

«Δεν φταίω εγώ που μεγαλώνω»: Ένας διάλογος για τους προβληματισμούς των γονιών με παιδιά στην εφηβεία.

Τη Δευτέρα 7 Απριλίου πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Σχολείου μας μια εκδήλωση με καλεσμένη τη Χάρις Κατάκη, ψυχοθεραπεύτρια με μακρά εμπειρία στο χώρο της οικογενειακής θεραπείας, και τη συμμετοχή των συνεργατών της Περσεφόνη Σπανού και Ζωή Στραβοπόδη.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν να προσφέρουμε σε όλους τους γονείς τη δυνατότητα να εκφράσουν τους δικούς τους προβληματισμούς και να θέσουν τα δικά τους ερωτήματα στους ειδικούς.

Τα ερωτήματα που έθεσαν οι γονείς ήταν πολλά και ο χρόνος για την απάντησή τους περιορισμένος. Για το λόγο αυτό η κα Χάρις Κατάκη και οι συνεργάτες της προσφέρθηκαν να μας αποστείλουν γραπτώς κάποιες απαντήσεις σε ερωτήματα που τέθηκαν από γονείς του σχολείου μας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης καθώς και τα βασικά σημεία της εισήγησης που προηγήθηκε του διαλόγου.

ΕΙΣΗΓΗΣΗ

Η Ελληνική Οικογένεια

Η ελληνική οικογένεια έχει αλλάξει τόσο πολύ τις τελευταίες δεκαετίες, που **όλα όσα μας βοήθησαν να επιβιώσουμε, δεν μας βοηθούν να ζήσουμε**. Παλαιότερα, όταν όλα ήταν δεδομένα και όλοι συμφωνούσαμε στις αξίες και στους αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς, η οικογένεια και η κοινωνία είχαν τη δυνατότητα να οδηγήσουν τα παιδιά στο να λειτουργούν με βάση τους δεδομένους κανόνες. Στις μέρες μας τι μπορούμε να πούμε στα παιδιά μας και ποιες οδηγίες θα τους είναι χρήσιμες; Οι περισσότεροι έφηβοι γνωρίζουν ήδη αυτά που τους λέμε. Ως γονείς πλέον δεν έχουμε να δώσουμε συμβουλές. Ίσως το ζητούμενο είναι μέσα από την επικοινωνία μας μαζί τους να μάθουν όσα χρειάζονται για την επικοινωνία και τις σχέσεις. **Κουκούλι είμαστε, εφελτήριο είναι να γίνουμε** και αυτό γίνεται μόνο με διάλογο και διαπραγμάτευση.

Τι πρεσβεύουμε ως οικογενειακοί θεραπευτές;

Είναι πολλοί οι ειδικοί (εκπαιδευτικοί, παιδοψυχολόγοι κ.ά.) που ασχολούνται με τους εφήβους και τα θέματα που αναδύονται σε αυτή την περίοδο ανάπτυξης, εστιάζοντας κυρίως στον ίδιο τον έφηβο. Η δική μας εμπειρία μας κατευθύνει στο να εστιάζουμε στους γονείς. Θεωρούμε ότι **ο ρόλος των γονιών είναι να μεγαλώσουν και να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους και ότι όσο περισσότερα καταλάβουν για τον εαυτό τους και τη σχέση τους με τα παιδιά τους τόσο περισσότερο θα μπορέσουν να ανταποκριθούν σε αυτό το ρόλο. Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσουμε αυτούς που αγαπάμε είναι βοηθώντας τον εαυτό μας, γιατί όσο περισσότερο διευρύνεται η δική μας αυτογνωσία τόσο καλύτερα καταλαβαίνουμε τον άλλον. Δύο είναι άλλωστε τα θεμέλια της επικοινωνίας: η αυτογνωσία και η ενσυναίσθηση.**

Τι κάνουμε ως γονείς;

Ως γονείς προσπαθούμε να καταλάβουμε τα παιδιά μας. Για να καταλάβουμε όμως τα παιδιά μας, πρέπει **να στρέψουμε το φακό στον εαυτό μας, στο τι κάνουμε εμείς ως γονείς.**

Οι Έλληνες γονείς συνήθως προσφέρουν τα πάντα στα παιδιά τους και αυτή η προσφορά έχει πολλά οφέλη, αλλά και σημαντικό κόστος. Το βασικό όφελος είναι ότι η ελληνική οικογένεια προσφέρει **στήριξη** στα μέλη της. Το κόστος είναι η **υπερπροστασία**, η οποία τελικά καταργεί την προστασία. Ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή η κρίση σε όλα τα επίπεδα μας δείχνει πιο καθαρά ότι μεγαλώσαμε **παιδιά που δεν έχουν μάθει να διαχειρίζονται αντιξοότητα.**

Το άλλο που κάνουμε ως γονείς σχετίζεται με τα όρια, τα **όρια που είναι να βάλουμε σε εμάς και στα παιδιά μας.** Σε κάποιες περιπτώσεις δεν βάζουμε όρια, γιατί πιστεύουμε ότι τα παιδιά δεν θα μας ακούσουν κι αυτό μας ακινητοποιεί, δηλαδή μας κάνει να νιώθουμε ότι τα παιδιά αποφασίζουν και έχουμε χάσει το ρόλο μας. Σε άλλες περιπτώσεις φαίνεται ότι βάζουμε αυστηρά όρια, χωρίς όμως να έχει προηγηθεί διαπραγμάτευση. Υπάρχει και ο τρίτος δρόμος: **τα όρια ως αποτέλεσμα διαπραγμάτευσης με το παιδί και ανοιχτής επικοινωνίας.** Ως γονείς ούτε μπορούμε να

αφήνουμε τα παιδιά μας να κάνουν ό,τι θέλουν νιώθοντας φόβο και ενοχή, ούτε να μην τα αφήνουμε να κάνουν τίποτα επειδή φοβόμαστε.

Η **υπερπροστασία** και η **αποφυγή δυσαρμονίας** στην οικογένεια, καθώς και οι **προσδοκίες γύρω από την εκπαίδευση** αποτελούν σημαντικά χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας, ταυτόχρονα όμως τα στοιχεία αυτά αποτελούν πολύ συχνά αιτίες σύγκρουσης και πίεσης μέσα στην οικογένεια. Η Χάρις Κατάκη έχει αναφερθεί ιδιαίτερα στη σημασία που αποδίδουν οι γονείς στην εκπαίδευση των παιδιών και στο ρόλο που επωμίζονται τα παιδιά για να διατηρήσουν τη συνοχή της οικογένειας, όταν τα προβλήματα επικοινωνίας την απειλούν με διάλυση. Συχνά, δηλαδή, η **κακή σχολική επίδοση ή ακόμα και άλλα προβλήματα, αποτελούν συμπτώματα με τα οποία τα παιδιά «κτυπούν το καμπανάκι του κινδύνου» μέσα στην οικογένεια για άλλα προβλήματα που την κάνουν δυσλειτουργική.**

Σε πολλές περιπτώσεις η οικογένεια φαίνεται να χρησιμοποιεί μια παραδοσιακή αξία, όπως είναι αυτή της εκπαίδευσης (με συνεχείς πιέσεις για μεγαλύτερες επιδόσεις, ενώ τα παιδιά δείχνουν να αδιαφορούν), προκειμένου να καλύψει άλλα κενά που την απειλούν. Η πίεση που ασκείται από δασκάλους και γονείς, ώστε τα παιδιά να επιτύχουν ακαδημαϊκά φαίνεται να οδηγεί στο **να χρησιμοποιούν πολλά παιδιά τη σχολική επιτυχία έτσι ώστε να καλύπτονται οι προσδοκίες των γονιών και κατ'επέκταση να διατηρούνται οι ευαίσθητες ισορροπίες των οικογενειακών σχέσεων.**

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι **και η σχολική επιτυχία σε κάποιες περιπτώσεις θα μπορούσε να αποτελέσει σύμπτωμα της οικογενειακής δυσλειτουργίας, όχι μόνο η αποτυχία και να αναρωτηθούμε και για το κόστος που πληρώνουν τα «καλά παιδιά».** Οι σημερινοί γονείς έχουν ήδη αρχίσει να προβληματίζονται πάνω σε αυτό το θέμα και ακούγεται συχνά η νέα τοποθέτηση ότι το παιδί είναι σημαντικό να ασχοληθεί με αυτό που του αρέσει και το εκφράζει.

Τέλος, ως γονείς βλέπουμε μόνο πόσο οι ίδιοι αγαπάμε και ανησυχούμε για τα παιδιά μας ενώ μας είναι πολύ δύσκολο να ακούσουμε ότι και τα παιδιά μας μας **αγαπάνε όσο τα αγαπάμε και εμείς και ότι ανησυχούνε για εμάς και πιο πολύ από όλα**

θέλουν εμείς να είμαστε καλά. Τα παιδιά συχνά έρχονται να ζητήσουν βοήθεια για τους γονείς και την οικογένεια «Πώς να βοηθήσω τους γονείς μου;» Όσο και να προσπαθούμε να τους κρυφτούμε τα παιδιά τα ξέρουν όλα!

Πώς θα καταφέρουμε να επικοινωνήσουμε καλύτερα με τα παιδιά μας;

- 1. Να ακούμε** τα παιδιά μας. Να ακούμε πώς νιώθουν, τις επιθυμίες, τους φόβους τους... Συχνά παρατηρούμε ότι εγκλωβιζόμαστε σε έναν φαύλο κύκλο: τα παιδιά δεν λένε επειδή δεν ακούμε και εμείς δεν ακούμε επειδή δεν λένε. Είναι σημαντικό λοιπόν να λέμε λιγότερα και να ακούμε περισσότερο.
- 2. Να τους λέμε τι νιώθουμε, χωρίς να τα κατηγορούμε για αυτό που νιώθουμε.**
- 3. Να εκφράζουμε το ενδιαφέρον** μας, να δείχνουμε **ενσυναίσθηση** και να **αποφεύγουμε την υπερβολική παρείσφρηση.**
- 4. Πριν αποφασίσουμε** να προτείνουμε ή να απαγορεύσουμε κάτι, **να το συζητάμε** πρώτα με τα παιδιά μας.
- 5. Αυτό που κάνουμε** οι ίδιοι επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά μας από ότι οι συμβουλές μας. **Επηρεάζουμε με αυτό που είμαστε παρά με αυτά που κάνουμε.**
- 6. Να βοηθάμε** τα παιδιά μας να αναπτύσσουν **δεξιότητες επικοινωνίας, ικανότητα διαπραγμάτευσης, διεκδίκησης, συναινετική στάση κλπ.**
- 7. Να υπάρχει άμεση σχέση κι επικοινωνία με τον κάθε γονιό.** Είναι σημαντική η συμβολή και των δύο γονέων στην οικογενειακή λειτουργία και την ευεξία του εφήβου.
- 8. Να υπάρχει ευελιξία.** Ένα ευέλικτο οικογενειακό περιβάλλον βοηθάει τον έφηβο να θεωρεί την αλλαγή σαν ένα

φυσιολογικό κομμάτι των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων και της ζωής.

9. Να υπάρχουν **όρια, ως προϊόν διαπραγμάτευσης** και ένα **κοινό μέτωπο** των γονιών απέναντι στα παιδιά.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Πρόσφατα η 15χρονη κόρη μου με ενημέρωσε ότι θέλει στη ζωή της να ακολουθήσει ένα επάγγελμα που της είπα ότι στην Ελλάδα δεν έχει μέλλον. Όταν της το επισήμανα η απάντησή της ήταν: «Και ποιος σου είπε ότι έχω σκοπό να γυρίσω στην Ελλάδα μετά τις σπουδές μου;».

Μήπως με το να στέλνουμε τα παιδιά μας 1) σε ένα σχολείο που τα ωθεί σε σπουδές στο εξωτερικό, 2) σε κολλέγια στο εξωτερικό το καλοκαίρι και 3) δείχνοντάς τους ότι τα στηρίζουμε και θα τα στηρίζουμε οικονομικά τα διώχνουμε απλά από την Ελλάδα και από κοντά μας;

Παρότι όλοι οι γονείς είμαστε χαρούμενοι και περήφανοι όταν βλέπουμε το παιδί μας να μεγαλώνει, να γίνεται ανεξάρτητο, να έχει όνειρα και να βάζει στόχους υπάρχει και ένα κομμάτι μας που δυσκολεύεται να το αφήσει να φύγει από κοντά μας, όχι γιατί το παιδί δεν είναι έτοιμο αλλά γιατί εμείς θα χάσουμε έναν από τους πιο σημαντικούς ρόλους της ζωής μας, ένα ρόλο που μας προσφέρει τη δυνατότητα να νιώθουμε εξαιρετικά χρήσιμοι και σημαντικοί, το ρόλο του γονιού!

Η εφηβεία είναι μια εποχή μετάβασης όχι μόνο για τον έφηβο που από παιδί μεταμορφώνεται σε νεαρό ενήλικα αλλά και για το γονιό που η πρακτική του συμβολή στη ζωή του παιδιού περνάει από πρώτο σε δεύτερο πλάνο.

Εσείς φαίνεται να αντιμετωπίζετε ένα δίλημμα: Από τη μια θέλετε το παιδί σας να ανοίξει τα φτερά του και να εκπληρώσει τα όνειρά του αλλά από την άλλη φοβάστε μην φύγει μακριά και μείνετε μόνοι.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι όταν εμείς οι γονείς παρουσιάζουμε μια τέτοια αμφιθυμία αυτό περνάει και στα παιδιά και μπορεί να επηρεάσει τις αποφάσεις τους τόσο στο συνειδητό επίπεδο (πχ το παιδί να αποφασίσει από μόνο του να μείνει στην Ελλάδα έχοντας όμως συναισθήματα ματαίωσης και θυμού προς εμάς ή να αποφασίσει να πάει στο εξωτερικό αλλά να πληρώνει το τίμημα ότι «μας άφησε» με τύψεις και ενοχές) όσο και στο ασυνείδητο (πχ να πάει στο εξωτερικό αλλά να «φροντίσει να αποτύχει» ώστε να γυρίσει πίσω!).

Φαίνεται ότι μέχρι στιγμής έχετε καταφέρει να προσφέρετε στην κόρη σας εφόδια και ευκαιρίες που αυτή την εποχή είναι δύσκολο για τους περισσότερους γονείς να προσφέρουν στα παιδιά τους. Φροντίστε μαζί με αυτά να της προσφέρετε και τη δυνατότητα να τα αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προς όφελός της.

Το να είστε μαζί της, να την ακούτε και να τη στηρίζετε στην εκπλήρωση των στόχων της είναι αυτά που θα σας κρατήσουν για πάντα κοντά της, όσα χιλιόμετρα και αν τύχει να σας χωρίσουν στο μέλλον!

Ανησυχώ πολύ για την 15χρονη κόρη μου. Βγαίνει τις νύχτες έξω μέχρι αργά και κυκλοφορεί με έναν νεαρό ο οποίος έχει μηχανή μεγάλου κυβισμού και υποψιάζομαι (παρότι η κόρη μου δεν το παραδέχεται) ότι οδηγεί μεθυσμένος. Ότι και να της πω δεν με ακούει, λέει ψέματα ή δηλώνει ότι θα φύγει από το σπίτι.

Αν και, σε γενικές γραμμές, οι γονείς πρέπει να σέβονται την τάση για ανεξαρτησία του εφήβου, ωστόσο σε περιπτώσεις όπου ο έφηβος θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο, ο γονέας οφείλει να βάλει κάποια όρια.

Καλό είναι οι γονείς να θυμούνται ότι οι ριψοκίνδυνες συμπεριφορές των έφηβων παιδιών τους συχνά μπορεί να εκφράζουν την επιθυμία τους να τους δοκιμάσουν.

Για αυτό οι γονείς δεν πρέπει να εκφράσουν τον φόβο και την αγωνία τους μέσα από κριτική, κηρύγματα, θυμούς ή καβγάδες (μεθόδους δηλαδή που εμποδίζουν την επικοινωνία) αλλά να βρουν τρόπους να συζητήσουν με το παιδί τους. Καλό είναι ο γονέας σε μια τέτοια κατάσταση να ξεκινήσει ένα διάλογο με το παιδί του, δείχνοντας ότι είναι εδώ για να τον ακούσει και να τον νιώσει. Καλό επίσης είναι να εκφράσει και αυτός τους φόβους και τις αγωνίες του, με στόχο να βρουν μια λύση που θα δίνει ασφάλεια και στους δύο.

Οι γονείς σε αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται περισσότερο από ποτέ να μην κάνουν πίσω και να μένουν σταθεροί στις βασικές παιδαγωγικές τους αρχές. Αυτό βοηθάει στη δημιουργία ενός προτύπου προς μίμηση, που το διέπει η σταθερότητα και η σιγουριά και το οποίο έχει τόσο ανάγκη ο έφηβος για την ζωή του.

Τόσο ο γιος μου όσο και η κόρη μου ξοδεύουν ατελείωτες ώρες στο internet. Προτιμούν να χαζεύουν στο facebook παρά να βγουν έξω με τους φίλους τους ή να κάνουν κάτι άλλο. Δεν μπορώ να βρω τρόπο να τα παθιάσω με οτιδήποτε άλλο.

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας η πλειοψηφία των παιδιών (και όχι μόνο) ξοδεύουν αρκετές ώρες πάνω από τους υπολογιστές τους. Οι περισσότεροι γονείς έχουν αμφιθυμικά συναισθήματα ως προς τα όρια που θα πρέπει να βάλουν στα παιδιά τους σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου μιας και εκτός από τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει η υπερβολική χρήση του υπολογιστή, η χρήση του έχει και πολλές θετικές ιδιότητες. Στις μέρες μας άλλωστε αποτελεί βασικό τρόπο επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης, ψυχαγωγίας καθώς και σημαντική πηγή πληροφορίας και ενημέρωσης. Παρόλα αυτά η χρήση του διαδικτύου μπορεί να γίνει προβληματική αν λειτουργεί εις βάρος των σχολικών τους υποχρεώσεων ή της κοινωνικότητάς τους. Συνήθως, τα παιδιά που στρέφονται στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου καλύπτουν μέσω αυτής κάποιες άλλες ψυχολογικές ανάγκες τους. Ο γονιός θα πρέπει να είναι ενήμερος ως προς αυτό και να προσπαθήσει να ανακαλύψει ποιες είναι αυτές και πώς θα μπορούσε να βοηθήσει το παιδί του να τις καλύψει με άλλους τρόπους.

Είναι σημαντικό για τους γονείς να γνωρίζουν ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει σχετιστεί ερευνητικά με δύο πολύ αντιφατικές συμπεριφορές από την πλευρά των γονέων: Από τη μια πλευρά βρίσκονται γονείς που παραμελούν τα παιδιά τους και από την άλλη βρίσκονται γονείς που τα υπερπροστατεύουν.

Μερικά πρακτικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς προκειμένου να προλάβουν ή να αντιμετωπίσουν προβληματικές συμπεριφορές από μέρους των παιδιών τους είναι τα εξής:

-Να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσον! Πολλοί γονείς δεν φαίνονται διατεθειμένοι να έρθουν σε επαφή με το διαδίκτυο και δεν γνωρίζουν τι κάνουν τα παιδιά τους όταν ασχολούνται με αυτό.

-Καμιά φορά να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ΜΑΖΙ με το παιδί τους και να του ζητάνε να τους δείξουν πράγματα, είναι ένας καλός τρόπος να νοιώσει το παιδί ότι μπορεί να φανεί χρήσιμο στο γονιό του και ο γονιός να μάθει πράγματα από το παιδί του.

-Σταθερή και συνεπής οριοθέτηση των ωρών που μπορεί να αφιερώνει το παιδί στο διαδίκτυο. Οι γονείς θα πρέπει να θυμούνται ότι η οριοθέτηση των παιδιών μας προϋποθέτει την αφιέρωση χρόνου στο παιδί. Ο γονιός που δεν αφιερώνει χρόνο στο παιδί του έχει συνήθως ενοχές και ο ενοχοποιημένος γονιός δυσκολεύεται πιο πολύ να βάλει όρια.

-Να τοποθετήσουν τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να μπορεί να υπάρχει μια διακριτική εποπτεία.

Φοβήθηκα πολύ όταν ανακάλυψα στον υπολογιστή ότι η έφηβη κόρη μου είχε μπει σε site με πορνό προφανώς κατά λάθος (ή όχι;;;). Δεν ήξερα αν έπρεπε να το συζητήσω μαζί της και πώς να εισέλθω στο θέμα. Ακόμα δεν ξέρω.

Είναι όντως δύσκολο για ορισμένους γονείς να συζητήσουν με τα παιδιά τους θέματα που αφορούν τη σεξουαλικότητά τους. Παρόλα αυτά, η σεξουαλικότητα δεν είναι παρά μια ακόμα φυσιολογική πτυχή των υγιών ατόμων και καλό είναι για τα παιδιά και για τους εφήβους να μπορούν να έχουν μια καλή επικοινωνία με τους γονείς τους πάνω σε συναφή θέματα και να μπορούν να απευθυνθούν σε αυτούς όταν θέλουν να μάθουν κάτι ή όταν κάτι τους προβληματίζει. Όταν φαίνεται ότι οι γονείς έχουν αναστολές τα παιδιά λαμβάνουν το μήνυμα ότι δεν είναι διαθέσιμοι για να συζητήσουν μαζί τους τέτοια θέματα με αποτέλεσμα να στρέφονται για ενημέρωση σε άλλες διαθέσιμες πηγές. Το περιστατικό που μας περιγράφετε θα μπορούσε να αποτελέσει για εσάς μια πολύ καλή ευκαιρία για να ξεκινήσετε έναν ανοιχτό διάλογο με την κόρη σας από τον οποίο θα προκύψει ότι είστε διαθέσιμη να συζητάτε μαζί της θέματα που άπτονται της σεξουαλικότητας.

Επίσης όσον αφορά την παρακολούθηση ταινιών πορνό, νομίζω θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζετε ότι μέχρι το 2002 περίπου, η μέση ηλικία στην οποία έβλεπε ένα παιδί πορνό για πρώτη φορά ήταν τα 13 χρόνια. Στις μέρες μας, αυτή η ηλικία έχει μειωθεί αισθητά, κυρίως λόγω του internet, που δίνει σε κάθε παιδί εύκολη πρόσβαση και δυνατότητα να παρακολουθήσει πορνογραφικό υλικό, συχνά αρκετά «σκληρό». Αυτές οι ταινίες κατά κάποιον τρόπο αποτελούν για το παιδί ένα πέρασμα στον κόσμο των ενηλίκων.

Παρ' όλα αυτά, ελλοχεύει ένας μεγάλος κίνδυνος, να πιστέψουν τα παιδιά ότι στην πραγματικότητα το σεξ συμβαίνει όπως στις ταινίες, οι άνδρες είναι πάντα έτοιμοι να αποδώσουν τέλεια και οι γυναίκες είναι συνέχεια πρόθυμες και έτοιμες να εκφράσουν με μεγάλο πάθος τον ενθουσιασμό τους.

Ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε τα παιδιά σας -εκτός από το να ελέγχετε όσο μπορείτε τις ώρες που μπαίνουν στο internet και τα όσα παρακολουθούν- είναι να τους εξηγήσετε ότι όλα αυτά απέχουν πολύ από την πραγματικότητα, ότι πρόκειται για ηθοποιούς που πληρώνονται για να παίξουν σε αυτές τις ταινίες ή να κάνουν φωτογραφίσεις με σκοπό όχι να «εκπαιδεύσουν» τους άπειρους, αλλά να διεγείρουν τους «έμπειρους».

Ο έφηβος γιος μου είχε πρόσφατα μια ερωτική απογοήτευση που φαίνεται να τον έχει καταβάλλει ψυχολογικά. Του λέω ότι αυτό είναι κάτι που πιθανόν να του συμβεί πολλές φορές στο μέλλον και ότι δεν μπορεί να αντιδρά έτσι κάθε φορά που τον αφήνει κάποια κοπέλα αλλά δεν φαίνεται να καταλαβαίνει.

Πιθανώς σας φαίνεται κατ' αρχάς αστείο ή ασήμαντο το ότι το παιδί σας, που όπως όλα τα παιδιά σε αυτή την ηλικία έχει την τάση να εξιδανικεύει το σύντροφό του, θεωρεί ότι επειδή το κορίτσι του δεν τον θέλει πια, δεν πρόκειται ποτέ να ξαναγαπήσει, να ενδιαφερθεί για το άλλο φύλο ή να εμπιστευτεί ποτέ πια κανέναν. Όταν έχει κανείς την εμπειρία ενός ενηλίκου, γνωρίζει καλά ότι τα πράγματα δεν είναι έτσι κι ότι πολύ σύντομα το παιδί θα ξαναερωτευτεί, θα χωρίσει, θα ξεχάσει και ούτω καθεξής.

Δυστυχώς, όμως, αυτή η εμπειρία δεν μπορεί να μεταδοθεί με λόγια και δεν θα βοηθήσετε καθόλου το παιδί σας κάνοντας κριτική, ειρωνικά σχόλια ή με παρωχημένα κλισέ του τύπου «Έχει κι αλλού πορτοκαλιές που κάνουν πορτοκάλια», ώστε να το πείσετε ότι σύντομα θα βρεθεί μια άλλη αγάπη στη ζωή του.

Αυτό που χρειάζεται το παιδί σας είναι να το υποστηρίξετε, να δείξετε ότι καταλαβαίνετε τι περνάει, να το καθησυχάσετε - λέγοντάς του ότι και εσείς, όπως και πολλοί άλλοι, έχετε βρεθεί στη θέση του- χωρίς όμως να υπερβάλλετε. Αν είναι εύκολο, θα βοηθούσε να του προτείνετε να κάνετε κάποια πράγματα μαζί, όπως να βγείτε μια βόλτα, να πάτε στον κινηματογράφο ή ακόμα καλύτερα μια εκδρομή.

Να είστε εκεί για αυτόν αλλά μην περιμένετε να ξεπεράσει ως δια μαγείας τη θλίψη του. Η θλίψη άλλωστε είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που συνοδεύει την απώλεια και είναι πολύ χρήσιμο για το γιο σας να μάθει να τη βιώνει παρά να την «κουκουλώνει».

Υποψιάζομαι ότι το παιδί μου έχει τάση προς την ομοφυλοφιλία. Πώς να αντιδράσω;

Τα παιδιά, από την παιδική ηλικία και στην εφηβεία ακόμα περισσότερο, έχουν ομοφυλοφιλικά όνειρα, φαντασιώσεις και μάλιστα καμιά φορά πειραματίζονται ομοφυλοφιλικά, αλλά τις περισσότερες φορές δεν πρόκειται για κάτι μόνιμο. Αν όμως υπάρχει μια επιμονή σε αυτό και το παιδί έχει πράγματι ομοφυλοφιλική κατεύθυνση, είναι σκόπιμο οι γονείς να πάρουν τη γνώμη ενός ειδικού, όχι για να του αλλάξετε «μυαλά», αλλά για να δείτε πώς θα το χειριστείτε εσείς, ώστε να το στηρίξετε και να μην καταστρέψετε την αυτοπεποίθησή του και τη σχέση σας μαζί του.

Μάλιστα, τα παιδιά αυτά είναι συχνά πιθανό να είναι «κλειστά», αντικοινωνικά, να εμφανίζουν άγχος ή κατάθλιψη.

Μπορεί να είναι σοκαριστικό για ένα γονιό, αλλά χρειάζεται να συνειδητοποιήσει ότι αν ένα παιδί στην εφηβεία του έχει ομοφυλοφιλική κατεύθυνση, που είναι κάτι περισσότερο από ένα μόνο πειραματισμό, μάλλον αυτό δεν πρόκειται να αλλάξει, γι' αυτό και είναι ανάγκη να το δεχτεί. Το να τιμωρήσετε το παιδί σας ή να το πιέσετε με οποιονδήποτε τρόπο δεν θα έχει κανένα αποτέλεσμα. Το μόνο που θα καταφέρετε θα είναι να χαλάσετε τη σχέση σας μαζί του και πιθανώς να βοηθήσετε στο να γίνει ένας ομοφυλόφιλος ενήλικος με ακραίες συμπεριφορές.

Εχθές το απόγευμα τέθηκε θέμα στο αγόρι της οικογένειας 16 ετών αν θα συνεχίσει του χρόνου τα μαθήματα αγγλικών τα οποία ήδη από φέτος «συμβιβάστηκε» να κάνει υπό την πίεση του ενός γονιού. Επιπλέον ότι εξωσχολικά μαθήματα παρακολουθεί γίνονται με γκρίνια καθώς από τη δεύτερα δημοτικού είχε δασκάλα να τον διαβάσει χωρίς στην πραγματικότητα να υπάρχει κάποια δυσλειτουργία του παιδιού, το αντίθετο! Το παιδί έχει πλέον ξεκαθαρίσει ότι δεν θέλει πλέον αυτού του είδους τη στήριξη αλλά ο γονιός επιμένει και χειραγωγεί λέγοντας ότι θα έρθει ο καιρός που θα λείπει το παιδί γιατί δεν με πιέζατε. Ο άλλος γονιός έχει πάρει άλλη θέση δίνοντας χώρο και χρόνο στο παιδί να δει τα αποτελέσματα των επιλογών του. Μήπως όμως έτσι το παιδί μπερδεύεται περισσότερο;

Έχετε δίκιο να ανησυχείτε για τις συνέπειες που μπορεί να έχει μια μακροχρόνια διαφωνία των γονέων που αφορά σε βασικές παιδαγωγικές αρχές. Όταν οι γονείς αμφισβητούν ο ένας τον άλλον το παιδί έρχεται στη δυσάρεστη θέση να νιώθει πως με όποιου γονιού την απαίτηση και να συμμορφωθεί, ο άλλος του γονιός θα ματαιωθεί.

Στην περίπτωση που δεν συμφωνείτε μεταξύ σας συζητήστε τη διαφωνία σας όταν το παιδί δεν θα είναι παρόν και διαμορφώστε από κοινού τις πιο βασικές αρχές σας. Ακόμα και όταν οι γονείς διαφωνούν μεταξύ τους είναι σημαντικό μπροστά στο παιδί να φέρονται ως «ενιαίο μέτωπο». Με τον τρόπο αυτό θα αποφύγετε επιπλέον την παγίδα να φαίνεστε (εσείς ή εκείνος) συνέχεια ο κακός της υπόθεσης.

Να θυμάστε ότι μέσα από την επίλυση των διαφωνιών σας δίνετε η ευκαιρία να προσφέρετε στο παιδί σας πολύτιμες δεξιότητες επικοινωνίας που ενδέχεται να του φανούν πολύ χρήσιμες στην

ενήλικη ζωή του, πολύ πιο χρήσιμες ίσως και από την εκμάθηση ενός γνωστικού αντικειμένου που θα μπορούσε το παιδί να επιλέξει να μελετήσει οποιαδήποτε στιγμή στη ζωή του.

Προσπαθήστε μέσα από ένα γόνιμο διάλογο να ακούσετε ο ένας τον άλλον, να εκφράσετε και οι δύο τους φόβους και τις ανησυχίες σας για να μπορέσετε μετά να ακούσετε και το ίδιο το παιδί σας, τις δικές του επιθυμίες, φόβους και ανησυχίες χωρίς τον «θόρυβο» που προκαλεί η δική σας αντιπαράθεση.

«Δεν θέλω να ξαναχάσω φίλους μου επειδή εσείς οι μαμάδες μας τσακώνεστε μεταξύ σας».

Ακούγεται να μας μεταφέρετε ένα παράπονο του παιδιού σας που, εκ πρώτης τουλάχιστον όψεως, αν αυτό που υποστηρίζει έχει κάποια βάση και συμβαίνει επαναλαμβανόμενα εκφράζεται δικαίως.

Δεν ακούγεται όμως καθόλου η δική σας άποψη για το τι συμβαίνει ή για τα δικά σας συναισθήματα κι έτσι είναι δύσκολο να δοθεί μια απάντηση σε σχέση με αυτό που ενδεχομένως σας προβληματίζει. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το πώς νιώθετε εσείς για την κατάσταση που έχει δημιουργηθεί, μεταφέρετε στο παιδί σας τις δικές σας σκέψεις, προβληματισμούς και συναισθήματα και ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει το ίδιο. Ρωτήστε το τι περιμένει από εσάς και πώς μπορείτε να το βοηθήσετε να μην νιώθει προδομένο και αδικημένο.

Μια ανησυχία για το θέμα των ναρκωτικών: Πώς να ενημερώσουμε τα παιδιά όταν κι εμείς δεν γνωρίζουμε.

Παρότι, όπως πιθανόν διαισθάνεστε, δεν είναι καλή ιδέα να μιλήσετε στο παιδί σας από τη θέση του «ειδικού» (εφόσον και οι ίδιοι νιώθετε ότι οι γνώσεις για το θέμα είναι περιορισμένες), αυτό δεν χρειάζεται να γίνει εμπόδιο για μια ειλικρινή κουβέντα με το παιδί σας για τους φόβους και τις ανησυχίες σας. Μπορείτε επίσης να ενθαρρύνετε και το παιδί σας να μοιραστεί τις δικές του σκέψεις μαζί σας. Τα παιδιά δεν έχουν απαίτηση από τους γονείς τους να γνωρίζουν τα πάντα και απολαμβάνουν ιδιαίτερα να συζητάνε μαζί τους από μια ισότιμη θέση ανταλλάσσοντας θέσεις, απόψεις και εμπειρίες.

Αν παρόλα αυτά επιθυμείτε να γνωρίσετε περισσότερα πράγματα σχετικά με τη χρήση ουσιών ίσως είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ότι υπάρχουν διάφορες ομάδες εκπαίδευσης και συμβουλευτικής

γονέων για σχετικά θέματα οι οποίοι αποτελούν έναν ιδιαίτερα αποτελεσματικό φορέα πρωτογενούς πρόληψης.

Να θυμάστε ότι το φαινόμενο της χρήσης ουσιών είναι ένα πολυπαραγοντικό και εξαιρετικά σύμπλοκο φαινόμενο, στο οποίο όμως *η οικογένεια αποτελεί το σύστημα που διαθέτει το καλύτερο ίσως δυναμικό για να λειτουργήσει ως τον πιο αποτρεπτικό και προληπτικό παράγοντα*. Αυτό σημαίνει ότι οι γονείς δεν πρέπει να νιώθουν απελπισία απέναντι στην απειλή των ναρκωτικών μιας και η πρόληψη έγκειται σε πολύ μεγάλο βαθμό σε πράγματα που μπορούν οι ίδιοι να κάνουν!