

Σχέσεις Γονέων και Εφήβων: Πώς Διατηρούνται οι Ισορροπίες;



Η εφηβεία είναι περίοδος έντονων αλλαγών: βιολογικών, γνωστικών και ψυχοκοινωνικών. Οι γονείς συχνά βιώνουν αβεβαιότητα, καθώς βλέπουν το παιδί τους να διεκδικεί ανεξαρτησία, να αμφισβητεί, να αποσύρεται ή να αντιδρά. Οι σχέσεις γονέα-εφήβου δοκιμάζονται, όμως δεν χρειάζεται να αποδομηθούν – μπορούν να αναπροσαρμοστούν.

Σύμφωνα με τη Steinberg (2001), η διατήρηση θετικής σχέσης βασίζεται στην ισορροπία ανάμεσα στην αυτονομία του εφήβου και τη συναισθηματική διαθεσιμότητα του γονέα. Ο έφηβος έχει ανάγκη να νιώθει ότι τον ακούν, τον σέβονται και τον εμπιστεύονται – χωρίς όμως να στερείται την παρουσία, την καθοδήγηση και τα όρια.

Η ανοιχτή επικοινωνία είναι θεμέλιος λίθος. Οι γονείς χρειάζεται να είναι διαθέσιμοι να ακούσουν, χωρίς να διακόπτουν ή να διορθώνουν. Οι ερωτήσεις «Πες μου πώς το βλέπεις εσύ» ή «Τι χρειάζεσαι από εμένα τώρα;» ενισχύουν τη σχέση εμπιστοσύνης. Η έρευνα του Allen et al. (2003) δείχνει ότι οι έφηβοι που νιώθουν πως οι γονείς τους σέβονται τις απόψεις τους, τείνουν να έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Παράλληλα, τα όρια παραμένουν απαραίτητα. Δεν σημαίνει αυταρχισμός, αλλά ξεκάθαρη επικοινωνία για τις συνέπειες και τις ευθύνες. Οι γονείς που θέτουν όρια με συνέπεια και χωρίς ενοχές συμβάλλουν στην εσωτερική δομή του εφήβου.

Ο σεβασμός στην ατομικότητα, η αποδοχή της διαφορετικότητας (π.χ. απόψεις, ενδιαφέροντα, ταυτότητα) και η διατήρηση κοινών στιγμών (π.χ. γεύματα, συζητήσεις χωρίς κριτική) ενισχύουν τον δεσμό.

Τέλος, οι γονείς χρειάζεται να δουλέψουν με τον εαυτό τους – να αναγνωρίσουν τους φόβους, τις προσδοκίες και την ανάγκη ελέγχου. Η εφηβεία του παιδιού είναι και ευκαιρία προσωπικής εξέλιξης του γονέα.

Βιβλιογραφία / Έρευνα:

- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (2003). Autonomy and relatedness in adolescent–parent interactions. *Child Development*, 74(3), 764–780.