

# FREE EBOOK

Πώς να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση  
του εφήβου σας

Οδηγός για γονείς στην περίοδο της  
εφηβείας

Θεοφανία Πινιρτζή Συνθεσιακή  
Ψυχοθεραπεύτρια BA, MSc,  
GMBPsS, APA Internationall Afiliate



Soul Support  
ON-LINE PSYCHOTHERAPY

Ηχητική Έκδοση



## Στοιχεία έκδοσης

© 2026 SoulSupport Greece – Synthetic  
Psychotherapy All rights reserved.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, αποθήκευση σε σύστημα ανάκτησης πληροφοριών ή μετάδοση οποιοδήποτε μέρους της παρούσας έκδοσης σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπία ή άλλο) χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια της δημιουργού, εκτός από σύντομα αποσπάσματα για σκοπούς κριτικής ή εκπαιδευτικής χρήσης.

Το παρόν ebook δημιουργήθηκε για σκοπούς ψυχοεκπαίδευσης και ενημέρωσης. Το περιεχόμενο δεν υποκαθιστά την επαγγελματική ψυχολογική ή ψυχοθεραπευτική υποστήριξη.

**Συγγραφή:** Θεοφανία Πινιρτζή

**Επιστημονική προσέγγιση:** Integrative  
Psychotherapy – Attachment Based Approach

**Έκδοση:** SoulSupport Greece

**Ιστοσελίδα:** [www.soulsupport.gr](http://www.soulsupport.gr)

Δράσεις ψυχοεκπαίδευσης

Το SoulSupport Greece υλοποιεί δράσεις  
ψυχοεκπαίδευσης για:

- γονείς
- εφήβους
- εκπαιδευτικούς
- επαγγελματίες υγείας

με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας,  
της αυτοεκτίμησης και της υγιούς επικοινωνίας μέσα  
στην οικογένεια.

## **Γιατί δημιουργήθηκε αυτός ο οδηγός**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος μεγάλων αλλαγών — όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για τους γονείς. Πολλοί γονείς παρατηρούν ότι το παιδί τους γίνεται πιο απόμακρο, πιο ευερέθιστο ή πιο κλειστό και συχνά αναρωτιούνται αν αυτή η συμπεριφορά είναι φυσιολογική ή αν έχουν κάνει κάτι λάθος.

Στην πραγματικότητα, η εφηβεία είναι μια φυσιολογική και σημαντική φάση ανάπτυξης. Είναι η περίοδος κατά την οποία οι νέοι άνθρωποι προσπαθούν να κατανοήσουν τον εαυτό τους, να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους και να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία.

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους γονείς να κατανοήσουν καλύτερα αυτή τη φάση της ζωής και να στηρίξουν τα παιδιά τους με τρόπο που ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. Μέσα από σύντομες πληροφορίες και πρακτικές προτάσεις, στόχος είναι να προσφερθεί μια πιο ήρεμη και κατανοητική ματιά στις δυσκολίες της εφηβείας.

Η σχέση γονέα και παιδιού δεν χρειάζεται να είναι τέλεια για να είναι ουσιαστική. Η παρουσία, η κατανόηση και η σταθερότητα είναι συχνά τα πιο σημαντικά στοιχεία που βοηθούν έναν έφηβο να νιώσει ασφάλεια και εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Ο οδηγός αυτός αποτελεί μέρος των δράσεων ψυχοεκπαίδευσης του SoulSupport Greece, με στόχο να φέρει την ψυχολογική γνώση πιο κοντά στην καθημερινή ζωή των οικογενειών.

## Τι είναι η εφηβεία και γιατί επηρεάζει την αυτοπεποίθηση

Η εφηβεία είναι μια περίοδος έντονων βιολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αλλαγών.

Ο έφηβος προσπαθεί να απαντήσει σε βασικά ερωτήματα:

- Ποιος είμαι;
- Πού ανήκω;
- Τι αξίζω;
- Πώς με βλέπουν οι άλλοι;

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης:

- αυξάνεται η ανάγκη για ανεξαρτησία
- ενισχύεται η σημασία των φίλων
- η εικόνα του εαυτού γίνεται πιο ευαίσθητη.

Αυτό σημαίνει ότι η αυτοεκτίμηση του εφήβου μπορεί να επηρεάζεται έντονα από:

- σχόλια
- αποτυχίες
- κοινωνικές συγκρίσεις
- εμπειρίες απόρριψης.

Ο ρόλος του γονέα είναι να λειτουργεί ως σταθερή βάση ασφάλειας.

## Πρακτικά παραδείγματα

Ο γονέας ως σταθερή βάση ασφάλειας

### **Παράδειγμα 1**

**Ο έφηβος αποτυγχάνει σε ένα τεστ**

Ο Γιώργος γυρίζει από το σχολείο εκνευρισμένος. Έγραψε πολύ χαμηλό βαθμό σε ένα μάθημα.

Αντί να του πει:

«Δεν διάβασες αρκετά, στο είχα πει»,  
ο γονέας απαντά:

«Φαίνεσαι απογοητευμένος. Θες να μου πεις τι έγινε;»

Ο έφηβος αισθάνεται ότι μπορεί να μιλήσει χωρίς να κριθεί.

Αυτό ενισχύει την αίσθηση ότι στο σπίτι υπάρχει ασφαλές πλαίσιο υποστήριξης.

### **Παράδειγμα 2**

**Σύγκρουση για την ώρα επιστροφής**

Η Μαρία θέλει να επιστρέψει αργότερα από μια έξοδο με φίλους.

Ο γονέας λέει:

3

«Καταλαβαίνω ότι θέλεις περισσότερο χρόνο με τους φίλους σου.

Ταυτόχρονα όμως χρειάζομαι να ξέρω ότι είσαι ασφαλής.

Ας βρούμε μια ώρα που να λειτουργεί και για τους δυο μας.»

Ο έφηβος βλέπει ότι:

η γνώμη του ακούγεται, υπάρχουν όρια, η σχέση παραμένει σταθερή.

### **Παράδειγμα 3**

#### **Ο έφηβος βιώνει κοινωνική απόρριψη**

Ένα κορίτσι στην τάξη δεν προσκάλεσε τον Νίκο σε μια παρέα.

Ο έφηβος λέει:

«Κανείς δεν θέλει να κάνει παρέα μαζί μου.»

Αντί να απαντήσει:

«Μη δίνεις σημασία»,

ο γονέας λέει:

«Φαίνεται ότι σε πλήγωσε πολύ αυτό. Είναι δύσκολο να νιώθεις ότι σε αφήνουν έξω.»

Με αυτόν τον τρόπο ο γονέας: αναγνωρίζει το συναίσθημα, δεν το ακυρώνει, βοηθά τον έφηβο να το επεξεργαστεί.

## **Παράδειγμα 4**

### **Ο έφηβος απομονώνεται**

Η Ελένη περνά πολύ χρόνο στο δωμάτιό της. Ο γονέας λέει:

«Βλέπω ότι περνάς περισσότερο χρόνο μόνη σου τελευταία.

Αν θέλεις να μιλήσεις για κάτι, είμαι εδώ.»  
Δεν πιέζει, αλλά δείχνει διαθεσιμότητα και παρουσία.

Ο γονέας λειτουργεί ως σταθερή βάση ασφάλειας όταν:

- ακούει χωρίς να κρίνει
- αναγνωρίζει τα συναισθήματα
- θέτει σαφή αλλά ήρεμα όρια
- παραμένει διαθέσιμος ακόμη και όταν υπάρχει σύγκρουση.

Αυτό βοηθά τον έφηβο να αναπτύξει:

- εμπιστοσύνη στις σχέσεις
- συναισθηματική ανθεκτικότητα
- υγιή αυτοεκτίμηση.

### **3 Συχνά λάθη που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση των εφήβων**

#### **1. Υπερβολική κριτική**

Όταν ο έφηβος ακούει συνεχώς σχόλια για το τι δεν κάνει σωστά, αρχίζει να πιστεύει ότι η αξία του εξαρτάται μόνο από την απόδοσή του.

Παραδείγματα:

- «Πάλι δεν διάβασες αρκετά.»
- «Γιατί δεν μπορείς να είσαι πιο υπεύθυνος;»
- «Ο αδελφός σου τα καταφέρνει καλύτερα.»

Με τον χρόνο ο έφηβος μπορεί να αρχίσει να σκέφτεται:

- «Δεν είμαι αρκετά καλός.»
- «Ό,τι και να κάνω δεν θα είναι αρκετό.»

Πιο βοηθητική προσέγγιση

Αντί για γενική κριτική, ο γονέας μπορεί να εστιάσει στην προσπάθεια:

«Βλέπω ότι δυσκολεύτηκες σε αυτό το τεστ. Θέλεις να δούμε μαζί τι θα μπορούσε να βοηθήσει την επόμενη φορά;»

## **2. Συγκρίσεις με άλλα παιδιά**

Οι συγκρίσεις συχνά πληγώνουν βαθιά την αυτοεκτίμηση.

Παραδείγματα:

- «Η φίλη σου διαβάζει πολύ περισσότερο.»
- «Ο ξάδερφός σου είναι πιο υπεύθυνος.»
- «Γιατί δεν μπορείς να είσαι σαν τον αδελφό σου;»

Οι συγκρίσεις μεταφέρουν το μήνυμα ότι ο έφηβος δεν είναι αρκετός όπως είναι.

Πιο βοηθητική προσέγγιση

Κάθε παιδί έχει διαφορετικό ρυθμό ανάπτυξης.

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Ο καθένας έχει διαφορετικά δυνατά σημεία.  
Ας δούμε τι σε βοηθά εσένα να  
προχωρήσεις.»

### 3. Υποτίμηση των συναισθημάτων του εφήβου

Πολλές φορές οι γονείς προσπαθούν να βοηθήσουν λέγοντας φράσεις όπως:

- «Δεν είναι τίποτα.»
- «Υπερβάλλεις.»
- «Θα σου περάσει.»

Παρότι έχουν καλή πρόθεση, αυτές οι φράσεις κάνουν τον έφηβο να αισθάνεται ότι τα συναισθήματά του δεν είναι σημαντικά.

Πιο βοηθητική προσέγγιση

Η αναγνώριση του συναισθήματος βοηθά τον έφηβο να αισθανθεί κατανοητός.

Παράδειγμα:

«Φαίνεται ότι αυτό σε στενοχώρησε πολύ.  
Θες να μου πεις τι έγινε;»

Μικρή υπενθύμιση για τους γονείς

Η αυτοεκτίμηση των εφήβων δεν χτίζεται μόνο από τις επιτυχίες τους αλλά κυρίως από την εμπειρία ότι:

- τους ακούν
- τους κατανοούν
- τους αποδέχονται ακόμη και όταν κάνουν λάθη.

Αυτή η εμπειρία δημιουργεί το αίσθημα ότι έχουν αξία ως άνθρωποι, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

## **Φράσεις που βοηθούν την επικοινωνία με έναν έφηβο**

1. Όταν ο έφηβος δεν θέλει να μιλήσει  
Πολλοί έφηβοι — και ιδιαίτερα τα αγόρια — δυσκολεύονται να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους.

Αντί να πιέσει τη συζήτηση, ο γονέας μπορεί να πει:

«Δεν χρειάζεται να μιλήσεις τώρα. Αν κάποια στιγμή θελήσεις, είμαι εδώ.»

Η φράση αυτή δίνει χώρο χωρίς να διακόπτει τη σύνδεση.

2. Όταν ο έφηβος είναι εκνευρισμένος  
Οι έντονες αντιδράσεις είναι συχνές,

ιδιαίτερα στα αγόρια που εκφράζουν περισσότερο θυμό παρά ευαλωτότητα.

Αντί για:

«Μίλα μου σωστά.»

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Βλέπω ότι είσαι πολύ θυμωμένος. Ας πάρουμε λίγο χρόνο και μπορούμε να το συζητήσουμε μετά.»

Έτσι ο γονέας δείχνει ότι αναγνωρίζει το συναίσθημα χωρίς να κλιμακώνει τη σύγκρουση.

**ιδιαίτερα στα αγόρια που εκφράζουν περισσότερο θυμό παρά ευαλωτότητα.**

Αντί για:

«Μίλα μου σωστά.»

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Βλέπω ότι είσαι πολύ θυμωμένος. Ας πάρουμε λίγο χρόνο και μπορούμε να το συζητήσουμε μετά.»

Έτσι ο γονέας δείχνει ότι αναγνωρίζει το συναίσθημα χωρίς να κλιμακώνει τη σύγκρουση.

3. Όταν ο έφηβος κάνει λάθος

Οι έφηβοι χρειάζονται να νιώσουν ότι μπορούν να κάνουν λάθη χωρίς να χάσουν την αποδοχή των γονιών τους.

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Όλοι κάνουμε λάθη. Αυτό που έχει σημασία είναι να δούμε τι μπορούμε να μάθουμε από αυτό.»

Η στάση αυτή ενισχύει την αυτοπεποίθηση αντί να δημιουργεί ντροπή.

4. Όταν ο έφηβος απογοητεύεται

Η αποτυχία επηρεάζει έντονα την αυτοεκτίμηση στην εφηβεία.

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Ξέρω ότι απογοητεύτηκες. Αλλά ένα αποτέλεσμα δεν καθορίζει την αξία σου.»

Έτσι ο έφηβος μαθαίνει να διαχωρίζει την αξία του από την απόδοσή του.

5. Όταν ο έφηβος απομακρύνεται

Η ανάγκη για ανεξαρτησία μπορεί να κάνει τους εφήβους να απομακρύνονται από τους γονείς.

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Ξέρω ότι χρειάζεσαι περισσότερο χώρο τώρα. Απλώς θέλω να ξέρεις ότι είμαι πάντα διαθέσιμος.»

Αυτό ενισχύει την αίσθηση ότι ο γονέας παραμένει μια ασφαλής βάση.

6. Όταν ο έφηβος δεν θέλει «σοβαρή συζήτηση»

Πολλοί έφηβοι, ιδιαίτερα τα αγόρια, μιλούν πιο εύκολα σε παράλληλες δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα, οδήγηση, άθληση).

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Αν θέλεις, μπορούμε να πάμε μια βόλτα μαζί.»

Η συζήτηση συχνά έρχεται πιο φυσικά όταν δεν υπάρχει άμεση πίεση.

Μια σημαντική υπενθύμιση για τους γονείς

Ο τρόπος που επικοινωνεί ένας έφηβος επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τη σχέση που έχει ήδη δημιουργηθεί με τους γονείς του στα προηγούμενα χρόνια. Όταν το παιδί έχει βιώσει:

- αποδοχή
- ασφάλεια
- ενδιαφέρον

είναι πιο πιθανό να επιστρέψει στον γονέα όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες.

Η εφηβεία μπορεί να φέρει αποστάσεις, αλλά η συναισθηματική σύνδεση που έχει χτιστεί νωρίτερα παραμένει μια σημαντική βάση ασφάλειας.

## Ενότητα 2

Γιατί τα αγόρια συχνά αντιδρούν διαφορετικά στην εφηβεία

Πολλοί γονείς παρατηρούν ότι τα αγόρια στην εφηβεία φαίνονται:

- πιο απόμακρα
- πιο ευερέθιστα
- λιγότερο πρόθυμα να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους.

Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν έχουν ανάγκη τη σχέση με τους γονείς τους. Συχνά σημαίνει ότι εκφράζονται με διαφορετικό τρόπο.

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν αυτή τη συμπεριφορά.

1. Η ωρίμανση του εγκεφάλου γίνεται με διαφορετικό ρυθμό

Η ανάπτυξη του εγκεφάλου συνεχίζεται έντονα κατά την εφηβεία.

Ο προμετωπιαίος φλοιός — το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με:

- τον έλεγχο των παρορμήσεων
- τη λήψη αποφάσεων

- τη ρύθμιση των συναισθημάτων ωριμάζει συχνά αργότερα στα αγόρια.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε:

- μεγαλύτερη παρορμητικότητα
- έντονες αντιδράσεις
- δυσκολία στη διαχείριση θυμού.

Οι συμπεριφορές αυτές είναι συχνά μέρος της αναπτυξιακής διαδικασίας και όχι απαραίτητα ένδειξη προβλήματος.

## **2. Η κοινωνικοποίηση των συναισθημάτων**

Από μικρή ηλικία πολλά αγόρια λαμβάνουν μηνύματα όπως:

- «Τα αγόρια δεν κλαίνε.»
- «Πρέπει να είσαι δυνατός.»
- «Μην δείχνεις αδυναμία.»

Αυτά τα κοινωνικά μηνύματα μπορούν να οδηγήσουν τα αγόρια στο να εκφράζουν τα συναισθήματά τους κυρίως μέσω:

- θυμού
- εκνευρισμού
- απόσυρσης.

Στην πραγματικότητα, συχνά πίσω από αυτές τις αντιδράσεις βρίσκονται συναισθήματα όπως:

- φόβος
- απογοήτευση
- ανασφάλεια.

### 3. Διαφορετικός τρόπος επικοινωνίας

Πολλά αγόρια δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε άμεσες συζητήσεις.

Συχνά επικοινωνούν πιο εύκολα μέσα από:

- δραστηριότητες
- κοινό χρόνο
- πρακτικές εμπειρίες.

Για παράδειγμα: μια βόλτα, ένα παιχνίδι, μια κοινή δραστηριότητα.

Σε αυτές τις στιγμές η συζήτηση μπορεί να έρθει πιο φυσικά.

### 4. Η ανάγκη για ανεξαρτησία

Κατά την εφηβεία τα αγόρια συχνά προσπαθούν να δείξουν ότι είναι:

- πιο ανεξάρτητα
- πιο αυτόνομα.

Αυτό μπορεί να τα κάνει να φαίνονται απομακρυσμένα από τους γονείς.

Ωστόσο, ακόμη και όταν δεν το δείχνουν, οι περισσότεροι έφηβοι συνεχίζουν να χρειάζονται μια σταθερή σχέση εμπιστοσύνης με τους γονείς τους.

Ο ρόλος του γονέα

Ο γονέας δεν χρειάζεται να πιέσει τον έφηβο να μιλήσει.

Πιο σημαντικό είναι να παραμένει:

- διαθέσιμος
- σταθερός
- υποστηρικτικός.

Η παρουσία ενός γονέα που:

- ακούει χωρίς κριτική
- δείχνει κατανόηση
- θέτει σαφή όρια

δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο ο έφηβος μπορεί σταδιακά να αναπτύξει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και συναισθηματική ωριμότητα.

Η προσωπικότητα του εφήβου και η αυτοεκτίμηση

Κάθε έφηβος είναι διαφορετικός.

Ο τρόπος που αντιδρά στις δυσκολίες, στις κοινωνικές σχέσεις και στις απαιτήσεις του σχολείου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητά του.

Μερικοί έφηβοι είναι:

- πιο εσωστρεφείς και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ανοιχτούν
- πιο εξωστρεφείς και αναζητούν έντονα την κοινωνική αποδοχή
- πιο ευαίσθητοι απέναντι στην κριτική
- πιο παρορμητικοί ή έντονοι συναισθηματικά.

Οι διαφορές αυτές επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσεται η αυτοεκτίμηση.

Για παράδειγμα:

- ένας ευαίσθητος έφηβος μπορεί να επηρεάζεται πολύ από αρνητικά σχόλια
- ένας πιο εσωστρεφής έφηβος μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να νιώσει ασφάλεια στις κοινωνικές σχέσεις.

Όταν οι γονείς κατανοούν την προσωπικότητα του παιδιού τους, μπορούν να το υποστηρίξουν με τρόπο που ενισχύει την αίσθηση αξίας και εμπιστοσύνης στον εαυτό του.

Η αυτοεκτίμηση ενισχύεται όταν ο έφηβος αισθάνεται ότι:

- τον βλέπουν ως μοναδικό άτομο
- τον αποδέχονται χωρίς συνεχείς συγκρίσεις
- αναγνωρίζουν τις προσπάθειές του.

## **Μικρές πρακτικές συμβουλές για γονείς**

### **1. Παρατηρήστε το παιδί σας χωρίς συγκρίσεις**

Κάθε παιδί έχει διαφορετικό τρόπο ανάπτυξης.

Αντί για συγκρίσεις με άλλα παιδιά, προσπαθήστε να αναγνωρίζετε τις ιδιαίτερες δυνατότητές του.

Παράδειγμα φράσης:

«Βλέπω ότι προσπαθείς πολύ σε αυτό που κάνεις.»

## 2. Δώστε χώρο στην προσωπικότητά του

Ορισμένοι έφηβοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο μόνοι τους ή λιγότερη κοινωνική έκθεση.

Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα.

Ο γονέας μπορεί να δείξει αποδοχή λέγοντας:

«Ο καθένας έχει τον δικό του τρόπο να αισθάνεται άνετα με τους άλλους.»

## 3. Εστιάστε στις προσπάθειες και όχι μόνο στα αποτελέσματα

Η αυτοεκτίμηση χτίζεται όταν ο έφηβος νιώθει ότι αναγνωρίζεται η προσπάθειά του.

Αντί για:

«Γιατί δεν πήρες καλύτερο βαθμό;»

ο γονέας μπορεί να πει:

«Ξέρω ότι προσπάθησες. Ας δούμε μαζί τι θα μπορούσε να βοηθήσει την επόμενη φορά.»

## 4. Αποφύγετε τις ταμπέλες

- Φράσεις όπως: «είσαι τεμπέλης», «είσαι δύσκολος χαρακτήρας»

μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα που σχηματίζει ο έφηβος για τον εαυτό του. Είναι προτιμότερο να περιγράψουμε τη συμπεριφορά και όχι τον χαρακτήρα.

### **Μικρή υπενθύμιση**

Η αυτοεκτίμηση δεν χτίζεται μέσα από την τελειότητα αλλά μέσα από την εμπειρία ότι:

- οι γονείς αποδέχονται το παιδί
- υπάρχει χώρος για λάθη
- οι προσπάθειες αναγνωρίζονται.

Αυτή η εμπειρία βοηθά τον έφηβο να αναπτύξει σταδιακά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

## Ενότητα 3

### **Το οικογενειακό περιβάλλον και η αυτοεκτίμηση του εφήβου**

Η σχέση που έχει δημιουργηθεί ανάμεσα στον γονέα και το παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής του επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο που ο έφηβος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Η ψυχολογική θεωρία της προσκόλλησης (attachment) δείχνει ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον όπου νιώθουν:

- ασφάλεια
- αποδοχή
- συναισθηματική διαθεσιμότητα

αναπτύσσουν πιο εύκολα μια σταθερή εικόνα του εαυτού τους.

Αυτή η αίσθηση ασφάλειας λειτουργεί σαν μια εσωτερική βάση που τα βοηθά να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες.

Στην εφηβεία, παρόλο που οι νέοι επιδιώκουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία, εξακολουθούν να χρειάζονται αυτή τη βάση ασφάλειας.

Η σχέση με τους γονείς συνεχίζει να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης.

Όταν ένας έφηβος γνωρίζει ότι:

- μπορεί να μιλήσει χωρίς να κριθεί
  - οι γονείς του τον στηρίζουν ακόμη και όταν κάνει λάθη
  - υπάρχει σταθερότητα στη σχέση
- τότε είναι πιο πιθανό να αναπτύξει:
- εμπιστοσύνη στον εαυτό του
  - ψυχική ανθεκτικότητα
  - υγιείς σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

### **Πώς επηρεάζει η σχέση με τους γονείς την αυτοεκτίμηση**

Οι έφηβοι που έχουν βιώσει μια σχέση εμπιστοσύνης με τους γονείς τους συχνά: αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται, αναπτύσσουν πιο σταθερή εικόνα του εαυτού τους.

Αντίθετα, όταν η σχέση χαρακτηρίζεται από: υπερβολική κριτική αστάθεια.

**έλλειψη συναισθηματικής διαθεσιμότητας**  
ο έφηβος μπορεί να αμφισβητεί περισσότερο την αξία του.

## **Πρακτικές συμβουλές για γονείς**

1. Δημιουργήστε στιγμές ουσιαστικής επαφής. Η καθημερινή ζωή είναι συχνά γεμάτη υποχρεώσεις. Μικρές στιγμές σύνδεσης μπορούν να ενισχύσουν τη σχέση, όπως:

- ένα γεύμα μαζί
- μια μικρή συζήτηση στο τέλος της ημέρας
- μια κοινή δραστηριότητα.
- Η ποιότητα της επαφής είναι συχνά πιο σημαντική από τη διάρκεια.

## **2. Δείξτε ενδιαφέρον για τον κόσμο του εφήβου**

Οι γονείς δεν χρειάζεται να συμφωνούν με όλα όσα κάνει το παιδί τους.

Ωστόσο είναι σημαντικό να δείχνουν ενδιαφέρον για:

- τις φιλίες του
- τις δραστηριότητές του

- τα ενδιαφέροντά του.

Αυτό βοηθά τον έφηβο να αισθάνεται ότι η ζωή του έχει σημασία για τους γονείς του.

### 3. Διατηρήστε σαφή αλλά ήρεμα όρια

Τα όρια δεν μειώνουν την αυτοεκτίμηση όταν δίνονται με σεβασμό.

Αντίθετα, δημιουργούν αίσθηση ασφάλειας.

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Σε εμπιστεύομαι, αλλά χρειάζομαι να γνωρίζω πού βρίσκεσαι για να είμαι ήσυχος.»

4. Υπενθυμίστε στον έφηβο ότι η σχέση δεν εξαρτάται από την επιτυχία

Οι έφηβοι συχνά συνδέουν την αξία τους με:

- σχολικές επιδόσεις
- κοινωνική αποδοχή
- επιτυχία.

Ο γονέας μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση λέγοντας:

«Σε αγαπώ και σε εκτιμώ για αυτό που είσαι, όχι μόνο για αυτά που καταφέρνεις.»

## **Μια σημαντική υπενθύμιση για τους γονείς**

Η σχέση που έχει δημιουργηθεί πριν από την εφηβεία δεν καθορίζει απόλυτα το μέλλον.

Η εφηβεία είναι επίσης μια ευκαιρία για τους γονείς να:

- επαναπροσδιορίσουν τη σχέση
- ενισχύσουν την επικοινωνία
- δημιουργήσουν νέους τρόπους σύνδεσης.

Ακόμη και μικρές αλλαγές στον τρόπο που επικοινωνεί ένας γονέας μπορούν να επηρεάσουν θετικά την αυτοεκτίμηση του εφήβου.

## Ένότητα 4

### **Οι αλλαγές της εφηβείας και η επίδρασή τους στην αυτοεκτίμηση**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία συμβαίνουν πολλές αλλαγές ταυτόχρονα. Οι έφηβοι προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέες απαιτήσεις και να κατανοήσουν τη θέση τους στον κόσμο. Οι αλλαγές αυτές δεν είναι μόνο σωματικές. Αφορούν επίσης:

- το σχολείο
- τις φιλίες
- την κοινωνική τους εικόνα
- τις πρώτες συναισθηματικές σχέσεις.

Όλες αυτές οι εμπειρίες επηρεάζουν τον τρόπο που ο έφηβος βλέπει τον εαυτό του και την αξία του.

Οι αλλαγές στο σχολείο

Καθώς οι έφηβοι μεγαλώνουν, οι σχολικές απαιτήσεις αυξάνονται. Η αποδοχή στο σχολείο μπορεί να επηρεάσει έντονα την αυτοεκτίμηση.

Ορισμένοι έφηβοι αρχίζουν να συνδέουν την αξία τους με:

- τους βαθμούς
- την ακαδημαϊκή επιτυχία
- τις προσδοκίες των γονέων ή των καθηγητών.

Όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες, μπορεί να αισθανθούν ότι δεν είναι αρκετά ικανοί.

Σε αυτές τις στιγμές είναι σημαντικό οι γονείς να υπενθυμίζουν ότι η αξία ενός ανθρώπου δεν καθορίζεται μόνο από την απόδοσή του στο σχολείο.

### **Οι φίλιες και η κοινωνική αποδοχή**

Στην εφηβεία οι φίλοι αποκτούν μεγάλη σημασία. Η ανάγκη να ανήκει κανείς σε μια ομάδα γίνεται ιδιαίτερα έντονη.

Η αποδοχή από τους συνομηλικούς μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, ενώ η απόρριψη ή οι συγκρούσεις μπορεί να την επηρεάσουν αρνητικά.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να κατανοήσει ότι:

- οι φιλίες αλλάζουν με τον χρόνο
- η αποδοχή από μια ομάδα δεν καθορίζει την αξία του.

Οι πρώτες συναισθηματικές σχέσεις

Κατά την εφηβεία εμφανίζονται συχνά οι πρώτες ερωτικές εμπειρίες. Αυτές οι σχέσεις μπορεί να είναι έντονες και να επηρεάζουν σημαντικά τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση.

Η απογοήτευση ή η απόρριψη σε μια σχέση μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη εμπειρία.

Η υποστήριξη των γονέων σε αυτές τις στιγμές βοηθά τον έφηβο να αναπτύξει πιο ώριμη συναισθηματική κατανόηση.

### **Πρακτικές συμβουλές για γονείς**

1. Βοηθήστε τον έφηβο να δει τις δυσκολίες ως μέρος της ανάπτυξης

Οι αποτυχίες και οι απογοητεύσεις είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής.

Ο γονέας μπορεί να πει:

«Όλοι μαθαίνουμε μέσα από τις δυσκολίες. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αξίζεις.»

2. Μην υπερβάλλετε στην πίεση για επιτυχία

Όταν η επιτυχία γίνεται το μοναδικό κριτήριο αξίας, η αυτοεκτίμηση του εφήβου μπορεί να γίνει εύθραυστη.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται η προσπάθεια και όχι μόνο το αποτέλεσμα.

### 3. Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση

Δραστηριότητες όπως:

- αθλητισμός
- τέχνη
- δημιουργικά ενδιαφέροντα

μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να ανακαλύψει τα δυνατά του σημεία.

### **Μια σημαντική υπενθύμιση**

Οι έντονες αλλαγές της εφηβείας μπορεί να κάνουν τον έφηβο να φαίνεται πιο ευάλωτος ή ασταθής.

Ωστόσο αυτές οι εμπειρίες αποτελούν μέρος της διαδικασίας μέσα από την οποία ο νέος άνθρωπος αναπτύσσει:

- ταυτότητα
- αυτοπεποίθηση
- συναισθηματική ωριμότητα.

Η παρουσία ενός γονέα που παραμένει υποστηρικτικός και διαθέσιμος βοηθά τον έφηβο να περάσει αυτή την περίοδο με μεγαλύτερη ασφάλεια.

## Ενότητα 5

### **Συναισθηματικές εξαρτήσεις και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία**

Κατά την εφηβεία οι σχέσεις αποκτούν μεγαλύτερη σημασία. Οι έφηβοι αρχίζουν να στρέφονται περισσότερο προς τους συνομηλίκους τους και να αναζητούν αποδοχή μέσα από τις φιλίες και τις πρώτες ερωτικές εμπειρίες.

Σε αυτή τη φάση είναι συνηθισμένο να εμφανίζονται έντονες συναισθηματικές σχέσεις, όπου ο έφηβος μπορεί να επηρεάζεται βαθιά από τη γνώμη ή τη συμπεριφορά των άλλων.

Η ανάγκη για αποδοχή είναι φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης. Ωστόσο, όταν η αξία του εφήβου αρχίζει να εξαρτάται υπερβολικά από την αποδοχή των άλλων, μπορεί να δημιουργηθεί μια μορφή συναισθηματικής εξάρτησης.

Για παράδειγμα, ένας έφηβος μπορεί να αισθάνεται:

- ότι αξίζει μόνο όταν τον αποδέχονται οι φίλοι του

- ότι δεν μπορεί να είναι καλά όταν απομακρύνεται από μια σχέση
- έντονο φόβο απόρριψης.

Σε αυτές τις περιπτώσεις η αυτοεκτίμηση γίνεται πιο εύθραυστη, επειδή βασίζεται κυρίως στην εξωτερική επιβεβαίωση.

### **Γιατί συμβαίνει αυτό**

Κατά την εφηβεία ο νέος άνθρωπος προσπαθεί να κατανοήσει την ταυτότητά του και να βρει τη θέση του μέσα στις κοινωνικές ομάδες.

Οι σχέσεις με φίλους και συντρόφους γίνονται ένας σημαντικός καθρέφτης μέσα από τον οποίο ο έφηβος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Όταν οι σχέσεις είναι υποστηρικτικές, μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση. Όταν όμως χαρακτηρίζονται από ένταση ή αστάθεια, μπορεί να δημιουργήσουν συναισθηματική ανασφάλεια.

### **Ο ρόλος των γονέων**

Οι γονείς δεν μπορούν να ελέγξουν όλες τις σχέσεις του εφήβου, αλλά μπορούν να τον βοηθήσουν να αναπτύξει μια πιο σταθερή εικόνα του εαυτού του.

Όταν ένας έφηβος αισθάνεται ότι:

- έχει αξία ως άτομο
- μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του

- υπάρχει υποστήριξη στο σπίτι τότε είναι λιγότερο πιθανό να εξαρτάται υπερβολικά από την αποδοχή των άλλων.

## **Πρακτικές συμβουλές για γονείς**

### 1. Μην υποτιμάτε τις σχέσεις του εφήβου

Για έναν έφηβο μια φίλια ή μια σχέση μπορεί να έχει πολύ μεγάλη σημασία. Αντί για φράσεις όπως: «Δεν είναι κάτι σοβαρό.» είναι προτιμότερο να πείτε: «Φαίνεται ότι αυτή η σχέση είναι σημαντική για σένα.»

### 2. Βοηθήστε τον έφηβο να αναγνωρίσει την αξία του

Οι γονείς μπορούν να υπενθυμίζουν ότι η αξία ενός ανθρώπου δεν εξαρτάται μόνο από το πώς τον βλέπουν οι άλλοι.

Παράδειγμα:

«Οι σχέσεις είναι σημαντικές, αλλά η αξία σου δεν καθορίζεται μόνο από αυτές.»

### 3. Ενισχύστε την ανεξαρτησία

Οι δραστηριότητες που βοηθούν τον έφηβο να αναπτύξει δεξιότητες και ενδιαφέροντα μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή του.

Όταν ο έφηβος νιώθει ικανός σε διάφορους τομείς της ζωής του, είναι λιγότερο πιθανό να εξαρτάται υπερβολικά από τις σχέσεις.

### **Μια σημαντική υπενθύμιση**

Οι έντονες συναισθηματικές εμπειρίες της εφηβείας αποτελούν συχνά μέρος της διαδικασίας μέσα από την οποία οι νέοι μαθαίνουν:

- να δημιουργούν σχέσεις
- να διαχειρίζονται απογοητεύσεις
- να κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους.

Με την υποστήριξη των γονέων, αυτές οι εμπειρίες μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μιας πιο ώριμης και σταθερής αυτοεκτίμησης.

## Ενότητα 6

### **Διαφορές φύλου στην εφηβεία και η επίδρασή τους στην αυτοεκτίμηση**

Οι έφηβοι δεν βιώνουν όλοι την εφηβεία με τον ίδιο τρόπο. Εκτός από τις ατομικές διαφορές στην προσωπικότητα, το φύλο μπορεί επίσης να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι εκφράζουν τα συναισθήματά τους και αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις αυτής της περιόδου.

Πολλοί γονείς παρατηρούν ότι τα αγόρια συχνά φαίνονται: πιο ευερέθιστα, λιγότερο πρόθυμα να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, πιο παρορμητικά..

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν βιώνουν έντονα συναισθήματα. Συχνά σημαίνει ότι τα εκφράζουν με διαφορετικό τρόπο.

### **Η ανάπτυξη του εγκεφάλου**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος σημαντικών νευρολογικών αλλαγών. Ο προμετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου, που σχετίζεται με:

- τον αυτοέλεγχο
- τη λήψη αποφάσεων
- τη ρύθμιση των συναισθημάτων

συνεχίζει να αναπτύσσεται μέχρι την πρώιμη ενήλικη ζωή.

Έρευνες δείχνουν ότι σε ορισμένες περιπτώσεις η ωρίμανση αυτών των λειτουργιών μπορεί να εμφανίζεται λίγο αργότερα στα αγόρια. Αυτό μπορεί να επηρεάζει:

- την παρορμητικότητα
- τον τρόπο διαχείρισης του θυμού
- την ένταση των αντιδράσεων.

### **Η έκφραση των συναισθημάτων**

Πολλά αγόρια μεγαλώνουν σε ένα κοινωνικό περιβάλλον όπου η έκφραση ευάλωτων συναισθημάτων, όπως η λύπη ή ο φόβος, δεν ενθαρρύνεται.

Ως αποτέλεσμα, μπορεί να εκφράζουν τα συναισθήματά τους κυρίως μέσα από:

- εκνευρισμό
- θυμό
- απόσυρση.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουν ανάγκη υποστήριξης. Συχνά σημαίνει ότι χρειάζονται διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας.

## **Διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας**

Ορισμένοι έφηβοι — ιδιαίτερα αγόρια — μπορεί να δυσκολεύονται να συμμετέχουν σε άμεσες, συναισθηματικές συζητήσεις. Συχνά επικοινωνούν πιο εύκολα μέσα από: κοινές, δραστηριότητες, πρακτικές εμπειρίες, στιγμές καθημερινής επαφής.

Για παράδειγμα, μια συζήτηση μπορεί να γίνει πιο φυσικά κατά τη διάρκεια:

- μιας βόλτας
- ενός αθλητικού παιχνιδιού
- μιας κοινής δραστηριότητας.

## **Πρακτικές συμβουλές για γονείς**

1. Μην πιέζετε τον έφηβο να μιλήσει αμέσως  
Μερικοί έφηβοι χρειάζονται χρόνο για να επεξεργαστούν  
τα συναισθήματά τους.

Ο γονέας μπορεί να πει: «Αν θέλεις να μιλήσουμε αργότερα, είμαι εδώ.»

2. Δημιουργήστε στιγμές σύνδεσης μέσα από  
δραστηριότητες

Η επικοινωνία δεν χρειάζεται να γίνεται μόνο μέσα από σοβαρές συζητήσεις.

Η κοινή δραστηριότητα μπορεί να δημιουργήσει ένα πιο φυσικό πλαίσιο για επικοινωνία.

### 3. Διατηρήστε σταθερότητα και ηρεμία

Όταν ένας έφηβος αντιδρά έντονα, η ήρεμη στάση του γονέα μπορεί να βοηθήσει στη σταδιακή αποκλιμάκωση της έντασης.

Η σταθερότητα αυτή ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας.

### **Μια σημαντική υπενθύμιση**

Παρόλο που υπάρχουν ορισμένες γενικές διαφορές στον τρόπο που εκφράζονται τα αγόρια και τα κορίτσια, κάθε έφηβος είναι μοναδικός.

Η πιο σημαντική ανάγκη όλων των εφήβων παραμένει η ίδια: να αισθάνονται ότι οι γονείς τους, τους κατανοούν, τους αποδέχονται, είναι διαθέσιμοι όταν τους χρειάζονται.

Αυτή η εμπειρία συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη μιας σταθερής και υγιούς αυτοεκτίμησης.

# Ενότητα 7

## **Social Media, διαδίκτυο και αυτοεκτίμηση των εφήβων**

Το διαδίκτυο και τα social media αποτελούν πλέον σημαντικό μέρος της καθημερινότητας των εφήβων. Μέσα από αυτά επικοινωνούν με φίλους, μοιράζονται εμπειρίες και διαμορφώνουν την εικόνα που παρουσιάζουν στους άλλους.

Ωστόσο, η συνεχής έκθεση σε εικόνες και σχόλια μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους.

Στα social media οι έφηβοι συχνά συγκρίνουν τον εαυτό τους με:

- την εμφάνιση άλλων ανθρώπων
- τον τρόπο ζωής που προβάλλεται
- τον αριθμό των «likes» ή των ακολούθων.

Αυτές οι συγκρίσεις μπορεί να δημιουργήσουν την αίσθηση ότι οι άλλοι έχουν μια πιο επιτυχημένη ή πιο ευτυχισμένη ζωή.

### **Η ανάγκη για αποδοχή**

Κατά την εφηβεία η κοινωνική αποδοχή αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Τα social media μπορούν να ενισχύσουν αυτή την ανάγκη, καθώς η αποδοχή εκφράζεται συχνά μέσα από αριθμούς και σχόλια.

Για ορισμένους εφήβους, η απουσία θετικών αντιδράσεων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμησή τους.

Είναι σημαντικό οι γονείς να βοηθήσουν τους εφήβους να κατανοήσουν ότι η αξία τους δεν καθορίζεται από την ψηφιακή εικόνα που παρουσιάζουν.

### **Η εικόνα του σώματος**

Οι εικόνες που προβάλλονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά παρουσιάζουν μη ρεαλιστικά πρότυπα εμφάνισης.

Οι έφηβοι μπορεί να αισθανθούν πίεση να ανταποκριθούν σε αυτά τα πρότυπα, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει: την αυτοεικόνα, την αυτοεκτίμηση και την αποδοχή του σώματος.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να αναπτύξει μια πιο ρεαλιστική και υγιή στάση απέναντι στην εμφάνιση.

### **Πρακτικές συμβουλές για γονείς**

#### 1. Δημιουργήστε ανοιχτή συζήτηση για το διαδίκτυο

Αντί να απαγορεύουν τη χρήση των social media, οι γονείς μπορούν να συζητούν με τους εφήβους για:

- το περιεχόμενο που βλέπουν
- τον τρόπο που επηρεάζονται από αυτό
- τις εμπειρίες τους στο διαδίκτυο.

## 2. Βοηθήστε τον έφηβο να αναπτύξει κριτική σκέψη

Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν ότι πολλές εικόνες στα social media είναι επιλεγμένες ή επεξεργασμένες και δεν αντικατοπτρίζουν πάντα την πραγματικότητα.

## 3. Ενθαρρύνετε δραστηριότητες εκτός διαδικτύου

Οι εμπειρίες στον πραγματικό κόσμο — όπως ο αθλητισμός, η δημιουργικότητα και οι κοινωνικές δραστηριότητες — μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση του εφήβου.

## 4. Δώστε το δικό σας παράδειγμα

Ο τρόπος που οι γονείς χρησιμοποιούν την τεχνολογία επηρεάζει συχνά και τα παιδιά. Η ισορροπημένη χρήση του διαδικτύου μέσα στην οικογένεια μπορεί να αποτελέσει σημαντικό πρότυπο.

### **Μια σημαντική υπενθύμιση**

Τα social media δεν είναι απαραίτητα αρνητικά. Μπορούν να προσφέρουν: ευκαιρίες επικοινωνίας, πρόσβαση σε πληροφορίες, δημιουργική έκφραση.

Το σημαντικό είναι οι έφηβοι να μάθουν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με τρόπο που δεν

καθορίζει την αξία τους ούτε την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους.

Η υποστήριξη και η καθοδήγηση των γονέων μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αναπτύξουν μια πιο υγιή σχέση με τον ψηφιακό κόσμο.

## Ενότητα 8

### Η αυτοεκτίμηση των γονέων και η επικοινωνία με τον έφηβο

Η εφηβεία δεν είναι μόνο μια περίοδος αλλαγών για τα παιδιά αλλά και για τους γονείς. Πολλοί γονείς βιώνουν έντονα συναισθήματα όταν βλέπουν το παιδί τους να αλλάζει συμπεριφορά. Μπορεί να αισθανθούν: ανησυχία, θυμό, απογοήτευση, και ενοχές.

Συχνά εμφανίζεται η σκέψη:

«Τι έχω κάνει λάθος;»

ή

«Αν συνεχίσει έτσι, το παιδί μου δεν θα τα καταφέρει στη ζωή του.»

Αυτές οι σκέψεις είναι κατανοητές, αλλά πολλές φορές δεν αντανακλούν την πραγματικότητα της εφηβείας.

#### **Ο φόβος ότι η συμπεριφορά είναι μόνιμη**

Όταν ένας έφηβος γίνεται: πιο απόμακρος, πιο αντιδραστικός, πιο ευερέθιστος.

οι γονείς μπορεί να πιστέψουν ότι αυτή η συμπεριφορά θα παραμείνει για πάντα.

Στην πραγματικότητα, η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάπτυξης.

Πολλές συμπεριφορές που φαίνονται ανησυχητικές είναι συχνά μέρος της διαδικασίας μέσα από την οποία ο νέος άνθρωπος αναζητά την ταυτότητά του.

## **Όταν η ανασφάλεια των γονέων επηρεάζει την επικοινωνία**

Όταν οι γονείς αισθάνονται ότι η συμπεριφορά του παιδιού τους αντανακλά τη δική τους αξία ως γονείς, μπορεί να αντιδράσουν με:

- υπερβολική αυστηρότητα
- έντονο θυμό
- συνεχή κριτική.

Αυτές οι αντιδράσεις συχνά προέρχονται από φόβο και αγωνία, αλλά μπορεί να δυσκολεύουν την επικοινωνία με τον έφηβο.

Ο έφηβος μπορεί τότε να αισθανθεί ότι: δεν τον καταλαβαίνουν, τον κρίνουν συνεχώς, δεν έχει χώρο να εκφραστεί.

## **Η σημασία της αυτογνωσίας του γονέα**

Η αναγνώριση των δικών μας συναισθημάτων είναι ένα σημαντικό βήμα για μια πιο υγιή επικοινωνία.

Όταν ένας γονέας μπορεί να σκεφτεί:

Αυτό που νιώθω είναι φόβος»

ή «Ανησυχώ για το μέλλον του παιδιού μου»

τότε είναι πιο εύκολο να αντιδράσει με μεγαλύτερη ηρεμία και κατανόηση.

## **Οι εμπειρίες των γονέων και τα διαγενεακά μοτίβα**

Ο τρόπος που οι γονείς αντιδρούν στην εφηβεία των παιδιών τους δεν διαμορφώνεται μόνο από τις τρέχουσες δυσκολίες. Συχνά επηρεάζεται από τις εμπειρίες που είχαν οι ίδιοι όταν μεγάλωναν.

Κάθε άνθρωπος μεγαλώνει μέσα σε ένα συγκεκριμένο οικογενειακό περιβάλλον, το οποίο διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται: την αγάπη, την ασφάλεια, την επικοινωνία, τα όρια στις σχέσεις.

Αυτές οι εμπειρίες συνδέονται με τον τύπο δεσμού προσκόλλησης (attachment) που έχει αναπτύξει ένας άνθρωπος.

Συχνά, χωρίς να το συνειδητοποιούν, οι γονείς τείνουν να αναπαράγουν στοιχεία του γονεϊκού στυλ που βίωσαν οι ίδιοι.

### **Όταν αναπαράγονται τα ίδια μοτίβα**

Μερικοί γονείς μπορεί να υιοθετούν έναν τρόπο συμπεριφοράς παρόμοιο με αυτόν που είχαν οι δικοί τους γονείς.

Για παράδειγμα:

μπορεί να είναι ιδιαίτερα αυστηροί επειδή έτσι μεγάλωσαν

ή μπορεί να δίνουν μεγάλη έμφαση στην επίδοση και την πειθαρχία ή μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν συναισθήματα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι το κάνουν συνειδητά. Συχνά πρόκειται για μοτίβα που έχουν γίνει οικεία μέσα από την προσωπική τους εμπειρία.

Όταν οι γονείς πηγαίνουν στο αντίθετο άκρο Άλλοι γονείς προσπαθούν να αποφύγουν ό,τι βίωσαν οι ίδιοι ως δύσκολο ή επώδυνο.

Για παράδειγμα, αν μεγάλωσαν με υπερβολική αυστηρότητα, μπορεί να προσπαθήσουν να είναι:

- υπερβολικά επιεικείς
- να αποφεύγουν τα όρια
- να μην θέλουν να συγκρουστούν με το παιδί τους.

Αν και η πρόθεση είναι συχνά θετική, η έλλειψη σαφών ορίων μπορεί επίσης να δημιουργήσει ανασφάλεια στον έφηβο.

## **Το διαγενεακό άλμα**

Η συνειδητοποίηση αυτών των μοτίβων μπορεί να βοηθήσει τους γονείς να κάνουν αυτό που ονομάζεται συχνά διαγενεακό άλμα. Δηλαδή να μπορέσουν να:

- κατανοήσουν τις εμπειρίες που διαμόρφωσαν τον τρόπο που σκέφτονται
- επιλέξουν συνειδητά έναν διαφορετικό τρόπο επικοινωνίας με τα παιδιά τους
- δημιουργήσουν ένα πιο ισορροπημένο οικογενειακό περιβάλλον.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να είναι τέλειοι. Σημαίνει ότι μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση των αντιδράσεών τους.

## **Μια σημαντική σκέψη για τους γονείς**

Η εφηβεία του παιδιού μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία όχι μόνο για την ανάπτυξη του ίδιου του εφήβου αλλά και για μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού των γονέων.

Όταν οι γονείς αναγνωρίζουν τα δικά τους μοτίβα και συναισθήματα, μπορούν να δημιουργήσουν μια σχέση που βασίζεται

περισσότερο: στην κατανόηση στον σεβασμό, στη συναισθηματική ασφάλεια.

Αυτό το περιβάλλον συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη μιας υγιούς αυτοεκτίμησης στον έφηβο.

### **Άσκηση αυτογνωσίας για γονείς**

Μικρός αναστοχασμός για τη δική σας γονεϊκή εμπειρία

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τη σχέση που είχατε με τους δικούς σας γονείς όταν ήσασταν παιδί ή έφηβος.

Μπορείτε να αναρωτηθείτε:

1. Πώς εκφράζονταν τα συναισθήματα στην οικογένειά μου;

Ήταν εύκολο να μιλήσω για φόβο, στενοχώρια ή θυμό;

Ή υπήρχαν συναισθήματα που δεν θεωρούνταν αποδεκτά;

2. Πώς αντιδρούσαν οι γονείς μου όταν έκανα λάθος;

Με στήριζαν και προσπαθούσαν να καταλάβουν τι συνέβη;

Ή η αντίδραση ήταν κυρίως κριτική και τιμωρία;

3. Ποια στοιχεία της δικής μου παιδικής εμπειρίας επηρεάζουν σήμερα τον τρόπο που μεγαλώνω το παιδί μου;

Υπάρχουν πράγματα που επαναλαμβάνω χωρίς να το θέλω;

Ή μήπως προσπαθώ να κάνω ακριβώς το αντίθετο από αυτό που βίωσα;

Η αναγνώριση αυτών των εμπειριών δεν έχει στόχο να κατηγορήσει τους γονείς του παρελθόντος.

Αντίθετα, μπορεί να βοηθήσει τον σημερινό γονέα να κατανοήσει καλύτερα τις δικές του αντιδράσεις και να δημιουργήσει μια πιο συνειδητή σχέση με το παιδί του.

Ακόμη και μικρές αλλαγές στον τρόπο που

επικοινωνούμε μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη σχέση με τον έφηβο και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή του.

### **Επίλογος**

Η εφηβεία ως ευκαιρία ανάπτυξης

Η εφηβεία είναι συχνά μια περίοδος που φέρνει προκλήσεις τόσο για τους εφήβους όσο και για τους γονείς. Οι αλλαγές στη συμπεριφορά, οι συγκρούσεις και η αναζήτηση ανεξαρτησίας μπορεί να δημιουργούν ανησυχία.

Ωστόσο, η εφηβεία δεν είναι μια μόνιμη κατάσταση. Είναι μια σημαντική φάση ανάπτυξης μέσα από την οποία οι νέοι άνθρωποι διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και μαθαίνουν να εμπιστεύονται τον εαυτό τους.

Η αυτοεκτίμηση των εφήβων δεν διαμορφώνεται μόνο από τις επιτυχίες τους αλλά κυρίως από την εμπειρία ότι υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή τους που:

- τους αποδέχονται
- τους κατανοούν
- παραμένουν δίπλα τους ακόμη και στις δύσκολες στιγμές.

Ο γονέας δεν χρειάζεται να είναι τέλειος. Χρειάζεται να είναι παρών, διαθέσιμος και πρόθυμος να ακούσει.

Ακόμη και όταν η σχέση περνά περιόδους έντασης, η σταθερότητα, η κατανόηση και η ειλικρινής επικοινωνία μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον στο οποίο ο έφηβος θα αναπτύξει:

- εμπιστοσύνη στον εαυτό του
- συναισθηματική ανθεκτικότητα
- υγιείς σχέσεις με τους άλλους.

Με τον χρόνο, οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι βρίσκουν τον δρόμο τους. Και πολλές φορές, όταν κοιτάζουν πίσω, θυμούνται ότι η παρουσία των γονιών τους υπήρξε μια σημαντική πηγή ασφάλειας.

# Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.

Siegel, D. & Bryson, T. (2014). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. Penguin.

Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.

American Psychological Association. (2020). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*.