

# Έφηβοι και Οικογένεια-Φιλία-Σχέσεις

- Καλοδήμου Ειρήνη
- Κολοβού Παναγιώτα
- Κορδώνη Μαρία
- Μπόλμπαση Νάσια

# Φιλία



Η φιλία κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή του εφήβου. Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι σχέσεις του εφήβου με τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντικές και επηρεάζουν την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη.

Η φιλία φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για τον έφηβο, καθώς τον βοηθά να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένειά του και να εξερευνήσει τον κόσμο έξω από αυτήν. Μέσα από την φιλία, αρχίζει να μαθαίνει πράγματα για τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Αρχίζει να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, να συζητά τις ανάγκες του, τις ανησυχίες του και τα θέματα που τον απασχολούν με άτομα που φαίνεται ότι μπορούν να τον καταλάβουν περισσότερο απ' ό,τι οι γονείς του και οι άλλοι ενήλικες. Αυτός ο κοινός χρόνος που αφιερώνει με τους φίλους του δίνει μεγάλη ευχαρίστηση. Είναι πολύ σημαντικό για τον έφηβο να αισθάνεται ότι τον αποδέχονται οι φίλοι του, έτσι όπως είναι, και ότι ανήκει σε μια ομάδα. Έτσι, με την βοήθειά τους ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και την εικόνα του εαυτού του. Συχνά, οι φίλοι, που επιλέγει ο έφηβος να κάνει παρέα, φαίνεται να έχουν παρόμοιους στόχους και σχέδια για το μέλλον. Συχνά προσπαθεί και ο ίδιος να τους μιμηθεί και να ταυτίσει τα πιστεύω του με τα δικά τους, με σκοπό να γίνει αποδεκτός από την ομάδα και να ενταχθεί πιο εύκολα σ' αυτήν.

Στο πρόσωπο του φίλου του στην ουσία ο **έφηβος αντικρίζει τον ίδιο του τον εαυτό**. Επειδή ο **έφηβος φοβάται την απόρριψη**, πολλές φορές ακολουθεί πιστά τον τρόπο δράσης, συμπεριφοράς, εμφάνισης και έκφρασης των συνομηλίκων του.

Έτσι όμως κινδυνεύει να ισοπεδώσει τη δική του μοναδική προσωπικότητα, αφού ο κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός, και να αναπτύξει συναισθηματική εξάρτηση από τους φίλους του. Επίσης, εξαιτίας αυτής της μίμησης υποτάσσεται και παραδίνεται στην ομάδα των συνομηλίκων παραβλέποντας τις δικές του πραγματικές ανάγκες και επιθυμίες.

# Μοναξιά



Όσο περισσότερο είναι κάποιος αποδεκτός από τους συνομηλίκους του τόσο λιγότερη μοναξιά κοινωνικού τύπου αισθάνεται. Φαίνεται αντίθετα ότι τα παιδιά που δεν είναι συμπαθή και απορρίπτονται από τους συνομηλίκους τους κινδυνεύουν περισσότερο να νιώσουν μοναξιά. Όσο περισσότερο μάλιστα απορρίπτεται κάποιος από τους συνομηλίκους του τόσο μεγαλύτερη μοναξιά νιώθει.

Η ύπαρξη ενός πολύ καλού φίλου είναι ασπίδα κατά της μοναξιάς. Ο καλός φίλος στον οποίο κάποιος μπορεί να μιλήσει εμπιστευτικά και να αναζητήσει βοήθεια σε δύσκολες στιγμές προφυλάσσει από την συναισθηματικού τύπου μοναξιά. Ο καλός φίλος μπορεί να μην είναι από την ίδια τάξη αλλά από κάποια άλλη τάξη στο ίδιο σχολείο, από το φροντιστήριο, από τη γειτονιά ή και μέσα από την οικογένεια (ο αδελφός – η αδελφή).

Επομένως, αισθάνεται κανείς μοναξιά όταν έχει λιγότερες διαπροσωπικές σχέσεις από όσες θα επιθυμούσε ή όταν αυτές οι σχέσεις δεν είναι τόσο ικανοποιητικές όσο θα ήθελε. Αυτό δείχνουν και οι εκφράσεις με τις οποίες σχολίασαν τι είναι μοναξιά κάποιοι μαθητές: «κανείς δε με αγαπά», «δεν μπορείς να εμπιστευτείς κανέναν», «δεν υπάρχει κανείς να σε βοηθήσει», «δεν έχεις κανένα να συζητήσεις μαζί του».

Όταν οι σχέσεις είναι υγιείς (υπάρχει ειλικρίνεια, αγάπη, επικοινωνία) δεν αισθανόμαστε τόσο μόνοι.

Τι να κάνουμε λοιπόν;

Ας δούμε μία λίστα με απλά πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος γονιός ώστε να βοηθηθεί σε αυτήν την περίοδο:

- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι το παιδί σας μεγαλώνει και αλλάζει.
- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι μεγαλώνετε και αλλάζετε και εσείς!
- Βοηθήστε το παιδί σας, με όποιες πληροφορίες μπορείτε, να κατανοήσει την περίοδο της εφηβείας.
- Βοηθήστε τον εαυτό σας, με όποιες πληροφορίες μπορείτε, να κατανοήσετε τη φάση την οποία περνάτε!
- Παροτρύνετε το παιδί να ζητά βοήθεια όταν τη χρειάζεται.
- Ζητήστε βοήθεια όταν νοιώθετε ότι τη χρειάζεστε!
- Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει ότι τα αντιφατικά συναισθήματα, η σύγχυση και οι εντάσεις είναι μέρος της φυσιολογικής εφηβείας.
- Παροτρύνετε το παιδί σας να διασκεδάσει και να κάνει καινούριους φίλους!
- Διασκεδάστε και κάντε φίλους!

# Γονείς



Οι γονείς από την πλευρά τους πολλές φορές ανησυχούν για τις παρέες των εφήβων, φοβούνται μην παρασυρθούν τα παιδιά τους σε επικίνδυνα μονοπάτια μέσα από τη συναναστροφή με κάποιες παρέες συνομηλίκων που οι ίδιοι δεν εγκρίνουν, ασκούν έντονη κριτική, αποδοκιμάζουν πολλές φορές την εξωτερική εμφάνιση των φίλων των παιδιών τους και θεωρούν πως η φιλία σε αυτή την ηλικία είναι καθαρά επιφανειακή.

Εξαιτίας της ανασφάλειας και της αυξημένης ανησυχίας που νιώθουν οι γονείς και των αντιλήψεων που έχουν, συχνά συμβουλεύουν επίμονα και προσπαθούν να επιβάλουν στον έφηβο να κρατήσει απόσταση ή να αποκοπεί τελείως από τις παρέες του με αποτέλεσμα να καταλήγουν σε σύγκρουση και να μεγαλώνει το επικοινωνιακό χάσμα μεταξύ γονέων-παιδιών. Μάλιστα συχνά ο έφηβος κάτω από την πίεση που υφίσταται αναγκάζεται να καταφεύγει σε ψέματα για να αποφύγει την έντονη αντιπαράθεση και τις αντιδράσεις των γονέων του.

Όσο περισσότερο χρόνο περνά ο έφηβος με τους φίλους του και ειδικά όταν αρνείται να συμμετάσχει σε οικογενειακές δραστηριότητες, τόσο περισσότερο οι γονείς βιώνουν τις παρέες των συνομηλίκων ως απειλή που τους απομακρύνει και τους χωρίζει από το παιδί τους και προκειμένου να ανακτήσουν τον έλεγχο, γίνονται υπερπροστατευτικοί ή αρχίζουν και θέτουν αυστηρά όρια, ασφυκτικούς κανόνες και ακραίες τιμωρίες.

Το μόνο όμως που επιτυγχάνουν με αυτό τον τρόπο είναι να ενισχύουν την αντιδραστική συμπεριφορά των εφήβων και να τους ωθούν να αναζητούν παρηγοριά και υποστήριξη από τους φίλους του ολοένα και περισσότερο.



Οι γονείς θα πρέπει να οπλιστούν με υπομονή και κατανόηση, να είναι δίπλα στον έφηβο και όχι απέναντί του, να τον ακούνε προσεκτικά και να κάνουν μαζί του εποικοδομητικό διάλογο, να τον στηρίζουν, να τον αποδέχονται, να επιδιώκουν να γνωρίζουν τις παρέες του και να αποφεύγουν να κάνουν αρνητικά σχόλια και γενικεύσεις για τους φίλους των παιδιών τους.

Έτσι, θα βελτιώσουν την ποιότητα της επικοινωνίας με τον έφηβο, θα κερδίσουν την εμπιστοσύνη του και θα τον βοηθήσουν να αναζητήσει και να ανακαλύψει την ταυτότητά του, να βρει απαντήσεις στα ερωτήματα που τον απασχολούν, να χαράξει σταδιακά το δρόμο του, να κάνει σχέδια για το μέλλον του και να εξελιχθεί σε έναν ενήλικα που θα έχει υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, θετική αυτοεικόνα και θα αντιλαμβάνεται την έννοια της αληθινής φιλίας επιλέγοντας να έχει δίπλα του τους σωστούς ανθρώπους.

# ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΕΦΗΒΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Υποταγή, όταν η μια πλευρά προσχωρεί ή υποκύπτει στις απαιτήσεις της άλλης πλευράς,
- συμβιβασμός, αντανακλά υποχωρήσεις και από τους δύο, η οποία επιτυγχάνεται με διαπραγμάτευση,
- απόσταση διαχωρισμού, περιλαμβάνει την μετακίνηση της εστίασης από το θέμα έτσι ώστε η διαφωνία να υποχωρήσει χωρίς επίλυσή της,
- απόσυρση, πραγματοποιείται όταν η μια πλευρά αρνείται να συνεχίσει, μπορεί και να αποχωρήσει,
- παρέμβαση τρίτου προσώπου, περιγράφει την συμφωνία σε μια λύση και των δύο συμμετεχόντων, η οποία όμως έχει προταθεί από ένα τρίτο άτομο. Κάποιοι ερευνητές συνδυάζουν την απόσταση διαχωρισμού και την απόσυρση σε μια μόνο στρατηγική που την αποκαλούν αποχώρηση.

Συμπεριφορές όπως η δικαιολόγηση, η κατανόηση της οπτικής του άλλου και η συνεργασία για την λύση του προβλήματος αποτελούν τον τύπο του συμβιβασμού.

Ο τύπος επίλυσης της σύγκρουσης που περιλαμβάνει εχθρότητα, αυταρχική συμπεριφορά και κλιμάκωση της σύγκρουσης ονομάζεται επίθεση.

Τέλος, ο τύπος της αποφυγής, περιλαμβάνει αγνόηση του προβλήματος και/ή απόσυρση από την σύγκρουση. Από τους τέσσερις παραπάνω τύπους επίλυσης των συγκρούσεων, η απόσυρση και η συμμόρφωση χαρακτηρίζονται ως παθητικοί τρόποι, ενώ η θετική επίλυση του προβλήματος και η εμπλοκή στη σύγκρουση αποτελούν τις πιο ενεργητικές στρατηγικές για τη λύση μιας σύγκρουσης.

Μπορεί η απόσυρση και η συμμόρφωση να είναι λιγότερο αποτελεσματικές, συγχρόνως είναι και λιγότερο επιβλαβείς για τη σχέση.

# Σχολικό περιβάλλον



Στο χώρο του σχολείου είναι που συναντιούνται και σχηματίζονται οι ομάδες, δημιουργούνται φιλίες και δοκιμάζονται οι σχέσεις. Όλα αυτά, εξαρτώνται από τον τρόπο που οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν τους μαθητές, τόσο από πλευράς κατανόησης (που σημαίνει γνώση των προβλημάτων τους), όσο και από τη δική τους προσωπικότητα που εκδηλώνεται μέσα στο σχολείο.

Τα εφηβικά, σχολικά χρόνια είναι δύσκολα. Τα παιδιά βιώνουν πολλές και σημαντικές αλλαγές οι οποίες συμπίπτουν με τις πολλές απαιτήσεις του σχολείου.

Ταυτόχρονα, καλούνται να αποφασίσουν για την επαγγελματική τους πορεία.

# Παλιότερες Έρευνες

- Ζητήθηκε από τους εφήβους να προσδιορίσουν το βαθμό στον οποίο συμφωνούν ή διαφωνούν με μία σειρά από προτάσεις αναφορικά με τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους.
- Τρεις στους 5 εφήβους (60,3%) αναφέρουν ότι είναι ικανοποιημένοι από τις σχέσεις με τους συμμαθητές τους, σε σημαντικό υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (66%) απ' ό,τι τα κορίτσια (55%). Ο βαθμός ικανοποίησης από τις σχέσεις με τους συμμαθητές μειώνεται με την ηλικία, και για τα δύο φύλα. Έτσι, οι 11χρονοι είναι ικανοποιημένοι από τη σχέση με τους συμμαθητές τους σε ποσοστό 69,3%, ενώ οι 13χρονοι σε ποσοστό 56% και οι 15χρονοι σε ποσοστό 55,2%
- Οι έφηβοι μαθητές προσδιόρισαν, επίσης, το βαθμό στον οποίο συμφωνούν ή διαφωνούν με μια σειρά από προτάσεις που αφορούν τις σχέσεις τους με τους καθηγητές τους. Οι προτάσεις αφορούσαν το κατά πόσο οι μαθητές πιστεύουν ότι οι καθηγητές τους νοιάζονται και ενδιαφέρονται για αυτούς, τούς δέχονται όπως είναι και κατά πόσο έχουν εμπιστοσύνη στους καθηγητές τους. Ένας στους 2 μαθητές (50%) αναφέρει ότι είναι ικανοποιημένος από τις σχέσεις με τους καθηγητές του σε παρόμοια ποσοστά αγόρια και κορίτσια. Ο βαθμός ικανοποίησης από τις σχέσεις με τους καθηγητές μειώνεται με την ηλικία, από 71% στους 11χρονους, σε 42,2% και 35,2% αντίστοιχα στους 13χρονους και 15χρονους.

# Βιβλιογραφία

- <http://www.parentshelp.gr/%CE%B7-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF-%CF%81%CF%8C%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%86%CE%AF%CE%BB%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CF%86%CE%B7/>
- <http://www.myxalandri.gr/arthra/5596-i-filia-stin-efiveia-tis-psychologou-marinas-kontzila>
- <http://www.ssneond.sch.gr/Keimena%20dimosieumena/efivi%20monaxia.htm>
- <http://www.theodosiounelly.gr/articles/childhood/100-efivoi-kai-sxoleio.html>
- [http://www.epipsi.gr/pdf/2011/05\\_HBSC\\_2010\\_EIPSI\\_2011.pdf](http://www.epipsi.gr/pdf/2011/05_HBSC_2010_EIPSI_2011.pdf)
- [http://ikeehhttp://2lyk-kardits.kar.sch.gr/wp-content/uploads/2013/10/sxeseis\\_goneon\\_efivon.pdf.lib.auth.gr/record/131267/files/GRI-2013-10036.pdf](http://ikeehhttp://2lyk-kardits.kar.sch.gr/wp-content/uploads/2013/10/sxeseis_goneon_efivon.pdf.lib.auth.gr/record/131267/files/GRI-2013-10036.pdf)