

Συμπεριφορικές δυσκολίες κατά την εφηβεία και τρόποι διαχείρισης από τους γονείς



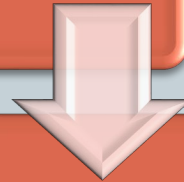
Μάντη Βασιλική
Κλινική Νευροψυχολόγος MSc
Εκπ. Γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεύτρια

Ορισμός εφηβείας

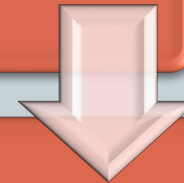


- Εξελικτική διαδικασία → Απροσδιόριστα τα όριά της

Έναρξη: Εμφάνιση ήβης (αφύπνιση ενδοκρινικού συστήματος)



Ολοκλήρωση: Κατάκτηση ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών (ταυτότητα φύλου, γνωστικό πρότυπο λειτουργικότητας)



Ανομοιογενής αναπτυξιακή φάση:
«Κάθε εφηβεία είναι μοναδική» (διαφορές στη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική ωριμότητα, στον ρυθμό προόδου, στις προκλήσεις και τα βιώματα)

Ορισμός εφηβείας



- Μεταβατική περίοδος (εξάρτηση vs αυτονομία) με ταχύτατες αλλαγές σε όλους τους βασικούς τομείς
- Σφοδρές συγκρούσεις, διαμάχες, αντιθέσεις και αντιφάσεις, σύγχυση → αίσθημα ελευθερίας

“ Κατά την εφηβεία, αυτή τη δεύτερη γέννηση, ένα νέο ον φαίνεται να ξεπροβάλλει από τα σπάργανα της παιδικής ηλικίας, ένα ον παράξενο και ανησυχητικό”

Jacques Rousseau

“Η εφηβεία μπορεί να είναι εποχή αναβρασμού και αναταραχής, στρες και καταιγίδας. Η επανάσταση εναντίον της εξουσίας και του καθεστώτος πρέπει να αναμένεται και να γίνεται ανεκτή για το καλό της μάθησης και της ανάπτυξης.”

Haim Ginott

ΩΣΤΟΣΟ

Παρά την ευρεία αντίληψη ότι η εφηβεία αποτελεί περίοδο σύγχυσης και εξέγερσης, οι περισσότεροι έφηβοι περνούν από αυτή την περίοδο της ζωής τους χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα.

Στάδια εφηβείας



1. Πρώιμο στάδιο (10-14 ετών): απομάκρυνση από τους γονείς και προσκόλληση στις φιλικές παρέες
2. **Μέση περίοδος (15-17 ετών)**
 - Προσπάθεια προσαρμογής, ταύτιση με πρότυπα (ενδυματολογικός κώδικας, γλωσσική έκφραση, άρνηση γνώμης των γονέων και απόρριψή τους ως πρότυπα)
 - Ο έφηβος νιώθει υποχρεωμένος να διαφοροποιηθεί και να πρωτοτυπήσει μέσω ανακάλυψης νέων αποθεμάτων αγάπης → Ερωτικό ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο.
 - Απόκτηση κύρους στους κύκλους των ομηλίκων

Ζητούμενο της ομαλής ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης είναι η ένταξη του έμφυλου σώματος στην εικόνα εαυτού

Στάδια εφηβείας



- Αδεξιότητα (έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις) , αμηχανία, αδιαφορία (αλλαγές → πηγή άγχους και ενόχλησης)
 - Εφαρμογή κριτικής-αναλυτικής σκέψης
 - Εκρήξεις οργής- εναλλαγή συναισθημάτων
- αντιθετικό δίπολο:**
1. επιθυμία ανεξαρτησίας (εφηβικός δυναμισμός-ριψοκίνδυνη συμπεριφορά) **vs** 2. πένθος για παιδική ηλικία (κατήφεια, κατάθλιψη-δόμηση προσωπικότητας)
3. Τελικό στάδιο (18-21 ετών): αποδοχή ρόλων, ανάληψη ευθυνών, σταδιακή σύγκλιση με απόψεις γονέων

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη εφήβων



- Μεταβολές προσωπικότητας και αλλαγές στον τρόπο που σχετίζονται με τους άλλους → προσαρμογή, έλεγχος, εξισορρόπηση των εσωτερικών μεταβολών
- Μεταβολές: στοχοθεσία, συναισθήματα, ρόλοι → ανακάλυψη εαυτού
- Ψυχική ευημερία: στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων για συν. σταθερότητα, προσαρμογή στρατηγικών σύμφωνα με τις συνθήκες, αναζήτηση βοήθειας από τους άλλους

Προσωπικότητα,
οικογένεια,
προσδοκίες

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη εφήβων



- Επιτυχημένη διαδικασία → ενσωμάτωση στο ευρύτερο κοινωνικό χώρο, υπευθυνότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις (ουσιαστικές σχέσεις), οριοθέτηση, προσηλώνση στην επίτευξη στόχων, προσαρμογή στις απαιτήσεις

Σε αντίθετη περίπτωση

- Χαμηλά επίπεδα προσπάθειας & μειωμένη κινητοποίηση → παραίτηση από τους στόχους, αίσθηση ανικανοποίητου
- Έλλιπής προσαρμογή → χαμηλή αυτοεκτίμηση, απουσία διανοητικής περιέργειας, αυθορμητισμού και δημιουργικής σκέψης διεξόδος σε δραστηριότητες υψηλού κινδύνου για περιορισμό άγχους και αύξηση αυτοεκτίμησης
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις → εσωστρέφεια, έλλειψη εμπιστοσύνης

Προβλήματα κατά την εφηβική περίοδο



Υψηλές προσδοκίες, αίσθηση παντοδυναμίας, υποτίμηση του κινδύνου
Ευαλωτότητα → Περιέργεια, συναισθηματική δυσφορία, αυξημένη
ευαισθησία για εικόνα εαυτού, ανάγκη αποδοχής
Ενίσχυση αμφισβήτησης γονεϊκής εξουσίας, υιοθέτηση ριψοκίνδυνων
συμπεριφορών

Προβλήματα κατά την εφηβεία

- Αρνητική επίδραση στην καθολική ανάπτυξη, ευημερία & ευρύτερη υγεία
- Συνύπαρξη με κοινωνικά προβλήματα (π.χ. χρήση ουσιών, πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου)
- Εξέταση των δυσκολιών σύμφωνα με το στάδιο αναπτυξιακής εξέλιξης για να υπάρξει κατανόηση της πορείας και κατάλληλη αντιμετώπιση

Στόχοι συμπεριφορικών αποκλίσεων κατά την εφηβική περίοδο

Αρνητικές συμπεριφορές:
 Πράξεις ή λέξεις που απαξιώνουν την προσωπικότητα, προσβάλλουν τα δικαιώματα ή θίγουν την ασφάλεια κάποιου. Ακόμη, ενδεχόμενες πράξεις με καταστροφικό ή επικίνδυνο πρόσημο για το ίδιο το άτομο που την εκδηλώνει.

- Προσοχή
- Δύναμη (αναζήτηση ισχύος μέσω πρόκλησης της εξουσίας και απόκτηση ελέγχου)
- Εκδίκηση
- Επίδειξη ανικανότητας

Πίνακας 1Α

Οι στόχοι της αρνητικής συμπεριφοράς των εφήβων

Οι τέσσερις βασικοί στόχοι

Λοβόμενες αντιλήψεις του εφήβου	Στόχος	Παράδειγμα συμπεριφοράς	Συναίσθηματα και αντιδράσεις των γονιών	Ανταπόκριση των εφήβων στις αντιδράσεις των γονιών
Ανήκω μόνον όταν με προσέχουν ή με υπηρετούν	Προσοχή	<i>Ενεργητική:</i> καραγκιοζίστικη, ζημιάρες, πρωτότυπο ντύσιμο. <i>Παθητική:</i> Ξεχασιάρες, παραμελεί τις δουλειές του σπιτιού.	Ενοχλημένοι Υπενθύμιση, καλόπιασμα	Για λίγο σταματά τη συμπεριφορά. Αργότερα επαναλαμβάνει τη συμπεριφορά ή κάνει κάτι άλλο για να προσελκύσει την προσοχή.
Ελέγχω ή κανείς δεν μπορεί να με ελέγξει.	Δύναμη	<i>Ενεργητική:</i> Επιθετικότητα, προκλητικότητα, ανυπακοή, εχθρότητα. <i>Παθητική:</i> Ξεροκεφαλιά, αντίσταση.	Θυμωμένοι, προκλητικοί Να προβάλλουν κι αυτοί δύναμη ή να παραιτηθούν.	Εάν ο γονιός πολεμήσει, ο έφηβος ή εντείνει ή υποτάσσεται με «προκλητική συμμόρφωση»**. Εάν ο γονιός παραιτηθεί, ο έφηβος σταματά.
Πληγώνω τους άλλους όπως εγώ νιώθω πληγωμένος. Δεν μ' αγαπούν. Δεν είμαι αγαπητός.	Εκδίκηση	<i>Ενεργητική:</i> επιβλαβής, σκληρότητα, βία, καταστροφικότητα. <i>Παθητική:</i> Κοιτάζοντας τους άλλους με πληγωμένο ύφος.	Βαθιά πληγωμένοι Επιθυμία για αντίποινα	Επιδιώκει επί πλέον εκδίκηση, αυξανοντας την επίθεση ή διαλέγοντας άλλο όπλο.
Πείθω τους άλλους να μην περιμένουν τίποτα από μένα. Είμαι ανίκανος και ανήμπορος.	Επίδειξη ανικανότητας	<i>Μόνο παθητική:</i> Εγκαταλείπουν εύκολα, αποφεύγουν την προσπάθεια. Εγκαταλείπει το σχολείο, ή κάνει σκασιαρχείο. Φυγή μέσω του αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών.	Απελπισμένοι, ανήμποροι, αποθαρραυμένοι. Συμφωνούν ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα. Παραιτούνται.	

Στρατηγικές για διαχείριση μη αποδεκτών συμπεριφορών κατά την εφηβεία



1. Άσκηση ελέγχου με ευέλικτο κι όχι απόλυτο τρόπο → σταθερότητα και δυνατότητα τροποποίησης υπό συγκεκριμένες συνθήκες
2. Προώθηση της ανεξαρτησίας μέσω της οριοθέτησης
**ΤΑ ΟΡΙΑ ΔΕΝ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ,
ΑΝΤΙΘΕΤΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ**
Αλλαγές συμπεριφοράς με επιτακτικό χαρακτήρα και ανεπίδεκτες σε άσκηση ελέγχου από τον έφηβο → επιβεβλημένη η ύπαρξη ορίων για προστασία εφήβου και αντίσταση στις ενορμήσεις του

Ανάγκη ύπαρξης σταθερού πλαισίου στο οποίο ο έφηβος θα εναντιωθεί
για την απόκτηση αυτονομίας

3. Θέσπιση στόχων και παράλληλα εκδήλωση αγάπης με λεκτικό και μη λεκτικό τρόπο, συναισθηματικά υποστηρικτικό περιβάλλον με ενθάρρυνση συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων
4. Απαιτήσεις-προσδοκίες σύμφωνες με τις ιδιαιτερότητες του εφήβου/
Εξισορρόπηση προσδοκιών με συν. στήριξη, σταθερότητα και αυτονομία → η διαδικασία αυτή θα του επιτρέψει, αναγνωρίζοντας τις δυνατότητές του, να αποκτήσει τα δικά του μέτρα και σταθμά

Στρατηγικές για διαχείριση μη αποδεκτών συμπεριφορών κατά την εφηβεία



Λεκτική
αλληλεπίδραση
(συζήτηση,
επιχειρήματα,
απόψεις)

Κοινωνικά
ισότιμη
συμβίωση !!!

Παροχή
κατεύθυνσης &
πειθαρχίας –
αντιμετώπιση με
αξιοπρέπεια και
ισοτιμία

**Δημοκρατική
σχέση**
σεβασμός- **όχι** διαρκής
αμφισβήτηση
συνεργασία-**όχι**
εξαναγκασμός

Στρατηγικές για διαχείριση μη αποδεκτών συμπεριφορών κατά την εφηβεία



6. Δεκτικότητα στα μηνύματα του εφήβου → ενεργητική & αντανακλαστική ακρόαση !!!

*Καλή επικοινωνία μέσω **αναγνώρισης συναισθήματος** & σεβασμού άποψης του εφήβου → προαγωγή της ψυχικής ανάπτυξης, του αμοιβαίου σεβασμού, τη διαχείριση συναισθημάτων και την αυτοεκτίμηση*

Διαθεσιμότητα → χρόνος για την έκφραση σκέψεων & συναισθημάτων ώστε ο έφηβος να αισθανθεί ότι κατανοείτε και λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τους προβληματισμούς του, όσο ασήμαντοι κι αν φαίνονται

Στρατηγικές για διαχείριση μη αποδεκτών συμπεριφορών κατά την εφηβεία



7. Όρια για απόκτηση **εσωτερικής πειθαρχίας**- αναγνώριση της ανεξαρτησίας και μοναδικότητας/Λογικά επιχειρήματα για αύξηση υπευθυνότητας, συνεργασίας, αυτορρύθμισης
7. Αναγνώριση των δικαιωμάτων ως γονείς όπως επίσης και των ξεχωριστών ενδιαφερόντων και των ιδιαίτερων αναγκών του εφήβου/ Καθορισμός στόχων με συναισθηματική υποστήριξη & σεβασμός στο δικαίωμα επιλογής του εφήβου
8. Ιεραρχία και διακριτοί ρόλοι εντός της οικογένειας για την καλή της λειτουργία όχι όμως γονείς άκαμπτοι, παρεμβατικοί ή αδικαιολόγητα περιοριστικοί.
10. Αποφυγή επιβολής τιμωρίας → Υιοθέτηση καθοδηγητικών μορφών ελέγχου (περισσότερος χρόνος αλλά βελτίωση της ποιότητας της σχέσης)
Π.χ. Αντί ο γονέας να κάνει κήρυγμα για το κάπνισμα, επιλέγει τη συζήτηση:
«Ας μιλήσουμε για το κάπνισμα. Γιατί πιστεύεις πως οι έφηβοι αρχίζουν να καπνίζουν;»

Το Σχέδιό μου για να Βελτιώσω τις Σχέσεις μου

(Μια ευκαιρία για να εξακριβώνετε μόνοι σας την πρόδοό σας κάθε εβδομάδα)

Το συγκεκριμένο πρόβλημα που με απασχολεί:

Η συνηθισμένη αντίδρασή μου:

- Μιλώ, κάνω κήρυγμα
- Γκρινιάζω, κάνω παρατήρηση
- Θυμώνω, φωνάζω
- Γίνομαι σαρκαστικός, επιτίθεμαι

- Τιμωρώ, ντροπιάζω
- Παραιτούμαι, ξεχνώ γιατί είμαι αποθαρρυσμένος
- Αφαιρώ προνόμια
- Άλλη τακτική

Η πρόδοός μου αυτή την εβδομάδα

	Προσπαθώ πο πολύ	Προσπαθώ πο λίγο	Παραμένω περίπου στα ίδια		Προσπαθώ πο πολύ	Προσπαθώ πο λίγο	Παραμένω περίπου στα ίδια
Κατανόω τον σκοπό της συμπεριφοράς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Δίνω το μήνυμα της αγάπης. Εκφράζω θετικά συναισθήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καλλιεργώ σχέση βασισμένη στην ισοτιμία και τον αμοιβαίο σεβασμό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Προβλέπω τα προβλήματα πειθαρχίας κάνοντας επιλογές	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ανταποκρίνομαι στα συναισθήματα πιο αποτελεσματικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διορθώνω τα προβλήματα πειθαρχίας με την προσέγγιση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ενθαρρύνω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Οργανώνω δημοκρατικά οικογενειακά συμβούλια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εκτιμώ και δίνω υπευθυνότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Δείχνω σταθερότητα και καλοσύνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ακούω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Δεν ανακατεύομαι σε προβλήματα που δεν είναι δικά μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αποκαλύπτω τα συναισθήματά μου χωρίς να κατηγορώ ή να ενοχοποιώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Αποσύρομαι από τη μάχη ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Έμαθα:

Σκοπεύω ν' αλλάξω τη συμπεριφορά μου με:

Η εφηβεία από τα μάτια ενός εφήβου



«Ξέρετε τι με ενοχλεί περισσότερο; Αυτό το ανάμεσα. Είμαι ανάμεσα στο παιδί και στον μεγάλο. Ξέρεις τι είναι να έχεις ξαφνικά τις επιθυμίες ενός μεγάλου και την ανυπομονησία ενός παιδιού; Για αυτό σας λέω δεν μπορώ να είμαι πάνω σε μια γέφυρα που κουνιέται. Θέλω να περάσω απέναντι ή να μείνω στην από δώ μεριά. Αυτό το πήγαινε- έλα πάνω σε μια γέφυρα που κάνει κούνια-μπέλα με ζαλίζει...

...Αυτή η διάθεση μου. Σαν κλίμα τροπικό έχει γίνει. Εκεί που είναι ήλιος χαρά Θεού πάρε ξαφνικά μια νεροποντή.

...Θα σας πω ένα μυστικό και κρατήστε καλά στο νου σας. Όλοι λένε ότι όταν υπάρχει αγάπη σε μια οικογένεια όλα διορθώνονται. Ε λοιπόν στην εφηβεία η αγάπη δεν αρκεί. Το βασικότερο που εγώ ζητάω αυτή την περίοδο είναι η αποδοχή και η εμπιστοσύνη. Θα σας εξηγήσω πως τα έχω αυτά μέσα στο μυαλό μου: οι γονείς μου με αγαπάνε γιατί είμαι παιδί τους άρα η αγάπη τους είναι σαν να αγαπάνε μέρος του εαυτού τους. Το να με αποδέχονται και να με εμπιστεύονται όμως αφορά τι νιώθουν αποκλειστικά για μένα και καθόλου τι νιώθουν για τον εαυτό τους. Μπορεί να ακούγεται κάπως αλλά εγώ έτσι το παίρνω, αλήθεια. »

Βιβλιογραφία



Delaroche, P. (2012). *Γονείς, οι έφηβοι σας έχουν ανάγκη! Πώς να ξεπεράσετε τον σκόπελο μαζί*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη

Dinkmeyer, D. & McKay, G. (2021). *Γονείς και έφηβοι- Από τις συγκρούσεις στη συνεργασία*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι