## The Right Way for Parents to Question Their Teenagers - WSJΠως μπορούμε να ενθαρρύνουμε τους εφήβους να συμμορφωθούν με τα μέτρα κοινωνικής απομάκρυνσης;

## Οι έφηβοι δεν είναι συνηθισμένοι στην απομόνωση, γεγονός που καθιστά το COVID-19 ιδιαίτερα σκληρό για αυτούς.

Οι έφηβοι νιώθουν έντονη επιθυμία να ανεξαρτητοποιηθούν από την οικογένεια τους και να δημιουργήσουν το δικό τους κύκλο ατόμων, κυρίως συνομήλικων τους. Οι εφηβικές ομάδες αποτελούν ένα είδος μικρής και κλειστής κοινωνίας με δικό τους κώδικα επικοινωνίας και με προσωπική ταυτότητα σε κάθε ομάδα (ανάλογα με το είδος της μουσικής, του ντυσίματος και της γλώσσας που χρησιμοποιείται).

Η κοινωνική απομόνωση είναι γενικότερα δύσκολη για όλους τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, αλλά επηρεάζει περισσότερο τους εφήβους - ειδικά όταν η κοινωνικοποίηση του εφήβου και η τάση του για ανεξαρτητοποίηση γίνεται αυτοσκοπός. Είναι ένας αγώνας για ψυχοσυναισθηματική ελευθερία, να είναι δηλαδή ο εαυτός του, με τις δικές του επιλογές, συναναστροφές, το δικό του προσωπικό χώρο. Επομένως είναι εξαιρετικά δύσκολο για τους έφηβους να μείνουν απομονωμένοι στο σπίτι.

Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να ενθαρρύνουμε τους εφήβους να συμμορφωθούν με τα μέτρα «κοινωνικής απομάκρυνσης»; Οι έφηβοι είναι απίθανο να πεισθούν από επιχειρήματα (λαμπρά! λογικά! παθιασμένα!) τα οποία έρχονται σε αντιπαράθεση με τα έμφυτα αναπτυξιακά τους κίνητρα. Γι’ αυτό το λόγο είναι σημαντικό να αξιοποιήσουμε τα υπάρχοντα κίνητρά τους.

Ας ξεκινήσουμε με το υψηλό τους κίνητρο, την ανεξαρτητοποίηση και την ανάγκη της αυτονομίας. Μπορούμε να συνεργαστούμε με αυτό το υπάρχον κίνητρο, αντιμετωπίζοντας τους ως ικανούς νεαρούς ενήλικες αντί για μικρά παιδιά. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τις πιο κάτω δράσεις:

* **Να τους δώσουμε την ευκαιρία να συνεισφέρουν στο νοικοκυριό μας με ουσιαστικούς τρόπους.** Μπορούν να βοηθήσουν στην προετοιμασία γευμάτων και τον καθαρισμό του σπιτιού, ιδιαίτερα του δωματίου τους. Να είναι συνεργάσιμοι και φιλικοί με τα αδέλφια τους (εάν έχουν), αποφεύγοντας τις συγκρούσεις. Να οργανώσουν οικογενειακές δραστηριότητές διασκέδασης όπως επιτραπέζια παιχνίδια, βράδυ ταινιών κ.α.
* **Να επιτρέψουμε στους έφηβους να διαχειριστούν τον εαυτό τους, τις σχολικές τους υποχρεώσεις και τις άλλες τους υπευθυνότητες χωρίς να γκρινιάζουν ή να τις αναβάλουν.** Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα θέσουμε τις δικές μας προσδοκίες, ούτε ότι δεν θα καθορίσουμε τη δομή και την υποστήριξη που χρειάζονται για να λειτουργήσουν σε αυτή τη νέα πραγματικότητα. Ούτε σημαίνει ότι δεν θα είμαστε δεσμευμένοι μαζί τους. Σημαίνει ότι τους δίνουμε χώρο να λειτουργούν ελεύθερα μέσα στα όρια που συμφωνούμε ως οικογένεια.
* **Να ζητούμε από τους έφηβους να μας βοηθήσουν με τη δική μας δουλειά στο βαθμό που μπορούν.**  «Τα παιδιά μου με διακόπτουν συνεχώς για παράλογα πράγματα, όταν είμαι σε συνάντηση στο Teams». Οι περισσότεροι έφηβοι χρειάζονται από εμάς να είμαστε πιο ξεκάθαροι για το πώς μας επηρεάζουν οι συνεχείς παρεμβολές τους. Δοκιμάστε να είστε επεξηγηματικοί αντί επικριτικοί. Για παράδειγμα: «Αισθάνομαι αμηχανία και άγχος όταν βρίσκομαι σε τηλεοπτική κλήση και συνεχίζετε να με ρωτάτε απορίες» σε αντίθεση με το «Είναι παράλογο και εγωιστικό από εσάς να συνεχίζετε να διακόπτετε τις συναντήσεις μου».
* **Να χρησιμοποιούμε μη ελεγχόμενη, μη κατευθυνόμενη γλώσσα.** Ένας καλός τρόπος για να το επιτύχετε αυτό είναι να τους κάνετε ερωτήσεις αντί να τους πείτε τι πρέπει να κάνουν. Για παράδειγμα: «Ποιο είναι το πρόγραμμα σου για το διάβασμα;» «Υπάρχει κάτι που μπορώ να σε βοηθήσω σήμερα;» Αυτό καθιστά σαφές ότι εξακολουθούν να έχουν τον ελέγχουν της δική τους συμπεριφοράς και τους βοηθά να έρθουν σε επαφή με τα δικά τους κίνητρα και προθέσεις. Συχνά οι έφηβοι χρειάζονται απλώς ένα σχέδιο και μερικές φορές, αν δεν τους ζητηθεί να το διατυπώσουν, απλά δεν θα το κάνουν - ειδικά εκείνοι που είναι συνηθισμένοι να γκρινιάζουν γιατί γνωρίζουν ότι οι γονείς τους τελικά θα απογοητευτούν και θα αναγκαστούν οι γονείς προγραμματίσουν για αυτούς.
* **Να αναγνωρίσετε ότι όλα αυτά είναι τόσο δύσκολα.** Πολλοί έφηβοι ιδιαίτερα αυτή την περίοδο αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες. Τα συναισθήματα θλίψης, άγχους και απομόνωσης που βιώνουν είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Παρόλα αυτά ένα από τα σπουδαιότερα μαθήματα της ενηλικίωσης είναι ότι μπορούν να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.

Μπορούμε επίσης να αξιοποιήσουμε το κίνητρό τους για κοινωνικοποίηση δίνοντας έμφαση στην κοινωνική τους αξία - ότι η ζωή τους έχει σκοπό, νόημα και αντίκτυπο σε άλλους ανθρώπους.

Πώς αξιοποιούμε αυτό το κίνητρό; απλά λέμε στους έφηβους που αντιστέκονται στην απομόνωση τα ακόλουθα:

* Ξέρουμε ότι θέλετε να δείτε τους φίλους σας. Ξέρουμε ότι βαρεθήκατε και νιώθετε μόνοι.
* Ελπίζουμε ότι θα δείτε ξεκάθαρα ότι δεν είστε απλά παθητικοί θεατές σε όλη αυτή την πανδημία, αλλά οι ενέργειες σας μπορούν να επηρεάσουν άμεσα την πορεία αυτής της κρίσης.
* Αναρωτιόμαστε: Τι πραγματικά σας ενδιαφέρει περισσότερο σε αυτή την κρίση;
* Ποιον θα μπορούσατε να βοηθήσετε; Για ποιον νοιάζεστε και ανησυχείτε ότι πιθανόν να βλάψετε; Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ικανότητες σας για να βοηθήσετε τον κόσμο αυτή την περίοδο;
* Στα μετέπειτα χρόνια τα εγγόνια σας πρόκειται να σας ρωτήσουν για το ρόλο που παίξατε κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας. Τι θα τους πείτε;

Ας βοηθήσουμε τους έφηβους μας, να δουν ότι αυτή την περίοδο η ζωή έχει άλλες απαιτήσεις από αυτούς. Αναμένουμε από αυτούς να ζήσουν κάτω από αυτές τις περιστάσεις και να αποτελέσουν μέρος της λύσης, όχι μέρος του προβλήματος.

Ό,τι κι εάν συμβαίνει στην παρούσα φάση, υπάρχουν αξιοθαύμαστα μαθήματα ζωής. Διδάσκουμε τα παιδιά μας τόσο άμεσα όσο και έμμεσα με το δικό μας παράδειγμα πως να αναλάβουμε την ευθύνη - όχι μόνο για τον εαυτό μας και την άμεση οικογένειά μας, αλλά και για την τοπική και παγκόσμια κοινότητα μας.

Όλοι καλούμαστε να επιδείξουμε τον χαρακτήρα και τη δέσμευσή μας στους άλλους για το γενικότερο καλό του κόσμου. Οι νέοι μας καλούνται επίσης να πράξουν το ίδιο. Ας τους δώσουμε την ευκαιρία να ενεργήσουν.

ΣταλώΓιουτανή

Καθηγήτρια ΣΕΑ