

## Πως θα βελτιώσετε τη σχέση με τα παιδιά σας στην εφηβεία

Πράγματι οι γονείς βλέπουν τα παιδιά τους στην εφηβική ηλικία να αλλάζουν και πρέπει να συνηθίσουν τη νέα πραγματικότητα της πορείας προς ανεξαρτητοποίηση των παιδιών τους. Συχνά δεν είναι προετοιμασμένοι για να κατανοούν και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα των εφήβων τους. Όσα συζητούνται μεταξύ του γονιού και του έφηβου, δεν πρέπει να μεταφέρονται σε τρίτους. Αυτό όταν το νιώθει ο έφηβος, θα έχει μεγαλύτερη ευκολία να λέει στους γονείς του, το τι νιώθει, τις ανησυχίες, τους προβληματισμούς του.

Οι έφηβοι όταν μιλούν για τα προβλήματα τους στους γονείς, χρειάζονται προσοχή. Εάν οι γονείς θέλουν να έχουν καλύτερη σχέση με τα παιδιά τους, είναι απαραίτητο να τους προσφέρουν την προσοχή αυτή. Η προσεκτική ακρόαση είναι ο βασικότερος παράγοντας της καλής επικοινωνίας. Εάν οι γονείς κάνουν ταυτόχρονα και άλλα πράγματα ενώ τους μιλάνε οι έφηβοι τους, δίνεται η εντύπωση ότι η επικοινωνία και η συνομιλία στη συγκεκριμένη στιγμή δεν είναι η πρότερη. Οι γονείς πρέπει να αφιερώνουν χρόνο για αυτό. Η επικριτική προσέγγιση δεν βοηθά. Το να τους πουν οι γονείς "είδες τι σου έλεγα" ή "στο είχα πει ότι αυτό θα συνέβαινε" ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μια αποτυχία ή δυσάρεστη εξέλιξη, βάζει τα παιδιά σε αμυντική θέση. Την επόμενη φορά, θα είναι λιγότερο πρόθυμα να μοιραστούν τις δυσκολίες τους.

Οι γονείς πρέπει να βοηθούν το παιδί τους στην τοποθέτηση στόχων και των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Είναι προτιμότερο να ορίζονται και να συμφωνούνται κοινά αποδεκτοί στόχοι και συμπεριφορές. Βέβαια, όπως οποιαδήποτε σχέση, έτσι και η σχέση γονιών και εφήβων, θέλει χρόνο για να καλλιεργηθεί και να διατηρηθεί. Χρειάζεται υπομονή και επιμονή. Χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια. Η συνέπεια και η ειλικρίνεια είναι απαραίτητες προϋποθέσεις και από τους δύο, γονείς και εφήβους, για να δημιουργηθεί ισχυρή εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Παράλληλα όταν τους μιλούν είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούν τον ίδιο τρόπο, προσοχή και φρασεολογία όπως όταν μιλούν με ενήλικες. Ταυτόχρονα όμως δεν πρέπει να ξεχνούν ότι έχουν να κάνουν με παιδιά.

Οι ερωτήσεις προς τα παιδιά δεν πρέπει να γίνονται με τρόπο ανάκρισης. Οι γονείς μπορούν να μάθουν σχεδόν ότι θέλουν από τα παιδιά φτάνει να τα προσεγγίζουν με υπομονή και ήπιο τρόπο. Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ότι οι γονείς τους είναι έμπιστοι τους και ότι χειρίζονται με ευθύνη και σεβασμό οτιδήποτε τους λένε.