

ΣΟΦΙΑ ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ, MSc

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ



ΕΦΗΒΕΙΑ

Η

ΜΕΓΑΛΗ

ΕΚΡΗΞΗ!

**ΚΑΙ ΠΟΣ
ΘΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΤΕ
ΟΣ ΓΟΝΕΙΣ**

διόπτρα

Τίτλος πρωτοτύπου
ΕΦΗΒΕΙΑ: Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΚΡΗΞΗ
... ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΤΕ ΩΣ ΓΟΝΕΙΣ
Σοφία Ανδρεοπούλου, MSc Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος

© Σοφία Ανδρεοπούλου 2024

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2024

Πρώτη ελληνική έκδοση
Ιανουάριος 2024

Επιμέλεια κειμένου
Ντόση Ιορδανίδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου
Γιώργος Παναρετάκης, Εκδόσεις Διόπτρα

Σελιδοποίηση
Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστερί
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr
e-mail: sales@dioptra.gr • info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

ISBN: 978-618-220-613-3

Στον άντρα μου Νέμο, που μαζί δουλέψαμε σκληρά
για να ωριμάσουμε ως γονείς!

Στον γιο μου Ιάσωνα, που κατάφερε
να μας διδάξει τόσα μέσα από την εφηβεία του!

ΚΑΙ...

Σε όλους τους γονείς που αγωνίζονται
να στηρίξουν τους εφήβους τους
σε αυτές τις τόσο πολύπλοκες συνθήκες!

Σε όλους τους εφήβους που αγωνίζονται
να βρουν λόγους και τρόπους για να ζήσουν!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κόπος για να αντέξω – ή κόπος για να βελτιώσω;	9
---	---

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Γονείς και έφηβοι: Ένα απέραντο ναρκοπέδιο	15
---	----

Κεφάλαιο 1

Οι έφηβοι εκπέμπουν SOS	17
--------------------------------------	----

Κεφάλαιο 2

Και οι γονείς έχουν ψυχή...	47
--	----

Κεφάλαιο 3

Οι έφηβοι και οι γονείς τους – Τι είναι «φυσιολογικό» και τι δεν είναι	84
---	----

Κεφάλαιο 4

Η οικογένεια-ναρκοπέδιο	94
--------------------------------------	----

Κεφάλαιο 5

Όταν οι γονείς λειτουργούν σαν έφηβοι...	102
---	-----

Κεφάλαιο 6

Η σχέση ανάμεσα στον γονιό και στον έφηβο	122
--	-----

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Για να γίνει το ναρκοπέδιο ένα ωραίο λιβάδι!	139
---	-----

Μπράβο μας!!!	141
----------------------------	-----

Κεφάλαιο 7

Τα τρία μέρη της προσωπικότητας και η Ορθολογική Λήψη Αποφάσεων (ΟΛΑ)	143
--	-----

Κεφάλαιο 8

Πώς θα ενισχύσουμε τον Ενήλικο μέσα μας	152
--	-----

Κεφάλαιο 9

Πώς θα βελτιώσουμε τη σχέση μας με τον έφηβο	174
---	-----

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η ζωή με τους εφήβους μας..... 221

Κεφάλαιο 10

Τα ψέματα των εφήβων και η άρνηση των γονιών..... 225

Κεφάλαιο 11

Ταυτότητα του φύλου και σεξουαλικός προσανατολισμός..... 239

Κεφάλαιο 12

Η κουλτούρα της βίας..... 255

Κεφάλαιο 13

Διαταραχές διατροφής..... 277

Κεφάλαιο 14

**Τα δυσάρεστα συναισθήματα των εφήβων
και η διαχείρισή τους.....** 293

Κεφάλαιο 15

**«Σε τι κόσμο θα ζήσω;» – Σολασταλγία
και οικολογικό άγχος.....** 321

Κεφάλαιο 16

Εθισμοί: Ουσίες κι οινοπνεύματα!..... 332

Κεφάλαιο 17

Κινητό, διαδίκτυο και... τα συναφή........ 346

Κεφάλαιο 18

«Δεν διαβάζει!»..... 357

Κεφάλαιο 19

**Πανελλήνιες: Εξετάσεις για τους εφήβους –
και εξετάσεις για τους γονείς.....** 369

Κεφάλαιο 20

Το Μεγάλο Άλμα: Το τέλος της εφηβείας..... 385

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πού είναι η αγάπη μας;..... 397

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κόπος για να αντέξω – ή κόπος για να βελτιώσω;

*Μη σκέφτεσαι τι σου έχει κάνει η ζωή,
αλλά τι θα κάνεις εσύ με αυτό που σου έχει κάνει.*

Ναι, ξέρω... ξέρω... αγαπητοί γονείς!

Είναι βράδυ. Έχετε περάσει μια φοβερή μέρα, έχετε δουλέψει μέσα και έξω από το σπίτι, έχετε φροντίσει ένα σωρό άλλους αλλά όχι τον εαυτό σας, έχετε πληρώσει φόρους και λογαριασμούς, έχετε τσακωθεί με τον/τη σύντροφό σας, έχετε βάλει τις φωνές στον γιο / στην κόρη σας, έχετε κλάψει κρυφά στο μπάνιο γιατί δεν αντέχετε άλλο.

Και τώρα, έχετε σωριαστεί στον καναπέ, ταλαιπωρημένοι, εξουθενωμένοι, αγχωμένοι, ίσως και απογοητευμένοι. Αλλιώς είχατε φανταστεί τα πράγματα και αλλιώς σας βγήκαν. Τόση δουλειά, τόσες προσπάθειες, τόσες θυσίες ΓΙΑΤΙ; – για ΑΥΤΟ;

Με πόσο κόπο αγωνιστήκατε να στηρίξετε το παιδί σας παρά τις απανωτές κρίσεις – να του προσφέρετε το καλύτερο που μπορούσατε, να μη βιώσει την πίεση και την αγωνία που βιώνατε εσείς. Με χίλια ζόρια το φτάσατε στην εφηβεία. Και τώρα... τώρα τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα!

Ο έφηβός σας (γιος ή κόρη) είναι κλεισμένος στο δωμάτιό του, προφανώς κολλημένος σε μια οθόνη. Αύριο έχει διαγώνισμα

φυσικής και δεν έχει διαβάσει τίποτα. Τόσα λεφτά για δίδακτρα, τόσα λεφτά για ιδιαίτερα - όλα χαμένα.

Σας κατακλύζει μια οργή ανάμεικτη με αγωνία. Μα τι θα γίνει αυτό το παιδί; Καλά, τώρα το στηρίζετε εσείς. Αύριο, μεθαύριο, όμως, πώς θα τα βγάλει πέρα; Είναι κλεισμένο στον εαυτό του, απότομο, μόνιμα μωτρωμένο. Δεν δείχνει να ενδιαφέρεται για τίποτα πέρα από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζει, τα διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα βιντεάκια που βλέπει στο YouTube. Όλη μέρα με ένα κινητό στο χέρι είναι. Κι όμως, φίλους τελικά δεν έχει.

Τόση προσπάθεια κάνατε τα προηγούμενα χρόνια για να βοηθήσετε το παιδί σας να ενταχθεί, τόσα λεφτά δώσατε -που δεν είχατε!- σε αθλήματα, δραστηριότητες και καλοκαιρινά camp. Άδικα. Όλα πήγαν χαμένα. Το παιδί σας είναι πιο αντικοινωνικό, πιο μόνο και πιο εξοργιστικό από ποτέ. Η μόνη του αντίδραση είναι ο τσαμπουκάς αν τολμήσετε να πείτε κάτι.

Η οικογενειακή σας ζωή είναι πλέον φρικτή: όλο εντάσεις, καβγάδες και κλάματα.

Σε μια κρίση απελπισίας, αγοράσατε αυτό το βιβλίο με την ελπίδα πως ίσως κάποια βοήθεια θα πάρετε για να διαχειριστείτε αυτό το τέρας που έχει αντικαταστήσει το υπέροχο παιδάκι σας. Και τώρα το ανοίγετε κάνοντας την ευχή να μην έχει πολλά μπλα μπλα. Δεν έχετε χρόνο και αντοχή για αναλύσεις και θεωρίες, σωστά; Θα θέλατε μια συνταγή, μια φόρμουλα που θα διορθώσει την κατάσταση και θα σας ξαναδώσει πίσω τη ζωή σας.

Ξέρω πώς νιώθετε, γιατί πολλοί άνθρωποι έχουν μοιραστεί τέτοιες στιγμές μαζί μου - και πολλές φορές έχω νιώσει κι εγώ κάπως έτσι. Σαν ψυχολόγος που δουλεύω πολύ με οικογένειες και σαν μητέρα ενός γιου που μέχρι πρόσφατα ήταν έφηβος, συχνά ονειρεύομαι μια μαγική συνταγή που θα διόρθωνε αυτομάτως τα πάντα και θα έφερνε τη χαρά μέσα στην οικογένεια.

Η αλήθεια βέβαια είναι πως μαγική και γρήγορη συνταγή δεν υπάρχει. Όπως η άσχημη κατάσταση διαμορφώθηκε λίγο λίγο,

με το πέρασμα των χρόνων, έτσι και για να γίνει καλύτερη θέλει δουλειά και προσπάθεια.

Οχ, θα πείτε - κι άλλη δουλειά;

Καταλαβαίνω πως δεν ακούγεται ωραία και σίγουρα δεν είναι εμπορικά έξυπνο να μιλάω για δουλειά σε έναν εξουθενωμένο άνθρωπο. Σκεφθείτε όμως κάτι:

Η κατάσταση που ζείτε τώρα είναι άσχημη και αυτό κάνει σε όλους σας κακό. **Αντί να βάζετε ενέργεια για να αντέξετε μια άσχημη κατάσταση, δεν είναι εξυπνότερο να βάλετε ενέργεια για να τη βελτιώσετε;**

Αν πάρετε την απόφαση να δουλέψετε αποτελεσματικά τώρα για να βελτιώσετε τα πράγματα, τότε σε λίγο καιρό η ζωή όλων σας θα είναι πιο εύκολη και πιο όμορφη.

Άρα μάλλον αξίζει τον κόπο. Δεν νομίζετε;

Τι σας προτείνω;

Σαν παιδοψυχολόγος, δουλεύω με οικογένειες, με παιδιά και εφήβους. Επιπλέον, είμαι μητέρα ενός νέου 20 χρονών και η εφηβεία του είναι ακόμα πολύ νωπή στο μυαλό μου. Έχω αντιμετωπίσει άπειρες φορές τα διάφορα θέματα που απελπίζουν τους γονείς και βασανίζουν τους εφήβους. Έτσι, μετά από χρόνια δουλειάς, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα πως **ο γονιός που θέλει να βοηθήσει το έφηβο παιδί του να αναπτυχθεί σωστά και ισορροπημένα πρέπει πρώτα να βελτιώσει τη μεταξύ τους σχέση.**

Όταν όλο γκρινιάζουμε, κάνουμε παρατηρήσεις, αποδοκιμάζουμε, τότε οι έφηβοι μας βλέπουν ως εκνευριστικούς, βαρετούς, καταπιεστικούς - και είτε μας αγνοούν είτε μας πηγαίνουν κόντρα. Συνεπώς, δεν μπορούμε καθόλου να τους επηρεάσουμε ή να τους καθοδηγήσουμε. Και είναι κρίμα, γιατί στην πραγματικότητα **μας έχουν ανάγκη**, καθώς αντιμετωπίζουν πολύπλοκα θέματα και δύσκολες καταστάσεις που πιθανώς καμία άλλη γενιά εφήβων πριν από τους σημερινούς δεν έχει αντιμετωπίσει.

- **Να μην επιτρέψετε στις ενοχές να σας εμποδίσουν** στην προσπάθειά σας: Συχνά μπορεί να νιώσετε ότι φταίτε σε κάτι, αλλά μη βουλιάξετε σε ενοχές. Δεν πειράζει – όλοι κάνουμε λάθη. Το σπουδαίο είναι να προσπαθούμε να τα διορθώνουμε.
- **Να είστε ανοικτοί σε νέες αντιλήψεις:** Μην απορρίπτετε κάτι που προτείνω αν δεν το σκεφθείτε καλά πρώτα. Κάποια ιδέα ή συμβουλή που αρχικά μπορεί να σας ξενίζει ενδέχεται τελικά να σας φανεί πολύ χρήσιμη.
- **Να μην απογοητευθείτε** όταν δείτε ότι, παρά τις προσπάθειές σας, ο έφηβός σας δεν αντιδρά καλά, αλλά να συνεχίσετε να προσπαθείτε. Θα πιάσει τόπο – πιστέψτε με.
- **Να διαβάσετε προσεκτικά και δημιουργικά** το βιβλίο: Πάρτε ένα μολύβι και υπογραμμίστε όλα τα σημεία που θεωρείτε σημαντικά. Σημειώστε δίπλα στο κείμενο αν έχετε αντίρρηση με κάτι ή αν δεν καταλαβαίνετε κάτι. Ξανασκεφθείτε αυτά που σημειώσατε, συζητήστε τα με τον άλλο γονιό του παιδιού σας ή με άλλους γονείς.

Ελάτε λοιπόν να σηκώσουμε τα μανίκια μας και να πιάσουμε δουλειά. **Να φτιάξουμε μαζί τη μαγική συνταγή που θα βελτιώσει τη ζωή όλων μας** και θα είναι το καλύτερο δώρο για τον έφηβο γιο ή την έφηβη κόρη μας.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

**Γονείς και έφηβοι:
Ένα απέραντο ναρκοπέδιο**

Οι έφηβοι εκπέμπουν SOS

Ας δούμε την αλήθεια κατάματα!

Αγαπητοί γονείς,

Τώρα ήρθε η ώρα να δείξετε κουράγιο. Πρέπει να σας πω κάποια πράγματα που δεν είναι ευχάριστα. Ίσως τα έχετε ήδη διαβάσει ή ακούσει, ίσως τα έχετε ήδη βιώσει και έχετε κουραστεί να ασχολείστε με αυτά. Ίσως πάλι να μην τα έχετε αντιληφθεί και να μη θέλετε να τα πιστέψετε. Παρόλα αυτά, **αν θέλουμε να βοηθήσουμε τους εφήβους μας, πρέπει να δούμε την αλήθεια κατάματα.**

Και η αλήθεια αυτή δεν είναι ευχάριστη.

Δεν περιμένετε από μένα να σας το πω: **οι έφηβοι σήμερα περνάνε πολύ δύσκολα.** Τα παιδιά που είναι τώρα 12-18 ετών έχουν ζήσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους μέσα σε κρίση - οικονομική, υγειονομική, ενεργειακή, ιδεών και θεσμών. Αυτό τι σημαίνει;

Αφενός, σημαίνει πιθανώς στερήσεις υλικές και εκπαιδευτικές. Κυρίως όμως σημαίνει ότι **μεγάλωσαν και εκπαιδεύτηκαν από ενήλικες (γονείς και εκπαιδευτικούς) που συχνά λειτουργούσαν σαν τρομαγμένα ή οργισμένα παιδιά.**

Πολλοί ενήλικες βίωσαν ιδιαίτερα αρνητικά τα προηγούμενα χρόνια. Δεν αντιμετώπισαν μόνο μεγάλα οικονομικά προβλήματα, αλλά πολλοί ένιωσαν αδικημένοι, αποτυχημένοι, προδομένοι.

Απογοητεύθηκαν από κόμματα, θεσμούς, ιδέες, ένωσαν ξεκρέμαστοι και μόνοι.

Να σημειώσουμε εδώ ότι τέτοια συναισθήματα δεν βίωσαν μόνο όσοι είχαν μεγάλα οικονομικά προβλήματα, αλλά ακόμα και ευκατάστατοι ή πλούσιοι γονείς. Ακριβώς επειδή η κρίση δεν αφορά μόνο την οικονομική ζωή μας αλλά και τις αξίες, τις αρχές, τους θεσμούς, την ίδια την ταυτότητά μας, γι' αυτό **η απογοήτευση και η οργή (δικαιολογημένη και αδικαιολόγητη) μπόλιασαν όλα τα παιδιά, άσχετα από την οικονομική δυνατότητα των γονιών τους.**

Τα παιδιά αυτά λοιπόν μεγάλωσαν ρουφώντας από παντού (οικογένεια, σχολείο, ΜΜΕ κ.λπ.) μια μεγάλη απογοήτευση, μια αγωνία και μια απαξίωση των πάντων. Η τόσο αρνητική αυτή στάση είναι σαν μικρόβιο. Εμείς οι ενήλικες μεταδώσαμε τα προηγούμενα χρόνια το μικρόβιο αυτό στα παιδιά μας που τώρα έγιναν έφηβοι και δεν έχουν την ψυχική υποδομή που χρειάζονται για να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της ζωής τους.

Οι έφηβοι χρειάζονται ιδέες, αξίες, κίνητρα και όνειρα για να ζήσουν - κι εμείς τους έχουμε δώσει μόνο απαξίωση και απογοήτευση. Απαιτούμε από εκείνους να πηγαίνουν καλά στο σχολείο και να μπουν στο πανεπιστήμιο, ενώ παράλληλα εμείς έχουμε απαξιώσει τη μόρφωση και αναμασάμε διαρκώς πως στην Ελλάδα δεν θα βρουν ποτέ δουλειά. Ε, τότε, γιατί να το κάνουν;

Συχνά έρχονται στο γραφείο μου μαθητές του λυκείου με διαφόρων ειδών ψυχολογικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα. Νιώθουν ότι πιέζονται πολύ με το σχολείο και το φροντιστήριο για να σπουδάσουν και η πίεση αυτή τους γονατίζει. **«Γιατί να διαβάσω;»** αναρωτιούνται. «Γιατί να σπουδάσω, αφού μετά το πτυχίο μου δεν θα έχει αξία και θα είμαι άνεργος;».

Κάποιοι, μάλιστα, δεν αναρωτιούνται μόνο «γιατί να διαβάσω», αλλά και **«γιατί να ζήσω;»**. Τι νόημα έχει αυτή η ζωή όταν όλα είναι τόσο χάλια, όταν δεν μπορώ να στηριχτώ πουθενά, να πιστέψω τίποτα, να ονειρευτώ;

Θέλετε να δείτε **το προφίλ του μέσου** (όχι δηλαδή μια ακραία περίπτωση αλλά ενός συνηθισμένου) Έλληνα εφήβου σήμερα;

- Κάνει πολλά μαθήματα αλλά έχει ελάχιστες γνώσεις. Τα μαθαίνει όλα επιφανειακά, τα ξεχνάει εύκολα, δεν μπορεί να κρίνει και δεν μπορεί να συνδυάσει.
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί σε ένα πράγμα (είτε στο διάβασμα, είτε ακόμα και στη συζήτηση).
- Είναι κολλημένος στο κινητό ή στο τάμπλετ του πολλές ώρες τη μέρα.
- Παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια ή βλέπει βιντεάκια στο YouTube πολλές ώρες τη μέρα.
- Παθαίνει κρίσεις πανικού, υποφέρει από ψυχοσωματικά (π.χ. δερματολογικά, στομάχι κ.λπ.).
- Δυσκολεύεται να κάνει σχέσεις. Δεν εμπιστεύεται τους άλλους, δεν αντέχει οτιδήποτε δεν τον βολεύει, δεν αντιδρά σε αυτό που δεν του αρέσει, δεν διεκδικεί να βελτιωθεί κάτι. Απλώς αποσύρεται.
- Δυσκολεύεται να μιλήσει και να ακούσει. Συνήθως «επικοινωνεί» κυρίως με σύντομα μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Νιώθει ότι *υπάρχει* μόνο αν ανεβάσει φωτογραφίες που προβάλλουν δικές του στιγμές. Αλλά αν οι άλλοι τις σχολιάσουν αρνητικά, καταρρέει.
- Δεν ξέρει τι θέλει να κάνει μετά το σχολείο και νιώθει άγχος γι' αυτό, αλλά δεν το ψάχνει.
- Νιώθει άδειος, μόνος και χωρίς κίνητρα.

Βέβαια, αρκετοί έφηβοι, εκτός από τα παραπάνω, βιώνουν μεγαλύτερες δυσκολίες. Και, δυστυχώς, ούτε οι δυσκολίες αυτές δεν είναι στατιστικά ασυνήθιστες. Αντίθετα, και οι πιο «ακραίες» αυτές καταστάσεις είναι αρκετά συχνές ανάμεσα στους εφήβους και οποιοσδήποτε έφηβος είναι αρκετά πιθανό κάποια στιγμή να

βιώσει κάτι από αυτά. Δείτε λοιπόν τι βιώνει **ο έφηβος¹ που έχει μεγαλύτερες δυσκολίες:**

- Έχει κάποια διαταραχή διατροφής.
- Αυτοτραυματίζεται.
- Φέρεται βίαια (παίζει ξύλο στον δρόμο, τα σπάει στο γήπεδο).
- Πίνει αλκοόλ, καπνίζει τσιγάρα του εμπορίου, καπνίζει χασίς.
- Έχει σύγχυση ως προς τον σεξουαλικό του προσανατολισμό (δεν ξέρει αν είναι gay, straight, bisexual, asexual).
- Έχει σύγχυση ως προς την ταυτότητα φύλου του (δεν ξέρει αν είναι αγόρι, κορίτσι, «άλλο»).
- Σκέφτεται την αυτοκτονία και έχει αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

Αν νομίζετε ότι υπερβάλλω, ρίξτε μια ματιά στους αριθμούς.

- **Βία.** Σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα η ελληνική αστυνομία, μόνο τον Σεπτέμβριο του 2023 έγιναν 1.353 συλλήψεις ανηλίκων, η πλειοψηφία των οποίων στην Αττική (και σε θεωρούμενες «καλές περιοχές»). Μεταξύ άλλων αδικημάτων συνελλήφθησαν:
 - 33 ανήλικοι για πρόκληση σωματικών βλαβών,
 - 10 για βιασμό ή γενεπίσιες πράξεις με ανήλικους ή ενώπιόν τους, πορνογραφία ανηλίκων,
 - 12 για παραβάσεις του Κ.Ο.Κ. και της οδικής ασφάλειας,
 - 13 για παράβαση της νομοθεσίας περί όπλων,

¹Όταν λέω «ο έφηβος» αναφέρομαι πάντα και σε αγόρια και σε κορίτσια, εκτός κι αν δηλώνεται κάτι διαφορετικό. Χρησιμοποιώ συνήθως το αρσενικό γένος (ο έφηβος), επειδή στα ελληνικά χρησιμοποιούμε το αρσενικό όταν θέλουμε να πούμε κάτι γενικό (π.χ. λέμε «ο άνθρωπος» και εννοούμε και άντρες και γυναίκες). Για να αποφευχθεί «σεξιστική γλώσσα», σε πολλά κείμενα χρησιμοποιούνται και το αρσενικό και το θηλυκό με μια κάθετη γραμμή που υποδηλώνει ότι ισχύουν και τα δύο (αυτός/αυτή, ο/η κ.λπ.), αλλά βέβαια αυτό είναι κουραστικό για ένα ολόκληρο βιβλίο. (Σ.τ.Σ.)

- 19 για εξαρτησιογόνες ουσίες,
- 147 για εγκλήματα κατά ιδιοκτησίας (κλοπές, ληστείες).
- **Χασίς.** Σύμφωνα με έρευνα που εκπόνησε το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ, σε 683 σχολεία, με τη συμμετοχή 37.040 μαθητών ηλικίας 13 έως 19 ετών, καταγράφεται ανησυχητική αύξηση στη χρήση χασίς. Το 18,2% των αγοριών και το 8,3% των κοριτσιών έχουν δοκιμάσει χασίς τουλάχιστον μία φορά.
- **Αλκοόλ.** Έξι στους δέκα μαθητές πίνουν αλκοόλ, ενώ το 11% πίνει τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, ένας στους τρεις μαθητές έχει μεθύσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του και το 13% έχει μεθύσει πάνω από δύο φορές, γεγονός που δείχνει πως αρκετά παιδιά περνούν από την κατανάλωση αλκοόλ στην κατάχρηση. Η Ελλάδα κατέχει την τρίτη θέση στην Ευρώπη μετά τη Δανία και τη Βρετανία.
- **Τσιγάρο.** Πιο διαδεδομένο μεταξύ των μαθητών από το ποτό και το χασίς είναι το τσιγάρο. Ένας στους πέντε μαθητές καπνίζει. Μετά την ολοκλήρωση της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, το 50% των εφήβων καπνίζει συστηματικά, ενώ το ένα τρίτο αυτών των παιδιών καπνίζει πάνω από δέκα τσιγάρα την ημέρα.
- **Ηλεκτρονικά.** Παιδιά ηλικίας 8-18 ετών περνούν κατά μέσο όρο 44,5 ώρες την εβδομάδα μπροστά σε μια οθόνη. Τα παιδιά είναι στο διαδίκτυο 3-8 ώρες την ημέρα. Το 1/3 του χρόνου αυτού είναι συνδεδεμένα με κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Το 50% των εφήβων νιώθουν εξαρτημένοι από το κινητό τους. Το 23% των νέων (12-20 ετών) δηλώνουν ότι νιώθουν εθισμένοι στα video games.
- **Κατάθλιψη.** Ένα ποσοστό των εφήβων που φθάνει το 26,2% παρουσιάζει καταθλιπτική συμπτωματολογία, όπως έδειξε μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στον δικτυακό τόπο του επιστημονικού εντύπου *Community Mental Health Journal*.

Φυσικά, οι αριθμοί αυτοί είναι μόνο μια προσέγγιση της πραγματικότητας. Επειδή στην Ελλάδα δεν υπάρχουν πολλά κονδύλια για έρευνες και, ταυτόχρονα, επειδή η κατάσταση αυτή είναι πολύ πρόσφατη, **δεν υπάρχουν ακόμα πολλά στοιχεία για τα πραγματικά δεδομένα**. Δεν γνωρίζουμε τους ακριβείς αριθμούς των εφήβων που βιώνουν τραυματικές εμπειρίες ή εκδηλώνουν προβληματικές συμπεριφορές. Ωστόσο, **όποιος δουλεύει με εφήβους γνωρίζει πως όσα περιέγραψα πιο πάνω είναι αλήθεια και ισχύουν για μεγάλο μέρος του συνολικού πληθυσμού**.

Όχι άλλες κατηγορίες και ενοχές!!!

Η αλήθεια λοιπόν είναι ότι η κατάσταση είναι δύσκολη για τους εφήβους σήμερα. Ποιος και τι φταίει για αυτό; Πολλές αναλύσεις γίνονται πάνω στα αίτια: φταίει η εφηβεία, φταίνε οι απανωτές κρίσεις, φταίνε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φταίνε οι εκπαιδευτικοί, φταίνε οι γονείς, φταίει η περιρρέουσα ατμόσφαιρα; Ίσως όλα τα παραπάνω και μερικά ακόμα.

Αυτό το ερώτημα του «ποιος φταίει» είναι κάτι που έχω δει ότι απασχολεί πολλούς, ίσως όλους τους γονείς. Βλέπουν τις δυσκολίες που βιώνουν τα παιδιά τους, βλέπουν την άσχημη ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι και τους καβγάδες μαζί τους - και το πρώτο που σκέφτονται είναι «τι φταίει». Κάποιοι γονείς κατηγορούν τους άλλους: τον άλλο γονιό (πρώτα και πάνω απ' όλα), τους καθηγητές, τις κακές παρέες, την κοινωνία. Άλλοι γονείς κατηγορούν τον εαυτό τους και βουλιάζουν στις ενοχές. Αρκετοί εναλλάσσονται σε αυτά τα δύο.

Ωστόσο, αγαπητοί γονείς, **οι κατηγορίες και οι ενοχές δεν βοηθούν κανέναν**. Όταν τα βάζουμε με τους άλλους ή με τον εαυτό μας, **στο τέλος νιώθουμε άσχημα και αντιδρούμε σπασμωδικά**. Πού καταλήγει αυτό; Άλλοτε κάνουμε μεγάλα δράματα για το τίποτα, άλλοτε βυθιζόμαστε σε μια παθητική στάση επειδή έχουμε εξουθενωθεί από τις ενοχές και άλλοτε προτιμούμε να κρυφτούμε πίσω από το δάχτυλό μας και να μη δούμε την αλήθεια

κατάματα. Και οι τρεις αυτές αντιδράσεις είναι δυσλειτουργικές και βλάπτουν σοβαρά τόσο εμάς όσο και το παιδί μας που μας χρειάζεται.

Προτείνω λοιπόν να αποφασίσουμε αυτή τη στιγμή ότι θα αλλάξουμε τη στάση μας αυτή. Ας αποφασίσουμε ότι θα σταματήσουμε να κατηγορούμε τους άλλους και ότι θα σταματήσουμε να κατηγορούμε τον εαυτό μας. Πρέπει να αποδεχτούμε ότι κανείς μας δεν είναι τέλειος. Έχουμε όλοι περάσει δύσκολα, ειδικά τα τελευταία δέκα χρόνια και επομένως έχουμε όλοι κάνει κάποια λάθη.

Ναι, ως γονείς έχουμε κάνει κάποια λάθη - αλλά δεν τα κάναμε επίτηδες. Δεν τα κάναμε από αδιαφορία ή κακία. Αν ήμασταν αδιάφοροι ή κακοί γονείς, προφανώς δεν θα καθόμασταν σήμερα να γράφουμε και να διαβάζουμε και να προσπαθούμε να βελτιώσουμε την κατάσταση για τους εφήβους μας.

Αγαπάμε τα παιδιά μας, δουλεύουμε σκληρά για εκείνα και δεν έχουμε λόγο να νιώθουμε ενοχές απλώς και μόνο επειδή κάναμε κάποια λάθη. Κάναμε λάθη επειδή κι εμείς δυσκολευτήκαμε, μπερδευτήκαμε, **επειδή κι εμείς είμαστε άνθρωποι - και πρέπει να συγχωρέσουμε τον εαυτό μας** για αυτά (περισσότερα πάνω στις κατηγορίες και στις ενοχές σε παρακάτω κεφάλαιο).

Ήρθε, λοιπόν, η στιγμή που πρέπει να αφήσουμε πίσω μας τις κατηγορίες και τις ενοχές και να εστιάσουμε στο παρόν: **το ζήτημα δεν είναι τι φταίει που έγιναν λάθη αλλά πώς θα τα διορθώσουμε.** Το ζήτημα είναι ότι οι έφηβοι σήμερα βιώνουν δύσκολες στιγμές και χρειάζονται τη βοήθειά μας. Και **για να τους βοηθήσουμε, πρέπει πρώτα να τους κατανοήσουμε.** Ας δούμε λοιπόν τι βιώνουν οι Έλληνες έφηβοι σήμερα.

Τι βιώνει ο μέσος Έλληνας έφηβος σήμερα;

Λόγω της εφηβείας γενικότερα, αλλά και λόγω των συγκεκριμένων κοινωνικών συνθηκών, ο σημερινός Έλληνας έφηβος βιώνει τα περισσότερα από τα παρακάτω:

- Τεράστιες αλλαγές στο σώμα του, οι οποίες επηρεάζουν την αυτοεικόνα του και συχνά δημιουργούν αισθήματα μειονεξίας.
- Απότομες αυξομειώσεις στις ορμόνες του που συχνά οδηγούν σε скаμπανεβράσματα στη διάθεσή του.
- Κρίση ταυτότητας καθώς δυσκολεύεται να σχηματίσει μια σαφή εικόνα για το ποιος είναι.
- Ανία, καθώς συχνά νιώθει πως τίποτα από όσα υποχρεωτικά κάνει δεν τον ενδιαφέρουν.
- Δυσκολία στη συγκέντρωση, αφού νιώθει το μυαλό του «σκόρπιο» και δεν ξέρει πώς να το μαζέψει.
- Μοναξιά, καθώς νιώθει ότι κανείς δεν τον καταλαβαίνει και δυσκολεύεται να εμπιστευθεί τους άλλους.
- Διάχυτο άγχος, αφού νιώθει πως δεν τα καταφέρνει καλά.
- Διάχυτη οργή, αφού η ίδια η επιβίωσή του απειλείται.
- Δυσκολία στην επικοινωνία με τους άλλους, καθώς δεν έχει μάθει να συζητάει.
- Απόγνωση, καθώς δεν έχει μάθει να αναζητά λύσεις αλλά μόνο να βουλιάζει παθητικά στα προβλήματα.

Προφανώς, δεν νιώθουν όλοι οι έφηβοι όλα τα παραπάνω - αλλά οι περισσότεροι νιώθουν πολλά από τα παραπάνω και σε αρκετό βαθμό. Αυτό σημαίνει ότι το πιθανότερο είναι πως και ο δικός σας έφηβος ή έφηβη είναι πιθανό κάποιες στιγμές να νιώθει κάπως έτσι. Για να κατανοήσετε καλύτερα το παιδί σας, λοιπόν, ας δούμε μερικά **παραδείγματα εφήβων που μου μίλησαν για το πώς νιώθουν**. Στο κεφάλαιο αυτό θα ακουστούν δύο φωνές: των εφήβων που εκφράζουν τα συναισθήματά τους και η δική μου που τα σχολιάζει.



**«Θα γίνουν ποτέ τα πράγματα
όπως πριν (από τον κορονοϊό);»**

«Το θέμα δεν είναι ότι χάσαμε σχεδόν δύο χρόνια γιατί ήμασταν κλεισμένοι μέσα... εντάξει... λες, πέρασε... Το θέμα είναι τι γίνεται τώρα; Αυτό λέγαμε χθες με την Κατερίνα: Θα γίνουν ποτέ τα πράγματα όπως πριν; Γιατί και τώρα κυκλοφορούν διάφορα και πάλι οι γονείς μας μας λένε διαρκώς “πρόσεχε”. Τελικά, θα μπορέσουμε ποτέ να βγαίνουμε άνετα έξω, να γνωρίζουμε άλλα παιδιά; Χωρίς να φοβόμαστε μήπως μας κολλήσουν κάτι;... Δεν ξέρω - εγώ φοβάμαι... Κι αν ξαναγίνει κάποια πανδημία;»

Μαρίνα, 15 χρονών

«Είδα στο YouTube έναν τύπο που έλεγε πως ποτέ δεν θα ξαναείναι ο κόσμος όπως πριν και φρίκαρα... Λένε πως δεν θα μπορούμε ούτε να φασωθούμε... τίποτα... Θα φοβόμαστε όλοι και θα είμαστε όλο με μάσκες... Κι έτσι είναι, ακόμα κυκλοφορούν άνθρωποι με μάσκες... Ποτέ δεν θα περάσει όλο αυτό!»

Νικόλας, 16 χρονών

Η πανδημία του κορονοϊού και όλα τα μέτρα που αναγκαστήκαμε ως κοινωνίες να πάρουμε για να προστατευτούμε έχουν ασφαλώς επηρεάσει πολύ όχι μόνο την οικονομία, αλλά και τον τρόπο που αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε και ζούμε. Η επιβεβλημένη απομόνωση και αποστασιοποίηση από τους άλλους για τόσο μεγάλο διάστημα έχει ασκήσει τεράστια επίδραση στις σχέσεις και στην ικανότητα όλων μας να σχετιζόμαστε. Κι αν αυτό ισχύει μια φορά για τους ενήλικους, ισχύει δέκα φορές για τους εφήβους.

Οι έφηβοι είναι αυτοί που έχουν πληγεί περισσότερο από την κοινωνική αποστασιοποίηση. Τα παιδιά του γυμνασίου και του λυκείου, σε μια εποχή που θα έπρεπε κανονικά να βγαίνουν, να γνωρίζουν άλλα άτομα, να σχηματίζουν παρέες, ίσως ακόμα και να φλερτάρουν ή να κάνουν σχέσεις, αναγκάστηκαν για μεγάλο χρονικό διάστημα, συγκριτικά με το σύνολο των χρόνων που έχουν ζήσει, να απομονωθούν, να επικοινωνούν κυρίως μέσα από κάποια οθόνη, να μην μπορούν να πλησιαστούν, να αγγιχτούν, να φιληθούν. Για έναν δεκαπεντάχρονο, ο ένας χρόνος είναι κάτι σαν πέντε χρόνια για έναν ογδοντάχρονο. Σκεφθείτε πώς θα ήταν αν ένας υγιής άνθρωπος ογδόντα χρόνων έπρεπε να απομονωθεί για πέντε χρόνια.

Μάλιστα, για τους εφήβους αυτό είναι ακόμα πιο βαρύ, επειδή δεν έχουν ακόμα διαμορφώσει πλήρως την προσωπικότητά τους, δεν έχουν χτίσει γερές ψυχικές βάσεις, δεν έχουν φτιάξει δυνατές σχέσεις. Ακριβώς αυτό το διάστημα που έχουν μείνει απομονωμένοι είναι το διάστημα που θα έπρεπε κανονικά να εξελίσσονταν πάνω σε αυτά.

Είναι λοιπόν απολύτως φυσικό **οι έφηβοι σήμερα να δυσκολεύονται να καλύψουν το κενό που άφησε πίσω της η πανδημία**. Δυσκολεύονται να είναι ανοιχτοί, έχουν μέσα τους πάντα ένα κράτημα, ένα σφίξιμο. Πολλοί εκφράζουν τον φόβο μήπως συμβεί κι άλλη πανδημία. Η σκέψη πολλών τρέχει σε αρρώστιες και μικρόβια. Αυτό που έχουν ζήσει τους φαίνεται πολύ βαρύ και φοβούνται πως η επίδραση πάνω τους θα είναι μη αναστρέψιμη. Φοβούνται πως ποτέ δεν θα καταφέρουν να φερθούν με φυσικότητα στους άλλους, πως δεν θα μπορούν να λειτουργήσουν σαν κοινωνικά όντα, πως δεν θα μπορούν να ενταχθούν σε μια παρέα ή να φτιάξουν μια σχέση. Φοβούνται πως ποτέ τα πράγματα δεν θα είναι όπως πριν - ή, έστω, όπως θα ήθελαν και θα χρειάζονταν να είναι.



«Μα τίποτα δεν κάνω σωστά;»

«Όταν είμαι έξω και γυρίζω σπίτι, με το που ανοίγω την πόρτα, ετοιμάζομαι για πόλεμο, γιατί ξέρω ότι η μάνα μου με περιμένει με τη γκρίνια και τις παρατηρήσεις της που δεν τελειώνουν ποτέ. Όταν λείπει, νιώθω τόσο χαλαρή - και ξαφνικά ακούω το κλειδί στην πόρτα και το στομάχι μου σφίγγεται. Είμαι σίγουρη πως κάτι έχω κάνει λάθος, αν και πολλές φορές δεν προλαβαίνω να σκεφτώ τι ακριβώς. Τρέχω και κλείνομαι στο δωμάτιό μου. Και σε λίγο ακούω τη φωνή της στον διάδρομο: “Πάλι κλείστηκες μέσα; Σίγουρα μ’ αυτό το μαραφέτι στο χέρι είσαι πάλι. Βαρέθηκα να γυρίζω και να μην έχω έναν άνθρωπο να πω μια κουβέντα”... Μπλα μπλα μπλα... Κολλάω τα ακουστικά στα αυτιά μου για να μην την ακούω... Δεν ξέρω πώς θα άντεχα αν δεν είχα κινητό...».

Έλλη, 16 χρονών

«Ε, δεν παίζεται αυτός ο πατέρας μου... Με τίποτα δεν είναι ευχαριστημένος. Με είχε πρήξει να βάλω τα δυνατά μου στις προπονήσεις γιατί τάχα η ομάδα περιμένει από μένα. Έπεσα κι εγώ με τα μούτρα στην μπάλα και πάω κάθε μέρα προπόνηση. Τώρα όμως δεν του αρέσει. “Και πότε θα διαβάζεις;” λέει. “Το διάβασμα είναι πρώτο”. Και θες ν’ ακούσεις το καλύτερο; Το Σάββατο διάβαζα έξι ώρες μαθηματικά γιατί είχαμε διαγώνισμα. Ε, το απόγευμα μπουκάρει στο δωμάτιό μου. “Φτάνει”, μου λέει, “αρκετά διάβασες. Βγες και με καμιά κοπέλα. Μα τι έφηβοι είσαστε εσείς σήμερα - εγώ θυμάμαι στην ηλικία σου... ”... Παράτα μας πια, ρε φίλε, με το τι έκανες στην ηλικία μου. Όταν ήσουν

στην ηλικία μου, σε άφηναν ήσυχο κι έκανες ό,τι νόμιζες.
Εσύ μ' έχεις τρελάνει».

Πέτρος, 17 χρονών

«Διάβασε - μάζεψε τα ρούχα σου - στρώσε το κρεβάτι σου - έτσι θα βγεις έξω; Φάε λίγο, έχεις ρέψει - μην τρως άλλο, έχεις παχύνει - πάλι με τα ακουστικά στ' αυτιά είσαι; Πάλι ξενύχτησες παίζοντας αυτή τη βλακεία; Γιατί δεν βγαίνεις μια βόλτα; Όλο έξω είσαι, κάτσε και λίγο σπίτι σου. Καλά, τι είσαι για να τρυπήσεις τη μύτη σου; Πώς έκανες έτσι τα μαλλιά σου; Έτσι θα πας σχολείο; Με έχεις τρελάνει, με έχεις κουράσει, δεν αντέχω άλλο».

Σας θυμίζουν τίποτα όλα αυτά; Σχόλια, παρατηρήσεις, ερωτήσεις που δεν είναι ερωτήσεις. Όλα αυτά και πολλά ανάλογα εκτοξεύονται καθημερινά από γονείς στα παιδιά τους που βρίσκονται στην εφηβεία. Συχνά, μάλιστα, απευθύνονται στο ίδιο παιδί, παρότι πολλά από αυτά είναι αντίθετα μεταξύ τους (όπως το φάε-μην τρως άλλο).

Δεν φαντάζεστε πόσο συχνά ακούω τους εφήβους που έρχονται στο γραφείο μου να μου μεταφέρουν τέτοιου τύπου σχόλια που τους εκτοξεύουν οι γονείς τους. Δεν φαντάζεστε **πόσο αυτά τα σχόλια πληγώνουν, μπερδεύουν και εξοργίζουν τους εφήβους.**

Γενικά, στο μέσο ελληνικό σπίτι με έφηβο επικρατεί συνήθως μια κατάσταση γκρίνιας και αρνητισμού. Χωρίς να το συνειδητοποιούμε, συχνά **εμείς οι γονείς αναλωνόμαστε σε διαρκείς παρατηρήσεις και αποδοκιμασίες, που μόνο βλάπτουν τα παιδιά μας και τη σχέση μας μαζί τους.**

Πώς νομίζετε ότι μπορεί να αισθάνονται η Έλλη και ο Πέτρος, όλα εκείνα τα παιδιά που εισπράττουν διαρκώς μια κριτική, μια αποδοκιμασία, μια απογοήτευση;

«Μα τίποτα δεν κάνω καλά; Τίποτα δεν της αρέσει σε μένα; Με το που θα βρεθούμε στον ίδιο χώρο, με το που θα μου ρίξει μια ματιά, θ' αρχίσει τις παρατηρήσεις; Πότε δεν της αρέσει η εμφάνισή μου, πότε ο τρόπος που μιλάω, πότε το

τι τρώω - πότε το ένα και πότε το άλλο. Με κάνει να νιώθω άσχημη και ανίκανη... Φοβάμαι πως είμαι μια τεράστια απογοήτευση για εκείνη. Μάλλον έχει μετανιώσει που με έχει κάνει».

Κατερίνα, 15 χρονών

«Ο πατέρας μου με κοιτάζει και του γυρίζουν τ' άντερα. Παλιά μου τα 'χωνε συνέχεια αλλά τώρα έχει σταματήσει. Δεν λέει τίποτα, αλλά με κοιτάζει με... δεν ξέρω... με περιφρόνηση και κουνάει το κεφάλι του με αηδία. Τόσο άχρηστος είμαι τελικά που με σιχαίνεται ο ίδιος ο πατέρας μου;»

Παύλος, 16 χρονών

Πρέπει εδώ να τονίσω ότι τα παιδιά των παραδειγμάτων αυτών, τα οποία μας μεταφέρουν αυτό το τόσο αρνητικό κλίμα που βιώνουν στο σπίτι τους, δεν είναι παραβατικά ή προβληματικά παιδιά - είναι συνηθισμένα, καλά παιδιά και σχετικά καλοί μαθητές. Ούτε και οι γονείς τους είναι «κακοί» γονείς - είναι οι συνηθισμένοι γονείς που αγαπούν τα παιδιά τους και προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο για εκείνα.

Ο μέσος έφηβος, λοιπόν, που εισπράττει από τους γονείς του (ή από το ευρύτερο περιβάλλον, όπως οι παππούδες και το σχολείο) διαρκώς μια κριτική, μια παρατήρηση και μια γκρίνια, προφανώς διαμορφώνει μια πολύ αρνητική εικόνα για τον εαυτό του. Παρότι εξωτερικά αντιδρούν ή δείχνουν να αδιαφορούν για τα σχόλια των «μεγάλων», οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από το αρνητικό κλίμα που τους περιβάλλει.

Σταδιακά και με δεδομένο ότι και στο σχολείο το κλίμα είναι συνήθως αρνητικό, οι έφηβοι αρχίζουν να πιστεύουν βαθιά μέσα τους ότι πραγματικά τα κάνουν όλα λάθος, ότι είναι άχρηστοι, ότι δεν αξίζουν. Και αυτό όχι μόνο τους κάνει να υποφέρουν, αλλά τους δημιουργεί τεράστια ανασφάλεια και τους ωθεί σε πολύ κακές επιλογές που συχνά τους βάζουν σε κίνδυνο.



«Δεν τα προλαβαίνω όλα»

«Μέτρα και θα καταλάβεις: 7 ώρες σχολείο, 3-4 ώρες φροντιστήριο, 1 ώρα πηγαίνελα, 1 ώρα φαγητό, 1-2 ώρες διάβασμα για το σχολείο, 3 ώρες διάβασμα για το φροντιστήριο - σύνολο 16-18 ώρες την ημέρα. Άρα μου μένουν από 6 ως 8 ώρες τη μέρα για όλα τα υπόλοιπα: να ντυθώ, να πάω τουαλέτα, να μιλήσω με φίλους, να χαλαρώσω, να κοιμηθώ. Και όλα αυτά αν τα κάνω απόλυτα οργανωμένα, το ένα μετά το άλλο σαν ρομπότ. Αν λίγο ξεχαστώ, αν χαζέψω, τότε πάει - δεν μένουν ούτε αυτές οι 6-8 ώρες... Πολλές φορές κοιμάμαι 4 ή 5 ώρες και πάλι δεν τα έχω προλάβει όλα... Και μετά έρχεται το Σαββατοκύριακο τάχα για να ξεκουραστώ και τι κάνω; Το Σάββατο διαβάζω όλα εκείνα που δεν πρόλαβα μέσα στη βδομάδα. Την Κυριακή πολλές φορές έχουμε διαγωνίσματα στο φροντιστήριο. Τι μου μένει; Στην καλύτερη ένα Σάββατο βράδυ και μια Κυριακή απόγευμα. Είναι αυτό ζωή; Μπορώ να το αντέξω για δύο ολόκληρα χρόνια; Είμαι τελείως πτώμα και είναι ακόμα Νοέμβριος. Πώς θα βγάλω τη χρονιά;»

Κατερίνα, 17 χρονών

«Αυτό που μου τη σπάει είναι που, αφού μας έχουν πηδήξει με την πίεση, έχουν το θράσος να λένε και διάφορες βλακείες. Την προηγούμενη βδομάδα μάς έκαναν ειδικό σεμινάριο στο φροντιστήριο για να μας δείξουν πώς να διαχειριζόμαστε σωστά τον χρόνο μας. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη μαλακία από αυτό. Για να διαχειριστείς σωστά τον χρόνο πρέπει να έχεις χρόνο. Εμείς δεν έχουμε...»

Πέτρος, 17 χρονών

«Ξυπνάω το πρωί και αισθάνομαι πολύ πιο κουρασμένη από ό,τι ήμουν πριν πέσω. Με πονάει το κεφάλι μου, το στομάχι μου είναι συνέχεια σφιγμένο. Όλο τρέχω, όλο πιέζομαι, αλλά πάντα υπάρχει κάτι που δεν έχω κάνει, κάποια άσκηση που δεν πρόλαβα να λύσω, κάποιος καθηγητής θα μου βάλει τις φωνές... Είναι σαν τον μύθο αυτουνού... πώς τον έλεγαν... που όλο ανέβαινε ένα βουνό και όλο έπεφτε...»

Δανάη, 16 χρονών

Είναι γεγονός ότι οι μαθητές -τουλάχιστον οι μαθητές του λυκείου και ειδικά όσοι από εκείνους δεν τα έχουν παρατήσει και εξακολουθούν να βάζουν στόχους- είναι οι πιο σκληρά εργαζόμενοι Έλληνες. Για τον μαθητή του λυκείου δεν υπάρχει ανάπαυση. Αν θέλει να είναι πραγματικά συνεπής σε όλα, να κάνει όλα όσα του ζητούν οι καθηγητές και οι γονείς του, τότε κυριολεκτικά δεν προλαβαίνει ούτε να φτύσει.

Αλήθεια, αγαπητοί καθηγητές, πιστεύετε ότι με την πίεση αυτή ωφελείτε τους μαθητές σας; Θεωρείτε ότι με το να βάζετε απλώς άπειρη δουλειά στους μαθητές σας, χωρίς να λαμβάνετε υπόψη τις πραγματικές δυνατότητες και ανάγκες τους, έχετε επιτελέσει το έργο σας; Πόσες ώρες πιστεύετε ότι μπορεί να συγκεντρωθεί ένας έφηβος; Πόσες πληροφορίες μπορεί να απορροφήσει ένας εγκέφαλος την ημέρα; Νομίζετε ότι, όταν το παιδί έχει το πρωί σχολείο, το απόγευμα φροντιστήριο και αρχίζει το διάβασμα στις οκτώ το βράδυ, θα μπορέσει να μάθει οτιδήποτε;

Να σας πω τι πετυχαίνετε με αυτή την πίεση:

α) Οι φιλότιμοι μαθητές νιώθουν συνέχεια πολύ άσχημα.

Είναι διαρκώς εξουθενωμένοι, αγχωμένοι και με την αίσθηση πως δεν είναι εντάξει, πως κάτι δεν έχουν κάνει καλά, πως κάποιος θα τους βάλει τις φωνές.

β) Οι μαθητές που αντέχουν λιγότερο την πίεση, ή που δυσκολεύονται περισσότερο να τα βγάλουν πέρα, τα παρατάνε. Σταματούν να προσπαθούν και αφήνονται στη μοίρα τους.

γ) Το άγχος, η έλλειψη ύπνου και σωστής διατροφής προκαλούν **πολλά ψυχοσωματικά** συμπτώματα σε πολλούς μαθητές – συμπτώματα που τους ταλαιπωρούν και επηρεάζουν την απόδοσή τους.

δ) Το άγχος και η έλλειψη ύπνου **επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την απόδοση** των μαθητών, κάνοντας πολλούς μαθητές να γράφουν στις εξετάσεις πολύ χειρότερα από το πραγματικό επίπεδό τους.

Και βέβαια, οποιαδήποτε φιλομάθεια, οποιοδήποτε ενδιαφέρον για τη γνώση και την πρόοδο πνίγονται μέσα στο μαρτύριο αυτό. Ως άτομα και ως κοινωνία **δίνουμε τελικά πολλά λεφτά για την εκπαίδευση παιδιών που μαθαίνουν κυρίως να μισούν τη μόρφωση.**

Αυτό που πραγματικά πετυχαίνουμε με την πίεση αυτή είναι ότι κάνουμε τα παιδιά να υποφέρουν. Αν ρωτήσετε οποιονδήποτε γιατρό ή ψυχολόγο που ασχολείται με εφήβους, θα σας πει ότι βλέπει πολύ συχνά μαθητές λυκείου με διαφόρων ειδών ψυχοσωματικά συμπτώματα: κρίσεις πανικού, διάφοροι ανεξήγητοι πόνοι, ημικρανίες, δερματίτιδες, έκζεμα, ψωρίαση, λεύκη. Συμπτώματα που συχνά συνοδεύουν τα παιδιά για μήνες και ενίοτε εγκαθίστανται στον οργανισμό τους και παρουσιάζονται στην ενήλικη ζωή τους κάθε φορά που πιέζονται.

Ταυτόχρονα, τους δίνουμε την αίσθηση ότι δεν τα καταλαβαίνουμε, ή ότι δεν μπορούμε να τα βοηθήσουμε να τα βγάλουν πέρα, οπότε **η σχέση με εμάς καταστρέφεται**. Οι έφηβοι καταλήγουν να νιώθουν ότι πρέπει ολομόναχοι να εκτελέσουν το σισύφειο αυτό έργο: να σκαφαλώνουν με πολύ κόπο πάνω στο βουνό μόνο και μόνο για να ξαναπέσουν στη βάση του.

Είναι λογική αυτή η κατάσταση, αγαπητοί γονείς; Ας το σκεφθούμε λίγο. **Είναι πραγματικά λογικό να πληρώνουμε πολλά χρήματα για δίδακτρα, ιδιαίτερα, φροντιστήρια και τελικά το παιδί μας να υποφέρει, να απεχθάνεται τη γνώση και πιθανώς να μην μπει καν στη σχολή που είχε επιλέξει;**

Μήπως θα έπρεπε όλοι μας να το ξανασκεφτούμε; Μήπως υπάρχει καλύτερος τρόπος να λειτουργούν οι εκπαιδευτικοί ώστε να μην καταστρέφουν τα παιδιά, για τα οποία πληρώνονται να βοηθήσουν; Και μήπως εμείς οι γονείς θα έπρεπε να απαιτήσουμε από τους εκπαιδευτικούς να βρουν αυτό τον καλύτερο τρόπο; **Μήπως δεν θα έπρεπε να αφήνουμε άλλο απροστάτευτα τα παιδιά μας στα νύχια ενός τόσο προβληματικού εκπαιδευτικού συστήματος και μιας τόσο εσφαλμένης στάσης των εκπαιδευτικών;** Μήπως είναι καιρός να αντιδράσουμε;



«Βαριέμαι!»

«Σκυλοβαρέθηκα χθες. Τριγύριζα όλη μέρα από καναπέ σε καναπέ. Ήμουνά τόσο σκατά που έφτασε στο σημείο η μάνα μου να με σπρώχνει να παίξω PlayStation! Φαντάσου! Μιλάμε για μεγάλο χάλι...»

Γιάννης, 13 χρονών

«Δεν μπορούσα να κρατήσω ανοιχτά τα μάτια μου στα αρχαία σήμερα. Πόσοοοοοο βαρετή είναι αυτή η γυναίκα!!! Δηλαδή, δεν είναι μόνο αυτή... Γενικά βαριέμαι στο σχολείο... Και να σου πω και κάτι - τελικά και οι ίδιοι οι καθηγητές βαριούνται, γι' αυτό και κάνουν ό,τι μπορούν για να χάνουν μάθημα».

Ελένη, 14 χρονών

«Τι θα πει “γιατί βαριέμαι;”. Βαριέμαι γιατί η ζωή μου είναι βαρετή. Πήγαινε εσύ να ακούς τόσες μαλακίες κάθε μέρα και να πρέπει και να τις μαθαίνεις και θα σου πω αν θα βαρεθείς... Και ξέρεις ποιο είναι το χειρότερο; Όλα αυτά τα

κάνουμε για το ΤΙΠΟΤΑ. Τόση προσπάθεια για να μπορούμε σε μια σχολή... Και το πιο πιθανό είναι ότι θα μπορούμε σε κάποια άκυρη που δεν τη θέλουμε και, όταν τελικά πάρουμε το κωλοπτυχίο, τι θα κάνουμε; Θα γραφτούμε στο ταμείο ανεργίας».

Πέτρος, 17 χρονών

Ένα από τα πιο **επικίνδυνα πράγματα που συμβαίνουν στην εφηβεία είναι αυτή η αίσθηση της βαραιοτημάρας**, της διαρκούς ανίας, της έλλειψης ενδιαφερόντων και κινήτρων. Και είναι δυστυχώς πολύ συνηθισμένη. Το μεγαλύτερο ίσως μέρος των παιδιών γυμνασίου και λυκείου αισθάνονται συχνά ότι βαριούνται.

Τι σημαίνει βαριέμαι;

Σύμφωνα με τον εξαιρετικό ορισμό μιας μαθήτριας της β' λυκείου: **«Βαριέμαι σημαίνει ότι δεν θέλω να κάνω τίποτα από όσα κάνω και δεν κάνω τίποτα από όσα θέλω».**

Τα παιδιά είναι υποχρεωμένα να κάνουν αυτό που εμείς αποφασίζουμε για εκείνα, επί πολλές ώρες τη μέρα, για πολλά χρόνια. Στην εφηβεία, λοιπόν, έχουν αρχίσει πια να δυσκολεύονται να βρουν τι θέλουν τα ίδια να κάνουν. Σταδιακά, «θέλουν» όλο και λιγότερα πράγματα.

Επιπλέον, και αυτά τα λίγα που ευχαριστούν τους εφήβους αντιμετωπίζονται συνήθως αρνητικά από τους γονείς. **Τα περισσότερα πράγματα που ένας έφηβος θα ήθελε να κάνει οι γονείς του θα ήθελαν να μην τα κάνει, για διάφορους λόγους:** γιατί δεν έχει εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του (δηλ. δεν έχει διαβάσει), γιατί είναι αργά, γιατί είναι ακριβό, γιατί είναι επικίνδυνο, γιατί δεν μπορούν να τον/την πάνε ή να τον/την φέρουν πίσω, γιατί δεν θα το κάνουν και οι φίλοι που εμπιστεύονται, γιατί δεν βολεύει την οικογένεια κ.ο.κ. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, που είναι ένας βολικός τρόπος να περάσει καλά ο έφηβος, προκαλούν τη γενική κατακραυγή και τις αρνητικές αντιδράσεις των γονιών. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που επίσης είναι ένας βολικός

τρόπος να κοινωνικοποιηθεί ο έφηβος, επίσης προξενούν αρνητικές αντιδράσεις.

«Ε, μα τελικά, τι θέλετε εσείς οι γονείς;» αναφώνησε πρόσφατα ο γιος μου. Πραγματικά, τι θέλουμε; Μοιάζουμε να αντιδρούμε αρνητικά σε όλα.

Ναι, θα μου πείτε, **αντιδρούμε αρχικά, αλλά τελικά υποχωρούμε.**

Αυτό είναι αλήθεια. Οι περισσότεροι γονείς υποχωρούν και τελικά θα πάνε το παιδί τους εκεί που τους ζητάει ή θα το αφήσουν να παίξει πέντε ώρες PlayStation. Όμως η στάση αυτή κάνει διπλή ζημιά: **και κάνουμε αρχικά τον έφηβό μας να νιώσει άσχημα για αυτό που θέλει – και τελικά υποχωρούμε κάνοντάς τον να νιώσει ότι είμαστε αδύναμοι και αναποφάσιστοι.**

Από την άλλη μεριά, πρέπει εδώ να αναλογιστούμε λίγο και τη δική μας στάση. **Εμείς, ως ενήλικοι (γονείς και εκπαιδευτικοί), μεταφέρουμε στους ανήλικους μια εικόνα για τον κόσμο και τη ζωή.** Αν εγώ δείχνω στον γιο μου ότι βαριέμαι όλη τη μέρα στη δουλειά και μετά γυρίζω σπίτι και πάλι βαριέμαι, γκρινιάζω και είμαι δυσαρεστημένη, τότε ασφαλώς η εικόνα που σχηματίζει για τη ζωή των ενηλίκων δεν είναι και πολύ ευχάριστη, σωστά;

«Τίποτα δεν έχει νόημα», μου είπε κάποτε με απελπισία μια μαθήτρια της γ' λυκείου.

Η έλλειψη νοήματος σε όλα είναι πραγματικά οδυνηρή και επικίνδυνη κατάσταση. Σκεφθείτε πώς μπορεί να νιώθει ένα άτομο 16 ή 17 χρονών που αισθάνεται ότι όλη μέρα πιέζεται να κάνει πράγματα που δεν θέλει «για κανένα λόγο» – χωρίς να υπάρχει κάποιο νόημα σε αυτά.

Όταν εμείς οι ενήλικες απαξιώνουμε τη μόρφωση, όταν όλη μέρα κριτικάρουμε τους πάντες και τα πάντα, όταν μιλάμε μόνο για προβλήματα, ανεργίες και αδικίες – πώς θα βρει νόημα ο έφηβος σε αυτό που κάνει;

Είναι άλλο να αισθάνεσαι ότι πιέζεσαι για να πετύχεις κάτι καλό και άλλο να αισθάνεσαι ότι πιέζεσαι χωρίς λόγο αφού, ό,τι και να πετύχεις, καλό δεν θα είναι.

Ο έφηβος βιώνει ο ίδιος έναν τρόπο ζωής που δεν του ταιριάζει, που τον θεωρεί πιεστικό και βαρετό - **ταυτόχρονα, βλέπει τους περισσότερους μεγάλους γύρω του να βαριούνται, να είναι αρνητικοί με όλους και με όλα και να δείχνουμε διαρκώς δυσαρεστημένοι.** Ποιο φαντάζεστε ότι είναι το αποτέλεσμα;

Μια πολύ αρνητική στάση απέναντι στη ζωή γενικά, μια διαρκής ανία, μια έλλειψη κινήτρου και ενδιαφέροντος. Ένα τεράστιο ΚΕΝΟ.

Και επειδή **το κενό είναι πολύ οδυνηρό, οι περισσότεροι έφηβοι θα προσπαθήσουν να το γεμίσουν με «κάτι»,** ώστε να μην το νιώθουν - άλλοι με αλκοόλ, άλλοι με ουσίες, άλλοι με αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Κι αν το κενό δεν γεμίσει, τότε θα οδηγηθούν στην κατάθλιψη και στα ψυχοσωματικά συμπτώματα.



«Δεν ξέρω τι θέλω!»

«Δεν έχω ιδέα τι θέλω. Δεν μπορώ να αποφασίσω ακόμα και για τα πιο απλά πράγματα. Πέρσι νόμιζα ότι μου άρεσε ένα συγκρότημα και μετά οι φίλες μου άρχισαν να το κοροϊδεύουν και τώρα... δεν ξέρω, δεν μου αρέσει και τόσο. Ήθελα να τρυπήσω τη μύτη μου και ο πατέρας μου φρίκαρε - και μου κόπηκε η διάθεση. Δεν μπορώ να αποφασίσω ούτε τη μουσική μου αρέσει!».

Μαργαρίτα, 13 χρονών

«Έχω αγχωθεί απίστευτα. Κοντεύουν να φτάσουν οι Πανελλήνιες κι ακόμα δεν ξέρω τι θέλω να κάνω. Τη μια μου 'ρχεται κάτι, μετά σκέφτομαι ότι είναι δύσκολο να μπω, μετά σκέφτομαι κάτι άλλο και μου λένε πως έχει ανεργία... Όσο το σκέφτομαι, τόσο χειρότερα μου φαίνονται όλα».

Πέτρος, 17 χρονών

«Η μάνα μου μου λέει να μην αγχώνομαι και δεν πειράζει κι αν δεν γράψω καλά. Πώς δεν πειράζει; Τι θα κάνω μετά; Θα καταλήξω σε καμιά σχολή του κώλου... Άσε τον μπαμπά που με πρήζει να πάω στη δουλειά του. Η μάνα μου λέει να μην το κάνω αν δεν θέλω. Αλλά μερικές φορές μού φαίνεται καλή ιδέα και άλλες μου φαίνεται εφιάλτης... Δεν ξέρω τι θέλω...»

Γιάννης 18 χρονών

Η εφηβεία είναι η εποχή της σύγχυσης και της αναποφασιστικότητας. Ο έφηβος κρέμεται μετέωρος σε ένα κενό ανάμεσα σε δύο ακτές: από τη μια είναι η παιδική ηλικία όπου τα θέλω και οι επιλογές του καθοδηγούνταν από τους γονείς του. Από την άλλη είναι η ενήλικη ζωή που οι αποφάσεις περιορίζονται από τις πραγματικές δυνατότητες. Και ανάμεσα επιπλέει πάνω στο κενό ο έφηβος, ο οποίος νιώθει μεν την ανάγκη να πάει κόντρα στους γονείς, αλλά δεν μπορεί ακόμα να επιλέξει και να αποφασίσει σχεδόν για τίποτα μόνος του.

Έτσι είναι πολύ συχνή η δυσάρεστη αίσθηση του «δεν ξέρω τι θέλω». Ειδικά τα παιδιά που οι γονείς τους έχουν έντονες απόψεις ή αντιδράσεις για τα πάντα, δυσκολεύονται εξαιρετικά να ξεδιαλύνουν τι θέλουν, τι πιστεύουν, τι προτιμούν σε κάθε περίπτωση. Κι αυτό τα κάνει να νιώθουν πολύ άσχημα: μπερδεμένα, αναποφασιστα, άδεια.

Οι γονείς, θέλοντας να τα καθοδηγήσουν ή να τα προστατέψουν από κινδύνους, προσπαθούν για όσο καιρό γίνεται ακόμα να επιβάλουν ή να απαγορεύσουν κινήσεις και συμπεριφορές. Όταν πια δεν μπορούν να επιβάλουν, απλώς υποχωρούν. **Σε καμία περίπτωση δεν διδάσκουν στους εφήβους πώς να ζυγίζουν τις επιθυμίες τους, πώς να προβλέπουν τις συνέπειες, πώς να παίρνουν αποφάσεις.**

Και έτσι, **φτάνουν στο λύκειο τελείως απροετοίμαστοι. Τώρα πια καλούνται να πάρουν αποφάσεις που θα επηρεάσουν ολόκληρη τη ζωή τους.** Και αυτό με τις πιο πολύπλοκες προδιαγραφές.

Ως έφηβος καλείσαι να επιλέξεις κάτι που: 1) να σου αρέσει σε όλη σου τη ζωή, 2) να μπορείς να μπεις στην αντίστοιχη σχολή, 3) να μπορείς να βρεις καλοπληρωμένη δουλειά όταν πάρεις το πτυχίο, 4) να είναι ανάλογο των δυνατοτήτων σου και του επιπέδου σου, 5) να κάνει περήφανους τους γονείς σου.

Και όλα αυτά ενώ είναι πολύ δύσκολο να μπεις σε πολλές σχολές, οι σπουδές στο εξωτερικό έχουν ψυχικό και οικονομικό κόστος και η ανεργία μαίνεται.

Πώς είναι δυνατόν ένας έφηβος, που μέχρι πρότινος δεν είχε το περιθώριο να πάρει καμία σοβαρή απόφαση, να κάνει τη σωστή επιλογή μέσα σε αυτό το πλαίσιο;

Είναι αδύνατο και τα παιδιά το ξέρουν. Γι' αυτό αγχώνονται και αγωνιούν, γι' αυτό έχουν τόσα ψυχοσωματικά, γι' αυτό καταφεύγουν συχνά σε ακραίες ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.



«Ποιος είμαι;»

«Δεν καταλαβαίνεις; Δεν είμαι ρατσιστής. Δεν ξέρω τι μ' έπιασε. Νομίζω ότι... δεν ξέρω... δεν το σκέφτηκα εκείνη την ώρα. Ο Μιχάλης τού φώναξε “άντε, βρε κωλοπακιστανέ, κουνήσου, θα γεννήσω έτσι όπως πας” - κι εγώ γέλασα, και οι άλλοι συνέχισαν να τον πειράζουν... κι εγώ δεν τους σταμάτησα... Σκατά... Δεν μ' αρέσω καθόλου».

Ιάκωβος, 14 χρονών

«Άρχισα να το σκέφτομαι στην πρώτη λυκείου. Γενικά, δεν είχα φίλους μέσα στην τάξη. Οι άλλοι ήταν κάτι κολλημένοι με την μπάλα, όλο μίλαγαν για ποδόσφαιρο και τέτοια κι εγώ δεν είμαι καλός στα αθλήματα και δεν μ' αρέσει το ποδόσφαιρο με τίποτα. Δεν είχα τι να πω μαζί τους. Αλλά

τον Νοέμβριο ήρθε ένα καινούριο παιδί από ένα άλλο σχολείο και μ' αυτόν ταιριάξαμε περισσότερο. Μου μιλούσε καλά και κάναμε παρέα στα διαλείμματα και μετά φεύγαμε μαζί γιατί μένουμε κοντά... Μια μέρα άκουσα κάποιους που μιλούσαν για κείνον και τον είπαν αδελφή. Και τότε μου μπήκε στο μυαλό η ιδέα και μου έχει κολλήσει και δεν φεύγει με τίποτα. Αφού δεν είμαι σαν τα άλλα αγόρια κι αφού μοιάζω πιο πολύ με εκείνον που λένε ότι είναι γκέι, μήπως τελικά είμαι κι εγώ γκέι;»

Γιάννης, 17 χρονών

«Νομίζω πως... πώς να σ' το πω... κοίτα, νομίζω πως είμαι γκέι. Όχι δηλαδή ότι έχω κάνει τίποτα με καμία κοπέλα... αλλά, δεν ξέρω, δεν μου αρέσει κανένα αγόρι. Η μητέρα μου όλο με σπρώχνει να βγω και όλο ρωτάει αν ήταν κανένας ωραίος στην παρέα και τέτοια. Αλλά με αγχώνει όλο αυτό. Αισθάνομαι ότι πρέπει να μου αρέσει κάποιος. Αλλά εμένα δεν μ' αρέσει κανείς. Τους βρίσκω χαζούς και βαρετούς. Δεν έχουμε τι να πούμε. Ενώ με τα κορίτσια τα πάω πιο καλά. Με καταλαβαίνουν, περνάμε πιο ωραία. Ίσως μου ταιριάζουν τα κορίτσια περισσότερο... δεν ξέρω».

Κατερίνα, 16 χρονών

«Ίσως τελικά έχουν δίκιο. Ίσως είμαι τεμπέλης και άχρηστος. Πάλι τα πήγα χάλια στον αγώνα και πήρα 12 στα μαθηματικά και έγραψα απαίσια στη φυσική και... Ας τα να πάνε... Τίποτα δεν κάνω καλά... Το πιο φοβερό είναι ότι παλιά νόμιζα πως ήμουν πολύ έξυπνος και θα σπούδαζα αστροφυσική και κάτι τέτοια... Σκατά αστροφυσική... Για τίποτα δεν είμαι τελικά... Μάλλον είμαι πολύ χειρότερος από αυτό που νόμιζα...»

Πέτρος, 15 χρονών

Πόσο δύσκολο είναι να μην ξέρεις ποιος είσαι! Τη μια στιγμή να θεωρείς τον εαυτό σου έξυπνο και την άλλη να αισθάνεσαι τελείως

βλάκας. Τη μια να νιώθεις στρείτ και την άλλη να σκέφτεσαι ότι είσαι γκέι.

Πραγματικά, ένα από τα χειρότερα κομμάτια της εφηβείας είναι αυτή η **ρευστότητα στην εικόνα του εαυτού**. Ο έφηβος συνήθως έχει τρομερά σκαμπανεβάσματα στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του. Μπορεί τη μια στιγμή να νιώθει ότι είναι στην κορυφή και την άλλη να πέφτει στα τάρταρα. Τη μια στιγμή πιστεύει ότι είναι ο καλύτερος απ' όλους και την άλλη ο χειρότερος.

Αυτό βέβαια είναι απολύτως φυσικό, αφού είναι η περίοδος που πλέον διαμορφώνει σταδιακά την ενήλικη προσωπικότητά του. Ωστόσο, για να γίνει αυτό, ο έφηβος πρέπει να πάρει κάποια απόσταση από τους γονείς, να τους κριτικάρει, να τους απομυθοποιήσει. Και, δοκιμάζοντας διάφορες συμπεριφορές, εμφανίσεις, παρέες και επιλογές, να καταλήξει σταδιακά σε αυτό που του πάει, που τον/την εκφράζει και που του/της ταιριάζει.

Το πρόβλημα είναι ότι η στάση των περισσότερων γονιών ή/και εκπαιδευτικών δεν βοηθάει καθόλου τους εφήβους στην προσπάθεια να διαμορφώσουν μια σταθερή, θετική εικόνα για τον εαυτό τους.

Πρώτα απ' όλα, οι περισσότεροι ενήλικοι δίνουν μια διαρκώς αρνητική εικόνα (μια αρνητική ανατροφοδότηση, όπως λέμε) στους εφήβους για το ποιοι είναι. Οι καθηγητές εστιάζουν μόνιμα στα λάθη τους, οι προπονητές φωνάζουν και βρίζουν, οι γονείς δείχνουν αποδοκimasτικοί και δυσαρεστημένοι. Αντί να φροντίσουμε εμείς να επιβάλουμε σταθερούς κανόνες και όρια που θα σεβαστούν οι έφηβοι, λειτουργούμε αδύναμα, σαν έφηβοι κι εμείς, και περιμένουμε πως με έναν μαγικό τρόπο ο γιος ή η κόρη μας «θα κάνει το σωστό». Και όταν δεν το κάνει, «πληγωνόμαστε» ή θυμώνουμε. Αυτό βέβαια τους μπερδεύει και τους κάνει να νιώθουν άσχημα για τον εαυτό τους.

Ταυτόχρονα, πετυχαίνουμε κάτι απίστευτο: **ενώ δεν τους επιβάλλουμε ποτέ σταθερά όρια και δεν εφαρμόζουμε κανένα σταθερό κανόνα, καταφέρνουμε παρόλα αυτά να μην αισθάνονται καθόλου ελεύθεροι για να πάρουν πρωτοβουλίες.** Οι

σημερινοί έφηβοι, ειδικά όταν είναι «καλά παιδιά», ελάχιστα μπορούν να αυτενεργήσουν (όλα είναι ή επικίνδυνα ή ενοχλητικά ή θα δημιουργήσουν πρόβλημα στο μέλλον τους). Και όσοι έχουν ξεφύγει, τα «κακά παιδιά», λειτουργούν πλέον ανεξέλεγκτα, γιατί δεν είμαστε σε θέση (και τα σχολεία επίσης δεν είναι) να επιβάλουμε απολύτως κανέναν κανόνα.

Όλα αυτά δημιουργούν ένα πολύ δυσάρεστο κλίμα, μέσα στο οποίο οι έφηβοι δυσκολεύονται εξαιρετικά να ξεδιαλύνουν ποιοι είναι.

Τι χρειάζεται ο έφηβος

Τι προσφέρουμε συνήθως

<p>Σταθερό πλαίσιο κανόνων και αρχών, όπου είναι ξεκάθαρο τι αποδεχόμαστε και τι όχι, τι πιστεύουμε και τι όχι, τι θεωρούμε σωστό και τι όχι.</p>	<p>Ασαφές και συγκεχυμένο πλαίσιο (π.χ. παριστάνουμε ότι αποδεχόμαστε πράγματα που δεν αποδεχόμαστε, άλλοτε επιτρέπουμε και άλλοτε απαγορεύουμε το ίδιο πράγμα κ.λπ.).</p>
<p>Περιθώριο για αμφισβήτηση και αντίδραση, όπου να μπορεί να διαφωνήσει μαζί μας και να το αντέξουμε χωρίς να δημιουργήσουμε τύψεις ή να το κάνουμε δράμα.</p>	<p>Όχι περιθώριο για αμφισβήτηση και αντίδραση, καθώς μόλις ο έφηβος αντιδράσει σε κάτι που λέμε, «απειλούμαστε», θυμώνουμε ή/και πληγωνόμαστε.</p>
<p>Χώρο για πρωτοβουλίες και δοκιμές, ώστε σταδιακά να «μάθει» ποιος είναι, τι του ταιριάζει κ.λπ.</p>	<p>Όχι χώρο για πρωτοβουλίες, καθώς όλα είναι προγραμματισμένα, οπότε για να γίνει αποδεκτός από εμάς ο έφηβος πρέπει απλώς να εκτελεί.</p>
<p>Θετική ανατροφοδότηση για εκείνον/η, καθώς μέσα από τα δικά μας σχόλια θα σχηματίσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του/της.</p>	<p>Αρνητική ανατροφοδότηση, καθώς πάντα έχουμε κάποια παρατήρηση ή κάποιο αρνητικό σχόλιο να κάνουμε – ακόμα και για τους πιο αποδοτικούς ή υπάκουους εφήβους.</p>

Έτσι, συνήθως δεν βοηθάμε καθόλου τους εφήβους να σχηματίσουν σταδιακά μια σταθερή και θετική εικόνα για τον εαυτό τους. Αντίθετα, **με τη διαρκή γκρίνια μας και τις προσδοκίες μας συχνά τους ωθούμε σε μια πολύ αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους.** Πράγμα που εύκολα καταλαβαίνει κανείς πόσο καταστροφικά μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη τη ζωή τους.



«Είμαι μόνος/η»

Η μάνα μου επιμένει να πάω, αλλά δεν υπάρχει καμία περίπτωση. Μου φτάνει που στο διάλειμμα είμαι συνέχεια μόνη μου, δεν χρειάζεται να πάω και εκδρομή και να μην έχω άνθρωπο να πω μια κουβέντα...»

Κατερίνα, 12 χρονών

«Δεν έχω καθόλου φίλους. Στο σχολείο με κοροϊδεύουν για τα κιλά μου... Λένε ότι είμαι φυτό... Έπαιζα Fortnite και είχα κάποιους ας πούμε φίλους από εκεί - αλλά ο πατέρας μου μου απαγορεύει να παίζω όταν έχω σχολείο, κι έτσι τώρα δεν έχω κανέναν».

Γιάννης, 13 χρονών

«Δεν μπορώ να μιλήσω στις φίλες μου γιατί θα το πουν και θα γίνω ρεζίλι [εννοεί πρόβλημα με φίλο της]. Δεν μπορώ να μιλήσω στη μάνα μου γιατί θα μου αρχίσει το μπλα μπλα και δεν θα με ξαναφήσει να κάνω τίποτα... Και, άλλωστε, τι νόημα έχει να της το πω; Αφού δεν με καταλαβαίνει. Κανείς δεν με καταλαβαίνει...»

Νεφέλη, 15 χρονών

Δίνω μερικές φορές στους εφήβους να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο για τα πράγματα που φοβούνται. Κι ένα πράγμα που μου έχει κάνει εντύπωση είναι πόσο συχνά **αναφέρουν ως μεγαλύτερο φόβο τους τη μοναξιά!** Πόσο συχνά νιώθουν μοναξιά!

Είναι βέβαια χαρακτηριστικό του εφήβου να νιώθει μόνος, να αισθάνεται ότι βιώνει μοναδικά πράγματα και ότι κανείς δεν μπορεί να τον καταλάβει. Ωστόσο, είναι ανησυχητικό πόσο στην εποχή της διαρκούς επικοινωνίας (μέσω των κοινωνικών δικτύων κ.λπ.) οι έφηβοι νιώθουν τόσο μόνοι.

Στο σχολείο το κλίμα είναι συνήθως τόσο τεταμένο ώστε κανείς δεν μιλάει πραγματικά και κανείς δεν ακούει πραγματικά. Οι καθηγητές συνήθως επαναλαμβάνουν μηχανικά το μάθημα και οι μαθητές δεν ακούν. Στο διάλειμμα υπάρχει τόση ένταση ώστε είναι πολύ πιθανότερο να γίνει καβγάς παρά συζήτηση. Στο σπίτι υπάρχει συνήθως πολεμική ατμόσφαιρα ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στα παιχνίδια οι έφηβοι μιλάνε αλλά δεν επικοινωνούν. Αναφέρονται πάντα στο πιο επιφανειακό μέρος της ζωής τους και αυτό χωρίς καμία ανάλυση ή εμβάθυνση. Έτσι, **δεν μαθαίνουν πώς να φτιάχνουν ουσιαστικές σχέσεις, ούτε πώς να επικοινωνούν πραγματικά με τους άλλους.** Η αίσθηση της μοναξιάς, που είναι φυσιολογική κάποιες στιγμές στη ζωή του εφήβου, γίνεται μια οδυνηρά μόνιμη κατάσταση.

Και, δυστυχώς, ίσως όχι απλώς μόνιμη για τη διάρκεια της εφηβείας αλλά και για την ενήλικη ζωή των παιδιών αυτών. Συχνά προβληματίζομαι για το πώς θα κάνουν σχέσεις τα παιδιά που έχουν μεγαλώσει με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα έξυπνα κινητά. Έχουν συνηθίσει την εύκολη, επιφανειακή επαφή και τίποτα άλλο. Ανεβάζουν ένα «στόρι», μια ατάκα, μια φωτογραφία, ο άλλος απαντάει ή σχολιάζει αν θέλει και πιθανώς ετεροχρονισμένα και αυτό το αποκαλούν «μιλάω». Λένε «μιλάω με τον Θανάση» και δεν έχουν ποτέ ανταλλάξει αληθινά λόγια μαζί του - μόνο σύντομα μηνύματα και Like, συχνά σε greeklish! Μόλις η οποιαδήποτε «επικοινωνία» με κάποιον γίνει κουραστική

ή βαρετή ή διαφωνήσουν σε κάτι, απλώς σταματούν, πιθανώς τον/την μπλοκάρουν και τελειώνει εκεί η «σχέση».

Καθημερινά συνειδητοποιώ πόσο δύσκολο είναι –και **διαρκώς γίνεται πιο δύσκολο– για άτομα που είναι λιγότερο από είκοσι πέντε χρόνων να κάνουν σχέσεις.** Παιδιά και έφηβοι που μεγάλωσαν μέσα στην κρίση εισέπνευσαν όλο τον αρνητισμό, την οργή, την καχυποψία των μεγάλων. Η ταυτόχρονη **ευκολία της επαφής με τους άλλους με ηλεκτρονικά μέσα τούς δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι έχουν σχέσεις, χωρίς τη δέσμευση και τις πιέσεις που προκαλούν οι αληθινές σχέσεις.** Έτσι, μπορεί να «μιλάνε» όλη την ημέρα με άλλους, αλλά να μη νιώθουν κανέναν πραγματικά κοντά. Η μοναξιά, που τόσο φοβούνται, μοιάζει δυστυχώς αναπόφευκτη.



«Αυτοί είναι πιο έφηβοι από μένα!»

«Τελικά, εγώ είμαι ο ενήλικος σ' αυτό το σπίτι. Οι γονείς μου κάνουν σαν παιδιά... Ή μάλλον σαν έφηβοι... Βασικά, τώρα που το σκέφτομαι, αυτοί είναι πιο έφηβοι από μένα. Είναι όλο θυμό, όλο κόντρα. Μόνο καβγάδες και καμία λύση. Εσύ μου λες να σκέφτομαι τις συνέπειες πριν πω ή κάνω κάτι. Ε, λοιπόν, αυτοί δεν σκέφτονται ποτέ τις συνέπειες. Ανοίγουν το στόμα τους και όποιον πάρει ο χάρος. Ο πατέρας μου είναι όλο μούτρα, χωμένος σε έναν καναπέ με το κινητό στο χέρι. Η μάνα μου τρέχει σαν την τρελή πάνω κάτω να κάνει δουλειές και μετά έχει νεύρα. Με το παραμικρό ξεσπάει καβγάς και λένε πολύ άσχημα λόγια ο ένας στον άλλο. Αν τύχει να είμαστε κοντά εγώ ή η αδελφή μου, την πατήσαμε – θα μας πάρουν κι εμάς τα σκάγια. Εκτός αν εμείς φταίμε σε κάτι, οπότε ενώνονται και τα βάζουν μαζί μας και τότε

τσιρίζουν διάφορες μαλακίες και την άλλη μέρα μάς ζητάνε συγγνώμη ότι δεν το εννοούσαν και τέτοια. Αλλά μετά από λίγο γίνονται τα ίδια και κανείς δεν μπορεί να κάνει κάτι γι' αυτό. Δεν καταλαβαίνω τι περιμένουν - να τους βρούμε εμείς λύση; Να τους πάμε σε σύμβουλο γάμου με το ζόρι; Πότε επιτέλους θα μεγαλώσουν;»

Μάρα, 16 χρονών

«Όλη μέρα ασχολείται με την εμφάνισή της - όλο πλαστικές και μπότοξ και θεραπείες. Κάτι έκανε στο στήθος της και τώρα φοράει όλο εφαρμοστά για να το τονίζει. Να δεις πώς ντύνεται όταν βγαίνει έξω. Λες και είναι 20 χρονών, με κάτι σκισμένα τζιν, κάτι μπουστάκια και τέτοια. Το μόνο που τη νοιάζει είναι να φαίνεται γκόμενα και να λένε όλοι πόσο μικρή δείχνει. Αλήθεια σου λέω, έχω βαρεθεί να λένε πως μοιάζουμε αδελφές. Δεν θέλω αδελφή, μητέρα θέλω!»

Κατερίνα, 17 χρονών

«Εντάξει - είναι σίγουρο πως έχει γκόμενα. Είναι όλη μέρα στο κινητό και μόλις κάποιος πλησιάσει, το κλείνει. Έχει συνέχεια ένα ηλίθιο ύφος, σαν παιδάκι που έχει ένα μυστικό - σαν να λέει, έχω μια κρυφή λιχουδιά μόνο για μένα κι εσείς δεν έχετε πάρει είδηση. Λες και είμαστε βλάκες και δεν καταλαβαίνουμε. Είναι γελοίος! Και εννοείται ότι κάνει μαλακίες με τα λεφτά και του ήρθε ένα τεράστιο χρέος στην εφορία από κάτι που δεν είχε πληρώσει παλιά, δεν κατάλαβα τι. Το πιο ωραίο είναι ότι, αν του πω καμιά κουβέντα, θυμώνει και φωνάζει ότι πρέπει να τον σέβομαι γιατί είναι πατέρας μου. Αφού κάνει σαν έφηβος - τι σεβασμό να του δείξω;»

Παύλος, 17 χρονών

Ξέρω, τώρα που τα βλέπετε γραμμένα σε χαρτί, σας φαίνονται υπερβολικά. Αυτή όμως είναι η πραγματικότητα σε πολλά σπίτια εφήβων. Πολύ **συχνά οι γονείς των εφήβων λειτουργούν σαν να**

είναι και οι ίδιοι έφηβοι. Ο έφηβος είναι λογικό να αμφισβητεί, να αντιδρά, να οργίζεται, να μην έχει αυτοέλεγχο, να μη σκέφτεται τις συνέπειες πριν κάνει κάτι, να μη βρίσκει λύσεις σε αυτά που τον βασανίζουν. Όλα αυτά είναι φυσιολογικά για έναν έφηβο. Είναι όμως φυσιολογικά και για έναν μεσήλικα γονιό εφήβου:

Όχι μόνο δεν είναι φυσιολογικά, αλλά είναι ιδιαίτερα δυσλειτουργικά και καταστροφικά. **Η ανώριμη συμπεριφορά πολλών γονιών εφήβων μπορεί να αποβεί μοιραία για τα παιδιά τους.** Και, δυστυχώς, φαίνεται πως στην εποχή μας αυτό συμβαίνει πολύ συχνά. Σε πολλά σπίτια η εικόνα είναι ότι συγκατοικούν διάφοροι έφηβοι και κανείς δεν έχει την ωριμότητα, την ψυχραιμία, τον αυτοέλεγχο που χρειάζεται για να πάρει την κατάσταση στα χέρια του και να βρει τις αναγκαίες λύσεις ώστε να αποφορτίσει την ατμόσφαιρα.

Είναι, ωστόσο, ενδιαφέρον ότι, ακόμα και άτομα που λειτουργούσαν ώριμα μέχρι τη στιγμή που το παιδί τους μπήκε στην εφηβεία, **ξαφνικά είναι σαν να «παρασύρονται» από τον έφηβό τους σε μια εφηβική, ανώριμη συμπεριφορά.** Κι αυτό συμβαίνει σε κάποιον βαθμό στους περισσότερους γονείς εφήβων. «Μου βγάζει τον χειρότερο εαυτό μου» λένε συχνά οι γονείς - και έχουν δίκιο.

Ασφαλώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επιδρούν και ωθούν τελικά έναν ενήλικο να φέρεται ανώριμα. Ωστόσο, αυτή είναι μια πολύ επικίνδυνη κατάσταση για τους εφήβους και εμείς, ως γονείς που τους αγαπάμε, καλούμαστε να τη διαχειριστούμε. Έτσι, στα κεφάλαια 3, 4, 5 και 6 θα ασχοληθούμε με την ανώριμη συμπεριφορά των γονιών και με τους καβγάδες που καταστρέφουν την οικογενειακή ζωή. Πρώτα όμως, ας στραφούμε λίγο σε εμάς τους γονείς και ας προσπαθήσουμε να μας καταλάβουμε. Γιατί... και εμείς οι γονείς έχουμε ψυχή - και συναισθήματα και ανάγκες!