**Τρόποι διαχείρισης έντονων συμπεριφορών των εφήβων**

***(Μέρος πρώτο)***

Αν μερικές φορές η ανατροφή των εφήβων μοιάζει με πάλη, δεν είστε μόνοι. Πολλοί άλλοι, συμπεριλαμβανομένων των δικών σας γονέων, είχαν παρόμοιες εμπειρίες.

Η εφηβεία είναι μια εποχή που τα παιδιά θέλουν περισσότερη ανεξαρτησία και αμφισβητούν την εξουσία, κάτι περισσότερο από άλλα.

Το κλειδί για την αποτελεσματική πειθαρχία με τους εφήβους είναι η εύρεση της σωστής ισορροπίας μεταξύ της άσκησης εξουσίας όταν χρειάζεται και της συζήτησης και της διαπραγμάτευσης όταν αυτό είναι κατάλληλο και δυνατό. Είστε ακόμα ο γονέας Οι έφηβοι πρέπει να γνωρίζουν τι περιμένουμε από αυτούς και εξακολουθούν να χρειάζονται γονείς να ορίσουν και να επιβάλουν όρια. Και ορισμένα όρια δεν είναι διαπραγματεύσιμα.

Είναι σημαντικό να είμαστε σταθεροί. Αυτό είναι εύκολο να το πούμε, αλλά συχνά είναι δύσκολο να το κάνουμε. Οι έφηβοι μπορεί να είναι πολύ καλοί στο να κάνουν τους κανόνες και τις αποφάσεις μας να ακούγονται παράλογοι ή να μας κάνουν να νιώθουμε ένοχοι γιατί «όλοι οι άλλοι γονείς αφήνουν τα παιδιά τους να το κάνουν».

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς να είστε σταθεροί με όρια όταν πρέπει:

**ΕΑΝ το ζήτημα δεν είναι διαπραγματεύσιμο ΜΗΝ ΥΠΟΧΩΡΕΙΤΕ.**

Δηλώστε την θέση σας με σύντομο αλλά σταθερό τρόπο*: Όχι, δεν πρόκειται γίνει αυτό, γιατί δεν νιώθω άνετα με την κατάσταση και είναι δική μου δουλειά να φροντίζω να παραμείνεις ασφαλής.*

 Εάν το παιδί σας επιμένει τότε ακούστε και απαντήστε στις ερωτήσεις και στη συνέχεια, δηλώστε ξανά την απόφασή σας και τερματίστε την συνομιλία.

Νιώστε την απογοήτευσή τους, αλλά να είστε σταθεροί. Δεν θα μείνουν θυμωμένοι για πάντα…

Αν ο έφηβος παρουσιάσει καταχρηστική συμπεριφορά ,πείτε: *Ξέρω ότι είσαι αναστατωμένος, αλλά δεν θα μιλήσω κι γω με αυτόν τον τρόπο.*

Μπορεί να μην σταματήσει αμέσως, αλλά θα έχετε την εικόνα ότι δώσατε ένα καλό μοντέλο για το πώς να σταθείτε υπερασπίζοντας τα δικά σας δικαιώματα. **Η απάντηση σε θυμωμένο έφηβο κάνει την κατάσταση χειρότερη. Περιμένετε μέχρι να μιλήσετε και οι δυο χωρίς θυμό.**

 Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά θέλουν να αντιμετωπίζονται σαν ενήλικες, οπότε η υπερβολική χρήση εξουσίας από τους γονείς αυξάνει συχνά την εξέγερση, τη σύγκρουση και την εξαπάτηση και μπορεί να βλάψει τις σχέσεις γονέα-παιδιού.

Οι έφηβοι δεν έχουν την εμπειρία που χρειάζονται στη χρήση δεξιοτήτων όπως **διαπραγματεύσεις, προβλήματα- επίλυση και λήψη κρίσεων.** Αυτές είναι κρίσιμες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να μάθουν να διέπουν τη δική τους συμπεριφορά.

Επιπλέον, όλα τα παραπάνω όταν χρησιμοποιούνται προσεκτικά και με συνέπεια από γονείς που έχουν καλές σχέσεις με τα παιδιά –έφηβοι) μπορούν να οδηγήσουν σε περισσότερη συνεργασία και καλύτερη συμπεριφορά από τις στρατηγικές πειθαρχίας που βασίζονται στη δύναμη και επιβολή εξουσίας.

**Θετικές στρατηγικές**

 *Συζήτηση & Διαπραγμάτευση*

Η συζήτηση και η διαπραγμάτευση είναι σημαντικά εργαλεία για την εμπλοκή των εφήβων σας συνεργασία και να τον βοηθήσουν να αναπτύξει σημαντικές δεξιότητες ζωής. Δοκιμάστε να κατακτήσετε τη συνεργασία του παιδιού σας σε θέματα που αισθάνεστε άνετα να συζητήσετε. Δεν θα συμφωνείτε πάντα, και ως γονέας, θα έχετε την τελική απόφαση. (οριοθέτηση) Όμως, η συμβολή των εφήβων σε όρια και θέματα πειθαρχίας τους βοηθά να νιώθουν σαν να έχουν φωνή και σας δίνει επίσης την εικόνα για το πώς σκέφτονται. Μερικές φορές μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε συμβιβασμό.

 Βοηθάτε τους εφήβους να μάθουν τις επιπτώσεις από την συμπεριφορά τους. Ένα από τα πιο σημαντικά μαθήματα πειθαρχίας για τους νέους είναι να καταλάβουν πως οι πράξεις τους επηρεάζουν άλλους ανθρώπους. Πρέπει να ξεκινήσουμε να μιλάμε για αυτό όταν τα παιδιά είναι μικρά. Ωστόσο, η κατανόηση του αντίκτυπου των κακών επιλογών συμπεριφοράς καθίσταται ακόμη πιο σημαντική κατά τη διάρκεια των μεγαλύτερων εφήβων.

***Συνεχίζεται..***

***Πάντα κοντά σας***

***Νίκη***

Βιβλιογραφία:

Realistic ideas and advice for parents of older teenagers Printed in Canada, content © Copyright, The Psychology
Foundation of Canada, 2012. No Part of this publication
may be reproduced in whole or in par without the written
permission of the publisher.

<http://www.socialworkerstoolbox.com/>