**Τρόποι διαχείρισης έντονων συμπεριφορών των εφήβων**

***(Μέρος δεύτερο)***

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.

*Πείτε πως αισθάνεστε μετά από την κατάσταση που έφερε ταραχή στην σχέση σας με τον έφηβο*

Δεν είναι δουλειά του εφήβου να κάνει τους γονείς της ευτυχισμένους. Ωστόσο,

μερικές φορές χρειάζεται να γνωρίζουν πότε ανησυχούμε, απογοητευόμαστε, θυμώνουμε ή απογοητευόμαστε για τη συμπεριφορά τους, π. χ: «Ανησυχούσα πολύ χθες το βράδυ όταν δεν απαντούσες στο τηλέφωνο που σε καλούσα» ,«Νιώθω, πραγματικά, απογοητευμένος για τον τρόπο που πετάς το μπουφάν και την τσάντα σου όπου βρεις όταν μπαίνεις σπίτι και δεν τα τακτοποιείς στην θέση τους.»

Δύο σημαντικά σημεία:

1. Μιλήστε για το πώς «νιώθω»

 Αυτό είναι λιγότερο πιθανό να κάνει τον έφηβο αμυντικό. Και προσπαθήστε να **ΜΗΝ** δώσετε το μήνυμα:

1. «Πρέπει να συμπεριφέρεσαι καλύτερα ώστε να είμαι ευτυχισμένος. »

Ο σκοπός είναι για να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν πώς νιώθουμε για συγκεκριμένες συμπεριφορές και ενέργειες.

Η κατάθεση των συναισθημάτων μας στον έφηβο δεν είναι μια γρήγορη λύση για προβλήματα πειθαρχίας, αλλά ισχύει ως λύση μακροπρόθεσμα .Δείτε στον έφηβο ότι ενδιαφέρεστε για τη συμπεριφορά του και την ασφάλειά του.

Αν έχουμε μια καλή σχέση μαζί του, ο έφηβος θα ενδιαφέρεται και για το πώς νιώθουμε κι εμείς. Με αυτόν τον τρόπο θα έχει θετική επίδραση στο πώς σκέφτονται για το δική τους συμπεριφορά.

 Συχνά θεωρούμε ότι η πειθαρχία εφαρμόζεται στην «κακή» συμπεριφορά.

 *Αλλά είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσετε την καλή συμπεριφορά* π .χ

 «Ξέρω ότι ήταν πολύ σημαντικό για τη γιαγιά σου που της έκανες παρέα ».

«Εκτιμώ τον τρόπο που έφυγες από την κουζίνα μαζεύοντας το πιάτο σου μόλις έφαγες».

Αυτό όχι μόνο ανταμείβει τους εφήβους για το σωστό, αλλά και δείχνει ότι είμαστε δίκαιοι επειδή δίνουμε προσοχή και εκτιμούμε τις καλές του ιδιότητες, Δεν εστιάζουμε μόνο στις δυσάρεστες συμπεριφορές τους.

Οι έφηβοι ψεύδονται στους γονείς τους. Ο ψυχολόγος, Δρ Anthony E. Wolf, λέει ότι ψεύδονται για διάφορους λόγους, όπως:

• για να μην μπλέξουν σε καυγάδες με τους γονείς τους.

 • για να κάνουν αυτό που δεν θέλουν χωρίς την γκρίνια των γονέων τους.

• να κρύψουν αυτό που πρόκειται να κάνουν ενώ τους έχει απαγορευτεί από τους γονείς τους.

• για να μην γνωρίζουν οι γονείς τους «πάρα πολλά» για τη ζωή τους ώστε να μειώνεται η πιθανή παρέμβαση των γονέων τους .

 Ωστόσο, ο Δρ Wolf επισημαίνει επίσης ότι οι περισσότεροι από τους εφήβους μεγαλώνουν για να γίνουν καλοί πολίτες.

*Όμως : Δεν πρέπει να δεχόμαστε ψέματα.*

 Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι θέλουμε και περιμένουμε από αυτά την ειλικρίνεια.

 Απλά, ας μην αισθάνεστε πολύ τρομοκρατημένοι ή προσβεβλημένοι όταν λένε ψέματα. Σκεφτείτε πώς αντιδράτε σε μια δυσάρεστη ειλικρίνεια;

 Εάν το παιδί, σας πει την αλήθεια για το τι έκανε ή σκοπεύει να κάνει και φωνάζετε, το μαλώνετε , είστε επικριτικοί μαζί του, θα είναι λιγότερο πιθανό, ή πιο πιθανό, να μην είναι ειλικρινής μαζί σας στο μέλλον;

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/>