

Κρίση είναι μια **προσωρινή** κατάσταση αναστάτωσης η οποία μας δημιουργεί άγχος, εξάντληση, αποδιοργάνωση και σύγχυση. Βιώνουμε έντονο στρες στη διάρκεια μιας κρίσης αφού χάνουμε τον πρότερο έλεγχο και καλούμαστε να ανακαλύψουμε νέους λειτουργικούς τρόπους προσαρμογής σε αυτήν.

Αν και φαντάζουν ιδιαίτερα τρομακτικές, οι κρίσεις αποτελούν μέρος της ζωής μας , έχουν αρχή , μέση και τέλος και τις περισσότερες φορές το άτομο θα καταφέρει να τις αντιμετωπίσει με επάρκεια.

Το άτομο μέσα από την επιτυχή διαχείριση της κρίσης θα αισθανθεί μεγαλύτερη εμπιστοσύνη για τον εαυτό του, θα αναπτύξει επιμονή και υπομονή , θα αναπτύξει την ψυχική του ανθεκτικότητα και την ίδια στιγμή θα μάθει να είναι πιο ευπροσάρμοστο.

Όπως είναι αναμενόμενο τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά όλων των ηλικιών πλήττονται από το αναπάντεχο γεγονός. Στην περίπτωση των εφήβων ίσως παρατηρήσετε κάποιες από τις παρακάτω αντιδράσεις οι οποίες θεωρούνται φυσιολογικές.

- Παθητικότητα ή και ευερεθιστότητα.
- Απώλεια ενδιαφέροντος είτε για τα μαθήματα είτε και για κοινωνικές επαφές.
- Μείωση της υπεύθυνης συμπεριφοράς που εμφάνιζαν μέχρι τότε.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Φοβίες.
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα(πονοκέφαλοι, διαταραχές στον ύπνο και τη διατροφή, πόνους στην κοιλιά ή και δερματικά προβλήματα).

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Θυμηθείτε ότι είστε το πρότυπο των παιδιών σας συνεπώς οι δικές σας αντιδράσεις καθορίζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει ο έφηβος την κατάσταση. Λειτουργείτε ως μοντέλα για τα παιδιά όμως για να τα υποστηρίξετε χρειάζεται να φροντίσετε εσάς πρώτα.

Αν νιώθετε ότι σας κατακλύζουν δυσφορικά συναισθήματα και σκέψεις προσπαθήστε να τα αντιμετωπίσετε και όχι να τα απωθήσετε. Μπορείτε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι:

- Μαζί με εσάς και άλλοι βιώνουν αυτήν την εμπειρία.
- Έχετε το δικαίωμα να νιώθετε έτσι . Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας. Απαλλαγείτε από τις ενοχές και τα «πρέπει».
- Ίσως χρειάζεται να δώσετε χρόνο αποκλειστικά σε εσάς . Φροντίστε τον εαυτό σας με κάθε τρόπο(κάντε γυμναστική ,ακούστε χαλαρωτική μουσική και εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης, κοιμηθείτε παραπάνω).
- Όλο αυτό θα περάσει!!

Όσον αφορά τα παιδιά:

- Δημιουργήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα και προσπαθείτε να το τηρείτε.
- Συνεχίστε να τηρείτε τα όρια που υπήρχαν.
- Περιορίστε τη συνεχή έκθεσή τους στις ειδήσεις. Δώστε εξηγήσεις σαφείς και ρεαλιστικές αν χρειάζεται.
- Αναθέστε του νέα καθήκοντα μέσα στο σπίτι ώστε να διατηρείται η παραγωγικότητά του(πρώτα σε συνεννόηση μαζί του και ποτέ ξαφνικά).
- Μιλήστε με τα παιδιά για το πώς βιώνετε **εσείς** την όλη κατάσταση(τι σκέφτεστε και τι νιώθετε) ώστε να καταλάβουν ότι δεν είναι μόνα σε όλο αυτό. Παραδεχτείτε ότι νιώθετε κουρασμένοι τόσο ψυχικά όσο και σωματικά αλλά δε θα εγκαταλείψετε.
- Όταν θα ξεκινήσει μια συζήτηση, ειδικά αν σχετίζεται με την παρούσα φάση, εστιάστε την προσοχή σας σε αυτήν αφήνοντας αυτό που κάνετε. Εστιάστε στα δικά του συναισθήματα και τις σκέψεις.
- Συγχαρείτε τον για τον τρόπο που σκέφτεται και διαχειρίζεται τα πράγματα μέχρι τώρα.
- Αναγνωρίστε του τα δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνει , κατανοήστε τον θυμό λόγω του εγκλεισμού ωστόσο εστιάστε στη διαχείριση αυτών από μέρους του(θέστε του την ερώτηση : τι θα καταφέρουμε αν μόνο παραπονιόμαστε χωρίς να δρούμε;).
- Μοιραστείτε μαζί τους εμπειρίες που σας έκαναν πιο δυνατούς.
- Εστιάστε στη θετική πλευρά της όλης κατάστασης(περισσότερος χρόνος για όλη την οικογένεια, επιπλέον χρόνος για τον ίδιο σας τον εαυτό).
- Ενισχύστε την κοινωνική του επαφή .
- Θέστε όρια στη χρήση του διαδικτύου και εξηγείστε το λόγο που το κάνετε.
- Δώστε του χώρο και χρόνο.
- Δείξτε ψυχραιμία και υπομονή.

Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστοί και λάθος τρόποι αντιμετώπισης αφού ο καθένας προσεγγίζει διαφορετικά το γεγονός ανάλογα με το χαρακτήρα και τα βιώματά του.

Ο καθένας χρειάζεται διαφορετικό χρόνο και τρόπο για να ενταχθεί στη νέα συνθήκη.

Στηρίζουμε ο ένας τον άλλο και προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα με όσο το δυνατόν πιο λειτουργικό τρόπο.

Τόσο εσείς όσο και τα παιδιά θα επανακάμψετε μετά από όλη αυτή την κατάσταση.

Αν παρόλα αυτά παρατηρείτε τα ανωτέρω συμπτώματα να παραμένουν για μεγάλο διάστημα στο παιδί, να έχουν αμείωτη ένταση αλλά και να παρεμβαίνουν στην καθημερινότητά του χρειάζεται να αναζητήσετε εξειδικευμένη βοήθεια.

Παραμένω στη διάθεσή σας.

Η Ψυχολόγος του σχολείου,
Βέρα Αληχοντζώτη