**Προεφηβεία: Τι να περιμένετε και πώς να μην απομακρυνθείτε από το παιδί**

*H εφηβεία είναι μια περίοδος πρόκλησης τόσο για τα παιδιά όσο και για εμάς. Όμως, τα χρόνια που προηγούνται είναι εξίσου σημαντικά για να μπορέσουμε να «χτίσουμε» τη σχέση μας με το παιδί και να το βοηθήσουμε να μεγαλώσει και να δεχτεί τις αλλαγές που το περιμένουν. Στην προεφηβεία, όπως ορίζεται το διάστημα μεταξύ 8 και 12 ετών, μπορούμε να θέσουμε τις βάσεις πάνω στις οποίες το παιδί θα αρχίσει να οδεύει προς την ενηλικίωση. Σε αυτό το ταξίδι, θα πρέπει κι εμείς να προετοιμαστούμε αναλόγως....*

**Τι να περιμένετε απ’ τη σχέση σας με το παιδί**

Remaining Time-0:00

Fullscreen

Mute

**Η συμπεριφορά του θ’ αλλάξει**

Το μέχρι τώρα συνεργάσιμο και ευγενικό παιδί σας θ’ αποκτήσει σταδιακά μια αντιδραστική συμπεριφορά, ακόμη και για μικρά, καθημερινά και ανούσια στα μάτια σας θέματα. **Μην εκπλαγείτε αν παρατηρήσετε αυτή τη στροφή 180 μοιρών στη συμπεριφορά του ήδη από την ηλικία των 8-9 ετών** (τα κορίτσια μπαίνουν νωρίτερα στην προεφηβεία). Τότε, τα παιδιά αρχίζουν να δοκιμάζουν τόσο τα δικά σας όρια όσο και τα δικά τους, γι' αυτό και τα «όχι» τους είναι πολύ πιο συχνά. Ακόμα κι αν αυτό σας φοβίζει, να θυμάστε ότι είναι μια απόλυτα φυσιολογική διαδικασία που σχετίζεται με το υγιές μεγάλωμά τους.

**Οι αλλαγές στο σώμα του θα το κάνουν να απομονώνεται**

Οι πρώτες μεγάλες αλλαγές στο σώμα του παιδιού θα το κάνουν να αποστασιοποιηθεί και να απομακρυνθεί από εσάς. Παράλληλα, θ’ αρχίσει να εξερευνά το σώμα του και να προσπαθεί να μάθει περισσότερα για το άλλο φύλο. Σε αυτό το πλαίσιο, εσείς θα πρέπει να σεβαστείτε την ανάγκη του παιδιού για ιδιωτικότητα, αλλά και να του μιλήσετε για σημαντικά θέματα που σχετίζονται με τις αλλαγές αυτές. Μια κουβέντα με την κόρη σας για την [περίοδο](https://www.mama365.gr/30945/pos-na-milhsete-sthn-korh-sas-gia-thn-periodo.html) αλλά και ένας διάλογος με τον γιο σας [για τον σεβασμό που πρέπει να δείχνει στα κορίτσια](https://www.mama365.gr/27807/pos-na-megalosete-enan-antra-poy-sevetai-tis-gyn.html) μπορούν να γίνουν σ' αυτή τη φάση.

**Πώς να μην απομακρυνθείτε από το παιδί**

**Σεβαστείτε τον προσωπικό του χώρο και δείξτε υπομονή**

Αυτήν την περίοδο θα πρέπει να συνηθίσετε στην ιδέα ότι η πόρτα του δωματίου του παιδιού θα κλείνει όλο και πιο συχνά (ίσως ακόμα και να κλειδώνει). Όσο δύσκολο κι αν είναι προσπαθήστε να σεβαστείτε την ανάγκη του για απομόνωση.**Το πρώτο βήμα είναι  να μην μπαίνετε απροειδοποίητα στο δωμάτιό του,** όπως συνηθίζατε μέχρι τώρα. Χτυπήστε την πόρτα και ζητήστε την άδειά του. Μην το εκλάβετε σαν ήττα, μην το κάνετε να νιώσει ενοχές που θέλει να μείνει μόνο του και σε καμία περίπτωση μην το πιέσετε να σας «ανοιχτεί». Οι πρακτικές αυτές θα φέρουν τα αντίθετα αποτελέσματα και θα επηρεάσουν αρνητικά τη μετέπειτα σχέση που θα χτίσετε κατά την εφηβεία.

**Ακούστε τις ανάγκες του και αναθεωρήστε για ορισμένους κανόνες**

Μεγαλώνοντας το παιδί, θα ζητάει όλο και περισσότερες ελευθερίες, κάτι που είναι απόλυτα λογικό, αναμενόμενο και θεμιτό. Σε αυτό το πλαίσιο, εσείς ως γονείς θα κληθείτε να το ακούσετε και να... βάλετε λίγο νερό στο κρασί σας. Αφήστε, λοιπόν, τα συνεχή «όχι» και αναθεωρήστε κάποιους από τους κανόνες σας. Αν, για παράδειγμα, το παιδί σάς ζητήσει να το αφήσετε να πάει σινεμά με τους φίλους του, συμφωνήστε να το πάτε και να το γυρίσετε εσείς από το σινεμά. Για να γίνει πιο ελκυστική η πρότασή σας, μπορείτε να δελεάσετε όλη την παρέα με σπιτική πίτσα που θα φτιάξετε εσείς μετά την ταινία. Το μυστικό είναι να δείξετε ότι έχετε τη διάθεση να συμβιβαστείτε και να δώσετε στο παιδί να καταλάβει ότι μπορεί να κερδίσει σιγά σιγά τις ελευθερίες του, πάντα με κάποια όρια.

**Ένα καλό βιβλίο μπορεί να γίνει σύμμαχός σας**

Κάποιες φορές θα πρέπει απλώς να δεχτείτε πως το παιδί δεν θα σας ακούσει και πως τα λόγια σας στ’ αυτιά του θα ηχούν απλώς σαν ένα κήρυγμα που θα απορρίπτει. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ένα βιβλίο θα μπορέσει να περάσει τα μηνύματα που εσείς προσπαθούσατε να διδάξετε.

Στην επιλογή ενός βιβλίου, όμως, θα πρέπει να συνυπολογίσετε δύο βασικούς παράγοντες: **να μην είναι ούτε «παιδιάστικο» ούτε σοβαροφανές και να μην κουράζει το παιδί.** Το ιδανικό, λοιπόν, είναι να απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 8 έως 12 ετών και να πραγματεύεται τους προβληματισμούς που έχει ένας νέος σ' αυτή την ευαίσθητη ηλικία έτσι ώστε να μπορέσει να «δει» τον εαυτό του μέσα από τις ιστορίες που θα διαβάσει.

Πηγή: mama365.gr