

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

«Προσαρμογή» χαρακτηρίζεται η διαδικασία όπου κάποιο άτομο προσπαθεί να προσαρμόσει την συμπεριφορά του ώστε να αναπτύξει την καλύτερη δυνατή σχέση με το καινούργιο περιβάλλον και τις συνθήκες που προκύπτουν. Πάντα η προσαρμογή είναι συνδεδεμένη με την «αλλαγή». Οι περισσότεροι άνθρωποι και ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν την τάση να αντιδρούν με ανασφάλεια, αβεβαιότητα, άγχος και αγωνία στις αλλαγές. Η διαδικασία της προσαρμογής αναπτυξιακά, έχει την έναρξή της στη βρεφική ηλικία και αποτελεί μια εξελικτική δυναμική πορεία προς την ωρίμανση του ατόμου. Ο στόχος από μικρές κιόλας ηλικίες είναι η αποδοχή του γεγονότος της αλλαγής. *Κάθε άνθρωπος αντιδρά στην αλλαγή με διαφορετικό τρόπο ανάλογα: με την ηλικία, το εξελικτικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται, την προσωπικότητά του, τις οικογενειακές συνθήκες και τις κοινωνικές συνθήκες (παράδειγμα η Πανδημία).*

Τι πρέπει να έχουμε υπόψιν όσον αφορά τους έφηβους σε συνθήκες που απαιτούν προσαρμογή:

- ✚ Σεβόμαστε τη μοναδικότητα και ιδιαιτερότητα κάθε εφήβου. Για κάποιους η προσαρμογή μπορεί να είναι πιο εύκολη και ομαλή και για άλλους πιο δύσκολη και να απαιτηθεί μεγαλύτερη προσπάθεια
- ✚ Θυμόμαστε ότι αυτές οι συμπεριφορές συνήθως αρχίζουν να μειώνονται σταδιακά καθώς ο έφηβος κατορθώνει να προσαρμοστεί στις καινούργιες συνθήκες
- ✚ Σκεφτόμαστε ότι κάθε αλλαγή μπορεί να φέρει και θετικές εμπειρίες
- ✚ Προετοιμάζουμε τον έφηβο για τις αλλαγές που θα προκύψουν
- ✚ Διαβεβαιώνουμε τον έφηβο ότι είμαστε πάντα συναισθηματικά παρόντες και διαθέσιμοι
- ✚ Παρατηρούμε τον έφηβο κατά τη διάρκεια της προσαρμογής στη νέα συνθήκη, ώστε να είμαστε έτοιμοι να επεμβούμε σε οποιαδήποτε δυσκολία του
- ✚ Είμαστε ειλικρινείς ως προς τις αληθινές συνθήκες που θα αντιμετωπίσει ο έφηβος και αναγνωρίζουμε την αγωνία, τον φόβο που βιώνει, χωρίς κριτική. Ο φόβος, ο θυμός, η αγωνία είναι φυσιολογικά συναισθήματα που συνδέονται με την αλλαγή
- ✚ Διατηρούμε τα όρια, τους κανόνες και τη ρουτίνα της οικογένειας στη περίοδο της αλλαγής, ώστε να συνεχίζει να αισθάνεται ασφάλεια στην περίοδο της αλλαγής
- ✚ Δίνουμε χρόνο στη προσαρμογή. Κάθε έφηβος έχει τον δικό του ρυθμό στην προσαρμογή και στην αλλαγή. Πρέπει ο γονιός να σεβαστεί αυτό τον ρυθμό
- ✚ Ενισχύουμε την αυτονομία και την αίσθηση επάρκειας του εφήβου

Η προσαρμογή στην αλλαγή, ακόμα και σε αυτήν που δεν είναι αναμενόμενη και επιθυμητή είναι δύσκολη, μπορεί όμως να είναι θετική και επωφελής με σωστό προγραμματισμό και υιοθέτηση εναλλακτικών και αναπροσαρμοσμένων πρακτικών!!