

Γιατί είναι σημαντικοί οι φίλοι στην εφηβεία;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Οι έφηβοι συναναστρέφονται καθημερινά με συνομηλίκους στο πλαίσιο του σχολείου, του φροντιστηρίου και της γειτονιάς.

Μοιράζονται κοινές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα και μέσω αυτής της διαδικασίας διαμορφώνουν τελικά τις φιλίες τους.

Μέσα από τη συναναστροφή και την επικοινωνία με φίλους, έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες, να ανταλλάξουν και να διαμορφώσουν απόψεις, καθώς επίσης και να καλύψουν βασικές συναισθηματικές τους ανάγκες, όπως για παράδειγμα τη συναισθηματική στήριξη και την κοινωνική αποδοχή.

Η φιλία αποτελεί προστατευτικό παράγοντα ψυχοκοινωνικής υγείας των εφήβων

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες η ύπαρξη μίας τουλάχιστον στενής φιλικής σχέσης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων.

Ο παράγοντας “φιλία στην εφηβεία” επηρεάζει ιδιαίτερα αισθήματα και επιμέρους τομείς όπως:

- το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή
- την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση
- τη σχολική προσαρμογή

Ενώ επιπλέον συνδέεται με την απουσία ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.

Αντίθετα, οι έφηβοι που είναι απομονωμένοι και δεν έχουν παρέες είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και μπορεί να γίνουν θύματα οποιασδήποτε μορφής κακομεταχείρισης ή βίας από συνομηλίκους τους.

Η συμβουλή του ειδικού

Οι γονείς καλό είναι να διευκολύνουν τους εφήβους να αναπτύξουν και να διατηρούν φιλικές σχέσεις με το περιβάλλον τους, ειδικά όταν αντιληφθούν ότι το παιδί τους δεν είναι αρκετά κοινωνικό.

Θα πρέπει να μιλήσουν πρώτα με έναν ειδικό σε ένα αναπτυξιακό κέντρο για να τους δώσει οδηγίες και να τους συμβουλευτεί για το πως πρέπει να του μιλήσουν και να του συμπεριφέρονται.

Συχνά ένας λάθος τρόπος επαφής παρατήρησης από την μεριά των γονιών απομακρύνει τον έφηβο από το οικογενειακό περιβάλλον και τον απομονώνει περισσότερο.

ΠΗΓΗ: mothersblog.gr