

# ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

Η φιλία είναι απαραίτητη κατά την περίοδο της εφηβείας όπου αλλάζουν οι σχέσεις που έχουμε με την οικογένειά μας.

Στην εφηβεία προτιμούμε να περνούμε περισσότερο χρόνο με τους φίλους μας.

Γι' αυτό το λόγο ίσως οι έφηβοι λένε ότι η φιλία είναι ότι πιο σημαντικό έχουν στη ζωή τους. Αναζητούμε ένα φίλο που να μας ταιριάζει για να του εμπιστευτούμε τις δυσκολίες μας, να μας στηρίζει και που μαζί του θα περνάμε ευχάριστες στιγμές.



Τα κριτήρια, με βάση τα οποία  
συνήθως διαλέγουμε φίλους,  
είναι το να έχουμε παρόμοιες  
αντιλήψεις, αξιοπιστία, υποστήριξη,  
σταθερότητα, να αντλούμε χαρά, να  
είμαστε ο εαυτός μας, να  
συμπληρώνουμε ο ένας τον άλλο αλλά  
και να μπορούμε να διαφωνούμε.

Θέλουμε να γνωρίζουμε συνομηλίκους  
μας και να ανταλλάσσουμε απόψεις για  
τα ενδιαφέροντά μας.

Όλα αυτά μας ενώνουν και μας  
κάνουν να νιώθουμε πιο δυνατοί και  
να περνάμε ευχάριστα μαζί.

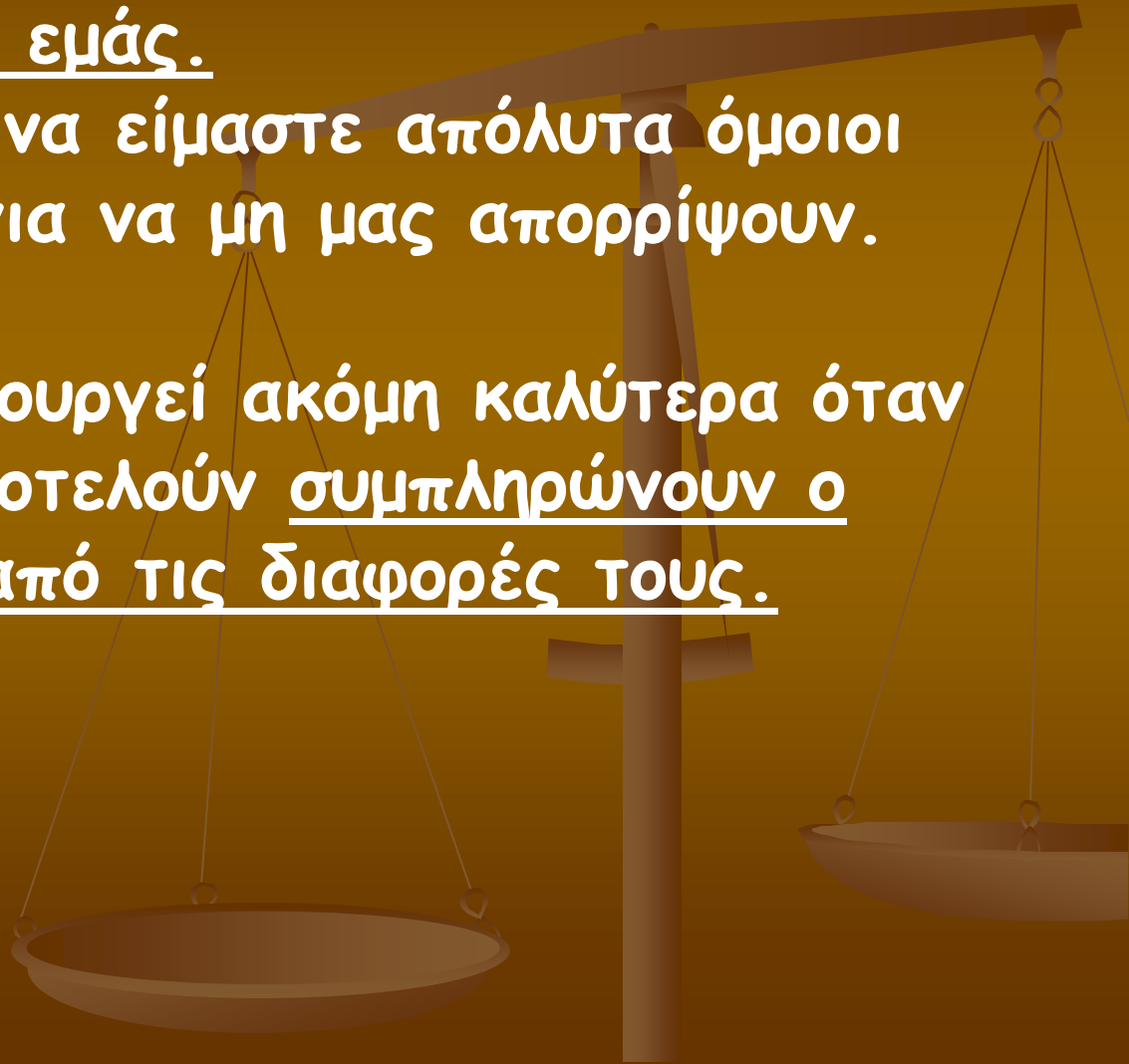


Ταυτιζόμαστε με τους φίλους μας όπως παλιότερα ταυτιζόμασταν με τους γονείς μας.

Θεωρούμε πολύ σημαντική την εικόνα που η παρέα δημιουργεί για εμάς.

Συχνά προσπαθούμε να είμαστε απόλυτα όμοιοι με τους φίλους μας για να μη μας απορρίψουν.

Όμως μια ομάδα λειτουργεί ακόμη καλύτερα όταν τα άτομα που την αποτελούν συμπληρώνουν ο ένας τον άλλο μέσα από τις διαφορές τους.



Είναι σημαντικό λοιπόν να βρούμε μια ισορροπία ανάμεσα στην ομοιότητα που θέλουμε να έχουμε με τους φίλους μας και στη μοναδικότητα που έχει ο καθένας μας.

Έτσι δημιουργείται μια πραγματική φιλία που αντέχει στο χρόνο.



Βασική αξία στη φιλία είναι να μπορούμε να εμπιστευτούμε τον άλλο και να νιώθουμε ασφαλείς μαζί του.

Αν προδώσει την εμπιστοσύνη μας αυτό είναι οδυνηρό.

Χρειάζεται όμως να μη φτάνουμε να προδίδουμε τον εαυτό μας για να μην προδώσουμε ένα φίλο.

Μερικές φορές προκειμένου να μη χάσουμε ένα φίλο κάνουμε πράγματα που δε θέλουμε.

Αντί γι' αυτό μπορούμε να εξηγήσουμε τους λόγους που έχουμε μια διαφορετική επιθυμία.





Αν έχουμε δυσκολία να κάνουμε φίλους τότε είναι καλό να σκεφτούμε γιατί συμβαίνει αυτό και να μιλήσουμε σε κάποιο έμπιστο ενήλικο.

Επίσης, ας μη φοβόμαστε να είμαστε ανοικτοί σε νέα άτομα και να κάνουμε νέους φίλους.

Μπορούμε να συμμετάσχουμε σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες που μας ενδιαφέρουν

## Οι συνομήλικοι για τον έφηβο είναι:

- ✿ Άτομα που τον καταλαβαίνουν
- ✿ Ομάδα που «συμπάσχει» με τον ίδιο
- ✿ Ομάδα από την οποία μπορεί να αντλήσει δύναμη
- ✿ Άτομα με τα οποία μπορεί να διασκεδάσει
- ✿ Μέσο κοινωνικοποίησης του
- ✿ Πρόσωπα με τα οποία μπορεί να αναπτύξει φιλίες και να μοιραστεί τις απορίες του
- ✿ Ομάδα που τον βοηθά να πειραματιστεί στη διαμόρφωση της ταυτότητας του και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του (πχ. μια φίλια θέτει όρια στον εγωισμό)

Είναι αναγκαίο για τους περισσότερους έφηβους να είναι αποδεκτοί στις ομάδες συνομηλίκων τους. Λίγοι είναι αυτοί που διαθέτουν... ανοσία στην κοινωνική απόρριψη.

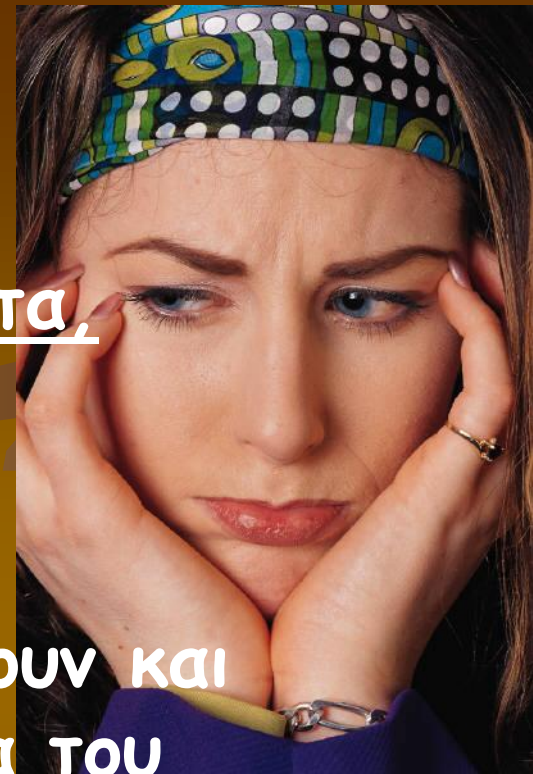
# Πως χαλάει μία φιλία

Όπως και οι περισσότερες σχέσεις  
έτσι και οι φιλίες δεν διαρκούν για πάντα,  
χωρίς αυτό να σημαίνει  
ότι δεν υπάρχουν φιλίες  
που κρατάνε μία ζωή.

Τις περισσότερες φορές οι φιλίες σβήνουν και αποδυναμώνονται φυσικά με το πέρασμα του χρόνου.

Αυτό γίνεται καθώς αλλάζουν οι ζωές των φίλων,  
τα ενδιαφέροντα και οι προτεραιότητες.

Έτσι, κάποιοι μετακομίζουν, άλλοι αναλαμβάνουν νέες ευθύνες στη ζωή τους με αποτέλεσμα να απομακρύνονται.





Όμως αυτό δεν σημαίνει  
ότι η φιλία έληξε  
πραγματικά.

Πολλές φορές η  
απομάκρυνση των δύο  
φίλων είναι και ένα  
απαραίτητο αναπτυξιακό  
στάδιο της φιλίας όπου  
μετά από καιρό οι φίλοι  
έχουν ωριμάσει, έχουν  
προσαρμοστεί στις ζωές  
τους και επιστρέφουν  
χτίζοντας ξανά τη  
σχέση, και αυτή τη  
φορά πιο ισχυρή.



Φίλος είναι ο άνθρωπος με τον

οποίο τολμάς να είσαι ο

εαυτός σου

