

Σχ. Έτος : 2012 – 2013 - Β΄ Τετράμηνο

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ : ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

«Η εφηβεία μέσα από τα μάτια των εφήβων»



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συντονιστές καθηγητές:

Παπαδοπούλου Ελλάς (ΠΕ01)

Χατζηπαντελίδου Ελευθερία (ΠΕ11)

Μαθητές:

ΟΜΑΔΑ Α': 1) Αντωνίου Κωνσταντίνα

2) Γκαρτζώνη Αναστασία

3) Μαγγίνα Ευαγγελία

4) Μέτσκα Έλντα

5) Σταμάτη Ευτυχία

ΟΜΑΔΑ Β' : 1) Αλεξίου Πολυξένη

2) Κόλια Λαμπρινή

3) Κώστα Λαμπρίνα

4) Μασκλαβάνου Χριστίνα

ΟΜΑΔΑ Γ' : 1) Ανδρίνου Δέσποινα

2) Καραμέτσης Γεώργιος

3) Καρπούζου Κωνσταντίνα

4) Κλάγγου Λυδία

5) Λουλάι Αρμεζίντα

ΟΜΑΔΑ Δ' : 1) Θωμλούδης Μιλτιάδης

2) Κολιοπάνος Αθανάσιος

3) Λάκκας Σωτήριος

4) Μαλαμής Αθανάσιος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
1 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΗΒΗ – ΕΦΗΒΕΙΑ	
1) Ορισμός-Σωματικές Αλλαγές.....	5
2) Ήβη – Εφηβεία.....	8
3) Βιοσωματική Ανάπτυξη	9
4) Σειρά εμφάνισης διαφόρων γνωρισμάτων ήβης.....	11
2 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
1) Εξωτερική εμφάνιση.....	12
2) Ψυχολογία εφήβων	13
3) Βιώματα	14
4) Μεταπτώσεις – Ταυτότητα.....	15
5) Χαρακτηριστικά εφήβων.....	16
3 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΑΛΛΑΦΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ	
1) Προβλήματα & διαταραχές ψυχικής υγείας εφήβων	18
2) Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές	19
3) Αίτια.....	20
4) Αυτοκτονία	22
4 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΟΙΚΟΦΕΝΕΙΑ	
1) Στάση των γονέων στην εφηβεία.....	23
2) Οι ιδανικοί γονείς.....	25
3) Τρόποι συμπεριφοράς εκπαιδευτικών.....	26
4) Σωστός τρόπος επικοινωνίας με τους εφήβους	29
5) Έφηβοι & αδέρφια.....	30
5 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	
1) Έφηβοι & φιλία.....	32
2) Υπάρχει φιλία μεταξύ των δύο φίλων	34

3) Τρόποι διασκέδασης των εφήβων.....	36
4) Αθλητισμός & εφηβεία.....	38
5) Τα πρότυπα του περνάει η τηλεόραση στην εφηβεία.....	40
6) Πρότυπα που δημιουργούνται μέσα από την οικογένεια.....	41
7) Τα πρότυπα που δημιουργούνται μέσα από τις παρέες.....	42
8) Τι πρέπει να κάνει ένας έφηβος.....	43
6^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ	
1) Κάπνισμα.....	44
2) Οι κοινωνικές αναπαραστάσεις & συμβολισμός του τσιγάρου.....	45
3) Οινοπνευματώδη ποτά.....	46
4) Το παιδί που πίνει.....	47
5) Ναρκωτικά.....	48
7^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	
1) Διαδίκτυο – Αίτια.....	52
2) Συμπτώματα – Ποιες ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν εξάρτηση.....	53
3) Ρόλος των γονέων – Αντιμετώπιση εθισμού.....	54
4) Κινητά τηλέφωνα.....	56
5) Οι επιδράσεις των VIDEO GAMES στους εφήβους.....	58
8^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΦΗΒΩΝ.....	63
9^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	66
10^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ.....	67
1) Με τι γελάνε οι έφηβοι.....	69
11^ο ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	
1) Μεθοδολογία & διεξαγωγή έρευνας.....	71
2) Αποτελέσματα & Συμπεράσματα.....	71
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	80

Πρόλογος

Στο δεύτερο τετράμηνο του σχολικού έτους 2012-2013, η ομάδα της ερευνητικής εργασίας αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με την εφηβεία, μία φάση στη ζωή του ανθρώπου, κατά την οποία, ο άνθρωπος περνά διάφορες αλλαγές σε όλα τα επίπεδα: ψυχολογικά, σωματικά και πνευματικά. Στόχος μας είναι η εξέταση του φαινομένου της εφηβείας από βιολογική άποψη και κοινωνική προσέγγιση, δηλαδή ερευνούμε τις σωματικές αλλαγές και τη θέση του εφήβου στην κοινωνία και στην οικογένεια. Επιπρόσθετα, μελετούμε τις σχέσεις του έφηβου και της έφηβης με το αντίθετο φύλο.

Παράλληλα, διεκπεραιώνουμε μία έρευνα σχετικά με τον χαρακτήρα των εφήβων, τις διατροφικές τους συνήθειες και την ενασχόλησή τους με την εξωτερική τους εμφάνιση. Ακόμα, συνθέσαμε και μοιράσαμε δύο ερωτηματολόγια σε μαθητές τρίτης γυμνασίου και πρώτης λυκείου σχετικά με το θέμα που ερευνούμε και συγκεκριμένα με τους τρόπους διασκέδασης των νέων της περιοχής μας, αλλά και σχετικά με τις σχέσεις που έχουν με τους φίλους και την οικογένεια τους καθώς και για την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Τέλος, σκηνοθετήσαμε ένα τέχνημα στο οποίο διαδραματίζεται μία τηλεοπτική εκπομπή στην οποία πραγματοποιείται συζήτηση σχετικά με την εφηβεία

ΗΒΗ-ΕΦΗΒΕΙΑ

Ορισμός:

Είναι η ηλικιακή-βιολογική φάση του ανθρώπου κατά την οποία αναπτύσσει τις σωματικές, πνευματικές, κοινωνικές ιδιότητες, με βάση τις επιδράσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος και τα ιδιαίτερα στοιχεία της χαρακτηριστικής του δομής.

Σωματικές αλλαγές

Στα λατινικά, ο όρος «*adolescere*», σημαίνει μεγαλώνω. Πρόκειται για μια ανάπτυξη και συγχρόνως για ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, πέρασμα που περιλαμβάνει μετατοπίσεις, μεταμορφώσεις και ρήξεις, εσωτερικές και εξωτερικές. Ο έφηβος είναι ταυτόχρονα παιδί και ενήλικος. Στην πραγματικότητα, δεν είναι πλέον παιδί και δεν είναι ακόμα ενήλικος. Αυτή η διπλή κίνηση του εφήβου, από τη μια να αρνηθεί την παιδικότητά του και από την άλλη να αναζητήσει είναι καθεστώς ενήλικου, συγκροτεί τον πυρήνα αυτού που αποκαλούμε «κρίση εφηβείας».

Η εφηβεία είναι η σημαντικότερη περίοδος της ανθρώπινης έκφρασης. Η ηλικία της σύγκρουσης και της αμφισβήτησης, της άρνησης και της αντίδρασης, της παρόρμησης και της αντίθεσης, του ενθουσιασμού και της απογοήτευσης, το γέμισμα και η ανάπτυξη του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του ατόμου. Η εφηβεία αρχίζει βιολογικά, με μια σωματική συνιστώσα, την ήβη, δηλαδή όλες τις σωματικές αλλαγές που επέρχονται κατά τη διάρκειά της. Και τελειώνει ψυχολογικά, με την τελική οργάνωση της σεξουαλικότητας και της αλλαγής στα επίπεδα της κοινωνικής συμπεριφοράς και των διαπροσωπικών σχέσεων. Φυσικά, όλα αυτά τα επίπεδα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, οι σωματικές αλλαγές επηρεάζουν τον ψυχικό κόσμο του εφήβου αλλά και το αντίστροφο, οι ψυχολογικοί παράγοντες επιδρούν με έμμεσο τρόπο ακόμη και σε κάποιες σωματικές αλλαγές της εφηβείας. Η σωματική εξέλιξη συνήθως λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης ηλικίας (χωρίς, βέβαια, να είναι απόλυτο αυτό) : 10 ½ - 11 ετών για το κορίτσι και 12 ½ -13 ετών για το αγόρι. Η περίοδος στο κορίτσι μετά την εμφάνιση των πρώτων σωματικών εκδηλώσεων της ήβης, δηλαδή περίπου στην ηλικία των 12 ½ - 13 ετών. Τα ακραία χρονικά όρια, που

συνήθως χρησιμοποιούνται για να καθοριστεί το ηλικιακό φάσμα της ήβης, είναι από τα 8 ως τα 14 έτη για το κορίτσι και από τα 10 ως τα 16 έτη για το αγόρι. Όσον αφορά στην ηλικία εμφάνισης της ήβης αλλά και τα χαρακτηριστικά της, ευθύνονται παράγοντες τόσο ατομικοί όσο και κοινωνικοί. Το αρχικό στάδιο της εφηβείας εκτείνεται από τα 11 ως τα 14 έτη, το μέσο στάδιο από τα 14 ως τα 17 έτη και το τελικό στάδιο από τα 17 ως τα 20 έτη. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε τα ηλικιακά όρια, για να τονιστούν τόσο η ανομοιογένεια όσο και οι ιδιαίτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά του γυμνασίου, καθώς βρίσκονται στο μεταίχμιο της ήβης και της αρχικής φάσης της εφηβείας.

Έτσι, ενώ η ήβη εμφανίζεται σε μια ηλικία κατά τη διάρκεια της οποίας κοινωνικά δεν είναι αποδεκτές οι σεξουαλικές σχέσεις, πριν από εβδομήντα χρόνια περίπου οι εκδηλώσεις της ήβης ήταν πολύ πιο όψιμες σε ηλικία και πρακτικά συνέπιπταν με την είσοδο στην επαγγελματική ζωή. Για παράδειγμα, η ηλικία έναρξης της εμμήνου ρήσεως πέρασε από τα 17 στα 13 έτη. Αν και είναι φανερό ότι η εφηβεία εκδηλώνεται πλέον σε νεότερη ηλικία σε σχέση με το παρελθόν, δεν είναι παρόλα αυτά σίγουρο ότι οι ψυχο-κοινωνικοί παράγοντες που ορίζουν το πλαίσιο της εφηβείας ακολούθησαν αυτή την εξέλιξη. Αν και η πρώτη σεξουαλική επαφή είναι κατά μέσο όρο τώρα πρωιμότερη απ' ό,τι στις προηγούμενες γενεές, η ψυχική και η πνευματική ωρίμανση (ικανότητα λογικής σκέψης και ικανότητα να κάνει σχέδια) δε φαίνεται να επέρχεται νωρίτερα, ενώ η παρορμητικότητα φαίνεται να είναι πάντα χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας.

Η έναρξη της εφηβείας χαρακτηρίζεται από ανησυχία, αμηχανία, ντροπαλότητα, κλείσιμο, αντιδραστικότητα και αμφισβήτηση του τρόπου ζωής της οικογένειας, Ο έφηβος καλείται να ανταποκριθεί στις αυξημένες εσωτερικές και εξωτερικές (κοινωνικές) απαιτήσεις για ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς, εγκατάλειψη της ιδανικής εικόνας, που είχε γι' αυτούς, και αποδοχή των περιορισμών της πραγματικότητας. Συντελείται η διεργασία για αποχωρισμό-ατιμωτοποίηση και ο έφηβος απομακρύνεται σταδιακά από τις εξορμητικές σχέσεις που είχε με την οικογένειά του. Όλα αυτά συμβαίνουν στα πλαίσια της αναζήτησης της προσωπικής του ταυτότητας και ενός ιδεώδους Εγώ.

Ειδικά για το κορίτσι, που είναι μια μικρή γυναίκα, στην ηλικία των 11-14 χρόνων, ο ερχομός της περιόδου, η διαμόρφωση του σώματός της, τα πρώτα ερωτικά φλερτ δείχνουν ξεκάθαρα την ορμονική ενεργοποίησή της. Η μητέρα δε θα πρέπει να ξεχνά να μιλά στην κόρη της για το τι σημαίνει περίοδος και τι είναι αυτό που λέγεται γονιμότητα. Το ντύσιμό της αντιγράφει τη μητέρα, την οποία πολλές φορές μιμείται αλλά και ζηλεύει ταυτόχρονα. Στην ηλικία αυτή η μητέρα οφείλει να ενισχύσει το ρόλο της, να γίνει αποδεκτή από την κόρη της και να κρατάει ανοιχτή επικοινωνία μαζί της. Η μητέρα πρέπει να ανεβάζει και όχι να ωραιοποιεί την κόρη της. Η ανταγωνιστικότητα μητέρας και κόρης στην ηλικία αυτή είναι αναπόφευκτη. Σημαντικό είναι να υπάρχει μια μητέρα που δεν αγνοεί την αλήθεια και που είναι μακριά από απειλές, αφορισμούς και τιμωρητέους θυμούς. Ο ρόλος του πατέρα είναι εξίσου σημαντικός αλλά οφείλει να ενισχύει το ρόλο της μητέρας και να είναι πίσω από τη μητέρα. Όταν η κόρη τον πλησιάζει για τα δικά της μυστικά, δεδομένης της αδυναμίας που έχει η έφηβη προς τον πατέρα και το αντίστροφο, εκείνος διακριτικά να την ωθεί προς τη μητέρα.

Για το αγόρι, αντίστοιχα, η ηλικία αυτή θεωρείται ότι είναι μια άχαρη περίοδος. Μέσα στη σεξουαλική του αφύπνιση χάνει για λίγο την εικόνα του, γυρίζει προς την παιδικότητα ή θέλει να εκτοξευθεί στον ανερχόμενο ανδρισμός του. Σ' αυτά τα χρόνια μεγαλώνει αργά, όμως τα πράγματα γύρω του τρέχουν, αποκτάει φίλους, ντύνεται μπερδεμένα, ενώ βασανίζει τους γονείς του, που τον βλέπουν νευρικό και ανήσυχο. Οι γονείς παρακολουθούν με αγωνία, φόβο αλλά και συνεχή επαγρύπνηση τα ξεσπάσματά του. Ο πατέρας οφείλει να δίνει όλο και περισσότερο χρόνο, διάθεση και συμμετοχή στον ανήλικο γιο του. Πρέπει να έχει ανοιχτό διάλογο και επικοινωνία με το γιο του.

Είναι γνωστό ότι ο γιος έχει αδυναμία στη μητέρα ή η μητέρα έχει αδυναμία στο γιο. Με τη στάση της, όμως, σε θα πρέπει να κρατάει τον πατέρα μακριά από τα μεγάλα ή μικρά μυστικά του γιου της. Ο πατέρας θα πρέπει να είναι μπροστά και η μητέρα από πίσω στο γιο τους. Η μαμά δε θα πρέπει να είναι εκείνη που θα κουκουλώνει, θα συγχωρεί ή θα τιμωρεί κατά τη δική της κρίση, γιατί όταν θα ξεσπάσουν καταιγίδες, θα παρασύρουν και τους δύο γονείς σε καβγάδες και συγκρούσεις. Και οι δύο γονείς θα πρέπει να

έχουν καλή επαφή μεταξύ τους, κοινή στρατηγική και ο ένας να στηρίζει τον άλλο στις θέσεις του.

ΗΒΗ-ΕΦΗΒΕΙΑ

Ήβη: σχετικά σύντομη περίοδος, 2-4 έτη, βιολογικής ανάπτυξης όπου πραγματοποιούνται οι βιωματικές αλλαγές που σχετίζονται με την ωρίμανση της γενετήσιας λειτουργίας

Πρωτεύοντα γνωρίσματα ήβης:

- Ωρίμανση γεννητικών αδένων (όρχεων και ωοθηκών)
- Παραγωγή σπερματικών κυττάρων (σπερματοζωάρια και ωάρια)
- Διόγκωση μήτρας
- Ανάπτυξη αδένων άρρενος
- Δευτερεύοντα γνωρίσματα ήβης:
- Ηβική κόμη
- Διόγκωση μαστών
- Τρίχωση προσώπου
- Αλλαγή τόνου της φωνής

Εφηβεία: Μακρότερη αναπτυξιακή περίοδος, 7-8 ετών, περιλαμβάνει αλλαγές που συμβαίνουν σε 4 βασικούς τομείς ανάπτυξης:

- Βιωματικό
- Γνωστικό
- Συναισθηματικό
- Κοινωνικό

Η εφηβεία εμπεριέχει και την ήβη

- **1η φάση ΗΒΗ-ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ:**

Έχουν αρχίσει να αναπτύσσονται ορισμένα γνωρίσματα της ήβης (τρίχωση εφηβαίου, διόγκωση μαστών, κλπ), όχι όμως τα σπερματικά κύτταρα

- **2η φάση ΗΒΗΣ**

Υπάρχει παραγωγή ώριμων σπερματικών κυττάρων

Διαχωριστικό σημείο:

- **Έμμηνος ρύση-εκσπερμάτωση**

Έναρξη:

Περίπου 11ο έτος στα κορίτσια

Περίπου στο 13ο έτος στα αγόρια

Αφετηρία: το άτομο θεωρείται ικανό για αναπαραγωγή

Πέρασ: το άτομο θεωρείται ικανό να αναλάβει το ρόλο του ενηλίκου

ΒΙΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Αυξητικό Τίναγμα:

ΥΨΟΣ:

- **ΑΓΟΡΙΑ:** 10-12 εκ.
- **ΚΟΡΙΤΣΙΑ:** 8-9 εκ.

ΒΑΡΟΣ:

- **ΑΓΟΡΙΑ:** 6-7 κιλά
- **ΚΟΡΙΤΣΙΑ:** 5-6 κιλά

ΤΕΛΙΚΟ ΥΨΟΣ:

- **ΚΟΡΙΤΣΙΑ:** μέχρι τα 18
- **ΑΓΟΡΙΑ:** 18+
- **ΚΟΡΙΤΣΙΑ:** μικρότερο βάρος και ύψος

ΑΛΛΑΓΕΣ

- Δημιουργία νέων οστών (από 27ο σε 35ο) – αύξηση μήκους οστών
- Κινητικές αδεξιότητες (Προσοχή! σε αμηχανία και ντροπή)
- Καμπύλη ανάπτυξης:
 - (Επιτάχυνση – κορύφωση – μείωση)
- Κορίτσια: 10-12-14
- Αγόρια: 12,5-14-16

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

- Δόντια, μύτη, στόμα. Χείλη, σαγόνα, σχήμα προσώπου (πιο ωοειδές στα κορίτσια, πιο γωνιώδες στα αγόρια)

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Ώμοι-στέρνο στα αγόρια, λεκάνη στα κορίτσια

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΟΥΣ

- Τα ισχνά άτομα έχουν ταχύ ρυθμό ανάπτυξης
- Τα παχουλά άτομα έχουν βραδύτερο ρυθμό

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ, ΠΕΠΤΙΚΟ, ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- **Παράγοντες που επηρεάζουν:**
 1. Κληρονομικότητα
 2. Διατροφή (πρωτεΐνες επιταχύνουν, υδατάνθρακες επιβραδύνουν)
 3. Ορμονικό σύστημα
 4. Τεστοστερόνη στα αγόρια
 5. Οιστρογόνα στα κορίτσια

Θέματα για προσοχή:

- Ατυχήματα (προς άλλους και προς εαυτό)
- Ακμή
- Δίαιτα-παχυσαρκία
- Ενδοκρινολογικές διαταραχές

ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΓΝΩΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΗΒΗΣ

Κορίτσια: αρχική διόγκωση στήθους, εμφάνιση ίσιας, βαθύτερου χρώματος ηβικής κόμης, αυξητικό τίναγμα, κατσάρωμα ηβικής κόμης, πρώτη έμμηνη ρύση, τρίχωση μασχαλών

Αγόρια: διόγκωση όρχεων, εμφάνιση ίσιας, βαθύτερου χρώματος ηβικής κόμης, αλλαγές στη φωνή, πρώτη εκσπερμάτωση, κατσάρωμα ηβικής κόμης, αυξητικό τίναγμα, τρίχωση μασχαλών, πτώση τόνου φωνής, τρίχωση προσώπου

- **ΠΡΩΙΜΗ ΗΒΗ:** 1-2 χρόνια πριν από τη μέση ηλικία

ΑΓΟΡΙΑ: κυριαρχεί στο σχολείο, αρχηγός, περισσότερα καθήκοντα, ενίσχυση αυτοπεποίθησης

ΚΟΡΙΤΣΙΑ: αρχικά αμηχανία, ψυχική ένταση, ανέτοιμη για επίμονα βλέμματα άλλου φύλου, μετά υπεροχή στις σωματικές διαστάσεις, αυτονομία από ενηλίκους, ρόλους για μεγαλύτερα άτομα

- **ΑΡΓΟΠΟΡΗΜΕΝΗ ΗΒΗ:** 1-2 χρόνια μετά τη μέση ηλικία

ΑΓΟΡΙΑ: μεταχείριση ως παιδί, οι άλλοι τον υποσκελίζουν στα αθλήματα, αβεβαιότητα, άγχος, μη αποδεκτές κοινωνικά ενέργειες για να γίνει αρεστός

ΚΟΡΙΤΣΙΑ: αλλά όχι όπως στα αγόρια

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

Τα παιδιά και οι νέοι στην εποχή μας είναι όλο και πιο συχνά δυσαρεστημένα με την εξωτερική τους εμφάνιση, γεγονός που επιδεινώνεται από τις δυσκολίες στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, καθώς γίνονται αντικείμενο πειραγμάτων, σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη.

Η έρευνα έγινε από την Καρολίνα Λίντα, από το τμήμα Ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ, σε παιδιά ηλικίας 10 έως 14 ετών και διαπίστωσε ότι η ικανοποίηση ενός παιδιού με το σώμα και την εμφάνισή του είναι μια από τις πιο σημαντικές προϋποθέσεις για να διαμορφώσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του γενικότερα.

Δυστυχώς, φαίνεται πως ο κανόνας, παρά η εξαίρεση, σήμερα είναι τα παιδιά να είναι ανικανοποίητα με την εμφάνισή τους και έτσι γενικότερα να διαμορφώνουν μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, η οποία μάλιστα διαρκεί για πολλά χρόνια μετά στη ζωή τους.

Σύμφωνα με την μελέτη, μεταξύ των 10-14 ετών (την κατ' εξοχήν ηλικία υψηλού ρίσκου για να αποκτήσει ένα παιδί αρνητική εικόνα για το σώμα του), τα κορίτσια είναι συστηματικά πιο ανικανοποίητα σε σχέση με τα αγόρια για την εμφάνισή τους. Το πρόβλημα είναι πιο έντονο για τα παιδιά (ιδίως τα κορίτσια) που είχαν το μεγαλύτερο βάρος στα δέκα τους χρόνια. Τα υπέρβαρα κορίτσια γίνονται, σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό, αντικείμενο πειραγμάτων από τα άλλα παιδιά (αλλά και από τους γονείς τους). Επειδή οι αρνητικές αντιλήψεις απέναντι στους υπέρβαρους ανθρώπους διαμορφώνονται σε αυτή τη νεανική ηλικία, η έρευνα επισημαίνει την ανάγκη να καταπολεμηθούν αυτές οι προκαταλήψεις έγκαιρα, σε αυτό το πρώιμο στάδιο μελέτη τονίζει ότι η αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους έχει σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά και αυξάνει τον κίνδυνο, τα επόμενα χρόνια, να αναπτύξουν κατάθλιψη, βουλιμίες τάσεις (που θα επιδεινώσουν το πρόβλημα του πάχους), αντικοινωνικότητα, περιορισμένες ευκαιρίες στη ζωή κ.α. Πολλά παιδιά κινδυνεύουν να εστιάζουν σε τέτοιο βαθμό στο πρόβλημα έλλειψης

ικανοποίησης για τη σωματική εμφάνισή τους, που να μην έχουν όρεξη να σκεφτούν τίποτα.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

Ο έφηβος συμπεριφέρεται άλλοτε ως παιδί και άλλοτε ως ενήλικος. Σαίτια τη μεταίχμια περίοδο, οι γονείς προβληματίζονται συχνά για το πώς πρέπει να αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους. Το πρώτο βήμα δεν είναι άλλο από την κατανόηση.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ο γονιός διαπιστώνει- με έκπληξη είναι η αλήθεια, όσο «διαβασμένος» και αν είναι – ότι το βλαστάρι του μεγαλώνει , ψηλώνει και παύει να είναι το μικρό και εξαρτημένο από αυτόν παιδί.

«Η εφηβεία είναι η εποχή των παρεξηγήσεων, της σιωπής, των συγκρούσεων και των παράδοξων. Είναι η ώρα των κρίσεων, των επιθυμιών, των αποχωρισμών, των επιβεβαιώσεων, είναι η ώρα της ανεξαρτησίας, αλλά επίσης της γονικής κρίσης,» συμπυκνώνει η ειδικός κυρία Αλεξάνδρα

Καπάρου δίνοντας τον ορισμό της εφηβείας. Οι οικογένειες που περνούν την εφηβεία των παιδιών «χωρίς να το καταλάβουν» είναι λίγες. Μάλιστα, για το 20% είναι μια επώδυνη χρονική περίοδος. Όπως και αν είναι, βεβαίως, δεν μπορείτε να το αποφύγετε. Η έναρξη της εφηβείας τοποθετείτε χρονικά γύρω στα 10 -13 χρόνια για τα κορίτσια και στα 12-14 για τα αγόρια. Τη μαρτυρούν οι πρώτες ενδείξεις της ήβης, οι πρώτες εκφράσεις των σεξουαλικών χαρακτηριστικών . Ως ήβη ορίζεται το σύνολο των βιολογικών και των ανατομικών αλλαγών που καταλήγουν στο σώμα του ενηλίκου και στην ικανότητα αναπαραγωγής. Οι μεταμορφώσεις αυτές αφορούν το σώμα , και συγκεκριμένα την ανάπτυξη των οστών, των γεννητικών οργάνων και του εγκεφάλου, και διαρκούν μια περίοδο 5-6 χρόνων κατά μέσο όρο. Το αποτέλεσμα είναι ότι το παιδί θα μεταμορφωθεί σε ένα νεαρό αγόρι ή κορίτσι που μπορεί να σας ...περνάει ένα κεφάλι, θα του κάνουν τα ρούχα σας, θα χρησιμοποιεί τα καλλυντικά της μαμάς ή τα ξυριστικά του μπαμπά, θα απαιτεί αυτόνομη ζωή και ελευθερία.

ΒΙΩΜΑΤΑ

Όλα αλλάζουν σε αυτόν και γύρω του-το σώμα του, οι συναισθηματικοί του δεσμοί, τα ενδιαφέροντά του-, αλλά χωρίς να έχει την παραμικρή βεβαιότητα για το αποτέλεσμα αυτών των αλλαγών. Οι αλλαγές δε στο σώμα συνοδεύονται με αντίστοιχη αλλαγή στον τρόπο που του συμπεριφέρονται οι άλλοι, πρωτίστως οι γονείς, αλλά και το περιβάλλον –οι καθηγητές στο σχολείο του, π.χ. γίνονται πιο αυστηροί ή έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες από αυτόν. Εκείνος όμως δυσκολεύεται να ερμηνεύσει αυτή την αλλαγή στάσης από τους γύρω του. Ο έφηβος είναι μπερδεμένος-αφενός επιθυμεί να μεγαλώσει , αφετέρου νοσταλγεί την παιδική του ηλικία – έχει ανάγκη να επιβεβαιωθεί , αλλά ταυτόχρονα φοβάται να συγκρουστεί με τον εξωτερικό κόσμο. Και αυτές οι αντιφάσεις μεταφράζονται σε εσωτερική ένταση

Έτσι, ως αντίδραση καταφεύγει συχνά στην απομόνωση, τη θλίψη, ή σε συμπεριφορές «παράξενες» για τους ενηλίκους.

ΜΕΤΑΠΤΩΣΕΙΣ

Η διάθεση του εφήβου είναι «μία επάνω , μία κάτω», χαρακτηρίζεται από απότομες και μη ανεξήγητες εναλλαγές . Η ευχαρίστηση , η εγρήγορση , η χαρά μεταβάλλονται εύκολα σε ανία, άγχος ανασφάλεια, αγωνία, μελαγχολία και ντροπή. Αυτές οι μεταπτώσεις της συναισθηματικής κατάστασης είναι φυσιολογικές. Μάλιστα συχνά επεκτείνονται και στη συμπεριφορά του. Μπορεί π.χ. να κάθεται λίγα λεπτά μπροστά στην τηλεόραση, μετά να πάει στο ψυγείο ψάχνοντας κάτι να δοκιμάσει και αμέσως μετά να ξαπλώσει στο κρεβάτι του κοιτώντας το ταβάνι!

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Αυτό είναι ένα βασικό ερώτημα που απασχολεί τον έφηβο. Η εδραίωση ταυτότητας είναι η βασικότερη διανοητική και συναισθηματική διαδικασία στην εφηβεία. Η «ταυτότητα» περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται ο έφηβος τον εαυτό του, αλλά και την εκτίμηση που τρέφει για εκείνον. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάζεται σημαντικά από Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ο γονιός διαπιστώνει- με έκπληξη είναι η αλήθεια, όσο «διαβασμένος» και αν είναι – ότι το βλαστάρι του μεγαλώνει , ψηλώνει και παύει να είναι το μικρό και εξαρτημένο από αυτόν παιδί.

«Η εφηβεία είναι η εποχή των παρεξηγήσεων, της σιωπής, των συγκρούσεων και των παράδοξων. Είναι η ώρα των κρίσεων, των επιθυμιών, των αποχωρισμών, των επιβεβαιώσεων, είναι η ώρα της ανεξαρτησίας, αλλά επίσης της γονικής κρίσης,» συμπυκνώνει η ειδικός κυρία Αλεξάνδρα Καππάτου δίνοντας τον ορισμό της εφηβείας. Οι οικογένειες που περνούν την εφηβεία των παιδιών «χωρίς να το καταλάβουν» είναι λίγες. Μάλιστα, για το 20% είναι μια επώδυνη χρονική περίοδος. Όπως και αν είναι, βεβαίως, δεν μπορείτε να το αποφύγετε. Η έναρξη της εφηβείας τοποθετείτε χρονικά γύρω στα 10 -13 χρόνια για τα κορίτσια και στα 12-14 για τα αγόρια. Τη μαρτυρούν οι πρώτες ενδείξεις της ήβης, οι πρώτες εκφράσεις των σεξουαλικών χαρακτηριστικών . Ως ήβη ορίζεται το σύνολο των βιολογικών και των ανατομικών αλλαγών που καταλήγουν στο σώμα του ενήλικου και στην ικανότητα αναπαραγωγής. Οι μεταμορφώσεις αυτές αφορούν το σώμα , και συγκεκριμένα την ανάπτυξη των οστών, των γεννητικών οργάνων και του

εγκεφάλου, και διαρκούν μια περίοδο 5-6 χρόνων κατά μέσο όρο. Το αποτέλεσμα είναι ότι το παιδί θα μεταμορφωθεί σε ένα νεαρό αγόρι ή κορίτσι που μπορεί να σας ...περνάει ένα κεφάλι, θα του κάνουν τα ρούχα σας, θα χρησιμοποιεί τα καλλυντικά της μαμάς ή τα ξυριστικά του μπαμπά, θα απαιτεί αυτόνομη ζωή και ελευθερία.

Αυτό είναι ένα βασικό ερώτημα που απασχολεί τον έφηβο. Η εδραίωση ταυτότητας είναι η βασικότερη διανοητική και συναισθηματική διαδικασία στην εφηβεία. Η «ταυτότητα» περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται ο έφηβος τον εαυτό του, αλλά και την εκτίμηση που τρέφει για εκείνον. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάζεται σημαντικά από επιμέρους στοιχεία της ζωής του, όπως την εξωτερική του εμφάνιση, την καλή του επίδοση σε ένα άθλημα, τη σχέση του με το άλλο φύλο κ.λπ. Η μεγάλη σημασία της εμφάνισης κάνει τον έφηβο να δίνει μεγάλη σημασία στα ρούχα, στα παπούτσια, στα αξεσουάρ, στο να «δείξει» ότι καπνίζει, στο να «δείξει» τι μουσική ακούει, στο να «δείξει» δυνατός και τολμηρός. Όλα αυτά έχουν ως φυσική συνέπεια πολλοί έφηβοι να δείχνουν αστάθεια και να αλλάζουν συχνά κάτι στην εμφάνισή, ή γενικά στις προτιμήσεις τους. Καθώς δηλαδή ψάχνουν την ταυτότητά τους, είναι φυσικό να πειραματίζονται σε πολλούς τομείς. Αυτό δεν αφορά μόνο ότι «δείχνουν» αλλά και ότι αισθάνονται. Η κυκλοθυμία και η αστάθεια τους είναι φυσικές συνέπειες αυτής της αναζήτησης.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΩΝ

Σύμφωνα με πολυάριθμες έρευνες οι έφηβοι παρουσιάζουν λίγο έως πολύ συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Αρχικά, είναι αρνητικοί για όλα: το παιδί αρχίζει να εναντιώνεται σε όλα και να δείχνει ότι του 'φταίνε τα πάντα'. Εναντιώνονται στον ηθικισμό των μεγαλύτερων γενεών τις οποίες συχνά κατηγορούν για επίπλαστη και δογματική προσήλωση σε ορισμένες ηθικές παραδοχές. Αυτή η άρνηση κρατάει μέχρι την ηλικία των 21 με 22 χρόνων και μετά το άτομο μπαίνει σε μία φάση συνεργασίας. Επιπλέον, αρχίζουν να επιζητούν την αυτονομία τους: οι έφηβοι αφήνουν τη στοργική αγκαλιά των γονιών τους και αναζητούν να βρουν ποιοι είναι και που πάνε. Απορρίπτουν την παραδοσιακή αισθητική και αναζητούν νέες μορφές έκφρασης, αναφορικά με την εξωτερική εμφάνιση, τη μόδα, τα μουσικά ακούσματα, την τέχνη. Θέλουν να αποφασίζουν οι ίδιοι για τη ζωή τους και πολύ συχνά έρχονται σε

σύγκρουση με τους γονείς τους, οι οποίοι θέλουν να τους επιβάλλουν αυτό που θεωρούν ότι είναι για το 'καλό τους'. Συχνά υιοθετούν τα προβαλλόμενα πρότυπα και ευτελή μιμούμενοι άκριτα στοιχεία της αισθητικής και της προσωπικότητάς τους. Σύνηθες φαινόμενο αποτελεί επίσης η τάση των νεαρών ατόμων για απομόνωση: θέλουν την ησυχία τους, κλείνονται στο δωμάτιο με τις ώρες και δεν συμμετέχουν σε οικογενειακές εκδηλώσεις. Οι γονείς πολλές φορές ανησυχούν για αυτή τη συμπεριφορά των παιδιών τους και την εισπράττουν ως αδιαφορία για εκείνους. Ένα άλλο χαρακτηριστικό των εφήβων είναι πως είναι υπερευαίσθητοι, θίγονται και προσβάλλονται πολύ εύκολα: δίνουν σημασία σε μικρές λεπτομέρειες που όμως στα μάτια τους φαντάζουν πολύ σημαντικές. Επιπροσθέτως, είναι ισχυρογνώμονες και πεισμώνουν πολύ: συνήθως όμως τα θέματα για τα οποία επιμένουν δεν είναι τόσο σημαντικά για τη ζωή τους, παρά έχουν να κάνουν με το πώς θα κόψουν τα μαλλιά τους ή εάν θα καθαρίσουν ή όχι το δωμάτιο τους. Σε ιδεολογικό επίπεδο οι νεαροί ενήλικες είναι ρομαντικοί: οι νέοι αυτής της ηλικίας έχουν οράματα και σχέδια για ένα κόσμο πιο δίκαιο, έντιμο και καλό, επειδή έχουν αλλοτριωθεί σε πολύ μικρότερο βαθμό σε σχέση με τους μεγάλους. Διακρίνονται για την πίστη τους σε υψηλές αξίες και ιδανικά. Χωρίς διάθεση συμβιβασμών. Απορρίπτουν τις αυθεντίες, τα στερεότυπα και υιοθετούν εύκολα νέους και επαναστατικούς προσανατολισμούς. Για αυτό και αρκετά συχνά ασχολούνται με το γράψιμο, τη σύνθεση, με τη μουσική ως τρόπους έκφρασης αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων τους. Παρουσιάζουν ενεργητικότητα, ενθουσιασμό, αγωνιστικότητα και διάθεση για δυναμική αντιμετώπιση των καταστάσεων. Επιδεικνύουν απόλυτη εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους, αγνοούν τον κίνδυνο και ριψοκινδυνεύουν μέχρι να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους. Σε πολιτικό επίπεδο συμμετέχουν σε πολιτικούς σχηματισμούς σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι μεγαλύτερες ηλικίες γιατί αισθάνονται, ως έφηβοι, εντονότερη την ανάγκη του ανήκει σε συλλογικά σχήματα έκφρασης. Το θεωρούν ως προσφορότερη επιλογή στην υλοποίηση των οραμάτων τους και στην πραγμάτωση των ιδεολογικών τους στόχων.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Οι ψυχικές διαταραχές της εφηβικής ηλικίας είναι ένα σύνθετο και σημαντικό πρόβλημα εξαιτίας των σοβαρών επιπτώσεων που μπορεί να επιφέρουν: ο ψυχικός πόνος και η ελλειμματική λειτουργικότητα του ατόμου (διαταραγμένες σχέσεις με συνομηλίκους και οικογένεια, χαμηλές σχολικές επιδόσεις κλπ) που συχνά τις συνοδεύουν, η οικονομική επιβάρυνση των οικογενειών αλλά και της κοινωνίας είναι μερικές από αυτές.

Αν και υπάρχουν διαταραχές με κοινά συμπτώματα, κάθε διαταραχή ψυχικής υγείας στην εφηβική ηλικία εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο. Τα προβλήματα αυτά που εμφανίζονται σε ποσοστό 7-15% (ή έως και 20% στους μεγαλύτερους εφήβους) περίπου για τις ηλικίες 0-18 ετών, ταξινομούνται, πιο συγκεκριμένα, στις ακόλουθες κατηγορίες. Είναι αξιοσημείωτο πως συχνά δύο ή και περισσότερες διαταραχές μπορεί να συνυπάρξουν στο ίδιο άτομο, φαινόμενο που οι παιδοψυχίατροι ονομάζουν «συν-νοσηρότητα».

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

Οι συχνότερες, προσβάλλουν περίπου 13% των νέων ατόμων ηλικίας 9-17 ετών. Περιλαμβάνουν τον πανικό, το μετατραυματικό στρες (εμφανίζεται μετά από μια τραυματική εμπειρία, όπως κακοποίηση, τροχαίο ατύχημα, σεισμό, σοβαρή αρρώστια κλπ), ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή, το γενικευμένο άγχος και τις φοβίες (κοινωνική, συγκεκριμένες πχ, σκοταδιού, ύψους, ζώων). Εδώ εμπίπτουν άτομα με υπερβολική ανησυχία και αγωνία για διάφορα θέματα και που τα εμποδίζει να λειτουργήσουν ομαλά στη ζωή τους. Συχνά υπάρχουν και σωματικές εκδηλώσεις άγχους (πχ δύσπνοια, ταχυκαρδία, συχνουρία, τρόμος).

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΔΙΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΝΑΝΤΙΩΣΗΣ-ΑΝΤΙΘΕΣΗΣ

(4-6% στις παραπάνω ηλικίες). Τα παιδιά και οι έφηβοι βρίσκονται σε συνεχή σύγκρουση με κάθε μορφής εξουσία, είναι ανυπάκουοι σε κάθε κοινωνικό κανόνα και παρουσιάζουν, μεταξύ των άλλων, επιθετικότητα,

κλοπές, ψέματα, σκασιαρχείο, φυγές από το σπίτι, βανδαλισμούς, παραβατικότητα (παραβίαση νόμων).

ΑΥΤΟΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΕΙΔΗ

Ο όρος αυτοτραυματισμός περιλαμβάνει ποικίλες συμπεριφορές όπως το σκίσιμο του δέρματος με διάφορα αιχμηρά αντικείμενα, όπως μαχαίρια, ψαλίδια, τσιμπιδάκια, ξυραφάκια και καρφίτσες. Η συμπεριφορά αυτή είναι γνωστή και ως χαράκωμα. Ένα άλλο είδος είναι τα χτυπήματα, με γροθιές και μπουνιές, σε διάφορα σημεία του σώματος αλλά και το δάγκωμα των νυχιών, όταν γίνεται με υπερβολική ένταση και συχνότητα. Συνηθισμένο φαινόμενο αποτελεί επίσης και η τριχοτιλλομανία, δηλαδή η επαναλαμβανόμενη αφαίρεση τριχών (από τα μαλλιά και τις βλεφαρίδες) με αποτέλεσμα την εμφανή αραίωση τριχών. Επιπλέον πολλοί έφηβοι καταφεύγουν στο ξύσιμο συγκεκριμένου σημείου του σώματος με αυξημένη ένταση, διάρκεια και συχνότητα. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται τα νύχια του χεριού αλλά και διάφορα άλλα αιχμηρά αντικείμενα. Τέλος, τα εγκαύματα αλλά και το σπάσιμο των οστών με βαριά αντικείμενα ή εργαλεία, αποτελούν άλλες μεθόδους αυτοτραυματισμού στους οποίους καταφεύγουν πολλοί έφηβοι.

ΠΡΟΦΙΛ

Τα άτομα με αυτοκαταστροφικές τάσεις στρέφουν την επιθετικότητα, είτε αυτή είναι ενδοψυχική, είτε οφείλεται σε εξωτερικούς παράγοντες, ενάντια στον εαυτό τους.

Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η παρορμητικότητα των πράξεών τους. Αυτές οι πράξεις, αυτοκαταστροφικού χαρακτήρα, ουσιαστικά αφορούν μια προσπάθεια να ελέγξουν μια κατάσταση που αναμένεται οδυνηρή, ακόμα και όταν τα ίδια την προκαλούν. Πολλές φορές αυτό γίνεται χωρίς το άτομο να το κατανοεί. Αυτό που κυριαρχεί είναι η αίσθηση παντοδυναμίας αλλά ταυτόχρονα και η άρνηση του σώματος. Έχουν επίσης την τάση να δημιουργούν σχέσεις, στις οποίες εισπράττουν την έλλειψη ευαισθησίας και τη επιθετικότητα των άλλων.

Συνήθως παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως άτομα ανάξια, ένοχα, που τους αξίζει να τιμωρηθούν, και ότι τελικά είναι καταδικασμένα να τα παρεξηγούν, να μην τα εκτιμούν και να τους συμπεριφέρονται άσχημα.

Ως αντιστάθμισμα, πολλές φορές, φαίνονται επιβλητικά και περιφρονητικά, εξυμνούν την ψυχική τους οδύνη, και περιφρονούν τους υπόλοιπους που δεν μπορούν να υπομένουν τα βάσανά τους με την ίδια γενναιότητα και αξιοπρέπεια.

Συνυπάρχει η ελπίδα, ότι αν ταλαιπωρηθούν τώρα που είναι μικροί, θα απολαμβάνουν αργότερα. Όμως η πραγματικότητα είναι, πως εκείνοι που υποφέρουν περισσότερο στην παιδική ηλικία, συνήθως υποφέρουν περισσότερο και στην ενήλικη ζωή τους, αφού η πράξη τους αυτή γίνεται συνήθεια.

ΑΙΤΙΑ

Μέσα από πολύχρονες έρευνες έχουν διαπιστωθεί διάφοροι βασικοί λόγοι που κάποιος/α αυτοτραυματίζεται. Η έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων κυρίως αρνητικών για τα οποία δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις, λόγου χάρη για να εκφράσουν θυμό (στα πλαίσια της παρορμητικότητας) καθώς, επίσης και η αίσθηση ελέγχου του σώματος του/της που προκαλεί ο αυτοτραυματισμός είναι δύο από τους βασικότερους λόγους. Πολλοί έφηβοι καταφεύγουν σε τέτοιες τακτικές προκειμένου να ξαναζήσουν ένα τραύμα, πιστεύοντας πως έτσι θα το ξεπεράσουν, ή για να δημιουργήσουν εμφανείς πληγές που αναπαριστούν συναισθηματικές-ψυχικές πληγές. Επιπλέον η προσπάθεια κάλυψης ψυχολογικών κενών αλλά και χειρισμού άλλων προσώπων αποτελούν κύριους παράγοντες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν τα νεαρά άτομα στην υιοθέτηση τέτοιων συμπεριφορών. Επιπροσθέτως, πολλοί έφηβοι νιώθουν την ανάγκη για κάτι προσωπικό, κάτι που ανήκει μόνο στο άτομο και δεν παρεμβαίνει κανείς ή η πράξη τους αυτή αποτελεί μια απεγνωσμένη προσπάθεια για να αποσπασουν τον εαυτό τους από τον ψυχικό τους πόνο. Ένα ακόμη αίτιο που συμβάλλει στην πραγματοποίηση αυτών των συμπεριφορών είναι η επιχείρηση των νεαρών ατόμων να σταματήσουν την αίσθηση του ψυχολογικού μουδιάσματος, να αντισταθμίσουν συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης ή,

ακόμη, να ελέγξουν συναισθήματα αδυναμίας ή αβοηθησίας. Τέλος, πολλοί έφηβοι αισθάνονται πως με αυτόν τον τρόπο μπορούν να διατηρήσουν τον έλεγχο σε χαοτικές καταστάσεις, ενώ άλλοι χρησιμοποιούν τέτοιες μεθόδους ως τρόπους αυτοτιμωρίας ή μάλιστα και αυτοντροπιασμού.

Πέραν των συγκεκριμένων λόγων στο άτομο που αυτοτραυματίζεται ενεργοποιείται ένας ιδιαίτερα απλός μηχανισμός που τον βιώνουμε όλοι μας στην καθημερινότητα μας. Συγκεκριμένα φανταστείτε να πηγαίνετε σε ένα εστιατόριο (είναι και επίκαιρο το παράδειγμα με όλες αυτές τις εκπομπές μαγειρικής) και να παραγγέλνετε ένα πιάτο. Όταν σας το φέρνουν είναι άνοστο και η πρώτη σας αντίδραση είναι να πάρετε το αλάτι και το πιπέρι. Αυτή η αντίδραση βασίζεται σε προηγούμενες εμπειρίες σας οι οποίες σας έμαθαν πως το αλάτι και το πιπέρι δίνουν γεύση στο φαγητό. Απλό σαν παράδειγμα αλλά η διαδικασία αυτή μας συμβαίνει καθημερινά. Όταν κάνουμε μια πράξη, έχουμε μια συμπεριφορά, και μας προσφέρει κάτι που έχουμε ανάγκη, άσχετα με το εάν θεωρούν οι υπόλοιποι ότι έχει περισσότερα αρνητικά καταλήγουμε στο να την επαναλαμβάνουμε. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα στο να γίνεται αυτή η συμπεριφορά συνήθεια ή στην προκειμένη περίπτωση για τους αυτοτραυματισμούς, μπορεί να εξελιχθεί σε εθισμό.

Ο αυτοτραυματισμός συνδέεται άμεσα με την ανακούφιση από επώδυνες σκέψεις και συναισθήματα και ενισχύεται τις περισσότερες φορές με την προσοχή και τη φροντίδα που παρέχεται παράλληλα από τους γύρω. Έφηβοι αναφέρουν ότι μειώνονται τα αρνητικά/ δυσάρεστα συναισθήματα ενώ αυξάνονται τα θετικά/ ευχάριστα συναισθήματα αμέσως μετά τον αυτοτραυματισμό. Παραμένει όμως ανεξήγητος ο ακριβής μηχανισμός με τον οποίο μια επίπονη διαδικασία παίζει τόσο ανακουφιστικό ρόλο και μάλιστα οδηγεί ένα άτομο να βιώσει ευχάριστα συναισθήματα.

Χαρακτηριστικό του αυτοτραυματισμού είναι ότι οι περισσότεροι προτιμούν να μη φαίνεται ότι έχουν καταφύγει σε τέτοιου είδους συμπεριφορές και αυτοτραυματίζονται όταν είναι μόνοι τους κρύβοντας στη συνέχεια τα σημάδια. Από την άλλη μεριά αναφέρονται και ομάδες εφήβων που συναντιούνται με σκοπό τον αυτοτραυματισμό και τότε δε γίνεται λόγος για συμπεριφορά που οδηγεί σε ανακούφιση ψυχικού πόνου αλλά σε

συμπεριφορά που σκοπό έχει την ανάπτυξη του αισθήματος του «ανήκειν» σε κοινωνική ομάδα.

Σε καμία περίπτωση ο αυτοτραυματισμός δεν είναι μια αποτυχημένη απόπειρα αυτοκτονίας. Παρ' όλα αυτά δεν μπορεί να αποκλειστεί η πιθανότητα θανατηφόρου χτυπήματος κατά τη διάρκεια αυτοτραυματισμών. Αυξημένη, επίσης, είναι η πιθανότητα εθισμού του ατόμου στη συγκεκριμένη συμπεριφορά γι αυτό και είναι επιτακτική ανάγκη να αντιμετωπιστεί άμεσα κάθε μορφή αυτοτραυματισμού.

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

Η αυτοκτονία, σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές, είναι η τρίτη αιτία θανάτου για εφήβους 14-18 ετών, στην Ευρώπη και στη Βόρειο Αμερική. Επίσης, υπάρχει αύξηση της συχνότητας της αυτοκτονίας και για παιδιά κάτω από 14 ετών. Υπολογίζεται ότι για κάθε θάνατο από αυτοκτονία υπάρχουν τουλάχιστον δέκα απόπειρες.

Έρευνα για τις αιτίες έχει δείξει, ότι οι κυριότεροι παράγοντες είναι ψυχοκοινωνικοί, και συνδέονται με στρες στο σχολείο, στην κοινότητα και στην οικογένεια

. από τρίτους, μπορεί όχι μόνο να ενισχύσει την ενοχή αλλά και να κάνει τον έφηβο να επιμείνει σ' αυτή τη συμπεριφορά από αντίδραση. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι φιλίες είναι πολλές φορές ασταθείς.

Μέσα από τη φιλία τελικά, ο έφηβος αντιλαμβάνεται πολλά συναισθήματα και ανακαλύπτει σιγά- σιγά τον εαυτό του. Έτσι, η φιλία επιτρέπει αυτό το πέρασμα από τον Άλλο στον εαυτό, τη διαμόρφωση της ταυτότητας και τη συνειδητοποίηση ότι για να είσαι ή να γίνεις φίλος (με την Αριστοτελική έννοια της φιλίας), πρέπει να αγαπάς τον εαυτό σου.

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η στάση των γονέων στην εφηβεία

Κατά την περίοδο της εφηβείας των παιδιών, οι ρόλοι της οικογένειας επαναπροσδιορίζονται, καθώς οι έφηβοι έχουν την τάση να θέλουν να ανεξαρτητοποιηθούν, ενώ οι γονείς πρέπει δυσκολεύονται να αποδεχθούν αυτό το γεγονός. Οι οικογενειακές σχέσεις για άλλη μία φορά αλλάζουν και πρέπει όλοι να εξελιχθούν ταυτόχρονα έτσι ώστε η μετάβαση να είναι όσο το δυνατόν πιο ομαλή. Οι γονείς και ιδιαίτερα οι μητέρες, δεν μπορούν εύκολα να πάψουν να προστατεύουν τα παιδιά τους, τα οποία τα θεωρούν πολλές φορές «δικά τους». Βέβαια, μπορεί να μην έχουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη φάση, καθώς ο έφηβος ρίχνει το βλέμμα του προς τον εσωτερικό του κόσμο και στους φίλους του, αλλά συνδράμουν αποφασιστικά στην ψυχροσυναισθηματική ολοκλήρωση και στη διαμόρφωση της ταυτότητάς του.

Πως συνηθίζουν να φέρονται οι γονείς αυτή την περίοδο στον έφηβο:

Συμπεριφέρονται στον έφηβο με διπλό μήνυμα. Από τη μία του φέρονται σαν να είναι παιδί και τον καθοδηγούν, υποδεικνύοντάς του τι να κάνει και από την άλλη σαν ενήλικα περιμένοντας να είναι υπεύθυνος από τη μία στιγμή στην άλλη. Ο έφηβος μπαίνει σε ένα δίλημμα και μην ξέροντας πως να φερθεί, νιώθει περισσότερο αγχωμένος από πριν.

Οι γονείς, χωρίς να ξέρουν πως να διαχειριστούν τις αλλαγές της συμπεριφοράς του εφήβου, θέλουν να αποκτήσουν τον έλεγχο. Για να το κάνουν αυτό, συνηθίζουν τον φωνάζουν, τον επικρίνουν και προστάζουν τον έφηβο. Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς είναι η αύξηση των εντάσεων μεταξύ γονέων και εφήβων.

Πριν την εφηβεία οι γονείς διαχειρίζονταν το παιδί με περισσότερη ευκολία. Ως δορυφόρος που κινείτο γύρω από την ασφάλεια των γονέων, ήξεραν πως να το καθοδηγήσουν. Τώρα, νιώθουν περισσότερο ένοχοι που δεν μπορούν να έχουν τον έλεγχο και προσπαθώντας να γίνουν οι τέλειοι

γονείς για το παιδί τους, αλλά και για τη δική τους υστεροφημία, καταλήγοντας να υιοθετούν ακραίες στάσεις αλλά και πολύ διφορούμενες.

Οι γονείς που δεν έχουν εκπληρώσει τις δικές τους προσδοκίες, βλέπουν τον έφηβο σαν όχημα για την επίτευξη αυτών. Όνειρα δικά τους, στόχους που είχαν βάλει και δεν τους τήρησαν, θέλουν να τους εκπληρώσει το παιδί τους. Κάνουν τα πάντα προκειμένου να δώσουν στο παιδί τους τα εφόδια για να επιτύχει αυτούς τους στόχους και το φορτώνουν ευθύνες που στην ουσία είναι δικές τους. Αν δεν επιτευχθεί ο στόχος, έχει αποτύχει το παιδί, αν πετύχει, καρπώνονται υποσυνείδητα την επιτυχία.

Ο έφηβος δημιουργεί τις δικές του φιλίες αυτή την περίοδο. Οι παρέες του είναι μικρές κοινωνίες που έχουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς να γίνουν φίλοι με τον έφηβο, πέφτουν στο κενό. Προτροπές τύπου " πες τα όλα στον πατέρα σου, που είναι φίλος σου" δεν πιάνουν στον έφηβο. Αντιθέτως, τον υποψιάζουν και τον απομακρύνουν. Αποδεχθείτε το γεγονός ότι δεν μπορείτε να είστε φίλοι με τον έφηβο για να καταφέρετε να του σταθείτε ως γονιός.

Η περίοδος της εφηβείας είναι η φάση που ο έφηβος βάζει τις βάσεις για να μπορέσει να σταθεί ανεξάρτητος στην ενηλικίωσή του. Οι γονείς που φοβούνται ότι το παιδί τους δεν θα μπορέσει να τα καταφέρει στον κόσμο των ενηλίκων, είναι εκείνοι που του προιονίζουν την αυτοπεποίθηση και τον καθιστούν εξαρτημένο από τους ίδιους. Ο έφηβος εκπαιδεύεται σε αυτή την κατάσταση, βολεύεται και παραμένει αγκιστρωμένος σε αυτούς, δυσκολευόμενος να τα καταφέρει στις συνομήλικες σχέσεις.

Η ελληνική οικογένεια, διακατέχεται από το στερεότυπο της κλειστής κοινωνίας. Το παιδί μένει με την οικογένεια ώσπου να παντρευτεί και μετά μπορεί να φύγει από το σπίτι για να πάει σε άλλη οικογένεια. Σε αυτή την ειδική περίοδο που βρισκόμαστε, οι έφηβοι ίσως χρειαστεί να φύγουν στο εξωτερικό να σπουδάσουν και να κάτσουν εκεί να δουλέψουν. Οι γονείς γενικότερα χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές στο πρόγραμμά τους αναφορικά με την ακαδημαϊκή πορεία των εφήβων αλλά και την μελλοντική τους επαγγελματική αποκατάσταση, που πλέον συμπεριλαμβάνει και το εξωτερικό.

Φυσικά και κάθε εφηβεία είναι διαφορετική. Τώρα όμως, όχι μόνο η εφηβεία είναι διαφορετική αλλά και όλη η κατάσταση που βιώνουν οι γονείς. Καλούνται να διαχειριστούν προσωπικές και κοινωνικές αλλαγές μαζί με τη διαφορετική εφηβεία των παιδιών τους. Ζορίζονται περισσότερο από όσο περίμεναν και για αυτό η αντίδρασή τους είναι πιο άμεση σε πολλά πράγματα. Απαιτούν από τον έφηβο τη συνεργασία του σε πολλά θέματα και όταν αυτό δεν επιτυγχάνεται, δημιουργούνται προστριβές.

Οι "ιδανικοί γονείς"

Ο ρόλος των γονιών, δεν είναι εύκολος. Κανείς δεν έχει γεννηθεί γονιός και κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι γνωρίζει τα πάντα. Οι γονείς οφείλουν να αποενοχοποιηθούν για να μπορέσουν να σταθούν στον έφηβο. Σε αυτή την ιδιαίτερη φάση που βιώνουν, η κατεύθυνση είναι η συναισθηματική ακοή προς τον έφηβο. Να ακούσουν δηλαδή τον έφηβο με υπομονή, κατανόηση και συναίσθηση όλης της κατάστασης που βιώνει με άξονα το θέμα που φέρνει. Εξετάζοντας την ουσία του θέματος και όχι μόνο την ύπαρξή του, θα μπορέσουν και εκείνοι να αντιληφθούν περισσότερα, κοιτάζοντας πίσω από το προφανές και νιώθοντας την αγωνία του εφήβου.

Ο έφηβος θέλει να ακουστεί, θέλει να μοιραστεί ανησυχίες και σκέψεις για το αύριο, αναζητά να απευθυνθεί σε άτομα με κύρος που θα του εμπνέουν εμπιστοσύνη και θα αποτελέσουν τα πρότυπά του, για το παρόν και το μέλλον. Ας είναι οι γονείς του αυτοί που θα τον ακούσουν. Οφείλουν να είναι αυτοί. Οφείλουν να είναι δίπλα του και να τον στηρίζουν. Όπως οφείλουν και οι ίδιοι, να φροντίσουν τον εαυτό τους, τη σχέση τους και τον σύντροφό τους για να μπορέσουν να φροντίσουν και τους γύρω τους.

Οι γονείς, που συνδυάζουν την έκφραση της στοργής, την ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτάρκειας του παιδιού και απαιτούν από το παιδί τους μία ώριμη και υπεύθυνη συμπεριφορά, βρίσκονται πιο κοντά στην επίτευξη της ολοκλήρωσης του ρόλου τους. Χαρακτηριστικά, μπορεί να λεχθεί ότι το να γίνει κάποιος γονέας είναι εύκολο, το να είναι όμως γονέας είναι δύσκολο. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς για μία ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, είναι επιβεβλημένη γιατί από τη συμπεριφορά

τους, δεν εξαρτάται μόνο το είδος των ενηλίκων που θα γίνουν τα παιδιά τους αλλά και το είδος των γονιών που θα έχει η επόμενη γενιά.

Είναι σαφές, λοιπόν, ότι οι σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών θα πρέπει να τεθούν σε νέες βάσεις, ενώ η διατήρηση της γαλήνης και της ηρεμίας της οικογενειακής ζωής, εναποτίθεται για ακόμα μία φορά στους γονείς και ειδικότερα στην ικανότητά τους για υπομονή και κατανόηση. Άρα, λοιπόν, το βασικότερο είναι να αναγνωριστούν οι ανάγκες των νέων από τους γονείς και να γίνουν αποδεχτές. Και αυτό δεν είναι εύκολο καθώς κανένας γονιός δεν παραδέχεται πως το παιδί του μεγάλωσε και ετοιμάζεται να φύγει.

ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΓΟΝΙΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Τόσο η αδιαφορία όσο και το αντίθετο η υπερπροστατευτικότητα, η συνεχής παρέμβαση των παιδαγωγών (γονιών και καθηγητών) είναι συμπεριφορές που πρέπει να αποφεύγονται.

Για να δώσω ένα παράδειγμα. Οι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου βιώνουν έντονα το στάδιο της προσαρμογής, ιδίως αυτή την εποχή. Τα διαγωνίσματα τους προκαλούν ένα μικροπανικό τον οποίο σας τον μεταφέρουν και σε εσάς. Εδώ χρειάζεται η διακριτική παρέμβαση του παιδαγωγού. Να τους βοηθήσετε να καταστρώσουν ένα πρόγραμμα μελέτης. Να αποκλείσουν τις κακές συνήθειες όπως η τηλεόραση και τα βιντεοπαιχνίδια κάθε είδους και να στρωθούν στη μελέτη. Θα τους καθοδηγήσετε να φτιάξουν ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα χωρίς υπερβολές.

Η εκ μέρους των παιδαγωγών κατανόηση των ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τις σχέσεις μαθητών καθηγητών, θα τους βοηθήσει να είναι ωριμότεροι στο έργο της καθοδήγησής τους. Υπάρχουν ψυχικές αντιδράσεις και συμπεριφορές των εφήβων, που έχουν αντίκτυπο στη σχέση τους με τους καθηγητές. Για παράδειγμα η αμφιθυμία των εφήβων απέναντι στους καθηγητές, η οποία αποτελεί συνήθη αντανάκλαση της για την ξενοιασιά και την παιδική ηλικία που τελείωσε και τις ευθύνες που ακολουθούν. Είναι εντελώς φυσιολογική και παροδική. σχέσης τους με τους

γονείς. Έτσι ο ίδιος ο μαθητής την μια στιγμή θαυμάζει τον καθηγητή του και την άλλη τον αμφισβητεί και του επιτίθεται.

Οι καθηγητές γίνονται συχνά αντικείμενο θαυμασμού. Οι έφηβοι δεν τρέφουν μόνο αισθήματα θαυμασμού για τον καθηγητή «αυθεντία» αλλά ταυτόχρονα και αμφισβήτηση και ζήλια. Ο θαυμασμός, που συνυπάρχει με τη ζήλια, τους κάνει να προσπαθούν να βρουν ψεγάδια στον εκπαιδευτικό, για να τον κάνουν να νιώσει δύσκολα, έτσι όπως νιώθουν και οι ίδιοι πολλές φορές. Γι' αυτό και εμείς οι καθηγητές που γνωρίζουμε όλα αυτά δεν παίρνουμε προσωπικά είτε το θαυμασμό είτε την αμφισβήτηση των εφήβων, αλλά κατανοούμε τη βαθύτερη ερμηνεία των στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών τους. Αρκεί βέβαια οι έφηβοι μας να μην ξεπερνούν κάποια όρια ευπρέπειας και σεβασμού που απαιτείται στο χώρο του Σχολείου.

Στον γνωστικό τομέα ο έφηβος αρχίζει και κατανοεί αφηρημένες ιδέες, έχει κρίση και άποψη. Ο Αμερικανός ψυχολόγος David Elkind στη μελέτη του «Εγωκεντρισμός στην εφηβεία» περιγράφει τρία συνήθη εγωκεντρικά σφάλματα (γνωστικές αδυναμίες) που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας:

α) Η αδυναμία του εφήβου να διακρίνει ανάμεσα στην παροδική-περιστασιακή και στη σταθερή-μόνιμη σκέψη. Π.χ. οι έφηβοι αν έχουν κάποια φορά γελοιοποιηθεί ενώπιον των άλλων (παροδικό-περιστασιακό) είναι πεπεισμένοι ότι όλοι θα θυμούνται το περιστατικό αυτό εις βάρος τους για πάντα (σταθερό-μόνιμο).

β) Η δεύτερη γνωστική αδυναμία του εφήβου είναι η αδυναμία να διακρίνει ανάμεσα στο αντικειμενικό και στο υποκειμενικό. Οι έφηβοι εκδηλώνουν έντονη και διαρκή ενασχόληση με το σώμα τους, τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους και μερικές φορές νομίζουν ότι και οι άλλοι γύρω τους συμμερίζονται αυτές τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους. Είναι η πίστη σ' ένα φανταστικό ακροατήριο, σύμφωνα με την οποία μερικοί έφηβοι νομίζουν ότι οι άλλοι τους παρακολουθούν συνεχώς και τους κρίνουν για ό,τι κάνουν. Άλλοτε τους επιδοκιμάζουν και άλλοτε είναι εχθρικοί απέναντι τους. Μ' αυτό τον τρόπο οι έφηβοι συγχέουν το περιεχόμενο της δικής τους σκέψης

και τα αισθήματά τους με τις σκέψεις και τα αισθήματα των άλλων, οι οποίοι στην πραγματικότητα δεν ενδιαφέρονται γι' αυτούς και τη συμπεριφορά τους.

γ) Η τρίτη γνωστική αδυναμία είναι η ανικανότητα του εφήβου να διαφοροποιήσει το ατομικό από το γενικό. Οι έφηβοι συχνά πιστεύουν ότι αυτά που νιώθουν ή ο τρόπος που σκέφτονται είναι μοναδικός. Ο έφηβος πιστεύει ότι κανείς άλλος δεν μπορεί να νιώσει όπως αυτός. Αυτός είναι ο προσωπικός μύθος, που μπορεί να κάνει τον έφηβο να πιστεύει ότι, εφόσον είναι μοναδικό-ξεχωριστό άτομο, οι κανόνες που ισχύουν για τους άλλους δεν ισχύουν για τον ίδιο. Για παράδειγμα ένας έφηβος πιστεύει ότι με μισή ώρα μπορεί να καταφέρει όσοι οι άλλοι με 5 ώρες μελέτης. Επίσης ότι έχει γράψει τέλεια σε όλα τα διαγωνίσματα και φυσικά για ένα ανεξήγητο λόγο όλοι οι καθηγητές τον έχουν αδικήσει.

Υπάρχει όμως και η άλλη άκρη. Ο μύθος άλλοι ότι εγώ όσο και αν προσπαθήσω δεν τα καταφέρνω. Φταίνε οι δυνατότητες μου, η μνήμη, η κληρονομικότητα μου ή και κάτι άλλο. Ο έφηβος δηλαδή που πιστεύει ότι δεν τα καταφέρνει όσο και αν προσπαθήσει και επομένως γιατί να διαβάσει αφού δεν θα πάρει βαθμό. Εδώ χρειάζεται να προσέξουμε γιατί υπάρχουν και οι μαθησιακές δυσκολίες (συνεργασία με φιλολόγους και ειδικούς παιδαγωγούς). Πέρα από αυτό όμως μπορεί να χρειάζεται να βοηθήσουμε το παιδί να βγάλει την κακή εικόνα από μέσα του και να προσπαθήσει από την αρχή. Να το ενθαρρύνουμε καθηγητές και γονείς να δει ότι οι αποτυχίες του δεν πρέπει να περιβάλλοντος του. Μεγάλο μέρος της δραστηριότητας του αφιερώνει ο έφηβος για να αναδειχθεί και να βρει αναγνώριση από τους άλλους. Όταν οι νέοι αισθάνονται τη βιολογική τους ολοκλήρωση να πλησιάζει αρχίζουν να συνειδητοποιούν και την ανάγκη για ανεξαρτητοποίησή τους από τους γονείς και το οικογενειακό τους περιβάλλον. Η έντονη αυτή τάση του εφήβου για αυτονομία και αυτοδιαχείριση γίνεται συχνά αίτιο προστριβών μεταξύ γονέων και παιδιού αλλά και μεταξύ καθηγητών μαθητών.

Οι περισσότεροι έφηβοι δεν επιθυμούν να τους μεταχειρίζονται οι άλλοι σαν να είναι μικρά παιδιά. Έχουν ανάγκη από κάποια βαθμό ανεξαρτησίας και θέλουν για αρκετά θέματα να αποφασίζουν μόνοι τους. Αυτό συχνά δημιουργεί προστριβές με τους γονείς κυρίως σε θέματα ντυσίματος, ωρών επιστροφής στο σπίτι κ.α.

Στη φάση της προσπάθειας ανεξαρτητοποίησης τους οι έφηβοι αρχίζουν να ανιχνεύουν τους εαυτούς τους σε μια προσπάθεια να κατανοήσουν ποιοι είναι, από πού έρχονται και που πάνε στο μέλλον. Από τη μια η πρόσφατη παιδική προσωπικότητα τους από την άλλη οι νέες βιολογικές τους ορμές και οι νέοι κοινωνικοί ρόλοι που καλούνται να επωμισθούν (χωρίς καλά να τους έχουν αποσαφηνίσει) τους δημιουργούν μια πολύ έντονη εσωτερική σύγκρουση, που μπορεί να έχει τη μορφή μιας παροδικής μελαγχολίας, η οποία δεν πρέπει να μας ανησυχήσει. Είναι η λύπη

Από την άλλη ο έφηβος περνάει μια κρίση προκειμένου να διαμορφώσει την ταυτότητα του Εγώ του, αφού εμείς οι μεγάλοι για μερικά θέματα τον θεωρούμε παιδί και για άλλα μεγάλο. Έτσι και ο ίδιος είναι μπερδεμένος και δεν έχει αποφασίσει ποιο ρόλο από τους δυο να κρατήσει. Οι έφηβοι νιώθουν μετέωροι ανάμεσα στο παιδικό και ανέμελο παρελθόν και το επόμενο βήμα που είναι η ενηλικίωση. Βρίσκονται μπροστά σε μια μεγάλη ενδοψυχική σύγκρουση ανάμεσα στην αυτονομία και την εξάρτηση. Η κοινωνία απαιτεί από αυτούς να αρχίσουν να προετοιμάζονται για τους νέους ρόλους τους. Με το ένα πόδι στο σταθερό και δοκιμασμένο κόσμο της παιδικής ηλικίας, αρχίζουν να δοκιμάζουν τους διάφορους ρόλους των ενηλίκων μέχρι να βρουν αυτόν που τους ταιριάζει.



ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Τα χαρακτηριστικά της επιτυχημένης επικοινωνίας με τους εφήβους είναι αρχικά οι άλλοι να ακούνε με προσοχή αυτά που έχουν να τους πουν και να μειώσουν τις μη λεκτικές τους αντιδράσεις (αυστηρά βλέμματα, χειροδικίες)

γιατί ο έφηβος μπορεί να σταματήσει να τους μιλά αν παρατηρήσει στο πρόσωπό τους έκπληξη, δυσαρέσκεια, αποδοκιμασία. Επιπλέον, δεν πρέπει ο περίγυρος να κρίνει πολύ έντονα ούτε πολύ γρήγορα αυτό που του εκφράζουν και να μην κοροϊδεύει, κυρίως για θέματα που κρίνει γελοία ή με τα οποία δεν συμφωνεί. Επίσης αν το νεαρό άτομο ζητήσει τη γνώμη κάποιου άλλου ατόμου, δεν θα πρέπει ο τελευταίος να το εκμεταλλευτεί για να αγορεύσει πολλή ώρα. Συνετό είναι να εκφράσει την άποψή του με διπλωματικό και ήρεμο τρόπο. Τέλος, δεν είναι σωστό να τους υποχρεώνει να συμμεριστούν άμεσα την άποψή του αλλά να τους αφήσουν χρόνο να σκεφτούν. Δεν είναι σωστό να κατακρίνει και να δραματοποιεί τις τωρινές ιδέες τους. Θα αλλάξουν με συζητήσεις που θα κάνουν με τους κοντινούς τους, τους συγγενείς, τους καθηγητές και τους φίλους τους.

ΕΦΗΒΟΙ-ΑΔΕΡΦΙΑ

Η αδερφική σχέση είναι μία από τις σχέσεις των ανθρώπων που χαρακτηρίζει την εξέλιξη τους. Στην εφηβεία ιδιαίτερα τα αδέρφια παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο ώστε τα άτομα να ενταχθούν στην κοινωνία.



Παρά το γεγονός ότι το πιο σύνηθες –και φυσιολογικό- φαινόμενο είναι η ανάπτυξη αισθημάτων ζήλειας και ανταγωνισμού ανάμεσα στα αδέρφια με σταθμό την περίοδο της εφηβείας, πρέπει να γίνει κατανοητό το γεγονός ότι ακόμα και αυτά τα συναισθήματα είναι πολύ σημαντικά για τη μετέπειτα εξέλιξη του εφήβου.

Ο έφηβος μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του υποβαθμισμένο σε σχέση με τα μικρότερα ή ακόμη και μεγαλύτερα αδέρφια του, και να διακατέχεται από αισθήματα κατωτερότητας. Αυτό όμως που πρέπει να παρατηρηθεί είναι το ότι οι “κόντρες” ανάμεσα στα αδέρφια τα κάνουν να ωριμάζουν, να αποκτούν κριτική σκέψη και να εδραιώνουν σωστά τις απόψεις τους.

Ο ΜΙΜΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ

Ο μιμητισμός είναι από τις πιο σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπου. Μέσω αυτού μαθαίνει να αναπτύσσει το χαρακτήρα του, βάσει του περιβάλλοντος γύρω του. Σε κάποιο στάδιο κοντά στην



εφηβεία όμως, υπάρχει έντονη ανάγκη του ατόμου για αυτονομία και απεξάρτηση που κύριο στόχο έχει να δώσει το προσωπικό του στίγμα και να ξεχωρίσει από τους υπόλοιπους. Πολλές φορές όμως ειδικά ανάμεσα σε αδέρφια οι έφηβοι παρουσιάζουν έντονο μιμητισμό καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας χωρίς καμία διάθεση προσωπικού τους στίγματος στις ενέργειές τους.

Η οικογένεια από τα μάτια των μεγάλων

«Η οικογένεια είναι σπουδαία . Σε προσέχει, σου αγοράζει ωραία πράγματα, σου δίνει χαρά.»



Η οικογένεια στα μάτια των εφήβων

«Η οικογένεια είναι φριχτή. Οι γονείς γκρινιάζουν, σε μεταχειρίζονται σαν παιδάκι. Δεν σ' αφήνουν να κάνεις τίποτα μόνος σου. Τ' αδέρφια σου παίρνουν τα πράγματα χωρίς να σε ρωτάνε.»



ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Έφηβος και Φιλία

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το άτομο έχει πολλές και πολύ σημαντικές δουλειές να κάνει. Είναι η κρίσιμη στιγμή όπου τίθενται καίρια ερωτήματα σχετικά με τον εαυτό, τις σχέσεις, την σεξουαλική ταυτότητα και άλλα σημαντικά ζητήματα, τα οποία ο έφηβος καλείται να απαντήσει. Στη φάση αυτή έρχονται στο προσκήνιο έννοιες, όπως φιλία, επιθυμία, αγάπη, σεξουαλικότητα, τα σύνορα ανάμεσα στις οποίες είναι δυσδιάκριτα, μπερδεύονται και μπερδεύουν και τον έφηβο. Ο έφηβος απομακρύνεται ως ένα βαθμό από τους γονείς του, αποεπενδύει συναισθηματικά καθώς έρχεται η λύση του οιδιπόδειου συμπλέγματος, όπου αναζητά πια να επιλέξει ένα ξένοερωτικό αντικείμενο, δηλαδή έναν ερωτικό σύντροφο πραγματικό. Με άλλα λόγια, αποεπενδύει το παρελθόν, για να επενδύσει σε καινούρια αντικείμενα. Η απομάκρυνση αυτή δημιουργεί στον έφηβο συναισθήματα μοναξιάς και σκέψεις του τύπου “οι γονείς δεν με καταλαβαίνουν”. Έτσι δημιουργείται η φιλία ανάμεσα στους εφήβους που παίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της νεανικής κρίσης. Οι εφηβικές φιλίες είναι ζεστές, αποκλειστικές, γεμάτες θύελλες, τσακωμούς και χωρισμούς, συγνώμη και συμφιλιώσεις. Η προδοσία ενός φίλου είναι οδυνηρή εμπειρία για τον έφηβο και αποτελεί πλήγμα στο αίσθημα της προσωπικής του αξίας ενθαρρυντική εικόνα του εαυτού.

Η φιλία στην εφηβεία είναι άλλο ένα Εγώ, ένα εξιδανικευμένο εγώ που προσφέρει μια ενθαρρυντική εικόνα του εαυτού. Στη βάση της νεανικής φιλίας υπάρχει ναρκισσισμός, αφού η σχέση με το φίλο είναι σχέση καθρέφτη. Αυτός ο ναρκισσισμός δεν είναι αρνητικός, γιατί δεν αποκλείει τις εξάρσεις γενναιοδωρίας και αφιλοκέρδειας και αυξάνει την εμπιστοσύνη του εφήβου στον εαυτό του, ενισχύει το Εγώ και διευκολύνει τη συνοχή και την ενότητα της προσωπικότητας η οποία ψάχνει να βρει τον εαυτό της μέσα από τον άλλο.

Συχνά η εφηβική φιλία είναι μια μοναξιά για δύο, γιατί εμποδίζει την ενσωμάτωση στην ομάδα. Αυτό μπορεί να ενοχλήσει τους γονείς που επεμβαίνουν για να σταματήσουν τη συγκεκριμένη σχέση, ιδιαίτερα αν ο φίλος

του παιδιού τους δεν τους αρέσει. Αυτό είναι λάθος των γονέων γιατί σ' αυτή την ηλικία η φιλία δεν αντέχει το χωρισμό. Έτσι κι αλλιώς οι φιλίες αυτής της ηλικίας διαλύονται σιγά- σιγά, από τη στιγμή που ο ένας από τους δύο φίλους αρχίσει να στρέφεται προς το άλλο φύλο, ή φύγει από το ίδιο σχολείο ή από τον τόπο που ζει.

Αυτή η αντίφαση ανάμεσα στα έντονα συναισθήματα και στον ευμετάβλητο χαρακτήρα τους, αντανακλά την ασταθή προσωπικότητα του εφήβου. Στο βαθμό που ο έφηβος προβάλλει πάνω στο φίλο του το εξιδανικευμένο Εγώ του, ο χωρισμός και η διάλυση της φιλίας, όσο δραματικός κι αν είναι, βρίσκει γρήγορα γιατρεία. Ο φίλος θα αντικατασταθεί σύντομα από έναν άλλο φίλο.

Από τη στιγμή που ο έφηβος παύει να ταυτίζεται με τον άλλο, για να ταυτιστεί μόνο με τον εαυτό του, οι φιλίες του γίνονται σταθερότερες γιατί αγαπά πια το φίλο του έτσι όπως είναι και γι' αυτό που είναι.

Η φιλία βρίσκεται πολύ κοντά στον έρωτα και εξαιτίας αυτής της λανθάνουσας ομοφυλοφιλίας που υπάρχει στη βάση της, περιέχει ορισμένους κινδύνους. Όμως, η φάση αυτή είναι μεταβατική και αν ακόμα συμβεί οι έφηβοι φίλοι να επιδίδονται σε απαγορευμένες πράξεις, πρόκειται για στιγμιαίες ή προσωρινές παρεκκλίσεις που δεν πρέπει να δραματοποιούνται. Μια αδέξια και κακή παρέμβαση από τους γονείς ή από τρίτους, μπορεί όχι μόνο να ενισχύσει την ενοχή αλλά και να κάνει τον έφηβο να επιμείνει σ' αυτή τη συμπεριφορά από αντίδραση. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι φιλίες είναι πολλές φορές ασταθείς.

Μέσα από τη φιλία τελικά, ο έφηβος αντιλαμβάνεται πολλά συναισθήματα και ανακαλύπτει σιγά- σιγά τον εαυτό του. Έτσι, η φιλία επιτρέπει αυτό το πέρασμα από τον Άλλο στον εαυτό, τη διαμόρφωση της ταυτότητας και τη συνειδητοποίηση ότι για να είσαι ή να γίνεις φίλος (με την Αριστοτελική έννοια της φιλίας), πρέπει να αγαπάς τον εαυτό σου.

Υπάρχει φιλία μεταξύ των δύο φύλων;

Οι απόψεις για το αν υπάρχει φιλία μεταξύ των δύο φύλων δίστανται. Κάποιοι υποστηρίζουν πως ναι και κάποιοι άλλοι πως όχι. Αυτό είναι ένα θέμα που χωρά ώρες συζήτησης και πολλές απόψεις.

Αρχικά, πρέπει να καταλάβουμε τι είναι αυτό που κατά τη γνώμη κάποιων δεν αφήνει να υπάρξει μία τέτοια φιλία. Πολλοί λένε ότι φταίει η έλξη και ο ερωτισμός που υπάρχουν μεταξύ των δύο φύλων, υποστηρίζοντας ότι είναι πράγματα που υπάρχουν πάντα ανάμεσα στα δύο φύλλα και δεν αποβάλλονται ποτέ. Αυτά είναι άλλωστε και τα στοιχεία που μπορούν να οδηγήσουν σε ένα δεσμό.

Όμως αυτή η έλξη δεν οδηγεί πάντα σε σχέση. Δεν είναι άλλωστε φυσιολογικό, καθώς εάν γινόταν κάτι τέτοιο τα πράγματα μεταξύ των ανθρώπων θα ήταν πολύ περίπλοκα. Η έλξη μεταξύ δύο ανθρώπων του αντίθετου φύλλου, μπορεί να είναι πιο δυνατή από αυτή που είχαν με άλλους και έτσι αυτό είναι που τους οδηγεί στη σύναψη μιας σχέσης. Τι γίνεται όμως και με τους άλλους γύρω μας; Θέλουμε κάτι και με αυτούς; Πολλές φορές ναι και είναι αυτό που μας οδηγεί σε μία παράλληλη σχέση. Εξαιτίας αυτής της περίπτωσης πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν ότι δεν γίνεται να προκύψει μία φιλία ανάμεσα σε έναν άντρα και μια γυναίκα. Πόσο όμως αυτό είναι σωστό; Οι απόψεις ποικίλουν.

Όλοι πιστεύω έχουμε φιλίες με άτομα του αντίθετου φύλλου και είναι λογικό. Για να υπάρξει μία φιλία ανεξάρτητα φύλλου και ηλικίας χρειάζεται να υπάρχει μία έλξη. Μη μπερδεύεστε, όχι ερωτική. Κατά κανόνα συνάπτουμε φιλίες με άτομα με τα οποία μας προξένησαν κάποιο ενδιαφέρον ώστε να τα γνωρίσουμε περισσότερο. Υπήρξε δηλαδή μία έλξη. Εννοείται πως μία φιλία με άτομο του αντίθετου φύλλου δεν είναι ίδια με μία φιλία ανάμεσα σε άτομα του ίδιου φύλλου, μπορεί όμως να υπάρξει. Ένας ετερόφυλος φίλος μπορεί να γίνει πολλές φορές και το πιο έμπιστό μας άτομο. Φυσικά δεν νιώθουμε τόσο άνετα να μοιραζόμαστε μαζί του πράγματα πολύ προσωπικά όσων αφορά τη σεξουαλική μας ζωή, αλλά μπορούμε να του εκμυστηρευτούμε τα περισσότερα.

Ίσως ο ετερόφυλος φίλος να είναι και ο καλύτερος, καθώς μπορεί να μας βοηθήσει σε πράγματα που μία φίλη μας στη περίπτωση των γυναικών δεν μπορεί να μας βοηθήσει. Όλες έχουμε απορία για το πώς λειτουργεί ο αντρικός εγκέφαλος και για το πώς σκέφτονται, λειτουργούν οι άντρες και τι εννοούν ανά πάσα στιγμή. Ένας άντρας φίλος μπορεί να μας βοηθήσει σε κάτι τέτοιο εξηγώντας μας αυτά που θέλουμε. Έτσι μπορούμε να καταφέρουμε να σώσουμε μία σχέση που οδεύει προς τη καταστροφή. Ο άντρας φίλος ίσως να είναι και ο πιο έμπιστος καθώς δεν υπάρχει περίπτωση να δημιουργηθεί ποτέ ζήλια και φθόνος, πράγματα που υπάρχουν στις σχέσεις των ίδιων φύλλων. Δεν θα σε προδώσει ποτέ και θα είναι πάντα δίπλα σου να σε συμβουλεύει, να σε βοηθά και να σου συμπαραστέκεται όποτε το χρειάζεσαι. Πράγματα βέβαια που πρέπει να ανταποδώσεις. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο ότι πολλές φορές η φιλία μεταξύ ενός άντρα και μιας γυναίκας δεν σβήνει ποτέ.

Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις που η φιλία μπορεί να διακοπεί καθώς δημιουργείται ο έρωτας που οδηγεί σε άλλου είδους σχέση. Τότε τα πράγματα κάνουν στροφή 360μοιρών. Όλα καταστρέφονται και νιώθεις αβέβαιος για το τι θα επιφέρει μία τέτοια, ερωτική πλέον σχέση. Κάτι τέτοιο σαφώς και δεν γίνεται σε κάθε φιλία μεταξύ ενός άντρα και μιας γυναίκας. Όταν συμβεί καλό είναι να μη τη φοβάστε καθώς μπορεί να είναι μία σχέση καλύτερη από όλες τις άλλες που είχατε. Μη ξεχνάτε ότι απέναντι σας έχετε έναν άνθρωπο που σας γνωρίζει και τον γνωρίζετε εξίσου καλά. Αυτό βοηθά ώστε να αποφευχθούν λάθη που γίνονται όταν δεν ξέρουμε καλά τον άνθρωπο με τον οποίο προβαίνουμε στη σύναψη μιας σχέσης.

Άσχετα όμως με αυτό μία φιλία μπορεί να υπάρξει ανάμεσα στα δύο φύλλα και μάλιστα να είναι και πολύ δυνατή. Εννοείται ότι σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να προκύψει και έρωτας, αυτό όμως είναι κάτι που δεν μπορούμε να το ξέρουμε από την αρχή. Άλλωστε σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να συμβεί και το αντίθετο, δηλαδή μία σχέση μετά από πολύ καιρό να οδηγήσει σε μία όμορφη φιλία. Εσείς αυτό που έχετε να κάνετε, είναι να θυμάστε ότι η ζωή μας είναι άδεια χωρίς φίλους και να επιδιώκεται να έχετε όσο πιο πολλούς και πάνω από όλα αληθινούς μπορείτε, άσχετα από το φίλο. Άλλωστε ένας ετερόφυλος φίλος θα είναι πάντα εκεί για να σε ακούσει και να σε βοηθήσει.

Τρόποι διασκέδασης των εφήβων

Οι έφηβοι χρειάζονται να εκτονώνουν στην καθημερινότητά τους με διάφορους τρόπους διασκέδασης.

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ: Πολλοί γονείς αγανακτούν όταν το παιδί τους παρακολουθεί παθητικά με τις ώρες τηλεόραση. Θα ήθελαν να κάνει κάτι πιο ενεργητικό και θετικό. Δεν ξέρουν όμως ότι με αυτόν τον τρόπο



χαλαρώνουν και απελευθερώνονται από την καθημερινή ρουτίνα. Αν το πάρουμε και από την άλλη όψη, φταίνει και οι γονείς που τα παιδιά τους παρακολουθούν τόσες ώρες τηλεόραση, γιατί έχουν την συσκευή σε συνεχή λειτουργία. Το παιδί σε αυτήν την περίπτωση ακολουθεί την ίδια συμπεριφορά. Επίσης όταν η τηλεόραση παίζει αδιάκοπα χωρίς να παρακολουθεί κανείς το παιδί συνεχίζει να την έχει σαν συντροφιά. Ο ήχος της τηλεόρασης καλύπτει συχνά τα κενά μιας οικογενείας και κρύβει τη σιωπή. Άρα τα παιδιά δεν έχουν άδικο να διασκεδάζουν με αυτόν τον τρόπο.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:

Συχνότερα τα αγόρια παρά τα κορίτσια, εκδηλώνουν αληθινή μανία με τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και στις κονσόλες τους. Περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή



προσκαλώντας φίλους να παίξουν μαζί. Οι γονείς συχνά αποδίδουν την συμπεριφορά αυτή σε φυγοπονία και πιστεύουν ότι ο έφηβος θέλει απλώς να αποφύγει το διάβασμα. Σκέφτονται όμως, ότι είναι μια διέξοδος ψυχαγωγίας που έχει το παιδί, εφόσον δεν διαθέτει αρκετό ελεύθερο χρόνο στην καθημερινότητα αλλά ούτε και την δυνατότητα να συναναστραφεί με φίλους του. Βέβαια όλοι ξέρουμε ότι αυτό μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για το παιδί αφού γίνεται εσωστρεφείς και ζει σε ένα εικονικό κόσμο.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: Το διαδίκτυο είναι η επανάσταση της εποχής μας, είναι το εργαλείο που μας ανοίγει τις πύλες στην γνώση, στην ενημέρωση, στην επιστήμη, στη ψυχαγωγία και μας οδηγεί σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Το διαδίκτυο είναι και ένας τρόπος διασκέδασης για τα παιδιά αφού έχουν δημιουργηθεί ιστοσελίδες υψηλής τεχνολογίας π. χ. Facebook, Youtube και πολλά άλλα. Υπάρχουν βέβαια πολλοί κίνδυνοι και θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί στην χρήση του διαδικτύου τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά.



ΕΞΟΔΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΕΕΣ:

Κάποια στιγμή τα παιδιά αυτονομούνται αρκετά ώστε να βγαίνουν με τους φίλους τους ή μονά τους, δηλαδή χωρίς την παρουσία των γονιών. Η κοινωνική αυτονόμηση ξεκινά από τη στιγμή

που το παιδί ξεκινά να πηγαίνει μόνο του στο σχολείο, στο φροντιστήριο και σε άλλες δραστηριότητες. Μετά από αυτά τα παιδιά αρχίζουν να έχουν άλλες απαιτήσεις π. χ. να πάνε στο σπίτι ενός φίλου και να διασκεδάζουν το βράδυ έξω με φίλους σε νυχτερινά μαγαζιά, ξενυχτώντας μέχρι αργά. Έτσι τα παιδιά μπαίνουν σε μια άλλη φάση ζωής προς την εφηβεία. Από την άλλη, αυτό το είδος διασκέδασης ενέχει κινδύνους όπως υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, χρήση ουσιών κλπ.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ: για τους περισσότερους εφήβους είναι ένα είδος εκτόνωσης και έκφρασης συναισθημάτων που τους απελευθερώνει από πολλά προβλήματα της καθημερινότητας τους. Μέσα από τα τραγούδια γεννιούνται νεανικοί έρωτες όπως και μέσα από το χορό. Με λίγα λόγια, οι έφηβοι έχουν πολλούς τρόπους διασκέδασης και εκτόνωσης, και μια διέξοδο από τα προβλήματά τους.

Επίσης, οι νέοι διασκεδάζουν με έντονο και θορυβώδη τρόπο σε μπαρ (bar), διοργανώνουν πάρτι με φίλους, αθλούνται, συμμετέχουν σε

συλλόγους αθλητικούς ή πολιτιστικούς, παίζουν διάφορα παιχνίδια (κατά προτίμηση ηλεκτρονικά), βλέπουν τηλεόραση, βλέπουν ταινίες, ακούνε μουσική, διαβάζουν βιβλία και περιοδικά, βγαίνουν με τους φίλους τους, πηγαίνουν στον κινηματογράφο και μερικοί ασχολούνται με διάφορες μορφές έκφρασης, όπως για παράδειγμα είναι η ποίηση και η ζωγραφική, και οι κατασκευές και οι επισκευές.

Τέλος, οι περισσότεροι από αυτούς τους τρόπους διάθεσης του ελεύθερου χρόνου τους είναι ευχάριστοι και ωφέλιμοι. Οι άλλοι, όμως, όπως για παράδειγμα η ένταξη σε ομάδες φανατικών «φιλάθλων», η ολονύκτια διασκέδαση σε μουσικοχορευτικά κέντρα, πίνοντας και καπνίζοντας, η συμμόρφωση στις επιταγές της μόδας και η σπατάλη χρόνου και χρημάτων για ψώνια, σύμφωνα με τα καταναλωτικά πρότυπα, όχι μόνο δε βοηθούν το νέο να απολαύσει τις χαρές της ζωής και να ανανεώσει τις ψυχικές του δυνάμεις, αλλά και υπονομεύουν την ψυχική και σωματική υγεία του.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η σημασία του αθλητισμού στη ζωή των εφήβων είναι πολύ σημαντική και έχει να κάνει τόσο με την οργανική όσο και με την ψυχολογική και κοινωνική του ανάπτυξη



Οργανικά οφέλη.

Τα οφέλη του έχει η άσκηση στην υγεία του ανθρώπου είναι γνωστά και όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες «Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Οι υγιείς συνήθειες διατροφής που αποκτούν οι έφηβοι σε συνδυασμό με την άσκηση, τους βοηθούν να αποφύγουν προβλήματα διατροφικών διαταραχών όπως νευρική ανορεξία ή βουλιμία, καθώς και από οργανικά προβλήματα καρδιαγγειακά νοσήματα, αυξημένη χοληστερόλη, παχυσαρκία κ.τ.λ.

Ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη.

Η συστηματική άσκηση δημιουργεί ωραίο και γραμμωμένο σώμα, βελτιώνοντας την εξωτερική εμφάνιση του εφήβου, επηρεάζοντας έτσι την

εικόνα που έχει ο ίδιος για τον εαυτό του (αυτό-εικόνα) βιώνοντας συναισθήματα αποδοχής και ευχαρίστησης για τον εαυτό του και την σεξουαλική του ελκυστικότητα.

Αποκτούν δεξιότητες και ικανότητες. Μέσα από τον αθλητισμό μαθαίνουν τέχνες και με την επανάληψη εξασκούν την επιμονή ,την υπομονή και την φαντασία τους για να καταφέρουν τους στόχους τους.

Βελτιώνει την αυτοεκτίμηση του εφήβου. Η βίωση συναισθήματος και η επίτευξη του στόχου επί της άσκησης καλλιεργεί στον έφηβο και θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση του. Παράλληλα αυξάνει και την αυτοαποτελεσματικότητα του έναντι στο τι είναι ικανός να πραγματοποιήσει.

Κοινωνικά οφέλη. Ο έφηβος μέσα από τον αθλητισμό μαθαίνει την ομαδικότητα. Όταν ανήκει σε μια ομάδα μαθαίνει να συνεργάζεται, να δίνει και να παίρνει, να περιμένει την σειρά του. Επίσης μαθαίνει να δουλεύει με εφήβους που δεν συμπαθεί αλλά πρέπει να συνεργαστεί για το καλό της ομάδας. Δημιουργεί σχέσεις φιλίας μεταξύ των παικτών και μαθαίνει που αρχίζουν και που σταματούν τα δικαιώματα του και οι εύθυνες τους. Η άθληση δίνει την ευκαιρία στον έφηβο να εκτονώσει την ενεργητικότητα και το άγχος του από το επιβαρυνόμενο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές οι ελάχιστες ώρες εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για τους έφηβους, απομακρύνοντας τους από επικίνδυνα πρότυπα συμπεριφοράς, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, την χρήση ναρκωτικών. Καλλιεργεί την διαφορετικότητα. Ο έφηβος αθλητής έρχεται σε επαφή με έφηβους αθλητές από άλλα σχολεία, άλλων περιοχών, έτσι έχει την ευκαιρία να ανταλλάξει ιδέες, διαφορετικές συμπεριφορές και να γνωρίσει άλλη κουλτούρα και άλλο τρόπο ζωής. Επιπρόσθετα αναπτύσσονται ισχυρές σχέσεις με ενήλικες οι οποίοι δεν ανήκουν στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Για τους παραπάνω λόγους οι έφηβοι πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να μοιράζεται ανάμεσα στο παιχνίδι, την αναψυχή, και την οργανωμένη φυσική άσκηση. Επίσης αυτή η δραστηριότητα πρέπει να προβάλλεται από την οικογένεια και το σχολείο, αποτελώντας έναν απαραίτητο παράγοντα της λειτουργίας τους.

Οι έφηβοι πρέπει να γυμνάζονται τρεις, τέσσερις φορές την εβδομάδα. Οι έφηβοι της περιοχής μας ασχολούνται αρκετά με τον αθλητισμό. Με τα αθλήματα που ασχολούνται είναι:

Ομαδικά αθλήματα:

Ποδόσφαιρο

Βόλε

Μπάσκετ

Ατομικά αγωνίσματα :

Τένι

Κλασικός αθλητισμός



Τα πρότυπα που περνά η τηλεόραση στους εφήβους

Όπως έχει προαναφερθεί, η τηλεόραση είναι ένα από τα βασικά στελέχη στη δημιουργία και στην καθιέρωση προτύπων.

Η τηλεόραση με τις πολλές εκπομπές διαφόρου περιεχομένου, τις διαφημίσεις, τα reality και τα talent shows, τα διάφορα παιδικά προγράμματα με τους εκθαμβωτικούς, τους λαμπερούς, τους ελκυστικούς όμορφους ψηλούς γαλανομάτες αλλά και τα sex symbols και των δύο φύλων, περνάνε πρότυπα που είναι πολλές φορές κατάλληλα προς μίμηση αλλά και άλλα που είναι άκρως ακατάλληλα καθώς, μαθαίνουν στον νέο ή την νέα να ακολουθεί μία πιο βίαια συμπεριφορά και έναν τρόπο ζωής που δεν αντιστοιχεί στα πραγματικά δεδομένα και τις αντιλήψεις της εποχής, αλλά είναι μέρος της υπερβολής που πλασάρει η τηλεόραση.

Τα πρότυπα αυτά όπως αναφέραμε προηγουμένως είναι :

A) Μία κατηγορία είναι οι ψηλές όμορφες καλλίγραμμες αφεγάδιαστες γυναίκες ή άντρες αντίστοιχα, που αυτή η τελειότητα είναι πολύ δύσκολη για να την επιτύχει κάποιος και πολλές φορές οδηγεί μέχρι και στον θάνατο ενός ανθρώπου. Έντονο και ζωντανό παράδειγμα της σημερινής εποχής είναι οι

νέοι που υποφέρουν από ψυχοπαθητικές αρρώστιες, όπως είναι η νευρική ανορεξία, στην προσπάθειά τους να τους μοιάσουν έτσι ώστε να δείχνουν μια καλύτερη εικόνα στην κοινωνία.

Β) Μια άλλη κατηγορία είναι οι ταλαντούχοι ηθοποιοί, που ίσως τους συνεπαίρνουν με τις δραματικές τους ικανότητες, αλλά δεν είναι αυτοί πραγματικά αλλά κάποιοι άλλοι που όταν φανερωθεί ο πραγματικός τους εαυτός τους απογοητεύουν και νιώθουν σαν θύματα της συνεχούς προσπάθειας για αύξηση της τηλεθέασης.

Γ) Μια τρίτη κατηγορία είναι οι τραγουδιστές, που μπορεί να δείχνουν μια άλλη εικόνα τους προς τα έξω γεμάτη ανέσεις ή να έχουν κάποιες συμπεριφορές και αντιλήψεις που να επηρεάζουν υποσυνείδητα τους θαυμαστές τους.

Τα πρότυπα που δημιουργούνται μέσα από την οικογένεια

Η οικογένεια είναι βασικός και καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση του χαρακτήρα κάθε ατόμου. Αυτονόητο είναι λοιπόν να επηρεάζει τη συμπεριφορά και την νοοτροπία του κάθε ατόμου που είναι μέλος της.

Μέσα από την οικογένεια μπορεί κανείς να αντλήσει διαφόρων ειδών πρότυπα που διαμορφώνονται από την καθημερινή ζωή των μελών της οικογένειας και τις δραστηριότητές τους.

Ο πατέρας και η μητέρα είναι οι δύο βασικότερες πηγές προτύπων, που αντλούν οι έφηβοι μέσα από την οικογένεια, αφού με αυτούς συναναστρέφονται περισσότερο κατά την διάρκεια της ζωής τους.

Η οικογένεια πρέπει να αντλεί σωστά και προς μίμηση πρότυπα, αφού κάθε άνθρωπος πλάθει τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά του την περίοδο της διαμονής του και της ενεργής συμμετοχής τους στην οικογένεια δηλαδή μέχρι τον δέκατο όγδοο χρόνο της ηλικίας του.

Η δουλειά και οι προτιμήσεις των γονέων αλλά και των άλλων στενών συγγενών παίζουν καθοριστικό ρόλο στις μελλοντικές επιλογές των εφήβων. Παραδείγματος χάρη υπάρχουνε πολλά παραδείγματα διάσημων

καταξιωμένων ανθρώπων που τα παιδιά τους δεν ακολούθησαν ή ακολούθησαν την δικιά τους καλλιτεχνική πορεία στο χώρο.

Επίσης αν οι γονείς είναι χωρισμένοι οι σχέσεις που θα δημιουργήσουν μεταξύ τους επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά.

Τα πρότυπα που δημιουργούνται μέσα από τις παρέες.

Μέσα από τις παρέες, όπου αποτελούνται συνήθως από δύο αλλά και περισσότερα άτομα διαμορφώνονται κάποια πρότυπα. Αυτά τα πρότυπα χαρακτηρίζουν τα άτομα της παρέας. Τέτοια πρότυπα είναι για παράδειγμα: ο τρόπος ενδυμασίας της παρέας καθώς και η γενική εξωτερική τους εμφάνιση, που τους εκφράζει συνήθως απόλυτα και καταλαβαίνουμε μέσα από αυτά τι είδους άνθρωποι και τι περίπου χαρακτήρες είναι. Επίσης η μουσική που ακούνε τους ενώνει και τους διαμορφώνει. Ο τρόπος διασκέδασής τους είναι ο ίδιος και έτσι όλοι περνούνε καλά σε αντίθεση με το αν θα βρισκόταν σε μια άλλη παρέα. Ακόμα μέσα από την παρέα δημιουργείται το πρότυπο καλής συμπεριφοράς ή κακής αντίστοιχα ανάλογα με το τι είδους χαρακτήρες είναι στην παρέα και αυτό βγαίνει προς τα έξω και διαμορφώνει μια ανάλογη γνώμη. Από τους γύρω μας για την παρέα μας.

Επίσης μέσα από την παρέα διαμορφώνονται και άλλα πρότυπα, όπως ο αλληλοσεβασμός, η κατανόηση και η φροντίδα ανάμεσα στα άτομα από τα οποία αποτελείται η παρέα. Ακόμα το ατομικό και συλλογικό πνεύμα, η αίσθηση του «εμείς» και όχι του «εγώ», η προσφορά της βοήθειας αν κάποιος μέσα από την παρέα πάθει κάτι ή έχει κάποιο πρόβλημα τα άλλα άτομα πρέπει να τον βοηθήσουν σε αυτήν την κρίσιμη στιγμή, να τον κατανοήσουν και να μην τον αφήσουν ποτέ μόνο του. Αυτά είναι τα πρότυπα που δημιουργούνται μέσα από τις παρέες.

Τι πρέπει να κάνει ένας έφηβος;

- Να συζητά τα προβλήματά του με την οικογένειά του. Μπορεί έτσι να βρίσκει πιο εύκολα λύσεις.
- Να χαίρεται που οι άνθρωποι νοιάζονται για αυτόν. Βέβαια υπάρχουν φορές που θα ήθελε να ζει σε άλλον πλανήτη και οικογένεια. Υπάρχουν όμως και φορές που χαίρεται όταν αυτή είναι κοντά του και τον βοηθάει.
- Να μην κάνει ότι θέλουν οι άλλοι. Να σκέφτεται τι θέλει ο ίδιος να κάνει , και τι είναι σωστό και τι λάθος.
- Να έχει το θάρρος να ζητά συγνώμη , διότι την ίδια απαίτηση έχει και αυτός από τους άλλους.
- Να βρίσκει τα λάθη του. Καθώς αρχίζει να έχει δικές του επιλογές , είναι πολύ πιθανό να κάνει και μερικά άσχημα λάθη , δεν πειράζει όμως, το πάθημα να του γίνει μάθημα.



ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η πρόληψη του καπνίσματος στους έφηβους μπορεί να προωθηθεί με μεθόδους που έχουν σχέση με την αυτοεκτίμηση, την προσωπική ανάπτυξη, την έγκυρη ενημέρωση, τη διέγερση του συγκινησιακού μέρους του έφηβου. Μια πολιτική για την πρόληψη του καπνίσματος, πρέπει να γίνεται με τα ίδια μέσα που χρησιμοποιεί η διαφήμιση για την προώθηση του τσιγάρου. Να είναι διάχυτη στην κοινωνία και να δημιουργεί νέα πρότυπα. Να αρχίζει νωρίς στην οικογένεια, και να συνεχίζεται στο σχολείο με τη στήριξη της οικογένειας, με τη στήριξη των ΜΜΕ και όλων των σύγχρονων τεχνολογιών, που χρησιμοποιούν τα παιδιά και οι έφηβοι για την επικοινωνία τους, να απευθύνεται στην «παρέα», και την κοινή στάση της ομάδας των συνομηλίκων. Η πρόληψη του καπνίσματος είναι σημαντική για την πρόληψη άλλων μορφών εξάρτησης ή κατάχρησης ουσιών, επομένως οι πρώτοι πειραματισμοί των νέων με το κάπνισμα πρέπει να καθυστερήσουν το δυνατόν περισσότερο.

Εθισμός : Η εξάρτηση είναι εκείνη η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνηθίζει σε μια ουσία και δεν μπορεί να λειτουργήσει κανονικά αν δεν υπάρχει η ουσία αυτή στο αίμα του ανθρώπου. Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική και ψυχολογική.

Για σωματική εξάρτηση μιλούμε, όταν μετά το σταμάτημα της ουσίας παρουσιάζονται μια σειρά από σωματικά στερητικά προβλήματα – πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος, τρεμούλιασμα, δυσκοιλιότητες, πονοκέφαλοι, διαταραχές στον ύπνο, πτώση της αρτηριακής πίεσης και καρδιακού ρυθμού και άλλα. Στον χρόνιο καπνιστή η ψυχολογική εξάρτηση είναι πολύ πιο εμφανής. Το άτομο πολύ δύσκολα σταματά μια τέτοια συνήθεια. Μια παροδική έλλειψη τσιγάρων, ή μόνο η σκέψη πως δεν υπάρχει το επόμενο τσιγάρο, ή η παραμονή σε χώρο όπου δεν επιτρέπεται το κάπνισμα προκαλεί δυστροπία, παθολογικό άγχος, εκνευρισμό και ισχυρό πόθο για ένα τσιγάρο και ελαφρύ αίσθημα ταλαιπωρίας από το οποίο κανείς ανακουφίζεται μόλις μπορέσει να ανάψει ένα τσιγάρο. Σε σχέση με άλλα φάρμακα και ουσίες η Νικοτίνη προκαλεί ελαφριά μέχρι μέτρια σωματική εξάρτηση, αλλά προκαλεί πολύ ισχυρή ψυχολογική εξάρτηση.

Γιατί καπνίζουν οι νέοι: Σύμφωνα με έρευνα οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Σχέσεις
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τη δυνατότητα εθισμού στον καπνό- 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια- 26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν.

ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ:

Το τσιγάρο «σβήνει» και «ανάβει» συγκινήσεις. Στα μάτια του έφηβου και της έφηβης γίνεται σύμβολο δύναμης, ανεξαρτησίας, επιτυχίας, ωριμότητας, χειραφέτησης. Ο/η έφηβος ταυτίζεται με αυτήν την εικόνα, το τσιγάρο γίνεται μέρος του εαυτού του/της, της «ώριμης» εικόνας του/της, της ενηλικίωσής του/της. Η προέκταση του χεριού του/της, με το τσιγάρο στην άκρη των δακτύλων, είναι η σημαία που διακηρύσσει την ανεξαρτησία του καπνιστή, την κατάληψη του χώρου από αυτόν/ην και την «παρέα». Η περίτεχνα ανέμελη ή έντονα νευρώδης κίνηση για το τσίγκα της στάχτης, αναπαριστά το προσωρινό «κάψιμο», το «πέταμα» στο καλάθι των αχρήστων όλων των περιπτώσεων και ανούσιων αιτημάτων που εκκρεμούν και επιβάλλονται έξωθεν από τον κόσμο των σημαντικών, όσων βρίσκονται πέραν του νέφους και των ορίων του καπνού. Ο νέος με το τσιγάρο στα δάκτυλα είναι “cool” και “in”. Η ντελικάτη κίνηση του ανοίγματος του πακέτου δηλώνει το «άνοιγμα»- πρόσκληση για επικοινωνία, ενώ η προσεκτικά επιλεγμένη μάρκα, «η μάρκα του/της», ταυτίζεται με τα

χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που θέλει να προβάλλει: δηλώνουν το δυναμισμό ή την ευαισθησία, τη σπανιότητα ή την κοινή προέλευση. Το τύλιγμα του «δικού του/της» τσιγάρου που έρχεται αργότερα, στην ώριμη νεότητα, παρουσιάζει ιδιαίτερες δεξιότητες, δηλώνοντας ταυτόχρονα την επιλεκτικότητα και μοναδικότητα του/της καπνιστή/στριας.

Τι δείχνουν οι μελέτες σχετικά με την ψυχολογία του έφηβου καπνιστή:

Ο έφηβος καπνιστής χρησιμοποιεί το κάπνισμα ως μέσο βελτίωσης της εικόνας του και της αυτοεκτίμησής του, για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που έχει στην επικοινωνία με τους σημαντικούς ενήλικους. Το τσιγάρο γίνεται για τον έφηβο το μέσο για να ξεπεράσει αδυναμίες που αισθάνεται συχνά ότι έχει σε σχέση με επιδόσεις και δεξιότητες που απαιτούνται από αυτόν και που δεν πιστεύει ότι έχει τις ανάλογες ικανότητες να ανταποκριθεί τόσο καλά όσο οι άλλοι, ώστε να γίνει αποδεκτός. Ο έφηβος όταν βρίσκεται με την «παρέα» και καπνίζει, «βλέπει» στα μάτια των άλλων την αποδοχή και την αναγνώριση. Η αίσθηση αυτή, που είναι προσωπική του ψευδαίσθηση, χάνεται όταν μένει ξανά μόνος και πρέπει να αναλάβει και να ανταποκριθεί σε ότι αναμένεται από αυτόν. Το αίσθημα της αδυναμίας τον κατακλύζει, τον συνθλίβει και αναζητά στήριξη, έναν τρόπο που θα τον βοηθήσει να κτίσει την προσωπικότητά του.

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται ολοένα η κατανάλωση αλκοόλ από 15χρονους. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με μια έρευνα οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπίρα ή κρασί στα 12-13 και στα 14-15 «περνούν» στα πιο «σκληρά ποτά», όπως το τζιν, η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι κ.λπ. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει και η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Το ανησυχητικό είναι ότι το 15% των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε ένα χρόνο. Και είναι ανησυχητικό επειδή το μεθυσμένο παιδί κινδυνεύει περισσότερο από τον μεθυσμένο ενήλικα. Γίνεται επίσης περισσότερο επικίνδυνο για τους άλλους. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομήλικους τους σε πάρτι, νυχτερινές

εξόδους, σε ιντερνέτ-καφέ κλπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έφηβος, τουλάχιστον στην αρχή.

Για ποιους λόγους πίνουν οι έφηβοι;

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή – θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΠΙΝΕΙ

- ΚΟΥΡΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΕΙ ΕΥΚΟΛΑ
- ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΑΝΕΥΘΥΝΑ ΚΑΙ ΑΔΙΑΦΟΡΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ.
- ΣΥΧΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΙ
- ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΠΕΙΘΑΡΧΙΑ
- ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ
- ΕΧΕΙ ΚΑΤΑ ΚΑΝΟΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙ ΚΑΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙΑΣ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΕΙΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΔΙΑΦΟΡΙΑΣ.
- ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ ΝΕΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΑ.

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

- Αν έχετε αντιληφθεί ότι το παιδί σας πίνει, πρέπει κατ' αρχάς να αξιολογήσετε τη συχνότητα και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πίνει.

- Συζητείστε μαζί του, ρωτήστε το τι το ωθεί να πίνει, τι προβλήματα μπορεί να έχει ή ποιες δυσκολίες περνά.
- Ρωτήστε το τι στάση έχει η παρέα του στο θέμα του αλκοόλ και μήπως νιώθει ένοχο αν πει «όχι» στους φίλους του. Σε περίπτωση που το παιδί έχει αρχίσει να διασκεδάζει πίνοντας, δεν πρέπει να λειτουργήσετε «αστυνομικά» και να απαγορεύσετε τις εξόδους. Αυτό κατά πάσα πιθανότητα δεν θα λύσει το πρόβλημα.
- Μπορείτε να αυξήσετε την επίβλεψή σας με διακριτικότητα και να προσπαθήσετε να μειώσετε τις «ευκαιρίες» για τέτοιες συμπεριφορές.
- Βοηθήστε το παιδί να μετριάσει το άγχος που αισθάνεται για διάφορους λόγους και καθοδηγήστε το σε πιο θετικούς τρόπους χαλάρωσης, όπως ο αθλητισμός, η καλή συντροφιά, η θετική ψυχαγωγία κ.λπ.
- Αν παρά τις προσπάθειές σας το παιδί συνεχίζει να πίνει ή να δείχνει προβληματική συμπεριφορά, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.
- Στην οικογένεια είναι προτιμότερο να μη γίνεται χρήση αλκοόλ εκτός από εξαιρετικές περιπτώσεις.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Τι είναι τα ναρκωτικά;

Ο όρος «ναρκωτικά» δεν είναι ο πιο κατάλληλος για να αποδώσει τις διάφορες ουσίες που περιλαμβάνει εννοιολογικά. Ορισμένες από αυτές, όπως η κοκαΐνη και οι αμφεταμίνες, είναι κατ' εξοχήν διεγερτικές και όχι κατασταλτικές/ναρκωτικές ουσίες. Πολλοί ειδικοί επιστήμονες χρησιμοποιούν τον όρο «εξαρτησιογόνες ουσίες», στις οποίες όμως ανήκουν τόσο ο καπνός όσο και το οινόπνευμα που δημιουργούν ισχυρή εξάρτηση. Από την άλλη, πολλοί αμφισβητούν αν τα πιο διαδεδομένα ναρκωτικά, η μαριχουάνα και το χασίς, προκαλούν βιολογική εξάρτηση.

Στη συνείδηση του περισσότερου κόσμου τα ναρκωτικά είναι παράνομες ουσίες που λαμβάνονται για να προκαλέσουν ευφορία αλλά έχουν σημαντικές τοξικές παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό. Ούτε αυτή η

αντίληψη ανταποκρίνεται, όμως στην πραγματικότητα. Στη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας πολλά ναρκωτικά ήταν νόμιμα, ενώ τα τελευταία χρόνια η αποποινικοποίηση ορισμένων ουσιών υιοθετείται με αυξανόμενο ρυθμό. Επίσης, η τοξικότητα ορισμένων ναρκωτικών εξαρτάται από τη δοσολογία, από τις συνθήκες λήψης, από τη συνέργια με άλλες ουσίες. Με βάση τις παραπάνω διαπιστώσεις, ο όρος «ναρκωτικά» θα έπρεπε να περιοριστεί στις νόμιμες ή παράνομες ουσίες, χημικής ή φυτικής προέλευσης, οι οποίες είναι δυνατόν να προκαλέσουν φυσική, διανοητική και συναισθηματική αλλοίωση.

Με βάση τη φαρμακολογική τους δράση, τα ναρκωτικά θα μπορούσαν να ταξινομηθούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες:

- Στα ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα (χασίς, μαριχουάνα, LSD, κ.ά.).
- Στα διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (κοκαΐνη, αμφεταμίνη, κ.ά.)
- Στα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια, κ.ά.)
- Στα οπιούχα (όπιο, ηρωίνη, μορφίνη, κ.ά.)

Η κατανάλωση ναρκωτικών τις τελευταίες δεκαετίες παρουσιάζει διεθνώς σημαντική έξαρση. Στις δεκαετίες του 1960 και του 1970 υπήρξε σημαντική αύξηση της κατανάλωσης χασίς και μαριχουάνας, ενώ στις δεκαετίες του 1980 και 1990 αυξήθηκε η κατανάλωση πιο «σκληρών» ναρκωτικών, όπως της ηρωίνης και της κοκαΐνης. Σύμφωνα με έκθεση του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, η κάνναβη αποτελεί το πλέον διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Υπολογίζεται ότι 1-9% του ενήλικου πληθυσμού και το 20% των νέων είχε κάμει χρήση κάνναβης κατά τη διάρκεια του 1998. Οι αμφεταμίνες αποτελούν το δεύτερο πιο διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό στις περισσότερες χώρες (1-9% του ενήλικου πληθυσμού, περίπου 6% των νέων). Σε ότι αφορά την κοκαΐνη, παρατηρείται μέτρια αλλά σταθερή αύξηση της χρήσης της, ενώ για την ηρωίνη αναφέρεται αύξηση σε ορισμένες μόνο χώρες. Εθισμό στα οπιούχα παρουσιάζει μόνο το 0,2-0,3% του πληθυσμού της Ε.Ε., ποσοστό που θεωρείται σχετικά χαμηλό. Στην Ελλάδα, ο αριθμός των εξαρτημένων από ναρκωτικά ατόμων ανέρχεται, σύμφωνα με τον ΟΚΑΝΑ, σε 50.000-70.000 άτομα. Το πιο διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό

και στην Ελλάδα είναι η κάνναβη. Επίσης, οι θάνατοι από χρήση ενδοφλέβιας ηρωίνης από 71 που ήταν το 1991 έφτασαν τους 239 το 1998 και 273 το 2006. Ο αριθμός αυτός αποτελεί σαφώς υποεκτίμηση του προβλήματος, αφού ορισμένοι θάνατοι δεν καταγράφονται ενώ δεν συνυπολογίζονται οι θάνατοι από ηπατίτιδες, AIDS, κ.τ.λ. που προκλήθηκαν από τη χρήση ναρκωτικών.

ΕΦΗΒΟΙ: Ο σημαντικότερος παράγοντας για την αποτροπή των εφήβων από τη χρήση των ναρκωτικών είναι η ενεργή παρουσία των γονέων στη ζωή των παιδιών τους. Η καλλιέργεια ενός υγιούς οικογενειακού περιβάλλοντος, για τα παιδιά παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο αφού είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα εκτεθούν στα ναρκωτικά είτε στο χώρο του σχολείου είτε από συνομηλίκους και γνωστούς. Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10-12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Οι γονείς οφείλουν να αποθαρρύνουν το παιδί τους από το κάπνισμα. Σε αυτό το ζήτημα πρέπει να επιστήσουμε ιδιαίτερα την προσοχή διότι ο προφορικός αφορισμός δεν πρόκειται να φέρει αποτελέσματα αν οι γονείς είναι καπνιστές. Δυστυχώς ή ευτυχώς, οι πράξεις έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στον μιμητισμό των παιδιών από ότι το 'κήρυγμα'. Για αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι να γίνονται φωτεινά παραδείγματα αποφεύγοντας να κάνουν υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, να μην καπνίζουν και να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών. Σε αντιδιαστολή με όλα τα ανωτέρω οι γονείς πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες (όπως κολύμβηση, μπάσκετ, θέατρο, χορό, μουσική κλπ). Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη που συχνάζουν. Η συνεχής ενημέρωση των γονέων για το πού βρίσκεται το παιδί τους, καθώς επίσης η γνωριμία με τους γονείς των φίλων του παιδιού, δεν αποτελούν συστάσεις ή υπερβολές αλλά κανόνες. Κανόνες, επίσης, πρέπει να επιβάλλονται και στη συμπεριφορά των παιδιών, οι οποίοι συν τοις άλλοις πρέπει να περιλαμβάνουν τη μη χρήση παράνομων

ουσιών, ακόμη και όταν βρίσκονται σε πάρτυ, οποιεσδήποτε και αν είναι οι περιστάσεις. Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, ένας στους τρεις εφήβους δηλώνει ότι έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη ουσία και ένας στους έξι έχει κάνει χρήση τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή (κάνναβη και κοκαΐνη)

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Αίτια

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

Συνδιασμός παραγόντων που οδηγούν σε εθισμό και συννοσηρότητα.

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της

εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη συννοσηρών καταστάσεων.

Συμπτώματα

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).

Ποιές ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν συχνότερα εξάρτηση.

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το

ξεκάθαρα δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο, όπως και διαδικτυακή πορνογραφία.

Ρόλος γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά την πρόληψη, το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς, προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια, θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Αντιμετώπιση εθισμού

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη

θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο/κ εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε ό,τι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Η χρήση από εφήβους μπορεί να γίνει κατάχρηση.

Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί σήμερα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων, όχι μόνο για να τηλεφωνούν σε φίλους και να ανταλλάσσουν «βροχή» γραπτά μηνύματα, αλλά και - όλο και περισσότερο - για να παίζουν παιχνίδια, να παίρνουν φωτογραφίες, να ανταλλάσσουν βίντεο ή να συνδέονται στο Διαδίκτυο.

Σύμφωνα με αναφορά του αμερικανικού έργου « Pew Internet and American Life Project» είναι τόσο δυνατή η εξάρτηση των εφήβων από το κινητό τους, που τέσσερις στους πέντε δηλώνουν ότι το έχουν κάτω από το μαξιλάρι τους ή δίπλα στο κρεβάτι τους όταν κοιμούνται, είτε για να ανταλλάξουν SMS αργά τη νύχτα, είτε για να ξυπνήσουν χρησιμοποιώντας την ενσωματωμένη λειτουργία αφύπνισης.

Τα κινητά γίνονται όλο και πιο εξελιγμένα και οι έφηβοι προσαρμόζονται όλο και πιο γρήγορα στην κινητή τεχνολογία. Η Amanda Lenhart, που ανήκει στην ομάδα των συγγραφέων της παραπάνω αναφοράς, σχολιάζει: «Το κινητό έγινε ένα εργαλείο που τους βοηθάει να ζουν και να καταγράφουν τη ζωή τους».

Αναμφισβήτητα, το κινητό τηλέφωνο έδωσε μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων στους εφήβους, πέραν του γονικού ελέγχου που καθίσταται όλο και πιο δύσκολος. Μπορεί, από την μια πλευρά, το κινητό να αποτελεί ένα είδος σιγουριάς για τους γονείς ότι μπορούν να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους οποτεδήποτε και από οπουδήποτε, από την άλλη πλευρά όμως, οι γονείς που παλιότερα είχαν τη δυνατότητα να κρυφακούσουν τηλεφωνικές συνομιλίες, ή να ρίξουν ματιές στην οθόνη του υπολογιστή ή ενός video game, δυσκολεύονται πλέον να ελέγξουν τις κινήσεις των παιδιών τους από μια λεπτή ηλεκτρονική συσκευή με τόσο μικρή οθόνη, πόσο περισσότερο να διαβάσουν μηνύματα που προστατεύονται πολλές φορές με κωδικούς ασφαλείας. Ακριβώς αυτή την ιδιωτικότητα αγαπούν άλλωστε οι έφηβοι.

Ανησυχία προκαλεί όμως και η κακή χρήση του μέσου αυτού από μερίδα εφήβων. Δεν είναι λίγες οι φορές που μαθητές διακινούν προκλητικές φωτογραφίες, δικές τους ή συμμαθητών συμμαθητριών τους. Το φαινόμενο

αυτό, που ονομάζεται «sexting» , δεν είναι και τόσο σπάνιο, καθώς ήδη μεγάλη μερίδα εφήβων έχει δεχθεί μήνυμα με προκλητική φωτογραφία κάποιου γνωστού τους. Επίσης, ένα μεγάλο ζήτημα αποτελεί το θέμα της ηλεκτρονικής παρενόχλησης μέσω κινητού τηλεφώνου από εφήβους προς εφήβους, με πολύ σοβαρές επιπτώσεις για τα θύματα. Δυστυχώς, και στην Ελλάδα οι περιπτώσεις εκβιασμού εφήβων με αντάλλαγμα τη μη δημοσίευση προσωπικών τους φωτογραφίες μέσω κινητών τηλεφώνων ή μέσω Διαδικτύου αυξάνονται ημέρα με την ημέρα.

Ένα επίσης ενδιαφέρον θέμα που αναδεικνύει η αναφορά του έργου « Pew Internet and American Life Project» είναι η αύξηση της συχνότητας γραπτών μηνυμάτων, ως η μεγαλύτερη αλλαγή στην χρήση του κινητού από εφήβους. Μέσα σε μια περίοδο 18 μηνών ο αριθμός των εφήβων που στέλνουν SMS στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής αυξήθηκε από 38% σε 54%. Κατά μέσο όρο κάθε έφηβος ανταλλάσσει 50 μηνύματα την ημέρα ή 1500 το μήνα. Τα κορίτσια ανταλλάσσουν κατά μέσο 80 μηνύματα την ημέρα, ενώ τα αγόρια 30. Να σημειωθεί ότι ένας ενήλικας ανταλλάσσει 10 μηνύματα την ημέρα.

Ενώ το φαινόμενο της μεγάλης χρήσης γραπτών μηνυμάτων εξετάζεται ακόμα, ο Scott W. Campbell, καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Michigan90677, ισχυρίζεται ότι η χρήση του κινητού δεν επηρεάζει τον χρόνο άμεσης διαπροσωπικής επικοινωνίας, αλλά αποτελεί ένα επιπλέον επίπεδο επικοινωνίας. Ο S. Campbell προβλέπει αύξηση της online χρήσης των κινητών, μιας και τα κινητά χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο σαν ένας υπολογιστής χειρός. Προς το παρόν η χρήση αυτή είναι ιδιαίτερα ακριβή για τους εφήβους, αλλά όσο η κινητή τεχνολογία γίνεται πιο προσιτή, τόσο η χρήση θα αυξάνεται και στην Ελλάδα. Εξάλλου, σύμφωνα με την έρευνα, το κινητό φαίνεται να χρησιμοποιείται περισσότερο από νέους με χαμηλό οικογενειακό εισόδημα, με μόνο 7 στους 10 από αυτούς να διαθέτουν και υπολογιστή. Με αυτό το τρόπο τα κινητά φαίνεται να γεφυρώνουν το ψηφιακό χάσμα και να δίνουν μια ευκαιρία επικοινωνίας σε κάποιους που διαφορετικά δεν θα την είχαν.

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ VIDEO GAMES ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ο όρος video games αναφέρεται σε κάθε τύπου ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα οποία υπάρχουν πλέον σε κάθε σπίτι που διαθέτει μια συσκευή με οθόνη και πληκτρολόγιο (κινητό, κονσόλες, υπολογιστές). Υπάρχουν πολλοί τύποι παιχνιδιών όπως παιχνίδια puzzle, περιπέτειας και άλλα. Οι βασικοί χρήστες των video games είναι τα παιδιά και οι έφηβοι, διότι η κινούμενη εικόνα και το εικονικό περιβάλλον διεγείρουν τη φαντασία τους.

Αναμφίβολα, λοιπόν, τα video games και η συχνή χρήση τους από τα παιδιά, αποτελούν μια πραγματικότητα, καθώς τους αρέσει να παίζουν και να περνούν ευχάριστα την ώρα τους, ένα γεγονός που επιφανειακά δεν παρουσιάζει κάποια επικινδυνότητα.

Η χρήση με μέτρο τέτοιων παιχνιδιών, μπορεί να επιφέρει αρκετά θετικά αποτελέσματα στο παιδί, βοηθώντας το να αναπτύξει αρκετές δεξιότητες και να καλλιεργήσει τη φαντασία του. Συμβάλει στην ανάπτυξη και στη βελτίωση κάποιων γνωστικών δεξιοτήτων όπως:

- τη συγκέντρωση της προσοχής,
- την παρατηρητικότητα,
- τον οπτικοκινητικό συντονισμό,
- τη δεξιότητα,
- την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων,
- την αύξηση των γενικών γνώσεων,
- την εξοικείωση με την τεχνολογία.

Κοιτώντας όμως λίγο καλύτερα το θέμα, εύκολα συνειδητοποιούμε ότι σήμερα η χρήση των video games μπορεί να έχει και αρνητικές επιδράσεις στο παιδί. Συγκεκριμένα, τα παιχνίδια που παίζουν σήμερα τα παιδιά έχουν μια σημαντική ιδιαιτερότητα, είναι διαδικτυακά (παίζονται online από υπολογιστή) και υπάγονται στις κατηγορίες M.M.O.R.P.G. (massive multiplayer online role-playing games-μαζικά, πολλαπλών παιχτών, διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων) και R.P.G.

(role playing games-παιχνίδια ρόλων). Σε αυτά, ο χρήστης φτιάχνει ένα χαρακτήρα τον οποίο διαχειρίζεται ολοκληρωτικά. Αυτός, συναναστρέφεται με άλλους χαρακτήρες μέσα στο παιχνίδι, δίνοντας έτσι την αίσθηση μιας δυναμικής online κοινωνίας, στην οποία το παιδί “ζει” παράλληλα, μέσω του χαρακτήρα που έχει φτιάξει. Αυτό επηρεάζει τον τρόπο ζωής του παιδιού και του εφήβου με ποικίλους τρόπους.

Ένα σημαντικό θέμα που συζητείται αρκετά είναι, το κατά πόσο τα παιχνίδια που περιέχουν βία -και συγκεκριμένα τα παιχνίδια που αναφέρθηκαν- επιδρούν στη συμπεριφορά του παιδιού. Οι απόψεις και τα αποτελέσματα των ερευνών ποικίλουν. Υπάρχει η άποψη πως οι βίαιες συμπεριφορές υιοθετούνται από τα παιδιά λόγω του ότι θέλουν να μιμηθούν τον ήρωα του παιχνιδιού και να αποτελέσουν ένα πρότυπο επιτυχίας (εικόνα του “δυνατού” στο σχολείο ή την παρέα), μέσω μιας βίαιης και παράνομης συμπεριφοράς. Το παιδί, βλέποντας τον ήρωα του παιχνιδιού να γίνεται καλύτερος και πιο δυνατός χρησιμοποιώντας βία και έχοντας παραβατική συμπεριφορά, πιστεύει πως μιμούμενος τον ήρωα του θα έχει τα ίδια αποτελέσματα.

Μια άλλη άποψη υποστηρίζει πως αυτό σπάνια συμβαίνει γιατί η βίαιη και παράνομη δραστηριότητα αρχίζει και τελειώνει στην διάρκεια του παιχνιδιού, χωρίς να συνεχίζεται ή να υιοθετείται από το παιδί στην υπόλοιπη καθημερινότητά του. Παραμένει λοιπόν στα όρια του παιχνιδιού.

Κάτι επίσης σημαντικό που πρέπει να αναφερθεί, είναι πως μέσω της χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών/ρόλων, μειώνεται για το παιδί η αξία της επικοινωνίας με το πραγματικό του περιβάλλον. Η ενασχόλησή του με το εικονικό περιβάλλον – που έχει όλα τα στοιχεία του πραγματικού, όπως η συνομιλία, συνεργασία, αποτυχίες, επιτυχίες, εξέλιξη – μειώνει την προσπάθειά του να συναναστρέφεται και να επενδύει στις σχέσεις του με την οικογένεια ή τους φίλους.

Όταν το παιδί αφιερώνει τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο του στην online κοινωνία των παιχνιδιών αυτών, βιώνοντας από εκεί εμπειρίες και συναισθήματα, οι πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Δεν ασχολείται αρκετά με πολιτιστικές, κοινωνικές ή αθλητικές

δραστηριότητες, με συνέπεια να μην εξελίσσεται σε προσωπικό επίπεδο, παρά μόνο στο πλαίσιο της εικονικής/ψεύτικης ζωής “μέσα” στο παιχνίδι.

Παράλληλα, το παιδί που παίζει πολλές ώρες, μπορεί να εμφανίσει κάποια κλασσικά χαρακτηριστικά εξάρτησης από τα video-games, όπως το να θέλει να παίζει ακόμη περισσότερο και να μην αρκείται σε μια μετριασμένη και σταθερή χρήση. Επιπλέον, μπορεί να νιώθει άσχημα -κυρίως ψυχικά- όταν δεν παίζει, αφού πλέον θεωρεί ως κύρια δραστηριότητα της ζωής του το παιχνίδι και μέσω αυτού να νοιώθει καλά.

Μερικά πιθανά ανησυχητικά συμπτώματα είναι:

- περνά όλο τον ελεύθερο χρόνο του μπροστά στον Η/Υ
- έχει συχνά πονοκεφάλους και νυστάζει στο σχολείο
- πέφτει η σχολική του επίδοση
- παραμελεί το φαγητό του και την προσωπική του υγιεινή
- προτιμά να παίζει video games απ’ το να δει του φίλους του
- είναι ευερέθιστος όταν δεν παίζει

Η εξάρτηση μπορεί να πάρει μεγάλες διαστάσεις, σε βαθμό που το άτομο να χρειάζεται υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ώστε να απεξαρτηθεί. Ενδεικτικά θα μπορούσε να αναφερθεί, η ύπαρξη προγραμμάτων απεξάρτησης από τα online video games στην Ολλανδία και την Ιαπωνία και η περίπτωση του παιδιού στην Ελλάδα που απειλούσε ότι θα αυτοκτονήσει, όταν άκουσε ότι θα του απαγορεύσουν τη χρήση.

Μιλάμε βέβαια για ακραίες περιπτώσεις, που όμως υπάρχουν και δείχνουν ότι η χρήση των video games μπορεί να γίνει κατάχρηση και να επιφέρει αρνητικές συνέπειες.

Άλλη μια διάσταση του θέματος είναι ότι η έννοια της ψυχαγωγίας αλλάζει. Σ’ αυτό βοηθά και η θετική κυρίως άποψη που έχουν οι γονείς για την ενασχόληση του παιδιού με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο. Η κοινωνία σήμερα θεωρεί αναγκαία τη γνώση των νέων τεχνολογιών και οι γονείς θέλουν και αποδέχονται να χρησιμοποιεί το παιδί τους υπολογιστή. Η χρήση όμως, για το παιδί, αφορά κυρίως τα διαδικτυακά παιχνίδια. Έτσι είναι σαν να

αφήνουμε το παιδί να παίζει πολλές ώρες, δικαιολογώντας το, σκεπτόμενοι πως εξοικειώνεται με τις νέες τεχνολογίες.

Λαμβάνοντας υπόψιν τις ατομικές και κοινωνικές διαστάσεις που έχει η χωρίς μέτρο χρήση των video games, θα μπορούσαμε να δούμε και κάποιες μεταγενέστερες συνέπειες. Όταν το παιχνίδι γίνεται αυτοσκοπός και η πραγματική ζωή κάτι δευτερεύον, το παιδί θα δυσκολευτεί να αναπτύξει δεξιότητες ώστε:

- να αντιμετωπίσει δυσκολίες,
- να κοινωνικοποιηθεί,
- να αναπτύξει ουσιαστικές σχέσεις με τους γύρω του,
- να αποκτήσει εμπειρίες και
- να επιτύχει καινούργια πράγματα στη ζωή του.

Ο τρόπος διαπαιδαγώγησης του παιδιού από την οικογένεια, το σχολείο και το υπό λοιπο κοινωνικό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στην στάση του παιδιού απέναντι στα video games.

Η οικογένεια καλό είναι να:

- ενθαρρύνει το παιδί να συμμετέχει σε δραστηριότητες που θα το βοηθήσουν να ανακαλύψει τι το ενδιαφέρει και το ψυχαγωγεί,
- παροτρύνει το παιδί να συναναστρέφεται με ανθρώπους,
- μάθει το παιδί να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες στις σχέσεις με τους άλλους,
- επικοινωνεί ουσιαστικά με το παιδί,
- δίνει αξία στη γνώμη του παιδιού,
- συζητούν μαζί του για το πώς μπορεί να λύσει τα προβλήματά του.

Οι γονείς επίσης θα μπορούσαν:

- Να ενημερωθούν περισσότερο οι ίδιοι για τα video games.
- Να έχουν επίβλεψη στην επιλογή του είδους των παιχνιδιών απ' τα παιδιά τους.
- Να θέτουν όρια στον χρόνο χρήσης.

Το σχολείο, ως κύριος χώρος κοινωνικοποίησης και διαπαιδαγώγησης του παιδιού, μπορεί μέσω του τρόπου λειτουργίας του και των δράσεών του να:

- πληροφορήσει και να ενισχύσει την ουσιαστική επικοινωνία στην οικογένεια και στις σχέσεις μεταξύ των παιδιών,
- δημιουργήσει ομάδες συζητήσεων μεταξύ μαθητών-γονέων, γονέων-δασκάλων και δασκάλων-μαθητών,
- δημιουργήσει ένα δίκτυο πληροφόρησης και ενημέρωσης για τη χρήση των video games αλλά και άλλων σύγχρονων θεμάτων,
- οργανώσει δραστηριότητες που ενισχύουν την επικοινωνία και το ενδιαφέρον των παιδιών για καινούργια πράγματα και να
- εμπλουτίσει τις εμπειρίες και τα ερεθίσματα του παιδιού, ενισχύοντας έτσι την αυτοεκτίμησή του και μειώνοντας την επιθυμία του για απομόνωση.

Το internet λοιπόν αποτελεί σίγουρα ένα εργαλείο, ένα παράθυρο στη γνώση, αρκεί να γνωρίζουμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν και να προφυλασσόμαστε. Έτσι, μπορούμε να γευτούμε τις άπειρες δυνατότητές του για την ψυχαγωγία μας και τη μάθησή μας.

Τα παιχνίδια είναι αυτά που παρέχουν διασκέδαση και συντροφιά για κάποιες ώρες, αντιγράφοντας τη ζωή και την κοινωνία μας και βάζοντας στοιχεία που διεγείρουν τη φαντασία μας.

Τα video games είναι ένας τρόπος ψυχαγωγίας και εκπαίδευσης αρκεί να υπάρχει η γνώση για την κατάλληλη χρήση με μέτρο όπως σε όλα τα πράγματα που μας ψυχαγωγούν.

ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ο όρος «εφηβική παραβατικότητα» περιγράφει τη συμπεριφορά που αποκλίνει από τους τυπικούς και άτυπους κανόνες. Αυτό σημαίνει ότι η εφηβική παραβατική συμπεριφορά μπορεί να μην θεωρείται κοινωνικά αποδεκτή, αλλά δεν συνιστά απαραίτητα παράβαση νομικού κανόνα. Οι παραβατικές συμπεριφορές εμφανίζονται στο σπίτι, στο σχολείο και στην τοπική κοινότητα (π.χ. μέρη συνάντησης των εφήβων, εξωσχολικές δραστηριότητες) και διαφέρουν ως προς τη συχνότητα και σοβαρότητα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν οι κλοπές, η χρήση παράνομων ουσιών και αλκοόλ, η άσκηση βίας, οι βανδαλισμοί, η συμμετοχή σε συμμορίες, οι παραβάσεις του Κ.Ο.Κ., το σκασιαρχείο, η φυγή από το σπίτι και ο σχολικός εκφοβισμός.

Για την ολοκληρωμένη κατανόηση του φαινομένου χρειάζεται να ληφθούν υπόψη πολλοί αλληλοεμπλεκόμενοι παράγοντες. Καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της εφηβικής παραβατικότητας διαδραματίζει το οικογενειακό πλαίσιο. Η δομή και οργάνωση της οικογένειας, η δυσαρμονική συμβίωση των γονέων και η ακατάλληλη διαπαιδαγώγηση, όπως η επιβολή αυστηρών τιμωριών και σωματικών ποινών, η απουσία ορίων, η υπερπροστασία και η αλλοπρόσαλλη μεταχείριση των παιδιών, μπορεί να λειτουργήσουν ως εκλυτικοί παράγοντες. Εξίσου σημαντικοί είναι και οι εξωτερικοί παράγοντες που διαμορφώνουν το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο και τη λειτουργία της οικογένειας (π.χ. απουσία των γονέων από το σπίτι λόγω εργασίας, ανεργία) και μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά το περιβάλλον που μεγαλώνει ο έφηβος.

Ταυτόχρονα, η εντεινόμενη αβεβαιότητα του μέλλοντος και τα κοινωνικά αδιέξοδα, που αποτυπώνονται στο απαιτητικό σχολικό πρόγραμμα, στην ελαχιστοποίηση του προσωπικού χρόνου του μαθητή και στην αντικατάσταση των άμεσων ανθρώπινων σχέσεων με την τεχνολογία μπορεί να ωθήσουν τον έφηβο στην παραβατικότητα. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι διαδραματίζει και η επιρροή των συνομηλίκων. Η ανάγκη του εφήβου για διαφοροποίηση από τις οικογενειακές αξίες και η επιθυμία για ένταξη στην ομάδα των συνομηλίκων, στην προσπάθεια για διαμόρφωση της προσωπικότητας του μπορεί να οδηγήσουν στην άκριτη συμμετοχή σε παραβατικές πράξεις. Καθώς ο έφηβος υφίσταται την επίδραση των παραπάνω παραγόντων, μπορεί να

αναπτύξει παραβατική συμπεριφορά, ώστε να αντισταθμίσει τα αισθήματα ανασφάλειας, να αισθανθεί δυνατός, να κερδίσει την αποδοχή από τους συνομηλίκους του, αλλά και να εκφράσει την απογοήτευση του προς την σύγχρονη κοινωνικό-οικονομική πραγματικότητα.

Αλλαγές στη συμπεριφορά του εφήβου, όπως τα ψέματα, η παραμέληση των σχολικών καθηκόντων και οι συναναστροφές με άτομα που οι έφηβοι αποκρύπτουν από τους γονείς, αποτελούν συχνά ενδείξεις για εμπλοκή σε παραβατικές συμπεριφορές. Οι γονείς χρειάζεται να προσεγγίσουν τον έφηβο με σεβασμό και κατανόηση και μέσα από διάλογο να προσπαθήσουν να καταλάβουν τα αίτια που οδήγησαν στη συγκεκριμένη συμπεριφορά, θέτοντας σαφή όρια για το τι θεωρούν αποδεκτό ή μη. Η αδιαφορία για το πρόβλημα, ο αυστηρός έλεγχος και η τιμωρία αποτελούν συμπεριφορές που πρέπει να αποφεύγονται. Στις περιπτώσεις που η παραβατική συμπεριφορά επαναλαμβάνεται, οι γονείς χρειάζεται να απευθυνθούν σε ειδικό ψυχικής υγείας, ο οποίος συνυπολογίζοντας την πολυπλοκότητα της παραβατικότητας και τις εξατομικευμένες ανάγκες του εφήβου θα σχεδιάσει την κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση σε συνεργασία με την οικογένεια και το σχολείο, ώστε να αποφευχθεί ο στιγματισμός και η περιθωριοποίηση του εφήβου.

Είναι δύσκολο να προβλέψει κανείς με ακρίβεια την εξέλιξη των εφήβων με παραβατική δράση, καθώς όπως προαναφέρθηκε οι παραβατικές συμπεριφορές διαφέρουν σε σοβαρότητα. Η περιστασιακή παραβατική συμπεριφορά, χωρίς σοβαρές επιπτώσεις μπορεί να θεωρηθεί αποτέλεσμα πειραματισμού και απόκτησης εμπειριών στη προσπάθεια του εφήβου για διαφοροποίηση από τους γονείς τους. Ως εκ τούτου δεν εγείρει σημαντική ανησυχία, αλλά απαιτεί τη λήψη προληπτικών μέτρων. Ωστόσο, έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι που εμπλέκονται σε σοβαρές και συστηματικές παραβατικές πράξεις σε συνδυασμό με την απουσία ενός υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος και δυσμενείς κοινωνικό-οικονομικές συνθήκες έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρατήσουν το σχολείο και να εμπλακούν σε εγκληματικές δραστηριότητες ως ενήλικες.

Αναμφισβήτητα, η πιο αποτελεσματική παρέμβαση για την αποτροπή της εφηβικής παραβατικότητας είναι η πρόληψη, η οποία απαιτείται να ξεκινά από την παιδική ηλικία. Η οικογένεια οφείλει να παρέχει ισχυρούς δεσμούς στοργής

και σεβασμού, σταθερές ηθικές απαιτήσεις και συνεπή συμπεριφορά προς τα παιδιά. Ειδικότερα, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, ως σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του εφήβου, χρειάζεται να λειτουργούν ως θετικό πρότυπο προς μίμηση και να καλλιεργούν την ισότιμη επικοινωνία με τους ανηλίκους. Η ισορροπημένη άσκηση ελέγχου σε συνδυασμό με την παροχή ευκαιριών για ανάληψη πρωτοβουλιών βοηθά τους εφήβους να αναπτύξουν κριτική σκέψη και υπευθυνότητα. Η αναμόρφωση του σχολικού θεσμού και της εκπαιδευτικής διαδικασίας προς την κατεύθυνση που αξιολογείται θετικά από το μαθητή λειτουργεί επίσης προληπτικά. Τέλος, ο ρόλος της πολιτείας συνίσταται στον σχεδιασμό και την υλοποίηση προληπτικών προγραμμάτων που στοχεύουν στη συμμετοχή των εφήβων σε εξωσχολικές δραστηριότητες (π.χ. τέχνες, αθλητισμός, περιβαλλοντική εκπαίδευση) που κινούν το ενδιαφέρον τους και αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους.



ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εκπαίδευση των παιδιών στη λήψη αποφάσεων αποτελεί μια μακροχρόνια διαδικασία, για την οποία κυρίως υπεύθυνη είναι η οικογένεια. Ιδιαίτερα με την έναρξη της εφηβείας, οι γονείς είναι καλό να διατηρούν μεν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, αλλά να αφήνουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν μόνα τους τις δυσκολίες που αντιστοιχούν στην ηλικία τους, να λαμβάνουν αποφάσεις για τον εαυτό τους μέσα σε ορισμένα όρια και στη συνέχεια να φέρουν τα ίδια την ευθύνη των επιλογών αυτών.

Όταν το νεαρό άτομο αποφοιτήσει από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, είναι καιρός οι γονείς να τραβηχτούν στο παρασκήνιο και να το αφήσουν να πάρει σταδιακά τη ζωή στα χέρια του. Να το αφήσουν να βιώσει το στάδιο του «περιπλανητή», με τις δοκιμές και τα λάθη που θα το οδηγήσουν στην ωρίμανση και στην αυτονομία.

Οι περιπτώσεις που παρουσιάζονται έχουν επιλυθεί ή σε κάποιο βαθμό βελτιωθεί με τη βοήθεια της συμβουλευτικής διαδικασίας. Στοιχεία και κατευθύνσεις από αυτές μπορούν να βοηθήσουν οποιαδήποτε οικογένεια στον τρόπο που θα αντιμετωπίσει τη νεανική ηλικία των παιδιών της.

Στόχος είναι να εμπνεύσει αρχές με βάση τις οποίες η μετάβαση των νέων από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή, να γίνει με τον καλύτερο τρόπο, δημιουργώντας υπεύθυνους και ισορροπημένους ενήλικους και με υγιείς οικογενειακές σχέσεις.

ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ

Μετά από έρευνα βάσει ερωτηματολογίου στο 1ο Γυμνάσιο της περιοχής μας με θέμα την εφηβεία, καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα :

- Στο ερώτημα «Ποιες είναι οι διαφορές των εφήβων του τόπου μας με τους έφηβους που ζουν στην πόλη» το συμπέρασμα ήταν το παρακάτω:

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι οι διαφορές είναι μεγάλες, καθώς κατά τη γνώμη τους , οι έφηβοι στην πόλη δεν έχουν τη δυνατότητα να βγαίνουν έξω χωρίς την επίβλεψη ενήλικα λόγω της αυξημένης εγκληματικότητας. Ενώ το αντίθετο συμβαίνει με τους εφήβους στην επαρχία.

- Στην ερώτηση «Πως περνάτε τον ελεύθερό σας χρόνο» οι απαντήσεις ήταν κυρίως οι εξής :
 1. βόλτες με φίλους
 2. ηλεκτρονικά παιχνίδια
 3. αθλήματα
 4. μουσική

Στο ίδιο μήκος κύματος κινήθηκαν και οι απαντήσεις του ερωτήματος «Πως περνάτε το χρόνο σας το καλοκαίρι.»

- Στην ερώτηση «Ποιός πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος της τοπικής κοινωνίας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των εφήβων» οι απόψεις ήταν αμφιλεγόμενες.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών απάντησε, ότι ο ρόλος της τοπικής κοινωνίας είναι καθοριστικός ,ενώ μικρό ήταν το ποσοστό που απάντησε ότι τέτοιου είδους παράγοντες δεν παίζουν κανένα ρόλο.

- Στο ερώτημα « Σε ποιο βαθμό συμμετέχουν οι έφηβοι στα ήθη και έθιμα του τόπου» οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν ότι:

Οι έφηβοι συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό , χορεύοντας και τραγουδώντας παραδοσιακά τραγούδια . Όμως πολλοί ήταν και εκείνοι που απάντησαν πως

δε συμμετέχουν καθόλου προσπαθώντας να ενστερνιστούν ένα “δυτικό” μοντέλο ζωής.

- Στην ερώτηση « Ποια είναι τα αθλήματα που επιλέγουν οι έφηβοι για τη δημιουργική τους ενασχόληση» οι απαντήσεις είναι:

Ασχολούνται με αθλήματα όπως μπάσκετ, τένις, ποδόσφαιρο.

- Στην ερώτηση « Τι προκαλεί άγχος και πίεση στους εφήβους και πως εκτονώνονται οι έφηβοι» απαντούν ότι:

Σε μεγάλο βαθμό προκαλεί άγχος η οικονομική κρίση καθώς βλέπουν να διαγράφεται ένα αβέβαιο μέλλον. Μερικοί απάντησαν πως άγχος τους προκαλεί το σχολείο και το επιβαρυνόμενο πρόγραμμά τους . Οι πιο πολλοί έφηβοι επιλέγουν να εκτονώσουν την πίεση που τους ασκείται βγαίνοντας να διασκεδάσουν με τους φίλους τους.

- Στο ερώτημα «Πιστεύετε πως οι επίδοση των μαθητών στο σχολείο είναι καθοριστική για την επιλογή επαγγέλματος» οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν πως :

Το σύστημα εκπαίδευσης και αξιολόγησης των μαθητών δεν είναι αντικειμενικό , επομένως οι επιδόσεις των μαθητών δεν επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος.

- Στην ερώτηση « κατά τη γνώμη σας η περίοδος της εφηβείας προκαλεί διαπληκτισμούς ανάμεσα στους μαθητές και τους καθηγητές όπως επίσης και στη σχέση που έχουν οι έφηβοι μεταξύ τους» η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών απάντησε πως:

Οι έφηβοι εξαιτίας του νεαρού της ηλικίας τους και της δύσκολης ψυχολογικά, περιόδου που διανύουν γίνονται χωρίς ιδιαίτερο λόγο επιθετικοί , επιπλέον δεν παίρνουν σωστές αποφάσεις λόγω της απειρίας τους.

ΜΕ ΤΙ ΓΕΛΑΝΕ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

Το γέλιο είναι ένας τρόπος να χαρούμε, να νιώσουμε καλά, να χαλαρώσουμε, να διώξουμε το άγχος, να έρθουμε πιο κοντά, να ενθαρρύνουμε (ακόμη και τον εαυτό μας). Είναι τόσο απλό και συγχρόνως τόσο πολύτιμο, όχι μόνο για τις σχέσεις μας με τους άλλους, αλλά και για τον ίδιο τον οργανισμό μας. Είναι πράγματι εντυπωσιακό, το πόσο καλό κάνει το γέλιο στην ψυχική και σωματική μας υγεία, αν και πρέπει να παραδεχτούμε πως είναι ένα από τα πράγματα που θεωρούμε δεδομένα επειδή όλοι μπορούμε να το κάνουμε. Αν είναι έτσι, όμως, τότε γιατί δεν αναρωτιέστε, πόσο αλήθεια, γελάσατε σήμερα;

Τι μας κάνει να γελάμε λοιπόν, πώς γίνεται αυτό το μαγικό; Ας φανταστούμε ότι ακούμε ένα αστείο. Ανάλογα με το πόσο πετυχημένο είναι γελάμε λίγο, χαμογελάμε, ξεσπάμε σε δυνατά γέλια, «ξεκαρδιζόμαστε»

- Πολύ πιθανό είναι ότι, αν είστε μόνοι –κι ακούσετε π. χ. ένα αστείο στο ραδιόφωνο ή στην τηλεόραση ή το διαβάσετε κάπου- και το βρείτε πετυχημένο, θα το «κρατήσετε» για να το διηγηθείτε σε κάποιον ή κάποιους άλλους και τότε, θα γελάσετε κι εσείς ακόμη πιο πολύ με την ψυχή σας.

- Κάποιος που βλέπει μόνος του μία κωμωδία γελάει βέβαια, αν τη δει με παρέα το πιθανότερο είναι ότι θα γελάσει πολύ περισσότερο. Όσο πιο πολλοί άνθρωποι γελάνε τόσο πιο μεταδοτικό είναι το γέλιο. Αυτός είναι και ο λόγος που χρησιμοποιείται το λεγόμενο “canned laughter” το «γέλιο κονσέρβας», σαν ηχητικό υπόβαθρο σε ορισμένες κωμωδίες, για να μεταδώσει στους θεατές το γέλιο (κάτι που βέβαια δεν μπορεί να έχει αποτέλεσμα αν το χιούμορ του έργου είναι ανόητο ή ανύπαρκτο). Παρακολουθώντας κάτι αστείο μαζί με άλλους, αυτό γίνεται κοινωνικό γεγονός. Ο καθένας αναζητά οπτική επαφή με τους άλλους για να δει αν διασκεδάζουν κι αυτοί. Μόλις «συνεννοηθούν» αρχίζουν να γελάνε μαζί.

- Το γέλιο είναι, κατά κάποιο τρόπο, η δημοσιοποίηση του χαμόγελου και μεταδίδεται ακουστικά σε όλους τους παρευρισκόμενους. Όταν «μοιραζόμαστε» το γέλιο μας με άλλους κοιταζόμαστε χωρίς να «καρφωνόμαστε», ανταλλάσσουμε μια στιγμιαία ματιά και στο επόμενο ανοιγοκλείσιμο των ματιών κοιτάμε κιάλας κάπου αλλού. Αυτή η στιγμή φτάνει

για να γίνουμε «σύμμαχοι» στην ευχαρίστηση που μας φέρνει το γέλιο, για να σιγουρέψουμε ότι «είμαστε μαζί σ' αυτό».

- Έχουμε την ικανότητα να γελάμε είτε αυθόρμητα, χωρίς δηλαδή να προλάβουμε να σκεφτούμε το γιατί και πώς, είτε συνειδητά, στρατηγικά. Όταν το γέλιο έρχεται γρήγορα, «ανάβει» δηλαδή μέσα σε λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο, είναι αυθόρμητο, πάει να πει «αληθινό». Αντίθετα, όταν αργεί περισσότερο να «πάρει μπροστά» αυτό σημαίνει ότι έχει ήδη περάσει από τον έλεγχο του μυαλού και καθοδηγείται απ' αυτό. Το γέλιο αυτής της δεύτερης κατηγορίας είναι «υπολογιστικό» -χωρίς οπωσδήποτε την αρνητική σημασία αυτής της λέξης- δηλαδή εκπληρώνει μια λειτουργία, ακολουθεί ένα σκοπό, π. χ. να είναι ευγενικό ή να δημιουργήσει φιλική ατμόσφαιρα. Το «αληθινό» γέλιο κρατάει περισσότερο ενώ το καθοδηγούμενο μόνο 2-3 δευτερόλεπτα. Το πρώτο εκλαμβάνεται από τους άλλους ως συμπαθητικό, «μέσα απ' την καρδιά» και κερδίζει, το δεύτερο ως ελεγχόμενο, ευγενικό αλλά καμιά φορά και ως «εκ του πονηρού» και δημιουργεί επιφυλάξεις.



Ερωτηματολόγιο

Μεθοδολογία και διεξαγωγή της έρευνας

Στα πλαίσια αυτής της έρευνας διαμορφώθηκε ένα ερωτηματολόγιο, σύμφωνα με τα υποθέματα που είχε αναλάβει η κάθε ομάδα. Μετά από συζητήσεις η ερευνητική ομάδα κατέληξε σε δεκαεφτά ερωτήσεις.

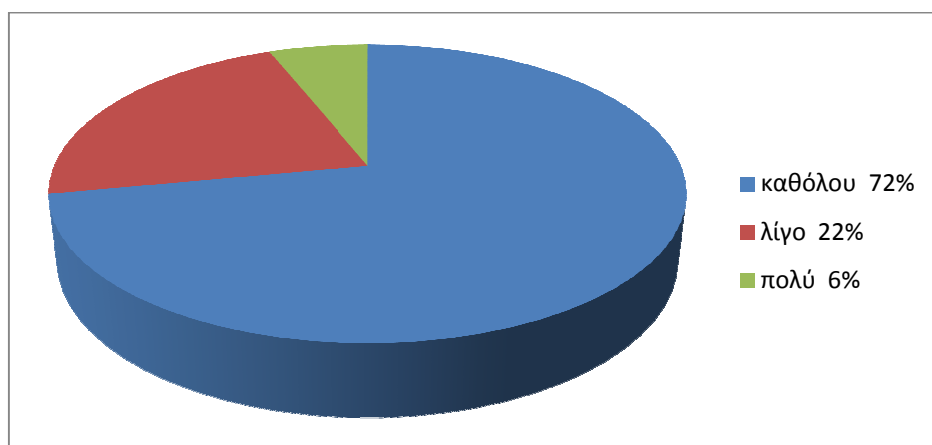
Σκοπός της έρευνάς μας ήταν να μάθουμε πώς σκέφτονται τα κορίτσια και πώς τα αγόρια στις ηλικίες των 15 – 16 ετών, σχετικά με τα υποθέματα που είχαν διαλέξει οι τέσσερις ομάδες, δηλαδή τις σχέσεις που έχουν με τους γονείς τους, τους φίλους τους και τις απόψεις τους για το σεξ, τι γνώμη έχουν σχετικά με το κάπνισμα, το αλκοόλ, κλπ.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το χρονικό διάστημα από 5-3-2013 έως 10-4-2013 στο χώρο του σχολείου. Τα ερωτηματολόγια διένειμαν σε μαθητές ηλικίας 16 ετών (αγόρια και κορίτσια) του 1^{ου} Γενικού Λυκείου Φιλιππιάδας.

Συνολικά συγκεντρώθηκαν 100 ερωτηματολόγια. Ολόκληρο το δείγμα αποτελείται από 100 κορίτσια και αγόρια συνολικά.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

1^η ερώτηση : Νιώθετε/νιώθατε καταπιεσμένοι και πως δεν έχετε αυτονομία μέσα στην οικογένεια;

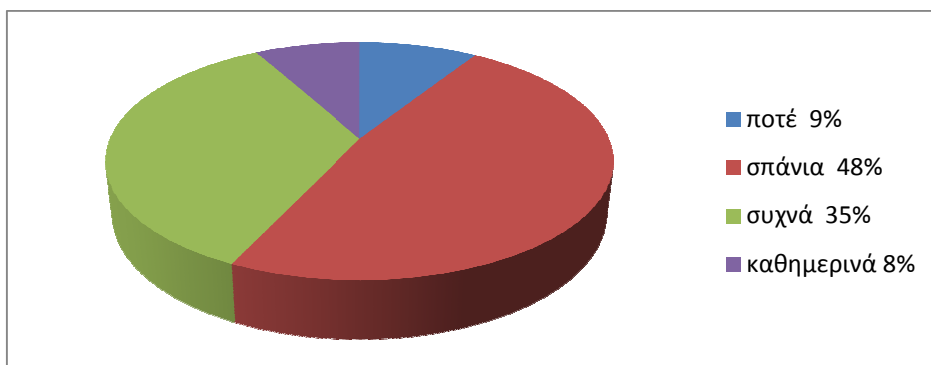


Συμπέρασμα 1^{ης} ερώτησης :

Με βάση τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου παρατηρούμε ότι:

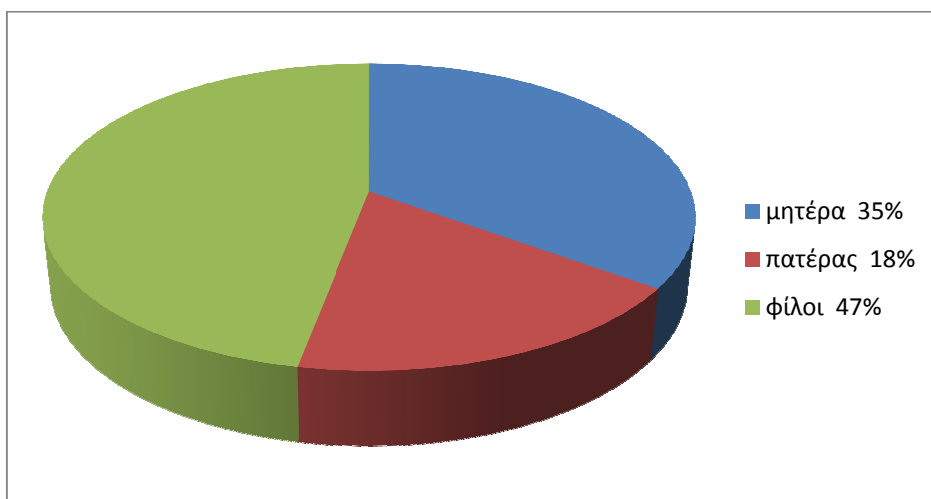
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δεν νιώθουν καθόλου καταπιεσμένοι στην οικογένειά τους

2^η ερώτηση : Πόσο συχνά τσακώνεστε με τους γονείς σας – νιώθετε ότι σας οι γονείς σας σας αδικούν;



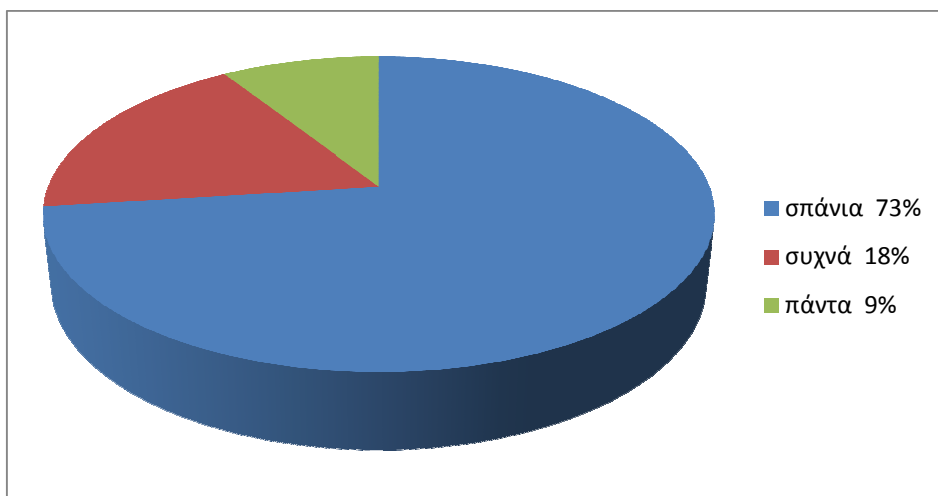
Συμπέρασμα 2^{ης} ερώτησης : Κορίτσια και αγόρια 15-16 ετών κατά πλειοψηφία, συγκρούονται με τους γονείς τους σπάνια.

3^η ερώτηση : Με ποιον συνήθως συζητάς τα προβλήματά σου;



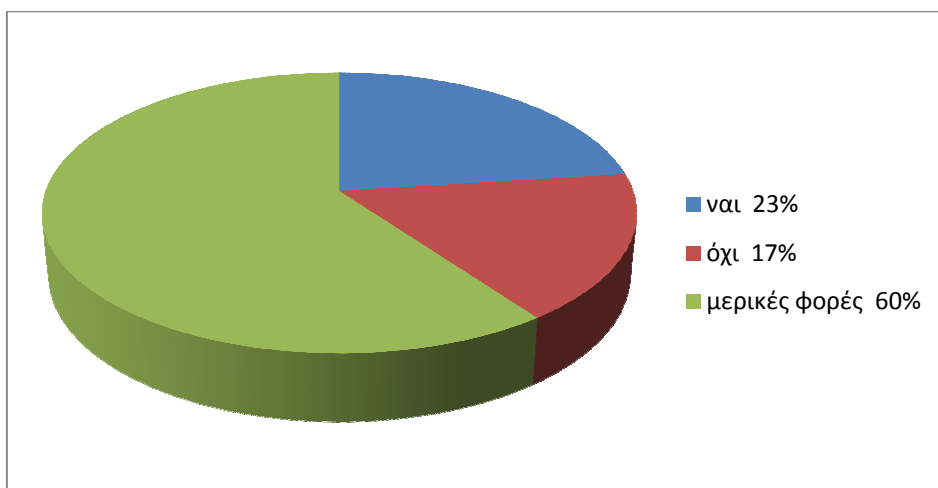
Συμπέρασμα 3^{ης} ερώτησης :Οι περισσότεροι ερωτηθέντες συνήθως συζητούν με τους φίλους τους τα προβλήματα που έχουν.

4^η ερώτηση : Έχεις συχνά αρνητικές σκέψεις – νιώθεις άσχημα για την εικόνα σου;



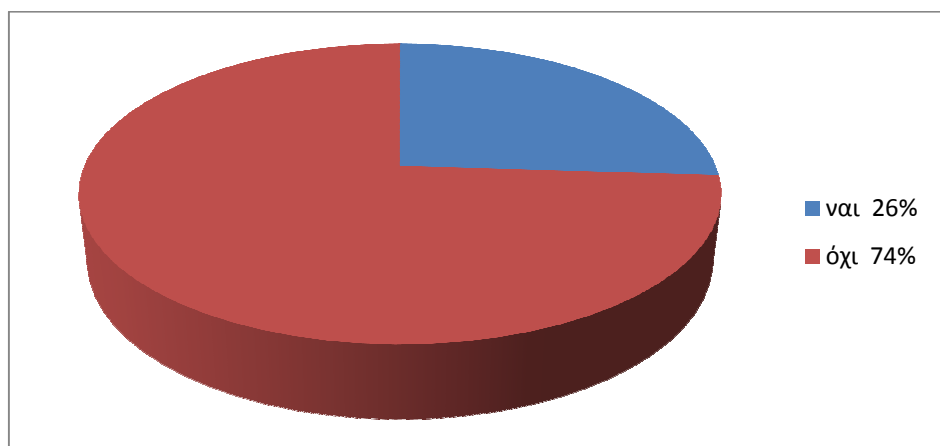
Συμπέρασμα 4^{ης} ερώτησης : Η συντριπτική πλειοψηφία των εφήβων σπάνια έχει αρνητικές σκέψεις. Επίσης σπάνια νιώθει άσχημα για την εξωτερική του εμφάνιση.

5^η ερώτηση : Έχεις άγχος στην καθημερινή σου ζωή;



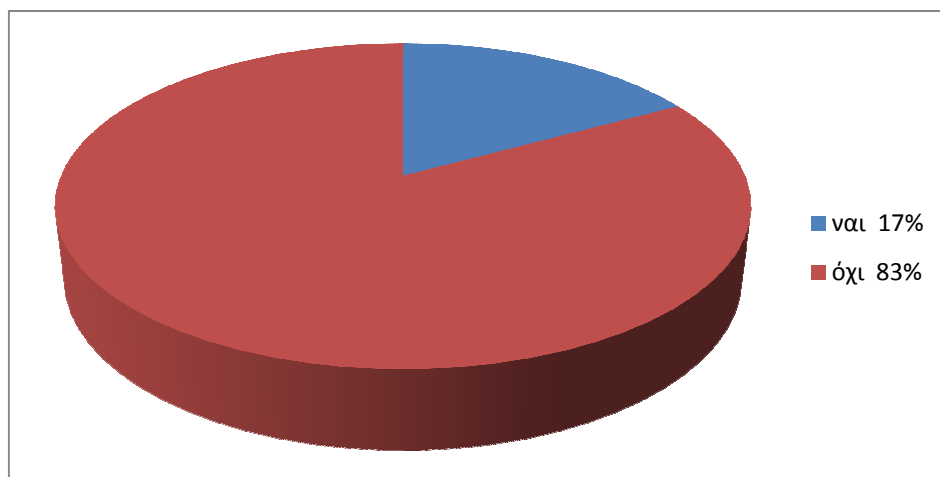
Συμπέρασμα 5^{ης} ερώτησης : Διαπιστώσαμε ότι το μεγαλύτερο μέρος των εφήβων, μερικές φορές έχει άγχος στην καθημερινή του ζωή.

6^η ερώτηση : Έχετε χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση;



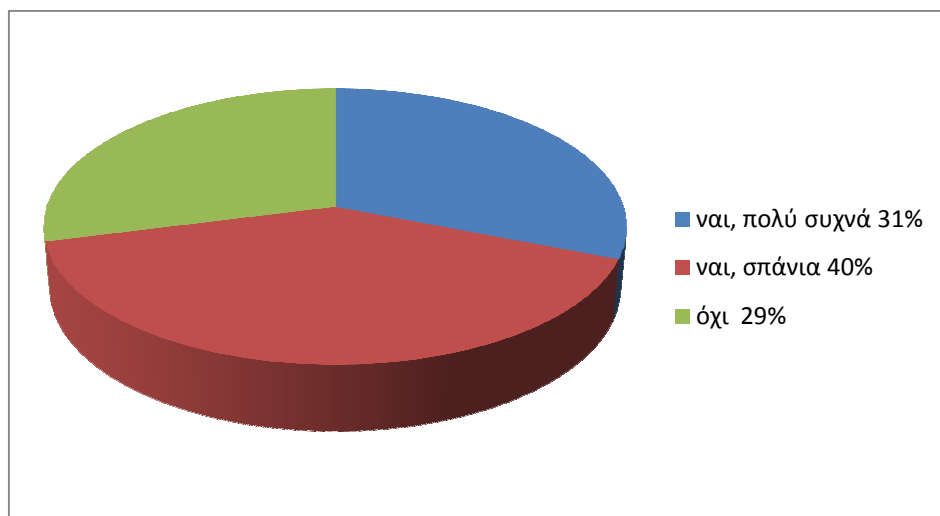
Συμπέρασμα 6^{ης} ερώτησης: Η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών απάντησε ότι δεν έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

7^η ερώτηση : Υποφέρετε/υποφέρατε από διατροφικές διαταραχές;



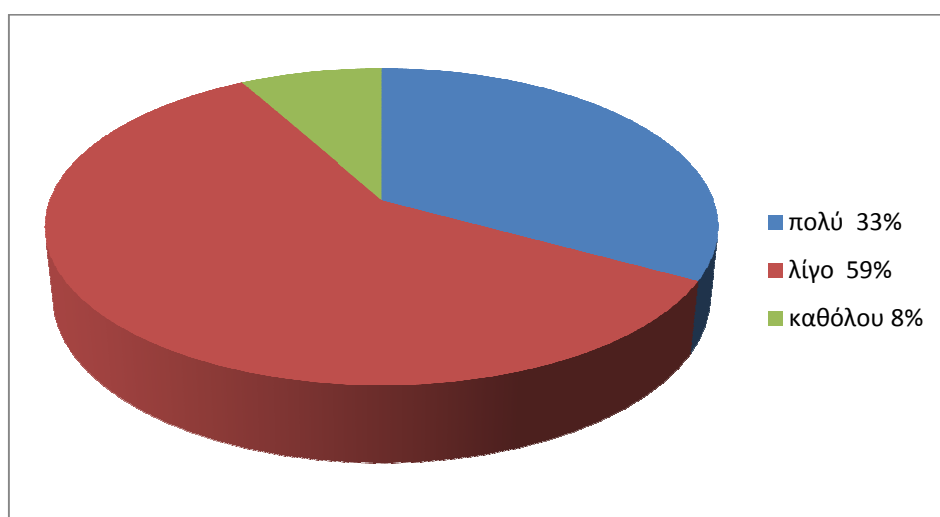
Συμπέρασμα 7^{ης} ερώτησης : Το μεγαλύτερο μέρος των εφήβων δεν υποφέρει, ούτε υπέφερε από διατροφικές διαταραχές.

8^η ερώτηση : Έχεις παρατηρήσει απότομες αλλαγές στη διάθεση ή στη συμπεριφορά σου – θυμώνεις ή στενοχωριέσαι εύκολα ή / και χωρίς λόγο;



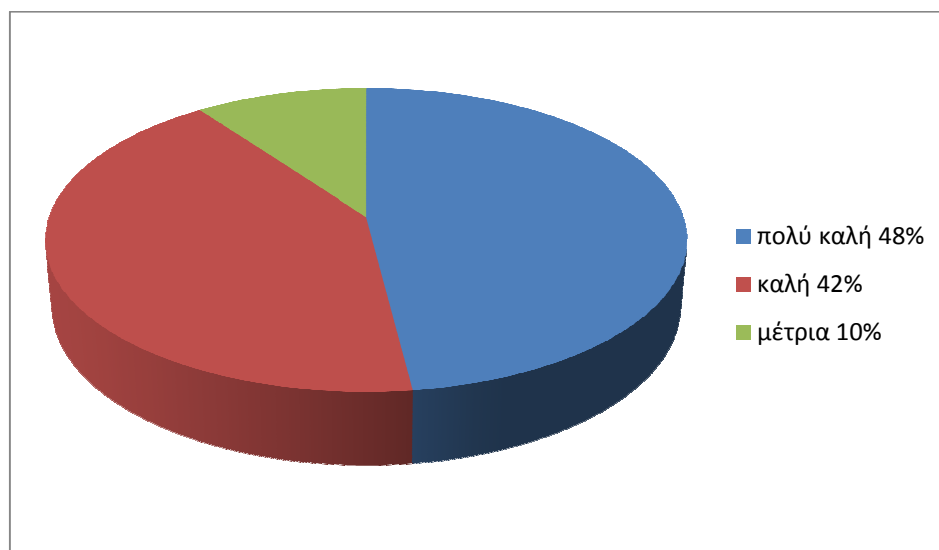
Συμπέρασμα : Πολλοί έφηβοι απάντησαν ότι παρατηρούν πολύ συχνά αλλαγές στη διάθεση τους. Πολλοί, εξίσου, απάντησαν ότι σπάνια θυμώνουν ή στενοχωριούνται εύκολα ή / και χωρίς λόγο.

9^η ερώτηση : Πόσο συνηθισμένη πιστεύεις ότι είναι η συστηματική χρήση αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών (π.χ. ναρκωτικά) στην εφηβική ηλικία;



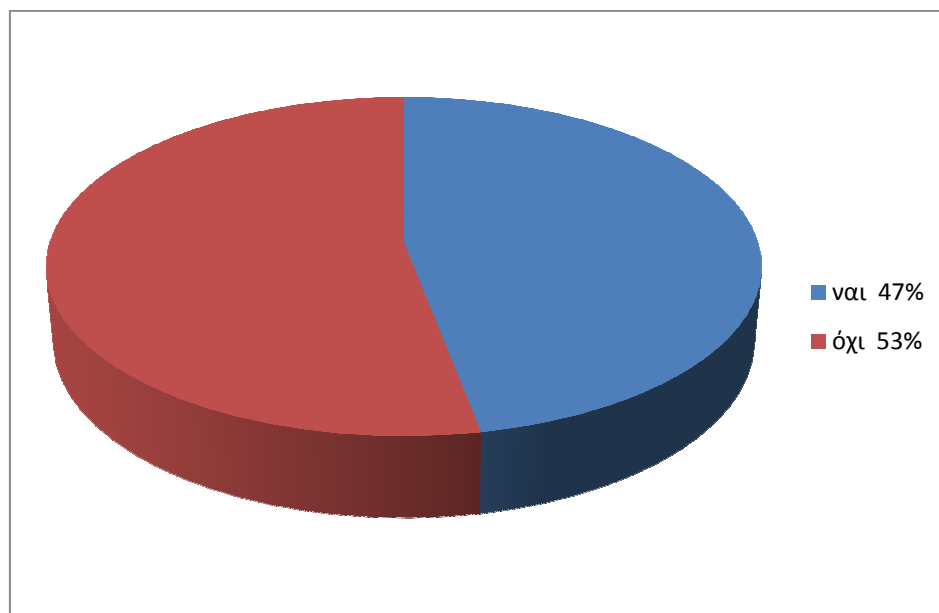
Συμπέρασμα : Το μεγαλύτερο, με διαφορά, μέρος των νέων θεωρεί ότι είναι λίγη - περιορισμένη η συστηματική χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών στην εφηβεία.

10^η ερώτηση : Ποια η σχέση σας με το άλλο φύλο;



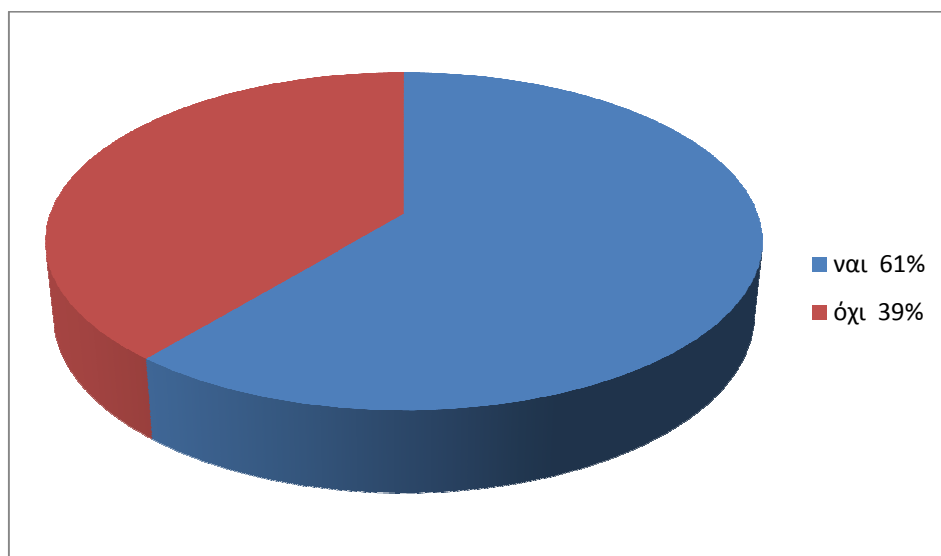
Συμπέρασμα 10^{ης} ερώτησης : Οι περισσότεροι έφηβοι απάντησαν ότι έχουν πολύ καλή σχέση με το άλλο φύλο. Όμως, πολλοί επίσης έφηβοι, απάντησαν πως έχουν καλή σχέση με το άλλο φύλο.

11^η ερώτηση : Είναι δύσκολο για εσένα να μιλήσεις στους γονείς σου για το σεξ;



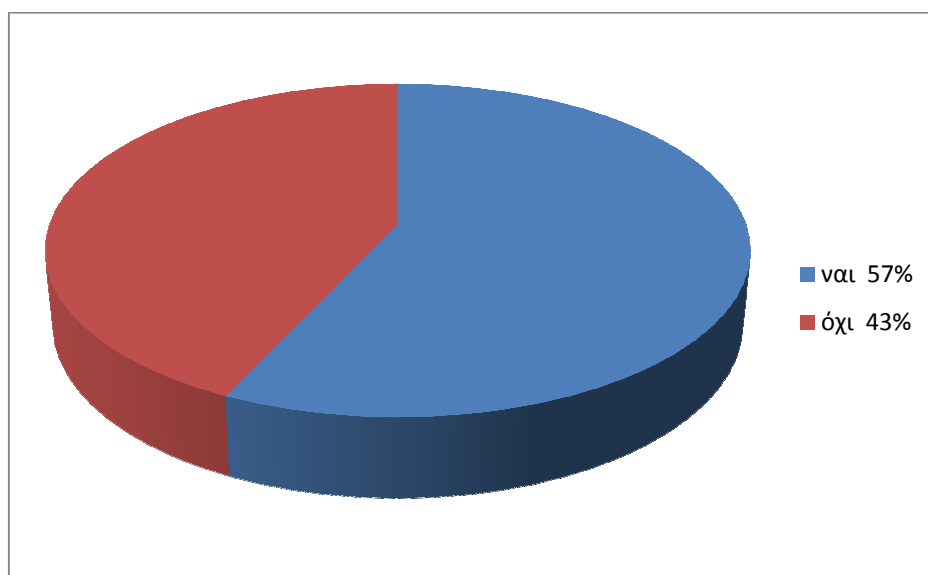
Συμπέρασμα 11^{ης} ερώτησης : Δεν είναι δύσκολο για τους περισσότερους ερωτηθέντες να μιλήσουν για το σεξ.

12^η ερώτηση : Θα αντιμετωπίζατε θετικά έναν ομοφυλόφιλο συμμαθητή σας;



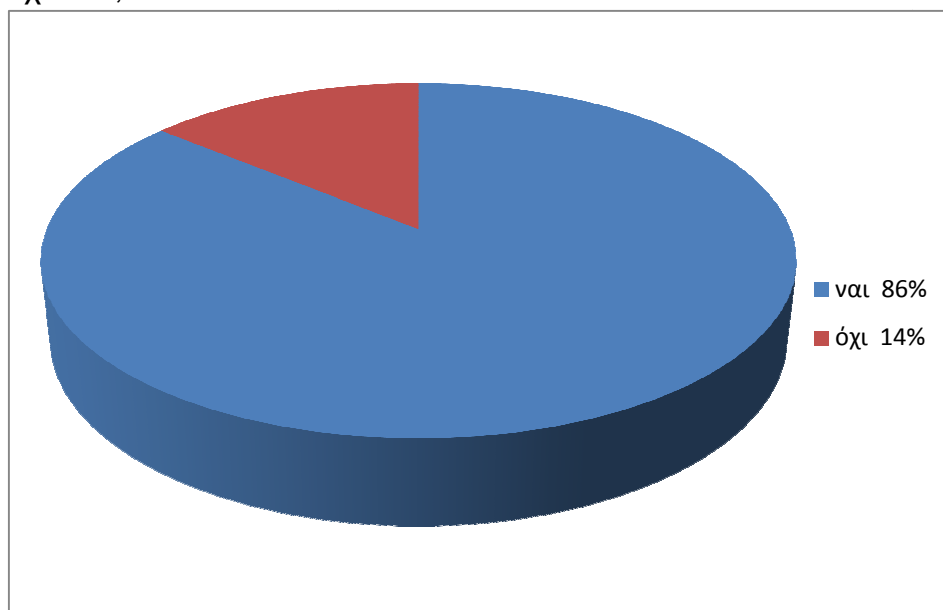
Συμπέρασμα : Σημαντικό ποσοστό των μαθητών θα αντιμετώπιζε χωρίς κανένα πρόβλημα έναν ομοφυλόφιλο συμμαθητή του.

13^η ερώτηση : Πιστεύετε ότι η έφηβοι κατά τη διάρκεια του σεξ χρησιμοποιούν προφυλακτικό;



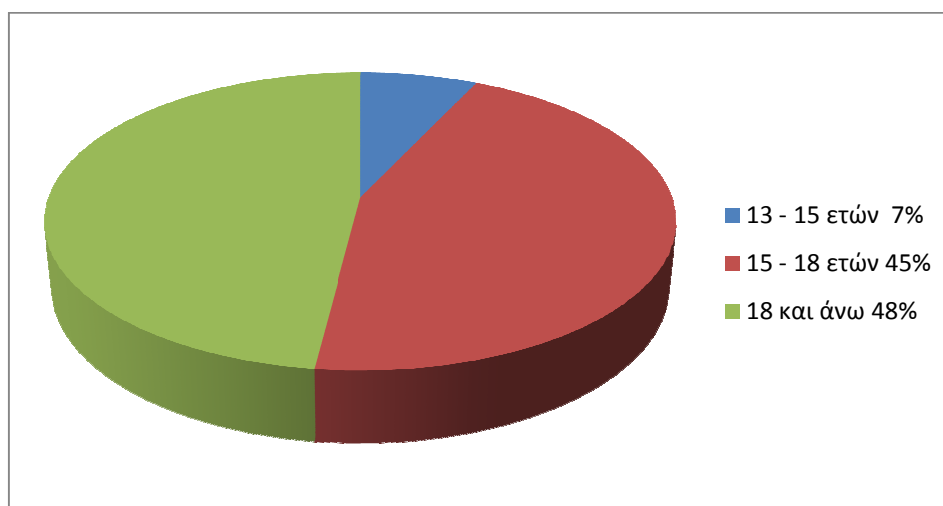
Συμπέρασμα 13^{ης} ερώτησης : Οι περισσότεροι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι γίνεται χρήση προφυλακτικού από τους έφηβους.

14^η ερώτηση : Θα θέλατε να υπάρχει μάθημα σεξουαλικής αγωγής στον σχολείο;



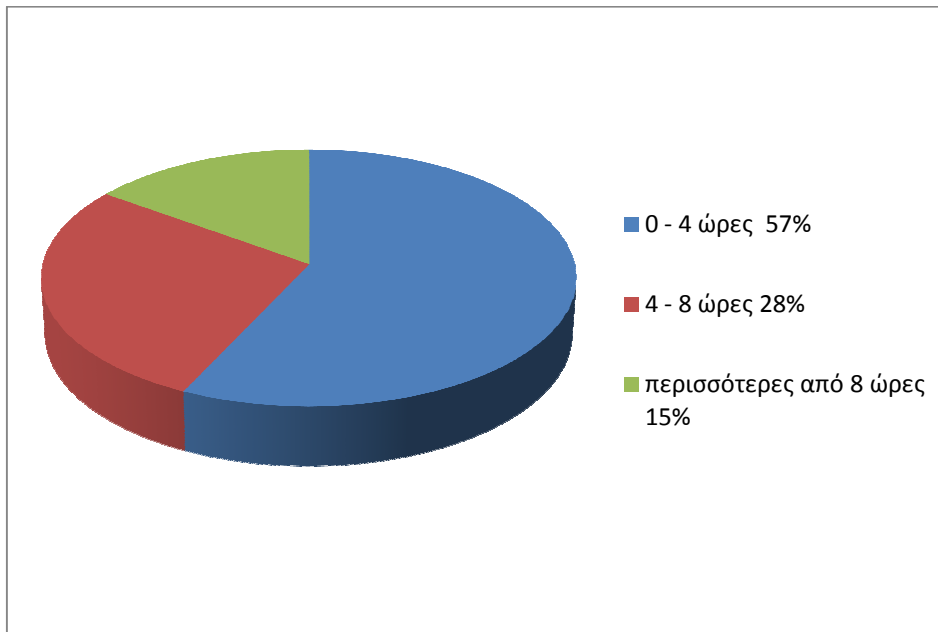
Συμπέρασμα 14^{ης} ερώτησης : Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων θέλουν να υπάρχει μάθημα σεξουαλικής αγωγής στο σχολείο.

15^ηερώτηση : Ποια πιστεύεις ότι είναι η πιο συνηθισμένη ηλικία για την έναρξη ολοκληρωμένης ερωτικής σχέσης για κορίτσια και αγόρια;



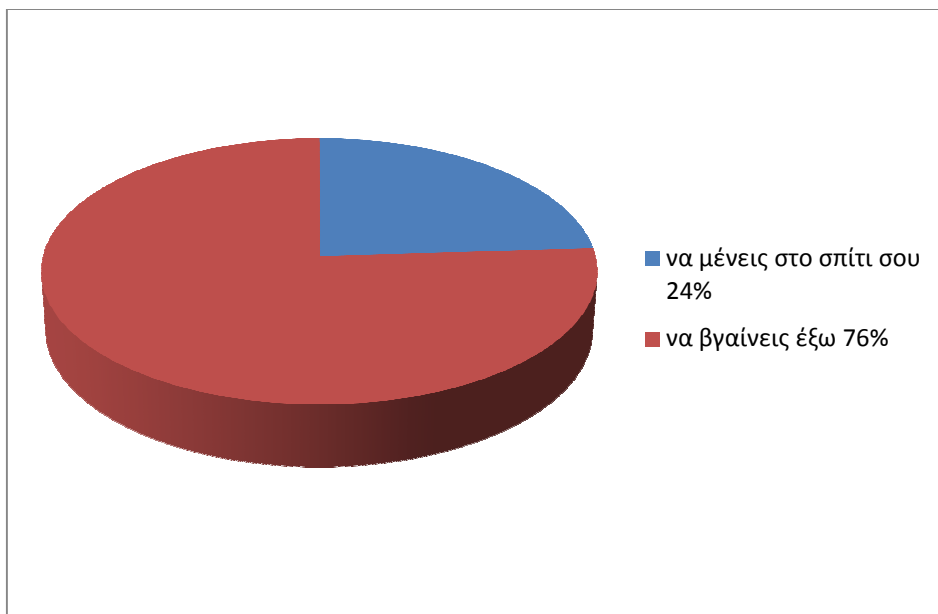
Συμπέρασμα 15^{ης} ερώτησης : Οι περισσότεροι νέοι πιστεύουν ότι η έναρξη ολοκληρωμένης ερωτικής σχέσης πρέπει να γίνεται μετά τα 18 και επίσης πολλοί πιστεύουν ότι πρέπει να γίνεται μετά τα 15.

16^η ερώτηση : Πόσες ώρες ασχολείσαι με τον αθλητισμό κάθε εβδομάδα;



Συμπέρασμα 16^{ης} ερώτησης : Πάνω από τους μισούς εφήβους ασχολούνται έως 4 ώρες με τον αθλητισμό.

17^η ερώτηση : Στον ελεύθερό σου χρόνο συνήθως προτιμάς:



Συμπέρασμα 17^{ης} ερώτησης :Όσον αφορά τους ερωτηθέντες, η συντριπτική πλειοψηφία απάντησε πως προτιμά να περνάει τον ελεύθερό της χρόνο έξω.

ΒΙΒΛΙΟΦΡΑΦΙΑ

Ιστοσελίδες:

1. www.neoi.gr
2. www.wikipeja.org
3. www.Βικιπαίδεια
4. www.vita.gr
5. www.aboutgouth.gr
6. www.paidorama.com

Βιβλία:

- 1.ΦΡΑΝΣΟΥΑΝ ΝΤΟΛΤΟ <<ΕΦΗΒΟΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ&ΑΝΑΣΥΧΙΕΣ >>
- 2.ΚΑΡΕΝΤΖΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ