

Εφηβεία, μία δύσκολη περίοδος



Ερευνητική εργασία Β' Τετραμήνου

Τμήμα Α2

Επιβλέπων καθηγητής: Σαουντζάκης Πέτρος

Αιτωλικό, Μάιος 2019

Περιεχόμενα

| | |
|--|---------|
| 1. Τι είναι εφηβεία | σελ. 3 |
| 2. Συναισθηματικές αλλαγές | σελ. 7 |
| 3. Ανησυχία για το μέλλον, συνομήλικοι | σελ. 11 |
| 4. Η σημασία της φιλίας | σελ. 13 |
| 5. Έφηβος και οικογένεια | σελ. 16 |
| 6. Έφηβοι και εκπαίδευση | σελ. 20 |
| 7. Προβλήματα υγείας στην εφηβεία | σελ. 23 |
| 8. Βιβλιογραφία – Ιστογραφία | σελ. 26 |

Τι είναι εφηβεία και πως διακρίνεται;

Εφηβεία ονομάζεται το αναπτυξιακό στάδιο κατά το οποίο αναπτύσσονται τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Ο έφηβος αποκτά την ικανότητα αναπαραγωγής. Η εφηβεία είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται με ραγδαίες αλλαγές (σωματικές, ψυχολογικές). Η εφηβεία χωρίζει το παιδί από τον ενήλικα. Μερικοί επιστήμονες θεωρούν ότι η εφηβεία αποτελεί περίοδο προπαρασκευής, ωρίμανσης για να μπορέσουν οι έφηβοι να αντιμετωπίσουν τις καινούργιες υποχρεώσεις. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από σωματικές αλλαγές οι οποίες συμβαίνουν υπό την επίδραση των ορμονών (οιστραδιόλης στα κορίτσια, τεστοστερόνης στα αγόρια). Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ραγδαία αύξηση ύψους σε αμφότερα τα φύλα (αγόρι, κορίτσι). Αποκτούν τρίχωση ο χώρος του εφηβαίου στις μασχάλες. Μπορεί ακόμη να παρατηρηθεί ακμή. Στα κορίτσια παρατηρείται ανάπτυξη του στήθους. Χαρακτηριστικά μάλιστα ξεκινάει η έμμηνος ρύση. Στα αγόρια παρατηρείται τριχοφυΐα στο πρόσωπο, αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων, η φωνή σπάει και αποκτά την βραχνάδα της αντρικής φωνής. Ακόμη τα αγόρια έχουν νυχτερινές εκσπερματώσεις (ονειρώξεις).

Ένας ικανός έφηβος, δεν είναι ικανός μόνο από την κατανόηση του εαυτού του, αλλά και από τους γύρους του. Μεταξύ των πτυχών της κατανόησης, είναι σημαντικό στην ανάπτυξη των εφήβων να αντιλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά των άλλων από τους γύρω. Ένας τρόπος αντίληψης χαρακτηριστικών είναι τα παιδιά να αξιολογούν τους άλλους συνομηλίκους τους με κάποια ανάλογη βαθμολογία, για παράδειγμα σε μια σύγκριση ηλικίας 6 - 10 ετών τα 10χρονα ήταν πιο επιφυλακτικά για τις αυτοαναφορές των άλλων. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες καθώς η εφηβεία προχωρά οι έφηβοι κατανοούν καλύτερα τους άλλους. Η προοπτική είναι η δυνατότητα να αναλάβει την προοπτική του ατόμου και να καταλάβει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του. Ως μέρος της αυξημένης συνειδητοποίησης οι έφηβοι παρακολουθούν την κοινωνική τους κατάσταση με μια ωριμότητα από ότι ήταν παιδιά.

Προεφηβεία

Η προεφηβεία είναι ένα στάδιο που οδηγεί από την παιδική ηλικία στην εφηβική. Η εξέλιξη του παιδιού μέχρι την ενηλικίωση του ακολουθεί στάδια, αυτά είναι:

- Βρεφική (0-2)
- Νηπιακή (2-4)
- Παιδική (4-8)
- Προεφηβεία (8-12)
- Μέση εφηβεία (12-16)
- Τελική εφηβεία (16-18).

Στη φάση αυτή η συμπεριφορά των παιδιών μπορεί να μεταβάλλεται απροσδόκητα από «ώριμη» σε «παιδική» και αντίστροφα, με αποτέλεσμα συχνά να μπερδεύει και να δυσκολεύει τους γονείς. Το στάδιο της αρχικής εφηβείας ή προεφηβείας κυμαίνεται κανονικά από 8 έως 12 χρονών και χαρακτηρίζεται από σημαντικές αλλαγές σε βιολογικό και σε ψυχολογικό επίπεδο. Είναι πολύ κρίσιμη και μεταβατική περίοδος για το παιδί. Οι σωματικές αλλαγές συχνά προξενούν ανησυχία στα παιδιά και στους γονείς. Μέχρι τώρα είχαμε να κάνουμε με ένα παιδί που μεγάλωνε σιγά-σιγά.

Ένας έφηβος συμπεριφέρονται άλλοτε ως ενήλικος και άλλοτε ως παιδί και έχει ως αποτέλεσμα να μην τον βοηθάει με την επικοινωνία γύρο του είτε είναι η οικογένεια του είτε φίλοι του. Πολλές φορές έχει την τάση για άρνηση και με αυτόν τον τρόπο προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Προσπαθεί να ανεξαρτητοποιηθεί και έχει πολλές φορές την διάθεση για απομόνωση να έχει την δική του γωνία για να μπορεί να «ανοίξει» τις σκέψεις τους και να σκεφτούν τον μέλλον τους, τους προβληματισμούς τους.

Οι έφηβοι και η ανάπτυξή τους



Υπάρχουν τεράστιες διαφορές από άτομο σε άτομο, τόσο ως προς το χρόνο έναρξης των αλλαγών όσο και ως προς την διάρκεια, την ένταση και τον ρυθμό ολοκλήρωσης τους. Ορισμένες αλλαγές που συμβαίνουν σε έναν έφηβο ηλικίας 11-12 ετών μπορεί να συμβούν σε έναν άλλον έφηβο στην ηλικία των 15-16 ετών.

Φυσικά, υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Τα κορίτσια ωριμάζουν νωρίτερα, διότι καταλαβαίνουν την θηλυκότητά τους και αντιλαμβάνονται πιο γρήγορα το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται. Η σωματική ωριμότητα τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια οδηγεί στην συνειδητοποίηση του φύλου τους.

Για την σωματική αύξηση είναι υπεύθυνες οι ορμόνες. Η αλλαγή στο σώμα είναι ένα φαινόμενο αργό και προοδευτικό, το οποίο διαρκεί 2-5 χρόνια από τότε που θα ξεκινήσει. Η ανάπτυξη είναι πιο έντονη στα αγόρια από ότι στα κορίτσια. Τέλος, οι αλλαγές διαρκούν μέχρι την ηλικία των 18 ετών.

Η εφηβεία είναι η ηλικία που από τη μια κυριαρχούν διαδικασίες ωρίμανσης και βελτίωσης όσον αφορά τη γνώση και την εκπαίδευση, ενώ από την άλλη χαρακτηρίζεται από επικίνδυνες συμπεριφορές και πράξεις. Πώς όμως συνδέονται αυτά με την ανάπτυξη του εγκεφάλου;

1. Σύμφωνα με τους επιστήμονες λοιπόν, ο εγκέφαλος έχει αποκτήσει ήδη το 90% του μεγέθους του μέχρι τα επτά χρόνια, αλλά κατά τη διάρκεια



της εφηβείας το μέγεθος των διαφόρων περιοχών του εγκεφάλου αναπτύσσεται σημαντικά.

2. Επιπλέον η ποσότητα των νευρώνων αυξάνονται κατά την πρώιμη εφηβεία(14 ετών). Ακόμα δύο συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου μπορούν να προκαλέσουν διακυμάνσεις στην νόηση του εφήβου. Η νοητική ικανότητα ενός εφήβου μπορεί να μειωθεί ή και να βελτιωθεί σε μεγάλο βαθμό. Σύμφωνα με μια μελέτη που έγινε σε μαθητές, έδειξε πως παρουσίασαν αύξηση στα λεκτικά IQ και στις δοκιμασίες χωροταξικής λογικής. Η αύξηση της λεκτικής νοημοσύνης αντιστοιχούσε σε μέρος του αριστερού κινητικού φλοιού, που ενεργοποιείται κατά τη διάρκεια της ομιλίας. Η αύξηση του της χωροταξικής λογικής οφείλεται στην αύξηση της πυκνότητας ενός μέρους της παρεγκεφαλίδας, μια περιοχή που σχετίζεται με τις κινήσεις των χεριών. Ωστόσο οι ερευνητές υποστηρίζουν πως έχουμε την τάση να αξιολογούμε νωρίς τη νοημοσύνη των εφήβων, αφού βρίσκεται ακόμα υπό διαμόρφωση.

Ποιες ώρες αποδίδουν καλύτερα οι έφηβοι;

Οι έφηβοι χρειάζονται περίπου 9 ώρες ύπνου. Όμως ο έφηβος σπάνια κοιμάται 9 ώρες, λόγω του πρωινού ξυπνήματος για το σχολείο κτλ. Οι περισσότεροι έφηβοι προσπαθούν να καλύψουν την έλλειψη ύπνου το Σαββατοκύριακο. Όμως καλό και υγιεινό είναι να πηγαίνουν για ύπνο και να ξυπνούν την ίδια ώρα.

Ο κανόνας των 5 γευμάτων την ημέρα θα πρέπει να καθιερωθεί από κάθε έφηβο. Θα πρέπει κάθε έφηβος να έχει γεύματα πλούσια σε βιταμίνες καθώς επίσης θα πρέπει να αποφεύγει τις λιπαρές τροφές και τα ζαχαρούχα ροφήματα, πορτοκαλάδες, αναψυκτικά, ζαχαρούχα ροφήματα. Το γεύμα τους θα πρέπει να περιέχει φρούτα, λαχανικά, όσπρια, σαλάτες, γάλα, κοτόπουλο, άπαχο κρέας. Καθώς και δημητριακά ολικής άλεσης.

Αν και μπορεί να ακουστεί περίεργο οι έφηβοι αποδίδουν καλύτερα μεταξύ 10-12 το βράδυ γι αυτό και οι επιστήμονες προτιμούν αυτές τις ώρες για να μελετήσουν καθώς αν θέλει κάποιος να απομνημονεύσει ένα κείμενο για την επόμενη μέρα αυτές είναι οι κατάλληλες ώρες.

Είναι αποδεδειγμένο ότι τα κορίτσια και τα αγόρια παρουσιάζουν διαφορετική συμπεριφορά έχουν διαφορετικές μαθησιακές ικανότητες. Έτσι τα αγόρια εμφανίζονται να είναι πιο ζωντανά από τα κορίτσια και να έχουν μεγαλύτερες επιδόσεις σε μαθήματα που απαιτούν ανεπτυγμένη την αίσθηση του χώρου, όπως είναι η γεωμετρία. Από την άλλη τα κορίτσια εμφανίζονται πιο στοργικά από τα αγόρια και έχουν υψηλότερες επιδόσεις στα λεγόμενα φιλολογικά. Αυτές και οι σωματικές διαφορές είναι οι μοναδικές που υπάρχουν μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

Οι έφηβοι καθημερινά ακολουθούν ένα πρόγραμμα δηλαδή αποδίδουν καλύτερα σε συγκεκριμένες ώρες σε κάποια πράγματα. Στο ερώτημα πως ώρες την ημέρα πρέπει να κοιμάται οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως ένας έφηβος πρέπει να κοιμάται 8 έως 10 ώρες και προτείνουν και ένα εικοσάλεπτο ύπνο το μεσημέρι για ξεκούραση από το σχολείο. Όμως όπως γνωρίζουμε σχεδόν κανένας έφηβος δεν κοιμάται τόσες ώρες πως γίνεται αυτό, αυτό συμβαίνει γιατί στα μέσα της εφηβείας το σώμα εκκρίνει την ορμόνη του ύπνου την μελατονίνη σε διαφορετικό χρόνο από ότι συμβαίνει συνήθως και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να

αλλάζει και ο κερκάδιος ρυθμός που καθοδηγεί και επηρεάζει τον κύκλο του ύπνου ενός ατόμου. Γύρω στις επτά το απόγευμα ο έφηβος θα αισθάνεται ξύπνιος σε αντίθεση με τους ενήλικες οι οποίοι εκείνη την ώρα ηρεμούν και στις 10 η ώρα το βράδυ θα νυστάζουν και θα θέλουν να κοιμηθούν. Το ότι οι έφηβοι νυστάζουν τις δύο το βράδυ οφείλεται στο βιολογικό τους ρολόι το οποίο μειώνεται κατά την διάρκεια της εφηβείας. Τέλος όσον αφορά τον ύπνο ή στέρηση του έχει ως συνέπεια να μην μπορούμε να συγκεντρωθούμε στα μαθήματα καθώς και ότι επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την μνήμη μας.

Όσον αφορά ποιες ώρες αποδίδουν οι έφηβοι καλύτερα στα μαθήματα μελέτες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι ενήλικες αποδίδουν καλύτερα αργά το πρωί καθώς η μνήμη η εγρήγορση και η συγκέντρωση βελτιώνονται καλύτερα αυτή την ώρα. Βέβαια υπάρχει και μια άλλη θεωρία που υποστηρίζει πως οι πρωινές ώρες είναι κατάλληλες για να διαβάσεις θεωρητικά μαθήματα που περιέχουν λεπτομέρειες και πολλές έννοιες ενώ οι βραδινές ώρες είναι κατάλληλες για να λύσεις ασκήσεις δηλαδή μαθήματα θετικά καθώς υποστηρίζεται πως οι βραδινές ώρες ευνοούν την κριτική σκέψη. Σύμφωνα με επιστήμονες το μόνο σίγουρο είναι ότι η πιο ακατάλληλη ώρα για διάβασμα είναι από τις 12 έως τις 4 το μεσημέρι καθώς αυτές τις ώρες υπάρχει αδυναμία συγκέντρωσης. Τώρα το ερώτημα πόσες φορές την ημέρα πρέπει να τρώει ένας έφηβος οι επιστήμονες αρχικά συμφωνούν στο ότι όλοι οι άνθρωποι δεν χρειάζονται την ίδια ποσότητα τροφής για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Ειδικά όμως οι έφηβοι πρέπει να τρώνε έξι γεύματα την ημέρα. Πρώτα πρέπει να τρώνε πρωινό καθώς το πρωινό θεωρείται πολύ σημαντικό καθώς συνδέεται και με την διάθεση μας . Στην συνέχεια πρέπει να τρώνε δεκατιανό ή αλλιώς πρόγευμα που συνήθως οι ειδικοί συστήνουν φρούτα στο γεύμα αυτό. Μετά πρέπει να τρώνε και μεσημεριανό που είναι εξίσου σημαντικό καθώς και απογευματινό που επίσης πρέπει να είναι ένα ελαφρύ σνακ. Τέλος πρέπει να περνούν βραδινό σε κανονική ποσότητα αλλά και ένα γεύμα προ ύπνου που επίσης συνήθως είναι φρούτο ή γιαούρτι. Επιπλέον πρέπει να πούμε ότι στα 15 έως τα 18 χρόνων που ολοκληρώνεται η εφηβεία αυτά που τρώνε στα κορίτσια σημαίνει λίπος ενώ στα αγόρια μυϊκή μάζα.

Συναισθηματικές αλλαγές

Πώς ο έφηβος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του;

Τα άτομα στην εφηβεία έχουν την τάση να είναι κλεισμένοι στον εαυτό τους. Δηλαδή οι έφηβοι αναπτύσσουν τις γνωστικές τους ικανότητες με τις κοινωνικοπολιτισμικές εμπειρίες, επηρεάζοντας την αυτοκατανόησή τους. Αυτοκατανόηση είναι η γνωστική αντίληψη του ατόμου, η κατανόηση της ουσίας και των αυτοαντιλήψεων του. Η αυτοπεποίθηση των εφήβων βασίζεται σε διάφορους ρόλους και κατηγορίες προσόντων που καθορίζουν ποιοι είναι οι έφηβοι και με την πάροδο του χρόνου γίνεται όλο και πιο διαφοροποιημένη. Εν ολίγοις οι έφηβοι κατέχουν αρκετούς διαφορετικούς εαυτούς, ο καθένας σε κάποιο βαθμό αντανακλά ένα συγκεκριμένο ρόλο. Η συμπεριφορά τους αλλάζει μεταξύ των καταστάσεων γύρω τους, δηλαδή επικρατεί μια απότομη και έντονη εναλλαγή των συναισθημάτων κάτι που διαρκεί μέχρι αργά της εφηβείας ή και την πρώιμη ενηλικίωση. Οι έφηβοι κυριαρχούνται από αντιθέσεις στον εσωτερικό τους κόσμο δηλαδή η αυτοπεριγραφή τους είναι αντιφατική. Για παράδειγμα τη μια στιγμή μπορεί να θεωρούν τον εαυτό τους ελκυστικό και ακριβώς την επόμενη άσχημο. Ένα όμως από τα πιο συχνά φαινόμενα είναι η σύγκριση ενός ψεύτικου και ιδανικού εαυτού με τον αληθινό. Η ικανότητα του εφήβου να δημιουργεί ψεύτικους και ιδανικούς εαυτούς συχνά τον ενοχλεί, γι' αυτό και τις περισσότερες φορές η μεγάλη διαφορά μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού, δημιουργεί μια αίσθηση αποτυχίας και αυτοκριτικής που μπορεί να προκαλέσει ακόμα και κατάθλιψη.

Τι είναι η αυτοεκτίμηση και πώς διαμορφώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας;

Η αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση που έχουμε για την προσωπική μας αξία. Όταν έχουμε αυτοεκτίμηση, αναγνωρίζουμε την προσωπική μας αξία, αγαπάμε τον εαυτό μας και παραδεχόμαστε αυτό που είμαστε και αυτό που κάνουμε.

Κατά την περίοδο της εφηβείας εντείνεται η ενασχόληση του ατόμου με το σώμα του και γενικότερα με την εξωτερική του εμφάνιση. Ωστόσο συχνό φαινόμενο είναι οι έφηβοι και κυρίως τα κορίτσια να είναι δυσαρεστημένοι με την διάπλαση του σώματός τους. Τέτοια συναισθήματα γεννιούνται και αναπλάθονται από τα σωματικά πρότυπα που προβάλλονται σε κοινωνικό επίπεδο καθώς και από την διαίτομανία που χαρακτηρίζει γενικώς την χώρα μας.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

1. Χαρούμενοι και ικανοποιημένοι με τον εαυτό τους
2. κοινωνικοί και επιλέγονται για φίλοι
3. δραστήριοι με πολλά ενδιαφέροντα
4. δοκιμάζουν νέα πράγματα
5. έχουν πιο ξεκάθαρους στόχους και όραμα
6. γνωρίζουν ποιοί είναι και τι θέλουν

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

1. Έχουν ευμετάβλητα συναισθήματα
2. Δεν νιώθουν ικανοποιημένοι με αυτά που έχουν
3. Ζηλιάρηδες, νιώθουν πάντα αδικημένοι
4. επικριτικοί, προβάλλουν συνεχώς τους άλλους
5. έχουν περιορισμένα ενδιαφέροντα
6. αποφεύγουν να δοκιμάσουν καινούργια πράγματα
7. ανασφαλείς και δεν παίρνουν μόνοι τους αποφάσεις
8. δεν έχουν στόχους και επηρεάζονται από τους άλλους
9. δεν γνωρίζουν ποιοί είναι και τι θέλουν

ΠΩΣ Ο ΕΦΗΒΟΣ ΧΤΙΖΕΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ

Δεν πρέπει να ξεχνάμε το γεγονός πως οι έφηβοι βρίσκονται σε μια πολύ ευάλωτη ηλικία καθώς καλούνται να αποχωριστούν την παιδική τους ηλικία. Επομένως θα πρέπει να βοηθήσουν και οι γονείς σε αυτό το κομμάτι. Αρχικά θα πρέπει οι γονείς να μάθουν στα παιδιά τους να εστιάζουν προς την θετική πλευρά των πραγμάτων. Ένας άλλος τρόπος είναι να τους μαθουν να λένε όχι έτσι πολλές φορές θα μάθουν πως δεν γίνεται να τα αποκτούν όλα απλόχερα.

ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Για τους περισσότερους εφήβους και ενήλικες οι συνέπειες της χαμηλής αυτοεκτίμησης και η συναισθηματική δυσφορία είναι προσωρινή αλλά για μερικούς η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να εξελιχθεί σε κάποιο καινούριο πρόβλημα. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως εμπλέκεται στην κατάθλιψη, στην ανορεξία, στην νευρική κατάσταση, για το υπερβολικό βάρος, στην παραβατικότητα και άλλα προβλήματα προσαρμογής και υπάρχει η πιθανότητα να στείλει κάποιον στην αυτοκτονία.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν εξαρτάται μόνο από την φύση του εφήβου αλλά εξαρτάται και από τις δύσκολες μεταβάσεις στο σχολείο, από μια προβληματική οικογενειακή ζωή ή από άλλες αγχωτικές καταστάσεις/γεγονότα. Η αυτοεκτίμηση στην εφηβεία προμηνύει την προσαρμογή και την ικανότητα στην εκπαίδευση των ενηλίκων και εφήβων. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση οδηγεί στην χαμηλή αυτοπεποίθηση και το αντίστροφο, έτσι ένας έφηβος με χαμηλή αυτοπεποίθηση που δεν πιστεύει στις δυνατότητες του έχει ως αποτέλεσμα να μην τις χρησιμοποιεί για τον παραπάνω λόγο.

Θέματα που προκύπτουν από τη διαχείριση συναισθημάτων των εφήβων

Οι έφηβοι έχουν πολλά και ανάμεικτα συναισθήματα τα οποία δεν γίνονται εύκολα αντιληπτά από γονείς δασκάλους και συνομηλίκους. Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη για αλληλεπίδραση με αλλά άτομα ώστε να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα τους. Καθώς μεγαλώνουν έχουν λιγότερη ανάγκη για να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα και τους φόβους τους. Οι αντιδράσεις είναι πιο υποτονικές καθώς ενισχύεται ο φόβος τους για το αν θα γίνουν αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους. Τα συναισθήματα αποκαλύπτουν την μεγάλη

εικόνα που έχουμε με αποτέλεσμα όταν οι έφηβοι υποκύπτουν στα συναισθήματα τους, μπορεί να χάσουν την προοπτική για το τι είναι πραγματικό. Η εφηβεία είναι μία περίοδος που συχνά ο έφηβος αντιμετωπίζει απόρριψη και αποτυχία και τα συναισθήματα που τον εκφράζουν είναι άγχος, φόβος, ανησυχία, ζήλεια, ενοχή, θυμό, αμηχανία κλ. Την απόρριψη λοιπόν μπορεί να την βιώσει και από παρέες συνομηλίκων και αυτό είναι ένα θέμα που τον απασχολεί όταν προσπαθεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα του. Καθώς λοιπόν στην εφηβεία ή έφηβοι ανεξαρτητοποιούνται αρχίζουν να απομακρύνονται από την οικογένεια και ταυτίζονται με τους συνομηλίκους τους και φοβούνται ότι μπορεί να περιθωριοποιηθούν από αυτούς καθώς τους θεωρούν αναγκαίους. Είναι σημαντικό ο έφηβος να μην νιώθει απόρριψη από συνομηλίκους τους γιατί θα επηρεαστεί σημαντικά η συναισθηματική του ανάπτυξη.

Ανησυχούν για τα μαθήματα τους αλλά και για τις επαγγελματικές τους σταδιοδρομίες. Η ανησυχία αυτή φαίνεται να είναι μεγαλύτερη στα αγόρια και μικρότερη στα κορίτσια, μόνο που τον τελευταίο καιρό τα κορίτσια ανησυχούν περισσότερο για τις επαγγελματικές τους πορείες. Η έκφραση συναισθημάτων είναι σε σημαντικό βαθμό επηρεασμένη από το κοινωνικό και το πολιτιστικό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει ο έφηβος. Η οικογένεια είναι επίσης ένας παράγοντας κλειδί στην διαχείριση συναισθημάτων καθώς είναι αυτή που δίνει στο παιδί τις αξίες και τις ηθικές. Στην διαχείριση συναισθημάτων ο έφηβος είναι ευαίσθητος στις αξίες, στις κοινωνικές προσδοκίες και στους οικογενειακούς κανόνες για αυτό και ο τρόπος έκφρασης του είναι ελεύθερος και ειλικρινής και είναι συγκροτημένοι στην έκφραση συναισθημάτων. Επειδή πολλά προβλήματα της πρώιμης εφηβείας οφείλονται στην αδυναμία διαχείρισης συναισθημάτων οι γονείς οφείλουν να κατανοήσουν και να βοηθήσουν τα παιδιά τους στην διαχείριση συναισθημάτων. Η συναισθηματική ανάπτυξη συνδέεται στενά με την σωματική ανάπτυξη καθώς για παράδειγμα ένα αγόρι με καλή διάσταση και ύψος μπορεί να αισθάνεται καλύτερα από κάποιο άλλο που μπορεί για παράδειγμα να είναι πιο κοντό. Πολύ συχνά οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τις συναισθηματικές αλλαγές με αποτέλεσμα όταν τους προκύψει ένα πρόγραμμα να δυσκολεύονται να ανακαλύψουν από που προήλθε αυτό το πρόβλημα. Έτσι αφού δεν θα μπορούν να καταλάβουν από που προέκυψε αυτό το πρόβλημα δεν θα είναι σε θέση να κατανοήσουν ούτε την συναισθηματική τους αλλαγή. Αυτή η έλλειψη γνώσης και αδύναμης κατανόησης του προβλήματος τους προκαλεί άγχος. Στην εφηβεία όμως δεν υπάρχουν απαραίτητα αρνητικά συναισθήματα αλλά υπάρχουν και θετικά. Θετικά είναι τα συναισθήματα της χαράς, ευτυχίας, αγάπης, της αυτοπεποίθησης κλπ. ενώ αρνητικά είναι τα συναισθήματα άγχους, φόβου, ενοχής, θυμού, αμηχανίας και ζήλιας. Από όλα αυτά τα συναισθήματα τα κορίτσια εκφράζονται περισσότερο από άγχος, ενοχή, κατάθλιψη αλλά και αυτοπεποίθηση ενώ τα αγόρια εκφράζονται από ερεθιστικότητα και θυμό. Όμως υπάρχει ένα συχνό συναίσθημα που δύσκολα μπορούν να διαχειριστούν οι έφηβοι και αυτό είναι η κατάθλιψη. Η κατάθλιψη στους εφήβους συνήθως προέρχεται από το γεγονός ότι στην εφηβεία οι έφηβοι έχουν να αντιμετωπίσουν μια σειρά προκλήσεων που τους καθιστά ευάλωτους στην κατάθλιψη. Το θέμα εδώ είναι αν ο έφηβος μπορεί να την αντιμετωπίσει δηλαδή να διαχειριστεί τα αρνητικά συναισθήματα και τους φόβους που του προκαλεί. Οι έφηβοι όμως είναι σχετικά άπειροι για την αντιμετώπιση τέτοιων πιέσεων και αυτό πολύ πιθανόν οφείλεται στο ότι δεν έχουν αναπτύξει ακόμα τις κατάλληλες στρατηγικές για να διακόψουν ή να μειώσουν την αίσθηση της απογοήτευσης και αποθάρρυνσης που τους προκαλεί. Καθώς λοιπόν οι έφηβοι περνούν μια περίοδο συναισθηματικής αναταραχής στην προσπάθειά τους να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους επιδιώκουν στήριξη και συμβουλές από εκείνους στους οποίους έχουν εμπιστοσύνη, θέλουν να

τους δοθεί η ευκαιρία να μοιραστούν τις ανησυχίες τους και να πάρουν κατάλληλες απαντήσεις στις ερωτήσεις τους. Με αυτό το τρόπο θέλουν να ξεκαθαρίσουν τις αμφιβολίες που έχουν για τον εαυτό τους. Είναι σημαντικό επίσης ότι εάν έχουν σύμμαχό τους το οικογενειακό περιβάλλον τα επίπεδα άγχους μειώνονται.

Ανησυχία για το μέλλον, ομάδες συνομηλίκων

Ποια είναι η σημασία της φιλίας στην εφηβεία;

Οι έφηβοι στην πλειονότητα τους περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας τους στο σχολείο ή σε άλλες δομές εκπαίδευσης, ενώ ο υπόλοιπος χρόνος καλύπτεται από την οικογενειακή ζωή και από άλλες δραστηριότητες και χόμπι. Σε αυτή την φάση της ζωής οι νέοι προτιμούν να βρίσκονται μεταξύ τους ιδιαίτερα μετά τα 14-15 χρόνια, να βγαίνουν παρέες, να παίζουν ομαδικά σπορ, να συμμετέχουν σε κάποιο μουσικό γκρουπ, να παρακολουθήσουν μια συναυλία κτλ. Τους αρέσει να παίζουν βιντεοπαιχνίδια, να σερφάρουν στο διαδίκτυο, να μιλούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.α

Ανταλλάσσουν προσωπικές εμπειρίες που αφορούν τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους, τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου τους, καθώς και τις σχέσεις με τους γονείς τους. Αναγνωρίζουν πλέον τη διαφορά μεταξύ των φίλων και των «κολλητών».

Παράλληλα με τους φίλους αρχίζουν να τους απασχολούν και οι συναισθηματικές σχέσεις, φανταστικές ή πραγματικές. Οι συζητήσεις μεταξύ των συνομηλίκων για τις σχέσεις με το άλλο φύλο αποτελούν κεντρικό άξονα των ενδιαφερόντων τους. Φλερτάρουν, ερωτεύονται, σταδιακά γνωρίζουν τις πρώτες σεξουαλικές εμπειρίες. Όταν δημιουργήσουν σχέση αφιερώνουν σε αυτήν μεγάλο μέρος του χρόνου τους, της ενέργειάς τους και των σκέψεών τους.

Ομάδες συνομηλίκων

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι δαπανούν διπλάσιο χρόνο με τους συνομηλικούς τους σε σύγκριση με τους γονείς τους. Επόμενος ο ρόλος των συνομηλίκων είναι σημαντικός για αυτούς. Οι πιέσεις και οι επιρροές από τους συμμαθητές και από τους συνομηλικούς τους παίζουν κυρίαρχο ρόλο στην ζωή τους και στην ανάπτυξη τους. Οι έφηβοι μπορούν να πάρουν θετική και αρνητική επιρροή από τους συνομηλικούς τους. Οι σχέσεις μεταξύ των εφήβων είναι εξαιρετικά σημαντικές για τους εφήβους. Μέσα από αυτές βιώνουν μια εντελώς νέα πραγματικότητα μόνο για τον εαυτό τους. Οι έφηβοι γίνονται πιο αποκαλυπτικοί όσον αφορά την ζωή τους και πράγματα προσωπικά όπως τα μέλη του αντιθέτου φύλου, απόψεις για την προσωπική του ζωή, εμπειρίες και αμφιβολίες.

Η παρέα με τους συνομηλικούς παρέχει πολλά στους εφήβους καθώς μέσα από αυτή μπορούν να εκφράσουν με το δικό τους τρόπο τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και επικοινωνίες. Τους παρέχει ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών. Επίσης η συμμετοχή σε ομάδες βοηθάει το παιδί στην επιτάχυνση της διαδικασίας μάθησης, στην απόκτηση γνώσεων και στην καλύτερη ανάπτυξη της κατανόησης της κατάστασης γύρω του. Οι ομάδες συνομηλίκων συμβάλλουν επίσης στον πειραματισμό και στην δράση χωρίς την απειλή, την επίπληξη ή την τιμωρία όπως συμβαίνει με τους γονείς και τους δασκάλους. Μαθαίνουν να παίρνουν αλλά και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες που ευνοούν την υποχρέωση τους στην αποδοχή του κινδύνου.

Σημαντικός επίσης είναι ο ρόλος των συνομηλίκων στην βοήθεια που παρέχουν σε ένα άτομο για να καθορίσει την ίδια του την ταυτότητα ή οποία βοήθεια είναι πολύ σημαντική. Η εφηβεία είναι το στάδιο όπου ο καθορισμός ταυτότητας είναι πολύ δύσκολος και η ομάδα συνομηλίκων βοηθά τον ορισμό της. Σε μια ομάδα συνομηλίκων οι έφηβοι έχουν τεράστιες δυνατότητες να μάθουν πολλά πράγματα όπως διάφορες στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιούν άλλα άτομα από την παρέα συνομηλίκων για την αντιμετώπιση δικών τους προβλημάτων. Αυτό τους εξοπλίζει με ικανότητες που θα τους βοηθήσουν αργότερα όταν αυτοί θα αντιμετωπίσουν παρόμοιες συνθήκες. Μαθαίνουν επίσης πως να προσαρμόζονται σε αλλαγές και αποκτούν ομαδικό πνεύμα μέσα από ομαδικές εργασίες.

Όμως εκτός από πολλά θετικά οι παρέες συνομηλίκων επιφέρουν στον έφηβο και αρνητικά. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι ομάδες συνομηλίκων έχουν την δυνατότητα να απομακρύνουν τους εφήβους από το δικό τους περιβάλλον δηλαδή τους γονείς τους ή και να αυξήσουν την απόσταση γονέα παιδιά. Επιπλέον οι έφηβοι μπορεί να αντιμετωπίσουν πίεση από τις παρέες συνομηλίκων τους. Αυτή η πίεση από τους συνομηλίκους τους είναι αρνητικός παράγοντας αλλά μπορεί και να τους βοηθήσει από την άλλη πλευρά ώστε να γίνουν καλύτεροι σε κάποιες δραστηριότητες ή να επαναπροσδιορίσουν τις σχέσεις τους με την οικογένεια τους. Οι αρνητικές πιέσεις μπορούν να οδηγήσουν τους εφήβους σε ακραίες περιπτώσεις όπως καταχρήσεις και συμμετοχή σε παραπτώματα. Άλλο αρνητικό είναι ότι οι ομάδες συνομηλίκων μπορούν να αλλάξουν την συμπεριφορά ενός ατόμου. Αυτό μπορεί να γίνει με δύο τρόπους είτε με λεκτική πίεση που κάνει τον έφηβο να έχει μια συμπεριφορά επικίνδυνη και όχι συνηθισμένη. Ο άλλος τρόπος είναι πιο λεπτός και διακριτικός. Για παράδειγμα η ομάδα συνομηλίκων δεν μπορεί να αναγκάσει η να διατάξει τον έφηβο να πει μύρα μπορεί όμως με πιο λεπτό τρόπο λέγοντας του οποίος δεν πει είναι μωρό και ο έφηβος θα πει για να φανεί καλύτερος στα μάτια τους. Αυτή είναι μια μη λεκτική συμπεριφορά.

Είναι καλό ο έφηβος να έρχεται σε επαφή με συνομηλίκους τους γιατί αν δεν μάθει πώς να έρθει σε επαφή με άλλα άτομα όταν θα φτάσει στην ενηλικίωση θα αντιμετωπίσει προβλήματα στις σχέσεις του. Αλλά καλό θα ήταν να μην επηρεάζεται από αυτούς και να μένει πιστός στις δικές του αξίες και στους κανόνες που έχει πάρει από την οικογένεια του.

Διάφορες κατηγορίες εφήβων

Ο όρος κοινωνιομετρική κατάσταση χρησιμοποιείται για να περιγράψει την ένταση στην οποία τα παιδιά και οι έφηβοι αρέσουν ή δεν αρέσουν στην ομότιμη ομάδα τους. Εναλλακτικά μπορεί να αξιολογηθεί ζητώντας από τα παιδιά και τους εφήβους να ορίσουν από τους συνομηλίκους τους αν τους αρέσουν περισσότερο ή λιγότερο. Ωστόσο ο επαναστάτης έφηβος αντιδρά μετρητικά στις προσδοκίες της ομάδας αποσύροντας του σκόπιμα από τις ενέργειες ή τις πεποιθήσεις που υποστηρίζει αυτή η ομάδα.

Τα δημοφιλή παιδιά συχνά ορίζονται από τους άλλους ως οι καλύτεροι φίλοι και σπάνια τους αρέσει η παρέα με τους συνομηλίκους τους. Ερευνητές έχουν πει ότι αυτά τα παιδιά ακούν προσεκτικά, είναι ευτυχισμένα, ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματά τους, δείχνουν ενδιαφέρον για τους άλλους, έχουν αυτοπεποίθηση και υψηλή επίδοση στα μαθήματα. Τα μέσα παιδιά αντίθετα λαμβάνουν έναν μέσο αριθμό θετικών και αρνητικών σχολίων από τους συμμαθητές τους. Τα παραμελημένα παιδιά σπάνια ορίζονται ως καλοί φίλοι από τους συνομηλίκους τους, έτσι δεν κάνουν παρέα με αυτούς. Τα αμφιλεγόμενα παιδιά από την

άλλη είναι ταυτόχρονα και καλοί φίλοι αλλά και χειρότεροι λόγω της φύσης τους η οποία είναι η συχνή διαφωνία με τους άλλους.

Μία πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε ότι είναι σημαντικό να είναι δημοφιλής σε σύγκριση με άλλες προτεραιότητες (όπως η φιλία, τα επιτεύγματα και τα ρομαντικά συμφέροντα) έτσι φτάνουν νωρίς στην εφηβεία. Μια άλλη μελέτη επιβεβαίωσε ότι οι έφηβοι οι οποίοι είχαν τα χειρότερα κοινωνικά αποτελέσματα σε ηλικία 14 ετών έχουν χαρακτηριστεί ως δημοφιλή από αυτούς σε ηλικία 13 ετών.

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Οι έφηβοι στα διάφορα κοινωνικά περιβάλλοντα στα οποία ζουν, θα αντιμετωπίσουν διαφορετικά προβλήματα, διαφορετικές ευκαιρίες και διαφορετικές απόψεις, θα έχουν καλή ή και κακή προσαρμοστική συμπεριφορά που μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη τους. Τα περιβάλλοντα αυτά είναι επίσης επηρεασμένα, από το πως οι γονείς διαχειρίζονται την αλληλεπίδραση μεταξύ των εφήβων.

Ατομικοί παράγοντες διαφοροποίησης. Οι ατομικές διαφορές μεταξύ των συνομηλίκων είναι επίσης πολύ σημαντικές. Οι σχέσεις των εφήβων είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Για παράδειγμα, ένας ντροπαλός έφηβος είναι πιθανότερο να παραμεληθεί από τους συνομηλίκους του. Μια σημαντική διαφορά που έχει βρεθεί ότι επηρεάζει τις σχέσεις τους, είναι η αρνητική συναισθηματικότητα, το οποίο τον κάνει να νιώθει ελάχιστα τον φόβο, οργή, άγχος κτλ. Για παράδειγμα οι έφηβοι που χαρακτηρίστηκαν από αρνητική συναισθηματικότητα τείνουν να έχουν αρνητικές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Άλλη ατομική διαφορά είναι η κοινωνική κατάσταση του εφήβου. Συνήθως αυτός που έχει μια πιο υψηλή κοινωνική θέση είναι πιο πιθανό να έχει μια καλύτερη επιρροή με τους άλλους.

Αναπτυξιακές αλλαγές στο χρόνο που δαπανάται με τους συνομηλίκους. Κατά την διάρκεια της εφηβείας τα αγόρια και τα κορίτσια περνούν όλο και περισσότερο χρόνο αλληλοεπιδρώντας. Οι σχέσεις αυτές και η επικοινωνία με τους συνομηλίκους καταλαμβάνει μεγάλο κομμάτι για τη ζωή του εφήβου. Μια μελέτη απέδειξε πως συχνά οι έφηβοι περνούν περισσότερες ώρες επικοινωνώντας με τους φίλους τους και όχι με τους γονείς τους.

Οι έφηβοι διερευνούν τις αρχές της δικαιοσύνης μέσα από τις σχέσεις τους με τις ομάδες συνομηλίκων. Μαθαίνουν να είναι ευαίσθητοι σε στενές σχέσεις, δημιουργώντας στενές φιλίες με επιλεγμένους συνομηλίκους. Ορισμένοι ερευνητές έχουν τονίσει τις αρνητικές επιπτώσεις της ομάδας. Υπάρχουν περιπτώσεις που ο έφηβος απορρίπτεται από τους συνομηλίκους του και τον οδηγεί στην μοναξιά. Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι ο έλεγχος από τους γονείς έχει ως αποτέλεσμα την εγκληματικότητα στην εφηβεία και όταν οι γονείς απαγορεύουν στους εφήβους να συναντιούνται με συνομηλίκους τους, τότε εκνευρίζονται. Οι έφηβοι σύμφωνα με πολλούς ερευνητές δεν μπορούν να συγκρατήσουν τον εαυτό τους σε περιστάσεις όπου υπάρχουν αντιπαραθέσεις. Όταν τους αρνούνται σε διάφορα θέματα τότε καταφεύγουν στην βία.

Η σημασία της φιλίας

Η Φιλία γενικά

Φιλία ονομάζεται η σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων είτε του ίδιου είτε διαφορετικού φύλου με κύρια χαρακτηριστικά την αμοιβαία πλατωνική αγάπη, την αφοσίωση και την κατανόηση χωρίς να υπάρχει συμφέρον, κίνητρο ή ανώτερος στόχος. Φιλιά σημαίνει να εμπιστεύεται ο ένας τον άλλο και να είναι ειλικρινής μεταξύ τους.

Η φιλία βοηθά σημαντικά στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Συνήθως οι φίλιες αρχίζουν να χτίζονται την περίοδο της ενηλικίωσης, συνήθως στην εφηβεία. Παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του ατόμου, στην προσωπικότητα του ατόμου καθώς και στην σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Οι φίλιες αποτελούν ένα σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Επίσης δεν θεωρείται μια εύκολη ή απλή υπόθεση.

Για πολλούς ανθρώπους το να κάνουν φίλους είναι δύσκολο. Το να έχει κανείς αληθινούς φίλους είναι δύσκολη υπόθεση. Είναι επίσης και στις μέρες μας πολύ δύσκολο να βρει κανείς αληθινούς φίλους. Είναι όμως πάντα η φιλία αληθινή ή είναι απλώς μια παρέα που σήμερα είναι αύριο δεν είναι?? Αυτό το ερώτημα είναι συχνό και μας απασχολεί όλους. Το βασικό που πρέπει κάποιος να κοιτάξει για να ξεχωρίσει τις παραπάνω καταστάσεις και σκέψεις που τον απασχολούν είναι το κίνητρα. Δηλαδή σε μια φιλία βρίσκομαι μαζί με τον άλλο για να μοιραστούμε τις χαρές και τις λύπες και ο αληθινός φίλος μου είναι συνοδοιπόρος μου στα εύκολα και στα δύσκολα ή είναι μαζί μου έχοντας ως στόχο τα δικά τους συμφέροντα.

Η Φιλία για τους εφήβους

Η φιλία αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο στην ζωή ενός ανθρώπου. Ιδιαίτερο ρόλο όμως όταν διαδραματίζεται κατά την διάρκεια της εφηβείας. Την περίοδο της εφηβείας ο έφηβος απομακρύνεται από τους γονείς του και περνάει περισσότερο χρόνο με τους φίλους του. Η τάση ανεξαρτησίας τους είναι πιο έντονη από ποτέ και είναι σημαντικό να κατανοήσουμε την σημασία της φιλίας στην εφηβεία. Ο έφηβος ενώ δείχνει να μην τον ενδιαφέρει η γνώμη των άλλων στην ουσία δίνει σημαντική σημασία σε αυτή. Όταν λοιπόν κρίνεται από τον γονιό για θέματα εμφάνισης, συνέπειας και συμπεριφοράς γενικότερα, ανατρέχει στην ομάδα των φίλων για να έχει την αποδοχή τους. Είναι ανάγκη του εφήβου να έχει φίλους με τους οποίους θα μοιράζεται τους ίδιους προβληματισμούς, τις ίδιες πεποιθήσεις και απόψεις και να αναπτύσσει τις ίδιες συμπεριφορές. Τέλος ο έφηβος θέλει να τολμήσει νέα πράγματα και πρωτότυπες εμπειρίες αλλά συνεχώς φοβάται μόνος του για αυτό χρειάζεται φίλους.

Οι φίλιες υπηρετούν κάποιες λειτουργίες. Οι λειτουργίες αυτές είναι οι εξής:

- 1.Συντροφία: η φιλία παρέχει στους εφήβους παρέα για να περάσουν χρόνο μαζί και να συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες.
- 2.ενθουσιασμος: η φιλία παρέχει στους εφήβους ενδιαφέροντα και πληροφορίες.
- 3.φυσικη υποστήριξη: η φιλία παρέχει βοήθεια και υποστήριξη.
- 4.αυτοπεποίθηση: ενθαρρύνει τους εφήβους με σχόλια για τους εαυτούς τους για να τονώσει την αυτοπεποίθησή τους.

5. ζεστασια: η φιλία παρέχει στους εφήβους μια ζεστή, στενή εμπιστευτική σχέση.

Με ποιους τρόπους τα ΜΜΕ επηρεάζουν τους εφήβους;

Οι έφηβοι πέραν του πραγματικού κόσμου, ζουν ταυτόχρονα και σε έναν εικονικό κόσμο, αυτόν των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας, κυρίως αυτά που είναι τα τελευταία επιτεύγματα της τεχνολογίας, δηλαδή τα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο. Τα ΜΜΕ κατέχουν πρωταρχικό ρόλο στη διαμόρφωση των αξιών, της συμπεριφοράς και των αντιλήψεων των εφήβων. Έχουν ως στόχο τους το κέρδος, θέτοντας σε κίνδυνο τις αξίες και τη προσωπικότητα του εφήβου.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η έκθεση των εφήβων στα ΜΜΕ έχει κυρίως αρνητικές επιδράσεις, στη ψυχική και στη σωματική υγεία και εκδηλώνονται με επιθετική συμπεριφορά, χρήση ουσιών, διαταραχές στη διατροφή τους, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μειωμένη σχολική επίδοση. Οι έφηβοι εισέρχονται στο κόσμο του διαδικτύου γιατί το θεωρούν μέσο που θα τους φέρει σε επαφή με τον κόσμο, την πληροφόρηση και την ψυχαγωγία. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας παρατηρείται όλο και πιο συχνά ότι τα παιδιά προσκολλώνται σε έναν υπολογιστή, χάνοντας την επικοινωνία με τους φίλους τους. Τα τελευταία χρόνια οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κυρίως για τη διαπροσωπική τους επικοινωνία. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η πολύωρη χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση και κατάθλιψη. Ωστόσο νεότερες μελέτες λένε ότι η χρήση του διαδικτύου μειώνει την κοινωνική απομόνωση, διότι βοηθά τους εφήβους να συνδεθούν με άλλα άτομα. Αναμφίβολα, το διαδίκτυο αποτελεί ένα εικονικό πλαίσιο στο οποίο ο έφηβος μπορεί να εκφράσει τις ανησυχίες του, τα συναισθήματά του, να μοιραστούν τις σκέψεις τους και άλλα. Διαφορετικά, η χρήση του διαδικτύου αυξάνει τις ανησυχίες του αν οι πληροφορίες που ανταλλάσσει, ενδυναμώνουν τις αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους ή υπονοεί καταστροφικές συμπεριφορές.

Επίδραση των κοινωνικών δικτύων στους εφήβους

Η επίδραση της κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους αλλά και η υπέρμετρη ενασχόληση ολοένα και απασχολεί τους γονείς. Δικαιολογημένα ανησυχούν όταν παρατηρούν τα παιδιά τους:

- να μη δέχονται να πάνε σε μέρη χωρίς πρόσβαση στο internet
- να έχουν έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις που δεν σχετίζονται με την καθημερινότητα
- να παραμελούν τις σχολικές τους υποχρεώσεις ενώ είναι αφοσιωμένα στο διαδίκτυο
- ξαφνικά να κλείνουν τους λογαριασμούς τους στα μέσα δικτύωσης.

Πολύ χρόνο περνούν παιδιά και έφηβοι ασχολούμενοι με διάφορα κοινωνικά δίκτυα, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα πέραν του ύπνου. Έρευνα έδειξε ότι παίρνουν κατά μέσο όρο 7 ώρες την ημέρα ασχολούμενοι με μια ποικιλία διαφορετικών κοινωνικών δικτύων και επισημαίνεται ότι όταν οι σημερινοί νέοι γίνουν 70 ετών θα έχουν περάσει περίπου 7 έως 10 χρόνια από τη ζωή τους παρακολουθώντας τηλεόραση. Τα κοινωνικά δίκτυα επίσης αυξάνουν την πιθανότητα επιθετικής συμπεριφοράς μέσα από διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ τα απευαισθητοποιούν απέναντι στη βία, η οποία εμφανίζεται με

πολλές μορφές στα ψυχαγωγικά κοινωνικά δίκτυα, στα βιντεοπαιχνίδια. Έτσι η αύξηση της χρήσης όλων αυτών, αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που οδηγεί στην παχυσαρκία και μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες σχολικές επιδόσεις και διαταραχές του ύπνου ή διατροφικές διαταραχές των παιδιών. Η χρήση των κοινωνικών δικτύων όμως, εκτός από τα παραπάνω προβλήματα που προκαλεί, δημιουργεί και μια αλλαγή στην απόκτηση προτύπων. Στη σημερινή εποχή τα μέσα μαζικής ενημέρωσης συνεχώς προβάλλουν είδωλα στους νέους τα οποία δε διακρίνονται για τα επιτεύγματα ή τις αρετές τους, αλλά οφείλουν την ύπαρξη τους στις καταναλωτικές ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας δηλαδή τα είδωλα αυτά είναι άτομα αισθητικά αποδεκτά, όπως τα μοντέλα, όπου η εξωτερική εμφάνιση διακρίνεται περισσότερο από τη μόρφωση και την πνευματική καλλιέργεια. Έτσι με τη προσπάθεια μίμησης αυτών αλλοιώνεται η προσωπικότητα του νέου που επιλέγει να ταυτιστεί με αυτά. Συνεπώς διαμορφώνει μια κοινωνία ανθρώπων όπου κυριαρχεί το υλιστικό πνεύμα.

Τα social media έχουν μια διαρκή παρουσία στις ζωές δισεκατομμυρίων ατόμων παγκοσμίως. Μια μελέτη από ερευνητές στο Ηνωμένο Βασίλειο αναδεικνύει τα στοιχεία της σύνδεσης μεταξύ της κατάθλιψης και των social media. Η έρευνα έδειξε ότι οι συμμετέχοντες στις μελέτες που έγιναν, ήταν πιο πιθανό να νιώσουν κατάθλιψη όταν συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους χρήστες. Τα δεδομένα έδειξαν ότι οι χρήστες των social media είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη όταν:

1. ζηλεύουν με τις αναρτήσεις των άλλων ατόμων.
2. αποδέχονται να έχουν διαδικτυακούς φίλους πρώην συντρόφους.
3. έχουν εμμονή με τη διαδικτυακή τους ταυτότητα.

Η σημασία της μουσικής για τους εφήβους

Στον έφηβο η μουσική είναι κάτι το απόλυτο αναγκαίο. Στην οικογένεια συνήθως γίνεται η αφορμή για καβγάδες είτε για το είδος της μουσικής είτε για την ένταση.

Ένα βασικό στοιχείο για να κατανοήσουν οι γονείς την «ακαταλαβίστικη» μουσική που αρέσει στο 15χρονο παιδί τους ή να καταλάβουν γιατί ακούνε «απίστευτα δυνατά» πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι δεν ακούνε το ίδιο είδος μουσική. Οι μεγαλύτεροι ακούνε μουσική για να χαλαρώσουν ή να «φτιάξουν το κέφι τους». Το παιδί που ακούει μουσική την χρησιμοποιεί σαν ένα εργαλείο εκτονώσεων και διαφυγής, σαν μέσο επιβίωσης και σαν στήριγμα. Σε έρευνα που έγινε με ερώτηση (Τι θα θεωρούσαν απαραίτητο στην έρημο) το 80% απάντησαν μέσα στα τρία πρώτα το mp4 τους.

Η ένταση της μουσικής απελευθερώνει τον έφηβο από το άγχος του. Σε μια έρευνα που έγινε μεταξύ μαθητών διαπιστώθηκε ότι όταν αγχώνονται έντονα από ένα γεγονός η μουσική είναι η δεύτερη επιλογή τους. Η άλλη επιλογή θα είναι να συζητήσουν το πρόβλημα με φίλους/γονείς ή να το αποφύγουν τελείως. Ο έφηβος έχει ανάγκη την δυνατή μουσική γιατί με αυτήν αποκλείει τον έξω κόσμο.

Η δυνατή μουσική προσφέρει στον έφηβο μια στιγμιαία ψευδαίσθηση της παντοδυναμίας είναι κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για εκείνον αφού νιώθει συχνά αδύναμος ή ότι περνά απαρατήρητος. Έτσι με την επιλογή που κάνει στην μουσική γίνεται δυνατός όσο είναι και εκείνη.

Ο έφηβος και η οικογένεια

Αρχικά οι έφηβοι παραδέχονται πως οι σχέσεις τους με τους γονείς τους είναι ταραγμένες. Οι γονείς τους δεν δείχνουν κατανόηση απέναντι στα προβλήματα των νέων, δεν τους καταλαβαίνουν και έχουν διαφορετικά ενδιαφέροντα. Επίσης οι γονείς δεν δείχνουν εμπιστοσύνη στα παιδιά τους, διότι νομίζουν πως οι νέοι δεν έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις. Επιπρόσθετα, δεν εκτιμούν την προσωπικότητα των εφήβων γιατί πιστεύουν πως έχουν μεγαλύτερη εμπειρία σε θέματα που απασχολούν την ζωή.



Όμως, οι γονείς από την δική τους πλευρά θεωρούν πως έχουν πάντα δίκιο, θέλουν συνέχεια να απασχολούν τους έφηβους με εξωσχολικές δραστηριότητες με αποτέλεσμα οι νέοι να χάνουν αρκετό χρόνο που θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν με έναν άλλο δημιουργικό τρόπο. Κι ακόμα έχουν την ανάγκη να είναι κυριαρχεί, αφού δεν θέλουν να ακούν διαφορετικές γνώμες απάνω σε διάφορες διαφορές με τους εφήβους. Για αυτόν ακριβώς τον

λόγο διαγράφουν αυτόματα κάθε διαφορετική άποψη.

Τι ζητούν οι έφηβοι από τους γονείς τους;

Το ερώτημα αυτό απασχολεί τόσο τους γονείς όσο και τους εφήβους. Οι έφηβοι λοιπόν συχνά λένε πως, «Δεν θέλουν τους γονείς τους από πάνω τους, αλλά δίπλα τους». Πρόκειται για μια εύστοχη διατύπωση των εφήβων, καθώς κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας η ψυχολογία τους είναι προσαρμοσμένη. Αντίθετα στην εφηβεία υπάρχει περισσότερο η εσωστρέφεια. Οι έφηβοι αρχίζουν να κριτικάρουν τον γονέα που είναι από πάνω τους ενώ τον θέλουν δίπλα τους. Κάτι ακόμα που ζητούν οι έφηβοι από τους γονείς είναι να ξεχάσουν την ηλικία τους. Είναι γνωστό πως οι έφηβοι βλέπουν τους μεγαλύτερους τους σαν κάτι ξεπερασμένο. Νομίζουν πως οι γονείς είναι προσκολλημένοι στην εποχή τους και πως μεταφέρουν στην εποχή των νέων πολλά από τη δική τους κάτι που έχει μια δόση αλήθειας. Έτσι λοιπόν οι γονείς θα πρέπει να αποκτήσουν λίγη ευλυγισία απέναντι στη συμπεριφορά των εφήβων χωρίς όμως να ξεπεράσουν τα όρια και να αδιαφορούν για τα παιδιά τους. Καλό θα ήταν λοιπόν οι γονείς να είναι ευέλικτοι, να αναπροσαρμόζονται χωρίς όμως να φτάνουν στο άλλο άκρο.

Η διαφορά στο να μεγαλώνει ένα παιδί με τους γονείς του ή με τους παππούδες του.

Στις μέρες μας, πολλά παιδιά μεγαλώνουν με τους παππούδες τους και με τις γιαγιάδες τους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι οι γονείς δεν είναι κατάλληλοι για την ανατροφή των παιδιών τους, είτε γιατί δουλεύουν στο εξωτερικό ή ακόμα γιατί μπορεί να μην βρίσκονται και στην ζωή. Ποιες είναι όμως οι διαφορές στο να μεγαλώνει ένα παιδί με τους γονείς του ή να μεγαλώνει με τους παππούδες του και με τις γιαγιάδες του;

Αρχικά, συνήθως μέχρι την ηλικία των 10 ετών, οι παππούδες δεν είναι αυστηροί με τα εγγόνια τους ώστε να μην μπορούν να τους επιβάλουν πράγματα που έχουν να κάνουν με την συμπεριφορά τους. Με άλλα λόγια, αφήνουν το περιθώριο ελιγμών όσον αφορά τις

ενέργειες και τη συμπεριφορά τους που οι γονείς δεν είναι πρόθυμοι να δώσουν. Ακόμη, αυτή η ελαστικότητα απέναντι στα εγγόνια τους μπορεί να τα κάνει κακομαθημένα και μυγιάγγιχτα σε σχέση με τα άλλα παιδιά, πράγμα που δεν θα γινόταν αν μεγάλωνε με τους γονείς του. Τελευταία αλλά εξίσου σημαντική διαφορά είναι ότι τα παιδιά αφού “ανταλλάσσουν” τους γονείς τους με τους παππούδες τους δεν μπορούν εύκολα να τους εμπιστευτείς μυστικά, τα προβλήματα τους στο σχολείο ή οτιδήποτε άλλο τους αφορά αφού υπάρχει μια μεγάλη διαφορά ηλικίας που το καθιστά δύσκολο, με αποτέλεσμα να γίνονται μοναχικά και να κλείνονται στον εαυτό τους.

Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά μπορούν να αντλήσουν θετικά πράγματα από τους παππούδες τους όπως είναι η εμπειρία τους και η κριτική τους σκέψη σε σχέση με τους νεότερους και πιο άπειρους γονείς τους. Επίσης, οι παππούδες έχουν και την εμπειρία στο να μεγαλώνουν παιδιά από τα δικά τους παιδιά και μπορούν να αποφύγουν λάθη που πιθανότατα να έχουν κάνει και να τα έχουν εντοπίσει και να μπορούν να τα διορθώσουν.

Όπως και να ‘χει τα παιδιά είναι καλό να μεγαλώνουν με τους γονείς τους, χωρίς αυτό να αποκλείει ότι οι παππούδες και οι γιαγιάδες δεν πρέπει να υπάρχουν στην ζωή των παιδιών.

Σε ποιους λόγους μπορεί να οφείλονται οι εντάσεις σε μία οικογένεια ανάμεσα στους εφήβους και στους γονείς;

Η οικογένεια παίζει καθοριστικό ρόλο στην ζωή ενός εφήβου. Είναι η βασική μονάδα της κοινωνίας και η δύναμη ή αδυναμία οποιασδήποτε κοινωνίας είναι στενά συνδεδεμένη με το πόσο καλά η οικογένεια εκτελεί τις λειτουργίες της. Ολόκληρος ο αγώνας είναι πως να επιτύχει και να διατηρήσει αρμονία μεταξύ των μελών της.

ΛΟΓΟΙ ΕΝΤΑΣΕΩΝ

Οι διαφωνίες, οι εντάσεις και οι συγκρούσεις δεν είναι ασυνήθιστες σε μια οικογένεια. Οι εντάσεις αυτές όμως επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη των εφήβων.

1. Έλλειψη επικοινωνίας

Όταν η επικοινωνία δύο ατόμων σταματά τα προβλήματα αρχίζουν. Είναι μια αλήθεια που είναι εξαιρετικά σημαντική για την σχέση μιας οικογένειας. Οι έφηβοι έχουν τεράστια ανάγκη την επικοινωνία με τους γονείς τους. Μέσα από αυτήν κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους και τον κόσμο ενώ ταυτόχρονα χτίζουν την αυτοπεποίθησή τους αντλώντας ασφάλεια και αγάπη. Για όλους αυτούς τους λόγους είναι πολύ σημαντικό για τους γονείς να είναι σε θέση να επικοινωνούν ανοιχτά και αποτελεσματικά με τους εφήβους. Η αποτελεσματική επικοινωνία ωφελεί όχι μόνο τον έφηβο αλλά και τον γονέα. Οι σχέσεις του εφήβου και των γονιών βελτιώνονται σημαντικά με την ουσιαστική επικοινωνία. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η έλλειψη επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσει σε πολλές παρεξηγήσεις μεταξύ εφήβου γονέα εάν αυτές οι παρεξηγήσεις συσσωρευτούν και προκαλέσουν συγκρούσεις.

2. Μικρο αίσθημα κοινού σκοπού

Οι στόχοι και οι σκοποί δεν είναι κοινοί. Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο ότι τα μέλη και κυρίως οι έφηβοι δεν έχουν σαφήνεια των στόχων σε αντίθεση με τους γονείς που ξέρουν τι ζητούν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει εντάσεις ανάμεσα στους εφήβους και στους γονείς καθώς οι σκοποί τους δεν συναντιούνται.

3. Οι ρόλοι δεν ορίζονται η δεν κατανοούνται σωστά.

Ο ρόλος ενός μέλους της οικογένειας έχει δύο διαστάσεις. Ο ρόλος που παίζει κάθε μέλος είτε γονείς είτε έφηβοι προκειμένου να εκπληρώσει τις δικές του ανάγκες και ευθύνες και ο ρόλος που παίζει ο καθένας προκειμένου να εκπληρώσει άλλες ευθύνες. Μία σαφή όμως και ξεκάθαρη κατανόηση των ρόλων είναι σημαντική στην οικογενειακή ζωή. Αν τα μέλη είτε έφηβοι είτε γονείς δεν έχουν εικόνα και σαφήνεια σε ότι αφορά τις ευθύνες τους, δεν θα είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν τα καθήκοντά τους σωστά. Όμως είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι ρόλοι επίσης μπορούν να αλλάξουν καθώς μεγαλώνει η οικογένεια. Επιπλέον οι ορισμοί των ρόλων είναι πιο εύκολοι και κατανοητοί στις μικρές οικογένειας λόγω μικρότερων αριθμό ατόμων παρά στις μεγάλες οικογένειες.

4. Μη ικανοποιημένες προσδοκίες μεταξύ τους.

Σε μια οικογένεια κάθε μέλος είτε έφηβος είτε γονέας έχει κάποιες προσδοκίες από τον άλλον. Οι έφηβοι από τους γονείς και οι γονείς από τους εφήβους. Οι γονείς συνήθως ζητούν από τον έφηβο καλή και σωστή συμπεριφορά ενώ ο έφηβος συνήθως ζητάει κατανόηση. Συνήθως κανείς δεν καταλαβαίνει κανέναν και δεν προσπαθούν κιόλας να κάνουν προσπάθεια να εκπληρωθούν αυτές οι προσδοκίες με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα χάσμα και να μην ικανοποιείται καμία πλευρά.

5. Συγκρουόμενα ενδιαφέροντα / συμφέροντα.

Σε μια οικογένεια κάθε μέλος έχει κάποια συμφέροντα και μερικές φορές αισθάνονται ότι δεν ικανοποιούνται αυτά τα συμφέροντα με αποτέλεσμα να θεωρήσουν ότι απομονώνονται. Το ίδιο ισχύει και για τα ενδιαφέροντα, δεν συμβαδίζουν καθώς αλλά είναι τα ενδιαφέροντα των εφήβων και άλλα των γονιών. Αυτός είναι ένας εξίσου σημαντικός λόγος στον οποίο οφείλονται οι εντάσεις.

6. Χάσμα γενεών.

Ο όρος χάσμα γενεών οφείλεται στην αδυναμία προσέγγισης και επικοινωνίας ανάμεσα στους έφηβους που βρίσκεται σε μια εξελιγμένη εποχή και στους γονείς που ανήκουν σε μια συντηρητική εποχή. Οι έφηβοι νιώθουν απομακρυσμένοι από τους γονείς τους και τους κατηγορούν ότι είναι συντηρητικοί και δεν θέλουν να κατανοήσουν. Αντίθετα οι γονείς τους κατηγορούν ότι είναι ανεύθυνοι και αδιάφοροι και ότι δεν μπαίνουν ποτέ στην θέση τους. Συνήθως η διάσπαση αυτή έχει κάποιες αιτίες όπως η διάθεση αμφισβήτησης των εφήβων που έρχεται σε σύγκρουση με τον συντηρητισμό των γονιών, η ελευθερία των εφήβων που χαρακτηρίζει από τους γονείς ως έλλειψη αρχών αλλά και ο τρόπος ζωής το ότι οι έφηβοι προσαρμόζονται γρήγορα στις αλλαγές ενώ οι γονείς έχουν μια μικρή αδυναμία. Για όλα αυτά θα ήταν καλό να υπάρχει επικοινωνία ώστε να μειωθεί αυτή η διαφορά, το χάσμα. Πως να βελτιωθεί; Πρώτα από όλα οι γονείς πρέπει να αφιερώνουν χρόνο να κατανοήσουν τους νέους ενώ οι νέοι πρέπει να έχουν την διάθεση να σεβαστούν και να κατανοήσουν την παλιά γενιά και στην περίπτωση αυτή τους ίδιους τους γονείς. Επίσης πρέπει οι έφηβοι να αποβάλλουν την τάση αντιδραστικότητας απέναντι στους γονείς ενώ οι γονείς πρέπει να εξασφαλίσουν χρόνο να καταλάβουν τους εφήβους.

7. Συγκρούσεις προσωπικότητας.

Όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και όλοι έχουν διαφορετική προσωπικότητα. Έτσι οι γονείς πρέπει να αποδεχτούν την προσωπικότητα του εφήβου όπως και ο έφηβος

πρέπει να αποδεχθεί την προσωπικότητα του γονέα. Συνήθως πάνω σε αυτό το θέμα συγκρούονται οι προσωπικότητες επειδή οι απόψεις τους δεν ταιριάζουν και δεν είναι κανένας διατεθειμένος να κάνει πίσω. Δεν είναι κανείς σε θέση να κατανοήσει και να σεβαστεί την άποψη και τον χαρακτήρα του άλλου.

Ποιες είναι οι προσδοκίες μίας οικογένειας συνήθως από έναν έφηβο;

Είναι σημαντικό να αποτελούν πρόσωπα εμπιστοσύνης για τους εφήβους. Οι γονείς θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να συζητήσουν με τα παιδιά τους χωρίς να κρίνουν, να τιμωρούν, να θυμώνουν ή να προσπαθούν να επιβάλλουν τις δικές τους απόψεις. Όσο σημαντική και αν είναι η ομάδα των συνομηλίκων, σε σημαντικές αποφάσεις, μεγαλύτερη βαρύτητα έχει η συμβουλή και η καθοδήγηση των γονέων. Έτσι η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος αποδοχής από τους γονείς, στο οποίο μπορούν να καταφύγουν οι έφηβοι για να αναζητήσουν βοήθεια όταν τη χρειαστούν, είναι απαραίτητο για την υγιή συναισθηματική και ψυχολογική τους ανάπτυξη. Να έχουν σαφείς και χαμηλές προσδοκίες και να αφήνουν στον έφηβο το χώρο να αναπτύξει τις ικανότητες και τις δεξιότητες του.

Αναμφισβήτητα οι γονείς αγαπούν τα παιδιά τους και έτσι προσπαθούν να κάνουν ό,τι καλύτερο για αυτά. Πολλές φορές όμως, επηρεασμένοι από τα βιώματά τους και κουβαλώντας όσα έχουν διδαχθεί από το δικό τους οικογενειακό περιβάλλον γιατί δε γνωρίζουν κάτι άλλο, τα εφαρμόζουν στην ανατροφή των παιδιών τους, θεωρώντας πως είναι οι ιδανικές επιλογές. Με αυτό τον τρόπο όμως πέφτουν στην παγίδα να ταυτίζονται με τα παιδιά τους και τα αντιμετωπίζουν σαν μια επανάληψη της ζωής τους που δεν έζησαν ποτέ οι ίδιοι και όχι σαν άτομα που πρέπει να ανακαλύψουν τον δικό τους εαυτό και να διαμορφώσουν τη δική τους προσωπικότητα. Οι γονείς έτσι συχνά καθρεφτίζουν στο παιδί τα δικά τους ανεκπλήρωτα όνειρα και τις προσωπικές τους φιλοδοξίες και έτσι οι προσδοκίες τους τις περισσότερες φορές είναι επηρεασμένες σε μεγάλο βαθμό από τα απωθημένα τους. Για να έχουν οι προσδοκίες των γονέων θετικό αποτέλεσμα στο παιδί, βοηθώντας το να πιστέψει στον εαυτό του και δίνοντάς του κίνητρα για να προσπαθήσει να πετύχει τους στόχους του, πρέπει να είναι ρεαλιστικές αυτές οι προσδοκίες και για να συμβεί αυτό θα πρέπει να συμφωνούν με τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τις κλίσεις του παιδιού. Είναι σημαντικό λοιπόν, οι γονείς να αναγνωρίσουν όλα τα παραπάνω στοιχεία ώστε να έχουν από το παιδί τους τις αντίστοιχες απαιτήσεις και να του δώσουν τα κατάλληλα ερεθίσματα. Άλλωστε το κάθε παιδί αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό και είναι ξεχωριστό.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία πως όλοι οι γονείς έχουν προσδοκίες από τα παιδιά τους ιδιαίτερα όταν έχουν να κάνουν με έφηβους. Όμως με βάση κάποιες μελέτες που έγιναν από ψυχολόγους επειδή οι γονείς θέτουν πολύ υψηλούς στόχους που ίσως τα παιδιά τους να μην μπορέσουν να εκπληρώσουν είτε λόγω αδιαφορίας είτε λόγω αδυναμίας οι γονείς δημιουργούν τις περισσότερες φορές ένα περιβάλλον άγχους γύρω από τα παιδιά τους χωρίς να το καταλαβαίνουν. Για παράδειγμα όλοι οι γονείς θα ήθελαν να δουν τα παιδιά τους ως δικηγόρους ή ως γιατρούς όμως αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Οι γονείς δημιουργούν ένα πέπλο άγχους προκειμένου τα παιδιά τους να πετύχουν τον στόχο τους, έναν στόχο που ίσως να έχουν θέσει οι ίδιοι για εκείνους. Έτσι δημιουργείται μια συμπεριφορά ανάμεσα σε γονείς και εφήβους η οποία είναι αρνητική.

Έφηβοι και εκπαίδευση

Τα κενά της επικοινωνίας μεταξύ γονιών και εφήβων συχνά οδηγούν τους εφήβους στο να χάνουν το κίνητρό τους για οτιδήποτε, να νιώθουν ανάξιοι και ότι δεν τους καταλαβαίνουν οι γονείς. Έτσι, για να μην έχουν αυτό το συναίσθημα οι νέοι, οι γονείς θα πρέπει να ενδυναμώνουν τα παιδιά ώστε να κατανοήσουν την αξία και τη σημαντικότητά τους. Ένας απλός τρόπος για να το πετύχουν αυτό είναι να τους ενθαρρύνουν να κάνουν πράγματα που τους αρέσουν. Κάτι τέτοιο θα τους δώσει κίνητρο για να κάνουν αυτό που θέλουν και συγκεκριμένα στο διάβασμα θα τους βοηθήσει αρκετά.

1. Αρχικά οι φωνές δεν βοηθούν κανένα από τους έφηβους. Το να φωνάζει ένας γονείς στο έφηβο παιδί του ή το να το μαλώνει συνεχώς για το παραμικρό λάθος που μπορεί να κάνει δεν πρόκειται να φέρει κανένα θετικό αποτέλεσμα στο παιδί παρά μόνο άγχος. Οι γονείς θα πρέπει να προσπαθούν ήρεμοι και ευγενικοί, αλλά σταθεροί και ευθείς στις περιπτώσεις κρίνεται πως χρειάζεται. Πρέπει να κάνουν διάλογο με τα παιδιά τους και επίσης θα πρέπει να εξηγούν στον έφηβο πως είναι απαραίτητο να διαβάσει για το δικό του καλό προκειμένου να πετύχει τους στόχους του.
2. Μην αυξάνετε τις προσδοκίες σας, καθώς πολύ συχνά οι μεγάλες προσδοκίες δημιουργούν πίεση στους εφήβους και τους κάνουν να αισθάνονται άγχος και πίεση. Οι γονείς πρέπει να επιβραβεύουν τους κόπους των παιδιών τους είτε αυτοί είναι μεγάλοι είτε αυτοί είναι μικροί δίνοντάς τους έτσι θάρρος και δύναμη προκειμένου να συνεχίσουν την προσπάθειά τους.

Ο ρόλος των γονέων στην επιλογή επαγγελματικού προορισμού ενός νέου.

Σύμφωνα με την άποψη μου οι γονείς θα πρέπει να βοηθούν τους νέους στις αποφάσεις τους και να παροτρύνουν τους νέους στην επαγγελματική θέση όπου τους αρέσει και όχι αυτή που θέλουν οι γονείς γιατί ένα συχνό φαινόμενο είναι ότι οι γονείς προσπαθούν να αλλάξουν τη γνώμη των νέων κάτι που θεωρώ πολύ άδικο διότι ένας νέος θα πρέπει να έχει ελεύθερη βούληση. Ακόμη οι γονείς θα πρέπει να κοιτούν το καλό των παιδιών τους και την ψυχική ευχαρίστηση όχι μόνο την αμοιβή καθώς τα χρήματα δεν είναι το παν σε μια δουλειά. Τέλος θα ήθελα να προσθέσω πως οι γονείς πρέπει να κοιτάζουν και τις δυο μεριές και όχι να κοιτούν μόνο την δικιά τους άποψη καθώς μπορεί να υπάρχει κάποια ενδιαμέση λύση και να είναι καλύτερη και από τις δυο επιλογές.

Στήριξη για τις πανελλαδικές εξετάσεις

Έφηβος και πανελλαδικές εξετάσεις σημαίνουν μια χρονιά γεμάτη προκλήσεις όσο για τους μαθητές όσο και για τους γονείς. Όσο ο καιρός πλησιάζει για τις εξετάσεις οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα αγχωμένοι. Είναι σημαντικό στη δύσκολη αυτή περίοδο οι γονείς να διατηρήσουν τη ψυχραιμία τους και να στηρίξουν το παιδί τους στη δύσκολη αυτή κατάσταση.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που θα βοηθήσουν τον μαθητή να αποδώσει αλλά και να αισθάνεται καλύτερα. Αρχικά όσον αφορά την πρακτική οργάνωση, ο έφηβος θα πρέπει να εξασφαλίσει τις κατάλληλες συνθήκες για διάβασμα όπως για παράδειγμα άνετος χώρος, ησυχία κ.λπ. Επιπλέον, δεν είναι απαραίτητο ο έφηβος να ξεχάσει κάθε είδους ψυχαγωγίας.

Η επανάληψη είναι απαιτητική και τα σωστά οργανωμένα διαλείμματα για προσωπικό χρόνο είναι απαραίτητα ώστε ο έφηβος να αποδώσει καλύτερα. Θα μπορούσε για παράδειγμα να διαβάζει 45-60 λεπτά τη φορά με διαλείμματα ενδιάμεσα και με συνολικό χρόνο διαβάσματος 4 ώρες τη μέρα.

Η ψυχολογία είναι εξίσου σημαντική. Προκειμένου οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους ψυχολογικά καλό θα ήταν να αναλογιστούν τις δικές τους εμπειρίες από τις εξετάσεις ώστε να αποφύγουν να μεταδώσουν στα παιδιά τις δικές τους ενοχές. Παρά την ένταση και το άγχος πρέπει να αποφύγουν να κατηγορούν τον έφηβο για τεμπελιά ή αδιαφορία στο διάβασμα. Πολλές φορές πίσω από αυτή την αδιαφορία μπορεί να βρίσκεται μια αδυναμία σε κάποιο μάθημα, μια προσωπική σύγκρουση ή κάποιο άλλο πρόβλημα. Απαραίτητο είναι να αποφύγουν να βοηθήσουν τον έφηβο δημιουργώντας εικόνες ενός αποτυχημένου μέλλοντος, καθώς αυτό τον ταράζει περισσότερο. Το σημαντικότερο από όλα είναι να μην συνδέουν την επιτυχία στις εξετάσεις με την προσωπική του αξία. Είναι σημαντικό ο έφηβος να ξέρει ότι η αγάπη των γονιών δεν στηρίζεται στους βαθμούς του.

Γιατί ένας έφηβος μπορεί να απορρίπτει την ιδέα του σχολείου

Τα εφηβικά σχολικά χρόνια είναι δύσκολα. Τα παιδιά βιώνουν πολλές και σημαντικές αλλαγές οι οποίες συμπίπτουν με τις πολλές απαιτήσεις του σχολείου. Ταυτόχρονα καλούνται να αποφασίσουν για της επαγγελματική τους πορεία. Οι απαιτήσεις είναι πολλές και η διάθεση των παιδιών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η εφηβεία δύσκολα συνδυάζεται με το σχολείο για αυτό και η έφηβοι βλέπουν το σχολείο σαν αγγαρεία. Συγκεκριμένα οι λόγοι που το βλέπουν σαν αγγαρεία και το απορρίπτουν είναι οι εξής:

1. Οι μαθησιακές απαιτήσεις ή δυσκολίες.

Τα παιδιά αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες και δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σχολείου. Στην περίπτωση αυτή η επικοινωνία με τους γονείς είναι το κλειδί για να καταλάβει ο έφηβος ότι αυτό δεν είναι πρόβλημα να αντιπαθεί το σχολείο καθώς υπάρχουν και φροντιστήρια που μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να ανταποκριθεί στα μαθήματα. Στην περίπτωση αυτή μάλιστα η απόρριψη θα συνδυάζεται και με την χαμηλή βαθμολογία.

2. Δυσκολία ένταξης στο σχολείο

Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να νιώθουν ανεξάρτητοι και το σχολείο κατά κάποιο τρόπο τους εμποδίζει καθώς νιώθουν ότι το σχολείο τους επιβαρύνει και τους βάζει κάποια όρια με σκοπό να νιώθουν ότι μειώνεται η ελευθερία και η ανεξαρτητοποίηση τους.

3. Προβλήματα με τους καθηγητές

Εάν οι έφηβοι έχουν κάποια κόντρα με κάποιον καθηγητή ή αν θεωρεί ότι για οποιοδήποτε λόγο δεν τον καταλαβαίνει ή δεν τον συμπαθεί ο καθηγητής θα έχει αντίκτυπο στην ψυχολογική του διάθεση και θα αδυνατεί να βλέπει το σχολείο σαν το στάδιο που θα τον βοηθήσει στο μέλλον αλλά θα το βλέπει σαν υποχρέωση και θα βαριέται να κάνει οτιδήποτε δημιουργικό γύρω από αυτό.

4. Κόντρα με συμμαθητες του ακόμα και bullying.

Ο έφηβος βρίσκεται σε μια πολύ σημαντική συναισθηματική περίοδο με αποτέλεσμα αν δεχθεί οποιοδήποτε σχολιασμό η οποιαδήποτε επιθετική συμπεριφορά να μην νιώθει την κατάλληλη ψυχολογική διάθεση να πάει στο σχολείο.

Υπάρχουν όμως και τρόποι που μπορούμε να προτείνουμε να αλλάξουμε την αρνητική στάση των παιδιών απέναντι στο σχολείο.

1. Να δείξουν ενσυναίσθηση οι γονείς.

Οι έφηβοι είναι αρκετά ευάλωτοι και ευαίσθητοι και οι γονείς πρέπει να τους κατανοήσουν. Οι γονείς πρέπει να συζητήσουν μαζί τους και να καταλάβουν τα θέλω τους. Πρέπει να μάθουν τον λόγο που οι έφηβοι αρνούνται το σχολείο .

2. Θυμηθείτε οι φωνές δεν βοηθούν η συζήτηση όμως ναι.

Το να φωνάζετε και να μαλώνετε με τον έφηβο για το παραμικρό λάθος που κάνει δεν πρόκειται να φέρει κανένα αποτέλεσμα. Αν αντιδράτε με το παραμικρό θα σας απομακρύνει από την συναισθηματική του ζωή. Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι και ευγενικοί μαζί τους αλλά σταθεροί και ευθύς στις περιπτώσεις που κρίνεται ότι αξίζει. Κάντε διάλογο με τον έφηβο και εξηγήστε του γιατί το σχολείο είναι σημαντικό. Δώστε του να καταλάβει με ήρεμο τρόπο που θα τον ωφελήσει το σχολείο.

3. Μην αυξάνετε τις προσδοκίες σας.

Μην θέτετε πολύ υψηλούς στόχους κυρίως στην αρχή. Συχνά οι μεγάλες προσδοκίες προκαλούν πίεση στους εφήβους και τους κάνει να αισθάνονται άγχος και πίεση που δεν ξέρουμε πως θα εκφράσουμε και ποια θα είναι η αντίδραση τους. Δώστε έμφαση περισσότερο στο να επιβραβεύεται την σκληρή δουλειά και την προσπάθεια. Μάθετε στους εφήβους να θέτει μικρούς στόχους και και μόλις πετύχει τους προηγούμενους να βάζει καινούριους.

4. Προσπαθήστε να δώσετε έμφαση και σε εξωσχολικές δραστηριότητες

Σιγουρευτείτε ότι η προτροπή σας για διάβασμα δεν εμποδίζει το παιδί σας δεν λειτουργεί ως εμπόδιο στις δημιουργικές δραστηριότητες του εφήβου. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε το παιδί σας εκτός από το διάβασμα να βγαίνει έξω με τους φίλους του. Βοηθήστε το να φτιάξει το πρόγραμμα του έτσι ώστε να έχει χρόνο και για άλλες δραστηριότητες για να ανανεώσετε την διάθεση του και να μην νιώθει ότι έχει μόνο το διάβασμα.

Προβλήματα υγείας στην εφηβεία

ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια σοβαρή και συχνή ασθένεια στην εφηβεία που χαρακτηρίζεται από χαμηλό σωματικό βάρος, έντονο φόβο παχυσαρκίας και την λάθος αντίληψη των εφήβων για το κατάλληλο σωματικό βάρος. Είναι μια ασθένεια που πιο συχνά παρατηρείται στα κορίτσια καθώς είναι αυτές που θέλουν το ωραίο και αδύνατο σώμα καθώς θεωρούν ότι από αυτό πηγάζει η ομορφιά. Οι έφηβοι δίνουν μεγάλη σημασία στο βάρος τους και χρησιμοποιούν ακραίες μεθόδους διαίτας για να πετύχουν το βάρος που θεωρούν αυτοί φυσιολογικό.

Αίτια νευρικής ανορεξίας

Τα ακριβή αίτια της νευρικής ανορεξίας είναι άγνωστα. Όπως όμως και πολλές ασθένειες είναι πιθανόν να είναι ένας συνδυασμός βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Μπορεί να υπάρχουν γενετικές αλλαγές που κάνουν μερικούς έφηβους πιο ευάλωτους στην νευρική ανορεξία. Μερικοί έφηβοι μπορεί να έχουν μια γενετική τάση προς την τελειομανία, την ευαισθησία και την επιμονή χαρακτηριστικά που σε τέτοιες περιπτώσεις συνδέονται με την νευρική ανορεξία.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Μερικά συναισθηματικά χαρακτηριστικά μπορεί να συμβάλλουν στην ανορεξία. Οι περισσότεροι έφηβοι πιστεύουν πως το αδύνατο σώμα συνδέεται απαραίτητα και με το ωραίο. Και δεν έχουν καλή ψυχολογία όταν νιώθουν ότι έχουν πάρει κιλά ή ότι τους κοροϊδεύουν. Για αυτό θέλουν να αδυνατίσουν.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Η σύγχρονη εποχή δίνει έμφαση στο ωραίο και γυμνασμένο σώμα με αποτέλεσμα όλοι να θέλουμε να είμαστε όμορφοι αλλά με το λάθος τρόπο. Όταν οι πιο πολλοί άνθρωποι επικρατούν το αδύνατο σώμα αλλά κοροϊδεύουν το παχύσαρκο σώμα πως να μην θέλουν οι έφηβοι το αδύνατο και να κάνουν τα πάντα να το αποκτήσουν φτάνοντας στην νευρική ανορεξία.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- 1.Ακραία συμπτώματα βάρους
- 2.λεπτή σιλουέτα
- 3.μη φυσιολογικές τιμές στις εξετάσεις αίματος
- 4.κούραση
- 5.αϋπνία
- 6.ζάλη ή λιποθυμία
7. Μπλε χρωματισμός των δαχτύλων

8. Μαλλιά που λεπταίνουν, πέφτουν η σπάνε
- 9.δυσκοιλιότητα
- 10.Ξηρό ή κιτρινωπό δέρμα
- 11.δυσανεξία στο κρύο
- 12.όχι σταθερός καρδιακός ρυθμός
- 13.χαμηλή αρτηριακή πίεση
- 14.αφυδάτωση
15. Οστεοπόρωση
- 16.πρήξιμο ποδιών ή χεριών
- 17.απώλεια εμμήνου ρύσεως
- 18.άρνηση ότι πεινάει και άρνηση να φάει
- 19.φοβος ότι θα παχύνει
- 20.καταθλιπτική διάθεση
21. Σκέψεις αυτοκτονίας

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Οι διαταραχές στη διατροφή είναι διαταραχές που αφορούν τις συνήθειες στη διατροφή και έχουν επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου. Αυτές είναι: α)ψυχογενής ανορεξία, β)ψυχογενής βουλιμία και διαταραχή υπερφαγίας. Η ανορεξία και η βουλιμία αποτελούν τις δυο συνηθέστερες σοβαρές διαταραχές στους εφήβους, οι διαταραχές αυτές επηρεάζουν και τα δύο φύλλα σε κάθε ηλικία. Όμως η μέση ηλικία έναρξης τους είναι η εφηβική και συγκεκριμένα η ηλικία των 8 χρονών. Αυτό συμβαίνει γιατί στην εφηβεία γίνονται κάποιες έντονες αλλαγές που προκαλούν ανησυχία και άγχος στους εφήβους και έχουν επιπτώσεις στη διατροφή.

Η ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή αντιμετωπίζεται επαρκώς. Ο συνδυασμός της σε χρήση φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας αναγνωρίζεται ως ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της διαταραχής. Σε ορισμένες περιπτώσεις φαίνεται ότι ενδείκνυται η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία που βοηθά τον έφηβο να καταλάβει πως συμπεριφέρεται και αντιδρά σε καταστάσεις που του προκαλούν άγχος, με στόχο να περιορίσει τις ιδεοληψίες του. Οι διατροφικές διαταραχές παρουσιάζονται πολύ συχνά στα κορίτσια από ότι στα αγόρια. Οι έφηβες είναι πολύ πιο ευαίσθητες στη σωματική τους εικόνα και η ανησυχία για την σιλουέτα τους μπορεί να μετατραπεί σε εμμονή. Θεωρούν πως όσο πιο αδύνατες είναι τόσο πιο όμορφες είναι. Η διαστρεβλωμένη εικόνα περί επιτυχίας οφείλεται στις κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται έμμεσα ή άμεσα στις γυναίκες και τα κορίτσια στην εφηβεία είναι ακόμα πιο ευάλωτα. Το ποσοστό θνησιμότητας που συνδέεται με την ψυχογενή ανορεξία είναι 12 φορές υψηλότερο από όλες τις αιτίες θανάτου για τις γυναίκες 15-24 ετών. Σύμφωνα με μελέτη, λιγότερο από το 13 % των εφήβων με διατροφικές διαταραχές υποβλήθηκαν σε θεραπεία

Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συνήθως σε άτομα κάθε ηλικίας αλλά τις συναντάμε πιο συχνά στις έφηβες και στις γυναίκες λόγω ψυχολογικών και γενετικών προβλημάτων. Τα άτομα που διαθέτουν τους παρακάτω παράγοντες διατρέχουν περισσότερο κίνδυνο.

1. χαμηλή αυτοεκτίμηση

2. Αίσθημα ανεπάρκειας
3. Άγχος ή κατάθλιψη
4. Φόβος για την ενηλικίωση
5. Δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων τους
6. Κακή επικοινωνία μεταξύ μελών της οικογένειας

ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η ψυχογενής βουλιμία είναι σοβαρή ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια κατανάλωσης ασυνήθιστα μεγάλης ποσότητας τροφίμων, σε μικρό χρονικό διάστημα και ακολουθείται συνήθως από μια συμπεριφορά καθαρισμού με την πρόκληση εμετού, νηστεία, χρήση καθαρτικών. Η ψυχογενής βουλιμία ξεκινά συνήθως προς το τέλος της εφηβείας. Συνοδεύεται από αίσθημα αγωνίας και τάσεις το άτομο να φάει μεγάλες ποσότητες φαγητού. Οι έφηβοι που παρουσιάζουν βουλητική συμπεριφορά, δεν έχουν αυτοέλεγχο στο τι τρώνε, πόσο τρώνε και πόση ώρα τρώνε. Σε ένα μόνο επεισόδιο υπερφαγίας ο έφηβος μπορεί να καταναλώσει περισσότερες από 10.000 θερμίδες, και αυτό θα τον κάνει να νιώσει άσχημα και να έχει ενοχές. Περίπου στις μισές περιπτώσεις ο έφηβος προκαλεί εμετό για να μην παχύνει ή κάνει χρήση καθαρτικών, επιβαρύνοντας έτσι την υγεία του.

Βιβλιογραφία – Ιστογραφία

Internet

<https://efiveia.gr/>

<https://www.mothersblog.gr/paidi/efiveia/story/14832/ekrixeis-stin-efiveia-ta-prepei-kai-ta-mi-sti-symperifora-ton-gonion?v5>

<https://www.iatronet.gr/ygeia/psyxiki-ygeia/article/587/i-efiveia-ws-metavatiki-periodos.html>

<http://healthnews.reporter.com.cy/family-child/article/2864/7-dedomena-stin-efibeia>

<https://www.youth-life.gr/el/for-youngers-gr/115-adolescence-most-critical-complex-life-period>

<http://www.4moms.gr/2018-01-02/oles-allages-pou-ginonte-stin-efivia/>

Βιβλία

Abbott, J - Overschooled but undereducated

Agochiya, D - Life Competencies for Adolescents

Brady, M - The Body in Adolescence

Brown, B - Encyclopedia of Adolescence

Kerig, P - Adolescence and beyond

Lerner, R - Handbook of adolescent psychology

Santrock, J - Adolescence

Sejnost, R - Building content literacy for adolescent learners

Smetana, J - Adolescents, Families, and Social development

Wright, S - Εφηβεία