

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

2^ο ΓΕΛ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ



Μάθημα: Ερευνητική εργασία (PROJECT)
Εμψυχωτής: Θ. Αζούδης, φιλόλογος-ψυχολόγος

2011-2012
α' τετράμηνο

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της ερευνητικής ομάδας:

ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Σισμανίδου Στεφανία
Βολτέρα Εύη
Σαράφη Βασιλική
Συμβουλίδου Δήμητρα
Λυπηρίδης Κυριάκος

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Αναστασία Αλεξοπούλου
Φωτεινή Ευλαμπίδου
Κική Ιωσηφίδου
Λία Κυρατζή
Ατζελίνα Περκουλίδου

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

Καλλίνης Βασίλης
Καραταγλής Σταμάτης
Μάργαρα Μαριάννα
Σαγματοπούλου Μαρία
Τόλιας Φώτης

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Αναστασιάδου Στέλλα
Ιωσηφίδου Ανθούλα
Κουρέτα Χριστίνα
Σιώπης Στέλιος
Δαγκούλη Ζωή

Αντί προλόγου

*«Τίσιος αλήθεια είμαι εγώ και πού πάω
Και προχωράω και μονάχος μου μιλώ;»*

Θέσαμε τα ερευνητικά μας ερωτήματα. Ας φωτίσουμε το σκοτάδι μέσα μας!

- Είναι η εφηβεία μια περίοδος αφόρητης μοναξιάς;
- Τι εννοούμε λέγοντας ότι η μάθηση είναι μια ψυχική λειτουργία;
- Πώς να αντέξεις το άγχος των μαθημάτων και της αποτυχίας;
- Γιατί στέκομαι αμήχανος μπροστά στον καθρέφτη;
- Αυτό που νιώθω είναι λογικό;
- Γιατί η ζωή μου είναι ένα αζεδιάλυτο κουβάρι από παρεξηγήσεις, συγκρούσεις, σιωπές;
- Γιατί μου αρέσει να προκαλώ;
- Μήπως είμαι υπερβολικά εξαρτημένος από τους γονείς μου;
- Είναι ο έρωτας «ένα ταξίδι από πληγή σε πληγή;»
- Είναι οι επιθυμίες μου μια απειλή;

Αξιοποιήσαμε τεχνικές της ενεργητικής και βιωματικής μάθησης, ένα καλά ακονισμένο εργαλείο που βοηθάει:

- Τους μαθητές να βγούνε από μια κατάσταση «σχολικής ανορεξίας», μια κατάσταση δηλαδή κατά την οποία αρνούνται να μάθουν!
- Τους εκπαιδευτικούς να τολμήσουν να σπάσουν το κέλυφος του ρόλου που τους εγκλωβίζει στο ναρκισσισμό του παντογνώστη αφηγητή!
- Το σχολείο να μετασχηματιστεί από έναν αφιλόξενο και ιδρυματικό χώρο σε μια συλλογικότητα που τολμά να έρχεται σε επαφή με τον εαυτό της και να αλλάζει τον κόσμο γύρω της!

Γιατί η εφηβεία αγχώνει εμάς τους εκπαιδευτικούς;

Εμείς οι εκπαιδευτικοί συχνά αναζητούμε τις επιστημονικές, θεωρητικές απόψεις για να μιλήσουμε για κάτι που όλοι γνωρίζουμε, διότι όλοι κάποτε υπήρξαμε έφηβοι. Φαίνεται έτσι σαν να κρατάμε μια απόσταση ασφαλείας. Ίσως για να μη κινδυνεύσουμε να «θυμηθούμε», και να «ξανασυναντήσουμε» τον έφηβο μέσα μας. Ίσως φοβόμαστε τι θα μας πει, πως θα τον βρούμε, αν είναι θυμωμένος μαζί μας ή ίσως απελπισμένος. Μήπως τελικά χάσουμε τον έλεγχο και ανατραπεί η εικόνα που με τόσο κόπο δημιουργήσαμε για μας. Ίσως το πλησίασμα στους εφήβους, στον έφηβο μέσα μας, δεν κρύβει παρά τον κίνδυνο να βγούμε από τη σιγουριά των εξωτερικών πραγμάτων και να συναντηθούμε με τη ζωντανή, δύσκολη πολλές φορές, αλλά πλούσια εσωτερική μας πραγματικότητα.

«ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ»



2^ο ΓΕΛ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ:

ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ ΣΤΕΦΑΝΙΑ
ΒΟΛΤΕΡΑ ΕΥΗ
ΣΑΡΑΦΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΛΥΤΗΡΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 2011-2012

“Η ακόλουθη εργασία , αφορά το μάθημα του Project όπου δίνουμε βάση στην ψυχολογία των εφήβων”

Η ομάδα μας ανήκει στην παραπάνω κατηγορία , η οποία σχετίζεται στενά με την οικογένεια , τα πρότυπα (M.M.E.) , το σχολείο και όλους τους θεσμούς , τους φίλους και γενικά όλους τους γύρω μας σε σχέση με τον εαυτό μας. Διαμορφώσαμε την εργασία μας με βάση τις απόψεις μας και την γνώμη που έχουμε πάνω στα θέματα αυτά. Παρακάτω θα διαπιστώσετε ότι στο κείμενο υπάρχει σε κάποια σημεία η γνώμη του καθενός ξεχωριστά.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- Δεδομένου του γεγονότος ότι η κοινωνία εξελίσσεται συνεχώς , οι ανάγκες του σημερινού εφήβου είναι διαφορετικές από αυτές των γονιών μας όταν εκείνοι βρίσκονταν στην εφηβεία. Γιατί λοιπόν , ενώ οι γονείς μας ξέρουν ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει προσποιούνται ότι δεν μας καταλαβαίνουν;
- ✚ Συνήθως οι γονείς μας φοβούνται με τις αποφάσεις και τις επιλογές μας στην σημερινή εποχή. Αυτό δικαιολογείται από τις πράξεις των εφήβων. Τα πράγματα έχουν εξαγριωθεί με αποτέλεσμα οι έφηβοι να απομακρύνονται από τους γονείς τους και να μην τους ανοίγονται. Οι γονείς όμως θα πρέπει να παροτρύνουν τα παιδιά τους να τους μιλήσουν για τα θέματα που τους απασχολούν , έτσι ώστε τα παιδιά να μην παίρνουν λανθασμένες πληροφορίες από τον περίγυρο τους. Όμως πολλοί γονείς προσποιούνται ότι δεν καταλαβαίνουν την κατάσταση των παιδιών τους ώστε να τους προκαλέσουν σε μία συζήτηση μαζί τους.

➤ **Γιατί οι έφηβοι θυμώνουν τόσο εύκολα και τόσο συχνά με τους γονείς τους;**

✚ **Στεφανία:** Σε αυτό το θέμα με βάση την εμπειρία μου είναι ότι συνήθως η δικιά μου άποψη και γνώμη είναι αντίθετη από των γονιών μου , για αυτό και μαλώνουμε.

✚ **Εύη:** Πιστεύω ότι ως έφηβοι θέλουμε να ανεξαρτητοποιηθούμε , κυρίως από τους γονείς μας. Αυτό συμβαίνει λόγω του ότι ως έφηβοι εναντιωνόμαστε στις « απαρχαιωμένες » αντιλήψεις των γονέων μας και ξεσπάμε με νεύρα.

✚ **Βασιλική:** Κατά την δικιά μου γνώμη οι έφηβοι θυμώνουν τόσο εύκολα με τους γονείς τους , διότι τις περισσότερες φορές διαφωνούν με αυτούς και προκαλείται φασαρία με αποτέλεσμα στο τέλος να φταίνε οι έφηβοι. Επίσης, γιατί οι γονείς επιβάλουν κάποια πράγματα με το ζόρι χωρίς να θέλουν οι έφηβοι. Με αυτό τον τρόπο καταπιέζονται δημιουργώντας στους έφηβους προβλήματα όπως για παράδειγμα ψυχολογικά.

✚ **Δήμητρα:** Πιστεύω πως οι γονείς μου δεν με καταλαβαίνουν επειδή η σημερινή κοινωνία έχει εξελιχθεί και αυτοί έχουν μείνει πίσω και συμπεριφέρονται όπως οι δικοί τους γονείς για αυτόν τον λόγο νευριάζω και μαλώνω με τους γονείς μου.

✚ **Κυριάκος:** Πιστεύω ότι οι έφηβοι θυμώνουν με τους γονείς τους τόσο εύκολα διότι η συμπεριφορά των γονιών μας επηρεάζεται από άλλους οι οποίοι θέλουν το καλό μας όπως και οι γονείς μας αλλά δεν καταλαβαίνουν πως τα παιδιά χρειάζονται καλύτερο τρόπο επικοινωνίας.

✚ **Είναι η οικογένεια η σημαντικότερη κατηγορία του κοινωνικού περιβάλλοντος για την διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου ή έχει ισάξιο ρόλο με τις υπόλοιπες κατηγορίες;**

- Η οικογένεια είναι το πρώτο στάδιο , μέσα από το οποίο το άτομο διαμορφώνει την προσωπικότητα του , τον χαρακτήρα του και τη συμπεριφορά του. Από εκεί μαθαίνει πώς να εκφράζεται και πώς να συμπεριφέρεται και αυτό τον ακολουθεί και στα υπόλοιπα χρόνια της ζωής του.

«Το συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουμε είναι ότι η οικογένεια αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα για την διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Επίσης , διαπιστώνουμε ότι οι γονείς μας πολλές φορές κάνουν πράγματα για να μας βοηθήσουν αλλά εμείς το εκλαμβάνουμε αρνητικά και αντίθετα από την άποψη μας».

ΠΡΟΤΥΠΑ

- **Είμαστε ο εαυτός μας ή ακολουθούμε πειθήνια την μόδα;**
- Τα πιο πολλά παιδιά ακολουθούν την πειθήνια της μόδας επειδή θέλουν να βρίσκονται μέσα στην μόδα. Από την άλλη πλευρά όμως μερικά παιδιά είναι ο εαυτός του , γιατί χαίρονται και τους αρέσει να δείχνουν τον πραγματικό τους εαυτό.
- **Πολλοί ισχυρίζονται ότι δεν επηρεαζόμαστε από τις διαφημίσεις και ότι όλα αυτά είναι υπερβολές. Είναι αλήθεια;**
- Αυτό δεν είναι αλήθεια , γιατί όλα σχεδόν τα παιδιά με τις διαφημίσεις που βλέπουν επηρεάζονται άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά. Τα παιδιά σε αυτό το θέμα δεν είναι υπερβολικά αλλά μπορούν να κρατούν ένα όριο. Σε μεγαλύτερο ποσοστό βέβαια.

- **Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα πρότυπα των εφήβων;**
- Συνήθως οι έφηβοι έχουν ως πρότυπα διάσημους ηθοποιούς , τραγουδιστές , μοντέλα , χορευτές κλπ. Μερικές φορές όμως έχουν ως πρότυπα κάποιον συγγενή τους και γενικώς κάποιον μέσα από την οικογένεια.

Τα συμπεράσματά μας ως αναφορά τα πρότυπα είναι ότι επηρεαζόμαστε αρκετά αλλά υπάρχουν τρόποι να κρατάμε εμείς τα παιδιά ένα όριο στην επιρροή όπως πολλά παιδιά πετυχαίνουν. **Για να δικαιολογήσουμε τις απόψεις μας και ότι αναφέραμε παραπάνω έχουμε κάποια παραδείγματα όπως το πείραμα του Αμερικανού ψυχολόγου "Ash"**

ΦΙΛΟΙ

- **Γιατί επηρεαζόμαστε από τους φίλους μας;**
- ✚ Τις περισσότερες φορές οι έφηβοι επηρεαζόμαστε από τους φίλους μας γιατί έχουμε την πεποίθηση πως ότι κάνουν αυτοί είναι σωστό και ωραίο αντίθετα με την άποψη των γονιών μας. Επίσης πιστεύουμε ότι έτσι μπορούμε να είμαστε αποδεκτοί από την παρέα μας και γενικά από το κοινωνικό περιβάλλον.
- **Γιατί όσο μεγαλώνουμε αλλάζει ο χαρακτήρας μας λόγω της επιρροής από τους φίλους μας;**
- ✚ Γιατί όσο μεγαλώνουμε τόσο πιο πολύ χρόνο περνάμε με τους φίλους μας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παίρνουμε κάποια στοιχεία από τον χαρακτήρα τους είτε είναι θετικά είτε αρνητικά. Από αυτά τα στοιχεία σιγά σιγά αλλάζει ο δικός μας προσωπικός χαρακτήρας. Αυτή

είναι φυσιολογική αλλαγή και πολύ σημαντική διότι αυτός θα είναι ο χαρακτήρας που θα μας αντιπροσωπεύει στο υπόλοιπο της ζωής μας.

➤ **Γιατί δεν έχουμε αληθινούς φίλους σε αυτήν την ηλικία;**

✚ Σε αυτήν την ηλικία δεν έχουμε αληθινούς φίλους γιατί η συμπεριφορά του καθενός αλλάζει. Τίποτα δεν θεωρείται δεδομένο και πολλές καταστάσεις αλλάζουν. Βέβαια υπάρχουν περιπτώσεις φιλίας οι οποίες θεωρούνται σημαντικές και αληθινές διότι οι χαρακτήρες αυτών των ατόμων παραμένουν σταθεροί. Επίσης, σημαντικός παράγοντας για να έχεις αληθινούς φίλους είναι και η ειλικρίνεια την οποία στην εφηβική ηλικία είναι αρκετά δύσκολο να έχεις. Σημαντικό ρόλο παίζει και η ωριμότητα των φίλων και του εαυτού μας. Για να έχουμε αληθινούς φίλους στην ηλικία που βρισκόμαστε πρέπει να είμαστε συνειδητοποιημένοι και να έχουμε τουλάχιστον ένα από αυτά τα στοιχεία που αναφέραμε παραπάνω.

■ **Γιατί νιώθουμε πίεση να προσαρμοστούμε και να συμφωνήσουμε με την ομάδα;**

- ✓ Επειδή αν το ποσοστό είναι πολύ μεγάλο συνήθως δεν μπορούμε να κρατήσουμε την γνώμη μας και μας κυριεύει ένας φόβος γιατί δεν θέλουμε να διαφέρουμε και να είμαστε η μειονότητα, γι' αυτό και συμβιβάζομαστε με τους πολλούς για να είμαστε και αποδεκτοί.

Κατά τη διάρκεια της ερευνητικής εργασίας μας πήραμε μια συνέντευξη από τους ίδιους τους γονείς μας, στην οποία μας μίλησαν για την εφηβεία τους. Παραθέτουμε μερικά χαρακτηριστικά αποσπάσματα παρακάτω:

- ***Συμφωνούσες πάντα με τους γονείς σου;***
 - ✓ Τις περισσότερες φορές δεν συμφωνούσα από αντίδραση ακόμα και αν ήξερα πως είχαν δίκιο.
- ***Σύγκρινε τους δικούς γονείς με τον εαυτό σου σαν γονιό.***
 - ✓ Είμαι λίγο πιο αυστηρή από τους γονείς μου σε όλα τα θέματα. Αυτό γιατί τώρα οι κίνδυνοι για τους εφήβους είναι πιο πολλοί. Επιπλέον εγώ μεγάλωσα σε επαρχία.
- ***Πως σε επηρέασαν οι φίλοι σου στην εφηβεία σου;***
 - ✓ Νομίζω πως δε με επηρέασαν γιατί είχαμε σχετικά τις ίδιες αντιλήψεις.

Η εργασία μας βοήθησε στο να καταλάβουμε πολλά σημαντικά πράγματα που μας αφορούσαν και μόνοι μας δεν μπορούσαμε να λύσουμε ή να βρούμε τρόπους να χειριζόμαστε την ίδια μας την ψυχολογία αλλά και τις καταστάσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε καθημερινά. Επίσης μάθαμε να συνεργαζόμαστε καλύτερα σαν ομάδα να ψυχολογούμε τον εαυτό μας αλλά και να κρατάμε την ψυχραιμία μας απέναντι στους γονείς μας

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

1. Αναστασία Αλεξοπούλου
2. Φωτεινή Ευλαμπίδου
3. Κική Ιωσηφίδου
4. Λία Κυρατζή
5. Ατζελίνα Περκουλίδου



Πηγές: Internet

Εργασία project Α΄ τετραμήνου με θέμα την ψυχολογία της εφηβείας.

Στο μάθημα της ψυχολογίας χωριστήκαμε σε ομάδες και επιλέξαμε η κάθε ομάδα μία ενότητα. Η δική μας ομάδα έχει ως θέμα "ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ". Αναφερόμαστε στη σχέση που έχουμε εμείς οι έφηβοι με τους άλλους, δηλαδή την οικογένεια, τους φίλους και τις σχέσεις μας με το άλλο φίλο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.

Σ' αυτή την ενότητα μιλάμε για τη σχέση μας με τους γονείς όπως και με τα αδέρφια μας. Σχολιάζουμε τους προβληματισμούς μας και τις συνεντεύξεις που πήραμε από τους γονείς μας και συμπεραίνουμε: **ΜΟΝΟ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΑΣ ΔΕ ΘΑ ΜΑΣ ΠΡΟΔΩΣΕΙ ΠΟΤΕ.**

2. ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ.

Σ' αυτήν την ενότητα προσπαθούμε να ξεχωρίσουμε τους αληθινούς από τους ψεύτικους φίλους, να μάθουμε πως πρέπει να φερόμαστε σ ένα σύνολο και πως να κρίνουμε τη συμπεριφορά του συνόλου απέναντι μας. Καταλήγουμε: **ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΦΙΛΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΣΚΟΥΠΙΖΕΙ ΤΑ ΔΑΚΡΥΑ ΑΛΛΑ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΔΕ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΠΟΤΕ ΝΑ ΔΑΚΡΥΖΕΙΣ.**

3. ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ.

Σ' αυτήν την ενότητα αναλύουμε την κάθε φάση της εφηβικής ηλικίας σχετικά με τον έρωτα, τη σεξουαλικότητα και την έλξη από το αντίθετο φύλο. Βλέπουμε το θέμα εσωτερικά και γράφουμε για τις αντιδράσεις αλλά και τα συναισθήματα κάθε ερωτευμένου έφηβου. Συμπεραίνουμε: **ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΠΟΙΟΝ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΓΙΑ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΑΣ. ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΠΟΙΟΝ ΘΑ ΕΡΩΤΕΥΤΟΥΜΕ.**

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Στην εφηβεία συχνά οι σχέσεις μας με τους γονείς έρχονται σε ρήξη ή σε ένωση. Δημιουργούνται διαφωνίες, καβγάδες, εγωισμοί, φωνές, ακούγονται παραπάνω λόγια, καταλήγουμε σε κλάματα, επικρατούν εντάσεις ενώ άλλες φορές γονείς και παιδιά συνεργάζονται, μοιράζονται απλόχερα αγκαλιές και συμβουλές, προκαλείται γέλιο και έτσι ο κάθε έφηβος νιώθει στοργή και σιγουριά. Είναι περίεργο το πόσα διαφορετικά συναισθήματα μπορούν να γεννηθούν μέσα από μια σχέση γονέα και παιδιού.

Στις συναντήσεις μας συχνά θέταμε ερωτήματα, δημιουργούσαμε απορίες, εκφράζαμε συναισθήματα και συζητούσαμε οικογενειακές μας καταστάσεις. Μιλούσαμε για διαφωνίες και παρεξηγήσεις που είχαμε μέσα στο σπίτι μας και λέγαμε ο καθένας τη γνώμη του, τις εμπειρίες του, παρόμοιες καταστάσεις που έχουμε ζήσει προσπαθώντας να βοηθήσουμε το άτομο που μας έλεγε τον προβληματισμό του. Είναι περίεργο το πόσα κοινά είχαμε όλοι μεταξύ μας σχετικά με λάθος συμπεριφορές απέναντι στο γονέα ή από το γονέα απέναντι στο παιδί. Πολλές εντάσεις, πολλή αγάπη, πολλές διαφωνίες και πολλά ανάμικτα συναισθήματα θα βρούμε αν καθίσουμε να παρατηρήσουμε όλοι μας τις σχέσεις με τους γονείς μας.

Στην 3^η μας συνάντηση μας ζητήθηκε να πάρουμε μία συνέντευξη από κάποιο γονέα με ερωτήσεις του τύπου: « Ποιες ήταν οι τρέλες της εφηβείας σου; Σύγκρινε τον πατέρα ή την μητέρα σου με σένα. Πιστεύεις ότι είχες τις λάθος παρέες; Σε επηρέασαν οι παρέες σου κατά την εφηβική σου ζωή; » Είδαμε πως φέραμε τους γονείς μας σε αμηχανία και παρατηρήσαμε αντιδράσεις όπως το γέλιο, τους μορφασμούς, τη μεγάλη παύση για να σκεφτούν την απάντηση που θα δώσουν ή επειδή σκεφτόντουσαν τις τότε εποχές, Πολλά ήτανε τα υπονοούμενα που πετούσαν οι γονείς μέσα από τις απαντήσεις που μας έδιναν για τις τρέλες και τα λάθη που έκαναν.

Μέσα σε μία οικογένεια όμως αν το παιδί δεν είναι μοναχοπαιδί τότε σχεδόν πάντα ένας αδερφός ή αδερφή μεγαλύτερος-η παίρνουν τη θέση του γονέα. Αυτό είναι όμορφο αλλά δεν είναι πάντα σωστό. Μπορεί να είναι αδέρφια μας, μπορεί να είναι αίμα μας αλλά ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΚΑΝΕΝΑΣ δεν θα μπορέσει να αντικαταστήσει τους γονείς μας.

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσα υλικά και πνευματικά αγαθά μας προσφέρουν απλόχερα οι γονείς μας και δεν τα αναγνωρίζουμε;

Το να γίνεσαι γονιός είναι ένα θαύμα της φύσης. Έτσι οι γονείς μας, μας θεωρούν «θαυματάκια» τα οποία ήρθαν να γεμίσουν και να ολοκληρώσουν το νόημα της ζωής τους. Αυτός είναι και ο λόγος της ανιδιοτελούς αγάπης που έχουν για εμάς. Είναι οι μόνοι που δίνουν στα παιδιά τους χωρίς να ζητούν ανταλλάγματα. Μπορεί κάποιες φορές να θεωρούμε ότι μας πιέζουν για κάτι αλλά είμαι σίγουρη πως αν κάτσουμε να το σκεφτούμε λίγο θα καταλάβουμε ότι είναι για το καλό μας. Οπότε η γνώμη μου είναι πως σαν παιδιά καταλαβαίνουμε απόλυτα όλα αυτά που μας δίνουν οι γονείς μας αλλά ίσως κάποιες φορές δεν το παραδεχόμαστε λόγο εγωισμού.

Γιατί νιώθουμε πως δεν μας καταλαβαίνουν οι γονείς μας;

Σαν παιδιά τα οποία περνάμε την εφηβεία μας είναι φυσικό και επόμενο να έχουμε κάποιες υπερβολικές απαιτήσεις, πράγμα που δεν γίνεται αντιληπτό από τους γονείς διότι εκείνη τη στιγμή που παρουσιάζουμε αυτό που θέλουμε επικρατεί για αυτούς το συναίσθημα του φόβου. Έτσι λοιπόν υπερβαίνουμε τα όρια χωρίς να συνειδητοποιούμε και εμείς τους κινδύνους. Προσωπική μου άποψη είναι-όπως και των περισσότερων παιδιών, ότι θα τους καταλάβουμε μόνο όταν θα γίνουμε και εμείς γονείς, γιατί τελικά το να είσαι γονιός είναι η πιο δύσκολη ευθύνη.

ΦΙΛΟΙ;!

Σχολείο, αθλήματα, φροντιστήρια, βόλτες, καφετέριες, διακοπές
Πάντα και παντού μπορούν να δημιουργηθούν νέες παρέες

Είναι όμως τόσο εύκολο να ξεχωρίσουμε μια αληθινή από μια ψεύτικη φιλία;

Οι φιλίες δοκιμάζονται με το πέρασμα του χρόνου και δεν ξέρεις πως θα εξελιχθούν. Μια αληθινή φιλία έχει μεγάλη διάρκεια ενώ μια ψεύτικη φθείρεται με το χρόνο και στο τέλος μένει μια απλή γνωριμία. Η αληθινή φιλία δοκιμάζεται σε δύσκολες συνθήκες και αποκτά ρίζες εμπιστοσύνης αγάπης αλληλοσεβασμού και εκτίμησης. Πολλοί άνθρωποι στις μέρες μας είναι διπρόσωποι ακόμη και στις φιλίες τους. Μπορεί μπροστά σου να χαμογελάν και να μιλάτε για όλα τα θέματα ενώ σε κατηγορεί και σε σχολιάζει πίσω από την πλάτη σου. Για αυτό λοιπόν είναι πολύ δύσκολα να ξεχωρίσεις μια φιλία αν είναι αληθινή ή ψεύτικη. (Μπορεί κάποιος να ξεχωρίσει μια φιλία αν πληροφορείται από τρίτα πρόσωπα για το πώς τον θεωρούν αυτοί που τον ενδιαφέρουν.)

Στις συναντήσεις μας συζητήθηκαν θέματα σχετικά με παρέες ,διαφωνίες φίλων, τρόπου ένταξης ενός ατόμου σε μία παρέα. Είδαμε πως πολλές φορές πρέπει να αλλάξουμε είτε εξωτερικά είτε εσωτερικά για να μας δεχθεί ένα σύνολο ,πως πάρα πολλές φορές γίνονται φασαρίες μεταξύ φίλων για αγόρι ή για κοπέλα ή ακόμα και για πολύ απλά θέματα όπως το ποδόσφαιρο, ένα πρότυπο ,ένα ρούχο ,ένα αντικείμενο. Είδαμε μεγάλη διάκριση και ρατσισμό ανάμεσα σε παρέες διαφορετικών ενδιαφερόντων και πόσο άσχημα συναισθήματα μπορεί να προκαλέσει μία τέτοια συμπεριφορά.

Καταλήξαμε στο συμπέρασμα πως δεν πρέπει να αλλάξουμε ούτε το χαρακτήρα μας, ούτε τις συνήθειες ,ούτε τον τρόπο που μιλάμε, που ντυνόμαστε και πολλά άλλα πράγματα που μέχρι τώρα είχαμε στη ζωή και στην καθημερινότητα μας για να ταιριάξουμε με κάποιους που στην ουσία είναι εντελώς διαφορετικοί με εμάς. Είναι προτιμότερο να ανήκουμε σε μια παρέα που θεωρείτε είτε κατώτερη, είτε πιο ήσυχη, είτε λιγότερο δημοφιλής παρά να αλλάξουμε για να ανήκουμε εκεί που στην πραγματικότητα δεν ανήκουμε. Οι αληθινοί και πραγματικοί μας φίλοι ξέρουν καλά και ποιοι είμαστε και που μας αρέσει να βγαίνουμε και ποιο είναι το στυλ μας και αγαπάνε τον τρόπο που μιλάμε και δε θα θελήσουν ποτέ να μας αλλάξουν!

Είναι εύκολο να ενταχθούμε μέσα σε μια παρέα;
Στην περίοδο της εφηβείας, αλλά και όλης της ζωής μας η φιλία παίζει έναν πολύ μεγάλο ρόλο. Είναι σημαντικό όμως να ενταχθούμε σε μια παρέα που να μας ταιριάζει και να μην θέλει να μας αλλάξει, αλλά να μας δεχθεί όπως είμαστε. Τα να βρούμε την ιδανική παρέα που ταιριάζει με τον χαρακτήρα μας δεν είναι πάντα εύκολο γιατί μας αποδίδονται χαρακτηριστικά τα οποία δεν υφίστανται. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε : δεν είναι ακατόρθωτο.

Πόσο και πώς μας επηρεάζουν οι παρέες μας;

Στην εφηβεία μας οι παρέες μας είναι κάτι το οποίο το έχουμε ανάγκη, ειδικότερα τα παιδιά τα οποία είναι εσωστρεφή και δεν έχουν την δυνατότητα να ανοιχτούν στους γονείς τους. Έτσι λοιπόν πιστεύω ότι οι παρέες μας στη συγκεκριμένη ηλικία μας επηρεάζουν αρκετά σε πολλά πράγματα ,άλλοτε θετικά άλλοτε όμως αρνητικά ,είναι απαραίτητο όμως και εμείς να είμαστε αρκετά επιφυλακτικοί και να δεχόμαστε γνώμες τρίτων ατόμων ιδιαίτερα των γονιών μας , που έχουν μια παραπάνω εμπειρία πάνω στο συγκεκριμένο θέμα.

Μπορούν οι παρέες να αντικαταστήσουν την οικογένεια;

Συχνά αντικαθιστούμε τους γονείς με τους φίλους μας. Λέμε πράγματα και ανοιγόμαστε στους φίλους και όχι στους γονείς μας. Ρωτάμε για σοβαρούς προβληματισμούς μας τους φίλους μας που οι περισσότεροι είναι συνομήλικοι και όχι τους γονείς μας που έχουν περάσει παρόμοιες καταστάσεις και ξέρουν περισσότερα και μπορούν να μας συμβουλεύσουν πιο σωστά. Φοβόμαστε να μιλήσουμε με τους γονείς μας ή δεν θέλουμε να το κάνουμε. Σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε πραγματικά να αντικαταστήσουμε τους ανθρώπους που μας γέννησαν και που μας αγαπάνε και μας θέλουν ευτυχισμένους όσο κανένας άλλος , με ανθρώπους με τους οποίους αν έχουμε πέσει έξω μπορεί να μας προδώσουν, να μας εκμεταλλευτούν ή ακόμα και αν έχουμε επιλέξει σωστά, να μην έχουν τόσο καλή κρίση με μεγαλύτερους και έμπειρους ανθρώπους . Οι οικογένειά μας άλλωστε θα είναι πάντα πλάι μας ότι επιλογές και όσα λάθη κι αν κάνουμε.

Η ζωή άλλωστε ,χωρίς φίλους θα ήταν άδεια μονότονη και καταθλιπτική. Δε θα είχαμε ανθρώπους να μιλήσουμε ανοιχτά για οικογενειακά, ερωτικά και προσωπικά μας θέματα ,να πούμε ένα μεγάλο μυστικό, να μοιραστούμε ένα κρυφό μας όνειρο ,τη χαρά και τη λύπη μας. Δε θα είχαν νόημα οι βόλτες μας, οι τρέλες, τα ξενύχτια, Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΑΣ!

ΣΧΕΣΕΙΣ-ΕΡΩΤΑΣ

Μεγάλο και ατελείωτο είναι το θέμα που απασχολεί το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων. Οι σχέσεις, ο έρωτας, μία κατάσταση ευχάριστη ή και δυσάρεστη πολλές φορές, ένα συναίσθημα όμορφο αλλά και άσχημο.

Τα αγόρια αρχίζουν να κοιτάζουν τα κορίτσια και το αντίθετο, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις δεν τολμούν να πλησιάσουν ο ένας τον άλλον ούτε να μιλήσουν. Είναι η περίοδος του ρομαντισμού και της εξιδανίκευσης. Στην περίπτωση αυτή, η φαντασία αποτελεί ένα καταφύγιο όπου ο έφηβος αισθάνεται προστατευμένος από το φόβο ή την απόρριψη. Επιπλέον, αποτελεί γι' αυτόν ένα είδος εξάσκησης. Βλέπει τον εαυτό του σε καταστάσεις που ίσως αργότερα ζήσει. Το αγόρι φαντάζεται τον εαυτό σαν ηρώα που όλοι τον θαυμάζουν και ζητούν τη βοήθεια του, ενώ το κορίτσι φαντάζεται ότι είναι η πιο ελκυστική απ' όλες ή είναι η πιο καλή φίλη των αγοριών. Πολύ συχνά ο νέος εστιάζει την προσοχή του σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Δε έχει πρόβλημα να συζητήσει με τους φίλους του για το αντικείμενο του πάθους του.

Κατά τη διάρκεια της μέσης εφηβικής φάσης γίνονται οι πρώτες προσπάθειες προσέγγισης προσώπων του αντίθετου φύλου. Αγόρια και κορίτσια οργανώνουν ομαδικές εκδηλώσεις: εκδρομές, πάρτι κτλ. Οι σχέσεις μεταξύ τους είναι επιφανειακές, «τα φτιάχνουν», και μετά αλλάζουν αγόρι ή κορίτσι, τη μια μέρα βγαίνουν μαζί και την άλλη τα χαλάνε. Τα πρώτα ραντεβού είναι πολύ σημαντικά. Πρέπει να εντυπωσιάσου με κάθε τρόπο για να μπορέσουν να επιβεβαιωθούν και να σιγουρευτούν ότι πράγματι «μετράνε». Η σωματική επαφή περιορίζεται συνήθως στα φιλιά, στις αγκαλιές, στα χάρδια. Η σχέση έχει περισσότερο διερευνητικό χαρακτήρα και δεν αποσκοπεί τόσο στην ευχαρίστηση. Δεν είναι έτοιμοι να δεσμευτούν σε τίποτα. Ακόμα κι αν οι γονείς επιμένουν να χρησιμοποιούν τον όρο «αγάπη» στις συζητήσεις πάνω στο σεξ (και είναι πολύ σημαντικό να εξακολουθούν να το κάνουν), σ' αυτή τη φάση είναι πολύ δύσκολο να καταλάβει ο νέος πώς συνδέεται η αγάπη με την ικανοποίηση του σεξουαλικού ενστίκτου.

Η όψιμη εφηβική φάση ακολουθεί τη φάση των εφήμερων δεσμών. Σιγά-σιγά η σχέση με ένα άτομο του αντίθετου φύλου γίνεται όλο και πιο

απαιτητική και επιλεκτική. Οι έφηβοι μαγεύονται από το έρωτα. Μερικοί ερωτεύονται διαρκώς, ενώ άλλοι δεν ερωτεύονται αν και το θέλουν. Ερωτεύεται συνήθως ο ευάλωτος και ανασφαλής νέος, που θέλει να επιβεβαιωθεί μέσα από τα ερεθίσματα που του προσφέρουν οι άλλοι. Αυτοί που δυσκολεύονται, είναι γιατί δεν καταφέρνουν να βρουν κάποιον με τον οποίο να μπορούν να μοιραστούν τις ανησυχίες και τις ιδέες τους. μερικοί θεωρούν τον εαυτό τους ανώτερο. Άλλοι είναι υπερβολικά ντροπαλοί. Ο έρωτας προκαλεί κάποιες αλλαγές στη συμπεριφορά: ο νέος δεν κοιμάται ή, αντίθετα, κοιμάται καλύτερα από ποτέ. Του κόβεται η όρεξη ή τρώει υπερβολικές ποσότητες. Επιπλέον, όλα αυτά συνοδεύονται από ασυνήθιστο κοκκίνισμα στα μάγουλα ή χλομάδα, ταχυπαλμία, άγχος ή υπερβολική ψυχική ευφορία. Όταν ο έρωτας φτάσει στο τέλος του, τότε η θλίψη που πιθανόν να προκληθεί είναι για εντελώς διαφορετικούς λόγους ανάμεσα στο αγόρι και το κορίτσι.

Εκείνη ωριμάζει σεξουαλικά νωρίτερα απ' ότι το αγόρι και, συνεπώς ερωτεύεται νωρίτερα. Το κορίτσι δε θεωρεί το αγόρι μέσον ικανοποίησης της σεξουαλικότητάς του, αλλά έναν τρόπο επιβεβαίωσης της θηλυκότητας του. Ο έρωτας είναι γι' αυτήν ψυχικός, συναισθηματικός και ζητάει ίση μεταχείριση. Ερμηνεύει το ανδρικό σεξουαλικό ένστικτο ως κάτι το υποτιμητικό, που την υποβιβάζει σε απλό αντικείμενο μιας χρήσης. Εκείνος έχει μεγαλύτερη εμπειρία στη σωματική-σεξουαλική επαφή. Στο αγόρι παρεμβαίνει και ένας παράγοντας βιολογικός: ερωτεύεται για να ικανοποιήσει το σεξουαλικό του ένστικτο και να εκτονώσει την ένταση που του προκαλεί. Δεν καταλαβαίνει ότι το κορίτσι απαιτεί πίστη βαθιά και πιο μόνιμη σχέση. Στην όψιμη εφηβική φάση η σωματική επαφή μπορεί να είναι είτε χάδι, φιλιά που δημιουργούν σεξουαλικό ερεθισμό ή η ολοκληρωμένη σεξουαλική πράξη.

Ακολουθούν ορισμένες χαρακτηριστικές ερωτήσεις και απαντήσεις από τα ημερολόγια του μαθήματος:

Γιατί όλη μας η ζωή γυρίζει γύρω από αυτό το θέμα :

Γιατί στην εφηβεία μας νιώθουμε μέσα στο μυαλό μας την ανάγκη να υπάρχει δίπλα μας κάποιο άτομο αντίθετου φύλου, που οι σχέσεις μαζί του θα είναι κάτι παραπάνω από φιλικές.

Μπορούμε πάντα να αντεπεξέλθουμε σε μια σχέση ;

Πιστεύω ότι στη συγκεκριμένη ηλικία όχι, ειδικότερα όταν η σχέση αυτή σχετίζεται με ένα άτομο αρκετά μεγαλύτερης ηλικίας . Αυτό συμβαίνει γιατί είναι δύσκολο να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις και τις ανάγκες σε όλους τους τομείς αυτής της σχέσης.

Τί γίνεται όταν η ερωτική σχέση έρχεται σε σύγκρουση με την οικογένεια και τη φιλία;

Η ερωτική σχέση έρχεται σε σύγκρουση με τους φίλους και την οικογένεια σου γιατί ο σύντροφος σου θέλει να σε έχει δίπλα του συνέχεια αν αυτό είναι δυνατό και έτσι σε "τραβάει" και από την οικογένεια και από τις παρέες σου. Ο σύντροφος θέλει αποκλειστικότητα με λίγα λόγια και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην περνάς καθόλου χρόνο με τις παλιές σου φίλιες που θυμώνουν με τη σειρά τους και σε βγάζουν από την παρέα. Όταν η οικογένεια και ιδιαίτερα οι γονείς θεωρούν το παιδί τους μικρό σε ηλικία και ανώριμο ή όταν δεν εγκρίνουν τον/την σύντροφο τότε έχουμε σύγκρουση. Το παιδί επηρεάζεται από το συναίσθημα ενώ οι γονείς περισσότερο από τη λογική.

Τί είδους άτομα μας ελκύουν;

Σε ένα βιβλίο που διαβάσαμε πληροφορηθήκαμε για το μυστικό του μαγνήτη της καρδιάς. Αναρωτιόμασταν για ποιο λόγο ένας πολύ όμορφος άντρας ή μία πολλή γοητευτική γυναίκα έχουν πλάι τους κάποιον άσχημο, κοντό, ανόμοιο εξωτερικά. Ο λόγος για όλα αυτά είναι η δύναμη της έλξης. Δρα πέρα από την εξωτερική εμφάνιση, τη μόρφωση, την ηλικία, τη γλώσσα και τα υλικά αγαθά. Η δύναμη αυτή που λειτουργεί αφενός σαν ένας μαγνήτης που κάνει εσάς και ορισμένους ανθρώπους ή καταστάσεις να έλκεστε ή να απωθείστε, που σας κάνει να αντιδράτε ή να μένετε απαθείς, αφετέρου σαν ένα πρόγραμμα το οποίο ορίζει οι εμπλεκόμενοι να συμπεριφέρονται με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο. Κάθε επαφή με έναν άλλο άνθρωπο έχει σκοπό να ενισχύσουμε τα στοιχεία που ήδη έχουμε, να συμπληρώσουμε τις ελλείψεις μας, να ωριμάσουμε σε κάτι διαφορετικό και να γνωρίσουμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

<<Εμείς και τα συναισθήματά μας>>



Μάθημα: Project: Η ψυχολογία της εφηβείας
Καθηγητής: Θ. Αζούδης

Καλλίνης Βασίλης
Καραταγλής Σταμάτης
Μάργαρη Μαριάννα
Σαγματοπούλου Μαρία
Τόλιας Φώτης

Η εφηβεία είναι η πιο έντονη συναισθηματική ηλικία στην διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τους γύρω του και διαμορφώνει τον χαρακτήρα του. Τα συναισθήματα που επηρεάζουν την αλλαγή του είναι τα εξής: η αγάπη, το άγχος, ο έρωτας, ο θυμός και ο φόβος.

Το πιο όμορφο και δυνατό συναίσθημα που διαμορφώνεται από τον κάθε άνθρωπο αλλά τον διαμορφώνει κιόλας είναι η αγάπη. Με περισσότερα λόγια, αγάπη σημαίνει ότι σε δέχομαι όπως είσαι, δεν σου ζητώ να αλλάξεις για να γίνεις αρεστή, σε θέλω να είσαι ο εαυτός σου .Αγάπη σημαίνει πως θέλω να σε δω και ενδιάμεσα δεν ανησυχώ για τις κινήσεις σου ή τις σκέψεις σου .Σου έχω εμπιστοσύνη, σε κοιτάζω και σε πιστεύω δεν ελέγχω σαν

τρελός τα τηλέφωνα σου .Αγάπη είναι να πιστεύεις πως αυτός είναι ο ιδανικός για σένα. Αγάπη είναι να ακούς αγγέλους να τραγουδάνε, Θεούς και δαίμονες να σου μιλάνε , λόγια μαγικά .Αγάπη είναι να έχεις όλα αυτά που δεν υπάρχουν και να αφήνεις τους άλλους να έχουν πράγματα υπαρκτά .Τέλος , η αγάπη δεν κάνει μόνο την γη να γυρίζει αλλά κάνει την κίνηση αυτή να αξίζει



.Πολλοί λένε ότι δεν υπάρχει αγάπη σε μικρή ηλικία , ίσως να έχουν και δίκαιο .Αν δεν είναι αγάπη όμως σίγουρα είναι έρωτας .Δυο συναισθήματα που εύκολα μπορούν να μπερδευτούν.

Ο έρωτας είναι εγωισμός .Θέλεις το άλλον μόνο για εσένα , το άγχος και ο φόβος είναι βασικά στοιχεία .Το συναίσθημα αυτό μπορεί να σε καταστρέψει ή να σε πάει πολύ μπροστά .Ο έρωτας σου δίνει μια γλυκεία ψευδαίσθηση .Είναι αυτό που σε κάνει να θέλεις να είσαι συνέχεια με τον άλλον , που νομίζεις πως όλα τα τραγούδια έχουν γραφτεί για εσένα , που η καρδιά σου κοντεύει να σπάσει όταν σου μιλάει , όταν σε κοιτάει , όταν σου χαμογελάει. Μπορεί να είναι ευτυχία αλλά τις περισσότερες φορές πονάει για αυτούς που το ζουν αληθινά.

Παρακάτω βλέπουμε δύο φίλες να μιλάνε με κύριο θέμα τον έρωτα :

- *Τελικά ο έρωτας αξίζει , υπάρχει άρα εγώ κάποια στιγμή θα τον νιώσω .*
- *Σίγουρα αξίζει όταν σε κάνει να νιώθεις αληθινός , όταν γεμίζει τη ζωή σου με χαρά και αισιοδοξία .Ναι , υπάρχει για τον καθένα με διαφορετικό τρόπο .Όσο για το πότε θα το ζήσεις είναι άγνωστο , εμείς απλά κάνουμε απόπειρες περιμένοντας τον έρωτα να μας βρει , διότι εμείς δεν μπορούμε να τον βρούμε.*
- Είναι μπερδεμένο , αν ο έρωτας σε καταστρέφει εσύ γιατί τον θες όλο και πιο πολύ;*
- Σε τυφλώνει , δεν βλέπεις την καταστροφή σου .Είναι σαν ναρκωτικό , όταν είσαι κοντά με τον άλλον ζεις , αναπνέεις , υπάρχουν .Με άλλα λόγια , η απεξάρτηση είναι επώδυνη διαδικασία .Μιλώντας πάντα για τον εσφαλμένο έρωτα ,που δεν καταφέραμε δυστυχώς να πετύχουμε.*
- Και εάν αξίζει πως θα το καταλάβεις;*
- Μην αφήσεις ποτέ κανέναν να σου πει πως ο έρωτας σου δεν αξίζει, στην τελική, κάνε το εσύ να αξίζει. Πάλεψε για αυτό που θες και ας είναι το λάθος αυτό που θα σε κάψει.*

Βλέποντας τον διάλογο των δύο φίλων συμπεραίνουμε κάτι που αναφέραμε και πιο πάνω. Δύο επιπλέον συναισθήματα που δημιουργεί ο έρωτας, τον φόβο και το άγχος. Το άγχος δημιουργείται όταν τα συναισθήματα μας δεν έχουν ανταπόκριση, αγχωνόμαστε διότι είμαστε ερωτευμένοι με έναν άνθρωπο ο οποίος δεν μας θεωρεί ιδανικούς για αυτόν , και έτσι ψάχνουμε να βρούμε δικαιολογίες σε αναπάντητα ερωτήματα μας. Όλα αυτά γιατί μέσα μας δεν περιμέναμε να ακούσουμε αρνητική απάντηση, κυρίως γιατί οι περιγραφές για τον έρωτα είναι τόσο καλοσυνάτες και όμορφες, τόσο που δεν φαντάζεσαι ότι το συναίσθημα μπορεί να σε ρίξει από τα σύννεφα. Ο φόβος είναι πάλι ένα παράρτημα του έρωτα σε αντίθεση με την αγάπη, στον έρωτα δεν είσαι τόσο σίγουρος για τα συναισθήματα του άλλου, με άλλα λόγια ο έρωτας κουράζεται, εξαντλείται και τα συναισθήματα με τον καιρό αλλάζουν και δεν αργούν να χαθούν. Για αυτό σκεφτόμαστε χίλια δυο πράγματα που μας κάνουν να τρέμουμε. Θα μας αφήσει; Θα σταματήσει να μας σκέφτεται; Μιλάει με άλλα άτομα; Είναι ωραία αυτά τα άτομα; Πως θα τον κρατήσω δικό μου; Ο έρωτας παρεκτρέπεται και μας κάνει να ζούμε στιγμές αγωνίας κάθε φορά είναι μακριά μας, ψάχνουμε τρόπους για να αρέσουμε στον άλλον πιο πολύ και αναζητώντας τους, ξεχνάμε πως μας θέλει για αυτό που είμαστε.

Τα δύο αυτά συναισθήματα μας βγάζουν σε έναν νέο τρόπο έκφρασης, νευριάζουμε, θυμώνουμε, βρίζουμε και τελικά, ξεσπάμε, αυτό είναι θυμός. Δεν αντέχουμε τον νέο εαυτό μας, απορούμε πραγματικά με την μεγάλη αλλαγή που μας προξένησε ο έρωτας και η αγάπη. Έχουμε ξεχάσει την λέξη εγωισμό και προσπαθούμε να επανέλθουμε στον παλιό εγωιστικό, μη ερωτευμένο εαυτό μας, που μπορεί, που μπορεί να μην μας ολοκληρώνει αλλά τουλάχιστον δεν μας στενοχωρούσε. Δυστυχώς, όταν θυμώνουμε δεν ξεσπάμε στον εαυτό μας, ακόμα κι αν θυμώσαμε με εμάς τους ίδιους, ξεσπάμε σε ανθρώπους που μας στηρίζουν γιατί ξέρουμε ότι δεν θα μας θυμώσουν, ούτε θα μας αφήσουν, γνωρίζοντας την κατάσταση και την πίκρα που έχουμε, θα μας ανεχτούν.

“Why am I so afraid to lose you, when you are not even mine?,”

Αναφερθήκαμε μόνο σε ερωτικό επίπεδο, όμως η αγάπη, ο θυμός, ο φόβος και το άγχος δεν είναι μόνο ανάμεσα σε δύο άτομα. Εμφανίζονται οπουδήποτε στην ζωή μας, στο κοινωνικό και στο οικογενειακό περιβάλλον μας.

Πιο γενικά ο φόβος πηγάζει από μέσα μας, ζει μέσα μας και τον τροφοδοτούμε κάθε μέρα. Μπορεί ο φόβος μας να είναι υπαρκτός ή απλά ένα δημιούργημα της φαντασίας μας ο, τι κι αν είναι όμως πρέπει να έχουμε το θάρρος να το αντιμετωπίσουμε, για να βρεις το θάρρος πρέπει να ψάξεις βαθιά. Εάν δεν αντιμετωπίσεις τους φόβους σου τότε, θα ζεις μέσα στο άγχος.



Ο όρος άγχος προέρχεται από το ρήμα σφίγγω, πνίγω. Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μια δύσκολη κατάσταση. Το άγχος μπορεί να έχει

ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και

συντελεί στο να υπολειτουργεί το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.

Το άγχος είναι η κατάσταση που υπάρχει όταν η συναλλαγή μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος οδηγεί το μεμονωμένο άτομο να αντιληφθεί μια διαφορά -αληθινή ή όχι- μεταξύ των απαιτήσεων μίας των κοινωνικών συστημάτων. Άγχος είναι μια ανησυχία από κάποιον απροσδιόριστο κίνδυνο. Το άτομο νιώθει ότι κάτι τον απειλεί, αλλά δεν ξέρει τι. Μια κρίση πανικού. Ο βασικός τρόπος καταπολέμησης του άγχους είναι η ψυχοθεραπεία.

Εμείς και το σώμα μας



Μάθημα: ερευνητική εργασία

Θέμα: ψυχολογία της εφηβείας

Η ομάδα μας:

Αναστασιάδου Στέλλα

Ιωσηφίδου Ανθούλα

Κουρέτα Χριστίνα

Σιώπης Στέλιος

Δαγκούλη Ζωή

Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Η έκφραση της σεξουαλικότητας αποτελεί ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της ήβης και είναι άρρητα συνδεδεμένη με την ηλικία της εφηβείας. Σ' αυτή την ηλικία έχουμε δυο πρόσωπα : του παιδιού αλλά και του ανερχόμενου άνδρα και της ανερχόμενης γυναίκας. Η σεξουαλική αφύπνιση είναι γεγονός. Τα σεξουαλικά ερεθίσματα πληθαίνουν και εναλλάσσονται, αναμειγνύοντας φιλομόφουλα συναισθήματα και ετεροφυλικές φαντασιώσεις. Η σεξουαλική περιέργεια, η πονηριά, ο μυστικισμός, η αμηχανία, αλλά και η ανάγκη να μάθει ο έφηβος περισσότερα, κυριαρχούν σ' αυτήν την περίοδο. Την εποχή έναρξης της ήβης, η ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη έχει ολοκληρωθεί σε αρκετά μεγάλο βαθμό και έχει αποκτηθεί οριστικά η ταυτότητα του φύλου. Ο έλεγχος της σεξουαλικής δραστηριότητας στην εφηβεία δεν είναι εύκολος. Τόσο το κορίτσι όσο και το αγόρι δύσκολα φανερώνουν τις σεξουαλικές τους σχέσεις. Τα χαρακτηριστικά της σεξουαλικής δραστηριότητας διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το μορφωτικό ή κοινωνικό επίπεδο των ατόμων

Περίπου στην ηλικία των 11 ετών (πρώτη εφηβική φάση), οι έφηβοι είναι εξαιρετικά περίεργοι να μάθουν την αιτία αυτού του ενστίκτου, το οποίο δεν μπορούν να ελέγξουν και το οποίο μονοπωλεί τη σκέψη τους. Γύρω στα 13 χρόνια (μέση εφηβική φάση), δεν τους ενδιαφέρει και τόσο να τους εξηγήσουν τι συμβαίνει μέσα στο σώμα τους. Εκείνο που στην πραγματικότητα θέλουν να καταλάβουν είναι, πώς να έχουν επιτυχία, όταν προσπαθούν να προσεγγίσουν άτομα του αντίθετου φύλου. Οι έφηβοι σήμερα διεθνώς, ξεκινούν τις σεξουαλικές δραστηριότητες σε μικρότερες ηλικίες, σε σχέση με τις παλιότερες γενιές. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι, οι πρώτες σεξουαλικές εμπειρίες είναι πάντα επιτυχημένες.

Σε αυτήν την ηλικία, είναι πολύ δύσκολο να καταλάβουν οι έφηβοι πώς συνδέεται η αγάπη με την ικανοποίηση του σεξουαλικού ενστίκτου. Στη ηλικία των 15 ετών μέχρι και τα 18, οι έφηβοι ερωτεύονται συνεχώς και σταδιακά, η σχέση με ένα άτομο του αντίθετου φύλου γίνεται όλο και πιο απαιτητική και επιλεκτική. Σε αυτή τη φάση της εφηβείας (όψιμη εφηβική φάση), η σωματική επαφή μπορεί να είναι είτε με χάδια και φιλία, που δημιουργούν σεξουαλικό ερεθισμό ή με ολοκληρωμένη σεξουαλική πράξη. Το πιο συνηθισμένο είναι να συμβεί αυτό το τελευταίο, στην ηλικία των 17 - 18 χρόνων

Εκτός από την ετεροσεξουαλική σχέση, συχνά παρατηρούνται και ομοφυλοφιλικές συμπεριφορές. Οι έφηβοι ξεκινούν με τον αυνανισμό, εξερευνούν το σώμα τους και χρησιμοποιούν διάφορες προσωπικές φαντασιώσεις. Σε ομάδες συνομηλίκων συμβαίνουν συχνά αμοιβαίοι αυνανισμοί. Με αυτό τον τρόπο, είναι δυνατόν να ξεκινήσει μια ομοφυλοφιλική σχέση, καθώς ένα άλλο άτομο συμμετέχει στην ανακάλυψη του εαυτού, προσφέροντας τη σιγουριά που απορρέει από το γεγονός, ότι ανήκει στο ίδιο φύλο. Η επιλογή κάποιου που του μοιάζει πάρα πολύ, κατευνάζει το άγχος που γεννά στον έφηβο η πρώτη επαφή με τη σεξουαλικότητα. Οι συμπεριφορές αυτές παρουσιάζονται κυρίως στην αρχή της εφηβείας. Είναι συχνότερες στα αγόρια και συνήθως παροδικές, ακολουθούμενες από ετεροσεξουαλικό προσανατολισμό. Πάντως, έχουν χειρότερη πρόγνωση, όταν υπάρχει ομοφυλοφιλική δραστηριότητα από τα παιδικά χρόνια ή όταν οι έφηβοι συνάπτουν σχέσεις με ενήλικους άνδρες, ή ενήλικες γυναίκες. Όσον αφορά την έκφραση της σεξουαλικότητας στα δυο φύλα, υπάρχουν ομοιότητες, αλλά και σημαντικές διαφοροποιήσεις, που σχετίζονται άμεσα με την ηλικία της σεξουαλικής αφύπνισης των εφήβων, τα ερεθίσματα, που δέχονται, από το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον (γονείς, αδέρφια), αλλά και από τον κοινωνικό περίγυρο τους (φίλοι, δάσκαλοι)

Η σεξουαλικότητα για το κορίτσι

Η ορμονική ενεργοποίηση του κοριτσιού, σηματοδοτείται με τον ερχομό της περιόδου, γύρω στην ηλικία των 12. Αυτή θεωρείται η ‘ ‘ εύκολη ηλικία ‘ ‘ των ανοιχτών σεξουαλικών προκλήσεων για το κορίτσι, που θεωρείται πλέον ότι διαμορφώνεται σωματικά ως γυναίκα, και δέχεται ερωτικές προκλήσεις από αγόρια αλλά και μεγαλύτερους άνδρες. Η έφηβη μπαίνει με μανία στον καταναλωτισμό της μόδας, φοράει ρούχα που αναδεικνύουν την ομορφιά της, ενώ οι πρώτες προσεγγίσεις με άτομα του άλλου φύλου είναι συνήθως αδέξιες. Τα κορίτσια, ενώ δείχνουν αρχικά ενδιαφέρον για τα αγόρια της ηλικίας τους, στη συνέχεια στρέφονται σε μεγαλύτερα αγόρια, τα οποία φαίνονται πιο ώριμα και ενδιαφέροντα. Μάλιστα, τα κορίτσια αναζητούν λιγότερο την καθαρή σεξουαλική εμπειρία και πιστεύουν περισσότερο στον έρωτα (Ασκητής, 2000). Μέσα από όλες αυτές τις αναπτυξιακές φάσεις, η έφηβη ωριμάζει σεξουαλικά νωρίτερα από ό,τι το αγόρι και θεωρεί τον έρωτα σαν ένα τρόπο επιβεβαίωσης της θηλυκότητάς της

Η έφηβη μετά τα 16 της χρόνια, έχει πλέον μπει σε διαδικασίες νοητικής και ψυχοσυναισθηματικής ωρίμανσης. Είναι πολύ πιθανό σε αυτή την ηλικία να έχει και την πρώτη της ερωτική επαφή, που φαίνεται στην Ελληνική κοινωνία, να κατακτά ολοένα και περισσότερο τις μικρότερες ηλικίες

Η σεξουαλικότητα για το αγόρι

Για το αγόρι η ηλικία των 11 -14 ετών θεωρείται, ότι είναι η πιο άχαρη περίοδος. Είναι η ηλικία, που μέσα στη σεξουαλική του αφύπνιση, χάνει λίγο την εικόνα του, γυρίζει προς την παιδικότητα ή θέλει να εκτοξευτεί στον ανερχόμενο ανδρισμό του. Μεγαλώνει αργά σ' αυτά τα χρόνια, όμως τα πράγματα τρέχουν γύρω του, αποκτάει φίλους, ντύνεται μπερδεμένα, ενώ ταλαιπωρεί τους γονείς του, που τον βλέπουν κάποιες φορές νευρικό και ανήσυχο. Οι αναζητήσεις του είναι πιο παιδικές, από αυτές του κοριτσιού. Τα αγόρια μπορεί να είναι επιθετικά ή υπερβολικά ιπποτικά, να αναζητούν κατευθείαν τη σεξουαλική εμπειρία ή, αντίθετα, να κυριαρχούνται από ιδεαλιστικές προθέσεις. Όμως, είναι η συνάντηση του αγοριού και του άνδρα, των συνεχών αντιπαραθέσεων και αντιθέσεων .Ο ίδιος νιώθει πολύ μεγάλες αλλαγές και γεύεται πολλές διαφορετικές καταστάσεις και εικόνες. Είναι η πρώτη περίοδος της μεγάλης κοινωνικοποίησής του, της επιρροής και της αντιγραφής του δυνατού φύλου, που θαυμάζει. Το αγόρι βιολογικά και σωματικά δείχνει τα πρώτα στοιχεία αρρενωπότητας, ψηλώνει, μεγαλώνει ο σκελετός του, ο οποίος μέχρι τα 17 φαίνεται να ανδροποιείται. Ο έφηβος αποκτά μεγαλύτερη εμπειρία στη σωματο - σεξουαλική επαφή.

Ερωτεύεται για να ικανοποιήσει το σεξουαλικό του ένστικτο και να εκτονώσει την ένταση που του προκαλεί .Η καλή γνώση του εφήβου για τις βιολογικές του αλλαγές, θα τον βοηθήσει να εξοικειωθεί με τις αλλαγές που έρχονται. Το ορμονικό του σύστημα, με κυρίαρχη την ανδρική ορμόνη (τεστοστερόνη), του δημιουργεί εξάψεις, εύκολους στυτικούς ερεθισμούς, «φουσκώματα» συναισθημάτων και παρορμήσεων, ώστε να ερωτεύεται οποιοδήποτε πρόσωπο τον συγκινεί σεξουαλικά. Όλα αυτά είναι στοιχεία που δείχνουν ότι, έχει ξεκινήσει η σεξουαλική αφύπνιση του εφήβου, και θα πρέπει να υπάρξει σεβασμός και κατανόηση από τα άτομα που τον περιβάλλουν και ιδιαίτερα από τους γονείς, ώστε να μπορέσει ο έφηβος να διαμορφώσει τη σεξουαλική του ταυτότητα (Ασκητής, 2000).

Η σεξουαλικότητα για τα Άτομα με Ειδικές Ανάγκες

Η αναπηρία έχει θεωρηθεί από ακαδημαϊκούς, γιατρούς και την κοινωνία σαν μια κατάσταση, που ενυπάρχει στον κόσμο, όπως η εθνικότητα ή η φυλή. Οι αρνητικές καταστάσεις ξεκινούν, κυρίως, από το γεγονός ότι, ο φυσικός κόσμος και τα κοινωνικά πρότυπα δημιουργήθηκαν, χωρίς να ληφθούν υπόψη τα άτομα με αναπηρίες.

Η σεξουαλικότητα των ατόμων με αναπηρίες έχει γίνει βασικό θέμα έρευνας και από ψυχολόγους και από γιατρούς, τα τελευταία 25 χρόνια. Παρόλα αυτά είναι ένα ζήτημα, που σπάνια αναφέρεται σε καθημερινές κοινωνικές συζητήσεις και επιπλέον, συχνά παραλείπεται από βιβλία και διαλέξεις, που εστιάζονται στην ανθρώπινη σεξουαλικότητα. Αυτό, κατά κύριο λόγο, βασίζεται στο γεγονός ότι, ιστορικά οι άνθρωποι με αναπηρίες έχουν θεωρηθεί από τους ασκούντες την ιατρική και από την κοινωνία ' ' τέρατα ' ', που δεν ταιριάζουν στην κατηγορία των ανθρώπινων όντων, γιατί δεν θεωρούνται ικανοί να έχουν συνουσία και σεξουαλική συμπεριφορά (Μονα, Σεξουαλικότητα και αναπηρία, Ποια, τι πώς είναι η σεξουαλικότητα των ατόμων με .Οι άνθρωποι με αναπηρίες αποτελούν ενεργά μέλη της κοινωνίας, που έχουν μια συγκεκριμένη κουλτούρα, η οποία συμπληρώνεται με κοινωνικές προσδοκίες διαφορετικές από εκείνες των αρτιμελών. Αυτές οι διαφορές γίνονται περισσότερο αντιληπτές στα κοινωνικά πρότυπα και τη συμπεριφορά, και περιλαμβάνουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις, που αφορούν τη σεξουαλικότητα αυτής της ομάδας πληθυσμού. Οι διαφορές αυτές δεν βασίζονται μόνο στις διαφορές της ανθρώπινης φύσης ή των ανθρώπινων συναισθημάτων, αλλά βρίσκονται στη σφαίρα του τι θεωρείται σεξουαλικά επιθυμητό. Η σεξουαλικότητα των ατόμων με αναπηρίες παρουσιάζεται στην κοινωνία με έναν από τους ακόλουθους τρόπους: είτε εμφανίζονται, αυτά τα άτομα, ως υπερβολικά ικανοί εραστές, που εστιάζουν την προσοχή τους στο σύντροφό τους, χωρίς να αγνοούν και τα δικά τους σεξουαλικά αισθήματα και επιθυμίες, είτε παρουσιάζονται στεναχωρημένοι και θλιμμένοι, επειδή λόγω αναπηρίας ' ' νιώθουν μισοί άνθρωποι ' '

Οι άνθρωποι με αναπηρίες αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τη σεξουαλική δραστηριότητα, περισσότερο από τους υπόλοιπους, χωρίς αυτό να σημαίνει, ότι αδυνατούν να την ολοκληρώσουν. Βασικοί παράγοντες γι' αυτό, είναι η φύση και οι φυσικές ικανότητες. Η φύση της αναπηρίας αναφέρεται στη μορφή της αναπηρίας, που έχει ένας άνθρωπος, και περιλαμβάνει κινητικές, οπτικές, νοητικές και ακουστικές αδυναμίες. Οι άνθρωποι, κάτω από αυτές τις περιστάσεις, ποικίλλουν ανάλογα με την προσωπική τους ταυτότητα και τη φυσική τους λειτουργία. Ο δεύτερος παράγοντας της αναπηρίας είναι οι φυσικές ικανότητες κάποιου να ασχοληθεί με συγκεκριμένες σεξουαλικές συμπεριφορές. Ανάλογα με τη φύση της αναπηρίας, υπάρχει μια μεγάλη γκάμα προσωπικής ικανότητας, στην οποία μπορεί να κινηθεί κάποιος πραγματικά και σωματικά.

Άνθρωποι με βλάβες στην όραση και την ακοή, πιθανά να αντιμετωπίζουν προβλήματα στην επικοινωνία με τους άλλους, ένας παράγοντας που επηρεάζει την αρχική συνάντηση των δυο ανθρώπων, όπως

και την ανταλλαγή πληροφοριών γύρω από τις σεξουαλικές ανάγκες και επιθυμίες. Σε αυτή την περίπτωση, χρειάζεται να χρησιμοποιηθούν άλλοι τρόποι επικοινωνίας, όπως ο προφορικός λόγος και το άγγιγμα. Το να ακολουθήσει σεξουαλική δραστηριότητα είναι, ίσως, δύσκολο, εκτός και να έχει δημιουργηθεί με την προφορική επικοινωνία μια άνετη ατμόσφαιρα.

Παρομοίως, οι άνθρωποι, που έχουν μειωμένη ακοή ή είναι κωφοί, ίσως δυσκολεύονται στην αρχική επικοινωνία. Η μεγάλη πλειοψηφία αυτών χρησιμοποιεί τη νοηματική γλώσσα, σαν μέσο επικοινωνίας, η οποία, όμως, δεν είναι γνωστή από όλους. Αυτό, όμως, δεν αποκλείει τη δυνατότητα σε μια πιθανή σεξουαλική σχέση και οι δυο σύντροφοι να μάθουν να χρησιμοποιούν τη νοηματική γλώσσα.

Οι άνθρωποι με κινητικά προβλήματα συνήθως χρησιμοποιούν βακτηρίες, για να κινηθούν, εξαιτίας προβλημάτων των μυών και των συνδέσμων ή των οστών, ενώ άλλοι χρησιμοποιούν προσθετικά, εξαιτίας ακρωτηριασμένων μελών ή επειδή γεννήθηκαν χωρίς κάποιο μέλος. Οι άνθρωποι που κινούνται με αναπηρικό αμαξίδιο μπορεί να έχουν παράλυση, λόγω κάκωσης του νωτιαίου μυελού ή ακρωτηριασμένα μέλη. Ανάλογα με τη βαρύτητα της αναπηρίας του ατόμου, οι σωματικοί περιορισμοί είναι πιθανό να αποτελούν πρόβλημα. Έτσι, όταν κάποιος χωρίς κινητικό πρόβλημα έχει σεξουαλική σχέση με κάποιον, που αντιμετωπίζει κινητικό πρόβλημα, τότε αυτός/ή μπορεί να μετακινηθεί ο ίδιος ή να μετακινήσει το σώμα του συντρόφου του, ώστε να βρεθεί μια αμοιβαία άνετη θέση, για ποικίλες δραστηριότητες.

Για ανθρώπους με ολική παράλυση, υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση στους τρόπους με τους οποίους αυτοί εκφράζονται σεξουαλικά. Συχνά, πρέπει να μάθουν μόνοι τους πώς να είναι σεξουαλικοί, πράγμα που σημαίνει ότι χρειάζεται να εξοικειωθούν με το σώμα τους. Αυτό επιτυγχάνεται με το να αγγίζονται μόνοι τους, ώστε να ανακαλύψουν το τι τους κάνει να νιώθουν όμορφα

Λαμβάνοντας, υπόψη το γεγονός ότι, η κοινωνία ορίζει προδιαγραφές για την ελκυστικότητα, δεν είναι άξιο απορίας, ότι οι άνθρωποι με αναπηρίες συχνά μπερδεύονται για το που και αν ταιριάζουν στην κατηγορία των σεξουαλικά ελκυστικών. Οι άνθρωποι βομβαρδίζονται με μηνύματα από τα ΜΜΕ σε σχέση με το 'ιδανικό πρότυπο του ανδρισμού και της θηλυκότητας'. Σπάνια, έως καθόλου, αυτές οι εικόνες περιλαμβάνουν ανθρώπους με αναπηρίες. Έτσι, εκείνοι ίσως δυσκολευτούν στο να δημιουργήσουν όχι μόνο την ταυτότητα του φύλου τους, αλλά και τη

σεξουαλική αίσθηση για τον εαυτό τους. Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι με αναπηρίες αποπνέουν τη δική τους σεξουαλικότητα, ανακαλύπτοντας μέρη του εαυτού τους, που αυτοί και οι σύντροφοί τους ορίζουν ως θηλυκότητα /αρρενωπότητα.

Οι άνθρωποι με αναπηρίες, που η κατάστασή τους ξεκίνησε σε μικρή ηλικία, ίσως μεγάλωσαν νιώθοντας μη - σεξουαλικοί, λόγω της απουσίας ενθάρρυνσης για φλερτ, όταν ήταν παιδιά, σε συνδυασμό με τη γενικότερη έλλειψη σεξουαλικής αποδοχής από τους άλλους. Οι ενήλικες τείνουν να ενθαρρύνουν λιγότερο τα παιδικά φλερτ στα παιδιά με αναπηρίες, κυρίως από την ανάγκη τους να τα προστατεύσουν από τις αρνητικές ανταποκρίσεις, χλευασμούς και λοιδορίες των συνομηλίκων τους. Εφόσον, λοιπόν, τα παιδιά με αναπηρία παίρνουν διαφορετική κοινωνική ενθάρρυνση, όσον αφορά τη σεξουαλικότητά τους, όταν ενηλικιωθούν δεν έχουν σαφή αίσθηση της σεξουαλικότητάς τους (π.χ παρουσιάζουν σύγχυση για σεξουαλικά ζητήματα)

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι, οι άνθρωποι, που έχουν διάφορες μορφές αναπηρίας, διατηρούν τη σεξουαλική τους ταυτότητα και εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους, συχνά, με ένα τρόπο διαφορετικό, από αυτό των αρτιμελών. Συνήθως ερευνούν τις σεξουαλικές τους ικανότητες και επιθυμίες, μέσα από δοκιμές και μαθαίνοντας από τα λάθη τους, με τους εαυτούς τους ή με τους συντρόφους τους. Τα άτομα με αναπηρίες θα μπορέσουν να βρουν στο μέλλον μια ανοιχτή κοινωνική αντίληψη αναφορικά με τη σεξουαλικότητα, μόνο μέσα από την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση γύρω από την αναπηρία. Τα άτομα, λοιπόν, με αναπηρίες χρειάζεται να ενδυναμώσουν το προσωπικό τους σύστημα αξιών, ανεξάρτητα από το περιβάλλον τους, έτσι ώστε να μπορέσουν να εκτιμήσουν τις δικές τους δυνάμεις και τη μοναδικότητά τους σαν ανθρώπινα όντα. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορέσουν να αποκτήσουν τη σεξουαλική τους ταυτότητα, να ανακαλύψουν τα σημεία του σώματός τους, που τους διεγείρουν σεξουαλικά, έτσι ώστε να μπορούν να απολαύσουν την ερωτική πράξη, μαζί με τους συντρόφους τους.

Ο Αυνανισμός

Αυνανισμός ορίζεται ως η συνειδητή (εκούσια) διέγερση των γεννητικών οργάνων από το ίδιο το άτομο, με σκοπό την ικανοποίηση και την κορύφωση (οργασμό). Αυτός ο τύπος ερωτισμού, που καλείται αυτοερωτισμός, συνοδεύεται συνήθως και από ερωτικές φαντασιώσεις, που πλαισιώνουν ένα ερωτικό σκηνικό, φτιάχνοντάς έτσι την εξιδανίκευση του ερωτικού φαντασιωτικού μοντέλου. Ακόμα, ο αυνανιζόμενος, μπορεί να χρησιμοποιήσει χαρακτηριστικές κινήσεις και χάδια, εκτός των γεννητικών

οργάνων, που του αυξάνουν το σεξουαλισμό του, μέχρι τον οργασμό. Ο στόχος του αυνανισμού είναι το ' 'ξέσπασμα' ' της ηδονικής διέγερσης .

Ο αυνανισμός ως συμπεριφορά, παρατηρείται και σε παιδιά, ειδικότερα κατά το φαλλικό στάδιο, κατά το 3ο με 5ο έτος. Ο αυνανισμός στον έφηβο, διαφέρει από αυτόν του παιδιού, στο ότι μπορεί να καταλήξει στην εκσπερμάτωση. Ήδη από τα 11 χρόνια, όσο το παιδί μπαίνει στην εφηβεία, ο αυνανισμός γίνεται δική του ανακάλυψη, μια συμπεριφορά, η οποία χαρακτηρίζει και τα δυο φύλα.

Το αγόρι φαίνεται να είναι πολύ πιο δραστήριο από ότι το κορίτσι. Ο έφηβος καθημερινά, και ίσως και αρκετές φορές την ίδια μέρα, μπορεί να αυνανίζεται, δραστηριοποιώντας τις σεξουαλικές του φαντασιώσεις, χρησιμοποιώντας και ανάλογα ' 'βοηθήματα' ', περιοδικά, ταινίες. Το κορίτσι προβαίνει επίσης σε αυνανιστικές πράξεις, χωρίς όμως να οδηγείται πάντα σε κορυφώσεις, αντίστοιχες με τις εκσπερματώσεις του αγοριού.

Αγόρια και κορίτσια μέσα από τον αυνανισμό βιώνουν τις κορυφώσεις τους, ενώ προετοιμάζονται σιγά σιγά για το σεξουαλικό τους άνοιγμα στην ερωτική πράξη. Ο αυνανισμός τους συνοδεύει χαρακτηριστικά σε αυτήν την περίοδο της ζωής τους, ενώ δημιουργεί και αρκετά ερωτηματικά γύρω από τα γεννητικά όργανα του κάθε φύλου. Η πράξη του αυνανισμού βοηθά τον έφηβο στην προετοιμασία και το πέρασμα στη σεξουαλική ζωή, με τον/η σύντροφο και την ερωτική επαφή.

Ο αυνανισμός είναι μια πράξη και ένα φαινόμενο που έχει προβληματίσει όλους μας, θετικά και αρνητικά. Στις περισσότερες βιομηχανικές και μονοθεϊστικές κοινωνίες, δεν θεωρείται σωστό να αυνανίζονται τα μικρά παιδιά. Και στην ελληνική κοινωνία έχει χρεωθεί, μέσα από τα μυθεύματα και τα ταμπού, σαν κάτι κακό, ανήθικο, επιβλαβές ή και άρρωστο. Η Εκκλησία, με πολλά πύρινα άρθρα της, καταδίκασε τον αυνανισμό σαν ανώμαλη και αμαρτωλή πράξη των ανθρώπων, που πρέπει να μαθαίνουν την εγκράτεια, την αυτοσυντήρηση και την ανηδονία. Αποτέλεσμα να ενοχοποιεί πολλούς νέους, που πιστεύουν, ότι έκαναν κάτι πολύ κακό και αποτρόπαιο, περιμένοντας την τιμωρία . Σήμερα, σίγουρα οι θέσεις των προοδευτικών τάσεων, μέσα στους κόλπους της Εκκλησίας έχουν διαφοροποιηθεί. Θεωρούν τον αυνανισμό μια φυσιολογική αναγνώριση της ανθρώπινης φύσης προς την ολοκλήρωση της σεξουαλικότητάς του.

Εκείνο που θα πρέπει να είναι γνωστό σε όλους μας, είναι ότι, ο αυνανισμός είναι ένα φυσιολογικό στάδιο της σεξουαλικής ωρίμανσης του

εφήβου, το προοδευτικό μέγαιωμα προς την ενηλικίωση, προετοιμάζοντάς τον για τη σωστή έλξη και αντιμετώπιση του άλλου φύλου. Επιπλέον, οι έφηβοι δεν πρέπει να θεωρούν τον εαυτό τους ένοχο, επειδή αυνανίζονται, αλλά να γνωρίζουν, ότι βρίσκονται μέσα στο μέσο όρο των ατόμων της ηλικίας τους, που στην περίοδο αυτή της εφηβείας κάνουν την ίδια πράξη. Είναι υγιές 100% ο άνθρωπος στην εφηβική του , και όχι μόνο, ζωή να αυνανίζεται συνειδητά. Μη υγιές είναι η άρνηση του αυνανισμού και η χρέωση της ντροπής, ο φόβος της τιμωρίας και της ενοχής, που πολλές φορές εισπράττει ο έφηβος.

Πηγές

Θάνος Ασκητής 2002,2006,2008

Η εφηβεία και το σώμα σου (εκδόσεις Άγκυρα Alison Cooper)

Σίγκμουντ Φρούντ Άπαντα 5

www.mohaw.gr

in.gr/health

Βικιπαίδεια