

# ΕΦΗΒΕΙΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΕΙΡΗΝΗ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ Msc ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΔΗΜΟΥ ΝΕΣΤΟΥ

# ΕΦΗΒΕΙΑ : ΟΡΙΣΜΟΣ

“είναι η αναπτυξιακή εκείνη περίοδος της ζωής του ανθρώπου που ξεκινάει με ειδικές βιολογικές αλλαγές (ορμονικές) στο σώμα του παιδιού (αλλαγές που έχουν παράλληλα ψυχοσωματικές επιπτώσεις) και τελειώνει (ψυχολογικά) με την τελική γενετήσια ολοκλήρωση και αυτόνομη ωρίμανση του ατόμου” (ΣΤΥΛΙΑΝΑΚΗΣ, 2003). Σύμφωνα, βέβαια, με τον Herbert (1997, 138) “ο όρος εφηβεία αναφέρεται στην ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου, η οποία σχετίζεται εν μέρει με τις βιοσωματικές αναπτυξιακές διαδικασίες, με αυτό δηλαδή που ορίζουμε ως «ήβη»..... Η εφηβεία έχει την αρχή της στην βιολογία και το τέλος της στον πολιτισμό, στο σημείο εκείνο που το κορίτσι και το αγόρι έχουν αποκτήσει ένα ικανοποιητικό βαθμό ψυχολογικής ανεξαρτησίας από του γονείς τους..... ενώ μόνο για το μη ειδικό, η εφηβεία σχετίζεται με τη διαδικασία της ανάπτυξης..... τη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στην παιδική και στην ώριμη ηλικία.” Με τον κλασσικό, όμως, ορισμό η εφηβεία είναι μια παρατεταμένη περίοδος της ανάπτυξης περίπου 7 ως 8 ετών (ΧΡΗΣΤΑΚΗΣ,2003).

# Οι κυριότερες αντιφάσεις της εφηβείας:

- αμφισβήτηση των ορίων που θέτουν οι άλλοι  
αντίληψη των ορίων ως σημάδι φροντίδας
- εξέγερση ενάντια στον έλεγχο των ενηλίκων ανάγκη  
για καθοδήγηση
- επιθυμία για στενές σχέσεις φόβος οικειότητας
- σκέψεις για το μέλλον προσανατολισμός στο παρόν
- ανατομική σεξουαλική ωριμότητα γνωστική  
ανωριμότητα ως προς τις σεξουαλικές εμπειρίες

Δύο γνωστικά χαρακτηριστικά της εφηβείας  
• (Γνωστικό χαρακτηριστικό σημαίνει στοιχείο της σκέψης το οποίο οδηγεί στην ερμηνεία του κόσμου)

### *Το φανταστικό κοινό*

• οι έφηβοι πιστεύουν ότι οποιαδήποτε κίνησή τους είναι αντιληπτή από κάποιο φανταστικό κοινό]. Αυξάνεται έτσι η αμηχανία τους και υποβάλλουν τον εαυτό τους σε διαρκή αυτοπαρατήρηση και κριτική.

### *Ο προσωπικός μύθος*

• πιστεύουν ότι είναι μοναδικοί και αήττητοι. Καταλήγουν έτσι συχνά σε ριψοκίνδυνες, επικίνδυνες συμπεριφορές, χωρίς επίγνωση των συνεπειών.

# Μύθοι της εφηβείας

- Οι έφηβοι εμφανίζουν ψυχολογικά προβλήματα εξαιτίας της εφηβείας και τα προβλήματα αυτά εξαφανίζονται με την είσοδο στην ενήλικη ζωή.
- Υπάρχει έντονη εχθρότητα και σύγκρουση με τους ενήλικες.
- Το χάσμα των γενεών είναι εντονότατο στην πραγματικότητα, οι έρευνες δείχνουν ταυτοποίηση των εφήβων με τα ενήλικα μέλη της οικογένειάς τους ως προς τις πολιτικές πεποιθήσεις, στάση απέναντι στην επιτυχία, κανόνες ηθικής, επαγγελματικά σχέδια

# ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

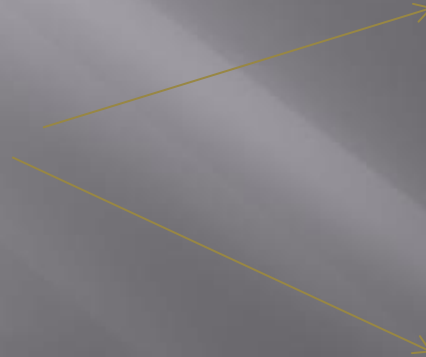
- Οικογένεια ως σύστημα
- Βρίσκονται σε υψηλότερο ιεραρχικά επίπεδο
- Πρέπει να ασκούν περισσότερο έλεγχο στη λειτουργία της οικογένειας
- Δυσλειτουργικές οικογένειες- χάνουν τη δυνατότητα να ασκήσουν έλεγχο-τα παιδιά αναπτύσσουν προβληματικές συμπεριφορές και ρόλους
- Υπερβολική ελευθερία-εκδήλωση επιθετικότητας από τα παιδιά

# Δύο διαστάσεις

Γονεϊκός ρόλος

Αποδοχή, στοργή,  
συναισθηματικός τόνος

Οριοθέτηση



# ΟΡΙΑ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Δημιουργούν αίσθημα ασφάλειας
- Χρειάζεται να είναι σταθερά, συνεπή και σαφή
- Χρειάζεται να προσαρμόζονται στα αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού
- Οι γονείς είναι εκείνοι που θα πρέπει να κατανοήσουν το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού και τις ανάγκες του παιδιού και όχι το αντίστροφο
- Σχέση αιτίου - αιτιατού όπου είναι εφικτό
- Χρειάζεται να λαμβάνεται υπόψη η προσωπικότητα του παιδιού



# ΟΡΙΑ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Καλό είναι να έχουμε πάντα στην σκέψη μας ότι το παιδί μέσω της εκάστοτε συμπεριφοράς του, επιτρεπτή ή μη, εκφράζει μία ανάγκη του. Δεν έχει διάθεση να μας ανταγωνιστεί.
- Δεν δημιουργούμε συνθήκες πόλωσης.
- Απαραίτητη προϋπόθεση για να γίνουν αποδεκτά τα όρια από τα παιδιά είναι να αισθάνονται ότι τα αποδεχόμαστε όπως είναι και τα υποστηρίζουμε.
- Τους δείχνουμε έμπρακτα την εμπιστοσύνη μας
- Δεν χαρακτηρίζουμε τα παιδιά, δεν βάζουμε ταμπέλες. Επικεντρωνόμαστε στη συμπεριφορά και όχι στον χαρακτήρα

# ΟΡΙΑ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Δίνουμε έμφαση στα συναισθήματα του παιδιού. Πώς νιώθει;
- Τα παιδιά μας δεν είναι καθρέπτες μας. Έχουν διαφορετική προσωπικότητα και χαρακτήρα από τους γονείς. Χρέος των γονιών είναι κυρίως με τη συμπεριφορά τους να τους εμφυσήσουν αξίες και αρχές, που σύμφωνα με το αξιακό σύστημα της οικογένειας είναι σημαντικά. Δεν είναι δόκιμο να επιδιώκουμε εξ αρχής να χτίσουμε την προσωπικότητά τους.
- Ανακοινώνουμε έγκαιρα τις συνέπειες των πράξεών τους, όχι εκ των υστέρων.
- Η υπομονή και η επιμονή θα είναι οι κύριοι σύμμαχοί μας.
- Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω μίμησης. Οι γονείς αποτελούν τα σημαντικότερα πρότυπα. Προσοχή λοιπόν, στη δική μας συμπεριφορά.

# ΟΡΙΑ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ο γονιός είναι αυτός ο οποίος θα απορροφήσει την επιθετικότητα του παιδιού και δεν θα μπει σε μία διαδικασία «τίνος θα περάσει»
- Τα παιδιά χαίρονται να εισπράττουν θετικά σχόλια από τους γονείς τους. Εμπιστεύονται τα θετικά τους σημεία, τα καλλιεργούν, αποκτούν αυτοπεποίθηση και νιώθουν ότι οι γονείς τους τα αγαπούν
- Απαραίτητο στοιχείο αποτελεί ο έπαινος. Δεν εμμένουμε στα λάθη και στα ελλείμματα του παιδιού
- Η βία δεν είναι τρόπος διαπαιδαγώγησης, αλλά τρόπος εκφοβισμού. Έχει ως συνέπεια φόβο, πόνο, ψυχικό και σωματικό και βία. Είναι αθέτηση του «συμβολαίου» ανάμεσα στον γονέα και το παιδί. Ο γονιός είναι προστασία και αγάπη

# ΟΡΙΑ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Τα παιδιά έχουν ισχυρή αίσθηση δικαίου. Προσοχή να μην τα απογοητεύσουμε
- Στο ζευγάρι χρειάζεται να επικρατεί σύμπνοια απόψεων ή έστω να διατηρούν κοινή γραμμή σε ότι αφορά στις προσδοκίες τους από το παιδί, στο τι επιτρέπετε και τι όχι και στις συνέπειες που επιφέρει τυχόν αθέτηση ορίων.

# Τι μπορεί να προσφέρει ο γονέας σε ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο

- Κατανόηση
- Στήριξη, ενδυνάμωση
- Έπαινος
- Συναισθηματική αγωγή
- Οριοθέτηση

# Επικοινωνία: η βάση στις διαπροσωπικές σχέσεις

- Καλή γνωριμία του εαυτού (αυτογνωσία) και του άλλου
- Αμοιβαία εμπιστοσύνη
- Αυτό-αποδοχή και αποδοχή του άλλου
- Σαφής και ορθή αμοιβαία κατανόηση
- Αλληλοβοήθεια
- Εποικοδομητική επίλυση των προβλημάτων

# Επικοινωνία: η βάση στις διαπροσωπικές σχέσεις

- Προσωπικά γνωρίσματα:
  - Ενσυναίσθητη κατανόηση
  - Σεβασμός
  - Γνησιότητα
  - Ζεστασιά
  - Ευκρίνια
  - Αυτό-αποκάλυψη
  - Αντανάκληση συναισθημάτων
  - Παράφραση

# Επικοινωνία: η βάση στις διαπροσωπικές σχέσεις

- Αίτια μείωσης της αποτελεσματικότητας της επικοινωνίας:
  - Αρνητικά γνωστικά σχήματα
  - Εξαρτητικές συμπεριφορές
  - Αντίθεση συμφερόντων
  - Πολιτισμικές διαφορές ατομικές διαφορές
  - Ψυχολογικές δυσκολίες



# Επικοινωνία: η βάση στις διαπροσωπικές σχέσεις

## ➤ Εμπόδια στην επικοινωνία:

- Εντολές ή διαταγές
- Απειλές
- Παραινέσεις, ηθικολογίες
- Συμβουλές
- Διδασκαλία
- Κριτική, κατηγορία, ενοχοποίηση
- Άστοχος έπαινος
- Χαρακτηρισμοί, ταπεινώσεις, ταμπέλες
- Ερμηνείες, διαγνώσεις
- Ανακριτικός λόγος
- Δηλώσεις οσιομάρτυρα
- Συγκρίσεις
- Σαρκασμοί, ειρωνεία

# Επικοινωνία: η βάση στις διαπροσωπικές σχέσεις

➤ Τι δυσκολεύει την επικοινωνία με τους άλλους:

- Όταν δεν αφήνουμε τον άλλον να ολοκληρώσει την φράση του
- Όταν δεν έχουμε οπτική επαφή με τον άλλο
- Όταν δίνουμε συμβουλές χωρίς να μας τις έχουν ζητήσει
- Όταν δεν εκφράζουμε αυτό που πραγματικά μας απασχολεί
- Όταν δεν ξέρουμε τι αισθανόμαστε οι ίδιοι ή ο άλλος
- Όταν αποσπάται η προσοχή μας
- Όταν έχουμε πεποιθήσεις που δυσχεραίνουν την επικοινωνία

# Επικοινωνία: η βάση στις διαπροσωπικές σχέσεις

## ➤ Λανθασμένες πεποιθήσεις:

- Αυτό που λέω είναι αυτό που καταλαβαίνει και ο άλλος
- Αν με αγαπάς πραγματικά θα πρέπει πάντα να με καταλαβαίνεις
- Μιλάμε μόνο με τις λέξεις
- Έχουμε καλή επικοινωνία όταν συμφωνούμε, μοιάζουμε και δεν συγκρουόμαστε

Επικοινωνώ δημιουργικά όταν εκτιμώ και αποδέχομαι με σεβασμό τα συναισθήματα του άλλου, χωρίς να εξετάζω αν είναι σωστά ή λάθος, και όταν εκφράζω αυτό που πιστεύω με αγάπη στοργή, ζεστασιά, κατανόηση και σεβασμό.

# ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

*Για ποιους λόγους τα παιδιά αγαπούν τους εικονικούς κόσμους:*

- Δημιουργούν το δικό τους προσωπικό «χώρο», που τους ανήκει ακόμη και όταν οι γονείς τους είναι παρόντες.
- Επικοινωνούν με φίλους σε πραγματικό χρόνο όπου μιλούν για τα ενδιαφέροντά τους.
- Δημιουργούν ή γίνονται συνδρομητές σε ομάδες ενδιαφέροντος, όπως π.χ. μουσικής, ποδοσφαίρου, ανταλλάσσοντας πληροφορίες και απόψεις.
- Έρχονται σε επαφή με νέους χρήστες και πιθανώς κάνουν νέους φίλους.
- Δημιουργούν και ανταλλάσσουν πρωτότυπο και προσωπικό υλικό, όπως φωτογραφίες ή βίντεο, βρίσκοντας ευκαιρίες να εκφραστούν.
- Παίζουν παιχνίδια.
- Πειραματίζονται με την προσωπικότητά τους, με νέους κοινωνικούς χώρους και με νέα κοινωνικά όρια.

# Σημάδια εθισμού στο διαδίκτυο

*Τρία ή περισσότερα κριτήρια από τα παρακάτω, ανά πάσα στιγμή σε μία περίοδο 12 μηνών:*

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει την δραστηριότητα
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο
- Παραμέληση της οικογένειας και των φίλων
- Συναισθηματικό κενό, ή αίσθημα ύφεσης ή ευερεθιστότητας όταν δεν είναι on line.
- Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους σχετικά με τις δραστηριότητες και ευθύνες που του/της αναλογούν.
- Προβλήματα με το σχολείο ή την εργασία.
- Αίσθημα ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεται στον υπολογιστή.

# Ο ρόλος των γονέων

Πρόληψη

Πρόληψη

Πρόληψη

# Τηλεκπαίδευση και ψυχική υγεία

- Όπως επισημάνθηκε από τους επιστήμονες ο φόβος για την ασθένεια, η ανασφάλεια για το μέλλον, το αίσθημα απώλειας και η διατάραξη της καθημερινότητας δημιουργούν σύγχυση και θυμό, δύσκολα διαχειρίσιμο από μία ομάδα του πληθυσμού.
- Τα παιδιά παρουσίασαν διαταραχές στον ύπνο τους (αυπνία, αναστροφή του ωραρίου, εφιάλτες) ή στη διατροφή τους, σύγχυση για το πώς πρέπει να διαχειριστούν την καθημερινότητά τους και μετατραυματικό στρες, που είχε επίπτωση στην καθημερινότητά τους
- Πολλά παιδιά και οι έφηβοι βιώνουν μέσα στην πανδημία καταθλιπτικό συναίσθημα, παραίτηση και παρουσιάζουν διαδικτυακή εξάρτηση ενώ αυξήθηκαν τα περιστατικά της ενδοοικογενειακής βίας.
- Περισσότερο ευάλωτα ήταν τα παιδιά με υπερκινητικότητα, ελλειμματική διαταραχή και διατροφικές διαταραχές.
- Τα στοιχεία από τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών (ΙΣΑ). Τα στοιχεία επιβεβαιώνονται από ακόμη δύο έρευνες για λογαριασμό της Καθημερινής.

# βιβλιογραφία

- Κατάκη Χ., (1984) *Οι τρεις ταυτότητες της ελληνικής οικογένειας*, Αθήνα. Εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα.
- Miller B., (2002) *Επικοινωνώντας με τα παιδιά. Εγχειρίδιο Γονείς*. Κέντρο Unesco Για τις γυναίκες και την Ειρήνη στα Βαλκάνια.
- Dwivedi K. N., (1997) *Enhancing parental skills*, Chichester-New York: Wiley.
- Αναγνωστόπουλος Δ., Σίνη Α., (2003), Εφηβεία, [http://www.  
Childmentalhealth.gr/intex.php?categoryId=48](http://www.Childmentalhealth.gr/intex.php?categoryId=48)
- Δήμας Γ. Γ., (1992), *Γνωρίστε το παιδί και τον έφηβο*, εκδ. Art of text, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ



# βιβλιογραφία

- Δοξιάδη, Αν., Ζαχαροπούλου, Ε., (1985), Ο έφηβος και η οικογένεια, εκδ. Εστία, ΑΘΗΝΑ
- Μάνος Γ. Κ.,(1999), Ψυχολογία του εφήβου, εκδ. Γρηγόρης, ΑΘΗΝΑ
- Baenen, J, (2003), Communication, <http://www.courttv.com/choices/guide/communication.html>
- Baenen, J., (2003), Living With Young Adolescents, <http://www.Courttv.com/choices/guide/livingadol.html>.
- Nettle, E., (2003), Adolescence, <http://imfotrain.mayill.unisa.edu.au/epub/People/nette/adolesc.htm>
- Stringer, Sh., A., (2002), The Psychological Changes of Adolescence: A Test of Character, <http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/ALAN/fall94/Stringer.html>



Σας ευχαριστώ πολύ