



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας,  
Έρευνας και Θρησκευμάτων



# «Εφηβεία ...το ταξίδι προς την ενηλικίωση»

Παπαδοπούλου Έλλη

Εκπαιδευτικός Ε.Α.

Φράγκου Αγγελική

Ψυχολόγος

Χατζηχριστοδούλου Ιωάννα

Κοινωνική Λειτουργός

Προϊσταμένη 2ου ΚΕΣΥ Β' Αθήνας

Δρ. Μαριάννα Χατζοπούλου

## *Η εφηβεία .....*

*..... είναι ένα ταξίδι από την παιδική ηλικία προς στην ενηλικίωση που θα μπορούσε να είναι απλά πολύ όμορφο, αν η ασταθής εικόνα του σώματος και η ασαφής εικόνα εαυτού δεν ήταν εκεί ως άλλος Κύκλωπας με τις Σειρήνες, να το μετατρέπουν σε συναρπαστικά περιπετειώδες.....*

# Εφηβεία

- Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Είναι ένα ταξίδι προς στην ενηλικίωση, στη διάρκεια του οποίου συντελούνται μεγάλες αλλαγές σε οργανικό-βιολογικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο
- Είναι μια περίοδος σωματοψυχικής «αναστάτωσης» και αλλαγών, που μοιάζει με κρίση, η οποία εκδηλώνεται άμεσα και γίνεται εύκολα αντιληπτή στο οικογενειακό περιβάλλον του εφήβου
- Έχει χαρακτηριστεί στο παρελθόν ως μια περίοδος «Θύελλας και στρες»

# Ορισμός και Διάρκεια

**Από τις βιολογικές αλλαγές στην ψυχολογική απαρτίωση και την αυτονομία**

- Η εφηβεία ορίζεται ως η εξελικτική διεργασία στη ζωή του ανθρώπου που αρχίζει «βιολογικά» με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει «ψυχολογικά» με την απόκτηση της ταυτότητας του εαυτού και του φύλου, καθώς και του αισθήματος της ανεξαρτησίας, που σηματοδοτούν την ενηλικίωση του
- Είναι λοιπόν μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από μεγάλες ψυχολογικές και αναπτυξιακές αλλαγές
- Η ενηλικίωση γίνεται κοινωνικά αποδεκτή με άλλο τρόπο και σε διαφορετικό χρόνο, σε διαφορετικές κοινωνίες, σύμφωνα με τις πολιτισμικές αξίες της κάθε κοινωνίας
- Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO, 1965), έχει ορίσει τα χρόνια της εφηβείας από τα 10 έως τα 19, ακριβώς για να περιλάβει όλες εκείνες τις διαφορετικές κοινωνικο-πολιτισμικές καταστάσεις που προσδιορίζουν τη διάρκεια της

# Ευκαιρία και προκλήσεις

- Είναι μια περίοδος πρόκλησης για το παιδί και την οικογένεια, καθώς και η οικογένεια καλείται να εξελιχτεί και να ωριμάσει συντροφεύοντας τον έφηβο στη δική του διαδρομή και προσφέροντάς του ένα περιβάλλον ασφάλειας και εμπιστοσύνης για να πλαισιώσει τη δική του προσωπική αναζήτηση
- Είναι επίσης η συνέχεια μιας εξελικτικής διαδρομής και ταυτόχρονα μια δεύτερη ευκαιρία όχι μόνο για τον έφηβο, αλλά για την οικογένεια, για την ενδυνάμωση όλων των μελών και την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων

**«Εάν όλα προετοιμάζονται στη παιδική ηλικία, τα πάντα παίζονται στην εφηβεία» (E. Kestenberg)**

# Περίοδοι

- Η εφηβεία χωρίζεται σε τρεις βασικές περιόδους :
  - την πρώιμη (10-13 έτη)
  - τη μέση (14-17 έτη)
  - και την όψιμη (>17 έτη ),

που αποτελούν μια πυξίδα για τη μελέτη και την έρευνα και η κάθε μια έχει τα δικά της ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά

- Αυτό, όμως, σε ατομικό επίπεδο δεν προσδιορίζεται αυστηρά, καθώς κάθε έφηβος είναι ξεχωριστός και κατά συνέπεια είναι πολύ διαφορετική η εφηβεία που θα περάσει το κάθε παιδί
- Επίσης είναι αρκετά σύνηθες η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, να έχει το δικό της ρυθμό και να μην συμβαδίζει με τη χρονολογική ηλικία ή τη σωματική ανάπτυξη του εφήβου

# Ιδιαιτερότητες

Δεν έχουν όλοι οι έφηβοι τις ίδιες αντιδράσεις και σε αυτό σημαντικό ρόλο παίζουν πολλοί παράγοντες ανάμεσα στους οποίους:

- η κληρονομικότητα και άλλοι βιολογικοί και νευρολογικοί παράγοντες
- η μέχρι τώρα διαδρομή, τα ατομικά χαρακτηριστικά και τα στοιχεία της προσωπικότητας του εφήβου
- το φύλο
- η προσωπικότητα των γονέων, οι μεταξύ τους σχέσεις και οι σχέσεις με τον έφηβο
- τα σημαντικά γεγονότα ζωής της δικής του αλλά και της οικογένειας
- το κοινωνικό-υποστηρικτικό δίκτυο του εφήβου
- το ευρύτερο μορφωτικό και κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο

# Ψυχοκοινωνικοί στόχοι για τον έφηβο

Το πέρασμα:

- από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία
- από τη σύγχυση στη θεμελίωση της ταυτότητας εαυτού και φύλου
- στη δόμηση θετικής εικόνας του ενήλικα εαυτού
- στη σύναψη λειτουργικών σεξουαλικών και ρομαντικών σχέσεων
- στον προσανατολισμό για την επίτευξη ρεαλιστικών επαγγελματικών στόχων



# Βιολογικές αλλαγές – Σωματική ανάπτυξη

- Η έναρξη της ήβης με την εμφάνιση της εμμηνόρροιας στα κορίτσια και της ηβικής κόμης στα αγόρια σηματοδοτεί το ξεκίνημα και πυροδοτείται από το ορμονικό σύστημα ανατροφodότησης που εμπλέκει την υπόφυση, τον υποθάλαμο και τις γονάδες
- Η περίοδος της εφηβείας συνοδεύεται από μία έκρηξη παραγωγής των ορμονών του φύλου τους, τόσο της τεστοστερόνης μαζί με άλλα ανδρογόνα στα αγόρια, όσο και των οιστρογόνων και της προγεστερόνης στα κορίτσια
- Η ταχεία ανάπτυξη του αναπαραγωγικού συστήματος και των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου συνοδεύεται από τη σωματική αύξηση, το αναπτυξιακό τίναγμα της εφηβείας. Παρατηρείται μεγάλη αύξηση της δύναμης και της αντοχής, ιδιαίτερα στα αγόρια
- Οι έφηβοι αναπτύσσουν περιέργεια και εξερευνούν το σώμα τους. Ο αυνανισμός και στα δύο φύλα θεωρείται αναμενόμενος στις ηλικίες αυτές. Στα αγόρια οι επανειλημμένες στύσεις, καθώς και οι εκσπερματίσεις είναι συχνές, είτε στη διάρκεια του ύπνου (ονείρωξη) είτε όχι
- Σημαντικές αλλαγές σημειώνονται στο μεταιχμιακό σύστημα και στους νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο. Εξ αιτίας των αλλαγών στο μεταιχμιακό σύστημα οι έφηβοι γίνονται υπερβολικά συναισθηματικοί και επηρεάζονται από το στρες. Τα συστήματα αυτοελέγχου αναπτύσσονται σχετικά αργότερα. Γι αυτό και οι έφηβοι τείνουν να είναι περισσότερο επιρρεπείς σε αναζήτηση έντονων ερεθισμάτων και επικίνδυνες συμπεριφορές

# Αλλαγές σε γνωστικό επίπεδο

- Σ' αυτή την ηλικία πραγματοποιείται το πέρασμα στην αφηρημένη λογική σκέψη. Ο έφηβος μπορεί να ασχολείται με πάθος με αφηρημένες έννοιες.
- Μπορεί να διατυπώνει λογικές κρίσεις και να επεξεργάζεται λύσεις σε μια ποικιλία καταστάσεων.
- Να παίρνει αποφάσεις, να αναπτύσσει δημιουργική σκέψη, με ευελιξία και πρωτοτυπία.
- Ταυτόχρονα είναι εγωκεντρικός, κατασκευάζει προσωπικούς μύθους, μπορεί να ονειρεύεται την επιτυχία, να νιώθει μοναδικός και άτρωτος.
- Μπορεί να αξιολογεί τους άλλους με το δικό του τρόπο και να αισθάνεται ότι κανείς δεν μπορεί να τον καταλάβει.

# Ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη

- Ο έφηβος ψάχνεται γύρω από το σώμα του όπως ψάχνεται γύρω από το είναι
- Φαντασιώνει , πραγματοποιεί δηλαδή στη φαντασία του νέου τύπου σχέσεις και ενασχολήσεις, δίνοντας έτσι διέξοδο σε επιθυμίες, χωρίς να τολμά να αναλάβει τις συνέπειες που θα συνεπαγόταν η πράξη
- Ασκητισμός, άρνηση σε ότι θα μπορούσε να προκαλέσει ευχαρίστηση και διανοητικοποίηση
- Σχάση ή διχασμός-το συναισθηματικό εκκρεμές-συμπεριφέρεται άλλοτε σαν ενήλικας και άλλοτε σαν παιδί
- Διαδικασία αποϊδανικοποίησης- από το τέλειο στο πραγματικό , από τις παιδικές αυταπάτες στη αρχή της πραγματικότητας
- Διεργασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης-γεωγραφικές λύσεις-συναισθηματική και πραγματική απομάκρυνση
- Το πέρασμα στην πράξη-αρχικά με παρορμητικές ή και επικίνδυνες συμπεριφορές

# Αλλαγές σε κοινωνικό επίπεδο

- Σταδιακή απομάκρυνση από τους γονείς και στροφή στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον-διαδικασία δημιουργίας σχέσεων φιλίας
- Οι φίλοι είναι περισσότερο σημαντικοί γιατί δίνουν μια αίσθηση σιγουριάς και ασφάλειας, συντροφικότητας, αυτό-επιβεβαίωσης και αποτελούν μια αξιόπιστη συμμαχία με κοινά ενδιαφέροντα
- Αναζήτηση εγγύτητας –διατήρηση επαφής
- Αίσθημα του ανήκειν-ταυτότητα ομάδας –κοινή οπτική-κοινές στάσεις απόψεις- υποομάδες (σπασίκλες, φυτά, κ.α.)
- Ανάγκη κοινωνικής αποδοχής
- Έμμεσες πιέσεις-ευκαιρίες: μίμηση προτύπων , δημιουργία ευκαιριών για ορισμένους τύπους συμπεριφοράς-ρύθμιση προτύπων

# Αναμενόμενες συμπεριφορές του εφήβου

- Άρνηση
- Τάση για ανεξαρτητοποίηση
- Τάση για απομόνωση
- Ευθιξία, υπερευαισθησία, πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δειλία, ρομαντισμός.

# Αναμενόμενες συμπεριφορές γονέων

- Συμπεριφέρονται στον έφηβο με διπλό μήνυμα.
- Προσπαθούν να διατηρήσουν τον έλεγχο.
- Υιοθετούν ακραίες στάσεις αλλά και πολύ διφορούμενες.
- Οι γονείς που δεν έχουν εκπληρώσει τις δικές τους προσδοκίες, βλέπουν τον έφηβο σαν όχημα για την επίτευξη αυτών.
- Ο έφηβος δημιουργεί τις δικές του φιλίες αυτή την περίοδο. Κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς να γίνουν φίλοι με τον έφηβο, πέφτουν στο κενό
- Η περίοδος της εφηβείας είναι η φάση που ο έφηβος βάζει τις βάσεις για να μπορέσει να σταθεί ανεξάρτητος στην ενηλικίωσή του
- Η ελληνική οικογένεια, διακατέχεται από το στερεότυπο της κλειστής κοινωνίας.

# Τα συναισθήματα της εφηβείας

- Η προσπάθεια του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση διαταράσσει την ηρεμία και τη σταθερότητα που υπήρχε στις οικογενειακές σχέσεις και τη λανθάνουσα περίοδο της εξέλιξης του παιδιού.
- Καθώς από-ιδανικοποιούνται από τους εφήβους, πενθούν για την απώλεια του γονεϊκού ρόλου και των ικανοποιήσεων που τους πρόσφερε η εξάρτηση των παιδιών από το πρόσωπό τους
- Ο Winnicott (1965) θεωρεί ότι με την αντιδραστικότητα αυτή οι έφηβοι δηλώνουν με ένα ιδιότυπο τρόπο ότι έχουν απόλυτη ανάγκη από τη συμπαράσταση και τη βοήθεια των γονέων
- Οι γονείς μπορεί να αντιδράσουν με επιβολή αυστηρού ελέγχου και απαγορεύσεων για να διατηρήσουν την εξάρτηση του παιδιού προς αυτούς.

# Τα συναισθήματα της εφηβείας

- Σε άλλες περιπτώσεις είναι πιθανό ο έφηβος να παλινδρομήσει και να προσκολληθεί ακόμα περισσότερο στους γονείς (Τσιάντης, 1991).
- Στη σύγχρονη κοινωνία, που έχει αποκηρύξει τις παιδαγωγικές πρακτικές του παρελθόντος, πολλοί γονείς, για να αντιδράσουν στην καταπίεση που είχαν υποστεί από τους δικούς τους γονείς, προσπαθούν να μάθουν στα παιδιά να είναι αυτόνομα και ανεξάρτητα.
- Ο Μανωλόπουλος (1987) υπογραμμίζει πόσο παράδοξο είναι το γεγονός ότι ένας έφηβος μπορεί να απο-ιδανικοποιήσει μόνο τους γονείς που δεν φοβάται ότι θα καταρρεύσουν αν τους ανταγωνιστεί ή θα χαθούν αν δεν ασχολείται πια μαζί τους.
- Ο Kohut (1997) θεωρεί πως ένας αποτυχημένος και ευνουχισμένος πατέρας δεν είναι εύκολο να ξεπεραστεί, γιατί δεν είναι ικανός να γίνει ο καθρέπτης πάνω στον οποίο ο έφηβος αντανakλά τις επιθυμίες του για δύναμη, δημιουργικότητα και πρωτοβουλία.




Το άγχος των γονέων συνήθως πάει παρέα με την ανάπτυξη των παιδιών



# Σκέψεις και συμπεριφορές για τη σχέση-επικοινωνία του γονέα με τον έφηβο


Η φυσική εξέλιξη του παιδιού είναι να μεγαλώσει και να γίνει ένας ανεξάρτητος ενήλικας


Ο γονέας όντας ο ίδιος ενήλικας, είναι αυτός που μπορεί να πάρει την ευθύνη και να καθοδηγήσει το παιδί σε αυτήν την διαδικασία

- 
- Δεν υπάρχουν συνταγές για τις σχέσεις γενικά και πολύ περισσότερο για τη σχέση με έναν έφηβο
  - Μοναδικότητα του εφήβου και μοναδικότητα της σχέσης με το παιδί σας
  - Παρατηρήστε και υιοθετήστε σκέψεις και συμπεριφορές προσαρμοσμένες σε εσάς και στο δικό σας χρόνο

# Βοηθητικό θα ήταν να .....


- δώσετε «χώρο», χώρο-χρόνο να υπάρξουν, χώρο-χρόνο να μιλήσουν
- ακούσετε προσεκτικά, στάση «είμαι εδώ για σένα»
- ακούσετε με ενσυναίσθηση, δείτε τα πράγματα και μέσα από τη δική τους οπτική

- 
- ανταποκριθείτε με συναισθηματικό τρόπο – αυτοαποκάλυψη
  - αναγνωρίσετε το δικαίωμα να κάνουν λάθη
  - υποστηρίξετε στην επίλυση προβλημάτων
  - ενθαρρύνετε την λήψη ανεξάρτητων αποφάσεων
  - διατηρήστε ευέλικτη στάση για τα δικαιώματα και τις ελευθερίες τους

- 
- καλλιεργήσετε στο παιδί σας έναν κοινωνικό περίγυρο (ευρύτερη οικογένεια, δίκτυο φίλων συνομηλίκων και μεγαλύτερων, σχολείο, γειτονιά, σύλλογοι, εξωσχολικές δραστηριότητες)
  - διατηρήσετε την επικοινωνία ανοιχτή ότι και αν έχει συμβεί
  - δείξτε την άνευ όρων αγάπη σας
  - περάσετε χρόνο και διασκεδάσετε μαζί τους

# Εμπόδια - αρνητικές επιδράσεις στη σχέση-επικοινωνία ....

- εντολές και διαταγές
- επιπλήξεις και απειλές
- ενοχοποίηση
- κήρυγμα και ηθικολογίες
- κριτική, συνεχόμενη διαφωνία και επίκριση
- αρνητικοί χαρακτηρισμοί και ταπείνωση-προσβολές
- συνεχόμενες ερωτήσεις- ατμόσφαιρα ανάκρισης



Ευχαριστούμε πολύ  
για την προσοχή και τη  
συμμετοχή σας

[2kesyvath@sch.gr](mailto:2kesyvath@sch.gr)

<http://blogs.sch.gr/2kesyvath/>