

## 57° ΓΕΛ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2011-12

### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

### ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥΣ.

#### ΤΑΞΗ Α'

##### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

Αλεξόπουλος Στέφανος

Κιζίτο Νικόλ

Κόλλια Μαρία

Αμπντελ Μοιν Σάρα

Λιάπη Άρτεμις

Στασινού Δήμητρα

Βαλλαί Ιωάννα

Μάδι Εντα

Τζίμα Κατερίνα

Βούλγαρη Όλγα

Μαλαγκονιάρη Ιωάννα

Δημοπούλου Ευαγγελία

Νάτση Νικολέτα

Θωμοπούλου Ευδοκία

Ντούσκας Νίκος

Καίσαρη Κατιάνα

Παναγιωτακοπούλου Λίλιαν

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΛΑΠΟΘΑΡΕΑ**

## Σχέσεις γονέων –εφήβων

---

Ο βασικότερος λόγος συγκρούσεων γονέων και εφήβων είναι η ανάγκη του έφηβου για αυτοπροσδιορισμό και αυτονόμηση .Το γεγονός αυτό συχνά πυροδοτεί εντάσεις και συγκρούσεις ανάμεσα στα μέλη της εκάστοτε οικογένειας. Η ορθή ή όχι διαχείριση αυτών των συγκρούσεων μπορεί να έχει αντίστοιχα θετικά ή όχι αποτελέσματα στην διαμόρφωση ταυτότητας του εφήβου καθώς και στην αυτοεκτίμηση του .

### Κατά τις συγκρούσεις

- Δεν αποφεύγουμε την έντονη συναισθηματική φόρτιση
- Δεχόμαστε την επιθετικότητα του άλλου και υποτασσόμαστε
- Χρειαζόμαστε ένα άτομο για να ρυθμίσει την σύγκρουση
- Συνήθως οι έφηβοι γίνονται επιθετικοί
- Σπάνια μπαίνουμε στην διαδικασία να βρούμε τις αιτίες των προβλημάτων και να τις αναλύσουμε

### *ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ*

Όταν είμαστε μικροί βλέπουμε τους γονείς μας με άλλο μάτι. Τους βλέπουμε καλούς ,τους εμπιστευόμαστε ,τους χρειαζόμαστε αλλά όταν μεγαλώνουμε και γινόμαστε έφηβοι αλλάζει η εικόνα μας για αυτούς .Βλέπουμε ότι οι άνθρωποι εκτός από καλά έχουν και κακά στοιχεία και χρειαζόμαστε χρόνια για να δεχτούμε ότι όλοι είμαστε φτιαγμένοι από αντιφάσεις.

### *ΤΑ ΟΡΙΑ*

Ο γονιός προσπαθεί να βοηθήσει τον έφηβο στην ζωή του να μην κάνει κακές παρέες ναρκωτικά κ.α. .Εκτός από τον γονιό πρέπει ο έφηβος να βάζει κάποια όρια από μόνος του για να προφυλαχτεί από σοβαρούς ακραίους κινδύνους . Ο γονιός βάζει κάποια όρια στον έφηβο για να καταλάβει κάποια πράγματα στην ζωή (π.χ. παρέες ,διάλογος ,αξίες). Συνεπώς ,ο γονιός πρέπει να δώσει στον έφηβο την αίσθηση ότι το όριο δεν είναι κάτι δυσάρεστο αλλά κάτι αναγκαίο στην ζωή του.

### *Αντιδράσεις και ανάγκες του εφήβου : Τηλέφωνο*

Ως φυσικό παρεπόμενο της υποτιθέμενης “καταπίεσης” ( που νοιώθει λόγω των ορίων) ο έφηβος στρέφεται αυτόματα προς τις παρέες συνομηλίκων .Όταν όμως δεν μπορεί να είναι μαζί τους , συναναστρέφεται μαζί τους μέσω τηλεφώνου και πολλές φορές μιλάει

πολύ .Ο έφηβος μιλάει πολύ διότι έτσι εκφράζει την κοινωνικότητα του .Ο κοινωνικός του περίγυρος είναι οι συνομήλικοι του ,η παρέα του και θέλει να επικοινωνεί μαζί τους .Όταν δε βρίσκεται μαζί τους μιλάει στο τηλέφωνο .Ο έφηβος νοιώθει ότι οι συνομήλικοι του τον καταλαβαίνουν επειδή έχουν τους ίδιους κώδικες επικοινωνίας .Η συσχέτιση αυτή του εφήβου με τους συνομηλίκους του είναι δημιουργική και απαραίτητη .Για τους εφήβους είναι πολύ πιο ευχάριστο να μιλούν στο τηλέφωνο ,παρά να διαβάζουν ή να έχουν δραστηριότητες με τους γονείς τους .

### “δεν είναι αυτό που λες ,είναι το πως το λες”

Πολλές φορές ,οι άνθρωποι στους οποίους μιλάμε ,αντιδρούν σε αυτά που λέμε .Υπάρχουν περιπτώσεις όμως ,που δε λέμε κάτι ανούσιο ή κακό αλλά παρ’ όλα αυτά οι άνθρωποι αντιδρούν σε κάτι άλλο .Αυτό για το οποίο μιλάμε εδώ είναι ουσιαστικά το ύφος –πως λέμε κάτι .Οι άνθρωποι αντιδρούν στο ύφος και όχι στην ουσία .Πολύ συχνά το θέμα δεν είναι τι λέμε αλλά πως το λέμε .Γενικότερα ,το ύφος των ανθρώπων είναι κάποιες φορές μελετημένο και κάποιες φορές αυθόρμητο και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Όταν μιλάς με κάποιον παίζουν ρόλο πολλά :

- Ο χρόνος
- Οι εκφράσεις μας στο πρόσωπο
- Ο τόνος της φωνής
- Η επιλογή των λέξεων

Τέλος ,το ύφος επηρεάζεται και από την κατάσταση που επικρατεί τριγύρω (ανάλογα με τα πρόσωπα που έχουμε απέναντι μας ).

Οι οικογένειες των εφήβων με παραβατική συμπεριφορά υπόκεινται σε αυστηρότερο γονεϊκό έλεγχο και αντιμετωπίζουν περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των μελών τους.

Τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει το αρνητικό περιβάλλον μέσα στην οικογένεια είναι η αίσθηση απόρριψης των παιδιών καθώς και η παραμέληση και εχθρότητα απ’ τους γονείς τους που μπορούν να προκαλέσουν μαθησιακές δυσκολίες, νευρωσικές διαταραχές, γνωστικά και ψυχοσωματικά προβλήματα και τέλος διαταραχές της προσωπικότητας.

Αντίθετα, ένα περιβάλλον θετικών σχέσεων οδηγεί το παιδί σε καλύτερη προσαρμογή , αυξημένη αυτοπεποίθηση, ενισχυμένη αντίσταση στην πίεση απ’ τους συνομηλίκους και συνεπώς σε υψηλότερη αυτοεκτίμηση του νεαρού ατόμου.

## Επικοινωνία μεταξύ γονέων - εφήβων

### **Προϋποθέσεις**

Βασική προϋπόθεση είναι να δεχθούν οι γονείς τον έφηβο όπως είναι με όλα του τα λάθη και τα ελαττώματα που έχει πάνω του . Η αντιμετώπιση αυτή αρχίζει από την στιγμή που θα δεχθούμε τον έφηβο σαν ανθρώπινη ύπαρξη.

### **Επιπτώσεις αρνητικής συμπεριφοράς**

Ο έφηβος μπορεί να διδαχθεί πολλά αν μάθει να υπολογίζει τις κοινωνικές επιπτώσεις της αρνητικής συμπεριφοράς του .Όταν όμως ο έφηβος δεν συνεργάζεται έχει την ανάγκη να νιώσει την εμπειρία των συνεπειών της συμπεριφοράς του .Γι 'αυτό λοιπόν είναι απαραίτητο ο έφηβος να αντιληφθεί τις συνέπειες της αρνητικής συμπεριφοράς του ώστε να μπορεί να αναπτυχθεί σωστά.

### **Σχέσεις εμπιστοσύνης**

Πολλές φορές οι σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ εφήβων και γονέων καταρρέουν ,έχοντας συνήθως την ευθύνη οι νέοι .Για να αποκατασταθεί η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του εφήβου και των γονιών του ο έφηβος μπορεί να λειτουργήσει ως εξής:

- Να χρησιμοποιήσει την ενεργητική ακρόαση
- Να ζητά συγγνώμη για τα λάθη του
- Να προσπαθεί με επιχειρήματα και πράξεις να διορθώσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα λάθη του

Όλα αυτά ,βέβαια με την προϋπόθεση ότι ο νέος έχει μετανιώσει για τις πράξεις του.

## Διαζύγιο

Δεν είναι όλοι οι γάμοι «επιτυχημένοι». Ορισμένες φορές, οι γονείς καταλήγουν στο διαζύγιο. Οι συνθήκες δεν είναι εύκολες ούτε για τους γονείς, αλλά ούτε και για τα παιδιά. Σε μια φάση της ζωής τους, που έχουν ανάγκη από σταθερότητα και ηρεμία, ίσως να υπάρχουν βίαιες καταστάσεις, φωνές, τσακωμοί, επιθετικότητα και διαρκείς εντάσεις. Ίσως η οικογένεια να έχει χωριστεί σε αντίπαλα στρατόπεδα που δε συμβιβάζονται. Ίσως υπάρχει ενοχοποίηση των παιδιών ή ακόμα και στιγματισμός τους από το κοινωνικό περιβάλλον.

Τα ψυχολογικά προβλήματα εκδηλώνονται, κυρίως, όταν το παιδί βρίσκεται στο μέσο της σύγκρουσης, όταν είναι μάρτυρας σε σκηνές βίας μεταξύ δύο ανθρώπων που αγαπά και πρέπει να αποφασίσει ποιος από τους δύο έχει δίκιο.

- Νιώθεις ότι παίρνεις το ρόλο του διαιτητή στους τσακωμούς των γονιών σου;
- Νιώθεις ένοχος/η για το διαζύγιο των γονιών σου;
- Νιώθεις ότι οι γονείς σου περιμένουν να τους ενισχύσεις ψυχολογικά μετά το διαζύγιό τους;

Αν όλα τα παραπάνω συμβαίνουν σε σένα ή κάποιο φίλο/η σου, τότε οι παρακάτω προτάσεις, ίσως, είναι βοηθητικές.

Προσπάθησε να διατηρήσεις ίσες αποστάσεις και από τους δυο γονείς, για να καταφέρεις να διατηρήσεις την ψυχική σου ισορροπία.

Να είσαι προετοιμασμένος/η ότι θα νιώσεις πολλά και διαφορετικά συναισθήματα. Όλα είναι φυσιολογικά. Δώσε τον απαραίτητο χρόνο στον εαυτό σου να χειριστεί πράγματα και καταστάσεις.

Δε βοηθά καθόλου να περνάς αυτήν την κατάσταση μόνος/η σου. Η υποστήριξη από άλλους είναι πολύ σημαντική, καθώς περνάς μια περίοδο μεγάλων αλλαγών.

Μην παραμελείς τον εαυτό σου. Άκου τον εαυτό σου και τις ανάγκες του. Βρες χρόνο για να κάνεις πράγματα που σε ευχαριστούν για να «γεμίσεις τις μπαταρίες σου».

Αν μόνος/η σου νιώθεις ότι πνίγεσαι από αυτήν την κατάσταση και δεν ξέρεις τι είναι το καλύτερο για σένα και πώς να το καταφέρεις, τότε απευθύνσου σε κάποιον ειδικό για να σε κατευθύνει.

Και να θυμάσαι ότι οι γονείς χωρίζουν σαν ζευγάρι.....παραμένουν μαζί ,όμως ,ως γονείς!!

## Η ΦΙΛΙΑ

- Γιατί είναι σημαντικοί οι φίλοι;

Οι έφηβοι στην πλειονότητά τους περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας στο σχολείο ή σε άλλες μορφές εκπαίδευσης. Σε αυτή τη φάση της ζωής τους, οι νέοι προτιμούν να βρίσκονται μεταξύ τους, να συναντούν φίλους, να κάνουν παρέες κλπ. Ένα μέρος του χρόνου τους, της ενέργειάς τους και των σκέψεών τους το αφιερώνουν σε συναισθηματικές σχέσεις, φαντασιωτικές ή πραγματικές. Γενικά αυτό που ενδιαφέρει τον έφηβο είναι πρωτίστως οι φίλοι. Αναζητούν τους συνομηλίκους τους με τους οποίους μπορούν να ανταλλάξουν προσωπικές εμπειρίες, που αφορούν τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους. Η ομάδα των συνομηλίκων είναι απαραίτητη για ένα παιδί που είναι στην εφηβεία, αφενός για να κρατήσει μακριά τους γονείς, αφετέρου για να εξοικειωθεί και να αποκτήσει εμπειρίες στις προσωπικές σχέσεις.

- Γιατί οι φίλοι είναι πάνω από τους γονείς;

Στην ζωή ενός εφήβου το πιο σημαντικό είναι να έχει φίλους για να μπορεί να μοιράζεται τα συναισθήματά του και αυτά που νιώθει, αφού με τους γονείς του δεν είναι εύκολο να μοιραστεί τα πάντα. Επίσης, ένας έφηβος χρειάζεται την ελευθερία του για να διαλέξει ο ίδιος την παρέα του. Ένας έφηβος πάντα προτιμά να περάσει το χρόνο του με τους φίλους του, παρά με τους γονείς του.

Οι γονείς πολλές φορές δεν γνωρίζουν τα παιδιά με τα οποία συναναστρέφεται το παιδί τους. Έτσι, φοβούνται συνεχώς μήπως το παιδί τους κάνει παρέα με παιδιά που μπορεί να το παρασύρουν ή να το αναγκάσουν να κάνει πράγματα που δεν θέλει και τα οποία μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες σε αυτό, όπως π.χ. το κάπνισμα.

Τέλος, το παιδί πρέπει να περνάει τον ελεύθερο χρόνο του με τους φίλους του χωρίς να τον πιέζουν οι γονείς του για το οτιδήποτε!

- Γιατί έχει μεγάλη σημασία η φιλία και τι προσφέρει;

Από την αρχαιότητα η σημασία της φιλίας ήταν αντικείμενο προβληματισμού για τους φιλοσόφους. Ο Sullivan υπήρξε ένας από τους πρώτους μελετητές της φιλίας και διατύπωσε την άποψη της “αναγκαιότητας της φιλίας” για την φυσιολογική ανάπτυξη του ανθρώπου. Επίσης, διατύπωσε πως με τις φιλικές σχέσεις το άτομο αποκτά αυτοπεποίθηση και πως οι φιλικές σχέσεις έχουν και θεραπευτική αξία. Υποστηρίζεται ότι αν ένα παιδί έχει έναν ή περισσότερους φίλους έχει μικρότερες πιθανότητες να πέσει θύμα βίας από συνομηλίκους του. Οι Newcomb και Bagwell βρήκαν ότι οι φιλικές σχέσεις προσφέρουν σημαντικά πλεονεκτήματα σε τρεις βασικούς τομείς:

α) θετική αλληλεπίδραση: Τα παιδιά που έχουν φίλους εμπλέκονται σε θετικές μορφές αλληλεπίδρασης (συνεργασία, αλληλοβοήθεια),

β) χειρισμός των συγκρούσεων: δύο φίλοι επιδιώκουν να “τα βρουν” μεταξύ τους, χωρίς να διακινδυνεύσουν τη σχέση που έχουν δημιουργήσει. Οι φιλικές σχέσεις προωθούν την ανάπτυξη ικανοτήτων επίλυσης των συγκρούσεων, γ) χαρακτηριστικά της σχέσης: οι φιλικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από ισότητα: οι φίλοι δεν καταπιέζουν ο ένας τον άλλον, αλλά συνεργάζονται, αλληλοβοηθούνται και προσπαθούν να κρατήσουν τη φιλική σχέση μεταξύ τους.

Οι Pellegrini και Blatchford μελέτησαν τη σημασία των φιλικών σχέσεων στο πλαίσιο του σχολείου και συνόψισαν τα ευρήματά τους στις εξής κατηγορίες: α) Απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων: η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια βοηθούν τα παιδιά στην καθημερινότητα του σχολείου, β) Πηγή πληροφοριών: οι φίλοι συνεργάζονται και μαθαίνουν ευκολότερα να είναι δημιουργικοί, γ) Συναισθηματική υποστήριξη: οι φίλοι βοηθούν, ώστε να ξεπεράσουμε τις καθημερινές σχολικές δυσκολίες, δ) Προσαρμογή στο σχολείο: οι φιλικές σχέσεις βοηθούν τα παιδιά στο να προσαρμοστούν στο σχολείο, ε) Μελλοντικές σχέσεις: οι φιλικές σχέσεις βοηθούν τα παιδιά στις μελλοντικές σχέσεις τους.

Τέλος, υποστηρίζεται ότι ορισμένες φιλικές σχέσεις ενδέχεται να προσφέρουν λιγιστά ευεργετικά αποτελέσματα στους μετέχοντες ή και να έχουν αρνητική επίδραση.

- Ποια τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της φιλίας;

Όλες οι φιλικές σχέσεις δεν είναι ίδιες. Διαφέρουν τόσο ως προς τις προσωπικότητες των συμμετεχόντων όσο και ως προς την ποιότητα της φιλικής σχέσης που έχουν.

Υπάρχουν συγκεκριμένα στοιχεία που φαίνεται να είναι τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κάθε φιλικής σχέσης τα οποία καθορίζουν και τις θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις που έχει στα άτομα που την αποτελούν. Τα βασικότερα από αυτά είναι: η συντροφικότητα, η αλληλοβοήθεια, η οικειότητα, η σύγκρουση και η αντιζηλία. Ακόμα, η ποιότητα της φιλίας συνδέεται με την αυτοεκτίμηση και τη σχολική προσαρμογή. Έτσι εξηγείται και το ότι οι μαθητές με κακή ποιότητα φιλίας είναι περισσότερο διαταρακτικοί στο σχολείο απ' ότι εκείνοι με φιλικές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από θετικά στοιχεία.



Ένα απ' τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της φιλίας, η οικειότητα, βοηθάει, όπως και τα υπόλοιπα θετικά χαρακτηριστικά, ώστε τα παιδιά να είναι πιο κοινωνικά, λιγότερο εχθρικά και αγχώδη καθώς και να βιώνουν λιγότερα καταθλιπτικά συναισθήματα. Από την άλλη, όμως, κάποια αρνητικά χαρακτηριστικά, όπως η συχνή σύγκρουση και η αντιζηλία ανάμεσα στους φίλους, λειτουργούν ως επιβαρυντικοί παράγοντες στην καθημερινή τους συμπεριφορά, αλλά και στην σχολική τους προσαρμογή.

Οι φιλικές σχέσεις των παιδιών με τους συνομηλίκους τους παίζουν σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, γι' αυτό πρέπει να χαρακτηρίζονται από θετικά στοιχεία και να προσφέρουν στους συμμετέχοντες υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης και χαμηλότερα ποσοστά μοναξιάς.

- Τι σημαίνει το σχολείο για τους εφήβους;

Μια από τις πιο σημαντικές λειτουργίες στα σχολεία είναι η κατάρτιση. Εξίσου σημαντική δουλειά στο σχολείο είναι η κοινωνικοποίηση των εφήβων. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας διαμορφώνεται ένα βασικό τρίγωνο με την προσωπικότητα του εφήβου στο κέντρο. Οι κορυφές είναι το σχολείο, που περιλαμβάνει καθηγητές και συμμαθητές, το σπίτι (γονείς, αδέρφια) και οι φίλοι (φλερτ, παρέες).

Κάθε μια από τις κορυφές μπορεί να επηρεάσει θετικά και αρνητικά τον/την έφηβο!

## Η ΒΙΑ

- Ποιες οι μορφές βίας ανάμεσα σε γονείς-παιδιά;

Σε όλες τις οικογένειες, όπως και σε όλες τις ανθρώπινες ομάδες, υπάρχουν τσακωμοί και συγκρούσεις. Η πραγματική βία, όμως, ανάμεσα σε γονείς και παιδιά είναι κάτι διαφορετικό και συγχρόνως πολύ άσχημο.

Η βία ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά έχει πολλές μορφές. Αυτές είναι τα χτυπήματα, οι κατσάδες, οι άσχημες κουβέντες και οι άδικες τιμωρίες που έχουν ως σκοπό να εξευτελίσουν τον άλλο και να τον μειώσουν. Υπάρχουν, όμως, και μορφές βίας που είναι έμμεσες αλλά και πολύ άσχημες, όπως ο ψυχολογικός εκβιασμός. Είναι η κατάσταση κατά την οποία οι γονείς αναγκάζουν τα παιδιά να κάνουν πράγματα ή τους τα απαγορεύουν και όλα αυτά μέσα σε ένα κλίμα ευγένειας. Όμως η βία, είτε είναι φυσική είτε ψυχολογική, είναι πάντοτε σημάδι αδυναμίας.

- Πώς αντιδρούν στη βία κάποια παιδιά; Γιατί;

Τα παιδιά που δέχονται βία από τους γονείς τους είναι συνήθως παθητικά και αμέτοχα. Αυτό οφείλεται στο φόβο τους ότι αν σκέφτονται και αντιδρούν, θα έχουν μόνο σκέψεις και αντιδράσεις μίσους, το οποίο καμιά φορά στην εφηβεία εκφράζεται με μια ξαφνική έκρηξη.

Απ' την άλλη, υπάρχουν παιδιά που αντιδρούν και χτυπούν τους γονείς τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τον εξευτελισμό του ίδιου τους του εαυτού. Έτσι, εφόσον νιώθουν ότι οι γονείς τους δεν είναι πια υποδείγματα γι' αυτούς, πρέπει να τους αφήνουν και να επιλέγουν να ζήσουν αλλού!

- Γιατί η σεξουαλική βία έχει μεγάλη σημασία; Ποια η αντίδραση του/της εφήβου;

Το πιο φοβερό είναι να βιώνει κανείς σεξουαλική βία. Η σεξουαλική βία παίζει καθοριστικό ρόλο στη μελλοντική ζωή του ατόμου, διότι μπορεί να την αναδιοργανώσει αρνητικά. Όταν αισθάνεται κάποιος έφηβος να παρενοχλείται σεξουαλικά από κάποιον ενήλικο δεν πρέπει να διστάσει, αλλά να το πει σε ένα άτομο εμπιστοσύνης που μπορεί να τον στηρίξει. Εάν συμβεί να αισθάνεται ο έφηβος κάποια έλξη γι' αυτόν τον ενήλικο πρέπει να μιλήσει σε κάποιον και να μην νιώθει ντροπή. Έτσι θα μπορέσει ο έφηβος να ξεπεράσει αυτά τα προβλήματα.

### ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

- Ποιες οι επιπτώσεις του σε εφήβους και ενήλικες;

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα παιδιά που έχουν υποστεί εκφοβισμό στο σχολείο μπορεί να υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, άγχος, φόβο και κοινωνική απομόνωση. Κάποια θα στραφούν στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά, ενώ κάποια άλλα θα αρχίσουν να κουβαλούν όπλα...

- Πώς εκδηλώνεται στα αγόρια/κορίτσια;

Τα αγόρια εκφοβίζουν τα άλλα αγόρια με βρισιές, σωματική βία και φοβέρες, καθώς και με κοροϊδίες, ενώ τα κορίτσια που πέφτουν θύματα εκφοβισμού είναι συνήθως στόχοι άσχημων ή σεξουαλικών φημών και σχολίων.!

• Τι είναι σχολικός εκφοβισμός;

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια πραγματικότητα που απασχολεί πολλούς γονείς σε πολλά κράτη του κόσμου. Επίσης, η χρήση της βίας μεταξύ των μαθητών έχει ως σκοπό να προκαλέσει πόνο και φόβο. Σύμφωνα με έρευνα της “Ελευθεροτυπίας” (2006), το ποσοστό του εκφοβισμού μεταξύ των Ελλήνων μαθητών του δημοτικού και του γυμνασίου είναι παρόμοιο με αυτό ευρωπαϊκών χωρών, όπως η Ιρλανδία, η Νορβηγία και πολλές άλλες.

Έρευνα του ΕΚΚΕ, που έγινε σε 101 σχολεία και 2.000 μαθητές, είχε ως σκοπό την χαρτογράφηση της ζωής των παιδιών στο δήμο της Αθήνας και την κακοποίηση των μαθητών του δημοτικού σε σχέση με τους εφήβους. Οι απειλές στις οποίες καταφεύγουν μαθητές όλων των τάξεων αποτελούν ποσοστό 5%, ενώ θεατές σε πράξεις βίας υπήρξε το 43% των μαθητών του γυμνασίου και του λυκείου. Κατά την έρευνα της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς αποδείχθηκε ότι η βία χρησιμοποιείται με διάφορους τρόπους σε πολλά σχολεία αφού το 60,1% των μαθητών δήλωσαν ότι παρατηρούν τέτοια φαινόμενα μέσα στην τάξη και γενικά στο εξωσχολικό περιβάλλον.

• Ποιες οι μορφές σχολικού εκφοβισμού;

Μια από τις μορφές εκφοβισμού είναι η σωματική βία. Η σωματική επίθεση είναι η πιο ανησυχητική εκδήλωση της επιθετικότητας επειδή απειλείται άμεσα η ασφάλεια του παιδιού. Μια άλλη μορφή εκφοβισμού είναι η λεκτική επίθεση, κατά την οποία το θύμα ταπεινώνεται με ύβρεις ή εκφοβισμούς. Υπάρχει επίσης και η συναισθηματική επίθεση, η οποία εκδηλώνεται έμμεσα, μέσα από τον αποκλεισμό ενός παιδιού από ομάδες συνομηλίκων. Επίσης, μια άλλη μορφή σχολικού εκφοβισμού είναι ο σεξουαλικός εκφοβισμός, ο οποίος

εκδηλώνεται μέσα από χειρονομίες που προσβάλουν ένα παιδί. Νεόφερτος είναι και ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός, ο οποίος έχει σκοπό μέσω του διαδικτύου την απειλή ή την ταπείνωση του εφήβου.

• Ποια τα συνήθη χαρακτηριστικά θύτη/θύματος;

Τις περισσότερες φορές τα θύματα είναι ντροπαλά, χαμηλών τόνων, με χαμηλή αυτοπεποίθηση και σχετικά μικρόσωμα παιδιά με υπερπροστατευτικούς γονείς. Επίσης, τα θύματα μπορεί να είναι παιδιά με κάποια ιδιαιτερότητα ή παιδιά που διαφέρουν από την πλειοψηφία των εφήβων. Αντίθετα, οι θύτες είναι παιδιά με υψηλή αυτοπεποίθηση, είναι απείθαρχοι σε κανόνες, θέλουν να επιβάλλονται και θεωρούν πως η βία είναι αποδεκτή.

• Τι πρέπει να κάνει το θύμα εκφοβισμού;

—

Το παιδί που πέφτει θύμα εκφοβισμού πρέπει να δέχεται τη βοήθεια και τις συμβουλές των γονιών του. Αρχικά, οι γονείς οφείλουν να συζητήσουν μαζί του για τα συναισθήματά του και να βεβαιώσουν το παιδί ότι δεν ευθύνεται το ίδιο γι' αυτό που συνέβη. Ακόμη, οι γονείς πρέπει να είναι δίπλα του και να μάθουν αν το παιδί γίνεται "εύκολος στόχος", καθώς και τους λόγους που το προκαλούν. Το παιδί με την σειρά του δεν πρέπει να δείχνει ότι φοβάται ή στενοχωριέται όταν κάποιος το εκφοβίζει, αλλά πρέπει να βάζει όρια και πάντα να προσπαθεί σε ότι το δυσκολεύει χωρίς να τα παρατάει αμέσως. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό ο έφηβος να ενισχύει τις φιλικές σχέσεις που έχει με τους συνομηλικούς του έτσι ώστε να μπορεί να μοιράζεται μαζί τους τα προβλήματά του. Τέλος, πρέπει να αποδεχτεί τις ιδιαιτερότητές του, να καταλάβει τη μοναδικότητά του, καθώς και να αναγνωρίσει και να προβάλλει τα θετικά στοιχεία του αγνοώντας τα κακόβουλα σχόλια των εκφοβιστών

## “Το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας ανάμεσα στους μαθητές στα σχολεία”

Η βία που αναπτύσσεται μεταξύ των μαθητών του σχολείου δεν είναι ένα νέο κοινωνικό φαινόμενο. Απασχολεί εδώ και πολλά χρόνια τις χώρες της Δυτικής Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες έχει αρχίσει να παρατηρείται και στην Ελλάδα σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών.

Ο σχολικός εκφοβισμός ή σχολική βία είναι η κατάσταση κατά την οποία ασκείται απρόκλητη, συστηματική, επαναλαμβανόμενη και επιθετική βία από ορισμένους μαθητές σε συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου, με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου. Παρ’ όλα αυτά, στην χώρα μας το φαινόμενο αυτό δεν έχει τύχει ακόμα της απαιτούμενης προσοχής και δεν έχουν διαμορφωθεί πολιτικές πρόληψης και αντιμετώπισής τους.

Έτσι, τα περιστατικά βίας στα σχολεία τείνουν να αποσιωπούνται αφού θεωρείται ότι εκθέτουν και στιγματίζουν τους θήτες, τα θύματα, καθώς και το κύρος του σχολείου.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών στο σχολείο. Σε αυτούς περιλαμβάνονται προσωπικά χαρακτηριστικά των παιδιών που εμπλέκονται σε τέτοιου είδους επεισόδια, χαρακτηριστικά του οικογενειακού τους περιβάλλοντος, διάφορες παράμετροι του σχολικού περιβάλλοντος, πολιτικές του εκπαιδευτικού συστήματος, οι στάσεις των ίδιων των παιδιών και των σημαντικών γι’ αυτά ενηλίκων απέναντι στη βία, ο τρόπος προβολής απ’ τα ΜΜΕ, αλλά και κοινωνικά προβλήματα και διεργασίες που τείνουν να ενισχύουν αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Η έκφραση της βίας μπορεί να έχει πολλές μορφές. Μπορεί να είναι λεκτική, σωματική, ψυχολογική και κοινωνική. Μπορεί, επίσης, να εκδηλωθεί με πράξεις, όπως χειρονομίες, βρισιές, προσβολές, καθώς και απομόνωση από ομαδικά παιχνίδια και κοινωνικές δραστηριότητες.

Το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας έχει ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις στα παιδιά-θύματα, οι οποίες είναι πολλές και σοβαρές. Οι μελλοντικές συνέπειες αυτού του φαινομένου μπορούν, ακόμα, να επηρεάσουν τη ζωή τους και όταν θα ενηλικιωθούν. Τα παιδιά αυτά είναι δυνατόν να εμφανίσουν κατάθλιψη, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθήματα ανασφάλειας, σχολική φοβία, ψυχοσωματικά προβλήματα, μαθησιακές δυσκολίες και κοινωνική απόσυρση.

Οι επιπτώσεις αυτές σε συνδυασμό με την έκταση του φαινομένου της βίας στα σχολεία, τα τελευταία χρόνια, κάνουν επιτακτική την ανάγκη της άμεσης αναγνώρισης του προβλήματος από την πολιτεία και της άμεσης λήψης μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισής του.

### Εφηβεία και Παραβατικότητα

Τα στοιχεία από τις αρμόδιες υπηρεσίες, αλλά και από τις έρευνες των επιστημόνων δείχνουν ότι στην Ελλάδα υπάρχει νεανική παραβατικότητα.

Οι μορφές της είναι ήπιες και όπως δείχνουν τα στοιχεία οι πιο συχνές παραβάσεις που αφορούν ανηλίκους σημειώνονται στον ΚΟΚ, στα ναρκωτικά, στις κλοπές, στην επαιτεία κ.ά. Το σημαντικό στοιχείο που προκύπτει ως συμπέρασμα από τις έρευνες των επιστημόνων είναι ότι διατύπωσαν πως υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στην Ελλάδα και στις χώρες του δυτικού κόσμου.

Στην Αμερική, στην Αγγλία, στη Γαλλία, αλλά και σε άλλα κράτη είναι σύνηθες το φαινόμενο ανήλικοι, ακόμα και παιδιά κάτω των δέκα ετών, να οδηγούνται σε αποτρόπαια εγκλήματα. Στη χώρα μας η παραβατικότητα των εφήβων συναντάται σε ήπιες μορφές. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να ληφθούν άμεσα κοινωνικά μέτρα για τη στήριξη των προβληματικών οικογενειών.

Η φτώχεια, η ανεργία, τα ναρκωτικά, ο κοινωνικός αποκλεισμός και η ανεπαρκής κατάρτιση, οι δυσκολίες της οικογενειακής ζωής και η βία από τα ΜΜΕ είναι κάποιες μόνο από τις συνιστώσες της εγκληματικότητας των ανηλίκων. Όπως έχουν δείξει οι έρευνες, η παραβατικότητα συνδέεται πάρα πολύ με την χρήση ουσιών, με μαθησιακές δυσκολίες και με προβλήματα ψυχικής υγείας. Επίσης, σε παιδιά με παραβατική συμπεριφορά παρατηρείται πολύ συχνά κατάθλιψη. Εάν, λοιπόν, έχεις έναν νέο που είναι καταθλιπτικός είναι πιθανόν να εμφανίσει μια παραβατική συμπεριφορά. Αυτό το παιδί εάν δεν μπορέσει να βρει στήριγμα από την οικογένειά του, θα αναζητήσει στήριξη έξω από αυτήν. Άτομα θα τον ψευτοϋποστηρίξουν αρχικά, αλλά στη συνέχεια θα τον χρησιμοποιήσουν οργανώνοντάς τον σε μια συμμορία ή και χρησιμοποιώντας τον για διακίνηση ναρκωτικών. Η παραβατικότητα των νέων στην Ελλάδα συγκριτικά με το εξωτερικό είναι ήπιων μορφών, επειδή σε μεγάλο ποσοστό η οικογένεια αποτελεί ασφαλή βάση για τα παιδιά. Βέβαια και στην χώρα μας έχουμε πλέον φαινόμενα ανησυχητικά, διότι στην οικογένεια συνήθως εργάζονται και οι δύο γονείς, η μητέρα αποχωρίζεται πολύ νωρίς τα παιδιά, τα υποκατάστατα της φροντίδας που έχουμε δεν είναι ό,τι καλύτερο, οπότε η ελληνική οικογένεια στις πόλεις αρχίζει να μοιάζει με αυτές που βλέπουμε στο εξωτερικό. Επίσης, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση στα ζητήματα της σεξουαλικής κακοποίησης. Η νομοθεσία που υπάρχει στην χώρα μας μάς δίνει τη δυνατότητα να προσφερθούν τα μέτρα μέριμνας, αλλά υστερούμε στο θέμα της πρόληψης, κυρίως όμως



στο θέμα υπηρεσίας επιμελητών ανηλίκων και στο θέμα της βοήθειας του ίδιου του ανηλίκου-παραβάτη και της οικογένειάς του.

Η οικογένεια ως θεσμός παίζει τον σημαντικότερο ρόλο στην πρόληψη. Γι' αυτόν το λόγο πρέπει να υπάρχουν καλά στελεχωμένες, οργανωμένες υπηρεσίες οι οποίες πρέπει να συνδέονται με τις υπηρεσίες πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης.

Η εγκληματολόγος Βάσω Αρνιτοπούλου υποστηρίζει ότι το στίγμα του εγκλεισμού και η απόδοση της ταυτότητας του εγκληματία σε ανήλικους παραβάτες, τους ακολουθεί σε όλη τη ζωή και συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας εγκληματικής καριέρας. Έρευνες δείχνουν ότι ελαφρές παραβατικές συμπεριφορές, που δεν στιγματίστηκαν ως εγκληματικές και δεν επέσυραν την επίσημη κοινωνική αντίδραση, ήταν εντελώς παροδικές και δεν επηρέασαν τη μετέπειτα ζωή των ανηλίκων. Αντίθετα, έδειξε ότι στην πλειονότητά τους υπήρξαν μακροχρόνια έγκλειστοι ανήλικοι παραβάτες. Θα ήταν πολύ πιο αποδοτικό και ωφέλιμο για έναν ανήλικο, ο οποίος έβλαψε άτομο τρίτης ηλικίας, να υπηρετήσει προσφέροντας τις υπηρεσίες του για ένα διάστημα σε οίκο ευγηρίας, βιώνοντας από κοντά τα προβλήματα αυτής της ηλικίας, το σωματικό και ψυχικό πόνο των ανθρώπων αυτών και κατανοώντας τελικά το κακό ή τη ζημιά που προξένησε στο θύμα, παρά να εγκλειστεί σε φυλακή ανηλίκων.

## ΟΜΑΔΑ Γ': ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ

### Πώς πλησιάζω τον άλλο;

### Τι είναι σχέση αγάπης;

- Τι είναι σημαντικό στη ζωή γι' αυτόν/αυτήν;
- Με τι του/της αρέσει να ασχολείται;
- Τι μπορούμε να κάνουμε μαζί;

Στον άνθρωπο, η συνάντηση με το άλλο φύλο είναι πολύ περίπλοκη. Δεν έχουμε να μας κατευθύνει κάτι. Το μόνο αίσθημα που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε ως οδηγία, είναι ίσως το αίσθημα του σεβασμού και της εμπιστοσύνης. Η αγάπη και η εμπιστοσύνη πάνε μαζί. Όταν λέω σε κάποιον ότι τον «σέβομαι», εννοώ ότι σέβομαι και εμπιστεύομαι την απόσταση που μας χωρίζει και ενδιαφέρομαι να τη διατηρήσω. Με τέτοιο τρόπο που ο άλλος εξακολουθεί να έχει ενδιαφέρον για μένα και εγώ για εκείνον.

Αν μέσα στη σχέση αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να εκφραστείς και δεν αισθάνεσαι άνετα, τότε δεν υπάρχει κάποιος λόγος να παραμείνεις σ' αυτήν ή να είσαι πιστός/πιστή στο όνομα ενός ιδανικού. Αν όμως υπάρχει φιλία και ο ένας είναι φτιαγμένος για τον άλλο, τότε η πίστη αποκτά μεγαλύτερο νόημα. Πάντα κάποιος χωρίζει μόνος του. Δεν μπορεί να περιμένει να συμφωνήσει και ο άλλος.

Φιλία σημαίνει αλληλεγγύη, αποδοχή και ενδιαφέρον για τη διαφορετικότητα του άλλου, επιθυμία για συνομιλία και επικοινωνία. Τι είναι η μακροχρόνια σχέση αγάπης; Μια επιθυμία συνομιλίας με το σώμα και την ψυχή του άλλου μέχρι τα γεράματα. Είναι η τέχνη να επιτρέπουμε στον άλλο να είναι φίλος μας και να μας εκπλήσσει, να μην τον θεωρούμε δεδομένο. Σ' αυτήν την περίπτωση βαριόμαστε και θέλουμε να φύγουμε. Στην εφηβεία είναι σπάνιο μια σχέση να γίνει σχέση ζωής. Συνήθως είναι πειραματισμοί με το άλλο φύλο και τη σχέση που μπορούμε να αναπτύξουμε.

### **Ο έρωτας**

Είναι δύσκολο να αποκτήσουμε πραγματικές ερωτικές σχέσεις, γιατί βρίσκουμε εμπόδια στην έλλειψη επικοινωνίας από τους ενήλικους. Η ζωή των ενηλίκων είναι πεδίο κάθε είδους αντιφάσεων. Ζώντας μέσα σε αυτήν την σύγχυση, είμαστε ευαίσθητοι σε όλες επιδράσεις και οι εξωοικογενειακές συναντήσεις αποκτούν μεγάλη σημασία. Η ζωή βάζει επανειλημμένως σε δοκιμασία το ιδανικό που έχουμε για την πίστη του ενός προς τον άλλον. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι συγχέουμε την αγάπη με τις ερωτικές εμπειρίες. Πώς μπορούμε να ξεχωρίσουμε τον πραγματικό έρωτα; Η ζήλια δεν είναι απόδειξη αγάπης, αλλά ανωριμότητας. Όταν είμαστε ερωτευμένοι νιώθουμε ότι έχουμε φτερά. Αν μια σχέση μας δημιουργεί προβλήματα,

πρέπει να έχουμε την δύναμη να το αντιληφθούμε έγκαιρα και να μην κρατάμε μια ανούσια σχέση μόνο και μόνο για να μην προκαλέσουμε πόνο.

Στην ερωτική σχέση μπορούμε να προσεγγίσουμε τον άλλον με διάφορες μεθόδους. Οι μέθοδοι αυτοί ανήκουν στο παιχνίδι και στην ερωτική δημιουργικότητα. Όταν δεν νιώθουμε εμπιστοσύνη αναρωτιόμαστε αν πραγματικά ζούμε μια ερωτική σχέση. Η ανάγκη και η εμπιστοσύνη πάνε αναγκαστικά μαζί. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μην επιτρέπουμε στον εαυτό μας να παίζει διπλό παιχνίδι. Κάθε τακτική που εφαρμόζουμε με σκοπό να αποκρύψουμε κάτι από τον άλλον, σκοτώνει τον έρωτα. Σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις πρέπει να βλέπουμε με δυσπιστία τις κουβέντες τακτικής. Η χρήση απειλών για να παγιεύσουμε τον άλλον είναι τεχνάσματα. Είναι το αντίθετο του έρωτα και απλώς ανώριμο.

Όταν γοητεύουμε κάποιον, κινδυνεύουμε να εμπλακούμε πραγματικά σε μια σχέση μαζί του. Όταν προκαλούμε, αρνούμαστε τον άλλον και τον χρησιμοποιούμε για δική μας ευχαρίστηση και για να δοκιμάσουμε τις δυνάμεις μας. Συνήθως αυτό το παιχνιδάκι γίνεται ασυνείδητα. Το να ανάβουμε φωτιές επίτηδες είναι συχνά ένας αδέξιος τρόπος να επιδείξουμε την γοητεία μας καθώς και μια ανώριμη συμπεριφορά. Ο έρωτας είναι γεμάτος παγίδες.

Ο έρωτας συνδέεται με τον ίδιο τρόπο που αγαπήσαμε τους άλλους όταν ήμασταν μικροί. Όμως διατηρείται από τη διαφορετικότητα του ανθρώπου. Πρέπει πάντα να εκφράζουμε αυτό που θέλουμε, και όχι αυτό που θέλουν να ακούσουν οι άλλοι. Πολλές φορές μπερδεύουμε την έννοια του πάθους και της αγάπης, τα οποία είναι δύο εντελώς διαφορετικά συναισθήματα. Ο έρωτας είναι μια από τις ισχυρότερες δυνάμεις που υπάρχουν.

- **Τι πρέπει να προσέχει ο/η έφηβος στην πρώτη σχέση με το άλλο φύλο;**
- **Τι αισθήματα βιώνει ο εγκαταλειμμένος έφηβος;**
- **Πώς πρέπει να αντιμετωπίσει την ερωτική απογοήτευση;**

Ο πρώτος έρωτας δεν εκφράζεται απαραίτητως από την πρώτη ερωτική σχέση των εφήβων. Τα παιδιά συνήθως είναι πανευτυχή όταν είναι ερωτευμένα. Ο ερωτευμένος έφηβος νιώθει σαν βασιλιάς όσο όλα πάνε καλά, ενώ νιώθει σαν ζητιάνος όταν το ταίρι του παραμελεί τη σχέση. Όταν είναι μαζί, όλα είναι όμορφα και θαυμαστά. Μέσα από τη σχέση, οι νέοι παίρνουν τεράστια ορμή για τη ζωή και αισθάνονται πως έχουν τη δύναμη να πετύχουν τα πάντα.

Συνήθως οι ερωτικές σχέσεις στην εφηβεία λειτουργούν με πολύ κτητικό και απόλυτο τρόπο. Είναι σημαντικό όμως να ξέρει το παιδί ότι όσο ερωτευμένο και να είναι πρέπει να διατηρεί τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους. Πρέπει να διατηρείται η αυτονομία του και να αποδέχεται τη διαφορετικότητα του άλλου. Ο έφηβος είναι καλό να μοιράζεται με το ταίρι του τις ίδιες βασικές αρχές.

Υπάρχουν περιπτώσεις που τα αισθήματα δεν είναι αμοιβαία ή το ίδιο ισχυρά και από την άλλη μεριά. Τότε ένας από τους δύο, ίσως να εκμεταλλεύεται την αδυναμία του άλλου. Όταν κάποιος κάνει τον άλλο ό, τι θέλει ή δέχεται υποτιμητικές συμπεριφορές, τότε δεν δημιουργείται μια ισότιμη σχέση. Τις ταπεινωτικές συμπεριφορές δέχονται τα άτομα που νιώθουν ότι δεν αξίζουν.

Η σεξουαλική σχέση είναι καλό να προχωρά όταν το θέλουν και οι δύο. Πρέπει να υπάρχουν όρια και να θέτονται, αλλά ταυτόχρονα να υπάρχει σεβασμός απέναντι στα όρια του άλλου. Ο μύθος ότι "οι περισσότεροι το έχουν κάνει" οδηγεί πολλούς εφήβους σε πράξεις μίμησης.

Στην ερωτική απογοήτευση, ο ένας από τους δύο νιώθει εγκαταλειμμένος και βιώνει την απόρριψη. Πρέπει να αντιμετωπίζεται όπως κάθε άλλη απογοήτευση της ζωής. Αυτό επιτυγχάνεται όταν έχουμε ασχολίες που θα μας τονώσουν και θα απομακρύνουν τη σκέψη από το συγκεκριμένο πρόσωπο. Αυτό βοηθά και στο να μην μένουμε μόνοι μας.

## **Πότε είμαι έτοιμος/η να κάνω έρωτα;**

Οι άντρες και οι γυναίκες λειτουργούν διαφορετικά ως ψυχισμοί και βιώνουν την ευχαρίστηση διαφορετικά στο σώμα τους.

- Για τα κορίτσια: η πρώτη φορά δε δημιουργεί ιδιαίτερη ευχαρίστηση. Η εξοικείωση έρχεται σιγά σιγά.
- Για τα αγόρια: η ευχαρίστηση είναι πιο εύκολη από τις πρώτες κιόλας επαφές. Ακόμα υπάρχει μυϊκή ένταση, ενώ στα κορίτσια υπάρχει πλήρης μυϊκή χαλάρωση.

Τα κορίτσια ευχαριστιούνται περισσότερο όταν οδηγούν οι ίδιες το σύντροφό τους, λέγοντάς του τι τις ευχαριστεί και πώς. Με το χάδι δημιουργείται ένα αίσθημα ασφάλειας και εξοικείωσης με το σώμα και την ερωτική διέγερση. Από την άλλη, στα αγόρια «ευχαριστιέμαι» σημαίνει μαθαίνω τι αρέσει στην σύντροφό μου και της το προσφέρω, της δείχνω όμως και τι ευχαριστεί εμένα. Όπως και να 'χει ο άντρας οδηγεί την ερωτική πράξη.

### **Οι απόψεις των γονιών για τη σχέση του παιδιού τους.**

- Θεωρούν ότι είσαι μικρός/ή για σχέση.
- Πιστεύουν ότι περνάς υπερβολικά πολλή ώρα με το αγόρι/κορίτσι σου.
- Δε συμπαθούν το αγόρι/κορίτσι σου.

### **Ερωτήσεις που καλό θα ήταν να κάνεις στον εαυτό σου.**

- Μήπως είμαι μικρός/ή για σχέση; Και πόσο σοβαρή είναι;
- Μήπως απομονώνομαι από τους φίλους μου και τις υποχρεώσεις μου;
- Μήπως κλείνομαι στον εαυτό μου και δεν νιώθω άνετα με τον κόσμο;
- Μήπως κάνω σχέση για να εκδικηθώ τους γονείς μου;
- Μήπως οι γονείς μου έχουν δίκιο που δεν συμπαθούν το αγόρι/κορίτσι μου;
- Μήπως κάνω σχέση μόνο και μόνο για να κάνω σχέση;

### **Συμβουλές-οδηγίες για την ερωτική σχέση**

- Οι έφηβοι θα πρέπει να περιμένουν να γνωρίσουν κάποιον που θα συμπαθούν πραγματικά, για να κάνουν μια σοβαρή σχέση.
- Το σεξ θα πρέπει να γίνεται μόνο στα πλαίσια μιας μακροχρόνιας σχέσης και να μην είναι σαν συναισθηματικό συνάλλαγμα σε βραχυχρόνιες ερωτοτροπίες.
- Το σεξ είναι κάτι παραπάνω από μια απλή σωματική πράξη. Αν δεν υπάρχει το δέσιμο ενός ισχυρού συναισθηματικού δεσμού μπορεί να είναι και δυσάρεστο.
- Θεωρείται παράνομο, έως και βιασμός ανηλίκου, αν ένα αγόρι ερωτοτροπήσει με μια κοπέλα κάτω των 16 ετών. Αν η κοπέλα μείνει έγκυος, είναι υποχρεωμένος να συνεισφέρει οικονομικά από τη γέννηση έως και τα 16 χρόνια του παιδιού.
- Επικρατεί ακόμα η αντίληψη ότι, τα κορίτσια που ξενοκοιμούνται θεωρούνται «εύκολα», ενώ τα αγόρια που κάνουν το ίδιο, όχι.

## • Σεξουαλική Κακοποίηση

Δεν είναι εύκολο να μιλήσει κανείς για την σεξουαλική παραβίαση, ούτε να την αναγνωρίσει. Πολλοί έφηβοι και παιδιά είναι μπερδεμένα και ανήμπορα να εκφράσουν αυτό που νιώθουν.

- Σεξουαλική κακοποίηση δεν είναι μόνο η ερωτική πράξη, αλλά και η κοντινή σωματική επαφή το άγγιγμα ή το χάδι που σε κάνει να νιώθεις άβολα.
- Σεξουαλική κακοποίηση είναι η «αναγκαστική» σου έκθεση σε πορνογραφικό υλικό από ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας.
- Σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος εμπλέκεται σε ερωτική δραστηριότητα μπροστά σου, «αναγκάζοντας» σε να τον παρακολουθήσεις.
- Η κακοποίηση δε συμβαίνει μόνο από άγνωστο άτομο. Μπορεί να συμβεί από ανθρώπους που γνωρίζεις καιρό.
- Η σεξουαλική παραβίαση δεν είναι κάτι για το οποίο έχεις ευθύνη. Μη νιώθεις ένοχος/η.

Η σεξουαλική παραβίαση προκαλεί συναισθήματα ντροπής και φόβου και αυτό μπορεί να σε σταματήσει από το να μιλήσεις. Ωστόσο, αυτό που βοηθάει δεν είναι η απόκρυψη της αλήθειας, αλλά η αποκάλυψη της.

Τόλμα να μιλήσεις στον ίδιο ή σε κάποιον που εμπιστεύεσαι αν:

- κάποιος ή κάποια γνωστή σου έχει σημάδια στο σώμα
- έχει αλλάξει συμπεριφορά και δείχνει πιο απόμακρος/η, θλιμμένος/η ή επιθετικός/η
- λειτουργεί διαφορετικά στο σχολείο, έχει πέσει η απόδοση του ή δημιουργεί προβλήματα
- παραπονιέται για συχνές σωματικές ενοχλήσεις

## • Βιασμός

Αρκετοί έφηβοι έχουν ζήσει την εμπειρία του βιασμού.

- Προφύλαξε τον εαυτό σου με το να μη βρίσκεσαι σε απομονωμένα μέρη
- Δε χρειάζεται να πιεις για να περάσεις όμορφα
- Μην επιτρέπεις στους άλλους να σου επιβάλλουν τις επιθυμίες τους
- Μίλα για τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες σου σε ανθρώπους που εμπιστεύεσαι

Τι να κάνεις σε περίπτωση που πέσεις θύμα βιασμού:

- Μίλησε σε κάποιον που εμπιστεύεσαι
- Κάλεσε την αστυνομία ή κάποιο ασθενοφόρο
- Ακόμα και αν νιώθεις βρώμικος/η μην κάνεις ντους και μην αλλάξεις ρούχα πριν έρθεις σε επαφή με κάποια αρμόδια αρχή
- Κάλεσε τη «Γραμμή Σύνδεσμος για την Ψυχοκοινωνική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου», το «Χαμόγελο του Παιδιού», ή το «Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης»

**Και να θυμάσαι με την ενέργεια σου αυτή δε ντροπιάζεσαι, ούτε ταπεινώνεσαι!  
Φροντίζεις τον εαυτό σου και προστατεύεις άλλα κορίτσια και αγόρια από το να ζήσουν μια ανάλογη εμπειρία!**

## ΟΜΑΔΑ Δ': Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

### ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΟΥ

- (άρθρο 1) Παιδί θεωρείται κάθε ον μικρότερο των δεκαοχτώ ετών.
- (άρθρο 2) Σεβασμός στα δικαιώματα των παιδιών.
- (άρθρο 3) Συμφέρον του παιδιού, εξασφάλιση προστασίας και φροντίδας.
- (άρθρο 6) Αναγνώριση δικαιωμάτων του παιδιού για την ζωή.
- (άρθρο 8) Υποστήριξη του παιδιού σε περίπτωση στέρησης στοιχείων που συνιστούν την ταυτότητά του και αποκατάστασή της.
- (άρθρο 9) Το παιδί δεν πρέπει να αποχωρίζεται τους γονείς εκτός από την περίπτωση που οι γονείς το κακομεταχειρίζονται.
- (άρθρο 11) Οι αθέμιτες μετακινήσεις παιδιών στο εξωτερικό και η μη επάνοδός τους απαγορεύεται από το νόμο.
- (άρθρο 14) Είναι πλέον σεβαστό το δικαίωμα του παιδιού για ελευθερία σκέψης, συνείδησης και θρησκείας.
- (άρθρο 16) Δικαίωμα του παιδιού είναι να προστατεύεται έναντι σε κάθε μορφή προσβολής της τιμής και της υπόληψής του.
- (άρθρο 19) Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να προστατεύεται από κάθε μορφή βίας και εκμετάλλευσης.
- (άρθρο 22) Το παιδί-πρόσφυγας πρέπει να έχει το νομικό καθεστώς του πρόσφυγα με βάση τους κανόνες του διεθνούς και εθνικού δικαίου.
- (άρθρο 23) Τα πνευματικά ή σωματικά ανάπηρα παιδιά πρέπει να ζουν μια αξιοπρεπή ζωή.
- (άρθρο 24) Κάθε παιδί έχει δικαίωμα για την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και αποκατάστασης.
- (άρθρο 26) Το δικαίωμα του παιδιού να επωφελείται από την κοινωνική πρόνοια
- (άρθρο 28-29) Προστατεύεται το δικαίωμα του παιδιού στην εκπαίδευση που αποσκοπεί σε μια υπεύθυνη ζωή σε μία ελεύθερη κοινωνία.
- (άρθρο 30) Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να έχει την δική του πολιτιστική ζωή, να ασκεί τη δική του θρησκεία και να χρησιμοποιεί τη δική του γλώσσα.
- (άρθρο 32) Ορισμός του κατωτάτου ορίου ηλικίας για την είσοδο στην εργασία.
- (άρθρο 34) Υποστήριξη των παιδιών από κάθε μορφή σεξουαλικής βίας και εκμετάλλευσης.
- (άρθρο 35) Το δουλεμπόριο παιδιών για οποιοδήποτε σκοπό και με οποιαδήποτε μορφή, εμποδίζεται με όλα τα μέτρα.
- (άρθρο 36) Προστασία του παιδιού από κάθε άλλη μορφή εκμετάλλευσης.
- (άρθρο 37) Απαγορεύονται τα βασανιστήρια και δεν πρέπει να στερείται την ελευθερία του. Σε περίπτωση που συλληφθεί πρέπει η διάρκεια σύλληψης να αποτελεί το έσχατο μέτρο. Πρέπει να αντιμετωπίζεται με ανθρωπισμό και έχει το δικαίωμα για νομική συμπαράσταση της υπεράσπισης του.



(άρθρο 38) Απαγορεύεται η συμμετοχή σε εχθροπραξίες.

(άρθρο 39) Διευκόλυνση της σωματικής και ψυχολογικής ανάρρωσης και της κοινωνικής επανένταξης.

### ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΛΛΑΖΕΙ,ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Εφηβεία ονομάζουμε το πέρασμα από τον κόσμο της παιδικότητας σε εκείνο των ενηλίκων. Ξεκινά με τις πρώτες ενδείξεις της ήβης, τις πρώτες εκφράσεις των σεξουαλικών χαρακτηριστικών, χρονικά γύρω στα 10-13 χρόνια. Τα γνωρίσματα της εφηβείας είναι οι αλλαγές που γίνονται γύρω από τον έφηβο στο σώμα του, στους συναισθηματικούς δεσμούς, στα ενδιαφέροντα του. Οι αλλαγές δε συμπίπτουν σε όλα τα παιδιά ούτε η διάρκεια της κάθε φάσης είναι ίδια για το καθένα.

### Ο ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Τα τελευταία χρόνια, οι νευροεπιστήμονες έχουν καταλήξει σε ορισμένα εξαιρετικά ενδιαφέροντα αποτελέσματα τα οποία μας βοηθούν να εξηγήσουμε γιατί οι έφηβοι συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο.

Οι αλλαγές στο σώμα είναι χαρακτηριστικές στη ζωή του εφήβου. Έτσι, με τον ίδιο τρόπο διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου βιώνουν κάποιες αλλαγές με διαφορετικό ρυθμό η καθημέρα. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο προμετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου που δεν αναπτύσσεται πλήρως πριν από τα πρώτα χρόνια της τρίτης δεκαετίας της ζωής . Ο ρόλος του είναι να ελέγχει όλες τις πληροφορίες που προέρχονται από τα άλλα μέρη του εγκεφάλου προτού τις μεταβιβάσει.

Μέχρι όμως να αναπτυχθεί πλήρως ο προμετωπιαίος φλοιός οι περισσότεροι έφηβοι δεν διαθέτουν την ικανότητα να κάνουν καλές κρίσεις, να ελέγχουν τα συναισθήματα τους ή να πάρουν μια σωστή απόφαση.

Συγχρόνως, αρκετοί έφηβοι έχουν την τάση να λειτουργούν παρορμητικά. Αυτό οφείλεται στην προσωρινή μείωση, στην παραγωγή σεροτονίνης στον εγκέφαλο που οδηγεί τους εφήβους να συμπεριφέρονται με τον συγκεκριμένο τρόπο.

Μία από τις τελευταίες αναπτυξιακές φάσεις του ενήλικου εγκεφάλου είναι η επικάλυψη των νευρών με την μυελίνη . Χάρη σ' αυτήν παρατηρούνται διαφορές στον συντονισμό μεταξύ ενός νηπίου για παράδειγμα κι ενός δεκάχρονου παιδιού.

Τέλος παρατηρείται πως τα κορίτσια είναι σαφώς πιο ώριμα συναισθηματικά από τα αγόρια. Αυτό συμβαίνει διότι στα κορίτσια ορισμένα από τα νεύρα που περικαλύπτονται κατά την εφηβεία συνδέουν περιοχές του εγκεφάλου που ελέγχουν τα συναισθήματα, την κρίση και τον έλεγχο της παρόρμησης. Αντίθετα στα αγόρια αυτό συμβαίνει πολύ αργότερα με αποτέλεσμα να μην ωριμάζουν τόσο γρήγορα όσο και τα κορίτσια.

## ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΑΞΙΖΩ:

Η εδραίωση της ταυτότητας και η εκτίμηση που τρέφει γι' αυτήν ένας έφηβος είναι η βασικότερη διανοητική και συναισθηματική διαδικασία. Η περίφημη <<ταυτότητα>> μπορούμε να πούμε ότι αποτελείται από τα εξής:

> Τον τρόπο που αντιλαμβάνεται ο έφηβος τον εαυτό του. Περιλαμβάνει όσα χαρακτηριστικά αποδίδει ο ίδιος στον εαυτό του αυτή τη στιγμή ή προβλέπει ως πιθανά ή δυνατά για το άμεσο ή μακρινό μέλλον.

> Την εκτίμηση που τρέφει ο έφηβος για τον εαυτό του έτσι όπως τον αντιλαμβάνεται ο ίδιος.

Η αυτοεκτίμηση που αισθάνεται ο έφηβος μπορεί να επηρεάζεται από τα σχόλια των άλλων, τα οποία μπορεί να ενσωματωθούν στη δική του αυτοαντίληψη και να αισθάνεται για το άτομό του αυτό που ουσιαστικά πιστεύουν οι άλλοι. Οι έφηβοι είναι φυσικό να πειραματίζονται σε πολλούς τομείς. Αυτό δεν αφορά μόνο ότι "δείχνουν" αλλά και ότι αισθάνονται. Η κυκλοθυμία και η αστάθεια τους είναι φυσική συνέπεια της αναζήτησής τους.

Ο έφηβος δομεί ο ίδιος την ταυτότητα του. Παλεύει με τις επιθυμίες του, τα ιδεώδη, τα μοντέλα ταυτοποίησης, τα ενδιαφέροντα της παιδικής ηλικίας. Ερευνά νέες πηγές ενδιαφέρουσες και ικανοποιητικές. Η διαμόρφωση της ταυτότητας και αναγνώριση της απ' τον ίδιο και τους άλλους συνθέτουν ένα μαγικό παιχνίδι της εφηβείας. Το να εδραιώσει την ταυτότητά του σημαίνει να ανακαλύψει τι του αρέσει, τι επιθυμεί, τι αντιμετωπίζει συναισθηματικά και επαγγελματικά, δηλαδή τι περιμένει απ' τη ζωή.

## ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Τα προβλήματα συμπεριφοράς διακρίνονται σε εξωτερικευμένα και εσωτερικευμένα. Εξωτερικευμένα είναι τα προβλήματα τα οποία έχουν περισσότερες άμεσες αρνητικές διαταραχές διαγωγής, σχολική αποτυχία και παραβατικότητα. Ενώ χαρακτηριστικές είναι οι συναισθηματικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, που ανήκουν στα εσωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς.

## ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η αυτοεκτίμηση πηγάζει από την αυτοπεποίθηση της προσωπικής αξίας. Ο άνθρωπος που σέβεται τον εαυτό του έχει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του. Πιστεύει σ' αυτόν και θεωρεί τον εαυτό του ισάξιο με τους άλλους. Όταν ένας άνθρωπος νιώθει ότι αξίζει επιβεβαιώνει την αξία του και από τους άλλους. Οι άνθρωποι που πιστεύουν στις ικανότητές τους έχουν κερδίσει τον αυτοσεβασμό. Το να σέβεται κανείς τον εαυτό του αποτελεί τη μεγαλύτερη αξία για τη ζωή του ανθρώπου. Ένας άνθρωπος ο οποίος σέβεται τον εαυτό του φαίνεται από τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά στις κριτικές, την απόρριψη και στις κατηγορίες. Ακόμα, δε φοβάται καμία αποδοκιμασία. Όταν δέχεται αυστηρή κριτική, ο διορατικός άνθρωπος είναι ικανός να αντιμετωπίσει τις κριτικές αυτές χωρίς να μειώνεται η εκτίμηση του εαυτού του. Η αυτοεκτίμηση συνοδεύεται από αυθορμητισμό, αυτοπεποίθηση, τόλμη

και θάρρος. Το άτομο δεν ελέγχεται από κανέναν και ξεπερνά τους φόβους και τις

ανησυχίες του. Συγκεντρώνει την προσοχή του στις ικανοποιήσεις που μπορεί να κερδίσει και στις ευχάριστες εμπειρίες, απορρίπτοντας τους πιθανούς κινδύνους. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας καλλιεργείται από την κατάλληλη αντιμετώπιση. Τέλος, η πίστη στις ικανότητες και στην αξία μας, μας κάνει να πιστεύουμε : <<Μπορώ να το κάνω κι εγώ>>.

### ΑΥΤΟΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ

Η αυτοενθάρρυνση δημιουργείται με την προσπάθεια να αλλάξουμε την συμπεριφορά μας και όχι τον εαυτό μας. Προσπαθούμε να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και τα χαρακτηριστικά του χωρίς να επηρεαζόμαστε από τις αρνητικές γνώμες και κριτικές των άλλων.

Αν αρχίσουμε εμείς οι ίδιοι να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και κάθε ελάττωμά μας, τότε κερδίζουμε και το σεβασμό των γύρω. Άλλη μία προϋπόθεση είναι να αντιμετωπίζουμε με θάρρος τα γεγονότα και να μην αναστατωνόμαστε με τα λάθη μας. Τέλος αν αποκτήσουμε αυτοσεβασμό θα έχουμε και αυτοπεποίθηση αλλά και εμπιστοσύνη στις κινήσεις μας και στον εαυτό μας.

- Οι πιο σημαντικές ερωτήσεις για την παραδοχή του εαυτού μας είναι οι εξής:

- Αναφέρετε μερικούς τρόπους με τους οποίους γίνεστε ο καθοριστικός παράγοντας για τη ζωή σας. Ποιες επιλογές κάνετε τώρα και πώς επηρεάζουν τη ζωή σας.
- Ποιες από τις εσωτερικές λαθεμένες πεποιθήσεις ή φράσεις που λέτε στον εαυτό σας θα μπορούσατε να αλλάξετε;
- Με ποιόν τρόπο αλλάζει η τοποθέτησή σας απέναντι στα προβλήματά σας, όταν αναρωτηθείτε << γιατί; >> ; Πώς επηρεάζεται αυτή η τοποθέτησή σας από τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις αποτυχίες;
- Κάντε έναν κατάλογο των θετικών σας σημείων που να αυξάνει τον αυτοσεβασμό σας.
- Ποιό θα είναι το αποτέλεσμα για σας αν αλλάξετε την αντιμετώπιση << Ξέρω ότι μπορώ να τα καταφέρω καλύτερα >> με την αντιμετώπιση << Κάνω ότι καλύτερο μπορώ τώρα; >>
- Με ποιους τρόπους νομίζετε ότι μπορείτε να αποκτήσετε περισσότερο θάρρος για να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες της ζωής;
- Ποιοι είναι οι δικοί σας, μοναδικοί, κανόνες κίνησης που ορίζετε για τον εαυτό σας στην εργασία, την κοινωνική ζωή και τους άλλους τομείς της ζωής.
- Τι πιστεύετε για το θάρρος με το οποίο πρέπει να αντιμετωπίζουμε το γεγονός ότι δεν είμαστε τέλειοι; Πώς μπορείτε να το καλλιεργήσετε στη ζωή σας;

Αναφέρετε μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους αποθαρρύνετε τον εαυτό σας.

## ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΝΤΡΟΠΗΣ

Μία πρώτη δυσκολία που αντιμετωπίζουμε στην εφηβεία είναι η ντροπή. Η ντροπή, συχνά, έχει να κάνει με το πως θα θέλαμε να είμαστε, δηλαδή με την ιδανική εικόνα του εαυτού μας. Αισθανόμαστε ντροπή γιατί δεν μπορούμε να την πραγματοποιήσουμε και επομένως είναι μία φανταστική εικόνα. Επίσης, αισθανόμαστε ντροπή σε σχέση με νέες αντιλήψεις ή επιθυμίες που αναπτύσσουμε καθώς είναι διαφορετικές απ' αυτές που είχαμε παλιότερα. Μέσα απ' αυτή τη ντροπή δημιουργείται μία εσωτερική σύγκρουση στον έφηβο που βρίσκει συχνά προστασία στους φίλους του. Έτσι κάποια στιγμή καλό θα ήταν να αποχωριστεί εσωτερικά τους γονείς του έτσι ώστε να λειτουργεί βάσει της προσωπικής του επιθυμίας και βάζοντας τα δικά του όρια. Μία άλλη αίσθηση ντροπής βρίσκεται στις αλλαγές του σώματος που μας κάνουν να αισθανόμαστε αδέξιοι και δυσκολευόμαστε να τις αντιμετωπίσουμε. Τρόπος αποδοχής της αλλαγής είναι να τη δούμε με χιούμορ και ενώ είναι απόλυτα φυσιολογική η ντροπή που αισθανόμαστε, είναι κακό να μην ασχολούμαστε με τίποτα άλλο, πράγμα που εμποδίζει την εξέλιξή μας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΘΑΡΡΟΥΣ

Ένας θαρραλέος άνθρωπος έχει την δυνατότητα να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής με θάρρος. Τολμάει να διακινδυνεύσει και δεν φοβάται τα λάθη του, αφού τα βλέπει όλα σαν μια ευκαιρία για μάθηση. Επιπλέον, δεν επηρεάζεται από τις γνώμες και τις κριτικές των άλλων, αφού το αίσθημα ότι αξίζει δεν καθορίζεται από τις εξωτερικές εκτιμήσεις αλλά από την ικανοποίηση που δίνουν στον ίδιο οι προσπάθειές του. Ακόμα, ένας θαρραλέος άνθρωπος αντιμετωπίζει μία κατάσταση εξετάζοντας όλους τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να τον οδηγήσει στην επιτυχία. Αυτό το χαρακτηριστικό του θαρραλέου ανθρώπου ονομάζεται θετική αντιμετώπιση. Να βλέπει δηλαδή τις λύσεις και τους εναλλακτικούς τρόπους και όχι τους φόβους και τους περιορισμούς.

Τέλος, πιστεύοντας στον εαυτό μας καταλήγουμε να έχουμε αυτοπεποίθηση και παραδοχή της προσωπικής μας ευθύνης για τη συμπεριφορά μας. Έχουμε συνειδητοποιήσει πως δεν καθορίζουν οι άλλοι τις κινήσεις μας και την συμπεριφορά μας, αλλά είμαστε εμείς που έχουμε την κατάσταση στα χέρια μας και μπορούμε να ελέγξουμε τον εαυτό μας.

## ΤΟ ΘΑΡΡΟΣ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΤΕΛΕΙΟΙ

Ο θαρραλέος άνθρωπος αντιμετωπίζει μια κατάσταση εξετάζοντας τις δυνατότητες που κατέχει καθώς και τις πιθανές λύσεις, παραβλέποντας τους κινδύνους. Το θάρρος καταλήγει στην αισιοδοξία, μια θετική αντιμετώπιση των πράξεων μας. Ο θαρραλέος άνθρωπος βρίσκει λύσεις έχοντας αυτοπεποίθηση και την ικανότητα να αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες. Είναι ελεύθερος να αναζητήσει εναλλακτικές λύσεις με την προϋπόθεση ότι θα συγκεντρώσει την προσοχή του στο ίδιο το έργο και όχι στα αποτελέσματα αυτού. Από την άλλη, ο αποθαρρημένος άνθρωπος είναι απαισιόδοξος, ξεκινά δηλαδή, με την προϋπόθεση ότι δεν έχει καμία ελπίδα να πετύχει το στόχο του. Είναι φοβισμένος και γεμάτος αρνητικές σκέψεις, περιορίζοντας τις επιλογές του. Τον απασχολεί η θέση και το γόητρό του καθώς έχει και την υπερβολική ανησυχία για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι. Οι αρνητικές αυτές προσδοκίες στην πραγματικότητα μας αποθαρρύνουν. Πρωταρχικός παράγοντας αποθάρρυνσης είναι η καθιέρωση παράλογα υψηλών απαιτήσεων. Επίσης, η υπερβολική φιλοδοξία μας κατευθύνει προς την τελειομανία και έχει μια αποθαρρυντική επίδραση, αφού μας κρατάει συνεχώς ανικανοποίητους με την πρόοδό μας. Στον πολιτισμό μας, η υπερβολική έμφαση που δίνεται στο να είμαστε τέλειοι το μόνο που πετυχαίνει είναι να μειώνει την αυτοπεποίθηση. Έχει σημασία να αναγνωρίζουμε πως το σωστό και το λάθος είναι κρίσεις ή αξίες που εξαρτώνται από τις αντιλήψεις κάθε ανθρώπου.

## Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ ΕΧΕΙ ΜΕΤΑΠΤΩΞΕΙΣ

Η συμπεριφορά του εφήβου μπορεί να εναλλάσσεται γρήγορα από την μία χρονική στιγμή στην άλλη. Η ευχαρίστηση, η εγρήγορση, χαρά, το συναίσθημα της παντοδυναμίας μπορεί να αλλάξει εύκολα σε άγχος, αγωνία, φόβο, λύπη, μελαγχολία, ντροπή, απέχθεια. Οι μεταπτώσεις του εφήβου χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά του. Ενώ κάποιες στιγμές συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο, τον οποίο δεν μπορεί να εξηγήσει. Η ενόχληση που νιώθει μπορεί να εκφραστεί με κλείσιμο στον εαυτό του, με δυσαρέσκεια, με παθητικότητα, με κακή διάθεση και κάποιες φορές με επιθετικότητα.

Οι σχέσεις του εφήβου με το περιβάλλον του και ιδιαίτερα με τους γονείς του αλλάζουν εξολοκλήρου. Η οικογένεια που παλιότερα ήταν το επίκεντρο της συναισθηματικής του ζωής τώρα έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Τώρα το επίκεντρο του είναι οι φίλοι, οι σχέσεις με συνομηλίκους και το σύντροφό του. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να κρατούν σε απόσταση τους γονείς τους, αφού συχνά απωθούν τις προσπάθειές τους να τους βοηθήσουν και δύσκολα δέχονται τη στοργή τους. Επιπλέον, δεν θέλουν πια να βγαίνουν με τους γονείς γιατί θέλουν να νιώθουν πιο μεγάλοι και ανεξάρτητοι. Θέλουν να κρατούν κάποια πράγματα για τον εαυτό τους. Μία από τις αγαπημένες δραστηριότητές τους είναι να κλείνονται στο δωμάτιό τους και έτσι να κρατάνε τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους μυστικά.

- ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΙ ΤΟΣΟ ΜΟΝΟΣ;

Ο έφηβος νιώθει μόνος γιατί συγκρούεται η πραγματικότητα με την φαντασία. Αυτές οι συγκρούσεις δημιουργούν θλίψη και παραίτηση με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα αίσθημα μοναξιάς αλλά και αναζήτησης. Η θλίψη εναλλάσσεται με συναισθήματα χαράς και ευφορίας. Τότε ίσως ο έφηβος δέχεται θετικά το γεγονός ότι αλλάζει και κατανοεί πως αυτά που συμβαίνουν είναι παροδικά. Επίσης, η αίσθηση ότι μπορεί να κάνει ότι θέλει δεν είναι αληθινή, για αυτό πρέπει πρώτα να αξιολογήσει έγκαιρα τις συνέπειες, οι οποίες μπορεί να είναι δύσκολες και πολύπλοκες. Επιπλέον, η θλίψη είναι η αποφυγή των συναισθημάτων, τα οποία δυσκολεύεται ο έφηβος να τα εκφράσει με λόγια.

Τέλος, στην εφηβεία η θλίψη μπορεί να βιωθεί και ως ευκαιρία για την κατά προσέγγιση πραγμάτωση αυτής της ιδανικής εικόνας του εαυτού.

### ΦΥΓΗ - ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

Στις μέρες μας, η φυγή των εφήβων από το σπίτι αποτελεί μια πραγματικότητα. Ο έφηβος μετά από ένα καβγά με τους γονείς του βρίσκει τη δύναμη να κλειστεί στο δωμάτιό του ή ακόμα και να φύγει από το σπίτι. Έτσι, ο έφηβος βρίσκει την ευκαιρία να εμποδίσει τη μεγαλύτερη σύγκρουση σταματώντας τον καβγά και προσπαθώντας να μην ξεπεράσει τα όρια. Συνήθως, οι έφηβοι που αποφασίζουν να φύγουν από το σπίτι τους πηγαίνουν σε άτομα τα οποία ξέρουν πως δεν θα τους κατακρίνουν και αισθάνονται άνετα μαζί τους, όπως είναι οι φίλοι ή άλλα κοντινά πρόσωπα. Ενώ σε περίπτωση που δεν φύγουν από το σπίτι τους, αποφασίζουν να κλειδωθούν στο δωμάτιό τους μέχρις ότου να φτιάξει η ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι. Η φυγή είναι σημάδι προσπάθειας αυτονομίας και αυτοδιάθεσης του εφήβου. Είναι προσπάθεια διαφύλαξης της ηρεμίας και αποφυγής του εξαναγκασμού. Και βέβαια έχει να κάνει με τον τρόπο λειτουργίας της οικογένειας καθώς και των ισορροπιών της.

Η απομάκρυνση όμως δεν λύνει το πρόβλημα, αλλά το μεταθέτει χρονικά. Αξίζει να σημειωθεί πως μόνο με επικοινωνία περνούν οι κρίσεις, διότι ο διάλογος είναι η μόνη αποδοτική μέθοδος. Επιπρόσθετα, αντιδρώντας υπερβολικά ή σπασμωδικά δεν κερδίζουμε την αυτονομία και την ταυτότητά μας. Τέλος, ας μην ξεχνάμε πως και οι γονείς μας υπήρξαν κάποτε έφηβοι και μπορούν να μας καταλάβουν, αρκεί να τους υπενθυμίσουμε τον τρόπο.

-

## Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Πολλές φορές οι ενήλικες , οι οποίοι επηρεάζουν τον έφηβο με τη συμπεριφορά τους, δεν του επιτρέπουν να γίνει κάτι διαφορετικό από αυτό που οι ίδιοι επιθυμούν. Έτσι ο έφηβος ακινητοποιείται μέσα στην επιθυμία τους. Καθώς μεγαλώνει αυτό το αδιέξοδο τον οδηγεί στην κατάθλιψη. Η κατάθλιψη εκφράζεται είτε με θορυβώδη , είτε με παθητικό , είτε με ψυχωτικό τρόπο.

Στις μέρες μας οι νέοι συμπεριφέρονται με θορυβώδη είτε με παθητικό τρόπο (αυτοτραυματισμούς ή απόπειρες αυτοκτονίας). Πρόκειται για μία θλίψη η οποία οφείλεται στην άρνηση των νέων να επεξεργαστούν την απομάκρυνσή τους από την παιδική ηλικία και την αυτονόμησή τους από το περιβάλλον , με αποτέλεσμα να βρίσκονται σε αδιέξοδο.

Όταν το άτομο βρίσκεται σε κατάθλιψη κατακλύζεται από αισθήματα απαξίας για τον εαυτό του και μοναξιάς. Τότε αμύνεται με πράξεις οι οποίες συμβολίζουν την τιμωρία του εαυτού του (αυτοτραυματισμός) ή και των άλλων. Αντιθέτως , όταν το άτομο βρίσκεται σε ευφορία ή μανία , αισθάνεται ότι είναι δυνατός/ή , ότι ελέγχει τα πάντα και ότι είναι υπέροχος/η. Και στις δύο περιπτώσεις , ο έφηβος βιώνει έντονο άγχος , που έχει να κάνει με την δυσκολία να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί την διαφορετικότητά του. Αυτός είναι ο λόγος που ο νέος έχει τη παρόρμηση για επικίνδυνες συμπεριφορές ή και για αυτοκτονία.

Τρεις καταστάσεις που αν συμβούν, ο νέος/α χρειάζεται βοήθεια από ειδικό:

Α) Όταν ο έφηβος αρνείται τις σωματικές αλλαγές και συμπεριφέρεται σαν να μην συμβαίνει τίποτα.

Με αυτήν την συμπεριφορά, θα λέγαμε πως ο έφηβος βρίσκεται στην ίδια συναισθηματική κατάσταση με αυτή της παιδικής ηλικίας , αλλά αργότερα θα του προκαλεί θλίψη και έλλειψη ενδιαφερόντων.

Β) Η κατάθλιψη , η οποία συνοδεύεται από αναστολή των πνευματικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων.

Γ) Η περίπτωση της ψύχωσης , στην οποία ο έφηβος βρίσκει την προσωπική του μεταμόρφωση ως μη αναγνωρίσιμη από τον ίδιο και αισθάνεται ξένος από τον εαυτό του. Πριν όμως ο έφηβος χάσει την ευκαιρία να ζήσει , θα ήταν καλύτερα να εκφράσει τον θυμό του με λόγια. Έτσι θα επέτρεπε στον άλλον να καταλάβει τί συμβαίνει και θα ένιωθε και ο ίδιος καλύτερα , με αποτέλεσμα να αλλάξει σιγά-σιγά η ζωή του , χωρίς να την χάσει.

### Εναλλαγές διάθεσης και εφηβική κατάθλιψη

Στην εφηβεία η διάθεση μπορεί να εναλλάσσεται από την χαρά και την αυτοπεποίθηση μέχρι την απελπισία και την έλλειψη διάθεσης επικοινωνίας και όλα αυτά μέσα σε πολύ λίγο χρονικό διάστημα. Οι εναλλαγές αυτές μπορεί να εκδηλώνονται με εκνευρισμό και θυμό, ενώ κύριος στόχος είναι η οικογένεια. Οι έφηβοι δεν μπορούν να συγκρατούν τα νεύρα τους, ενώ εξ' αιτίας των ορμονών τους προκαλείται ο εκνευρισμός και τα αισθήματα απόγνωσης. Παρ' όλα αυτά λύση είναι να ερωτηθούν αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα που τους αναστάτωση και προκάλεσε το ξέσπασμά τους. Επίσης, η συζήτηση ανάμεσα στους

γονείς και στους εφήβους είναι σημαντική. Σε μερικές περιπτώσεις, η κατάθλιψη δεν υποχωρεί και αρχίζει να επηρεάζει την καθημερινή ζωή των παιδιών, ενώ αιτίες κυρίως είναι οι κακές οικογενειακές σχέσεις μέχρι και το άγχος.

#### Αισθήματα απελπισίας και απόγνωσης- κακή απόδοση- έλλειψη συγκέντρωσης- χαμηλή αυτοεκτίμηση

Οι έφηβοι αισθάνονται συχνά αρνητικά για τον εαυτό τους και για το μέλλον τους. Πολλές φορές οι έφηβοι επιλέγουν να περνούν χρόνο μόνοι τους ή με τους φίλους τους κι έτσι εγκαταλείπουν τα ενδιαφέροντά τους. Η χαμηλή τους αυτοεκτίμηση προκαλείται και από το αίσθημα της αποτυχίας και από την αίσθηση ότι δεν είναι σε θέση να εκπληρώσουν τις γονεϊκές προσδοκίες. Το ίδιο και οι ξαφνικές αλλαγές στις συνήθειες διατροφής ή και ύπνου

#### Αυτοεκτίμηση και ενθάρρυνση

Πολλά βιβλία γονεϊκής συμπεριφοράς συμβουλεύουν τους γονείς να επαινούν τα παιδιά τους, αφού έτσι αυξάνεται η αυτοεκτίμησή τους. Αυτό προκάλεσε την ψευδαίσθηση ότι ήταν αδύνατο να κάνουν λάθος και να δέχονται μόνο επαίνους και όχι κριτική.

Τα παιδιά που έδειχναν ελάχιστη κατανόηση της πραγματικότητας έγιναν αναιδείς, αγενείς έφηβοι και θα υποφέρουν από τα ίδια άγχη με τους υπόλοιπους εφήβους. Φυσικά, είναι σωστό και σημαντικό να ενισχύουν οι γονείς την αυτοπεποίθηση των εφήβων και να τους επαινούν, αλλά εκεί που χρειάζεται.

Σήμερα, πολλά είναι τα παιδιά που έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και άγχος για πολλά θέματα. Η εφηβεία προκαλεί πολλές φορές μείωση της αυτοεκτίμησης όπως απόρριψη από το άλλο φύλο ή αποτυχία στις εξετάσεις κ.α.

Μία χαρακτηριστική συμπεριφορά των εφήβων, όπως και τα νηπίων είναι να επιδεικνύονται για να ξεπεράσουν τη νευρικότητά τους ή να κάνουν ξαφνικά κάτι που θα θεωρούσαμε παιδιάστικο προκειμένου να συγκαλύψουν τα πραγματικά τους άγχη.

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Διαδίκτυο ([www.aboutyouth.gr](http://www.aboutyouth.gr), [www.panakeia.org.gr](http://www.panakeia.org.gr))
- 2..ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙΣ ΣΩΣΤΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ Άλεξ Πάκερ Εκδ. Μεταίχμιο
- 3..ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΝΑ ΔΕΙΞΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ Π. Παλμάνο Εκδ. Μίνωας
4. ΕΦΗΒΕΙΑ Αλ. Καπάτου Εκδ. Μοντέρνοι Καιροί
5. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΗΣ, ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ ΓΟΝΕΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ Εκδ. Θυμάρι
6. ΕΦΗΒΟΙ Φρ. Ντολτό Εκδ. Πατάκη