

# Εφηβεία και Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου

# Εφηβεία

- ◉ Η εφηβεία είναι η τελευταία φάση της ανάπτυξης στην πορεία του ατόμου προς την ωριμότητα.
- ◉ Συνοδεύεται από ένα πλήθος σημαντικών αλλαγών – σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και νοητικών.
- ◉ Είναι μια περίοδος ευκαιριών αλλά και κινδύνων που μπορεί να πάρουν τη μορφή προβληματικών συμπεριφορών που θα έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις.

# Ποιες είναι οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

- Θεωρούνται αυτές που μπορεί να έχουν δυσμενείς ετών παιδιών και των εφήβων ή θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν τις μελλοντικές τους επιτυχίες και τη φυσιολογική τους ανάπτυξη με επιπτώσεις στη συνολική ανάπτυξη και ευημερία.

# Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου

<b>Χρήση Ουσιών</b>	<b>Χρήση και κατάχρηση αλκοόλ, ναρκωτικών, καπνού.</b>
<b>Τυχερά Παιχνίδια και στιχοιματισμός</b>	Παθολογική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια και στοιχηματισμός (π.χ. προσωπικές προκλήσεις των παιδιών μεταξύ τους κτλ.)
<b>Διατροφή και σωματική δραστηριότητα</b>	διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία), παχυσαρκία, ανθυγιεινή διατροφή, ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα
<b>Διαδίκτυο</b>	κατάχρηση, cyberbullying, υπερβολική ενασχόληση με παιχνίδια (gaming), κοινωνικά δίκτυα, τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο κτλ.

# Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου

<b>Βία και τραυματισμοί</b>	<b>επικίνδυνη οδήγηση, μη χρήση ζώνης και κράνους, οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, οδήγηση μοτοσυκλέτας, εκφοβισμός, επιθετικότητα, αυτοκτονικότητα και αυτοτραυματισμοί</b>
<b>Σεξουαλική συμπεριφορά</b>	πρώιμη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, ανεπαρκής αντισύλληψη και προφύλαξη, πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι κτλ.

# Τι εξυπηρετούν οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

- Οι έφηβοι δείχνουν να διαθέτουν τις ικανότητες λογικής σκέψης, επεξεργασίας πληροφοριών και αντίληψης των επιζήμιων συμπεριφορών, δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα οφέλη που μπορεί να αποκομίσουν εκδηλώνοντας μια ριψοκίνδυνη συμπεριφορά.
- είναι πιο ευαίσθητοι στην επιβράβευση που προέρχεται από την ενασχόλησή τους με κάτι επικίνδυνο (π.χ. η αποδοχή από τους συνομηλίκους τους)

# Τι εξυπηρετούν οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

- Η επιθυμία του εφήβου να πειραματιστεί και να δοκιμάσει νέες συμπεριφορές, λοιπόν, συνδέεται εν μέρει με την προσπάθειά του να γίνει δημοφιλής και αρεστός στους συνομηλίκους του, να διαμορφώσει την «ταυτότητά» του και να αναπτύξει μια αίσθηση αυτονομίας, ανεξαρτησίας και ωριμότητας.

# Είναι πάντα αρνητική η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά;

- Η ανάληψη ρίσκων δεν έχει πάντα αρνητικά αποτελέσματα. Ορισμένοι αναπτυξιακοί σταθμοί της εφηβείας, όπως είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας, η εδραίωση της κοινωνικής θέσης και η δημιουργία ρομαντικών σχέσεων, απαιτούν από τον έφηβο να πάρει κάποια ρίσκα.
- Όταν δεν τίθεται θέμα επικινδυνότητας, οι περισσότεροι ειδικοί αντιμετωπίζουν τον πειραματισμό και την εξερεύνηση του περιβάλλοντος από τους εφήβους ως αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξης.



# Ριψοκίνδυνη Συμπεριφορά

- Το ζητούμενο λοιπόν για όλους εμάς δεν είναι το πώς θα εξαλείψουμε την ανάγκη τους για αυτές τις συμπεριφορές, αλλά το πώς θα τους προσφέρουμε εναλλακτικές προτάσεις

# Καθοδήγηση γονέων

- Περάστε συστηματικά χρόνο μαζί με το παιδί σε δραστηριότητες που απολαμβάνει.
- Προσπαθήστε να μιλάτε στο παιδί ανοιχτά και με ειλικρίνεια.
- Αναγνωρίστε και ενισχύστε τις δεξιότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού.
- Ακόμη κι αν προκύψουν διαφωνίες, τοποθετηθείτε με θετικό τρόπο, σκεφτείτε τι θα πείτε και δείξτε στο παιδί ότι έχετε ακούσει και τη δική του άποψη.

# Καθοδήγηση γονέων

- Εκφράστε τις προσδοκίες σας, τους κανόνες που προκύπτουν από αυτές, αλλά και τις συνέπειες από τη μη τήρηση των κανόνων. Όσο καλύτερα καταλαβαίνει ο έφηβος τους κανόνες και τις συνέπειες που θα υπάρξουν, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να τους αποδεχτεί και να τους τηρήσει.
- Καθορίστε ποιες αποφάσεις και δραστηριότητες θα χρειαστούν τη γνωμοδότηση ή τη συμμετοχή ενός ενήλικα.
- Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει και να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής.

# Καθοδήγηση Γονέων

- Μην σταματάτε να συμβουλευέστε με σύντομο και σαφή τρόπο όταν βλέπετε ότι το παιδί αντιτίθεται σε όσα λέτε. Πολλές φορές το κάνει μόνο και μόνο για να διαφοροποιηθεί στη διαδικασία και να προβάλει τη νέα του ταυτότητα, και όχι γιατί διαφωνεί επί του περιεχομένου ή απορρίπτει την άποψή σας.
- Δείξτε ενδιαφέρον και ρωτήστε το παιδί για τα άτομα που επιλέγει να συναναστρέφεται.
- Συμφωνήστε να αφιερώνετε συστηματικά χρόνο και να έχετε επαφή κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή δείπνου, όπου όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται γύρω το τραπέζι.

# Καθοδήγηση Γονέων

- Μιλήστε για τις περιπτώσεις όπου η απάντηση του παιδιού σας πρέπει πάντα να είναι αρνητική. Θέματα υγείας, ασφάλειας και αξιών δεν είναι διαπραγματεύσιμα και σε αυτά το παιδί πρέπει να λέει πάντοτε «όχι» (π.χ. όταν πιέζεται να συμμετάσχει σε παραβατικές πράξεις, σεξουαλικές δραστηριότητες, χρήση ναρκωτικών ουσιών και ό,τι άλλο εσείς θεωρείτε επικίνδυνο).
- Τονίστε τις θετικές επιλογές και αποφάσεις που έχει πάρει το παιδί, καθώς και τα ευεργετικά επακόλουθά τους.
- Ζητήστε από το παιδί να επαναξιολογήσει παλιές του αποφάσεις που είχαν αρνητικές συνέπειες, προσπαθώντας να μην υιοθετήσετε κριτική στάση.