

ΕΦΗΒΕΙΑ!!! ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ;



ΕΦΗΒΕΙΑ...

ΕΛΕΝΗ ΣΑΒΒΑΚΗ 3-4-2016

- Κάποια στιγμή όλοι έχουμε συναντήσει τη δεκατετράχρονη με τα βαμμένα μαύρα μαλλιά, τα σπυράκια στο πρόσωπο και το χαμηλωμένο κεφάλι που με το τσατισμένο ύφος, δε θέλει να κοιτάει κανέναν ενήλικο. **Την προσωποποίηση της οργισμένης εφηβείας.** Και όσοι είναι γονείς ή δάσκαλοι την γνωρίζουν πολύ καλά.

- Ή μήπως όχι;



Τι είναι εφηβεία...

- Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και στην ώριμη ηλικία, όπου συντελούνται **μεγάλες αλλαγές** στα οργανικά-βιολογικά και στα ψυχικά και ψυχοκοινωνικά δεδομένα.
- Η εφηβεία **εκφράζει το πέρασμα** από μια παρασιτική, παιδική ζωή, σε μια **αυτόνομη ζωή** και ο έφηβος θα περάσει από την κηδεμονία, σε μια φάση που θα είναι **υπεύθυνος για τις πράξεις του**.

Ακόμη...

- Είναι μια περίοδος κρίσεων και ανισορροπίας εξαιτίας αφενός των αλλαγών που συντελούνται στη φυσιολογία του σώματος και των ψυχολογικών του συνεπειών και αφετέρου, εξαιτίας της ανάγκης των νέων να πάρουν την τύχη τους στα χέρια τους.
- Αυτό που διαφέρει από έφηβο σε έφηβο, είναι το εύρος, η ένταση και οι μορφές της κρίσης καθώς και η λύση που δίνεται.



Η ΗΒΗ ΜΑΣ...



- Το βιολογικό μέρος της εφηβείας είναι η λεγόμενη **ήβη**.
- Πρόκειται για τις προπαρασκευαστικές βιοσωματικές αλλαγές που οδηγούν στη **σεξουαλική ωρίμανση**.
- Τα χρονικά όρια της εφηβικής ηλικίας δεν μπορούμε να τα προσδιορίζουμε ακριβώς **γιατί εξαρτώνται από βιολογικούς και από κοινωνικούς παράγοντες**.

Φάσεις εξέλιξης:

- Ανάπτυξη
- Ωριμότητα
- Ενέλιξη



Ηλικίες...

- Η Εφηβεία: η γέφυρα που ενώνει την παιδική με τη νεανική ηλικία
- Δική της νομοτέλεια
- Ιδιαίτερα βιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά



Από πότε;

- Από 11 -12 στα κορίτσια
- Από 11,5 - 13 στα αγόρια
- Ανάλογα τις συνθήκες αλλάζει η ηλικία...



Ανάπτυξη:

- Γνωστική
- Συναισθηματική
- Ψυχολογική



Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εφήβου

Άρνηση

- Ο έφηβος με το **"όχι"** του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Εκφράζει το ότι θέλει να μεγαλώσει και ότι δεν θέλει πια να είναι το υπάκουο και προσαρμοσμένο παιδάκι. Συχνά αυτή η άρνηση παρατείνεται και μέχρι τα **20, 22 ή 25 χρόνια** και δείχνει ότι η κρίση της εφηβείας συνεχίζεται - οπότε μιλάμε για **παρατεταμένη εφηβεία**.

Σωματικές αλλαγές



Αγόρια

- ✓ Αύξηση ύψους
- ✓ Ανάπτυξη γεννητικών οργάνων
- ✓ Εμφάνιση τριχοφυΐας
- ✓ Ακμή
- ✓ Σιδεράκια
- ✓ Βραχνή φωνή
- ✓ Αύξηση βόρους-μυς

Κορίτσια

- ✓ Αύξηση ύψους
- ✓ Ανάπτυξη γεννητικών οργάνων
- ✓ Εμφάνιση τριχοφυΐας
- ✓ Ακμή
- ✓ Σιδεράκια
- ✓ Εμφάνιση περιόδου
- ✓ Ανάπτυξη στήθους
- ✓ Αύξηση βόρους-λίπος



Το παράδειγμα του αστακού

- «Ο αστακός είναι το μόνο ζώο στο ζωικό βασίλειο που βιώνει «εφηβεία»: γιατί στον αστακό, πρώτα δημιουργείται η σάρκα και μετά το κέλυφος. Για να επιβιώσει, αποτραβιέται στον βαθύ και σκοτεινό βυθό ώσπου να αποκτήσει το προστατευτικό κέλυφος του. Οποιαδήποτε προσέγγιση κάποιου άλλου ζώου, σε αυτή τη «γυμνή» φάση της ζωής του ισοδυναμεί με απειλή.
- Κάπως έτσι είναι και για τον έφηβο. Νιώθει «γυμνός», χωρίς «κέλυφος» και προσπαθεί να προστατευτεί. Είτε αποτραβιέται, όπου και όπως μπορεί, είτε αμύνεται είτε επιτίθεται. **Νιώθει την ασφάλεια του να απειλείται διαρκώς, ακόμη και από αγαπημένα του πρόσωπα».**

Jan-Uwe Rogge

Έφηβοι και οι σχέσεις τους...

- Διαφορετική συμπεριφορά σε γονείς
- Περίεργη συμπεριφορά με οικείους
- Παράξενη με ξένους...
- Ιδιόρρυθμη με τον εαυτό τους...
- Αμφισβήτηση για όλα...
- Αντίδραση...
- Κόντρες



ΟΙ ΤΣΑΚΩΜΟΪ...

- Κάποιες μελέτες λένε ότι τα κορίτσια στην εφηβεία έχουν κατά μέσο όρο έναν δεκαπεντάλεπτο τσακωμό με τη μητέρα τους κάθε 1,5 μέρα και τα αγόρια έναν εξάλεπτο κάθε 4 μέρες. Όπως και να 'ναι αυτή η κατάσταση φέρνει γονείς, αλλά και όσους έχουν καθημερινά να κάνουν με οργισμένους εφήβους, στα όρια της υπομονής και της αντοχής τ



Ποιος – Ποια είμαι;

- Οι αλλαγές οδηγούν σ' ένα τέρμα:
- Την ωριμότητα
- Τη δημιουργία ταυτότητας
- Ατομική και κοινωνική παρουσία
- Επιλογές -τρόπος ζωής



Ταυτότητα

- Η δημιουργία ταυτότητας προϋποθέτει σωστό ξεπέραςμα όλων των αναπτυξιακών κρίσεων που αντιμετωπίζει ο έφηβος.
- Διαφορετικά η ταυτότητα αυτή θα είναι συγκεχυμένη και προβληματική



Η σημασία της σωστής ανάπτυξης...

- Μεγάλη σημασία η σωστή και ομαλή ανάπτυξη
- Ο έφηβος πρέπει να περάσει όλα τα στάδια χωρίς κρίσεις , χωρίς ζημιά...



Ακόμη...

- Πρέπει να δημιουργήσει ολοκληρωμένη προσωπικότητα με γνήσια κοινωνική, ιδεολογική ανάπτυξη και προσαρμογή...
- Αλλιώς θα έχει **αρνητική ταυτότητα...**



Όχι δράμα...

- Χωρίς την εφηβεία και τις κρίσεις που συνοδεύουν δε θα έφτανε ο άνθρωπος στην ωριμότητα
- Άρα , δε χρειάζεται πανικός..



Ο ρόλος του παρελθόντος

- Η περίοδος της εφηβείας δεν εξετάζεται χωριστά από τον υπόλοιπο κύκλο ζωής
- Παίζει ρόλο η παιδική ηλικία
- Πώς μπορεί να επιλύει τα προβλήματα

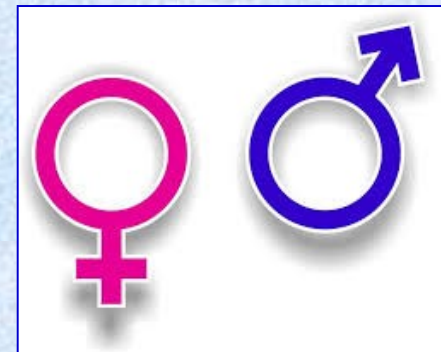
Τι παίζει καθοριστικό ρόλο;

- Το φύλο
- Η ιδιοσυγκρασία
- Περιβάλλον - οικογένεια
- Φίλοι
- Άλλα άτομα



Το φύλο...

- Τα κορίτσια ωριμάζουν νωρίτερα...
- Τα αγόρια εξελίσσονται με αργότερο ρυθμό
- Πρώιμες και καθυστερημένες εφηβείες...



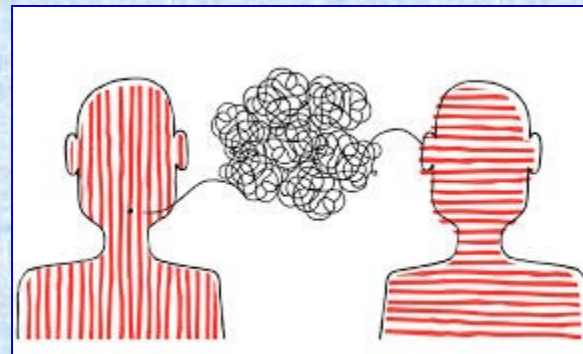
Τομείς:



- Φάση προετοιμασίας - αλλαγή εξωτερικών χαρακτηριστικών
- Φάση έντονων αλλαγών- σεξουαλική αφύπνιση
- Φάση κάμψης αναπτυξιακών αλλαγών- αποφάσεις για επάγγελμα- ιδεολογία...

Γνωστική ανάπτυξη

- Η γλώσσα μπαίνει ενεργά στην υπηρεσία του πνεύματος
- Όργανο σκέψης- δημιουργίας- έκφρασης
- Επικοινωνία



Η γλώσσα...

- Φαινόμενο ψυχολογικό και κοινωνικό
- Πνευματική λειτουργία
- Από τον εγωκεντρικό λόγο στον κοινωνικοποιημένο ...



Η γλώσσα κοινωνικοποιείται

- Στα 5-6 το παιδί μιλά για τον εαυτό του
- Τώρα ο λόγος απευθύνεται σε ακροατή και θεωρεί ισοδύναμες τις απόψεις των άλλων...
- Έχει τον δικό του κώδικα



λεξιλόγιο

- Αύξηση λεξιλογίου
- Φαντασία: δύναμη πνεύματος
- Αναπαραγωγή - δημιουργία



Οραματίζομαι...

- Όνειρα – φιλοδοξίες
- Διαμόρφωση θεωριών για οικογένεια - θρησκεία- ηθική
- Ύπαρξη

Εγώ και οι άλλοι...



- Μερικοί έφηβοι έχουν υπερβολική εμπιστοσύνη στον εαυτό τους
- Άλλοι νιώθουν απογοήτευση, ανικανότητα, κατωτερότητα
- Φαντάζονται μια ζωή χωρίς δεσμεύσεις, χωρίς συγκρούσεις, χωρίς περιορισμούς

Φαντάζονται...

- Έναν ιδανικό κόσμο...
- Χωρίς ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΜΗ

Το...Συναίσθημα

- Ευαισθησίες...
- Συγκίνηση
- Φόβοι
- Ανασφάλεια...



Έντονα συναισθήματα

- Φόβος
- Αγωνία



- «όταν φοβάμαι αναστατώνεται ο εσωτερικός μου κόσμος. αισθάνομαι σφίξιμο στην καρδιά...» (17χρονος...)

Συγκρούσεις...

- Η σύγκρουση υποχρεώνει τον έφηβο να συνειδητοποιήσει τα εμπόδια του
- Εκτιμά τις δυνάμεις του
- Ανεξαρτησία



ο έφηβος... έχει βάρος...

- Έχει οι εσωτερικές συγκρούσεις
- Δεν ξέρει τι συμβαίνει
- Αγωνιά
- Φοβάται
- Έχει ενοχές
- Θέλει αναγνώριση...



Τι γίνεται όταν είναι πιο έντονες οι συγκρούσεις;

- Προκύπτουν νευρώσεις
- Διαταραχές- ψυχώσεις
- Άρνηση
- Απομόνωση
- Τάση αυτοκτονίας
- Δεύτεροι σε θανάτους αυτοί της εφηβικής αυτοκτονίας



Τι φταίει;

- Ρόλο παίζει η οικογένεια
- Η καταπίεση
- Η κακομεταχείριση
- Η απουσία γονέων
- Η έλλειψη στοργής, αγάπης, κατανόησης
- Η σχολική και επαγγελματική αποτυχία
- Τα ναρκωτικά...



Τι κάνουν οι γονείς;

- Πρόληψη
- Επαφή
- Συζήτηση
- Ενημέρωση από δασκάλους, γιατρούς, ψυχολόγους, άλλους γονείς...



Τι άλλο

- Υπομονή
- Σεβασμός
- Κατανόηση
- Διακριτικότητα



τι προσέχουμε...

- Η μοναξιά που σήμερα είναι πιο έκδηλη
- Έλλειψη συναισθηματικής ισορροπίας στο σπίτι
- Η φυγή που δείχνει δυσκολία στους χειρισμούς και αίσθημα αποτυχίας

Η φυγή δείχνει...

- Ρήξη με τους γονείς...
- Ανασφάλεια
- Εσωστρέφεια
- Θλίψη
- Δυστυχία
- Συναισθηματική διαταραχή

Γονείς και έφηβος

- Χτίζω το μέλλον από νωρίς- **ΒΑΖΩ ΟΡΙΑ!!!!**
- Δεν περιμένω να φτάσει στην εφηβεία να τον πλησιάσω
- Δεν πρέπει να δείχνω την εξουσία μου
- Δεν πρέπει να είμαι απών - απύσα όταν με χρειάζεται...



Και αν χρειαστεί...

- Πάιρνω βοήθεια
- Αποδέχομαι το πρόβλημα και συνεχίζω να στηρίζω το παιδί μου
- Δίνω κίνητρα
- Ακούω τις αντιρρήσεις του
- Σέβομαι τις διαφορές



Μερικές στρατηγικές...

- Παρόλο που οι οργανωμένες επιθέσεις του παιδιού σας μπορεί να σας ταράζουν πάρα πολύ, είναι πάρα πολύ σημαντικό, εσείς να **παραμείνετε ψύχραιμοι** και να μην αντεπιτεθείτε. Προσπαθήστε να διατηρήσετε συναισθηματική απόσταση και να μην εμπλακείτε στο **παιχνίδι δύναμης που έχει αρχίσει ο έφηβος**.
- Αν νιώσετε να σας κυριεύει ο θυμός εκείνη την ώρα, πείτε **«λυπάμαι αλλά δεν μπορώ αυτή τη στιγμή, πρέπει να πάω να ηρεμήσω λίγο»** και βγείτε από το δωμάτιο.



- Είναι δύσκολο και χρειάζεται εξάσκηση αλλά είναι αυτό που χρειάζεται για να καταλάβει ο έφηβος τι είναι σωστό και τι λάθος, και **πού βρίσκονται τα όρια**.
- Ακόμα και σ' αυτές τις τόσο τεταμένες στιγμές, από σας μαθαίνει κανόνες συμπεριφοράς που **κάποτε θα ενστερνιστεί** (ακόμα κι αν τώρα δείχνει να τους απορρίπτει).



Αναπνοές... και κανόνες....

- σε μια ήρεμη στιγμή, **συμφωνήστε μαζί** του μερικούς κανόνες συμπεριφοράς για όταν θυμώνει
- σε καμία περίπτωση δεν χτυπάμε ανθρώπους ούτε καταστρέφουμε αντικείμενα, προσπαθούμε να μην βρίζουμε, προσπαθούμε πριν ξεκινήσουμε καβγά να αποσυρθούμε για να ηρεμήσουμε
- μετά τον τσακωμό καθόμαστε μαζί και προσπαθούμε να βρούμε λύση

Απλοί κανόνες...

- αποφύγετε συνειδητά απέναντι στα παιδιά αλλά και στις υπόλοιπες συναναστροφές σας τις βίαιες, οργισμένες, επιθετικές ή πεισμημένες αντιδράσεις. Μην ξεχνάτε ότι είστε το **πρότυπο τους**.
- μην χρησιμοποιείτε τιμωρίες, ειδικά όταν δεν έχουν καμία σχέση με το συμβάν
- μην απειλείτε με τιμωρίες που δεν πρόκειται να πραγματοποιήσετε γιατί έτσι καρπώνεστε (κι εσείς και το παιδί) όλη την δυσαρέσκεια που φέρνει η τιμωρία κι επιπλέον όλη την αδιαφορία που φέρνει η επίγνωση ότι **«καλά, άστους να λένε, ποτέ δεν το κάνουν»**.

Ακόμη...

- Παραμείνετε σταθεροί σε ό,τι λέτε. Διαπραγματευτείτε μόνο εκεί που πιστεύετε ότι πράγματι ένας κανόνας ή μια συμφωνία μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή.
- Όταν δίνετε υποσχέσεις κρατήστε τις αλλιώς μην τις δίνετε. Ένας έφηβος που έχει απογοητευθεί επανειλημμένα σίγουρα θα πεισμώνσει και θα θυμώσει και όχι άδικα.

- είναι σημαντικό να δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας προτού δράσει. Δηλαδή, αν έχετε θυμώσει πολύ από το αντιμήλημα του παιδιού σας, καλό είναι να μην πράξετε κάτι παρορμητικά. Πάρτε τον χρόνο σας, εν ανάγκη μπορείτε να κάνετε αναπνευστική χαλάρωση αν χρειαστεί και κατόπιν να του ζητήσετε να μιλήσετε ήρεμα. Είναι χρήσιμο να θυμάστε πως ό,τι δίνετε, θα πάρετε πίσω.
- Ο γονιός που αντιδρά σπασμωδικά, επιπλήττει κι είναι τιμωρητικός, θα καταφέρει να έχει έναν έφηβο **ο οποίος θα είναι συνεχώς θυμωμένος, εναντιωματικός και πολλές φορές ανεξέλεγκτος.**

όταν ηρεμήσει...

- μπορούμε να προσεγγίσουμε τον έφηβο και να του ζητήσουμε να επικοινωνήσουμε αυτό που έχει συμβεί. Μπορούμε να του πούμε πώς αισθανόμαστε με αυτή τη συμπεριφορά του και να του ζητήσουμε να μας πει κι εκείνος πώς νιώθει και τι τον κάνει να καταφεύγει σε αυτήν.
- Μπορούμε έτσι μαζί να ανακαλύψουμε τι μπορεί να πυροδοτεί περισσότερο τη σύγκρουση μεταξύ μας, κι έτσι μαζί να προσπαθήσουμε για την αλλαγή. Σε περίπτωση που εκείνος αρνηθεί να συζητήσει, δεν επιμένουμε.
- Όμως, **σύντομα τον επαναπροσεγγίζουμε όταν το κλίμα της συνάντησης θα είναι ευνοϊκό.**

Ο χρόνος... γιατρεύει...

- η λύση δεν έρχεται άμεσα και πώς ο χρόνος είναι εκείνος που θα δείξει ποιο θα είναι το αποτέλεσμα
- είναι σημαντικό, να έχετε σταθερή μη δεκτική στάση απέναντι στο αντιμίσλημα
- **να είστε συντονισμένοι ως γονείς** με αυτή τη στάση και φυσικά να επικοινωνείτε τα συναισθήματα σας με τον έφηβο
- ακόμη κι αν δείχνει ότι δεν τον ενδιαφέρει πώς αισθάνεστε, κατά βάθος αυτό δεν αληθεύει

Συμπτώματα της εφηβικής κατάθλιψης



- Ξαφνικά κακή απόδοση στο σχολείο
- Απόσυρση από φίλους και δραστηριότητες
- Λύπη και απελπισία
- Έλλειψη ενθουσιασμού, ενέργειας, κινήτρων
- Θυμός, οργή
- Υπερβολική αντίδραση στην κριτική
- Αίσθηση ανικανότητας να ικανοποιήσει τα ιδανικά του

Τι χτυπάει καμπανάκι!!!!



- Χαμηλή αυτοπεποίθηση ή ενοχές
- Αναποφασιστικότητα, έλλειψη προσοχής και συγκέντρωσης, ξεχνάει
- **Ανησυχία κι εκνευρισμός**
- Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού
- Χρήση ουσιών
- Προβλήματα με τα άτομα που έχουν εξουσία
- Σκέψεις ή πράξεις που σχετίζονται με αυτοκτονία

Τι πρέπει να γίνει;

Καταρχήν, το σημαντικότερο είναι να γίνει έγκαιρη διάγνωση από ειδικό, ώστε να ακολουθήσει η κατάλληλη θεραπεία.

Η κατάθλιψη είναι σοβαρή διαταραχή και μπορεί να χειροτερέψει και να απειλήσει την ίδια τη ζωή του ατόμου, αν δεν θεραπευτεί.



Ακόμη...

- Η φαρμακοθεραπεία μπορεί επίσης να βοηθήσει στο να αρθούν κάποια από τα συμπτώματα και σε συνδυασμό με **ψυχοθεραπεία** να αλλάξει ο έφηβος τις αρνητικές ιδέες και συμπεριφορές του.



Και ...

- Αντέχω που μεγαλώνει και θα φύγει από μένα...
- Αντέχω που δεν είμαι πια ο αρχηγός
- Που δεν κάνει ό,τι θέλω
- Που συγκρούομαι μαζί του...



ΑΝΤΕΧΩ...

- ***ΚΑΙ ΑΓΑΠΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΟΜΜΑΤΙ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΧΩ ΕΥΘΥΝΗ...***



Η πιο
γλυκιά
ηλικία!!!!



- ΕΦΗΒΕΙΑ ...

Η πιο γλυκιά ηλικία!!!!

Βιβλιογραφία

- Αναστασόπουλος, Δ., (1997), Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη στην εφηβεία, στο Τσιάντης (επιμ), Εφηβεία, τόμος β, τεύχος α, Καστανιώτης
- Παπαδάτος, Κ., (2003), Η φροντίδα του Εφήβου, Ποταμός
- Παρασκευόπουλος Ι., Εξελικτική Ψυχολογία: Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση, Τόμος 4, Αθήνα
- Παρασκευόπουλος Ι.Ν., Εξελικτική ψυχολογία-Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση, τόμος 3, Σχολική ηλικία, Αθήνα
- Coleman J.C., The nature of adolescence, In Smith Peter, Cowie Helen, Blades Mark (1999), Understanding Children's Development, Blackwell Publishers, London
- Cole S.R. (2002), Η ανάπτυξη των παιδιών: Εφηβεία, τόμος Γ, Εκδόσεις Τυπωθήτω- Γ. Δαρδανός, Αθήνα
- Donalson M. (2001), Η σκέψη των παιδιών, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα

Πηγές- σύνδεσμοι

<https://www.google.gr/>

<http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-ugeia-ton-efibon>