

ΟΜΑΔΑ ΦΕΓΓΑΡΙΑ

ΙΟΝΙΤΣΑ ΟΛΓΑ
ΚΑΡΑΜΑΝΗ ΜΩΝ/ΝΑ
ΚΑΤΣΙΝΕΛΗ ΑΝΤΩΝΙΑ
ΚΥΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ
ΜΑΗ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΟΜΑΔΑ BOMBA

ΕΛΜΑΖ ΑΛΛΕΛΟΣ
ΖΑΡΟ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΖΕΝΕΛΙ ΑΝΝΑ
ΜΑΛΚΑ ΜΠΕΣΙΑΝΑ
ΜΟΥΚΙΑ ΒΑΣΙΛ

ΟΜΑΔΑ ΑΣΤΕΡΙΑ

ΕΖΕΜΠΟΥΪΡΟ ΜΠΕΒΕΡΛΥ
ΙΓΚΟΝΤΑΡΟ ΔΑΝΗΛ
ΚΟΥΣΚΟΥΝΗ ΕΡΑΣΜΙΑ
ΜΑΡΜΑΡΙΝΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ

ΟΜΑΔΑ ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

ΑΛΙΓΙΑ ΜΠΡΟΥΝΟ
ΚΕΛΕΣΙΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΟΝΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΜΕΣΣΗΝΗ ΓΟΥΛΙΑΝΝΑ

ΟΜΑΔΑ ΔΑΚΡΥ

ΖΥΦΗ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΚΟΛΟΒΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΡΙΣΤΙΜΑΣ ΙΩΣΗΦ

**ΦΟΡΕΙΣ — ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ**

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ», Διευθυντής: Καθηγητής Δημήτριος Καφετζής, Επιστημονική Υπεύθυνη: Παιδίατρος Άρτεμις Κ. Τσιτσικιά, Email: info@youth-health.gr, Τηλέφωνα: Γραμματεία: 210 - 77 10 824, Υποδοχή: 213 - 200 98 04, Γυναικολογία: 213 - 200 98 05, Γραφείο: 213 - 200 98 07, Fax: 210 - 77 10 824 Πληροφορίες – Ραντεβού, Καθημερινά 10:00 - 14:00

Παιδική και Εφηβική Γυναικολογία, ΑΝ. Καθηγ. Ε. Δεληγιώργου, Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική, Παν/μιο Αθηνών, Αρεταίειο Νοσοκομείο, Διευθυντής: Καθηγητής: Γ.Κ.Κρεατσάς, MD, FACS, FACOG, FRCOG, Λεωφ. Βασ. Σοφίας 76, Αθήνα, 2107217835, 2107286353, fax: 2107233330.

Κέντρο Ψυχικής Υγείας - Μονάδα Εφήβων: Απευθύνεται σε εφήβους (13-19 ετών) με στόχο την πρόληψη και θεραπεία των ψυχολογικών προβλημάτων. Στουρνάρη 49α, τηλ.: 2103843797, 2103840413

Κέντρο Παιδοψυχικής Υγιεινής ΙΚΑ Αθήνας: Ηπείρου 17, τηλ.: 2108801300, 2108801400, e-mail: chlidika@otenet.gr

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Ε): Προσφέρει συμβουλευτική, διαγνωστική, κλινική παρακολούθηση σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες καθώς και ξενώνες φιλοξενίας παιδιών 5-12 ετών για ειδικές περιπτώσεις. Αγ. Ιωάννου Θεολόγου 19, Χολοκρός, τηλ.: 2106546524, γραμμή SOS: 801-801-1177, e-mail: info@epsype.gr

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού: Τμήμα του Νοσοκομείου Παιδών «Αγία Σοφία». Παρέχει εξειδικευμένο έργο κοινωνικής παιδιατρικής, ψυχικής υγείας πρωτοβάθμιας φροντίδας, προαγωγής της υγείας και της ποιότητας ζωής του παιδιού και της οικογένειας. Οηβών και Μ. Ασίας, Γουδί, τηλ.: 2107715791, Fax: 2107793648, e-mail: grammateia@ich.gr, www.ich-mhsw@otenet.gr

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων - Στροφή: Απευθύνεται σε νέους έως 21 ετών που κάνουν κατάχρηση ουσιών ή είναι εξαρτημένοι. Παρέχονται υπηρεσίες συμβουλευτικής και θεραπείας σε ολόκληρη την οικογένεια. Φλωρίνης 13, Αγ. Παντελεήμων Αχαρνών, τηλ.: 2108840862, 2108650491, www.kethea-strofi.gr

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων - Πλευστή: Απευθύνεται σε νέους έως 21 ετών που κάνουν πειραματική, περιστασιακή ή πιο συστηματική χρήση ουσιών. Παρέχονται υπηρεσίες συμβουλευτικής και θεραπείας σε ολόκληρη την οικογένεια. Μαγνησίας 25, Αθήνα, τηλ.: 2108218883, www.kethea-plefsi.gr, e-mail: www.plefsi@ath.forthnet.gr

Κέντρα Διαφοροδιάγνωσης, Διάγνωσης και Υποστήριξης (ΚΕΔΔΥ): Υπηρεσία του Υπουργείου Παιδείας με σκοπό τη διάγνωση - αξιολόγηση και υποστήριξη μαθητών. ΚΕΔΔΥ Α' Αθήνας: Κανδάνου 18, Αμπελόκηποι, τηλ.: 2106929636-7

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης: Υπηρεσία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Παρέχει συμβουλευτική πληροφόρηση και ψυχολογική υποστήριξη σε θέματα πρόνοιας, προσωρινή φιλοξενία ατόμων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και υπηρεσία άμεσης παρέμβασης. Βασ. Σοφίας 135 και Ζαχαρώς, Αμπελόκηποι, τηλ.: 2132039706, 2132039778, γραμμή SOS: 197, www.ekka.org.gr, e-mail: ypodochi@ekka.org.gr

Μέριμνα: Παρέχει ψυχολογική στήριξη στα παιδιά και τους εφήβους που αντιμετωπίζουν σοβαρή ασθένεια ή θάνατο αγαπημένου προσώπου, και συμβουλευτική επαγγελματιών υγείας και παιδείας για την αντιμετώπιση οικογενειών που βιώνουν την εμπειρία μιας οδυνηρής απώλειας.

Παπανικολή 2Α, Σίδερα Χαλανδρίου, τηλ.: 2106463622 (γραμμή υποστήριξης), 2106463367 (γραμμή επικοινωνίας).

Άρσις: Μη Κυβερνητική Οργάνωση. Παρέχονται υπηρεσίες υποστήριξης νέων και εκπαιδευτικών δράσεις στις φυλακές. Δεληγύνη 26 & 3ης Σεπτεμβρίου, Αθήνα, τηλ.: 2108259880, e-mail: info@arsis.gr

Συνήγορος του παιδιού: Υπάγεται στο Συνήγορο του Πολίτη. Αποστολή του είναι η προστασία και η προαγωγή των δικαιωμάτων του παιδιού. Χατζηγιάννη Μέξη 5, τηλ.: 2107289703, τηλ. γραμμή για ανήλικους: 800-11-32000, www.0-18.gr, e-mail: cr@synigoros.gr

Το Χαμόγελο του Παιδιού: Παρέχει στήριξη σε παιδιά που παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα υγείας ή και διαβίωσης, επιτόπια παρέμβαση σε περιστατικά παιδιών που βρίσκονται σε κίνδυνο και φιλοξενία παιδιών. Στουρνάρη 16, Αθήνα, τηλ.: 2103306140, γραμμή SOS: 1056

Εταιρεία Προστασίας Ανήλικων Αθηνών: Είναι ΝΠΔΔ, έχει έδρα στο Ερετικό Αθηνών και σκοπός της είναι η πρόληψη της εγκληματικότητας των ανήλικων, η παροχή υλικής και ψυχοκοινωνικής στήριξης σε ανήλικους με παραπαιωματική συμπεριφορά καθώς και η παροχή σε αυτούς εκπαίδευσης, επαγγελματικής κατάρτισης και στέγης. Οι διηγήτορες της συνεργάζονται με τον Εισαγγελέα Ανήλικων ή το δικαστή. Κυρίλλου Λουκάρεως 14, Αμπελόκηποι, τηλ.: 2106404649, 2106404755, www.epaa.gr, e-mail: epaa@epaa.gr

Βαβέλ: Κέντρο ημέρας για μετανάστες και πρόσφυγες και παρέχει διάγνωση, θεραπεία, συμβουλευτική και ενημέρωση σε θέματα ψυχικής υγείας. Μηθύμνης 27Β, πλ. Αμερικής, τηλ.: 2108616266, 2108616280, e-mail: babeldc@gmail.com

ΚΕΘΕΑ-Mosaic: Απευθύνεται σε μετανάστες και πρόσφυγες και παρέχει πολιτιστικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες και σεμινάρια, συμβουλευτική εργασία, εκμάθηση γλωσσών, ενημέρωση και διαμεσολάβηση σε υπηρεσίες εκπαίδευσης. Δροσπούλου 43 & Τήνου, τηλ.: 2108256944

ΤΑΥΓΕΤΟΥ 60 & ΠΑΣΣΩΒ 8, ΤΚ 11141
email: mail@2epal-galats.att.sch.gr
Info: <http://2epal-galats.att.sch.gr>
Δ/ΝΤΗΣ: ΣΕΡΑΦΕΙΜ ΚΕΡΑΣΙΩΤΗΣ
Τηλέφωνο: 2102288340
Φαξ: 2102288340

**ΕΦΗΒΕΙΑ και
ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ
σήμερα****ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΣΧ.ΕΤΟΣ: 2011-2012

ΤΜΗΜΑ Β12
2ο ΕΠΑΛ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ

ΕΦΗΒΕΙΑ και ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ σήμερα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ: **ΜΑΙΡΗ ΧΙΟΝΗ**

Εφηβεία: ένα εκρηκτικό κοκτέιλ

οργανικών και ψυχικών αλλαγών

Οι έφηβοι, των 10-14 ετών, βλέπουν τις πρώτες αλλαγές στο σώμα τους: στα αγόρια να μεγαλώνουν τα γεννητικά όργανα, το στήθος στα κορίτσια, να αυξάνεται η τριχοφυΐα, να βαραίνει η φωνή... σταθμός για την αρχή της εφηβείας στα κορίτσια είναι η έμμηνος ρύση... ενώ τους απασχολεί το ύψος, η ομορφιά και αν θα αρέσουν... κι όλα επιβάλλουν την αναζήτηση συγκεκριμένης σεξουαλικής ταυτότητας.

Καθώς είναι προσκολλημένοι στο παρόν, οι έφηβοι των 15-17 ετών, είναι πιθανό να κάνουν πολλές σχέσεις μικρής διάρκειας, πιστεύοντας ότι η καθεμία είναι ξεχωριστή, ή/και να έρχονται σε επαφή με πολλούς και διαφορετικούς συντρόφους, συχνά χωρίς τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Μετά τα 17 χρόνια, οι έφηβοι αποκτούν την ικανότητα να έχουν μια λειτουργική σχέση τόσο με τους άλλους όσο και με τους σύντροφό τους. Ο αυθορμητισμός, ο εγωισμός και ο ναρκισσισμός, μειώνονται και έχουν πιο ρεαλιστικές απαιτήσεις, οι σχέσεις διαρκούν περισσότερο και βασίζονται στη συντροφικότητα. Από τα 18 και μετά οι δεσμοί που αναπτύσσονται έχουν στοιχεία μονιμότητας.

Στα χρόνια αυτά οι έφηβοι:

Είναι αρνητικοί για όλα: αυτή η άρνηση κρατάει μέχρι την ηλικία των 21 με 22 χρόνων, μετά συνεργάζονται περισσότερο με τους γονείς.

Επιζητούν την αυτονομία τους: θέλουν να αποφασίζουν οι ίδιοι για τη ζωή τους και πολύ συχνά έρχονται σε σύγκρουση με τους γονείς.

Έχουν μία τάση για απομόνωση: θέλουν την ησυχία τους, κλείνονται στο δωμάτιο με τις ώρες και δεν συμμετέχουν σε οικογενειακές εκδηλώσεις. Οι γονείς ανησυχούν και εισπράττουν τη συμπεριφορά αυτή ως αδιαφορία για εκείνους.

Είναι υπερευαίσθητοι, ισχυρογνώμονες και έχουν πείσμα και για θέματα τα οποία δεν είναι τόσο σημαντικά.

Ερωτεύονται, κρυφά ή φανερά, άστατα ή με πάθος. Η επιθυμία είναι πολύ έντονη για να κάνει διακρίσεις. Προέχει η αναζήτηση του εαυτού και στο πρόσωπο του ανθρώπου που ερωτεύονται ψάχνουν περισσότερο να δουν τις φαντασιώσεις τους να αντικατοπτρίζονται, παρά τον άλλον.

Είναι ρομαντικοί: οι νέοι αυτής της ηλικίας έχουν οράματα και σχέδια για ένα κόσμο πιο δίκαιο, έντιμο και καλό. Για αυτό και αρκετά συχνά ασχολούνται με το γράψιμο, τη σύνθεση, με τη μουσική ως τρόπους έκφρασης αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων τους.

Ρομαντισμός....

Έκφραση των εσωτερικών συναισθημάτων μέσω της ευαισθησίας, της δημιουργικής φαντασίας... ανήσυχο πλάσμα που επαναστατεί ενάντια στον κόσμο και την κοινωνία και βρίσκεται σε μια συνεχή ψυχική ανισορροπία..ήρωες μελαγχολικοί, πλημμυρισμένοι από το αίσθημα της απελπισίας, από το αίσθημα του μοιραίου και του ανολοκλήρωτου, εκτιμούν την ακεραιότητα, την ειλικρίνεια και την αφοσίωση σε κάποιο ιδεώδες για το οποίο αξίζει κανείς να θυσιάσει τα πάντα....

δίνει έμφαση στο ΦΥΣΙΚΟ, στην ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ και στην ΑΝΤΙΣΥΜΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ..... η αυθεντικότητα της ατομικής εσωτερικής αλήθειας εκφράζει το προσωπικό βίωμα.

Οι ρομαντικές σχέσεις των εφήβων είναι το αρχικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ενεργοποιείται η σεξουαλική δραστηριότητα. Η κατανόηση του γιατί και του πότε οι έφηβοι σκέφτονται το σεξ προϋποθέτει τη διερεύνηση της σχέσης που έχουν αναπτύξει με τον ερωτικό σύντροφο.

ΕΝΑΡΞΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ: Πότε και γιατί;



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εκφράσεις τον ρομαντισμό και το ερωτικό ενδιαφέρον σου. Το φλερτ, η συζήτηση, οι εκδηλώσεις θαυμασμού και συμπάθειας είναι πολύ σημαντικά για να δείξεις σε κάποιον τα αισθήματά σου. Μη βιαστείς να έχεις σεξουαλικές εμπειρίες για τις οποίες δεν αισθάνεσαι έτοιμος/έτοιμη.

Οι ολοκληρωμένες ερωτικές εμπειρίες και η ερωτική πράξη είναι πολύ θετικά βήματα όταν γίνονται **με τον κατάλληλο σύντροφο στον κατάλληλο χρόνο**.

μήπως κάνεις λάθος;

- ... θέλω να μιμηθώ τους άλλους φίλους μου
- ... με πιέζει ο/η σύντροφός μου
- ... θέλω να αντιδράσω στους γονείς μου
- ... θέλω να αισθανθώ μεγάλος/μεγάλη
- ... είμαι περίεργος/περίεργη να δω πώς είναι
- ... να με αποδεχτούν τα παιδιά της παρέας
- ... αισθάνομαι ανασφάλεια και πως θα χάσω το/τη σύντροφό μου
- ... βαριέμαι και θέλω κάτι διαφορετικό
- ... δεν μπορώ να λέω «όχι»
- ... όλοι οι άλλοι έχουν ξεκινήσει σεξουαλική δραστηριότητα

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΣΩΣΤΑ

ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ



Για τους γονείς..

Οι πρώτοι έρωτες των παιδιών βρίσκουν τους γονείς σχεδόν πάντα απροετοίμαστους. Δεν ξέρουν αν πρέπει να γελάσουν ή να ανησυχήσουν, να ασχοληθούν ή να αδιαφορήσουν.



Οι έφηβοι έχουν ανάγκη

Για Βοήθεια να αυτονομηθούν
Για Διατήρηση διακριτικής στάσης
Για Σεβασμό στα συναισθήματά τους
Για Διατήρηση ανοιχτής επικοινωνίας
Για Συζητήσεις για το σεξ

Να γίνει φανερό ότι οι γονείς κατανοούν αυτό που τους συμβαίνει

Να έχουν οι γονείς υπομονή και να παραμένουν στο πλάι τους ακόμη κι αν τους αρνούνται

Εφηβεία??? Χχχμμμ... Είναι τρέλα, θυμός, έρωτας! Κάτι που θα σου μείνει αξέχαστο! «Αναστασία»

Η περίοδος της ζωής σου που δοκιμάζεις τόσα καινούρια πράγματα και που η ψυχολογία σου κυριολεκτικά τρελαίνεται!

«Αρετή»

Μια φάση γεμάτη τρέλα... Απερίγραπτα, μοναδικά συναισθήματα να σε πλημμυρίζουν κάθε στιγμή και κάθε λεπτό... Οι πιο ωραίες γκάφες, οι πιο απίστευτες εμπειρίες, τα πιο ανέμελα χρόνια!!

«Αννα - Μαρία»

Η πιο δύσκολη περίοδος της ζωής σου! Τώρα δοκιμάζεσαι, τώρα μαθαίνεις, τώρα αισθάνεσαι... Τώρα πληγώνεσαι! «Χρύσα»

Ουφ! Η μεταβατική περίοδος από την παιδική στην «υπέυθυνη» ηλικία! Η περίοδος που αφήνεις τις κούκλες για να ασχοληθείς με τους κούκλους!! «Δανάη»

Μια τρελή, φοβερή αλλά και δύσκολη περίοδος! «Φάνης»

Δύσκολη ηλικία... Αρχίζουν τα κόμπλεξ για όλο το ΕΙΝΑΙ μας ... Έχει όμως και απίστευτες στιγμές! «Ιωάννα»

...Να τσακύνω με τους γονείς μου συνέχεια... Να μην μπορώ να συγκεντρωθώ και να ερωτεύομαι κάθε μέρα!!! «Κατερίνα»

Είναι οι ανάγκες που έχουμε! ΣΕΞ! «Στέλιος»

Καλοπέραση, όνειρα, έρωτες, ψέματα! «Μαριάννα»

Νεύρα, χαρά, αναποφασιστικότητα! «Ειρήνη»

Η αναζήτηση του εαυτού μας! «Αγγελική»

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΛΥΚΟΣΤΡΑΤΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΕ1406
ΜSc ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ