

ΟΡΙΣΜΟΣ

- Μεταβατική περίοδος
- Βιοσωματικές αλλαγές
- Ψυχοπνευματικές αλλαγές
- Είσοδος στην ωριμότητα



ΕΦΗΒΕΙΑ:

Την καλημερίζουμε στα 12 χρόνια μας

Αποσκευές της:

Οι αναζητήσεις

Το άγχος

Οι αυξημένες απαιτήσεις

Οι δυσκολίες

Τα αδιέξοδα

Οι αλλαγές

Η ωρίμανση



Ο ΨΥΧΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

- Προσπάθεια για εδραίωση της ανεξαρτησίας των εφήβων
- Βαθεία τομή στα συναισθήματα
- Αύξηση της πίεσης από την κοινωνία, τους γονείς, τους φίλους στους εφήβους
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για δράση
- Παραβατική συμπεριφορά: πιθανές εκδηλώσεις ύπαρξης ενός βαθύτερου προβλήματος
- Το ζήτημα της αυτοκτονίας



ΑΛΛΑΓΕΣ

Σωματικές :

- Αύξηση ύψους
- Αλλαγή σωματικής διάπλασης
- Βάθεμα της φωνής για τα αγόρια

Στη συμπεριφορά

- Κυκλοθυμία
- Ανασφάλεια
- Ευαισθητοποίηση για παγκόσμια ζητήματα
- Αμφισβήτηση των γονέων - κοινωνίας
- Αναζήτηση προσωπικού χώρου
- Αναζήτηση επαφής με συνομηλίκους
- Συνεύρεση με το άλλο φύλο



ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Οι αλλαγές στο σώμα φέρνουν:

- ❖ Χαρά = μεγαλώνω
- ❖ Φόβο = το άγνωστο
- ❖ Πόνο = εγκαταλείπεται η παιδική αθωότητα



ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ / ΕΚΡΗΞΗ

- Ορθολογική σκέψη
- Ολοκλήρωση της διανοητικής ανάπτυξης
- Ενεργητική νοημοσύνη
- Ανάπτυξη «αφηρημένης σκέψης»
- Έλεγχος λογικών υποθέσεων
- Διανοητικά παιχνίδια
- Ικανότητα για ανάλυση της πραγματικότητας
- κλπ



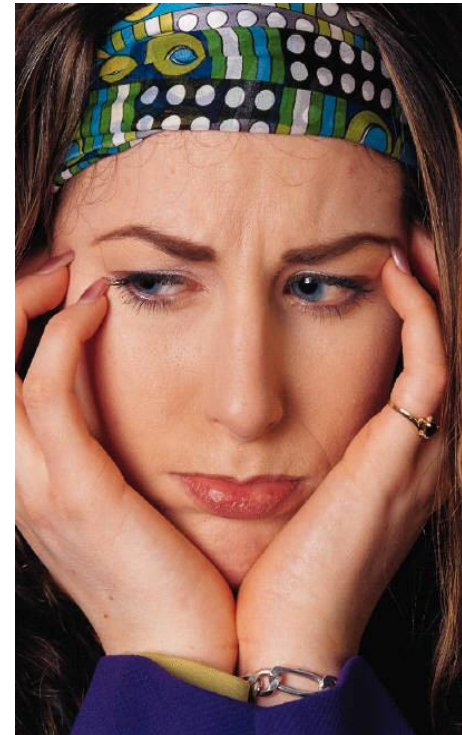


ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΓΕΣ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ΑΠΟΓΕΙΩΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
- ΕΥΜΕΤΆΒΛΗΤΑ
- ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ
- ΣΥΧΝΗ ΑΛΛΑΓΗ ΡΟΛΩΝ
- ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΝΤΥΣΙΜΟ
- ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

□ Βουλιμία



□ Ανορεξία



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- ❖ Καταθλιπτική διάθεση
- ❖ Επιθετικότητα
- ❖ Απενοχοποίηση – Άμβλυωση αυστηρών απαγορεύσεων
- ❖ Οργή – Απογοήτευση - Απόρριψη
- ❖ Άρνηση επικοινωνίας
- ❖ Άπραγοι – Αμήχανοι παρατηρητές



«ΕΝ ΑΝΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΧΑΟΥΣ»

Δεν υπάρχει κάτι σε αυτή την περίοδο που να είναι:

- 1. προβλέψιμο
- 2. αναμενόμενο
- 3. γενικευμένο

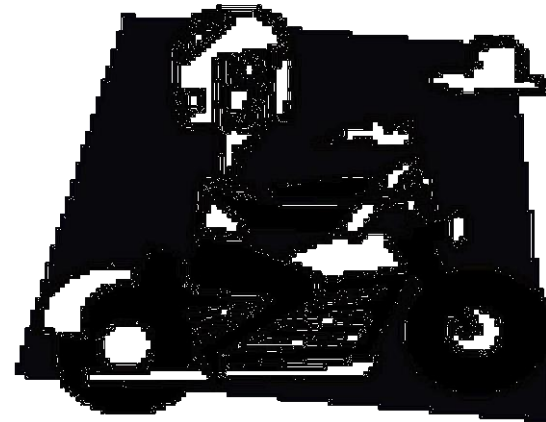


ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

- Διαταραχές διατροφής (ανορεξία – βουλιμία)
- Κατάχρηση νόμιμων και παράνομων ουσιών
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αγχώδης διαταραχή
- Επισφαλής σχέση με συμμαθητές - φίλους
- Κατάθλιψη
- Παραβατική συμπεριφορά
 - Ψέμα
 - Κλοπή
 - Φυγή



- Σύγκρουση με την οικογένεια
- Αμφισβήτηση όλων
- Αρνητική στάση
- Επιθετικότητα
- Εσωστρέφεια
- Ανασφάλεια για το μέλλον
- Εναλλαγή συναισθημάτων



ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥΣ

- ❑ Για αυτονομία - αυτοδιαχείριση
- ❑ Για ελεύθερο χρόνο
- ❑ Για την εμφάνιση
- ❑ Για επίδειξη
- ❑ Για ταύτιση με πρότυπα - μόδα
- ❑ Για αναζήτηση του ερωτικού ελλείπου
- ❑ Για επίτευξη στόχων
- ❑ Για αποδοχή
- ❑ Για επιβολή



ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Δυσκολίες

- ❖ συγκέντρωσης
- ❖ οργάνωσης χρόνου
- ❖ μάθηση – γνώση
- ❖ αίσθηση ανισότητας
- ❖ εντατικής εργασίας
- ❖ αποδοχής σχολικής πραγματικότητας



ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Θετικά σημεία

- I. Κοινωνικοποίηση
- II. Γνώση
- III. Εμπειρία
- IV. Υπευθυνότητα
- V. Προετοιμασία για το μέλλον
- VI. Ανάπτυξη συναισθημάτων
- VII. Ανάπτυξη φιλικών σχέσεων
(οι μεγάλες πατρίδες)



ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ

- ❖ Μας ενδιαφέρει
- ❖ Μας αποσπά χρόνο
- ❖ Η ύπαρξη του μας γεμίζει χαρά
- ❖ Η έλλειψη του μας δίνει θλίψη



Ο ερωτευμένος έφηβος νιώθει σαν βασιλιάς όσο «όλα πάνε καλά»
και

σαν ζητιάνος αν το ταίρι του «παραμελήσει τη σχέση» Ζ.Στορτ



Η ΕΡΩΤΙΚΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΣΥΧΝΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

«Τρικυμία εν κρανίω»

- ✓ πόνος
- ✓ εγκατάλειψη
- ✓ απόρριψη
- ✓ εσωστρέφεια
- ✓ κλονισμός ισορροπίας
- ✓ ακραίες συμπεριφορές
- ✓ αυτοκτονικές τάσεις



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- ❖ η σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση,
- ❖ η στήριξη,
- ❖ η ενθάρρυνση
- ❖ η διακριτική παρουσία

βοήθα στο ευκολότερο πέρασμα από τη παιδική στην ενήλικη ζωή



Οι ενήλικες δε μπορούν να σταθούν σωστά απέναντι τους αν δε βρουν τη κατάλληλη οδό για να :

- προστατεύσουν
- κατευθύνουν
- προσεγγίσουν
- αγκαλιάσουν
- κατανοήσουν

ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ !!





ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΓΙΑ

ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΑΣ

