

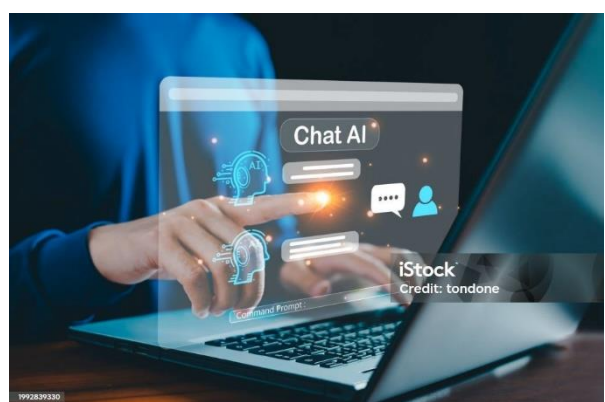
Τεχνητή Νοημοσύνη: Η Υπόσχεση του αύριο ή η Απειλή του σήμερα;

Η τεχνητή νοημοσύνη συγκαταλέγεται στις πιο σημαντικές τεχνολογικές εξελίξεις της εποχής μας, προσφέροντας πρωτοφανείς ευκαιρίες για την κοινωνία και την οικονομία. Οι εφαρμογές της ποικίλουν, από τη βελτιστοποίηση της παραγωγής στις επιχειρήσεις και τη διάγνωση ασθενειών στη ιατρική, μέχρι την αναβάθμιση της καθημερινότητάς μας μέσω έξυπνων συσκευών και εφαρμογών. Ακόμα, έχει τη δυνατότητα να επιλύει απλά ή περίπλοκα καθημερινά προβλήματα εξοικονομώντας χρόνο, αυξάνοντας την αποδοτικότητα και διευκολύνοντας τις ατομικές μας υποχρεώσεις. Η παρουσία της τεχνητής νοημοσύνης στη ζωή μας έχει δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας σε τομείς όπως η ανάλυση δεδομένων και η ανάπτυξη αλγορίθμων, ενώ παράλληλα βοηθά τις επιχειρήσεις να καινοτομούν και να παραμένουν ανταγωνιστικές.

Παρά την πληθώρα πλεονεκτημάτων που παρουσιάζει, η τεχνητή νοημοσύνη μας επιφυλάσσει σοβαρές προκλήσεις και κινδύνους. Η έλλειψη ρυθμίσεων μπορεί να οδηγήσει σε κατάχρηση των δεδομένων και στην απώλεια της ιδιωτικότητας. Παράλληλα, η αυτοματοποίηση μέσω της τεχνητής νοημοσύνης ενδέχεται να οδηγήσει στην κατάργηση των παραδοσιακών θέσεων εργασίας, προκαλώντας κοινωνικές ανισότητες. Δεν πρέπει να παραβλέψουμε τον κίνδυνο εξάρτησης από τις τεχνολογίες αυτές, κάτι που μπορεί να περιορίσει την ανθρώπινη κρίση και δημιουργικότητα.

Επομένως, για να αξιοποιηθεί πλήρως η δύναμη της, απαιτείται προσεκτικός σχεδιασμός, θεσμοθέτηση κανόνων και υιοθέτηση ηθικών πρακτικών που θα διασφαλίζουν ότι τα οφέλη της θα κατανέμονται δίκαια και υπεύθυνα.

Της Κωνσταντίνας Μ. (μαθήτρια Β' Λυκείου)



Η Ψηφιακή Άγνοια στην εποχή της πληροφορίας

Ο **ψηφιακός αναλφαβητισμός** αναφέρεται στην αδυναμία ή την έλλειψη βασικών δεξιοτήτων χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών, όπως υπολογιστές, έξυπνα τηλέφωνα, λογισμικό ή το διαδίκτυο. Πρόκειται για ένα σύγχρονο πρόβλημα που αφορά όχι μόνο την τεχνογνωσία αλλά και την ικανότητα κατανόησης, διαχείρισης και κριτικής σκέψης απέναντι σε πληροφορίες που βρίσκονται στον ψηφιακό κόσμο.

Κίνδυνοι για τον σύγχρονο άνθρωπο:

- Κοινωνικός αποκλεισμός:** Άτομα που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν ψηφιακές τεχνολογίες δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως η εργασία, η εκπαίδευση και η επικοινωνία.
- Περιορισμένη πρόσβαση σε πληροφορίες:** Χωρίς ψηφιακές δεξιότητες, κάποιος μπορεί να μην έχει πρόσβαση σε πολύτιμες πληροφορίες ή ευκαιρίες, όπως η αναζήτηση εργασίας ή η ενημέρωση.
- Ευπάθεια στην παραπληροφόρηση:** Η έλλειψη κριτικής σκέψης στον ψηφιακό χώρο καθιστά ευκολότερη την παραπλάνηση από ψευδείς ειδήσεις ή κακόβουλες πληροφορίες.



- Οικονομική ανισότητα:** Οι τεχνολογικές δεξιότητες είναι πλέον απαραίτητες για πολλές θέσεις εργασίας, καθιστώντας τον ψηφιακό αναλφαβητισμό εμπόδιο στην επαγγελματική εξέλιξη.
- Προβλήματα στην υγεία και την ασφάλεια:** Οι τεχνολογίες χρησιμοποιούνται ευρέως στον τομέα της υγείας (π.χ. ηλεκτρονικές συνταγές) και η άγνοια μπορεί να δημιουργήσει κινδύνους για την ευημερία των ατόμων.

Η αντιμετώπιση του ψηφιακού αναλφαβητισμού απαιτεί επενδύσεις στην εκπαίδευση, την ευαισθητοποίηση και τη δημιουργία ίσων ευκαιριών πρόσβασης στις νέες τεχνολογίες.

Της Μαρίας-Σταματίνας Π. (μαθήτρια Β' Λυκείου)

Τροποποιημένα τρόφιμα: Κρυφοί κίνδυνοι στο πιάτο μας...

Τα τροποποιημένα τρόφιμα είναι προϊόντα που έχουν παραχθεί μέσω γενετικής τροποποίησης, δηλαδή αλλαγής του DNA τους με τη χρήση βιοτεχνολογίας.

Στόχος αυτής της διαδικασίας είναι η βελτίωση χαρακτηριστικών όπως είναι η ανθεκτικότητα σε ασθένειες, η αντοχή σε ακραίες καιρικές συνθήκες ή η αύξηση της θρεπτικής τους αξίας.

Ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του Ιλινόις στις Η.Π.Α. τροποποίησαν πατάτες ώστε να είναι ανθεκτικές σε περιόδους καύσωνα. Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν δοκιμές και διαπίστωσαν ότι τα προσαρμοσμένα φυτά απέδωσαν έως και 30% περισσότερες πατάτες υπό θερμική καταπόνηση.

Παράλληλα, διαπίστωσαν ότι η διατροφική τους ποιότητα δεν είχε καμία αλλοίωση ενώ η τεχνική αυτή μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της επισιτιστικής ασφάλειας για τις περιοχές που εξαρτώνται από την καλλιέργεια της πατάτας και συχνά

είναι εκείνες που πλήττονται από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Αναντίρρητα η πρακτική αυτή μπορεί να έχει τεράστια οφέλη αναφορικά με την αύξηση της απόδοσης των καλλιεργειών σε ένα πλανήτη που θερμαίνεται.

Η αυξημένη ανθεκτικότητα στις ασθένειες και τα παράσιτα, μειώνοντας την ανάγκη για φυτοφάρμακα αποτελούν επιπλέον οφέλη των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων. Ποιοι είναι όμως οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι που κρύβονται στο πιάτο μας;

Αν και θεωρούνται γενικά ασφαλή, υπάρχουν ανησυχίες για πιθανές αλλεργικές αντιδράσεις ή μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που δεν έχουν ακόμα διερευνηθεί πλήρως. Κάποιοι ειδικοί ανησυχούν επίσης για την πιθανότητα εμφάνισης ανθεκτικότητας σε αντιβιοτικά, λόγω της χρήσης γονιδίων ανθεκτικότητας κατά τη διαδικασία τροποποίησης.

Δεν πρέπει να παραβλέψουμε τον κίνδυνο για το περιβάλλον, καθώς η χρήση τους,

μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη βιοποικιλότητα, αφού η εκτεταμένη καλλιέργεια τέτοιων φυτών ενισχύει τις μονοκαλλιέργειες και απειλεί τις τοπικές ποικιλίες.

Αν και τα τροποποιημένα τρόφιμα μπορούν να προσφέρουν βραχυπρόθεσμα οφέλη είναι σημαντικό να συνεχιστούν οι έρευνες, ώστε να προβλεφθούν με μεγαλύτερη ακρίβεια οι πιθανές συνέπειες τους για την υγεία και το περιβάλλον.



Της Αγάπης Π. (μαθήτρια Β΄ Λυκείου)



Fake News: Ο αθέατος κίνδυνος στον κόσμο της πληροφορίας

Οι ψευδείς ειδήσεις (fake news) είναι πληροφορίες που μοιάζουν με δημοσιογραφικά άρθρα, αλλά δημιουργούνται εσκεμμένα για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Μπορούν να δημοσιεύονται τόσο σε ψηφιακά όσο και σε έντυπα μέσα. Για καταλάβουμε αν μια είδηση είναι ψευδής πρέπει να ασκούμε την κριτική μας σκέψη και κυρίως να λαμβάνουμε υπόψη μας τις παρακάτω ενδείξεις.

Εάν ένα κείμενο σας παρακινεί να το αναπαράγετε, αυτό είναι κάτι που πρέπει να σας προβληματίσει. Ενδείξεις που θα πρέπει να σας κινήσουν υποψίες περιλαμβάνουν μη ενεργούς ή δυσλειτουργικούς συνδέσμους, υπερβολικούς τίτλους που δεν αντιστοιχούν στο περιεχόμενο της ανάρτησης, καθώς και φωτογραφίες που είτε δεν σχετίζονται με το θέμα είτε είναι χαμηλής ποιότητας. Όσο πιο απίθανοι είναι οι ισχυρισμοί μιας είδησης τόσο πιο αξιόπιστες αποδείξεις και στοιχεία πρέπει να την συνοδεύουν.

Επιπλέον, εάν το κείμενο φαίνεται να είναι αποτέλεσμα αυτόματης μετάφρασης, εάν δεν υπάρχει όνομα συντάκτη, ή εάν περιέχει πολλά ορθογραφικά λάθη, αυτά αποτελούν επιπλέον ενδείξεις ότι η είδηση είναι ψευδής. Τέλος, εάν το κείμενο αναφέρεται αόριστα στο χρόνο με εκφράσεις όπως "χθες", "προχθές" ή "την προηγούμενη εβδομάδα", αντί για συγκεκριμένη ημερομηνία, αυτό είναι ακόμη ένα στοιχείο που πρέπει να σας προβληματίσει.

Της Μαρίας Κ. (μαθήτρια Β΄ Λυκείου)

«Παραπληροφόρηση και η διαχείρισή της από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο»

Το Σάββατο 18/01/2025 οι Junior Ambassadors Νεκταρία Καρδαρά, Βάλια Σάσσαλου και Άγγελος Κολλάρας συμμετείχαν στην διημερίδα ΕΡΑΣ: Σχολεία Πρέσβεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου που διοργανώθηκε από το Β΄ Αρσάκειο Λύκειο Ψυχικού.

Η παρουσίασή των μαθητών είχε ως θέμα: «Παραπληροφόρηση και η διαχείρισή της από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο».

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες μαθητές παρακολούθησαν παρουσιάσεις άλλων σχολείων, ενδιαφέρουσες συζητήσεις και μοιράστηκαν εμπειρίες αλλά και προοπτικές από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

Η συμμετοχή στη διημερίδα του Β΄ Αρσάκειου Λυκείου Ψυχικού αποτελεί αξιόπαινη και αξιόλογη προσπάθεια των μαθητών & μαθητριών του σχολείου μας. Μπορείτε να δείτε την παρουσίαση στο κανάλι μας στο [youtube](#).



De-Influencing: Η νέα τάση που αλλάζει το παιχνίδι της Κατανάλωσης



Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατακλύζονται από τους influencers, δηλαδή από τους ανθρώπους που προωθούν προϊόντα στους εκατομμύρια ακολούθους τους. Σύμφωνα με το άρθρο «Τι είναι το de-infulencing και πώς επηρεάζει τους περισσότερους influencers» της ιστοσελίδας simpleradio.gr, το 2023 ξεκίνησε το κίνημα του de-influencing. Μέσω του συγκεκριμένου κινήματος προωθείται η συνειδητή και με μέτρο κατανάλωση προϊόντων, καθώς και η αξία της απλότητας.

Συγκεκριμένα οι καταναλωτές θα πρέπει να αναρωτιούνται και να αντιλαμβάνονται ποια προϊόντα όντως χρειάζονται. Το κίνημα de-influencing οργανώθηκε και ενισχύεται μέσω της εφαρμογής του Tik Tok. Οι influencers της πλατφόρμας αυτής προσπαθούν να καταστήσουν στους υπόλοιπους σαφές ότι απαιτείται κριτική επεξεργασία των ερεθισμάτων που δέχονται καθημερινά, καθώς και η αίσθηση του μέτρου, προτού οι καταναλωτές προβούν στην αγορά ενός προϊόντος. Προβάλλουν την υποκατανάλωση εξηγώντας ότι κανείς δεν αποκτά αυθεντικό στιλ με ανούσιες και «άχρηστες» αγορές. Το de-influencing δεν αποτελεί ένα αντιδραστικό κίνημα κατά της υπερκατανάλωσης, αλλά μια προσπάθεια για υπεύθυνη κατανάλωση. Συνεπώς, το κίνημα αυτό, με στόχο την συνειδητοποίηση της απαραίτητης αγοράς προϊόντων, κερδίζει όλο και περισσότερους ανθρώπους που το υποστηρίζουν και το καθιστούν ολοένα και πιο δυναμικό.

Της **Μαρίας-Σταματίνας Π.**
(μαθήτρια Β΄ Λυκείου)

"Υπουργείο Μοναξιάς: Όταν η μοναξιά γίνεται κρατική υπόθεση"

Είναι γεγονός πως στην σημερινή εποχή μεγάλος αριθμός ανθρώπων νιώθει μοναξιά. Έτσι στο Ηνωμένο Βασίλειο το 2018, αποφάσισαν να ιδρύσουν Υπουργείο Μοναξιάς προκειμένου να αντιμετωπιστούν τέτοιου είδους φαινόμενα. Το συγκεκριμένο Υπουργείο οργανώνει δράσεις για να ενισχύσει την κοινωνική σύνδεση και να υποστηρίξει ηλικιωμένους αλλά και άλλους ανθρώπους.



Συγχρόνως παρόμοιες τεχνικές για την καταπολέμηση της μοναξιάς ακολουθεί και η Ιαπωνία, δημιουργώντας Υπουργείο Μοναξιάς το 2021. Στον λόγο ίδρυσης συνέβαλε και ο COVID-19, καθώς μετά από αυτόν αυξήθηκαν τα φαινόμενα μοναξιάς. Το Υπουργείο αυτό είναι μέρος των προσπαθειών που κάνουν οι κυβερνήσεις να ενισχύσουν ανθρώπους με ψυχολογικές δυσκολίες λόγω μοναξιάς.

Της **Αγάπης Π.** (μαθήτρια Β΄ Λυκείου)

4ο Πανελλήνιο Μαθητικό Συνέδριο « Τα Δικαιώματα του Παιδιού»

Τα δικαιώματα του παιδιού είναι θεμελιώδη και πρέπει να προστατεύονται σε κάθε κοινωνία. Ορίζονται από τη Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού του ΟΗΕ και περιλαμβάνουν δικαιώματα επιβίωσης, ανάπτυξης, προστασίας και συμμετοχής. Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα στη ζωή, στην υγεία, στην εκπαίδευση και στην οικογενειακή φροντίδα. Πρέπει να μεγαλώνει σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς βία, εκμετάλλευση ή διακρίσεις. Έχει δικαίωμα στην ελεύθερη έκφραση, στη γνώμη και στη συμμετοχή σε αποφάσεις που το αφορούν. Δυστυχώς, εκατομμύρια παιδιά παγκοσμίως στερούνται βασικών δικαιωμάτων λόγω φτώχειας, πολέμων ή κοινωνικών ανισοτήτων. Η προστασία τους είναι ευθύνη τόσο των κυβερνήσεων όσο και της κοινωνίας. Η διασφάλιση των δικαιωμάτων των παιδιών δεν είναι μόνο ηθική υποχρέωση, αλλά και επένδυση στο μέλλον, καθώς τα παιδιά είναι το θεμέλιο μιας δίκαιης και βιώσιμης κοινωνίας.

Το σχολείο μας ανταποκρίθηκε θετικά στην πρόσκληση του 1^{ου} Προτύπου Γενικού Λυκείου - «Γεννάδειο» που διοργάνωσε το 4ο Πανελλήνιο Μαθητικό Συνέδριο με τίτλο «**Τα δικαιώματα του παιδιού**» την Πέμπτη 20 Φεβρουαρίου και την Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου 2025 στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Συγκεκριμένα, στο συνέδριο παρουσιάστηκαν δύο εισηγήσεις μαθητών και μαθητριών της Α΄ & Β΄ Λυκείου.

Η πρώτη εισήγηση με τίτλο «**Παγκόσμιες Ανισότητες στην Εκπαίδευση και ο Ρόλος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου**» είχε ως στόχο να αναδείξει τις διαφορές στην πρόσβαση στην εκπαίδευση μεταξύ ανεπτυγμένων και αναπτυσσόμενων χωρών. Εξέτασε παράγοντες όπως η φτώχεια, το φύλο, οι κοινωνικές ανισότητες και οι γεωγραφικοί περιορισμοί που επηρεάζουν την εκπαίδευση και παράλληλα ανέλυσε τις πολιτικές και τις δράσεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για τη μείωση αυτών των ανισοτήτων, όπως η οικονομική στήριξη, τα εκπαιδευτικά προγράμματα και η προώθηση της ισότιμης πρόσβασης στη γνώση. Απώτερος στόχος ήταν να ευαισθητοποιήσει το κοινό και να προτείνει λύσεις για ένα πιο δίκαιο εκπαιδευτικό σύστημα παγκοσμίως.

Η δεύτερη εισήγηση με τίτλο «**Ποτέ καμιά μορφή βίας κατά των παιδιών δεν δικαιολογείται και όλες οι μορφές βίας είναι αποτρέψιμες**» είχε ως στόχο να αναδείξει τη σοβαρότητα του φαινομένου της παιδικής κακοποίησης και να υπογραμμίσει ότι κάθε μορφή βίας, σωματική, ψυχολογική ή λεκτική, είναι καταδικαστέα. Η εργασία εξέτασε τις αιτίες και τις συνέπειες της βίας στα παιδιά, καθώς και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής της. Παρουσίασε νομικά πλαίσια, κοινωνικές πρωτοβουλίες και τον ρόλο της οικογένειας, του σχολείου και της πολιτείας στη διασφάλιση της προστασίας των παιδιών. Τελικός στόχος ήταν η ενημέρωση και η προώθηση δράσεων για ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για κάθε παιδί.





Στην Καρδιά της εφηβείας: Μια συζήτηση με την Ψυχολόγο του σχολείου μας

Ερ: Σε αυτή την περίοδο της ζωής τους οι νέοι βιώνουν έντονο άγχος. Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος ;

Καταρχάς, θα πρέπει να δούμε τι σημαίνει άγχος. Το άγχος είναι μια αντίδραση απέναντι σε μια απειλή που αντιμετωπίζουμε ή μια αντίδραση απέναντι σε μια απαιτητική διαδικασία. Σωματικά, τι θα μπορούσαμε να κάνουμε όταν αγχωνόμαστε; Αρχικά, θα προσπαθήσουμε να φέρουμε τον οργανισμό μας σε μια ισορροπία παίρνοντας βαθιές αναπνοές. Ο εγκέφαλος μας όταν οξυγονώνεται, βρίσκεται σε μια κατάσταση ηρεμίας. Μπορούμε να διαχειριστούμε πολύ πιο εύκολες καταστάσεις όταν έχουμε οξυγόνο στον εγκέφαλο μας.

Επίσης, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις αρνητικές σκέψεις μας με κάποιες θετικές σκέψεις εκείνη τη στιγμή, να σκεφτούμε κάτι το οποίο εμάς μας χαλαρώνει, μας κάνει να νιώθουμε ήρεμοι τη στιγμή που ερχόμαστε σε επαφή με αυτή την απειλή που μας το προκαλεί το άγχος. Όσο πιο προετοιμασμένοι είμαστε για μία κατάσταση, τόσο μειώνονται και τα επίπεδα του άγχους. Για παράδειγμα, αν βρεθούμε στην αίθουσα των εξετάσεων, αν ξέρουμε πάρα πολύ καλά την διαδικασία, πολύ πιο εύκολα θα μπορέσουμε να το διαχειριστούμε.

Ερ: Οι έφηβοι παραπονιούνται διαρκώς ότι οι γονείς τους δεν καταλαβαίνουν τα προβλήματά τους. Πώς μπορούμε εμείς οι έφηβοι να βελτιώσουμε τη σχέση αυτή με τους γονείς μας;

Η εφηβεία είναι μια μετάβαση, ένα ορόσημο στη ζωή ενός ανθρώπου, μια μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Άρα, ο έφηβος αυτή την περίοδο προσπαθεί να βρει τους καινούργιους ρόλους του. Προσπαθεί να αποκτήσει την αυτονομία του και να ανεξαρτητοποιηθεί από τους γονείς του. Άρα, όλο αυτό δημιουργεί μια σύγκρουση, η οποία είναι επιθυμητή, τη θέλουμε τη σύγκρουση στην εφηβεία. Ο έφηβος κατά την περίοδο της εφηβείας πρέπει να αμφισβητήσει τους γονείς του. Τα προηγούμενα χρόνια οι γονείς ήταν εξιδανικευμένοι για τα παιδιά. Κατά την περίοδο της εφηβείας αυτό πρέπει να αμφισβητηθεί, ούτως ώστε ο έφηβος να προχωρήσει στη δημιουργία της δικής του ταυτότητας.

Οι γονείς σας από την άλλη εκείνη την περίοδο νιώθουν έναν φόβο. Μέχρι πριν, ήξεραν ότι μπορούν να έχουν πρόσβαση στον τρόπο που σκέφτεστε, που αντιδράτε, που συμπεριφέρεστε. Οι γονείς αρχίζουν και συνειδητοποιούν ότι δεν μπορούν να ελέγχουν τις σκέψεις σας. Αυτό τους δημιουργεί φόβο. Φόβο ότι σας χάνουν. Οπότε όλο αυτό δημιουργεί και στις δύο πλευρές ένα χάσμα.

Από την μία οι έφηβοι θεωρούν ότι οι γονείς δεν τους καταλαβαίνουν και από την άλλη οι γονείς έχουν έντονο φόβο απέναντι στο πώς θα αντιδράσουν τα παιδιά τους. Ξεκινάνε να βάζουν όρια στα παιδιά, τα οποία πολλές φορές δεν είναι κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών. Δεν μπορούν να διαχειριστούν το γεγονός ότι τα παιδιά πλέον έχουν μεγαλώσει, ότι θα πρέπει να τους δώσουν την ελευθερία τους σιγά-σιγά.

Ερ: Μιλήσατε για όρια. Ποια είναι η σημασία τους;

Τα όρια είναι πάρα πολύ σημαντικά. Πρέπει να είναι σαφή αλλά και ευέλικτα. Δεν μπορεί σε ένα παιδί 15 χρονών να πούμε να γυρίσει στο σπίτι στις 10... Θα πρέπει να υπάρχει μια ευελιξία σε αυτό ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και με αυτό που ζητάει σε κάθε περίπτωση.

Άρα, τι πρέπει να κάνουν και οι δύο πλευρές;

Οι γονείς θα πρέπει καταρχάς να κατανοήσουν ότι τα παιδιά τους αρχίζουν σιγά-σιγά να μεγαλώνουν, το οποίο είναι δύσκολο. Θα πρέπει να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης και ασφάλειας μεταξύ των δύο πλευρών. Είναι σημαντικό να υπάρχει ειλικρίνεια μεταξύ των δύο πλευρών και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.

Ερ: Οι νέοι επηρεάζονται πολύ από τους συνομήλικους. Πώς μπορούμε, όμως, παράλληλα να διατηρήσουμε τη δική μας αυτόνομη προσωπικότητα;

Ένα από τα βασικά στοιχεία της εφηβείας είναι και η σχέση με τους συνομήλικους. Είναι βασική ανάγκη του έφηβου να νιώθει ότι ανήκει σε μια ομάδα. Ο έφηβος θα πρέπει να έχει αποκτήσει ένα είδος αυτογνωσίας ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις. Όταν εμείς οι ίδιοι ξέρουμε ποιοι είμαστε, ποιες είναι οι ανάγκες μας, τα θέλω μας τότε δεν επηρεαζόμαστε εύκολα. Επίσης, όταν έχουμε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση βοηθάει. Όταν νιώθουμε ότι αξίζουμε, τότε διεκδικούμε πράγματα για εμάς. Όταν δίνουμε στον εαυτό μας την αξία που έχει, τότε μπορούμε να δοκιμάσουμε νέες εμπειρίες ξέροντας όμως μέχρι πού μπορούμε και πρέπει να φτάσουμε.

Για να διατηρήσει, λοιπόν, ο έφηβος την αυτονομία του χρειάζονται τα τρία αυτά βασικά στοιχεία: αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

Ερ: Σε ένα χρόνο περίπου τελειώνουμε το σχολείο. Πώς μπορούμε να είμαστε πιο σίγουροι για τις αποφάσεις μας; Για παράδειγμα τη σχολή που θα διαλέξουμε στο μηχανογραφικό δελτίο μας.

Θα πρέπει ο καθένας από εσάς πρώτα να δει τις ικανότητές του. Πρέπει να έχουμε επίγνωση των ικανοτήτων μας και επίσης να ξέρουμε και πάρα πολύ καλά τι είναι αυτό που θέλουμε. Γιατί δεν μπορούμε να επιλέξουμε ένα επάγγελμα το οποίο δεν θα μας αρέσει. Θα πρέπει να δούμε σε τι είμαστε ικανοί και τι είναι αυτό που πραγματικά θέλουμε, τι είναι αυτό που θα μας γεμίζει και θα μας κάνει χαρούμενους. Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για μία απόφαση.

Ωστόσο, ακόμα και αν επιλέξετε κάτι το οποίο μπορεί στην πορεία να μη σας αρέσει, έχετε το δικαίωμα να αλλάξετε κάποιες επιλογές σας. Ο άνθρωπος κάθε περίοδο της ζωής του εξελίσσεται. Δεν μπορείτε να πείτε ότι το επάγγελμα που αποφασίσατε να κάνετε στα 15 θα είναι και το επάγγελμα που θα κάνετε και σε όλη σας τη ζωή. Μπορεί να υπάρξουν άλλοι παράγοντες που μπορεί να μας κάνουν να αλλάξουμε γνώμη.

Άρα, θα πρέπει να είμαστε και ευέλικτοι. Μη θεωρήσουμε ότι η απόφαση που θα πάρουμε στα 15 μας είναι μια απόφαση που θα καθορίσει αν θα είμαστε ευτυχισμένοι στην υπόλοιπη ζωή μας.

*Η συνέντευξη παραχωρήθηκε από την ψυχολόγο του σχολείου μας
κ. Χριστίνα Τσιούλου*