

ΕΦΗΒΕΙΑ : Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΑΣ



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

Α' ΤΑΞΗ 2^{ου} ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2016-2017

Ψυχολογία και Έφηβοι



...Εφηβεία είναι η ηλικία που τρέμεις να ζήσεις την κάθε αποτυχία. Κι αυτό είναι δύσκολο , παρ'όλο που ξέρουμε ότι εκείνο που μας κάνει να μεγαλώνουμε και να ωριμάζουμε είναι οι δυσκολίες...



Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί τη ήβης (= εφηβεία) για να μπορέσει το

άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν.

Η φύση, για μία ακόμη φορά δουλεύει με το δικό της ρυθμό: το σώμα αλλάζει, δημιουργώντας ορμές και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα.

Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία ανακατάταξη: οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί, σύντομα, στον κόσμο των ενηλίκων.

Αναμφισβήτητα, η διεργασία του 'ποιείν εαυτόν' έχει μεγάλη ένταση. Προϋποθέτει την 'αποψευδαισθητοποίηση' από την αρχική υπόσχεση των ενηλίκων: δεν είναι όλα εφικτά, δεν είναι κανείς παντοδύναμος και δεν προστατεύεται αιώνια.

Ταυτόχρονα όμως το σώμα του εφήβου που αλλάζει του λέει ότι 'μπορεί' – ίσως να κάνει πραγματικότητα ότι θελήσει.

Γι' αυτό και στην εφηβεία είναι συχνά τα 'περάσματα στην πράξη': από τις πόρτες που κλείνουν βίαια ως τη χρήση του αλκοόλ και των ναρκωτικών. Οι έφηβοι που 'πράττουν' αντί να σκέφτονται, είτε προσπαθούν να κατευνάσουν το υπερβολικό άγχος τους για όλα αυτά που συμβαίνουν μέσα τους, είτε όταν χτυπούν για παράδειγμα τις πόρτες για

να μη χτυπήσουν τη μητέρα τους, μεταθέτουν - με επιτυχία - το θυμό τους!

Οι έφηβοι δεν μιλάνε. Όχι γιατί δεν έχουν τίποτα να πουν, αλλά γιατί όλα μέσα τους είναι συγκεχυμένα και βιώνουν μία αδιόρατη αίσθηση κινδύνου. Όπως οι αστακοί που όταν αλλάζουν εξωτερικό περίβλημα, χάνουν κατ' αρχήν το παλιό και μένουν χωρίς καμία άμυνα όσο χρόνο χρειάζεται να φτιάξουν ένα καινούριο, έτσι και οι έφηβοι σε όλο αυτό το διάστημα κινδυνεύουν πολύ.



Βρίσκονται γεμάτοι ανασφάλεια μπροστά σε αλλαγές - όπως για παράδειγμα η αλλαγή της φωνής στ' αγόρια, όπου καλούνται να πενήθουν το 'παλιό' με το οποίο αναγνώριζαν τον εαυτό τους, χωρίς να ξέρουν πώς θα είναι το 'καινούριο'.

Έχουν διλήμματα στο ηθικό πεδίο, αμφισβητούν αρχές και αξίες στην προσπάθεια να επαναπροσδιορίσουν τους γονείς τους για να καταφέρουν αργότερα να τους 'αποχωριστούν', να μπουν δηλαδή σε μία νέα ενήλικη σχέση μαζί τους. Ζητούν το ενδιαφέρον των ενηλίκων γι' αυτή την απίστευτη εξέλιξη που συντελείται μέσα τους, όταν όμως το ενδιαφέρον αυτό εκδηλώνεται νιώθουν συχνά ακινητοποιημένοι.

Η λέξη 'βγαίνω' είναι μία λέξη κλειδί για την εφηβεία: σημαίνει ταυτόχρονα το βασανιστήριο των γονιών το βράδυ (βραδινή έξοδος), το 'έχω μία ερωτική σχέση' (βγαίνω με κάποιον/α) αλλά σημαίνει ακόμα και 'βγαίνω απ' το κουκούλι μου', βγαίνω όπως ο βλαστός από το χώμα.



Σημαίνει εν τέλει τη δύναμη της μεταμόρφωσης που συντελείται στην εφηβεία. Μεταμόρφωση επώδυνη μεν, απαραίτητη και γεμάτη χαρά και δύναμη δε.

- **Αυξημένη ευσυγκινησία:** Η διατάραξη στην ισορροπία των ορμονών προκαλεί ευσυγκινησία που κάνει τον έφηβο να χάνει το κέφι της παιδικής ηλικίας και να βυθίζεται σε κακοκεφιά. Τα κορίτσια ενδέχεται να ξεσπούν σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις.

- **Εχθρική στάση προς τους άλλους:** Ο έφηβος στις σχέσεις του με τους άλλους τείνει να φέρεται αντικοινωνικά, σχεδόν εχθρικά.



- **Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο:** Στην πρώτη φάση της εφηβείας, ειδικά τα κορίτσια, δείχνουν αποστροφή προς τα μέλη του αντίθετου φύλου, αποστροφή που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία, τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν (π.χ. στενή και αρμονική σχέση στο παρελθόν).
- **Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας:** Ο θαυμασμός και η υποταγή στους μεγαλύτερους δίνουν τη θέση τους στην αμφισβήτηση και την εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας (π.χ. γονεϊκή, σχολική).
- **Υπέρμετρη αιδημοσύνη:** Οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του εφήβου τον κάνουν συχνά να δείχνει υπερβολική ντροπαλότητα και να μην αισθάνεται άνετα με την παρουσία των άλλων.
- **Έλλειψη αυτοπεποίθησης:** Οι ραγδαίες αλλαγές συχνά δημιουργούν στον έφηβο αίσθημα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.

- **Ονειροπόληση:** Ο έφηβος απολαμβάνει να περιπλανιέται στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτονώνει τις εσωτερικές εντάσεις και τις διαθέσεις του. Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.



Οι έφηβοι, λοιπόν, νιώθουν μετέωροι ανάμεσα στο παιδικό και ανέμελο παρελθόν και το επόμενο βήμα που είναι η ενηλικίωση. Βρίσκονται μπροστά σε μια μεγάλη ενδοψυχική σύγκρουση ανάμεσα στην αυτονομία και την εξάρτηση. Η κοινωνία απαιτεί από αυτούς να αρχίσουν να προετοιμάζονται για τους νέους ρόλους τους. Με το ένα πόδι στο σταθερό και δοκιμασμένο κόσμο της παιδικής ηλικίας, αρχίζουν να δοκιμάζουν τους διάφορους ρόλους των ενηλίκων μέχρι να βρουν αυτόν που τους ταιριάζει.



ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

1. ΗΒΗ

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ανάπτυξης του ανθρώπου με ξεχωριστή σπουδαιότητα. **Παρότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία στους υποκειμενικούς ρυθμούς εξέλιξης, θεωρείται πως αρχίζει γύρω στα 12 χρόνια για τα κορίτσια και τα 14 για τα αγόρια.** Βιολογικά, αφορά στη ραγδαία ανάπτυξη όλων των συστημάτων του οργανισμού και την ήβη, ενώ ολοκληρώνεται με την είσοδο στην ενήλικη ζωή. Έχουν στο μεταξύ συντελεστεί σημαντικές αλλαγές σε επίπεδο σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό και κοινωνικό.

Η ήβη περιγράφει τις ορμονικές αλλαγές που κάνουν ώστε να εμφανιστούν τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Δηλαδή για τα αγόρια η αύξηση του μεγέθους των όρχεων και του όσχεου και η εμφάνιση τριχοφυΐας. Για τα κορίτσια η ανάπτυξη του στήθους, των ωοθηκών και της μήτρας και η εμφάνιση της περιόδου.

Οι αλλαγές αυτές εκπλήσσουν τον έφηβο που σε ψυχικό επίπεδο δεν είναι αρκετά ώριμος για να τις δεχτεί και να τις ενσωματώσει στην εμπειρία του. Νοιώθει πως στο σώμα του συμβαίνει κάτι που δεν μπορεί να ελέγξει. Ψάχνει τρόπους περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικούς για να διαπραγματευτεί το σχετικό άγχος και να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα. Παράλληλα και στην αρχή ασύνδετα εμφανίζεται η έλξη προς το άλλο φύλο και το αίνιγμα της σεξουαλικότητας.

Η ολοκλήρωση της υποκειμενικής ταυτότητας είναι το σοβαρότερο ίσως διακύβευμα αυτής της ηλικίας. Ο έφηβος κάνει επιλογές που θα καθορίσουν τη ζωή του και αρχίζει να κατανοεί τι σημαίνει το να φέρει την ευθύνη των επιλογών του. Η πρώτη σημαντική δυνατότητα που του ανοίγεται είναι η αυτονομία από τους γονείς, η απομάκρυνση από το μικρό σύμπαν της οικογένειας με σκοπό την ανακάλυψη του θαυμαστού κόσμου των ενηλίκων.

2. Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΣΑΝ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΑΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

{mosimage}Κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής του το παιδί εξαρτάται απόλυτα από τους γονείς. Κανένα άλλο είδος στη φύση όσο το ανθρώπινο δεν παρουσιάζει τόσο μακρόχρονη εξάρτηση των μικρών από τους ενήλικες ώπου να μπορεί να επιβιώσει. Κατά τον Φρόιντ, το βρέφος διαισθάνεται πως θα πεθάνει αν λείψουν οι γονείς του και αυτός ο πρωταρχικός φόβος συνιστά την πηγή κάθε μορφής άγχους στην ενήλικη ζωή.

Η αγάπη των γονιών, η φροντίδα και η αφοσίωση τους είναι τόσο σημαντικά για την επιβίωσή του παιδιού όσο και η ικανοποίηση των βιολογικών του αναγκών. Έρευνες (όπως του Spitz), δείχνουν πως **τα παιδιά που μεγαλώνουν στερημένα από συναισθηματικές σχέσεις αντιμετωπίζουν αρκετά προβλήματα στη σωματική και ψυχική τους ανάπτυξη.** Αυτή η δυνατή σχέση που δίνει και στους γονείς τη ιδιαίτερη ικανοποίηση της αγάπης των παιδιών τους, διαταράσσεται με τον ερχομό της εφηβείας.

Η έννοια της κρίσης της εφηβείας αναφέρεται σε μια προσωρινή αποδιοργάνωση του ψυχισμού. Πρόκειται για μια εποχή μεταβατική, που χαρακτηρίζεται τόσο από αστάθεια και παρορμητικότητα, όσο και από δημιουργικότητα, όσον αφορά την προσωπική ταυτότητα.

Κατά τη διάρκεια διαμόρφωσης της ταυτότητας του, ο νεαρός έφηβος δανείζεται υλικά τόσο από την οικογένεια όσο και από την κοινωνία. Οι σχέσεις με τους γονείς είναι καθοριστικές. Μερικές φορές συμβαίνει να ξαναζεί άμεσα ή έμμεσα παρόμοιες με τις δικές τους εμπειρίες και καταστάσεις σε ανάλογες ηλικίες, ανταποκρινόμενος σε μια γονεϊκή (συνειδητή ή ασυνειδητή) επιθυμία. Από την άλλη πλευρά, οι προσδοκίες των γονιών και τα ιδανικά που από νωρίς έχουν δημιουργήσει για τα παιδιά τους γίνονται αντικείμενο άλλοτε ταύτισης κι άλλοτε σύγκρουσης.

Ο έφηβος αμφισβητεί τους γονείς του και ό,τι μέχρι τώρα θεωρούσε δεδομένο. Καθώς ο εαυτός του αλλάζει και αποκτά νέες δυνατότητες, έχει ανάγκη να αναμετρηθεί με ένα φορέα εξουσίας. Επίσης έχει την ανάγκη να τον αναγνωρίζουν στα πλαίσια μιας ισοτίμης

σχέσης. Να του εξηγούν λόγου χάρη το ?γιατί? μιας απαγόρευσης. Ανάλογες αντιπαραθέσεις μπορούν να μετατεθούν σε άλλες φιγούρες εξουσίας όπως καθηγητές. Είναι σημαντικό εδώ να σημειώσουμε ότι οι συγκρούσεις, αναπόφευκτες άλλωστε σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις, δεν είναι πάντα αρνητικές. Αντίθετα μπορούν να γίνουν πεδίο εκτόνωσης της έντασης, λύσης παρεξηγήσεων και ανασυγκρότησης του δεσμού και της επικοινωνίας.

Σε ψυχικό επίπεδο, ο νεαρός έφηβος αρχίζει να αναγνωρίζει πως οι γονείς του δεν είναι παντοδύναμοι όπως νόμιζε όταν ήταν παιδί, και αυτό του προκαλεί αντιφατικά συναισθήματα. Ένα από τα σημαντικότερα και πιο οδυνηρά ψυχικά έργα της εφηβείας είναι η απαλλαγή από την αυθεντία των γονιών, λέει ο Φρόιντ. Έτσι δημιουργείται η αντίθεση της νέας γενιάς από την παλιά, που είναι εξαιρετικά σημαντική για τον πολιτισμό.

Δηλαδή ταυτόχρονα με την επιθυμία ανεξαρτητοποίησης υπάρχει και η άρνηση, η δυσκολία του εφήβου να εγκαταλείψει την παιδική ηλικία. Με αυτή την έννοια η εφηβεία θεωρείται διαδικασία πένθους. Το υποκείμενο αφήνει μια θέση για να πάρει μια άλλη, από παιδί γίνεται ενήλικος. Μέσα σε λίγα χρόνια (και κάποιες φορές λίγους μήνες) ο έφηβος ζει πολλά καινούργια πράγματα. Αυτό είναι γοητευτικό αλλά ταυτόχρονα προκαλεί φόβο, όπως κάθετι καινούργιο.

Οι άλυτες ενδοψυχικές συγκρούσεις ή αυτές που βρίσκονται σε διαπραγμάτευση την κάθε εποχή δεν είναι πάντα συνειδητές, εκδηλώνονται όμως στη συμπεριφορά, στις σχέσεις, στον τρόπο που μιλά το άτομο για αυτό που του συμβαίνει. Ένας έφηβος ενδέχεται να διαμαρτύρεται πως δεν τον καταλαβαίνουν και να προτιμά να μένει συνέχεια μόνος. Άλλοτε συμβαίνει να έχει εγωϊστική συμπεριφορά απέναντι στους άλλους και να δυσανασχετεί, να είναι θλιμμένος χωρίς να ξέρει τι ακριβώς τον ενοχλεί. Η καταθλιπτικότητα αυτή, με την έννοια του πένθους, είναι μέρος της διαδικασίας κάθε σημαντικής αλλαγής της ζωής.

Χρειάζεται να σημειώσουμε πως δεν βιώνουν όλοι οι έφηβοι τις συγκεκριμένες διαδικασίες με την ίδια ένταση και τους ίδιους τρόπους - η ιστορία του καθένα είναι μοναδική και καθορίζεται τόσο από το χαρακτήρα που φέρει, όσο και από τις σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους. Από τις συναντήσεις της ζωής και τα τυχαία γεγονότα. Από τη θέση που παίρνει απέναντι σε αυτά, τις επιλογές και τις πράξεις του.

Η χαρά της ανακάλυψης του κόσμου κάνει τον έφηβο να επενδύει τις σχέσεις με τους φίλους του, με τους οποίους συχνά ταυτίζεται έντονα. Χρησιμοποιεί το ίδιο λεξιλόγιο και ντύσιμο, υιοθετεί τους ίδιους τρόπους συμπεριφοράς. Ενδέχεται αυτοί οι φίλοι να πάψουν ξαφνικά να τον ενδιαφέρουν και να μπει με ενθουσιασμό σε μια νέα πάρεα. Μπορεί επίσης να αρχίσει να συμμετέχει σε διαφόρων ειδών ομάδες (πολιτικές κτλ) και να υιοθετεί νέες ιδεολογίες και απόψεις. Αυτές ο οι δοκιμές κοινωνικοποίησης αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης διαδικασίας αναζήτησης του εαυτού και της κοινωνικής ταυτότητας.

Το πολιτιστικό και ιδεολογικό πλαίσιο, οι αξίες της εποχής επηρεάζουν τις νέες γενιές και το πως αυτές διαφοροποιούνται κοινωνικά και προσωπικά. Οι αλλαγές λόγου χάρη στους παραδοσιακούς ρόλους του άντρα και της γυναίκας, ο αυξανόμενος αριθμός μονογονεϊκών οικογενειών και της συγκατοίκησης των ζευγαριών είναι καινούργια φαινόμενα στην Ελλάδα για τη γενιά της μέσης ηλικίας, αλλά αυτονόητα για τα παιδιά τους.

3. ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Μια από τις δυσκολίες της εφηβείας είναι η έκφραση μέσω του λόγου. Συγκρούσεις και έντονα συναισθήματα που ο έφηβος δεν αντέχει να βιώνει ενδοψυχικά, συνειδητά ή ασυνειδητά, αλλά ούτε μπορεί να μιλήσει για αυτά, ενδέχεται να τα εκφράζει στην πράξη. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να είναι επιθετικές, απέναντι στον εαυτό του ή τους άλλους. Ένα χτύπημα της πόρτας, ένας έντονος καβγάς, η φυγή από το σπίτι ή και πιο ακραίες παραβατικές συμπεριφορές (κλοπές, χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών) χρειάζεται να αντιμετωπίζονται καταρχήν με ψυχραιμία.

Είναι σημαντικό να εκτιμήσουμε το αν πρόκειται για μεμονωμένες ή επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, το πλαίσιο και τη σοβαρότητά τους. Συχνά μαρτυρούν την ψυχική ένταση που προσπαθεί να εκτονωθεί. ?Μιλούν? για κάτι που δε μπορεί να μπει σε λόγια. Η φυγή από το σπίτι μπορεί έτσι να έχει να κάνει με μια βαθύτερη δυσκολία του εφήβου ως προς την ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς του.

Από την άλλη πλευρά είναι συχνές στην εφηβεία οι παράτολμες πράξεις που ίσως να σχετίζονται με την έννοια της δοκιμασίας. Μια προκλητική ή επικίνδυνη συμπεριφορά συχνά επιβραβεύεται από την παρέα των συνομηλίων. Θα λέγαμε ότι τέτοιες πράξεις μοιάζουν με ιεροτελεστίες μύησης, που σε αρκετές παραδοσιακές κοινωνίες σημαδεύουν πράγματι το πέρασμα στην ενηλικίωση.

Καθώς συμμετέχουν πολύπλοκοι μηχανισμοί σε όλη αυτή τη διαδικασία, ενδέχεται να εμφανιστούν διαταραχές και αλλαγές της συμπεριφοράς, που σε άλλες στιγμές θα τις θεωρούσαμε παθολογικές. Σπανιότερα αποτελούν αφετηρία σοβαρών προβλημάτων. Η ανορεξία για παράδειγμα που παρουσιάζεται κυρίως στα κορίτσια, σχετίζεται γενικά με διαταραγμένη εικόνα σώματος, δηλαδή η έφηβη βλέπει το σώμα της πολύ παχύτερο από ότι είναι στην πραγματικότητα, και ακολουθεί εξαντλητικές δίαιτες. Αυτό ίσως να συμβολίζει μια σημαντική δυσκολία του ψυχισμού να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της εφηβείας, καταλήγει όμως να βάλει σε κίνδυνο την ίδια της τη ζωή.

4. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Για να κατανοήσουμε ένα έφηβο είναι αναγκαίο να ανατρέξουμε στην ιστορία του σαν υποκείμενο, δηλαδή την ιστορία των σχέσεών του. Αυτές τον έχουν διαμορφώσει σε μεγάλο βαθμό, ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Επίσης χρειάζεται να λάβουμε υπόψη τη δομή της οικογένειας και τις αντιδράσεις των γονιών και των αδελφών στη νέα κατάσταση, καθώς η ποιότητα των σχέσεων θα διευκολύνει ή θα δυσκολέψει την εξέλιξη των πραγμάτων.

Σημαντικό ζήτημα είναι οι ίδιοι οι γονείς, οι οποίοι δεν είναι πάντα έτοιμοι να δεχτούν πως το παιδί τους μεγαλώνει. Ανησυχούν λόγω χάρη υπερβολικά για το σχολείο και τις συναναστροφές του, τους κινδύνους που ενδέχεται να συναντήσει όσο προτιμά να μένει μακριά από την προστασία τους, και αρνούνται να του δώσουν αρκετή ελευθερία. **Οι γονείς χρειάζεται καταρχήν να προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα δικά τους συναισθήματα.** Αργότερα να συζητούν το κάθε θέμα και να φέρονται ευέλικτα, να διαπραγματεύονται δηλαδή την ελευθερία που διεκδικεί ο έφηβος, θέτοντας παράλληλα τα αναγκαία όρια.

Η δυναμική της εφηβείας μπορεί να βιωθεί από τους γονείς σαν απειλή γιατί ταράζει τις διαμορφωμένες ισορροπίες, τις ρητές ή άρρητες συμφωνίες ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και τη θέση που έχει ο καθένας. Το σύστημα επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια, χρειάζεται να είναι ένα διαλεκτικό παιχνίδι που να επιτρέπει την ανάδυση ενός εγώ μέσα στο εμείς. Οι δεσμοί του ζευγαριού και της οικογένειας δοκιμάζονται. Η συζήτηση και η προσπάθεια κατανόησης βοηθούν ώστε να υπάρχει ανεκτικότητα. Έχουν τότε τη δυνατότητα οι γονείς να καθοδηγούν τους εφήβους και να τους παρέχουν στήριγμα.

Όπως συμβαίνει σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις, δεν υπάρχουν εγγυήσεις για επιτυχία ή συνταγές για το πως να ξεπεράσουμε τα προβλήματα που προκύπτουν. Δεν υπάρχουν τέλει γονείς, υπάρχουν οι ?αρκετά καλοί γονείς?, (Winnicott), αυτοί που αφιερώνουν χρόνο στο παιδί τους, που το ακούνε, με την έννοια πως σέβονται τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Που προβληματίζονται για αυτό που συμβαίνει, μπορούν να αναγνωρίσουν τα λάθη τους και να αναζητήσουν τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους.

5. Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξης, αν και αποτελούν τα θεμέλια του χαρακτήρα καλύπτονται από αμνησία. Ένα παιδί στην ηλικία των 3-4 ετών είναι περίεργο για το σώμα και τις λειτουργίες του όπως είναι περίεργο και για τον κόσμο γύρω του. Τα ανακαλύπτει στην αρχή ψηλαφίζοντας και μετά μέσα από πολλές ερωτήσεις. Ακολουθεί η περίοδος που χαρακτηρίζεται 'λανθάνουσα' καθώς μειώνεται η ενασχόληση με το σώμα. Η είσοδος στο σχολείο σηματοδοτεί και τη στροφή του ενδιαφέροντός κυρίως στη γνώση, τη δημιουργικότητα και τις σχέσεις με τους συνομήλικους.

Στην αρχή της εφηβείας το σώμα μονοπωλεί ξανά την προσοχή. Οι αλλαγές και οι νέες εμπειρίες προκαλούν στους εφήβους έξαψη, πρωτόγνωρη χαρά μα και φόβο. Η ολοκλήρωση της σεξουαλικής σχέσης είναι η δεύτερη νέα δυνατότητα που τους δίνεται μετά την αυτονομία από τους γονείς.

Κάποιες φορές κυριαρχεί ένα αίσθημα αποξένωσης και δυσφορίας. Το σεξουαλικό σώμα ενδέχεται να κατηγορείται για αυτό και να γίνεται αντικείμενο επίθεσης με αυτοτραυματισμούς ή να σημαδεύεται με πολλά σκουλαρίκια και τατουάζ. Κατά τον ίδιο τρόπο, τα πολύ φαρδιά ρούχα ίσως να θέλουν κατά κάποιο τρόπο να καλύψουν τα χαρακτηριστικά του φύλου. Ο έφηβος συχνά βλέπει την εικόνα του στον καθρέφτη και δεν αναγνωρίζει τον εαυτό του, ενώ το βλέμμα των άλλων, όταν είναι εξίσου αμήχανο εντείνει την αγωνία του.

Η αναδυόμενη ερωτική λειτουργία κάνει τον έφηβο να εξερευνά το σώμα του. Δημιουργεί φαντασιώσεις και μύθους γύρω από τη σεξουαλικότητα που μοιράζεται με τους φίλους του. Το άλλο φύλο τον έλκει αλλά δεν ξέρει πώς να το προσεγγίσει. Η ερωτική επαφή μπορεί να είναι αδέξια ή να προκαλεί άγχος. Άλλοτε ίσως να συνοδεύεται από απογοήτευση και ντροπή. Εκτός από ετεροσεξουαλικές σχέσεις, η περιέργεια οδηγεί τους εφήβους σε περιστασιακές ομοφυλοφιλικές επαφές.

Μια από τις δυσκολίες είναι να υπάρχει μια γενικά παρορμητική σεξουαλική συμπεριφορά, όπου η πράξη γίνεται σημαντικότερη από το σύντροφο και ο έφηβος αναζητά όχι τόσο την ερωτική ικανοποίηση, όσο την επιβεβαίωση που νοιώθει να στερείται σε ψυχικό επίπεδο.

Χρειάζεται να σημειώσουμε εδώ ότι η σεξουαλικότητα είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μας, πολύ προσωπικό και ταυτόχρονα κοινωνικό. Στα ελληνικά δεδομένα, οι βασικοί φορείς κοινωνικοποίησης μέχρι πριν μερικές δεκαετίες, το σχολείο και η εκκλησία, είχαν μια λίγο πολύ κοινή αυστηρή ηθική απέναντι στο σεξ. Αντίθετα στις μέρες μας και σύμφωνα με τα πρότυπα του δυτικού πολιτισμού, όπως αυτό της σεξουαλικής απελευθέρωσης, η κοινωνία φαίνεται να είναι πιο ανεκτική. Έτσι ο έρωτας μιλιέται και προβάλλεται παντού, δεν σημαίνει όμως αυτό ότι οι σχέσεις των ανθρώπων έχουν γίνει πιο εύκολες ή πιο ευτυχισμένες.

Οι γονείς φέρουν μέσα στη σχέση με το παιδί τους τις αντιλήψεις και τις αξίες, και βέβαια τη δική τους ιστορία και σχέση με το σώμα τους. Φέρουν επίσης το πως και το πόσο καλά ζουν τις προσωπικές τους σχέσεις. Αυτό θέτει πρακτικά το ζήτημα του πως μιλούν στα παιδιά τους για τα θέματα του σεξ.

Η σεξουαλική διαπαιδαγγωγή χρειάζεται να ξεκινά από μικρή ηλικία. Μέσα στην οικογένεια, το παιδί που αργά ή γρήγορα θα ρωτήσει για την ανατομία των φύλων ή για το πώς γεννιούνται τα παιδιά, περιμένει μια απάντηση με λόγια απλά, προσαρμοσμένα στην ηλικία του. Περιμένει μια ευθεία απάντηση, χωρίς υπεκφυγές ή απαντήσεις βγαλμένες από παραμύθια. Το σχολείο είναι επίσης φορέας που είναι αναγκαίο να ασκεί σεξουαλική διαπαιδαγγωγή μέσα από ανάλογα μαθήματα, από το δημοτικό, αλλά ειδικά στην εφηβεία, όπου τίθενται σοβαρά θέματα για την υγεία.

Είναι καλό ο γονιός που έχει στενότερη σχέση με τον έφηβο να συζητήσει μαζί του για τις προφυλάξεις που χρειάζεται να παίρνει στο σεξ. Πολλές μολυσματικές ασθένειες, η πιο σοβαρή από τις οποίες είναι το Aids μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή. Η πρόληψη και η έγκαιρη ενημέρωση είναι ο μόνος τρόπος να προστατευτούν οι έφηβοι καθώς οι ίδιοι νιώθουν συχνά άτροτοι. Η αντισύλληψη επίσης είναι ένα ουσιαστικό ζήτημα για το οποίο πρέπει να ενημερώνονται τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια, αφού έχει φανεί από έρευνες ότι στην Ελλάδα έχουμε υψηλά ποσοστά σε αμβλώσεις νέων γυναικών.

Υπάρχουν στιγμές που τα πράγματα παρεκτρέπονται και ο έφηβος ή οι γονείς του αισθάνονται πως δεν μπορούν να τα βγάλουν πέρα. Το αίσθημα του αβοήθητου, η απελπισία ή ακόμα η σοβαρότητα μιας ξαφνικής κατάστασης μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια ειδικών. Αναγνωρίζοντας τη σπουδαιότητα της εφηβείας και των προβλημάτων της, λειτουργούν εδώ και χρόνια στην Ελλάδα μονάδες για εφήβους μέσα σε γενικά νοσοκομεία που μπορούν να προσφέρουν ενημέρωση, στήριξη και όταν χρειάζεται ανάλογη θεραπεία. Επίσης υπάρχουν τηλεφωνικές γραμμές που βοηθούν σε στιγμές κρίσης, όπως αυτή της Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. (Εταιρία Ψυχοκοινωνικής Υγείας Παιδιού και Εφήβου), το 8018011177.

Με την εφηβεία έρχεται λοιπόν ο σαφής διαχωρισμός των φύλων σε αρσενικό και θηλυκό. Αυτή η αντίθεση έχει αποφασιστική σημασία για την ταυτότητα του ανθρώπου, την υποκειμενική και την κοινωνική. Ψυχαναλυτικά θα λέγαμε ότι αναλαμβάνει το να ανήκει σε ένα από τα δυο φύλα και αποδέχεται το ότι η ικανοποίηση βρίσκεται στη διαφορετικότητα, στη συμπληρωματικότητα των φύλων.

Μετά από μια ενδιάμεση φάση, γύρω στα 17-20 χρόνια ο έφηβος ολοκληρώνει τη μετάβαση προς την ενήλικη ζωή. Οι σχέσεις γίνονται πιο σταθερές, ο νεαρός ενήλικας

επενδύει την επαγγελματική του πορεία και συμφιλιώνεται με τους γονείς του. Θεωρητικά, ακολουθεί σταδιακά η ωριμότητα. Ωριμότητα που ορίζεται από τις ικανοποιητικές σχέσεις, την επιθυμία για εργασία και την επιθυμία για συμμετοχή στους κοινωνικούς δεσμούς.

Αυτές είναι οι αδρές γραμμές μέσα στις οποίες παίρνει μορφή η προσωπική ιστορία ενός ανθρώπου. Οι συναντήσεις της ζωής είναι καθοριστικές για το παρόν και το μέλλον του. Τα διάφορα συμβάντα, θετικά ή αρνητικά, αλλάζουν την πορεία και τις επιλογές του. Κανένα από αυτά δεν μπορεί να θεωρηθεί καταδικαστικό ή εξαιρετικά ευνοϊκό με την έννοια της πρόβλεψης. Η υποκειμενική κατάσταση και δράση μπορεί να κριθεί εκ των υστέρων και πάντα σε σχέση με το πλαίσιο και τις συνθήκες μέσα στις οποίες εξελίχθηκε.

Η επικοινωνία είναι κατ' αυτό τον τρόπο ένα συνεχές παιχνίδι με μανούβρες και παρεξηγήσεις, συγκρούσεις και ευτυχισμένες στιγμές. Η αγάπη και η προσπάθεια είναι καλοί οδηγοί στην αναζήτηση της ισορροπίας με τον εαυτό μας και της χαράς μέσα στις σχέσεις.

Οικογενειακές σχέσεις στην εφηβεία

Κατά την περίοδο της εφηβείας των παιδιών, οι ρόλοι στην οικογένεια επαναπροσδιορίζονται, καθώς οι έφηβοι ανεξαρτητοποιούνται, ενώ οι γονείς πρέπει να αποδεχτούν το γεγονός αυτό...

Οι οικογενειακές σχέσεις για άλλη μια φορά αλλάζουν και πρέπει όλοι να εξελιχθούν ταυτόχρονα, ώστε η μετάβαση να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο ομαλή. Οι γονείς και ιδιαίτερα οι μητέρες, δε μπορούν εύκολα να πάψουν να προστατεύουν τα παιδιά τους, τα οποία θεωρούν πολλές φορές «δικά τους».

Οι πατέρες δύσκολα μπορούν να αντικαταστήσουν την εξουσία που μέχρι σήμερα ασκούσε πάνω στα παιδιά. Οι έφηβοι από την πλευρά τους, ωριμάζουν, αποκτούν τη δική τους σκέψη, προβληματίζονται, έχουν τις δικές τους ιδέες και απόψεις και θέλουν να αποφασίζουν μόνοι τους για τη ζωή τους.

Είναι σαφές πως οι σχέσεις πρέπει να τεθούν σε νέες βάσεις, ενώ η διατήρηση της γαλήνης και της ηρεμίας της οικογενειακής ζωής, εναποτίθεται για ακόμα μία φορά στους γονείς και ειδικότερα στην ικανότητά τους για υπομονή και κατανόηση. Η συνειδητοποίηση πως τα παιδιά μεγάλωσαν και ήρθε η στιγμή να χρησιμοποιήσουν όλα όσα οι γονείς τους μάθαιναν με αγάπη και ελπίδα τόσα χρόνια, βοηθά τους γονείς να αντιμετωπίσουν καλύτερα τη διαπίστωση πως τα παιδιά τους βρίσκονται πια στο δρόμο για να γίνουν αυτόνομοι και ολοκληρωμένοι ενήλικες.

Στην εφηβεία, οι ανάγκες των παιδιών είναι πολύ συγκεκριμένες και αναζητούν την αγάπη και την υποστήριξη των γονιών τους με πολύ διαφορετικούς τρόπους από αυτούς που χρειάζονταν μικρότερα.

Οι βασικότερες ανάγκες των νέων είναι η αγάπη που θέλουν να νιώθουν ότι τους περιβάλλει, χωρίς να τους καταπιέζει. Είναι η ανάγκη για ασφάλεια, καθώς θέλουν να ξέρουν ότι στο σπίτι και την οικογένειά τους θα βρουν, αν το θελήσουν, τη λύση στα προβλήματά τους ή την απάντηση στις απορίες τους. Είναι η ανάγκη για αναγνώριση της προσωπικότητάς τους και αποδοχή του χαρακτήρα τους. Τέλος, όσο κι αν γίνονται ανεξάρτητοι, οι νέοι, θέλουν να υποστηρίζονται από τους γονείς τους, όχι καταπιεστικά, αλλά συμβουλευτικά και παροτρυντικά.

Οι έφηβοι δείχνουν και λένε τις νέες ανάγκες τους, όχι όμως πάντα με ξεκάθαρο τρόπο. Οι πράξεις και τα λόγια τους άλλοτε είναι αντιληπτά και άλλοτε μπερδεύουν τους γονείς, γεγονός που οφείλεται στη μετάβαση από την ανωριμότητα στην ωριμότητα και από την ανευθυνότητα στην υπευθυνότητα. Επειδή αυτά δε γίνονται μέσα σε μια μέρα, αλλά σταδιακά, πολύ συχνά οι γονείς δεν το αναγνωρίζουν. Έτσι, δημιουργούνται οι γνωστές κόντρες, οι διαπληκτισμοί και οι προστριβές.

Βέβαια, αν μέχρι την εποχή της εφηβείας οι σχέσεις τους ήταν καλές και βασίζονταν στην αγάπη, το διάλογο και τον σεβασμό, τότε όλα θα είναι πιο εύκολα. Η σχέση θα συνεχίσει να βασίζεται σε αυτά τα στοιχεία που απλώς θα εξελιχθούν. Αν όμως η σχέση ήταν καταπιεστική αι βασιζόταν στην τυφλή υπακοή του παιδιού, τότε η εφηβεία θα σταθεί αφορμή για να ξεπηδήσουν πολλά προβλήματα που δύσκολα θα λυθούν, αφού θα πρέπει να αλλάξουν αντιλήψεις και οι γονείς και τα παιδιά και να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα.

Το βασικότερο, λοιπόν είναι να αναγνωριστούν οι ανάγκες των νέων από τους γονείς και να γίνουν αποδεκτές. Και αυτό δεν εύκολο καθώς κανένας γονιός δεν παραδέχεται πως το παιδί του μεγάλωσε και ετοιμάζεται να φύγει.

Όμως, έχουν και οι γονείς ανάγκες που σίγουρα, μέχρι ένα βαθμό, θα καταπιέσουν στην περίοδο της εφηβείας του παιδιού. Από την ανάγκη για προσωπικό χρόνο, μέχρι την ανάγκη τους για τρυφερότητα από τα παιδιά τους, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι όλοι οι τομείς επηρεάζονται αυτή την περίοδο.

Συχνά οι γονείς πληγώνονται, ανησυχούν, αγωνιούν, στενοχωριούνται ή προβληματίζονται καθώς δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν. Για ακόμα μια φορά, η αγάπη και το ένστικτο τους θα πρέπει να τους οδηγήσει στις σωστές επιλογές. Πρέπει να είναι παρόντες στη ζωή του εφήβου, αλλά με άλλο τρόπο, πρέπει να αποδεχτούν τις αλλαγές και τη νέα συμπεριφορά του παιδιού τους, που συχνά τους ξαφνιάζει ή τους δυσαρεστεί.

Ο ρόλος της οικογένειας

Εν οι σχέσεις ανάμεσα σε μια οικογένεια είναι σωστές, τότε ο έφηβος θα περάσει εύκολα αυτή την περίοδο, με επαναστάσεις εντός των λογικών πλαισίων, με προβλήματα που ξεπερνιούνται με την αγάπη, το διάλογο και την αμοιβαία κατανόηση. Αν οι γονείς δεν

έχουν εδραιώσει μια καλή σχέση με το παιδί, κατά την περίοδο της εφηβείας δε θα μπορέσουν να το κάνουν και είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν πολλά προβλήματα που δε θα ξέρουν πώς να λύσουν.

Οικογενειακό περιβάλλον-σχέσεις μεταξύ μελών της οικογένειας του εφήβου.

Μέχρι σήμερα στο σπίτι ζούσαν οι γονείς με το παιδί ή τα παιδιά τους. Κατά την εφηβεία, ζουν στο σπίτι, όχι πια με ένα παιδί, αλλά με έναν νέο άνθρωπο. Η διαφορά είναι ουσιαστική, αφού πρόκειται για αληθινή, ουσιαστική συμβίωση με κανόνες και υποχρεώσεις εκατέρωθεν.

Συμβουλές... «επιβίωσης» για μητέρες:

- Δείτε το παιδί σαν ισότιμο μέλος της οικογένειας με λόγο και άποψη.
- Να επιστρατεύσει όλη της την ψυχραιμία. Να μην απαντά στις φωνές και τις εκρήξεις θυμού του εφήβου και να αφήνει χρόνο για να ξεθυμαίνει η κατάσταση.
- Να το αγαπάτε και να του το δείχνετε, αλλά χωρίς ιδιαίτερες διαχύσεις. Μην προσπαθήσετε να το αγκαλιάσετε μπροστά στους φίλους του!
- Αποδεχτείτε το με τα όποια χαρίσματα έχει, με τις προτιμήσεις του, το χαρακτήρα και την προσωπικότητά του.
- Να είστε πρόθυμη να τον ακούσετε, όταν ο νέος (νέα) είναι έτοιμος να σας μιλήσει. Αν ακούτε χωρίς κριτική διάθεση, θα γίνεται αποδέκτης των προβληματισμών του.
- Να πιάνετε τα μηνύματα που δε λέγονται με λόγια.
- Να είστε στοργική και υπομονετική, αλλά όχι καταπιεστική. Να παροτρύνει το παιδί, αλλά χωρίς να το καθοδηγεί.
- Να βοηθά το παιδί να ανεξαρτητοποιηθεί.

Συμβουλές... «επιβίωσης» για τους πατέρες:

- Να αποδεχθεί το γεγονός ότι το παιδί μεγάλωσε. Αυτό σημαίνει πως η «εξουσία» που έχει πάνω του, μειώνεται δραματικά και δίνει τη θέση της στην αποδοχή και το σεβασμό.
- Να αποδεχθεί τα όνειρα του παιδιού και να το βοηθήσει να πραγματοποιήσει τις επιλογές του.
- Να συμβουλεύει το παιδί με γνώμονα την εμπειρία και τις γνώσεις του, αλλά να το αφήνει ελεύθερο να σκέφτεται και να δρα.

- Να επιτρέψει στο παιδί να συμμετέχει στα οικογενειακά και όχι μόνο θέματα.
- Να αποδεχθεί το γεγονός τι ο γιος του ή η κόρη του ετοιμάζονται να φύγουν.

Και τα μικρότερα αδέρφια;

Οι έφηβοι πολλές φορές εκνευρίζονται από το γεγονός ότι τα μικρότερα αδέρφια τους δεν καταλαβαίνουν πως οι ίδιοι έχουν αλλάξει. Ότι δεν είναι πια παιδιά. Γίνονται έτσι επιθετικοί, είρωνες και πολλές φορές αγνοούν πλήρως τα μικρότερα παιδιά. Οι γονείς θα πρέπει να συζητήσουν με τον έφηβο και να του ζητήσουν να δείχνει και εκείνος κατανόηση, καθώς και εκείνος ήταν μικρός. Τέλος, μπορούν να εξηγήσουν στο μικρό αδερφάκι ότι ο αδερφός του (αδερφή του), θα έχουν για κάποιο καιρό άλλα ενδιαφέροντα και πως πρέπει να μάθουν να σέβονται το χώρο και το χρόνο του (της).

Εφηβεία και οικογένεια: Τί πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

Η εφηβεία είναι το μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση. Είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία συμβαίνουν πλήθος αλλαγών στους 4 βασικούς τομείς της ανάπτυξης του ατόμου και συγκεκριμένα:

- το βιοσωματικό
- το γνωστικό
- το συναισθηματικό
- και το κοινωνικό

Κύριο χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι οι ψυχικές εντάσεις και οι συναισθηματικές μεταπτώσεις, οι οποίες είναι αποτέλεσμα των ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά την περίοδο αυτή. Η διάθεση του εφήβου αλλάζει εύκολα και υπάρχουν αμφιταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικά συναισθήματα. Το ήσυχο και συνεργάσιμο παιδί των προηγούμενων χρόνων δίνει τη θέση σου σε έναν έφηβο που δείχνει αδιαφορία για προηγούμενες προσφιλείς δραστηριότητες, επιθυμεί να μένει μόνος του, είναι ευερέθιστος και νευρικός, εναντιώνεται σε κάθε μορφή εξουσίας και είναι υπερβολικά ευαίσθητος και ευσυγκίνητος. Τον έφηβο τον απασχολεί πολύ η εικόνα του και έχει πρότυπα προς τα οποία συγκρίνει τον εαυτό του. Έχει υπέρμετρη αιδημοσύνη και έλλειψη αυτοπεποίθησης καθώς και την τάση να ασχολείται πολύ με τα θέματα του σεξ.

Στον κοινωνικό τομέα έντονη είναι η επιθυμία για ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς και η προσκόλληση στην ομάδα των συνομήλικων. Ο έφηβος υιοθετεί τα πρότυπα συμπεριφοράς και τους κώδικες επικοινωνίας της ομάδας. Μέσα στην παρέα ο έφηβος μοιράζεται εμπειρίες, αναγνωρίζεται, στηρίζεται, δοκιμάζει όρια και ικανότητες. Η αποδοχή από τους φίλους είναι πολύ σημαντική για αυτόν, ενώ αντίθετα η απόρριψη από αυτούς μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη για την ομαλή ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη. Κατά την περίοδο αυτή, αρχίζουν οι πρώτες ετερόφυλες σχέσεις. Ο έφηβος έλκεται από άτομα του αντίθετου φύλου και να αναπτύσσει συναισθηματικούς δεσμούς μαζί τους. Οι πρώτες σεξουαλικές εμπειρίες εμφανίζονται. Η τάση του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτησία, όπως είναι φυσικό, διαταράσσει την ισορροπία της οικογένειας. Δεν είναι περίεργο που στον κύκλο ζωής της οικογένειας, η είσοδος των παιδιών στην εφηβεία αποτελεί ορόσημο. Οι γονείς ανησυχούν ότι «χάνουν» το παιδί τους και προσπαθούν να διατηρήσουν την προηγούμενη ισχύουσα κατάσταση, ασκώντας μεγαλύτερο έλεγχο.

Επιπλέον σαστίζουν μπροστά στις νέες συμπεριφορές που εμφανίζονται και δε γνωρίζουν πώς να τις αντιμετωπίσουν. Όπως είναι φυσικό, αυτό προκαλεί την αντίδραση των εφήβων και δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις συγκρούσεων και εντάσεων στην οικογένεια. Ο έφηβος, συχνά νιώθει ότι οι γονείς του δεν τον καταλαβαίνουν, χάνει την εμπιστοσύνη του σε αυτούς και στρέφεται όλο και πιο πολύ προς την ομάδα των συνομηλίκων.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς.

Καταρχήν, θα πρέπει να ενημερωθούν για τις επερχόμενες αλλαγές της εφηβείας, είτε μέσω βιβλίων, είτε συμβουλευόμενοι κάποιον ειδικό. Οι καλά ενημερωμένοι γονείς, γνωρίζουν τι να περιμένουν και μπορούν να αντιμετωπίσουν κάθε νέα συμπεριφορά με μεγαλύτερη κατανόηση και υπομονή. Σημαντικό να αποτελούν πρόσωπα εμπιστοσύνης για τους εφήβους. Οι γονείς θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να συζητήσουν με τα παιδιά τους χωρίς να κρίνουν, να τιμωρούν, να θυμώνουν ή να προσπαθούν να επιβάλλουν τις δικές τους απόψεις. Όσο σημαντική και αν είναι η ομάδα των συνομήλικων, σε σημαντικές αποφάσεις, μεγαλύτερη βαρύτητα έχει η συμβουλή και η καθοδήγηση των γονέων. Έτσι η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος αποδοχής από τους γονείς, στο οποίο μπορούν να καταφύγουν οι έφηβοι για να αναζητήσουν βοήθεια όταν τη χρειαστούν, είναι απαραίτητο για την υγιή συναισθηματική και ψυχολογική τους ανάπτυξη. Να είναι συνεπείς και σταθεροί στις απόψεις τους και στα πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία πρεσβεύουν, όχι όμως αδιάλλακτοι.

Οι έφηβοι έχουν την τάση να θυμώνουν και να χάνουν την εμπιστοσύνη τους στους γονείς, όταν καταλαβαίνουν ότι αυτοί είναι ασυνεπείς και έχουν αντιφατικές και αντικρουόμενες απόψεις. Να έχουν σαφείς και χαμηλές προσδοκίες και να αφήνουν στον έφηβο το χώρο να αναπτύξει τις ικανότητες και τις δεξιότητες του. Η αγάπη τους πρέπει να δίνεται άνευ όρων και να μη μειώνεται από τα «λάθη» των εφήβων.

Να θέσουν τον έφηβο αντιμέτωπο με τις ευθύνες του και να συνεχίσουν να αποτελούν πρόσωπα αναφοράς για εκείνον. Να μην είναι υπερπροστατευτικοί. Να δίνουν στο παιδί τους το χώρο και το χρόνο να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις που βιώνει με το δικό του τρόπο, να κάνει λάθη, ακόμα και να πληγωθεί. Μόνο έτσι θα οδηγηθεί προς την ωριμότητα και θα δημιουργήσει τη δική του ταυτότητα, η οποία θα του δώσει όλα εκείνα τα εφόδια που είναι απαραίτητα για την είσοδο του στην ενηλικίωση.

Είναι πιθανό κατά την περίοδο της εφηβείας, να εμφανιστούν και διάφορα ψυχολογικά προβλήματα και αποκλίνουσες μορφές συμπεριφοράς, όπως:

- κατάθλιψη
- αυτοκτονικός ιδεασμός
- κρίσεις πανικού
- παραβατικές μορφές συμπεριφοράς
- επιθετικότητα
- ψυχοσωματικά συμπτώματα
- χρήση ουσιών
- φυγή από το σπίτι
- διαταραχές διατροφής (ανορεξία- βουλιμία)
- Η εγκατάλειψη του σχολείου
- Η κοινωνική απόσυρση

Στην περίπτωση αυτή οι γονείς, καλό θα ήταν να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό και να ζητήσουν τη συμβολή του για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης. Καταλήγοντας, η εφηβεία είναι μια δύσκολη αλλά και σημαντική περίοδος στη ζωή του αναπτυσσόμενου ατόμου. Όσο και αν φαίνονται περίπλοκες και ανησυχητικές κάποιες συμπεριφορές, η ψύχραιμη αντιμετώπιση της κατάστασης από τους γονείς είναι καθοριστικής σημασίας για την ισορροπία τόσο του ίδιου του εφήβου όσο και της οικογένειας γενικότερα.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ



ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑ

Η φιλία παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στη ζωή ενός έφηβου.

Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι σχέσεις του εφήβου με τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντικές και επηρεάζουν σημαντικά την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη.

Όταν λέει φιλία, ο έφηβος εννοεί την στενή σχέση που δημιουργεί με παιδιά της ίδιας ηλικίας ή και λίγο μεγαλύτερα από εκείνον, η οποία χαρακτηρίζεται από υποστήριξη, εμπιστοσύνη, δέσμευση, μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων, στοργή και αμοιβαιότητα. Τα στοιχεία που βοηθούν τον έφηβο να δημιουργήσει φιλικές σχέσεις, είναι η ομοιότητα με τους φίλους του, καθώς επιθυμεί να μοιάζει, να έχει τα ίδια ενδιαφέροντα, τα ίδια γούστα μ' εκείνους και συγχρόνως να βρίσκεται συνέχεια μαζί με την παρέα του. Οι φιλίες που αναπτύσσονται ανάμεσα σε εφήβους του ίδιου φύλου είναι συνήθως πολύ στενές και επιτρέπουν στη συνέχεια τη δημιουργία μίας στενής σχέσης με άτομα του αντίθετου φύλου.

Ο ρόλος που παίζει η φιλία είναι πρωταγωνιστικός, καθώς βοηθά τον έφηβο να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένεια του και να εξερευνήσει τον κόσμο. Μέσα από την φιλία, αρχίζει να μαθαίνει πράγματα για τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Αρχίζει να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, να συζητά τις ανάγκες του, τις ανησυχίες του και τα θέματα που τον απασχολούν με άτομα που φαίνεται ότι μπορούν να τον καταλάβουν περισσότερο απ' ό,τι η οικογένεια του. Είναι πολύ σημαντικό για τον έφηβο να

αισθάνεται ότι τον αποδέχονται οι φίλοι του, έτσι όπως είναι, και να νοιώθει ότι ανήκει σε μια ομάδα. Έτσι, ενισχύεται η αυτοεκτίμηση του και η εικόνα του.

Συχνά, οι φίλοι τους έχουν παρόμοιους στόχους και σχέδια για το μέλλον. Έτσι και ο ίδιος ο έφηβος, προσπαθεί να τους μιμηθεί και να ταυτίσει τα πιστεύω του με τα δικά τους, με σκοπό να γίνει αποδεκτός από την ομάδα και να ενταχθεί πιο εύκολα σ' αυτήν. Παράλληλα, επειδή δεν μπορεί να πάρει κάποιες αποστάσεις από τους φίλους του, η σχέση του μαζί τους είναι τόσο στενή και σημαντική για εκείνον, που τον εμποδίζει να σχηματίσει αντικειμενική γνώμη γι' αυτούς. Στα μάτια του φίλου του βλέπει τον ιδανικό φίλο που πάντα ήθελε να έχει, χωρίς αυτό βέβαια να είναι πάντα αλήθεια. Καθώς ο έφηβος παρατηρεί στο φίλο του, τον ίδιο του τον εαυτό, αγαπά περισσότερο την εικόνα που έχει σχηματίσει για εκείνον- και όχι αυτό που πραγματικά είναι. Δεν λείπουν οι συγκρούσεις, καθημερινό φαινόμενο στις σχέσεις των εφήβων.

Είναι πολλές οι φορές που ο χαρακτήρας της φιλίας ανησυχεί τους γονείς, ιδιαίτερα όταν ο φίλος ή η φίλη είναι άτομο που δεν εγκρίνουν ή δεν γνωρίζουν. Ο έφηβος πολλές φορές αρνείται να συνοδεύσει τους γονείς του σε εξόδους ή να συμμετάσχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις, καθώς επιλέγει να βρίσκεται και να περνάει πολύ χρόνο με την παρέα του. Αυτή η συμπεριφορά του εφήβου ταραίζει τους γονείς, οι οποίοι αισθάνονται ότι χάνουν το παιδί τους και συχνά οδηγούνται σε αδικαιολόγητες πράξεις και τιμωρίες, σε έντονες παρεμβάσεις, προσπαθώντας να επιβάλλουν την δική τους γνώμη και να ελέγξουν την κατάσταση. Μ' αυτόν τον τρόπο πιστεύουν ότι θα μπορέσουν να τους κρατήσουν λίγο περισσότερο κοντά τους.

Οι γονείς λοιπόν χρειάζεται να είναι συναισθηματικά κοντά στους εφήβους, να έχουν την υπομονή και την ικανότητα ν' αντέξουν την επιθετικότητα, την άρνηση καθώς και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που προβάλλει ο έφηβος επάνω τους. Στην ουσία ο έφηβος περιμένει από τους γονείς του αποδοχή, φιλικότητα, κατανόηση και ενθάρρυνση, ώστε να καταφέρει να τους απομυθοποιήσει, να απομακρυνθεί από εκείνους, δημιουργώντας τις δικές του σχέσεις, και να ενηλικιωθεί. **Όταν οι γονείς καταφέρνουν να αντέξουν**

αυτή την προσπάθεια του εφήβου, τότε και ο ίδιος καταφέρνει να βρει την δική του ταυτότητα και την δική του πορεία ζωής.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Η εφηβεία είναι μια περίοδος στη ζωή του παιδιού κατά την οποία επέρχονται πολλές αλλαγές, αφού περνά το άτομο από την παιδική στην ενήλικη φάση. Συνήθως σε αυτή τη χρονική στιγμή, όπου ο έφηβος γνωρίζει το σώμα του και κατακλύζεται από σεξουαλικές ορμές, μπορεί να έχει και ολοκληρωμένες ή όχι ερωτικές επαφές.

Ο ερωτευμένος έφηβος ενθουσιάζεται και παθιάζεται. Νιώθει μια τεράστια ψυχική ευφορία και αναζητά όλο και περισσότερο χρόνο μαζί με τον/τη σύντροφό του/της. Η φάση αυτή είναι εξαιρετικά ουσιαστική για τον ίδιο που τη βιώνει ενώ και οι γονείς θα πρέπει να το χειριστούν πολύ προσεκτικά.

Σε καμία περίπτωση δεν επιπλήττουμε τον έφηβο για την επιλογή του. Οφείλουμε να είμαστε κοντά του και να τον ακούμε σε ό,τι έχει να μας πει. Άλλωστε στην έναρξη της ερωτικής του ζωής μπορούμε να δούμε και αρκετά στοιχεία της προσωπικότητάς του όπως αυτή έχει δομηθεί και από τα πρότυπα με τα οποία μεγάλωσε.

Πολύ σημαντικό είναι να ενημερώσουμε διακριτικά τον έφηβο χωρίς να τον φοβίσουμε. Οφείλουμε πρωτίστως να του δώσουμε πληροφορίες για τη φυσιολογία της ερωτικής πράξης· πληροφορίες

δηλαδή που δύσκολα θα τις πάρει από άλλους συνομήλικους του ή από άλλα κέντρα ενημέρωσης. Μιλάμε στον έφηβο με τρόπο ρεαλιστικό και συνάμα με σεβασμό για την έναρξη της ερωτικής του ζωής.

Ο έφηβος δεν είναι παιδί πλέον. Ελκύει και ελκύεται από άλλους ανθρώπους και θέλει να δοκιμάσει την εγγύτητα με αυτούς. Όμορφες στιγμές, μοναδικά συναισθήματα που πρέπει να υπογραμμίσουμε τη σπουδαιότητά τους και να του δείξουμε πως κάποτε τα βιώσαμε και οι ίδιοι ως κάτι ιδιαίτερο.

Παρόλα αυτά και αναγνωρίζοντας την πληροφόρηση που ο έφηβος ήδη έχει από τους συνομηλίκους και το διαδίκτυο, δε θα πρέπει να αμελήσουμε να του μεταδώσουμε ποιοτικές πρακτικές πληροφορίες. Μιλάμε ανοιχτά για το στρες της «πρώτης φοράς», για τον ενδεχόμενο πόνο κατά τη διείσδυση του πέους στα κορίτσια καθώς και για την πρόωρη εκσπερμάτιση στα αγόρια. Αδέξιες κινήσεις, απότομες αντιδράσεις δηλώνουμε πως μπορεί να προκληθούν. Υπερτονίζουμε τη διπλή σημασία της αντισύλληψης με προφυλακτικό για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα αλλά και του αντισυλληπτικού, πάντα υπό τη συμβουλή γυναικολόγου, για τα κορίτσια ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Δε θα πρέπει να ξεχνάμε ωστόσο, ως γονείς ή συγγενείς του εφήβου πως θα πρέπει να κάνουμε σαφές πως η ερωτική πράξη δεν είναι ούτε προϊόν μιμητισμού «το έχουν κάνει όλοι», αλλά ούτε και πίεσης «ή το κάνουμε ή χωρίζουμε». Ο έρωτας είναι υπέροχος όταν μοιράζεται και βιώνεται εξίσου και από τους δύο και γίνεται υπό την σκέπη ωραίων συναισθημάτων.

Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στον... εκτροχιασμό της γλώσσας;

- Τα παιδιά γοητεύονται από τις υβριστικές λέξεις γιατί είναι απαγορευμένες από τους γονείς τους και γενικότερα από τους ενήλικες.
- Στα παιδιά αρέσει να μιμούνται τους μεγάλους και οι βρισιές θεωρούνται αποκλειστικότητα των μεγάλων.

- Έχουν την τάση να χρησιμοποιούν τις αγαπημένες βρισιές ατόμων που θαυμάζουν, όπως π.χ. του μεγαλύτερου αδελφού τους.
- Λέγοντας μια κακή λέξη νιώθουν σίγουρα ότι θα κάνουν τους άλλους να γελάσουν και έτσι θα γίνουν πιο εύκολα αποδεκτά.
- Αισθάνονται ότι αποκτούν ηγετική θέση μέσα σε μια ομάδα, όπως π.χ. στην τάξη τους, λέγοντας ύβρεις τις οποίες δεν γνωρίζουν τα άλλα παιδιά.

Οι πηγές του κακού

Και ποιες είναι οι «πηγές του κακού», αυτές από τις οποίες τα παιδιά αντλούν το «απαγορευμένο» λεξιλόγιο; Οι ειδικοί σημειώνουν ότι για να βρουν την απάντηση οι γονείς πρέπει πρώτα να στρέψουν το βλέμμα στον... καθρέφτη τους και στη συνέχεια να στραφούν στον κόσμο που μας περιβάλλει. «Πολλές φορές οι ίδιοι οι γονείς χρησιμοποιούν την “άσχημη γλώσσα” και προβάλλουν τη δικαιολογία ότι ως μεγάλοι μπορούν να βρίζουν, κάτι όμως που δεν επιτρέπεται στα παιδιά. Το γεγονός όμως αυτό ούτε βασίζεται στην κοινή λογική ούτε και φέρνει επιθυμητά αποτελέσματα, διότι εδραιώνεται έτσι η πίστη στα παιδιά ότι το να βρίζουν είναι ένα σπουδαίο προνόμιο και ένα δείγμα εξουσίας και υπεροχής». Συγχρόνως, σημαντικό ρόλο παίζουν και τα ερεθίσματα που λαμβάνουν τα παιδιά από τα ΜΜΕ αλλά και από το Ίντερνετ. «Και βέβαια ένα καθοριστικό “κομμάτι του παζλ” αποτελεί το σχολείο, η συναναστροφή με συμμαθητές αλλά και με παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας».

Το «άνθος του κακού» που... φυτρώνει στο στόμα των παιδιών μπορεί να κοπεί από τη ρίζα του, αρκεί οι γονείς να ακολουθήσουν μια σωστή στάση. Οι ειδικοί υπογραμμίζουν ότι αρκετοί γονείς γελούν αυθόρμητα την πρώτη φορά που το παιδί τους θα χρησιμοποιήσει μια υβριστική λέξη, όμως αυτή η κίνησή τους ενθαρρύνει ακούσια το παιδί να συνεχίσει τη βωμολοχία. «Ο καλύτερος τρόπος για να κάνουν οι γονείς τα παιδιά τους να σταματήσουν τις αισχρολογίες είναι να μην τους δίνουν καμία απολύτως σημασία όταν μιλούν με “άσχημο” τρόπο.

Χρειάζεται όμως προσοχή γιατί τα παιδιά μπορεί να αποδειχθούν πολύ επίμονα. Για τον λόγο αυτόν πρέπει και οι δύο γονείς να έχουν κοινή στρατηγική και να είναι αποφασισμένοι ότι θα τηρήσουν την αδιαφορία στάση τους μέχρι να κοπεί η κακή συνήθεια». Αυτή η στρατηγική «αδιαφορίας» των γονέων πρέπει να συνοδεύεται όμως από μεγάλο ενδιαφέρον. Κύριος στόχος τους πρέπει να είναι η θετική εκτόνωση των συναισθημάτων και των επιθετικών διαθέσεων των παιδιών, οι οποίες συχνά εκφράζονται με βρισιές μέσα από δημιουργικές ενασχολήσεις, καταλήγει η ειδικός.

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπίρα ή κρασί στα 12-13 και στα 14-15 «περνούν» στα πιο «σκληρά ποτά», όπως το τζιν, η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι κ.λπ. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει και η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομιλήκους τους σε πάρτι, νυχτερινές εξόδους, σε ιντερνέτ-καφέ κλπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έφηβος, τουλάχιστον στην αρχή.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι ;

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, , όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.

Το παιδί που πίνει :

- κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα
- συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις του
- συχνά καπνίζει
- είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό
- μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης
- έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπείο παθητικότητας και αδιαφορίας
- έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι νέοι ηλικίας 12-18 ετών που πέφτουν για ύπνο μετά τις 12 τα μεσάνυχτα έχουν 24% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη, από εκείνους που κοιμούνται πριν από τις 10 το βράδυ.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να επηρεάσει έτσι τον εγκέφαλο, ώστε ο έφηβος να έχει κακή διάθεση και μειωμένη ικανότητα να αντιμετωπίσει τα καθημερινά άγχη. Αυτή η δυσθυμία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα κριτικής σκέψης, τη συγκέντρωση και τον έλεγχο των παρορμήσεων.

Σωματικά συμπτώματα:

- αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, απότομη αύξηση ή απώλεια βάρους.
- αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, το παιδί κοιμάται περισσότερο ή παραμένει ξύπνιο ώρες που δεν συνηθίζεται.
- αλλαγές στον τρόπο βαδίσματος, υπερβολικά αργός ή γρήγορος ρυθμός.

- μάτια κόκκινα και υγρά, κόρες διεσταλμένες, απλανές βλέμμα.
- τρεμούλιασμα χεριών, ποδιών ή κεφαλιού.
- παλάμες κρύες και ιδρωμένες.
- ναυτίες, εφίδρωση, ξερόβηχας, διάρροιες.
- υπερδραστηριότητα.
- σημάδια από τρύπημα βελονών σε σημεία του σώματος.
- πρόσωπο πρησμένο, κόκκινο ή χλωμό.
- αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση, το παιδί δεν ασχολείται με την προσωπική του υγιεινή.

Συμπεριφορικά συμπτώματα:

- απότομες αλλαγές στη διάθεση, ευερεθιστότητα και νεύρα.
- επιθετική συμπεριφορά και αντίδραση σε γεγονότα με οργή και φυγή.
- απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που παλιότερα πρόσφεραν ευχαρίστηση.
- μείωση σχολικής επίδοσης, αδικαιολόγητες απουσίες, σκασιαρχείο.
- κακοκεφιά και αυτοκτονικές ιδέες.
- μυστικοπάθεια και περίεργη συμπεριφορά.
- έλλειψη συγκέντρωσης και ανάγκη απομόνωσης.
- καινούριες παρέες ή διακοπή μακροχρόνιας φιλίας.
- περίεργα τηλεφωνήματα από άγνωστα πρόσωπα.
- τάση να λέει ψέματα ή να αποκρύπτει γεγονότα.
- κλοπές, αντικείμενα που «χάνονται» μέσα στο σπίτι.
- χρήση ναρκωτικών παρουσιάζει ανησυχητική αύξηση μεταξύ των νέων.

Συμπτώματα χρήσης ναρκωτικών:

- Ανορεξία ή αύξηση της όρεξης, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, ανεξήγητη απώλεια ή απόκτηση σωματικού βάρους
- Αλλαγή στον τρόπο βαδίσματος με επιβράδυνση ή υπερβολικά γρήγορο ρυθμό
- Ο συντονισμός των σωματικών κινήσεων δεν είναι καλός
- Δυσκολία ξυπνήματος, τα παιδιά παραμένει ξύπνιο σε ώρες που δεν συνηθίζεται και παρουσιάζει ασυνήθιστη τεμπελιά

- Τα μάτια είναι κόκκινα, υπερβολικά υγρά, οι κόρες των ματιών είναι μικρότερες ή μεγαλύτερες από ότι συνήθως, απλανές βλέμμα
- Κρύες, ιδρωμένες παλάμες των χεριών, τρέμουλο χεριών
- Φουσκωμένο πρόσωπο, με κοκκίνισμα ή χλωμάδα
- Η αναπνοή, το σώμα ή τα ρούχα του παιδιού, έχουν μυρωδιά μιας ουσίας
- Ακραία υπερδραστηριότητα, υπερβολική ομιλητικότητα
- Τρέξιμο της μύτης, ξερόβηχας
- Σημάδια χρήσης βελονών από ενέσεις στα χέρια, στους βραχίονες, στα πόδια ή στα πέλματα
- Αναγούλες, εμετοί ή υπερβολική εφίδρωση
- Τρεμούλιασμα των χεριών, των ποδιών ή του κεφαλιού
- Ανώμαλος καρδιακός ρυθμός
- Αλλαγές της συμπεριφοράς και της ψυχολογικής κατάστασης που είναι δυνατό να παρουσιάζονται σε παιδιά ή έφηβους που παίρνουν ναρκωτικά:
- Αλλαγή στη συνολική νοοτροπία, στάση και στην προσωπικότητα του παιδιού χωρίς να υπάρχει άλλη αναγνωρίσιμη αιτία
- Αλλαγές στους φίλους, νέοι χώροι στους οποίους συχνάζει το παιδί, αποφυγή των παλιών φίλων, αποφυγή συνομιλιών σχετικά με τους νέους φίλους και ύπαρξη φίλων που είναι γνωστοί χρήστες ναρκωτικών
- Αλλαγές δραστηριοτήτων ή των χόμπι
- Πτώση των βαθμών στο σχολείο ή της απόδοσης στην εργασία. Το παιδί χάνει μέρες στο σχολείο διότι δεν πηγαίνει ή αργεί να προσέρχεται σε αυτό
- Αλλαγές των συνθηθειών στο σπίτι, απώλεια ενδιαφέροντος για την οικογένεια και τις οικογενειακές δραστηριότητες
- Δυσκολίες στη συγκέντρωση, δυσκολίες μνήμης (λησμοσύνη)
- Γενικά απώλεια κινήτρων, ενέργειας και αυτοεκτίμησης, αδιαφορία για όλα
- Ξαφνικές εξάρσεις υπερευαισθησίας, εξάρσεις θυμού, πικαρίσματα
- Κακοκεφιά, ευερεθιστικότητα ή νευρικότητα
- Ανόητη συμπεριφορά
- Παρανοϊκές σκέψεις
- Υπερβολική ανάγκη για απομόνωση, παιδί που γίνεται απρόσιτο
- Μυστικοπάθεια ή ύποπτη συμπεριφορά

- Εμπλοκή σε αυτοκινητιστικά δυστυχήματα
- Χρόνια ανειλικρίνεια, ατιμία
- Ανεξήγητη ανάγκη χρημάτων, κλοπή χρημάτων
- Αλλαγές στις συνήθειες προσωπικής περιποίησης
- Κατοχή σχετικών για χρήση φαρμάκων και ουσιών

Μαριχουάνα: Απλανές κρύο βλέμμα με κόκκινα μάτια, δυνατή ομιλία με ανάρμοστο γέλιο που ακολουθείται από υπνηλία, μυρωδιά γλυκού καμένου, απώλεια ενδιαφέροντος και κινήτρων, απώλεια ή πρόσληψη βάρους.

Αλκοόλ: Αδεξιότητα, δυσκολίες βάδισης, μπερδεμένη ομιλία, νύστα, ανικανότητα κρίσης, διευρυμένες κόρες των ματιών, μυρωδιά αλκοόλ, κατοχή πλαστής ταυτότητας (σε ορισμένες χώρες που υπάρχει περιορισμός για την ηλικία στην οποία κάποιος μπορεί να αγοράσει αλκοόλ)

Κατευναστικά (συμπεριλαμβανομένων των βαρβιτουρικών και ηρεμιστικών): Το άτομο φαίνεται ως να είναι μεθυσμένο χωρίς όμως τη χαρακτηριστική μυρωδιά του αλκοόλ, δυσκολίες συγκέντρωσης, αδεξιότητα, κακή δυνατότητα κρίσης, μπερδεμένη ομιλία, υπνηλία, κόρες των ματιών μικρές, με μειωμένη διάμετρο

Διεγερτικά (αμφεταμίνες, κοκαΐνη): Υπερδραστηριότητα, ευφορία, ευερεθιστικότητα, ανησυχία, υπερβολική ομιλία, φλυαρία που ακολουθείται από κατάθλιψη και ύπνο σε ασυνήθιστες ώρες. Μακρές περίοδοι χωρίς φαγητό ή ύπνο, διευρυμένες κόρες ματιών απώλεια βάρους, ξηρότητα στόματος και μύτης

Εισπνεόμενα (κόλλες, αεροζόλ, ατμοί): Υπερβολικά υγρά μάτια, αλλοιώσεις της όρασης, της μνήμης και της σκέψης. Εκκρίσεις από τη μύτη ή εξανθήματα γύρω από τη μύτη και το στόμα. Πονοκέφαλοι, αναγούλες, όψη ατόμου που βρίσκεται σε μέθη, ζαλάδα, κακός έλεγχος των μυών, αλλαγές της όρεξης, ανησυχία, ευερεθιστικότητα, παρουσία ασυνήθιστα μεγάλου αριθμού δοχείων σπρέι στα σκουπίδια

Παραισθησιογόνα (LSD): Διευρυμένες κόρες ματιών, παράξενη και παράλογη συμπεριφορά με επιθετικότητα, παράνοια και ψευδαισθήσεις, αλλαγές διάθεσης, απομάκρυνση από τους ανθρώπους, το άτομο κλείνεται στον εαυτό του, μπερδεμένη ομιλία, σύγχυση

Ηρωίνη: Σημάδια από βελόνες, ύπνος σε ασυνήθιστες ώρες, εφίδρωση, εμετοί, βήχας και ρουθούνισμα, σπασμωδικές κινήσεις, μείωση της διαμέτρου των κορών των ματιών και οι οποίες δεν αντιδρούν στο φως.

Κατάχρηση οиноπνεύματος

Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι δοκιμάζουν αλκοολούχα ποτά κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Το αλκοόλ διατίθεται ευρέως και πολλοί έφηβοι πίνουν υπερβολικά. Παρόλο που μπορεί να πάρει χρόνια σε πολλούς ενηλίκους να αναπτύξουν εξάρτηση από το αλκοόλ, οι έφηβοι εθίζονται συνήθως εντός μηνών. Η χρήση οиноπνεύματος από μόνη της ή

με χρήση άλλων ναρκωτικών ουσιών μπορεί να βλάψει τη φυσιολογική ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού σας και σχετίζεται με κινδύνους ασφαλείας. Η χρήση αλκοόλ μεταξύ εφήβων αυξάνεται θεαματικά κατά τη διάρκεια της πρώτης και δευτέρας λυκείου. Κάθε χρόνο στις Η.Π.Α. πάνω από 2.000 νέοι άνθρωποι μεταξύ των ηλικιών 15 και 20 ετών χάνουν τη ζωή τους σε ατυχήματα που σχετίζονται με το οινόπνευμα και πολλοί άλλοι μένουν ανάπηροι. Το αλκοόλ ενοχοποιείται επίσης για θανάτους εφήβων λόγω πνιγμών, αυτοκτονιών και πυρκαγιών. Για τους νέους ανθρώπους η πιθανότητα του εθισμού εξαρτάται από την επιρροή των γονέων, των φίλων και άλλων προτύπων, την τάση να παρακολουθούν διαφημίσεις, από το πόσο νωρίς στη ζωή ξεκίνησαν τη χρήση οιοπνεύματος και από γενετικούς παράγοντες που μπορεί να τους προδιαθέτουν σε εθισμό.

- Χάνει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες και χόμπι.
- Φαίνεται ανήσυχο ή ευερέθιστο.
- Έχει δυσκολίες στις σχέσεις με τους φίλους ή κάνει νέες παρέες.
- Παίρνει χαμηλότερους βαθμούς στο σχολείο.

Χρήση ναρκωτικών και εθισμός

Ακριβώς όπως ένας ενήλικας μπορεί να πίνει, για να νιώσει πιο άνετα σε ένα πάρτι, ένας έφηβος μπορεί να πάρει ναρκωτικά, για να χαλαρώσει και να γίνει μέλος της παρέας. Οι χρήστες ναρκωτικών συνήθως απομονώνονται κοινωνικά και μπορεί να πέσουν σε κατάθλιψη. Επιπλέον, οι έφηβοι σε κατάθλιψη μπορεί να αυξάνουν τη χρήση ναρκωτικών σε μία μάταιη προσπάθεια να βελτιώσουν τη διάθεσή τους. Για τους περισσότερους εφήβους ο πειραματισμός με τα ναρκωτικά αρχίζει με το οινόπνευμα ή ο καπνός. Η πίεση των φίλων και τα προβλήματα μάθησης μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες να κάνουν οι έφηβοι χρήση ναρκωτικών. Από την άλλη πλευρά η χρήση ναρκωτικών μπορεί να περιορίσει τα κίνητρα ενός εφήβου να τα πάει καλά στο σχολείο. Τα ναρκωτικά μπορούν να παραβιάσουν τη διαδικασία μάθησης προκαλώντας απώλεια της μνήμης και μειώνοντας τη δυνατότητα προσοχής. Οι έφηβοι χρήστες ναρκωτικών διακινδυνεύουν το μέλλον τους και πέρα από το σχολείο. Μπορεί να εμπλακούν σε νομικά προβλήματα για παράνομη χρήση ή διακίνηση ναρκωτικών ή για κλοπές που κάνουν, για να βγάλουν τα χρήματα, για να τα αγοράσουν. Μπορούν επίσης να καταστρέψουν την κριτική ικανότητα και τον αυτοέλεγχο. Ακόμα χειρότερα, η χρήση ναρκωτικών αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Κατάχρηση εισπνεόμενων ουσιών

Τα παιδιά δε χρειάζεται να παίρνουν ναρκωτικά, για να «φτιαχτούν». Οι εισπνεόμενες ουσίες προσφέρουν μια φθηνή εναλλακτική λύση στα παράνομα ναρκωτικά. Επίσης, οι εισπνεόμενες ουσίες είναι εύκολα διαθέσιμες. Η χρήση εισπνεόμενων ουσιών μπορεί να αρχίσει στο δημοτικό και να συνεχιστεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Περίπου 17% των εφήβων αναφέρουν χρήση εισπνεόμενων ουσιών τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Οι χρόνιοι χρήστες βρίσκονται σε κίνδυνο απώλειας βάρους, μυϊκής αδυναμίας, έλλειψης συντονισμού και εθισμού. Άλλες πιθανές παρενέργειες είναι καταστροφή του εγκεφάλου, της καρδιάς, των νεφρών και του ήπατος. Η χρήση εισπνεόμενων ουσιών μπορεί να είναι

θανατηφόρα. Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση εισπνεόμενων ουσιών συνήθως μοιάζουν και συμπεριφέρονται σαν να έχουν πει αλκοόλ.

Οι εκδηλώσεις είναι:

- Εγρήγορση που ακολουθείται από καταστολή.
- Ζαλάδα.
- Ίλιγγος.
- Άρση των αναστολών.
- Αυξημένη ευερεθιστότητα.
- Αϋπνία.
- Παραισθήσεις.
- Διαταραχή της συμπεριφοράς.
- Ασυνήθιστη οσμή της αναπνοής ή οσμή χημικών ουσιών στα ρούχα.
- Μπερδεμένος ή αποπροσανατολισμένος λόγος.
- Εμφάνιση μέθης, απάθειας ή ζάλης.
- Σημάδια μπोगιάς ή άλλων προϊόντων στο πρόσωπο ή στα δάχτυλα.
- Ερυθρότητα ή καταρροή των ματιών ή της μύτης.
- Σημάδια ή ερεθισμοί γύρω από το στόμα.
- Ναυτία ή απώλεια της όρεξης.
- Ανησυχία, εγρήγορση, ευερεθιστότητα ανυπακοή.
- Κράτημα του στυλό ή του μαρκαδόρου κοντά στη μύτη.
- Διαρκής όσφρηση των μανικιών των ρούχων.
- Κρύψιμο των μικρών πανιών, των ρούχων ή των άδειων κουτιών από πιθανώς χρησιμοποιημένα προϊόντα σε ντουλάπια και άλλα μέρη.

Εφηβεία και αθλητισμός

Περιεχόμενα:

1. Εφηβεία και αθλητισμός
2. Αθλητισμός φυσικό φάρμακο της παχυσαρκείας
3. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού

Εφηβεία και αθλητισμός

- Η άθληση συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής ,ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα ,προλαμβάνει την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καταπολεμά το άγχος και την κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή .Επίσης επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού , αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία ,τη ομαδικότητα τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλτρουισμό , του ενισχύει το αίσθημα , της άμιλλας και της συνεργασίας .
- Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και την νίκη , να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος , να δημιουργήσει θετική εικόνα εαυτού . Ένα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει η άθληση στην ζωή του παιδιού είναι ότι του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από επιβαρημένο σχολικό πρόγραμμα .



Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι . Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

Τεστοστερόνη

Η τεστοστερόνη είναι μια στεροειδής ορμόνη που ανήκει στην ομάδα των ανδρογόνων. Στα θηλαστικά η τεστοστερόνη εκκρίνεται από τους όρχεις των αρσενικών και τις ωθήκες των θηλυκών, αν και μικρές ποσότητες εκκρίνονται και από άλλους αδένες, όπως τα επινεφρίδια. Είναι η κύρια αρσενική ορμόνη του φύλου.

1. Και στα δυο φύλα η τεστοστερόνη παίζει βασικό ρόλο σε ορισμένα θέματα υγείας και σεξουαλικής συμπεριφοράς.

Είναι μεταξύ άλλων υπεύθυνη για την ενίσχυση της λίμπιντο, για αυξημένη ενέργεια και παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Κατά μέσο όρο, ο ανδρικός οργανισμός παράγει περίπου σαράντα με εξήντα φορές περισσότερη τεστοστερόνη από τον γυναικείο. Ωστόσο οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στην ορμόνη απ' ό,τι οι άνδρες. Εκκρίνεται από τα κύτταρα Leydig που βρίσκονται στους όρχεις, υπό την επίδραση της ωχρινोटρόπου ορμόνης. Η

συγκέντρωση της τεστοστερόνης στο αίμα είναι χαμηλή κατά την παιδική ηλικία, όμως με την έλευση της ήβης αυξάνεται ραγδαία στους άντρες. Η τεστοστερόνη ελέγχει τον σχηματισμό των αντρικών χαρακτηριστικών του φύλου και την ανάπτυξή τους. Η τεστοστερόνη εκκρίνεται στα περισσότερα σπονδυλωτά, αν και τα ψάρια εκκρίνουν μια ελαφρώς διαφορετική μορφή που ονομάζεται 11-κετοτεστοστερόνη. Ανάλογο της παράγονται κυρίως από τους όρχεις και δευτερευόντως από τα επινεφρίδια και χημικά ανήκουν στα στεροειδή. Το σημαντικότερο από τα φυσικά ερυθρών αιμοσφαιρίων. Κατά μέσο όρο, ο ανδρικός οργανισμός παράγει περίπου σαράντα με εξήντα φορές περισσότερη τεστοστερόνη από τον γυναικείο. Ωστόσο οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στην ορμόνη απ' ότι οι άνδρες. Εκκρίνεται από τα κύτταρα Leydig που βρίσκονται στους όρχεις, υπό την επίδραση της ωχρινότροπου ορμόνης. Η συγκέντρωση της τεστοστερόνης στο αίμα είναι χαμηλή κατά την παιδική ηλικία, όμως με την έλευση της ήβης αυξάνεται ραγδαία στους άντρες. Η τεστοστερόνη ελέγχει τον σχηματισμό των αντρικών χαρακτηριστικών του φύλου και την ανάπτυξή τους. Η τεστοστερόνη εκκρίνεται στα περισσότερα σπονδυλωτά, αν και τα ψάρια εκκρίνουν μια ελαφρώς διαφορετική μορφή που ονομάζεται 11-κετοτεστοστερόνη. Ανάλογο της τεστοστερόνη εκκρίνεται στα περισσότερα σπονδυλωτά, αν και τα ψάρια εκκρίνουν μια ελαφρώς διαφορετική μορφή που ονομάζεται 11-κετοτεστοστερόνη. Ανάλογο της παράγονται κυρίως από τους όρχεις και δευτερευόντως από τα επινεφρίδια και χημικά ανήκουν στα στεροειδή. Το σημαντικότερο από τα φυσικά ανδρογόνα είναι η τεστοστερόνη και μικρότερης σημασίας είναι η Δ4ανδροστενδιόνη και η δεϋδροεπιανδροστερόνη. Η τεστοστερόνη χρησιμοποιείται ως ανδρογόνο στον άνδρα. Η τεστοστερόνη χορηγείται σε κακή λειτουργία των όρχεων, στην καθυστέρηση ανάπτυξης των αντρικών χαρακτηριστικών και σε νεαρά άτομα για την καταπολέμηση της πρόωρης γήρανσης. Στην γυναίκα δρουν σαν αντιοιστρογόνα χρησιμοποιούνται σε ανωμαλίες της κλιμακτηρίου, σε καρκίνο του μαστού για αναστολή του γαλακτισμού, σε συμφορητική διόγκωση του μαστού μετά τον τοκετό.

Χρήση αναβολικών κατά την εφηβική ηλικία

Οι έφηβοι έχουν την τάση να χρησιμοποιούν αναβολικά και στεροειδή προκειμένου να αποκτήσουν πιο αθλητική εμφάνιση. Η χρήση τους έχει άμεσες συνέπειες στο νευρικό τους σύστημά και για αυτό εκδηλώνουν προβλήματα συμπεριφοράς. Επίσης περιορίζεται η ανάπτυξη τους και αν υπάρχει χρόνια χρήση θα δημιουργήσουν προβλήματα στην καρδιά. Επομένως, δεν πρέπει κάθε αθλητής, που επιθυμεί να βελτιώσει τις επιδόσεις του, να προσφεύγει στα αναβολικά, γιατί έτσι ρισκάρει την αθλητική του καριέρα, αλλά κυρίως την ίδια του την υγεία.

Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στους άνδρες είναι:

- 1)Μείωση του όγκου των όρχεων (μπορεί να είναι μόνιμη εάν υπάρχει παρατεταμένη χρήση των στεροειδών αναβολικών
- 2)Μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων
- 3)Σεξουαλική ανικανότητα

- 4)Πρόωρη φαλάκρα
- 5)Μεγέθυνση του προστάτη
- 6)Γυναικομαστία
- 7)Δυσκολίες ή πόνος κατά την ούρηση

Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στις γυναίκες είναι:

- 1)Φύτρωμα μαλλιών στο πρόσωπο
- 2)Αλλαγές ή διακοπή των κύκλων της έμμηνου ρύσης (περίοδος)
- 3)Η φωνή γίνεται πιο βαθιά, όπως στους άνδρες
- 4)Μεγέθυνση της κλειτορίδας (μπορεί να είναι μόνιμη εάν υπάρχει παρατεταμένη χρήση των στεροειδών αναβολικών)
- 5)Μείωση των μαστών

Αθλητισμοςφυσικοφαρμακο της παχυσαρκειας:



Η παχυσαρκία τις τελευταίες δεκαετίες έχει λάβει διεθνώς διαστάσεις επιδημίας, τόσο στους ενήλικες, όσο και στα παιδιά και τους εφήβους. Η διόγκωση του προβλήματος της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία συνιστά μια εξαιρετικά ανησυχητική κατάσταση, δεδομένου ότι τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν αυξημένη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες . Παράλληλα εκθέτουν την υγεία τους σε σοβαρούς κινδύνους, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται το δυσμενές προφίλ καρδιαγγειακού και μεταβολικού κινδύνου και η αυξημένη μελλοντική καρδιαγγειακή νοσηρότητα και θνησιμότητα .

Η παχυσαρκία είναι μια νόσος με γενετικές και περιβαλλοντικές συνιστώσες. Παρά το ισχυρό γενετικό της ενισχύουν την αντίληψη ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα

μπορεί να αποτρέψει την υπερβολική αύξηση λίπους στο σώμα, χάρη στην αύξηση του βασικού μεταβολισμού και την αυξημένη καύση λιπών σε σχέση με τους υδατάνθρακες. Αλλά και η καρδιοαναπνευστική αντοχή δρα προστατευτικά ενάντια στην παχυσαρκία, καθώς η βελτίωσή της συμβαδίζει με την αύξηση της ικανότητας των μυών να «καίνε» τα λίπη, γεγονός που έχει ως συνέπεια την αυξημένη ανοχή στα λίπη των τροφών. Επομένως, τα υπέρβαρα παιδιά που αυξάνουν τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και βελτιώνουν την αντοχή τους, μπορούν να ελέγξουν καλύτερα το βάρος τους καταναλώνοντας περισσότερες θερμίδες και «καίγοντας» αποτελεσματικότερα τα λίπη, ενώ παράλληλα είναι σε θέση να συμμετέχουν για περισσότερο χρόνο σε σωματικές δραστηριότητες χωρίς να κουράζονται. Η προαγωγή της φυσικής

δραστηριότητας και η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής θα πρέπει κατά συνέπεια να αποτελούν σημαντικές προτεραιότητες στα προγράμματα παρέμβασης με στόχο την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Η κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού:



Η αθλητική δραστηριότητα στην πορεία του χρόνου και στην ιστορική εξέλιξη είχε να επιτελέσει πολλές και κατά περιόδους διαφορετικές κοινωνικές λειτουργίες γιατί αυτές ξεπηδούν από τις αναγκαιότητες της ίδιας της κοινωνίας. Στη σύγχρονη εποχή οι κοινωνικές λειτουργίες της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού μπορούν να συνοψισθούν στις εξής παρακάτω :

- Α) Στην κοινωνικοψυχαγωγική και στην κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία
- Β) Στην λειτουργία της ενίσχυσης και προφύλαξης της υγείας του ατόμου και ολόκληρου του λαού.
- Γ) Στην λειτουργία της κοινωνικής αγωγής μέσα από την κοινωνικοποίηση
- Δ) Στην λειτουργία της σύσφιξης των σχέσεων των μελών της κοινωνίας και των λαών για την ανάπτυξη της φιλίας και τη διατήρηση της ειρήνης

Ε) Στην λειτουργία της προβολής του κοινωνικού συστήματος και της χώρας.

ΣΤ) Στην λειτουργία της προετοιμασίας των νέων για το στρατό

Ζ) Στις άλλες κοινωνικές λειτουργίες

Ο αθλητισμός, όπως κάθε κοινωνικό θεσμό, λειτουργεί με ορισμένους κανόνες, τους οποίους ασπάζονται όσοι ασχολούνται με αυτόν. Τα παιχνίδια και τα διάφορα αθλήματα, τελούνται μέσω ενός πλέγματος κανόνων τους οποίους οι αθλούμενοι, καλούνται να εφαρμόσουν υποχρεωτικά. Κατά συνέπεια, λοιπόν, ο αθλητισμός συντελεί στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, αφού αναγκάζει όσους ασχολούνται με αυτόν, να προσαρμόζονται, υιοθετώντας και επιδεικνύοντας συγκεκριμένο τρόπο συμπεριφοράς. Βέβαια, τα διάφορα γνωστικά αντικείμενα του σχολείου αποτελούν στο σύνολό τους το μηχανισμό της κοινωνικοποίησης, αλλά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είναι εκείνο, που κοινωνικοποιεί εντονότερα τα παιδιά, γιατί μέσα στο παιχνίδι και την αθλητική δραστηριότητα γενικότερα λαμβάνουν χώρα καταστάσεις όμοιες με εκείνες της ευρύτερης και μεγάλης κοινωνίας

Το κάθε παιχνίδι έχει συγκεκριμένους κανόνες, που πρέπει να ακολουθηθούν, γιατί αλλιώς δεν είναι εφικτή η εκτέλεσή του. Τους κανόνες αυτούς το παιδί τους δέχεται οικειοθελώς και συνειδητά και κατά συνέπεια μαθαίνει να πειθαρχεί.

Ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη των παιδιών. Οι γονείς συνήθως δυσκολεύονται να επιλέξουν το κατάλληλο άθλημα για τα παιδιά τους. Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει; Ποιο άθλημα; Πόσο κοστίζουν τα μαθήματα; Ο εξοπλισμός; Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας πως ο σκοπός δεν είναι να πιέσετε το παιδί να συμμετάσχει ή να νικήσει ή να ξεπεράσει τον εαυτό του. Αντιθέτως, ο αθλητισμός είναι μια ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση. Μιλήστε με το παιδί σας για τα αθλήματα και φέρτε το σε επαφή ώστε να μπορεί να διαλέξει μόνο του, αυτό που σας αρέσει.

Δείτε παρακάτω μερικά οφέλη που μπορεί να αποκομίσει το παιδί σας:

1. •Είναι αποδεδειγμένο πως η άσκηση βοηθά την εκτόνωση του άγχους.
2. •Τα παιδιά μαθαίνουν τεχνικές και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν να πετύχουν το στόχο τους.
3. •Αποκτούν υγιείς συνήθειες.
4. •Εκτιμάται η προετοιμασία. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.

5. •Είναι μια ευκαιρία να αναπτύξουν τα παιδιά ηγετικές δεξιότητες. Τους δίνεται η δυνατότητα να δοκιμάσουν τον εαυτό τους και να μετρήσουν τα δυνατά τους σημεία αλλά και να εντοπίσουν τις αδυναμίες και τα δυνατά σημεία των συμπαικτών τους.
6. •Ταυτότητα και ισορροπίες. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
7. •Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.
8. •Ένα ακόμα πλεονέκτημα του αθλητισμού είναι πως τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Η σκληρή προπόνηση τους μαθαίνει πως πρέπει να αγωνιστούν για να αποκτήσουν αυτό που θέλουν το οποίο έρχεται ύστερα από σκληρή προπόνηση.
9. •Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν.
10. •Μαθαίνουν το ομαδικό πνεύμα και λειτουργούν για το κοινωνικό συμφέρον.
11. •Διαφορετικότητα. Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, αλλά πλέον και διαφορετικών εθνικοτήτων, κουλτούρας και ιδεών.
12. •Σχέσεις με τους ενήλικους. Τα παιδιά παίρνουν προσοχή από κάποιον που δεν είναι συγγενείς τους. Τους βοηθά να έχουν υγιή άποψη για την εικόνα τους και τις ικανότητες τους. Η σχέση με τον προπονητή τους μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί σας να μην νιώθει άνετα αν σας μιλήσει. «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
13. •Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.
14. •Ένα ακόμα πλεονέκτημα του αθλητισμού είναι πως τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Η σκληρή προπόνηση τους μαθαίνει πως πρέπει να αγωνιστούν για να αποκτήσουν αυτό που θέλουν το οποίο έρχεται ύστερα από σκληρή προπόνηση.
15. •Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν.
16. •Μαθαίνουν το ομαδικό πνεύμα και λειτουργούν για το κοινωνικό συμφέρον.
17. •Διαφορετικότητα. Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, αλλά πλέον και διαφορετικών εθνικοτήτων, κουλτούρας και ιδεών.
18. •Σχέσεις με τους ενήλικους. Τα παιδιά παίρνουν προσοχή από κάποιον που δεν είναι συγγενείς τους. Τους βοηθά να έχουν υγιή άποψη για την εικόνα τους και τις

ικανότητες τους. Η σχέση με τον προπονητή τους μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί σας να μην νιώθει άνετα αν σας μιλήσει.



Ελεύθερος χρόνος απαραίτητος για τον έφηβο, όμως υπάρχει;

Σύμφωνα με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας διαπιστώθηκε πως ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων είναι ανύπαρκτος. Όταν λέμε «ελεύθερος χρόνος» εννοούμε το χρόνο που διαθέτει ο έφηβος για να αναπαυθεί, να αναπτύξει το πνεύμα του, να καλλιεργήσει τα talέντα του και να αξιοποιήσει τις κλίσεις του. Ταυτόχρονα, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέσα για την κοινωνικοποίησή του, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του. Ο τρόπος ωστόσο με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συνδέεται ποικιλοτρόπως με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία και συμβάλλει σ' αυτήν άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά.

Η εξασφάλιση του μπορεί να αποφέρει πολλά θετικά αποτελέσματα στον έφηβο, όπως σωματική χαλάρωση και ψυχική ηρεμία διότι κατ' αυτό τον τρόπο αποβάλλει το άγχος του. Επίσης, μ' αυτόν βρίσκει το κατάλληλο έδαφος για την πνευματική του καλλιέργεια, την ψυχαγωγία και τη διασκέδαση του, ενώ παράλληλα ενισχύεται η επικοινωνία του με τους συνομήλικούς του μέσω των συναναστροφών και των κοινών δραστηριοτήτων, αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι κοινωνικές επαφές και αμβλύνεται η μοναξιά που μπορεί να νιώθει.

Μερικοί τρόποι σωστής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου του έφηβου είναι ο αθλητισμός, η μουσική, τα βιβλία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Δυστυχώς όμως οι έφηβοι δουλεύουν πιο σκληρά από πολλούς εργαζόμενους, χωρίς να αμείβονται τουλάχιστον υλικά, με αποτέλεσμα να μην τους μένει αρκετός ελεύθερος χρόνος. Τον χρειάζονται πιο πολύ από κάθε άλλη ηλικία, αλλά διαθέτουν ελάχιστο απ' αυτόν, λόγω της πληθώρας των σχολικών και εξωσχολικών υποχρεώσεων που έχουν

Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων καλό είναι να μην γεμίζει ολόκληρος με δραστηριότητες, αλλά να μένει και αρκετός για το ίδιο το παιδί, ώστε να τον διαθέτει για παιχνίδι, ή όπως αυτό θέλει.



Η σχέση των εφήβων με τα βιβλία

Το διάβασμα είναι αναμφισβήτητα ένα από τα ωραιότερα χόμπι που υπάρχουν. Υπάρχουν εκατομμύρια βιβλία για να διαλέξει κανείς. Είναι τόσα πολλά, που κανείς δε μπορεί να διαβάσει ούτε το 1% όσων υπάρχουν «εκεί έξω» στη διάρκεια της ζωής του.

Τα βιβλία προσφέρουν ένα μοναδικό τρόπο να γνωρίσει και να κατανοήσει κανείς τον κόσμο, ενισχύοντας τη φαντασία και προσφέροντας ένα «ασφαλές λιμάνι» για όσους θέλουν να ξεφύγουν –έστω για λίγο- από την πραγματικότητα που ζουν.

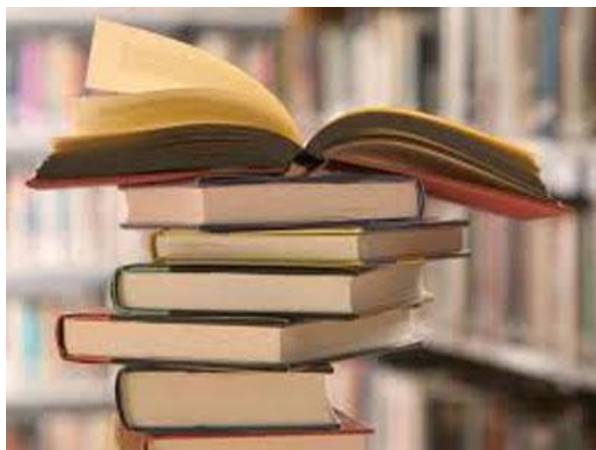
Το διάβασμα κρατά το μυαλό σε εγρήγορση, βοηθά στη συγκέντρωση και βελτιώνει και το λεξιλόγιο που χρησιμοποιεί κανείς.

Το ανακάτεμα των συναισθημάτων επαναστατική διάθεση, εξωστρέφεια, επαφές με το άλλο φύλο, ενδοσκόπηση και προσκόλληση σε μια παρέα μαζί με τους εντατικούς ρυθμούς στην εκπαίδευση και τον περιορισμό του ελεύθερου χρόνου αντανακλούν σε όλους τους τομείς της καθημερινής ζωής των εφήβων και φυσικά στη σχέση τους με το βιβλίο.

Οι γονείς, από την πλευρά τους, εξακολουθούν να αγοράζουν εκείνοι τα βιβλία για τα παιδιά τους και, όπως έχουν παρατηρήσει οι εκδότες που συμμετέχουν στις Εκθέσεις Βιβλίου, πλήθος μικρών παιδιών και άνθρωποι μέσης και μεγάλης ηλικίας σταματούν στα περίπτερα· αντίθετα οι έφηβοι είναι ελάχιστοι.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα προτείνει στο μάθημα της λογοτεχνίας γνωριμία με ένα ευρύ φάσμα λογοτεχνικών κειμένων αποσπάσματα που δείχνουν ταυτόχρονα τα είδη, την ιστορική εξέλιξη του γραπτού λόγου και τους κοινωνικούς προβληματισμούς της εποχής τους. Από όσο γνωρίζουμε όμως, δεν έχει γίνει έρευνα για να δούμε αν οι μαθητές διαβάζουν τα πλήρη έργα, που έχουν γνωρίσει μόνο από αποσπάσματα, και αν αυτά τους ενδιαφέρουν. Ωστόσο, πρέπει να επισημάνουμε ότι εντός του σχολείου και εκτός του αναλυτικού προγράμματος μεμονωμένοι εκπαιδευτικοί απομακρύνονται από τη λογική του μαθήματος και προτείνουν στους μαθητές τους σύγχρονα λογοτεχνικά βιβλία ή επεξεργάζονται μαζί τους κάποιο έργο. Με αυτές τις

πρωτοβουλίες τους επιδιώκουν να φέρουν τους μαθητές κοντά στη λογοτεχνία.



Έφηβοι και διαδίκτυο

Όλοι οι έφηβοι διαθέτουν κάποια πρόσβαση στο διαδίκτυο, είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι. Η χρήση στο σπίτι χρησιμοποιείται κυρίως για ψυχαγωγικούς λόγους - όπως για την κοινωνική δικτύωση (socialnetworking) , ενώ η χρήση στο σχολείο (ή στη βιβλιοθήκη) είναι για δουλειά. Το Facebook είναι το συνηθέστερο, όπου σχεδόν όλοι όσοι συνδέονται με το διαδίκτυο έχουν και σύνδεση με αυτό, και το επισκέπτονται πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα . Το Facebook είναι δημοφιλές , εφόσον κάποιος μπορεί να αλληλεπιδρά με φίλους σε μια πλατειά κλίμακα. Από την άλλη , οι έφηβοι δεν χρησιμοποιούν το Twitter. Οι περισσότεροι έχουν γραφτεί σε αυτή την υπηρεσία, αλλά μετά το παρατάνε όταν αντιλαμβάνονται πως δεν πρόκειται να το ενημερώσουν ; (update) κυρίως επειδή η αποστολή κειμένων μέσω του Twitter χρησιμοποιεί (την) πίστωση , και θα ήθελαν περισσότερο να στείλουν κείμενα σε φίλους με αυτή την πίστωση. Επιπρόσθετα, καταλαβαίνουν πως κανένας δεν βλέπει το προφίλ (profile) τους, και έτσι τα «τιτιβίσματά» (tweets) τους είναι μάταια.

Εκτός από την κοινωνική δικτύωση , το διαδίκτυο χρησιμοποιείται κατεξοχήν σαν πηγή πληροφόρησης για μια ποικιλία θεμάτων. Για την αναζήτηση στο διαδίκτυο, το Google είναι κυρίαρχο, απλά επειδή είναι πλατειά γνωστό και εύκολο στη χρήση. Μερικοί έφηβοι κάνουν αγορές μέσω του διαδικτύου (σε ιστότοπους όπως το eBay) αλλά αυτό χρησιμοποιείται μόνο από ένα μικρό ποσοστό , επειδή απαιτείται πιστωτική κάρτα, και οι περισσότεροι έφηβοι δεν έχουν πιστωτικές κάρτες. Πολλοί έφηβοι χρησιμοποιούν το YouTube για να βλέπουν videos (συνήθως τα anime που δεν μπορούν να τα δουν οπουδήποτε αλλού) και μερικοί το χρησιμοποιούν σαν μουσικό όργανο έχοντας τα video με τη μουσική που θέλουν να ακούσουν να παίζει στο φόντο.

Τα τελευταία χρόνια, η χρήση του Διαδικτύου έχει μπει στην καθημερινότητά μας σε τέτοιο βαθμό ώστε πλέον θεωρείται απαραίτητη, ειδικά από τα παιδιά και τους νέους, που μεγαλώνουν έχοντας δεδομένο το τεράστιο εύρος δυνατοτήτων που προσφέρει. Τα νέα παιδιά χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο όχι μόνο για να ενημερωθούν, αλλά και για να επικοινωνούν με άλλους, όπως και για να διασκεδάζουν. Είναι γεγονός πως με σωστή και ελεγχόμενη χρήση το Διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο, που έχει αναβαθμίσει σημαντικά την ποιότητα της ενημέρωσης, της επικοινωνίας όπως και της ψυχαγωγίας στην εποχή μας. Όταν όμως η χρήση του γίνεται άνευ ορίων ως προς τη διάρκεια και το είδος, εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Είναι πλέον γνωστό πως η αλόγιστη και ανεξέλεγκτη πρόσβαση στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση εθισμού. Αρχικά εκδηλώνεται συμπεριφορά εμμονής με στοιχεία παρορμητισμού και έντονη ανάγκη για χρήση όλο και μεγαλύτερης διάρκειας. Αν για οποιοδήποτε λόγο η δυνατότητα μεγαλύτερης πρόσβασης περιοριστεί ή, ακόμη χειρότερα, διακοπεί, τότε ενεργοποιείται το στερητικό σύνδρομο: εμφανίζονται διάφορες ψυχοσωματικές αντιδράσεις και συμπτώματα, όπως εκνευρισμός, άγχος, εμμονή, αγωνία ή φαντασιώσεις για το τι συμβαίνει στο διαδικτυακό κόσμο, καθώς και ηθελημένες ή ασυνείδητες κινήσεις δακτυλογράφησης.

Οι αιτίες

Στη χώρα μας, η κατάχρηση και ο εθισμός των νέων στο Διαδίκτυο έχουν πάρει ανησυχητικές διαστάσεις. Ιδιαίτερα αυξημένος φαίνεται ο αριθμός εφήβων που κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και εμφανίζουν στοιχεία εξάρτησης. Φαίνεται πως οι δυνατότητες εύκολης δικτύωσης και ψυχαγωγίας που προσφέρει το Διαδίκτυο γοητεύουν και προσελκύουν πολλά άτομα αυτής της ηλικίας, που χαρακτηρίζεται από έντονες τάσεις ανεξαρτητοποίησης, ανάγκη αναζήτησης νέων εμπειριών και άγνοια κινδύνου, συνεχή ενασχόληση με προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα και ανάγκη αποδοχής και ένταξης στο σύνολο. Στον ανώνυμο κόσμο του Διαδικτύου δίνεται η ευκαιρία στους εφήβους να προβάλλουν έναν βελτιωμένο εαυτό και να χαλαρώνουν βγαίνοντας από την πραγματικότητά τους. Καθώς ικανοποιούν κάποιες ανάγκες, νιώθουν ευχάριστα, ξεχνιούνται και αφήνονται, με αποτέλεσμα να θέλουν συνεχώς να βρίσκονται συνδεδεμένοι. Φυσικά, δεν είναι μόνο τα χαρακτηριστικά της ηλικίας τους που κάνουν τους εφήβους επιρρεπείς. Άλλοι παράγοντες που παίζουν ρόλο στη δημιουργία μιας σχέσης εξάρτησης με το Διαδίκτυο είναι η οικογενειακή κατάσταση και το είδος των οικογενειακών δεσμών, ο έλεγχος και τα όρια που υπάρχουν από το σπίτι και η ποιότητα της επικοινωνίας με τους γονείς. Επίσης, η ψυχοσύνθεση κάθε εφήβου τον προδιαθέτει ή τον προστατεύει από τέτοιου είδους εξαρτητικές συμπεριφορές και καταχρήσεις. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μία αναστρέψιμη κατάσταση, αρκεί να υπάρχουν πρόθεση και κατάλληλη βοήθεια.

Επιπτώσεις

Ένα άτομο που έχει εθιστεί στη χρήση του Διαδικτύου, καταλήγει να ασχολείται με αυτό πολύ περισσότερο χρόνο απ' ό,τι συνειδητοποιεί. Λόγω αυτού, αργά ή γρήγορα προκαλούνται προβλήματα σε άλλα επίπεδα, όπως είναι οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, η ατομική υγιεινή, οι συνήθειες διατροφής και ύπνου, η ψυχοκοινωνική ένταξη και οι σχέσεις με τους άλλους κ.λπ. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστούν συναισθηματικές δυσκολίες, επιθετικότητα ή υπερκινητικότητα. Παρόλο που το εθισμένο άτομο ίσως καταλαβαίνει ότι τα προβλήματα αυτά σχετίζονται μερικώς ή εξ ολοκλήρου με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, δε σταματά. Ακόμη και όταν διατίθεται να ελέγξει τον εαυτό του και να περιορίσει την πρόσβαση μόνο του, δυσκολεύεται και συχνά αποτυγχάνει.



Κάθε έφηβος διαθέτει πρόσβαση σε έναν βασικό υπολογιστή με διαδίκτυο, μα οι περισσότεροι υπολογιστές των εφήβων μπορούν να φέρουν σε πέρας μόνο συνήθειες /καθημερινές εργασίες Σχεδόν όλοι οι υπολογιστές των εφήβων έχουν εγκατεστημένο το (πρόγραμμα) Microsoft Office , καθώς αυτό τους επιτρέπει να κάνουν στο σπίτι τους τη σχολική δουλειά . Οι περισσότεροι υπολογιστές (οι 9 στους 10) που ανήκουν σε εφήβους είναι PC's, επειδή είναι αρκετά φθηνότεροι από 7 τους Macs και οι σχολικοί υπολογιστές «τρέχουν» τα Windows, έτσι αν χρησιμοποιείται ένας Mac στο σπίτι προκύπτουν προβλήματα συμβατότητας.

Έφηβοι και ηλεκτρονικά παιχνίδια

Γεγονός είναι ότι πολλά από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που κυκλοφορούν στο εμπόριο δεν είναι καλά για τα παιδιά και τους εφήβους, γιατί είναι πολύ βίαια. Το «κλειδί» βρίσκεται στο να επιλέξει κανείς τα σωστά βιντεοπαιχνίδια, από τα οποία μπορεί να αποκομίσει κάποιο όφελος.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορούν όντως να βελτιώσουν το συντονισμό των ματιών, καθώς επίσης και την κριτική ικανότητα του ατόμου. Ωστόσο, αυτό ισχύει μόνο για τα εκπαιδευτικά βιντεοπαιχνίδια.



Έφηβοι και τηλεόραση

Οι περισσότεροι έφηβοι παρακολουθούν τηλεόραση, αλλά συνήθως υπάρχουν στιγμές (δηλ. χρονικές περιοχές) κατά τις οποίες παρακολουθούν περισσότερο από τον μέσο όρο. Αυτό οφείλεται σε προγράμματα που «βγαίνουν» κατά καιρούς, και έτσι θα παρακολουθήσουν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα σε μια συγκεκριμένη ώρα για μερικές εβδομάδες (για όσο αυτό διαρκεί) και μετά μπορεί να μην παρακολουθήσουν τηλεόραση για εβδομάδες όταν αυτό τελειώσει. Τα έφηβα αγόρια (γενικά) παρακολουθούν περισσότερη τηλεόραση όταν είναι η σεζόν του ποδοσφαίρου, συχνά παρακολουθώντας δύο αγώνες και σχετικές εκπομπές (που αθροίζονται σε περίπου 5 ώρες τηλεθέασης). Ένα τμήμα/ποσοστό έφηβων παρακολουθεί προγράμματα που εκπέμπονται σε μια σταθερή βάση (όπως τις σαπουνόπερες) τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα για ένα ημίωρο περίπου, αλλά αυτό το τμήμα συρρικνώνεται, καθώς είναι δύσκολο να βρискουν (τον κατάλληλο) χρόνο κάθε μέρα. Οι έφηβοι παρακολουθούν επίσης λιγότερη τηλεόραση εξαιτίας υπηρεσιών όπως το iPlayer του BBC, που τους επιτρέπει να παρακολουθούν προγράμματα όταν το επιθυμούν. Καθώς βλέπουν τηλεόραση, οι διαφημίσεις εμφανίζονται εντελώς κανονικά (18 λεπτά κάθε ώρα) και οι έφηβοι δεν θέλουν να τις παρακολουθούν, έτσι πηγαίνουν σε ένα άλλο κανάλι, ή κάνουν κάτι άλλο, ενώ «παίζουν» οι διαφημίσεις. Η πλειοψηφία των εφήβων με τους οποίους μιλώ έχουν την VirginMedia σαν πάροχό τους, που έχει μειωμένες τιμές αλλά παρόμοιο περιεχόμενο με το Sky. Ένα μικρό ποσοστό εφήβων έχουν το Freenew αλλά αυτά τα άτομα βλέπουν λίγο 2 τηλεόραση (lightusers) (παρακολουθούν περίπου μιάμιση ώρες την εβδομάδα) και έτσι δεν απαιτούν τα εκατοντάδες κανάλια που προσφέρουν οι άλλοι παροχή.

Η παρακολούθηση της τηλεόρασης αποτελεί μια πολύ σημαντική και καθημερινή δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων. Σύμφωνα με μελέτες σε ανεπτυγμένες χώρες υπολογίζεται ότι παρακολουθούν κατά μέσο όρο 3 έως 4 ώρες τηλεόραση καθημερινώς. Μέχρι το έτος που θα αποφοιτήσουν από το σχολείο μέσης εκπαίδευσης θα έχουν περάσει περισσότερο χρόνο μπροστά από τη τηλεόραση παρά στις τάξεις τους.

Σύμφωνα με συμπεράσματα ερευνών από την Αμερικανική Ακαδημία Ψυχιατρικής του παιδιού και του έφηβου τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση για μεγάλο χρονικό διάστημα καθημερινώς παρουσιάζουν τα εξής μειονεκτήματα:

- **έχουν χαμηλότερους βαθμούς στο σχολείο**
- **είναι υπέρβαρα**
- **εξασκούνται λιγότερο**
- **διαβάζουν λιγότερο**

Στην εφηβική ηλικία παρατηρούμε ότι εξάρτηση από την τηλεόραση είναι πολύ μικρή, αλλά η ζημιά έχει συντελεστεί στην παιδική ηλικία. Η απεξάρτηση από την τηλεόραση

αναπληρώνεται όμως απ' όλα τα άλλα υποκατάστατα που είναι τα βιντεοπαιχνίδια, στερεοφωνικά, κομπιούτερ κι άλλα σύγχρονα πολυμέσα.

Οι περισσότεροι έφηβοι διαθέτουν μια συσκευή τηλεόρασης, με ολοένα και περισσότερους να την αναβαθμίζουν σε επίπεδες οθόνες υψηλής πιστότητας (HD highdefinition) . Ωστόσο, πολλές από τις συσκευές αυτές δεν χρησιμοποιούν αυτή την λειτουργία HD, εφόσον τα κανάλια υψηλής πιστότητας είναι ακριβά , και πολλές οικογένειες δεν είναι σε θέση να «σηκώσουν» αυτή την δαπάνη για κάτι το πρόσθετο. Πολλές από αυτές δεν θέλουν να δηλώσουν συμμετοχή στις (τηλεοπτικές) υπηρεσίες HD , καθώς οι διαφημίσεις δείχνονται/φαίνονται στις μεταδόσεις standarddefinition , και έτσι δεν μπορούν να διακρίνουν τη διαφορά. Οι περισσότεροι έχουν σαν πάροχο τηλεόρασης την VirginMedia. Μερικοί έχουν το Sky και κάποιοι έχουν το Freeview, αλλά πολύ λίγοι έχουν τα πρώτα πέντε κανάλια (Τα BBC One, BBC Two, ITV , ChannelFour και ChannelFive).



Έφηβοι και κινηματογράφος

Οι έφηβοι επισκέπτονται τον κινηματογράφο αρκετά συχνά, άσχετα από το έργο που παίζει. Συνήθως θα στοχεύσουν πρώτα σε μια ταινία, και θα ξεκινήσουν να την δουν, αλλά μερικές φορές απλά θα πάνε και θα διαλέξουν όταν θα βρεθούν εκεί. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν πηγαίνουν στον κινηματογράφο δεν είναι για την ταινία, αλλά για την εμπειρία- και το να πηγαίνουν εκεί με φίλους. Οι έφηβοι επισκέπτονται τον κινηματογράφο περισσότερο συχνά όταν βρίσκονται στο κατώτερο τμήμα της εφηβείας (όταν είναι 13 και 14 ετών) αλλά καθώς πλησιάζουν τα 15 πηγαίνουν αρκετά λιγότερο. Αυτό οφείλεται στην τιμή –στα 15 πρέπει να πληρώσουν το ίδιο εισιτήριο που πληρώνουν οι ενήλικες , που συχνά είναι διπλό τη στιγμή που αυτή βγαίνει στον κινηματογράφο, και αυτά κοστίζουν πολύ λιγότερο από το εισιτήριο του κινηματογράφου , και έτσι οι έφηβοι επιλέγουν αυτό αντί να πάνε κινηματογράφο. Μερικοί έφηβοι διαλέγουν να «κατεβάσουν» τις ταινίες από το διαδίκτυο, αλλά αυτό δεν είναι δημοφιλές εφόσον οι ταινίες συνήθως έχουν κακή ποιότητα, πρέπει να τις δει κανείς σε μια μικρή οθόνη υπολογιστή, και υπάρχει και η περίπτωση τα αρχεία να είναι προβληματικά και να εγκαταστήσουν έναν ιό στον υπολογιστή.



Έφηβοι και μουσική

Οι έφηβοι ακούν πολύ μουσική, κυρίως όταν κάνουν κα κάτι άλλο (όπως το να ταξιδεύουν ή να χρησιμοποιούν έναν υπολογιστή).Αυτό δυσκολεύει να υπάρχει μια αντίληψη για την αναλογία του χρόνου τους που δαπανάται ακούγοντας μουσική. Είναι

ιδιαίτερα απρόθυμοι να πληρώσουν για τη μουσική (οι περισσότεροι δεν έχουν αγοράσει ποτέ ένα CD)και μια μεγάλη πλειοψηφία (οι 8 στους 10) την κατεβάζουν παράνομα από ιστότοπους που μοιράζονται (filessharing) αρχεία. Οι νόμιμοι τρόποι που χρησιμοποιούν οι έφηβοι για να έχουν δωρεάν μουσική είναι το να την ακούσουν στο ραδιόφωνο, να παρακολουθήσουν μουσικά τηλεοπτικά κανάλια (που δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, αφού αυτά συνήθως έχουν μουσική σε συγκεκριμένες ώρες, που δεν είναι πάντα οι ώρες που παρακολουθούν οι έφηβοι) , και να χρησιμοποιήσουν μουσικούς ιστότοπους streaming (όπως ανέφερα προηγουμένως). Σε όλους σχεδόν τους έφηβους αρέσει να έχουν ένα αντίγραφο (hardcopy) του τραγουδιού (ένα αρχείο του τραγουδιού που μπορούν να διατηρήσουν στον υπολογιστή τους και να χρησιμοποιήσουν κατά βούληση) έτσι ώστε να μπορούν να το μεταφέρουν σε φορητές συσκευές μουσικής, και να το μοιραστούν με τους φίλους τους. Το πώς οι έφηβοι παίζουν τη μουσική τους στην καθημερινότητά τους ποικίλλει, και εξαρτάται συνήθως από τα χρήματα- με έφηβους που προέρχονται από υψηλές εισοδηματικές κατηγορίες να χρησιμοποιούν iPods, και εκείνους από χαμηλότερες εισοδηματικές κατηγορίες να χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα. Μερικοί έφηβοι χρησιμοποιούν και τα δύο για να ακούσουν μουσική , και υπάρχουν πάντοτε εξαιρέσεις στον κανόνα. Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τη μουσική υπηρεσία iTunes (συνήθως μαζί με iPods) για να αποκτήσουν τη μουσική τους (νόμιμα) , αλλά ξανά αυτό δεν είναι δημοφιλές με πολλούς έφηβους , εξαιτίας της υψηλής τιμής (79 πέννες κάθε τραγούδι). Μερικοί έφηβοι χρησιμοποιούν ένα συνδυασμό πηγών για να εξασφαλίσουν μουσική , επειδή μερικές φορές η ποιότητα του ήχου είναι καλύτερη σε ιστότοπους streaming, αλλά δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτούς τους 5 ιστότοπους εάν δεν είναι συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο, έτσι θα «κατεβάζαν» ένα τραγούδι αντί να το ακούσουν σε ιστότοπους streaming (ξεχωριστά από το αρχείο).

Υπάρχουν συγκεκριμένα είδη μουσικής που είναι περισσότερο αρεστά στους νέους, οι οποίοι ακολουθούν τις τάσεις των συνομηλίκων τους. Οι περισσότεροι αφιερώνουν πάνω από δυο ώρες ημερησίως στην ενασχόληση με τη μουσική και τέλος, η πλειονότητα των νέων προμηθεύεται τραγούδια και cd ελεύθερα από το διαδίκτυο.

Ένα ευρέως διαδεδομένο είδος μουσικής στους νέους είναι η rap.

○ Ένα άλλο δημοφιλές είδος αποτελεί η pop

○ Τέλος η Rock είναι ένα ακόμα αρεστό είδος μουσικής.





Έφηβοι και χορός

Χορός. Δυναμώνει το σώμα, ισορροπεί την ψυχή!

Ο χορός γεννήθηκε από πολλές και διαφορετικές ανάγκες του ανθρώπου: να ξεφορτώσει τους φόβους του, να εξευμενίσει τους θεούς, να εκφράσει τον έρωτά του και κυρίως να επικοινωνήσει. Από τότε, πολλά πράγματα άλλαξαν, ο χορός όμως παραμένει ακόμα πανταχού παρών. Έχετε παρατηρήσει ότι ορισμένες φορές, στο άκουσμα μιας ρυθμικής μουσικής, δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό του λικνίσματος; Μελέτες δείχνουν ότι ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τους δυνατούς ήχους σαν απότομες μετακινήσεις και προσπαθώντας να ισορροπήσει το σώμα, του δίνει εντολή για κίνηση. Όλη αυτή η διαδικασία προκαλεί, σύμφωνα με τους επιστήμονες, μια έντονη αίσθηση ευχαρίστησης που πλημμυρίζει τον οργανισμό. Λόγος ικανός για να εντάξετε το χορό στη ζωή σας. Εμείς προσπαθήσαμε να κάνουμε λέξεις τις κινήσεις και τα συναισθήματα που εκδηλώνουμε με το χορό και να σας παρουσιάσουμε τα βασικότερα είδη του.

Τι μας προσφέρει ο χορός

Δεν είναι τυχαίο που οι χορευτές έχουν σώματα άξια θαυμασμού. **Ο χορός -μαζί με το κολύμπι- είναι μια από τις καλύτερες αεροβικές ασκήσεις.** Αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού, βοηθάει στις καύσεις του οργανισμού και επομένως συμβάλλει στην απώλεια κιλών. Έχει μάλιστα υπολογιστεί ότι 90" χορογραφίας διαγωνιστικού τύπου (υψηλού δηλαδή επιπέδου) ισοδυναμεί με 800 μέτρα σπριντ!

- Αν πιστεύετε ότι χορεύοντας γυμνάζονται μόνο τα πόδια, καιρός να αναθεωρήσετε. Όσο εσείς απολαμβάνετε το ρυθμό της μουσικής, όλες οι μυϊκές ομάδες του σώματός σας καταβάλλουν τη δική τους προσπάθεια. **Ένας χρόνος συστηματικής ενασχόλησης με το χορό βοηθά στη σύσφιγξη των κοιλιακών, δυναμώνει τον κορμό και γυμνάζει τα άκρα, ενώ παράλληλα χαρίζει ευλυγισία.** Ο μαθητής διδάσκεται να συντονίζει τα διάφορα μέλη του σώματός του, αποκτώντας αρμονία στην κίνηση.

- Επίσης, μέσα από το χορό, διδάσκεται κανείς **να στέκεται και να περπατάει σωστά**, ελέγχοντας το σώμα του. Όλα αυτά επιτυγχάνονται και με τη βοήθεια της διαφραγματικής αναπνοής, που ισχυροποιεί την καρδιά και διευρύνει την ελαστικότητα των πνευμόνων.

- Τα οφέλη, όμως, δεν είναι μόνο σωματικά. Η μουσική συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ο χορός είναι μια δυνατότητα έκφρασης, μια διέξοδος από την καθημερινότητα και το στρες. Κάθε χορός γεννήθηκε εξάλλου για να υπηρετήσει μια κοινωνική ανάγκη. Μακριά από την έννοια του «μοναχικού σπορ», **ο χορός είναι φτιαγμένος πάντα για δύο ή περισσότερους ανθρώπους**, που βιώνουν έτσι τη χαρά της επαφής και της ομάδας. Δεν είναι τυχαίο ότι σήμερα ο χορός, με την παραδοσιακή του έννοια, είναι της μόδας. Οι σχολές ξεφυτρώνουν σαν μανιτάρια και προσφέρουν ποικιλία επιλογών. Διαλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και κάντε μια νέα αρχή.



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

- ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
- ΕΥΤΑΞΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
- ΘΑΝΕΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- ΙΩΑΝΝΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
- ΚΑΚΑΒΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- ΚΑΡΑΪΣΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
- ΚΑΡΑΚΑΪΔΟΥ ΕΛΕΝΗ
- ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΝΟΥ ΖΩΗ
- ΚΕΡΑΜΜΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ
- ΚΙΟΥΣΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ
- ΚΟΛΙΟΥΣΗ ΜΑΡΙΑ
- ΚΡΕΤΣΙ ΕΜΑΝΟΥΕΛΑ
- ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ ΕΛΕΝΗ
- ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ ΜΑΡΙΑ
- ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΟΥΚΑΣ
- ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
- ΠΛΙΑΚΟΣΤΑΜΟΥ ΜΥΡΤΩ
- ΣΑΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ΣΤΑΥΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- ΤΣΕΚΟΥΡΑ ΕΥΘΥΜΙΑ
- ΧΑΡΙΤΟΥ ΝΕΦΕΛΗ – ΣΟΦΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΣΥΛΙΚΙΩΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ