

ΕΦΗΒΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Χασαποπούλου Ελένη Ψυχολόγος, Msc.
Κοινωνικής Ψυχιατρικής/Παιδοψυχιατρικής
Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

ΚΕΦΙΑΠ

Γενικό Νοσοκομείο Ξάνθης

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΦΗΒΕΙΑ:

Εφηβεία ονομάζεται η μεταβατική περίοδος στην ανάπτυξη του νέου ανθρώπου, που μέσα από έντονες σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές μεταβαίνει/περνάει από την παιδική ηλικία στην ώριμη ενήλικη ζωή.

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

- ◉ Ξεκινάει περίπου στα 10 έτη
Τελειώνει γύρω στα 18 έτη
- ◉ Έχει τρεις φάσεις:πρώιμη εφηβεία(προεφηβεία), μέση εφηβεία(γυμνάσιο) και ώριμη εφηβική ηλικία(λύκειο)
- ◉ Αλλαγές στο σώμα,στη σκέψη, στη διάθεση,στις κοινωνικές σχέσεις
- ◉ Κυρίως όμως η εφηβεία χαρακτηρίζεται από αλλαγές στη συμπεριφορά

Σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει την εφηβεία του, παίζουν οι εμπειρίες που έχει το άτομο τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

Αυτό γιατί στα πρώτα χρόνια ζωής δημιουργούνται σταθερές και βαθιές συναισθηματικές σχέσεις με τους γονείς και τα άλλα μέλη της οικογένειας και ενδοβάλλονται πρότυπα συμπεριφορών και ηθικές αξίες.

Ανάλογα λοιπόν με την προηγούμενη ιστορία του εφήβου και με την τωρινή περιβαλλοντική, οικογενειακή και κοινωνική κατάσταση στην οποία ζει, οι οργανικές και νοητικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να εξελιχθούν ομαλά ή να πάρουν τη μορφή σοβαρών προβλημάτων.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

- ◉ Αστάθεια στη συμπεριφορά και τη διάθεση (γελάει, κλαίει, είναι ζωηρός, βαριέται)
- ◉ Ασχολείται έντονα με τον εαυτό του (εμφάνιση, ιδέες, χόμπι κτλ)
- ◉ Οι φίλοι και λιγότερο η οικογένεια έχουν το σπουδαιότερο ρόλο στη ζωή του
- ◉ Κάνει ό,τι κάνει η ΟΜΑΔΑ συνομηλίκων στην οποία ανήκει (εμφάνιση, είδος μουσικής, ιδέες κτλ)
- ◉ Αντιδρά στους ενήλικες όχι πάντα με αιτία (γονείς, εκπαιδευτικοί, σύστημα)

ΑΙΤΙΕΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

- ◉ Πέρασμα/μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση και την ανεξαρτητοποίηση άρα πρόκειται για μια πολύ σοβαρή μεταβατική φάση που ο ψυχισμός είναι ευάλωτος
- ◉ Βιώνει ταυτόχρονα τις έντονες αλλαγές στο σώμα και τη σκέψη/το συναίσθημα
- ◉ Παίρνει άλλους ρόλους (από παιδί γίνεται σιγά σιγά μεγάλος), αυτό δεν είναι πάντα εύκολο
- ◉ Κάποιες φορές νιώθει ότι δεν είναι έτοιμος για όλα αυτά και φοβάται
- ◉ Άλλες φορές νιώθει ότι είναι παντοδύναμος και ότι δεν έχει ανάγκη κανέναν να τον συμβουλέψει και αντιδρά σε καθετί

ΑΙΤΙΕΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

- ◉ Συχνά πιέζεται από το περιβάλλον(γονείς, σχολείο, υποχρεώσεις) που του υπενθυμίζουν τα όρια
- ◉ Πολύ συχνά δυσκολεύεται στις σχέσεις με τους άλλους εφήβους γιατί δε νιώθει αποδεκτός
- ◉ Έχει άγχος για το μέλλον καθώς επιθυμεί να ζήσει όπως ο ίδιος φαντάζεται
- ◉ Νιώθει μοναξιά, απομόνωση, απόρριψη από τους συνομιλήκους και προσπαθεί να γεμίσει το ψυχολογικό κενό με παράδοξους τρόπους(περίεργο ντύσιμο, προκλητική συμπεριφορά κτλ)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- ◉ Κάποιοι έφηβοι βιώνουν σοβαρές δυσκολίες στην οικογένεια παροδικές ή χρόνιες με σοβαρές συνέπειες στην ψυχοσυναισθηματική τους εξέλιξη (απώλειες, πένθος, ενδοοικογενειακή βία, οικονομική δυσχέρεια, ασθένεια/ αναπηρία προσώπων της οικογένειας, εξαρτήσεις γονιών από ουσίες/ τζόγο κ.ά)
- ◉ Δυσκολίες του ίδιου του εφήβου που τον καθιστούν διαφορετικό από το σύνολο (μαθησιακές δυσκολίες, αναπηρία, εξελικτικές διαταραχές, πολιτισμικές διαφορές κ.ά.)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

- ◉ Ανάγκη για ψυχολογική ασφάλεια
- ◉ Ανάγκη για κατανόηση των επιθυμιών του
- ◉ Ανάγκη για σταδιακή ανεξαρτητοποίηση από την οικογενειακή προστασία
- ◉ Ανάγκη να ανήκει σε ένα σύνολο συνομηλίκων και να είναι αποδεκτός σε αυτούς
- ◉ Ανάγκη για διατήρηση της ατομικότητάς του μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο
- ◉ Ανάγκη για ισότιμη συμπεριφορά των ενηλίκων στο πρόσωπό του (να τον παίρνουν σοβαρά)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

- ◉ Ανάγκη για προσωπικές συναισθηματικές σχέσεις(φλερτ)
- ◉ Ανάγκη για χαλάρωση/ελεύθερο χρόνο
- ◉ Ανάγκη για διάλογο και επικοινωνία ακόμα και όταν φαίνεται πως επιθυμεί να συγκρουστεί
- ◉ Ανάγκη να κάνει όνειρα για το μέλλον του
- ◉ Ανάγκη να υπάρχουν δικαιοσύνη ,ισοτιμία και ίσες ευκαιρίες γι όλους στον κόσμο που ζει

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΦΗΒΟΣ???

- ◉ Είναι ένα νέο παιδί σε μια μεταβατική φάση που βιώνει τις συνέπειες και τις αλλαγές που έφερε στη ζωή των ενηλίκων η οικονομική κρίση και η μετά covid εποχή
- ◉ Μεγάλωσε με την επιρροή των οθονών στη ζωή του και ως εκ τούτου έχει επηρεαστεί πολύ από τον ψηφιακό κόσμο και τα social media
- ◉ Αρκετές φορές πιστεύει ότι ο πραγματικός κόσμος είναι αυτός που βλέπει στις οθόνες
- ◉ Βιώνει σύγχυση και θυμό για όσα συμβαίνουν στην κοινωνία

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

- ◉ Απομόνωση
- ◉ Συμπεριφορά που εμπεριέχει θυμό
- ◉ Κλείσιμο στον εαυτό (υπερβολική χρήση οθονών)
- ◉ Αποφυγή του οικογενειακού πλαισίου (πολύωρη απουσία από το σπίτι)
- ◉ Έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις όταν του γίνονται παρατηρήσεις ή τίθενται όρια
- ◉ Προσκόλληση σε άτομα που νιώθει ότι τον κατανοούν ακόμα και αν πρόκειται για διαδικτυακές και εξ αποστάσεως σχέσεις

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑΣ ΕΦΗΒΟΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

- ◉ Να φροντίζει τον εαυτό του(σωματικά)
- ◉ Να έχει καλές διατροφικές συνήθειες
- ◉ Να κοιμάται αρκετά τη νύχτα
- ◉ Να διατηρεί κάποιο χόμπι/να αθλείται όσο μπορεί
- ◉ Να είναι κοντά σε φίλους,να διατηρεί φιλικές σχέσεις με άτομα που τον εκτιμούν
- ◉ Να παίρνει μέρος σε ομαδικές εργασίες, σχολικές εκδρομές και να μετέχει σε σχολικές δραστηριότητες

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑΣ ΕΦΗΒΟΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

- ◉ Να επικοινωνεί με το οικογενειακό του περιβάλλον για ο,τι τον απασχολεί
- ◉ Να διατηρεί σχέσεις και με τους εκπαιδευτικούς που έχουν τη δυνατότητα να ακούσουν τις ανάγκες του
- ◉ Να κάνει όνειρα για το μέλλον και να προσπαθεί να αποκτήσει εφόδια(γλώσσες, δεξιότητες, τέχνες, καλή σχολική επίδοση)
- ◉ Να πιστεύει στον εαυτό του

Η εφηβεία είναι μια μοναδική περίοδος στη ζωή του ανθρώπου που με έγκαιρη πληροφόρηση και σωστή διαχείριση τόσο από τα ίδια τα παιδιά όσο και από το περιβάλλον τους(οικογενειακό, σχολικό, κοινωνικό) μπορεί να δημιουργήσει πολύ επαρκείς και ώριμους ενήλικες του αύριο

Σας ευχαριστώ