

Λύκειο Αγ. Γεωργίου Βοιωτίας – Α΄ Τάξη
2013-2014 Α΄ Τετράμηνο

Εφηβεία: Χαρακτηριστικά – Προβλήματα – Αποκλίνουσα Συμπεριφορά



Δημητροπούλου Θεανώ
Δούνη Αγγελική
Καράμπελα Ευσταθία
Κατσαρού Σοφία
Μήτσιου Αντώνιος
Μίχος Λάμπρος
Μπούτση Μαρία
Παπαγεωργίου Παρασκευή
Παπαχαράλαμπος Γεώργιος
Σαμετά Πάμελα
Τσάνι Οργκέστ
Τσενάι Σονίλα
Χοτζάι Αντζελα

Υπεύθυνος Καθηγητής: Μπαλατσός Γεώργιος

Αγιος Γεώργιος, Ιανουάριος 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	3
Χαρακτηριστικά των εφήβων.....	4
• Τι είναι η εφηβεία;.....	4
• Προφίλ του εφήβου.....	4
• Φάσεις των ερωτικών σχέσεων των εφήβων.....	5
• Η διατροφή των εφήβων.....	5
• Η γλώσσα των εφήβων.....	6
• Η διασκέδαση των εφήβων.....	7
• Τα πρότυπα των εφήβων.....	8
• Η ένδυση των εφήβων.....	10
Προβλήματα στη ζωή των εφήβων.....	11
• Άγχος.....	11
• Κατάθλιψη.....	13
• Θυμός.....	14
• Ερωτική απογοήτευση.....	15
• Παχυσαρκία.....	17
Παραβατική – Αποκλίνουσα συμπεριφορά.....	18
• Τι είναι η αποκλίνουσα συμπεριφορά;.....	18
• Αντιμέτωπιση της αποκλίνουσας συμπεριφοράς.....	19
• Λόγοι ανάπτυξης παραβατικής συμπεριφοράς.....	20
• Εφηβική παραβατικότητα.....	21
• Εφηβική εγκληματικότητα.....	21
• Αλκοολισμός.....	24
• Ναρκωτικά.....	24
Παράρτημα: Στατιστική έρευνα.....	27
Πηγές – Βιβλιογραφία.....	48

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αυτή έχει ως αντικείμενο την εφηβεία. Εντάσσεται στο πεδίο «ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες». Ο στόχος της εργασίας είναι να προσδιορίσουμε τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου έφηβου, να μελετήσουμε τα προβλήματα που τον απασχολούν, καθώς και τους λόγους που τον οδηγούν σε συμπεριφορές αντίθετες με τις κοινωνικές επιταγές.

Η μεθοδολογία που ακολουθήσαμε ήταν ομαδοσυνεργατική. Χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες, καθεμία από τις οποίες ασχολήθηκε με ένα συγκεκριμένο κομμάτι της εργασίας, ενώ σε τακτά διαστήματα υπήρξε συνεργασία και μεταξύ των ομάδων. Η κύρια μέθοδος που χρησιμοποιήσαμε ήταν η διαδικτυακή έρευνα, ενώ χρησιμοποιήσαμε και στατιστική έρευνα μέσω ερωτηματολογίων.

Τα επιμέρους θέματα που μας απασχόλησαν ήταν:

- Χαρακτηριστικά των εφήβων
- Προβλήματα στη ζωή των εφήβων
- Παραβατική – Αποκλίνουσα συμπεριφορά
- Στατιστική Έρευνα – Ερωτηματολόγια

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΦΗΒΕΙΑ;

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική φάση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Είναι η φάση που το άτομο απομακρύνεται σιγά-σιγά από την οικογένεια, έχει σεξουαλικές αναζητήσεις, αρχίζει να εντάσσεται κοινωνικά, κυρίως μέσω των ομάδων συνομηλίκων. Σε αυτή τη φάση επαναδιαπραγματεύονται πολλά θέματα και δυσκολίες που υπήρχαν από την παιδική ηλικία όπως δυσκολίες στις σχέσεις με τους γονείς, θέματα αυτονομίας.



ΠΡΟΦΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Είναι ηλικίας 15-18 χρόνων. Φοιτά στο λύκειο, όπου σε γενικές γραμμές περνά καλά - οι σχέσεις με τους συμμαθητές του συντείνουν πολύ σε αυτό -, αν και μερικές φορές ομολογεί ότι βρίσκει το σχολείο βαρετό. Με τους καθηγητές του πάλι δεν διατηρεί και τις καλύτερες σχέσεις - θεωρεί ότι εξ' ορισμού βρίσκονται σε απόσταση. Οι φίλοι του είναι το παν γι' αυτόν. Μαζί τους θα μοιραστεί τις ανησυχίες του και τα προβλήματά του αλλά και τις εξόδους του. Γιατί βγαίνει τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, η μία εκ των οποίων είναι «για ποτό». Η μπίρα, το ουίσκι, το κρασί αποτελούν τις βασικές προτιμήσεις του. Με ανάλογη συχνότητα (περίπου μία φορά την εβδομάδα) επιδίδεται και στο κάπνισμα. Τα δίκυκλα αποτελούν το αγαπημένο του μεταφορικό μέσο - μπορεί να μη διαθέτει αλλά με την πρώτη ευκαιρία θα ανεβεί στο μηχανάκι του φίλου για μια βόλτα, και μάλιστα χωρίς να φορέσει κράνος. Άλλες αγαπημένες του ασχολίες είναι τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η αποστολή μηνυμάτων μέσω κινητού και η άθληση. Η τελευταία ωστόσο δραστηριότητα δεν τον εμποδίζει να επισκέπτεται συχνά και τα φαστ-φουντ ή να καταναλώνει - ακόμη και κάθε μέρα - κάποια από τις λεγόμενες junk τροφές, όπως αναψυκτικά, τσιπς, χοτ-ντογκ, σοκολάτες.



ΦΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Για να μπορέσει ο έφηβος να αναπτυχθεί πλήρως ψυχοσεξουαλικά, δεν αρκεί να έχει τη σωστή σωματική διάπλαση, πρέπει να έχει και την κατάλληλη ψυχολογική προετοιμασία. Όπως είναι λογικό, οι έφηβοι πειραματίζονται σεξουαλικά με διάφορους τρόπους, ανάλογα με την ηλικία και τον βαθμό ωρίμανσής τους. Περίπου στην ηλικία των 11 ετών, οι έφηβοι είναι εξαιρετικά περίεργοι να μάθουν την αιτία αυτού του ενστίκτου το οποίο δεν μπορούν να ελέγξουν και το οποίο μονοπωλεί τη σκέψη τους. Γύρω στα 13 χρόνια, δεν τους ενδιαφέρει και τόσο να τους εξηγήσουν τι συμβαίνει μέσα στο σώμα τους. Εκείνο που στην πραγματικότητα θέλουν να καταλάβουν είναι πώς να έχουν επιτυχία όταν προσπαθούν να προσεγγίσουν το αντίθετο φύλο. Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα σ' αυτό που αισθάνεται το αγόρι και σ' αυτό που αισθάνεται το κορίτσι. Έτσι το δεκάχρονο αγόρι θέλει να μάθει, ενώ, αντίστοιχα, ο νέος των 16 σκέφτεται πώς να ενεργήσει. Το δεκάχρονο κορίτσι έχει μια πολύ ρομαντική άποψη γύρω από το θέμα, ενώ η δεκαεξάχρονη ανησυχεί μήπως είναι παράφορα ερωτευμένη.

Οι φάσεις των σεξουαλικών σχέσεων είναι οι παρακάτω:

Πρώτη εφηβική φάση: Εξιδανίκευση και ρομαντισμός (10-13 ετών).

Μέση εφηβική φάση: Προσέγγιση του αντίθετου φύλου. Φλερτ και «εφήμεροι δεσμοί» (14-15 ετών).

Όψιμη εφηβική φάση: Έρωτας (15-18 ετών).

Μετεφηβική περίοδος: Μόνιμος δεσμός (από τα 18 και μετά).



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ο τομέας Υγείας γνωστού εκπαιδευτικού ομίλου, πραγματοποίησε πρόσφατα έρευνα σε γυμνάσια και λύκεια της Αθήνας για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων σήμερα. Τα αποτελέσματα της έρευνας που ακολουθούν, έδειξαν ότι η διατροφή των εφήβων δεν έχει καμιά σχέση με τη Μεσογειακή Διατροφή και ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής στους Έλληνες... καλά κρατεί!

- Πολλοί έφηβοι καταναλώνουν δεκατιανό (κολατσιό), ενώ αρκετοί από αυτούς επιλέγουν να αγοράσουν κάτι από το κυλικείο του σχολείου και ελάχιστοι καταναλώνουν κάτι που προετοιμάστηκε στο σπίτι!
- Συνήθως το γεύμα τους περιλαμβάνει κρέας 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως!
- Τα όσπρια περιλαμβάνονται στο γεύμα τους 1 φορά τον μήνα.
- Τα ζυμαρικά αποτελεί γεύμα για τις 3 ή 4 φορές της εβδομάδας!

- Μόλις και μετά... βίας, υφίσταται η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- Για πολλούς τα γλυκά αποτελούν «απαραίτητο» συμπλήρωμα του γεύματος 3 με 4 φορές την εβδομάδα!
- Μεγάλος αριθμός εφήβων καταναλώνουν αλκοόλ 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως και είναι καπνιστές
- Οι περισσότεροι έφηβοι αν και επισκέπτονται συχνά το φαστ φουντ, προτιμούν το σπιτικό φαγητό, όμως κάποιοι από αυτούς δεν έχουν την δυνατότητα να το απολαύσουν γιατί δεν... υπάρχει!



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Το νεανικό λεξιλόγιο περιλαμβάνει τόσο εκφράσεις χωρίς αντίστοιχο στην κοινή γλώσσα (π.χ. για τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα μιας νεανικής κουλτούρας) όσο και εκφράσεις που δηλώνουν μια ιδιαίτερη στάση (οικειότητα, αξιολόγηση, ειρωνεία) απέναντι σε ένα γνωστό αντικείμενο αναφοράς (π.χ. ο χαρακτηρισμός η ώρα του παιδιού για το μάθημα των αγγλικών). Ιδιαίτερα παραγωγικά σημασιολογικά πεδία είναι οι κοινωνικές κατηγορίες (π.χ. φλώρος, τύπισσα), οι βιωματικές και κοινωνικές εμπειρίες (π.χ. ξεσαλώνω 'διασκεδάζω'), οι ψυχολογικές καταστάσεις (π.χ. τα πήρα στο κρανίο 'εκνευρίστηκα'), οι αξιολογικές (π.χ. αστέρι, σούπερ, τζάμι, χάσιμο 'πολύ καλό') και επιτατικές εκφράσεις (ψιλό-, χοντρό-, καρά-, με τρέλα). Ειδικά για την έκφραση αξιολόγησης και επίτασης έχουν διαπιστωθεί ιδιαίτερα συντακτικά σχήματα, στα ελληνικά π.χ. "και γαμώ + Ονοματική Φράση" (και γαμώ τις φάσεις 'πολύ καλή φάση'). Η νεανική επικοινωνία χρησιμοποιεί πολυάριθμες στερεότυπες εκφράσεις για την οργάνωση του διαλόγου, όπως χαιρετισμούς (έλα ρε, τσα γεια), προσφωνήσεις (ρε μεγάλε), φιλικές υβριστικές προσφωνήσεις (ρε μαλάκα), εκφράσεις συμφωνίας (Μέσα είσαι!), άρνησης (Ούτε με σφαίρες!), επιδοκιμασίας (Φοβερό! Έγραψε!), έναρξης μιας αφήγησης (π.χ. 'Ακου φάση!).

Η δημιουργία και ανανέωση του νεανικού λεξιλογίου γίνεται με τέσσερις βασικούς τρόπους: α) αλλαγή σημασίας (π.χ. κόκαλο 'μεθυσμένος')· β) δανεισμός, κατά κύριο λόγο από τα αγγλικά (π.χ. χάι 'κεφάλτος, φτιαγμένος')· γ) επιλογές προτύπων σχηματισμού λέξεων, π.χ. το επίθημα -άς για κατηγορίες της νεανικής κουλτούρας με αγγλική βάση (γκραφιτάς, σκινάς, μεταλλάς, τσοπεράς κ.ά.) και δ) τροποποίηση λέξεων χωρίς αλλαγή της βασικής τους σημασίας, είτε με επιθήματα (τσιγάρο > τσιγαριά) είτε με σύντμηση (ματσωμένος > ματσό) είτε με μετάθεση φθόγγων ή συλλαβών, τα λεγόμενα ποδανά ('ανάποδα', π.χ. μεναγκό 'γκόμενα').

Η έρευνα της νεανικής συνομιλίας ασχολείται με φαινόμενα της επικοινωνίας όπως π.χ. η γλωσσική επιθετικότητα, ο διάλογος νέων-ενηλίκων και η αλλαγή γλωσσικού κώδικα. Μελέτες σε διάφορες χώρες δείχνουν ότι οι νέοι χρησιμοποιούν στη διαλογική τους επικοινωνία το σύνολο των γλωσσικών πηγών της κοινότητας

όπου ζουν. Εδώ συγκαταλέγονται καταρχήν οι γλώσσες και οι γλωσσικές ποικιλίες του κοινωνικού περίγυρου, όπως η τοπική διάλεκτος (έστω και αν οι νέοι δεν τη μιλούν συστηματικά) ή η γλώσσα μιας εθνικής μειονότητας. Ακόμη, στοιχεία από τα μέσα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας, π.χ. σλόγκαν από διαφημίσεις, ατάκες από ταινίες και τραγούδια κ.ά. Στοιχεία από τις παραπάνω πηγές συνταιριάζονται δημιουργικά στον νεανικό διάλογο, συγκροτώντας ένα "μωσαϊκό" που μεταβάλλεται ανάλογα με τις επικοινωνιακές ανάγκες της στιγμής. Ο τρόπος που γίνεται αυτό, δηλαδή ποια στοιχεία επιλέγουν οι νέοι και πώς τα χρησιμοποιούν στην επικοινωνία τους, αντανακλά τις πολιτισμικές επιρροές και την κοινωνική τοποθέτηση της κάθε νεανικής παρέας.

Συστηματικές διαφορές μεταξύ νέων και ενήλικων ομιλητών μιας κοινότητας έχουν μελετηθεί με τις στατιστικές μεθόδους της κοινωνιογλωσσολογίας. Εξετάζεται η αναλογία πρότυπης και μη πρότυπης γλώσσας (διαλέκτου, λαϊκής γλώσσας) κυρίως στη φωνολογία και σε μικρότερο βαθμό στη μορφολογία, τη σύνταξη και τους συνομιλιακούς δείκτες. Έχει διαπιστωθεί ότι οι νέοι ομιλητές χρησιμοποιούν στοιχεία μη πρότυπης γλώσσας συχνότερα από ό,τι ενήλικοι ομιλητές. Η διαφορά αυτή ερμηνεύεται είτε ως ένδειξη γλωσσικής αλλαγής, όταν καινοτομικά φαινόμενα εμφανίζονται συχνότερα στην ομιλία των νέων, είτε ως φαινόμενο "ηλικιακής διαβάθμισης", όταν στιγματισμένα φαινόμενα είναι συχνότερα στη νεότητα απ' ό,τι στην ενήλικη ζωή.



Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία για την κοινωνικοποίησή τους, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. 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.

1. Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες που απαιτούν φυσική άσκηση (π.χ. ποδόσφαιρο, ποδήλατο, μπαλέτο) ή σε καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια, βιβλία, κτλ.). Ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι σε κάθε έναν από αυτούς τους δύο τύπους δραστηριοτήτων απασχολεί τα τελευταία χρόνια τους επαγγελματίες υγείας αφού φαίνεται πως οι έφηβοι τείνουν να ασχολούνται λιγότερο με φυσικές και περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες.

2. Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που ασκούνται σωματικά ημερησίως για 60 λεπτά έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου.

3. Επίσης, οι έφηβοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι.

4. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί, τέλος, προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.

5. Η τηλεόραση αποτελεί ένα από τα βασικά μέσα ενημέρωσης και διασκέδασης στις δυτικές κοινωνίες και έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών σχετικά με τις επιδράσεις της στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι σήμερα δεν απασχολούνται μόνο με την τηλεόραση, αλλά αφιερώνουν πολύ χρόνο και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής). Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους ο χρόνος που βρίσκονται συνολικά μπροστά από την οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών (screen time) και έχουν δείξει ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους και παχυσαρκία, πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ.

6. Επιπλέον, ο αυξημένος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και γενικά ο χρόνος μπροστά από μία οθόνη επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων, καθώς μελέτες έχουν επισημάνει ότι συνδέεται με τη μείωση του χρόνου προσωπικών συναναστροφών και με τη χαμηλή ποιότητα συναισθηματικού δεσμού με τους γονείς και τους συνομηλίκους.

7. Η συχνή παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται και με σειρά προβλημάτων αργότερα στη ζωή όπως κάπνισμα, κακή φυσική κατάσταση, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και παχυσαρκία.

8. Οι νυχτερινοί έξοδοι των εφήβων σε κέντρα νυχτερινής διασκέδασης.



ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Τα παιδιά από μικρή ηλικία έχουν την τάση να βρίσκουν πρότυπα από την τηλεόραση και από το γύρω περιβάλλον τους και να τα μιμούνται. Αυτά τα πρότυπα προέρχονται από την προηγούμενη γενιά δηλαδή από τους μεγαλύτερους. Μεγαλώνοντας όμως αλλάζουν απόψεις και όνειρα και αποκτούν διαφορετικές αντιλήψεις για την ζωή με αποτέλεσμα να έχουν άλλα πρότυπα.



Το βασικό κριτήριο για την επιλογή πρότυπου, για κάθε έφηβο σχεδόν, είναι το χρήμα. Θαμπώνεται από την δόξα και την δημοσιότητα τα οποία του προκαλούν θαυμασμό και θέλει να κατακτήσει το βάθρο της επιτυχίας. Όλα αυτά θα του δώσουν την ικανότητα να ζήσει μια πλούσια, άνετη και υπερεκτιμημένη ζωή που θα του προσφέρει μη απαραίτητα αγαθά που ωστόσο εκείνος αναζητά στην μέχρι τότε ζωή του. Σαν έφηβος δεν βλέπει μέσα από την ψεύτικη γυάλα του χρήματος η οποία κρύβει το νόημα της λιτότητας, της αγάπης και όλες τις υπόλοιπες σημαντικές αξίες στον κόσμο. Έχοντας μόνο όνειρο του το χρήμα και την δόξα, βαδίζει στο μονοπάτι της δυστυχίας και χάνει όλα τα όμορφα και ουσιαστικά πράγματα της ζωής και προσπαθεί να γίνει κυρίαρχος του κόσμου με μόνο του όπλο την ανούσια επιτυχία που θα του προσφέρει το χρήμα. Παρόλα αυτά αρκετοί έφηβοι σε μικρό χρονικό διάστημα καταλαβαίνουν ότι το θέαμα της τηλεόρασης δεν είναι πρότυπο ούτε φορέας ονείρων και δημιουργίας. Βλέπουν ότι τα ιδανικά πράγματα της ζωής κρύβονται πίσω από την ψεύτικη γυάλα και προσπαθούν να ανακαλύψουν τις αξίες που παίζουν ρόλο στην μελλοντική τους ευτυχία. Έτσι στρέφονται στην μουσική, στο χορό, στο τραγούδι και στις επιστήμες με αποτέλεσμα να μην έχουν πια αρνητικά πρότυπα και να διευρύνουν τους ορίζοντές του καλλιεργώντας το πνεύμα τους.

Το πρόβλημα όμως δεν το δημιουργεί μόνο η τηλεόραση αλλά και η κοινωνία που έχουν «φτιάξει» για αυτούς οι μεγαλύτεροι. Ζούμε σε μια κοινωνία που οι ανθρωπιστικές αξίες, ο πολιτισμός, η ιστορία, η τέχνη ακόμα και η αξία της δικαιοσύνης και της ζωής έχουν χάσει το νόημά τους και κανείς δεν κάνει τίποτα για να το αλλάξει. Έχουμε αφηθεί στα χέρια των πολιτικών που μόνο κακό και αδικία προσφέρουν και ενώ βλέπουμε την κατηφόρα που έχει πάρει η χώρα μας, εμείς μένουμε αμέτοχοι. Μας διακατέχει το κατοχικό πνεύμα και δεν νιώθουμε την αξιοπρέπειά μας να θίγεται όταν βλέπουμε που έχουμε φτάσει. Ένας έφηβος στις μέρες μας περιβάλλεται από λάθος πρότυπα ακόμα και από το σχολείο. Το σχολείο υποτίθεται ότι συμβάλλει στην ανάπτυξη και επαναφορά των αξιών και οφείλουν οι εκπαιδευτικοί να διαδραματίσουν τον ρόλο που τους αρμόζει γιατί το έχουν ανάγκη οι έφηβοι περισσότερο από κάθε άλλη εποχή. Φτάσανε στο σημείο λοιπόν, να μεγαλώνουν θεωρώντας ότι η «κατοχή» είναι κάτι το φυσιολογικό και ότι όποιος φέρει αντιστάσεις στην επιβολή της εξουσίας για πλήρη έλεγχο είναι φασίστας.

Τα παιδιά, ειδικά οι έφηβοι, αλλάζουν συνέχεια απόψεις για το κάθε θέμα από το πιο απλό μέχρι το πιο περίπλοκο. Όταν όμως περιβάλλονται από πάρα πολλά αρνητικά πρότυπα και λιγότερα καλά, είναι δύσκολο να τα ξεχωρίσουν και να κάνουν μία σωστή επιλογή που θα τους βοηθήσει στο μέλλον τους. Χρειάζονται την βοήθεια των μεγάλων ως γονείς, πάνω από όλα ως ιδεαλιστές, ανθρώπους με όνειρα και φιλοδοξίες. Πρέπει να τους δώσει η κοινωνία την ικανότητα για ελευθερία έκφρασης

και εκείνοι πρέπει να ψάξουν βαθιά μέσα τους και να δουν τι πραγματικά θέλουν, να βρουν τον εαυτό τους. Μόνο έτσι θα νιώσουν ελεύθεροι και έτοιμοι να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο και αν πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.



Η ΕΝΔΥΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Μόδα είναι η παροδική συνήθεια που για ορισμένο χρονικό διάστημα γενικεύεται σε μεγάλο φάσμα της κοινωνίας, σε ότι αφορά την ενδυμασία, την κόμμωση, τη μουσική, ο συρμός, ο νεωτερισμός. Η μόδα είναι στην πραγματικότητα ένα πολυσύνθετο φαινόμενο που καθρεφτίζει τις κατευθύνσεις και τις εξελίξεις μιας κοινωνίας σε μια ορισμένη ιστορική περίοδο. Ο ρόλος της είναι να εισάγει στην κοινωνία, με τη γρήγορη μετάδοση και αφομοίωση, νέες συμπεριφορές και πεποιθήσεις.



Μέσω επωνύμων προσώπων, όπως για παράδειγμα ηθοποιών και τραγουδιστών, ενισχύονται αμφισβητούμενα πρότυπα συμπεριφοράς, που αποδέκτες έχουν συνήθως τους νέους. Επίσης, ένα άλλο μειονέκτημα της σύγχρονης μόδας είναι η κερδοσκοπία σε βάρος του καταναλωτικού κοινού. Για παράδειγμα ένα ρούχο που αντικειμενικά η αξία του είναι πολύ χαμηλή, μπορεί να πωλείται ακριβά μόνο και μόνο για το γεγονός ότι φοριέται πολύ και συμβαδίζει με τις νέες τάσεις. Οι έφηβοι έχουν σαφείς ενδυματολογικές προτιμήσεις - ως επί το πλείστον «επώνυμες» και ακριβές. Το καθημερινό ντύσιμο ενός εφήβου σε γενικές γραμμές αποτιμάται περίπου στα 500 ευρώ. Τα είδη υπόδησης ξεκινούν από 100 ευρώ και φθάνουν ως τα 230 - τόσο κοστίζουν τα πιο «τρέντι» αθλητικά παπούτσια της αγοράς αυτή τη στιγμή. Οι μεγάλες φίρμες αθλητικών ειδών διεκδικούν το μερίδιο του λέοντος στις προτιμήσεις τους και για το ντύσιμο (φούτερ, μπουφάν, παντελόνια, σακίδια). Ενδεικτικά, οι τιμές

ξεκινούν από 40 ευρώ για μπλούζα, 100 για τζιν παντελόνι, 125 για πουλόβερ, 35 ευρώ για σακίδιο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας έφηβος στις μέρες μας αφορούν την ψυχική του υγεία και τις σχέσεις του με τους γύρω του και είναι τα εξής:

ΑΓΧΟΣ

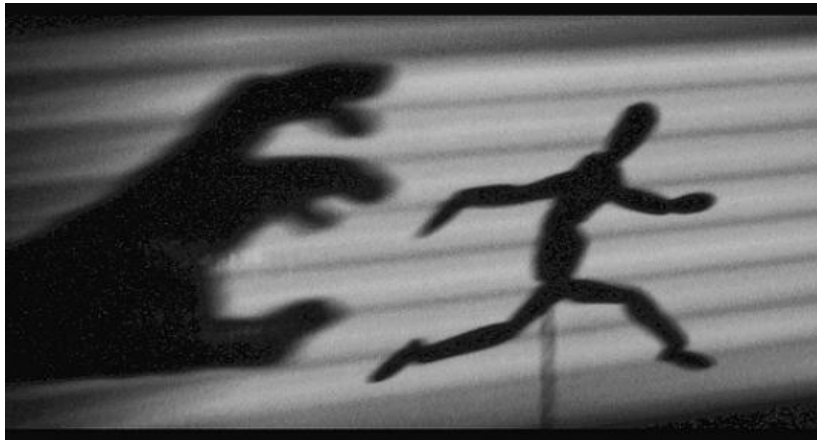
Τι είναι άγχος άραγε; Το άγχος είναι κομμάτι της καθημερινής ζωής, ειδικά στη σύγχρονη κοινωνία. Δεν πρόκειται μόνο για ανησυχία και πανικό. Είναι η καθημερινή εμπειρία της υπερέντασης, της πίεσης του χρόνου και της προσπάθειας που καταβάλλουμε για να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις που μας επιβάλλονται στο σχολείο και στο σπίτι. Το άγχος είναι το συναίσθημα που συνοδεύει την απάντηση του οργανισμού στον κίνδυνο ή την απειλή.

Οι νεαροί άνθρωποι, όπως και οι έφηβοι, βιώνουν άγχος. Το δικό τους άγχος προέρχεται από διάφορες πηγές, μεταξύ άλλων να τα πάνε καλά στο σχολείο, να κάνουν φίλους και να τους κρατήσουν, να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες των γονιών, των δασκάλων ή των προπονητών τους. Συχνά οι ενήλικες παραβλέπουν το γεγονός ότι ο έφηβος βιώνει έντονα συναισθήματα άγχους.

Οι νέοι όλων των ηλικιών, αλλά ιδιαίτερα οι έφηβοι, μπορεί να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν το άγχος που νιώθουν. Οι έφηβοι συνήθως εκφράζουν το άγχος τους με αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Ανάμεσα στις πιο κοινές αλλαγές που εκφράζουν φοβίες, έρχονται σε αντίθεση με τον καθηγητή, κοιμούνται πάρα πολύ ή πολύ λίγο, τρώνε πολύ ή ελάχιστα.

Για τους εφήβους, ενώ το να αφιερώνουν πολύ χρόνο στο σχολείο, στο άγχος είναι ότι γίνονται κακοδιάθετοι, σταματούν να ασχολούνται με δραστηριότητες που συνήθιζαν να τους αρέσουν και παραπονιούνται περισσότερο από ότι συνήθως για το σχολείο, κλαίνε με τους φίλους τους και να μιλούν πολύ μαζί τους αποτελεί φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης τους, το να αποφεύγουν εντελώς τους γονείς τους, να αφήνουν παλιούς φίλους για καινούργιους, να εκφράζουν υπερβολική επιθετικότητα προς τα μέλη της οικογένειάς τους, μπορεί να αποτελούν ένδειξη ότι ο έφηβος βιώνει σημαντικά επίπεδα άγχους. Ενώ η αρνητική συμπεριφορά δεν συνδέεται πάντοτε με υπερβολικό άγχος, οι αρνητικές αλλαγές στη συμπεριφορά σχεδόν πάντα αποτελούν σαφή ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά.

Ορισμένες φορές ο έφηβος μπορεί να μην εμφανίζει αλλαγές στη συμπεριφορά του στο σπίτι, αλλά να εκτονώνει τη συμπεριφορά του σε άλλους χώρους.



ΤΑ ΨΥΧΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ: ανησυχία, ανυπομονησία, εκνευρισμός, αγωνία, αίσθημα ακαθόριστου φόβου, δυσχέρεια στη συγκέντρωση, διαταραχές της μνήμης και διάσπαση της προσοχής.

ΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ: ταχυκαρδία, τρόμος(τρέμουλο), συσπάσεις των μυών, δύσπνοια, αίσθημα κόμπου στο λαιμό, βάρος στο στήθος, ζάλη, αστάθεια, τάση για λιποθυμία, διάρροια, ναυτία, μούδιασμα των άκρων, συχνοουρία, πόνοι στο στομάχι, υπέρταση, αίσθημα ζέστης ή κρύου στα άκρα κοκκίνισμα στο πρόσωπο και ξηρό στόμα.

Οδηγίες αντιμετώπισης του άγχους

Οι έφηβοι καθημερινά περνάνε διάφορες δυσκολίες (ας πούμε με το διάβασμα...) και προσπαθούν να ανταπεξέλθουν αλλά συγχρόνως τους κυριεύει το άγχος και η αγωνία «θα τα καταφέρω ; θα προλάβω να τα διαβάσω όλα;»

Οι σκέψεις μας σαν έφηβοι είναι όλες αρνητικές, (ότι δεν θα προλάβουμε να ανταπεξέλθουμε κ.λπ.) και εκείνη την ώρα νευριάζουμε, θυμώνουμε και σπαταλάμε άδικα την ενέργεια που θα μπορούσε να μας είχε βοηθήσει στο να κινηθούμε ή στο να δουλέψουμε πιο γρήγορα και πιο επιτυχημένα και σίγουρα καλύτερα από ό,τι θα κάναμε αν ήμασταν θυμωμένοι, αγχωμένοι κ.λπ.

Αλλά να μου πείτε πως κάποιος που σε λίγο δίνει για lower ή για proficiently μπορεί να είναι ήρεμος και να πίνει το καφεδάκι του ήσυχα χωρίς άγχος;

Ή πόσο μάλλον κάποιος που δίνει για πανελλήνιες να είναι μια χαρά ωραία και να μην έχει ούτε μια στάλα άγχος ενώ σε λίγο θα γράψει κάτι που θα του καθορίσει το μέλλον του (π.χ. το επάγγελμα του , τις ασχολίες του, το αν θα είναι καλά και από την οικονομική πλευρά κ.λπ.;

Δηλαδή τι πρέπει να κάνουμε, να αφαιρέσουμε τις πανελλήνιες, το lower, το proficiently;

Αυτό που πρέπει να κάνεις και εσύ και όλοι μας απαιτεί ηρεμία, χαλάρωση και συγκέντρωση. Ίσως μια βόλτα, λίγο παιχνίδι ή κάτι τέτοιο τέλος πάντων να σε χαλαρώσει και να σε κάνει πιο συγκεντρωμένο/συγκεντρωμένη στο να ξαναρχίσεις μετά το διάβασμα πιο ήρεμα και πιο χαλαρά και ίσως τότε με πιο πολύ αυτοπεποίθηση κι έτσι θα καταφέρεις να σκέφτεσαι πιο σωστά και ίσως και πιο λογικά.

Για παράδειγμα αν είσαι αγχωμένος/αγχωμένη την ώρα που γράφεις θα κάνεις λάθη απροσεξίας που δεν θα τα έκανες αν ήσουν σε καλή φυσική κατάσταση!

Αυτό που θέλω να καταλήξω νομίζω ότι έγινε κατανοητό από σας... δεν λέω ότι αν έχεις άγχος σημαίνει ότι δεν θα βγαίνεις καθόλου έξω ή ότι θα κάθεται σε μια καρέκλα και θα διαβάζει. Όχι δεν έχει σχέση αυτό. Εκτός αν όταν βγαίνεις έξω αντί να παίρνεις αέρα «μπουχτίζεις» περισσότερο (αγχώνεσαι δηλαδή ακόμα πιο πολύ)

που εγώ αυτό το θεωρώ απίθανο. Αυτό που θέλω να πω είναι πως αν χαλαρώσεις όλα θα σου έρθουν πιο αρμονικά από ότι θα σου έρχονταν αν τα έπαιρνες όλα σαν κάτι ακατόρθωτο, κάτι που δεν μπορεί να συμβεί κ.λπ.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η συχνότητα της κατάθλιψης στους έφηβους, παρουσιάζει μια ανησυχητική αύξηση. Πρόσφατα επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι μέχρι 20% των εφήβων μπορεί να επηρεάζονται από κατάθλιψη.

Είναι ένα σοβαρό πρόβλημα για το οποίο οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. Απαιτούνται βελτίωση και ταχύτερη ανίχνευση της πάθησης όπως επίσης και καλύτερη θεραπευτική αντιμετώπιση.

Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος της ζωής στην οποία γίνονται σημαντικές αλλαγές. Η σωματική ανάπτυξη, οι κοινωνικές προσαρμογές, οι ψυχολογικές και συναισθηματικές διακυμάνσεις, συνοδεύουν το παιδί για μερικά χρόνια.

Συχνά οι έφηβοι βιώνουν δύσκολες στιγμές, νιώθουν καταβεβλημένοι ψυχολογικά εξαιτίας διαφόρων καταστάσεων. Οι σχολικές υποχρεώσεις, οι προσδοκίες των γονιών τους, οι σχέσεις με τους συνομήλικους τους, μπορεί να τους δημιουργούν περιστασιακά, ψυχική καταπόνηση.

Το γεγονός ότι η σημερινή κοινωνία τους βομβαρδίζει με αντικρουόμενα και ποικιλόμορφα μηνύματα, δεν είναι ότι καλύτερο για τις αποφάσεις και τον προσανατολισμό τους. Η τηλεόραση, το διαδίκτυο, το AIDS, τα ναρκωτικά, το κάπνισμα, οι σεξουαλικές σχέσεις, η επαγγελματική πορεία, προσθέτουν στο σύνολο των προκλήσεων στις οποίες καλούνται να ανταποκριθούν καθημερινά.

Δεν είναι λοιπόν εκπληκτικό που οι έφηβοι αντιδρούν με το δικό τους ιδιόμορφο τρόπο κατά την ευάλωτη αυτή φάση της ζωής τους. Για αυτό η διάγνωση της κατάθλιψης που μπορεί να τους προσβάλει δεν είναι εύκολο να ανιχνευθεί ούτε από τους ίδιους αλλά και ούτε από τους ανθρώπους του περιβάλλοντος τους.

Υπάρχουν συμπτώματα τα οποία συνοδεύουν την κατάθλιψη στους έφηβους. Όταν διαρκούν για πολλές μέρες, πέραν των δύο εβδομάδων, το σύνολο της κλινικής εικόνας που παρουσιάζει το παιδί πρέπει να εξετάζεται για να ανιχνευτεί έγκαιρα εάν υπάρχει η κατάθλιψη.

Μεταξύ των συμπτωμάτων που συνοδεύουν την κατάθλιψη περιλαμβάνονται:

1. Αισθήματα λύπης και απαισιοδοξίας, απώλεια ενδιαφέροντος, μείωση της ενεργητικότητας, αισθήματα ενοχής.
2. Μειωμένη αυτοεκτίμηση, αισθήματα ανεπάρκειας για εκπλήρωση στόχων, αναποφασιστικότητα.
3. Μείωση δυνατοτήτων αυτοσυγκέντρωσης και μνήμης, μείωση της σχολικής απόδοσης.
4. Απομάκρυνση από φίλους ή δραστηριότητες που πρωτίτερα έλκυαν τον έφηβο.
5. Νευρικότητα, θυμός, υπερβολική αντίδραση σε σχόλια άλλων ή κριτική, υπερβολική αμφισβήτηση με προβλήματα προς τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, οργή, επιθετική συμπεριφορά με παράλογη ριψοκίνδυνη συμπεριφορά.
6. Χρήση ναρκωτικών, αλκοόλ, αχαλίνωτης σεξουαλικής συμπεριφοράς.
7. Προβλήματα διατροφής και ύπνου.
8. Σκέψεις ή και ενέργειες αυτοκτονίας.



Οι πλείστοι έφηβοι παρουσιάζουν μόνο περιστασιακά μερικά συμπτώματα ψυχικής καταπόνησης τα οποία στη συνέχεια ξεπερνούν. Όμως ένα σημαντικό ποσοστό, χρειάζεται βοήθεια για να αποφύγει τους κινδύνους της κατάθλιψης.

Μερικοί έχουν περισσότερο κίνδυνο από άλλους να υποστούν κατάθλιψη. Η ύπαρξη οικογενειακού ιστορικού κατάθλιψης, γεγονότων με ιδιαίτερα τραυματικό χαρακτήρα όπως ο θάνατος πολύ αγαπημένων προσώπων ή το διαζύγιο, αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης. Σε μερικές περιπτώσεις, η κατάθλιψη οφείλεται στη μείωση ορισμένων νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο και υπάρχουν φάρμακα που αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το πρόβλημα.

Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στους έφηβους απαιτείται οπωσδήποτε εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα.

Οι έφηβοι χρειάζονται στήριξη για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν όσο το δυνατό καλύτερα τις προκλήσεις της εφηβείας. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και άλλοι άνθρωποι του περιβάλλοντος τους, πρέπει να γνωρίζουν βασικές πτυχές των αλλαγών που υφίστανται οι έφηβοι.

ΘΥΜΟΣ

Για πολλά παιδιά, τα χρόνια της εφηβείας είναι μια κρίσιμη διαδικασία. Ο θυμός τους είναι εκτός ελέγχου, και για μερικά παιδιά, τα δευτερεύοντα αυτά φαινόμενα, καθυστέρησης της παιδικής ηλικίας μπορούν να κλιμακωθούν σε παραβατική συμπεριφορά, να οδηγήσουν σε κατάχρηση ουσιών, σε ακατάλληλη σεξουαλική δραστηριότητα, σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και σε απόπειρες αυτοκτονίας. Αυτές οι επικίνδυνες συμπεριφορές μπορούν να είναι συμπτώματα αποδιοργανωτικών διαταραχών, που είναι μια μεγάλη ενιαία ομάδα ψυχιατρικών ασθενειών στους εφήβους.

Ο θυμός, η ενοχή, και η άρνηση μπορούν να παρεμποδίσουν τη δυνατότητα των γονέων να αναγνωρίσουν μια αποδιοργανωτική διαταραχή στο παιδί τους. Πάντως εάν ένας έφηβος έχει παρουσιάσει τις πιο κάτω συμπεριφορές, ειδικά εκείνες που έχουν να κάνουν με παραβατική συμπεριφορά, τότε χρειάζεται βοήθεια από κάποιον ειδικό.

- Χάνει τον έλεγχο συχνά, σπάζει ή ρίχνει πράγματα όταν θυμώνει
- Δημιουργεί στο πρόβλημα στο σχολείο, έχει αποβληθεί, ή συχνά έχει αδικαιολόγητες απουσίες
- Κλέβει, λέει ψέματα

- Έχει σπάσει ένα σπίτι και έχει κλέψει ή έχει βλάψει ξένη ιδιοκτησία
- Μπλέκεται σε καβγάδες ή έχει απειλήσει ένα άλλο πρόσωπο με ένα όπλο
- Έχει τραυματίσει ή έχει σκοτώσει ένα ζώο
- Έχει προβλήματα με το νόμο
- Βάζει φωτιές
- Εμφανίζεται να μην έχει συνείδηση ή να μην αισθάνεται ενοχές
- Έχει αναγκάσει κάποιον σε σεξουαλική δραστηριότητα, συμμετέχει στην αυτοκαταστροφική ή άνευ διακρίσεως σεξουαλική συμπεριφορά
- Κάνει χρήση ναρκωτικών ή κατάχρηση οινόπνευματων ποτών
- Παραβαίνει τους κανόνες, μένει έξω αργά, ή έχει την τάση να φεύγει μακριά από το σπίτι
- Έχει αναφέρει ή έχει κάνει απόπειρα αυτοκτονίας

Ο θυμός και οι επιθετικές συμπεριφορές είναι συχνά το αποτέλεσμα των καλυμμένων καταστάσεων, που δεν έχουν ανιχνευθεί και δεν έχουν αντιμετωπιστεί σε προηγούμενα χρόνια, και παρεμποδίζουν όλο και περισσότερο τη δυνατότητα του εφήβου να λειτουργήσει και να δημιουργεί φυσιολογικές σχέσεις. Οι πιο συνηθισμένες αιτίες είναι : έχουν προσδιορίσει τα εξής ως συμβολή δυνατότητας ή τους αιτιώδεις παράγοντες στις αποδιοργανωτικές αναταραχές:

Περιβάλλον. Ένα τραυματικό γεγονός, όπως η ασθένεια ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ένα διαζύγιο των γονέων, κακοποίηση, ή μια ιδιαίτερα αγχωτική κατάσταση , μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη μιας τέτοιας συμπεριφοράς.

Ψυχιατρικές διαταραχές. Μερικές ψυχιατρικές διαταραχές μπορούν να διαδραματίσουν έναν ρόλο στην επιθετική συμπεριφορά. Οι ασθένειες όπως η κατάθλιψη, η διπολική αναταραχή, η μετατραυματική διαταραχή , η διαταραχή πανικού, οι φοβίες και η σχιζοφρένεια, όλες έχουν συνδεθεί με επιθετικές συμπεριφορές.

Ιατρικοί ή βιολογικοί παράγοντες. Η επιληψία, το σύνδρομο Tourette, η διανοητική καθυστέρηση, και η κάκωση εγκεφάλου μπορούν επίσης να προκαλέσουν ή να συμβάλουν στην εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών. Μια πλήρης ιατρική εξέταση είναι χρήσιμη στην αξιολόγηση των βιολογικών παραγόντων. Μαθησιακές δυσκολίες και ADHD. Πολλά παιδιά με τις μαθησιακές δυσκολίες ή ADHD αντιμετωπίζουν ποικίλες συναισθηματικές ,και κοινωνικές δυσκολίες που μπορούν να φανερωθούν με επιθετική συμπεριφορά.

Κατάχρηση ναρκωτικών ή οινόπνευματος. Σε πολλούς εφήβους, η κατάχρηση ουσιών είναι ένα αποτέλεσμα ή ένα σύμπτωμα μιας ψυχικής διαταραχής, που λειτουργεί ως έκφραση της εξέγερσης του εφήβου ή μιας προσπάθειας να αντιμετωπιστούν επώδυνα συναισθήματα ,συναισθηματικός πόνος. Σε άλλους εφήβους, η κατάχρηση ουσιών μπορεί πραγματικά να συμβάλει στην έναρξη μιας διαταραχής με τη δημιουργία συναισθηματικών καταστάσεων που δημιουργούν επιθετική συμπεριφορά.

ΕΡΩΤΙΚΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

Η εφηβική ψυχή ξεχειλίζει συναισθήματα. Η αγάπη, το μίσος, ο φόβος, η ονειροπόληση, ο ενθουσιασμός, η μελαγχολία, ο θυμός, η φιλία, η υπερευαίσθησία και η νευρικότητα, διαδέχονται το ένα το άλλο, ενώ η ιδανικότερη έκφανση της εφηβικής ζωής είναι ο έρωτας.

Ο εφηβικός ερωτισμός αφυπνίζεται και, ντυμένος πάντα με την υπερβολή της ηλικίας, αποτελεί το ασφαλέστερο καταφύγιο για τον έφηβο. Μέσα από τις ορμονικές και σωματικές αλλαγές αυτής της περιόδου, το παιδί βιώνει μια αυξημένη ψυχολογική ευαισθησία, σωματική αισθητικότητα αλλά και σεξουαλική «ενεργοποίηση». Κι έτσι ζητά να εκφραστεί συναισθηματικά μέσα από την ερωτική επαφή και μέσα από τον αυτοερωτισμό του. Οι πρώτες του ερωτικές προσεγγίσεις, δε, είναι συχνά αδέξιες, καθώς ο έφηβος άνδρας μπορεί να είναι επιθετικός ή υπερβολικά ιπποτικός, να αναζητά κατευθείαν τη σεξουαλική εμπειρία ή αντίθετα, να αφήνει το ρομαντισμό του να τον φρενάρει. Από την άλλη, η έφηβη γυναίκα ενώ αρχικά δείχνει ενδιαφέρον για τα αγόρια της ηλικίας της, στη συνέχεια στρέφεται σε μεγαλύτερα, τα οποία στα μάτια της μοιάζουν πιο ώριμα. Σε κάθε περίπτωση, όμως, το παιδί που στην εφηβεία του βιώνει την ερωτική έλξη και την εξιδανίκευση του ερωτικού του προτύπου, βρίσκει σε αυτές μία διέξοδο στην τρικυμία της ηλικίας του και ζει τα αισθήματα αυτά πιο έντονα από ποτέ.



Η κυκλοθυμία, όμως, που κυριαρχεί σ' αυτή την περίοδο της ζωής του, κάνει συχνά την εμφάνισή της κι εκφράζεται έντονα μέσω της εφηβικής ερωτικής απογοήτευσης που βιώνεται οδυνηρά, ειδικά από τη στιγμή που ο νέος έχει την τάση να μεγενθύνει τα πάντα, τόσο τον έρωτα και τον ενθουσιασμό όσο και το θυμό και την απογοήτευση. Έτσι, ο έφηβος που απογοητεύεται ερωτικά, δεν βρίσκει νόημα στη ζωή του, στέκεται «άδειος» και μελαγχολικός θεωρώντας πως πλέον τίποτα γι' αυτόν δεν έχει ουσία. Τα συναισθήματά του είναι εξαιρετικά έντονα κι η ευτυχία που νιώθει όταν το πρόσωπο που τον ενδιαφέρει του ανταποδίδει έστω και λίγη προσοχή, μπορεί να μετατραπεί σε απέραντη δυστυχία και απόγνωση όταν η ανταπόδοση αυτή τελικά δεν έρχεται. Και οι γονείς; Μπορεί να κουνούν συγκαταβατικά το κεφάλι και να ψιθυρίζουν «ερωτική απογοήτευση είναι, θα περάσει...», όμως αυτή η αντιμετώπιση δεν ταιριάζει καθόλου σε ένα τόσο οδυνηρό συναίσθημα. Κι αυτό επιβεβαιώνεται από τις τελευταίες εκτιμήσεις που λένε πως η ερωτική απογοήτευση είναι ένας από τους πιο συχνούς λόγους που οδηγούν σε απόπειρες αυτοκτονίας εφήβων και νεαρών ενηλίκων, ενώ έχει παρατηρηθεί ότι, μετά από έντονες απογοητεύσεις, παρουσιάζονται ψυχικές διαταραχές, με κυρίαρχες την κατάθλιψη και τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών.

Γι' αυτό ακριβώς ο γονιός πρέπει να στέκεται δίπλα στο έφηβο παιδί του και να αφουγκράζεται τα συναισθήματά του ανακουφίζοντάς το από το ψυχικό φορτίο που κουβαλά. Αυτή η ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ τους δημιουργεί στον έφηβο ένα βαθύ αίσθημα ασφάλειας, η ερωτική απογοήτευση «περνά», κι εκείνος σύντομα επενδύει σε ένα νέο ερωτικό πρότυπο.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ως παχυσαρκία ορίζεται η περίσσεια σωματικού λίπους και η διάγνωσή της πρέπει να βασίζεται στην απόδειξη της παρουσίας του λίπους αυτού. Αυτό προϋποθέτει μέτρηση της σύστασης του σώματος. Έχουν προταθεί κατά καιρούς διάφοροι τρόποι μέτρησης του σωματικού λίπους και ακριβούς ορισμού της παχυσαρκίας. Από αυτούς, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI (body mass index) = Kgr/m^2 , δηλαδή ο λόγος του βάρους δια του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα, έχει τη μεγαλύτερη αποδοχή και χρησιμοποιείται ευρέως στη διάγνωση της παχυσαρκίας στους ενήλικες καθώς συσχετίζεται καλύτερα με το σωματικό λίπος. Με βάση αυτόν, οι ενήλικες χαρακτηρίζονται ως κανονικοί (ΔΜΣ κάτω του 25), υπέρβαροι (ΔΜΣ μεταξύ 25 και 29,9) και παχύσαρκοι (ΔΜΣ άνω του 30).

Αποτελεί «επιδημία» της εποχής και τα στοιχεία είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά για την Ελλάδα. Την τελευταία εικοσαετία σημειώθηκε επαύξηση κατά 15kg για τα αγόρια και κατά 7 kg για τα κορίτσια της όψιμης εφηβικής ηλικίας. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Ενδοκρινολογικής Μονάδας της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων αγοριών κατά την εφηβεία ήταν 20.63% και 11.8% αντίστοιχα. Τα αντίστοιχα ποσοστά για τα κορίτσια ήταν 14.48% και 3.65%. Η εφηβική παχυσαρκία προδικάζει παχυσαρκία κατά την ενήλικη ζωή με τις σύννοδες σημαντικές επιπτώσεις.



Αίτια της παχυσαρκίας: Η παχυσαρκία είναι ένα τυπικό παράδειγμα πολυπαραγοντικής νόσου και πρέπει να θεωρείται ως το αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων όπως ο τρόπος ζωής, η διαίτα, η ηλικία, το φύλο και η κληρονομικότητα.

Τόσο τα γονίδια όσο και το περιβάλλον επιδρούν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Τα παιδιά των οποίων και οι δυο γονείς είναι παχύσαρκοι έχουν 80% πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα και ο κίνδυνος αυτός πέφτει στο 40% αν μόνο ο ένας γονιός είναι παχύσαρκος και στο 8% αν κανείς από τους γονείς δεν είναι παχύσαρκος.

Διατροφή: Η διατροφή είναι ένα βασικό καθοριστικό στοιχείο του βάρους του σώματος. Η πρόσληψη θερμίδων με τη διατροφή αλλά και η ισορροπία των θρεπτικών συστατικών στη διαίτα καθώς και η κατανομή των γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας σχετίζονται με τη σύσταση του σώματος.

Τρόπος ζωής: Το διατροφικό περιβάλλον των παχύσαρκων παιδιών είναι διαφορετικό από αυτό των μη παχύσαρκων. Οι παχύσαρκοι γονείς δημιουργούν διαφορετικό διατροφικό περιβάλλον για τα παιδιά τους και έτσι ενθαρρύνουν ή κάνουν εύκολη την επιλογή τροφών πλούσιων σε λιπαρά.

Φυσική δραστηριότητα: Η ελαττωμένη φυσική δραστηριότητα, η οποία οφείλεται κυρίως στον σύγχρονο καθιστικό τρόπο ζωής, έχει σαν αποτέλεσμα την ελαττωμένη «δαπάνη» ενέργειας γεγονός που αποτελεί κακό προγνωστικό παράγοντα για την αύξηση του βάρους.

Ψυχολογικά αίτια: Τα παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι έχουν συνήθως χαμηλή αυτοεκτίμηση και φτωχή εικόνα εαυτού γεγονός που συχνά οδηγεί σε έλλειψη κινήτρων και θέτει τα παιδιά σε ένα φαύλο κύκλο μη ισορροπημένης διατροφής και κακής εικόνας σώματος.

ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗ - ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



Τι είναι η αποκλίνουσα συμπεριφορά;

Οι ρίζες της έκφρασης "αποκλίνουσα συμπεριφορά" βρίσκονται στο ρήμα "αποκλίνω" που σημαίνει ξεφεύγω από την πορεία μου. Το ενδιαφέρον μας επικεντρώνεται τόσο στο τι κρατάει τους ανθρώπους σε ορθή πορεία όσο και στο τι τους ωθεί στο να παρεκτρέπονται της πορείας αυτής.

Η αποκλίνουσα συμπεριφορά συνεπάγεται παράβαση ενός κοινωνικού κανόνα. Το ερώτημα, λοιπόν, είναι από τη μία "Γιατί έχουμε και τηρούμε κοινωνικούς κανόνες;" και από την άλλη "Γιατί τους παραβαίνουμε;"

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ αποκλίνουσας συμπεριφοράς και εγκλήματος; Και τα δύο συνιστούν παράβαση κοινωνικών κανόνων. Στο έγκλημα υπάρχει το πρόσθετο χαρακτηριστικό ότι ένας νόμος έχει θεσπιστεί εναντίον του, που το καθιστά έγκλημα ή ποινικό αδίκημα. Ο,τιδήποτε παράνομο δεν είναι και εγκληματικό, μία κλήση της τροχαίας δεν αποτελεί ποινικό αδίκημα, το να οδηγεί κανείς υπό την επήρεια αλκοόλ είναι .

Αντιμετώπιση της Αποκλίνουσας Συμπεριφοράς

Η μελέτη της αποκλίνουσας συμπεριφοράς έχει θεωρηθεί ως μία από τις πιο ενδιαφέρουσες, αλλά και τις πιο δύσκολες περιοχές της κοινωνιολογίας.

«Τι κάνουμε όταν διαπιστώσουμε ότι ένας μαθητής κινδυνεύει να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά»;

- Δεν αντιδρούμε με επιθετικότητα.
- Παρατηρούμε αν το πρόβλημα εμφανίζεται με πολλαπλές μορφές.
- Εξετάζουμε τη συμπεριφορά σε σχέση με άλλους παράγοντες.
- Εξετάζουμε τους παράγοντες σε εξελικτική προοπτική.
- Δεν ξεχνούμε ότι υπάρχει πραγματικός κίνδυνος παρερμηνείας.
- Δεν ξεχνούμε ότι βασική αρχή της αποτελεσματικότητας του σχολείου είναι ότι αναγνωρίζει σε κάθε παιδί τη δυνατότητα να ξεπερνάει δύσκολες καταστάσεις και να ελέγχει αρνητικά συναισθήματα και συμπεριφορές.

• Αν δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος:

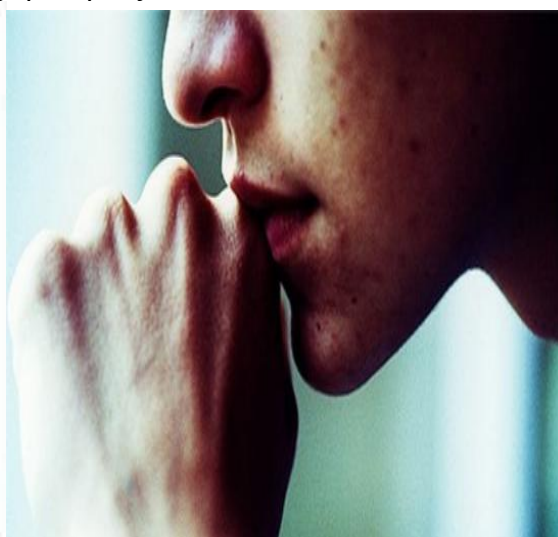
Ζητούμε τη βοήθεια σχολικού ψυχολόγου, ειδικού δασκάλου ή άλλου ειδικού. Αυτός αναλαμβάνει την ευθύνη για ό,τι χρειάζεται να γίνει.

• Αν εκτιμηθεί ότι το πρόβλημα είναι σοβαρό:

Ενημερώνονται με εχεμύθεια αμέσως οι γονείς και ζητούμε τη συνεργασία τους, αν χρειάζονται παρεμβάσεις που αφορούν το παιδί

• Αν ένα παιδί βρεθεί εκτός ελέγχου και απειλείται ή τίθεται σε κίνδυνο η ζωή του ή η ζωή άλλων ατόμων:

1. Ειδοποιούμε επείγοντως τη διοίκηση του σχολείου και το σχολικό ψυχολόγο, το σύμβουλο, τους γονείς.
2. Αποφεύγουμε αυταρχικές αντιδράσεις, επιθετικές κινήσεις, απειλές.
3. Προσεγγίζουν το παιδί μόνον άτομα που μπορούν να το ηρεμήσουν, επικοινωνώντας μαζί του με ανοιχτές ερωτήσεις».



ΛΟΓΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



Οι λόγοι που οι νέοι διατρέχουν κίνδυνο να αναπτύξουν παραβατική συμπεριφορά ποικίλλουν. Αρχικά, σημαντικό ρόλο παίζουν οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες. Φαινόμενα όπως η οικονομική κρίση, η πολιτική αστάθεια αλλά και η αποδυνάμωση θεσμών συνδέεται άρρηκτα με την αύξηση της πιθανότητας συμμετοχής των νέων σε εγκληματική δραστηριότητα.

Άλλοι παράγοντες είναι οι πολιτισμικοί. Ο εκσυγχρονισμός κάποιων παραδοσιακών κοινωνιών και οι απότομες αλλαγές μπορεί να μεταβάλλουν και τις αντιλήψεις των νέων για την πραγματικότητα. Τα καταναλωτικά πρότυπα που δημιουργούνται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι πολύ πέρα από τις ικανότητες των περισσότερων οικογενειών να επιτευχθούν. Δεν είναι λίγοι οι νεαροί που συλλαμβάνονται για κλοπή ώστε να αποκτήσουν μετρητά και να απολαύσουν έστω και για λίγο τον τρόπο ζωής που προβάλλεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Ένας ακόμη παράγοντας θεωρείται η αστικοποίηση. Τα υψηλά ποσοστά νεανικής εγκληματικότητας κυρίως εμφανίζονται σε αστικές κοινωνίες καθώς τα χαρακτηριστικά του αστικού περιβάλλοντος είναι ευνοϊκά για την ανάπτυξη τέτοιου είδους μορφών συμπεριφοράς που απορρέουν κυρίως από την αποδυνάμωση των πρωτογενών κοινωνικών σχέσεων, του ελέγχου, και την τάση προς την ανωνυμία. Εδώ οφείλουμε να αναφέρουμε τον καταλυτικό ρόλο της οικογένειας. Σύμφωνα με μελέτες τα παιδιά που λαμβάνουν τη σωστή επιτήρηση των γονέων είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε εγκληματικές δραστηριότητες. Αντιθέτως οι συνθήκες σε μία δυσλειτουργική οικογένεια, που χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις, ανεπαρκή άσκηση γονικού ελέγχου, ασθενείς εσωτερικούς δεσμούς και πρόωρη απονομή αυτονομίας στο παιδί συνδέονται πολλές φορές με την παραβατικότητα. Οι σταδιακές αλλαγές που υπόκειται μάλιστα ο κοινωνικός θεσμός της οικογένειας, όπως η αύξηση των μονογονεϊκών οικογενειών είναι εξίσου υπεύθυνες. Για παράδειγμα ένα αγόρι μεγαλωμένο σε μία μονογονεϊκή οικογένεια από την οποία ο πατέρας απουσιάζει μπορεί να οδηγηθεί σε αναζήτηση προτύπων αρρενωπότητας σε παραβατικές ομάδες συνομηλίκων του. Βασικό, άλλωστε, χαρακτηριστικό αυτών των ομάδων είναι ο ορισμός ανδρικών ρόλων και η συμβολή στην απόκτηση χαρακτηριστικών, όπως η σκληρότητα και η δύναμη. Επιπρόσθετα, ρόλο παίζει και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Οι έφηβοι από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα συχνά αισθάνονται αποκλεισμένοι και για να βελτιώσουν την κατάστασή τους μπορεί να επιλέξουν την ένταξη σε μία νεανική παραβατική ομάδα. Αυτές οι ομάδες παρέχουν ίσες ευκαιρίες σε όλα τα μέλη, ευνοϊκά διαχωρίζοντας τους εαυτούς τους από το σχολείο και την οικογένεια, όπου τα ανώτερα μέλη είναι κυρίως ενήλικες.

ΕΦΗΒΙΚΗ ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Ποιος είναι ο παραβάτης;

Αν ο καθένας στην κοινότητα έχει ακριβώς την ίδια άποψη για το αν κάποιος είναι παραβάτης ή όχι, τότε η διαδικασία προσδιορισμού του είναι απλή. Καμία διαφωνία. Ωστόσο, είναι σπάνιο να βρεθούν έστω και δύο άτομα στην ίδια κοινότητα που να μοιράζονται τις ίδιες αξίες, πόσο μάλλον όλα τα μέλη της κοινότητας. Όταν υπάρχουν διαφορετικές απόψεις για το που πρέπει να χαραχθούν οι διαχωριστικές γραμμές, η κοινότητα μπορεί να αναγνωρίσει τη δικαιοδοσία ενός προσώπου ή μίας κατηγορίας προσώπων να αποφασίζουν. Το πρόσωπο που κάνει την ταυτοποίηση έχει την εξουσία.

Το πρόβλημα της εφηβικής παραβατικότητας είναι πολυδιάστατο και εξαρτάται από τη συνολική δράση πολλών τομέων είτε προσωπικών, είτε οικογενειακών, είτε της ίδιας της δομής της κοινωνίας που ζούμε. Συμπεριφορές που μπορούν να χαρακτηριστούν παραβατικές αφορούν τη μη τήρηση των άγραφων αλλά και των γραπτωνόμων και συνήθως είναι η κλοπή, η χρήση ναρκωτικών ουσιών, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η οδήγηση χωρίς δίπλωμα, η άσκηση βίας κτλ.

ΕΦΗΒΙΚΗ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Συνήθως οι νέοι στρέφονται προς την εγκληματικότητα στα 15-16 χρόνια. Η εφηβική εγκληματικότητα συναντιέται συχνότερα στα χαμηλά κοινωνικά στρώματα και στις στερημένες υλικά και μορφωτικά οικογένειες.

Πολλοί νέοι φαίνεται να ακολουθούν μια οικογενειακή παράδοση εγκληματικότητας. Στις οικογένειες των εφήβων που αναπτύσσουν εγκληματικότητα γενικά εμφανίζεται κάποιο πρόβλημα π.χ. ένα διαλυμένος γάμος ή ασυμφωνία στο γάμο, αλκοολισμός, πορνεία κ.λ.π.

Βασικά χαρακτηριστικά των νέων με εγκληματικές τάσεις:

- Επιθετικότητα που εκδηλώνεται προς τους γονείς ή τις αρχές, καταστροφικότητα, καβγάδες με συνομηλίκους, ωμότητα, ευμετάβλητη ψυχική διάθεση και έλλειψη αντοχής στις ματαιώσεις.
- Αδυναμία να αποκτήσουν κοινωνικά προσόντα, αδυναμία για συνεργασία σε ομαδικές προσπάθειες, συνεχής ανησυχία και συνεχείς απουσίες από το σχολείο.
- Δεν ακολουθούν τους κοινωνικούς κανόνες, επιδίδονται σε κλοπές βανδαλισμούς, ρισκάρουν χωρίς λόγο, χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά, φεύγουν από το σπίτι.
- Αποτυγχάνουν στις διαπροσωπικές σχέσεις, έχουν δυσκολίες στις σχέσεις τους με τους ενήλικους και δεν συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες.
- Εμφανίζουν απειθαρχία, ισχυρογνωμοσύνη, δεν δέχονται τιμωρίες και έχουν ενοχές.

Πολλές περιπτώσεις αντικοινωνικότητας συνδέονται στενά με τις κοινωνικές συνθήκες και έτσι είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσουμε το ψυχιατρικό από το κοινωνικό στοιχείο. Όμως, αν ο έφηβος με εγκληματική συμπεριφορά προέρχεται από ένα σταθερό οικογενειακό περιβάλλον που είναι υγιές ψυχολογικά και με υγιή κοινωνική συμπεριφορά, τότε πρέπει να ψάξουμε για ανωμαλίες στο ίδιο το παιδί π.χ. γνωστικά ελαττώματα ή νευρολογικές διαταραχές.

Το αντικοινωνικό σύνδρομο αρχίζει συνήθως πριν από τα 10 χρόνια. Πρόκειται για το τελικό αποτέλεσμα σύνθετων ψυχοβιολογικών αλληλεπιδράσεων όπου οι ατομικές και περιβαλλοντικές παράμετροι παίζουν και οι δύο ρόλο.

Σε σχέση με την κληρονομικότητα, υπάρχει σχέση ανάμεσα σε εφήβους που έχουν υιοθετηθεί και εμφανίζουν εγκληματικότητα και στους βιολογικούς τους πατέρες, όταν η πατρική εγκληματικότητα συνυπάρχει με αλκοολισμό.

Επίσης έχει βρεθεί κάποια σχέση ανάμεσα στα υψηλά επίπεδα μόλυβδου στο αίμα (λόγω της ατμοσφαιρικής μόλυνσης) και τις διαταραχές συμπεριφοράς, και σχέση με τα ελαττώματα στη διανοητική κατάσταση των παιδιών.

Οργανικοί παράγοντες

Ο γονότυπος 47XYY στους άντρες, σχετίζεται με διαταραχές στη συμπεριφορά. Επίσης, πολλοί ασθενείς με διαταραχές της προσωπικότητας εμφανίζουν ηλεκτροεγκεφαλικές αλλοιώσεις και ιδιαίτερα αυτοί που έχουν επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Ψυχολογικοί παράγοντες

Οι έφηβοι που δεν ένιωσαν ποτέ μέχρι τότε την ασφάλεια, είναι πολύ εύθραυστοι με αποτέλεσμα, όταν φτάνουν στην εφηβεία να βρίσκονται σε μια κατάσταση ελάχιστης αντίστασης και να βιώνουν αυτή τη φάση καταστροφικά.

Η εφηβεία δρα καταλυτικά. Όλες οι ελλείψεις της προσωπικότητας που οφείλονται είτε σε κληρονομικούς παράγοντες είτε σε στερήσεις, βγαίνουν στην επιφάνεια. Έτσι, θα εκδηλωθούν νευρώσεις, ψυχώσεις, εγκληματικότητα.

Γενικά, έχει μεγάλη σημασία η σχέση με τη μητέρα τα πρώτα χρόνια ζωής και ο χωρισμός απ' αυτήν έχει καταστροφικές συνέπειες. Ολέθρια είναι η απουσία αγάπης και η απόρριψη του μωρού από την μητέρα.

Τα παιδιά που μεγάλωσαν χωρίς αγάπη, χωρίς μητέρα, χωρίς ζεστασιά, θα έχουν αρχικά μια προδιάθεση στις σωματικές αρρώστιες και μεγαλώνοντας θα έχουν μια προδιάθεση στις συναισθηματικές διαταραχές.

Η μητρική στέρηση στην πρώιμη παιδική ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο για τη διαμόρφωση χαρακτήρα που τείνει προς την εγκληματικότητα. Στον ψυχοπαθή, οι εγγενείς παράγοντες επιδεινώνουν περισσότερο τις συνέπειες αυτής της στέρησης. Ο ψυχοπαθής έχει ορμητική συμπεριφορά, είναι ανίκανος να δεχτεί οποιαδήποτε ματαίωση ή αναβολή των επιθυμιών του και έχει διαρκή διάθεση για δράση. Η φαντασίωσή του γίνεται αμέσως πράξη μέσα από αντικοινωνικές συμπεριφορές. Μεγάλος αριθμός ψυχοπαθών είναι άτομα που μεγάλωσαν σε ιδρύματα και ακόμα και αν αργότερα βρέθηκαν στην οικογένειά τους ή σε μια άλλη οικογένεια και ανατράφηκαν καλά, οι περισσότεροι δεν μπόρεσαν ποτέ να ξεπεράσουν τη στέρηση της μητέρας και να δημιουργήσουν καλές σχέσεις.

Το παιδί, εκτός από την ανάγκη του για αγάπη, χρειάζεται και πρότυπα σταθερά και αρμονικά για να αναπτυχθεί ομαλά. Αυτά τα πρότυπα θα του τα δώσει ένα ζευγάρι ισορροπημένων γονέων. 9 στις 10 φορές, ο έφηβος που ρέπει προς την εγκληματικότητα δεν είχε τέτοια πρότυπα στην παιδική του ηλικία. Οι γονείς του συνήθως του δίνουν μια αντιφατική και ασταθή εικόνα και το παιδί δεν μπόρεσε να τοποθετηθεί σωστά σε σχέση με τους γονείς του.

Ένας άλλος καθοριστικός παράγοντας είναι η απουσία του πατέρα και ιδιαίτερα η ψυχολογική του απουσία που οφείλεται σε μια αδύναμη προσωπικότητα. Στα παιδιά που στερήθηκαν πρώιμα τη μητέρα, η παρουσία του πατέρα ικανού να γίνει πρότυπο για ταύτιση, θα βοηθούσε τη συγκρότηση του Εγώ και θα επέτρεπε τη συγκρότηση του Υπερεγώ. Η απουσία ενός τέτοιου πατέρα επιδεινώνει τις προϋπάρχουσες διαταραχές. Στα παιδιά που έζησαν μια σχετικά ικανοποιητική σχέση με τη μητέρα, η απουσία μιας εποικοδομητικής πατρικής μορφής θα εμποδίσει την οριστική συγκρότηση του Υπερεγώ που συνδέεται με τη λύση του οιδιπόδειου συμπλέγματος.

Τα αισθήματα ενοχής τυπικά απουσιάζουν στον ψυχοπαθή. Αντίθετα, στους νευρωσικούς εφήβους υπάρχουν σε μεγάλο βαθμό. Εξαιτίας ενός τυραννικού Υπερεγώ, αυτά τα παιδιά κατέχονται από μια ασυνείδητη ανάγκη να τιμωρηθούν για να εκφράσουν με αντικειμενικό τρόπο την ενοχή και το άγχος που τα πιέζει.

Ένας άλλος παράγοντας που αποδιοργανώνει τα παιδιά είναι η κακώς εννοούμενη αντιαιταρχική εκπαίδευση που διαμορφώνει παιδιά χαϊδεμένα, χωρίς σεβασμό, ανίκανα να δεχτούν την παραμικρή ματαίωση, αδύναμα και αναποφάσιστα.

Για να γίνει ένα παιδί δυνατό, χρειάζεται κάποια κατεύθυνση. Αν το αφήνουμε πάντα ελεύθερο να διαλέγει και να κάνει αυτό που θέλει, τελικά γίνεται αγχώδες και αναποφάσιστο. Η απουσία λογικής τιμωρίας εμποδίζει το παιδί να αποφορτιστεί από την ενοχή του και ταυτόχρονα αυξάνει το άγχος του και τη επιθετικότητά του.

Επίσης, συνηθισμένο να κάνει αυτό που του αρέσει, θα δυσανεστηθεί από τις πρώτες δυσκολίες και θα αποδώσει τις αποτυχίες του στους άλλους, το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην εκτόνωση της επιθετικότητάς και της απογοήτευσής του με αντικοινωνικές συμπεριφορές.

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ



Τα στοιχεία της έρευνας που πραγματοποίησαν Αμερικάνοι ψυχίατροι και δημοσίευσαν στην έγκυρη επιθεώρηση “Archives of General Psychiatry”, δείχνουν ότι σχεδόν τέσσερις στους πέντε εφήβους έχουν δοκιμάσει αλκοόλ και τουλάχιστον το 15% έχει κάνει κατάχρηση μέχρι να ενηλικιωθεί. Την ίδια στιγμή το ποσοστό των εφήβων που έκαναν υπερβολική χρήση ναρκωτικών, μέχρι να συμπληρώσουν τα 18 τους χρόνια, ανέρχεται στο 16%. Το δείγμα που εξέτασαν οι επιστήμονες ξεπερνούσε τους 10.000 νέους και νέες ηλικίας από 13 μέχρι και 18 ετών.

"Στην εφηβεία είναι που αρχίζουν οι διαταραχές από τις καταχρήσεις ουσιών για τα περισσότερα άτομα" και "τότε ριζώνει" το πρόβλημα, δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Τζόελ Σουέντσεν, διευθυντής στο “Εθνικό Κέντρο Επιστημονικής Έρευνας” του Μπορντό στη Γαλλία, η ομάδα του οποίου συμμετείχε στο πρότζεκτ. Σχεδόν το 18% των ενηλίκων πληροί τις προδιαγραφές για "κατάχρηση αλκοόλ στη διάρκεια της ζωής και το 11% πληροί τα κριτήρια για υπερβολική χρήση ναρκωτικών, σύμφωνα με τη μελέτη που επισημαίνει την πρόωμη έναρξη χρήσης ουσιών για τουλάχιστον ορισμένους από τους χρήστες.

Από σχεδόν 3.700 εφήβους, ηλικίας 13 και 14 ετών, σχεδόν το 10% έπιναν τακτικά αλκοόλ, που σημαίνει 12 ποτά σε ένα χρόνο, αριθμός που αυξήθηκε περίπου στο 50% των σχεδόν 2.300 εφήβων ηλικίας 17 με 18 ετών που ερωτήθηκαν.

Σύμφωνα με την ομάδα του Σουέντσεν, σχεδόν ένας στους τρεις τακτικούς χρήστες στη μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα πληροί τα κριτήρια για την κατάχρηση αλκοόλ στη ζωή του. Η μέση ηλικία για την έναρξη χρήσης αλκοόλ, με ή χωρίς εξάρτηση ήταν τα 14.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ



Ναρκωτικά: Η λέξη του πανικού και του τρόμου, ο πρόωρος φόβος της ελληνικής οικογένειας, οι χιλιάδες απόψεις, οι αντιρρήσεις, η δυσκολία στην θεραπεία και ο θάνατος των νέων ανθρώπων.

Μια ουσία θεωρείται παθολογική όταν προκαλεί αλλαγή στην συμπεριφορά και οδηγεί το άτομο να αντιτίθεται προς το κοινωνικοπολιτισμικό σύνολο. Υπάρχουν διάφορες ψυχικές ασθένειες (άγχος, κατάθλιψη, ψύχωση) που οδηγούν στη χρήση μιας ή περισσότερων ουσιών, και ταυτόχρονα η πολυετής και συνεχής χρήση ουσιών μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική νόσο.

Ποιοι είναι οι λόγοι που οι έφηβοι στρέφονται στην χρήση ουσιών και εθίζονται σε αυτές;

1. Η πολυμηρυματική κοινωνία που δημιουργεί έντονο άγχος. Λέξεις όπως «ανταγωνισμός» και «αντιπαλότητα» υπάρχουν στην καθημερινότητα των εφήβων. Ο ένας προσπαθεί να κερδίσει τον χώρο και τον χρόνο του άλλου. «Όσο περισσότερα εφόδια τόσο καλύτερη εξέλιξη»: η μόνιμη παραίνεση των γονιών, γεγονός που προκαλεί έντονο άγχος, επιφέρει τεράστιο συναισθηματικό κενό, το οποίο δυστυχώς συχνά καλύπτεται από την χρήση κάποιας τοξικής ουσίας.

2. Η έλλειψη ορίων στην ελληνική οικογένεια ή η ακαμψία των γονιών απέναντι στα παιδιά. Στην πρώτη περίπτωση τα πάντα συζητιούνται σε ένα «παράξενο» δημοκρατικό κλίμα, οι αποφάσεις είναι συλλογικές και όλα επιτρέπονται. Στην δεύτερη περίπτωση, η απαγόρευση, η αυστηρότητα και η έλλειψη κατανόησης είναι τα κύρια στοιχεία. Ο έφηβος εκμεταλλεύεται το μεν και αντιδρά στο δε, καλύπτοντας και τα δύο με την χρήση κάποιας τοξικής ουσίας.

3. Τα θετικά ή αρνητικά πρότυπα που περνάνε από τα Μ.Μ.Ε. Πολιτική, δημοσιογράφοι, επιστήμονες, ηθοποιοί, τραγουδιστές μιλούν για τα ναρκωτικά καταθέτοντας την προσωπική τους άποψη και τις προσωπικές τους εμπειρίες. Όλα αυτά για να δικαιολογήσουν πολλές φορές τα αδικαιολόγητα και να πουλήσουν εύκολη γνώση. «Τι είναι το χασίς, κάτι πιο δυνατό από το κανονικό τσιγάρο. Όλοι το κάνουν». «Ποιος είπε ότι δεν μπορείς να κόψεις τα ναρκωτικά; Το αποφασίζεις και γίνετε». «Δεν είναι όλα ναρκωτικά ίδια, υπάρχουν σκληρά και μαλακά ναρκωτικά», εκφράσεις που αποπροσανατολίζουν, προκαλούν την περιέργεια και ωθούν τον έφηβο σε μιμητισμό.

4. Οι έφηβοι πολύ συχνά θέλουν να ανήκουν σε μία ομάδα. Κατ' αυτό τον τρόπο είναι πολύ εύκολο να παρασυρθούν από κάποιους που έχουν ήδη εθιστεί στις ουσίες, γιατί πιστεύουν ότι έτσι είναι πιο ασφαλές, έχουν δίπλα τους δικούς τους ανθρώπους και δεν χρειάζεται να φορέσουν την υποκριτική μάσκα του «καλού παιδιού».

Στην παραπάνω έρευνα της ομάδας του Σουέντσεν, όσον αφορά τα ναρκωτικά, σχεδόν το 60% των εφήβων είπαν ότι είχαν την ευκαιρία να κάνουν χρήση ναρκωτικών, όπως η μαριχουάνα, η κοκαΐνη, τα ηρεμιστικά, τα διεγερτικά και τα παυσίπονα.

Σχεδόν ένας στους δέκα εφήβους, ηλικίας 13 και 14 ετών, είπαν ότι έκαναν χρήση τουλάχιστον ενός τέτοιου είδους ναρκωτικού, και το ποσοστό αυτό αυξήθηκε στο 40% στη μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα. Η μαριχουάνα είναι το πιο σύνηθες ναρκωτικό για χρήση και ακολουθούν τα συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Η μέση ηλικία για την έναρξη της χρήσης ναρκωτικών ήταν τα 14 με εξάρτηση και τα 15 χωρίς εξάρτηση.

"Ο λόγος για τον οποίο ανησυχούμε είναι ότι όσο νωρίτερα αρχίζει η χρήση τέτοιων ουσιών, τόσο νωρίτερα αρχίζει ο εθισμός σε αυτές", υπογραμμίζει η Σούζαν Φόστερ, αντιπρόεδρος και διευθύντρια στο τομέα έρευνας πολιτικής και ανάλυσης του Εθνικού Κέντρου για τον εθισμό και τη χρήση ουσιών στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια της Νέας Υόρκης.

Η Φόστερ, η οποία δεν μετείχε στη μελέτη, είπε ότι η έναρξη της χρήσης ουσιών που προκαλούν εθισμό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη για τα νεότερης ηλικίας άτομα γιατί ο εγκέφαλός τους ακόμη αναπτύσσεται.

Η ομάδα του Σουέντσεν επισημαίνει στη μελέτη ότι χρειάζεται ειδική στρατηγική που θα απευθύνεται στους εφήβους και στην οποία πρέπει να συμμετέχουν και άλλες

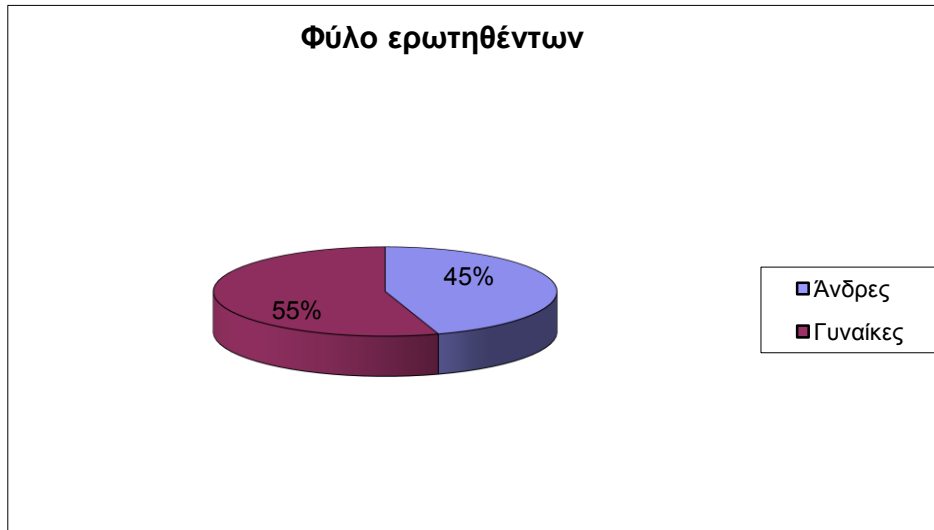
δυνάμεις που ασκούν επιρροή σε αυτούς ώστε να αποφεύγεται η χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών.

"Δεν πρέπει να βομβαρδίζουμε τους εφήβους με ενημέρωση που δεν μπορούν ακόμη να συνειδητοποιήσουν στην ηλικία τους. Ωστόσο δεν πιστεύω ότι ένας 13χρονος δεν ξέρει τί είναι η κάνναβη", δήλωσε ο Σουέντσεν.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

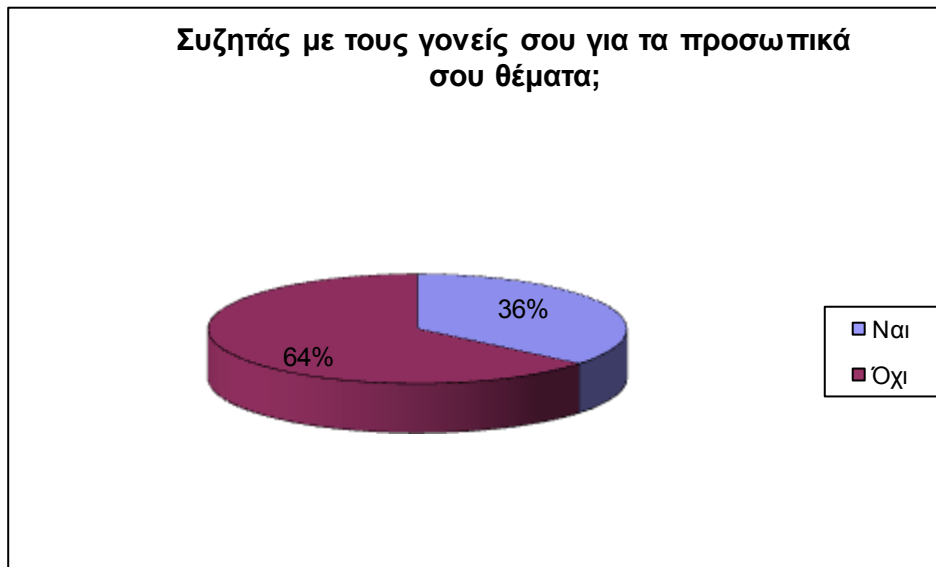
Για τις ανάγκες της εργασίας δημιουργήσαμε ερωτηματολόγια, τα οποία δώσαμε να συμπληρώσουν οι συμμαθητές μας που φοιτούν στο Λύκειο. Προσπαθήσαμε μέσα από αυτά να δημιουργήσουμε με όσο το δυνατό μεγαλύτερη πληρότητα το «προφίλ» του έφηβου της περιοχής μας. Τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στα παρακάτω διαγράμματα.



Διάγραμμα 1



Διάγραμμα 2



Διάγραμμα 3
Οι περισσότεροι έφηβοι δεν συζητούν τα προσωπικά τους με τους γονείς τους.

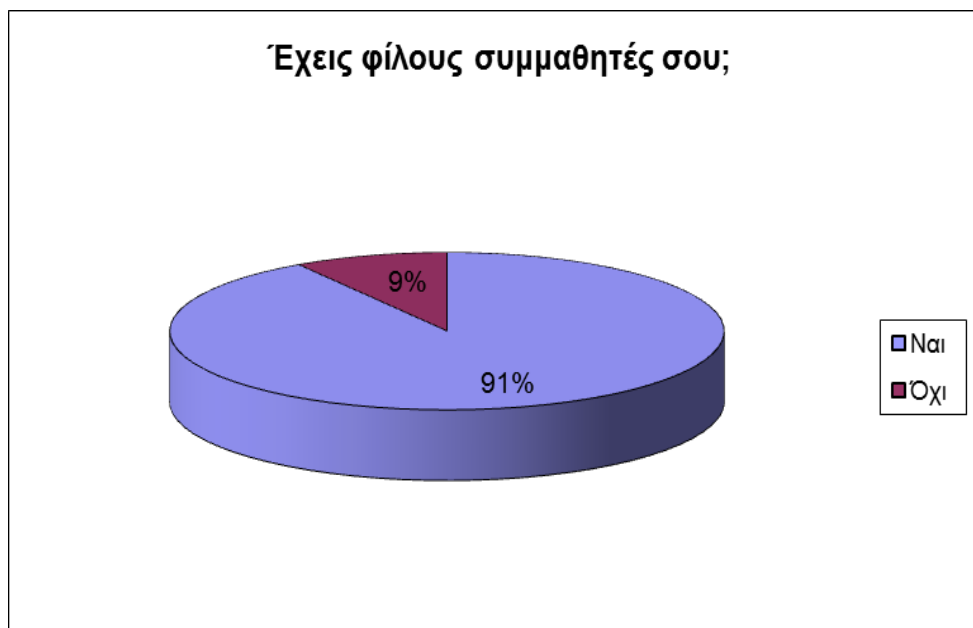


Διάγραμμα 4
Και εδώ παρατηρούμε πως δεν συζητούν τα προσωπικά τους με τα αδέρφια τους.



Διάγραμμα 5

Εδώ συμπεραίνουμε ότι στους περισσότερους έφηβους επιτρέπεται από τους γονείς τους να κάνουν ερωτικές σχέσεις.



Διάγραμμα 6

Οι περισσότεροι έφηβοι έχουν φίλους συμμαθητές τους.



Διάγραμμα 7

Εδώ παρατηρούμε ότι αρκετοί έφηβοι δεν έχουν κάνει ποτέ ερωτική σχέση.

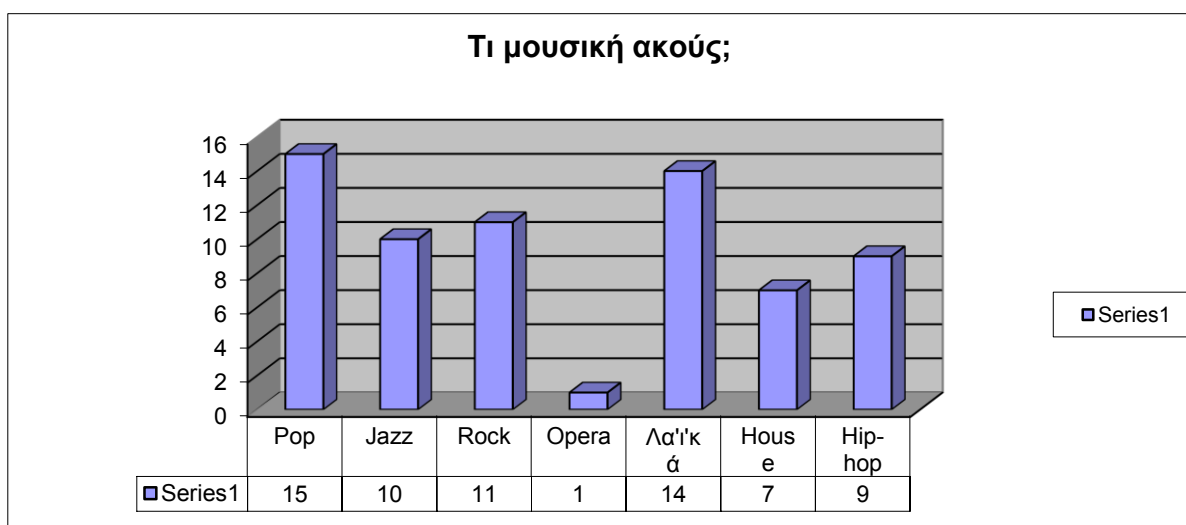


Διάγραμμα 8

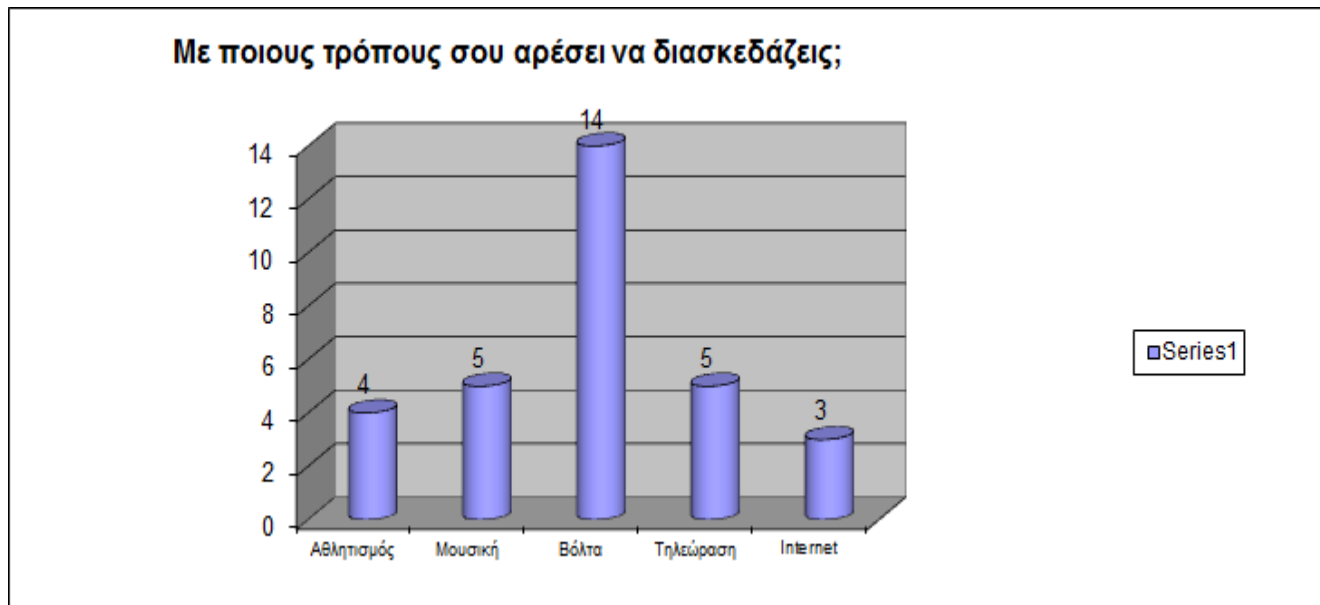
Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών έχουν καλές σχέσεις με τους καθηγητές τους και δεύτεροι έρχονται σε θέση οι μαθητές που έχουν άριστες σχέσεις. Αντιθέτως οι μαθητές που έχουν μέτριες ή κακές σχέσεις είναι ελάχιστοι.



Διάγραμμα 9
Οι περισσότεροι έφηβοι ακολουθούν την μόδα ενώ κάποιοι άλλοι όχι.

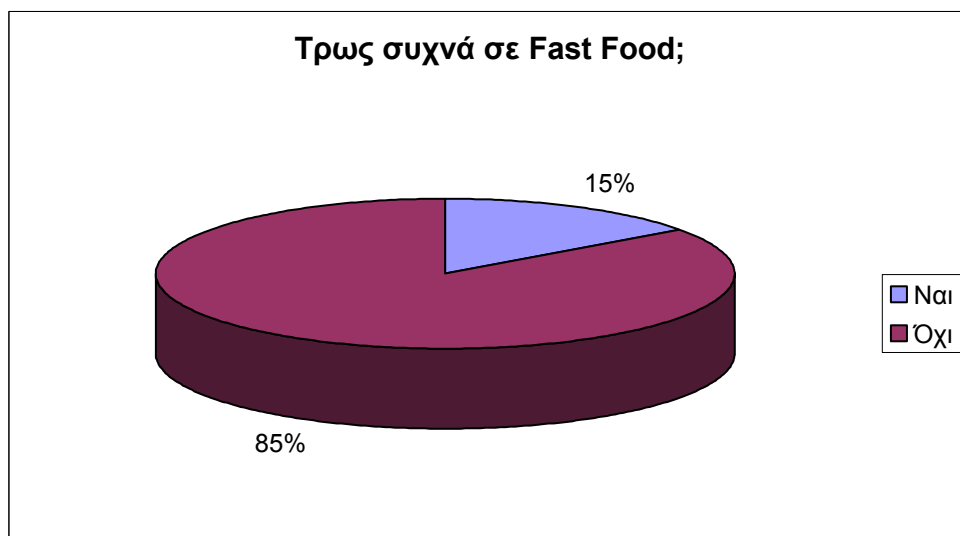


Διάγραμμα 10
Εδώ βλέπουμε ότι στους περισσότερους έφηβους αρέσει η pop σε άλλους αρέσουν τα λαϊκά και στους λιγότερους αρέσει η όπερα.



Διάγραμμα 11

Εδώ παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι διασκεδάζουν με τις βόλτες, άλλοι διασκεδάζουν με τον αθλητισμό και άλλοι με το internet.

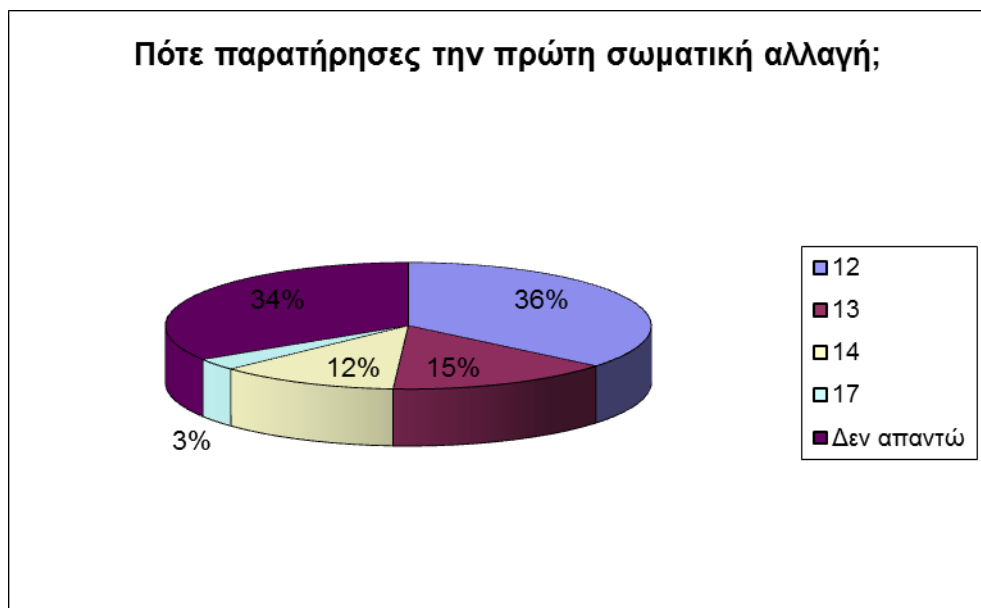


Διάγραμμα 12

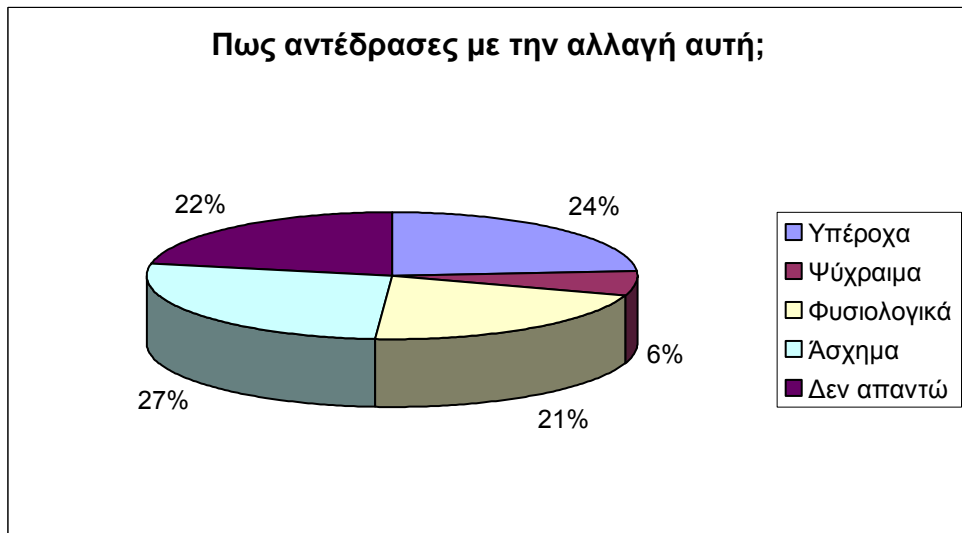
Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων δεν τρώει συχνά σε fast food.



Διάγραμμα 13
 Στους περισσότερους δεν αρέσουν τα φαγητά από fast food.

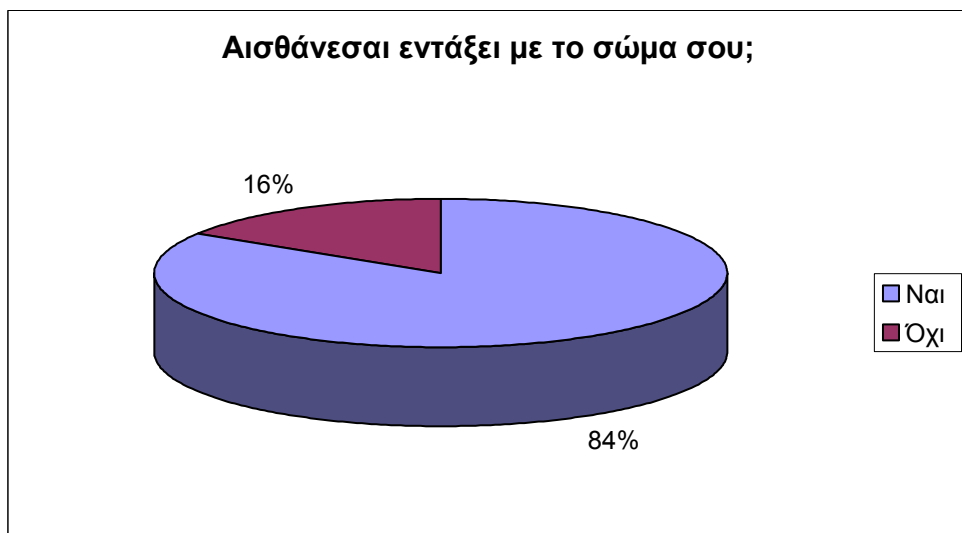


Διάγραμμα 14
 Φαίνεται ότi οι περισσότεροι έφηβοι παρατήρησαν την πρώτη σωματική τους αλλαγή στα 12. Ενώ πολύ λίγοι ήταν αυτοί που την παρατήρησαν στα 17.



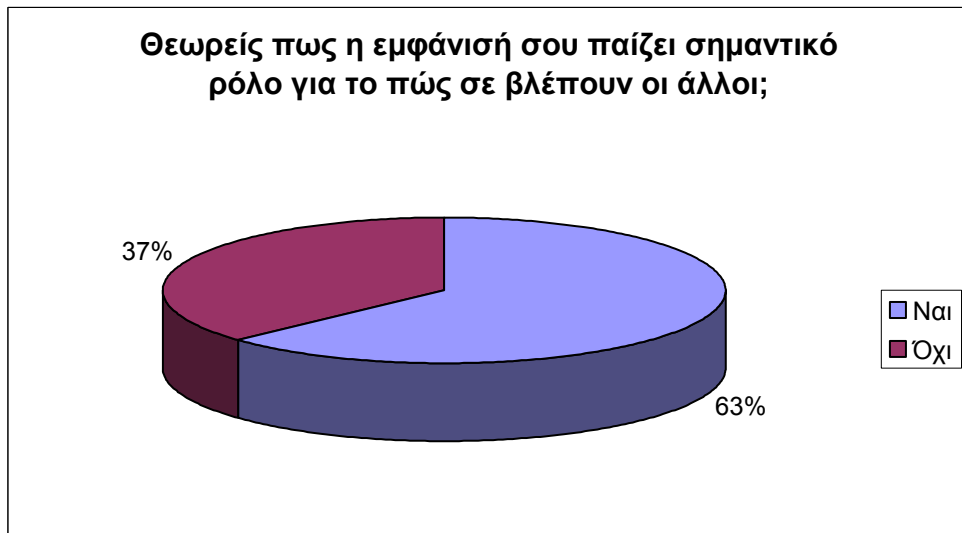
Διάγραμμα 15

Εδώ παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων αντέδρασαν άσχημα.



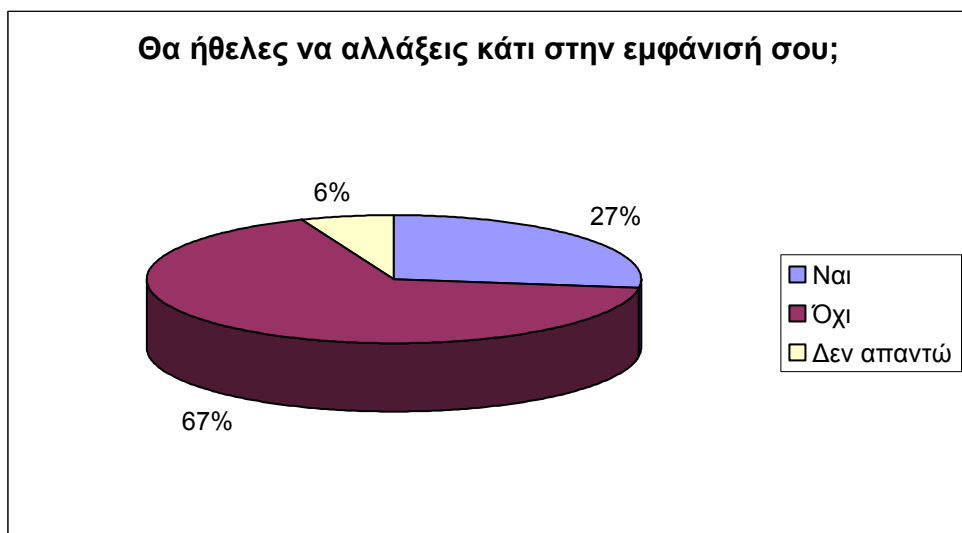
Διάγραμμα 16

Το ποσοστό των εφήβων που αισθάνονται εντάξει με το σώμα τους ξεπερνά το 80%.



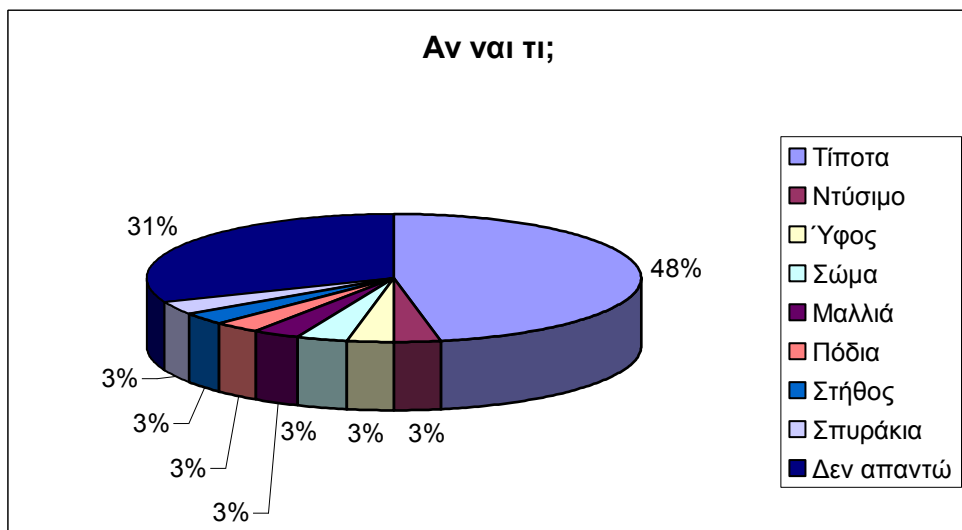
Διάγραμμα 17

Στο διάγραμμα βλέπουμε ότι για το 63% των εφήβων παίζει σημαντικό ρόλο η εμφάνιση και το πως τους βλέπουν οι άλλοι.



Διάγραμμα 18

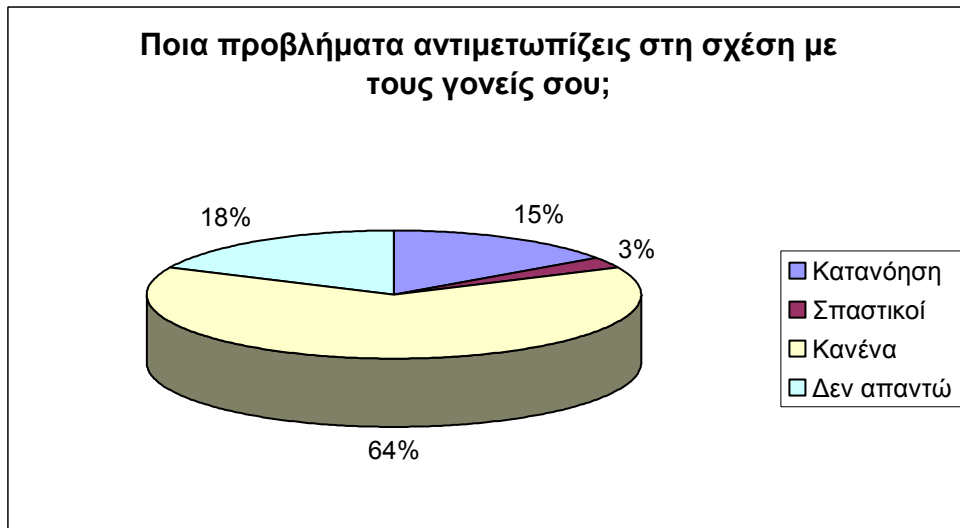
Εδώ βλέπουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων δεν θέλει να αλλάξει κάτι στην εμφάνισή τους.



Διάγραμμα 19
 Στο διάγραμμα αυτό παρατηρούμε πως το 48% δεν θέλει να αλλάξει τίποτα.

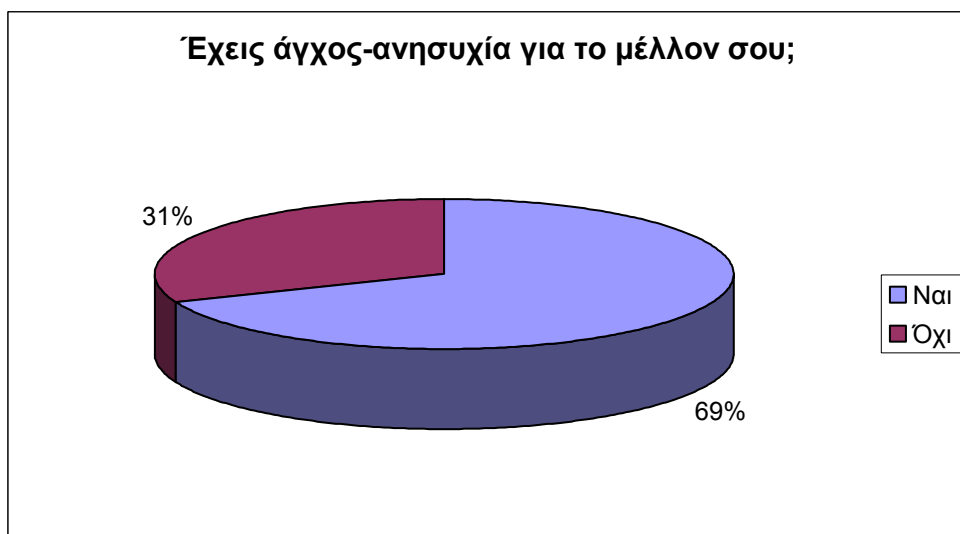


Διάγραμμα 20
 Το 70% των εφήβων δεν καταπιέζονται από τους γονείς τους.



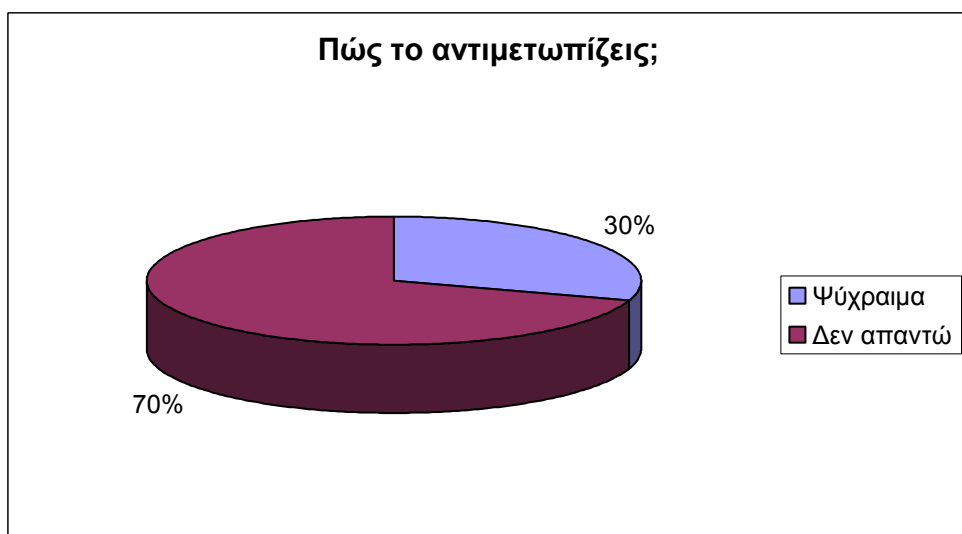
Διάγραμμα 21

Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα με τους γονείς τους.



Διάγραμμα 22

Δεν φαίνεται να είναι πάρα πολλοί οι έφηβοι ανησυχούν ή έχουν άγχος για το μέλλον τους.



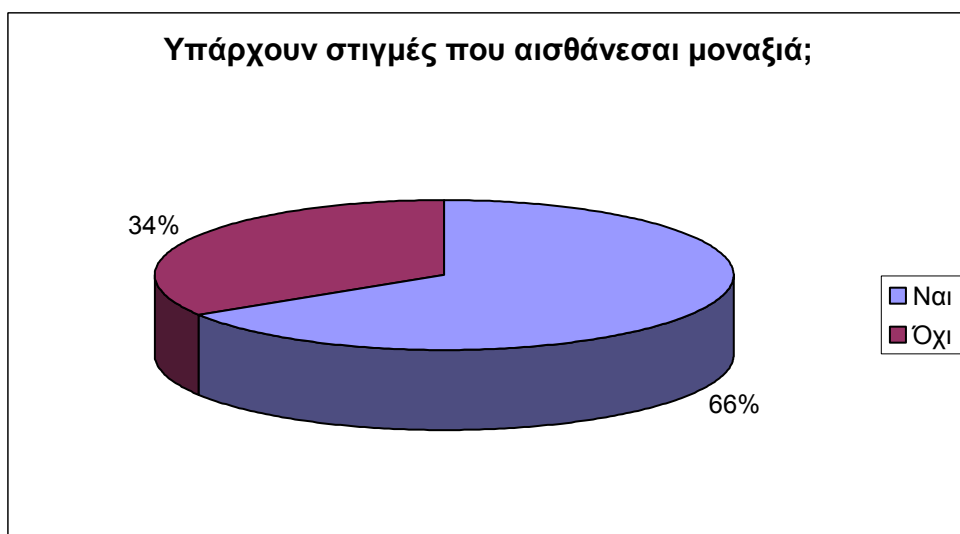
Διάγραμμα 23

Όπως βλέπουμε εδώ το μεγαλύτερο ποσοστό δεν απαντούν. Και το 30% το αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία.



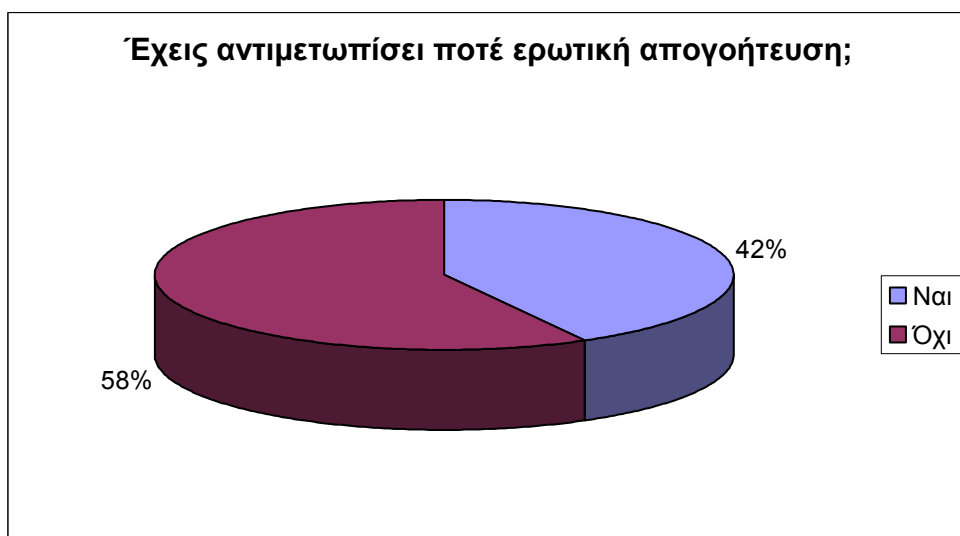
Διάγραμμα 24

Λίγο παραπάνω από τους μισούς έφηβους αισθάνονται κατάθλιψη.



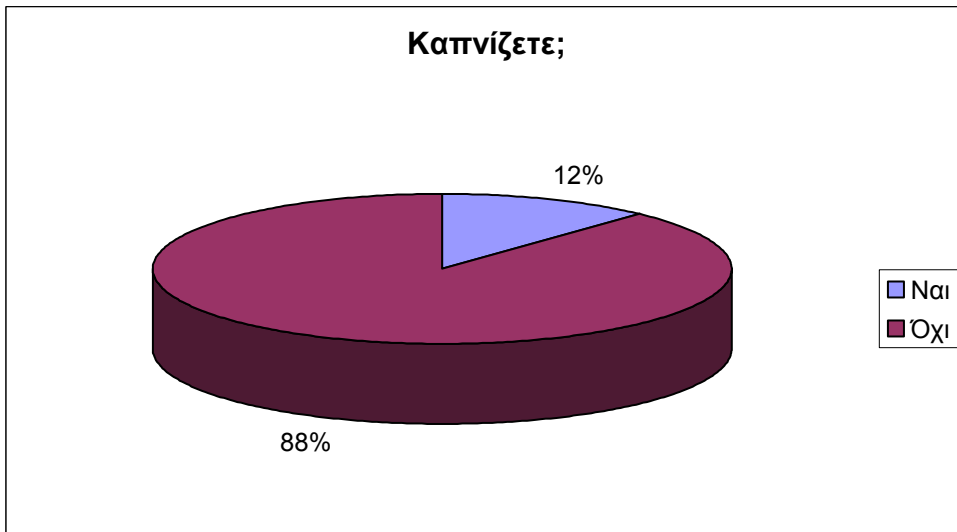
Διάγραμμα 25

Στο διάγραμμα αυτό παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι έφηβοι κάποιες στιγμές αισθάνονται μοναξιά.



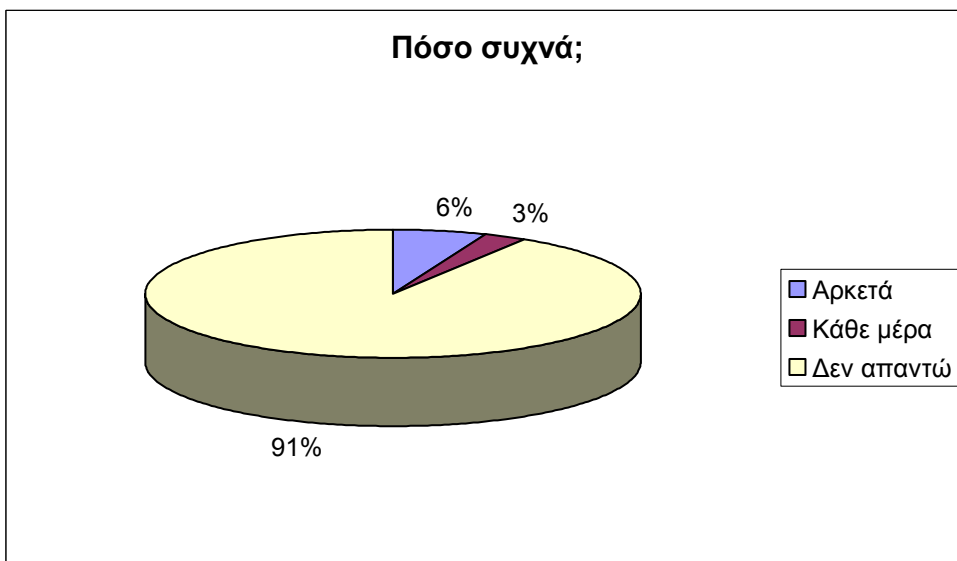
Διάγραμμα 26

Εδώ βλέπουμε πως οι περισσότεροι έφηβοι δεν έχουν αντιμετωπίσει ποτέ ερωτική απογοήτευση.



Διάγραμμα 27

Δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλο το ποσοστό των έφηβοι καπνιστών.



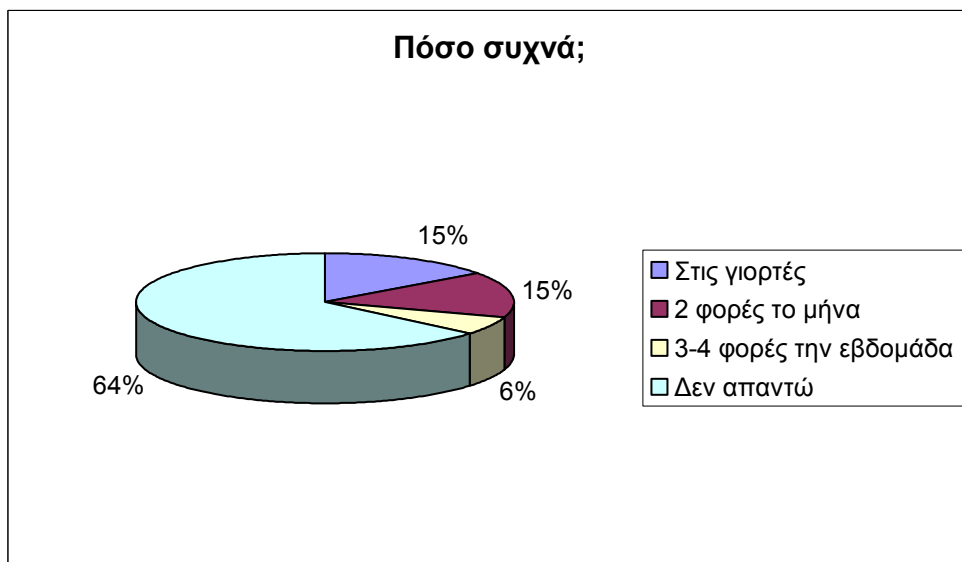
Διάγραμμα 28

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δεν έχουν απαντήσει είτε γιατί δεν καπνίζουν είτε γιατί δεν θέλουν να απαντήσουν.



Διάγραμμα 29

Από αυτό το διάγραμμα καταλαβαίνουμε ότι οι περισσότεροι έφηβοι πίνουν αλκοολούχα ποτά.



Διάγραμμα 30

Εδώ βλέπουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων δεν έχουν απαντήσει.



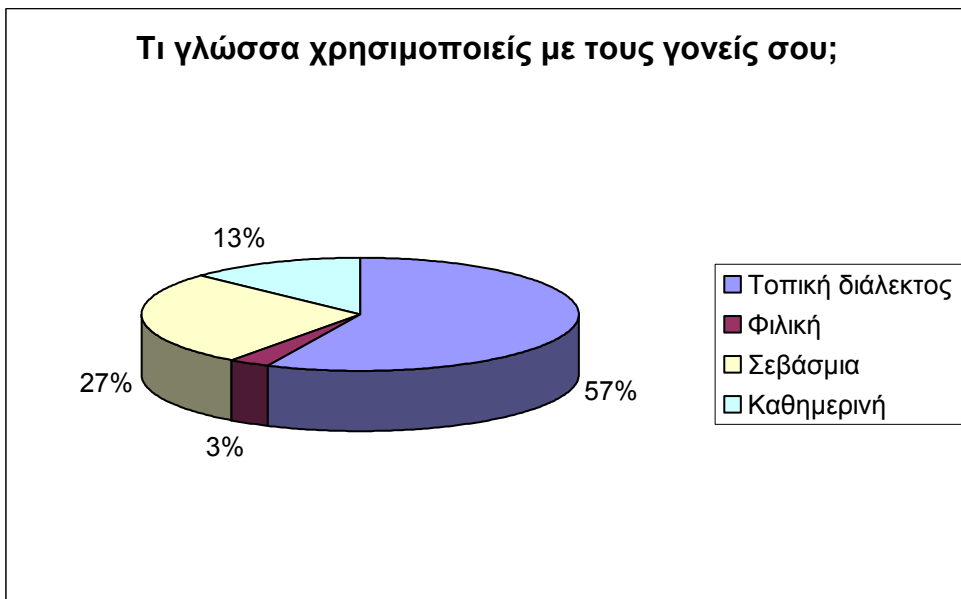
Διάγραμμα 31

Εδώ παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι έφηβοι δεν έχουν δεχθεί ποτέ επίθεση ή παρενόχληση από συμμαθητή /τρια τους.



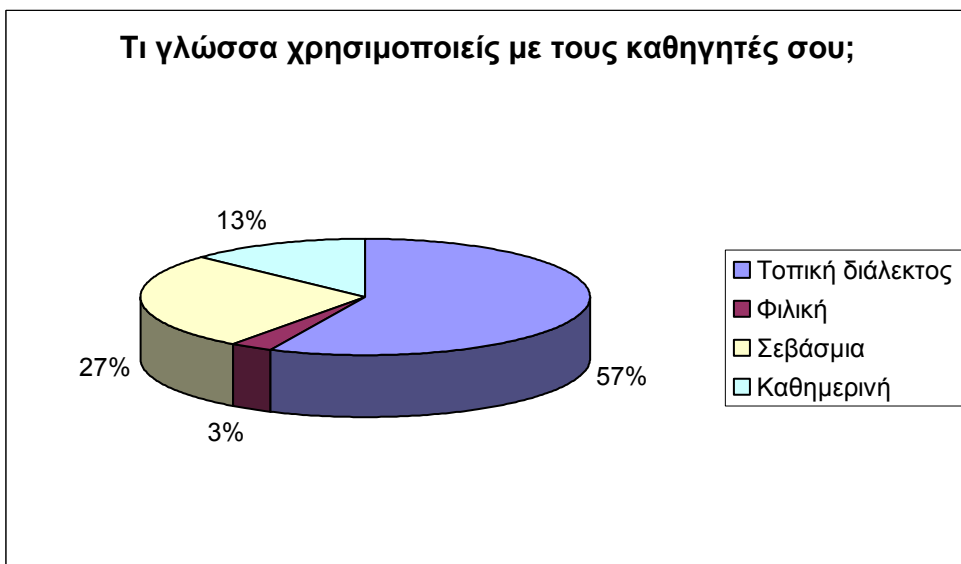
Διάγραμμα 32

Σ' αυτό το διάγραμμα παρατηρούμε ότι οι μισοί ερωτηθέντες έχουν εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά.



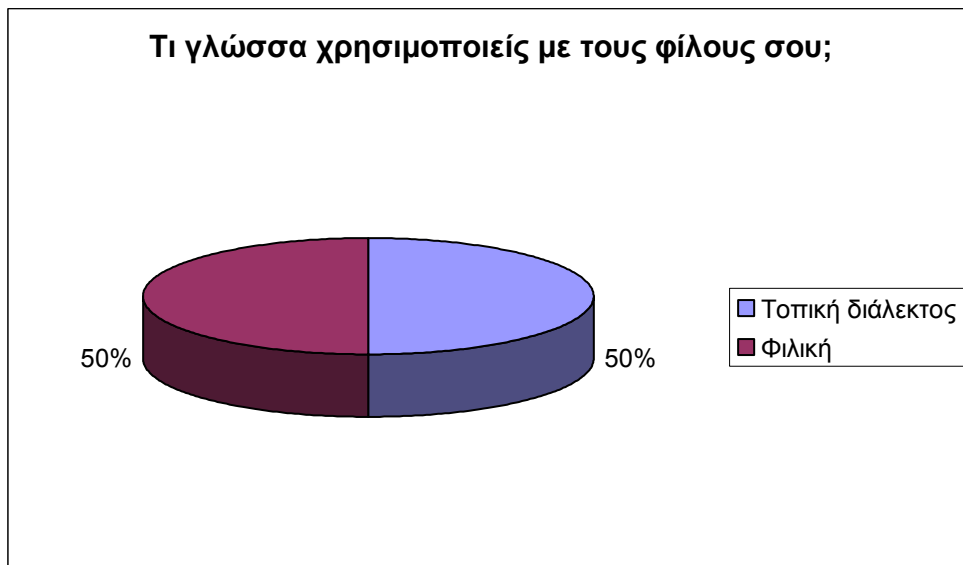
Διάγραμμα 33

Ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων χρησιμοποιούν τοπική διάλεκτο για να επικοινωνήσουν με τους γονείς τους.



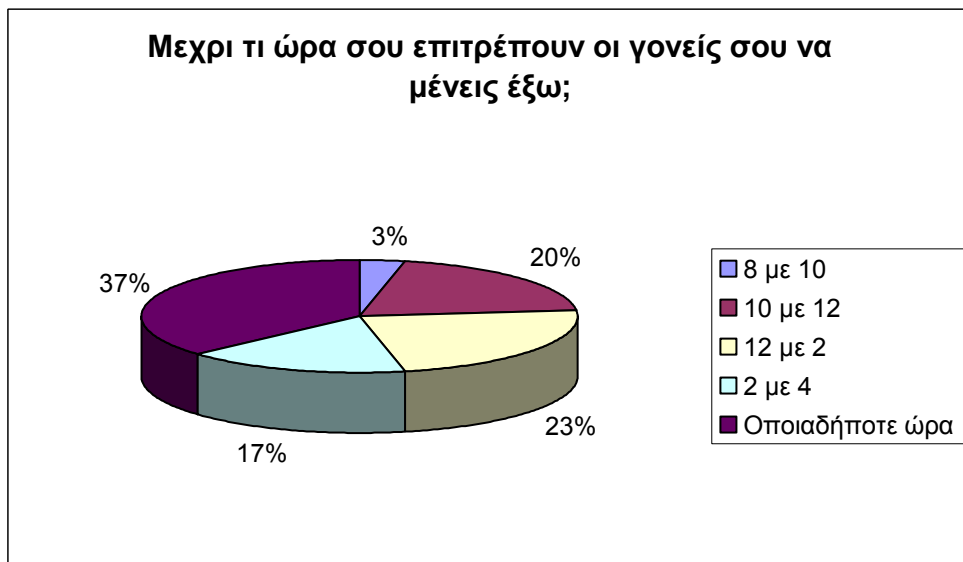
Διάγραμμα 34

Οι περισσότεροι έφηβοι απάντησαν πως χρησιμοποιούν τοπική διάλεκτο για να επικοινωνήσουν με τους καθηγητές τους.



Διάγραμμα 35

Εδώ παρατηρούμε πως οι μισοί ερωτηθέντες μιλάνε με τους φίλους τους με γλώσσα φιλική ενώ οι άλλοι μισοί με τοπική διάλεκτο.



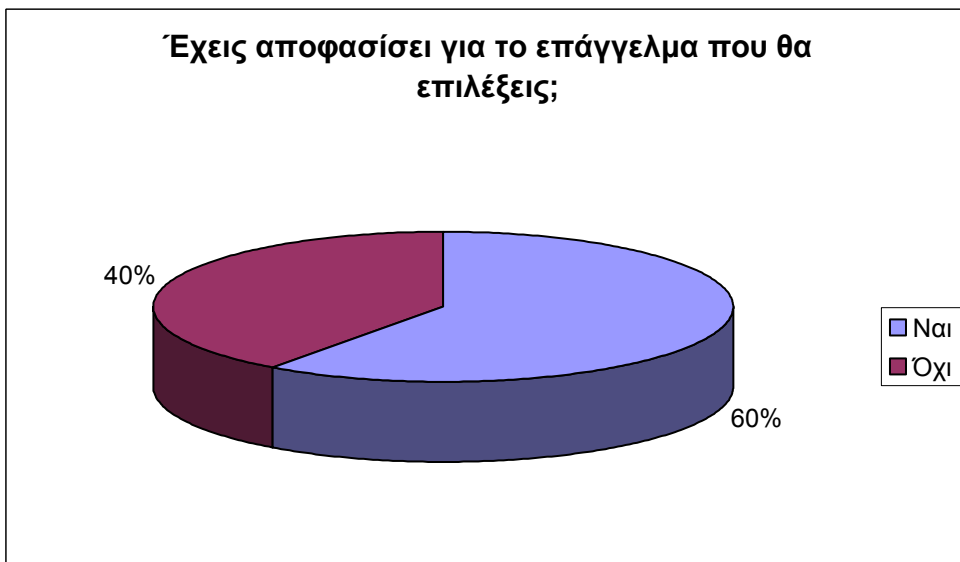
Διάγραμμα 36

Σε αυτό το διάγραμμα μπορούμε να δούμε πως στο μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων τους επιτρέπεται να μένουν έξω μέχρι οποιαδήποτε ώρα.



Διάγραμμα 37

Εδώ συμπεραίνουμε πως για τους περισσότερους έφηβους το σχολείο προσφέρει κάτι και δεν είναι μόνο χάσιμο χρόνου.



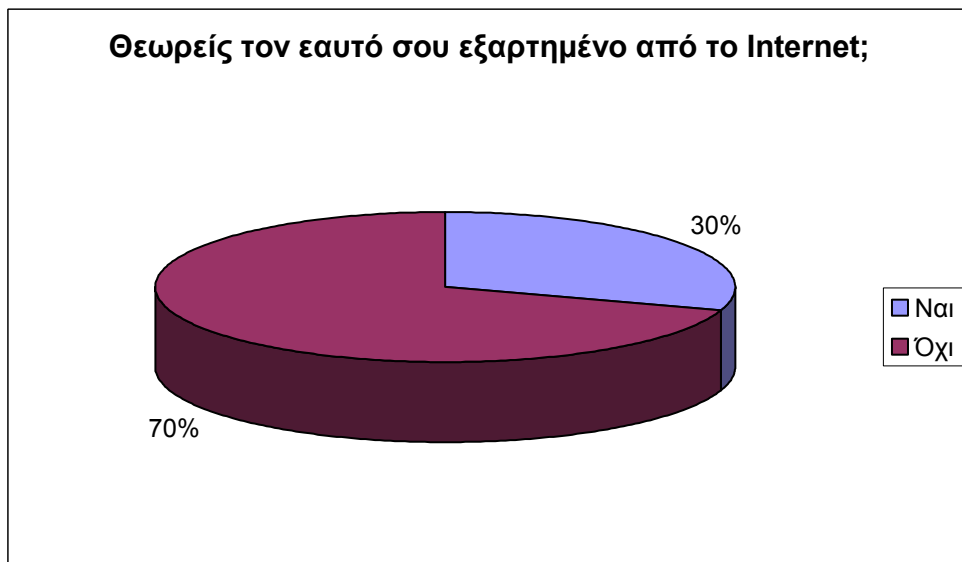
Διάγραμμα 38

Από αυτό το διάγραμμα καταλαβαίνουμε ότι οι περισσότεροι ερωτηθέντες έχουν επιλέξει το μελλοντικό τους επάγγελμα.



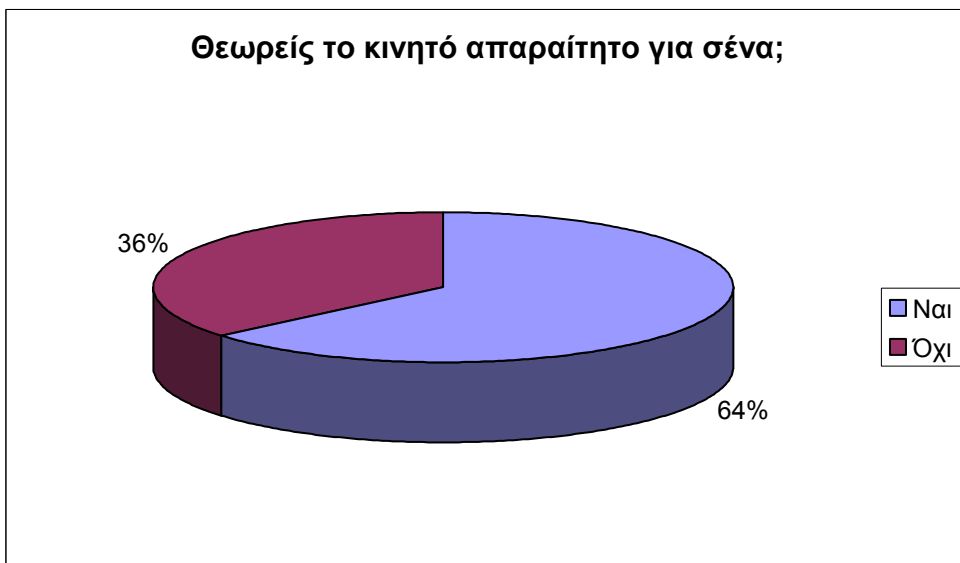
Διάγραμμα 39

Οι περισσότεροι έφηβοι θεωρούν ότι η οικονομική κρίση θα τους προκαλέσει προβλήματα.



Διάγραμμα 40

Εδώ παρατηρούμε πως ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων δεν θεωρούν τον εαυτό τους εξαρτημένο από το Internet.



Διάγραμμα 41

Στο συγκεκριμένο διάγραμμα βλέπουμε πως οι περισσότεροι έφηβοι πιστεύουν πως το κινητό είναι απαραίτητο για αυτούς.

Πηγές-Βιβλιογραφία

<http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=147733>
<http://www.psychologynet.gr/article.php?item=65>
<http://www.sigmalive.gr>
<http://greekteens.blogspot.gr/2008/01/blog-post.html>
http://gymnasiokrestenon.blogspot.gr/2011/05/blog-post_496.html
http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=2496
<http://www.psynet.gr/index.php/mainmenu-26/17-9/150-2013-05-10-04-23-51>
<http://www.myself.gr/sheseis/oikogeneia/efibiki-erwtiki-apogoteusi>
<http://ay-efiviki-diatrofi.blogspot.gr/2007/05/blog-post.html>
<http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/efhveia/64-efhvikh-egglimatikohta>
<http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/97d59bbb0fa57e38/1f92dbc84ec0b425.html>
<http://cec.vcn.bc.ca/mpfc/modules/cr-devg.htm>
http://www.elesme.gr/elesmegr/periodika/t36/t36_12.htm
<http://www.emprosnet.gr/emprosnet-archive/406aa201-0e94-46d2-a037-a8528844c818>

Ρεγγίνα Κασιμάτη, Μαρία Παπαϊωάννου, Στράτος Γεωργούλας, Ιωάννης Πράνταλος (2012), Κοινωνιολογία Γ΄ Λυκείου, ΙΤΥΕ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»
Δημήτριος Σούρας (2008), Τα χρώματα της εφηβείας, εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα