



Erasmus+

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Πρόγραμμα Erasmus + : "Μιλώντας με το έφηβο παιδί μου"

Έργο αριθ. 2019-1-RO01-KA204-063050

Εταίροι

- Κεντρικός Όμιλος ZIVAC - Βουκουρέστι, Ρουμανία
- Τεχνολογικό Γυμνάσιο αρ. 1 - Alexandria, Romania
- Ο Σύλλογος Γονέων από το Τεχνολογικό Λύκειο Αρ. 1 - Alexandria, Romania
- Rivensco Consulting ltd - Πάφος, Κύπρος
- Διεθνές Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας και Ανθρωπιστικών Επιστημών - Μπολόνια, Ιταλία

«Το έργο αυτό (έργο αρ. 2019-1-RO01-KA204-063050) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. »

<i>περιεχόμενα</i>	<i>σελίδα</i>
Πληροφορίες έργου	3
Πίνακας περιεχομένων	4
Εισαγωγή	7
1. Κεφάλαιο I – ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΪΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΪΑ	9
1.1. Εφηβεία και εφηβεία	9
1.2. Εφηβεία, ο εγκέφαλος και οι ορμόνες	10
- Άσκηση 1	11
1.3. Γυναικείες ορμόνες	14
1.4. Ανδρικές ορμόνες	16
- Άσκηση 2	17
1.5. Πότε οι έφηβοι ενηλικιώνονται; Πότε και πώς τελειώνει η εφηβεία;	18
- Άσκηση 3	19
1.6. Ένα νέο σώμα	20
- Άσκηση 4	22
1.7. Γνωρίστε, δοκιμάστε	23
1.8. Αλλαγές στον εγκέφαλο	24
1.9. Μετωπικός φλοιός και μεταιχμιακό σύστημα	29
- Άσκηση 5	31

1.10. Ντοπαμίνη και το σύστημα ανταμοιβής	32
1.11. Σεξουαλικότητα	37
1.12. Ομάδα και οικογένεια	38
1.13. Ο ρόλος της οικογένειας	39
2. Κεφάλαιο II – ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΗ	40
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	
2.1. Παθολογίες της εφηβείας	40
2.2. Ψυχικές και κοινωνικές αλλαγές	43
2.3. Ποιες είναι οι επικίνδυνες συμπεριφορές	44
2.4. Να επηρεάζει και να διαχειρίζεται την επικίνδυνη συμπεριφορά	49
- Άσκηση 6	51
2.5. Κοινά σημάδια επικίνδυνες συμπεριφορές	51
30. Κεφάλαιο III – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ	55
ΕΦΉΒΟΥΣ	
3,1. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους εφήβους σας	55
- Άσκηση 7	59
3,2. Οι 12 στάσεις	60
- Άσκηση 8	64

3.3. Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε την έφηβη σας να αισθάνεται ότι την ακούνε και την προστατεύουν.	65
3.4. Πώς μια αρνητική επικοινωνία μετατρέπεται σε θετική;	67
3.5. Εκπαιδευτικά συλ	68
- Άσκηση 9	70
3.6. Αυτοεκτίμηση	71
3.7. Κανόνες για την εξισορρόπηση της αυτοεκτίμησης	73
- Άσκηση 10	74
3.8. Ανάπτυξη αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους εφήβους	75
3.9. Πώς μπορείτε να καταλάβετε αν ο έφηβος σας μπορεί να έχει προβλήματα	77
3.10. Πώς να δημιουργήσετε ένα θετικό περιβάλλον	79
3.11. Συναισθήματα στην εφηβεία	81
3.12. Μια καλή επικοινωνία με την έφηβη σας	84
3.12. Εφαρμογή των 7 Cs στην επικοινωνία	90
<i>IV ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</i>	92

Αγαπητοί γονείς

Πιθανότατα έχετε συχνά αναρωτηθεί πού εξαφανίστηκε το καλό, υπάκουο, μορφωμένο παιδί σας και ποιος είναι ο "εξωγήινος" που πήρε τη θέση του όταν έγινε έφηβος. Συχνά αναστατώνόσουν και θεωρούσες ότι δεν σε ακούει πια, ότι ξαφνικά έγινε αδαής, ανυπάκουος, ότι δεν σου μιλάει πλέον, ότι δεν ενδιαφέρεται πλέον για τίποτα που συμβαίνει στο σπίτι. Ο έφηβος σου έγινε ξένος! Το οποίο σε κάνει να φοβάσαι για το μέλλον, πράγμα που σε κάνει να ντρέπεσαι για τους φίλους σου, που δεν ακούει τις λέξεις που τους λες. Αλλά αυτό δεν συμβαίνει. Ο έφηβος σας είναι γεμάτος φόβους, ανησυχίες, συναισθήματα και συναισθήματα που τον κατακλύζουν, ξένους και αβεβαιότητες. Ο έφηβος σου υποφέρει πολύ, ίσως περισσότερο από σένα, αισθάνεται παρεξηγημένος και μη αποδεκτός. Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να χτίσει μια γέφυρα μεταξύ γονέων και εφήβων, έτσι ώστε να είναι ευκολότερο για εσάς να κατανοήσετε την εφηβεία σας.

**Ποιος είσαι και
τι έκανες με το
έφηβο παιδί
μου;**



Ας δούμε λοιπόν μαζί μερικές από τις μεγάλες αλλαγές που μπορεί να συμβούν όταν ένα παιδί πηγαίνει στην εφηβεία και την εφηβεία.

Η εφηβεία είναι αυτή η μακρά, πολύπλοκη και ταυτόχρονα εξαιρετική περίοδος μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, που χαρακτηρίζεται από πολλές αλλαγές. Αυτή η φάση της ζωής εξακολουθεί να περιβάλλεται από

μύθους που την περιγράφουν ως μια σκοτεινή και ανεξέλεγκτη περίοδο λόγω ορμονών και έλλειψης ωριμότητας. Είναι αλήθεια ότι οι έφηβοι συμπεριφέρονται με έναν παράξενο, φαινομενικά ακατάλληλο τρόπο, τείνουν να υιοθετούν επικίνδυνες συμπεριφορές.

Ι. ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΪΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

1.1. Εφηβεία και εφηβεία



Μεταξύ του παιδιού που ήταν και του ενήλικα που θα είναι στην εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος κατά την οποία υπάρχουν μεγάλες σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές. Τα αγόρια αναπτύσσονται, φτάνουν στη σεξουαλική ωριμότητα και σχηματίζουν τον δικό τους τρόπο ύπαρξης και ιδεών. Αυτοί οι μετασχηματισμοί συμβαίνουν αρκετά γρήγορα και τείνουν να ιντριγκάρει και να φοβίζει ταυτόχρονα. Οι ψυχολογικές αλλαγές συμβαίνουν κατά προτίμηση μέσα στην ομάδα των φίλων, ενώ η οικογένεια παραμένει στο παρασκήνιο ως θεμελιώδης υποστήριξη, αλλά δεν είναι πλέον το μόνο σημείο αναφοράς, ουσιαστικά χάνει τον κεντρικό της ρόλο για τον έφηβο. Ως αποτέλεσμα, η εφηβεία είναι μια φάση της ζωής που χαρακτηρίζεται από πολλές αλλαγές και μεγάλη αστάθεια. Αυτές οι αλλαγές δεν είναι μόνο σωματικές, αλλά επηρεάζουν επίσης ψυχολογικές πτυχές, δεξιότητες σκέψης και συμπεριφορά.

Η λέξη εφηβεία προέρχεται από τη λατινική λέξη *adolescere*, που σημαίνει "να αναπτυχθεί".

1.2. Εφηβεία, ο εγκέφαλος και οι ορμόνες

Αλλά τι σημαίνει για ένα παιδί να μεγαλώσει;

Πότε αρχίζει και τελειώνει η εφηβεία;



Οι ορμόνες είναι αυτές που διαχειρίζονται το σύνολο ή σχεδόν όλη τη βιολογία μας. Αντικειμενικά, είναι έτσι! Όλα ξεκινούν από τη σύλληψη, κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής η επίδραση των ορμονών επηρεάζει την ανάπτυξη και την ανάπτυξη οργάνων, τα οποία επιτρέπουν την ανάπτυξη του άνδρα ή της γυναίκας του είδους μας. Περίπου στην ηλικία των 8-10 ετών, τα ερεθίσματα της εφηβείας αρχίζουν τις μεγάλες αλλαγές και οι βιολογικές αντιπροσωπευτικές για την εφηβεία αρχίζουν περίπου στην ηλικία των 13-15 ετών. Ένα βιολογικά σημαντικό γεγονός που ο καθένας μας το έζησε από κοντά και ίσως έμμεσα με τα παιδιά του. Χτυπούν πόρτες, συζητήσεις, κραυγές ή σιωπή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτοί είναι μερικοί από τους τρόπους με

τους οποίους οι νέοι μπορούν να εκφραστούν. Η εφηβεία σε ορισμένα αγόρια διαμορφώνει τη διάθεση, την αντιδραστικότητα, τον τρόπο συμπεριφοράς, αλλά μεγάλο μέρος αυτής της συμπεριφοράς εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις ορμόνες του σεξ που δρουν για να διαμορφώσουν τον εγκέφαλο του αγοριού ή του κοριτσιού.

Η άσκηση είναι 1



Ενσυναίσθηση: Βάζοντας τον εαυτό σας στη θέση του εφήβου είναι σημαντικό να κατανοήσετε τη θέση του δεδομένων των συναισθημάτων που έχει προκαλέσει από τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα:

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Ζητήστε τους να μιλήσουν για τα φυσικά τους χαρακτηριστικά
- Κάντε μια σύγκριση μεταξύ του τι σκέφτεστε για το πώς μοιάζει ο συμμαθητής σας και τι εκθέτει
- Σημειώστε τις διαφορές
- Λάβετε υπόψη ότι ο έφηβος σας φαίνεται διαφορετικός από αυτό που βλέπετε



Η νευροενδοκρινής εξέλιξη της εφηβείας δεν είναι το αποτέλεσμα αυτού που συμβαίνει με ορμονικούς όρους εκείνη την εποχή ή αυτό που ενεργοποιήθηκε μια εβδομάδα πριν, αλλά είναι το αποτέλεσμα μιας εξελικτικής πορείας που εξαρτάται από την ορμονική στιγμή που λαμβάνει χώρα για αρκετά χρόνια. Στην πραγματικότητα, η εφηβεία είναι το τελικό στάδιο της λειτουργικής ανάπτυξης ενός οργάνου, του εγκεφάλου, το οποίο συχνά κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να υποφέρει από ορισμένες παθοφυσιολογικές διαταραχές, ακόμη και σοβαρές, συμπεριλαμβανομένων διαφόρων ψυχικών διαταραχών, σχιζοφρένειας, διατροφικών διαταραχών στον εθισμό στα ναρκωτικά. Στην πραγματικότητα, η αύξηση των επιπέδων ορμονών κατά την εφηβεία οργανώνει νευρικά κυκλώματα με λειτουργικούς όρους.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, πολλοί νευρώνες που εκκρίνουν ντοπαμίνη στη βάση του εγκεφάλου αυξάνουν τις συναπτικές τους συνδέσεις. Αυτοί οι νευρώνες είναι η βάση του νευρικού κυκλώματος της «ικανοποίησης» που αναπτύσσεται μόνο με την εφηβεία και την εφηβεία. Μελέτες δείχνουν επίσης ότι οι εγκεφαλοι των κοριτσιών εξελίσσονται πριν από αυτόν των αγοριών της ίδιας ηλικίας κατά τη διάρκεια της ηβικής ανάπτυξης, ειδικά σε τομείς που εμπλέκονται στον συναισθηματικό έλεγχο, τη λήψη αποφάσεων. Αυτά τα γεγονότα δεν είναι τόσο σοβαρά για την ίδια την ορμονική διαταραχή,

αλλά για το τι υποφέρει ο εγκέφαλος ακόμη και κατά την περίοδο κατά την οποία ολοκληρώνει την ανάπτυξή του, σε μια περίοδο κατά την οποία είναι ιδιαίτερα δεκτικός και οργανωμένος. Αυτό πιθανώς περιλαμβάνει αλλαγές, ακόμη και μόνιμες, στις μελλοντικές λειτουργικές ικανότητες του εγκεφάλου.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο εγκέφαλος είναι πολύ εύθραυστος λόγω της ευκαμψίας του και της ακραίας ευαισθησίας στις ορμονικές αλλαγές. Ως εκ τούτου, τα αγόρια και τα κορίτσια είναι γενετικά διαφορετικά, αλλά πολλές από τις πραγματικές διαφορές τους εξαρτώνται από το πώς επιτυγχάνεται και ολοκληρώνεται η ανάπτυξή τους, πώς οι περιβαλλοντικές συνθήκες παρεμβαίνουν στην ωρίμανση του εγκεφάλου μέσω του ορμονικού περιβάλλοντος.

Οι αλλαγές στο σώμα που συμβαίνουν κατά την εφηβεία είναι πολύ αισθητές τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Εμφανίζονται σταδιακά και προκαλούνται από τη δράση ορισμένων ουσιών, ορμονών φύλου, που παράγονται από ορισμένους αδένες στο ανθρώπινο σώμα. Συνήθως, τα κορίτσια αρχίζουν να παράγουν σεξουαλικές ορμόνες σε ηλικία 11-12 ετών, αγόρια λίγο αργότερα, μεταξύ 12 και 13 ετών. Οι ορμόνες του φύλου ξεκινούν μια σειρά φυσικών γεγονότων και μετασχηματισμών, όπως η αύξηση του ύψους, η οποία προετοιμάζει το σώμα του παιδιού για πραγματική σεξουαλική ανάπτυξη. Αλλά ας δούμε λεπτομερώς τι συμβαίνει.

1.3. Γυναικείες ορμόνες



Στα κορίτσια, οι πιο άφθονες ορμόνες φύλου είναι τα οιστρογόνα. Είναι υπεύθυνοι για την αύξηση του όγκου των μαστών. Ωστόσο, παράγονται και άλλες ορμόνες, συμπεριλαμβανομένων των ανδρογόνων, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη των μαλλιών της ηβικής και της μασέρ (και είναι επίσης υπεύθυνες για εκείνα τα ενοχλητικά σπυράκια που συχνά καταστρέφουν το πρόσωπο: ακμή). Η ανάπτυξη των μαστών και των ηβικών μαλλιών ονομάζονται δευτερεύοντα σεξουαλικά χαρακτηριστικά (τα κύρια σεξουαλικά χαρακτηριστικά είναι τα γεννητικά όργανα) και η εμφάνισή τους προηγείται της σεξουαλικής ανάπτυξης. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, επιτυγχάνεται σεξουαλική ωριμότητα και συνεπώς αναπαραγωγική ικανότητα.

Τα κορίτσια έχουν την πρώτη εμμηνόρροια, μια αιμορραγία από τη μήτρα που επαναλαμβάνεται κάθε μήνα και σχετίζεται με την κυκλική παραγωγή ενός κυττάρου από την ωοθήκη, το γυναικείο γεννητικό όργανο, ένα κύτταρο που ονομάζεται ωάριο και το οποίο μαζί με το σπέρμα του αγοριού μπορεί να οδηγήσει σε ένα παιδί. Αυτά τα συμβάματα οφείλονται στην παραγωγή διαφορετικών τύπων ορμονών φύλου, η συγκέντρωση των οποίων ποικίλλει καθ 'όλη τη διάρκεια του μήνα. Κατά τους πρώτους μήνες ή χρόνια, η εμμηνόρροια μπορεί να είναι πολύ ακανόνιστη, τόσο από την άποψη της ποσότητας του αίματος που χάνεται όσο και από τον αριθμό των ημερών που περνούν μεταξύ ενός κύκλου και ενός άλλου. μπορεί επίσης να είναι αρκετά επώδυνη.

1.4. Ανδρικές ορμόνες



Στα αγόρια, οι ορμόνες που παράγονται σε μεγαλύτερες ποσότητες είναι ανδρογόνα, τα οποία αυξάνουν το ύψος και τους μύς, μειώνουν τον φωνητικό τόνο, αυξάνουν τον όγκο του πέους και των όρχεων (ανδρικά γεννητικά όργανα) και εκσπερμάτωση, δηλαδή την εκπομπή υγρού που περιέχει αρσενικά κύτταρα σπέρματος - σπέρμα που σχηματίζεται στους όρχεις.

Έτσι ολοκληρώνεται η σεξουαλική ωριμότητα. Αυτό σημαίνει ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια μπορούν ήδη να έχουν παιδιά. Η σεξουαλική ωριμότητα λαμβάνει χώρα πριν από την πολιτιστική και κοινωνική ωριμότητα. Η τάση παράτασης των σπουδών καθυστερεί την είσοδο στην επαγγελματική ζωή και αυτό, με τη σειρά του, αναβάλλει το τέλος της εφηβείας. Μέχρι πριν από μερικούς αιώνες - ή ακόμα και σήμερα, σε κοινωνίες εκτός της δικής μας - η

σεξουαλική ανάπτυξη ήταν λίγο πολύ σύγχρονη με την είσοδο στην επαγγελματική ζωή, την ανάληψη ευθυνών και την έναρξη μιας οικογένειας. Επίσης, η ηλικία της εμμηνόρροιας κατά τη διάρκεια των αιώνων έχει μειωθεί από περίπου 17 χρόνια σε 11-12 χρόνια, σήμερα. Και μέχρι τον περασμένο αιώνα, δεν ήταν ασυνήθιστο για ένα κορίτσι να παντρευτεί σε ηλικία 17 ετών. Η απόσταση που υπάρχει σήμερα μεταξύ της στιγμής που το ανθρώπινο σώμα γίνεται ενήλικας και όταν το μυαλό γίνεται μπορεί να μπερδέψει τους νέους, έτσι αισθάνονται πολύ μακριά από ένα πρόσφατο παρελθόν, όταν ήταν παιδιά, αλλά όχι αρκετά μεγάλοι και ισχυροί ως ενήλικες.

Άσκηση 2



Ακούστε προσεκτικά τον έφηβο σας χωρίς να τον διακόπτετε ή να τον περιμένετε όταν μιλάει, όταν θυμώνει, όταν μοιράζεται μυστικά μαζί σας, αφήστε τον να μιλήσει ακούγοντας προσεκτικά. Με αυτόν τον τρόπο θα διευκρινίσετε ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά να τον ακούσετε και να τον κατανοήσετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνοψίσετε τι είπε, να του πείτε τη γνώμη σας και γιατί το πιστεύετε.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Ο συνάδελφος θα αρχίσει να μιλάει και να λέει κάτι.
- 'κου μέχρι να τελειώσουν όλα, τουλάχιστον 10 λεπτά, χωρίς να το διακόψεις καθόλου.
- Αφού ο συνάδελφος τελειώσει την ομιλία του, ευχαρίστησέ τον.

1.5. Πότε οι έφηβοι ενηλικιώνονται; Πότε και πώς τελειώνει η εφηβεία;



Δεν υπάρχει ακριβής απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Από φυσική άποψη, η ανάπτυξη τελειώνει περίπου 18-20 χρόνια. Ως εκ τούτου, η αρχή της ωριμότητας θα μπορούσε να τοποθετηθεί γύρω από αυτή την ηλικία. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι οι νέοι ηλικίας μεταξύ 18 και 20 ετών είναι πάντα εντελώς αυτόνομοι και ανεξάρτητοι, ότι δεν χρειάζεται πλέον να βοηθηθούν και να καθοδηγηθούν από την οικογένεια και την κοινωνία σε διάφορες πτυχές της ζωής τους. Επιπλέον, πρέπει επίσης να ειπωθεί ότι στην πραγματικότητα ένα αγόρι που μόλις τελείωσε το σχολείο ή πηγαίνει στο πανεπιστήμιο πρέπει να ανησυχεί πολύ για το τι κάνει, όπως το κόστος του ενοικίου ή η δυσκολία εύρεσης εργασίας ή αλλαγής. Η παρατεταμένη παραμονή στις οικογένειες, επομένως, αφενός, δίνει στα παιδιά περισσότερο χρόνο για να ωριμάσουν, αφετέρου, καθυστερεί αυτή η ωρίμανση. Οι ρόλοι στην οικογένεια τείνουν να

αλλάζουν λιγότερο γρήγορα από την ταχύτητα της αλλαγής στους εφήβους. Συχνά οι γονείς δεν μπορούν να συμβαδίσουν με τις συνεχείς διακυμάνσεις που χαρακτηρίζουν αυτή την εποχή. Βλέπω εφήβους μερικές φορές να δείχνουν πιο παιδιάστικες συμπεριφορές (όπως να ζητούν αγκαλιές και χάδι, να ζητούν βοήθεια για το σπίτι, να δηλώνουν αδυναμία να κάνουν απλούστερα πράγματα) και άλλες φορές να δείχνουν συμπεριφορές ενηλίκων (σεξουαλική δραστηριότητα, πολιτική δέσμευση, ανάληψη ευθύνης, σωματική βελτίωση).

Άσκηση 3



Δέξου τον έφηβο όπως είναι, λαμπρός ή μέτριος, είναι το παιδί σου. Όσο περισσότερο του ζητάς να είναι με κάποιο τρόπο, τόσο πιο πιθανό είναι να είναι μέτριος ή δυστυχισμένος αν αυτός ο τρόπος ύπαρξης απέχει πολύ από την επιθυμία του.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Θα περιγράψει αυτόν και τη συμπεριφορά του.
- Πείτε δυνατά μετά από κάθε πρόταση του συμμαθητή σας: Σας δέχομαι για αυτό που θέλετε να είστε, αλλά όχι με αδιαφορία ή ανοχή, αλλά με αγάπη.



1.6. Ένα νέο σώμα



Μιλήσαμε, αλλά μόνο σωματικά, για την ορμονική καταιγίδα που χαρακτηρίζει την εφηβεία. Οι μετασχηματισμοί που λαμβάνουν χώρα στα σώματα των παιδιών, ωστόσο, συμβαδίζουν με άλλους μετασχηματισμούς, ή ακόμη και τους προκαλούν. Η ωριμότητα και η ικανότητα του σώματος να το χρησιμοποιεί για αναπαραγωγικούς σκοπούς μπορεί να είναι συντριπτική. Μερικές φορές οι αλλαγές είναι τόσο γρήγορες και τόσο μεγάλες που μπορεί να είναι δύσκολο για έναν έφηβο να αναγνωρίσει τον εαυτό του στον

καθρέφτη. Μπορεί να αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ελέγξει το εξελισσόμενο σώμα του και ότι είναι σχεδόν ξένος. Μερικοί δυσκολεύονται πολύ να εγκαταλείψουν την εμφάνιση ενός παιδιού, τόσο πολύ ώστε να προσπαθήσουν να καλύψουν τα δευτερεύοντα σεξουαλικά χαρακτηριστικά τους. Αντ' αυτού, άλλοι μπορούν να τα επισημάνουν για να δείξουν όλους τους μετασχηματισμούς που έχουν λάβει χώρα. Ωστόσο, όλοι οι έφηβοι γοητεύονται από αυτή τη νέα διάσταση που είναι το σεξουαλικό σώμα και προσπαθούν να το γνωρίσουν, να το κατανοήσουν, να το εξερευνήσουν. Η περίοδος της εφηβείας, η σεξουαλική ωριμότητα (εφηβεία) χαρακτηρίζεται από σωματικούς, νευρο ορμονικούς και διανοητικούς μετασχηματισμούς μέσω των οποίων το σώμα ενός παιδιού γίνεται ένα ενήλικο σώμα ικανό να αναπαραχθεί. Σε αυτό το στάδιο αρχίζει η δραστηριότητα των σεξουαλικών αδένων. Οι διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών πριν από την εφηβεία περιορίζονται στα γεννητικά όργανα. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, αναπτύσσονται και άλλες διαφορές, οι οποίες περιλαμβάνουν: για τα κορίτσια πρώιμο εμμηνορροϊκό κύκλο, αξονική και ηβική ανάπτυξη των μαλλιών, για τα αγόρια φωνητική αλλαγή (η φωνή γίνεται παχύτερη) ηβική και του προσώπου ανάπτυξη των μαλλιών, στύσεις. Όλοι αυτοί οι μετασχηματισμοί συμβαίνουν γρήγορα. Μέχρι την ηλικία των 17 ετών, οι έφηβοι μπορούν ήδη να είναι νέοι άνδρες και γυναίκες, ψηλότεροι και πιο ισχυροί από τους γονείς τους και ικανοί να έχουν τα ίδια παιδιά. Η ταχύτητα αυτών των αλλαγών σε ορισμένους εφήβους μπορεί να προκαλέσει ανησυχία σχετικά με τη μεταμόρφωση που βιώνουν και την εμφάνισή τους. Μη γνωρίζοντας ότι αυτή η διαδικασία ποικίλλει ανάλογα με τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο) και τους εξωτερικούς παράγοντες (διατροφή), μπορεί να ανησυχούν, ειδικά αν τέτοιες αλλαγές συμβαίνουν αργά ή γρήγορα από ό, τι στους συνομηλίκους τους. Στην εφηβεία, μαζί με τις ριζικές φυσικές αλλαγές, τονίζεται η ικανότητα

εσωστρέφειας, δηλαδή η σύγκριση με συναδέλφους της ίδιας ηλικίας γίνεται πιο έντονη και ο καθένας τείνει να συγκρίνει τον εαυτό του με ένα φυσικό μοντέλο που θεωρείται ιδανικό. Πολλοί έφηβοι είναι δυσαρεστημένοι με την εμφάνισή τους, τείνουν να μην αποδέχονται τον εαυτό τους, ακόμη και χωρίς λόγο, και αισθάνονται ότι δεν τους αρέσουν οι άλλοι.

Άσκηση 4



Δείξε στον έφηβο ότι τον ακούνε. Όταν ο έφηβος σας μιλήσει, θα αισθανθεί καλά αν τον ακούσετε, χρησιμοποιώντας τα λόγια και τις χειρονομίες σας.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίζει το ρόλο του εφήβου.
- Όταν ο συνάδελφος μιλάει με χαμόγελο, γνέφει, τον χαϊδώνει
- Χρησιμοποιήστε λέξεις όπως: αχα, ενδιαφέρον, καταλαβαίνω



1.7. Γνωρίστε, δοκιμάστε

Ίσως το πιο σημαντικό πράγμα που αναζητούν οι έφηβοι με αυτές τις επαφές είναι η γνώση, η εμπιστοσύνη στο νέο σώμα στο οποίο βρίσκονται, προκειμένου να το κατανοήσουν καλύτερα, αναζητούν επίσης κάτι στο σώμα των φίλων τους. Τα κορίτσια συγκρίνουν, για παράδειγμα, το στήθος, τα πόδια ή το δέρμα τους. αγόρια, γεννητικά όργανα, μύες ή ύψος. Ταυτόχρονα, αρχίζουν να ενδιαφέρονται για άτομα του αντίθετου φύλου. Οι πρώτες αγάπες είναι μερικές φορές μυστικές, επειδή ο φόβος της απόρριψης μπορεί να κάνει τον έφηβο ντροπαλό και άβολο. προτιμούμε να ζήσουμε την εμπειρία της αγάπης στη φαντασία. Είναι ένας τρόπος να προετοιμαστείς. Σε άλλες περιπτώσεις, ωστόσο, πρόκειται για τις αγάπες που έζησαν πολύ έντονα, οι πρώτες εμπειρίες ζευγαριού και οι πρώτες σεξουαλικές εμπειρίες εμφανίζονται. Μερικές φορές, δυστυχώς, αυτές είναι απογοητευτικές

εμπειρίες, και σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό εξαρτάται από το γεγονός ότι ο έφηβος εξακολουθεί να είναι πολύ απασχολημένος προσπαθώντας να κατανοήσει τον εαυτό του και το σώμα του για να φροντίσει πραγματικά τον άλλο.



1.8. Αλλαγές στον εγκέφαλο



Σημαντικές εξελίξεις συμβαίνουν στα εγκεφαλικά κύτταρα κατά την εφηβεία, που συχνά σχετίζονται με ορμονικές αλλαγές.

Οι κύριες αλλαγές αφορούν:

- το μεταιχμιακό σύστημα, η περιοχή που είναι υπεύθυνη για την επεξεργασία της ευχαρίστησης, των συναισθηματικών αντιδράσεων και της ρύθμισης του ύπνου

- ο προμετωπιαίος φλοιός, η περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τις λεγόμενες εκτελεστικές λειτουργίες: λήψη αποφάσεων, οργάνωση, έλεγχος παρορμήσεων και σχεδιασμός για το μέλλον.

Οι ψυχολογικές και κοινωνικές επιστήμες έχουν διερευνήσει τα αίτια αυτών των συμπεριφορών στις ορμονικές αλλαγές και στο πολιτιστικό πλαίσιο. ο έφηβος περιγράφηκε ως πάσχων, βίαιος, αντικοινωνικός. Σήμερα είναι δυνατόν να δοθεί μια πιο περίπλοκη και πλήρης εξήγηση του φαινομένου της εφηβείας, η οποία λαμβάνει επίσης υπόψη τις αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο. Πρόσφατες εξαγορές στους τομείς της νευροφυσιολογίας και της νευροεπιστήμης της ανάπτυξης του εγκεφάλου δείχνουν ότι υπάρχουν ακριβείς νευρολογικοί λόγοι για τυπικές εφηβικές συμπεριφορές. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις πτυχές της ανάπτυξης των εφήβων, μας επιτρέπει να μην στιγματίζουμε τους εφήβους, να χτίζουμε αποτελεσματικές σχέσεις μαζί τους και να επενδύουμε σε αυτές, διότι σε αυτό το στάδιο είναι ιδιαίτερα δεκτικοί και πλαστικοί. Ως εκ τούτου, ανακαλύπτοντας τους μηχανισμούς της λειτουργίας του εγκεφάλου, είναι δυνατόν να κατανοήσουμε πλήρως τους λόγους για τις συμπεριφορές των εφήβων και να είμαστε σε θέση να τους διαβάσουμε με πιο λειτουργικό τρόπο.

Έτσι, οι αλλαγές στον εγκέφαλο έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση τεσσάρων διανοητικών χαρακτηριστικών: δημιουργική εξερεύνηση,

μεγαλύτερη συναισθηματική ένταση, κοινωνική συμμετοχή, αναζήτηση καινοτομίας.

- Δημιουργική εξερεύνηση: στην εφηβεία η κατάκτηση της επίσημης σκέψης επιτρέπει στους εφήβους να λογικευτούν με αφηρημένο τρόπο, αυτές οι νέες δεξιότητες σκέψης και συλλογισμού επιτρέπουν στους εφήβους να είναι καινοτόμοι και δημιουργικοί.

- Υψηλότερη συναισθηματική ένταση: ταυτόχρονα υπάρχει μια εντατικοποίηση των συναισθημάτων που δίνει στον έφηβο τη ζωντάνια χαρακτηριστική αυτής της ηλικιακής ομάδας, αλλά που μπορεί να διατηρηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

- Κοινωνική συμμετοχή: οι νέοι βιώνουν δεξιότητες και σχέσεις. Η ομάδα ομοτίμων γίνεται θεμελιώδης, οι έφηβοι δημιουργούν τη δική τους ταυτότητα μέσω της άλλης που γίνεται καθρέφτης για να αναθεωρήσουν τους φόβους και τις αμηχανίες τους. Οι συνδέσεις που δημιουργούνται σε αυτή την ηλικία θα μπορούσαν να γίνουν ένα δίκτυο υποστήριξης για ολόκληρη την πορεία της ζωής, αλλά ταυτόχρονα, το παιδί σας θα μπορούσε να πάρει αποφάσεις και να συμπεριφερθεί επικίνδυνα μόνο και μόνο για να πάρει την έγκριση των άλλων.

- Η αναζήτηση καινοτομίας: στην εφηβεία, επιπλέον, η παρόρμηση προς την ικανοποίηση γίνεται ισχυρή, οπότε προς την ανακάλυψη νέων εμπειριών που δεν αποκλείουν ακόμη και επικίνδυνες συμπεριφορές.

Κάθε ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά έχει θετικές και αρνητικές πτυχές και μπορεί να συνεπάγεται κινδύνους ή οφέλη στη ζωή του εφήβου.

Νευρολογικές και συμπεριφορικές αλλαγές στους εφήβους.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο εγκέφαλος προετοιμάζεται για μια βαθιά επανάσταση. Δομικές και λειτουργικές αλλαγές συμβαίνουν στις φλοιικές και υποφλοιωτικές περιοχές του εγκεφάλου και αυτές οι διαδικασίες βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα της επεξεργασίας πληροφοριών και την

ταχύτητα επικοινωνίας των νευρώνων. Ο ενήλικος άνθρωπος έχει περίπου 85 δισεκατομμύρια νευρώνες στον εγκέφαλο, αυτά τα κύτταρα σχηματίζονται και αποσυντίθενται συνεχώς, καθώς και τις λεγόμενες συνάψεις ή συνδέσεις μεταξύ τους. Από τη γέννηση, η γκρίζα ύλη και ο όγκος του εγκεφάλου αυξάνονται, φτάνοντας σε μια μέγιστη πυκνότητα στο τέλος της παιδικής ηλικίας. Ο εγκέφαλος σε αυτή τη φάση είναι πλούσιος σε νευρώνες και συνάψεις, οι οποίες εξακολουθούν να είναι διαταραγμένα και υπερβαίνουν αυτό που πραγματικά χρειάζεται. Προκειμένου να διατηρηθεί το δίκτυο του εγκεφάλου οργανωμένο και αποτελεσματικό, από την προ-εφηβεία έως την ηλικία των είκοσι ετών, ξεκινά μια διαδικασία που ονομάζεται συναπτική κοπή, η οποία εξαλείφει, μέχρι το τέλος της εφηβείας, το 50% των συνάψεων που σχηματίστηκαν κατά την παιδική ηλικία, αφήνοντας τις πιο σημαντικές συνδέσεις και εξαλείφοντας εκείνες που δεν φαίνονται πλέον απαραίτητες. Ο εγκέφαλος αντιδρά στον τρόπο με τον οποίο εστιάζουμε την προσοχή μας στις δραστηριότητες που εκτελούμε, επιλέγοντας τις συνάψεις που χρησιμοποιούμε περισσότερο. Όσο περισσότερα κυκλώματα χρησιμοποιούνται, τόσο ισχυρότερα γίνονται, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να χρησιμοποιηθούν στην εφηβεία. Το αποτέλεσμα είναι ότι μεταξύ 20 και 25 ετών ο όγκος της γκρίζας ύλης έχει μειωθεί, ο αριθμός των συνάψεων είναι σχεδόν μισός, αλλά είναι πιο ισχυρός, τακτικός και επομένως λειτουργικός.

Φαίνεται μια αντίφαση ότι ακριβώς όταν το άτομο χρειάζεται τη μέγιστη εγκεφαλική του δύναμη, βρίσκεται κάτω από μια τόσο δραστική μείωση των νευρικών συνδέσεων. Στην πραγματικότητα, είναι ένα φαινόμενο που χρησιμεύει για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας, η αναταραχή που δημιουργείται στον εγκέφαλο του εφήβου στοχεύει να μετακινηθεί από έναν εγκέφαλο με πολλούς ανεπαρκώς συνδεδεμένους νευρώνες σε έναν με λιγότερους νευρώνες, ενσωματωμένο σε καλά συνδεδεμένα κυκλώματα. Αυτό

συμβαίνει όταν κόβετε έναν θάμνο τριαντάφυλλου, τα πιο αδύναμα κλαδιά κόβονται, έτσι ώστε τα πιο σημαντικά να μπορούν να γίνουν ισχυρότερα. Ταυτόχρονα, η ανάπτυξη της λευκής ύλης ολοκληρώνεται στον εφηβικό εγκέφαλο, ο οποίος αποτελείται από ίνες που δεσμεύουν περιοχές του εγκεφάλου και εμπλουτίζονται με μυελίνη. Η μυελίνη είναι ένα μονωτικό περίβλημα που καλύπτει τους άξονες (μονοπάτια επικοινωνίας) των νευρώνων και βελτιώνει την αποτελεσματικότητα της νευρικής αγωγιμότητας, καθιστώντας τη μετάδοση των μηνυμάτων ταχύτερη. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η ποσότητα μυελίνης σχεδόν διπλασιάζεται σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου, κάνοντας την εξάπλωση των νευρικών μηνυμάτων ακόμα πιο γρήγορη, όπως ένα τρένο υψηλής ταχύτητας. Αυτές οι διαδικασίες, οι οποίες περιλαμβάνουν γκρίζα ύλη και λευκή ύλη, επιτρέπουν τη βελτίωση της ταχείας γνωστικής. Οι γνώσεις αυτές έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην εκπαίδευση, την πρόληψη και την παρέμβαση. Ως εκ τούτου, σε αυτή την περίοδο της ζωής, ο εγκέφαλος υποβάλλεται σε μια βαθιά εργασία αναδιάρθρωσης που τον καθιστά ιδιαίτερα προσαρμόσιμο και εύπλαστο, γι' αυτό η εφηβεία ορίζεται ως το δεύτερο παράθυρο ευκαιρίας. Είναι μια εποχή ανάπτυξης όταν ο εγκέφαλος είναι μέγιστα πλαστικός, έτοιμος να λάβει ερεθίσματα και να ανταποκριθεί βέλτιστα. Οι έφηβοι έχουν μια φανταστική ευκαιρία να μάθουν και θα πρέπει να είναι απαραίτητο για αυτούς να κάνουν όσο το δυνατόν περισσότερα μαθήματα, ώστε να μπορούν να εκμεταλλευτούν πλήρως τις δυνατότητες του εγκεφάλου. Ταυτόχρονα και για τους ίδιους μηχανισμούς ανάπτυξης του εγκεφάλου, ο εφηβικός εγκέφαλος είναι πιο εύθραυστος και ευάλωτος. Η έκθεση σε τραυματικούς ή τοξικούς παράγοντες μπορεί εύκολα να έχει αρνητικές επιπτώσεις σε αυτό το στάδιο της ζωής. Ορισμένες μελέτες δείχνουν, για παράδειγμα, μια αραίωση του εγκεφαλικού φλοιού μεταξύ των εφήβων

που καταχρώνταν το αλκοόλ που θα οδηγούσε σε αναστολή του κυτταρικού πολλαπλασιασμού.



1.9. Μετωπικός φλοιός και μεταιχμιακό σύστημα

Διαφορετικά μέρη του ανθρώπινου εγκεφάλου έχουν διαφορετικούς ρυθμούς ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Ο προμετωπιαίος φλοιός και ειδικά ο δρομικός φλοιός είναι η τελευταία φλοιική περιοχή που φτάνει στο τελικό πάχος, περίπου στην ηλικία των 30 ετών. Ο μετωπικός λοβός είναι το πιο πρόσθιο μέρος του εγκεφάλου, είναι πολύ μεγαλύτερος στους ανθρώπους από ό,τι σε άλλα είδη και χειρίζεται μια σειρά από υψηλού επιπέδου γνωστικές λειτουργίες, εκτελεστικές λειτουργίες, επιτρέπει στους εφήβους να σκέφτονται κριτικά, να ελέγχουν τις παρορμήσεις και να αναστέλλουν ορισμένες

ακατάλληλες στάσεις, σχεδιάζοντας γεγονότα, λαμβάνοντας τεκμηριωμένες αποφάσεις, δίνοντας προτεραιότητα και οργανώνοντας σκέψεις, κατανοώντας τις προθέσεις και την άποψη των άλλων. Όλες οι δεξιότητες που φαίνεται να λείπουν από τους εφήβους και που βελτιώνονται καθώς περνούν αυτή την περίοδο. Τα συγκεκριμένα κυκλώματα του προμετωπιαίου φλοιού είναι η βάση της ενσυναίσθησης ή η ικανότητα να αισθάνονται και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων, γεγονός που επιτρέπει στους ανθρώπους να εξετάσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Ομοίως, αναπτύσσεται επίσης η ικανότητα να βάζει τον εαυτό του στα παπούτσια του άλλου και να λαμβάνει υπόψη την προοπτική των άλλων. Για τους λόγους αυτούς, είναι δύσκολο για τους εφήβους να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τα συναισθήματα των άλλων και να εξετάζουν διαφορετικές απόψεις από τις δικές τους. Βασικά, το τελευταίο μέρος του εγκεφάλου που ωριμάζει είναι αυτό που εμπλέκεται σε εκείνες τις δεξιότητες που θεωρούνται πιο "ώριμες και λογικές" χρήσιμες ειδικά σε νέες καταστάσεις όπου η χρήση συμπεριφορών και δεξιοτήτων ρουτίνας δεν είναι πλέον αρκετή. Αντ' αυτού, περισσότερη δραστηριότητα λαμβάνει χώρα στις μεταιχμιακό περιοχές. Το μεταιχμιακό σύστημα περιλαμβάνει μια σειρά από υποφλοιωτικές δομές, συμπεριλαμβανομένης της αμυγδαλής, που βρίσκεται στο βαθύτερο και παλαιότερο τμήμα του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνη για συναισθηματική ρύθμιση και πρωτόγονες και ενστικτώδη αντιδράσεις. Αυτά τα στοιχεία εξηγούν ξεσπάσματα θυμού, παρορμητικές συμπεριφορές και διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις, δηλαδή τη χαρά ή τον θυμό που μπορεί να προκύψει από το ένα λεπτό στο άλλο με το οποίο κατακλύζονται οι έφηβοι. Ως εκ τούτου, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η ανάπτυξη του εγκεφάλου δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί και δεν υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών περιοχών του εγκεφάλου, η οποία μπορεί να επιτρέψει τη ληφθεί απόφαση με ζύγιση

συναισθημάτων και λογικής. Κατά συνέπεια, συμβαίνει ότι τα συναισθήματα μπορούν να εμφανιστούν γρήγορα και έντονα, χωρίς οι εκτελεστικές λειτουργίες (προμετωπιαίος φλοιός) να είναι σε θέση να «επιβραδύνουν» και να λειτουργήσουν ως ρυθμιστές. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι έφηβοι φαίνεται να καθοδηγούνται από τη δράση και όχι από τον προβληματισμό και το συναίσθημα παρά από τη λογική.

Με αυτό κατά νου, ο ενήλικας θα μπορούσε να δώσει στον έφηβο ειλικρινή αλλά σεβαστή ανατροφοδότηση, να τον βοηθήσει να εξετάσει τι έχει κάνει για να βελτιωθεί την επόμενη φορά, να διαφωνήσει μαζί του για πιθανές εναλλακτικές λύσεις για την επίλυση ενός προβλήματος, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και την εξέλιξη. Ο ενήλικας θα πρέπει να βοηθήσει τον έφηβο να περάσει αυτή την περίοδο μέχρι να είναι σε θέση να το κάνει μόνος του, όταν οι προμετωπιαίες και μεταιχμιακές περιοχές είναι καλά ενσωματωμένες και συντονισμένες μεταξύ τους και επιτρέπουν στον έφηβο να αναπτύξει την ικανότητα να αντιστέκεται και να επιστρέφει μετά από συνθήκες άγχους και δυσκολίας.

Άσκηση 5



Προσφέρετε λύσεις και όχι κριτική. Ο έφηβος σου θα είναι πιο δεκτικός αν δεν τον κριτικάρεις.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Ο συνάδελφος θα παρουσιάσει ένα πρόβλημα

- Δώστε του τις λύσεις που σας έρχονται στο μυαλό
- Μίλα σαν ίσος.



1.10. Ντοπαμίνη και το σύστημα ανταμοιβής

Το μεταιχμιακό σύστημα στον εγκέφαλο του εφήβου συμμετέχει επίσης στο μηχανισμό ανταμοιβής. Το σύστημα ανταμοιβής από ανατομική-λειτουργική άποψη είναι μια πολύπλοκη δομή που προέρχεται από τους βαθιούς πυρήνες του εγκεφάλου και διανέμεται στα κέντρα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για την παρακινητική και συναισθηματική συμπεριφορά. Κάθε φορά που υπάρχει ικανοποίηση, σωματική ή ψυχολογική, το σύστημα ανταμοιβής απελευθερώνει ντοπαμίνη, μια πολύ ισχυρή ουσία (νευροδιαβιβαστής) που δρα ως αναμνηστικό. Το κύκλωμα ανταμοιβής προτρέπει τους ανθρώπους να υιοθετήσουν και να επαναλάβουν εκείνες τις

συμπεριφορές που τους έδωσαν ευχαρίστηση και ενεργοποιούν το μηχανισμό του εθισμού. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το αρχικό επίπεδο της ντοπαμίνης είναι χαμηλότερο από αυτό το χαρακτηριστικό άλλων ηλικιών, ενώ η απελευθέρωσή της σε σχέση με τις εμπειρίες είναι υψηλότερη. Ως εκ τούτου, οι έφηβοι αισθάνονται βαριεστημένοι και αναζητούν νέες, διεγερτικές, συναρπαστικές εμπειρίες, που συχνά σχετίζονται με επικίνδυνες συμπεριφορές και είναι σε θέση να δώσουν ισχυρές αισθήσεις.

Μια επικίνδυνη ή απαγορευμένη κατάσταση είναι ιδιαίτερα επιθυμητή για τους εφήβους, επειδή η ικανοποίηση που σχετίζεται με αυτήν θεωρείται μεγαλύτερη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα παιδιά, ειδικά πριν από την ηλικία των 16 ετών, υιοθετούν επικίνδυνες και ανούσιες συμπεριφορές. Σε αντίθεση με τη λαϊκή πεποίθηση, τα παιδιά γνωρίζουν τους κινδύνους, αλλά πρέπει να τους υπενθυμίσουμε τις συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών επειδή δεν μπορούν να αντισταθούν στις προκλήσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε ισχυρή ικανοποίηση. Αυτό που ενεργοποιεί τη συμπεριφορά των εφήβων δεν είναι μόνο η αναμονή της ανταμοιβής, αλλά και η άμεση λήψη της, οδηγούνται από την επιδίωξη της ευχαρίστησης, αλλά και από την παρορμητικότητα. Μελέτες γνωστές ως Δοκιμή Marshmallow δείχνουν πώς το σύστημα αυτορρύθμισης αναπτύσσεται αργά από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Από αυτές τις μελέτες είναι σαφές ότι μεταξύ μιας μικρής και άμεσης ικανοποίησης και μιας υψηλότερης, αλλά καθυστερημένης ικανοποίησης, τα παιδιά γενικά επιλέγουν το πρώτο, ενώ οι έφηβοι σίγουρα επιλέγουν το πρώτο. Ως εκ τούτου, οι έφηβοι αποφασίζουν όχι για το τι είναι σωστό, αλλά για το τι είναι πιο άμεσα ευχάριστο. Η έγκριση από ομοτίμους είναι προφανώς η πιο ικανοποιητική ανταμοιβή που μπορεί να υπάρχει, οπότε οι πιο επικίνδυνες αποφάσεις λαμβάνονται παρουσία ομοτίμων (ισοσταθμίζοντας το αποτέλεσμα). Η απλή παρουσία συναδέλφων προκαλεί απορρίψεις

ντοπαμίνης συγκρίσιμες με εκείνες που λαμβάνονται από πιο συγκεκριμένες απολαύσεις όπως το σεξ, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Ως εκ τούτου, όταν οι έφηβοι λαμβάνουν επικίνδυνες ενέργειες, γνωρίζουν ότι ξεπερνούν το όριο, αλλά εξακολουθούν να προσπαθούν να λάβουν το χειροκρότημα των συναδέλφων τους, το οποίο έχει πολύ υψηλότερη αξία από τον κίνδυνο. Ως εκ τούτου, οι έφηβοι είναι επιρρεπείς σε επικίνδυνες συμπεριφορές, είναι ιδιαίτερα συναισθηματικοί, πιο επιρρεπείς στην επιθετικότητα και την παρορμητικότητα, με ένα σύστημα πέδησης ακόμα αναξιοποίητο. Ο προμετωπιαίος φλοιός επιτρέπει στους ενήλικες να επεξεργαστούν μια κρίση και να λάβουν μια απόφαση αξιολογώντας την αναλογία κόστους-οφέλους, αλλά στους εφήβους αυτή η περιοχή του εγκεφάλου είναι ακόμα υπό κατασκευή. Όταν συμβαίνει ότι ο έφηβος λέει "Δεν το σκέφτηκα", δεν λέει ψέματα, συχνά δεν το σκεφτόταν πολύ! Ο έφηβος έχει την αίσθηση ότι κυριαρχεί στον κόσμο. η ευχαρίστηση της ανάληψης κινδύνων, η επικίνδυνη οδήγηση, οι ενέργειες υψηλού κινδύνου, η χρήση ναρκωτικών είναι εξαιρετικά ελκυστική συμπεριφορά. Ένα φάρμακο, που λαμβάνεται από καθαρή περιέργεια, για την ανάγκη αναγνώρισης, για παρορμητικότητα, για την καθαρή αναζήτηση ισχυρών συναισθηματικών αισθήσεων, προκαλεί απελευθέρωση ντοπαμίνης σε σημαντικές ποσότητες στον εγκέφαλο του εφήβου. Λόγω των περιγραφικών διεργασιών και της νευροπλαστικότητας με την οποία είναι προικισμένος, ο εγκέφαλος του εφήβου είναι πολύ εύθραυστος και ευάλωτος και αυτό τον προδιαθέτει στην ανάπτυξη εθισμού. Μπορούμε σχεδόν να μιλήσουμε για ένα παράδοξο, το σύστημα ανταμοιβής των βασικών εφήβων είναι λιγότερο ενεργό, οπότε χρειάζονται ισχυρότερες εμπειρίες για να αισθάνονται πλήρως ικανοποιημένοι, γεγονός που τους προδιαθέτει να υιοθετήσουν επικίνδυνες συμπεριφορές που επιτρέπουν την απελευθέρωση υψηλότερη από την ντοπαμίνη. Ωστόσο, η απελευθέρωση της ντοπαμίνης

λειτουργεί ως ισχυρός ενισχυτής και μπορεί να οδηγήσει στην ακαταμάχητη ανάγκη να τεθεί εκ των πάλι σε εφαρμογή επικίνδυνη συμπεριφορά. Είναι καθησυχαστικό να γνωρίζουμε ότι καθώς ο προμετωπιαίος φλοιός ωριμάζει, αναπτύσσεται μια νέα ικανότητα, η ικανότητα ελέγχου της γνωστικής λειτουργίας που επιτρέπει στον ενήλικο έφηβο να αντισταθμίσει το σύστημα ανταμοιβής και να δημιουργήσει ένα διανοητικό χώρο για προβληματισμό μεταξύ παρόρμησης και δράσης.

Έτσι, χάρη στη συμβολή της νευροεπιστήμης, το φαινόμενο της εφηβείας γίνεται πιο κατανοητό. Οι διαδικασίες της ωρίμανσης του εγκεφάλου καθορίζουν ότι το μεταιχμιακό σύστημα, υπεύθυνο για την επεξεργασία των καταστάσεων ικανοποίησης, ευχαρίστησης και συναισθημάτων που επικρατούν στον εγκέφαλο του εφήβου, μπροστά από έναν προμετωπιαίο φλοιό (εκτελεστικό σύστημα, έλεγχος και ρύθμιση) που εξακολουθεί να είναι ανώριμος, εφηβεία, με μια διαδικασία βαθιάς αναδιάρθρωσης. Ακριβώς λόγω αυτών των διαδικασιών ο έφηβος έχει τεράστιες δυνατότητες και η νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου του επιτρέπει να μαθαίνει και να είναι δημιουργικός στα υψηλότερα επίπεδα. Ταυτόχρονα, είναι σαν να ζουν σε ένα είδος συναισθηματικής δίνης, στο οποίο τίποτα δεν είναι σταθερό και όλα γίνονται αντιληπτά με απόλυτο τρόπο. Κάθε κατάσταση που βιώνεται ως κίνδυνος, σοκ ή έντονο άγχος, καθορίζει ενστικτώδεις συναισθηματικές αντιδράσεις που παρακάμπτουν την ορθολογική εκτίμηση της κατάστασης. Ο θυμός είναι εκρηκτικός, η θλίψη γίνεται απόγνωση, η χαρά είναι καθαρή ευφορία. Η λήψη αποφάσεων για τους εφήβους καθοδηγείται από την αναζήτηση άμεσης ικανοποίησης, χωρίς τη δυνατότητα αξιολόγησης εναλλακτικών λύσεων και πρόβλεψης μελλοντικών συνεπειών. Είναι σαν έφηβοι που οδηγούν ένα ισχυρό, γρήγορο συναισθηματικό αυτοκίνητο με ένα μικρό σύστημα πέδησης και ασυναρμολογούμενα μέρη. Αυτό εξηγεί την υψηλή

συναισθηματική αντιδραστικότητα, την παρορμητικότητα, την υποτίμηση των κινδύνων, την επιδίωξη της βραχυπρόθεσμης ευχαρίστησης και την ευπάθεια να κάνει οτιδήποτε για να κερδίσει την εκτίμηση, ειδικά από την ομάδα και ως εκ τούτου μια σημαντική ευπάθεια στις ψυχοδραστικές ουσίες. Λόγω του γεγονότος ότι ο εγκέφαλος του εφήβου είναι ακόμα σε σχηματισμό, οι εμπειρίες που έχουν μπορούν να έχουν συνέπειες, οπότε ο έφηβος πρέπει να βοηθηθεί. Τα λάθη που κάνει, αφενός, δεν πρέπει να κατηγορούνται υπερβολικά, διότι είναι απαραίτητα για την ωριμότητα, αφετέρου, πρέπει να ερμηνεύονται σοβαρά. Εάν ένας έφηβος βρίσκεται σε κίνδυνο, θα πρέπει να γνωρίζει ότι δεν είναι μια περιπέτεια, αλλά ένα γεγονός που επηρεάζει τον εγκέφαλό του για το υπόλοιπο της ζωής του. Η ανωριμότητα των γνωστικών ελέγχων και η υπερευαισθησία στις ανταμοιβές είναι μια ευπάθεια σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Ωστόσο, αυτά τα δύο χαρακτηριστικά μπορεί να είναι ισχυροί μοχλοί για να δράσουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ελέγχου συμπεριφοράς. Προς αυτή την κατεύθυνση, σε εκπαιδευτικό και κοινωνικό πλαίσιο, η έξυπνη χρήση των ανταμοιβών μπορεί να εμποδίσει την επιδίωξη της ευχαρίστησης που προσφέρουν οι ουσίες και άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές και μπορεί να προωθήσει την ικανότητα ελέγχου και ρύθμισης της σχέσης με τις ίδιες τις ουσίες.

Ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει βασικό ρόλο σε αυτό, μια πηγή ευχαρίστησης σε χαμηλές τιμές, είναι σε θέση να ενεργοποιήσει το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου, να αναπτύξει γνωστικές και εκτελεστικές λειτουργίες και να αναπτύξει συμμετοχή στις κοινωνικές σχέσεις με τους συναδέλφους σε ένα λιγότερο άκαμπτο πλαίσιο. από το σχολείο. Ο αθλητισμός είναι σε θέση να παρέχει τα στοιχεία που συμβάλλουν περισσότερο στην αύξηση της ικανότητας προσαρμογής και αυτορύθμισής του.

Η κατανόηση των λόγων για τους οποίους ο έφηβος ξαφνικά αρχίζει να συμπεριφέρεται διαφορετικά από ό, τι στο παρελθόν σας βοηθά να μην τρομάξετε τους αγαπημένους σας γονείς και να αποφύγετε την υιοθέτηση αυταρχικών παρεμβάσεων που θα ενισχύσουν την εξέγερση. Από την άλλη, σας επιτρέπει επίσης να εξετάσετε τις θετικές πτυχές του εφήβου ο οποίος, γεμάτος ενέργεια και με τέτοιο πλαστικό εγκέφαλο, πρέπει να ενθαρρυνθεί απολύτως να αναζητήσει ιδιοφυΐα, δημιουργικότητα, ακόμη και παρορμητικότητα, ως πηγή εμπειρίας, καθοδηγώντας τον και μένοντας κοντά του.



1.11. Σεξουαλικότητα

Η περιέργεια για το νέο σώμα, τόσο γρήγορα μεταμορφωμένη στην εμφάνιση, ενεργοποιεί τις πρώτες εμπειρίες αυνανισμού: τα αγόρια αρχίζουν να αγγίζουν, να χαϊδώνουν, να χειρίζονται τα γεννητικά τους όργανα, τώρα ώριμα, να ανακαλύπτουν τις νέες αισθήσεις που προσφέρουν και να αισθάνονται ευχαρίστηση. Η προσέγγιση γίνεται ένας πολύ σημαντικός διάυλος γνώσης αλλά και επικοινωνίας. Εμφανίζονται συνδέσεις με φίλους και την ομάδα. Μέσα σε αυτές τις συνδέσεις υπάρχει η δυνατότητα να συνεχίσουμε να εξερευνούμε το σώμα, τόσο το δικό του όσο και του άλλους».

Πηγαίνοντας για μια βόλτα χέρι με χέρι με φίλους, ψιθυρισμένα μυστικά στο αυτί, αστεία που τελειώνουν με σπρώξιμο, η επανάληψη των παιδικών παιχνιδιών με ελπιδοφόρες μεταμέλειες (ένα φιλί, ένα χάδι), πάρτι στα οποία χορεύουν στενά και χιλιάδες περιπτώσεις όταν αγγίζουν σχεδόν τυχαία είναι όλα παραδείγματα σωματικής αναζήτησης επαφής. Αλλά είναι επίσης οι πρώτες απαντήσεις σε έναν αυξανόμενο ενθουσιασμό, ο οποίος, όπως όλα τα νέα πράγματα, προσελκύει από τη μία πλευρά και φοβίζει από την άλλη, και αυξάνεται από την αμηχανία και τη δυσκολία με την οποία ακόμη και οι ενήλικες συχνά μιλούν για σεξ ή διέγερση.

1.12. Ομάδα και οικογένεια

Σχεδόν όλοι οι έφηβοι είναι μέρος μιας ομάδας, σχολείου ή αθλητικής ομάδας, αλλά το πιο σημαντικό γίνεται η ομάδα των φίλων εις βάρος της οικογένειας. Εάν η ιδιότητα μέλους της ομάδας είναι τόσο διαδεδομένη, υπάρχουν σίγουρα καλοί λόγοι. Στην πραγματικότητα, εκτός από τις φυσικές αλλαγές, τα παιδιά πρέπει να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές στη σκέψη. Γίνονται πιο ικανοί στην αφηρημένη συλλογιστική, παίζοντας με σκέψεις και λέξεις, συγκρίνοντας διαφορετικές απόψεις, αξιολογώντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, τις αιτίες και τις συνέπειες των ενεργειών. Όλα αυτά

αναπόφευκτα τους αναγκάζουν να αναρωτηθούν μερικές δύσκολες ερωτήσεις: ποιος είμαι; Τι γνώμη έχω γι' αυτό το θέμα; Τι είναι σωστό και τι λάθος, κατά τη γνώμη μου; Μπορώ να θεωρώ δεδομένο αυτό που μου έχουν διδάξει οι γονείς μου μέχρι στιγμής ή υπάρχουν πράγματα με τα οποία διαφωνώ; Ασφαλώς, η απάντηση σε αυτή την τελευταία ερώτηση είναι ζωτικής σημασίας. Η εφηβεία είναι μια εποχή σύγκρουσης με την οικογένεια, η οποία συχνά προκύπτει από την επιθυμία να αντιμετωπίσει, να επιβεβαιώσει και να αισθανθεί ότι οι απόψεις έχουν τόση σημασία όσο και αυτές ενός ενήλικα. Συχνά οι έφηβοι δεν αισθάνονται κατανοητοί από τους γονείς και τους ενήλικες γενικά, πιστεύουν ότι είναι παλιομοδίτικοι, μερικές φορές γελοίοι. Στη συνέχεια, γίνεται απαραίτητο για τους εφήβους να έχουν κάποιον άλλο με τον οποίο μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, σκέψεις, όνειρα και φόβους. Και κανείς δεν μπορεί να τους καταλάβει καλύτερα από κάποιον στην ίδια κατάσταση με αυτούς. Αυτό συμβαίνει όταν η σύγκριση με τους φίλους γίνεται απαραίτητη και η ομάδα, με τη δική της εμφάνιση, τη φρασεολογία της, τα δικά της συμβατικά σήματα, γίνεται απαραίτητη για να αισθάνεται ισχυρότερη και να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τους ενήλικες. Μερικές φορές αυτή η τάση ομαδοποίησης εκφυλίζεται στο σχηματισμό πραγματικών συμμοριών νέων.

1.13. Ο ρόλος της οικογένειας

Η οικογένεια παραμένει θεμελιώδες σημείο αναφοράς, ακόμη και αν δεν είναι πλέον μόνη της. Οι έφηβοι το χρησιμοποιούν ως ασφαλές καταφύγιο όταν αισθάνονται ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες και ως τόπο αντιπαράθεσης, κάτι που είναι απαραίτητο για να βιώσουν τη δύναμή τους και να ενισχύσουν την ταυτότητά τους. Οι έφηβοι είναι συχνά διαφορετικοί στην οικογένεια από ό, τι

είναι με τους φίλους. Οι συνεχείς ταλαντώσεις μεταξύ αυτών των τρόπων ύπαρξης αντιπροσωπεύουν την ουσία της ίδιας της εφηβείας, δηλαδή τη μετάβαση από την ασφάλεια των παιδιών στην ασφάλεια των ενηλίκων, η εφηβεία είναι η ηλικία με τις μεγαλύτερες αβεβαιότητες, αυτή στην οποία κάποιος θέτει περισσότερα σε κίνδυνο και αγωνίζεται για ένα μέλλον. καλύτερα, με βάση τις αρχές που μεταδίδονται από την οικογένεια και εμπλουτίζονται από τις δικές τους εμπειρίες και φαντασιώσεις, από τις πεποιθήσεις και τα συμπεράσματα που εξήγονται από τη σύγκριση (με το σχολείο, τους φίλους, το διάβασμα, τον κινηματογράφο, τα νέα, τα ταξίδια).

II. ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

2.1. Παθολογίες της εφηβείας



Μερικές φορές μπορεί να συμβεί ότι οι νέοι δεν φέρουν την πολυπλοκότητα των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα και το μυαλό τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να εμφανιστούν περισσότερο ή λιγότερο σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές. Οι μεγαλύτερες δυσκολίες εμφανίζονται συνήθως σε εφήβους που δεν έχουν καταφέρει να οικοδομήσουν μια αρκετά σταθερή βάση ασφάλειας και αυτοεκτίμησης, όπως μπορεί να συμβεί σε οικογένειες όπου οι γονείς είναι πολύ παρόντες, ενοχλητικοί και κτητικοί και, ως εκ τούτου, καθιστούν δύσκολη την τοποθέτηση τους. μπροστά στις δυσκολίες. Ή, αντίθετα, όταν οι γονείς, πολύ απασχολημένοι με τα δικά τους προβλήματα, δεν δίνουν αρκετή προσοχή στα σημαντικά πράγματα για τους εφήβους τους και, στην πραγματικότητα, τους αφήνουν να μεγαλώσουν χωρίς να τους παρέχουν υποστήριξη. Εδώ είναι μερικές διαταραχές που εμφανίζονται συχνά για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

- ❖ *Διαταραχές διάθεσης.* Το κύριο χαρακτηριστικό είναι η αλλαγή της διάθεσης. Αυτά περιλαμβάνουν κατάθλιψη, που χαρακτηρίζεται από μια σειρά συμπτωμάτων - όπως απώλεια όρεξης, αδυναμία, ενοχή, σκέψεις αυτοκτονίας - που τοποθετούνται σε βαθιά θλίψη.
- ❖ *Αγχώδεις διαταραχές.* Χαρακτηρίζονται από υπερβολικό φόβο για το τι τους συμβαίνει, σύγχυση σχετικά με το μέλλον τους, ανασφάλεια και αστάθεια που υπάρχει στο μυαλό των εφήβων.
- ❖ *Διαταραχές προσωπικότητας.* Σε όλες τις πολλές διαταραχές αυτού του τύπου, τον τρόπο αντίληψης του εαυτού μας και των άλλων, ο τρόπος σκέψης και η σχέση με τους άλλους είναι πολύ άκαμπτοι και εμποδίζουν τους εφήβους να προσαρμοστούν σε καταστάσεις ζωής.
- ❖ *Διατροφικές διαταραχές.* Χαρακτηρίζονται από μη φυσιολογική συμπεριφορά προς τα τρόφιμα και εμφανίζονται συχνότερα στα θηλυκά. Στην ανορεξία, τα κορίτσια αναγκάζονται να παραμείνουν ή να γίνουν

αδύναμα και σχεδόν να σταματήσουν να τρώνε ή να κάνουν εμετό. Μπορεί να οδηγήσει σε ακραία απώλεια βάρους και απειλητικές για τη ζωή συνθήκες. Η βουλιμία, από την άλλη πλευρά, χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση τροφής, με τη συχνή αίσθηση ότι δεν είναι σε θέση να σταματήσει.

- ❖ Ψύχωση. Πρόκειται για πολύ σοβαρές ασθένειες, η πιο γνωστή από τις οποίες είναι η σχιζοφρένεια. Μεταξύ των σημαντικότερων συμπτωμάτων είναι το παραλήρημα, το οποίο προκαλεί παρερμηνεία της πραγματικότητας - για παράδειγμα, κάποιος είναι πεπεισμένος ότι ένα άτομο που περπατά πίσω τους τους ακολουθεί (παρερμηνεία) - και ψευδαισθήσεις (βλέποντας ή ακούγοντας πράγματα που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα).
- ❖ *Εθισμός σε ουσίες* (ναρκωτικά), κάπνισμα (μαριχουάνα), σεξ, επικίνδυνες και επικίνδυνες συμπεριφορές. Οι δυσκολίες προσαρμογής στην εφηβεία, σε συνδυασμό με την επιθυμία αναζήτησης νέων αισθήσεων και συχνά να συμμορφωθούν με τη συμπεριφορά άλλων μελών (ειδικά των μεγαλύτερων) της ομάδας μπορούν να οδηγήσουν σε κατάχρηση ουσιών (ή μείγματα ουσιών). διαφόρων φύσης και διαφόρων δραστηριοτήτων και τοξικότητας (από νικοτίνη έως κάνναβη, από αμφεταμίνες έως παραισθησιογόνα). Αυτές οι ουσίες δρουν στον εγκέφαλο και πολλές προκαλούν αλλαγές στη συμπεριφορά και μια κατάσταση εθισμού. Το σώμα τους συνηθίζει σε σημείο που η απουσία τους δημιουργεί σοβαρή δυσφορία και εκείνοι που τα χρησιμοποιούν αναζητούν συνεχώς την ουσία από την οποία εξαρτώνται, η οποία χορηγείται σε αυξανόμενες δόσεις και μακροπρόθεσμα μπορεί να δημιουργήσει μόνιμη βλάβη και ακόμη και να προκαλέσει το θάνατο.



2.2. Ψυχικές και κοινωνικές αλλαγές

Εκτός από τις ορμονικές αλλαγές και τη νευρολογική ανάπτυξη, αλλαγές συμβαίνουν επίσης σε ψυχοκοινωνικές συμπεριφορές και συναισθήματα κατά την εφηβεία λόγω της προσοχής, της συλλογιστικής, της μνήμης και των γλωσσικών δεξιοτήτων (γνωστικές και διανοητικές δεξιότητες). Στην πραγματικότητα, κατά τη διάρκεια της δεύτερης δεκαετίας της ζωής, οι έφηβοι αναπτύσσουν μεγαλύτερες δεξιότητες λογικής, ακολουθούν λογική και ηθική σκέψη, γίνονται σε θέση να σκέφτονται με αφηρημένο τρόπο και να κάνουν κρίσεις. Τα περισσότερα αγόρια εισέρχονται στην εφηβεία αντιλαμβανόμενοι ακόμα τον κόσμο γύρω τους με συγκεκριμένους όρους: τα πράγματα είναι εντελώς σωστά ή λάθος, μεγάλα ή τρομερά. Τα παιδιά σπάνια προβάλλουν

πέρα από το παρόν, γεγονός που εξηγεί την αδυναμία ορισμένων από αυτά να είναι σε θέση να φανταστούν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των πράξεών τους. Στο τέλος της εφηβείας, πολλοί νέοι μαθαίνουν να αναλύουν καταστάσεις με περισσότερες λεπτομέρειες, να διαμορφώνουν ιδέες, να προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον. Αρχίζουν να δημιουργούν σημεία αναφοράς για να καθοδηγούν τις ενέργειές τους. Προσπαθεί να προσδιορίσει τη δική του κλίμακα αξιών και τη δική του αίσθηση ηθικής. Η διαδρομή αυτή πραγματοποιείται μέσω της συνάντησης με άλλα άτομα, εναλλακτικές λύσεις για τους γονείς, φορείς μοντέλων αναφοράς από τα οποία θα απορροφηθεί «νέο υλικό» χρήσιμο για την οικοδόμηση των αξιών που θα καθοδηγήσουν τις ενέργειές τους. Νέα πρότυπα είναι οι φίλοι, οι δάσκαλοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι ιερείς, οι αθλητικοί προπονητές, οι δάσκαλοι μουσικών οργάνων κ.λπ. Η κοινωνική επιβεβαίωση είναι πολύ σημαντική κατά την εφηβεία. Ο έφηβος μαθαίνει να διαχειρίζεται τις σχέσεις με άλλα παιδιά πιο αποτελεσματικά και αρχίζει να δημιουργεί τις πρώτες ώριμες συναισθηματικές σχέσεις. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το σχολείο, το οποίο είναι μία από τις σημαντικότερες εμπειρίες που είχαν τα παιδιά τα τελευταία χρόνια. Είναι ο τόπος όπου έχουν την ευκαιρία να μάθουν και να βελτιώσουν τις γνώσεις τους. Η επιλογή του τύπου του σχολείου είναι ενδεικτική για το μελλοντικό πρόγραμμα ζωής που σκοπεύει να αναλάβει ο έφηβος-μαθητής και που θα τον φέρει πιο κοντά στον κόσμο των ενηλίκων.

2.3. Ποιες είναι οι επικίνδυνες συμπεριφορές



Μιλάμε για επικίνδυνες συμπεριφορές όταν ένα άτομο εκθέτει οικειοθελώς και επανειλημμένα τον εαυτό του σε κίνδυνο. Αυτός ο κίνδυνος αναφέρεται στη δυνατότητα δοκιμής της σωματικής ή πνευματικής ακεραιότητας κάποιου, ακόμη και της ζωής κάποιου. Εκείνοι που υιοθετούν αυτή τη συμπεριφορά δεν εφαρμόζουν έναν έγκυρο λόγο για να την δικαιολογήσουν. Η εφηβεία είναι ένα στάδιο που είναι ιδιαίτερα επιρρεπές σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Αυτά περιλαμβάνουν απροστάτευτο σεξ, ακραία αθλήματα, προκλήσεις από ομοτίμους και διάφορες συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλειά του, όπως η οδήγηση με υπέρογκες ταχύτητες ή η είσοδος σε επικίνδυνες περιοχές ή κοινότητες.

- *Επικίνδυνες συμπεριφορές και αδρεναλίνη.* Οι έφηβοι συχνά επιδίδονται σε επικίνδυνες συμπεριφορές ισχυριζόμενοι ότι είναι εμπειρίες που παράγουν την απελευθέρωση αδρεναλίνης. Θεωρούν ότι βιώνουν έντονα συναισθήματα ως θετικά, επειδή αυτό τους κάνει να αισθάνονται πιο παρόντες στη ζωή. Σχεδόν το θεωρεί σύμπτωμα της "έντονης ζωής". Αν και η εφηβεία μπορεί να είναι ένα δύσκολο στάδιο, στο οποίο η εξερεύνηση είναι ένα ουσιαστικό συστατικό, δεν οδηγούνται όλοι οι νέοι από την ίδια επιθυμία να εξερευνήσουν ακραία όρια. Υπάρχουν πολλές αναφορές που αναφέρουν το θάνατο ενός εφήβου λόγω μιας από αυτές

τις επικίνδυνες συμπεριφορές. Πίνοντας ένα μπουκάλι τεκίλα ταυτόχρονα, για παράδειγμα. Ή όταν πέφτουν σε μια πισίνα πηδώντας από ψηλά, ή κλέβοντας το αυτοκίνητο των γονιών τους και προκαλώντας σοβαρά ατυχήματα. Μερικοί εμπλέκονται ακόμη και σε συμμορίες ή ομάδες που ζουν παράνομα και όλοι για να δοκιμάσουν εμπειρίες πέρα από τα όρια.

- *Η εξέλιξη των ριψοκίνδυνων συμπεριφορών.* Μέχρι στιγμής μόνο μερικές δεκαετίες, αυτή η επιθυμία έχει διοχετευθεί με άλλους τρόπους (οι επικίνδυνες συμπεριφορές είναι ευαίσθητες στις τάσεις). Επιπλέον, σύμφωνα με τον ανθρωπολόγο David Le Breton, αυτές οι συμπεριφορές έχουν αυξηθεί από τη δεκαετία του 1970. Κατά τη γνώμη του, ο εθισμός στα ναρκωτικά θα ήταν η πρώτη συμπεριφορά κινδύνου που εκδηλώνεται στους εφήβους. Τα ναρκωτικά άρχισαν να είναι συνώνυμα με τους νέους στη δεκαετία του 1960 και στη δεκαετία του 1970, κάτι που είχε ήδη γίνει κοινή πρακτική. Στη συνέχεια, ένα είδος επιδημίας ανορεξίας εξαπλώθηκε, η οποία έλαβε χώρα τις τελευταίες δεκαετίες του εικοστού αιώνα. Ωστόσο, οι πρώτες αναφορές εφήβων που επιδίδονται σε επικίνδυνη συμπεριφορά χρονομετούν από τη δεκαετία του 1990. Τα τατουάζ και τα τρυπήματα έχουν γίνει επίσης μια δημοφιλής μόδα για τους εφήβους. Τα τελευταία χρόνια, έχει προκύψει ένα άλλο κύμα επικίνδυνης συμπεριφοράς. Προκλήσεις που ξεκίνησαν στα κοινωνικά δίκτυα, στις οποίες έφηβοι γίνονται θύματα παιδόφιλων, εγκληματιών, εγκληματιών ή συμμετέχουν σε εξτρεμιστικές ομάδες.



Τι θα απογίνουν αυτοί οι νέοι; Το Le Breton δείχνει ότι ο σύγχρονος κόσμος έχει επικίνδυνες συμπεριφορές επειδή υπάρχει εκτεταμένη αποϊδρυματοποίηση στην κοινωνία. Το πρώτο από τα φθίνοντα ιδρύματα είναι η οικογένεια. Δεν είναι πλέον ένας πυρήνας που τοποθετεί τους νέους σε μια τάξη, σε αξίες και αυτό τους δίνει όρια. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με άλλους κοινωνικούς θεσμούς, όπως η εκκλησία, το σχολείο, η πολιτική κ.λπ. Όλοι αυτοί οι κοινωνικοί παράγοντες δεν αποτελούν πλέον σημείο αναφοράς για τις νέες γενιές. Μέσα από επικίνδυνες συμπεριφορές, πολλοί νέοι προσπαθούν να βρουν αυτά τα άγνωστα όρια, τα όρια του τι είναι ανεκτό και τι όχι. Όταν ένας έφηβος δεν έχει σημεία αναφοράς, η σχέση του με τον κόσμο βασίζεται σε πολύ εύθραυστα θεμέλια. Ένα ταξίδι ξεκινά αναζητώντας το νόημα της ζωής, το οποίο συχνά κορυφώνεται με αυτές τις επικίνδυνες εξερευνήσεις. Πολλά παιδιά σήμερα μεγαλώνουν κάτω από την ίδια στέγη με τους γονείς τους, αλλά έτη φωτός μακριά τους. Δεν είναι απαραίτητο να είμαστε συνεχώς μαζί τους, αλλά πρέπει να είναι παρόντες στη ζωή τους. Και σε πολλές περιπτώσεις αυτό δεν συμβαίνει.



Η εφηβεία είναι μια σημαντική φάση ανάπτυξης για την ενίσχυση του τρόπου ζωής και των συμπεριφορών που σχετίζονται με τον κίνδυνο. Η προώθηση υγιών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι πολύ σημαντική δεδομένης της συχνής πιθανότητας επικίνδυνες συμπεριφορές που θα μπορούσαν να έχουν επιπτώσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Οι συνέπειες για την υγεία μπορεί να είναι άμεσες, όπως στην περίπτωση της επικίνδυνης οδήγησης, ή να καθυστερήσουν εγκαίρως, όπως στην περίπτωση των διατροφικών διαταραχών, των επικίνδυνων σεξουαλικών συμπεριφορών, του καπνίσματος, της χρήσης ναρκωτικών και της κατάχρησης αλκοόλ. Η αναζήτηση νέων και ισχυρών αισχρών αισχρών αποκαλύπτει πόσο ο έφηβος προσελκύει το συστατικό που σχετίζεται με την πρόκληση και τον αυτοπειραματισμό. Αυτές οι συμπεριφορές έχουν νόημα και λειτουργία. Επιτρέπουν στο αγόρι ή το κορίτσι να δοκιμάσουν τις ικανότητές τους, τα επίπεδα αυτονομίας και ελέγχου που επιτεύχθηκαν και να πειραματιστούν με νέα στυλ συμπεριφοράς. Η ανάληψη κινδύνων και ο πειραματισμός βοηθούν τους εφήβους να αποκτήσουν ανεξαρτησία, ωριμότητα και να χτίσουν τη δική τους ταυτότητα.

➤ *Διαδίκτυο - πόρος ή κίνδυνος.* Οι σημερινοί έφηβοι συχνά ορίζονται ως η «γενιά του multitasking», που γεννήθηκε και μεγάλωσε σε μια ψηφιακή εποχή που εισήγαγε νέες μορφές κοινωνικών σχέσεων. Η ψηφιοποίηση είναι έντονη, όχι μόνο στο σπίτι αλλά και στο σχολείο, οπότε η τεχνολογία συμπληρώνει ή αντικαθιστά τα παραδοσιακά εργαλεία μάθησης. Διεθνείς μελέτες δείχνουν πώς η χρήση της τεχνολογίας μπορεί να γίνει προβληματική σε ένα ορισμένο ποσοστό παιδιών, προκαλεί πραγματική εξάρτηση από το διαδίκτυο, τα παιχνίδια ή τα κοινωνικά δίκτυα εις βάρος της πραγματικής ζωής, του σχολείου και των σχέσεων. Αυτό ευνοεί τον κίνδυνο απομόνωσης σε μια εποχή που η προσωπικότητα πρέπει να ενισχυθεί. Το δίκτυο, οι συνομιλίες, τα ιστολόγια, οι κοινότητες, τα κοινωνικά δίκτυα είναι μέρη όπου συχνάζουν πολλοί νέοι. Νέες εφαρμογές συνεχίζουν να εμφανίζονται, νέες ομάδες, νέοι τρόποι επικοινωνίας που μερικές φορές είναι ανώνυμοι, έχουν μεγάλη ταχύτητα διάδοσης, έχουν τη δυνατότητα να μην αφήσουν ίχνη και να παραμείνουν εκτός γονικού ελέγχου, αντιπροσωπεύοντας έτσι ένα γόνιμο έδαφος για εφήβους που δεν διαθέτουν διανοητικό μηχανισμό που να μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Η χρήση του δικτύου που δεν διαμεσολαβείται από ικανούς ενήλικες μπορεί να οδηγήσει τις νέες γενιές σε πιθανούς κινδύνους, επομένως καθίσταται αναγκαίο για τους ανηλίκους να αποκτήσουν τις κατάλληλες δεξιότητες και να είναι σε θέση να διαχειρίζονται και να αποτρέπουν τους κινδύνους που θα μπορούσαν να προκύψουν με αυτόν τον τρόπο.

2.4. Να επηρεάζει και να διαχειρίζεται την επικίνδυνη συμπεριφορά



Δεδομένου ότι η επικίνδυνη συμπεριφορά συνδέεται άμεσα με ενέργειες όπως η επιθετικότητα, η απουσία από το σχολείο, η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση παράνομων ουσιών (κυρίως μαριχουάνα), το κάπνισμα, η επικίνδυνη οδήγηση, οι παράνομες δραστηριότητες όπως η σωματική κακοποίηση ή οι βανδαλισμοί. και άλλες σχετικές δραστηριότητες, η διαχείριση της συμπεριφοράς κινδύνου θα πρέπει να εξετάζει πρακτικά μέτρα που θα επικεντρωθούν στη μείωση του κινδύνου και μπορεί να εξετάσει ορισμένα από τα ακόλουθα μέτρα:

- *Βοηθήστε την έφηβη σας να εκτιμήσει τον κίνδυνο* - Είναι σαφές ότι η εφηβική ζωή έχει πάντα συσχετιστεί με τη λήψη κινδύνων. Το επαναστατικό πνεύμα ζει στις καρδιές και τις ψυχές όλων των εφήβων, σε διαφορετικά επίπεδα, με βάση το προσωπικό, οικογενειακό, οικονομικό και κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεδομένου αυτού, δώστε στους εφήβους την ευκαιρία να αναλάβουν ένα ρίσκο. Ωστόσο, βοηθήστε τους να αξιολογήσουν τον κίνδυνο για την αποφυγή προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα κάθε δεδομένης κατάστασης.

- *Αναπτύξτε ορισμένους συμφωνηθέντες βασικούς κανόνες* - Βεβαιωθείτε ότι έχετε θεσπίσει ορισμένους κοινούς κανόνες που θα είναι δεσμευτικοί και για τα δύο μέρη και θα εξετάζουν τις ανάγκες κάθε μέρους.

Αυτό απαιτεί ευελιξία και σεβασμό της ιδιωτικής ζωής, γεγονός που θα εξαλείψει τις συγκρούσεις.

- *Συζητήστε αξίες* - Όσο περισσότερο μιλάτε στους εφήβους σας για κοινωνικές και οικογενειακές αξίες, όπως ο σεβασμός, η αξιοπρέπεια κ.λπ., τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα για αποτελεσματική επικοινωνία.

- *Ακολουθήστε τον έφηβο* - Είναι σημαντικό να δώσετε τον σχετικό χώρο στους εφήβους, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε σταδίου. Ωστόσο, η διακριτική παρακολούθηση θα οδηγήσει σε οφέλη όπως η εξασφάλιση ενός συγκεκριμένου επιπέδου ελευθερίας αλλά και η εξασφάλιση διακριτικού ελέγχου.

- *Ενθάρρυνση κοινωνικών δραστηριοτήτων* - Όπως ο εθελοντισμός, για παράδειγμα, που μπορεί να οδηγήσει σε κάποια μεγάλα οφέλη που μπορούν να μεταφερθούν στις υπόλοιπες δραστηριότητες και μπορούν να προωθήσουν την ομαδική εργασία

Άσκηση 6



Μιλήστε στην έφηβη σας για το τι σημαίνει κίνδυνος. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τι σημαίνει και πώς να το διαχειριστείτε.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Θα μιλήσει για επικίνδυνες συμπεριφορές.
- Ακούστε και εξηγήστε με τον σωστό τόνο και χειρονομίες τι πρέπει να κάνουν για να αποφύγουν αυτού του είδους τη συμπεριφορά

2.5. Κοινά σημάδια επικίνδυνες συμπεριφορές

Ως αποτέλεσμα των προβλημάτων που αναφέρθηκαν παραπάνω, τα ακόλουθα σημάδια αξιολογούνται ως τα πιο συνηθισμένα όσον αφορά τις επικίνδυνες συμπεριφορές:

- *Σεξ, αλκοόλ και ναρκωτικά* - οι έφηβοι μπορούν να αρχίσουν να κακοποιούν το σεξ, το αλκοόλ και ακόμη και τα ναρκωτικά, πριν φτάσουν σε νόμιμη ηλικία, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας τόσο για αυτούς όσο και για τις οικογένειές τους. Ειδικά για τα ναρκωτικά, δεδομένου ότι στις περισσότερες χώρες, τα περισσότερα ναρκωτικά είναι παράνομα, αυτό μπορεί να αναγνωριστεί ως πραγματική πρόκληση για την παροχή σχετικής βοήθειας πριν τα πράγματα ξεφύγουν από τον έλεγχο. Η λύση σε αυτή την περίπτωση για τους γονείς δεν είναι να πανικοβληθούν, να

παραμείνουν ήρεμοι και να επικεντρωθούν στην ανάπτυξη των σχετικών διαύλων επικοινωνίας.

- *Αυξημένη χρήση συσκευών επικοινωνίας και κοινωνικών δικτύων* - Ένας αυξανόμενος αριθμός εφήβων σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν smartphones και κοινωνικά δίκτυα σε ανησυχητικό επίπεδο, το οποίο, σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές, μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εφήβων και στην ανάπτυξη επιθετικών συμπεριφορών. Επιπλέον, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό, ο οποίος οδηγεί σε πρόσθετα προβλήματα και μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη γενική ζωή τους. Οι στάσεις και ο τρόπος ζωής κινδυνεύουν και αυτό πρέπει να προστατευθεί, καθώς μπορεί να γίνει ένας πραγματικά επιβλαβής παράγοντας και μπορεί να έχει εξαιρετικά σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. " λύση σε αυτήν την περίπτωση, όσον αφορά τους γονείς, δεν είναι να προσπαθήσουμε να απαγορεύσουμε εντελώς στους εφήβους να χρησιμοποιούν τα smartphone τους, ή ακόμα χειρότερα, να τους στερήσουμε, διότι αυτό θα οδηγήσει μόνο σε ένα άχρηστο εχθρικό περιβάλλον που θα καταστρέψει κάθε πιθανότητα γόνιμης επικοινωνίας. Αντ 'αυτού, οι γονείς θα πρέπει να προσπαθήσουν να παρακολουθούν τη χρήση του διαδικτύου, να εφαρμόζουν φιλτράρισμα διαδικτύου που μπορεί να "διαχωρίσει το σιτάρι από το σιτάρι" και να επιτρέψει την πρόσβαση μόνο σε ασφαλείς πηγές διαδικτύου. Μιλώντας με εφήβους θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν ότι αυτό είναι μόνο για τη δική τους προσωπική προστασία. Επιπλέον, οι γονείς και οι έφηβοι μπορούν να συμφωνήσουν σε ορισμένες ώρες χρήσης. Καταλήγει στο συμπέρασμα ότι πολλοί γονείς ανησυχούν ότι τα παιδιά τους περνούν πάρα πολύ χρόνο μπροστά από οθόνες, ότι το YouTube ήταν η πιο χρησιμοποιημένη εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων το 2019, ακολουθούμενη από το

Instagram και το Snapchat, ότι το TikTok έγινε η εφαρμογή με την ταχύτερη ανάπτυξη για εφήβους

- *Mood Swings* - Αυτό αναφέρεται σε μια πραγματικά ανησυχητική κατάσταση και αναφέρεται στην αλλαγή της διάθεσης των εφήβων, από εξαιρετικά χαρούμενους και εξωστρεφείς, μπορεί να αλλάξει γρήγορα και να γίνει εσωστρεφής. Η κατάθλιψη μπορεί μερικές φορές να συμβεί ως αποτέλεσμα σχολικής αποτυχίας ή αγάπης και αυτό μπορεί να τους οδηγήσει να γίνουν εσωστρεφείς. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η λύση σχετίζεται με την ανάγκη να αποφευχθεί ο ευτελισμός του τι συμβαίνει στους εφήβους, επειδή αυτό μπορεί να δημιουργήσει περισσότερα εμπόδια, λόγω του γεγονότος ότι θα αισθάνονται ότι δεν έχει σημασία και ότι δεν είναι σημαντικά. Οι κύριες συμβουλές για αυτό το είδος κατάστασης είναι εκείνες που δείχνουν στους γονείς να καθιερώσουν καλύτερη επικοινωνία, να επικεντρωθούν στην εξασφάλιση της ενσυναίσθησης και να ακούσουν τι έχουν να πουν οι έφηβοι για τους λόγους που τους αναγκάζουν να βιώσουν τέτοιες σοβαρές διακυμάνσεις στα συναισθήματά τους. Επιπλέον, εάν οι γονείς θεωρούν ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, θα πρέπει να ζητήσουν εξειδικευμένη βοήθεια.

- *Επιθετικότητα* - Οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν επιθετική συμπεριφορά για διάφορους λόγους που είναι ακατανόητοι, καθιστώντας δύσκολο για τους γονείς να αναπτύξουν μια επισκόπηση και μια σαφή κατανόηση όχι μόνο των προβλημάτων αλλά και των αιτιών που οδηγούν σε αυτές τις καταστάσεις. Είναι σημαντικό για τους γονείς να κατανοήσουν ότι ο θυμός είναι ένα κοινό ανθρώπινο συναίσθημα και είναι ακόμη πιο συχνός μεταξύ των εφήβων, ζητώντας τους να δείξουν τη σχετική κατανόηση προς τους εφήβους τους. Είναι σημαντικό για τους γονείς να εντοπίσουν τις καλύτερες δυνατές λύσεις που τους επιτρέπουν να παραμείνουν ήρεμοι, να εντοπίσουν

τρόπους μεταφοράς αυτού του θετικού συναισθήματος στους εφήβους τους και να τους επιτρέψουν να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Ο ρόλος των επαγγελματιών υγείας είναι απαραίτητος σε αυτή την κατάσταση, καθώς μπορούν να παράσχουν σχετική βοήθεια για να βοηθήσουν τους εφήβους και τις οικογένειές τους να αποφύγουν τέτοιες καταστάσεις. Ένα από τα πιο συνηθισμένα λάθη που κάνουν οι γονείς όταν αντιμετωπίζουν αυτή την κατάσταση είναι ότι αναπτύσσουν επίσης την ίδια επιθετική συμπεριφορά, πιστεύοντας ότι αυτό θα κάνει τους εφήβους να κατανοήσουν τι θέλουν να πουν. Ωστόσο, αυτή είναι μια ψευδής προσέγγιση, δημιουργεί περισσότερα εμπόδια. Ως εκ τούτου, η ενθάρρυνση των εφήβων να μιλούν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους είναι η καλύτερη δυνατή λύση στα προβλήματα.

- *Ψευδή ή κρυμμένα γεγονότα* - Δεν είναι ασυνήθιστο για τους γονείς να μαθαίνουν ότι οι έφηβοι τους έχουν πει ψέματα για σημαντικά ζητήματα που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή, καθώς και για κρίσιμα παράνομα ζητήματα και μπορούν να θέσουν τους γονείς σε δύσκολες και αμήχανες καταστάσεις. Αυτό μπορεί να είναι καταστροφικό για τους γονείς. Ωστόσο, είναι κατανοητό ότι οι έφηβοι φοβούνται ότι μπορεί να τιμωρηθούν για διάφορα πράγματα που έχουν κάνει. Ως αποτέλεσμα, τα ψέματα γίνονται ένα πραγματικό εμπόδιο και είναι δύσκολο για τους γονείς να ξεπεράσουν.

III.ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΈΦΗΒΟ

3.1. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους εφήβους σας



Η εφηβεία θεωρείται ένα πολύ αγχωτικό στάδιο για τους γονείς, λόγω ξαφνικές εναλλαγές της διάθεσης ως απάντηση στη βαθιά μεταμόρφωση που λαμβάνει χώρα στους νέους. Οι σωματικοί, συναισθηματικοί, ψυχολογικοί, ακόμη και κοινωνικοί μετασχηματισμοί, που ξεκινούν γύρω στην ηλικία των 10-11 ετών, επηρεάζουν την ανάπτυξη των νέων και επηρεάζουν ιδιαίτερα την επικοινωνία με τους γονείς. Οι περισσότεροι γονείς φοβούνται ότι δεν θα είναι σε θέση να διαχειριστούν τη συναισθηματική αστάθεια των εφήβων τους και θεωρούν αυτό το στάδιο ως ένα από τα πιο αγχωτικά. Ωστόσο, μπορεί να είναι μια συναρπαστική διαδικασία και για τους δυο σας, ειδικά αν έχετε τα εργαλεία για να αντιμετωπίσετε και να κατανοήσετε όλες τις εκδηλώσεις της εφηβείας, όπως οι εναλλαγές της διάθεσης. Είναι σημαντικό, αγαπητοί γονείς, να

γνωρίζουμε ότι η εφηβεία είναι αυτή η φάση της ανθρώπινης ζωής στην οποία αρχίζει η διαδικασία της σωματικής, πνευματικής και σεξουαλικής ωρίμανσης. Αυτές οι αλλαγές δημιουργούν ένα νέο όραμα για το περιβάλλον, τόσο οικογενειακό όσο και κοινωνικό, και κατά συνέπεια προκαλούν εναλλαγές της διάθεσης. Οι αλλαγές συνήθως προκαλούν έκπληξη, άγχος, φόβο ή πόνο στους νέους. Ωστόσο, αυτή η διαδικασία είναι ευκολότερη εάν οι έφηβοι και οι γονείς μάθουν όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν για τις προκλήσεις που πρέπει να βιώσουν. Από την άποψη αυτή, παρακάτω θα μοιραστούμε ορισμένες παρατηρήσεις που μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες σε αυτή τη λεπτή φάση. Υπάρχουν φυσικές αλλαγές που ανέφερα παραπάνω. Σε αυτό το στάδιο, η αυτογνωσία, η σεξουαλική έλξη και ακόμη και η σεξουαλική διέγερση αυξάνονται. Για το λόγο αυτό, η φυσική εμφάνιση και η αυτοεικόνα είναι ζητήματα που αρχίζουν να γίνονται πολύ σημαντικά. Πρόκειται για ζητήματα που προκαλούν μεγαλύτερη ανησυχία από άλλα στους νέους, αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν με την αποδοχή των αλλαγών και ακόμη και την προσαρμογή σε αυτές. Οι έφηβοι προσπαθούν να συμφιλιώσουν τον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο και να βρουν τη δική τους ταυτότητα. Επίσης, η αναζήτηση της ελευθερίας είναι μια σταθερά κατά την εφηβεία, αντικατοπτρίζουν το εσωτερικό τους χάος και περνούν αρκετές ώρες στο κρεβάτι. Αυτό οφείλεται σε μεγαλύτερη φυσιολογική ανάγκη για ξεκούραση λόγω της υψηλής κατανάλωσης ενέργειας και των ορμονικών πτυχών.

Αγαπητοί γονείς, προκειμένου να αναπτύξετε μια αποτελεσματική σχέση με τους εφήβους σας, είναι απαραίτητο να γνωρίζετε μερικές τεχνικές που μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό το θέμα. Ως αποτέλεσμα, μια αποτελεσματική σχέση με την έφηβη σας απαιτεί αποτελεσματική επικοινωνία. Ακολουθούν ορισμένα σημαντικά βήματα που πρέπει να ληφθούν σχετικά με αυτό το θέμα.



Η επικοινωνία είναι η διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να ενημερώνουν τους άλλους για τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους και να μοιράζονται εμπειρίες, δημιουργώντας μια σχέση μέσω του διαλόγου. Η επικοινωνία έχει πάντα ένα λεκτικό στοιχείο (περιεχόμενο που εκφράζεται με λέξεις) και ένα μη λεκτικό συστατικό (έκφραση προσώπου, στάση του σώματος, τόνος φωνής). Αυτές οι δύο διαστάσεις εκφράζονται μερικές φορές προς την ίδια κατεύθυνση, ενώ σε άλλες περιπτώσεις εκφράζουν αντίθετα συναισθήματα και σκέψεις, κάνοντας τον συνομιλητή να αισθάνεται άβολα. Ωστόσο, συχνά συμβαίνει οι γονείς να προσπαθούν να μεταφέρουν τις ιδέες τους στα παιδιά τους, αποτέλεσμα πολυετούς προσωπικής εμπειρίας, την οποία θεωρούν κατάλληλη, χωρίς να είναι πρόθυμοι να ακούσουν την ομιλία του εφήβου τους, τους λόγους που τους ωθούν σε ορισμένες κατευθύνσεις ή τις ανάγκες τους. Είναι καλό να γνωρίζουμε, αγαπητοί γονείς, ότι οι λύσεις που έχουν λειτουργήσει στο παρελθόν δεν είναι πάντα οι καλύτερες στο παρόν. Οι έφηβοι έχουν τη δική τους ιστορία, είναι διαφορετικοί άνθρωποι από τους γονείς τους και πρέπει να είναι σε θέση να βιώσουν τις συνέπειες των πράξεών τους για να μεγαλώσουν και να γίνουν ανεξάρτητοι. Ο Thomas Gordon, ψυχολόγος που έχει ασχοληθεί σε μεγάλο βαθμό με την επικοινωνία, έχει

μελετήσει προσεκτικά τους παράγοντες που μπορούν να τη διευκολύνουν ή να την εμποδίσουν και έχει αναπτύξει ένα μοντέλο γνωστό ως Μέθοδος Gordon, το οποίο παρέχει ενδιαφέρουσες πληροφορίες για το πώς να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε αποτελεσματικές σχέσεις. στην επίλυση συγκρούσεων μεταξύ γονέων και παιδιών.



Άσκηση 7



Επικοινωνήσε με την έφηβη σου. Είναι σημαντικό να ακούσετε, αφήστε τον να τελειώσει αυτό που έχει να πει, να του δώσει σχόλια και να περιμένει τα σχόλια.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Ακούστε τι σας λέει ο συνάδελφός σας
- Δώστε σχόλια
- Πείτε τη γνώμη σας χωρίς να κριτικάρετε
- Ζητήστε σχόλια



3.2. Οι 12 στάσεις

Ο Gordon προσδιόρισε 12 συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν την αναποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ εφήβων και γονέων και, ως εκ τούτου, θα πρέπει να είναι περιορισμένες:



- ✚ Δίνοντας εντολές, ρωτώντας, παραγγέλλοντας: "Πρέπει να...", "Μην λες ότι δεν είσαι ικανός πια και πήγαινε στη δουλειά!" Όταν εσείς, αγαπητοί γονείς, απευθύνεστε στον έφηβο με αυτόν τον τρόπο, συχνά δεν λάβετε υπόψη τα συναισθήματά του και κινδυνεύετε να προτείνετε συμπεριφορικά πρότυπα που είναι ακατάλληλα για την ηλικία του. Η εντολή συχνά δημιουργεί εχθρότητα και θυμό, κάνει τον έφηβο να αισθάνεται κατώτερος από τον ενήλικα, μεταφέρει την ιδέα ότι οι ανάγκες του γονέα είναι πιο σημαντικές από εκείνες του παιδιού.
- ✚ Προειδοποιήσεις, απειλές: "Είναι καλύτερα για εσάς ... αλλιώς...", "Πήγαινε στο γραφείο και μελέτησε αν δεν θέλεις να πάρεις άλλα 4 στα μαθηματικά!" Όταν ο έφηβος αισθάνεται ότι απειλείται, μπορεί να αντιδράσει με δύο αντίθετους τρόπους: την αντεπίθεση για την απλή ευχαρίστηση να αντιταχθεί σε αυτό που αντιλαμβάνεται ως επιβολή ή

υποταγή από φόβο μήπως χάσει μια αναφορά που αισθάνεται ότι εξακολουθεί να χρειάζεται. Και στις δύο περιπτώσεις, η επιθυμία να προσεγγίσουμε το πρόβλημα εξασθενεί επικοινωνιακά και ο έφηβος χάνει την εμπιστοσύνη του στη δυνατότητα δημιουργίας μιας καλής σχέσης με τον ενήλικα.

✚ *Ρφτάνοντας:* "Δεν πρέπει να συμπεριφέρεστε έτσι...", "Είναι καθήκον σας να βοηθήσετε γύρω από το σπίτι, να εργαστείτε ακόμη και για τον εαυτό σας!" Η πρόσκληση να συμπεριφερθεί με κάποιο τρόπο επιβάλλοντας ένα ηθικό μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα ενοχής στους εφήβους και μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητές του. Λέγοντάς του ρητά τι να κάνει, ο γονέας λέει στο παιδί, χωρίς να το γνωρίζει, ότι δεν πιστεύει στην ικανότητά του να αντιμετωπίσει την κατάσταση μόνος του.

✚ *Προσφέροντας λύσεις που θα προσεγγίσετε ως γονείς:* "Αν ήμουν στη θέση σας θα έκανα ...", "Μην είστε πολύ αναστατωμένοι, κάντε ό, τι κάνω, όταν έχω ένα σκουλήκι στο κεφάλι μου πάω μια βόλτα και αισθάνομαι ήδη καλύτερα" Οι λύσεις που έχουν ήδη συσκευαστεί από τον ενήλικα εμποδίζουν τον έφηβο να αναλογιστεί προσεκτικά το πρόβλημά του, να σκεφτεί διαφορετικές πιθανές λύσεις και να τις βιώσει άμεσα. Πάρα πολλές συμβουλές εμποδίζουν την ανάπτυξη αυτονομίας και μπορούν να κάνουν τους εφήβους ανασφαλείς και πιο εξαρτημένους από τους ενήλικες. .

✚ *Πεποίθηση μελογική:* "Εδώ είναι...", "Πρέπει να είσαι αντικειμενικός. Έχετε μόνο ένα μήνα πριν από τις εξετάσεις και αν δεν μου ζητήσετε να σας ακούσω, δεν θα είστε σε θέση να αναρρώσετε και δεν θα πάρετε τις εξετάσεις" Αυτή η μέθοδος επικοινωνίας μπορεί να προσβάλει τον έφηβο, μπορεί να τον κάνει να αισθανθεί ταπεινωμένος, μπορεί να τον

κάνει να αποσυρθεί στον εαυτό του. Ο έφηβος αντιλαμβάνεται ότι οι απόψεις του είναι πιο σημαντικές για τον γονέα από τα συναισθήματά του. Μερικές φορές, μπροστά στα επιχειρήματα των ενηλίκων, ο έφηβος αντιδρά με αντεπιχειρήματα και κανένας από τους δύο, γονέας και παιδί, δεν καταφέρνει να βάλει τον εαυτό του στη θέση του άλλου και να κατανοήσει την άποψή του.

- ✚ *Ενοχή, κρίση, κριτική:* "Δεν θέλετε να κάνετε τίποτα ... Είσαι τεμπέλης" Η κριτική και οι κρίσεις συχνά καταλήγουν να επηρεάζουν την εικόνα του εαυτού ενός εφήβου. Μερικά παιδιά έρχονται να δεχτούν τις κατηγορίες των γονιών τους ως αληθινές («δεν είμαι καλός», «Δεν αξίζω τίποτα»), ενώ άλλα θα αναπτύξουν ένα σύμπλεγμα κατωτερότητας και στην ενήλικη ζωή θα επιδιώξουν να αποδείξουν την ανωτερότητά τους. "Κοίτα ποιος μιλάει! Τι κατάφεραν να κάνουν στη ζωή τους...»)
- ✚ *Υπερβολικές ευχαριστίες και κομπλιμέντα:* «Όπως πάντα, συμφωνώ μαζί σας...», «Ό,τι κάνετε είναι καλό!» Οι ανάξιες εκτιμήσεις μπορούν να βλάψουν τους εφήβους επειδή τους αντιλαμβάνονται ως ψευδείς, μακριά από την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους.
- ✚ *Επισήμανση, ταπείνωση, χρήση κλισέ:* «Είσαι αδέξιος», «Οι νέοι είναι όλοι τεμπέληδες», «Εκείνοι της γενιάς σου δεν ξέρουν τι θέλουν» Όλα τα μηνύματα που γελοιοποιούν ή ταπεινώνουν τον έφηβο είναι προσβλητικά και τον κάνουν να το βουλώσει.
- ✚ *Ερμηνεία, διάγνωση:* «Στην πραγματικότητα δεν πιστεύεις πραγματικά αυτό που είπες...», «Συμπεριφερόμενος έτσι θέλεις να με κάνεις να πληρώσω». Δεν είναι καθόλου χρήσιμο να αναλύετε τη συμπεριφορά του εφήβου και να τους κοινοποιείτε την ιδέα που έχετε γι' αυτόν ή τις προθέσεις του. Εάν η ερμηνεία του γονέα είναι σωστή, ο έφηβος θα

τείνει να υπερασπιστεί τον εαυτό του, αλλά αν είναι λάθος θα αισθανθεί ακόμα πιο παρεξηγημένος.

✚ *Ελαχιστοποιήστε, παρηγοριά:* "Μην ανησυχείτε, θα περάσει σύντομα", "Θα δείτε, αύριο δεν θα το σκεφτείτε" Όταν οι έφηβοι είναι λυπημένοι, θυμωμένοι, οι γονείς συχνά προσπαθούν να τους αποσπάσουν την προσοχή, να μιλήσουν για άλλα θέματα από αυτά που αποτελούν το πρόβλημα ή τείνουν να αρνούνται την πραγματική σημασία του προβλήματος υποτιμώντας το βάρος της διάθεσής τους. Αυτή η στάση τους κάνει επίσης να αισθάνονται λιγότερο ακουσμένοι.

✚ *Ερωτήσεις, έρευνες:* "Πώς το κάνετε αυτό...", "Μπορώ να ξέρω γιατί ..."
Εάν ο έφηβος αισθάνεται ανακρινόμενος και αντιλαμβάνεται τον ενήλικα ως πολύ ενοχλητικό, θα τείνει να κλείσει την επικοινωνία και να μην πει τίποτα περισσότερο για τον εαυτό σας.

✚ *Αλλάζοντας το θέμα:* "Σκεφτείτε αυτό, ας μιλήσουμε για κάτι άλλο τώρα!" Όταν ο γονέας προσπαθεί να είναι σοφός ή να αποφύγει το πρόβλημα, ο έφηβος τείνει να πιστεύει ότι ο ενήλικας δεν δίνει τη δέουσα σημασία στα ζητήματα που τον αφορούν και δεν λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματά του.

Σε συζητήσεις με εφήβους, φράσεις όπως αυτές που αναφέρθηκαν παραπάνω εμφανίζονται αρκετά συχνά. Δεν πρόκειται για εξαιρετικά επιβλαβείς συμπεριφορές, αλλά για μεθόδους επικοινωνίας που δεν συμβάλλουν στη βελτίωση της επικοινωνίας και οι οποίες, στις περισσότερες περιπτώσεις, την καθιστούν πιο περίπλοκη από ό,τι είναι ήδη.

Άσκηση 8



Διάλογος πέντεβημάτων.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίζει το ρόλο του εφήβου.

❖ Διάλογος πέντε βημάτων

- Κατανοήστε τα κίνητρα του αιτήματος της έφηβης σας
- Δείξε του ότι καταλαβαίνεις.
- Αξιολόγηση της κατάστασης εκφράζοντας τη γνώμη του ατόμου και ζητώντας τη γνώμη του εφήβου
- Συμφωνία για τη λύση
- Τελική απόφαση

3.3. Εδώ είναι τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε την έφηβη σας να αισθάνεται ότι ακούει και προστατεύεται



- ❖ *Έκου κιάλλο.* Με τους εφήβους, είναι πολύ πιο κατάλληλο να ξοδεύετε διπλάσιο χρόνο ακούγοντας από το να μιλάτε. Βρείτε χρόνο για να περάσετε χρόνο με το παιδί σας. Οι έφηβοι είναι συχνά απασχολημένοι με το σχολείο, οι φίλοι, έχουν άλλα ενδιαφέροντα, αλλά μπορείτε πάντα να βρείτε τις κατάλληλες στιγμές για να συνομιλήσετε μαζί τους (κατά τη διάρκεια του πρωινού και του δείπνου, προσφέρετε να τους συνοδεύσετε στους χώρους που παρακολουθούν και να εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία για να προσπαθήσετε να μιλήσετε, αυτό θα επεκτείνει τις ευκαιρίες επικοινωνίας.)
- ❖ *Δώστε τους τη σωστή ιδιωτικότητα.* Οι έφηβοι χρειάζονται το δικό τους χώρο, οπότε είναι πιο κατάλληλο, για παράδειγμα, να χτυπήσουν

πριν εισέλθουν στο δωμάτιό τους και γενικά να τον σεβαστούν όπως θα κάνατε με έναν ενήλικα.

- ❖ *Προσπαθήστε να γνωρίζετε τα κύρια συμφέροντά τους.* Ακούστε τη μουσική τους, μάθετε για τις τηλεοπτικές εκπομπές που παρακολουθούν. Με αυτόν τον τρόπο θα συνεχίσετε να διαδραματίζετε ενεργό ρόλο στη ζωή τους.
- ❖ *Να είσαι ένας στοργικόςγονιός.* Η εφηβεία είναι μια εποχή όπου οι νέοι συχνά αγωνίζονται με τις εμπειρίες που ζουν και την ανάγκη να αισθάνονται αγαπημένοι από τη μία πλευρά και να επιδεικνύουν την αυτονομία τους από την άλλη. Σε κάθε περίπτωση, μην χάσετε την ευκαιρία να τους δείξετε αγάπη και στοργή, να γιορτάσετε τις επιτυχίες τους, να συγχωρήσετε τα λάθη τους, να τα ακούσετε όταν έχουν πρόβλημα και να δείξετε ενδιαφέρον για το πώς σκοπεύουν να το λύσουν.
- ❖ *Χώρος για διασκέδαση.* Βρείτε χρόνο να μοιραστείτε ελεύθερο χρόνο μαζί τους ή να μιλήσετε για ευχάριστα θέματα. Τα καλά συναισθήματα βοηθούν στην οικοδόμηση μιας καλής σχέσης!



3.4. Πώς μια αρνητική επικοινωνία μετατρέπεται σε θετική;



- ❖ Επιλέξτε προσεκτικά τι πρέπει πραγματικά να συζητήσετε. Ένα πολύ σημαντικό θέμα είναι η ασφάλεια, για παράδειγμα, να μην μπαίνεις σε ένα αυτοκίνητο με οδηγό που έπινε αλκοόλ.
- ❖ Κριτική εποικοδομητικά, προσφέροντας πάντα προτάσεις για βελτίωση.
- ❖ Αναγνωρίστε και εκτιμήστε τα επιτεύγματά τους.
- ❖ Προσπαθήστε να είστε ένα καλό πρότυπο, για παράδειγμα, ζητώντας συγγνώμη όταν κάνετε λάθος.
- ❖ Προσπαθήστε να επιτρέψετε περισσότερη ελευθερία όταν δείχνετε υπεύθυνη συμπεριφορά. Με αυτόν τον τρόπο, ο έφηβος θα καταλάβει ότι κάθε δικαίωμα πρέπει να κερδηθεί, αλλά αυτό, με αυτό, έρχεται μια μεγαλύτερη ευθύνη.
- ❖ Κάντε λογικούς κανόνες. Προσπαθήστε να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για λιγότερο σημαντικά ζητήματα. Σταμάτα και σκέψου πριν πεις όχι σε ένα αίτημα.

3.5. Educational στυλ

Ακολουθούν ορισμένα εκπαιδευτικά στυλ που σας επιτρέπουν να ξεπεράσετε με επιτυχία τις προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν από την αλληλεπίδραση με την έφηβη σας.



- ❖ *Δείξε αγάπη.* Μια πολύ ιδιαίτερη σύνδεση μπορεί να δημιουργηθεί εάν οι γονείς μπορούν να γίνουν αξιαγάπητες φιγούρες που δείχνουν πραγματικό ενδιαφέρον για την ευημερία των εφήβων. Με το παράδειγμα τους, τα παιδιά μαθαίνουν να φροντίζουν και να αγαπούν τους άλλους. Θυμηθείτε ότι παρά την αδιαφορία, τη σκληρότητα ή την κριτική των γονέων ή των δασκάλων, οι νέοι χρειάζονται αγάπη, κατανόηση και υπομονή. Σε ένα περιβάλλον όπως αυτό θα είναι ευκολότερο να αντιμετωπιστούν οι εναλλαγές της διάθεσής τους.
- ❖ *Παρέχετε βοήθεια.* Είναι πολύ σημαντικό για τους εφήβους να αισθάνονται ότι μπορούν να βασίζονται στους γονείς τους, οι οποίοι

πρέπει επίσης να εκτιμούν τις προσπάθειες και τις επιτυχίες τους. Οι νέοι πρέπει να ενισχύσουν την ταυτότητά τους και οι γονείς έχουν καθήκον να τους ενθαρρύνουν να έχουν αυτοπεποίθηση προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους.

- ❖ *Ορίστε όρια.* Η θέσπιση κανόνων είναι απαραίτητη για να αισθάνονται ασφαλείς οι νέοι. Επιπλέον, είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη διάρθρωση της ζωής τους. Ωστόσο, πρέπει να προσέχετε να μην γίνετε αυταρχικοί γονείς που επιβάλλουν άκαμπτους κανόνες ή, από την άλλη πλευρά, να είστε υπερβολικά επιεικείς ή ανεκτικοί. Πρέπει να είστε ισορροπημένοι και να ορίσετε σαφή όρια με σαφείς εξηγήσεις.
- ❖ *Δώστε τους ένα καλό παράδειγμα.* Όπως ήδη αναφέρθηκε, κατά τη διάρκεια της εφηβείας η ικανότητα συλλογισμού των παιδιών μειώνεται. Προσπαθήστε να είστε συνεπείς με τις ενέργειές σας και με το τι θέλετε να μεταδώσουν. Θυμηθείτε, είστε το πρώτο σημείο αναφοράς στην αναζήτηση της ταυτότητάς τους.
- ❖ *Δείξε τους σεβασμό.* Όλοι αξίζουν σεβασμό, αλλά μερικές φορές ξεχνάμε ότι το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά και ειδικά για τους εφήβους και ότι πρέπει να αντιμετωπίζονται με σεβασμό. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε την αυτονομία τους ακόμα και αν τα γούστα τους δεν ταιριάζουν με τα δικά σας. Προσπαθήστε να κατανοήσετε με τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους.

Οι εναλλαγές της εφηβικής διάθεσης καθώς και οι σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές μεταμορφώσεις αποτελούν μεγάλη πρόκληση για τα παιδιά και τους γονείς. Αλλά αν μπορείτε να δημιουργήσετε μια υγιή σχέση με τα παιδιά σας από την παιδική ηλικία, βασισμένη στην αγάπη, την κατανόηση και το σεβασμό, η εφηβεία θα είναι μια απλούστερη και πιο ικανοποιητική διαδικασία.

Άσκηση 9



Αποτελεσματική επικοινωνία. Η αποτελεσματική επικοινωνία σημαίνει προσαρμογή στην εφηβεία σας.

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίξει το ρόλο του εφήβου.
- Ο συνάδελφος θα σας πει κάτι.
- Ζητήστε από τον συμμαθητή σας να σας προειδοποιήσει όταν συνοφρύνεστε, όταν απαντάτε με ακατάλληλο τόνο, όταν μιλάτε γι 'αυτόν, όταν δεν τον αφήνετε να τελειώσει αυτό που έχει να πει.
- Εξασκήσου μέχρι να μην κάνεις τίποτα από αυτά.



3.6. Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση είναι μια πραγματική πρόκληση για τους περισσότερους ανθρώπους και, φυσικά, αυτό ισχύει και για τους εφήβους. Η έγκαιρη ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μπορεί να καθορίσει την ταυτότητα του εφήβου και, ως εκ τούτου, πρέπει να δοθεί η δέουσα προσοχή για να αποφευχθούν πιθανά λάθη που θα οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα και μακροπρόθεσμες συνέπειες. Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο γενικό συναίσθημα της αυτοεκτίμησης ή της προσωπικής αξίας ενός ατόμου. Με άλλα λόγια, πόσο εκτιμάται το άτομο και πόσο του αρέσει. Η αυτοεκτίμηση στην εφηβεία είναι μια προκλητική πτυχή και γενικά αναφέρεται στις πιο σημαντικές εμπειρίες και συναισθήματα που έχουν συναντήσει οι νέοι, δημιουργώντας είτε ένα θετικό είτε ένα αρνητικό περιβάλλον, ως στοιχεία που επηρεάζουν την ταυτότητα και τις σχέσεις. αυτών. Αυτό θα δώσει την ευκαιρία για καλύτερη κατανόηση κάθε δεδομένης κατάστασης. Ως εκ τούτου, εφαρμόζοντας τις καλύτερες δυνατές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους γονείς να επιτύχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Όσο για τα έφηβα κορίτσια, είναι συνήθως σε πιο ευάλωτη κατάσταση και έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα αγόρια. Η φυσική τους εμφάνιση είναι μια πραγματική πρόκληση και μπορεί να είναι ένας καθοριστικός παράγοντας που οδηγεί σε χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης. Εάν αυτό συνδυάζεται με άλλα προβλήματα στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον, μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένες σοβαρές αρνητικές καταστάσεις, γεγονός που δημιουργεί πρόσθετες προκλήσεις για τους γονείς. Για τα αγόρια, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ωστόσο, οι προκλήσεις παραμένουν οι ίδιες. Τα αγόρια συνήθως αγωνίζονται να συμμορφωθούν με τα κοινωνικά στερεότυπα και αυτό δημιουργεί σοβαρή πίεση. Πρέπει να επιδείξουν την

αρρενωπότητά τους που μπορεί να γίνει ένας αρνητικός καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Για να σας βοηθήσουμε να εντοπίσετε πιθανά προβλήματα στη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης αυτοεκτίμησης, είναι σημαντικό να προσδιορίσετε τους λόγους και επίσης τα σημάδια, ειδικά στα αρχικά στάδια, τα οποία προκαλούν στους εφήβους να αισθάνονται με συγκεκριμένο τρόπο, που βρίσκονται στον πίνακα. χαμηλώνω.

Πίνακας 1. Εφηβεία Υψηλό επίπεδο και χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Πηγή: ΜακΝάιτ (2019)

Υψηλό επίπεδο	Χαμηλό επίπεδο
Αισθάνονται ότι αγαπιούνται και γίνονται δεκτοί από τους γύρω τους	Θεωρούνται κατώτεροι από τους άλλους, ασέβεια και υποτίμηση
Τείνουν να είναι αισιόδοξοι για το μέλλον τους	Αισθάνονται ανασφαλείς και φοβούνται την αποτυχία.
Είναι σε θέση να αναλάβουν την ευθύνη για τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις τους	Συχνά στερούνται πειθαρχίας, δέσμευσης και ικανότητας να αναλάβουν την ευθύνη
γνωρίζουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, δέχονται κριτική, μπορούν να αυτοκριτούν και να αντιμετωπίζουν προβλήματα.	Δεν δέχομαι κριτική, την παίρνω προσωπικά.
Έχουν συναισθηματική σταθερότητα και δείχνουν ενσυναίσθηση	Κατηγορούν τους άλλους και έχουν μια επιθετική, βίαιη, οπισθοδρομική στάση
Είναι ευαίσθητοι στις ανάγκες των άλλων	Επικοινωνεί πολύ σκληρά

3.7. Κανόνες για την εξισορρόπηση της αυτοεκτίμησης

Ακολουθούν ορισμένοι κανόνες που πρέπει να ακολουθεί ο έφηβος σας για να εξισορροπήσει την αυτοεκτίμησή του

- **Να είστε ανεκτικοί με τον εαυτό σας** - Προσπαθήστε να αποφύγετε όλες τις αρνητικές και περιττές σκέψεις που μπορούν να δημιουργήσουν εμπόδια
- **Ξέρετε ποιος είστε** - Σταματήστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους και εστιάστε στους δικούς σας στόχους, αποφεύγοντας να χάσετε χρόνο
- **Κινηθείτε** - Η άσκηση μπορεί να έχει αντίκτυπο και να γίνει σοβαρό κίνητρο
- **Κανείς δεν είναι τέλειος** - Πρέπει να καταλάβετε ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούν να αποτύχουν με μερικά από τα καθήκοντά τους
- **Θυμηθείτε ότι όλοι κάνουν λάθη** - Τα λάθη σας βοηθούν να βελτιώσετε, οπότε δείτε τη θετική πλευρά των πραγμάτων
- **Εστιάστε σε αυτό που μπορείτε να αλλάξετε** - Επενδύστε το χρόνο σας σε πράγματα που μπορούν να αλλάξουν και εστιάστε σε αυτό
- **Περικυκλώστε τον εαυτό σας με μια ομάδα υποστήριξης** - Αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε θετικά συναισθήματα



Άσκηση 10



Αυτοεκτίμηση. Πώς να βελτιώσετε::

- Κάτσε στον καναπέ με έναν συμμαθητή σου όπως θα έκανες με την έφηβη σου. Ο συνάδελφος θα παίζει το ρόλο του εφήβου.
 - ❖ Ενημερώστε το συνάδελφό σας για ταξής:
- Ξέρεις ποιος είσαι. Μην αφήνεις τους άλλους να σε επηρεάζουν αρνητικά.
- Όλοι κάνει λάθη. Μην κατηγορείς τον εαυτό σου γι' αυτό, αλλά σκέψου πως δεν θα τα επαναλάβεις.
- Πάρτε οποιαδήποτε αποτυχία ως εμπειρία.



3.8. Ανάπτυξη αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους εφήβους

Ακολουθούν ορισμένα στοιχεία μιας στρατηγικής που πρέπει να εφαρμόσετε στους αγαπημένους σας γονείς, προκειμένου να αναπτύξετε μια αποτελεσματική επικοινωνία με τον έφηβο.



- Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση
- Τονίζουν τις άμεσες και μακροπρόθεσμες συνέπειες των πράξεών τους
- Προσπαθήστε να ταιριάξετε το γλωσσικό επίπεδο του εφήβου σας με το επίπεδο κατανόησής σας.
- Βοηθήστε την έφηβη σας να αναπτύξει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων
- Παραμείνετε συνδεδεμένοι και συμμετέχετε στη ζωή της έφηβης σας
- Καθιέρωση μιας σταθερής διαδικασίας επικοινωνίας με τους εφήβους, με βάση τις μοναδικές ανάγκες τους
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους να γίνουν πιο δραστήριοι και να αναπτύξουν νέες και γόνιμες δραστηριότητες

- Να αναπτύξουν ομαδικές συνεδρίες, εάν είναι απαραίτητο, για να διασφαλίσουν ότι οι έφηβοι δεν αισθάνονται κοινωνικά αποκλεισμένοι
- Συνεργαστείτε στενά με τους εφήβους για να εντοπίσετε τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων
- Παρέχετε ένα συνεπές, στοργικό περιβάλλον με συνέπεια
- Θέτουν όρια, περιορισμούς και ανταμοιβές για να διασφαλίσουν την κατασκευή ενός δίκαιου περιβάλλοντος
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε περάσει χρόνο με εφήβους για να αναπτύξετε επικοινωνία και εμπιστοσύνη



3.9. Πώς μπορείτε να καταλάβετε αν ο έφηβος σας μπορεί να έχει προβλήματα



Εδώ είναι μερικά χαρακτηριστικά που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε αν συμβαίνουν προβληματικές συμπεριφορές στη ζωή του εφήβου σας, στην οποία περίπτωση πρέπει να παρέμβετε.

Πίνακας 2. Φυσιολογική εφηβική συμπεριφορά και εφηβική συμπεριφορά που προκαλεί ανησυχία

Φυσιολογική συμπεριφορά για εφήβους	Συμπεριφορά για εφήβους που προκαλεί ανησυχία "
Θέλει να περνάει περισσότερο χρόνο με συναδέλφους και λιγότερο χρόνο με την οικογένεια.	Δεν θέλει να περνάει χρόνο με την οικογένεια ή τους φίλους του,

	αποφεύγοντας οποιαδήποτε κοινωνική δραστηριότητα
Είναι απρόθυμος να ξυπνήσει νωρίς για το σχολείο.	Απόλυτη άρνηση να πάει στο σχολείο - ειδικά αν αυτή η συμπεριφορά συμβεί ξαφνικά
Η ανάγκη για μεγαλύτερο ύπνο ή η ανάπτυξη μεγαλύτερης όρεξης κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης	Ξαφνικές αλλαγές στα επίπεδα ενέργειας, δηλαδή ύπνος ανώμαλα ή καθόλου ύπνος
Θλίψη και άγχος μετά από συγκρούσεις με φίλους ή χωρισμό με αγόρι / κορίτσι	Θλίψη και άγχος που δεν διορθώνουν ή δεν μειώνουν την ένταση μετά από λίγες ημέρες έως μερικές εβδομάδες.
Μερικοί εύκολοι κίνδυνοι ή πειραματισμός με το σεξ, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά	Εξαιρετικά επικίνδυνη ή / και παραβατική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της μη συμμόρφωσης με τους εσωτερικούς κανόνες που απαιτούνται από τους γονείς ή τους νόμους της εταιρείας
Βασίζεστε σε ένα αγαπημένο κατοικίδιο ζώο για άνεση αντί για γονέα ή φίλο	Σκόπιμος τραυματισμός κατοικίδιων ζώων ή βασανιστήρια ή θανάτωση οποιουδήποτε ζώου
Ανησυχία για τη φυσική εμφάνιση	Ξαφνικές και σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συμπεριφορές

Πηγή: Ινστιτούτο Συμπεριφορικής Υγείας georgetown (2015)

3.10. Πώς να δημιουργήσετε ένα θετικό περιβάλλον

- ❖ Τιμότητα που πρέπει να αποδεικνύεται από τα πρώτα στάδια της ζωής των εφήβων. Ως εκ τούτου, πρέπει να γίνει εσωτερική οικογενειακή κουλτούρα
- ❖ Να έχουν ένα διάυλο επικοινωνίας ανοιχτό μόνιμα και για όλα τα πιθανά προβλήματα και να διασφαλίζουν ότι θα μοιράζονται τις ανησυχίες των εφήβων
- ❖ Πείτε την αλήθεια για όλα τα προβλήματα και μην προσπαθήσετε να κρύψετε πράγματα, ακόμα και αν μπορείτε να τα θεωρήσετε πράγματα που δεν σχετίζονται με τους εφήβους και ότι η απόκρυψη θα τους προστατεύσει

Όλα τα παραπάνω είναι μόνο μερικά από τα σημάδια και τις λύσεις που πρέπει να αναζητήσουν οι γονείς για να εξασφαλίσουν την ευημερία και την προστασία των εφήβων τους. Όλα αυτά είναι πραγματικά απαραίτητα και μπορούν να δώσουν στους γονείς τη δυνατότητα να δημιουργήσουν μια πιο εξελιγμένη προσέγγιση και να δημιουργήσουν τους καλύτερους δυνατούς διαύλους επικοινωνίας που θεωρούνται απαραίτητοι. Παρά το γεγονός ότι οι συμπεριφορές που προσδιορίζονται παραπάνω θεωρούνται οι πιο συχνές, υπάρχουν επίσης μερικές που θεωρούνται εξίσου σημαντικές:

- Περιφρόνηση κανόνων και επιχειρηματολογίας (συνήθως οι έφηβοι δεν αξιολογούν τους κινδύνους)
- Δραστικές αλλαγές στην εμφάνιση, επειδή θέλουν να χωρέσουν στην υπόλοιπη «συμμορία»
- Κακή επικοινωνία επειδή αισθάνονται ότι οι άλλοι δεν δίνουν προσοχή στις απόψεις τους

3.11. Συναισθήματα στην εφηβεία

Επίσης, ορισμένα συναισθήματα βιώνονται από εφήβους σε κατεστραμμένη, υπερβολική μορφή. Τα σημαντικότερα από αυτά είναι:

- Ευφορία χαρά, γιατί θέλουν να αισθάνονται άνετα και να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον που θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις, οπότε υπερβάλλουν πολύ σε αυτό το συναίσθημα. Το χαμόγελο, η γλώσσα του σώματος, όπως μια χαλαρή θέση, και ο τόνος της φωνής, ένας ευχάριστος τρόπος να μιλάς αισιόδοξα, είναι τα πιο συνηθισμένα χαρακτηριστικά της χαράς.
- Η θλίψη είναι ο αντίθετος τύπος χαράς και μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια παροδική συναισθηματική κατάσταση για συναισθήματα όπως απογοήτευση, πόνος, απελπισία, αδιαφορία. Είναι σημαντικό σε τέτοιες περιπτώσεις όταν εκφράζουν θλίψη να επικεντρώνονται σε αρνητικές σκέψεις. Επιπλέον, τείνουν να αποφεύγουν άλλους ανθρώπους στην οικογένεια και στο σχολικό περιβάλλον.
- Ο φόβος θεωρείται ο πιο σημαντικός σε σύγκριση με τους δύο προηγούμενους. Επιπλέον, αυτό είναι ένα βασικό συναίσθημα για τους νέους και μπορεί να επηρεάσει την προσωπικότητα και την ικανότητά τους να αναπτύξουν τις σχολικές τους επιδόσεις. Επιπλέον, σε περιπτώσεις φόβου στο οικογενειακό περιβάλλον, αυτό μπορεί να γίνει σοβαρό εμπόδιο και μπορεί να οδηγήσει σε ένα περιβάλλον εσωτερικής πρόκλησης. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα χαρακτηριστικά και εκφράσεις φόβου σχετίζονται με εκφράσεις του προσώπου, όπως η διεύρυνση των ματιών. Η γλώσσα του σώματος δείχνει ότι προσπαθεί να κρυφτεί από την απειλή. Φυσιολογικές αντιδράσεις όπως ταχεία αναπνοή και καρδιακοί παλμοί εμφανίζονται.

- Η αγάπη αναφέρεται σε ένα ισχυρό αίσθημα αποδοκιμασίας και αντιπάθειας προς μια κατάσταση ή συμπεριφορά ενός ατόμου κ.λπ.
- Ο θυμός είναι ένα από τα πιο κοινά συναισθήματα των εφήβων, επειδή βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση και αντιμετωπίζουν δύσκολες και αρκετά δυσάρεστες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή, όπως:
 - ♣ Οικογενειακό περιβάλλον, το οποίο μπορεί να δημιουργήσει κάποιες προκλήσεις σοβαρές λόγω διαφορετικών απόψεων που μπορούν να γίνουν πραγματικά επιζήμιες για την ικανότητα καθιέρωσης της προσωπικότητας κάποιου.
 - ♣ Το σχολικό περιβάλλον όπου αισθάνονται επίσης παρεξηγημένοι και μπορεί να απομονωθούν.
- Η έκπληξη είναι το έκτο μεγάλο συναίσθημα και μπορεί να είναι:
 - ♣ Θετικό που συνδέεται με μια ευχάριστη κατάσταση.
 - ♣ Αρνητικό, το οποίο συνδέεται με μια αρνητική κατάσταση και μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις όπως η παρεξήγηση, οι συγκρούσεις, η κακή επικοινωνία με στενούς φίλους και οικογένεια και ακόμη και ένα εχθρικό περιβάλλον που μπορεί να σας μειώσει τον εντουσίτων ανθρώπων για μια ζωή.
 - ♣ Ουδέτερη, η οποία μπορεί ενδεχομένως να περιλαμβάνει έκπληξη, έκπληξη, πλήξη.
- Η αγάπη είναι το έβδομο και τελευταίο συναίσθημα και μπορεί να θεωρηθεί το ισχυρότερο από όλα. Η εφηβική αγάπη εκφράζεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, όπως η γλώσσα του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και οι ενέργειες. Αυτό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την προσωπικότητα κάθε ατόμου. Υπάρχουν διάφορες καταστάσεις στις οποίες το συναίσθημα και το αίσθημα της αγάπης μπορούν να έχουν διαφορετικές πτυχές:

♣ Ρομαντική αγάπη, η οποία περιλαμβάνει προσκόλληση, φροντίδα και οικειότητα στην οποία οι έφηβοι εκφράζουν την αγάπη τους για το άτομο με το οποίο αισθάνονται πιο κοντά και αυτό μπορεί να είναι ένα πραγματικό πλεονέκτημα λόγω της αυθεντικότητας των συναισθημάτων των εφήβων και της ανάγκης τους να αγαπούν και να αγαπιούνται.

♣ Το Love Sex Drive, το οποίο είναι ένα φυσικό συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους και φυσικά αυτό είναι πιο εμφανές στους νέους, λόγω των ορμονών που δημιουργούν μια πραγματική ορμονική καταιγίδα στους εφήβους, δημιουργώντας μια κατάσταση που μπορεί να συνδεθεί με την αγάπη και η οποία υπάρχει για μικρότερο χρονικό διάστημα.

- Περιφρόνηση - είναι ένα αρνητικό συναίσθημα στο οποίο επικρατεί η αντίληψη ότι τα άτομα είναι άχρηστα και δεν είναι σε θέση να κάνουν τα σωστά πράγματα. Ένα τέτοιο συναίσθημα στους εφήβους μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα απομόνωσης και ανικανότητας να επιτύχουν τους στόχους τους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις στο σχολικό περιβάλλον.
- Ικανοποίηση - Αυτή είναι μια κατάσταση συναισθηματικής ικανοποίησης όταν ένα άτομο έχει επιτύχει τους στόχους του και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες σχέσεις.
- Αμηχανία - Ένα συναίσθημα που συναντάται συνήθως στους εφήβους, το οποίο κυριαρχεί σε καταστάσεις όπου ένα άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες και απροσδόκητες καταστάσεις. Επιπλέον, η αμηχανία μπορεί να θεωρηθεί πραγματική πρόκληση για τους νέους, καθώς μπορεί να μην έχουν την εμπειρία και την ηρεμία για να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις.

- Ενοχή - μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης στους εφήβους και μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά εμπόδια για τους νέους, καθώς μπορούν να μεταφέρουν αυτή τη συναισθηματική κατάσταση για το υπόλοιπο της ζωής τους
- Υπερηφάνεια - Ένα θετικό συναίσθημα επειδή αντιμετωπίζει την εσωτερική ικανοποίηση της επίτευξης στόχων, και αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως εγγενές κίνητρο. Για τους εφήβους, αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της προσωπικότητάς τους και την επίτευξη των μελλοντικών στόχων τους.
- Ικανοποίηση - Ένα άλλο θετικό συναίσθημα που μπορεί να δει κανείς για μεγάλο χρονικό διάστημα για την επίτευξη στόχων, εξασφαλίζοντας καλές σχέσεις με τους άλλους, συμπεριφορά για την αντιμετώπιση των γενικών δυσκολιών της ζωής.
- Ντροπή - Για τους εφήβους, η ντροπή μπορεί να θεωρηθεί ως μια καταστροφική κατάσταση που είναι σε θέση να υπερβάλλουν με μη ρεαλιστικό τρόπο.



3.12. Μια καλή επικοινωνία με την έφηβη σας



- *Ακούστε περισσότερα από όσα μιλάτε* - αφήστε τους εφήβους να εκφραστούν και, το πιο σημαντικό, δώστε τους όλα τα πιθανά κίνητρα για να το κάνουν. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον που μπορεί να επεκταθεί σε περαιτέρω δραστηριότητες. Οι έφηβοι χρειάζονται και επιδιώκουν να εκφράσουν τις δικές τους απόψεις και ανησυχίες, καθώς αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις.

- *Αφιερώστε χρόνο για να περάσετε μαζί* - Η επικοινωνία βασίζεται γενικά στον διαμοιρασμό και την παραμονή του χρόνου μαζί. Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τόσο οι έφηβοι όσο και οι γονείς είναι ότι δεν έχουν αρκετό ποιοτικό χρόνο για να περάσουν μαζί. Η έλλειψη χρόνου δημιουργεί μια πρόσθετη απόσταση μεταξύ γονέων και εφήβων και μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια εμπιστοσύνης, παρεξήγηση και παρερμηνεία πολλών προβλημάτων.

- *Παρέχετε ιδιωτικότητα* - οι έφηβοι, τώρα περισσότερο από ποτέ, έχουν ισχυρές προσωπικότητες με πρόσβαση σε πληθώρα πληροφοριών. Η ανάπτυξη προσωπικών σχέσεων μεταξύ εφήβων, σε όλα τα επίπεδα,

συμπεριλαμβανομένης, φυσικά, της σεξουαλικής επαφής, απαιτεί από τους εφήβους να έχουν το δικό τους χώρο. Η εμπιστευτικότητα αποτελεί σημαντική πρόκληση για τους γονείς, καθώς και σημαντική ζήτηση από εφήβους.

- *Συμβαδίζουν με τα ενδιαφέροντά τους* - Ένας πολύ καλός τρόπος για να κατανοήσετε τους εφήβους και να τους δείξετε ότι είστε πραγματικά μέρος της ζωής τους είναι να δώσετε προσοχή στα ενδιαφέροντά τους. Ακούγοντας τους! Για παράδειγμα, η μουσική, ακόμα και αν δεν ταιριάζει στις προτιμήσεις σας, η παρακολούθηση ταινιών σύμφωνα με τις προτιμήσεις των εφήβων κ.λπ., τους δείχνει ότι οι γονείς είναι έτοιμοι να συμμετάσχουν και να είναι ενεργό μέρος της ζωής τους. Αυτό μπορεί επίσης να είναι ένας έμμεσος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι οι έφηβοι σας δεν εμπλέκονται σε επιβλαβείς δραστηριότητες.

- *Να είστε ένας στοργικός γονέας* - Σε δύσκολους καιρούς, τόσο στο σχολείο όσο και στην προσωπική ζωή, οι γονείς πρέπει να δείξουν ότι πραγματικά νοιάζονται, να είναι στοργικοί με τους εφήβους όταν πρόκειται για προσωπικά συναισθήματα και να είναι υποστηρικτικοί όταν πρόκειται για μια σχολική αποτυχία. Οι έφηβοι πρέπει να δουν τους γονείς τους να γιορτάζουν τα επιτεύγματά τους, να τους υποστηρίζουν στις αποτυχίες τους και να τους συγχωρούν για τα λάθη τους. Τέτοιες ενέργειες θα τους βοηθήσουν να γίνουν πιο ώριμοι, να μάθουν από τα λάθη τους και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα πιο αποτελεσματικά. Αυτό θα τους κάνει ακόμα πιο ανεκτούς όταν οι γονείς τους τους επικρίνουν, επειδή θα καταλάβουν ότι είναι μια κατάσταση win-win και για τις δύο πλευρές, και η κριτική είναι μέρος του παιχνιδιού.

- *Διασκεδάστε* - Οι έφηβοι περνούν από αυτό το στάδιο μόνο μία φορά και θα πρέπει να το απολαύσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Είναι σημαντικό να βρείτε χρόνο και να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που τους δίνουν ευχαρίστηση και διασκέδαση. Αυτό μπορεί να έχει σημαντικό επίπεδο θετικού

αντίκτυπου τόσο στους εφήβους σας όσο και σε εσάς ως γονέα. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ξεκάθαρα ότι η "Διασκέδαση" μπορεί να επηρεάσει θετικά τους εφήβους και να βελτιώσει την ψυχολογική τους κατάσταση. Οι έφηβοι που διασκεδάζουν με τους γονείς τους είναι πιο πιθανό να ξεπεράσουν τα προσωπικά προβλήματα και να βελτιώσουν τη συνολική απόδοσή τους. Φαίνεται ότι η έμφαση στη διασκέδαση, επιτυγχάνοντας παράλληλα μια ισορροπία μεταξύ της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής ευεξίας και των διαβίου μαθημάτων για έναν υγιεινό και ενεργό τρόπο ζωής είναι το κλειδί για την επιτυχία.

- *Μην είστε πολύ συναισθηματικοί.* Υου δεν πρέπει να το πάρει προσωπικά όταν οι έφηβοι δείχνουν μια αρνητική προσέγγιση.

- *Κάντε ειλικρινείς ερωτήσεις που επιτρέπουν στους εφήβους να δώσουν ειλικρινείς απαντήσεις.* Έτσι, οι έφηβοι αναπτύσσουν ένα υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης, το οποίο είναι απαραίτητο για να έρθουν πιο κοντά σας.

- *Αποφύγετε να δείξετε ότι χρειάζεστε, ή ακόμα χειρότερα, είναι απελπισμένοι να γίνουν φίλοι με τους εφήβους σας.*

- *Η θετική επικοινωνία επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό όταν οι αποφάσεις λαμβάνονται σε μια κατάσταση σύγκρουσης ή διαμάχης.* Ως εκ τούτου, για να βεβαιωθείτε ότι έχει καθιερωθεί θετική επικοινωνία, αποφύγετε τη λήψη αποφάσεων όταν δεν είστε ήρεμοι, τόσο εσείς όσο και ο έφηβος με τον οποίο επικοινωνείτε.

- *Κάντε περίεργες ερωτήσεις που αντικατοπτρίζουν την τρέχουσα κατάσταση που επηρεάζει τους νέους.* Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον και ένα υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης μεταξύ των εφήβων, καθώς θα καταλάβουν ότι οι γονείς τους θέλουν να μάθουν για τα προβλήματα που έχουν.

- *Εστιάστε στη δημιουργία μιας αίσθησης «ομαδικής εργασίας» μέσα στην οικογένεια.* Αυτό θα βοηθήσει τους εφήβους να επικεντρωθούν στην επίτευξη των καλύτερων δυνατών κοινών αποτελεσμάτων και θα τους βοηθήσει επίσης να αποφύγουν πιθανές εγωιστικές συμπεριφορές που αποτελούν σοβαρή απειλή για την αποτελεσματική επικοινωνία.

- *Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τη μετάβαση των εφήβων από το ένα στάδιο της εφηβείας στο άλλο.*

- *Δείξτε κατανόηση* όταν πρόκειται για την έννοια του σεξ, η οποία είναι μια σοβαρή πρόκληση για τους εφήβους. Το ζήτημα της σεξουαλικής επικοινωνίας επηρεάζεται από διάφορες παραμέτρους, όπως, τι συζητήθηκε στους εφήβους σχετικά με αυτό το θέμα, πώς οι γονείς εκφράστηκαν, πόσο συχνά προσέγγισαν το θέμα, πόσο αισθάνονται κατανοητοί οι έφηβοι από τους γονείς τους. .

- *Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει συναίνεση στην οικογενειακή επικοινωνία.* Και οι δύο γονείς πρέπει να επικοινωνήσουν τους ίδιους κανόνες, προσδοκίες, απόψεις για το τι θέλετε από την έφηβη σας. Αυτό απαιτεί τη συνεργασία και των δύο γονέων και μπορεί να συμβάλει στην προσαρμογή της προσέγγισής τους στην επικοινωνία με βάση τις ειδικές ανάγκες και επιθυμίες των εφήβων.

- *Δώστε επαίνους σε ενέργειες που θεωρείτε θετικές.* Αυτό διεγείρει τις ενέργειες και τη θετική συμπεριφορά των εφήβων.

- *Ενθαρρύνετε τους εφήβους* όταν, παρά τις προσπάθειές τους, τα πράγματα δεν πήγαν όπως αναμενόταν, λέγοντάς τους ότι θα πρέπει να το δουν αυτό ως μια ευκαιρία να προσπαθήσουν περισσότερο, να επικεντρωθούν στους στόχους τους και ότι αυτό που συνέβη μπορεί να θεωρηθεί ως μάθημα.

- Ένας άλλος σημαντικός τρόπος που μπορεί να αναπτύξει αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων είναι η *ικανότητα να κάνουν πράγματα μαζί*, όπως να πηγαίνουν σεαθλητικές εκδηλώσεις, ακόμη και αν

οι γονείς δεν είναι πραγματικοί οπαδοί του αθλήματος. Αυτό θα σας δώσει την ευκαιρία να περάσετε ποιοτικό χρόνο μαζί και να δημιουργήσετε ένα καλύτερο περιβάλλον

- *Αποφύγετε να δώσετε στους εφήβους αυτόκλητες οδηγίες ή συμβουλές, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε διαμάχη. Η αποφυγή τέτοιων ενεργειών και η παροχή γόνιμων συμβουλών μπορούν να αναπτύξουν καλύτερη επικοινωνία, καθώς και να εξασφαλίσουν εμπιστοσύνη μεταξύ των δύο μερών, ειδικά σε δύσκολους οικογενειακούς καιρούς.*

- *Μιλήστε για συμπεριφορές και όχι προσωπικά χαρακτηριστικά. Δηλαδή, "αυτό που έκανες δεν ήταν ακριβώς σωστό" και όχι "Είσαι ανόητος, δεν είσαι ικανός για τίποτα".*

- *Μπορείτε να βελτιώσετε την επικοινωνία ακούγοντας, μιλώντας, κατανοώντας, αλλά το πιο σημαντικό, πρέπει να γνωρίζετε πότε να σταματήσετε να μιλάτε.*

- *Αγκαλιάστε τον έφηβο σας κάθε μέρα και πείτε του ότι τον αγαπάτε και τον σέβεστε. Αυτή η διασφάλιση μπορεί να γίνει θετικό σημάδι και μπορεί να δημιουργήσει το σχετικό υπόβαθρο για μελλοντικές δράσεις*

- *Χρησιμοποιήστε τη σχετική γλώσσα του σώματος, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικής επικοινωνίας, μην κάθεστε με τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος σας, κοιτάξτε στα μάτια του εφήβου όταν του μιλάτε, θα αισθάνεται πιο άνετα.*

- *Εξασφάλιση τακτικής επικοινωνίας στο σχολικό περιβάλλον - Η ειδική δραστηριότητα θεωρείται κρίσιμης σημασίας για τη συνολική βελτίωση των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον, καθώς θα κατανοήσουν ότι βρίσκονται υπό επιτήρηση. Φυσικά, αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως "εργαλείο ελέγχου", αλλά αντίθετα θα πρέπει να εφαρμόζεται ως εργαλείο για την επίδειξη της σχετικής κατανόησης των συνολικών επιδόσεων και την παροχή*

σχετικής υποστήριξης όταν και αν χρειαστεί. Επιπλέον, η συμμετοχή του σχολείου στη γενική διαδικασία επικοινωνίας, ως «συντονιστής» μεταξύ γονέων και εφήβων, μπορεί να θεωρηθεί και να αξιολογηθεί ως ένα εργαλείο που θα οδηγήσει τα δύο μέρη σε καλύτερη κατανόηση, θα αυξήσει την απόδοσή τους, περισσότερο ποιοτικό χρόνο. μαζί.



3.13. Εφαρμογή των 7 Cs στην επικοινωνία

Είναι μια άλλη σημαντική πρακτική σύσταση που μπορεί να οδηγήσει σε σχετικά θετικά αποτελέσματα μεταξύ γονέων και εφήβων

♣ **Πληρότητα** - Το μήνυμα που πρέπει να περάσει από το ένα άτομο στο άλλο πρέπει να είναι πλήρες για να αποφευχθούν παρεξηγήσεις και παρερμηνείες που μπορούν να οδηγήσουν σε περιττές συγκρούσεις.

♣ **Συγκεκριμένα** - Η συγκεκριμένη διαπροσωπική επικοινωνία αφορά επίσης ένα σαφές μήνυμα και αναφέρεται στη χρήση λέξεων και δράσεων που παρέχουν μια σταθερή κατανόηση. Αυτή η πρακτική συμβουλή θεωρείται απαραίτητη στη διαδικασία επικοινωνίας, διότι εφαρμόζει μια ρεαλιστική προσέγγιση και δεν αφήνει τίποτα στη φαντασία των δύο μερών.

♣ **Ευγένεια** - Αυτό δείχνει ευγένεια στη στάση και τη συμπεριφορά κάποιου απέναντι στους άλλους.

♣ **Ορθότητα** - Η σωστή χρήση των κατάλληλων προτάσεων που πρέπει να επιλεγούν προσεκτικά για να προσαρμοστούν στις ανάγκες και τις απαιτήσεις κάθε κατάστασης.

♣ **Σαφήνεια** - Το ζήτημα της σαφήνειας είναι μια πραγματική πρόκληση για τους γονείς, καθώς πρέπει να αναπτύξουν την ανάγκη να χρησιμοποιήσουν σαφή γλώσσα για να βοηθήσουν τους εφήβους, να έρθουν πιο κοντά στους γονείς τους και την οικογένειά τους. Επιπλέον, η σαφήνεια των λέξεων δεν θα αφήσει περιθώρια για παρεξηγήσεις, ειδικά όταν εξετάζονται σημαντικά ζητήματα όπου ενδείκνυται η διατύπωση μπορεί να καταστεί καταλύτης για την επικοινωνία.

♣ **Εξέταση** - η εξέταση, όχι μόνο μπορεί να θεωρηθεί πρακτικό εργαλείο, αλλά το πιο σημαντικό, μπορεί να επηρεάσει θετικά την ανάπτυξη της

προσωπικότητας των εφήβων, οδηγώντας στον σχετικό θετικό αντίκτυπο στην προσωπική τους ζωή

♣ **Συνοπτικότητα** - το τελευταίο μέρος αυτής της διαδικασίας απαιτεί από τους γονείς να είναι συνεπείς στην προσέγγισή τους, καθώς αυτό μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να γίνουν πιο αποτελεσματικοί.

Απευθύνστε επίσης στους εφήβους σας

● **Ειδικά** - Εστιάστε στα προβλήματα κάθε κατάστασης και προσεγγίστε την κατάσταση με μοναδικό τρόπο για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί όσον αφορά το χρόνο και τα αποτελέσματα

● **Ρεαλιστικό** - Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, αναπτύξτε ρεαλιστικές και εφικτές στρατηγικές που πραγματικά οδηγούν στην επίλυση του προβλήματος



IV. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αδόλφος, Ρ. (2013). Η βιολογία του φόβου. *Curr Biol.*, 23(2), R79-93.
2. Άλμας, Α. Ν., Γκρούσεκ, Τζέι Ε., Τάκετ, Τζ. Αποκάλυψη και μυστικότητα των παιδιών: Σύνδεσμοι με τα χαρακτηριστικά της μητρικής ανατροφής των παιδιών και τις δεξιότητες αντιμετώπισης των παιδιών. *Κοινωνική Ανάπτυξη*, 20, 624 – 643.
3. Αρτεάγκα, Σ.Μ., Κουντέκι, Μ., Γούντγουορθ, Α. & Κουρνιαουάν, Σ. (2010). *Κινητό Σύστημα για την παροχή κινήτρων στη σωματική δραστηριότητα των εφήβων*. IDC 2010, 9-12 Ιουνίου 2010, Βαρκελώνη, Ισπανία. ACM 978-1-60558-951-0/10/06
4. Μπασκιρόβα, Τ., Κοξ, Ε. & Κλάτερμπακ, Δ. (2010). *Το πλήρες εγχειρίδιο της καθοδήγησης*, Λονδίνο: Εκδόσεις Sage, Ltd
5. Μπαρτλ, Σ.Ε., Άντερσον, Σ.Α., & Σαμπατέλι, Ρ.Μ. (1989). Ένα μοντέλο στυλ ανατροφής των παιδιών, εφηβικής αδιαίρετης και εφηβικής αυτοεκτίμησης: Προκαταρκτικά ευρήματα. *Περιοδικό Εφηβικής Έρευνας*, 4, 283-298.
6. Boer, Δ., & Αμπουμπακάρ, Α. (2014). Μουσική ακρόαση σε οικογένειες και ομότιμες ομάδες: οφέλη για την κοινωνική συνοχή και τη συναισθηματική ευημερία των νέων σε τέσσερις πολιτισμούς. *Σύνορα στην ψυχολογία*, 5, 392. doi:10.3389/fpsyg.2014.00392
7. Bower, Κ., & Schwartz, V. (2010). Νομικά και ηθικά ζητήματα στην ψυχική υγεία των κολεγίων. Στο J. Kay & V. Schwartz (Εντς). *Φροντίδα ψυχικής υγείας στην κολεγιακή κοινότητα*. Τσίτσεστερ, Ηνωμένο Βασίλειο: Γουάιλι-Μπλάκγουελ.
8. Μπρασάι, Λ., Πίκο, Β.Φ. & Στέγκερ, Μ.Φ. (2011). Νόημα στη ζωή: Είναι ένας προστατευτικός παράγοντας για την ψυχολογική υγεία των

εφήβων; *O Iv.Τζέι Μπεχάβ. Med.* 18, 44–51 DOI 10.1007/s12529-010-9089-6

9. Μπράουνελ, J. (2006). Κάλυψη των αναγκών ικανότητας των παγκόσμιων ηγετών: Μια προσέγγιση εταιρικής σχέσης. *Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού* 45(3), 309-336.
10. Μπράουνελ, Τζ. Οδηγώντας στη στεριά και τη θάλασσα: Ικανότητες και πλαίσιο *Διεθνές περιοδικό της διαχείρισης φιλοξενίας*, 27(2), 137-150.
11. Cheung, Φ.Μ., & Leung, Κ. (1998). Αυτόχθονα μέτρα προσωπικότητας: κινεζικά παραδείγματα. *Περιοδικό Διαπολιτισμικής Ψυχολογίας*, 29(1), 233-248.
12. Κοέλο, Β.Α., Σούσα, Β., Μαρσάντε, Μ., Μπρας, Π., & Ρομάο, Α.Μ. (2016). Εκφοβισμός και κυβερνοεκφοβισμός στην Πορτογαλία: Επικύρωση ερωτηματολογίου και ανάλυση του επιπολασμού. *Διεθνής Σχολική Ψυχολογία*, 37(3), 223-239.
13. Κόλινς, Ν. Λ. (1996). Μοντέλα εργασίας της προσκόλλησης: Επιπτώσεις στην εξήγηση, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. *Περιοδικό Προσωπικότητας και Κοινωνικής Ψυχολογίας*, 71, 810-832.
14. Ατίμωση, Τι Τζέι, Χα, Τ., & Βερονώ, Μ.Η. (2012). Μια οικολογική ανάλυση των επιπτώσεων της αποκλίνουσας ομαδοποίησης ομοτίμων στη σεξουαλική ασυδοσία, την προβληματική συμπεριφορά και την τεκνοποίηση από την πρώιμη εφηβεία έως την ενηλικίωση: μια ενίσχυση του πλαισίου ιστορίας της ζωής. *Dev Psychol.*, 48, 703–717.
15. Ντοτζ, Κ.Α., Άλμπερτ, Δ. (2012). Εξελισσόμενη επιστήμη στην εφηβεία: σχόλιο για τον Ellis et al. (2012). *Αναπτυξιακή ψυχολογία*, 48(3), 624-627. <https://doi.org/10.1037/a0027683>
16. Donenberg, Γ., Schwartz, Ρ., Έμερσον, Ε., Γουίλσον, Χ., Μπράιαντ, Φ., Κόλμαν, Γ. (2005). Εφαρμογή ενός μοντέλου γνωστικής συμπεριφοράς

του κινδύνου HIV σε νέους στην ψυχιατρική περίθαλψη. *AIDS Educ Prev.*, 17(3), 200-16.

17. Ντούμπας J. S., & Gerris J. R.M. (2002). Διαμήκεις αλλαγές στο χρόνο που περνούν οι γονείς σε δραστηριότητες με τα έφηβα παιδιά τους ως συνάρτηση της ηλικίας του παιδιού, της ηβικής κατάστασης και του φύλου. *J. Fam. Psychol.* 16, 415–426 10.1037/0893-3200.16.4.415.
18. Γκόμεζ, Π., Γκάντεν, Α., & Ντάνουζερ, Β. (2013). Διαφορές φύλου ειδικά για το περιεχόμενο στις αξιολογήσεις συναισθημάτων από την πρώιμη έως την όψιμα ενηλικίωση. *Σκανδιναβικό Περιοδικό Ψυχολογίας*, 54, 451-458.
19. Πιο πράσινο, S. (2008). *Μέθοδοι Επιχειρηματικής Έρευνας*. Λονδίνο: Εκδόσεις Βέντους.
20. Γκιγιάμο-Ράμος, Β., Μπουρής, Α., Ζακάρ, Τζ., κ.ά. (2011). Μια παρέμβαση που βασίζεται στους γονείς για τη μείωση της συμπεριφοράς σεξουαλικού κινδύνου στην πρώιμη εφηβεία: Οικοδόμηση συμμαχιών μεταξύ ιατρών, κοινωνικών λειτουργών και γονέων. *Το Περιοδικό εφηβικής υγείας*, 48, 159\201263.
21. Ερρίκος, Δ.Β., Κόμπους, Κ., & Schoeny, M. E. (2011). Ακρίβεια και προκατάληψη στις αντιλήψεις των εφήβων για τη χρήση ουσιών από τους φίλους. *Ψυχολογία εθιστικών συμπεριφορών: Περιοδικό της Εταιρείας Ψυχολόγων σε Εθιστικές Συμπεριφορές*, 25(1), 80-89.
22. Έσσε, Ε., & Μάιν, Μ. (2000). Αποδιοργανωμένο προσκόλληση βρεφών, παιδιών και ενηλίκων: Κατάρρευση σε στρατηγικές συμπεριφοράς και προσοχής. *Περιοδικό της Αμερικανικής Ψυχαναλυτικής Ένωσης*, 48, 1097-1127
23. Συμμαχία Ψυχικής Υγείας Ανώτατης Εκπαίδευσης (HEMHA) (2013). *Εξισορρόπηση ασφάλειας και υποστήριξης στην πανεπιστημιούπολη:*

Ένας οδηγός για τις ομάδες πανεπιστημιούπολης. Ανακτήθηκε
<https://www.jedfoundation.org/wp-content/uploads/2016/07/campus-teams-balancing-safety-support-campus-jed-guide.pdf>

- 24.Χόκλει, Μ. Χάρκιν, Τζ. Επικοινωνία με μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στην περαιτέρω εκπαίδευση. *Έρευνα Εκπαιδευτικής Δράσης*, 8(2), 341-360, DOI:10.1080/09650790000200121
- 25.Χολμ, J.M., & Μίντον, C.A. (2016). Ένα προγνωστικό μοντέλο εφηβικής επιμονής στην παροχή συμβουλών. *Ανασκόπηση υπηρεσιών για παιδιά και νέους* (67), 161-167.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.06.005>
- 26.Houck, C., Swenson, R., Ντόνενμπεργκ, Γ., Παπίνο, Α., Έμερσον, Ε., & Μπράουν, Λ. Κ. (2014). Συναισθήματα εφήβων πριν από τη σεξουαλική δραστηριότητα και συσχετίσεις με παράγοντες σεξουαλικού κινδύνου. *AIDS και συμπεριφορά*, 18(8), 1615–1623.
- 27.Χουσεϊν, Κ. (2007). Μια ισλαμική θεώρηση της δυτικής ηθικής εκπαίδευσης: Μια εξερεύνηση του ατόμου. *Περιοδικό Ηθικής Αγωγής*, 36(3), 297-308.
- 28.Καμάλ, Μ. Ζ. & Σουλτάνα, Σ.Α. (2000). *Εμπόδια στην ανάπτυξη στην ανοικτή κλίση και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση*, Μπαγκλαντές, Πανεπιστημιακός Τύπος του Μπανγκλαντές.
- 29.Καπίντζιτς, Σ. & Ρέγγα, Σ.Σ. (2011). Το φύλο, η επικοινωνία και η αυτοπαρουσίαση σε εφηβικά chatrooms επανεξετάζονται: Έχουν αλλάξει τα μοτίβα; *Ημερολόγιο επικοινωνίας με τη μεσολάβηση υπολογιστή* 17, 39-59 doi:10.1111/j.1083-6101.2011.01561.x
- 30.Keijsers, Λ., & Πουλίν, Φ. (2013). Αναπτυξιακές αλλαγές στην επικοινωνία γονέων-παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας.

Αναπτυξιακή Ψυχολογία. Προωθήστε την ηλεκτρονική δημοσίευση.
doi: 10.1037/a0032217

31. Keim, J., Ryan, A.G., & Nolan, B.F. (1998). Διλήμματα που αντιμετωπίζουν όταν εργάζονται με μαθησιακές δυσκολίες στη μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση. *Χρονικά δυσλεξίας* 48, 273-291.
32. Κέλι, Λ., Ντουράν, R.L., & Miller-Ott, A.E. (2017). Ανατροφή ελικοπτέρων και επικοινωνία κινητής τηλεφωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών στο Κολλέγιο, *Νότιο Περιοδικό Επικοινωνίας*, 82(2), 102-114, DOI: 10.1080/1041794X.2017.1310286
33. Λημέρι, Ρ.Δ., Μαρέρο, Μ.Δ., Μέλτσινγκ, Τζ. Στρατηγικές διαχείρισης πληροφοριών στην πρώιμη εφηβεία: Αναπτυξιακή αλλαγή στη χρήση και συναλλακτικές συσχετίσεις με ψυχολογική προσαρμογή. *Αναπτυξιακή Ψυχολογία*. Εκ των προτέρων ηλεκτρονική δημοσίευση.
34. Λάρσον Ρ. Γ., Ρίτσαρντς Μ.Χ., Μονέτα Γ., Χόλμπεκ Γ., & Ντάκετ Ε. (1996). Αλλαγές στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις των εφήβων με τις οικογένειές τους από 10 έως 18 ετών: Απεμπλοκή και μεταμόρφωση. *Αναπτυξιακή Ψυχολογία*, 32(4), 744-754.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>
35. Λάσλεϊ, Κ. Σ. (1930). Βασικοί νευρικοί μηχανισμοί στη συμπεριφορά. *Ψυχολογική Ανασκόπηση*, 37(1), 1-24.
<https://doi.org/10.1037/h0074134>
36. Laursen B., & Κόλινς Γ. Α. (2009). *Σχέσεις γονέα-παιδιού κατά την εφηβεία* Στο Lerner Richard M., συντάκτης ; & Steinberg Laurence., συντάκτης. (Eds.), *Εγχειρίδιο εφηβικής ψυχολογίας*. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Wiley Online Βιβλιοθήκη
37. Λόρενς, Ε.Μ., Ρότζερς, R.G., & wadsworth, T. (2015). Ευτυχία και μακροζωία στις Ηνωμένες Πολιτείες. *Soc Sci Med.*, 145, 115-9.

38. Lee, J.M., Johns, S., Smith-Darden., J.P., Χονγκ, J.S., & Voisin, D.R. (2019). Οικογενειακός εγκλεισμός και εκφοβισμός μεταξύ των αστικών αφροαμερικανών εφήβων: Οι διαμεσολαβητικοί ρόλοι της έκθεσης σε παραβατικά πρότυπα ομοτίμων, τραύμα και εξωτερίκευση συμπεριφορών. *Οικογένειες στην Κοινωνία: Το Περιοδικό σύγχρονων κοινωνικών υπηρεσιών*, 100(4), 422-432.
39. LeMoigne, T., & Μπιουκάναν, T. (2011). Έχει σημασία το "αιωρούμενος"; Η ανατροφή των παιδιών με ελικόπτερο και οι επιπτώσεις της στην ευημερία. *Κοινωνιολογικό Φάσμα*, 31, 399-418.
40. Μανάσιοι, Δ. (2003). Ψηφιακά διλήμματα: Μια έρευνα της κοινωνίας του Διαδικτύου. *Οικονομολόγος*, 25 Ιανουαρίου, 1-26.
41. Μαντσίνι-Κρος, Κ., Μπάκμαν, Κ.Φ. & Μπόλντουιν, Ε.Δ. (2009). Η επίδραση του γλωσσικού φραγμού στη διαπολιτισμική επικοινωνία: Μια μελέτη περίπτωσης των εκπαιδευτικών ταξιδιών στην Ιταλία, *περιοδικό της διδασκαλίας στα ταξίδια & τον τουρισμό*, 9, 1-2, 104-123, DOI:10.1080/1531320903042004
42. Μάρσια, J.E. (1966). Ανάπτυξη και επικύρωση του εγώ – κατάσταση ταυτότητας, *Περιοδικό Προσωπικότητας και Κοινωνικής Ψυχολογίας*, 3(5), 551-558.
43. McAteer, J., Pringle, J., Mills, K.L., Τζέψον, Ρ., Ανάντ, Ν.Ρ., Χογκ, Ε., & Μπλέικμωρ, S.J. (2017). Μια συστηματική ανασκόπηση της φυσιολογικής ανάπτυξης των εφήβων και της σχέσης της με τη συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία. Εδιμβούργο: NHS Υγεία Σκωτία
44. Νικόλ, Δ. & Μακφάρλαν-Ντικ, Δ. (2006). Διαμορφωτική αξιολόγηση και αυτοανακηρύκηση μάθησης: Ένα μοντέλο και επτά αρχές ορθής

πρακτικής ανατροφοδότησης, σπουδές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, Routledge.

45. Τώραακ Κ., & Χάινριχς Ν. (2008). Μια ολοκληρωμένη μετα-ανάλυση του Προγράμματος Τριπλής P-Positive Parenting χρησιμοποιώντας ιεραρχική γραμμική μοντελοποίηση: Αποτελεσματικότητα και μετριοπαθείς μεταβλητές. *Κλινική ανασκόπηση παιδικής και οικογενειακής ψυχολογίας*, 11(3), 114
<https://doi.org/10.1007/s10567-008-0033-0>
46. Περλ Μπεν-Τζόζεφ, Ε. (2018). Υγεία εφήβων: Κυβερνοεκφοβισμός που ανακτήθηκε από <https://kidshealth.org/en/teens/cyberbullying.html>
47. Πέρι κ.ά. (2019). Οι επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας των ανδρών εφήβων στην περιοχή της Νότιας Ιταλίας: Επιπτώσεις στη σεξουαλική και αναπαραγωγική νόσο. *Τζέι Κλιν. Μεδ.*, 8, 1414; doi:10.3390/jcm8091414
48. Πίτερς, Χ.Π. (2013). Το χάσμα μεταξύ επιστήμης και μέσων ενημέρωσης επανεξετάζεται: οι επιστήμονες ως δημόσιοι επικοινωνιολόγοι. *Proc Natl Ακάντ Sci.* 110,14102–14109.
49. Πίνκουσ, Δ. (2020). 5 μυστικά για την επικοινωνία με την έφηβη σας. *Ενδυνάμωση των γονέων*
<https://www.empoweringparents.com/article/5-secrets-for-communicating-with-teenagers/>
50. Πλούτσικ, Ρ. (1980). *Συναίσθημα: Θεωρία, έρευνα και εμπειρία: Vol. 1. Θεωρίες συναισθημάτων, 1*, Νέα Υόρκη: Ακαδημαϊκός.
51. Πλούτσικ, Ρ. (2002). *Συναίσθημα και ζωή: Προοπτικές από την Ψυχολογία, τη Βιολογία και την Εξέλιξη*, Ουάσιγκτον, DC: Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση

52. Pringle, J., Mills, K., McAteer, J., Jepson, R., Χογκ, Ε., Ανάντ, Ν., & Μπλέικμορ, Σ. Τζέι (2016). Μια συστηματική ανασκόπηση της φυσιολογικής ανάπτυξης των εφήβων και της σχέσης της με τη συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία: ένα πρωτόκολλο. *Συστηματικές αναθεωρήσεις*, 5, 3. <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0173-5>
53. Πρόδρομου, Α. (2019). «*Διαχείριση Επικοινωνίας στον Τουρισμό*» Αρ. Έργο: 2018-1-RO01-KA202-049151
54. Racz, S. J., & ΜακΜάχον, Ρ. Τζέι (2011). Η σχέση μεταξύ της γονικής γνώσης και της παρακολούθησης και των προβλημάτων συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων: Μια δεκαετής ενημέρωση. *Κλινική Ανασκόπηση Παιδικής και Οικογενειακής Ψυχολογίας*, 14, 377-398.
55. Σέγκριν, Κ., Γουόζιντο, Α., Γκίρτζ, Μ., Μπάουερ, Α., Μέρφι, Μ. (2012). Η συσχέτιση μεταξύ της υπερπροσφοράς, της επικοινωνίας γονέα-παιδιού και των δικαιωμάτων και προσαρμοστικών χαρακτηριστικών στα ενήλικα παιδιά. *Οικογενειακές Σχέσεις*, 61, 237-252.
56. Σάφερ, D.R. & Κίρρ, Κ. (2010). *Αναπτυξιακή Ψυχολογία Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας* (8th th.) Μπέλμοντ, ΗΠΑ: Γουάντσογουορθ, Μάθηση Σενγκάζ
57. Shiel νεώτερος, W.C. (2020). *Ιατρικός ορισμός της ορμόνης*. Ιατρικό Δίκτυο. <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=3783>
58. Σάινερ, Ρ. & Κάσπι, Α. (2003). Διαφορές προσωπικότητας στην παιδική ηλικία και την εφηβεία: ανάπτυξη μετρήσεων και συνέπειες. *Περιοδικό Παιδοψυχολογίας και Ψυχιατρικής* 44, 1, 2-32
59. Σιράι, Μ. & Σουζούκι, Ν. (2018). Η θλίψη είναι μόνο ένα συναίσθημα; Ψυχολογικές και φυσιολογικές αντιδράσεις στη θλίψη που

προκαλούνται από δύο διαφορετικές καταστάσεις: «Απώλεια κάποιου» και «αποτυχία επίτευξης ενός στόχου». *Σύνορα στην Ψυχολογία*, 8, 288 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00288>.

60. Σριέρ, Λ.Α., Χάρις, Σ.Κ., Στέρνμπεργκ, Μ., & Γενειάδα, W.R. (2001). Συσχετίσεις κατάθλιψης, αυτοεκτίμησης και χρήσης ουσιών με σεξουαλικό κίνδυνο μεταξύ των εφήβων. *Πρεβ Μεντ.*, 33, 179-189.
61. Shrier, Λ., Χάρις, Σ., Γενειάδα, W. (2002). Χρονικές συσχετίσεις μεταξύ καταθλιπτικών συμπτωμάτων και αυτοαναφερθείσα σεξουαλικά μεταδιδόμενης νόσου μεταξύ των εφήβων. *Αψίδα Pediatr Adolesc Med.*, 156(6), 599-606.
62. Σούλμαν, Ε.Π., Σμιθ, Α.Ρ., Σίλβα, Κ., Άισμαγκλ, Γ., Ντουέλ, Ν., κ.ά. (2016). Το μοντέλο των διπλών συστημάτων: αναθεώρηση, επανεκτίμηση και επαναβεβαίωση. *Ντεβ. Κόγκνι*.
63. Μετάξι, J.S., Davis, S., McMakin, D.L., Dahl, R.E., & Forbes, E.E. (2012a). Γιατί τα ανήσυχα παιδιά γίνονται καταθλιπτικοί έφηβοι; Ο ρόλος της κοινωνικής αξιολογικής απειλής και της επεξεργασίας ανταμοιβής. *Psychol Med.*, 42, 2095–2107.
64. Spirito, A., Hernandez, Λ., Κανσιλιέρ, Μ.Κ., Γκρέιβς, Χ., Μπαρνέτ, Ν. (2013). Βελτίωση της γονικής μέριμνας και της επικοινωνίας γονέων-εφήβων για την καθυστέρηση ή την πρόληψη της εμφάνισης αλκοόλ και χρήσης ναρκωτικών σε νέους εφήβους με συναισθηματικές/συμπεριφορικές διαταραχές: Μια πιλοτική δοκιμή. *Περιοδικό παιδικής και εφηβικής κατάχρησης ουσιών*, 24(5):308–322. doi: 10.1080/1067828X.2013.829013
65. Στάφορντ, Λ., & Μπάγιερ, Κ. Λ. (1993). *Αλληλεπίδραση μεταξύ γονέων και παιδιών*. Πάρκο Νιούμπερι, Καλιφόρνια: Φασκόμηλο

- 66.Στάικου, Μ.Λ., & Συζον, Μ. (2010). Ο θυμός και οι συμπεριφορές κινδύνου για την υγεία. *J Med Ζωή*, 3(4), 372-5.
- 67.Υγεία των Παιδιών του Στάνφορντ (2019). *Το αναπτυσσόμενο παιδί: Έφηβος (13 έως 18 ετών)*.
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-growing-child-adolescent-13-to-18-years-90-P02175>
- 68.Τουμπς, Ε., Ούνρου, Α., ΜακΓκράθ, Π. (2017). Αξιολόγηση της εργαλειοθήκης επικοινωνίας γονέα-εφήβου: Χρηστικότητα και αποτελεσματικότητα προκαταρκτικού περιεχομένου μιας διαδικτυακής παρέμβασης. *Νοσηλευτική ανοικτή*, 5(1), 29-36.
- 69.Τρίκετ, Π.Κ., Γκόρντις, Ε., Πέκινς, Μ.Κ., & Susman, Ε.Ι. (2014). Αντιδραστικότητα στρες σε κακομεταχειρισμένους και σύγκριση ανδρών και γυναικών νεαρών εφήβων. *Παιδί Μαλτρεάτ*.
- 70.Trimpor, Ρ. (1994). *Η ψυχολογία της συμπεριφοράς ανάληψης κινδύνου*. Άμστερνταμ: Elsevier Επιστήμη.
- 71.Wadman, R., Thul, D., Elliott, A. S., Kennedy, A. P., Μίτσελ, Ι., & Pinzon, J. L. (2014). Εφηβικό απόρρητο: Κατανόηση και πρακτικές των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. *Παιδιατρική και υγεία των παιδιών*, 19(2), e11–e14. doi:10.1093/pch/19.2.e011
- 72.Γουίτγουορθ, Λ., Κίσει-Χάουζ, Κ., Κίμσει-Χάουζ, Χ., & Σανταλ, Π. (2007). *Συνεργατική καθοδήγηση: Νέες δεξιότητες για την καθοδήγηση των ανθρώπων προς την επιτυχία στην εργασία και τη ζωή* (2η θέση). Θέα στο βουνό, CA: Ντέιβις-Μαύρο
- 73.Γουάιτ, D., & Φούλερτον, Δ. (2013). Μια ανασκόπηση των παρεμβάσεων με τους γονείς για την προώθηση της σεξουαλικής υγείας των παιδιών τους. *Το περιοδικό της εφηβικής υγείας*, 52, 4\υ201227.



Erasmus+

Πρόγραμμα Erasmus +, ΚΑ2, Επαγγελματική, Εκπαίδευση και Κατάρτιση - Συνεργασία για την καινοτομία και ανταλλαγή ορθών πρακτικῶν - Στρατηγικές εταιρικές σχέσεις για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση



Συνεργάτες



**ZIVAC
GROUP
CENTRAL**



I.I.A.P.H.S.



**RIVENSCO
CONSULTING**



**TECHNOLOGICAL
SCHOOL NO.1
ALEXANDRIA**



**Association of
Parents of High
Technology Nr. 1**