



Erasmus+

TALKING TO MY TEENAGER

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



**TALKING TO
MY TEENAGER**

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Πρόγραμμα Erasmus+ – Στρατηγική εταιρική σχέση

Τίτλος έργου: " Talking to my Teenager Μιλώντας με το έφηβο παιδί μου"

Αρ Έργου: 2019-1-RO01-KA204-063050

"Το έργο αυτό (Project No 2019-1-RO01-KA204-063050) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. "

Abstract

Η τρέχουσα Έρευνα έχει επικεντρωθεί σε διάφορες πτυχές της επικοινωνίας στο πλαίσιο του Επίσημου και Άτυπου σχολικού περιβάλλοντος, καλύπτοντας τα Πρώτα Στάδια, το Γυμνάσιο και την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, και πώς αυτά μπορούν να έχουν αντίκτυπο στους Εφήβους όλων των Σταδίων. Η Έρευνα επικεντρώθηκε επίσης στην εξέταση του ρόλου άλλων βασικών παραγόντων στον συγκεκριμένο τομέα, όπως αυτό των Γονέων, των Οικογενειών, των Εκπαιδευτικών σε όλα τα επίπεδα, των Ακαδημαϊκών Ιδρυμάτων, των Ενώσεων Γονέων, των Φοιτητικών Ενώσεων, των Εθνικών Κυβερνήσεων και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η Έρευνα έχει προσδιορίσει σαφώς ότι η επικοινωνία διαδραματίζει βασικό ρόλο στη συνολική απόδοση των μαθητών και επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητα όλων των παραγόντων να κατανοήσουν τον αντίκτυπό της· και, ως εκ τούτου, να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν τις κατάλληλες στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τα υφιστάμενα και πιθανά εμπόδια. Επιπλέον, η τρέχουσα Έρευνα έχει εντοπίσει μια σειρά άλλων θεμάτων, όπως ο αντίκτυπος του cyberbullying σε όλα τα στάδια του εφήβου, η ανάγκη για τη χρήση της τεχνολογίας των πληροφοριών και των συστημάτων επικοινωνίας πληροφοριών, προκειμένου να καταστεί δυνατή η καλύτερη ανατροφοδότηση από όλους τους συμμετέχοντες.

Λέξεις-κλειδιά: Έφηβοι, Γονείς, Οικογένειες, Εκπαιδευτικοί. Γυμνάσιο, Ακαδημαϊκά Ιδρύματα, Εθνικές Κυβερνήσεις, Ευρωπαϊκή Ένωση, Πληροφορική.

Πίνακας περιεχομένων

<i>Περιεχόμενο</i>	<i>Σελίδα</i>
Πληροφορίες έργου	2
Abstract	4
Πίνακας περιεχομένων	5
Πίνακας Γραφημάτων – Πίνακες – Σχήματα	8
1. <i>Κεφάλαιο 1 – Ο Σχηματισμός της Ταυτότητας κατά την εφηβεία</i>	9
1.1.Εισαγωγή	9
1.2.Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ψυχολογία στους εφήβους	10
1.3.Επιπτώσεις του ύφους σύνδεσης στην εφηβεία και ενήλικος	11
1.4.Γιατί η εφηβεία είναι μια καθοριστική περίοδος για το σχηματισμό της ταυτότητας	21
1.5.Πώς να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση	25
1.6.Μια σύντομη εισαγωγή στη φυσιολογία της ανάπτυξης στους εφήβους	28
1.7.Τι αλλαγές λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλο ενός εφήβου	32
1.8.Ποιες ορμονικές αλλαγές συμβαίνουν σε έναν έφηβο;	36
1.9.Ποιες φυσικές αλλαγές συμβαίνουν σε έναν έφηβο;	38
1.10.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 1	40
2. <i>Κεφάλαιο 2 - Κατανόηση συμπεριφορές και προσωπικότητα</i>	42
2.1.Εισαγωγή	42
2.2.Κατανόηση προσωπικοτήτων	43
2.3.Κανονική συμπεριφορά εφήβων εναντίον της συμπεριφοράς εφήβων που προκαλεί την ανησυχία	50
2.4.Κατανόηση των σημάτων της επιθετικής συμπεριφοράς	55

2.5.Οι έφηβοι και η χρήση αλκοόλ οδηγούν σε κακή συμπεριφορά	61
2.6.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 2	67
3. Κεφάλαιο 3 - Σχετικά με τα συναισθήματα, τους μηχανισμούς τους, και ο ρόλος τους στη συμπεριφορά για τους εφήβους	69
3.1.Εισαγωγή	69
3.2.Τύποι συναισθημάτων	70
3.3.Μηχανισμοί που επηρεάζουν τα συναισθήματα	81
3.4.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 3	83
4. Κεφάλαιο 4 – Ανακοίνωση στα δύο αρχικά στάδια της εφηβείας	85
4.1.Εισαγωγή	85
4.2.Επικοινωνία: Διαφορές μεταξύ των φύλων	88
4.3.Ενίσχυση της αλληλεπίδρασης των γονέων μέσω της επικοινωνίας	92
4.4. Πρώιμα στάδια – Αποφυγή της συμπεριφοράς εκφοβισμού μέσω αποτελεσματικής επικοινωνίας	96
4.5.Εφηβική, σεξουαλική συμπεριφορά και επικοινωνία	108
4.6.Ξεπερνώντας τις επιπτώσεις και τις προκλήσεις στην επικοινωνία με την εφηβεία	114
4.7.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 4	117
5. Κεφάλαιο 5 – Επικοινωνία με φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης	123
5.1.Εισαγωγή	123
5.2.Εμπόδια επικοινωνίας με τους φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης	125
5.3.Δημιουργία ανακοίνωσης για ψυχολογική υποστήριξη	130
5.4.Επικοινωνία μεταξύ φοιτητών και διδάσκοντες· Προκλήσεις για τους νέους	135
5.5.Εμπόδια επικοινωνίας για φοιτητές σε ξένες χώρες	142

5.6.Ακαδημαϊκές Στρατηγικές Καθοδήγησης για Φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	147
5.7.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 5	157
5.8.Συστάσεις του κεφαλαίου 5	165
6. Κεφάλαιο 6 – Επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων	171
6.1.Εισαγωγή	171
6.2.Θετική επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων	172
6.3.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 6	179
7. Κεφάλαιο 7 – Συστάσεις για βέλτιστη επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων	181
7.1.Εισαγωγή	181
7.2.Πρακτικές συμβουλές	181
7.3.Οφέλη από τις πρακτικές συμβουλές επικοινωνίας	187
7.4.Συμπεράσματα του κεφαλαίου 7	188
8. Κεφάλαιο 8 – Προσδιορισμός και διαχείριση επικίνδυνων συμπεριφορών	190
8.1.Εισαγωγή	190
8.2.Γιατί οι επικίνδυνες συμπεριφορές αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Μια εξήγηση από εξελικτικές θεωρίες	191
8.3.Κλασικές και νέες επικίνδυνες συμπεριφορές	195
8.4.Πώς να διαχειριστείτε την επικίνδυνη συμπεριφορά	197
8.5.Συγκρίσεις μεταξύ των συμμετεχουσών χωρών	199
8.6. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 8	200
9. Παραπομπές	202

Πίνακας Γραφημάτων – Πίνακες – Σχήματα

<i>Γραφήματα – Πίνακες – Σχήματα</i>	<i>Σελίδες</i>
Πίνακας 1.1. Εφηβεία Υψηλό επίπεδο και χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης	27
Σχήμα 1.1. Διαστάσεις της Εφηβικής Ανάπτυξης	30
Πίνακας 2.1. Οι πέντε παράγοντες του μοντέλου πέντε παραγόντων της προσωπικότητας	47
Πίνακας 2.2. «Κανονική συμπεριφορά εφήβων και teen συμπεριφορά που προκαλεί ανησυχία»	53
Γράφημα 2.1. Ποσοστό θνησιμότητας που αποδίδεται στην ηλικία ανά 100 000 για 1 λίτρο APC ενηλίκων στην ΕΕ+, 2016	66
Σχήμα 3.1. Τροχοί των συναισθημάτων	72
Σχήμα 5.1. Top 10 Χώρες Υποδοχής για Διεθνείς Φοιτητές 2016 και Ποσοστιαία Μεταβολή από το 2015 [Πηγή: Διεθνή Γεγονότα και Αριθμοί, 2019. Πανεπιστήμια Ηνωμένο Βασίλειο Διεθνές]	144
Γράφημα 7.1. 7 Ανακοίνωση Cs	184
Πίνακας 8.1. Συγκρίσεις μεταξύ των συμμετεχουσών χωρών	200

1. Κεφάλαιο 1 – Ο Σχηματισμός της Ταυτότητας κατά την εφηβεία

1.1. Εισαγωγή

Ο σχηματισμός οποιασδήποτε ομάδας ανθρώπων, με βάση σαφώς επιστημονική βάση, πρέπει να λαμβάνει υπόψη διάφορες διαστάσεις που μπορούν πράγματι να παρέχουν μια διευκρινιστική επισκόπηση και να επιτρέπουν την καλύτερη και βαθύτερη κατανόηση όλων των σχετικών ζητημάτων που πρέπει να εξεταστούν. Η προσέγγιση αυτή μπορεί δυνητικά να παράσχει στους ερευνητές το σχετικό ακαδημαϊκό και επιστημονικό υπόβαθρο που θα υποστηρίξει τα ευρήματα, τα συμπεράσματα και τις πιθανές συστάσεις. Αυτό πρέπει να αναπτυχθεί ανεξάρτητα από τον τομέα της επιστημονικής έρευνας και μπορεί ουσιαστικά να αποτελέσει ισχυρό εργαλείο για δημόσιους, ιδιωτικούς και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς· ως εκ τούτου, πρέπει να δοθεί η κατάλληλη προσοχή προς την ιδιαίτερη κατεύθυνση, προκειμένου να καταστεί δυνατή η επίτευξη των σχετικών οφελών που θα οδηγήσουν στην επίτευξη των στρατηγικών στόχων εντός του αναμενόμενου χρονικού πλαισίου (Cravens & Piercy, 2013).

Ως αποτέλεσμα, ο προσδιορισμός του σχηματισμού της ταυτότητας κατά τη διάρκεια της Εφηβείας θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη διάφορους προσωπικούς και κοινωνικούς-πολιτιστικούς παράγοντες, όπως:

- i. Στάδιο της Ζωής
- ii. Κοινωνική κατάσταση
- iii. Οικονομική κατάσταση

1.2. Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ψυχολογία στους εφήβους

ν που πρέπει να προσδιοριστούν σαφώς προκειμένου να καταστεί δυνατή η καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτά επηρεάζονται από το ευρύτερο κοινωνικό-πολιτιστικό και εκπαιδευτικό περιβάλλον, καθώς αυτά, μαζί με το οικογενειακό περιβάλλον αποτελούν τα δύο σημαντικά στοιχεία που διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη ζωή των παιδιών. Ως εκ τούτου, είναι καθοριστικό ρόλο να είναι σε θέση να εντοπίσει και να περιγράψει στοιχεία όπως:

- Προσδιορισμός και εξήγηση της σωματικής, γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας
- Προσδιορισμός και εξήγηση της σωματικής, γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης που συμβαίνει στην ενήλικη ζωή
- Προσδιορισμός και επεξήγηση των διαφορών μεταξύ ρευστής και κρυσταλλικής νοημοσύνης, ως πρωταρχικός τομέας προσωπικού και επιστημονικού ενδιαφέροντος, ιδίως όταν αυτό βρίσκεται σε μεταβατικό στάδιο στο οποίο οι εξειδικευμένες απαιτήσεις είναι σημαντικές
- Προσδιορισμός και εξήγηση της στάσης απέναντι στο θάνατο και τα πέντε στάδια θλίψης του Kübler-Ross, ως ένα σημαντικό επιστημονικό εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες και την εφηβεία να ξεπεράσουν τα προβλήματα σύμφωνα με τις δεδομένες καταστάσεις

Όσον αφορά τη Φυσική, κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη, είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι οι εφηβικοί αναπτυξιακοί τομείς και εμπειρίες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από διάφορες εμπειρίες και περιβάλλοντα στα οποία επηρεάζονται οι νέοι, ειδικά στα πολύ πρώιμα στάδια της ζωής τους, και όλα αυτά έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Κατά συνέπεια, αναπτύσσονται οι ακόλουθες διαστάσεις

και μπορούν ουσιαστικά να αποτελέσουν μια καλύτερη κατανόηση των συνολικών στοιχείων, δημιουργώντας αρκετές προκλήσεις για τους επαγγελματίες, προκειμένου να είναι σε θέση να παρέχουν τη σχετική υποστήριξη σε κάθε δεδομένο στάδιο

- *Φυσική Ανάπτυξη* – Η ιδιαίτερη διάσταση αναφέρεται στα προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως το ύψος, το βάρος, το μέγεθος του εσωτερικού οργάνου καθώς και αρκετές αλλαγές που σχετίζονται με τα σκελετικά και μυϊκά συστήματα. Όλα αυτά καθορίζουν όχι μόνο τη φυσική ανάπτυξη, αλλά μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ένα στοιχείο που επηρεάζει το υπόλοιπο των προσωπικών ικανοτήτων και χαρακτηριστικών, συμπεριλαμβανομένου του επιπέδου των σεξουαλικών δραστηριοτήτων. Ως εκ τούτου, το στοιχείο αυτό αποτελεί πρωταρχικό μέλημα του Ψυχολόγου προκειμένου να παράσχει τη σχετική υποστήριξη στους νέους που έχουν ανάγκη, ειδικά όταν αυτά βρίσκονται στην εφηβική τους εποχή στην οποία απαιτείται εξειδικευμένη προσοχή προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα αποφευχθούν τα προβλήματα και να διασφαλιστεί η περαιτέρω ανάπτυξη (Shaffer & Kipp, 2010)
- *Κοινωνική ανάπτυξη* - Αυτό αποτελεί ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που δημιουργεί αρκετές προκλήσεις για την Εφηβεία, καθώς επηρεάζονται από το συνολικό περιβάλλον, με τη φυσική εμφάνιση να θεωρείται ως θεμελιώδης πτυχή, ειδικά για τα κορίτσια, καθώς βλέπουν την προσωπική και φυσική τους εμφάνιση ως ένα σημαντικό εργαλείο για την ανάπτυξή τους. Η κοινωνική ανάπτυξη μπορεί επίσης να συσχετιστεί με την κοινωνική ένταξη ή/και τον αποκλεισμό· ως εκ τούτου, αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη για την αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων. Επιπλέον, η κοινωνική ανάπτυξη συνδέεται με την ικανότητα των νέων να προσαρμόζονται στις ανάγκες της κοινωνίας σε επαρκές επίπεδο, και αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν μεγαλύτερη

αυτοπεποίθηση για το τι μπορούν να επιτύχουν. Η αυτοπεποίθηση θεωρείται μια μεγάλη πρόκληση που μπορεί να προσφέρει στους νέους τη σχετική υποστήριξη που απαιτείται για να ανταποκρίνονται στα προσωπικά τους καθήκοντα καθώς και στις απαιτήσεις της κοινωνίας. Αυτό έχει αυξανόμενη σημασία, ιδίως όταν οι νέοι πρέπει να αναπτυχθούν ως προσωπικότητες και να επιτύχουν σε ένα εξαιρετικά ανταγωνιστικό περιβάλλον. Όλα αυτά τα προαναφερθέντα ζητήματα είναι αλληλένδετα με τη φυσική ανάπτυξη, και κάθε προσπάθεια επίλυσης συγκεκριμένων προβλημάτων πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα παραπάνω στοιχεία, καθώς αυτό θα παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση (Xie et al., 2002)

- *Ηθική ανάπτυξη* – Ο ρόλος της Ηθικής και Ηθικής διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των νέων καθώς αντιμετωπίζουν αρκετές προκλήσεις που βασίζονται στις προσωπικές, θρησκευτικές, εθνικότητες και άλλες αξίες τους που χαρακτηρίζουν τις κοινωνίες τους. Ο αντίκτυπος της ηθικής ανάπτυξης μπορεί να εντοπιστεί σε διάφορες πτυχές, όπως η γνωστική ανάπτυξη που μπορεί να αναπτυχθεί αρχικά στο σπίτι και στη συνέχεια στο σχολικό περιβάλλον. Η ηθική ανάπτυξη των νέων ενισχύεται επίσης μέσω μιας σειράς δραστηριοτήτων όπως η βοήθεια, ο εθελοντισμός ή η φροντίδα των άλλων, ειδικά όταν αυτό αναφέρεται σε εξαιρετικά ευαίσθητα ζητήματα. Επιπλέον, η ηθική ανάπτυξη και οι ηθικές αξίες επηρεάζονται από «... ο ρατσισμός, ο σεξισμός, η ομοφοβία, η γήρανση και οι προκαταλήψεις κατά των ατόμων με αναπηρίες είναι εγγενώς καταστροφικές τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία»(APA, 2002, σ. 13). Επιπλέον, οι αξίες αυτές είναι πιο έντονες σε συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων, όπως οι μειονότητες, καθώς θεωρούν αυτές τις δραστηριότητες ως έναν τρόπο να δείξουν την υποστήριξή τους σε άλλους

ανθρώπους και να αναπτύξουν ένα αίσθημα κοινωνικής ένταξης. Τέλος, οι ηθικές αξίες προσδιορίζονται στους νέους που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως σωματικές και διανοητικές αναπηρίες. Όλα τα παραπάνω δημιουργούν ένα σημαντικό μέρος που βοηθά τις Οικογένειες και τους Γονείς να αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση των σχετικών θεμάτων.

1.3. Επιπτώσεις του στύλ κατάσχεσης στην εφηβεία και ενηλίκων

Η Θεωρία Προσκόλλησης αναφέρεται στις ιδιαίτερες πτυχές, όπως ψυχολογικές, εξελικτικές και ηθολογικές, οι οποίες επηρεάζουν όλες τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και μπορούν επίσης να έχουν αντίκτυπο, θετικό ή αρνητικό, στις προσωπικές σχέσεις. Ο αντίκτυπος αυτός μπορεί να προσδιοριστεί σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως:

- *Οικογένεια* στην οποία η αλληλεπίδραση σε καθημερινή βάση και αφορά σημαντικά προσωπικά ζητήματα μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των ανθρώπων και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τους άλλους, ειδικά όταν αυτό αφορά πτυχές που έχουν εξαιρετικά συναισθηματική επιρροή, ή ασχολούνται με εσωτερικά οικονομικά ζητήματα
- *Επαγγελματίες* που αναπτύσσονται στο εργασιακό περιβάλλον, στο οποίο τα άτομα περνούν πολύ χρόνο με τους συναδέλφους τους, και ως εκ τούτου, μια στενή σχέση αναπτύσσεται συνήθως. Σε ιδιαίτερα ανταγωνιστικά εργασιακά περιβάλλοντα, η σχέση αυτή μπορεί να επηρεάσει τη συνολική
- *Κοινωνική* στην οποία τα άτομα αναπτύσσουν διάφορες δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού και της εθελοντικής εργασίας. Σε όλα αυτά, η ανάγκη για κοινωνική ένταξη και η ανάγκη να συμμετάσχουν σε

δραστηριότητες που υπερβαίνουν την καθημερινή ρουτίνα είναι υψηλότερη, η Θεωρία Κατάσχεσης επιτρέπει την κατανόηση μιας σειράς θεμάτων και τρόπων προσωπικής εξέλιξης (Westen et al., 2006).

Πριν από τον προσδιορισμό των πιθανών επιπτώσεων του στυλ σύνδεσης στην εφηβεία και ενηλίκων είναι σημαντικό να προσδιοριστεί με σαφήνεια η πραγματική θεωρία προσκόλλησης που γενικά συμβαίνουν και έχουν επικρατήσει τόσο στην ακαδημαϊκή έρευνα και επαγγελματική εφαρμογή. Ως αρχικό σχόλιο, οι ακόλουθες θεωρίες προσκόλλησης είναι εξίσου σημαντικές και η κριτική αξιολόγησή τους πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα στοιχεία που ισχύουν σε κάθε δεδομένη κατάσταση. Αυτό θα επιτρέψει την καλύτερη κατανόηση και αξιολόγηση· ως εκ τούτου, παρέχοντας τη δυνατότητα να καταλήξουμε σε ασφαλέστερα συμπεράσματα και πρακτικές συστάσεις. Επομένως, οι θεωρίες προσκόλλησης προσδιορίζονται και αναπτύσσονται και έχουν πλήρη εφαρμογή τόσο στην εφηβεία όσο και στην επιλογή "Ενήλικες":

- *Ασφαλείς* (Αυτόνομοι) – Οι άνθρωποι αυτής της κατηγορίας χαρακτηρίζονται από υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης, αισθάνονται ότι ανήκουν σε ένα ζεστό, στοργικό και στοργικό περιβάλλον που τους παρέχει τη σχετική υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές και ως εκ τούτου, δεν θα μείνουν ποτέ μόνοι όταν φτάσουν αυτές οι στιγμές. Σε περιπτώσεις σχέσεων, αυτά τα άτομα αισθάνονται άνετα να εξαρτώνται από τους εταίρους τους και την κακία εναντίον και να δείξουν τη διαθεσιμότητά τους στις δύσκολες στιγμές. Αποδέχονται τις ανάγκες του συντρόφου τους και είναι έτοιμοι να βοηθήσουν, ειδικά σε συναισθηματικές στιγμές. Είναι αξιόπιστοι σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, και δείχνουν ένα υψηλό επίπεδο επικοινωνίας.
- *Avoidant* (Απορριπτικός) - Σε αντίθεση με το προηγούμενο στυλ κατάσχεσης, οι άνθρωποι που εμπίπτουν στο σημερινό, παραμένουν σε απόσταση από τους

άλλους, και συνήθως η ζωή ένα εμπόδιο στις σχέσεις τους, αποφεύγοντας να εκφράσουν τα προσωπικά τους συναισθήματα για μια σειρά από θέματα. Δεν είναι σε θέση, και αποφεύγουν να εξαρτώνται από τους άλλους, ακόμη και τη στενή τους οικογένεια και τους συνεργάτες τους, και αποτυγχάνουν να παράσχουν αυτή τη στήριξη στους συγκεκριμένους ανθρώπους, η οποία είναι πολύ πιο προφανής σε δύσκολες στιγμές, σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογική ανισορροπία, για τον εαυτό τους και τους ανθρώπους γύρω τους. Είναι σημαντικό ότι η επικοινωνία τους είναι πνευματική και μπορεί να είναι καλή όταν απαιτούνται κρίσεις και σοβαρές αποφάσεις. Επιπλέον, όταν πρόκειται για την πατρότητα, είναι συναισθηματικά μη διαθέσιμα στα παιδιά τους και αυτό μπορεί να δημιουργήσει κάποια σοβαρά εμπόδια μεταξύ τους, ειδικά όταν τα παιδιά έχουν ανάγκη σε δύσκολες στιγμές στο σχολείο ή στις προσωπικές τους σχέσεις. Επιπλέον, αυτή η απόσταση μεταξύ αυτών και των παιδιών μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία περαιτέρω προβλημάτων και εμποδίων μεταξύ αυτών και των συντρόφων τους. Όλα αυτά τους οδηγούν να είναι αυτάρκεις, προκειμένου να αποφευχθεί η είσοδος στην κατάσταση στην οποία θα ζητήσουν βοήθεια, όχι μόνο συναισθηματική, αλλά και οικονομική, καθώς δεν αισθάνονται άνετα μιλώντας για τα συναισθήματά τους, ιδίως αρνητικά αυτά (Crittenden, 1985).

- *Ανήσυχος (Απασχολημένος)* - Ατομική εφηβεία και ενήλικες που εμπίπτουν στη συγκεκριμένη κατηγορία είναι συνήθως ανασφαλείς σε στενές σχέσεις, τόσο στο χώρο εργασίας και το οικογενειακό περιβάλλον, και αυτό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογική τους και, ενδεχομένως, την ψυχική τους κατάσταση. Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά τους είναι ότι χρειάζονται συνεχώς διαβεβαίωση για διάφορα ζητήματα, και ως εκ τούτου,

αυτό μπορεί να γίνει μια προβληματική κατάσταση, όχι μόνο για αυτούς, αλλά και για τους ανθρώπους γύρω τους, καθώς αυτό μπορεί να γίνει μια βαρετή και δυσάρεστη κατάσταση. Επιπλέον, είναι υπερβολικά ευαίσθητοι στις δραστηριότητες των εταίρων τους, ειδικά όταν αυτές οι δραστηριότητες συνδέονται άμεσα με αυτές, καθώς πολλές φορές μπορεί να αισθάνονται ότι αυτό μπορεί να είναι εναντίον τους, ή, απλώς προσπαθούν να κρύψουν κάτι από αυτούς. Από την άποψη της επικοινωνίας, η οποία διαδραματίζει μεγάλο ρόλο στις διαπροσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις, δεν είναι πολύ συνεργάσιμοι, και ττου μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα. Αυτό τους οδηγεί να πιστεύουν ότι δεν είναι ποτέ λάθος και οι άλλοι άνθρωποι είναι πάντα αυτοί που χρειάζονται για να αναλάβουν την ευθύνη. Επιπλέον, είναι ασυνεπείς στις σχέσεις τους και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη εμπιστοσύνης από άλλους (Schindler et al., 2005). Όλα αυτά αποτελούν ορισμένα σημαντικά στοιχεία που πρέπει να αξιολογηθούν κριτικά προκειμένου να καταστεί δυνατή η καλύτερη κατανόηση.

- *Ανοργάνωτος (Ανεπίλυτος)* - Αυτό είναι το τελευταίο στυλ κατάσχεσης και αυτή η ομάδα ανθρώπων θεωρείται συνήθως ως ενδεχομένως το πιο περίπλοκο από όλα, δεδομένου ότι χαρακτηρίζονται από διάφορα «συμπτώματα» που δημιουργούν προκλήσεις για τις οικογένειες και τους γονείς, προκειμένου να τους παρέχει την κατάλληλη ιατρική υποστήριξη, και να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την προσωπική, επαγγελματική και οικογενειακή ζωή τους. Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά αναφέρεται στο γεγονός ότι τόσο η νοοτροπία τους όσο και τα συναισθήματά τους είναι άλυτα. Έτσι, αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως αρνητική αρχή στη συνολική διαδικασία παροχής βοήθειας, ειδικά στην εφηβεία στην οποία είναι πιο ανεξάρτητοι και δεν μπορούν να

ανεχθούν τις απόψεις των άλλων. Αντ. 'αυτού, φαίνονται ως μια απειλή που πρέπει να αντιμετωπίσουν με οποιοδήποτε κόστος. Στις περισσότερες περιπτώσεις δυσκολεύονται να δεχθούν απώλειες από το παρελθόν και συνεχίζουν να πενθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτός είναι ένας από τους σημαντικότερους λόγους που τους οδηγούν να γίνουν αντικοινωνικοί, ακόμη και με τους ανθρώπους στο στενό οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον τους. Έχουν έλλειψη εν συναίσθησης και μεταμέλειας και είναι επιθετική αποτελεί μια άλλη από τις πιο σημαντικές προκλήσεις που έρχονται σε όλη. Όλα αυτά δημιουργούν ένα μάλλον περίπλοκο περιβάλλον για αυτούς, τις οικογένειες και τους γονείς, και φυσικά, οι άνθρωποι γύρω τους (Εσση & Main, 2000).

Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω ταυτοτήτων, οι σημαντικότερες επιπτώσεις του Στυλ Συνημμένου και, κατά συνέπεια, η Θεωρία που υποστηρίζει τα συγκεκριμένα Στυλ, αναφέρονται στα εξής:

- Διασφάλιση επικοινωνίας με όλους τους ανθρώπους που εμπλέκονται, με βάση τις δικές τους ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις, ειδικά όταν αυτό αναφέρεται σε πραγματικά δύσκολες καταστάσεις που μπορούν να βλάψουν την εφηβεία. Η επικοινωνία μπορεί πράγματι να δημιουργήσει κάποιο πραγματικά σημαντικό υπόβαθρο για τη διασφάλιση του βέλτιστου συμφέροντος της εφηβείας και των ενηλίκων. Δεδομένων των διαφορετικών Στυλ και Καναλιών Επικοινωνίας, που καθιστούν τη συνολική διαδικασία ακόμα πιο περίπλοκη, η ιδιαίτερη ανάγκη για τις Οικογένειες και τους Γονείς είναι αυξανόμενης σημασίας. Με βάση την έννοια της επικοινωνίας, η ανάγκη προσέγγισης κάθε ατόμου και κάθε ομάδας ανθρώπων που βασίζονται σε συγκεκριμένες αρχές, όπως ο πολιτισμός, η εθνικότητα, η φυλή, ο σεξουαλικός προσανατολισμός

κ.λπ., μπορεί πράγματι να προσφέρει τα σχετικά οφέλη στις οικογένειες και τους γονείς. Διαφορετικά, αυτό μπορεί να αναπτυχθεί ως ένα πραγματικό εμπόδιο και μια σοβαρή επίπτωση μεταξύ των οικογενειών και των γονέων, της εφηβείας, των ενηλίκων, και όλων των άλλων που εμπλέκονται στο πλαίσιο της συνολικής διαδικασίας, ζητώντας την καλύτερη δυνατή επαγγελματική προσέγγιση (Collins, 1996).

- Επιπλέον, ο αντίκτυπος της θεωρίας του Bowlby που επικεντρώνεται στις συνδέσεις μεταξύ του συναισθήματος, και της κοινωνικής λειτουργίας μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως πιθανή επίπτωση θα πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή τα κατάλληλα μέτρα για την αποφυγή πιθανών προβλημάτων. Επιπλέον, η συγκεκριμένη Θεωρία δημιουργεί περαιτέρω προκλήσεις που πρέπει να εντοπιστούν από τις Οικογένειες και τους Γονείς, προκειμένου να παρασχεθεί η σχετική υποστήριξη τόσο στην Εφηβεία όσο και στους Ενήλικες, ειδικά όταν αυτά τα δύο μέρη βρίσκονται σε απόσταση και οι επικοινωνίες φαίνεται να είναι μάλλον αδύνατες. Προκειμένου να διασφαλιστεί η εξάλειψη όλων των προαναφερθεισών επιπτώσεων (συναισθηματικών και κοινωνικών), οι Οικογένειες & Γονείς πρέπει να διασφαλίσουν την εφαρμογή:
 - *Συνέπεια* της σκέψης μέσα στα δύο μέρη προκειμένου να αποφευχθεί η πιθανή παρεξήγηση ο ένας του άλλου και να αναπτυχθούν καλύτεροι διάλογοι επικοινωνίας, με έμφαση στις δύσκολες καταστάσεις στις οποίες εντοπίζεται συναισθηματική ένταση
 - *Αναγνωρίζουν* το σημαντικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι ενήλικες, καθώς είναι πιο ώριμοι, συνήθως έχουν μια πολύ καλύτερη αντίληψη της πραγματικότητας, και μπορούν να γίνουν πηγή ανοικτής

και αποτελεσματικής επικοινωνίας και ροής ιδεών μεταξύ αυτών και των νέων ανθρώπων.

- *Προώθηση της ευημερίας όλων των εμπλεκόμενων μερών, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα πιο θετικό περιβάλλον, το οποίο είναι πολύ αναγκαίο για την εξάλειψη των πιθανών επιπτώσεων. Δεδομένου του γεγονότος ότι η εφηβεία και οι ενήλικες έχουν μια μάλλον διαφορετική αντίληψη σχετικά με την έννοια της «ευημερίας», οι οικογένειες και οι γονείς πρέπει να εφαρμόσουν πρακτικές που θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τις πιθανές διαφορές και επιπτώσεις και να αναπτύξουν ένα βιώσιμο περιβάλλον για τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη*
- *Ανταποκριθεί στις ανάγκες που αντιμετωπίζουν και οι δύο ομάδες, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα μάλλον θετικό περιβάλλον, και να επιτρέψει στους νέους και τις οικογένειές τους να γίνουν πιο αποτελεσματικοί, να αποφύγουν περιττές συγκρούσεις και να διασφαλίσουν ότι θα επικρατήσει υψηλό επίπεδο εμπιστοσύνης στις σχέσεις τους.*
- *Εφαρμόστε τις διαδικασίες παρακολούθησης και αξιολόγησης ως αναπόσπαστο μέρος της συνολικής διαδικασίας. Αυτό θα συμβάλει στην αποφυγή πιθανής απώλειας του ελέγχου της συνολικής διαδικασίας και θα διασφαλίσει ότι τα πράγματα θα πάνε σύμφωνα με το πρόγραμμα, και το σημαντικότερο, θα εφαρμόσει διορθωτικά μέτρα όπου χρειάζεται. Αυτό έχει πρωταρχική σημασία και η παρακολούθηση και η αξιολόγηση δεν μπορούν να υπονομευθούν, καθώς μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε προβλήματα και να δημιουργήσει ένα αρνητικό περιβάλλον.*

Προσεγγίζοντας κριτικά το συγκεκριμένο ζήτημα, είναι ζωτικής σημασίας να προσδιοριστεί ότι η σημαντική επίπτωση προέρχεται από το γεγονός ότι η εφηβεία και οι ενήλικες έχουν διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με μια σειρά θεμάτων και την ωριμότητα και την εμπειρία που μεταφέρουν οι ενήλικες. Αυτό δεν μπορεί να αντικατασταθεί και αποτελεί ένα σοβαρό πλεονέκτημα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι Οικογένειες και οι Γονείς για να διασφαλίσουν το καλύτερο συμφέρον των νέων και των οικογενειών τους. Επιπλέον, αυτό επιτρέπει την ανάπτυξη αποτελεσματικότερων διαύλων επικοινωνίας που θα δημιουργήσουν ουσιαστικά το υπόβαθρο που θα βοηθήσει όλους να συνειδητοποιήσουν καλύτερα την πραγματικότητα και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπιστούν οι απίθανες καταστάσεις.

Δεδομένου του γεγονότος ότι οι ενήλικες πρέπει να επιδείξουν υψηλότερο επίπεδο ωριμότητας, καθώς είναι ηθικά και νομικά υπεύθυνοι απέναντι στους νέους, ο προσδιορισμός των ριζών των προβλημάτων, καθώς και η εφαρμογή των σχετικών μέτρων, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για τις οικογένειες και τους γονείς. Φέρουν την επιστημονική ευθύνη που θα παρέχει σε όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες τις κατάλληλες γνώσεις και βοήθεια για να γίνουν πιο εξωστρεφείς και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ανεξάρτητα από το Στυλ Προσκόλλησης στο οποίο emπίπτουν.

Η πραγματική πρόκληση σε αυτή την κατάσταση είναι η ικανότητα των οικογενειών και των γονέων να διασφαλίσουν ότι η Επιστήμη θα επικρατήσει, τα εμπόδια θα εξαλειφθούν και οι νέοι θα λάβουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια και δεν θα εκτεθούν σε πιθανούς κινδύνους σωματικής και ψυχικής υγείας.

1.4. Γιατί η εφηβεία είναι μια καθοριστική περίοδος για το σχηματισμό της ταυτότητας

Είναι πράγματι ένα καλά προσδιορισμένο επιστημονικό γεγονός ότι η εφηβική περίοδος διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στο συνολικό σχηματισμό ταυτότητας που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το υπόλοιπο της ζωής της συγκεκριμένης ομάδας ανθρώπων, και τους δημιουργεί την ευκαιρία να διασφαλίσουν ότι το μέλλον τους θα εδραιωθεί πράγματι με θετικό τρόπο, θα τεθούν σε εφαρμογή οι κατάλληλες δράσεις. Το συνολικό περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται η εφηβεία για κάθε άτομο, μπορεί πράγματι να θεωρηθεί ως καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει προς το σχηματισμό της συνολικής ταυτότητας. Είναι σημαντικό ότι ο αντίκτυπος όλων των κομματιών μέσα στο συγκεκριμένο παζλ μπορεί να χαρακτηριστεί ως ζωτικής σημασίας για το σχηματισμό ταυτότητας, δημιουργώντας κάποιες σοβαρές προκλήσεις, ειδικά για το πλησιέστερο περιβάλλον, το οποίο φυσικά αναφέρεται σε:

- Η Οικογένεια και ιδιαίτερα οι γονείς που πρέπει να αναπτύξουν τις καλύτερες δυνατές δεξιότητες προκειμένου να επηρεάσουν θετικά τον Προσδιορισμό του Σχηματισμού και να βοηθήσουν τους νέους να γίνουν πιο δημιουργικοί και με αυτοπεποίθηση, ειδικά όταν έρχονται σε κάποιες πραγματικά δύσκολες καταστάσεις. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό όταν τα παιδιά ζουν σε οικογένειες με μειονεκτικό υπόβαθρο, γεγονός που δημιουργεί περαιτέρω προβλήματα, όπως
- Το σχολικό περιβάλλον που μπορεί να θεωρηθεί ως η «Δεύτερη Οικογένεια» για την Εφηβεία και έχει το επίσημο καθήκον να παρέχει στους ανθρώπους σας τη σχετική υποστήριξη σε ακαδημαϊκό επίπεδο που θα καθορίσει το χαρακτήρα για πολλά χρόνια στο τέλος. Σε αυτή τη διαδικασία, ο αντίκτυπος των εκπαιδευτικών είναι ζωτικής σημασίας και η προσοχή στις λεπτομέρειες με έμφαση στις προσωπικές ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του καθενός είναι ιδιαίτερα απαραίτητη.

Οι παραπάνω παράγοντες, οι οποίοι φυσικά δεν είναι οι μόνοι, δημιουργούν κάποιο σημαντικό υπόβαθρο στο οποίο είναι δομημένος ο Σχηματισμός Ταυτότητας, και έχουν αναπτυχθεί εδώ και καιρό και είναι σημαντικό, μπορούν να έχουν αντίκτυπο στο «Εγώ» οποιουδήποτε ατόμου, και φυσικά, στους νέους που βρίσκονται σε μια πολύ ευαίσθητη στιγμή της ζωής τους (Marcia, 1966).

Δεδομένης της επίδρασης που έχει το σχολικό περιβάλλον στους νέους, ιδίως στις σύγχρονες κοινωνίες στις οποίες το επίπεδο ζωής είναι πολύ υψηλότερο από άλλες, με έμφαση στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όλα τα παραπάνω μπορούν εύκολα να προσεγγιστούν και να αξιολογηθούν κριτικά, και μπορούν να παράσχουν στην τρέχουσα έρευνα τις σχετικές επιστημονικές γνώσεις. Είναι σημαντικό ότι ο συντονισμός της οικογένειας και των σχολικών δραστηριοτήτων μπορεί να θεωρηθεί ορόσημο στη συνολική διαδικασία και μπορεί ουσιαστικά να δημιουργήσει ένα σταθερό υποστηρικτικό «τείχος» που θα βοηθήσει τους νέους να σχηματίσουν επιτυχώς την ταυτότητά τους.

Οι Brzezińska et al. (2012, σ. 1) έχουν προσθέσει σχετικά με τις σημαντικές πρώτες εργασίες και τα στοιχεία που παρέχονται από τον Marcia (1966) και παρείχε κάποια πιο σημαντική εικόνα για το συγκεκριμένο θέμα, δηλώνοντας ότι «... πρέπει να αναλύσουμε τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφόρων τομέων και παραγόντων, που θεωρούνται ενσωματωμένα υποσυστήματα και συστήματα και δυναμικές σχέσεις που αλλάζουν σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα.» Με βάση τα παραπάνω, και μάλιστα σημαντική ταυτοποίηση, οι συγγραφείς έχουν επικεντρωθεί στη δημιουργία του «Κοινωνικού Πλαισίου ανάπτυξης», το οποίο αναφέρεται σε διάφορους παράγοντες που μπορούν να παρέχουν μια καλύτερη κατανόηση του «Γιατί η εφηβεία είναι μια καθοριστική περίοδος για το σχηματισμό της ταυτότητας.» Μεταξύ άλλων στοιχείων, οι συγγραφείς έχουν επικεντρωθεί στα ακόλουθα:

- *Πρωτογενής κοινωνικοποίηση (οικογένεια, ομάδες ομότιμων)* – Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έννοιας, η οικογένεια και οι στενοί φίλοι έχουν το μεγαλύτερο επίπεδο επιρροής και μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να ξεπεράσουν τα προβλήματά τους και να δημιουργήσουν μια σταθερή ταυτότητα, καθώς μπορεί να καθιερωθεί μια άτυπη διαδικασία επικοινωνίας και σχέσης
- *Δευτεροβάθμια κοινωνικοποίηση (εκπαιδευτικά ιδρύματα)* – Η έννοια αυτή αναφέρεται στο επίσημο περιβάλλον του σχολείου στο οποίο οι εκπαιδευτικοί έχουν μεγάλο ρόλο· ωστόσο, μέσα στο ίδιο περιβάλλον, ο αντίκτυπος της φιλίας είναι επίσης ορατός και οδηγεί σε υψηλό επίπεδο επιρροής και δημιουργίας ενός θετικού περιβάλλοντος.

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω στοιχείων, οι συγγραφείς έχουν επίσης εντοπίσει και προτείνει άλλα θέματα που μπορούν επίσης να συμβάλουν στη συνολική γνώση και κατανόηση των καθοριστικών παραγόντων της ταυτότητας της εφηβείας. Τα στοιχεία αυτά πρέπει να προσδιορίζονται σαφώς και να εξηγούνται, δεδομένου ότι αξιολογούνται ως θεμελιώδη και περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- *Ντροπή και ρύθμιση της εμπειρίας* ντροπής που μπορεί να οδηγήσει σε θετικά και αρνητικά συναισθήματα και αποτελέσματα, και μπορεί να επηρεάσει τους νέους για πολλά χρόνια, καθώς μπορούν να το δουν αυτό ως μια ευκαιρία για βελτίωση, ή το βλέπουν αυτό ως ένα εμπόδιο που πιστεύουν ότι δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί
- *Το Σύστημα Πεποιθήσεων* σχετικά με την πορεία της ζωής του 1, το οποίο περιλαμβάνει σημαντικές πτυχές της ζωής, όπως η «Αίσθηση της ακρίβειας των γεγονότων της ζωής» και «Αντίληψη των σημείων καμπής της ζωής», η οποία, σύμφωνα με τη βοήθεια που θα λάβουν από το επίσημο και άτυπο περιβάλλον

τους μπορεί να τους βοηθήσει (ή όχι), να γίνουν πιο αποτελεσματικοί και υπεύθυνοι

- *Ένταξη* με το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο μπορούν να αναπτύξουν τις δικές τους μοναδικές δεξιότητες και ικανότητες, και επίσης να προσδιορίσουν εάν μπορούν να βελτιωθούν σε συγκεκριμένους τομείς. Αυτό μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να αποφασίσουν για το μέλλον τους σε διάρκεια της ακαδημαϊκής πορείας, η οποία προφανώς, μπορεί να καθορίσει την προσωπικότητα και την ταυτότητά τους (Θετικός προσανατολισμός)
- *Αφομοίωση* που αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης και της εξέλιξης του χαρακτήρα. Σε έναν ευρύτερο όρο Αφομοίωση αναφέρεται στη διαδικασία λήψης και την πλήρη κατανόηση των πληροφοριών ή των ιδεών? Ως εκ τούτου, επιτρέπουν τη συνολική εξέλιξη της προσωπικότητας (Θετικός προσανατολισμός)
- *Περιθωριοποίηση* που αναφέρεται στη διαδικασία να καταστεί μια ομάδα ή μια κατηγορία ανθρώπων λιγότερο σημαντική ή να υποβιβαστεί σε δευτερεύουσα θέση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι νέοι είναι πιθανότερο να αναπτύξουν ταυτότητα προσωπικότητας την εβδομάδα και να γίνουν πιο ευάλωτοι σε δύσκολες καταστάσεις σε προσωπικές και επαγγελματικές συνθήκες (Αρνητικός προσανατολισμός)
- *Διαχωρισμός* που αναφέρεται στη δράση ή την κατάσταση του καθορισμού κάποιου ή κάτι εκτός από τους άλλους. Φυλετικές και θρησκευτικές είναι μερικές από τις πιο κοινές μορφές διαχωρισμού, και δυστυχώς αυτό είναι κάτι που μπορεί να προσδιοριστεί σε αρκετές σύγχρονες κοινωνίες, στις οποίες τα στερεότυπα έχουν επικρατήσει (Προσανατολισμός Εβδομάδα)

Το πραγματικό ερώτημα και η πρόκληση στο πλαίσιο των συγκεκριμένων μορφών προσανατολισμού, πρέπει να είναι ο ρόλος των Οικογενειών & Γονέων, και πώς μπορούν να αναπτύξουν τις σχετικές, και κατάλληλες για κάθε δεδομένη κατάσταση, κανάλια επικοινωνίας, προκειμένου να δημιουργηθεί μια θετική σχέση και να προωθηθεί η εμπιστοσύνη και η ενσυναίσθηση που θα επηρεάσει θετικά και θα καθορίσει την ταυτότητα της εφηβείας.

1.5. Πώς να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί μια πραγματική πρόκληση για την πλειοψηφία των ανθρώπων, και φυσικά, αυτό ισχύει για την εφηβεία, καθώς συνήθως οι ίδιοι πρόστιμο σε πραγματικά δύσκολες θέσεις και πρέπει να ξεπεράσουν αυτές τις καταστάσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Επιπλέον, η πρόωμη ανάπτυξη της Αυτοεκτίμησης μπορεί να καθορίσει την Ταυτότητα της Εφηβείας, και ως αποτέλεσμα αυτού, πρέπει να δοθεί η κατάλληλη προσοχή προκειμένου να αποφευχθούν πιθανά λάθη που θα οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα και μακροπρόθεσμες συνέπειες.

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί ένα μεγάλο θέμα επιστημονικής έρευνας για τις Οικογένειες και τους Γονείς και αναφέρεται στο «... περιγράφουν τη συνολική αίσθηση της αυτοεκτίμησης ή της προσωπικής αξίας ενός ατόμου. Με άλλα λόγια, πόσο πολύ εκτιμάς και συμπαθείς τον εαυτό σου. Περιλαμβάνει ποικίλες πεποιθήσεις για τον εαυτό σας, όπως η εκτίμηση της δικής σας εμφάνισης, πεποιθήσεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών» (Cherry, 2019, σ.1). Επιπλέον, ο συγγραφέας διευκρινίζει σημαντικά ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί εύκολα να θεωρηθεί ως ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που έχει αντίκτυπο στην ταυτότητά του.

Η αυτοεκτίμηση στην εφηβεία αποτελεί μια προκλητική πτυχή και γενικά αναφέρεται στις σημαντικότερες εμπειρίες και συναισθήματα που έχουν συναντήσει οι νέοι,

δημιουργώντας είτε ένα θετικό είτε ένα αρνητικό περιβάλλον, και μπορεί να θεωρηθεί ως στοιχεία που επηρεάζουν την ταυτότητά τους και τις σχέσεις τους.

Είναι σημαντικό ότι η αυτοεκτίμηση εντός της εφηβείας ποικίλλει στο φύλο, και αυτό αποτελεί μια πραγματική πρόκληση, όχι μόνο για τους νέους που βρίσκονται να εμπίπτουν στην τρέχουσα κατάσταση, αλλά και, για τις οικογένειες και τους γονείς τους. Δεδομένης της ανάγκης να συνεργαστούν όλοι για να ξεπεραστεί το συγκεκριμένο πρόβλημα, θεωρείται σημαντικό να εντοπιστούν αυτές οι διαφορές. Αυτό θα δώσει την ευκαιρία για καλύτερη κατανόηση κάθε δεδομένης κατάστασης. Ως εκ τούτου, εφαρμόζοντας τις καλύτερες δυνατές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τις οικογένειες και τους γονείς να παραδώσει τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Όσον αφορά τις έφηβες, αυτά βρίσκονται συνήθως σε πιο ευάλωτη κατάσταση και έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, από τα αγόρια. Η φυσική τους εμφάνιση αποτελεί πραγματική πρόκληση και μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας που οδηγεί σε χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης. Σε αυτό συνδυάζεται με άλλα προβλήματα στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον, μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένες σοβαρές αρνητικές καταστάσεις, γεγονός που δημιουργεί περαιτέρω προκλήσεις για τις οικογένειες και τους γονείς, και φυσικά για το συνολικό ευρύτερο περιβάλλον.

Για τα αγόρια, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ωστόσο, οι προκλήσεις παραμένουν οι ίδιες για τις Οικογένειες και τους Γονείς και τις οικογένειες. Τα αγόρια συνήθως αγωνίζονται να συμβιβαστούν με τα κοινωνικά στερεότυπα, και αυτό δημιουργεί κάποια σοβαρή πίεση. Έχοντας να αποδείξει την αρρενωπότητα τους, μπορεί να γίνει ένα αρνητικό προσδιοριστικό που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Για να αποφευχθούν τα προβλήματα της Αυτοεκτίμησης είναι σημαντικό να εντοπιστούν οι λόγοι και επίσης να εντοπιστούν τα σημάδια, ειδικά στα αρχικά τους στάδια,

που οδηγούν την Εφηβεία να αισθάνεται με τον συγκεκριμένο τρόπο. Ο McKnight (2019) έχει εντοπίσει τα χαρακτηριστικά της εφηβείας που βιώνουν υψηλό επίπεδο και χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης (Πίνακας 1.1.).

Πίνακας 1.1. Εφηβεία Υψηλό επίπεδο και χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης

<i>Υψηλό επίπεδο</i>	<i>Χαμηλό επίπεδο</i>
Νιώστε αγαπημένοι και αποδεκτοί από τους γύρω τους	Να θεωρούν τους εαυτούς τους κατώτερους από τους άλλους, να μην σέβονται και να υποτιμούνται.
Τείνουν να είναι αισιόδοξοι για το μέλλον τους	Νιώστε ανασφαλείς και να έχουν παραλυτική φόβο της αποτυχίας
Ικανότητα ανάληψης ευθύνης για τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις τους	Συχνά έλλειψη πειθαρχίας, δέσμευσης και την ικανότητα ανάληψης ευθύνης
Γνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους, δέχονται κριτική, μπορούν επίσης να αυτοκριθούν και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους	Προσπαθήστε να ξεχωρίσετε, και λόγω της συνεχούς ανάγκης τους για προσοχή, μπορεί να βρίσκονται και να είναι δόλια
Να έχεις συναισθηματική σταθερότητα και να δείχνεις ενσυναίσθηση	Κατηγορήστε τους άλλους και να έχουν μια επιθετική, βίαιη, οπισθοδρομική, αντικοινωνική στάση
Είναι ευαίσθητα στις ανάγκες των άλλων	Δύσκολο να επικοινωνήσει με

Πηγή: McKnight (2019)

Όλα τα παραπάνω είναι πράγματι ορισμένα σοβαρά ζητήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Για να γίνει αυτό, η εφηβεία πρέπει να εφαρμόσει συγκεκριμένες τεχνικές που θεωρούνται ότι έχουν κάποια μεγάλα αποτελέσματα, μπορούν να

εφαρμοστούν τόσο από τα θηλυκά όσο και από τα αρσενικά· ως εκ τούτου, δημιουργώντας ένα μάλλον θετικό υπόβαθρο που θα τους βοηθήσει, και φυσικά, τις οικογένειες και τους γονείς.

- Να είστε καλοί με τον εαυτό σας - Προσπαθήστε να αποφύγετε όλες τις αρνητικές και περιττές σκέψεις που δημιουργούν εμπόδια
- Εσείς κάνετε - Σταματήστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους και να επικεντρωθεί στους δικούς σας στόχους, αποφεύγοντας να χάσει χρόνο
- Πάρτε κίνηση - Άσκηση μπορεί να έχει αντίκτυπο και να γίνει ένα σοβαρό κίνητρο
- Κανείς δεν είναι τέλειος - Πρέπει να καταλάβετε ότι όλοι οι άνθρωποι μπορεί να αποτύχει με ορισμένες από τις εργασίες τους
- Να θυμάστε ότι ο καθένας κάνει λάθη - Λάθη σας βοηθούν να βελτιώσετε, έτσι, 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 στο να το κάνετε αυτό
- Περικυκλώστε τον εαυτό σας με μια υποστηρικτική ομάδα - Αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξουν θετικά συναισθήματα

Πηγή: Reach-out (2020)

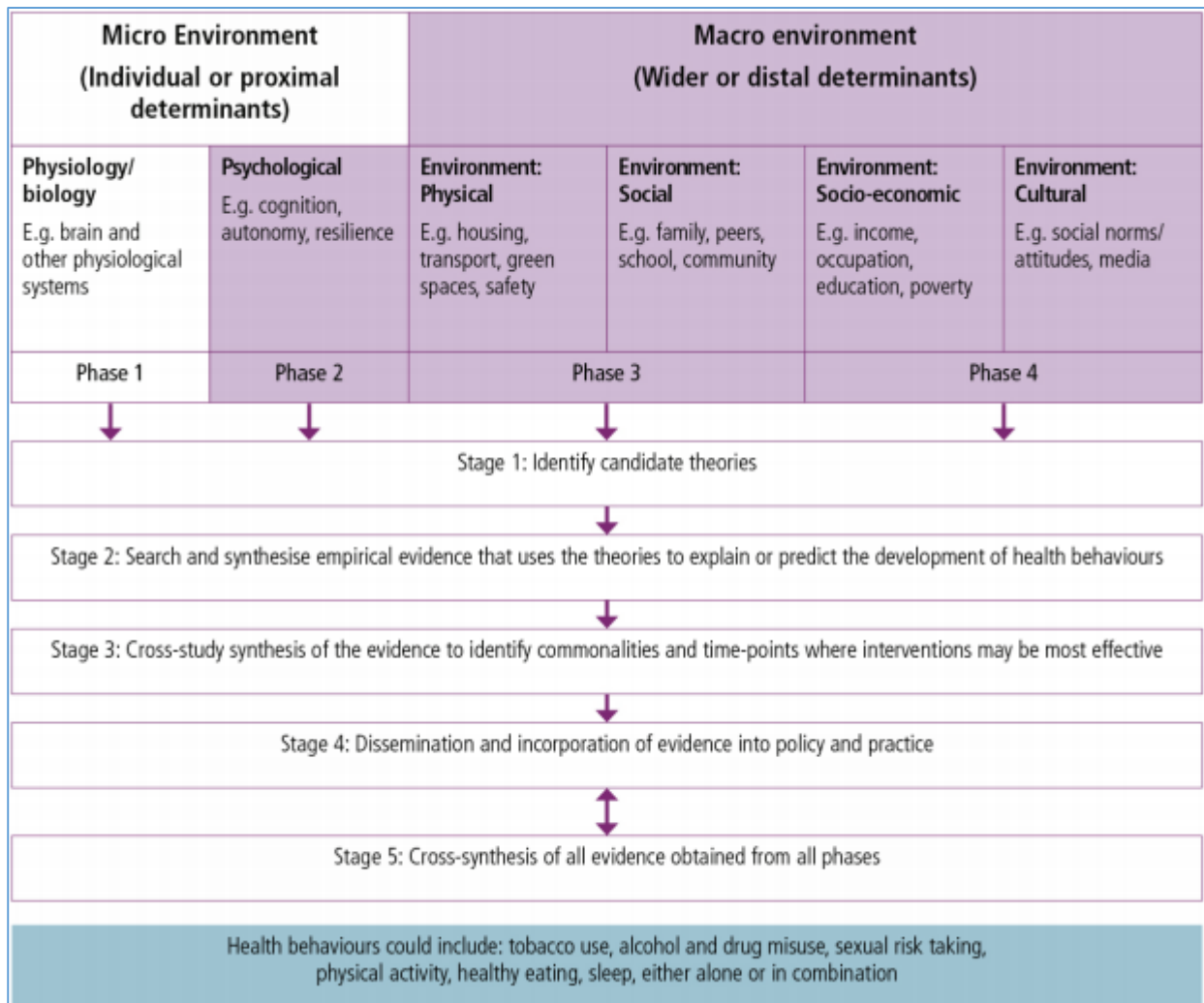
1.6. Μια σύντομη εισαγωγή στη φυσιολογία της ανάπτυξης στους εφήβους

Σύμφωνα με το McAteer et al (2017, pp.4-5), που αναφέρεται στο Σκωτσέζικο NHS, «Η φυσιολογική ανάπτυξη ορίστηκε ως ένα ευρύ φάσμα βιολογικών συστημάτων (π.χ. μυοσκελετικών, νευρικών, ενδοκρινικών, ενδοενασμού, καρδιαγγειακών, αναπνευστικών, πεπτικών, αναπαραγωγικών) και συναφών βιοχημικών και ορμονικών διεργασιών.»

Ο παραπάνω ορισμός παρέχει μια διευκρινιστική επισκόπηση της περαιτέρω επιστημονικής εξέτασης της φυσιολογικής ανάπτυξης της Εφηβείας και δημιουργεί την ευκαιρία για τις Οικογένειες & Γονείς να προσεγγίσουν τις προκλήσεις μέσω της εφαρμογής πιο εξελιγμένων και στοχευμένων στρατηγικών. Όλα αυτά πρέπει να αποτελέσουν μέρος της σοβαρής κριτικής σκέψης, καθώς η συνολική επιστημονική προσέγγιση αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της συνολικής διαδικασίας, και όχι μόνο μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τις οικογένειες και τους γονείς, αλλά επίσης, θα επιτρέψει στους νέους να προσδιορίσουν το σώμα τους μέσα σε ένα διαφορετικό? Αυτό μπορεί δυνητικά να τους βοηθήσει να καθιερώσουν μια πιο θετική προσέγγιση για πιθανά προβλήματα, ειδικά όταν επικρατούν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης στη ζωή τους. Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικότερες μορφές επικοινωνίας και διάλογοι επικοινωνίας, ενισχύοντας το έργο και το ρόλο όλων των συμμετεχόντων που συμμετέχουν στη συγκεκριμένη διαδικασία, και συμβάλλουν στην επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων για τους νέους.

Εκτός από τα παραπάνω, οι Mcateer et al (2017) έχουν εντοπίσει ορισμένα σημαντικά στοιχεία που σχετίζονται με την ανάπτυξη φυσιολογικών, και το σημαντικότερο, χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες? το μικρό-περιβάλλον και το μακρό-περιβάλλον (σχήμα 1). Όλα τα παρακάτω στοιχεία μπορούν να γίνουν ένα σημαντικό υπόβαθρο που μπορεί να επιτρέψει την περαιτέρω κριτική προσέγγιση.

Σχήμα 1.1. Διαστάσεις της Εφηβικής Ανάπτυξης



Πηγή: McAteer et al (2017)

Πέρα από όλα τα παραπάνω, η εξέταση της φυσιολογικής ανάπτυξης της Εφηβείας πρέπει να εστιαστεί περισσότερο λόγω των αλλαγών στα κοινωνικά, πολιτιστικά και ατομικά χαρακτηριστικά που έχουν αντίκτυπο στην επιστημονική εξέταση και προσέγγιση. Επιπλέον, οι διαφορετικές ηλικίες και τα στάδια του Εφήβου πρέπει επίσης να ληφθούν σοβαρά υπόψη, καθώς μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο, ως εκ τούτου, δημιουργώντας κάποιες περαιτέρω προκλήσεις για όλους τους ανθρώπους που εμπλέκονται, ειδικά τις οικογένειες και τους γονείς που πρέπει να εφαρμόσουν αυτά τα θέματα μέσα σε ένα πιο επιστημονικό πλαίσιο.

Οι Pringle et al (2016, σ. 2) έχουν προσδιορίσει σαφώς όλα τα παραπάνω ζητήματα και τα έχουν αναπτύξει σε μια πιο σημαντική διάσταση, καθώς έχουν εξηγήσει με σημαντικό τρόπο ότι:

«Η παρέμβαση για την υποστήριξη θετικών επιλογών υγείας κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχει επομένως τη δυνατότητα να μειώσει την πιθανότητα ανάπτυξης μιας κατάστασης υγείας στη μετέπειτα ζωή, με πιθανές θετικές επιπτώσεις για τη μελλοντική παροχή υπηρεσιών υγείας και πόρων. Η κατανόηση των πολύπλοκων φυσιολογικών αλλαγών που λαμβάνουν χώρα εντός του ανθρώπινου σώματος κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και της σχέσης με συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία είναι το πρώτο βήμα προς την αναγνώριση της εφηβείας ως μεταβατικής περιόδου που δικαιολογεί μια συγκεκριμένη εστίαση ως μοναδική περίοδο ευκαιριών. Οι γνώσεις αυτές μπορούν να συμβάλουν στην ενημέρωση της πολιτικής για την υγεία και της ανάπτυξης των παρεμβάσεων.»

Ως εκ τούτου, ως σύντομη εισαγωγή στο θέμα της φυσιολογικής ανάπτυξης της εφηβείας, οι οικογένειες και οι γονείς και τα συστήματα υγείας πρέπει να λάβουν υπόψη αρκετές σημαντικές πτυχές που διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο, και το σημαντικότερο είναι αλληλένδετα. Επιπλέον, η έλλειψη να το πράξει, μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένα αρνητικά αποτελέσματα? και κατά συνέπεια, οι οικογένειες και οι γονείς και τα εθνικά συστήματα υγείας πρέπει να επικεντρωθούν στην εξάλειψη αυτών των φραγμών.

Ως εκ τούτου, πρέπει να ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα:

- *Το Μικρό-περιβάλλον που αναφέρεται σε ατομικούς ή εγγύς καθοριστικούς παράγοντες και καλεί τις οικογένειες και τους γονείς να έχουν μια πιο αποσαφηνισμένο προσωπική προσέγγιση*

- *Το μακρό-περιβάλλον*, η οποία αναφέρεται στους ευρύτερους ή περιφερικούς καθοριστικούς παράγοντες και αυτό μπορεί να περιλαμβάνει, μεταξύ πολλών άλλων, τις οικογένειες και το σχολικό περιβάλλον
- *Οι Πολιτιστικές καταστάσεις* που υπάρχουν σε κάθε δεδομένη περίπτωση, καθώς αυτές μπορούν να επηρεάσουν τη Φυσιολογική Ανάπτυξη και να δημιουργήσουν περαιτέρω ανάγκες και προκλήσεις για τις Οικογένειες και τους Γονείς
- *Οι διαφορές μεταξύ των φύλων* ως άνδρες και γυναίκες έχουν διαφορετικό σώμα, καθώς και συναισθηματική δομή, ζητώντας από τις οικογένειες και τους γονείς να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες.

1.7. Ποιες αλλαγές λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλο ενός εφήβου

Η εξέταση των αλλαγών που συμβαίνουν στον εγκέφαλο ενός εφήβου πρέπει να καθοριστεί σαφώς καθώς διάφορες πτυχές θεωρούνται σημαντικές, ειδικά από επιστημονική άποψη. Καθώς τα παιδιά βιώνουν την ανάπτυξη και γίνονται Έφηβοι, η ανάπτυξη του εγκεφάλου λαμβάνει χώρα συνεχώς, και σε ένα τεράστιο επίπεδο καθορίζει το υπόλοιπο της ζωής τους.

Οι αλλαγές αυτές έχουν αντίκτυπο στην ικανότητά τους, και τον τρόπο σκέψης τους, και καθορίζονται επίσης από το συνολικό κοινωνικό περιβάλλον. Ως αποτέλεσμα, τα ακόλουθα ζητήματα αξιολογούνται ως τα πιο σημαντικά:

- Ο εγκέφαλος των παιδιών βιώνει μια μαζική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι ετών της ζωής τους, η οποία μπορεί να προσδιοριστεί σε διάφορες πτυχές, όπως το εκπαιδευτικό επίπεδο

- Μέχρι την ηλικία των έξι ετών, τα παιδιά έχουν ήδη αναπτύξει περίπου το 90-95% του εγκεφάλου ενός ενήλικα, από την άποψη του μεγέθους. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι μπορούν να το χρησιμοποιήσουν με τον ίδιο τρόπο
- Παρά το τεράστιο 90-95% από την ηλικία των έξι, ο εγκέφαλος περνά από κάποια διαφορετικά στάδια, όπως αυτό της «αναδιαμόρφωσης» πριν από τη λειτουργία ως εγκέφαλος ενός ενήλικα
- Η «αναδιαμόρφωση» εγκεφάλου εμφανίζεται με έναν εξαιρετικά εντατικό τρόπο κατά τη διάρκεια του σταδίου εφηβείας, και αυτό μπορεί να συνεχιστεί μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '20, η οποία είναι η ηλικία τριτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Είναι σημαντικό, ορισμένες αλλαγές του εγκεφάλου φαίνεται να συμβαίνουν πριν από το στάδιο εφηβείας που αναφέρεται στην περίοδο κατά την οποία οι έφηβοι μπορούν να φθάσουν το στάδιο της σεξουαλικής ωριμότητας τους και είναι σε θέση να αναπαραχθούν
- Η ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την ανατομία του σώματος, και αυτό είναι ένα μεγάλο θέμα που επηρεάζει τη συνολική επιστημονική προσέγγιση
- Τα αρσενικά βρίσκονται συνήθως να έχουν μεγαλύτερο μέγεθος εγκεφάλου, και στις περισσότερες περιπτώσεις αυτή η διαφορά είναι μεταξύ 8-13%. Αυτό απαιτεί επίσης περαιτέρω επιστημονική εξέταση
- Παρά το προηγουμένως αναφερθεί διαφορετικό μέγεθος εγκεφάλου μεταξύ των αρσενικών και των θηλυκών, υπάρχει μέρος των εγκεφάλων των δύο φύλων που δεν δοκιμάζουν οποιεσδήποτε διαφορές

- Η εφηβεία είναι η σημαντικότερη στιγμή κατά την οποία οι σημαντικότερες διαφορές και αλλαγές συμβαίνουν στην ανάπτυξη και τις λειτουργίες του εγκεφάλου
- Αυτές οι αλλαγές είναι σαφώς ορατές μέσα στους άνδρες και τις γυναίκες εφήβους
- Εφηβική ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζεται από διάφορους λόγους με τις καταστάσεις στρες που πρέπει να θεωρηθεί ως μερικά από τα πιο σημαντικά εμπόδια προς μια φυσιολογική ανάπτυξη
- Η εκτεταμένη χρήση ουσιών όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μπορεί να δημιουργήσει ένα αρνητικό περιβάλλον για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου και μπορεί να επηρεάσει τη συνολική συμπεριφορά
- Ο προαρρυθμικός ύπνος, ειδικά στα πρώτα έτη, είναι ένας μεγάλος καθοριστικός παράγοντας στην ανάπτυξη εγκεφάλου, καλώντας τους γονείς για να εξασφαλίσει ότι
- Εκτός από το προαναφερθέν σημείο, τα παιδιά που κοιμούνται μεταξύ 8-10 ώρες την ημέρα, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ένα υγιέστερο εγκέφαλο
- Η παραμονή του σε ένα παιδί μπορεί να βοηθήσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου του, καθώς αυτό επηρεάζεται από συναισθηματικές πτυχές καθώς και από ένα αίσθημα ασφάλειας, που πρέπει να διασφαλιστεί
- Η ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζεται επίσης από την καθιέρωση της γονικής καθοδήγησης και παρακολούθησης, η οποία συμβαίνει μέσω ενός φυσιολογικού και σταθερού οικογενειακού περιβάλλοντος
- Η διατροφή διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, και αυτό είναι το καθήκον των γονέων, προκειμένου να

Όλα τα παραπάνω είναι κρίσιμα για την ανάπτυξη του Εγκεφάλου των Παιδιών, προκειμένου να γίνουν υγιείς και δραστήριοι Έφηβοι και στη συνέχεια Ενήλικες, που θα συμβάλουν στην κοινωνία με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Για να γίνει αυτό, είναι σημαντικό το συνολικό περιβάλλον, ιδίως η οικογένεια και το σχολείο, να τους παρέχει τη σχετική βοήθεια, καθώς οι νέοι, ιδίως στα πρώτα στάδια της ζωής τους, θεωρούνται οι πλέον ευάλωτες ομάδες της κοινωνίας.

Εκτός από το ρόλο των οικογενειών και των σχολείων, οι εθνικές και περιφερειακές αρχές πρέπει επίσης να αναπτύξουν τις κατάλληλες πολιτικές προκειμένου να διασφαλίσουν ότι θα θεσπιστούν όλες αυτές. Ως εκ τούτου, αυτό απαιτεί την ανάπτυξη συγκεκριμένων πολιτικών και στρατηγικών που θα λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες των νέων, καθώς και τις δυνατότητες των Οικογενειών & Γονέων, καθώς είναι η αρχή που θα παρέχει αυτές τις εκτελεστικές υπηρεσίες. Μερικές από αυτές τις στρατηγικές είναι:

- Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση
- Έμφαση στις άμεσες και μακροπρόθεσμες συνέπειες των δράσεων
- Προσπαθήστε να αντιστοιχίσετε το επίπεδο γλώσσας σας στο επίπεδο κατανόησης του παιδιού σας
- Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων
- Μένουν συνδεδεμένοι και εμπλέκονται στη ζωή του παιδιού σας

Πηγή: Μεγαλώνοντας παιδιά Αυστραλία (2020)

1.8. Ποιες ορμονικές αλλαγές συμβαίνουν σε έναν έφηβο;

Είναι γνωστό ότι διαφορετικές ορμόνες αναπτύσσονται σε διαφορετικά στάδια της ζωής των ανθρώπων. Έτσι, αυτό αποτελεί ένα θεμελιώδες στοιχείο για τον προσδιορισμό των ορμονών που προσδιορίζονται και αναπτύσσονται στο σώμα ενός εφήβου, και ιδιαίτερα, στα διάφορα στάδια της εφηβείας.

Δεδομένης της ευπάθειας των εφήβων, ιδιαίτερα σε δύσκολες και αγχωτικές περιόδους της Εφηβείας, η διαδικασία για τον εντοπισμό των Ορμονών, αποτελεί μια σοβαρή πρόκληση, καθώς μπορεί να επιτρέψει την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση των πιθανών προβλημάτων, και να τους βοηθήσει να τα ξεπεράσουν πριν από την τοποθέτηση και να γίνει ένα δύσκολο έργο για να ξεπεραστούν, και να τους οδηγήσει σε πιο σοβαρά προβλήματα εντός του σχολικού και οικογενειακού περιβάλλοντος τους, η οποία μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα (Arnsten et al. , 2004).

Σύμφωνα με τον Shiel junior (2020, p.1) 'Ορμόνη: Μια χημική ουσία που παράγεται στο σώμα που ελέγχει και ρυθμίζει τη δραστηριότητα ορισμένων κυττάρων ή οργάνων. Πολλές ορμόνες εκκρίνονται από ειδικούς αδένες, όπως η ορμόνη του θυρεοειδούς που παράγεται από τον θυρεοειδή αδέν. Ορμόνες είναι απαραίτητες για κάθε δραστηριότητα της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών της πέψης, του μεταβολισμού, της ανάπτυξης, της αναπαραγωγής, και τον έλεγχο της διάθεσης. Πολλές ορμόνες, όπως οι νευροδιαβιβαστές, είναι ενεργές σε περισσότερες από μία φυσικές διεργασίες. '

Αυτή η αναγνώριση παρέχει την ευκαιρία όχι μόνο να επικεντρωθεί στο θέμα από επιστημονική άποψη, αλλά το πιο σημαντικό, να διερευνήσει τα στοιχεία που σχετίζονται με τους Εφήβους και τις ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν μέσα στο σώμα τους, σε διαφορετικά στάδια και σε διαφορετικούς χρόνους.

Είναι σημαντικό, ορμόνες των εφήβων επηρεάζουν διαθέσεις, συναισθήματα, και παρορμήσεις, καθώς και μυϊκή ανάπτυξη τους, ακόμη και τη σεξουαλική τους δραστηριότητα. Όλα αυτά οδηγούν στον προσδιορισμό των ορμονών, ειδικά κατά τη διάρκεια του σταδίου εφηβείας τους στο οποίο μια σημαντική ορμόνη έχει επικρατήσει:

- *Γοναδοτροπίνη-Απελευθέρωση ορμόνης (GnRH)* – 'ενεργοποιεί την υπόφυση - ένα μικρό αλλά σημαντικό αδένιο που ελέγχει την παραγωγή πολλών μεγάλων ορμονών - να εκκρίνουν ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης (FSH) και ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) στο αίμα σας»(Newport Academy, 2012 - Online)

Εκτός από όλα τα παραπάνω, συμβαίνουν αρκετές αλλαγές:

- Αλλαγές στο βάρος, το ύψος και τη μυϊκή μάζα
- Τα κορίτσια αναπτύσσουν εμμηνορροϊκές περιόδους και μεγαλύτερα στήθη
- Τα αγόρια αναπτύσσουν μεγαλύτερα όργανα φύλων
- Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια αναπτύσσουν τρίχες σε διαφορετικά μέρη του σώματος
- Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια αναπτύσσουν ισχυρότερες οσμές σώματος

Στη συγκεκριμένη διαδικασία, είναι σημαντικό τόσο για τους επαγγελματίες υγείας όσο και για τις Οικογένειες & Γονείς να κατανοήσουν με σαφήνεια την ανάγκη παροχής της σχετικής βοήθειας, καθώς η αλλαγή που επιρριφθεί λόγω της ανάπτυξης των Ορμονών, δημιουργεί περαιτέρω προκλήσεις που απαιτούν μια αποσαφηνισθείσα επιστημονική προσέγγιση που θα οδηγήσει σε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Συνεπώς, μεταξύ άλλων, θα πρέπει να αναπτυχθούν οι ακόλουθες πρακτικές δράσεις (Stanford Children's Health, 2019).

- Καθιέρωση μιας σταθερής διαδικασίας επικοινωνίας με τους Εφήβους, ανάλογα με τις μοναδικές ανάγκες τους

- Ενθαρρύνετε τους Εφήβους να γίνουν πιο δραστήριοι και να αναπτύξουν νέες και πιο καρποφόρες δραστηριότητες
- Ανάπτυξη ομαδικών συνεδριών, εάν απαιτείται, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι Έφηβοι δεν θα αισθάνονται Κοινωνικός Αποκλεισμός
- Συνεργαστείτε στενά με τους Εφήβους και τις Οικογένειές τους προκειμένου να εντοπίσετε τρόπους διαχείρισης και χειρισμού δύσκολων καταστάσεων
- Παρέχετε ένα θετικό περιβάλλον με συνέπεια, ενσυναίσθηση και αίσθημα αγάπης
- Καθορισμός ορίων, περιορισμών και ανταμοιβών, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα
- Εξασφαλίστε ότι περνάτε χρόνο με τους Εφήβους για να αναπτύξετε την Επικοινωνία και την Εμπιστοσύνη

1.9. Ποιες φυσικές αλλαγές συμβαίνουν σε έναν έφηβο;

Οι Φυσικές Αλλαγές που συμβαίνουν μέσα στο σώμα των Εφήβων σχετίζονται άμεσα με τις Ορμονικές Αλλαγές, και αυτή η αναγνώριση πρέπει να καθοριστεί σαφώς προκειμένου να κινηθεί προς την ανάπτυξη της σχετικής γνώσης. έτσι, επιτρέποντας την αντιπαράθεση που αναπτύσσονται για τους Εφήβους.

Η εξέταση του τρέχοντος τεύχους επικεντρώνεται στο στάδιο της Εφηβείας, το οποίο θεωρείται το πιο σημαντικό και κρίσιμο, καθώς οι αλλαγές εντοπίζονται σαφώς τόσο στις Φυσικές όσο και στις Ορμονικές αλλαγές. Η εφηβεία αναφέρεται στο χρόνο κατά τον οποίο οι Έφηβοι μετακινούνται από την πρώιμη παιδική ηλικία προς πιο ώριμα στάδια στα οποία αναπτύσσονται στοιχεία όπως η σεξουαλικότητα, η φυσική, η υγιεινή και οι αλλαγές του σώματος. Η σύνδεση του α1 που πρέπει να εξεταστεί κατά τον προσδιορισμό όλων των

σχετικών ζητημάτων, και ενδεχομένως δημιουργεί την ευκαιρία να καθιερωθεί μια πιο κριτική σκέψη σχετικά με τις σχετικές πτυχές.

Επιπλέον, οι Blakemore, Burnett, & (2010, σ. 926) προσθέτουν στο συγκεκριμένο ζήτημα και έντονα δείχνουν ότι «Η αρχή της εφηβείας είναι χαλαρά αγκυροβολημένο στην έναρξη της εφηβείας, η οποία φέρνει δραματικές μεταβολές στα επίπεδα ορμονών και μια σειρά από επακόλουθες φυσικές αλλαγές. Η έναρξη της εφηβείας συνδέεται επίσης με βαθιές αλλαγές στις κινήσεις, τα κίνητρα, την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή. αυτές οι αλλαγές συνεχίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας. '

Ως αποτέλεσμα όλων των προαναφερόμενων επιστημονικών πτυχών, εντοπίζονται οι ακόλουθες φυσικές αλλαγές, και πρέπει να εξηγηθούν εν συντομία, καθώς αυτό θα επιτρέψει την καλύτερη κατανόηση του συγκεκριμένου στοιχείου, το οποίο θα οδηγήσει δυνητικά σε βαθύτερη κατανόηση των δράσεων που πρέπει να αναληφθούν όσον αφορά την επικοινωνία με τους εφήβους και τις οικογένειές τους:

- *Εγκέφαλος* - Ο εγκέφαλος αναπτύσσεται και παρέχει στους εφήβους με τα φυσικά καθώς επίσης και συναισθηματικά χαρακτηριστικά. Η κριτική σκέψη θεωρείται ως μία από τις σημαντικότερες πτυχές και δημιουργεί την ευκαιρία να αναπτυχθεί η συνολική προσωπικότητα που έχει αντίκτυπο στο μέλλον τους
- *Οστά, όργανα και συστήματα του σώματος* – Όλα τα όργανα βιώνουν μια μαζική ανάπτυξη που καθορίζει την εμπιστοσύνη τους και την προσωπικότητα. Επιπλέον, οι διαφορές μεταξύ των φύλων είναι πιο εμφανείς σε αυτή την πτυχή και έχει επίσης αντίκτυπο στις δραστηριότητες στις οποίες οι έφηβοι επιλέγουν να επικεντρωθούν
- *Αδεκτιά* - Αυτό ορίζεται ως μια κακή συντονισμό και μπορεί να έχει αντίκτυπο στη ζωή και την εμπιστοσύνη των εφήβων. Η περιορισμένη ωριμότητα και η

αδυναμία να κατανοήσουμε σαφώς και να αξιολογήσουμε σοβαρές καταστάσεις, είναι τα πιο κοινά χαρακτηριστικά που μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση των ατυχημάτων και άλλων συναφών ζητημάτων

- *Σωματική δύναμη* - Αυτό αναφέρεται κυρίως στην ανάπτυξη των μυών, η οποία είναι διαφορετική μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών, σχετίζεται άμεσα με τις ορμονικές αλλαγές, και να επιτρέψει στους εφήβους να επικεντρωθεί σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού. Αυτό θα μπορούσε επίσης να καθορίσει το επίπεδο εμπιστοσύνης τους
- *Αύξηση βάρους* - Μία από τις πιο σημαντικές φυσικές αλλαγές είναι ότι οι έφηβοι σε αυτό το στάδιο αποκτήσουν πολύ βάρος στο οποίο ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία και υπερβολικό βάρος, αν η προσοχή δεν δίνεται από τους γονείς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα, όπως ψυχολογική και έλλειψη εμπιστοσύνης
- *Πρότυπα ύπνου* - Έφηβοι εμπειρία πραγματικές αλλαγές στον αριθμό των ωρών που κοιμούνται. Μένοντας μέχρι αργά αποτελεί ένα κοινό χαρακτηριστικό. Δεν πρέπει να δοθεί προσοχή προς αυτή την κατεύθυνση, μπορεί να αναπτυχθεί απώλεια συγκέντρωσης, με αποτέλεσμα τα σχετικά αρνητικά αποτελέσματα στο σχολείο
- *Ιδρώτας* - Νέοι τύποι ιδρώτα αναπτύσσονται, και η ανάπτυξη πολλών βακτηρίων που πρέπει να αντιμετωπιστούν, προσδιορίζονται σαφώς. Αυτό απαιτεί επιπλέον βοήθεια από τους γονείς
- *Δόντια* - Τα παιδιά έχουν τους δεύτερους γομφίους τους κοντά στην ηλικία των

13

Πηγή: Μεγαλώνοντας παιδιά Αυστραλία (2020)

1.10. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 1

Το αρχικό κεφάλαιο του τρέχοντος ερευνητικού εγγράφου επικεντρώθηκε στον εντοπισμό, την εξέταση και, κατά συνέπεια, στην ανάπτυξη διαφόρων στοιχείων που μπορούν να παράσχουν κάποιο ουσιαστικό υπόβαθρο που θα επιτρέψει την περαιτέρω διερεύνηση θεμάτων που σχετίζονται όχι μόνο με το ακόλουθο κεφάλαιο, αλλά το πιο σημαντικό, θα βοηθήσουν προς μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση και θα προκαλέσουν περαιτέρω έρευνα, η οποία είναι απαραίτητη για κάθε δεδομένη έρευνα.

Η ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων περνά από διάφορα στάδια που πρέπει να καθοριστούν και να προσδιοριστούν με σαφήνεια, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι αυτό δεν θα δημιουργήσει εμπόδια στην ανάπτυξή τους, αντί 'αυτού, θα γίνει ένα αποτελεσματικό εργαλείο στα χέρια των οικογενειών και των γονέων, που θα οδηγήσει σε μια πρακτική αξία και οφέλη για τους εφήβους.

Τα διάφορα Θεωρίες προσκόλλησης που ισχύουν κατά τη διάρκεια των συγκεκριμένων σταδίων, καθώς και οι επιπτώσεις που ισχύουν σε κάθε περίπτωση, απαιτούν από τις Οικογένειες και τους Γονείς και τις οικογένειες, να γίνουν εξαιρετικά προσεκτικοί προκειμένου να αξιολογήσουν κάθε δεδομένη κατάσταση, με βάση την εφαρμογή συγκεκριμένων κριτηρίων. Αυτό αναμένεται να συμβάλει στην εξάλειψη των εμποδίων και να δημιουργήσει το σχετικό θετικό περιβάλλον. Το σχολικό περιβάλλον, το οποίο θεωρείται ως η «δεύτερη οικογένεια», διαδραματίζει βασικό ρόλο και, ως εκ τούτου, πρέπει να δοθεί η σχετική προσοχή σε αυτό.

2. Κεφάλαιο 2 – Κατανόηση συμπεριφορές και προσωπικότητα

2.1. Εισαγωγή

Ο προσδιορισμός διαφορετικών συμπεριφορών και προσωπικοτήτων αξιολογείται κριτικά για να είναι υψίστης σημασίας για τη δημιουργία μιας συνολικής κατανόησης του τρόπου με τον οποίο αντιδρούν οι άνθρωποι σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους. Ως εκ τούτου, αυτή η θεμελιώδης αρχή ισχύει για την περίπτωση των Εφήβων, οι οποίοι αποτελούν μια ισχυρή ομάδα ανθρώπων σε κάθε δεδομένη κοινωνία, που φέρουν τα δικά τους μοναδικά χαρακτηριστικά που πρέπει να ληφθούν υπόψη, να αξιολογηθούν, ως εκ τούτου, επιτρέποντας στις Οικογένειες & Γονείς, καθώς και το ευρύτερο σχολικό περιβάλλον τους να τους αντιμετωπίζουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο (Arteaga et al., 2010).

Στην παρούσα διαδικασία, πρέπει να καθοριστούν τα σχετικά κίνητρα έναντι των νέων, προκειμένου να εξασφαλιστούν δύο σημαντικοί στόχοι που θεωρούνται ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος:

- Επιτυχής επικοινωνία που θα επιτρέψει τη δημιουργία αμοιβαίας κατανόησης και εμπιστοσύνης, και θα αποφύγει περιττές συγκρούσεις μεταξύ αυτών και οποιουδήποτε άλλου εμπλεκόμενου μέρους
- Ανταποκρίνονται στις προσδοκίες και τις ανησυχίες τους, καθώς βρίσκονται σε ένα πραγματικά δύσκολο στάδιο, εάν η ζωή τους στην οποία πρέπει να ληφθούν σημαντικές αποφάσεις, που θα καθορίσουν το μέλλον τους

2.2. Κατανόηση προσωπικοτήτων

Σύμφωνα με διάφορες προσεγγίσεις σχετικά με το στοιχείο της υποεξέτασης της «Κατανόησης Προσωπικότητας», Προσωπικότητες φέρουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά από την άποψη των χαρακτηριστικών που μπορεί να θεωρηθεί ως σχετικά διαρκή χαρακτηριστικά και να οδηγήσει προς τον επηρεασμό της συμπεριφοράς του ατόμου, και αυτό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με κάθε δεδομένη κατάσταση. Επιπλέον, διάφορα χαρακτηριστικά προσωπικότητας μπορούν να προσδιοριστούν σαφώς, και μερικά από αυτά αναφέρονται στην εσωστρέφεια, τη φιλικότητα, την ευσυνειδησία, την ειλικρίνεια, και τη χρησιμότητα είναι ζωτικής σημασίας δεδομένου ότι μπορούν ενδεχομένως επειδή επιτρέπουν να κατανοήσουν τις καταστάσεις όπως οι συσσωμοσίες στη συμπεριφορά (Eysenck, 1998).

Ως κριτική προσέγγιση από την επαγγελματική ζωή, σε συνεργασία με νέους σε ακαδημαϊκό επίπεδο, ο ερευνητής έχει καταφέρει όλα αυτά τα χρόνια να εξαγάγει κάποια πολύτιμα συμπεράσματα που θεωρούνται πράγματι σημαντικά για την ανάπτυξη του τρέχοντος έργου και να παρέχει τις σχετικές πληροφορίες σχετικά με την κατανόηση των προσωπικοτήτων των νέων. Ως εκ τούτου, ως ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία που αναφέρονται στο γεγονός ότι οι νεότερες γενιές εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την τεχνολογία των πληροφοριών, και αυτό είναι κάτι που δημιουργεί εμπόδια επικοινωνίας. Φυσικά, υπάρχουν και άλλα διάφορα προβλήματα που σχετίζονται με το συνολικό πολιτιστικό και οικογενειακό υπόβαθρο. Ωστόσο, η τεχνολογία των πληροφοριών έχει ολοένα και πιο ανησυχητικό αντίκτυπο και πρέπει να προσδιοριστεί σαφώς προκειμένου να καταστεί δυνατή η καλύτερη κατανόηση.

Με βάση όλα τα παραπάνω, και το «5 Factor Model of Personality» (Shiner & Caspi, 2003), τα ακόλουθα χαρακτηριστικά προσδιορίζονται ως τα πιο σημαντικά, και μπορεί να παρέχει περαιτέρω κατανόηση του πώς μπορούν να επηρεάσουν την εφηβεία.

- *Άνοιγμα στην εμπειρία:* το βάθος, την πολυπλοκότητα και την ποιότητα της ψυχικής και βιοματικής ζωής ενός ατόμου. Αυτοί οι άνθρωποι είναι ανοιχτοί για νέες περιπέτειες, μπορούν να είναι έτοιμοι να αναλάβουν κάποιο ρίσκο για να απολαύσουν τη ζωή, και συνήθως φαίνεται να τους αρέσουν οι τέχνες στις περισσότερες από τις μορφές τους. Αποφεύγεις να υπερβάλλεις για τα πράγματα, δεν διστάζουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίσουν εκείνους που πιστεύουν ότι απειλούνται με τις πεποιθήσεις τους και προσπαθούν να τους εμποδίσουν να δημιουργήσουν τη δική τους μοναδική προσωπικότητα. Είναι επίσης φιλικά προς τα ζώα και μπορούν να τους βοηθήσουν, παρά το γεγονός ότι βρίσκονται σε δύσκολη θέση. Επίσης, χρησιμοποιούν το πιασάρικο μοτο του «Η ποικιλία είναι το αλατοπίπερο της ζωής» για να αναπτύξουν το συναίσθημα και την προσέγγισή τους προς τη ζωή (Connelly et al., 2014)
- *Ευσυνειδησία:* η έκταση και η δύναμη του ελέγχου ώθησης. Αυτή η ομάδα ανθρώπων είναι εξαιρετικά οργανωμένη, προσπαθούν να αποφύγουν τυχόν ανοργάνωτους ανθρώπους και καταστάσεις τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή, δίνουν προσοχή στη λεπτομέρεια, και είναι πιο αυθόρμητες και freewheeling. Είναι συνήθως πολύ επιτυχείς στο σχολείο και το πανεπιστήμιο.
- *Εξωστρέφεια:* ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο δεσμεύει ενεργά τον κόσμο ή αποφεύγει έντονες κοινωνικές εμπειρίες. Στη συγκεκριμένη κατηγορία, προσδιορίζεται η πλειονότητα των ατόμων. Όσο πιο εξωστρεφής, τόσο πιο κοινωνικός είναι ένας άνθρωπος, και η κακία εναντίον. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να κοινωνικοποιηθούν με ευκολότερο τρόπο, προσπαθώντας να αποφευχθεί οποιαδήποτε περιττή ένταση στην εργασία, την

οικογένεια, και το σχολικό περιβάλλον. Επιπλέον, αναπτύσσουν συνήθως μια υψηλή αίσθηση δικαιοσύνης και προσπαθούν να διασφαλίσουν ότι τα σωστά πράγματα πρέπει να υπερισχύουν στη ζωή, ειδικά σε ευαίσθητες καταστάσεις. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλό επίπεδο εξωστρέφειας (Εσωστρεφείς άνθρωποι) είναι πιο πιθανό να απομονωθούν από άλλους, καθώς αποφεύγουν την κοινωνικοποίηση, προκαλώντας σοβαρά εμπόδια επικοινωνίας στο σχολείο, την εργασία και το οικογενειακό περιβάλλον. Επιπλέον, η συστολή είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό των συγκεκριμένων ανθρώπων και μπορεί να οδηγήσει σε ένα χαμηλό επίπεδο εμπιστοσύνης, το οποίο μπορεί να δημιουργήσει κάποια σοβαρά εμπόδια στο σχολείο και την απόδοση της εργασίας τους. Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, υπάρχουν κάποιες σοβαρές προκλήσεις που πρέπει να εντοπιστούν εντός της Εφηβείας, προκειμένου οι οικογένειες, και οι οικογένειες και οι γονείς να τους παρέχουν τη σχετική βοήθεια και να ξεπεράσουν πιθανά προβλήματα απομόνωσης. Ωστόσο, οι τελευταίοι αυτοί δεν μπορούν να θεωρηθούν ανίκανοι να ολοκληρώσουν την εργασία που τους ανατέθηκε (Little, 2008)

- *Ευχάριστο*: διαπροσωπική φύση ενός ατόμου σε μια κλίμακα από συμπόνια σε ανταγωνισμό. Όσο πιο ευχάριστο είναι ένα άτομο, τόσο πιο εύκολο είναι να σε εμπιστεύονται. Αντίθετα, οι δυσάρεστοι άνθρωποι θεωρούνται και αξιολογούνται ως κρύοι και δεν μπορούν να εμπιστευθούν δεδομένου ότι θεωρούνται ως «ύποπτοι» από άλλους. Ως εκ τούτου, αυτό μπορεί να δημιουργήσει εμπόδια μεταξύ αυτών και της ευρύτερης οικογένειας, το σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον τους, το οποίο μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε ορισμένες σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις που χρειάζεται κάποια σοβαρή εξέταση, όχι μόνο από το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά το πιο σημαντικό,

από τις οικογένειες και τους γονείς. Δεδομένης της ευαισθησίας της εφηβείας, όλα αυτά πρέπει να κατασκευαστούν με επαγγελματικό και διακριτικό τρόπο, προκειμένου να αποφευχθούν πιθανά προβλήματα που θα επιδεινώσουν τη συνολική κατάσταση (Gallagher, 1990).

- Νευρωτισμός: ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο βιώνει τον κόσμο ως θλιβερό ή απειλητικό. Πρόκειται για μια πραγματικά ανησυχητική κατάσταση που μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε ακραίες καταστάσεις, όπως εγκληματικές ενέργειες, δεν θα πρέπει να τεθεί σε εφαρμογή η κατάλληλη θεραπεία την κατάλληλη στιγμή. Επιπλέον, σε αρκετές περιπτώσεις, οι άνθρωποι που εμπίπτουν στις συγκεκριμένες ομάδες «Big Five», μπορούν να πεθάνουν σε πολύ νεαρή ηλικία, δημιουργώντας σοβαρές ανησυχίες για τη συνολική υγεία τους, καθώς η χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών και άλλων ουσιών είναι μια συνήθης συμπεριφορά (Cheung & Leung, 1998).

Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω σημαντικών ζητημάτων, που παρέχουν μια διευκρινιστέια επισκόπηση των μεγάλων προσωπικοτήτων, που είναι περισσότερο γνωστή ως «Big Five», αρκετοί συγγραφείς (Goldberg, 1982? Costa & McCrae, 1992), έχουν συνοψίσει τα κύρια χαρακτηριστικά τους. Αυτά παρέχουν μια διευκρινιστεί επισκόπηση και επίσης να επιτρέψει την καλύτερη αναγνώριση των σημαντικότερων ζητημάτων που σχετίζονται με την εφηβεία? Ως εκ τούτου, αυτό μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για την αποτελεσματική επικοινωνία τόσο με τους νέους όσο και με τις οικογένειές τους.

Πίνακας 2.1. Οι πέντε παράγοντες του μοντέλου πέντε παραγόντων της προσωπικότητας

Διάσταση	Δείγματα στοιχείων	Περιγραφή	Παραδείγματα συμπεριφορών που προβλέπονται από το χαρακτηριστικό
Άνοιγμα στην εμπειρία	"Έχω ζωνρή φαντασία". "Έχω πλούσιο λεξιλόγιο". "Έχω εξαιρετικές ιδέες."	Μια γενική εκτίμηση για την τέχνη, το συναίσθημα, την περιπέτεια, τις ασυνήθιστες ιδέες, τη φαντασία, την περιέργεια, και την ποικιλία της εμπειρίας	Τα άτομα που είναι ιδιαίτερα ανοικτά στην εμπειρία τείνουν να έχουν τις διακριτικές και αντισυμβατικές διακοσμήσεις στο σπίτι τους
Ευσυνειδησία	"Είμαι πάντα προετοιμασμένος". "Είμαι απαιτητική στη δουλειά μου"? "Ακολουθώ ένα πρόγραμμα."	Μια τάση να δείχνει αυτοπειθαρχία, να ενεργεί ευσυνείδητα, και στόχος για την επίτευξη	Τα άτομα που είναι ευσυνείδητοι έχουν μια προτίμηση για την προγραμματισμένη παρά αυθόρμητη συμπεριφορά.
Εξωστρέφεια	"Είμαι η ζωή του κόμματος".	Η τάση να βιώνουν θετικά	Οι εξωστρεφείς απολαμβάνουν να

	"Αισθάνομαι άνετα γύρω από τους ανθρώπους"? "Μιλώ σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους σε πάρτι."	συναισθήματα και να αναζητήσουν διέγερση και την εταιρεία των άλλων	είναι με τους ανθρώπους. Σε ομάδες που τους αρέσει να μιλούν, να ισχυρίζονται τον εαυτό τους, και να επιστήσει την προσοχή στον εαυτό τους.
Ευχάριστο	"Ενδιαφέρομαι για τους ανθρώπους". "Αισθάνομαι τα συναισθήματα των άλλων". "Κάνω τους ανθρώπους να αισθάνονται άνετα."	Μια τάση να είσαι συμπονετικός και συνεργάσιμος και όχι καχύποπτος και ανταγωνιστικός προς τους άλλους· αντανακλά τις ατομικές διαφορές στη γενική ανησυχία για την κοινωνική αρμονία	Ευχάριστα άτομα αξία να πάρει μαζί με τους άλλους. Είναι γενικά διακριτικοί, φιλικόι, γενναιόδωροι, εξυπηρετικοί, και πρόθυμοι να θέσουν σε κίνδυνο τα συμφέροντά τους με εκείνα των άλλων.
Νευρωτισμός	"Συνήθως δεν είμαι χαλαρός". "Αναστατώνομαι εύκολα". "Με ενοχλεί εύκολα"	Η τάση να αντιμετωπίσετε αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, άγχος, ή	Εκείνοι που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία σε νευρωτισμό είναι πιο πιθανό να

		κατάθλιψη; μερικές φορές ονομάζεται "συναισθηματική αστάθεια"	ερμηνεύσει τις συνήθειες καταστάσεις ως απειλητικές και μικρές απογοητεύσεις ως απελπιστικά δύσκολο.
--	--	---	--

Πηγή: Goldberg, 1982; Κόστα & ΜακΚρέι, 1992

Από επιστημονική άποψη, κάθε ένα από τα στοιχεία έχει εξαιρετική αξία και πρέπει να αξιολογηθεί αναλόγως από τις Οικογένειες & Γονείς, προκειμένου να εδραιωθεί η καλύτερη δυνατή κατανόηση, σε σχέση με κάθε ένα από τα άτομα που επιδιώκει να έχει τη σχετική επιστημονική υποστήριξη, ειδικά όταν βρίσκονται σε δύσκολες καταστάσεις. Αυτό έχει μεγαλύτερη σημασία όταν η κατάσταση αναφέρεται σε νέους που περνούν από διαφορετικά στάδια και προκλήσεις, ζητώντας από τις οικογένειες και τους γονείς να γίνουν πιο δημιουργικοί.

Για να προσαρμοστούν όλα τα παραπάνω στην περίπτωση της Εφηβείας, οι οικογένειες, το σχολικό περιβάλλον και οι Οικογένειες & Γονείς πρέπει να λάβουν υπόψη διάφορες πτυχές που θεωρούνται ότι έχουν μεγάλη σημασία και μπορούν να επιτρέψουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Ως εκ τούτου, οι ακόλουθες διαστάσεις θα πρέπει να σχεδιάζονται προσεκτικά και να εφαρμόζονται:

- Εστιάστε στην έγκαιρη αναγνώριση του χαρακτήρα, καθώς αυτό θα οδηγήσει στην αποφυγή απώλειας πολύτιμου χρόνου

- Στενή συνεργασία μεταξύ όλων των παραγόντων που θα επιτρέψουν την ανταλλαγή πληροφοριών
- Διάλογοι επικοινωνίας, ιδίως σε δύσκολες καταστάσεις, προκειμένου να αποφευχθούν

2.3. *Κανονική συμπεριφορά εφήβων vs συμπεριφορά εφήβων που προκαλεί ανησυχία*

Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι Οικογένειες & Γονείς θα καθιερώσουν τις σχετικές Στρατηγικές Επικοινωνίας που θα οδηγήσουν στα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα και θα διασφαλίσουν ότι θα συνεργαστούν στενά με την οικογένεια και το σχολικό περιβάλλον, πρέπει να είναι σε θέση να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένα θέματα που έχουν μεγάλη σημασία για όλους τους συμμετέχοντες, και μπορούν να δημιουργήσουν το σχετικό υπόβαθρο προς αυτή την κατεύθυνση. Ως αποτέλεσμα αυτής της αναγνώρισης, ένα από τα ζητήματα που πρέπει να εξετάσουν αναφέρεται στην «Κανονική συμπεριφορά εφήβων εναντίον της συμπεριφοράς των εφήβων που προκαλεί ανησυχία».

Πριν από τον προσδιορισμό των διαφορών εντός των δύο συμπεριφορών, πρέπει να σημειωθεί ότι αυτές οι συμπεριφορές βασίζονται σε διάφορα ζητήματα όπως:

- Η κατάσταση της Ψυχικής Υγείας που πρέπει να αξιολογηθεί, ειδικά σε περίπτωση που αναπτύσσονται και εντοπίζονται πρώιμα αρνητικά σημάδια από τις Οικογένειες και τους Γονείς
- Το ιδιαίτερο σημείο της εφηβείας τους, καθώς αυτό καθορίζει όλα τα υπόλοιπα ζητήματα. Ειδικά γύρω από τις ηλικίες 12-13, τα πράγματα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη

- Οι συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές που περνούν οι Έφηβοι και επηρεάζουν την προσωπικότητά τους. Η σεξουαλικότητα θεωρείται μια από τις πιο σημαντικές πτυχές
- Το στάδιο της εφηβείας τους, τόσο για αγόρια όσο και για κορίτσια, καθώς αυτό ορίζει μία από τις πιο σημαντικές πτυχές, αυτή της σεξουαλικότητάς τους, και στην οποία συμβαίνουν οι αλλαγές του σώματος
- Η ανάπτυξη διαφορετικών ορμονών όπως η γοναδοτροπίνη-απελευθέρωση ορμόνη (GnRH), ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) και ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης (FSH)
- Οι πολιτιστικές διαφορές που μπορεί να επικρατούν στο συνολικό περιβάλλον, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τους νέους, ειδικά αν προέρχονται από συντηρητικά υπόβαθρα
- Η ικανότητά τους να αξιολογούν τις σχετικές πληροφορίες, ειδικά όταν αυτές λαμβάνονται από πηγές που δεν θεωρούνται αξιόπιστες, αφήνοντας τις εκτεθειμένες σε παρερμηνείες
- Καταστάσεις στις οποίες διέρχονται την «προσωπική τους επανάσταση», η οποία καλεί τα σχολεία και τις οικογένειες και τους γονείς να αναπτύξουν αποτελεσματικότερη επικοινωνία
- Το ευρύτερο κοινοτικό περιβάλλον που μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό ή αρνητικό περιβάλλον, σημαντικό για οποιαδήποτε πιθανή προσαρμογή στις αναδυόμενες αλλαγές. Αυτό είναι ίσως το πιο σημαντικό, καθώς μπορεί να επηρεάσει όλα τα άλλα, και μπορεί να επηρεάσει τις οικογένειες και τις οικογένειες και τους γονείς

Όλα αυτά είναι μόνο μερικά από τα ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν· Ως εκ τούτου, πρέπει επίσης να προστεθεί η κατανόηση των ατομικών αναγκών και απαιτήσεων σε όλα τα

παραπάνω, οδηγώντας σε μια πιο εστιασμένη στρατηγική επικοινωνίας που θα οδηγήσει στα σχετικά θετικά αποτελέσματα υπέρ των νέων.

Σε κάθε περίπτωση, οι εν λόγω Στρατηγικές Επικοινωνίας, που σχετίζονται με την κατανόηση των Συμπεριφορών και των Προσωπικότητων της Εφηβείας, πρέπει να λαμβάνουν υπόψη ορισμένες διαστάσεις όπως:

- *Συνέπεια στην Ανακοίνωση*, καθώς αυτό θα εξασφαλίσει στους Νέους τη σοβαρότητα των Οικογενειών και γονέων, ειδικά όταν διακυβεύεται η εμπιστοσύνη
- *Ενσυναίσθηση στην ανακοίνωση*, καθώς αυτό θα σηματοδοτήσει τα θετικά σημάδια και θα βοηθήσει τους νέους να αισθάνονται πιο άνετα, ειδικά στα πρώτα στάδια
- *Αποφεύγοντας να δείχνει να λυπάται για τους Νέους*, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά εμπόδια, και επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε ένα εχθρικό περιβάλλον που πρέπει να αποφευχθεί

Ως εκ τούτου, ο πίνακας 2.2. περιγράφει τις κανονικές και μη φυσιολογικές συμπεριφορές, και όλα αυτά πρέπει να προσδιορίζονται σαφώς στο πλαίσιο των στρατηγικών επικοινωνίας.

Πίνακας 2.2. «Κανονική συμπεριφορά εφήβων και teen συμπεριφορά που προκαλεί ανησυχία»

<i>Κανονική συμπεριφορά εφήβων</i>	<i>Συμπεριφορά εφήβων που προκαλεί ανησυχία »</i>
Θέλοντας να περάσετε περισσότερο χρόνο με τους συνομηλίκους και λιγότερο χρόνο με την οικογένεια	Δεν θέλουν να περάσουν χρόνο είτε με την οικογένεια ή τους φίλους, δηλαδή αποφεύγοντας όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες
Απροθυμία να σηκωθεί νωρίς για το σχολείο	Απόλυτη άρνηση να φοιτήσουν στο σχολείο, ειδικά αν αυτή η συμπεριφορά συμβαίνει ξαφνικά
Χρειάζεται περισσότερο ύπνο ή την ανάπτυξη μιας μεγαλύτερης όρεξης κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης εκτοξεύσεις	Ξαφνικές αλλαγές στα επίπεδα ενέργειας, δηλαδή να κοιμούνται ασυνήθιστα μακριά ή να μην είναι σε θέση να κοιμηθεί καθόλου
Θλίψη και άγχος μετά από μάχες με φίλους ή ένα χωρισμό με ένα αγόρι / φίλη	Θλίψη και άγχος που δεν διορθώνει τον εαυτό της ή μείωση της έντασης μετά από λίγες ημέρες σε μερικές εβδομάδες.
Κάποιοι ελαφριοί κίνδυνοι ή πειραματίζονται με το σεξ, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή συμπεριφορές αυτοτραυματισμού, όπως η κοπή	Εξαιρετικά επικίνδυνη συμπεριφορά ή/και παραβατική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της περιφρόνησης των κανόνων του σπιτιού, των ανησυχιών των γονέων ή των νόμων της κοινωνίας

Στροφή σε ένα αγαπημένο κατοικίδιο ζώο για την άνεση αντί ενός γονέα ή ενός φίλου	Σκόπιμα βλάπτουν τα κατοικίδια ζώα της οικογένειας ή βασανίζουν ή σκοτώνουν οποιοδήποτε ζώο
Ανησυχώντας για τη φυσική εμφάνιση και προσπαθώντας να χωρέσει σε	Αιφνίδιες και σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συμπεριφορές, την υπερβολική άσκηση και άλλες ενδείξεις διατροφικών διαταραχών

Πηγή: Ινστιτούτο Συμπεριφορικής Υγείας Georgetown (2015)

Όλες οι παραπάνω σημαντικές πληροφορίες και τα στοιχεία ταυτοποίησης, που προέρχονται από ένα ιδιαίτερα σεβαστό Ινστιτούτο, από μια χώρα (ΗΠΑ), με κάποια μεγάλη εμπειρία τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, δημιουργεί ένα στερεό υπόβαθρο μπορεί να θεωρηθεί μόνο ως ένα ασφαλές μονοπάτι προς μια πιο εστιασμένη κατανόηση τόσο των Συμπεριφορών όσο και των Προσωπικότητων των Νέων.

Τα οφέλη για όλους τους συμμετέχοντες στο πλαίσιο της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι αυτονόητα και, ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, αυτό μπορεί να οδηγήσει στη θέσπιση αποτελεσματικότερων στρατηγικών επικοινωνίας. Δεδομένου του ρόλου της επικοινωνίας στο πλαίσιο της τρέχουσας έρευνας, όλα αυτά θεωρούνται θεμελιώδη και μπορούν να γίνουν ζητήματα για μια πιο κριτική σκέψη και προσέγγιση, η οποία θεωρείται ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση των προβλημάτων. Οι προαναφερθείσες Κανονικές και Μη Φυσιολογικές Συμπεριφορές μπορούν να θεωρηθούν μόνο ως θετικό αποτέλεσμα και αυτό απαιτεί από τις Οικογένειες και τους Γονείς να επικεντρωθούν στρατηγικά στην ιδέα, που θα τους οδηγήσει στα σχετικά θετικά αποτελέσματα.

2.4. Κατανόηση των σημάτων της επιθετικής συμπεριφοράς

Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που σχετίζονται με τους Εφήβους αναφέρεται στην ανάγκη εκ μέρους των Γονέων και του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος, να κατανοήσουν τα σήματα της Επιθετικής Συμπεριφοράς, καθώς αυτό θα τους επιτρέψει να αναπτύξουν την κατάλληλη επικοινωνία μεταξύ τους και επίσης, να ζητήσουν τη σχετική βοήθεια από τις Οικογένειες & Γονείς, αν αυτό είναι απαραίτητο.

Ως αποτέλεσμα των προαναφερθέντων θεμάτων, τα ακόλουθα σημεία αξιολογούνται ως τα πιο συνηθισμένα, μπορούν να ισχύουν τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια, ζητώντας από το επάγγελμα του τομέα της υγείας και τις Οικογένειες & Γονείς να αναπτύξουν τις σχετικές στρατηγικές:

- *Σεξ, αλκοόλ, & ναρκωτικά* - Έφηβοι μπορούν να αρχίσουν να αναμιγνύουν Σεξ, Αλκοόλ, ακόμη και τα ναρκωτικά, before φθάνουν πραγματικά τη νόμιμη ηλικία, η οποία μπορεί να προκαλέσει κάποια σοβαρά προβλήματα υγείας και νομικών προβλημάτων, τόσο για αυτούς όσο και τις οικογένειές τους. Ειδικά για τα ναρκωτικά, δεδομένου ότι στις περισσότερες χώρες, τα περισσότερα από τα ναρκωτικά είναι παράνομα, αυτό μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια πραγματική πρόκληση, προκειμένου να παρασχεθεί η σχετική βοήθεια πριν τα πράγματα ξεφύγουν από τον έλεγχό τους. Η λύση σε αυτή την περίπτωση για τους γονείς δεν είναι να πανικοβάλλονται, να παραμένουν ήρεμοι και να εστιάζουν, να αναπτύξουν τους σχετικούς διαύλους επικοινωνίας, να διεξάγουν το σχολείο προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι επιδόσεις παραμένουν οι αναμενόμενες και να συμπεριφέρονται οι επαγγελματίες υγείας (NIDA, 2020)

- *Αυξημένη χρήση συσκευών επικοινωνίας και μέσω κοινωνικής δικτύωσης - Ένας αυξανόμενος αριθμός εφήβων παγκοσμίως χρησιμοποιούν smartphones και social media σε ένα ανησυχητικό επίπεδο, το οποίο σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εφήβων, να τους μετατρέψει σε μια επιθετική συμπεριφορά, μπορούν όλο και περισσότερο να γίνουν αντικοινωνικές, ακόμη και με την οικογένειά τους και τους φίλους τους. Επιπλέον, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό, ο οποίος οδηγεί σε περαιτέρω προβλήματα και μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη συνολική τους ζωή. Οι στάσεις και οι τρόποι ζωής βρίσκονται σε κίνδυνο, και αυτό πρέπει να προστατευθεί δεδομένου ότι μπορεί να γίνει ένας πραγματικά επιβλαβής παράγοντας και να έχει εξαιρετικά κάποιο σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους. Η λύση σε αυτή την περίπτωση, όσον αφορά τους γονείς, δεν είναι να προσπαθήσουμε να αποκόψουμε εντελώς τους Εφήβους από τη χρήση των smartphones τους, ή ακόμα χειρότερα, να τους βγάλουμε από αυτά, καθώς αυτό θα οδηγήσει μόνο σε ένα περαιτέρω εχθρικό περιβάλλον που θα καταστρέψει κάθε δυνατότητα καρποφόρας επικοινωνίας. Αντ' αυτού, οι γονείς θα πρέπει να προσπαθήσουν να παρακολουθούν τη χρήση του Διαδικτύου, να εφαρμόζουν φιλτράρισμα στο Διαδίκτυο το οποίο μπορεί να «διαχωρίσει το σιτάρι από το άχυρο», και να επιτρέψουν την πρόσβαση μόνο σε ασφαλείς πηγές του Διαδικτύου. Μιλώντας με τους εφήβους θα τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι αυτό είναι μόνο για τη δική τους προσωπική προστασία. Επιπλέον, οι γονείς και οι έφηβοι μπορούν να συμφωνήσουν σε συγκεκριμένες ώρες (Lenhart, 2015).*

Σύμφωνα με τις στατιστικές, τα ακόλουθα γεγονότα αναπτύχθηκαν τα τελευταία 5 χρόνια στις ΗΠΑ, προκαλώντας σοβαρές ανησυχίες, οι οποίοι

μπορούν επίσης να έχουν δυνατότητα εφαρμογής εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης· ζητεί, ως εκ τούτου, από την Ένωση να αναπτύξει τα σχετικά μέτρα.

- Το 65% των γονέων ανησυχούν για τα παιδιά τους που περνούν πάρα πολύ χρόνο μπροστά από οθόνες
- Το YouTube ήταν η πιο χρησιμοποιούμενη εφαρμογή μέσω κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων το 2019, ακολουθούμενη από το Instagram και το Snapchat
- Το TikTok έγινε η ταχύτερα αναπτυσσόμενη νέα εφαρμογή για αμερικανούς εφήβους το 2019. Το 60% των χρηστών του TikTok ήταν ηλικίας 16 έως 24 ετών
- Το 2015, το 24% των παιδιών ηλικίας 8 έως 12 ετών είχαν το δικό τους smartphone. Σε μόλις τέσσερα χρόνια, ο αριθμός αυτός αυξήθηκε στο 41%
- Το 2015, το 67% των εφήβων ηλικίας 13 - 18 είχαν το δικό τους smartphone. Μέχρι το 2019, ο αριθμός αυξήθηκε στο 84%
- Ο μέσος όρος 8 έως 12 ετών Αμερικανός παιδί πέρασε τέσσερις ώρες και 44 λεπτά κοιτάζοντας οθόνες κάθε μέρα το 2019
- Αμερικανοί έφηβοι, ηλικίας 13 έως 18 ετών, χρησιμοποίησαν μέσα οθόνης ψυχαγωγίας για κατά μέσο όρο επτά ώρες και 22 λεπτά κάθε μέρα το 2019

Πηγή: Μέσα Κοινής Λογικής (2020)

- *Mood Swings* - Αυτό αναφέρεται σε μια πραγματικά παράξενη και ανησυχητική κατάσταση στην οποία οι νέοι μπορούν εύκολα να βρεθούν για να αλλάξει τη διάθεσή τους, από εξαιρετικά χαρούμενος και εξωστρεφής, μπορούν σύντομα να αλλάξουν και να γίνουν δυστυχημένοι και εσωστρεφείς, προκαλώντας

κάποια σοβαρή σύγχυση και ανησυχίες για τους ανθρώπους γύρω τους. Mood

Εναλλαγές συναισθήματα μεταξύ των νέων μπορεί να είναι πραγματικά ένα στοιχείο πρόκληση και μπορεί μερικές φορές να περιλαμβάνει κατάθλιψη ως αποτέλεσμα της αποτυχίας σχολείο ή αγάπη, και αυτό μπορεί να τους οδηγήσει σε να γίνει εσωστρεφής, προκαλώντας προβλήματα στη σωματική και ψυχική υγεία τους. Ως αποτέλεσμα όλων των ανωτέρω, επικρατεί σύγχυση και, σε αρκετές περιπτώσεις, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ιδιαίτερα εμπόδια όσον αφορά την επικοινωνία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η λύση σχετίζεται με την ανάγκη να αποφευχθεί ο ευτελισμός των παιδιών τους, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει περισσότερα εμπόδια, λόγω του γεγονότος ότι δεν θα αισθάνονται ότι μετράνε και είναι σημαντικά. Η κύρια λύση συμβουλές για αυτά τα είδη των καταστάσεων, είναι για τους γονείς να καθιερώσουν καλύτερη επικοινωνία, να επικεντρωθεί στην εξασφάλιση της ενσυναίσθησης και να ακούσετε τι τα παιδιά έχουν να πουν για τους λόγους που τους οδηγούν προς την εμπειρία τόσο σοβαρές διακυμάνσεις στα συναισθήματά τους. Επιπλέον, εάν οι γονείς αισθάνονται ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από τον γιατρό τους (Congala, 2019)

- *Επιθετικότητα* – Οι έφηβοι μπορεί να αναπτύξουν επιθετική συμπεριφορά για διάφορους λόγους που ακατανόητη, δημιουργώντας δύσκολο για τους γονείς να αναπτύξουν μια διευκρινιστεί επισκόπηση και κατανόηση όχι μόνο των προβλημάτων, αλλά και, τις ρίζες που οδηγούν σε αυτές τις καταστάσεις. Είναι σημαντικό για τους γονείς να κατανοήσουν ότι το να είναι θυμωμένος αποτελεί ένα κοινό ανθρώπινο συναίσθημα, και είναι ακόμη πιο κοινό μέσα στους εφήβους, καλώντας τους να δείξουν τη σχετική κατανόηση προς τα παιδιά τους. Είναι σημαντικό για τους γονείς να προσδιορίσουν τις καλύτερες δυνατές

λύσεις που τους καλούν να παραμείνουν ήρεμοι, να προσδιορίσουν τρόπους για να μεταφέρουν αυτό το θετικό συναίσθημα στα παιδιά τους και να τους επιτρέψουν να γίνουν πιο σίγουροι. Ο ρόλος των Οικογενειών & Γονέων είναι απαραίτητος σε αυτή την κατάσταση, καθώς μπορούν να παράσχουν τη σχετική βοήθεια προκειμένου να βοηθήσουν τους Εφήβους και τις οικογένειές τους να αποφύγουν τέτοιες περιττές καταστάσεις. Ένα από τα πιο συνηθισμένα λάθη που πέφτουν οι γονείς, όταν είναι σε όλη αυτή την κατάσταση, είναι ότι αναπτύσσουν επίσης την ίδια επιθετική συμπεριφορά, πιστεύοντας ότι αυτό θα οδηγήσει τους εφήβους να κατανοήσουν τι θέλουν να τους πω. Ωστόσο, αυτή είναι μια λανθασμένη προσέγγιση, δημιουργεί περισσότερα εμπόδια. Ως εκ τούτου, η ενθάρρυνση των Εφήβων να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους είναι η καλύτερη δυνατή λύση στα προβλήματα

- *Ψέματα ή απόκρυψη γεγονότων* - Δεν είναι ασυνήθιστο για τους γονείς να ανακαλύψουν ότι οι έφηβοι τους έχουν ψέματα σε αυτούς, για σημαντικά θέματα που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή, καθώς και, για κρίσιμα θέματα που μπορούν να φέρουν νομικές ενέργειες και να θέσει τους γονείς σε σοβαρά δύσκολη και δύσκολη κατάσταση. Αυτό μπορεί να είναι καταστροφικό για τους γονείς? Ωστόσο, είναι κατανοητό ότι τα παιδιά φοβούνται ότι μπορεί να τιμωρηθούν για διαφορετικά πράγματα που έχουν κάνει. Ως αποτέλεσμα, ψεύδονται και αυτό μπορεί να γίνει ένα πραγματικό μεγάλο εμπόδιο και δύσκολο για τους γονείς να ξεπεραστούν. Ως αποτέλεσμα, προκειμένου να αποφευχθεί αυτή η μεγάλη δύσκολη κατάσταση, οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν κάποιες ειδικές δεξιότητες και ικανότητες και να διασφαλίσουν ότι θα δημιουργήσουν θετικό περιβάλλον που μεταξύ άλλων θα περιλαμβάνει:

- Ειλικρίνεια που πρέπει να διδάσκεται από τα πρώτα στάδια της ζωής των νέων· ως εκ τούτου, αυτό πρέπει να γίνει μια οικογενειακή εσωτερική κουλτούρα
- Έχετε ανοιχτό διάλογο επικοινωνίας όλες τις ώρες και για όλα τα πιθανά θέματα, και βεβαιωθείτε ότι θα μοιραστούν τις ανησυχίες τους
- Βεβαιωθείτε ότι θα τους πω την αλήθεια για όλα τα θέματα και να μην προσπαθήσει να κρύψει τα πράγματα, ακόμη και αν μπορεί πράγματα που αυτό είναι άσχετο με αυτούς, και κρύβοντας θα τους προστατεύσει

Όλα τα παραπάνω είναι μόνο μερικά από τα σήματα και τις λύσεις που πρέπει να αναζητήσουν οι Γονείς για να εξασφαλίσουν την ευημερία και την προστασία των Εφήβων τους. Όλα αυτά είναι πράγματι απαραίτητα και μπορούν να παράσχουν στους γονείς τη δυνατότητα να δημιουργήσουν μια πιο εξελιγμένη προσέγγιση και να δημιουργήσουν τους καλύτερους δυνατούς διαύλους επικοινωνίας που θεωρούνται εξίσου απαραίτητοι. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει την επικοινωνία με τις Οικογένειες και τους Γονείς, καθώς είναι αυτές που θα παρέχουν τις επιστημονικές τους γνώσεις, όταν η επικοινωνία είναι κακή και όταν η συμπεριφορά δημιουργεί κάποιες σοβαρές ανησυχίες. Επιπλέον, η συνεργασία με το σχολικό περιβάλλον είναι επίσης απαραίτητη για τη συγκεκριμένη διαδικασία· Κατά συνέπεια, οι οικογένειες και οι γονείς, και το σχολείο, μπορούν πράγματι να δημιουργήσουν μια ισχυρή ομάδα που θα οδηγήσει στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Ως τελικό σχόλιο για το μέρος αυτό, παρά το γεγονός ότι οι ανωτέρω εντοπισμένες συμπεριφορές θεωρούνται οι πιο κοινές από την άποψη των «σημάτων», ορισμένες άλλες μπορούν επίσης να θεωρηθούν εξίσου σημαντικές:

- *Αψηφώντας τους κανόνες και υποστηρίζοντας* ως συνήθως Έφηβοι αισθάνονται ότι είναι επαναστατική και δεν αξιολογούν τους κινδύνους
- *Δραστικές αλλαγές στην εμφάνιση*, όπως θέλουν να ταιριάζει-in με το υπόλοιπο της «συμμορίας»
- *Μειωμένη επικοινωνία*, καθώς θεωρούν ότι οι άλλοι δεν δίνουν προσοχή στις απόψεις τους

2.5. *Έφηβοι και αλκοόλ χρήση που οδηγεί σε κακή συμπεριφορά*

Η χρήση αλκοόλ από την άποψη των εφήβων και της κακής συμπεριφοράς πρέπει να εξεταστεί μεμονωμένα, καθώς αυτό μπορεί να προσφέρει κάποια σημαντική κατανόηση του τρόπου με τον οποίο πρέπει να αντιμετωπίζονται οι έφηβοι και του τρόπου με τον οποίο η Ευρωπαϊκή Ένωση θα πρέπει να επικεντρωθεί στρατηγικά στον εντοπισμό του προβλήματος, και φυσικά στην αντιπαράθεση, μέσω του σχεδιασμού και της εφαρμογής αποτελεσματικών στρατηγικών.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Ευρωπαϊκή Ένωση (2019) ανέπτυξαν πρόσφατα μια σημαντική έρευνα σχετικά με τη χρήση οινοπνεύματος εντός της ΕΕ, καθώς και τον αντίκτυπο στην εφηβεία και έχουν καταλήξει σε ορισμένα σημαντικά αποτελέσματα που θεωρούνται κρίσιμα σημαντικά και μπορούν να παράσχουν στην τρέχουσα έρευνα καλύτερη κατανόηση. Είναι σημαντικό, αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να είναι χρήσιμα για διάφορους παράγοντες, όπως:

- *Ευρωπαϊκή Ένωση*, προκειμένου να επικεντρωθεί στο πρόβλημα ως συνολική πρόκληση και να διαθέσει τα σχετικά κονδύλια για την αντιμετώπιση του ζητήματος, με βάση την υπόθεση ότι πρόκειται για κοινό πρόβλημα και, ως εκ τούτου, υπάρχει μια διευκρινιστέα ανάγκη για την ΕΕ να αναπτύξει τις

σχετικές Λευκές Βίβλους, συστάσεις και κανονισμούς, που θα αποτελέσουν τη γενική καθοδήγηση. Αυτό θεωρείται θεμελιώδης πτυχή και η ανάγκη για μια ολοκληρωμένη πολιτική αποτελεί αυτονόητο γεγονός

- *προκειμένου* να διασφαλίσουν ότι θα συνεργαστούν στενά με τα αρμόδια επίσημα όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και, ως εκ τούτου, θα αναπτύξουν τις δικές τους ειδικές και εστιασμένες στρατηγικές. Είναι προφανές ότι αυτές οι στρατηγικές πρέπει να βασίζονται στις ανάγκες και τις απαιτήσεις κάθε δεδομένης χώρας, καθώς εντοπίζονται διαφορετικά προβλήματα. Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση, η πρόκληση παραμένει η ίδια παντού· οι στρατηγικές πρέπει και μπορούν να αναπτυχθούν προκειμένου να προστατευθούν οι νέοι από τις απειλές που αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα της εκτεταμένης χρήσης του αλκοόλ που μπορεί να έχει μεγάλο αρνητικό αντίκτυπο τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους υγεία και σταθερότητα
- *Οι Οικογένειες & Γονείς* καθώς αυτές είναι αυτές που θα αναπτύξουν τις σχετικές συστάσεις με βάση τις γνώσεις τους και τη συσσωρευμένη τεχνογνωσία τους. Δεδομένης της πολυπλοκότητας του ζητήματος και των αρνητικών επιπτώσεων που μπορούν ενδεχομένως να αναπτυχθούν, αρκετές ομάδες όπως οι οικογένειες και οι γονείς θα πρέπει να είναι μέρος αυτών των στρατηγικών, και θα μπορούσε να περιλαμβάνει ψυχολόγους, παιδοψυχολόγους, ψυχιάτρους, γενικούς ιατρούς (ιατρούς), κοινωνιολόγους, εργοθεραπευτές, κλπ. Όλα αυτά δεν θα πρέπει μόνο να καλούνται, αλλά το πιο σημαντικό, θα πρέπει να παρακινούνται προκειμένου να συμμετάσχουν στον κοινωνικό διάλογο που στοχεύει στην εξασφάλιση των καλύτερων συμφερόντων των Εφήβων

- *Για τα Σχολεία* σε όλα τα επίπεδα που πρέπει να διασφαλίσουν ότι θα συνεργαστούν στενά με τους υπόλοιπους ηθοποιούς, προκειμένου να διαδραματίσουν θετικό ρόλο και να εκπαιδεύσουν μέσα από διάφορα προγράμματα, τους Εφήβους για τις καταστροφικές συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, και πώς αυτό μπορεί επίσης να έχει αρνητικό αντίκτυπο όχι μόνο στη σωματική και ψυχική τους υγεία, αλλά και, στις σχολικές τους επιδόσεις και τον αντίκτυπο στις οικογένειές τους. Δεδομένης της πολυπλοκότητας του ζητήματος και του χρόνου που περνούν οι Έφηβοι στο σχολικό τους περιβάλλον, αλλά και των σχέσεων που αναπτύσσουν με τους υπόλοιπους μαθητές, ο ρόλος των Σχολείων έχει μεγάλη σημασία.
- *Οι Οικογένειες* που χρειάζονται για να εξασφαλίσουν αμφίδρομη επικοινωνία με τα Σχολεία πρέπει να είναι απαραίτητες. Είναι κατανοητό ότι οι οικογένειες, ιδίως εκείνες που προέρχονται από μειονεκτικά περιβάλλοντα, είναι πιθανότερο να βρεθούν εκτεθειμένες σε τέτοιους κινδύνους· Ωστόσο, αυτό δεν μπορεί να αποτελέσει μόνιμη δικαιολογία προκειμένου να αποφευχθεί η αναζήτηση της σχετικής βοήθειας εάν πιστεύουν ότι το πρόβλημα του οινοπνεύματος ξεφεύγει από τον έλεγχό τους. Ως εκ τούτου, πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τα σχετικά ζητήματα που αναπτύσσονται από την έκθεση της ΠΟΥ και της ΕΕ. Διαδίκτυο και κοινωνική Media τους παρέχουν μια μεγάλη ευκαιρία να το πράξουν.

Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση της ΠΟΥ και της ΕΕ (2019), προσδιόρισε σημαντικά τα ακόλουθα κρίσιμα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη και να αναπτύξουν κριτική σκέψη:

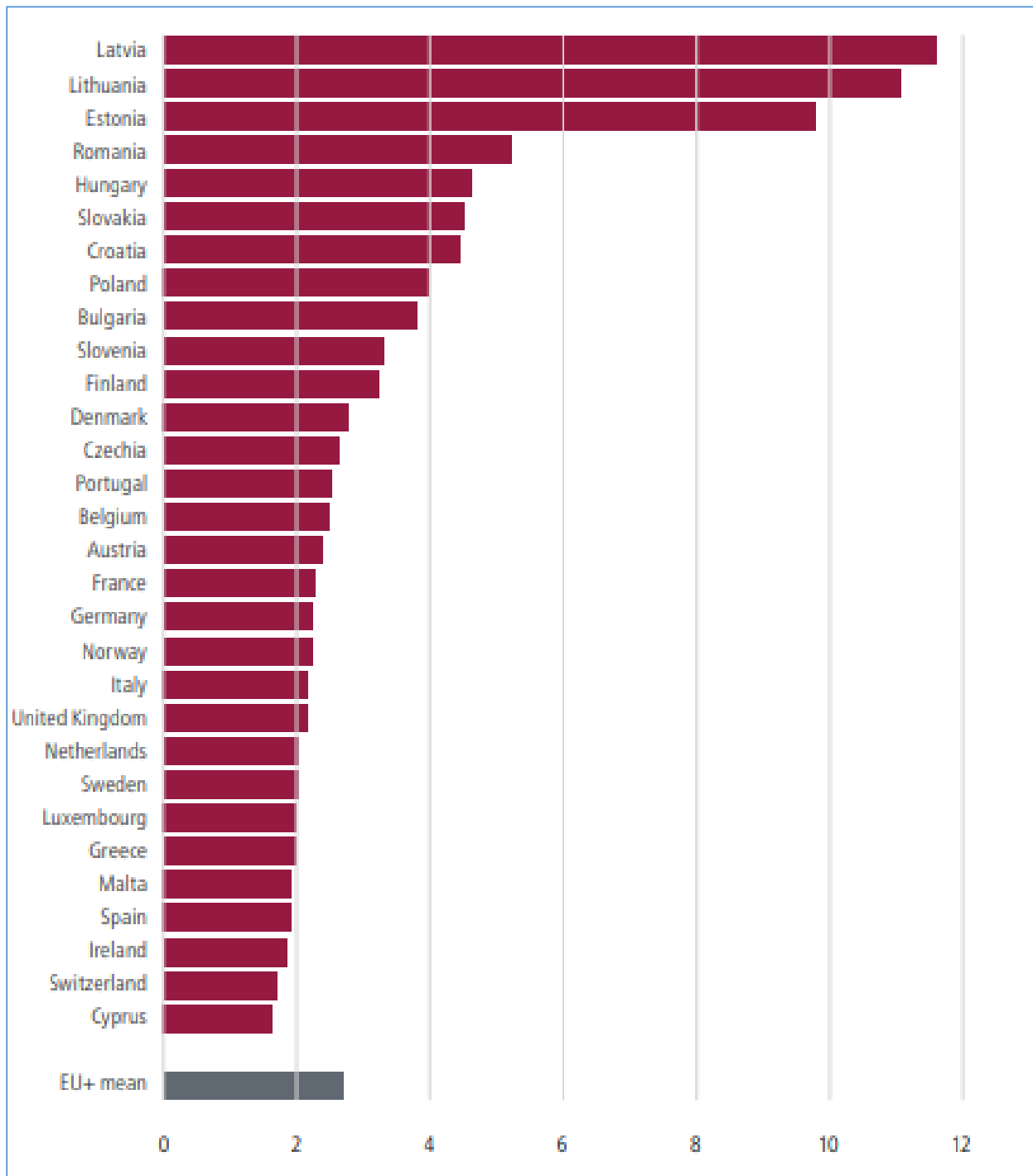
- Το αλκοόλ είναι μία από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες ψυχοδραστικές ουσίες και ουσίες που παράγουν εξάρτηση στην Ευρώπη

- Για να σημειωθεί πρόοδος και να μειωθούν οι βλάβες που οφείλονται στο οινόπνευμα στις ευρωπαϊκές χώρες, είναι σημαντικό να περιοριστεί σημαντικά η κατανάλωση οινοπνεύματος και, ιδίως, ο επιπολασμός της βαριάς επεισοδιακής κατανάλωσης αλκοόλ
- Η Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ εξακολουθεί να έχει το υψηλότερο επίπεδο κατά κεφαλήν κατανάλωσης οινοπνεύματος παγκοσμίως. Δεδομένου αυτού του υψηλού μέσου επιπέδου κατανάλωσης αλκοόλ, η Ευρωπαϊκή Περιφέρεια της ΠΟΥ, συμπεριλαμβανομένων των κρατών μελών που αποτελούν μέρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), έχει αναλογικά υψηλότερα επίπεδα βάρους ασθενειών που οφείλονται στη χρήση οινοπνεύματος σε σύγκριση με άλλες περιοχές
- Συνολικά, το 2016, το 5,5% του συνόλου των θανάτων στην ΕΕ+ προκλήθηκαν από το αλκοόλ· σε απόλυτους αριθμούς, 291 100 άνθρωποι πέθαναν λόγω κατανάλωσης αλκοόλ το 2016
- Το 19,0% όλων των θανάτων στην ηλικιακή ομάδα 15-19 ετών οφείλονταν στο αλκοόλ, πράγμα που σημαίνει ότι περίπου κάθε πέμπτος θάνατος σε αυτή την ομάδα προκλήθηκε από αλκοόλ
- Το ποσοστό στην ηλικιακή ομάδα 20-24 ετών ήταν 23,3%, πράγμα που σημαίνει ότι περίπου κάθε τέταρτος θάνατος προκλήθηκε από αλκοόλ
- Μεταξύ 2010 και 2016 το ποσοστό θνησιμότητας που αποδίδεται από το οινόπνευμα μειώθηκε κατά 31% και 30% για τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες, αντίστοιχα
- Τα ποσοστά απόλυτης θνησιμότητας στην εφηβεία και τη νεαρή ενήλικη ζωή είναι μικρά, αλλά η σχετική συμβολή στη θνησιμότητα είναι σημαντικά μεγαλύτερη από ό,τι για μεταγενέστερες ηλικίες στην πορεία ζωής

- Η κύρια αιτία θανάτου που οδηγεί σε πρόωρη θνησιμότητα σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες είναι ο τραυματισμός με θανάτους από τροχαία που προκαλούν το 40,7% του συνόλου της θνησιμότητας που οφείλεται στο οινόπνευμα σε αυτή την κατηγορία για αυτή την ηλικιακή ομάδα
- Εξακολουθεί να υπάρχει σαφής κλίση δύσης-ανατολής, με τους μεγαλύτερους ΑΦΜ, θνησιμότητα που αποδίδεται στο οινόπνευμα και DALYs στο ανατολικό τμήμα της ΕΕ
- Οι πολιτικές για το οινόπνευμα στις χώρες της ΕΕ+ το 2016 αξιολογήθηκαν με τη χρήση του εργαλείου της ΠΟΥ για τη μέτρηση της εφαρμογής της πολιτικής για το οινόπνευμα στους 10 τομείς που ορίζονται στο ΕΑΡΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν τεράστια μεταβλητότητα μεταξύ των χωρών και για τους 10 τομείς πολιτικής, γεγονός που δείχνει δυνατότητες για μεγάλους τομείς βελτίωσης

Επιπλέον, το γράφημα 2. 1. Τα 100. ορισμένα σημαντικά στοιχεία σχετικά με τους νέους και τη θνησιμότητα που πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη

Γράφημα 2. 1. Ποσοστό θνησιμότητας που αποδίδεται στην ηλικία ανά 100 000 για 1 λίτρο APC ενηλίκων στην ΕΕ+, 2016



Πηγή: ΠΟΥ και ΕΕ (2019)

Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω ζητημάτων που σχετίζονται με την εφηβεία και τη συμπεριφορά τους όσον αφορά το αλκοόλ, την ανάγκη να διασφαλιστεί η προστασία των

Εφήβων από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, είναι μεγαλύτερη από ποτέ, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει ορισμένα σοβαρά προβλήματα για την Ευρωπαϊκή Ένωση και τα κράτη μέλη, που σχετίζονται με μια σειρά θεμάτων όπως :

- Ο μακροοικονομικός αντίκτυπος, καθώς η υπερβολική χρήση οινοπνεύματος, που σχετίζεται με την κατανάλωση άλλων συναφών παράνομων ουσιών, όπως τα ναρκωτικά, θα εμποδίσει αυτούς τους ανθρώπους να εργαστούν και να συμβάλουν στις εθνικές οικονομίες τους. Αυτό μπορεί να επιδεινωθεί ακόμη περισσότερο αν συμβεί σε δύσκολες στιγμές, όπως η σημερινή πανδημία Covid-19 κατάσταση στην οποία οι εθνικές οικονομίες έχουν υποφέρει μαζικά από την άποψη των μακροοικονομικών στόχων τους, οδηγώντας τους να δανειστούν, ακόμη περισσότερο, χρήματα, προκειμένου να στηρίξουν τις οικονομίες τους
- Ανάγκη να αναπτυχθούν περισσότερα ιατρικά κέντρα που θα ειδικεύονταν σε αυτά τα θέματα. Αυτό θα δημιουργήσει ακόμη υψηλότερο οικονομικό κόστος και αυτό θα προσθέσει στο προαναφερθέν ζήτημα.
- Επιπλέον, η λειτουργία αυτών των κέντρων θα απαιτήσει πιο εξειδικευμένο προσωπικό που μπορεί να μην υπάρχει, οδηγώντας τη συνολική ποιότητα των υπηρεσιών προς την υποβάθμιση. Αυτό μπορεί δυνητικά να δημιουργήσει εχθρότητα και περαιτέρω κοινωνικά προβλήματα.

2.6. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 2

Κεφάλαιο 2 έχει επικεντρωθεί στην εξέταση ορισμένων ζωτικών πτυχών που σχετίζονται με τους εφήβους, όπως οι προσωπικότητες που αναπτύσσουν, και πώς αυτά μπορούν να καθορίσουν το υπόλοιπο της ζωής τους. Αυτό θεωρείται σημείο καμπής και έχει

μεγάλη επιρροή στη λήψη αποφάσεων σχετικά με διάφορες πτυχές που μπορούν να καλύψουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων.

Το «Μοντέλο 5 Παραγόντων της Προσωπικότητας» (Shiner & Caspi, 2003), παρέχει τη δυνατότητα να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, καθώς εξετάζει σημαντικές παραμέτρους, όπως το Άνοιγμα στην Εμπειρία, Ευσυνειδησία, Εξωστρέφεια, Ευχάριστο, και ο Νευρωτισμός. Όλα αυτά έχουν εξαιρετική αξία και μπορούν να εξεταστούν στην προσπάθεια να υπάρξει επικοινωνία με τους νέους.

Επιπλέον, η «Κανονική εφηβική Συμπεριφορά και η εφηβική συμπεριφορά που προκαλεί ανησυχία» παρέχει περαιτέρω βοήθεια και προσθέτει σε όλα τα προαναφερθέντα στοιχεία που προσεγγίζουν τους εφήβους από ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς, και αρκετές σύγχρονες κοινωνίες έχουν επωφεληθεί ως αποτέλεσμα της εφαρμογής της σε πρακτικό επίπεδο από τις οικογένειες & γονείς.

Τέλος, η «κατανόηση των σημάτων επιθετικής συμπεριφοράς» θεωρείται επίσης σημαντικό πλεονέκτημα, καθώς μπορεί να συμβάλει στη συνολική αναγνώριση του προβλήματος στα πολύ πρώιμα στάδια.

3. Κεφάλαιο 3 - Σχετικά με τα συναισθήματα, τους μηχανισμούς τους, και ο ρόλος τους στη συμπεριφορά για τους εφήβους

3.1. Εισαγωγή

Η έννοια των συναισθημάτων έχει προσελκύσει όλα αυτά τα χρόνια την προσοχή και τους ορισμούς πολλών μελετητών που έχουν εντοπίσει τον αντίκτυπο και τη διάσταση που αυτό επεκτείνεται. Σε γενικές γραμμές, τα συναισθήματα ορίζονται ως ισχυρό συναίσθημα που απορρέουν από την προσωπική, οικογενειακή και πολιτιστική κατάσταση ενός ατόμου, διάθεση, ή σχέσεις με άλλα άτομα και ομάδα ανθρώπων, που οδηγεί τόσο σε αρνητικά και θετικά, ή ακόμη και ουδέτερα συναισθήματα (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Ως εκ τούτου, αυτό θα οδηγήσει στον εντοπισμό συγκεκριμένων ζητημάτων που θεωρούνται σημαντικά για τις τρέχουσες εργασίες και επικεντρώνεται στα ακόλουθα συγκεκριμένα ζητήματα:

- Συναισθήματα ως το κύριο σημείο που θα αναλυθεί και να προσφέρει τη δυνατότητα να προσδιορίσει πώς αυτά τα συναισθήματα μπορούν να εφαρμοστούν στην εφηβεία και να έχουν αντίκτυπο στον εαυτό τους και τις οικογένειές τους και αποτελούν μια τεράστια πρόκληση για την ιατρική κοινότητα (Goddings et al., 2012)
- Οι Μηχανισμοί που εφαρμόζονται μέσα στα άτομα, με έμφαση στην Εφηβεία που αποτελούν το πιο ευάλωτο μέρος των κοινωνιών και χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη και φροντίδα και αυτοί «... τονίζουν τις ατομικές διαφορές και τις κοινωνικές επιρροές στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων»(Guyer et al., 2016, σ. 74)

3.2. *Τύποι συναισθημάτων*

Ο προσδιορισμός των τύπων συναισθημάτων επιτρέπει την καλύτερη ανάπτυξη των σχετικών επιπτώσεων που έχουν στα άτομα και πιο συγκεκριμένα στην Εφηβεία, όπως και σε αρκετές περιπτώσεις, μπορούν να εφαρμοστούν διαφορές, ζητώντας από τις Οικογένειες και τους Γονείς να επικεντρωθούν στο θέμα όταν οι νέοι έχουν ανάγκη. Προφανώς, αυτή η ανάγκη επεκτείνεται στις οικογένειες και αποτελεί πραγματική πρόκληση, καθώς μπορεί να επηρεάσει τους νέους τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον, το οποίο πρέπει επίσης να επικεντρωθεί στο συγκεκριμένο ζήτημα. Έρευνα όλα αυτά τα χρόνια (Dishion et al., 2012; Sisk, 2016) έχει αποκαλύψει ότι διάφοροι τύποι συναισθημάτων επηρεάζουν τους ανθρώπους σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους, και τα συναισθήματα μπορούν δυνητικά να επηρεαστούν από:

- *Πολιτισμός* που επικρατεί σε διάφορες χώρες, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη της προσωπικότητας και να έχει αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν τα άτομα
- *Θρησκεία* που επίσης επικρατεί και μπορεί να επηρεάσει τον Πολιτισμό και την πιθανή έλλειψη ελευθερίας που μπορεί να εφαρμοστεί στο σύνολο των κοινωνιών
- *Το φύλο* που συνδέεται επίσης με τα παραπάνω δύο στοιχεία και δημιουργεί το πλαίσιο στο οποίο μπορούν να αναπτυχθούν τα συναισθήματα και η ελευθερία των νέων

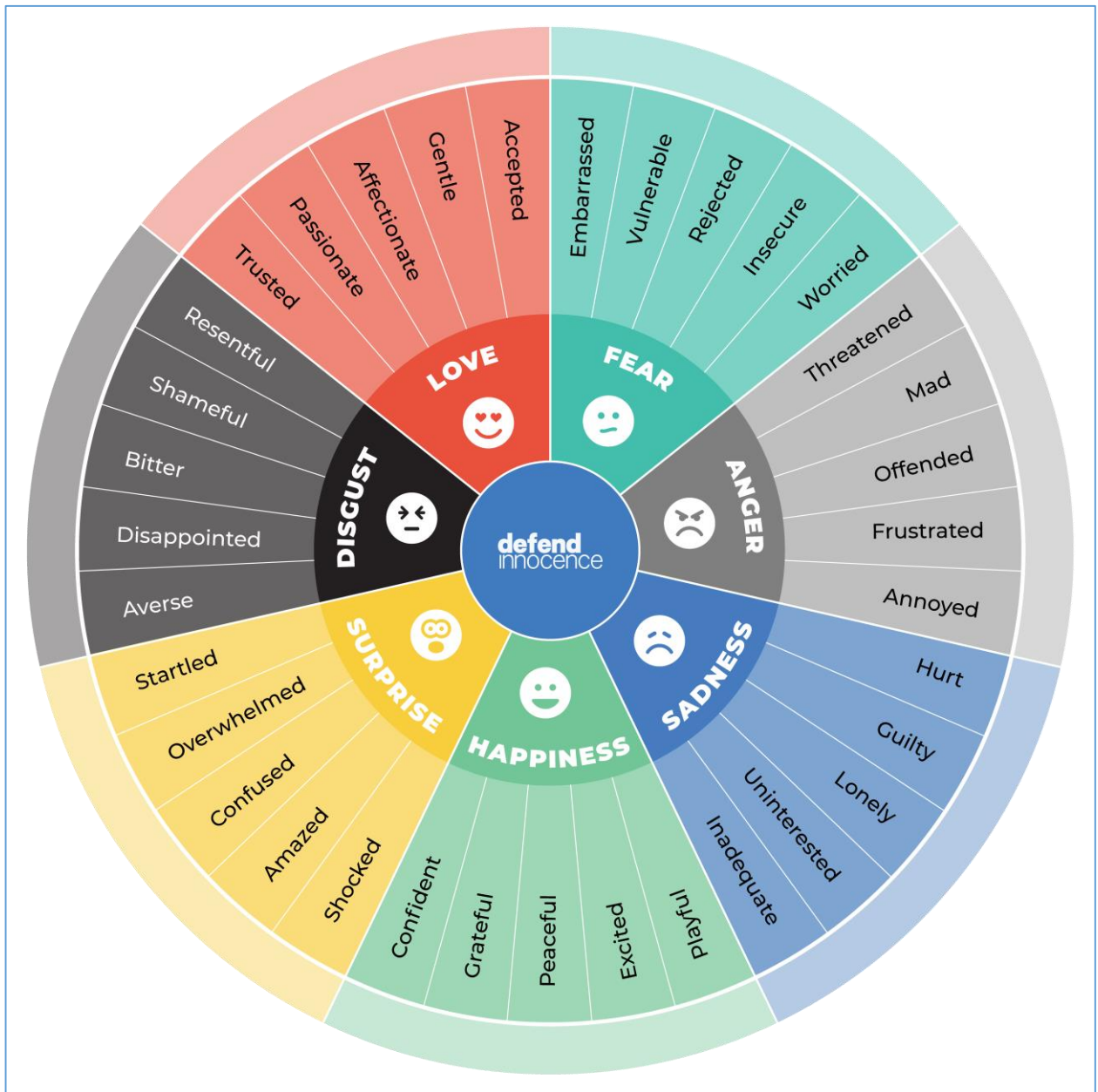
Εκτός από όλα τα παραπάνω σημαντικά ζητήματα, δίνεται προσοχή στο ρόλο του έργου του ψυχολόγου Robert Plutchik ο οποίος έχει σχεδιάσει, αναπτύξει και παρουσιάσει τον «τροχό των συναισθημάτων» του, που έχει οδηγήσει άλλους στην ανάπτυξη περαιτέρω

έρευνας. Η έρευνα που διεξήχθη από τον Robert Plutchik έχει εργαστεί με την έννοια ενός τροχού των χρωμάτων που αντιπροσωπεύουν τα διαφορετικά συναισθήματα των ανθρώπων.

Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, τα συναισθήματα μπορούν ενδεχομένως να συνδυαστούν σε μια συγκεκριμένη μορφή διαφορετικών συναισθημάτων, όπως και colours μπορεί να αναμιχθεί για να δημιουργήσει άλλες αποχρώσεις. Με βάση τη συγκεκριμένη θεωρία, τα πιο βασικά συναισθήματα ενεργούν κάτι σαν δομικά στοιχεία. Πιο πολύπλοκα, μερικές φορές ανάμεικτα συναισθήματα είναι ανάμειξη αυτών των πιο βασικών. Για παράδειγμα, βασικά συναισθήματα όπως η χαρά και η εμπιστοσύνη μπορούν να συνδυαστούν για να δημιουργήσουν αγάπη» (Cherry, 2020 – Online).

Οι επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι ως άτομα σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους, καθώς και οι αντιλήψεις που έχουν για διάφορα θέματα, ειδικά όταν αυτά αφορούν την Εφηβεία, επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τα συναισθήματα που επικρατούν μέσα στους ανθρώπους τη δεδομένη στιγμή. Όσον αφορά τους νέους, αυτό είναι ακόμη πιο έντονο καθώς περνούν από ένα στάδιο εξέγερσης στο οποίο αισθάνονται έντονα για πολλά πράγματα, τόσο θετικά όσο και αρνητικά· δημιουργεί περαιτέρω προκλήσεις προκειμένου να εντοπιστούν αυτές οι ανάγκες και να τις βοηθήσει να αντιμετωπίσουν το συγκεκριμένο ζήτημα. Σχήμα 3.1. περιγράφει τους συγκεκριμένους «Τροχούς συναισθημάτων» και επιτρέπει τον εντοπισμό όλων των σχετικών ζητημάτων.

Σχήμα 3.1. Τροχοί των συναισθημάτων



Πηγή: Plutchik (1980, 2002)

Το Σχήμα 1 αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο που επιτρέπει την αναγνώριση των Συναισθημάτων που επικρατούν μέσα στην Εφηβεία. Μετά υπάρχει μια πιο λεπτομερής εξήγηση του συγκεκριμένου Τροχού.

- Η ευτυχία αναφέρεται στο είδος των Συναισθημάτων που οι άνθρωποι, και φυσικά, η Εφηβεία εκφράζουν τα περισσότερα, καθώς θέλουν να αισθάνονται

άνετα και να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον που θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τις δύσκολες καταστάσεις. Η ευτυχία θεωρείται ως το πιο βασικό συναίσθημα από την άποψη της φυσικής ανάπτυξης, αλλά το πιο σημαντικό, αυτός είναι ο τρόπος που οι άνθρωποι θέλουν πραγματικά να αισθάνονται. Ως εκ τούτου, έκφραση του προσώπου, όπως το χαμόγελο, γλώσσα του σώματος, όπως μια χαλαρή στάση, και ο τόνος της φωνής, όπως ένα αισιόδοξο, ευχάριστο τρόπο ομιλίας αποτελούν τα πιο κοινά χαρακτηριστικά της ευτυχίας. Επιπλέον, η ευτυχία έχει επίσης συνδεθεί με μια ευχάριστη παιδική ηλικία, ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, και τη μακροζωία (Lawrence et al., 2015).

- *Η θλίψη* αποτελεί το αντίθετο είδος συναισθημάτων από αυτό της Ευτυχίας και μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια παροδική συναισθηματική κατάσταση και συναισθήματα όπως απογοήτευση, θλίψη, απελπισία, αδιαφορία και μετριασμένη διάθεση, θεωρούνται ως η πιο κοινή κατάσταση που μπορεί να προσδιοριστεί μέσα στον συγκεκριμένο τύπο. Είναι σημαντικό, οι νέοι που εμπίπτουν στη συγκεκριμένη ομάδα αισθάνονται αυτο-φαρμακευτική αγωγή και ruminating σε αρνητικές σκέψεις. Επιπλέον, τείνουν να αποφεύγουν άλλους ανθρώπους γύρω από την οικογένεια και το σχολικό περιβάλλον τους, το οποίο μπορεί να θεωρηθεί ως μια πραγματικά αρνητική εξέλιξη (Shirai & Suzuki, 2014)
- *Ο φόβος* είναι το τρίτο από τα έξι συναισθήματα και αυτό αποτελεί ένα εξαιρετικά ισχυρό εργαλείο που διαδραματίζει βασικό ρόλο στη συμπεριφορά των ανθρώπων και θεωρείται ότι επηρεάζει την επιβίωσή τους (Adolphs, 2013). Αυτή θεωρείται η πιο σημαντική διαφορά από τις δύο προηγούμενες. Επιπλέον, αυτό είναι ένα βασικό συναίσθημα για τους νέους και μπορεί να επηρεάσει την προσωπικότητά τους και την ικανότητά τους να αναπτύξουν τις σχολικές τους

επιδόσεις. Επιπλέον, σε περιπτώσεις φόβου στο οικογενειακό περιβάλλον, αυτό μπορεί να αποτελέσει σοβαρό εμπόδιο και μπορεί να οδηγήσει σε ένα εσωτερικό περιβάλλον αμφισβήτησης εντός των σχετικών μερών. Μερικά από τα πιο κοινά χαρακτηριστικά και εκφράσεις του φόβου αναφέρονται σε «εκφράσεις του προσώπου, όπως η διεύρυνση των ματιών και τραβώντας πίσω το πηγούνι; Γλώσσα του σώματος προσπαθεί να κρύψει ή ψύλλος από την απειλή, Φυσιολογικές αντιδράσεις; όπως η ταχεία αναπνοή και ο καρδιακός παλμός» (Kozłowska, 2015, 263). Είναι πολύ σημαντικό να επικεντρωθούμε στο συγκεκριμένο θέμα για τους νέους, καθώς η μακροπρόθεσμη επικράτηση του Φόβου μπορεί να έχει σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στην προσωπικότητά τους και την ικανότητά τους να επιτύχουν τους κύριους στόχους τους, ζητώντας μια εξειδικευμένη προσέγγιση από τις οικογένειες και τους γονείς. Κατά μία έννοια, ο φόβος για τους νέους μπορεί να προέρχεται από διάφορες πηγές και μπορεί να συσχετιστεί με την ανάπτυξη του Διαδικτύου και του cyberbullying που οι νέοι αντιμετωπίζουν (Kowalski et al., 2014).

- *Αηδία* αναφέρεται σε «ένα ισχυρό αίσθημα αποδοκιμασίας και αντιπάθειας σε μια κατάσταση, τη συμπεριφορά του ατόμου, κλπ. (Λεξικό Του Κέιμπριτζ). Αυτό μπορεί να γίνει ένα πολύ ισχυρό συναίσθημα για τους νέους, καθώς η νεαρή ηλικία τους οδηγεί να αισθάνονται την ανάγκη να αναζητήσουν λύσεις και να αμφισβητήσουν τα πράγματα αν δεν είναι εκατό τοις εκατό σίγουροι γι 'αυτούς. «Γλώσσα του σώματος, όπως η απομάκρυνση από το αντικείμενο της αηδίας, Φυσικές αντιδράσεις όπως έμετος ή retching και εκφράσεις του προσώπου, όπως ρυτίδες στη μύτη και κέρλινγκ του άνω χείλους» (Oaten et al., 2009, σ.303). Οι Μηχανισμοί που επηρεάζουν την ανάπτυξη του ιδιαίτερου συναισθήματος δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητοί από τους επιστήμονες, και

αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως εμπόδιο και μπορεί να δημιουργήσει περαιτέρω προκλήσεις για τις Οικογένειες και τους Γονείς, καθώς ενδέχεται να προκύψουν επιπτώσεις κατά τη διάρκεια της Εφηβείας, γεγονός που μπορεί επίσης να οδηγήσει τους νέους σε πιθανή αλλαγή της συμπεριφοράς τους. Επιπλέον, το συναίσθημα αηδίας μπορεί να έχει τη διαφορετική εφαρμογή στα νεαρά αγόρια και κορίτσια, και αυτό μπορεί επίσης να σχετίζεται με τα πολιτιστικά ζητήματα, που θέτουν τις ακόμα πιο σύνθετες διαδικασίες για τις οικογένειες & τους γονείς δεδομένου ότι θα πρέπει να εργαστούν ακόμα στενότερα προκειμένου να προσδιοριστούν τα πιθανά μέτρα που θα επιτρέψουν σε τους για να παρέχουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια στους εφήβους. Δεδομένου ότι αυτό μπορεί να βοηθήσει τη συνολική τους ζωή, πρέπει να ληφθεί υπόψη.

- *Ο θυμός αποτελεί ένα από τα πιο κοινά συναισθήματα των ανθρώπων, και φυσικά με την Εφηβεία, καθώς βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, και φυσικά, καθώς έρχονται σε δύσκολες και μάλλον δυσάρεστες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή, και αυτό εξετάζεται με θέματα όπως:*
 - Το οικογενειακό περιβάλλον που μπορεί να δημιουργήσει κάποιες σοβαρές προκλήσεις λόγω των διαφορετικών απόψεων πάνω από διάφορα στοιχεία που μπορεί να γίνει πραγματικά επιβλαβής για την ικανότητα να εδραιώσει την προσωπικότητά τους, και να ασκήσει πίεση σε αυτούς για να κάνουν πράγματα που δεν θέλουν πραγματικά να κάνουν
 - Το σχολικό περιβάλλον στο οποίο μπορεί επίσης να δημιουργήσει υψηλότερα επίπεδα πίεσης και να δημιουργήσει ένα πιο δύσκολο περιβάλλον που δεν μπορούν να χειριστούν.

Συνήθως, η ανάγκη για επιτυχία και υψηλές προσδοκίες μπορεί να θεωρηθεί ως η αιτία για το συγκεκριμένο συναίσθημα, ζητώντας την αποτελεσματική αντιπαράθεση τους, προκειμένου να αποφευχθεί το αίσθημα του θυμού και της προσωπικής απομόνωσης.

Μερικά από τα κύρια χαρακτηριστικά του θυμού είναι συνοφρυώνοντας ή κραυγαλέα, λαμβάνοντας μια ισχυρή στάση ή στροφή μακριά, μιλώντας gruffly ή φωνάζοντας, εφίδρωση ή στροφή κόκκινο, και ρίχνοντας αντικείμενα (Staicu & Cuțon, 2010).

- *Η έκπληξη* αποτελεί το έκτο σημαντικό συναίσθημα που περιλαμβάνονται στον «Τροχό των Συναισθημάτων» και μπορεί να θεωρηθεί ως μια πραγματικά περίπλοκη και συγκεκριμένη ανάλυση, καθώς κάποιοι μπορούν να το συγχέουν με μια πεποίθηση και όχι με συναίσθημα (Meller et al., 2013), και περιλαμβάνει μια ευρεία έννοια των συναισθημάτων όπως:
 - *Θετική*, στην οποία τα άτομα αισθάνονται ότι η έκπληξη έχει δημιουργήσει ένα θετικό κλίμα και τους βοήθησε να ξεπεράσουν ορισμένες δύσκολες καταστάσεις, και επίσης, τους επέτρεψε να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους ανθρώπους γύρω τους, ειδικά αν αυτό ακολουθεί μια δύσκολη κατάσταση
 - *Αρνητική*, η οποία σε αντίθεση με το Θετικό, έχει οδηγήσει σε κάποια δυσάρεστη κατάσταση και οδήγησε σε καταστάσεις όπως η παρανόηση, οι συγκρούσεις, η κακή επικοινωνία με τους στενούς φίλους και την οικογένεια, και ακόμη και ένα εχθρικό περιβάλλον που μπορεί να αμβλύνει τον ενθουσιασμό των νέων για τη ζωή

- *Ουδέτερα* συναισθήματα, που μπορεί ενδεχομένως να περιλαμβάνουν έκπληξη, έκπληξη, βαριούνται, και στραγγισμένο. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα σύγχυσης και αποφυγής κατά τη συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος, ή ακόμη και κατανόησης, των σημαντικότερων ζητημάτων που σχετίζονται με τους νέους
- *Η αγάπη* αποτελεί το έβδομο, και τελικό Συναίσθημα του «*Τροχού των Συναισθημάτων*» και μπορεί να θεωρηθεί ως το ισχυρότερο από όλα και μπορεί ενδεχομένως να συσχετιστεί με όλα τα υπόλοιπα συναισθήματα που έχουν εξεταστεί (Fisher, 2004). Επιπλέον, η αγάπη μέσα στους νέους εκφράζεται με διάφορους τρόπους και όπως τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις προσώπου και τις δράσεις. Αυτό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την προσωπικότητα του κάθε ατόμου. Επιπλέον, η Αγάπη μπορεί να συνδεθεί με διάφορα θέματα όπως:
 - *Ρομαντική Αγάπη*, η οποία αποτελείται από συνημμένο, φροντίδα, και οικειότητα (Gómez-López et al., 2019) στην οποία οι άνθρωποι εκφράζουν την αγάπη τους για το πρόσωπο που αισθάνονται πιο κοντά, και αυτό μπορεί να είναι πραγματικά ένα ισχυρό πλεονέκτημα εντός των νεότερων ανθρώπων λόγω της αυθεντικότητας των συναισθημάτων τους, και την ανάγκη τους να αγαπούν και να αγαπηθούν
 - *Αγάπη που οδηγεί σε μια σεξουαλική ορμή* που είναι ένα φυσικό συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους και φυσικά, αυτό είναι πιο προφανές μέσα στους νέους, όπως ορμόνες και Sex Drive είναι υψηλά, δημιουργώντας μια κατάσταση που μπορεί επίσης να συνδεθεί με την αγάπη, ωστόσο, μπορεί να είναι μόνο για

μικρότερο χρονικό διάστημα και αυτό αποτελεί ένα σημαντικό σεβασμό με ρομαντική αγάπη

Εκτός από τα παραπάνω, τα οποία αποτελούν τον «Τροχό των Συναισθημάτων» και δημιουργούν μια καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η Εφηβεία ανταποκρίνεται σε κάθε δεδομένη, ανάλογα με τις προσωπικές, οικογενειακές, σχολικές, οικονομικές και πολιτιστικές συνθήκες που καθορίζουν όλα αυτά, μπορεί επίσης να εντοπιστεί κάποιο άλλο σημαντικό συναίσθημα.

Αξιολογώντας κριτικά την κατάσταση, αυτά πρέπει να αναφερθούν καθώς έχουν άμεσο αντίκτυπο στους ανθρώπους, και πιο συγκεκριμένα στους νέους, και η αναγνώρισή τους επιτρέπει περαιτέρω εξερευνήσεις, και μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας και τις οικογένειες και τους γονείς να βοηθήσουν τους νέους να βοηθήσουν τους νέους

Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, εντοπίζονται τα ακόλουθα Συναισθήματα:

- *Διασκέδαση* - Ένα αίσθημα διασκέδασης και δημιουργίας ευτυχίας που είναι απαραίτητο για την ευημερία των ανθρώπων και την ανάπτυξη θετικών και υγιών σχέσεων με τους άλλους. Είναι σημαντικό, αυτό είναι ζωτικής σημασίας για την εφηβεία και διασκέδαση μπορεί να συμβάλει σε μια ευτυχισμένη παιδική ηλικία
- *Περιφρόνηση* - Ένα αρνητικό συναίσθημα ότι τα άτομα είναι άχρηστα και δεν είναι σε θέση να κάνουν τα σωστά πράγματα. Είναι σημαντικό ότι τέτοια συναισθήματα στους νέους μπορούν να δημιουργήσουν μια αίσθηση απομόνωσης και ανικανότητας στην επίτευξη των στόχων τους, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις στο σχολικό περιβάλλον
- *Ικανοποίηση* - Αυτή είναι μια η συναισθηματική κατάσταση ικανοποίησης μόλις ένα άτομο έχει επιτύχει τους στόχους του / της, και αυτό μπορεί να

οδηγήσει στην καθιέρωση καλύτερων σχέσεων. Ως εκ τούτου, αυτό είναι ζωτικής σημασίας να καθιερωθεί μέσα στους νέους, δεδομένου ότι σχετίζεται άμεσα με την ευτυχία και την αυτοεκτίμηση

- *Αμηχανία* - Μια δύσκολη, και συνήθως ένα αρνητικό συναίσθημα, που επικρατεί σε καταστάσεις που ένα άτομο συναντά σε δύσκολες και απροσδόκητες καταστάσεις. Επιπλέον, η αμηχανία μπορεί να θεωρηθεί ως μια πραγματική πρόκληση για τους νέους, καθώς μπορεί να μην έχουν την εμπειρία και την ηρεμία για να χειριστούν τέτοιες καταστάσεις
- *Ενθουσιασμός* - Ένα πραγματικά χαρούμενο και θετικό συναίσθημα που αναπτύσσεται στη ζωή των ανθρώπων, ειδικά όταν τα πράγματα πάνε καλά, και βλέπουν τις προοπτικές μιας δεδομένης κατάστασης να οδηγήσει προς μια θετική κατεύθυνση. Ως εκ τούτου, αυτό είναι σημαντικό για την προσωπική ζωή των εφήβων, ειδικά όταν αυτό λαμβάνει υπόψη συναισθηματικές καταστάσεις
- *Ενοχή* - Ένα αρνητικό συναίσθημα που μπορεί να οδηγήσει τα άτομα σε χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και να τους κάνει να αισθάνονται άσχημα για μια μακροπρόθεσμη. Είναι σημαντικό ότι αυτό το συναίσθημα μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά εμπόδια για τους νέους, καθώς όχι μόνο μπορεί να μην είναι σε θέση να το χειριστούν, αλλά το πιο σημαντικό, μπορούν να το μεταφέρουν για το υπόλοιπο της ζωής τους.
- *Υπερηφάνεια για την επίτευξη* - Ένα θετικό συναίσθημα για τους ανθρώπους, δεδομένου ότι ασχολείται με την εσωτερική ικανοποίηση κάποιου για την επίτευξη των στόχων, και αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως ένα εγγενές κίνητρο. Για την εφηβεία, αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της

προσωπικότητάς τους και την επίτευξη των μελλοντικών τους στόχων και να είναι σε θέση να συνεχίσουν όταν τα πράγματα πάνε στραβά

- *Ανακούφιση* - Αυτό είναι ένα θετικό συναίσθημα, αναφέρεται στη διαβεβαίωση και χαλάρωση μετά την απελευθέρωση από το άγχος ή την αγωνία, επιτρέπουν στα άτομα να ξεπεράσουν τα προβλήματα. Αυτό μπορεί να επιτρέψει στους εφήβους να ανακτήσουν πιθανή απώλεια αυτοπεποίθησης, ειδικά όταν ένα αίσθημα ενοχής έχει επικρατήσει για διάφορους λόγους
- *Ικανοποίηση* - Ένα άλλο θετικό συναίσθημα και μπορεί να δει μέσα σε ένα ευρύ χρονικό ορίζοντα της επίτευξης των στόχων, να εξασφαλίσει καλές σχέσεις με τους άλλους, και την αντιμετώπιση της συνολικής δύσκολη της ζωής. Η ικανοποίηση εντός των εφήβων μπορεί να προσφέρει διάφορα οφέλη και να δημιουργήσει ένα υπόβαθρο κινήτρων για την επίτευξη των μελλοντικών στόχων
- *Ντροπή* - Ένα πραγματικά αρνητικό συναίσθημα για τους ανθρώπους που μπορούν να τους σπάσουν και ακόμη και να καταστρέψουν τη ζωή τους, καθώς ασχολείται με τη φήμη τους ως άτομα. Είναι σημαντικό, για τους εφήβους, ντροπή μπορεί να θεωρηθεί ως μια καταστροφική κατάσταση που θα πρέπει να αντιμετωπίσουν και να αντιμετωπίσουν για το υπόλοιπο της ζωής τους, τόσο σε προσωπικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο

3.3. Μηχανισμοί που επηρεάζουν τα συναισθήματα

Η εξέταση των συναισθημάτων και των συναισθημάτων δημιουργεί την ανάγκη να προχωρήσουμε στο συγκεκριμένο θέμα και να προσδιορίσουμε τους «Μηχανισμούς που επηρεάζουν τα Συναισθήματα». Η επιστημονική εξέταση και ταυτοποίηση θεωρείται θεμελιώδης για την ανάπτυξη της τρέχουσας έρευνας, και ως αποτέλεσμα αυτού, δίδεται η κατάλληλη προσοχή, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι αυτό καλύπτει τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα, ακόμη και ουδέτερα. Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα προαναφερθέντα ζητήματα, οι ακόλουθοι Μηχανισμοί που επηρεάζουν τα Συναισθήματα:

- *Νευρικοί Μηχανισμοί* – Μπορούν να προσδιορίσουν τις λειτουργίες της ψυχικής και τις φυσιολογικές δραστηριότητες που επηρεάζουν την όλη αντίληψη και τις λειτουργίες των ανθρώπων σε διάφορες καταστάσεις. Επιπλέον, οι Νευρικοί Μηχανισμοί μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα της Μάθησης (Lashley, 1930) η οποία συνδέεται άμεσα με τους εφήβους, και πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την αντιμετώπισή τους, ειδικά όταν οι εκπαιδευτικοί και οι οικογένειες και οι γονείς προσεγγίζουν για να δημιουργήσουν τα κατάλληλα κανάλια επικοινωνίας που θα τους βοηθήσουν στο σχολικό περιβάλλον. Επιπλέον, αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως ένας τρόπος ανάπτυξης περισσότερων δραστηριοτήτων κινήτρων, που είναι πολύ αναγκαίες για τη βελτίωση των επιδόσεων των νέων, και ως εκ τούτου, πρέπει να θεσπιστεί η σχετική κριτική προσέγγιση.

Με βάση τα παραπάνω, εντοπίζονται αρκετοί άλλοι μηχανισμοί και αυτό παρέχει την ευκαιρία να αποκτήσουμε μια πιο αποσαφηνισμένη ταυτοποίηση, η οποία θα οδηγήσει στην καλύτερη κατανόηση των ζητημάτων που σχετίζονται με τα άτομα, με έμφαση στους νέους.

Αυτό θα παρέχει πιο αποτελεσματικά εργαλεία για τις οικογένειες και τους γονείς, προκειμένου να διασφαλιστεί η δημιουργία επικοινωνίας (Γραμμή Υγείας, 2020).

- *Άρνηση* - Αναφέρεται στην άρνηση αποδοχής της πραγματικότητας και οι άνθρωποι φαίνεται να μπλοκάρει εξωτερικά γεγονότα και περιστάσεις. Αυτό οδήγησε στην περίφημη φράση "Είναι σε άρνηση" Αυτό πρέπει να θεωρηθεί ως μια σημαντική πτυχή που σχετίζεται με τους νέους καθώς συναντούν καταστάσεις που δεν μπορούν να αποδεχθούν
- *Καταστολή* - Αναφέρεται στην κατάσταση στην οποία ένα άτομο επικεντρώνεται στην ψυχολογική προσπάθεια να κατευθύνει τις επιθυμίες και τις ενέργειες ενός ατόμου. Όσον αφορά τους νέους, αυτό αποτελεί έναν πραγματικό αμυντικό μηχανισμό και μπορεί να δει μέσα σε ανθρώπους που προσπαθούν να διατηρήσουν απαράδεκτες επιθυμίες, τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον.
- *Προβολή* - Αναφέρεται στον αμυντικό μηχανισμό στον οποίο οι άνθρωποι μπορεί να έχουν σκέψεις ή συναισθήματα που τους κάνουν να αισθάνονται άβολα. Αυτό είναι σημαντικό για τους Εφήβους, καθώς μπορεί να αισθάνονται ευάλωτοι και πρέπει να το αναπτύξουν προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες, ειδικά στο σχολικό περιβάλλον.
- *Οπισθοδρόμηση* - Αυτό αναφέρεται πίσω στην Εποχή Sigmund Freud και μπορεί να θεωρηθεί ως ένας σημαντικός αμυντικός μηχανισμός. Αυτό θεωρείται επίσης ότι υιοθετεί σε πιο παιδιάστικους τρόπους, και ως εκ τούτου, μπορεί να εφαρμοστεί στους εφήβους στους οποίους έρχονται σε καταστάσεις μη ικανοποιητικής πραγματικότητας
- *Εξορθολογισμός* – Ένας αμυντικός μηχανισμός που προσπαθεί να εξηγήσει ανεπιθύμητες συμπεριφορές, προσαρμοσμένος στις δικές τους μοναδικές

συνθήκες, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι δεν θα εκτεθούν. Σε αυτή την περίπτωση, οι έφηβοι μπορούν να βρεθούν σε κατάσταση σύγχυσης και ζητεί μια πιο ρεαλιστική προσέγγιση

- *Εξάχνωση* - Αυτό αναφέρεται σε έναν αμυντικό μηχανισμό ο οποίος ωστόσο μπορεί να θεωρηθεί ως μια θετική στρατηγική, όπως οι άνθρωποι που βρίσκονται σε δύσκολες καταστάσεις προσπαθούν να ανακατευθύνουν τις ενέργειές τους σε πιο θετικές δραστηριότητες. Αυτό, έχει μεγάλο θετικό αντίκτυπο για τους εφήβους, καθώς μπορούν να γίνουν πιο αποτελεσματικοί και δημιουργικοί
- *Σχηματισμός αντίδρασης* - Αυτό αναφέρεται σε μια πραγματικά παράξενη κατάσταση, όπως οι άνθρωποι, και φυσικά οι έφηβοι, συνήθως αντιδρούν με τον αντίθετο τρόπο που αυτό που αισθάνονται. Αυτή είναι μια κοινή αντίδραση για πολλούς εφήβους, καθώς θεωρούν ότι είναι μια κατάσταση στην οποία μπορεί να χρειαστεί να δείξουν τη δύναμή τους

3.4. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 3

Το σημερινό κεφάλαιο έχει επικεντρωθεί στην εξερεύνηση των συναισθημάτων των ανθρώπων, και ιδιαίτερα, εκείνα τα συναισθήματα που επικρατούν στη ζωή των εφήβων, ως ομάδα υπό εξέτασης των ανθρώπων. Επιπλέον, ιδιαίτερη προσοχή έχει δοθεί στον εντοπισμό και την ανάπτυξη των Μηχανισμών που επηρεάζουν την ανάπτυξη των Συναισθημάτων, καθώς οι μηχανισμοί αυτοί θεωρούνται θεμελιώδεις για την αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων, και επίσης μπορούν να βοηθήσουν τις Οικογένειες και τους Γονείς να αναπτύξουν και να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικούς τους κατάλληλους διαύλους Επικοινωνίας με τους νέους.

Η έρευνα έχει εντοπίσει διάφορους τύπους συναισθημάτων που συνοψίζονται στους «Τροχούς των Συναισθημάτων» που χωρίζονται σε επτά συγκεκριμένες ομάδες που όλες έχουν μεγάλο αντίκτυπο στους νέους, και επίσης, μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των οικογενειών τους και το ευρύτερο σχολείο και το φιλικό περιβάλλον τους. Αυτές οι επτά ομάδες αναφέρονται στην Αγάπη, φόβο, θυμό, θλίψη, ευτυχία, έκπληξη, και αηδία. Είναι σημαντικό, οι προαναφερθείσες ομάδες των συναισθημάτων χωρίζονται σε αρκετές άλλες. Όλα αυτά δημιουργούν ένα σύνθετο? Ωστόσο, ένα σημαντικό, πλαίσιο που επιτρέπει στις οικογένειες και τους γονείς να γίνουν πιο αποτελεσματικές. Είναι σημαντικό ότι οι «Τροχοί των Συναισθημάτων», επέτρεψαν την ανάπτυξη επιστημονικών εργασιών, οδηγώντας σε πρακτική εφαρμογή.

4. Κεφάλαιο 4 – Επικοινωνία στα δύο στάδια της πρωτοβάθμιας εφηβείας

4.1. Εισαγωγή

Το παρόν Κεφάλαιο επικεντρώνεται στον εντοπισμό των ζητημάτων και των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι Νέοι στα δύο Πρώτα στάδια της Εφηβείας, προκειμένου να αναπτυχθούν οι κατάλληλοι Δίαυλοι Επικοινωνίας μέσω της αποτελεσματικής συμμετοχής των Γονέων. Η συμμετοχή και η εξέταση όλων των ομάδων που αναφέρθηκαν προηγουμένως είναι ουσιαστικής σημασίας και παρέχει τη δυνατότητα στον Ερευνητή να επικεντρωθεί και να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ τους. Ωστόσο, η σχέση με το περιβάλλον της Επίσημης Σχολής διαδραματίζει επίσης βασικό ρόλο στην τρέχουσα Ενότητα, καθώς όλες είναι αλληλένδετες.

Ως εκ τούτου, το παρόν κεφάλαιο επικεντρώνεται στα ακόλουθα συγκεκριμένα στοιχεία, προκειμένου να δημιουργηθεί μια ολοκληρωμένη και ουσιαστική βάση που θα έχει πράγματι πολύτιμη συμβολή σε ακαδημαϊκό και θεωρητικό επίπεδο, καθώς και πρακτική εφαρμογή που θα προκύψει ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης του μέρους της Σύστασης, μετά την ανάπτυξη και των δύο Ενοτήτων:

- i. Πρώιμα στάδια – Αποφυγή συμπεριφοράς εκφοβισμού μέσω αποτελεσματικής επικοινωνίας
- ii. High Scholl – Επικοινωνία ως οδηγός για περαιτέρω μελέτες
- iii. Ενίσχυση της αλληλεπίδρασης των γονέων μέσω της επικοινωνίας

Και οι τρεις αυτές πτυχές έχουν προσδιοριστεί ότι έχουν μεγάλη και ίση σημασία για τη δομή των τρεχουσών εργασιών· ως εκ τούτου, η κατάλληλη προσοχή που έδωσε προς αυτήν, προκειμένου να διασφαλίσει ότι όλοι οι ανωτέρω στόχοι θα καθορίζονται αποτελεσματικά και θα αιτιολογούνται με επαγγελματικό και ακαδημαϊκό τρόπο. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι πτυχές αυτές αφορούν ένα εξαιρετικά ευάλωτο και ευαίσθητο

τιμήμα του πληθυσμού, η κατάλληλη ηθική προσέγγιση αξιολογείται επίσης ως πρωταρχικής σημασίας.

Στη σημερινή σύγχρονη εποχή, η επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων και οργανώσεων διαδραματίζει ζωτικό ρόλο και αυτό μπορεί να προσδιοριστεί σαφώς μέσα από διάφορα στάδια της ζωής από την άποψη της ηλικίας, όπως οι Έφηβοι. Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν πολλαπλά προβλήματα σχετικά με την Επικοινωνία, καθώς παρά το γεγονός ότι μπορεί να είναι δημιουργικοί και να αναπτύξουν τις ιδέες τους, αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια που μπορούν δυνητικά να οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα (Gapsiso & Wilson, 2015).

Κατά συνέπεια, ο συγκεκριμένος προσδιορισμός πρέπει να αποτελέσει ζήτημα και βαθιά κριτική σκέψη και προσέγγιση, προκειμένου να καταστεί δυνατός ο εντοπισμός των πιθανών ζητημάτων που σχετίζονται με τα εμπόδια επικοινωνίας σχετικά με τους εφήβους τόσο στα πρώτα στάδια όσο και στο Γυμνάσιο. Αυτό θα δώσει την ευκαιρία να αποκτήσουμε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση· ως εκ τούτου, την ανάπτυξη μιας συνολικής κατανόησης του προβλήματος και, τέλος, τη λήψη συγκεκριμένων, μετρήσιμων και ρεαλιστικών συστάσεων που θα αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το πρόβλημα.

Αναμφίβολα, η ανάπτυξη του Διαδικτύου έχει δημιουργήσει αρκετά προβλήματα σχετικά με την επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων και αυτό αποτελεί ένα ζήτημα που έχει εντοπιστεί από την αυγή της χιλιετίας (Mc Kenna & Bargh, 2000; Krant, Kleter, Boneva, Cummings, & Hedgeson, 2002; Μανασιανούς, 2003· Ακαθάριστο, 2004).

Τα προβλήματα του Διαδικτύου που προκύπτουν από την άποψη της επικοινωνίας, δεν μπορούν, και σε καμία περίπτωση, δεν πρέπει να υποτιμηθούν, καθώς μπορούν είτε να «κάνουν είτε να σπάσουν» μια σχέση, και αυτό προκαλεί ορισμένα σοβαρά προβλήματα, καθώς και προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν προκειμένου να βοηθηθούν όλοι οι παίκτες

να διασφαλίσουν ότι θα χρησιμοποιήσουν το Διαδίκτυο ως θετικό και όχι ως αρνητικό εργαλείο, που μπορεί να παράσχει τη σχετική βοήθεια.

Ο έγκαιρος επιστημονικός προσδιορισμός του προβλήματος δημιουργεί αρκετές προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν με τρόπο που θα παρέχει το κατάλληλο περιβάλλον για περαιτέρω εξέταση. Υπό την προϋπόθεση ότι οι Έφηβοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για διαφορετικούς λόγους και διαφορετικό χρονικό διάστημα, με βάση το στάδιο της εφηβικής τους ζωής (Anderson & Jiang, 2018), η εξέταση που σχετίζεται με τα θέματα επικοινωνίας πρέπει να βασίζεται σαφώς στην αρχή που επιτρέπει την ανάπτυξη μιας επιστημονικής βάσης που μπορεί να οδηγήσει στην αντιμετώπιση των εμποδίων επικοινωνίας. Κατά συνέπεια, το ζήτημα πρέπει να εξεταστεί από διάφορες απόψεις προκειμένου να δοθεί μια αποσαφηνισθείσα εικόνα.

Ο ρόλος ολόκληρης της κοινωνίας, ιδίως στην επίσημη δομή της, είναι ουσιαστικός και έχει εξαιρετική αξία, η οποία πρέπει να προσδιορίζεται σαφώς και να γίνεται κατανοητή από όλους τους συμμετέχοντες που συμμετέχουν στη διαδικασία επικοινωνίας. Οι εθνικές κυβερνήσεις πρέπει να παρέχουν την κατάλληλη καθοδήγηση μέσω εξειδικευμένων προγραμμάτων προκειμένου να ενημερώσουν τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και φυσικά την εφηβεία, σε όλα τα στάδια, την ανάγκη δημιουργίας αποτελεσματικών Διαύλων Επικοινωνίας που θα ενισχύσουν τόσο την εκπαιδευτική ανάπτυξη όσο και τη σταθερότητα στο οικογενειακό τους περιβάλλον, η οποία είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική σχολική απόδοση. Διαδίκτυο και το πιο σημαντικό Ιστοσελίδες μπορεί να γίνει ένα ισχυρό όχημα προς αυτή την κατεύθυνση, όπως τόσο οι έφηβοι και οι γονείς μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση στο φορτώθηκε υλικό? ως εκ τούτου, δημιουργώντας ένα θετικό περιβάλλον που πρέπει να εξεταστεί (Limin, 2017).

Η εκτεταμένη ιστορική ακαδημαϊκή Βιβλιογραφία που έχει αναπτυχθεί επιστημονικά τις τελευταίες δεκαετίες στις δυτικές κοινωνίες έχει προσδιορίσει σαφώς ότι η εφηβεία, οι γονείς, τα σχολεία, και οι κοινωνίες γενικότερα, αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερες σοβαρές προκλήσεις που έχουν πολλαπλές επιπτώσεις σε όλους τους συμμετέχοντες (Condon, 1990? Μπέλφερ, 2008· Holm & Minton, 2016).

Αυτό δημιουργεί την ανάγκη για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η τρέχουσα έρευνα θα εντοπίζει και θα διερευνά τα συγκεκριμένα ζητήματα και θα συμβάλλει στις υφιστάμενες γνώσεις, ένα θεμελιώδες στοιχείο για κάθε έρευνα.

Ο έγκαιρος προσδιορισμός όλων των προαναφερθέντων ζητημάτων αξιολογείται ως εξαιρετικά σημαντικός, καθώς παρέχει το αρχικό πλαίσιο στο οποίο θα αναπτυχθούν ορισμένες από τις σημαντικότερες προκλήσεις που σχετίζονται με την εφηβεία και την επικοινωνία. Ωστόσο, ο παραπάνω κατάλογος δεν έχει εξαντληθεί, και η εξέτασή τους εκτιμάται ότι παρέχει την ευκαιρία να επικεντρωθεί σε άλλα συναφή στοιχεία που έχουν επίσης ίση αξία που θα συμβάλλει στην επίτευξη των ερευνητικών στόχων. Κατά συνέπεια, πρέπει να δοθεί προσοχή στη συγκεκριμένη κατεύθυνση.

4.2. Επικοινωνία: Διαφορές μεταξύ των φύλων

Παρά το γεγονός ότι οι διαδικασίες επικοινωνίας χαρακτηρίζονται από ορισμένα σημαντικά χαρακτηριστικά, δεδομένου ότι αυτά έχουν ήδη προσδιοριστεί και αναπτυχθεί σαφώς, διαπιστώθηκε ότι ορισμένες σημαντικές διαφορές επικρατούν στην ανακοίνωση μεταξύ των φύλων σχετικά με τους εφήβους. Τα αγόρια και τα κορίτσια αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις και ανησυχίες που πρέπει να εντοπιστούν προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι διάλογοι επικοινωνίας θα αναπτυχθούν αναλόγως.

Ως αποτέλεσμα της εκτεταμένης ακαδημαϊκής έρευνας, έχει συναχθεί το συμπέρασμα ότι τα κορίτσια αντιμετωπίζουν περισσότερα ζητήματα, όπως ο γονικός έλεγχος, η γονική γνώση, και η προσέλευση, σε σύγκριση με τα αγόρια? ως εκ τούτου, πρέπει να δράσουν με διαφορετικό τρόπο, προκειμένου να ξεπεραστούν τα πιθανά προβλήματα που επικρατούν τόσο στο σπίτι και το σχολείο περιβάλλοντα (Racz & McMahon, 2011? Άλμας, Γκρούσεκ και Τάκετ, 2011).

Είναι σημαντικό, υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων όσον αφορά τις εκφράσεις και τις λέξεις που χρησιμοποιούνται από τα κορίτσια και τα αγόρια με αυτές τις λέξεις να είναι προφανής σε διάφορα μέρη, συμπεριλαμβανομένων των οικιακό περιβάλλον, το Σχολείο, και το πιο σημαντικό, κατά τη χρήση του Διαδικτύου με την Κοινωνική Media και το Chat Rooms να είναι στην πρώτη γραμμή της συγκεκριμένης πτυχής (Karitzic & Ρέγγα, 2011). Δεδομένης της ανόδου των καναλιών συνομιλίας κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών, η προσοχή και ο έλεγχος πρέπει να εφαρμόζονται από τους γονείς προκειμένου να διασφαλιστεί η προστασία των παιδιών τους.

Επικριτικά Προσεγγίζοντας το συγκεκριμένο στοιχείο, ο προσδιορισμός του συγκεκριμένου ζητήματος από τους γονείς πρέπει να αξιολογηθεί ως σημείο καμπής για τους εφήβους και η ικανότητά τους να αναπτύξουν αποτελεσματική και ασφαλή επικοινωνία πρέπει να προσεγγιστεί με προσοχή από τους γονείς. Αυτό θα τους επιτρέψει να τους προστατεύσουν χρησιμοποιώντας διακριτούς τρόπους για να μην εισέλθουν στην ιδιωτική ζωή των Εφήβων. Ωστόσο, ταυτόχρονα, παρέχοντάς τους όλη την κατάλληλη βοήθεια που θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν πιθανές προκλήσεις που υπάρχουν στον κόσμο του Διαδικτύου. Ο προσδιορισμός των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων πρέπει να βρίσκεται στο επίκεντρο κάθε δραστηριότητας που αναπτύσσεται από τους γονείς και μπορεί να απαιτηθεί πιθανή βοήθεια από τους γονείς.

Οι διαφορές στην επικοινωνία εντοπίζονται σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως η έκθεση των γυναικών εφήβων σε περισσότερη σεξουαλική παρενόχληση ή πρόταση από άνδρες, στην οποία σε πολλές περιπτώσεις ανταποκρίνονται καθώς βρίσκουν ορισμένες από αυτές τις προτάσεις ως ελκυστικές (Durham, 2008).

Ωστόσο, πρέπει να προσδιοριστεί ότι οι διαφορές επικοινωνίας μεταξύ ανδρών και γυναικών εφήβων βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι τα δύο φύλα έχουν διαφορές στην ανάπτυξη του εγκεφάλου που επηρεάζει τον τρόπο που συμπεριφέρονται από την άποψη της επικοινωνίας. Σύμφωνα με τους Jensen και Nutt (2015) δείχνουν έντονα ότι "Σε γενικές γραμμές, οι έφηβες γυναίκες έχουν ανώτερες γλωσσικές ικανότητες σε σύγκριση με τους εφήβους άνδρες... Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια δείχνουν μεγάλες διακυμάνσεις στη συναισθηματική συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια της εφηβείας."

Η συγκεκριμένη πτυχή μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο η επικοινωνία θα αντιμετωπίζεται από την άποψη των γονέων, καθώς η προστασία από πιθανή παρενόχληση δεν μπορεί να ληφθεί σοβαρά υπόψη και πρέπει να δομηθεί με βάση τις ανάγκες και τις επιθυμίες των Εφήβων. Πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη το στάδιο της ηλικίας του εφήβου, καθώς διαφορετικές ηλικίες απαιτούν προφανώς διαφορετική προσέγγιση. Ως εκ τούτου, οι Γονείς πρέπει να εκπαιδευτούν με βάση τις επιστημονικές πληροφορίες που παρέχονται από τους κατάλληλους επαγγελματίες, ή ακόμη και μέσω της εκπαίδευσης που παρέχεται από το επίσημο σχολικό περιβάλλον. Πρόκειται για μια προσέγγιση που έχει βιώσει μια ιστορική αξία και εκτεταμένη επιστημονική έρευνα έχει εντοπίσει και συμβάλει προς αυτή την κατεύθυνση, παρέχοντας σταθερή κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η επικοινωνία μέσω των διαφόρων μερών θα πρέπει να αναπτυχθεί με βάση το γεγονός ότι τα οφέλη των εφήβων πρέπει να εξυπηρετούνται αποτελεσματικά (Barnes & Olson, 1985? Λάρσον κ.ά., 1996· Laursen & Collins, 2009; Taylor et al, 2015).

Κατά συνέπεια, πάνω από τέσσερις δεκαετίες σύγχρονης έρευνας που σχετίζονται με όλα τα παραπάνω θέματα πρέπει να είναι στην πρώτη γραμμή της ανάγκης να αναπτυχθούν οι κατάλληλοι διάλογοι επικοινωνίας για τους γονείς, ώστε να μπορέσουν να εντοπίσουν τις διαφορές μεταξύ των φύλων. Όλη αυτή η Έρευνα μπορεί να οδηγήσει στην εφαρμογή όλων των πρακτικών μέτρων που μπορούν να βοηθήσουν τις Οικογένειες και τους Γονείς προς τις κατάλληλες στρατηγικές Επικοινωνίας.

Ως αποτέλεσμα των διαφορών μεταξύ των φύλων όσον αφορά την επικοινωνία, οι γονείς πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί προκειμένου να αποφευχθεί πιθανή σύγκρουση μεταξύ αυτών και των παιδιών τους, καθώς αυτό μπορεί να γίνει ένα αυξανόμενο πρόβλημα που μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα επικοινωνίας και έλλειψη εμπιστοσύνης και κατανόησης μεταξύ των δύο μερών (Smetana, 2011).

Οι διαφορές μεταξύ των φύλων πρέπει επίσης να προσδιοριστούν στη συναισθηματική κρίση, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι τα κορίτσια είναι συνήθως πιο ευάλωτα, και αυτό μπορεί να έχει μεγάλο αρνητικό αντίκτυπο στη συνολική ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Θέματα όπως η ενοχή, η σεξουαλική έκρηξη ειδικά κατά τα πρώτα στάδια της εφηβικής ζωής, η χρήση ακατάλληλης γλώσσας και η επιλογή των σωστών ανθρώπων με τους οποίους ασχολούνται. Οι γυναίκες γενικά έχουν βρεθεί να αντιδρούν πιο αρνητικά σε δυσάρεστες εμπειρίες που έχουν αντίκτυπο στις συναισθηματικές αντιδράσεις και την ανάπτυξή τους με συνέπειες στο υπόλοιπο των κοινωνικών δραστηριοτήτων τους (Chentsova-Dutton & Tsai, 2007; Γκόμεζ, Γκούντεν και Ντάνουζερ, 2013; Toombs, Unruh, & McGrath, 2018).

Οι προκλήσεις στο πλαίσιο της συγκεκριμένης διάστασης επικοινωνίας εξετάζουν μια εξαιρετικά συναισθηματική πτυχή της ζωής των εφήβων δεδομένου ότι βρίσκονται σε ένα κρίσιμο σημείο καμπής που απαιτεί πολλή προσοχή τόσο από τους γονείς όσο και από το

σχολικό περιβάλλον. Οι διαφορές μεταξύ των φύλων μεταξύ κοριτσιών και αγοριών δεν μπορούν να ληφθούν σοβαρά υπόψη, καθώς η σύγχρονη εποχή απαιτεί από όλους τους εμπλεκόμενους ανθρώπους να επικεντρωθούν στο συγκεκριμένο ζήτημα και να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες και ικανότητες που θα εξαλείψουν τα πιθανά εμπόδια και θα προσεγγίσουν τους εφήβους με βάση τα μοναδικά χαρακτηριστικά φύλου.

Προσθέτοντας σε όλα τα παραπάνω, πρέπει να σημειωθεί ότι οι πολιτιστικές διαφορές και προκλήσεις είναι πάντα σε ισχύ, ιδίως σε περιπτώσεις όπου εφαρμόζονται περιορισμοί, κυρίως κατά των γυναικών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη πολλών προβλημάτων που πρέπει να εντοπιστούν και να αποφευχθούν. Δεδομένης της πολυπλοκότητας των πολιτιστικών διαφορών σε αρκετές κοινωνίες, ακόμη και εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όλα αυτά πρέπει να εξεταστούν από πρακτική άποψη.

Η διαθεσιμότητα των Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων για λογαριασμό του επίσημου κράτους είναι απαραίτητη προς αυτή την κατεύθυνση και μπορεί να συμβάλει στη σημαντική εξάλειψη των ιδιαίτερων εμποδίων (Kacir & Gordon, 2000? Nowak & Heinrichs, 2008; Taylor et al, 2015). Ως εκ τούτου, οι εθνικές κυβερνήσεις καλούνται να προσδιορίσουν αυτή την ανάγκη και να αντιμετωπίσουν επιστημονικά το ζήτημα που θα καταστεί επωφελές για όλα τα μέρη.

4.3. Ενίσχυση της αλληλεπίδρασης των γονέων μέσω της επικοινωνίας

Η επικοινωνία με τους Εφήβους εντοπίζεται σε διάφορα επίπεδα και ο καθένας έχει μεγάλο ρόλο να διαδραματίσει καθώς δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον για κριτική και δημιουργική προσέγγιση. Αυτό μπορεί να αναπτύξει ένα υγιές περιβάλλον ειδικά όταν ασχολείται με τη σχέση των γονέων και των εφήβων, όπως η αντίληψη κάθε ατόμου, τόσο από

την πλευρά των εφήβων και των γονέων μπορεί να γίνει ένας βασικός παράγοντας επιτυχίας στη συνολική διαδικασία (Bartle, Anderson, & Sabatelli, 1989). Ως εκ τούτου, ως αρχική ταυτοποίηση, σημειώνεται ότι απαιτείται κριτική προσέγγιση για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματική θέσπιση των κατάλληλων διαύλων επικοινωνίας.

Ο ρόλος των γονέων από την άποψη της Επικοινωνίας, όχι μόνο δεν μπορεί να υπονομευθεί, αλλά αντίθετα, αυτό είναι ουσιαστικής σημασίας, καθώς η επικοινωνία με τους εφήβους δεν μπορεί να αφεθεί μόνο στο περιβάλλον της Επίσημης Σχολικής Εκπαίδευσης. Η έλλειψη κατανόησης του συγκεκριμένου ζητήματος μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά αρνητικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές, ειδικά για λογαριασμό των Εφήβων, καθώς το επίπεδο εμπιστοσύνης μπορεί να μειωθεί, οδηγώντας σε διαμάχη και περαιτέρω ψυχολογικά προβλήματα, ειδικά για ευαίσθητα παιδιά (McClun, & Merrell, 1998). Η παραπάνω ταυτοποίηση παρέχει το κατάλληλο περιβάλλον που επιτρέπει την πλήρη κατανόηση του ρόλου της Επικοινωνίας Γονέων και Εφήβων. Αυτό μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε κατάλληλες λύσεις, επωφελείς για όλα τα μέρη.

Από την άλλη, οι γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι η διαδικασία επικοινωνίας και το επίπεδο, παραμένουν εντός αποδεκτών ορίων και για τις δύο πλευρές, ειδικά για τους εφήβους, καθώς αυτό μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε υπερβολική ανεξαρτησία. Μια τέτοια εξέλιξη μπορεί να οδηγήσει σε εξίσου αρνητικά αποτελέσματα για τους γονείς και τους εφήβους και να δημιουργήσει μελλοντικά προβλήματα, ειδικά όταν οι έφηβοι θα πρέπει να εγκαταλείψουν το σπίτι τους (Segrin, Wosidlo, Givertz, Bauer, & Murphy, 2012).

Το παραπάνω ζήτημα μπορεί να χαρακτηριστεί ως «Γονείς ελικοπτέρων» που αναφέρεται σε «γονέα που εμπλέκεται υπερβολικά στη ζωή του παιδιού του» (Meriam-Webster, 2019). Ελικόπτερο γονείς μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές συνέπειες για τη ζωή των

εφήβων και μπορεί να δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα που μπορούν να αναπτυχθούν μέσα από την πορεία του χρόνου. LeMoynes και Buchanan (2011, σ.399) εγείρουν τη σημασία της αποφυγής «Ελικόπτερο Γονείς» με έντονα προτείνοντας ότι «..... ελικόπτερο γονείς σχετίζεται αρνητικά με την ψυχολογική ευημερία και θετικά σχετίζονται με τη χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων για το άγχος / κατάθλιψη και την ψυχαγωγική κατανάλωση των χαπιών πόνου."

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι γονείς να ενημερωθούν για το συγκεκριμένο θέμα και να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να παραμείνουν σε απόσταση από μια τόσο αρνητική προσέγγιση που θα οδηγήσει τελικά σε αρνητικά προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας στα παιδιά τους. Αυτή είναι μια θεμελιώδης πτυχή και οι προκλήσεις αυξάνονται για τους γονείς.

Περαιτέρω έρευνα αποκάλυψε ότι το «Ελικόπτερο Γονείς» έχει οδηγήσει σε σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις όσον αφορά τους προσανατολισμούς συμμόρφωσης· αντίθετα έχει καταγραφεί θετική σχέση μεταξύ του προσανατολισμού συνομιλίας και της επικοινωνίας εκτός κατηγορίας (OCC) με εκπαιδευτές (Miller-Ott, 2016). Η OCC αποτελεί μια σημαντική παράμετρο που επιτρέπει στους Εφήβους να γίνουν πιο εξωστρεφείς, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με πιο αποτελεσματικό τρόπο και να τους δώσουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τη δική τους μοναδική προσωπικότητα, με βάση τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους.

Κατά συνέπεια, η συνεργασία μεταξύ των γονέων και των εκπαιδευτών πρέπει να καθιερωθεί σε πιο αποτελεσματική και διαρθρωμένη βάση. Μια τέτοια εξέλιξη θα επιτρέψει στους γονείς να γίνουν πιο κοντά στα παιδιά τους, να κατανοήσουν τα προβλήματά τους και να αποφύγουν τις αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της «Γονείς ελικοπτέρων». Ο ρόλος των κυβερνήσεων μέσω των επίσημων φορέων, όπως το Υπουργείο

Παιδείας, είναι ουσιαστικός προκειμένου να διασφαλιστεί η παροχή σε όλους τους ενδιαφερόμενους των απαραίτητων πληροφοριών σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις της «Γονείς ελικοπτέρων».

Ο υπερέλεγχος έχει επίσης προσδιοριστεί ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης της τεχνολογίας πληροφοριών πληροφορικής, και πιο συγκεκριμένα μέσω των κινητών τηλεφώνων (κινητών) τηλεφώνων. Πιο συγκεκριμένα, σε περιπτώσεις που οι Πατέρες αναπτύσσουν υψηλού επιπέδου στάση «Ελικόπτερο Γονείς» χρησιμοποιώντας τα κινητά τους τηλέφωνα, έχουν οδηγήσει σε ένα σημαντικό επίπεδο σύγκρουσης μεταξύ αυτών και των Εφήβων.

Αντίθετα, πατέρες που αναπτύσσουν χαμηλότερο επίπεδο ελέγχου μέσω των κινητών τηλεφώνων, όργανο καταγραφής σημαντικά χαμηλότερο επίπεδο σύγκρουσης (Kelly, Duran, & Miller-Ott, 2017). Παρά το γεγονός ότι οι πρώτοι έχουν στενότερη σχέση από τους τελευταίους, το ζήτημα της σύγκρουσης δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αγνοηθεί, δεδομένου ότι θεωρείται ως το κύριο στάδιο για περαιτέρω προβλήματα στη διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ των γονέων και της οικογένειας· ως εκ τούτου, πρέπει να δοθεί η κατάλληλη προσοχή προς την ειδική κατεύθυνση, προκειμένου να διασφαλιστεί η αποφυγή τέτοιων καταστάσεων.

Είναι σημαντικό ότι η επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων εντοπίζεται σε ένα άλλο σημαντικό επίπεδο και κατάσταση. σε εκείνη των διαζευγμένων γονέων, όπου τα πράγματα στο σπίτι μπορεί να γίνουν πολύ δύσκολα για όλους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών· ως εκ τούτου, δημιουργώντας σοβαρά εμπόδια επικοινωνίας. Σε καταστάσεις όπως η σημερινή, οι έφηβοι αντιμετωπίζουν σοβαρές προκλήσεις προκειμένου να έρθουν σε συμφωνία με την κατάσταση που προκαλεί δυσφορία στη συμπεριφορά τους, καταστροφή στη συμμετοχή των μαθημάτων στο σχολείο, προβλήματα σε σχέση με τους φίλους και τους εκπαιδευτικούς,

καθώς και άλλα άτομα κοντά στο οικογενειακό τους περιβάλλον (Buchanan, Maccoby, & Dornbusch, 1991).

Αξιολογώντας κριτικά το τρέχον ζήτημα, προσδιορίζεται σαφώς ότι η συνεργασία των γονέων είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι ο αρνητικός αντίκτυπος στα παιδιά τους παραμένει στο χαμηλότερο δυνατό επίπεδο· ως εκ τούτου, δημιουργώντας τις ευκαιρίες για τα παιδιά να έχουν μια ομαλή μετάδοση στη «νέα εποχή» μετά το χωρισμό των γονέων.

4.4. Πρώιμα στάδια – Αποφυγή συμπεριφοράς εκφοβισμού μέσω αποτελεσματικής επικοινωνίας

Οι ραγδαίες κοινωνικές αλλαγές στις σύγχρονες οικονομίες έχουν αναδιαμορφώσει πλήρως τον τρόπο με τον οποίο η διαδικασία επικοινωνίας λαμβάνει χώρα στα πρώτα στάδια της εφηβείας. Αυτή η αλλαγή προσδιορίζεται σαφώς σε διάφορα επίπεδα, όπως η επικοινωνία με τους γονείς που αποτελούν το στενό οικογενειακό περιβάλλον με έμφαση στον αντίκτυπο του Διαδικτύου, το οποίο προσδιορίζεται ως μια σημαντική δραστηριότητα για τα πρώτα στάδια εφήβων (Mitchell, Finkelhor, & Becker-Blease, 2007). Προσθέτοντας στην παραπάνω σύσταση, ο ρόλος του Διαδικτύου και των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, είναι ζωτικής σημασίας, δημιουργεί αρκετές ευκαιρίες για θετική επικοινωνία·

Η επικοινωνία στα Πρώτα Στάδια της Εφηβείας δημιουργεί την ανάγκη οι Γονείς να γίνουν πιο εξωστρεφείς και να προσδιορίσουν νέους και πιο διαδραστικούς τρόπους ανάπτυξης των απαιτούμενων Διαύλων Επικοινωνίας με τα Παιδιά τους. Ως εκ τούτου, καταφέρνοντας να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα στα αρχικά τους στάδια και πριν αρχίσουν να αυξάνονται, οδηγώντας σε περισσότερα προβλήματα (Laird, Marrero, Melching, & Kuhn, 2012). Στο πλαίσιο της διαδικασίας επικοινωνίας και του ρόλου των γονέων σε ολόκληρη τη διαδικασία, είναι σημαντικό για τους γονείς να προσδιορίσουν ότι τα παιδιά τους χρειάζονται ένα επίπεδο

αυτονομίας που είναι απαραίτητο για την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους, που είναι πολύ απαραίτητο για τη μελλοντική ενίσχυση της προσωπικότητάς τους.

Αυτό συνδέεται επίσης με τον αυξανόμενο αριθμό ωρών που οι έφηβοι πρώιμης φάσης ξοδεύουν στο σχολικό περιβάλλον τους, γεγονός που απαιτεί από αυτούς να αναπτύξουν ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων που θα τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τις σχολικές προκλήσεις (Keijsers & Poulin, 2013). Ως εκ τούτου, όλα αυτά πρέπει να αποτελέσουν μέρος μιας συνολικής κριτικής προσέγγισης από τους γονείς, δεδομένου ότι έχουν τη μεγαλύτερη ευθύνη απέναντι σε αυτή την κατάσταση, μπορούν να παρέχουν τη σχετική βοήθεια, και μπορούν επίσης, να ζητήσουν αυτή τη βοήθεια από τους σωστούς ανθρώπους και τα θεσμικά όργανα.

Προκειμένου οι γονείς να διασφαλίσουν όλα τα παραπάνω, πρέπει να επικεντρωθούν στη συλλογή πληροφοριών από πηγές επαγγελματιών για να αναπτύξουν ένα σύνολο δεξιοτήτων που θα τους επιτρέψουν να γίνουν πιο αποτελεσματικοί και να προσεγγίσουν τα παιδιά τους με βάση την κατανόηση των αναγκών τους και να θυμούνται ότι βρίσκονται σε ένα εξαιρετικά ευαίσθητο στάδιο της ζωής τους που απαιτεί εξαιρετική προσοχή (Masche, 2010). Ως εκ τούτου, οι πληροφορίες πρέπει να συλλέγονται από τους κατάλληλους πόρους και να χαρακτηρίζονται αξιόπιστες και αξιόπιστες, καθώς και να επικαιροποιούνται, προκειμένου να εξασφαλίζονται τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Η Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (APA, 2012) έχει αναπτύξει μια ισχυρή έρευνα σχετικά με τους Εφήβους και το σημαντικότερο παρέχει κάποια αρχική κατανόηση της έννοιας της επικοινωνίας κατά τα πρώτα στάδια της εφηβείας στις σύγχρονες κοινωνίες και διευκρινίζει ότι αυτό μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε πτυχές όπως:

- i. *Η Φυσική Ανάπτυξη*, καθώς αυτό μπορεί να επιτρέψει στους Επαγγελματίες του χώρου να επικεντρωθούν στις Ανάγκες Της Εφηβείας του Πρώιμου

Σταδίου και να τους βοηθήσουν να προετοιμαστούν για τις μαζικές αλλαγές που θα πραγματοποιηθούν τα επόμενα χρόνια. Η διαδικασία επικοινωνίας μπορεί να τους βοηθήσει να προετοιμαστούν για θέματα όπως οι σεξουαλικές τους δραστηριότητες και να τα προστατεύσει από απίθανες καταστάσεις που θα μπορούσαν να έχουν μεγάλο αρνητικό αντίκτυπο

- ii. *Γνωστική Ανάπτυξη* που επικεντρώνονται στην παροχή βοήθειας στα πρώτα στάδια της εφηβείας να αναπτύξουν την ικανότητά τους να γίνουν πιο κριτική σκέψη, αυξάνοντας την ικανότητά τους στο σχολικό περιβάλλον τους, και το πιο σημαντικό, αρχίζουν να αισθάνονται πιο σίγουροι για τον εαυτό τους. Κατά συνέπεια, αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αποφύγουν απίθανες καταστάσεις όπως ο εκφοβισμός, καθώς αυτό αποτελεί ένα από τα πιο ανησυχητικά ζητήματα που σχετίζονται με τους νέους σε οποιοδήποτε στάδιο, αν εφηβική ζωή τους
- iii. *Συναισθηματική Ανάπτυξη* αναφέρεται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι από την άποψη της αναγνώρισης και εκφράζουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους. Η συναισθηματική εξέλιξη των Εφήβων στα Πρώτα Στάδια αναφέρεται τόσο σε θετικά όσο και σε αρνητικά ζητήματα και αυτό περιλαμβάνει την άμεση συμμετοχή των Γονέων καθώς μπορούν να τους βοηθήσουν να εκφραστούν και να διαχειριστούν τις δύσκολες καταστάσεις.
- iv. *Η Κοινωνική Ανάπτυξη* αναφέρεται στην ικανότητα και τις ευκαιρίες των Εφήβων να εμπλακούν σε μια σειρά δημιουργικών δραστηριοτήτων που θα τους προσφέρουν θετικά συναισθήματα και θα γίνουν μέρος των Ομάδων. Παρά αυτόν Εθνικές και άλλες μεταβλητές ισχύουν στον τρόπο με τον οποίο αυτό ισχύει. Ωστόσο, θέματα όπως η ανάγκη συμμετοχής και συμμετοχής μιας

ομάδας τόσο σε επίσημες (σχολικές) όσο και σε μη επίσημες δραστηριότητες, είναι κοινά χαρακτηριστικά που ισχύουν για όλους τους εφήβους, ειδικά στα αρχικά στάδια, ανεξάρτητα από την εθνικότητα, το φύλο ή άλλες σχετικές μεταβλητές. Η κοινωνική ανάπτυξη πρέπει να γίνει ένα ζήτημα εξαιρετικής προσοχής από τους γονείς, καθώς η πιθανή έλλειψη συμμετοχής των εφήβων σε κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε απίθανες καταστάσεις όπως αυτή του Κοινωνικού Αποκλεισμού που αποτελεί πραγματική απειλή για τους εφήβους, θεωρώντας ότι βρίσκονται σε ένα εξαιρετικά ευαίσθητο στάδιο της ζωής τους. Ως εκ τούτου, αυτό πρέπει να αντιμετωπιστεί με προσοχή από τους γονείς σε συνεργασία με το επίσημο σχολικό περιβάλλον, με βάση συγκεκριμένες πολιτικές που πρέπει να αποτελούν μέρος μιας συνολικής Εθνικής Πολιτικής σε συνεργασία με όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη. Ο συνδυασμός όλων των παραπάνω αξιολογείται ως θεμελιώδης, καθώς ο ρόλος της Κοινωνικής Ένταξης και Του Αποκλεισμού έχει μεγάλο αντίκτυπο στις σύγχρονες κοινωνίες λόγω ζητημάτων που αναπτύσσουν ως αποτέλεσμα της αλλαγής της δομής των κοινωνιών

- v. *Η ανάπτυξη συμπεριφοράς αφορά την ικανότητα των εφήβων να χειρίζονται δύσκολες καταστάσεις μετάβασης σε θέματα όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, καθώς και την ικανότητά τους να λαμβάνουν τις κατάλληλες αποφάσεις. Παρά το γεγονός ότι τα παραπάνω ζητήματα σχετίζονται κυρίως με τους εφήβους γυμνασίου, εκτεταμένη έρευνα έχει εντοπίσει ότι το συγκεκριμένο επίπεδο ηλικίας έχει μειωθεί? Ως εκ τούτου, δημιουργώντας την ανάγκη για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, τόσο το επίσημο σχολικό περιβάλλον όσο και τους γονείς, να αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να*

εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκύπτουν ως αποτέλεσμα των προαναφερθέντων καταστάσεων.

Η κριτική προσέγγιση όλων των παραπάνω πέντε πτυχών που επηρεάζουν τους Εφήβους, ειδικά στα αρχικά τους στάδια, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι η εξέταση των συγκεκριμένων πτυχών βιώνει αυξανόμενη σημασία λόγω της μείωσης της ηλικίας, δημιουργεί την ανάγκη για έναν πλήρη προσδιορισμό των λόγων που οδηγούν στα τρέχοντα εμπόδια. Ως εκ τούτου, εστιάζοντας σε αυτά τα ζητήματα δημιουργεί την ανάγκη για τους γονείς να επικεντρωθεί στον εντοπισμό και την εφαρμογή τους. Η τρέχουσα έρευνα εκτιμά ότι είναι αυτονόητο ότι η επικοινωνία πρέπει να θεωρηθεί ως βασικός παράγοντας επιτυχίας (KSF) στον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των συγκεκριμένων ζητημάτων, με την έννοια της επικοινωνίας να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Κάθε επαγγελματίας που εργάζεται στον τομέα της εκπαίδευσης θα πρέπει να είναι σε θέση να προσδιορίζει με σαφήνεια τα σχετικά ζητήματα προκειμένου να δημιουργήσει τους κατάλληλους διαύλους επικοινωνίας.

Και οι πέντε πτυχές οδηγούν στο ασφαλές συμπέρασμα ότι η επικοινωνία έχει αυξανόμενη σημασία και ο ρόλος των γονέων αποτελεί θεμελιώδη πτυχή για την παροχή βοήθειας στους εφήβους για την υπέρβαση των εμποδίων που προκαλούνται ως αποτέλεσμα των ειδικών καταστάσεων. Οι έφηβοι πρώιμης φάσης θεωρούνται ενεργητικοί, καινοτόμοι, δημιουργικοί, ευφάνταστοι και πρόθυμοι να διαπρέψουν στη ζωή τους. Παρέχοντας τους την ικανότητα να εκφράζονται ανά πάσα στιγμή, χωρίς περιορισμούς όσον αφορά το πώς πιστεύουν και αισθάνονται, μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα που θα μεταφέρουν για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Ταυτόχρονα, οι εν λόγω ταυτο προσδιορισμοί μπορούν επίσης να έχουν θετικό αντίκτυπο στους γονείς και το σχολικό περιβάλλον, καθώς θα καταστούν πιο αποτελεσματικοί στη διαδικασία επικοινωνίας, με βάση συγκεκριμένες παραμέτρους που δημιουργούν ένα

ολοκληρωμένο και επαρκές πλαίσιο που θα είναι επωφελές για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη· κατά συνέπεια, πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Τα πρώτα στάδια χρειάζονται επιπλέον φροντίδα λόγω της ευαισθησίας που πρέπει να συμβεί, λαμβάνοντας επίσης υπόψη τη μαζική ποσότητα πληροφοριών στις οποίες εκτίθενται τα παιδιά σε αυτό το στάδιο. Οι προκλήσεις παραμένουν υψηλές σε αυτό το στάδιο της ζωής των παιδιών· Ως εκ τούτου, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή από τους γονείς προκειμένου να διασφαλιστεί ότι τα προβλήματα των πρώτων σταδίων θα αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Αυτό δημιουργεί την ανάγκη όχι μόνο για τη δημιουργία διαύλων επικοινωνίας και, την ανάπτυξη των κατάλληλων συστημάτων που θα εμποδίσουν τα παιδιά της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας να έχουν πρόσβαση σε ακατάλληλο υλικό στο διαδίκτυο (Olweus, 2005).

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη δημιουργία αποτελεσματικών καναλιών επικοινωνίας μεταξύ ολόκληρης της οικογένειας είναι η τοποθέτηση διαδραστικών κύβων φωτογραφιών εντός του οικιακού περιβάλλοντος και μπορεί δυνητικά να δημιουργήσει ένα θετικό συναίσθημα με όλες τις οικογένειες-μέλη, υπό την προϋπόθεση ότι οι φωτογραφίες θα τονίσουν τις ευτυχισμένες στιγμές της οικογένειας (Golsteijn & van den Hoven, 2013).

Τέτοιες δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν στην αποτελεσματική οικογενειακή επικοινωνία και μπορούν επίσης να συμβάλουν σε μεγάλο βαθμό στη δημιουργία μιας τέτοιας θετικής σχέσης, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη ενός παιδιού με έμφαση στην αυτοεκτίμηση του παιδιού. Είναι σημαντικό να επικεντρωθούμε στο συγκεκριμένο θέμα, καθώς όσο νωρίτερα αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση, τόσο το καλύτερο για την ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών

Η δράση αυτή πρέπει να θεωρηθεί σημαντική, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην εξάλειψη των πιθανών εμποδίων επικοινωνίας, πρέπει να αποτελεί μέρος της κατανόησης των γονέων ότι οι έφηβοι, ιδίως στα αρχικά τους στάδια, έχουν υψηλό αίσθημα ανεξαρτησίας ως

αποτέλεσμα της πρόσβασής τους σε μεγάλο όγκο πληροφοριών που επηρεάζουν την ανάπτυξή τους.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι γονείς και τα παιδιά έχουν διαφορετικές απόψεις για μια σειρά θεμάτων που σχετίζονται με τους εφήβους, (Richardson, 2004), δράσεις όπως η τοποθέτηση των διαδραστικών κύβους φωτογραφιών αξιολογείται μεγάλης σημασίας που πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους γονείς.

Ο ρόλος τόσο των γονέων όσο και του περιβάλλοντος της Επίσημης Σχολικής Εκπαίδευσης όχι μόνο είναι απαραίτητος για την πρόληψη πιθανών προβλημάτων που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της συχνής αλληλεπίδρασής τους στο διαδίκτυο μέσω μιας σειράς gadgets, αλλά ο ρόλος αυτός επεκτείνεται στη διασφάλιση της σχολικής απόδοσης. Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να αποτρέψει τους εφήβους πρώιμης φάσης από την αποτυχία, καθώς ο αντίκτυπος του cyberbullying έχει σαφώς, αρνητικά, συνδέεται με την απόδοση των παιδιών στο σχολείο? ως εκ τούτου, οδηγώντας σε περαιτέρω προβλήματα όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και, μεταφέροντας αυτά τα προβλήματα στο οικογενειακό τους περιβάλλον (Hinduja & Patchin, 2011).

Ο αυξανόμενος ρόλος του Διαδικτύου στην καθημερινή ζωή των Εφήβων διαδραματίζει τεράστιο ρόλο στη συνολική ανάπτυξή τους, και αυτό μπορεί σαφώς να συνδεθεί με το πλαίσιο που αναπτύχθηκε από το APA (2012) και παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο πολλά ζητήματα σε διάφορα στάδια πρέπει να αξιολογούνται και να αντιμετωπίζονται, ειδικά από τους γονείς που έχουν άμεση πρόσβαση στους Εφήβους και την πρόσβασή τους.

Δεδομένης της επίδρασης που έχουν οργανισμοί όπως το APS στην ανάπτυξη πολιτικών και την επιρροή που μπορούν να έχουν στις Οικογένειες και τους Γονείς, όλα τα προαναφερθέντα ζητήματα έχουν μια πρακτική εφαρμογή που πρέπει να εξεταστούν.

Ο επιστημονικός προσδιορισμός του Cyberbullying σε σχέση με τη συμβατική έννοια του εκφοβισμού θεωρείται εξαιρετικής σημασίας, καθώς οποιαδήποτε πιθανή σύγχυση μπορεί να οδηγήσει σε παρερμηνεία των ζητημάτων που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη έννοια και τον αντίκτυπό της στους Εφήβους, ειδικά όταν αυτά βρίσκονται στα πρώτα στάδια της εφηβείας τους. Μοναχοί, Robinson, και Worlidge (2012) επικεντρώνονται στην έννοια του cyberbullying και σαφώς προσδιορίζουν ότι οι έφηβοι πρώιμης φάσης είναι σε γενικές γραμμές επίγνωση του αρνητικού ρόλου της και πώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πιθανά προβλήματα στη συνολική ανάπτυξή τους. Ταυτόχρονα, οι συγγραφείς έχουν προσδιορίσει σαφώς ότι επικρατούν διαφορές μεταξύ των φύλων. Κατά συνέπεια, αυτή η επιστημονική αναγνώριση οδηγεί στα συμπεράσματα ότι οποιεσδήποτε μελλοντικές πολιτικές και στρατηγικές πρέπει να το εξετάσουν αυτό προκειμένου όχι μόνο να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, αλλά το σημαντικότερο, να αναπτυχθούν αυτές οι στρατηγικές με τέτοιο τρόπο που θα εξετάσουν τα ιδιαίτερα προβλήματα κάθε φύλου, οδηγώντας σε καλύτερα αποτελέσματα για τους πρώτους εφήβους και ενισχύοντας την επικοινωνία.

Ο εκφοβισμός έχει συνδεθεί αρνητικά με τη συναισθηματική ανάπτυξη των μικρών παιδιών, ιδίως εκείνων κάτω των 12 ετών, τα οποία εμπίπτουν στην πρωτοβάθμια σχολική εκπαίδευση. Η έλλειψη γνώσεων σχετικά με τους κινδύνους που υπάρχουν στο Διαδίκτυο και το μη ασφαλές σέρφινγκ, σε συνδυασμό με την αδυναμία των γονέων να τους παρέχουν, δημιουργεί ένα πράγματι ανησυχητικό περιβάλλον για τα παιδιά πρώιμων σταδίων. Ο εκφοβισμός στα πρώτα στάδια όχι μόνο υπάρχει, αλλά βιώνει επίσης μια σταθερή ανάπτυξη που προκαλεί σοβαρές ανησυχίες σχετικά με την προστασία των παιδιών.

Επιπλέον, υπάρχει μια διαφορά μεταξύ των φύλων, ακόμη και σε αυτό το στάδιο με τις γυναίκες να βιώσουν υψηλότερο επίπεδο του cyberbullying από τα αρσενικά. Θέματα όπως η σεξουαλική παρενόχληση, δυστυχώς, αποτελούν σοβαρές προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να αποφευχθούν περαιτέρω προβλήματα που μπορούν να

δημιουργήσουν περαιτέρω προβλήματα, όπως ψυχολογικά καθώς και σωματική βλάβη σε αυτά τα παιδιά (Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russell, & Tippett, 2008a? Μοναχοί, Ρόμπινσον, & Worlidge, 2012).

Η πρόληψη και η μεταφορά πληροφοριών μέσω των κατάλληλων διαύλων επικοινωνίας έχει οδηγήσει σε ορισμένες χώρες θετικά αποτελέσματα, καθώς έχει σημειωθεί μείωση του φαινομένου του cyberbullying. Πρόσφατη έρευνα στην Πορτογαλία έχει εντοπίσει σαφώς τον θετικό αντίκτυπο της επικοινωνίας, το ρόλο των γονέων στα πρώτα στάδια, και την ανάγκη να επικεντρωθεί στρατηγικά στην αποτελεσματική ανάπτυξη των προγραμμάτων πρόληψης που θα παρέχουν στους νέους την ικανότητα να ξεπεράσουν τις αναδυόμενες προκλήσεις του Διαδικτύου.

Οι Coelho et al (2016, σ.223) έχουν προσδιορίσει σαφώς αυτή την ανάγκη και προτείνουν έντονα ότι «τα προγράμματα πρόληψης του εκφοβισμού θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την ανάγκη αύξησης της ευαισθητοποίησης των εκπαιδευτικών για τον εκφοβισμό και τον εκφοβισμό». Ως εκ τούτου, η ανάγκη για αυτή την προσέγγιση είναι προφανής και πρέπει να θεωρηθεί ως ανάγκη για την ανάπτυξη κοινών επιστημονικών κατευθυντήριων γραμμών τόσο από τις εθνικές κυβερνήσεις όσο και από την Ευρωπαϊκή Ένωση, προκειμένου να επικεντρωθούν σε κοινούς στόχους που θα παράσχουν συνολικά θετικά αποτελέσματα.

Ο εκφοβισμός έχει σαφώς συνδεθεί με μια σειρά άλλων στοιχείων από την άποψη των αρνητικών επιπτώσεων στη ζωή των εφήβων, τόσο για το πρώιμο στάδιο όσο και για το Γυμνάσιο. Pearl Ben-Joseph (2018) παρέχει μια διευκρινιστεί επισκόπηση των πιθανών συνεπειών και διευκρινίζει ότι «Το άγχος του να είναι σε μια σταθερή κατάσταση αναστάτωσης ή φόβου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με τη διάθεση, το επίπεδο ενέργειας, τον ύπνο, και την όρεξη. Μπορεί επίσης να κάνει κάποιον να αισθάνεται νευρικός, ανήσυχος, ή λυπημένος. Αν κάποιος είναι ήδη καταθλιπτικός ή ανήσυχος, ο εκφοβισμός

μπορεί να κάνει τα πράγματα πολύ χειρότερα." Η παραπάνω δήλωση προσθέτει στις προηγούμενες αναγνωρίσεις και ενισχύει τις συσσωρευμένες γνώσεις για το πώς να αντιμετωπίσει τα προβλήματα.

Επικοινωνία με τα πρώτα στάδια της εφηβείας πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη άλλα σημαντικά ζητήματα, όπως αυτό της δημογραφικής κατάταξης και της κατανομής των φύλων, όπως εκτεταμένη έρευνα έχει εντοπίσει σαφώς ότι τα παιδιά από φτωχές και μειονεκτούσες περιοχές αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα του cyberbullying. Σε ορισμένες περιοχές στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ), οι Αφροαμερικανοί Έφηβοι αντιμετωπίζουν περισσότερες προκλήσεις από ορισμένες άλλες εθνότητες, ειδικά στα πρώτα στάδια. Η έρευνα αποκαλύπτει ότι η επικοινωνία σε αυτό το στάδιο έχει μεγάλο αντίκτυπο και ότι τα σχολεία που αναπτύσσουν αποτελεσματικούς διαύλους επικοινωνίας μεταξύ των γονέων, του σχολείου και των παιδιών, είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν χαμηλότερο επίπεδο cyberbullying, παρά τα γενικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα των εμποδίων εθνικότητας (Lee et al., 2019).

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η δημογραφική κατανομή σε κάθε χώρα είναι διαφορετική από τις άλλες χώρες, κάθε χώρα πρέπει να αναπτύξει τις πολιτικές της με βάση τις δικές της μοναδικές ανάγκες και χαρακτηριστικά. Ο δημογραφικός κατακερματισμός μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη στρατηγικών που μπορούν να αντιμετωπίσουν ζητήματα όπως η φτώχεια, όπως χώρες όπως οι ΗΠΑ που χαρακτηρίζονται από την ποικιλομορφία της εθνικότητας και τον πολυπολιτισμό, αντιμετωπίζουν τέτοια ζητήματα (Williams, 2015).

"Η δημογραφική διάσταση όσον αφορά τον εκφοβισμό εντός των εφήβων έχει πράγματι μεγάλη σημασία, όχι μόνο για κοινωνίες όπως οι ΗΠΑ, αλλά και για την Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία δίνει εξαιρετική προσοχή στο πρόβλημα μέσω της ανάπτυξης διακρατικής έρευνας που εντοπίζει το πρόβλημα από την άποψη της ηλικίας, της εθνικότητας και του

φύλου. Η συγκεκριμένη έρευνα προσδιόρισε τα ανθρώπινα δικαιώματα των παιδιών ως αυτά έχουν οριστεί μέσω ορισμένων συμβάσεων που προστατεύουν αυτά τα δικαιώματα (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2016).

Τα χαρισματικά παιδιά των πρώτων σταδίων έχουν επίσης αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα ως αποτέλεσμα της ικανότητάς τους να υπερέχουν στην απόδοση μεταξύ του επίσημου σχολικού περιβάλλοντος τους. Ένα σημαντικό ποσοστό τέτοιων παιδιών έχουν αναφέρει ότι έχουν περάσει από τον εκφοβισμό από τους συμμαθητές, κυρίως μέσω των κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης. Κατά συνέπεια, αυτά τα παιδιά θα πρέπει να λαμβάνουν την κατάλληλη προσοχή προκειμένου να είναι σε θέση να εξασφαλίσουν περαιτέρω ανάπτυξη.

Παρά το γεγονός ότι είναι σχετικά ασαφές το ακριβές επίπεδο μιας τέτοιας μορφής cyberbullying, το γεγονός ότι η επιστημονική έρευνα έχει πράγματι εντοπίσει το πρόβλημα, ως αποτέλεσμα των καταγγελιών της πρώιμης εφηβείας στάδιο, αυτό δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να παραμεληθεί και η κατάλληλη προσοχή πρέπει να αναπτυχθεί προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των σχολείων, που οδηγεί στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης της συγκεκριμένης ομάδας των παιδιών (Smith et al. , 2012).

Παρά τους περιορισμούς της συγκεκριμένης μελέτης, αυτό πρέπει να θεωρηθεί ως ένα προειδοποιητικό σήμα για όλους τους παράγοντες που εμπλέκονται με την Πρώιμη Φάση Της Εφηβείας, προκειμένου να προχωρήσουμε σε συγκεκριμένα προγράμματα πρόληψης που θα αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το ζήτημα, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα κινήτρων, καθώς και κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη? θέματα που σχετίζονται με τη δημιουργία σταθερών προσωπικοτήτων (MacFarlane & Mina, 2018). Η κριτική προσέγγιση και αξιολόγηση των υφιστάμενων περιορισμών δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένας τρόπος αποφυγής των προβλημάτων, αλλά αντίθετα, ως μια μοναδική

ευκαιρία για να εμβαθύνουμε στο πρόβλημα, προκειμένου να εξεταστούν περαιτέρω τα σχετικά ζητήματα και να αντιμετωπιστούν με αποτελεσματικό τρόπο.

Τα σχολεία και οι γονείς έχουν μεγάλο ρόλο στη διαδικασία επικοινωνίας και είναι πράγματι σημαντικό και για τους δύο να καταλάβουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν συγκεκριμένα βήματα, όπως να αφήσουν τους εφήβους να τελειώσουν τις σκέψεις τους, να τους αφήσουμε να πουν όλη την ιστορία τους, να μην προσπαθήσουν να διορθώσουν αμέσως την κατάσταση και να θυμούνται ότι η ακρόαση δεν σημαίνει απαραίτητα συμφωνία με όλα όσα λέει. Οι γονείς και τα σχολεία πρέπει να επικεντρωθούν στην προσοχή σε αυτά που έχουν να πουν τα μικρά παιδιά, να ζητήσουν ανατροφοδότηση από τα παιδιά· ως εκ τούτου, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται σημαντικοί και υπόλογοι για τις ενέργειές τους. Επιπλέον, το να είσαι ανοικτός στην επικοινωνία όταν τα Παιδιά στα Πρώτα Στάδια ζητούν κάθε είδους υποστήριξη ή άποψη, για οποιοδήποτε πιθανό ζήτημα, θεωρούνται επίσης ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία των κατάλληλων Διαύλων Επικοινωνίας και Εμπιστοσύνης, βασικά βήματα για την αποφυγή συγκρούσεων (NCSBY, 2019). Όλα τα προαναφερθέντα ζητήματα αξιολογούνται ύψιστης σημασίας, καθώς η πρόληψη πρέπει να θεωρείται στρατηγικά ως ένα στοιχείο που μπορεί δυνητικά να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον για την καθιέρωση εμπιστοσύνης μεταξύ των Εφήβων Πρώιμων Σταδίων από τη μία πλευρά, και των Γονέων και Εκπαιδευτικών από την άλλη πλευρά. Κατά συνέπεια, πρέπει να δοθεί η κατάλληλη προσοχή στην ειδική κατεύθυνση από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Ο ρόλος τόσο των Σχολείων όσο και των Γονέων πρέπει να αξιολογηθεί κριτικά ως σημείο καμπής για τη διασφάλιση της κατάλληλης Επικοινωνίας και ο ρόλος των Εθνικών Κυβερνήσεων μέσω των καθιερωμένων επίσημων Ιδρυμάτων τους, όπως τα Υπουργεία Παιδείας, είναι να ενημερώνουν και να εκπαιδεύουν τους γονείς σε θέματα όπως αυτό. Επιπλέον, οι Σύλλογοι Γονέων πρέπει να συνεργάζονται στενά με επαγγελματικούς Φορείς, όπως ψυχολόγους, προκειμένου να λαμβάνουν τις καλύτερες δυνατές επαγγελματικές

συμβουλές και καθοδήγηση, προκειμένου να προλαμβάνονται και να αποφεύγονται προβλήματα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να δημιουργήσουν δύσκολες καταστάσεις που θα ήταν δύσκολο να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά (Kollaci & Blemish, 2011).

4.5. *Εφηβος, Σεξουαλική Συμπεριφορά και Επικοινωνία*

Η σεξουαλική δραστηριότητα των Εφήβων στα Γυμνάσια, ιδιαίτερα μετά την ηλικία των 15 ετών, αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα που επηρεάζει τη διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ των Εφήβων και των γονέων τους. Η αυξανόμενη χρήση του Διαδικτύου, η πρόσβαση σε ένα μεγάλο θέμα σχετικά με το θέμα, στο οποίο σε αρκετές περιπτώσεις δεν είναι αξιόπιστη, και η άγνοια για λογαριασμό των Εφήβων των πιθανών κινδύνων που υπάρχουν, και η πιθανότητα των απίθανων και ανεπιθύμητων καταστάσεων, είναι μόνο μερικά από τα ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν ως μέρος του τρέχοντος ζητήματος (Mullinax, Mathurtn & San, 2017).

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (STD) αποτελούν μερικά από τα στοιχεία που πρέπει να θεωρηθούν όσο το δυνατόν πιο σημαντικά η μόλυνση από αυτές τις ασθένειες μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή ολόκληρης της οικογένειας, οδηγώντας τους εφήβους σε αρνητική κοινωνική συμπεριφορά. Ως εκ τούτου, ο αντίκτυπος της επικοινωνίας σε σχέση με την εκπαίδευση πρέπει να θεωρηθεί ως μέτρο που θα είναι σε θέση να ξεπεράσει τα εμπόδια. Haruna et al (2018, σ.1) δίνουν εξαιρετική προσοχή στα συγκεκριμένα ζητήματα, προσδιορίζουν σαφώς την ανάγκη για αποτελεσματική επικοινωνία και την ανάγκη για χρήση της Πληροφορικής και υποστηρίζουν ότι «Κατά την εφηβεία, οι νέοι υφίστανται σωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές αλλαγές που επιφέρει η αυξημένη ορμονική λειτουργία. Αυτές οι βιολογικές αλλαγές αυξάνουν το ενδιαφέρον για τη σεξουαλική συμπεριφορά και αφήνουν τους εφήβους ευάλωτους».

Κατά συνέπεια, πρέπει να προσεγγιστούν προσεκτικά προκειμένου να εντοπιστούν τα πιθανά ζητήματα που ενδέχεται να προκύψουν και να παρασχεθεί βαθιά γνώση που θα επιτρέψει περαιτέρω έρευνα στον συγκεκριμένο τομέα. Αυτό αξιολογείται με αυξανόμενη σημασία, και ένας από τους σημαντικότερους στόχους, είναι η ενεργοποίηση περαιτέρω έρευνας σε ακαδημαϊκό επίπεδο, η οποία θα γίνει καρποφόρα για όλους τους συμμετέχοντες, και φυσικά, θα ενισχυθεί η Επικοινωνία προκειμένου να επιλυθούν πιθανά ζητήματα. Η ανεξέλεγκτη σεξουαλική δραστηριότητα των εφήβων έχει μεγάλο αντίκτυπο όχι μόνο στην υγεία του σώματός τους, αλλά και σε άλλους σχετικούς τομείς υγείας (Houck et al, 2014). Εκτεταμένη ακαδημαϊκή και επαγγελματική έρευνα κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών προσδιόρισε πέντε ιδιαιτερότητες «Κύρια Χαρακτηριστικά Ανάπτυξης» που σχετίζονται με τη Σεξουαλική Δραστηριότητα των Εφήβων και συνδέονται άμεσα με την ανάγκη για τη δημιουργία αποτελεσματικών Διαδικασιών Επικοινωνίας και Καναλιών με τους Γονείς, το Σχολείο, καθώς και τους Φίλους.

Προσεγγίζοντας κριτικά τα συγκεκριμένα ζητήματα, όλα τα παραπάνω πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η Επικοινωνία έχει καθιερωθεί και ότι οι Έφηβοι δεν θα αφεθούν μόνοι τους για να αναπτύξουν σεξουαλική ζωή υγείας χωρίς την κατάλληλη γνώση. Αποτελεσματική επικοινωνία εκ μέρους των γονέων και των σχολείων δεν πρέπει να επικεντρωθεί στην παύση των εφήβων από την ανάπτυξη μιας σεξουαλικής ζωής, αυτό θα ήταν πράγματι αδύνατο? Αντίθετα, θα πρέπει να επικεντρωθεί στην παροχή των κατάλληλων πληροφοριών που θα τους βοηθήσουν να αποφύγουν ανεπιθύμητες καταστάσεις όπως stinstock (Weinstock, Berman, Cates, 2004).

Ο αντίκτυπος των ΣμΝ με τους Εφήβους δεν μπορεί να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους γονείς και την κοινωνία γενικότερα, συμπεριλαμβανομένων των Σχολείων και των αρμόδιων Υπουργείων Παιδείας και Υγείας, καθώς αυτό μπορεί πράγματι να προκαλέσει σοβαρά κοινωνικά προβλήματα που όχι μόνο μπορεί να έχει μεγάλο αρνητικό αντίκτυπο στους

Εφήβους, αλλά και να έχουν τεράστια επιρροή στις οικογένειες και τη συνολική ανάπτυξη και τις δραστηριότητές τους στην κοινωνία (Shrier, Harris, & Beardslee, 2002). Μια τέτοια εξέλιξη μπορεί μόνο να οδηγήσει στην απώλεια της επικοινωνίας με τους εφήβους? Ως εκ τούτου, οι γονείς πρέπει να λαμβάνουν όλα τα αναγκαία μέτρα προκειμένου να αποφεύγονται τέτοιες αρνητικές καταστάσεις και να διασφαλίζουν ότι η Επικοινωνία θα γίνει το όχημα που τους επιτρέπει να προστατεύουν τα παιδιά τους με τον πιο αποτελεσματικό δυνατό τρόπο. Ο ρόλος των δημόσιων οργανισμών αξιολογείται ως κρίσιμος για τα συγκεκριμένα ζητήματα· ως εκ τούτου, πρέπει να εφαρμοστούν οι κατάλληλες στρατηγικές.

Με βάση όλα τα παραπάνω, τα ακόλουθα «κύρια χαρακτηριστικά ανάπτυξης» προσδιορίζονται και αξιολογούνται ως εξίσου σημαντικά· Ως εκ τούτου, η αναγνώρισή τους και σύντομη εξέταση θεωρείται σημαντική για την απόκτηση κατανόησης του τρόπου επικοινωνίας επηρεάζει τους εφήβους, τη σεξουαλική ζωή τους, και την ικανότητά τους να αποκτήσουν πολύτιμες πληροφορίες. Το γεγονός ότι όλα αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν δυνητικά να έχουν μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στη ζωή των εφήβων, δεν μπορεί να απομονωθεί από τη συνολική εξέταση. ως εκ τούτου, πρέπει να δοθεί η κατάλληλη προσοχή στο συγκεκριμένο ζήτημα, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα θετικό περιβάλλον για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, επιτρέποντάς τους να ενισχύσουν την επικοινωνία και την αμοιβαία κατανόηση.

- i. *Γνωστική* - Έφηβοι πρέπει να εξετάσουν τις διαφορές μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας, προκειμένου να προσδιοριστεί ο μεγαλύτερος αντίκτυπος μιας υγιούς σεξουαλικής ζωής. Επιπλέον, πρέπει να καθιερωθεί επικοινωνία μεταξύ των Εφήβων και των Γονέων, προκειμένου να λάβουν τις κατάλληλες πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν αποτελεσματικά την πραγματική διάσταση των σεξουαλικών δραστηριοτήτων τους (Shriver et al, 2001)

- ii. *Συμπεριφορά και φυσική* – Η επικοινωνία και οι κατάλληλες πληροφορίες μπορούν να επιτρέψουν στους εφήβους να κατανοήσουν τον αντίκτυπο στην ανάπτυξη του σώματός τους, ότι η εμφάνιση δεν πρέπει να είναι το μόνο ζήτημα που πρέπει να εξετάσουν, και το πιο σημαντικό, πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη την ανάγκη τους για την προσωπική τους ευθύνη και λογοδοσία έναντι των άλλων, όπως οι γονείς, το σχολείο, και φυσικά τους σεξουαλικούς συντρόφους τους. Οι συναισθηματικές διαστάσεις σχετίζονται επίσης άμεσα με τη συμπεριφορική και φυσική πτυχή, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τους Εφήβους και την ικανότητά τους να δημιουργήσουν τα κατάλληλα κανάλια επικοινωνίας με τις οικογένειές τους (Brassai, Piko, & Steger, 2011)
- iii. *Κοινωνική & Συναισθηματική* - Οι έφηβοι επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους φίλους τους, δεδομένου ότι θέλουν να είναι μέρος μιας ομάδας και φοβούνται πιθανή Κοινωνική Αποκλεισμό. Σε πολλές περιπτώσεις έχει εντοπιστεί ότι είναι "Κρατώντας ισχυρές πεποιθήσεις και αρχές σχετικά με τα ηθικά διλήμματα, παρουσιάζουν επαναστατικές συμπεριφορές κατά των αρχών, και, την ανάπτυξη ρομαντικών και σεξουαλικών σχέσεων ανάλογα με τον πολιτισμό (Kolucki & Blemish, 2011, σ.23). Τα συναισθηματικά ζητήματα σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την ικανότητα των γονέων, προκειμένου να επικοινωνούν με αποτελεσματικό τρόπο. Επιπλέον, ο κοινωνικός και συναισθηματικός αντίκτυπος έχει επίσης συνδεθεί με τις παγίδες που υπάρχουν για τους εφήβους δεδομένου ότι αυτό έχει οδηγήσει πολλούς από τους στους κινδύνους που σχετίζονται με hiv και AIDS, δημιουργώντας τα περαιτέρω προβλήματα και για τους εφήβους και τους γονείς τους (Donenberg et al. , 2005)
- iv. *Ανάγκες επικοινωνίας* - Οι έφηβοι έρχονται σε διάφορες προκλήσεις σχετικά με την ικανότητά τους να επικοινωνούν με τις οικογένειες και τους φίλους τους.

Επιπλέον, η έρευνα έχει αποκαλύψει ότι οι έφηβοι αναζητούν πληροφορίες για θέματα που σχετίζονται με τη σεξουαλική ζωή τους και την ικανότητά τους να αποφεύγουν απίθανες καταστάσεις, θα πρέπει να έχουν ισχυρά μοντέλα με ηθικές αξίες που θα τους καθοδηγήσει μέσα από αυτή τη δύσκολη στιγμή της ζωής τους, χρειάζονται αναγνώριση και σεβασμό για τη γνώμη και τις ενέργειές τους, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι λαμβάνονται υπόψη και να αισθάνονται χρήσιμες στο περιβάλλον τους. Τέλος, επιδιώκουν το δικαίωμα να κάνουν λάθη και να μάθουν από αυτά και να μην τιμωρούνται συνεχώς για αυτά τα λάθη (Kolucki & Blemish, 2011; Kobak et al, 2018). Μιλώντας με τους εφήβους απέχει πολύ από το να είναι ένα εύκολο έργο? κατά συνέπεια, οι ανάγκες επικοινωνίας τους πρέπει να εξετάζονται ανά πάσα στιγμή, προκειμένου να εξασφαλίζεται ότι θα επιδείξουν προθυμία για συνεργασία. Η ενδυνάμωση, η κατανόηση και η αναγνώριση αξιολογούνται ως βασικά στοιχεία προς αυτή την κατεύθυνση.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν σοβαρά ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, προκειμένου να καταστεί δυνατή η παροχή των σχετικών οφελών που θα έχουν πρακτική αξία, που είναι απαραίτητη για τους Εφήβους. Η αξιολόγηση κάθε δεδομένης κατάστασης πρέπει να εξεταστεί και να εξεταστεί μέσα στο δικό της ειδικό, και ενδεχομένως, μοναδικό πλαίσιο, προκειμένου οι γονείς και τα σχολεία να αποκτήσουν μια καλύτερη και βαθύτερη κατανόηση των λόγων πίσω από τα προβλήματα που σχετίζονται με τους Εφήβους.

Υπό την προϋπόθεση ότι η διαπροσωπική επικοινωνία δεν ήταν ποτέ ένα στατικό ζήτημα, μάλλον βιώνει συνεχείς αλλαγές και προκλήσεις που πρέπει να εντοπιστούν και να αξιολογηθούν (Spence, O'Shea, & Donovan, 2015), εστιάζοντας στις συγκεκριμένες παραμέτρους επικοινωνίας δεν αποτελεί επιλογή, είναι μάλλον μια αναγκαιότητα που πρέπει

να αξιολογηθεί κριτικά από όλους τους σχετικούς παράγοντες, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι Έφηβοι δεν θα βρεθούν σε εξαιρετικά δύσκολες καταστάσεις, ειδικά όταν αυτό αφορά την υγεία τους σε όλα τα επίπεδα, σωματική και ψυχική, δεδομένου ότι θα οδηγήσει μόνο σε περαιτέρω προβλήματα και εμπόδια.

Είναι επίσης ζωτικής σημασίας να προσδιοριστεί και να διευκρινιστεί ότι ο ρόλος των γονέων στην κοινωνική και συναισθηματική διάσταση είναι αυξανόμενης σημασίας, καθώς η ανάπτυξη της πληροφορικής δημιουργεί νέες προκλήσεις για τους γονείς που πρέπει να εκπαιδευτούν όσον αφορά την ποσότητα και την ποιότητα των πληροφοριών στις οποίες έχουν πρόσβαση οι Έφηβοι τους. Επιπλέον, η κοινωνική και συναισθηματική πτυχή έχει συνδεθεί σαφώς με τον αντίκτυπο που το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και άλλες ουσίες προκαλούν στους εφήβους, ένα ζήτημα που οι γονείς έρχονται σε όλη και πρέπει να το αντιμετωπίσουν σε διάφορα επίπεδα για τα παιδιά τους και τις οικογένειές τους.

Ο συνδυασμός όλων των παραπάνω αποτελεί σοβαρό πρόβλημα και πρόκληση που μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική και σωματική υγεία, η οποία είναι σημαντική για τη βελτίωση των Εφήβων, και αυτό μπορεί να βοηθήσει την προστασία τους σε διάφορα επίπεδα, που μπορούν να μεταφέρουν στο ευρύτερο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον τους.

Υπό την προϋπόθεση ότι απαιτούνται ειδικές θεραπείες για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως τα προαναφερθέντα, η επικοινωνία είναι απαραίτητη προκειμένου οι Οικογένειες να θεσπίσουν συγκεκριμένες διαδικασίες με βάση το μοντέλο οικογενειακού check-up (κατάσταση FCU) (Spirito et al, 2015). Προσεγγίζοντας κριτικά το συγκεκριμένο ζήτημα, πρέπει να προσδιοριστεί σαφώς ότι η συναισθηματική διάσταση μπορεί να θεωρηθεί ως το σημαντικότερο χαρακτηριστικό δεδομένου ότι μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα άλλα σοβαρά προβλήματα.

4.6. Ξεπερνώντας τις επιπτώσεις και τις προκλήσεις στην επικοινωνία με την εφηβεία

Η υπέρβαση των εμποδίων που έχουν αναπτυχθεί από την άποψη της επικοινωνίας, αποτελούν σοβαρή πρόκληση για οποιονδήποτε εμπλέκεται στη διαδικασία. Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το συγκεκριμένο ζήτημα, πρέπει να διασφαλίζονται ανά πάσα στιγμή διάλογοι επικοινωνίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της εφαρμογής ειδικών αρχών, όπως:

- *Ακούστε περισσότερο από ό, τι μιλάτε* - Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να προσδιορίσουν ότι πρέπει να αφήσουν τους εφήβους να εκφραστούν, και ειδικότερα, να τους παρέχουν όλα τα πιθανά κίνητρα, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι έφηβοι θα το κάνουν αυτό. Όντας σε θέση να το κάνουμε αυτό, μπορεί δυνητικά να δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον το οποίο μπορεί να επεκταθεί σε περαιτέρω δραστηριότητες με τους εφήβους. Οι έφηβοι δεν θέλουν να «κηρύττουν», αντίθετα, χρειάζονται και επιδιώκουν να εκφράσουν τις δικές τους απόψεις και ανησυχίες, καθώς έρχονται σε διάφορες προκλήσεις. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι σε θέση να διασφαλίσουν ότι θα παρέχουν τη δυνατότητα στους εφήβους να μιλούν και ότι θα είναι έτοιμοι να τους ακούσουν (Boer & Abubakar, 2014)
- *Κάντε χρόνο για να περάσετε μαζί* - Επικοινωνία βασίζεται γενικά στην κοινή χρήση και τις δαπάνες του χρόνου μαζί. Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τόσο οι έφηβοι όσο και οι γονείς, είναι το γεγονός ότι δεν έχουν αρκετό ποιοτικό χρόνο για να περάσουν μαζί. Η έλλειψη χρόνου δημιουργεί περαιτέρω απόσταση μεταξύ των μερών και μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε απώλεια εμπιστοσύνης, παρανόηση και παρερμηνεία διαφόρων ζητημάτων. Ως εκ τούτου, η ανάγκη για την παραγωγή ποιοτικού χρόνου για να περάσουν μαζί είναι απαραίτητη και μπορεί να

δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον, που οδηγεί στην εξάλειψη των πιθανών προβλημάτων (Dubas & Gerris, 2002)

- *Δώστε τους προστασία της ιδιωτικής ζωής* - Έφηβοι, τώρα περισσότερο από ποτέ, έχουν ισχυρές προσωπικότητες με πρόσβαση σε ένα μεγάλο αριθμό πληροφοριών. Η ανάπτυξη προσωπικών σχέσεων μεταξύ των Εφήβων, σε όλα τα επίπεδα, συμπεριλαμβανομένων φυσικά των σεξουαλικών σχέσεων, απαιτεί την ανάγκη για τους εφήβους να έχουν το δικό τους χώρο. Η προστασία της ιδιωτικής ζωής αποτελεί σημαντική πρόκληση για τους γονείς, καθώς και μια σημαντική απαίτηση για λογαριασμό των Μαθητών. Επιπλέον, η ανάγκη για προστασία της ιδιωτικής ζωής και της εμπιστευτικότητας εντοπίζεται και σε άλλα επίπεδα, όπως ο τομέας της υγείας (Wadman et al, 2014). Ως εκ τούτου, όλα αυτά πρέπει να ληφθούν υπόψη στη διαδικασία επικοινωνίας με τους εφήβους
- *Συμβαδίσει με τα συμφέροντά τους* - Ένας καλός τρόπος για να κατανοήσουν τους εφήβους και να τους δείξουμε ότι είναι πράγματι μέρος της ζωής τους, οι γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι δίνουν προσοχή στα δικά τους συμφέροντα. Ακούγοντας τη Μουσική τους, ακόμη και αν δεν είναι μέσα στις προσωπικές προτιμήσεις τους, βλέποντας ταινίες των δικών τους προτιμήσεων, κλπ, δείχνει στους εφήβους ότι οι γονείς είναι έτοιμοι να συμμετάσχουν στα δικά τους συμφέροντα και να είναι ενεργό μέρος της ζωής τους θα τους εφήβους θέλουν αυτό. Μια τέτοια διαδικασία μπορεί να καθιερωθεί εντός και εκτός του Επίσημου Σχολικού Περιβάλλοντος, καθώς οι Έφηβοι αναπτύσσουν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα εντός των Σχολείων, και όχι απαραίτητα εκτός αυτού (Slot, Akkerman, & Wubbels, 2018). Επικοινωνία, μπορεί να επηρεαστεί θετικά από αυτή τη διαδικασία και δημιουργεί την ανάγκη για τους γονείς να

επικεντρωθεί στο συγκεκριμένο στοιχείο, να γνωρίσουν όχι μόνο τι τα παιδιά τους ενδιαφέρονται, αλλά και τι αυτά τα συμφέροντα είναι όλα αυτά. Αυτό πρέπει επίσης να θεωρηθεί ως έμμεσος τρόπος για να διασφαλιστεί ότι οι έφηβοι δεν συμμετέχουν σε επιβλαβείς δραστηριότητες· ωστόσο, την ίδια στιγμή, χωρίς να παραβιάζουν το δικό τους μοναδικό χώρο και το χρόνο

- *Να είναι ένας στοργικός γονέας* - Σε δύσκολες στιγμές, τόσο στο σχολείο και την προσωπική ζωή, οι γονείς πρέπει να δείξουν ότι πραγματικά ενδιαφέρονται, να είναι στοργικοί όταν πρόκειται για προσωπικά συναισθήματα, και να είναι υποστηρικτική όταν υπάρχει μια σχολική αποτυχία. Οι έφηβοι πρέπει να δουν τον Γονέα τους να γιορτάζει τα επιτεύγματά τους, να τους υποστηρίζει στις αποτυχίες τους και να τους συγχωρήσει στα λάθη τους (Levey, 2010). Τέτοιες ενέργειες θα τους βοηθήσουν να γίνουν πιο ώριμοι, να μάθουν από τα λάθη τους και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Αυτό θα τους κάνει επίσης πιο ανεκτικούς όταν οι γονείς τους τους επικρίνουν, καθώς θα καταλάβουν ότι είναι μια win-win κατάσταση και η κριτική είναι μέρος του «παιχνιδιού»
- *Have Fun* - Τα παιδιά περνούν από αυτό το στάδιο μόνο μία φορά και πρέπει να το απολαύσετε όσο το δυνατόν περισσότερο. Οι γονείς πρέπει να κάνουν το χρόνο και να εμπλακούν σε δραστηριότητες που θα δώσουν στα παιδιά τους ευχαρίστηση και διασκέδαση. Αυτό μπορεί να έχει ένα σημαντικό επίπεδο θετικού αντίκτυπου και στους εφήβους και στους γονείς τους. Πρόσφατη έρευνα έχει αποκαλύψει σαφώς ότι «Έχοντας Διασκέδαση» μπορεί να επηρεάσει θετικά teenage αθλητές και να βελτιώσουν την ψυχολογική τους κατάσταση. Οι έφηβοι αθλητές που διασκεδάζουν με τους γονείς τους, ειδικά κατά τη διάρκεια των προπονήσεων τους είναι πιθανότερο να ξεπεράσουν τα

προσωπικά προβλήματα και να βελτιώσουν τη συνολική απόδοσή τους. Η Μέρκελ (2013, σ.151) δηλώνει σαφώς ότι: «Φαίνεται ότι η έμφαση στη διασκέδαση, ενώ παράλληλα καθιερώνεται ισορροπία μεταξύ της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογίας και των δια βίου μαθημάτων για έναν υγιεινό και ενεργό τρόπο ζωής είναι υψίστης σημασίας για την επιτυχία». Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας για τους γονείς να διασφαλίσουν τη δημιουργία τέτοιων διαύλων επικοινωνίας και να διασκεδάσουν με τα παιδιά τους. Αυτό θα τους δώσει την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά και να δημιουργήσουν μια σταθερή σχέση.

4.7. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 4

Το παρόν Κεφάλαιο επικεντρώθηκε στην εξέταση όλων των προαναφερθέντων στοιχείων που έχουν προσδιοριστεί μέσω της εκτεταμένης Βιβλιογραφικής Επισκόπησης, η οποία επεκτάθηκε σε τέσσερις διαδοχικές δεκαετίες (δεκαετία του 1980 – δεκαετία του 1990 – 2000 – 2010) και παρέχει μια μάλλον αποσαφηνισμένη επισκόπηση του ζητήματος της επικοινωνίας σχετικά με τους Εφήβους, έχει οδηγήσει σε ορισμένα σημαντικά συμπεράσματα ότι πρέπει να αναπτυχθούν με τον κατάλληλο τρόπο. Αυτό έχει δημιουργήσει ορισμένες σημαντικές προκλήσεις και ευκαιρίες που πρέπει να διερευνηθούν.

Αυτή η εκτεταμένη έρευνα είναι πράγματι σημαντική και καλεί τις οικογένειες και τους γονείς να την εφαρμόσουν προκειμένου να γίνουν πιο αποτελεσματικές, να δημιουργήσουν ένα πιο αποτελεσματικό περιβάλλον, να προκαλέσουν το ενδιαφέρον των γονέων και να τους βοηθήσουν να επικεντρωθούν από μια «στρατηγική» άποψη.

Τα συμπεράσματα αυτά πρέπει να ληφθούν υπόψη προκειμένου να δοθεί η δυνατότητα στην τρέχουσα έρευνα να παράσχει ορισμένες συγκεκριμένες και πρακτικές συστάσεις που θα

ωφελήσουν ενδεχομένως όλα τα μέρη που εμπλέκονται στην έρευνα (Έφηβοι, Γονείς, Σχολικό Περιβάλλον).

Ως εκ τούτου, έχουν συναχθεί τα ακόλουθα:

- i. Η έννοια της Επικοινωνίας αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο στην προσπάθεια προσέγγισης των Εφήβων σε όλα τα στάδια του εφηβικού τους χρόνου. Η επικοινωνία πρέπει να βασίζεται σε διαπροσωπικές σχέσεις. Ωστόσο, η επιστημονική υποστήριξη δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να υπονομευθεί. Κατά συνέπεια, όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να εξετάσουν την πτυχή αυτή, πρέπει να είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί η εξάλειψη των πιθανών υφιστάμενων εμποδίων. Υπό την προϋπόθεση ότι για την τρέχουσα Έρευνα, η Επικοινωνία παρέχει την επιστημονική βάση για την ανάπτυξη μιας συνολικής προσέγγισης όσον αφορά τη σχέση των Εφήβων με όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, έχει δοθεί η κατάλληλη προσοχή προκειμένου να διασφαλιστεί ότι αυτό θα εξυπηρετήσει αποτελεσματικά τους ερευνητικούς στόχους. Ως εκ τούτου, η Επικοινωνία έχει ολοκληρωθεί ότι έχει πολυδιάστατο αντίκτυπο τόσο σε επιστημονικό όσο και σε μη επιστημονικό επίπεδο, με τον αντίκτυπό της να επικεντρώνεται στη συνολική ανάπτυξη των Εφήβων. Όλα αυτά δημιουργούν ένα ισχυρό πλαίσιο που επιτρέπει την εξέταση όλων των περαιτέρω πτυχών που θεωρούνται θεμελιώδεις λόγω της πολυπλοκότητας των διαπροσωπικών σχέσεων
- ii. Το ολοκληρωμένο Πλαίσιο που παρέχει η Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (APA, 2012), η οποία είναι δομημένη σε πέντε συγκεκριμένα στοιχεία ανάπτυξης (Physical – Cognitive – Social – Behavioural), αποτελεί ένα ισχυρό επιστημονικό εργαλείο στα χέρια των επαγγελματιών, προκειμένου να δημιουργηθούν συγκεκριμένα προγράμματα που θα αντιμετωπίσουν τα

προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι Έφηβοι, οι Γονείς και το Σχολικό περιβάλλον. Είναι καθήκον των Επαγγελματιών να προσεγγίσουν και να αξιολογήσουν κριτικά το συγκεκριμένο Πλαίσιο, προκειμένου να το προσαρμόσουν στις ειδικές ανάγκες της κάθε κοινωνίας. έτσι, δημιουργώντας το κατάλληλο περιβάλλον για όλους όσους ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν. Και τα πέντε αναπτυξιακά στοιχεία, που παρέχονται από έναν εξαιρετικά αξιοσέβαστο οργανισμό όπως το APA, αξιολογούνται ως ύψιστης σημασίας για την τρέχουσα Έρευνα και συνδέονται άμεσα με την έννοια της Επικοινωνίας και τους Εφήβους, άνδρες και γυναίκες, σε όλα τα στάδια. Ωστόσο, ως αποτέλεσμα της συνολικής βιβλιογραφικής εξέτασης, σε συνδυασμό με την προσωπική εμπειρία του Ερευνητή σε επαγγελματικό επίπεδο, στον τομέα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, έχει συναχθεί το συμπέρασμα ότι η Γνωστική ανάπτυξη πρέπει να τεθεί στο επίκεντρο της κατανόησης και της ερμηνείας του τρόπου με τον οποίο μπορεί να εφαρμοστεί αυτό το Πλαίσιο. Η γνωστική ανάπτυξη έχει προσδιοριστεί σαφώς για να έχει έναν ουσιαστικό αντίκτυπο στην κοινωνική, συναισθηματική, και συμπεριφορική ανάπτυξη. Ως εκ τούτου, αυτό έχει συναχθεί ως το θεμελιώδες πλαίσιο της συνολικής διαδικασίας επικοινωνίας. Παρά το γεγονός ότι η σύνδεση της Γνωστικής Ανάπτυξης δεν έχει εξεταστεί σε σχέση με όλα τα άλλα στοιχεία, αυτό δεν μπορεί να ακυρώσει ή ακόμη και να αρνηθεί τη σημασία της στην Επικοινωνία. Αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη και όλα πρέπει να διαρθρωθούν γύρω από το συγκεκριμένο πλαίσιο APA

- iii. Οι έφηβοι στις σύγχρονες κοινωνίες, ειδικά εκείνοι στις δυτικές και δυτικές χώρες ύφους ζωής, αντιμετωπίζουν διάφορες σοβαρές προκλήσεις που αλλάζουν τον τρόπο που συμπεριφέρονται, και κατά συνέπεια τον τρόπο που

επικοινωνούν με το γενικό οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον τους. Οι προκλήσεις αυτές αντιμετωπίζουν επί του παρόντος μεγάλες διαφορές από εκείνες των προηγούμενων δεκαετιών που εξετάστηκαν. Ως εκ τούτου, ο προσδιορισμός αυτός παρέχει τη βάση για την περαιτέρω ανάπτυξη των συμπερασμάτων και μπορεί επίσης δυνητικά να επιτρέψει την πρόβλεψη των μελλοντικών προκλήσεων

- iv. Η ανάπτυξη της πληροφορικής (IT) και η ευκολία πρόσβασης των εφήβων, ακόμη και εκείνων που βρίσκονται στο αρχικό τους στάδιο, επιτρέπει στους εφήβους να αποκτήσουν πολλές πληροφορίες σε μια σειρά από πτυχές της ζωής που δεν θα μπορούσαν να έχουν κατά τις προηγούμενες δεκαετίες, ή τουλάχιστον, όχι στο βαθμό της τρέχουσας δεκαετίας. Ως εκ τούτου, αυτό πρέπει να προσδιοριστεί σαφώς προκειμένου να θεωρηθεί θεμελιώδης πτυχή για την ανάπτυξη οποιωνδήποτε πολιτικών και δράσεων, τόσο επίσημων όσο και ανεπίσημων
- v. Υπάρχουν αρκετές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών εφήβων τόσο σε πρώιμο στάδιο και το Γυμνάσιο. Όπως έχει προσδιοριστεί σαφώς, τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα στη σεξουαλική παρενόχληση, γεγονός που δημιουργεί προβλήματα στη σωματική και συναισθηματική τους ανάπτυξη. Ενδεχομένως αυτή η σεξουαλική παρενόχληση μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη σεξουαλική δραστηριότητα προκαλώντας περαιτέρω προβλήματα, όπως η εξάπλωση ασθενειών και ανεπιθύμητων κυήσεων. Αντίθετα, τα αγόρια εκφράζουν διαφορετικό είδος προβλημάτων, όπως η ανάπτυξη ακατάλληλης γλώσσας ως αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους να γίνουν ενεργό μέρος μιας ομάδας. Ως εκ τούτου, αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ανάπτυξη διαύλων επικοινωνίας μεταξύ όλων των

- vi. Ο εκφοβισμός αποτελεί σοβαρό πρόβλημα, καθώς η ανάπτυξη του Διαδικτύου, και πιο συγκεκριμένα των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, καθώς και η ικανότητα των Εφήβων να έχουν πρόσβαση σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουν πραγματικά, δημιουργεί αρκετά εμπόδια: τόσο ηθικά όσο και νομικά. Παρά τις διάφορες προσπάθειες που έχουν αναπτυχθεί από διάφορα ιδρύματα, ο εκφοβισμός βιώνει αυξανόμενη ανάπτυξη και μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στα θύματα με μεγάλο αντίκτυπο στην ικανότητά τους να επικοινωνούν· είτε να μιλήσει είτε να ακούσει. Το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα και άλλες μεταβλητές αποτελούν κοινά χαρακτηριστικά στις σύγχρονες κοινωνίες, και έχουν προσδιοριστεί σαφώς σε εκτεταμένη ακαδημαϊκή έρευνα τόσο στις ΗΠΑ όσο και στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η τελευταία έχει ιδρύσει και αναπτύξει τη δική της διακρατική έρευνα με σκοπό τον εντοπισμό των προβλημάτων και τη στρατηγική εστίαση στην αποτελεσματική τους αντιπαράθεση σε όλα τα πιθανά στάδια υπέρ των Εφήβων και των Γονέων τους. Ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχει εξαιρετική σημασία
- vii. Ελικόπτερο Γονείς έχει επίσης προσδιοριστεί ως ένα σημαντικό πρόβλημα στη διαδικασία επικοινωνίας που προκαλεί σοβαρά προβλήματα στη συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων ». Ελικόπτερο Γονείς που χαρακτηρίζεται από εκτεταμένο γονικό έλεγχο επί των Εφήβων, που οδηγεί στην παρακμή της ανεξαρτησίας τους και δημιουργεί σοβαρά εμπόδια επικοινωνίας μεταξύ των δύο μερών? Ως εκ τούτου, οι έφηβοι αντιμετωπίζουν εμπόδια στην έκφραση των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, το Ελικόπτερο Γονείς έχει επίσης συναχθεί ότι συνδέεται να έχει στενή σχέση με το πλαίσιο που παρέχει η APA (2012) και όλα τα στοιχεία της που το αποτελούν. Ως εκ

τούτου, τα θέματα αυτά αφορούν πράγματι το ελικόπτερο Γονείς, ένα ζήτημα που πρέπει να ληφθεί υπόψη στο τμήμα Συστάσεις.

5. Κεφάλαιο 5 – Επικοινωνία με φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

5.1. Εισαγωγή

Ο προσδιορισμός της έννοιας της Ανώτατης Εκπαίδευσης αποτελεί σημαντική παράμετρο για την τρέχουσα Έρευνα και ιδιαίτερα για το Κεφάλαιο 2 «Επικοινωνία με φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης». Η εστίαση στην ιδιαίτερη διάσταση είναι ζωτικής σημασίας για την Έρευνα και δημιουργεί το Εννοιολογικό Πλαίσιο για τη συνολική εξέταση όλων των θεμάτων που σχετίζονται με το τρέχον κεφάλαιο. Ως εκ τούτου, «η Ανώτατη Εκπαίδευση προσδιορίζεται ως η εκπαίδευση σε κολέγιο ή πανεπιστήμιο όπου τα μαθήματα μελετώνται με μεγάλη λεπτομέρεια και σε προχωρημένο επίπεδο» (Cambridge Dictionary, 2019 – On-line). Επιπλέον, το ίδιο Λεξικό ανεβάζει τη σημασία και τον αντίκτυπο της Ανώτατης Εκπαίδευσης και διευκρινίζει ότι «τα επίπεδα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης συνδέονταν σαφώς με την αυξημένη χρήση σύγχρονων αντισυλληπτικών μεθόδων».

Εκτός από την παραπάνω Εγκυκλοπαίδεια Britannica (2019 – On-line) παρέχει περαιτέρω και πιο αποσαφηνισμένο επισκόπηση του ρόλου, της επέκτασης και του αντίκτυπου της Ανώτατης Εκπαίδευσης δηλώνοντας ότι: «Τα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα περιλαμβάνουν όχι μόνο πανεπιστήμια και κολέγια αλλά και διάφορες επαγγελματικές σχολές που παρέχουν προετοιμασία σε τομείς όπως το δίκαιο, η θεολογία, η ιατρική, οι επιχειρήσεις, η μουσική και η τέχνη. Η τριτοβάθμια εκπαίδευση περιλαμβάνει επίσης σχολεία κατάρτισης εκπαιδευτικών, γυμνάσια και τεχνολογικά ιδρύματα."

Η σύγχρονη εποχή επέτρεψε στην ανάπτυξη την ικανότητα των Νέων να έχουν ευκολότερη πρόσβαση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, τόσο από την άποψη της Ποσότητας όσο και από την άποψη της Ποιότητας των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων. Ο αντίκτυπος της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν μπορεί να υποτιμηθεί και ως πρωταρχικός προσδιορισμός αξιολογείται θετικά. Αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη, καθώς οι φοιτητές έχουν

τη δυνατότητα να ταξιδεύουν και να σπουδάζουν σε ένα ευρύ φάσμα χωρών και ιδρυμάτων στο Ανώτερο Πανεπιστήμιο· ως εκ τούτου, ο αντίκτυπος στην πτυχή της επικοινωνίας μπορεί να θεωρηθεί αυτονόητο γεγονός.

Η Επικοινωνία με τους φοιτητές της Ανώτατης Εκπαίδευσης αποτελεί μια πολύπλοκη διαδικασία και η αντιπαράσέω της απαιτεί από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη να αναπτύξουν την κατάλληλη κατανόηση. βασίζονται σε τρεις συγκεκριμένες παραμέτρους:

- i. Το πρώτο αφορά το πραγματικό επίπεδο στο οποίο βρίσκονται, το Γυμνάσιο, το Προπτυχιακό Πανεπιστήμιο και το Μεταπτυχιακό Πανεπιστήμιο, το οποίο οδηγεί σε ουσιαστική αλλαγή και κατανόηση της συνολικής αξίας της Επικοινωνίας και πώς αυτό θα πρέπει και είναι πραγματικά κατανοητό και εφαρμόζεται σε όλα αυτά τα διαφορετικά επίπεδα. Η πίεση σε διαφορετικές καταστάσεις ποικίλλει. Ως εκ τούτου, η ανακοίνωση που εγκρίθηκε και προσαρμόστηκε από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες πρέπει ανάλογα με κάθε κατάσταση, με βάση τις ανάγκες κάθε Σπουδαστή
- ii. Το δεύτερο αφορά την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας επικοινωνίας που αναπτύχθηκε μεταξύ των ατόμων, δεδομένου ότι αυτό συνδέεται σαφώς με την ποιότητα του υποβάθρου τους, η οποία μεταφέρεται τόσο από το προηγούμενο σχολικό όσο και από το οικογενειακό τους περιβάλλον· ως εκ τούτου, με αποτέλεσμα να υπάρχει θετικός ή αρνητικός αντίκτυπος όσον αφορά την
- iii. Το τρίτο αφορά την ικανότητα των Ιδρυμάτων εντός της ίδιας χώρας ή σε διαφορετικές χώρες να αναπτύξουν τους κατάλληλους Διαύλους Επικοινωνίας που εξυπηρετούν τις συνολικές φοιτητικές παροχές ως "...». η έλλειψη αποτελεσματικότητας στην επικοινωνία εντός των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί κάλλιστα να οδηγήσει σε μείωση της ποιότητας του

εκπαιδευτικού νόμου και, με την πάροδο του χρόνου, σε ζημία από τη φήμη» (Iordache-Platis & Josan, 2009, σ.61).

Όλα τα παραπάνω παρέχουν μια διευκρινιστέια επισκόπηση για το συνολικό ρόλο της επικοινωνίας στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση και αποτελούν τη βάση για περαιτέρω ανάπτυξη που πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα. Η προσωπική εμπειρία του ερευνητή της τρέχουσας έρευνας παρέχει την ευκαιρία να επισπευστούν τα ζητήματα που σχετίζονται με την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση από μια πρακτική προσέγγιση.

5.2. Προβλήματα επικοινωνίας με τους Φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Η διαδικασία επικοινωνίας στους Φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης αντιμετωπίζει διάφορα εμπόδια που πρέπει να εντοπιστούν προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα αντιμετωπιστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και να δημιουργηθεί το κατάλληλο Ενωσιολογικό Πλαίσιο προς όφελος όλων των συμμετεχόντων. Αρκετοί οργανισμοί και μελετητές έχουν εντοπίσει σαφώς μια σειρά από εμπόδια επικοινωνίας που είναι πράγματι σοβαρά και μπορούν δυνητικά να δημιουργήσουν αρνητικό αντίκτυπο στους φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Ο Mog (2019) παρέχει κάποια αναγνώριση και προτείνει έντονα ότι «τα εμπόδια επικοινωνίας στην τάξη καθιστούν δύσκολο για τους μαθητές να αξιοποιήσουν στο έπακρο την εκπαίδευσή τους." Επιπλέον, η MOG (2013) εντόπισε τρία σημαντικά προβλήματα που δημιουργούν εμπόδια επικοινωνίας:

- i. *Ομιλία και γλωσσικές δυσκολίες* - Οι μαθητές στα γυμνάσια συχνά απομονώνονται ως αποτέλεσμα της υπερβολικής φόβο και αμηχανία, οδηγώντας σε πιθανά προβλήματα μεταξύ τους, τους δασκάλους τους, και τους γονείς τους. Ως εκ τούτου, οι δυσκολίες ομιλίας και γλώσσας πρέπει να

αντιμετωπιστούν στα αρχικά τους στάδια. Οι γλωσσικές δυσκολίες μπορούν να οδηγήσουν σε χαμηλές επιδόσεις, και αυτό απαιτεί τη σχετική υποστήριξη και τη σοβαρή προσοχή του ζητήματος, από τα κύρια στάδια, καθώς αυτό μπορεί να προσφέρει περαιτέρω βοήθεια όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου

- ii. *Τρυπώντας μαθήματα τάξης* - Οι μαθητές που έρχονται σε όλη την βαρετή μαθήματα είναι πιο πιθανό να άρει ένα τείχος επικοινωνίας μεταξύ αυτών και των εκπαιδευτικών τους. Αντίθετα, οι εκπαιδευτικοί που παρέχουν ενθουσιασμό είναι πιθανότερο να εξαλείψουν τα εν λόγω εμπόδια επικοινωνίας
- iii. *Διαφορές προσωπικότητας* – Οι διαφορές προσωπικότητας μεταξύ μαθητών γυμνασίου και εκπαιδευτικών μπορούν δυνητικά να αποτελέσουν σοβαρό εμπόδιο μεταξύ των δύο μερών
- iv. *Peer Πίεση* - Πίεση και ο ανταγωνισμός μεταξύ των μαθητών μπορεί επίσης να δημιουργήσει σοβαρά εμπόδια και να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις, ειδικά όταν αυτά αφορούν υψηλά ανταγωνιστικά περιβάλλοντα.

Η DuÅ (2014) έχει παράσχει περαιτέρω αντίληψη σχετικά με το ρόλο των εμποδίων επικοινωνίας και έχει προσδιορίσει ότι η δημιουργία των κατάλληλων διαύλων αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας που είναι απαραίτητος τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς. Πιο συγκεκριμένα, ο συγγραφέας έχει εντοπίσει τα ακόλουθα που θεωρούνται θεμελιώδη στη διαδικασία αντιμετώπισής τους.

- i. *Φυσικά εμπόδια* - Οι πόρτες είναι κλειστές, και οι μαθητές αντιμετωπίζουν σοβαρή απόσταση που προκαλεί βλάβη στην επικοινωνία, και αυτό μεταφέρεται στη συνολική απόδοσή τους
- ii. *Αντιληπτικά Εμπόδια* - Εσωτερικά εμπόδια που αναπτύσσονται στο μυαλό των μαθητών και οδηγεί στην αντίληψη ότι οι άλλοι δεν θα δώσουν προσοχή ή δεν καταλαβαίνουν τι ο μαθητής επιθυμεί να πει

- iii. *Συναισθηματικά εμπόδια* - Συναισθήματα, όπως ο θυμός, απογοήτευση, και απογοήτευση μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε συναισθηματικό εμπόδιο, όπως η έλλειψη παράδοσης ενός σαφούς μηνύματος είναι πιο πιθανό να συμβεί εντός των μαθητών
- iv. *Πολιτιστικά εμπόδια* – Αναπτύχθηκε ως αποτέλεσμα της αδυναμίας να παραδώσει ένα σαφές και συνοπτικό μήνυμα λόγω της έλλειψης συμμετοχής στην προσαρμογή σε διαφορετικούς πολιτισμούς, ειδικά για φοιτητές που σπουδάζουν στο εξωτερικό
- v. *Γλωσσικά εμπόδια* – Αναπτύχθηκε ως αποτέλεσμα της μη κατανόησης συγκεκριμένης ορολογίας σε μια σειρά ακαδημαϊκών μαθημάτων, και οι εκπαιδευτικοί δεν συνειδητοποιούν αυτά τα εμπόδια
- vi. *Εμπόδια φύλου* – Οι γυναίκες και οι άνδρες φοιτητές χρησιμοποιούν διαφορετικές εκφράσεις και ορολογία, και σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό σχετίζεται με πολιτιστικά εμπόδια.
- vii. *Διαπροσωπικά εμπόδια* - Ανέπτυξε ένα αποτέλεσμα της ανταλλαγής ακατάλληλη γλώσσα, λέξεις και φράσεις, προκαλώντας ένα αποτέλεσμα που μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε διάφορες μορφές εκφοβισμού.

Η προσέγγιση του DuÅ, όπως έχει περιγραφεί, δημιουργεί ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο το οποίο πρέπει να αποτελέσει μέρος μιας συνολικής κατανόησης των λόγων που οδηγούν σε εμπόδια επικοινωνίας εντός των φοιτητών σε όλα τα επίπεδα. Η αναφορά στα Συναισθηματικά Εμπόδια πρέπει να αξιολογηθεί κριτικά ως ύψιστης σημασίας και να δώσει τη δυνατότητα στους επαγγελματίες που ασχολούνται με τους Φοιτητές να αναπτύξουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση προκειμένου να φτάσουν αποτελεσματικά στους Μαθητές. Οποιαδήποτε πιθανή στρατηγική δεν μπορεί να υποτιμήσει όλα τα παραπάνω, καθώς αυτά μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο, να παράσχουν επιστημονική κατανόηση και να ενισχύσουν τη δυνατότητα

όλων των πιθανών επιστημονικών ομάδων να παρέχουν τις γνώσεις και την τεχνογνωσία τους προκειμένου να επιτύχουν ουσιαστική βελτίωση.

Όλα τα παραπάνω πρέπει να συνδέονται άμεσα με τον αντίκτυπο της παγκοσμιοποίησης στην εκπαίδευση, ιδίως δεδομένου ότι η εξάλειψη των φυσικών και νομικών φραγμών επέτρεψε σε αυτήν την τάση, με την Ευρωπαϊκή Ένωση να αποτελεί το καλύτερο δυνατό παράδειγμα προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση. Η δυνατότητα μεταφοράς δεξιοτήτων και εμπειρογνωμοσύνης από ένα ακαδημαϊκό ίδρυμα σε άλλο, και από τη μία χώρα στην άλλη, εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, επιτρέπει την ανάπτυξη της Επικοινωνίας, παρά τα προφανή διαπολιτισμικά εμπόδια που μπορεί να υπάρχουν και μάλιστα αποτελούν σοβαρή πρόκληση για όλους τους συμμετέχοντες στον συγκεκριμένο τομέα και μπορεί να επιτρέψει στους φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης να ξεπεράσουν πιθανά εμπόδια επικοινωνίας.

Ο Bash (2009, σ.475) παρέχει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση και κατανόηση, τόσο ακαδημαϊκή όσο και επαγγελματική, των επιπτώσεων της παγκοσμιοποίησης στην ανακοίνωση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση δηλώνοντας σαφώς ότι «Δεδομένων των άνισων σχέσεων εξουσίας μεταξύ φοιτητών και πανεπιστημιακών εκπαιδευτικών, η βελτίωση της διαπολιτισμικής επικοινωνιακής ικανότητας μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας αμοιβαίας κατασκευής ενός διστακτικής αρένας που αντικατοπτρίζει τη δυναμική μιας ολοένα και πιο παγκοσμιοποιημένης δομής ακαδημαϊκής επαφής».

Εκτεταμένη έρευνα έχει εντοπίσει σαφώς ότι πολλά εμπόδια επικοινωνίας εμφανίζονται στην εξ αποστάσεως μάθηση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, μια πτυχή που έχει αυξανόμενη σημασία στη συνολική σύγχρονη τριτοβάθμια εκπαίδευση, η οποία βιώνει μια μαζική ανάπτυξη στις περισσότερες σύγχρονες κοινωνίες, ζητώντας την κατάλληλη επαγγελματική προσοχή (Bates, 1995? Nicol, & Macfarlane-Dick, 2006; Ονιάνγκο, 2011).

Ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, αποτελεί την περιορισμένη χρήση των μέσων ενημέρωσης και της πληροφορικής κατά σημαντικό ποσοστό. Η αδυναμία χρήσης της πληροφορικής ως μέρος της περιορισμένης ή ακόμη και της έλλειψης της κατάλληλης κατάρτισης δημιουργεί ένα σοβαρό εμπόδιο επικοινωνίας, ειδικά για εκείνους τους σπουδαστές είναι άνω μιας ορισμένης ηλικίας και δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να έχουν μια εύκολη πρόσβαση σε μια τέτοια κατάρτιση, οδηγώντας στον προφανή αρνητικό αντίκτυπο.

Τα ανοικτά πανεπιστήμια αποτελούν ένα από τα καλύτερα παραδείγματα που παρέχουν εκπαίδευση εξ αποστάσεως και το παραπάνω εμπόδιο μπορεί να προσδιοριστεί στον συγκεκριμένο τομέα, ειδικά όταν αυτό αφορά χώρες με χαμηλότερο επίπεδο κατά κεφαλήν ΑΕΠ, ένα σημαντικό στοιχείο που έχει σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην Εκπαίδευση, και, κατά συνέπεια, στην Εξ αποστάσεως Μάθηση (Kamal & Sultana, 2000).

Πέραν των ανωτέρω, ο ρόλος του Συντονισμού στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση έχει αυξανόμενη σημασία, καθώς η πολυπλοκότητα ορισμένων θεμάτων αποτελεί σοβαρή πρόκληση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, και καλεί όλους τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν ορισμένες δεξιότητες προκειμένου να ξεπεραστεί αυτό το σοβαρό εμπόδιο επικοινωνίας (Msuya & Maro, 2002).

Προσεγγίζοντας με κριτικό τρόπο τη συγκεκριμένη πτυχή της Εξ αποστάσεως Μάθησης, η ειδική ταυτοποίηση κρούει το καμπανάκι για τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα που παρέχουν τέτοια μαθήματα, ή ακόμα και πτυχία, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το πρόβλημα θα οδηγήσει σε υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης και ποιότητας της εκπαίδευσης. Με την προϋπόθεση ότι υπάρχει αυξανόμενος αριθμός ατόμων που συμμετέχουν σε αυτή τη μορφή εκπαίδευσης μπορεί δυνητικά να έχει τον σχετικό αντίκτυπο, θετικό ή/και αρνητικό, στο εμπορικό σήμα και την εικόνα τους.

5.3. Δημιουργία επικοινωνίας για ψυχολογική υποστήριξη

Η καθιέρωση της Επικοινωνίας στην Ανώτατη Εκπαίδευση είναι πράγματι τεράστιας σημασίας και παρέχει τη δυνατότητα στο Επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα να αντιμετωπίσει τα υφιστάμενα και πιθανά προβλήματα που θα αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις ανησυχίες των φοιτητών. Ο προσδιορισμός όλων των προαναφερθέντων θεμάτων αποτελεί το θεμελιώδες εννοιολογικό υπόβαθρο και δημιουργεί ένα σημαντικό πλαίσιο που μπορεί να βοηθήσει στη συνολική Ψυχολογική Υποστήριξη. Κατά συνέπεια, η κριτική τους προσέγγιση πρέπει να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή κάθε δραστηριότητας προς την κατεύθυνση της συγκεκριμένης κατεύθυνσης, ώστε να είναι δυνατή η επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων, ιδίως για τους Φοιτητές που αντιμετωπίζουν σοβαρά εκπαιδευτικά εμπόδια και δημιουργούν αρκετά εμπόδια και επηρεάζουν αρνητικά τις συνολικές επιδόσεις τους.

Ο εντοπισμός των προβλημάτων της ανακοίνωσης αποτελεί το πρωταρχικό βήμα, το οποίο πρέπει να οδηγήσει σε μια συνολική επιστημονική προσέγγιση, αξιολόγηση και ιεράρχηση των προτεραιοτήτων, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι κατάλληλοι πόροι θα διατεθούν σε αυτούς που έχουν πραγματική ανάγκη (Glick, & Schwartz, 2007). Αυτή η ιεράρχηση των προτεραιοτήτων θα επιτρέψει στους επαγγελματίες να προωθήσουν αποτελεσματικά το αίσθημα της ισότητας μεταξύ των σπουδαστών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης· ως εκ τούτου, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία τους, μια πτυχή που πρέπει να αξιολογηθεί τόσο ως μεγάλης σημασίας όσο και ως πραγματική πρόκληση για το συνολικό σύστημα τυπικής εκπαίδευσης.

Επιπλέον, η ανάπτυξη οποιωνδήποτε δραστηριοτήτων πρέπει να βασίζεται σε σαφώς νομικές και ηθικές πτυχές, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα αποφευχθεί η παραβίαση οποιασδήποτε νομοθεσίας, καθώς και ότι οι πολιτικές που θα αναπτυχθούν προς την Ψυχολογική Υποστήριξη θα βασίζονται στα δεοντολογικά ζητήματα που σχετίζονται με τη

συγκεκριμένη πτυχή (Bower, & Schwartz, 2010). Υπό την προϋπόθεση ότι οι πολιτιστικές διαφορές αποτελούν ένα ολόενα και πιο δυναμικό στοιχείο στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, η εστίαση σε αυτήν που αξιολογείται ως ορόσημο προς την ανάπτυξη οποιασδήποτε σχετικής πολιτικής, η οποία πρέπει να αξιολογηθεί αναλόγως.

Η καθιέρωση αποτελεσματικής Επικοινωνίας σε διάφορες πτυχές της ζωής, της εκπαίδευσης και των επιχειρήσεων, σχετίζεται άμεσα με τη συγκρότηση των κατάλληλων Ομάδων που θα συνεργαστούν και θα αξιοποιήσουν τις συσσωρευμένες γνώσεις των επαγγελματιών. Ομάδα lead για την ανάπτυξη της σχετικής ομαδικής εργασίας που ορίζεται ως «Η εργασία που γίνεται από διάφορους συνεργάτες με κάθε κάνει ένα μέρος, αλλά όλα υποτάσσονται προσωπική προβολή στην αποτελεσματικότητα του συνόλου" (Merriam-Webster, 2019 - Online).

Η δημιουργία μιας ομάδας μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά οφέλη για τους ανθρώπους που θα λάβουν την Ψυχολογική Υποστήριξη. Τα οφέλη αυτά μπορούν να προσδιοριστούν σε ορισμένα στοιχεία, όπως:

- i. *Λήψη πληροφοριών* – Αυτό μπορεί να συμβεί μέσω της εισαγωγής εξελιγμένου λογισμικού που μπορεί δυναμικά να συγκεντρώνει έγκαιρες πληροφορίες, να παρέχει ανατροφοδότηση στους επαγγελματίες και να τους επιτρέπει να αναλύουν όλα τα δεδομένα προκειμένου να σχεδιάσουν, να αναπτύξουν και να παράσχουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια στους Φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Επιπλέον, ο ρόλος των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης μπορεί επίσης να γίνει ένα αποτελεσματικό εργαλείο διαχείρισης που μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματική ψυχολογική υποστήριξη. Υπό την προϋπόθεση ότι οι νέοι είναι οι συχνότεροι χρήστες των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, η προσέγγιση αυτή αξιολογείται ως ύψιστης σημασίας

- ii. *Παρεμβαίνοντας* – Η Ομάδα Επαγγελματιών μπορεί να εφαρμόσει τα σχέδιά της και τις δεξιότητές τους, προκειμένου να επηρεάσει θετικά τους Φοιτητές Της Ανώτατης Εκπαίδευσης, να ενισχύσει τους Διαύλους Επικοινωνίας τους και να παρέχει περισσότερη ψυχολογική υποστήριξη. Η ομαδική εργασία μπορεί να οδηγήσει σε ευκολότερη αποδοχή από τους Φοιτητές και μπορεί να έχει αντίκτυπο στις οικογένειές τους, καθώς αυτές αποτελούν μια σημαντική διάσταση της προσέγγισης της Επικοινωνίας. Η παρέμβαση αυτή πρέπει να απαιτείται από όλους τους συμμετέχοντες και να αντιμετωπίζεται ως ένα θετικό βήμα προς την ψυχολογική υποστήριξη»
- iii. *Ανατροφοδότηση* – Η λήψη των κατάλληλων σχολίων θεωρείται αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας επικοινωνίας και επιτρέπει στην Ομάδα να εντοπίζει και να αξιολογεί εγκαίρως τις εν εξέλιξη διαδικασίες και στρατηγικές που πραγματοποιούνται. Επιπλέον, η δυνατότητα παροχής άμεσης Ανατροφοδότησης θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη των Φοιτητών Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης προς τις Οικογένειες & Γονείς που θα παρέχουν την Ψυχολογική υποστήριξη. Κατά συνέπεια, η εστίαση στη συγκεκριμένη διάσταση είναι κρίσιμης σημασίας.

Ο προσδιορισμός όλων των προαναφερθέντων στοιχείων είναι πράγματι σημαντικός· Ωστόσο, την ίδια στιγμή, στο πλαίσιο της ανάπτυξης της ομάδας σοβαρά εμπόδια και παγίδες συμβαίνουν. Κατά συνέπεια, πρέπει να δοθεί προσοχή στην αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων από τις οικογένειες και τους γονείς με τόσο επαγγελματικό και αποτελεσματικό τρόπο, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα της επικοινωνίας για όλους τους συμμετέχοντες. Αυτά αναφέρονται κυρίως στα ακόλουθα θέματα:

- i. Αποτυχία σωστής επιλογής, προετοιμασίας και προσανατολισμού των μελών της ομάδας

- ii. Αποτυχία δημιουργίας σαφών και καλά δημοσιοποιημένων διαδικασιών και οδών για την υποβολή εκθέσεων
- iii. Εστιάζοντας αποκλειστικά στην υποβολή εκθέσεων ως τελικό στόχο
- iv. Παρερμηνεία των νομικών περιορισμών στην ανταλλαγή πληροφοριών εντός της ομάδας
- v. Στιγματισμός της ψυχικής ασθένειας, αντί να επικεντρώνεται σε συμπεριφορές
- vi. Στηριζόμενη σε μία ενιαία παρέμβαση ή προσέγγιση, αντί για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση
- vii. Παράλειψη παρακολούθησης
- viii. Παραμέληση της δυναμικής της ομάδας και του στρες.

Πηγή: Συμμαχία Ψυχικής Υγείας Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (HEMHA) (2013)

Οι προηγμένες χώρες όσον αφορά την τριτοβάθμια εκπαίδευση και την υγεία δίνουν εξαιρετική προσοχή στο ρόλο της επικοινωνίας προς τη βελτίωση της συνολικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΕΙ) παρέχουν ένα σύνολο κατευθυντήριων γραμμών που μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της επικοινωνίας και της υγείας στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση.

Οι παρούσες κατευθυντήριες γραμμές είναι σημαντικές προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα αναπτυχθεί και θα επικρατήσει μια ολοκληρωμένη στρατηγική σε μια τόσο κρίσιμη πτυχή ολόκληρης της κοινωνίας. Ως εκ τούτου, (ΑΕΙ, 2019) προτείνει τους ακόλουθους τρεις βασικούς Πυλώνες για την ενίσχυση της Επικοινωνίας για ψυχολογική και ψυχική υποστήριξη στην Ανώτατη Εκπαίδευση:

1. Ακαδημαϊκή καθοδήγηση
 - 1.1. Οδηγίες μαθημάτων
 - 1.2. Προσωπικοί Δάσκαλοι

- 1.3. Καθοδήγηση δεξιοτήτων
2. Ψυχολογική συμβουλευτική
 - 2.1. Συμβουλευτική
 - 2.2. Συμβουλές ψυχικής υγείας σπουδαστών
 - 2.3. Συμβάσεις παραχώρησης και ρυθμίσεις
 - 2.4. Καθοδήγησης
 - 2.5. Υποστήριξη από ομοτίμους.
3. Επαγγελματικός προσανατολισμός
 - 3.1. Συμβουλές σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένων των μεταπτυχιακών τοποθετήσεων, εκθέσεις σταδιοδρομίας και περαιτέρω ευκαιρίες μελέτης
 - 3.2. Εργαστήρια Βιογραφικού Σημειώματος
 - 3.3. Δικτύωση / Ευκαιρίες Καθοδήγησης
 - 3.4. Προπόνηση για Τεχνικές Συνέντευξη
 - 3.5. Υποστήριξη με εφαρμογές εργασίας.

Προκειμένου να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω και να διασφαλιστεί η αποτελεσματική Επικοινωνία και ουσιαστική βελτίωση της Ψυχικής και Ψυχολογικής Υγείας των φοιτητών της Ανώτατης Εκπαίδευσης, και κυρίως για να τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους μακροπρόθεσμους στόχους τους, οι επαγγελματίες υγείας και εκπαίδευσης καλούνται να εφαρμόσουν συγκεκριμένα πρακτικά μέτρα όπως:

- i. «Στρατηγικά και επιχειρησιακά σχέδια για την υποστήριξη των φοιτητών και την επίτευξη της δυνατότητας να ευθυγραμμιστούν με το φοιτητικό ταξίδι.
- ii. Σαφείς, προσβάσιμες και χωρίς αποκλεισμούς πολιτικές και διαδικασίες που θα επιτρέπουν στους φοιτητές και το προσωπικό να εντοπίζουν πότε μπορεί να

απαιτούνται μηχανισμοί υποστήριξης για την ακαδημαϊκή και προσωπική πρόοδο.

- iii. Η κατάρτιση και οι πόροι διατίθενται σε υπηρεσίες υποστήριξης σπουδαστών για την αποτελεσματική παροχή, τη διασφάλιση συνολικής αξιολόγησης και την επακόλουθη ανάπτυξη.
- iv. Σαφής, συνεπής και προσβάσιμη επικοινωνία σχετικά με τις ευκαιρίες και την υποστήριξη που διατίθενται στους φοιτητές από την προ-είσοδο μέχρι την ολοκλήρωση και πέρα.
- v. Ισότητα ευκαιριών για όλους τους φοιτητές να αναπτύξουν ακαδημαϊκές και επαγγελματικές δεξιότητες»

Πηγή: QAA (2019)

Όλα τα παραπάνω στοιχεία αποτελούν τα αποτελέσματα εκτεταμένης ακαδημαϊκής και επαγγελματικής έρευνας και συσσωρευμένης γνώσης μιας χώρας στο ότι πάνω από 140 Πανεπιστήμια λειτουργούν και έχουν θετική φήμη στην παγκόσμια ακαδημαϊκή κοινότητα. Έτσι, οδηγώντας σε υψηλότερο επίπεδο αξιοπιστίας όσον αφορά τα πορίσματά τους και τις στρατηγικές προτάσεις τους. Οι πτυχές αυτές πρέπει να προσεγγίζονται κριτικά και θετικά, δεδομένου ότι επιτρέπουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση και προωθούν τη λήψη πολύτιμων σχολίων από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

5.4. *Επικοινωνία μεταξύ φοιτητών και διδασκόντες. Προκλήσεις για τους νέους*

Η Επικοινωνία μεταξύ Φοιτητών και Καθηγητών πρέπει να προσεγγιστεί μέσα στο πλαίσιο που ρυθμίζει το σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα. Αυτό ξεκινά από το Επίσημο Εκπαιδευτικό Σύστημα κάθε χώρας και επεκτείνεται στις άτυπες εκπαιδευτικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του Συστήματος Ανώτατης Εκπαίδευσης

και αφορά τις δραστηριότητες που αναπτύσσονται από τους φοιτητές και τα Σωματεία τους. Η κατανόηση τέτοιων πτυχών δημιουργεί το περιβάλλον για τη συμμετοχή τόσο των Μαθητών όσο και των Διδασκόντων στις διαδικασίες επικοινωνίας.

Υπό την προϋπόθεση ότι οι σύγχρονες κοινωνίες του δυτικού κόσμου, και πιο συγκεκριμένα, εντός της ΕΕ έχουν αναπτύξει μοναδικά επίσημα εκπαιδευτικά συστήματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις πολιτιστικές απαιτήσεις κάθε χώρας, η εν λόγω ανάπτυξη της πολιτικής επικοινωνίας πρέπει να λαμβάνει υπόψη όλες αυτές τις ταυτότητες. Π.χ. χώρες όπως το Βέλγιο πρέπει να προσαρμόσουν τη δομή του επίσημου εκπαιδευτικού συστήματος τους με βάση τις απαιτήσεις τριών διαφορετικών κοινοτήτων (γαλλικών, γερμανικών, φλαμανδικών), η οποία είναι σαφώς μια πολιτιστική και γλωσσική κατανομή. Αντίθετα, το Ηνωμένο Βασίλειο (Ηνωμένο Βασίλειο) επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του επίσημου εκπαιδευτικού του συστήματος με βάση τη γεωγραφική και γλωσσική κατανομή, καθώς παρά τις ομοιότητες στο σύστημα, σημαντικές διαφορές είναι σαφώς αναγνωρίσιμες καθώς η Αγγλία, η Ουαλία, η Σκωτία και η Βόρεια Ιρλανδία αναπτύσσουν το εκπαιδευτικό τους σύστημα με βάση τα τοπικά χαρακτηριστικά τους. Ωστόσο, στις περισσότερες χώρες εντός της ΕΕ, όπως η Κυπριακή Δημοκρατία, η Σουηδία, η Φινλανδία, η Ρουμανία, η Σλοβακία, η Ιταλία και η Γαλλία, εφαρμόζονται κοινά επίσημα εκπαιδευτικά συστήματα, καθώς οι διαφορές που ισχύουν στις προαναφερθείσες χώρες δεν είναι αναγνωρίσιμες και δεν έχουν καμία επίπτωση στην ανάπτυξη των συστημάτων (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2018). Κατά συνέπεια, όλα τα παραπάνω πρέπει να θεωρηθούν μέρος της δημιουργίας μιας κοινής και συνολικής αντίληψης που θα ενισχύσει την επικοινωνία.

Μία από τις σημαντικότερες ομάδες Φοιτητών Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης που πρέπει να είναι αποτελεσματικά και με ιδιαίτερη προσοχή που παρακολουθούνται είναι αυτές με μαθησιακές δυσκολίες, καθώς οι μαθητές αυτοί αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα προβλήματα που απαιτούνται εξειδικευμένες δεξιότητες, προσόντα και εμπειρογνωμοσύνη. Η κατανόηση

αυτών των διαστάσεων πρέπει να βασίζεται σαφώς σε δύο στοιχεία που πρέπει να επικρατούν στο Επίσημο Εκπαιδευτικό Σύστημα και να έχουν ίση σημασία:

- i. Το πρώτο αφορά τις ηθικές και ηθικές αξίες, καθώς αυτό έχει γίνει ιστορικά αυξανόμενης σημασίας, και δημιούργησε ένα πλαίσιο εκτεταμένης ακαδημαϊκής έρευνας σε όλο τον κόσμο κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων δεκαετιών (Roberts, 1982? Βασιλιάς, 1992; Τζόνσον, 2010; Carr, 2014). Επιπλέον, σε αρκετές περιπτώσεις, οι ηθικές και ηθικές αξίες στην εκπαίδευση συνδέονται με τον αντίκτυπο των θρησκευτικών (Hussain, 2007), οι οποίες πρέπει να προσεγγιστούν κριτικά προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι πιθανές παγίδες θα αποφεύγονται σε τόσο ευαίσθητα θέματα που μπορούν να οδηγήσουν σε περαιτέρω προβλήματα. Υπό την προϋπόθεση ότι αρκετές χώρες σε όλο τον κόσμο, και ειδικότερα εντός της ΕΕ, βιώνουν ένα τεράστιο κύμα πολιτικών και οικονομικών προσφύγων και μεταναστών που, σε ένα ορισμένο επίπεδο, έχουν πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και την ανάγκη να ενσωματωθούν στις τοπικές κοινωνίες, οι ηθικές και ηθικές προκλήσεις λαμβάνουν μεγαλύτερη και πολυεπίπεδη διάσταση, η οποία πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη και αποτελεί πραγματική πρόκληση όχι μόνο για τη συγκεκριμένη ομάδα νέους, αλλά και για τους συναδέλφους τους στα Πανεπιστήμια. Με την ευκαιρία αυτή, η μεγαλύτερη πρόκληση για τους νέους είναι να διασφαλίσουν ότι θα προστατευθούν οι ηθικές και ηθικές αξίες τους· ως εκ τούτου, απαιτούνται κοινές δράσεις προς την κατεύθυνση αυτή
- ii. Η δεύτερη αφορά τη νομική πτυχή του ζητήματος και την ικανότητα του Επίσημου Σχολικού Συστήματος να εφαρμόζει τέτοιες πολιτικές που θα είναι σε πλήρη ευθυγράμμιση με τις σχετικές συμβάσεις, κανόνες και κανονισμούς, καθώς και άλλες πολιτικές, τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο. Η ΕΕ

αποτελεί ένα καλό παράδειγμα που εφαρμόζει τέτοια νομική προστασία μέσω της τήρησης των εν λόγω συμβάσεων. Η μεγαλύτερη πρόκληση για τους νέους είναι να αναπτυχθούν οι κατάλληλες ομάδες συμφερόντων προκειμένου να διασφαλιστεί η προστασία αυτής της πτυχής.

Αξιολογώντας κριτικά το ρόλο των Διδασκόντες και άλλων μελών του προσωπικού της Ανώτατης Εκπαίδευσης, αυτό είναι ζωτικής σημασίας που πράγματι συναντά τα ανθρώπινα θέματα, καθώς και τις ηθικές και ηθικές αξίες. Επιπλέον, τα ηθικά διλήμματα εφαρμόζονται σε όλο τον τομέα καθώς θέματα όπως η Δυσλεξία (Keim, Ryan, & Nolan, 1998) και άλλα συναφή ζητήματα δημιουργούν ένα σημαντικό εννοιολογικό πλαίσιο που πρέπει να προσδιοριστεί σαφώς και να αξιολογηθεί προκειμένου να διασφαλιστεί ότι αυτή η συγκεκριμένη ομάδα μαθητών θα έχει όλη την κατάλληλη προσοχή. Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η εξάλειψη των πιθανών εμποδίων όσον αφορά τα συγκεκριμένα ζητήματα και τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, οι εθνικές κυβερνήσεις πρέπει να λάβουν όλα τα κατάλληλα μέτρα που θα αποτελέσουν τη θεμελιώδη βάση για να βοηθήσουν όλους τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε αυτήν την πτυχή.

Τέτοιες δράσεις θα γίνουν επωφελείς μόνο για ολόκληρη την κοινωνία, θα βελτιώσουν το συνολικό διδακτικό περιβάλλον, θα βελτιώσουν τις επιδόσεις αυτών των μαθητών, και θα παράσχουν επίσης στους Διδασκόντες και το υπόλοιπο προσωπικό τις κατάλληλες δεξιότητες και ικανότητες που θα βοηθήσουν στην κατανόηση του αντίκτυπου που μπορεί να έχει αυτό σε αυτά τα παιδιά. Κατά συνέπεια, αυτό δεν αποτελεί επιλογή, είναι μάλλον μια αναγκαιότητα για τις σύγχρονες κοινωνίες και ειδικότερα εντός της ΕΕ που προωθεί την αρχή της ισότητας ως έναν από τους κύριους στόχους της.

Προκειμένου να επιτευχθεί επικοινωνία με αυτούς τους μαθητές, οι διδάσκοντες πρέπει να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων που θα βασίζεται τόσο σε επιστημονικά όσο και σε ανθρώπινα στοιχεία ηθικού (Hockley & Harkin, 2000). Τα στοιχεία αυτά αναφέρονται κυρίως στα ακόλουθα:

- i. Συμπάθεια και κατανόηση σε σχέση με τις προσωπικές δυσκολίες που συμβαίνουν για κάθε έναν από τους μαθητές. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα σημαντικό επίπεδο θετικού αισθήματος μεταξύ των δύο πλευρών και να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης. Αυτό μπορεί να αναπτυχθεί τόσο στο Επίσημο Εκπαιδευτικό Σύστημα όσο και σε δραστηριότητες που συμβαίνουν εκτός αυτού του Συστήματος. Η συμπάθεια και η κατανόηση δημιουργούν ένα περιβάλλον ζεστασιάς, επιτρέπουν την ανταλλαγή ιδεών, ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες και έργα με άλλους μαθητές με βάση κοινούς κανόνες και αρχές που θα ενισχύσουν το αίσθημα της ισότητας με τους μαθητές που δεν αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα. Κατά συνέπεια, ένας έντιμος και σεβαστός μπορεί να καθιερωθεί αποτελεσματικά (Wheldall & Merrett, 1989)
- ii. Η Ποιότητα των Διαπροσωπικών Σχέσεων ρυθμίζει σε υψηλό βαθμό το επίπεδο, τη συχνότητα και την ποιότητα της Επικοινωνίας μεταξύ των Φοιτητών και των Διδασκόντων με μαθησιακές δυσκολίες. Οι διαπροσωπικές σχέσεις αναπτύσσονται με βάση την ικανότητα των Διδασκόντων να αξιολογούν την προσωπική κατάσταση του καθενός από τους μαθητές που αντιμετωπίζουν τέτοιες μαθησιακές δυσκολίες (Σολομός, 1980). Υπό την προϋπόθεση ότι η διαπροσωπική επικοινωνία και οι δεξιότητες αναπτύσσονται σαφώς με βάση την ηθική αξία και αυτό που οι άνθρωποι θεωρούν τι είναι σωστό ή λάθος, αυτό

πρέπει να προσδιοριστεί σαφώς ως τεράστιας σημασίας και μια τέτοια προσέγγιση πρέπει να ενισχυθεί μέσω συγκεκριμένων προγραμμάτων.

Τα δύο προαναφερθέντα στοιχεία που επηρεάζουν τις δεξιότητες που πρέπει να διαθέτουν οι Διδάσκοντες προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα καθιερωθεί η Επικοινωνία, πρέπει να σχετίζονται σαφώς με διάφορες Προκλήσεις που έχουν επικρατήσει στο πλαίσιο των Διδασκάλων (Walker, 2017). Αυτά έχουν τεράστια σημασία στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση, στην οποία η μεταφορά γνώσεων απαιτεί ολοκληρωμένη κατανόηση και αφορούν κυρίως θέματα όπως:

- i. *Κίνητρα* – Αυτό πρέπει να εξασφαλίζεται από το Επίσημο Εκπαιδευτικό Σύστημα και να αποτελεί μέρος του συνολικού εκπαιδευτικού προγράμματος ως αναπόσπαστο μέρος μιας ολοκληρωμένης Στρατηγικής. Η επικοινωνία μεταξύ διδασκόντων και μαθητών πρέπει να εξασφαλίζεται εντός και εκτός του επίσημου σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο μπορεί να διασφαλίσει ότι όλα τα κίνητρα θα μεταφερθούν αποτελεσματικά προς τους Μαθητές. Τα κίνητρα αποτελούν ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που αναπτύσσεται σαφώς ως μέρος της έννοιας ηγεσίας (Daft, 2008, 2013). Ως εκ τούτου, αυτό απαιτεί από τους διδάσκοντες όχι μόνο να αναπτύξουν ακαδημαϊκές και εκπαιδευτικές δεξιότητες, αλλά και, να επικεντρωθούν στην ανάπτυξη συγκεκριμένων χαρακτηριστικών ηγεσίας που θα τους βοηθήσουν να παρακινήσουν τους μαθητές
- ii. *Άγχος και άγχος* – Αυτό αναπτύσσεται ως αποτέλεσμα της αβεβαιότητας των αντιδράσεων και των προσδοκιών των Μαθητών, καθώς και της ποσότητας του διδακτικού υλικού στο οποίο μπορεί να μην είναι σε θέση να παραδώσει και από την άλλη πλευρά, οι μαθητές μπορεί να μην είναι σε θέση να κατανοήσουν αυτόν τον αντίκτυπο. Η συνεχής επικοινωνία με τους γονείς πρέπει να

καθοριστεί θεσμικά, καθώς οι Προκλήσεις προσδιορίζονται σαφώς τόσο για τους Διδάσκοντες όσο και για τους Μαθητές και τους Γονείς, καθώς η σύνδεση μεταξύ των δύο μερών που θα τους επιτρέψει να ξεπεράσουν αυτό το εμπόδιο που μπορεί να έχει περαιτέρω αρνητικό αντίκτυπο. Η βοήθεια για λογαριασμό των εθνικών αρχών αξιολογείται ως σημαντικό εργαλείο προς αυτή την κατεύθυνση

- iii. *Κακή συμπεριφορά* - Διδάσκοντες έρχονται σε κακή συμπεριφορά από πολλούς μαθητές λόγω ασταθή σπίτι και οικογενειακό περιβάλλον. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η άμεση επικοινωνία μεταξύ των διδασκόντων και των γονέων μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση του προβλήματος πριν τα πράγματα χειροτερέψουν, ακόμη και να οδηγήσει σε βίαιη συμπεριφορά που θα μπορούσε να έχει καταστροφικές επιπτώσεις. Λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις επιδόσεις των Καθηγητών, ο εντοπισμός και η αντιμετώπιση του προβλήματος στα κύρια στάδια του θεωρείται κρίσιμης σημασίας και οι διδάσκοντες πρέπει να αναπτύξουν ειδικές δεξιότητες επικοινωνίας, καθώς και μηδενική ανοχή προς αυτήν
- iv. *Τεμπελιά* - Δεν είναι ασυνήθιστο για την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση Διδάσκοντες να συναντήσετε σε έξυπνους φοιτητές, οι οποίοι, ωστόσο, χαρακτηρίζονται από ένα σημαντικό επίπεδο τεμπελιάς, που επηρεάζουν τη συνολική απόδοσή τους και τη σχέση τους με τους διδάσκοντες και τους συναδέλφους τους. Προκειμένου να ενισχυθεί η επικοινωνία με τη συγκεκριμένη ομάδα φοιτητών, οι διδάσκοντες πρέπει να παρέχουν τα κατάλληλα κίνητρα που θα δώσουν ένα νέο ξεκίνημα στη σχέση τους.
- v. *Προβλήματα στην απόκτηση νέων γνώσεων* - Σε αρκετές περιπτώσεις οι φοιτητές αντιμετωπίζουν σοβαρές προκλήσεις στην απόκτηση νέων γνώσεων,

ιδίως όταν αυτό ασχολείται με καινοτόμα ζητήματα. Στην περίπτωση αυτή, οι προκλήσεις τόσο για τους Φοιτητές όσο και για τους Διδάσκοντες είναι αυτονόητες και οι Διδάσκοντες καλούνται να διαθέσουν επιπλέον χρόνο σε αυτούς τους Μαθητές, προκειμένου να τους εξηγήσουν τα συγκεκριμένα ζητήματα

- vi. *Πιέζοντας τους γονείς* - Οι γονείς περιμένουν πάντα την καλύτερη δυνατή απόδοση και γίνονται μερικές φορές ένα πραγματικό πρόβλημα για τους δασκάλους. Αυτό τελικά μεταφέρεται στους Φοιτητές. Οι διδάσκοντες πρέπει να αναπτύξουν ανοικτούς διαύλους επικοινωνίας και να ενημερώσουν τους γονείς για όλες τις πιθανές πτυχές: εφαρμογή της αμοιβαίας κατανόησης και εμπιστοσύνης.

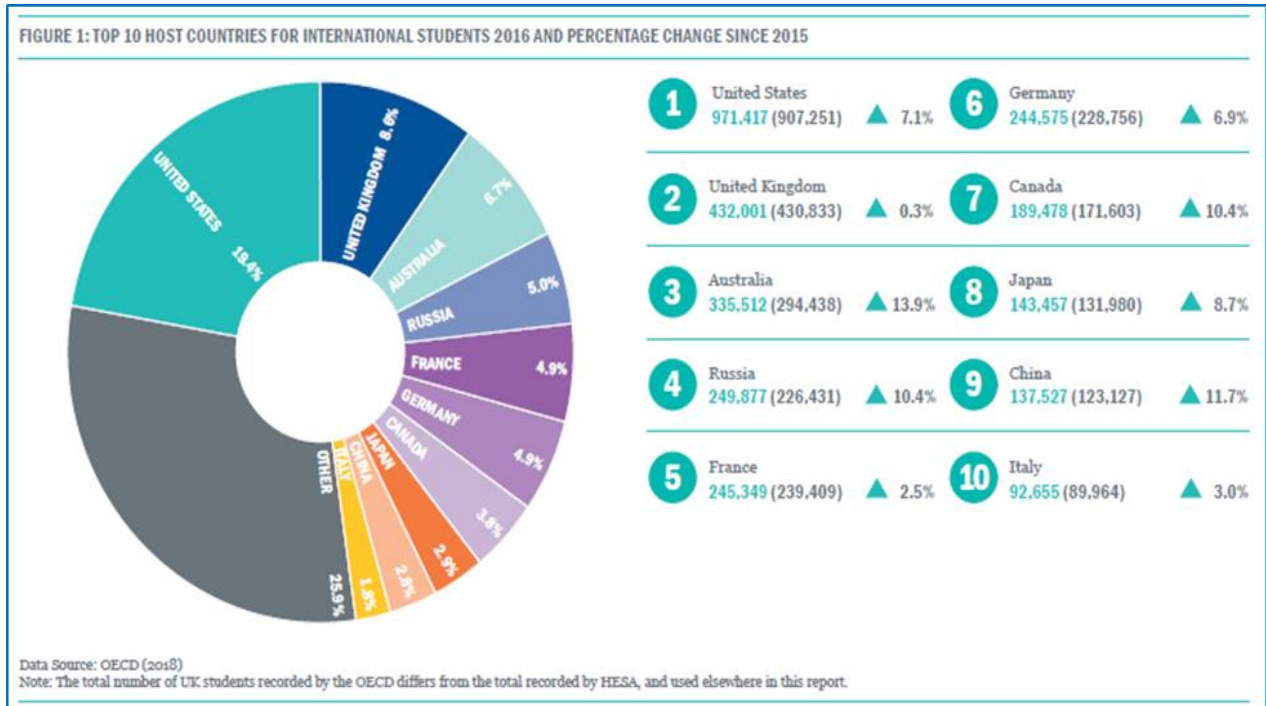
5.5. *Εμπόδια επικοινωνίας για φοιτητές σε ξένες χώρες*

Η εξάλειψη τόσο των φυσικών όσο και των νομικών εμποδίων σε αρκετές χώρες, με την ΕΕ να θεωρείται ο μεγαλύτερος περιφερειακός οργανισμός που επιτρέπει στους φοιτητές να ταξιδεύουν και να σπουδάζουν στο εξωτερικό, δημιουργεί πράγματι τεράστιες ευκαιρίες. Ωστόσο, αυτές οι ευκαιρίες δεν έρχονται χωρίς προβλήματα και προκλήσεις για τον φοιτητή που αποφασίζουν να σπουδάσουν στο εξωτερικό. Ως εκ τούτου, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν αυτοί οι Φοιτητές πρέπει να εντοπιστούν αποτελεσματικά και να αντιμετωπιστούν καθώς φέρουν διάφορα προβλήματα και επιπτώσεις, όπως νομικά, ανθρώπινα, ηθικά και ηθικά, και οικονομικά. Όλα αυτά δεν μπορούν να υποτιμηθούν, και η τρέχουσα έρευνα λαμβάνει αυτή τη διάσταση σε σοβαρή εξέταση, τόσο στη δομή όσο και στα συμπεράσματα και τις συστάσεις. Για να ερμηνεύσετε το μέγεθος του συγκεκριμένου ζητήματος είναι σημαντικό να προσδιοριστεί ο αριθμός των Φοιτητών σε Ξένες Χώρες. Τα

«Διεθνή Γεγονότα και Αριθμοί του Ηνωμένου Βασιλείου 2019» (Σχήμα 5. 1. Τα 100.), παρέχει μια διευκρίνιση στην επισκόπηση του αριθμού των Διεθνών Φοιτητών που σπουδάζουν στο εξωτερικό. Οι δέκα πρώτες χώρες [ΗΠΑ, Ηνωμένο Βασίλειο, Αυστραλία, Ρωσία, Γαλλία, Γερμανία, Καναδάς, Ιαπωνία, Κίνα, Ιταλία] της έκθεσης φιλοξενούν συνολικά 2.987.848 το 2016, μια σημαντική αύξηση από το 2015 και για τις δέκα χώρες. Ο αριθμός αυτός αποκαλύπτει τον αντίκτυπο των διεθνών φοιτητών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και, κατά συνέπεια, την ανάγκη για μια πιο αποτελεσματική ολοκληρωμένη στρατηγική επικοινωνίας τόσο σε εθνικό όσο και σε επίπεδο ΕΕ, η οποία θα παρέχει όλες τις κατάλληλες δεξιότητες στους εκπαιδευτικούς επαγγελματίες.

Υπό την προϋπόθεση ότι οι τέσσερις από αυτές τις χώρες αποτελούν μέρος της ΕΕ (συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου, το οποίο, ωστόσο, αναμένεται να αποχωρήσει από την ΕΕ), ο προσδιορισμός αυτός είναι ζωτικής σημασίας προκειμένου να κατανοήσουμε σαφώς τον συνολικό αντίκτυπο των φοιτητών σε ξένες χώρες και να επιτρέψουμε την ανάπτυξη μιας σταθερής στρατηγικής πολιτικής που θα ρυθμίζει πράγματι τον τρόπο με τον οποίο η επικοινωνία με τη συγκεκριμένη ομάδα φοιτητών.

Σχήμα 5. 1. Κορυφαίες 10 χώρες υποδοχής για διεθνείς φοιτητές 2016 και ποσοστιαία μεταβολή από το 2015 [Πηγή: Διεθνή Γεγονότα και Αριθμοί, 2019. Πανεπιστήμια Ηνωμένο Βασίλειο Διεθνές]



Η Ter-Minasova (2017) έχει εντοπίσει ότι σε όλες τις σύγχρονες κοινωνίες στις οποίες η Τριτοβάθμια Εκπαίδευση διαδραματίζει βασικό ρόλο στη συνολική ανάπτυξή τους, τρία σημαντικά εμπόδια επικοινωνίας είναι σαφώς αναγνωρίσιμα εντός των φοιτητών από ξένες χώρες. Αυτά τα εμπόδια αναφέρονται στη γλωσσική, πολιτιστική και ψυχολογική, και όλα θεωρούνται ίσης σημασίας, καθώς οδηγούν σε σημαντικό αντίκτυπο στην ικανότητα των μαθητών να προσαρμοστούν στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, καθώς και στον τρόπο ζωής εντός της χώρας υποδοχής. Ωστόσο, ο συγγραφέας υποστηρίζει σαφώς ότι "Φυσικά, το πιο κεντρικό πρόβλημα της εκμάθησης και διδασκαλίας ξένων γλωσσών (FLLT) είναι το ψυχολογικό εμπόδιο.

Αυτό το είδος φράγματος είναι ισχυρό και δύσκολο να σπάσει επειδή, εκτός του ότι είναι αόρατο, βασίζεται σε ένα πολύ ισχυρό αίσθημα φόβου." Ως εκ τούτου, το Ψυχολογικό Φράγμα πρέπει να αντιμετωπιστεί, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις «κρύβεται» από τους μαθητές και η αξιολόγηση και η αντιπαράπτισή του απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν επιστημονικά.

Θεωρώντας το Σχήμα 1 ως ένα σημαντικό εργαλείο, λόγω του γεγονότος ότι προσδιορίζει τις σημαντικότερες χώρες που φιλοξενούν ξένους φοιτητές, προκειμένου να επικεντρωθεί σε περαιτέρω και πιο συγκεκριμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι Διεθνείς Φοιτητές, η τρέχουσα Έρευνα έχει εντοπίσει τα ακόλουθα:

- i. Στις αγγλόφωνες χώρες όπως οι ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο και η Αυστραλία, η έμφαση θεωρείται ως σημαντικό εμπόδιο επικοινωνίας καθώς προβλήματα όπως η ομιλία με λεξιλογικά ή γραμματικά λάθη είναι κοινά στους Ξένους Φοιτητές. Αυτό μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε μείωση της εμπιστοσύνης και να οδηγήσει "σε στερεοτυπικές απόψεις που μπορεί να οδηγήσουν σε ανακριβή κρίση της εγγενούς ακαδημαϊκής ικανότητας των φοιτητών» (Park et al., 2017, σ.3)
- ii. Οι ξένοι φοιτητές σε ρωσόφωνες χώρες αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα. ωστόσο, έχουν εντοπιστεί περαιτέρω εμπόδια στην επικοινωνία. Κατανόηση του Λέκτορα, δυσκολία στην προετοιμασία για πρακτικά μαθήματα, δυσκολία στην προετοιμασία και την επιτυχία των εξετάσεων, προβλήματα στην εργασία, δυσκολία στην ανάγνωση μεγάλων έργων όγκου της ρωσικής λογοτεχνίας, αδυναμία ή έλλειψη Διδάσκοντες για την εκτέλεση ατομικής εργασίας με ξένους φοιτητές, περίπλοκες σχέσεις με τους συναδέλφους τους φοιτητές, και αίσθημα νοσταλγίας, είναι μόνο μερικά από τα πιο σημαντικά ζητήματα που οι

Ξένοι Φοιτητές έρχονται σε όλη μέσα στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό περιβάλλον (Ibragimova & Tarasova & Tarasova , 2017)

- iii. Στην Ιταλία Προβλήματα επικοινωνίας υπάρχουν ως αποτέλεσμα των πολλών διαφορετικών διαλέκτων που επικρατούν στη χώρα, οδηγώντας σε εμπόδια στη διαδικασία επικοινωνίας. Τα προβλήματα αυτά δεν περιορίζονται στο Επίσημο Εκπαιδευτικό Σύστημα, αλλά επεκτείνεται στον τομέα του τουρισμού, ο οποίος είναι ένας από τους σημαντικότερους οικονομικούς συντελεστές της χώρας (Mancini-Cross, Backman, & Baldwin, 2009).

Στις αναδυόμενες χώρες της τότε Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως η Κυπριακή Δημοκρατία, που σήμερα βιώνουν μαζική ανάπτυξη τόσο της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης όσο και των φοιτητών από ξένες χώρες, έχουν προσδιοριστεί σαφώς παρόμοια Εμπόδια Επικοινωνίας. Το γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός προγραμμάτων τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο παρέχονται τόσο στην αγγλική γλώσσα όσο και στην ελληνική γλώσσα, οδηγεί σε ιδιαίτερα προβλήματα που σε μεγάλο βαθμό είναι παρόμοια με τα προαναφερθέντα (Χατζησοτέριου & Αγγελίδης, 2013). ως εκ τούτου, δημιουργώντας την ανάγκη για τον εντοπισμό αυτών των προβλημάτων, και φυσικά, την αποτελεσματική αντιπαράθεση τους, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι ξένοι φοιτητές θα προσαρμοστούν ομαλά στο εκπαιδευτικό τους περιβάλλον.

Είναι σημαντικό ότι οι συγγραφείς λαμβάνουν μια ιστορική «Επισκόπηση των εγγράφων πολιτικής που παράγονται από το Υπουργείο Παιδείας της Κύπρου και αναλύονται για τη μελέτη αυτή» (2013, σ.111) και παρέχουν μια πιο αποσαφηνισμένο κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πολιτικές επηρέασαν την εξέλιξη αυτού του ζητήματος και επέτρεψαν την προσέλκυση ξένων φοιτητών, παρά τα προφανή υφιστάμενα εμπόδια.

Είναι σημαντικό ότι όλες οι παραπάνω ταυτίσεις σχετικά με τα θέματα που σχετίζονται με το κυπριακό εκπαιδευτικό περιβάλλον συνδυάζονται με την εκτεταμένη εμπειρία του Ερευνητή στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση καθώς και με ξένους φοιτητές που σπουδάζουν στην Κυπριακή Δημοκρατία. Ως εκ τούτου, τα ευρήματα των Χατζηισοτέρου και Αγγελίδη (2013) έχουν εκτεταμένη αξιοπιστία και παρέχουν τα περιθώρια για περαιτέρω ακαδημαϊκή έρευνα που μπορεί να παρέχει πιο ποσοτικές και ποιοτικές πληροφορίες που θα οδηγήσουν στη συνολική βελτίωση του περιβάλλοντος της συγκεκριμένης ομάδας ανθρώπων. Υπό την προϋπόθεση ότι αυτοί οι ξένοι φοιτητές έχουν διάφορους πολιτισμούς και διαφορές, ο προσδιορισμός αυτός αξιολογείται κριτικά ως τεράστιας σημασίας και πρέπει να δημιουργηθεί το κατάλληλο περιβάλλον προκειμένου να βελτιωθούν οι εκπαιδευτικές και συνθήκες διαβίωσής τους, ένα ζήτημα που τελικά θα προσελκύσει περισσότερους φοιτητές από τις χώρες τους.

5.6. Ακαδημαϊκές Στρατηγικές Προγύμνασης για Φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Η ταχεία ανάπτυξη της Ανώτατης Εκπαίδευσης σε παγκόσμια κλίμακα και ο αντίκτυπος που έχει αυτή η εξέλιξη σε θέματα όπως η συμβατότητα των Πανεπιστημιακών Πτυχίων με τις πραγματικές ανάγκες και απαιτήσεις, καθώς και το αυξημένο ανταγωνιστικό περιβάλλον που έχει κλιμακωθεί ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης της Ανώτατης Εκπαίδευσης, έχει αναδιαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι Φοιτητές πρέπει να αναπτυχθούν και να προετοιμαστούν. Η προετοιμασία αυτή θα τους παράσχει όλες τις πρόσθετες δεξιότητες και ικανότητες, τόσο ακαδημαϊκές όσο και τεχνικές, προκειμένου να βελτιώσουν την απασχολησιμότητα και την ετοιμότητά τους να ξεπεράσουν τα εμπόδια της αγοράς.

Όλα αυτά δημιουργούν ένα ιδιαίτερο εννοιολογικό πλαίσιο που θα επιτρέψει στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και στους Φοιτητές, να συνεργαστούν στενά και να

δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον προκειμένου να επιτευχθούν τα υφιστάμενα εμπόδια και προκλήσεις: ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και της απασχολησιμότητάς τους.

Ένας καλός τρόπος για την επίτευξη των προαναφερθέντων στόχων είναι η ανάπτυξη του κατάλληλου περιβάλλοντος που θα επιτρέψει τη δημιουργία και την υλοποίηση αποτελεσματικών και αποδοτικών Στρατηγικών Ακαδημαϊκής Καθοδήγησης. Αυτό αποτελεί θεμελιώδη και πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από όλους τους συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων φυσικά των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, των Φοιτητών, των Γονέων, καθώς και των εθνικών αρχών που θα παρέχουν την επίσημη δομή τους, τη συσσωρευμένη γνώση, την τεχνογνωσία και την οικονομική τους στήριξη προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Ο ρόλος του Coaching έχει βιώσει την έλξη της εκτεταμένης ακαδημαϊκής έρευνας που παρέχει τη βάση του συνολικού αντίκτυπου που αυτό μπορεί να έχει στους φοιτητές και την ανάπτυξή τους με βάση συγκεκριμένες δεξιότητες (Starr, 2003? Cox, 2006; Μπαγκίροβα, Κοξ, & Κλάτερμπακ, 2010).

Το Πανεπιστήμιο του Michigan (U-M, 2019) έχει επικεντρωθεί εκτενώς στα συγκεκριμένα ζητήματα και παρέχει μια μάλλον ολοκληρωμένη και αποσαφηνισμένο προσδιορισμό της έννοιας της Ακαδημαϊκής Coaching δηλώνοντας ότι:

«Το Academic Coaching είναι μια συνεργασία εργασίας που επικεντρώνεται στη διαδικασία της μάθησης. Μαζί με έναν επαγγελματία προπονητή, οι μαθητές εξετάζουν τις μαθησιακές τους μορφές, τις συνήθειες εργασίας και τις τρέχουσες δυσκολίες ή εμπόδια στην επιτυχία. Στη συνέχεια, μαζί αυτή η ομάδα (προπονητής και φοιτητής) εργάζεται για να δημιουργήσει και να θέσει σε εφαρμογή πιο αποτελεσματικές στρατηγικές από ό, τι είναι ο κανόνας. Στόχος είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση για το τι χρειάζεται για την επίτευξη

ακαδημαϊκής επιτυχίας και να εδραιώσουμε αυτό με νέες στρατηγικές, υποστηρικτική σχέση και προσωπική υπευθυνότητα.»

Ως αποτέλεσμα όλων των προαναφερθέντων θεμάτων που σχετίζονται με την Καθοδήγηση Φοιτητών εντός των ακαδημαϊκών ιδρυμάτων, οι Φοιτητές μπορούν να επωφεληθούν από διάφορα Οφέλη που προκύπτουν. Αρκετοί ερευνητές έχουν εντοπίσει κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών (Jaksa, & Ratey, 1999; Whitworth et al, 2007· Richman, Rademacher, & Maitland, 2012). ότι τα οφέλη coaching προσδιορίζονται κυρίως σε τρεις μεγάλες κατηγορίες

- i. *Βελτιωμένες γνώσεις* – Οι μαθητές αποκτούν τις επαρκείς «επιπλέον» γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ανάπτυξη των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης και την προσωπική τους εμπιστοσύνη. Είναι σημαντικό, οι μαθητές αποκτούν την ικανότητα να εντοπίζουν, να αξιολογούν και ενδεχομένως να εφαρμόζουν εναλλακτικές επιλογές. Επιπλέον, η Βελτιωμένη Γνωστική λειτουργία δίνει τη δυνατότητα στους Φοιτητές να γίνουν πιο σίγουροι για τη συνέχιση των σπουδών τους όσον αφορά τα μεταπτυχιακά πτυχία (επίπεδα Μάστερ και PHD). Η βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας επιτρέπει στους μαθητές να πάρουν τον πλήρη έλεγχο των όλων των όντων ζωής τους σε όλα τα πιθανά επίπεδα. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν στη βελτίωση της συνολικής προσωπικότητάς τους με περαιτέρω αντίκτυπο στην ανάπτυξη της ζωής τους
- ii. *Συμπεριφορές* – Οι μαθητές μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη συμπεριφορά τους ως αποτέλεσμα της καλύτερης κατανόησης όλων των θεμάτων που σχετίζονται με την εκπαίδευσή τους. Αυτό μπορεί δυνητικά να οδηγήσει στην αύξηση της ομαδικής εργασίας τους, μια πτυχή που συνδέεται άμεσα με τις επιδόσεις της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης και μπορεί να προσφέρει

σοβαρά πλεονεκτήματα σε όλους τους συμμετέχοντες, βελτιώνοντας τόσο τις ατομικές επιδόσεις όσο και τις επιδόσεις της ομάδας (Mendo-Lázaro, León-Del-Barco, & Felipe-Castaño, 2018). Επιπλέον, αυτό μπορεί να έχει περαιτέρω αντίκτυπο, όπως η βελτίωση των εννοιολογικών και τεχνικών δεξιοτήτων μέσω θέσεων τοποθέτησης, επιτρέποντας στους φοιτητές να βελτιώσουν την απασχολησιμότητά τους, ιδίως στα αρχικά τους στάδια. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της Κοινωνικής Ένταξης, ειδικά για όσους προέρχονται από μειονεκτικά περιβάλλοντα και τους Ξένους Φοιτητές που αντιμετωπίζουν διαφορετικά είδη προβλημάτων που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά τους

- iii. *Υποκειμενική Ενημερία* - Η μετάβαση από τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση έρχεται με σοβαρές προκλήσεις προσαρμογής στην οποία σε αρκετές περιπτώσεις γίνονται προβλήματα που επηρεάζουν ένα μεγάλο ποσοστό των φοιτητών. Η αλλαγή του τρόπου ζωής, η απώλεια φίλων που πηγαίνουν προς διαφορετικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές κατευθύνσεις, η απομάκρυνση από το οικογενειακό περιβάλλον για πρώτη φορά, η απόσταση, η έλλειψη συχνής επικοινωνίας με αγαπημένα πρόσωπα και η αλλαγή του καιρικού κλίματος, είναι μόνο μερικά από τα προβλήματα που εντοπίζονται σαφώς. Η δομημένη συμμετοχή στο Academic Coaching με επαγγελματίες που μπορούν να παρέχουν την κατάλληλη υποστήριξη, μπορούν να εντοπίσουν αποτελεσματικά αυτά τα προβλήματα και να παρέχουν τις κατάλληλες λύσεις που θα τους βοηθήσουν '... διαχείριση του άγχους με θετικό τρόπο, συνδυασμός της ακαδημαϊκής τους ζωής με την κοινωνική τους ζωή, διαχείριση των οικονομικών τους και του ακαδημαϊκού τους έργου» (Imaginário, & Vieira, & Jesus, 2013, σ.216).

Ο εκτεταμένος ακαδημαϊκός προσδιορισμός των δυνητικών οφελών παρέχει τις κατάλληλες κατευθυντήριες γραμμές και υπόβαθρο και, κατά συνέπεια, επιτρέπει στην τρέχουσα Έρευνα να παρέχει συγκεκριμένες συστάσεις όσον αφορά τις στρατηγικές που μπορούν να αναπτυχθούν για την εξυπηρέτηση των βέλτιστων συμφερόντων της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης». Όλα αυτά είναι λεπτά συνδεδεμένα και αναμειγνύονται με την επαγγελματική εμπειρία του Ερευνητή στους τομείς της Ανώτατης Εκπαίδευσης και της Φοιτητικής Προπονήσεως τόσο στη Δευτεροβάθμια όσο και στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Όλα αυτά λαμβάνονται υπόψη προκειμένου να μπορέσουν οι Φοιτητές να επιτύχουν συγκεκριμένους σημαντικούς στόχους:

- i. Το πρώτο αφορά τη λήψη της κατάλληλης απόφασης πριν από την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση στον τομέα της εκπαίδευσης και της χώρας, προκειμένου να αποφευχθούν πιθανά προβλήματα που μπορεί να καταστούν εξαιρετικά επιβλαβή και πιθανά μη αναστρέψιμα. Αυτό μπορεί να έχει σημαντικό προσωπικό, οικογενειακό, καθώς και κοινωνικό αρνητικό αντίκτυπο, σαν να λαμβάνονται παράνομες αποφάσεις σε εκτεταμένο βαθμό από φοιτητές μπορεί δυνητικά να βλάψει τους μακροοικονομικούς στόχους των χωρών, και να οδηγήσει στην ανάγκη αναδιάρθρωσης του συνόλου της οικονομίας λόγω της ύπαρξης διαφορετικών τύπων ανέργων (McConnell, Brue, Flynn, 2015? Greenlaw, & Shapiro, 2018). Υπό την προϋπόθεση ότι η τρέχουσα ανεργία των νέων στην ΕΕ ήταν 14,8 % στο τέλος του 2018, διπλάσιο από τον μέσο όρο της ΕΕ που είναι 7,5% (Eurostat, 2019), αυτό αξιολογείται ως ζωτικής σημασίας
- ii. Το δεύτερο αφορά την πραγματική Ακαδημαϊκή Καθοδήγηση που πραγματοποιείται μέσα από τις σπουδές των Φοιτητών και αφορά την αντιμετώπιση πιθανών μαθησιακών δυσκολιών, τη στέγαση, την ένταξη στο

κοινωνικό και ακαδημαϊκό περιβάλλον και την τοποθέτηση στην εργασία κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος των σπουδών, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και την απασχολησιμότητα τους.

Με βάση τα παραπάνω, προτείνονται οι ακόλουθες Ακαδημαϊκές Στρατηγικές Προγύμνασης, ώστε να δοθεί η δυνατότητα στην ανάπτυξη των Φοιτητών Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης και των Ακαδημαϊκών Ιδρυμάτων να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους:

- i. Η πρώτη προτεινόμενη Στρατηγική Coaching αφορά τα τοπικά Ακαδημαϊκά Ιδρύματα που πρέπει να επικεντρωθούν στη στενή συνεργασία με τους Μαθητές γυμνασίου, προκειμένου να τους ενημερώσουν για τις Προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν κατά την προετοιμασία τους για την είσοδο στα Πανεπιστήμια. Αυτό θα οδηγήσει δυνητικά σε τεράστια οφέλη για όλους τους συμμετέχοντες και τα ιδρύματα που εμπλέκονται, δεδομένου ότι θα επικεντρωθεί σε μέτρα προφύλαξης και επίσης να προσδιορίσει ποια είναι τα κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα και πτυχία για τους φοιτητές που θα ενισχύσουν την καριέρα τους. Για να καταστεί αποτελεσματική η συγκεκριμένη Ακαδημαϊκή Στρατηγική, τα συμμετέχοντα Ιδρύματα πρέπει να επενδύσουν στα Πληροφοριακά Συστήματα (ITS) προκειμένου να έχουν εύκολη πρόσβαση σε συγκεκριμένα Δεδομένα, να τα αναλύσουν και να παράσχουν τις κατάλληλες πληροφορίες στους Φοιτητές. Το υπολογιστικό νέφος, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα πολυμέσα μπορούν να ενσωματωθούν προκειμένου να παρέχουν τις καλύτερες δυνατές εκπαιδευτικές υπηρεσίες, αλλά και να επιτρέψουν σε εκπαιδευτικούς τόσο από τα Γυμνάσια όσο και από τα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα να αναπτύξουν άμεση Επικοινωνία και να παρέχουν ο ένας στον άλλο ανατροφοδότηση, που είναι αναγκαία για μια τέτοια διαδικασία. Επιπλέον, η ανάπτυξη αυτής της συνεργασίας μπορεί να προσφέρει

στους μαθητές γυμνασίου ένα σύνολο δεξιοτήτων πληροφορικής που θεωρούνται απαραίτητες κατά τη διάρκεια των πανεπιστημιακών σπουδών, ανεξάρτητα από τον τομέα σπουδών. να τους επιτρέψουν να αποκτήσουν υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης. (Zieliński et al. , 2017). Ως εκ τούτου, όλα αυτά μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη διαδικασία επικοινωνίας σε όλα τα επίπεδα, να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη μεταξύ όλων των συμμετεχόντων και να αυξήσουν τις συνολικές επιδόσεις τους.

- ii. Η δεύτερη προτεινόμενη Στρατηγική Coaching αφορά τη συμμετοχή Ιδιωτικών Ακαδημαϊκών Συμβούλων Προπονητικής που έχουν μεγάλη εμπειρία στην εκπαίδευση, τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στην Τριτοβάθμια, καθώς η εμπειρία αυτή μπορεί να γίνει ένα αποτελεσματικό εργαλείο που θα βοηθήσει τους Μαθητές και τους Γονείς τους να λάβουν τις καλύτερες δυνατές αποφάσεις για το μέλλον τους. Η συγκεκριμένη προτεινόμενη Στρατηγική Καθοδήγησης απαιτεί την καθιέρωση μακροπρόθεσμης επικοινωνίας μεταξύ των Εκπαιδευτικών Συμβούλων και των Μαθητών & Γονέων. Αυτή η σχέση μπορεί να δώσει τη δυνατότητα στους Φοιτητές και τις Οικογένειές τους να λαμβάνουν αποφάσεις σε μια σειρά θεμάτων όπως:

- Οι καλύτεροι δυνατοί τομείς της Εκπαίδευσης με βάση το μοναδικό ακαδημαϊκό προφίλ, τις δεξιότητες, τις ικανότητες, τις προσωπικές προτιμήσεις τους και φυσικά την ικανότητά τους να αυξήσουν την απασχολησιμότητά τους, δεδομένου του αυξημένου επιπέδου ανταγωνισμού που υπάρχει σήμερα στη σύγχρονη αγορά
- Η χώρα του Ακαδημαϊκού Προορισμού ως το υφιστάμενο πολιτικό και νομικό περιβάλλον, ειδικά εντός της ΕΕ, παρέχει αμέτρητες και τεράστιες ευκαιρίες στους Φοιτητές να επιλέξουν. Η δράση θα αυξήσει

την επικοινωνία όχι μόνο πριν, αλλά και κατά τη διάρκεια των σπουδών τους

- Το κόστος των σπουδών στις διάφορες χώρες. Το συγκεκριμένο ζήτημα έχει βρεθεί σε αρκετές περιπτώσεις να έχει μεγάλο αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις των Φοιτητών, καθώς κατά τη διάρκεια δύσκολων οικονομικών περιόδων, οι φοιτητές αναπτύσσουν αρνητική συμπεριφορά με τα θέματα επικοινωνίας να είναι στο επίκεντρο αυτής της δράσης. Ως εκ τούτου, ο ρόλος των Εκπαιδευτικών Συμβούλων είναι πρωταρχικής σημασίας

Πηγή: Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Unilink

- iii. Η τρίτη προτεινόμενη Στρατηγική Coaching αφορά την ενίσχυση της σχέσης μεταξύ των Ακαδημαϊκών Ιδρυμάτων και των Εργοδοτών σε διάφορους επιχειρηματικούς τομείς που είναι αλληλένδετες με τα πραγματικά Ακαδημαϊκά Πτυχία που προσφέρει. Η προσέγγιση αυτή μπορεί δυνητικά να έχει μεγάλο θετικό αντίκτυπο στις επιδόσεις των φοιτητών, καθώς πρέπει να σταθεροποιηθούν συγκεκριμένοι Δίαυλοι Επικοινωνίας μεταξύ των Εργοδοτών, των Ακαδημαϊκών Ιδρυμάτων και φυσικά των Φοιτητών που θα είναι οι τελικοί αποδέκτες αυτής της Στρατηγικής δραστηριότητας. Η δημιουργία υποστηριζόμενων δραστηριοτήτων για λογαριασμό των Ακαδημαϊκών Ιδρυμάτων. τη δημιουργία ισχυρών αποτελεσματικών προγραμμάτων πρακτικής άσκησης εντός της χώρας ή ακόμη και σε άλλες χώρες, καθώς αυτό υποστηρίζεται διαρθρωτικά από την ΕΕ· την ετήσια επικαιροποίηση των ακαδημαϊκών σχεδίων σε συντονισμό με τις επιχειρήσεις· και η ανάπτυξη μιας σειράς κοινών μεταπτυχιακών προγραμμάτων με τις επιχειρήσεις είναι μόνο μερικές από τις δραστηριότητες που μπορούν να

προκύψουν για την υποστήριξη της συγκεκριμένης Στρατηγικής. Τα τελευταία χρόνια, μέσω της οικονομικής στήριξης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, αρκετές χώρες της ΕΕ (Βουλγαρία, Ουγγαρία, Πολωνία, Σλοβενία και Ισπανία) έχουν αναπτύξει συγκεκριμένες έρευνες και δραστηριότητες που τους επέτρεψαν να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις και ανατροφοδότηση σχετικά με τα συγκεκριμένα ζητήματα (Rataj κ.ά. , 2012). Οι προηγμένες χώρες τόσο σε οικονομικό όσο και σε ακαδημαϊκό επίπεδο έχουν αναπτύξει στρατηγικά τέτοια προγράμματα με τα «Χρόνια Τοποθέτησης» να αποτελούν το επίκεντρο αυτής της πρακτικής. Ειδικότερα, ένας μεγάλος αριθμός Πανεπιστημίων στο Ηνωμένο Βασίλειο έχουν αναπτύξει εκατοντάδες προγράμματα που παρέχουν την ευκαιρία για «Χρόνια Τοποθέτησης», μεταξύ του δεύτερου και του τρίτου έτη σπουδών, η οποία επιτρέπει σε όλους τους φοιτητές να αποκτήσουν εργασιακή εμπειρία, να αυξήσουν τις ακαδημαϊκές τους δεξιότητες και, φυσικά, να ενισχύσουν την επικοινωνία τους με τη συνολική κοινωνία (Smith, 2019).

- iv. Η τέταρτη προτεινόμενη στρατηγική coaching αναφέρεται στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης προοπτικής για τη βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Για την επίτευξη τέτοιων δράσεων, τα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα πρέπει να επιτρέψουν στους Διδάσκοντες τους να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικές Στρατηγικές Διδασκαλίας στις Τάξεις τους. Θέματα όπως η οπτικοποίηση, η συνεργατική μάθηση, η εκπαίδευση βάσει έρευνας, η διαφοροποίηση, η τεχνολογία στην τάξη, η διαχείριση συμπεριφοράς και η επαγγελματική ανάπτυξη, είναι μόνο μερικές από τις πρακτικές προσεγγίσεις που μπορούν να ενισχύσουν την Επικοινωνία σε καθημερινή βάση, οδηγώντας στα αναμενόμενα θετικά αποτελέσματα. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να προσδιοριστεί ο ρόλος των καθημερινών

δραστηριοτήτων στο πλαίσιο ολοκληρωμένων Στρατηγικών, καθώς τα ζητήματα αυτά προκύπτουν ως αποτέλεσμα της προσωπικής εμπειρίας του Ερευνητή σε συνδυασμό με την εκτεταμένη ακαδημαϊκή έρευνα που εφαρμόζεται στο πλαίσιο της τρέχουσας Έρευνας

- v. Η πέμπτη και τελευταία προτεινόμενη στρατηγική coaching αναφέρεται στο ρόλο των εθνικών κυβερνήσεων μέσω των επίσημων θεσμών τους, όπως τα Υπουργεία Παιδείας, σε συνδυασμό με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ειδικότερα με την υποστήριξη της αρμόδιας υπηρεσίας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η Ευρωπαϊκή Ένωση ως ο μεγαλύτερος και πιο δημοκρατικός περιφερειακός οργανισμός στον κόσμο πρέπει να αναπτύξει συγκεκριμένες στρατηγικές που μπορούν πραγματικά να υποστηρίξουν τους φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μέσω συγκεκριμένων δράσεων. Τα διάφορα προγράμματα που αναπτύχθηκαν από την Ένωση αποτελούν ένα σοβαρό υπόβαθρο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αποτελεσματική εφαρμογή τέτοιων στρατηγικών. Είναι σημαντικό η ΕΕ να εντοπίσει αυτή την ανάγκη και να επικεντρωθεί στην ενίσχυση των ήδη ισχυρών δραστηριοτήτων της. Ως εκ τούτου, τη δημιουργία ενός πιο σταθερού περιβάλλοντος για όλους τους Φοιτητές, με βάση την κατανόηση που θα βελτιώσει την Επικοινωνία. Οι στρατηγικές καθοδήγησης είναι πράγματι απαραίτητες, και ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης πρέπει να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή και χωρίς την ανάπτυξη ολοκληρωμένων στρατηγικών θα ήταν πιο δύσκολο να επιτευχθούν τα προβλήματα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η ανταλλαγή δεδομένων και πληροφοριών, καθώς και οι «βέλτιστες πρακτικές» μπορούν να θεωρηθούν θεμελιώδης πτυχή και δημιουργούν τις ευκαιρίες για τα κράτη μέλη της ΕΕ να γίνουν πιο αποτελεσματικά.

5.7. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 5

Η εκτενής εξέταση όλων των σχετικών θεμάτων που έχουν αναπτυχθεί στο πλαίσιο του τρέχοντος έργου, σε συνδυασμό με την εκτενή Βιβλιογραφική Ανασκόπηση που έχει συγκεντρωθεί από αξιόπιστους δευτερεύοντες πόρους, τόσο ακαδημαϊκούς όσο και επαγγελματίες, και έχει ενισχυθεί με την επαγγελματική εμπειρία του Ερευνητή στον τομέα της εκπαίδευσης και πιο συγκεκριμένα στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Συμβουλευτική, επέτρεψε την ανάπτυξη των συμπερασμάτων της τρέχουσας Έρευνας. Αυτό το μείγμα ακαδημαϊκών γνώσεων και επαγγελματικής εμπειρίας αξιολογείται ύψιστης σημασίας καθώς η ανάγκη ανάπτυξης πρακτικών λύσεων δεν μπορεί να περιοριστεί στον αντίκτυπο της Ακαδημαϊκής Γνώσης, η οποία είναι πράγματι ζωτικής σημασίας, αλλά το σημαντικότερο, πρέπει να εξετάσει την επαγγελματική εμπειρία, ως αποτέλεσμα της ευαισθησίας του τομέα της Εκπαίδευσης και του αντίκτυπου που αυτό έχει στη ζωή των Φοιτητών σε όλα τα στάδια.

Τα συμπεράσματα αυτά αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της τρέχουσας έρευνας, καθώς η προσέγγιση αυτή ενισχύει την αξιοπιστία, η οποία είναι αναγκαία για να διασφαλιστεί ότι η έρευνα θα παράσχει πράγματι την κατάλληλη ανατροφοδότηση και το ιστορικό που θα επιτρέψουν την περαιτέρω εξέταση των συγκεκριμένων ζητημάτων (Greener, 2008, Bryman & Bell, 2007, 2015, Cui, 2018). Ως εκ τούτου, δόθηκε η κατάλληλη προσοχή προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Όλα αυτά έχουν ληφθεί σοβαρά υπόψη προκειμένου να διασφαλιστεί ότι τα συμπεράσματα της έρευνας θα αποφύγουν πράγματι τυχόν περιορισμούς και μεροληψία, όπως έχουν ήδη προσδιοριστεί στα πρώτα στάδια της τρέχουσας έρευνας· ως εκ τούτου, με αποτέλεσμα να έχει αρνητικό αντίκτυπο. Με βάση όλα τα παραπάνω θέματα, έχουν εξαχθεί τα

ακόλουθα συμπεράσματα και παρέχουν την κατάλληλη βάση για την ανάπτυξη των συστάσεων:

- i. *Η διαδικασία επικοινωνίας αποτελεί ένα πραγματικά περίπλοκο ζήτημα, καθώς οι διάφορες μορφές της, επίσημες και ανεπίσημες, καθώς και όλοι οι άλλοι τύποι, που έχουν προσδιοριστεί σαφώς, το καθιστούν πραγματική πρόκληση για όλες τις πτυχές της σύγχρονης ζωής, και μόνο μια ολοκληρωμένη προσέγγιση προς αυτήν μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά οφέλη. Οι επιχειρήσεις, οι ακαδημαϊκοί και οι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί είναι μόνο μερικοί από τους οργανισμούς που πρέπει να αναπτύξουν αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας, προκειμένου να διασφαλίσουν ότι τα προβλήματά τους θα αντιμετωπιστούν από τους κατάλληλους ανθρώπους την κατάλληλη στιγμή, οδηγώντας στα σωστά αποτελέσματα. Η διασύνδεση αυτών των οργανώσεων αξιολογείται από ένα αυτονόητο γεγονός στις σύγχρονες κοινωνίες, ιδίως εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, και πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Ο προσδιορισμός αυτός αξιολογείται κριτικά ύψιστης σημασίας, καθώς καθοδηγεί όλα τα συμπεράσματα και τις συστάσεις που ενισχύουν την αξιοπιστία της τρέχουσας έρευνας.*
- ii. *Η επικοινωνία αποτελεί ένα τεράστιο ζήτημα για την Εκπαίδευση, και αυτό έχει προσδιοριστεί σαφώς σε όλα τα επίπεδα που έχουν εξεταστεί στο πλαίσιο της τρέχουσας Έρευνας: Δημοτικό, Γυμνάσιο και Τριτοβάθμιο. Οι προκλήσεις είναι αυξανόμενης σημασίας καθώς οι ανάγκες και οι επιθυμίες όλων των συμμετεχόντων, των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των γονέων, τόσο στις επίσημες όσο και στις άτυπες μορφές εκπαίδευσης, μετατοπίζονται προς μια πιο ποιοτική προσέγγιση λόγω της εύκολης πρόσβασης σε ένα τεράστιο όγκο πληροφοριών. Αυτό δημιουργεί ένα νέο περιβάλλον πρόκλησης για όλους τους*

εμπλεκόμενους, καλώντας τους να προσδιορίσουν αυτές τις ανάγκες και να δώσουν την κατάλληλη προσοχή προκειμένου να εντοπιστούν πιθανά προβλήματα στα αρχικά τους στάδια, επιτρέποντάς τους να τα αντιμετωπίσουν με τον πιο αποτελεσματικό και επαγγελματικό τρόπο που είναι δυνατόν.

- iii. *Είναι σημαντικό ότι η διαδικασία επικοινωνίας και οι απαιτήσεις ποικίλλουν εντός των διαφόρων επιπέδων εκπαίδευσης ως διαφορετικές ανάγκες και θέλει να εφαρμόσει, καθιστώντας το ένα πραγματικά δύσκολο ζήτημα, ειδικά για τους γονείς που έχουν παιδιά στα διάφορα στάδια της Εφήβων. Οι διαφορές αυξάνονται καθώς τα στάδια της εκπαίδευσης αλλάζουν, με την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση να βιώνει τον μεγαλύτερο αριθμό και την πολυπλοκότητα αυτών των επικοινωνιακών προκλήσεων. Κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων της εφηβείας, είναι σαφώς ευκολότερο για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκύπτουν. ως εκ τούτου, αναπτύσσοντας τις κατάλληλες προκλήσεις επικοινωνίας που θα είναι επωφελείς για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη και θα επιτρέψουν στα παιδιά να γίνουν πιο εστιασμένα και να αυξήσουν τις δεξιότητές τους. Αντίθετα, οι επικοινωνιακές προκλήσεις στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση είναι σημαντικά πιο σύνθετες και περιλαμβάνουν άλλα είδη θεμάτων όπως το Άγχος, ο Θυμός, η έλλειψη ψυχολογικής υποστήριξης, η μοναξιά, τα γλωσσικά εμπόδια λόγω της ανάγκης να ταξιδέψουν και να σπουδάσουν σε ξένες χώρες, οι διαφορές στα εκπαιδευτικά συστήματα και άλλα συναφή θέματα είναι κοινά στη συγκεκριμένη ομάδα Φοιτητών.*
- iv. *Ελικόπτερο Γονείς έχει σαφώς συναφθεί ως μια σημαντική διάσταση της διαδικασίας επικοινωνίας. Ο υπερβολικός έλεγχος των Εφήβων και η συχνή παραβίαση της ιδιωτικής ζωής τους οδηγεί σε έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ*

των Εφήβων και των Γονέων, δημιουργώντας σοβαρά εμπόδια επικοινωνίας που οδηγούν σε μια σειρά άλλων αλληλένδετων προβλημάτων. Η μείωση των επιδόσεων του Σχολείου, η απομόνωση, ο κοινωνικός αποκλεισμός και η μείωση του ψυχολογικού τους επιπέδου, είναι μόνο μερικά από τα πιθανά προβλήματα που έχουν προσδιοριστεί σαφώς ως αποτέλεσμα αυτής της ατυχούς συμπεριφοράς εκ μέρους των γονέων που πιστεύουν ότι προστατεύουν τα παιδιά τους.

- v. Ο εκφοβισμός αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά αλλά και ανησυχητικά ζητήματα λαμβάνοντας υπόψη τους Εφήβους ειδικά στα Πρώτα Στάδια. Ο εκφοβισμός επηρεάζει μεγάλο αριθμό μαθητών και έχει διαπιστωθεί ότι έχει αυξανόμενο αρνητικό αντίκτυπο στην προσωπική ανάπτυξη, τη συνολική σχολική και ακαδημαϊκή απόδοση, την ψυχολογική κατάσταση, την ψυχική υγεία και την ικανότητα να αναπτυχθεί σωστά ως μέρος της έννοιας της Κοινωνικής Ένταξης. Το γεγονός ότι ο εκφοβισμός αποτελεί κοινό πρόβλημα στις περισσότερες σύγχρονες κοινωνίες, αποκαλύπτει τη μεγάλη, και φυσικά ατυχή, έκταση που έχει ληφθεί ως αποτέλεσμα της βελτίωσης του Διαδικτύου. Είναι προφανές ότι η ταχεία ανάπτυξη του Διαδικτύου και της πληροφορικής δεν έρχεται χωρίς «απώλειες»· έτσι, δημιουργώντας σοβαρά εμπόδια επικοινωνίας, καθώς οι Έφηβοι αισθάνονται ότι απειλούνται και είναι ευάλωτοι. Ο εκφοβισμός έχει βρεθεί να έχει πιο αρνητικό αντίκτυπο στις φοιτήτριες, καθώς σε πολλές περιπτώσεις, τα κορίτσια γίνονται θύματα διαφόρων τύπων παρενόχλησης, με τη σεξουαλική παρενόχληση να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή αυτών των ενεργειών. Όλα αυτά δημιουργούν περαιτέρω προβλήματα επικοινωνίας που πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να προστατευθούν οι Έφηβοι από τέτοιες ενέργειες

- vi. *Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση* θεωρείται επίσης ως αναπόσπαστο κομμάτι της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην οποία οι φοιτητές αντιμετωπίζουν σοβαρά κανάλια επικοινωνίας. Παρά το γεγονός ότι αυτό το είδος εκπαίδευσης σχετίζεται κυρίως με τους ενήλικες φοιτητές, αυτό δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να απομονωθεί, ακόμη και να υπονομευθεί, καθώς έχουν προσδιοριστεί σαφώς κοινά θέματα επικοινωνίας με την υπόλοιπη Τριτοβάθμια εκπαίδευση, καθιστώντας την αντιπαράθεση τους ως αυξανόμενης σημασίας. Ως εκ τούτου, αυτό απαιτεί από τα αρμόδια Ακαδημαϊκά Ιδρύματα να εφαρμόσουν τα κατάλληλα μέτρα που θα οδηγήσουν σε σημαντικά οφέλη για τους φοιτητές αυτούς.
- vii. Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, η πληροφορική διαδραματίζει βασικό ρόλο στη διαδικασία επικοινωνίας και παρέχει τεράστιες ευκαιρίες προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματική ανάπτυξη των επικοινωνιακών προκλήσεων και να αξιοποιηθούν τα πιθανά οφέλη που την συνοδεύουν. Οι προκλήσεις για τα επίσημα σχολικά συστήματα είναι τεράστιες και δεν μπορούν να υπονομευθούν. Τα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερο την ανάγκη να εφαρμόσουν την καλύτερη δυνατή πληροφορική, προκειμένου να διασφαλίσουν ότι θα παραμείνουν σε επαφή με τις ανάγκες και τις επιθυμίες των Φοιτητών τους. Η προσέγγιση αυτή είναι αλληλένδετη με την εστίαση στην εισαγωγή των κατάλληλων Συστημάτων Επικοινωνίας Πληροφοριών (ICS), τα οποία σαφώς οδηγούν σε σημαντικά οφέλη και συγκεντρώνονται τα κατάλληλα σχόλια τόσο από τους Μαθητές όσο και από τους Διδάσκοντες τους. Ο ρόλος της πληροφορικής και της ICS πρέπει επίσης να συνδέεται με τον διαρκώς μεταβαλλόμενο αντίκτυπο του Διαδικτύου στη συνολική εκπαίδευση, καθώς και με την ικανότητα των επίσημων εκπαιδευτικών συστημάτων να

επικεντρώνονται στην παροχή διαφόρων προγραμμάτων και πληροφοριών μέσω της εφαρμογής του Διαδικτύου. Τα σύγχρονα τριτογενή ιδρύματα στις πιο προηγμένες χώρες, όπως αυτά της ΕΕ, των ΗΠΑ, του Καναδά και της Αυστραλίας, έχουν τα τελευταία χρόνια επικεντρωθεί στρατηγικά στο συγκεκριμένο θέμα και έχουν επενδύσει σε μεγάλο βαθμό στη βελτίωση της πληροφορικής τους και ιcs, καθώς και για την κατάρτιση του ανθρώπινου δυναμικού τους (HR), προκειμένου να τους δοθεί η δυνατότητα να δημιουργήσουν τα κατάλληλα κανάλια επικοινωνίας με όλους τους φοιτητές. Ως εκ τούτου? ο προσδιορισμός αυτός καταλήγει σαφώς στο συμπέρασμα ότι η πληροφορική, η ICS και το Διαδίκτυο διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη σύγχρονη εκπαίδευση σε όλα τα επίπεδα, παρέχει πράγματι τεράστιες ευκαιρίες σε όλους τους συμμετέχοντες και επιτρέπει στους μαθητές να δραστηριοποιούνται στις εκπαιδευτικές τους διαδικασίες, να αυξήσουν τους διαύλους επικοινωνίας τους και να διασφαλίσουν ότι οι απειλές κοινωνικού αποκλεισμού θα αποφεύγονται

- viii. Η τρέχουσα Έρευνα έχει επίσης προσδιορίσει σαφώς ότι η *διαδικασία επικοινωνίας* και ο αντίκτυπός της στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους εφήβους επηρεάζεται από κρίσιμους παράγοντες όπως οι πολιτιστικές διαφορές. Οι διαφορές αυτές έχουν τεράστιο αντίκτυπο στις επιδόσεις των Σχολείων σε όλα τα στάδια, με την Ανώτατη Εκπαίδευση, και πιο συγκεκριμένα την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, να βιώνουν αυτές τις διαφορές στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο. Οι Πολιτιστικές διαφορές είναι πιο ορατές στους Φοιτητές που αποφασίζουν να σπουδάσουν στο εξωτερικό και πρέπει να προσαρμοστούν σε ολοκαίνουργια περιβάλλοντα, οδηγώντας σε εμπόδια επικοινωνίας τόσο για τους Φοιτητές όσο και για τους Καθηγητές τους. Παρά το γεγονός ότι οι

φοιτητές μπορούν να κυκλοφορούν ελεύθερα εντός της ΕΕ, τα εμπόδια της επικοινωνίας παραμένουν σε ισχύ και δημιουργούν ένα περιβάλλον που προκαλεί πραγματικά προκλήσεις

- ix. *Οι διαφορές μεταξύ των φύλων έχουν επίσης διαπιστωθεί ότι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των εμποδίων της επικοινωνίας, καθώς τα κορίτσια γενικά έχουν βρεθεί να αντιμετωπίζουν διαφορετικές συνθήκες και να είναι πιο ευάλωτα στις περισσότερες περιπτώσεις. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των Πρώτων Σταδίων, το Γυμνάσιο, και το Πανεπιστήμιο Εφήβων, το γεγονός ότι οι διαφορές ισχύουν σε όλα τα στάδια, με τα κορίτσια να είναι στην πιο αρνητική θέση, δημιουργεί σοβαρά εμπόδια επικοινωνίας και έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ τους και το επίσημο σχολικό περιβάλλον. Ο σημερινός προσδιορισμός αξιολογείται ως σημείο καμπής σε ολόκληρη τη διαδικασία επικοινωνίας, καθώς μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε άλλα σοβαρά προβλήματα, όπως η εσωστρέφεια, ο κοινωνικός αποκλεισμός, τα ψυχολογικά προβλήματα και η μείωση των συνολικών εκπαιδευτικών επιδόσεων. Η σημερινή ταυτοποίηση ενισχύεται επίσης με την προσωπική εμπειρία του Ερευνητή, η οποία σαφώς συνέδεσε και υποστηρίζει το τρέχον ζήτημα που απαιτεί την άμεση αντιπαράθεση του.*
- x. *Οι γονείς έχουν μεγάλο ρόλο στη διαδικασία επικοινωνίας, καθώς έχουν την ευθύνη να παρέχουν στα παιδιά τους την κατάλληλη υποστήριξη, ηθική και οικονομική. Η στήριξη αυτή πρέπει να διασφαλίζει τη θέσπιση διαύλων επικοινωνίας σε όλα τα επίπεδα. Ωστόσο, την ίδια στιγμή, η τρέχουσα έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο ρόλος των γονέων αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις λόγω των επιπτώσεων της πληροφορικής και του Διαδικτύου και τη μετατόπιση των προτιμήσεων των εφήβων. Οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν*

ειδικές δεξιότητες επικοινωνίας για κάθε ένα από τα στάδια των εφήβων, καθώς οι τελευταίοι αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις σε κάθε στάδιο. Ζητήματα όπως η πρόωμη σεξουαλική δραστηριότητα, η ανάγκη για προστασία της ιδιωτικής ζωής και η εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες στις οποίες σε πολλές περιπτώσεις η ποιότητά της αμφισβητείται, είναι μόνο μερικές από τις προκλήσεις επικοινωνίας που αντιμετωπίζουν σήμερα οι γονείς.

- xi. *Οι Δάσκαλοι και οι Διδάσκοντες έχουν αυξανόμενη σημασία στη διαδικασία επικοινωνίας με τους Εφήβους. Είναι σημαντικό ότι αυτός ο ρόλος, όπως και στην περίπτωση των γονέων, πρέπει να προσαρμοστεί στα διάφορα στάδια της ζωής των εφήβων. ως εκ τούτου, πρέπει να αναπτυχθούν ιδιαίτερες δεξιότητες. Η τρέχουσα Έρευνα έχει προσδιορίσει σαφώς ότι ανεξάρτητα από τα στάδια των Εφήβων, οι Εκπαιδευτικοί και οι Διδάσκοντες, πρέπει να διασφαλίσουν ότι συνεργάζονται στενά με τους Γονείς προκειμένου να εντοπίσουν συγκεκριμένα προβλήματα και να δώσουν τις κατάλληλες λύσεις τους την κατάλληλη στιγμή. Σε συνδυασμό με το γεγονός ότι οι Εκπαιδευτικοί και οι Διδάσκοντες αντιμετωπίζουν επίσης ορισμένες σοβαρές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένης της Επικοινωνίας, στο χώρο εργασίας τους, η συνεργασία τους με τους γονείς και τους εφήβους είναι απαραίτητη σε όλα τα στάδια, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα πραγματοποιηθούν συγκεκριμένες δραστηριότητες κινήτρων και κινήτρων. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι πρωταρχικής σημασίας και κάθε στρατηγική πρέπει πράγματι να λαμβάνει υπόψη την ενεργό συμμετοχή και τις απόψεις τους.*

5.8. Συστάσεις του κεφαλαίου 5

Η ανάπτυξη των συμπερασμάτων παρέχει τη βάση για τον προσδιορισμό συγκεκριμένων συστάσεων που θα ενισχύσουν τη συνολική έρευνα και θα την ενισχύσουν με ένα σημαντικό επίπεδο αξιοπιστίας. Ο αντίκτυπος της αξιοπιστίας λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, καθώς η έλλειψη διασφάλισης και εφαρμογής του μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στη συνολική έρευνα και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη μελλοντική έρευνα για τα συγκεκριμένα ζητήματα. Οι συστάσεις πρέπει να βασίζονται σε ένα συγκεκριμένο θεμελιώδες πλαίσιο· ότι θα έχουν μια πρακτική εφαρμογή που θα επιτρέψει στην Έρευνα να έχει μια αποσαφηνισθείσα αξία και επίσης να προκαλέσει τη δυνατότητα για περαιτέρω έρευνα σχετικά με όλα τα θέματα υποεξέτασης (Bryman & Bell, 2015).

Επιπλέον, ο Ερευνητής λαμβάνει υπόψη ότι οι Συστάσεις πρέπει να έχουν πραγματική αξία για όλους τους Συμμετέχοντες με τους Εφήβους να είναι στον πυρήνα της τρέχουσας ενότητας. Επιπλέον, ο ερευνητής λαμβάνει επίσης υπόψη ότι οι συστάσεις πρέπει να προσδιορίζουν τις συγκεκριμένες μεταβλητές που υπάρχουν τόσο εντός της εθνικής (Κυπριακής Δημοκρατίας) όσο και της διακρατικής (Ευρωπαϊκής Ένωσης). Σε καμία περίπτωση, τα συγκεκριμένα ζητήματα δεν μπορούν να υπονομευθούν, δεδομένου ότι μια τέτοια προσέγγιση θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε παρερμηνεία αυτών των μεταβλητών και, ως εκ τούτου, σε έλλειψη κατανόησης των αρνητικών επιπτώσεων.

Κατά τη διάρκεια των διαδικασιών συστάσεων, ως τελικό, και ενδεχομένως το σημαντικότερο μέρος της τρέχουσας έρευνας, και τα δύο κεφάλαια που έχουν αναπτυχθεί, έχουν εξεταστεί εξίσου προκειμένου να εξασφαλιστεί ο ερευνητής για να αναπτύξει μια περιεκτική προσέγγιση που θα είναι ευεργετική για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, ειδικά για τους εφήβους σε όλα τα στάδια. Υπό την προϋπόθεση ότι η ανακοίνωση έχει προσδιοριστεί ως το βασικό στοιχείο της τρέχουσας έρευνας, οι συστάσεις έχουν διαρθρωθεί γύρω από τη

συγκεκριμένη έννοια και δημιουργούν το πλαίσιο για την αξιολόγηση και την ανάπτυξη των μελλοντικών πολιτικών.

- i. Η Ευρωπαϊκή Ένωση πρέπει να επικεντρωθεί στρατηγικά στην ενίσχυση των συνολικών δραστηριοτήτων της προς την παροχή του κατάλληλου εννοιολογικού πλαισίου που θα επιτρέψει στα κράτη μέλη να αναπτύξουν περαιτέρω τη στρατηγική τους προσέγγιση όσον αφορά το ζήτημα της επικοινωνίας με τους εφήβους. Το γεγονός ότι η ΕΕ, ως πολιτικός και οικονομικός οργανισμός, έχει καταφέρει καθ' όλη τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών να αναπτύξει έναν τεράστιο αριθμό πολιτικών σε διάφορους τομείς της σύγχρονης ζωής, συμπεριλαμβανομένης φυσικά της εκπαίδευσης, της επιτρέπει να αποκτήσει μια ολοκληρωμένη κατανόηση λόγω της συσσωρευμένης γνώσης της. Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη ότι η ΕΕ έχει αναπτύξει συγκεκριμένες πολιτικές που ρυθμίζουν την αμοιβαία αναγνώριση των πτυχίων μεταξύ των κρατών μελών και την ανάπτυξη του Ευρωπαϊκού Συστήματος Μεταφοράς Ακαδημαϊκών Δεδομένων (ECTS), δημιουργεί περαιτέρω ευθύνες που πρέπει να αντιμετωπιστούν μέσω μιας συνολικής στρατηγικής. Ως εκ τούτου, η τρέχουσα έρευνα συνιστά έντονα στην ΕΕ να επικεντρωθεί στρατηγικά στην ενίσχυση των δραστηριοτήτων της στη συγκέντρωση όλων των κρατών μελών, προκειμένου να σχεδιάσει, να αναπτύξει και να εφαρμόσει ένα ολοκληρωμένο σχέδιο που θα τους επιτρέψει να εργαστούν όλοι με βάση τις ίδιες αρχές και στόχους. Εκτιμάται ότι η προσέγγιση αυτή θα οδηγήσει σε σημαντικά οφέλη για όλους τους συμμετέχοντες σε αυτήν: τα κράτη μέλη, τα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα, τα Σχολεία σε όλα τα επίπεδα, οι Δάσκαλοι και Οι Διδάσκοντες, οι Γονείς και φυσικά η κοινωνία γενικότερα. Ο ρόλος της ΕΕ είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη

οποιασδήποτε επιχείρησης και τέτοιες δράσεις δεν μπορούν να απομονωθούν από τις επίσημες στρατηγικές της. Μια πιθανή Λευκή Βίβλος σχετικά με τα συγκεκριμένα θέματα θεωρείται ύψιστης σημασίας και θα παρέχει το κατάλληλο πολιτικό, ακαδημαϊκό και επαγγελματικό υπόβαθρο για την επιτυχή επίτευξη των στρατηγικών στόχων

- ii. Ως αποτέλεσμα της προηγούμενης σύστασης, η τρέχουσα έρευνα συνιστά στις εθνικές κυβερνήσεις να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες εθνικές πολιτικές τους σύμφωνα και προέκτασής τους. Οι εθνικές κυβερνήσεις διαθέτουν τις κατάλληλες και κατάλληλες συσσωρευμένες γνώσεις, εμπειρογνωμοσύνη, τεχνογνωσία, οικονομική ευελιξία και, το σημαντικότερο, τη νομιμότητα για την ανάπτυξη τέτοιων δραστηριοτήτων. Η συνεργασία με όλους τους άλλους συμμετέχοντες είναι απαραίτητη προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα αναπτυχθούν οι κατάλληλοι Δίαυλοι Επικοινωνίας με τους Εφήβους όλων των σταδίων. Φυσικά, όλες οι δράσεις πρέπει να βασίζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες, επιθυμίες και απαιτήσεις των Εφήβων. Ο ρόλος των εθνικών κυβερνήσεων είναι κεντρικής σημασίας και κάθε δραστηριότητα πρέπει να βασίζεται με την υποστήριξη της προκειμένου να ενισχυθεί η αξιοπιστία και οι προοπτικές επιτυχίας.
- iii. Ως τρίτη σύσταση, η τρέχουσα Έρευνα επικεντρώνεται στο ρόλο των Ενώσεων Γονέων σε όλα τα επίπεδα. Οι ιδιαίτερες Ενώσεις διαδραματίζουν τεράστιο ρόλο στην ανάπτυξη των κατάλληλων στρατηγικών προκειμένου να διασφαλιστεί η ανάπτυξη των κατάλληλων διαύλων επικοινωνίας. Οι γονείς είναι εκείνοι που έχουν την πλησιέστερη σχέση με τα παιδιά τους? Κατά συνέπεια, η συνεχής συμμετοχή τους στις δραστηριότητές τους, εντός και εκτός του περιβάλλοντος των Παιδιών τους, και η ανατροφοδότηση που μπορούν να

παρέχουν θεωρείται ότι έχει μεγάλη σημασία και μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη επιτυχημένων Στρατηγικών. Παρά το γεγονός ότι οι ενώσεις γονέων έχουν πράγματι μια τεράστια συμβολή σε όλες τις χώρες της ΕΕ, πρέπει να εστιάσουν περαιτέρω τις δραστηριότητές τους και να εκπαιδευτούν καθώς οι μεταβαλλόμενες ανάγκες των παιδιών δημιουργούν μια πρόκληση και ένα σύνθετο περιβάλλον στο οποίο πρέπει να επικεντρωθούν και να τις αντιμετωπίσουν με αποτελεσματικό τρόπο.

- iv. Οι έφηβοι όλων των σταδίων είναι αυτοί που επηρεάζονται περισσότερο από την έλλειψη ή την ύπαρξη των κατάλληλων διαύλων επικοινωνίας. αρνητικά ή θετικά αντίστοιχα. Ως εκ τούτου, η συμμετοχή τους στο σχεδιασμό και την εφαρμογή τυχόν στρατηγικών πρέπει να λαμβάνει σοβαρά υπόψη τις απόψεις τους. Υπό την προϋπόθεση ότι οι έφηβοι έχουν εύκολη πρόσβαση σε μαζικές πληροφορίες ως αποτέλεσμα της πληροφορικής και της ανάπτυξης του Διαδικτύου, που επηρεάζουν την ικανότητά τους να παρέχουν πληροφορίες και να αναπτύξουν τις προσωπικές τους απόψεις, η συμβολή τους όχι μόνο πρέπει να εξεταστεί, αλλά το πιο σημαντικό, είναι πρωταρχικής σημασίας και σε καμία περίπτωση αυτό δεν μπορεί να απομονωθεί. Όλες αυτές οι δράσεις πρέπει να διαρθρωθούν με τη συνεργασία των Φοιτητικών Ενώσεων· ως εκ τούτου, δημιουργώντας την ανάγκη όλες οι επίσημες αρχές και οι Σύλλογοι Γονέων να συνεργαστούν στενά με τους Μαθητές για την επίτευξη των στρατηγικών στόχων
- v. Η τρέχουσα Έρευνα συνιστά επίσης κάθε στρατηγική δραστηριότητα να λαμβάνει υπόψη τις απόψεις και τις συστάσεις συγκεκριμένων επιστημονικών ομάδων όπως ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι. Αυτές οι επιστημονικές ομάδες μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την ανάπτυξη και τη

συμπεριφορά όλων των Εφήβων, και το πιο σημαντικό, να παρέχουν περαιτέρω προτάσεις για το πώς πρέπει να προσεγγίσει κάθε στάδιο. Όλα αυτά θα οδηγήσουν στην ανάπτυξη στρατηγικών δράσεων που θα βασίζονται σαφώς σε μια επιστημονική προσέγγιση και θα εξαλείψουν στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό την πιθανότητα αποτυχίας των συγκεκριμένων δράσεων. Οι επιστημονικές ομάδες πρέπει να ενισχύσουν τις ενέργειές τους για να επηρεάσουν τις πολιτικές αποφάσεις και να προσεγγίσουν όλες τις υπόλοιπες προαναφερθείσες ομάδες, προκειμένου να διασφαλίσουν ότι θα γίνουν πράγματι οι ηγέτες της κοινής γνώμης και οι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη των πολιτικών

Όλες οι παραπάνω Συστάσεις αποτελούν το κύριο αποτέλεσμα των σημαντικότερων παραγόντων που αξιολογούνται ότι μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη των κατάλληλων Διαύλων Επικοινωνίας μεταξύ των Εφήβων σε διαφορετικά στάδια από τη μία πλευρά, και από την άλλη πλευρά, των Γονέων, του σχολικού τους περιβάλλοντος, τόσο επίσημου όσο και άτυπου, των Εκπαιδευτικών και Των Καθηγητών τους, και των τοπικών αρχών. Κατά συνέπεια, η συνεργασία όλων των προαναφερθέντων παραγόντων αξιολογείται πράγματι ως ζωτικής σημασίας από την τρέχουσα Έρευνα και προτείνεται έντονα ότι αυτή η συνεργασία και η κατανόηση μεταξύ όλων αυτών, θα οδηγήσει μόνο σε αποτυχία, ή τουλάχιστον, σε αναποτελεσματική εφαρμογή οποιασδήποτε πιθανής στρατηγικής δραστηριότητας.

Οι συστάσεις έλαβαν υπόψη τη σημασία και το ρόλο όλων των συμμετεχόντων, καθώς και όλες τις πιθανές διαστάσεις: πολιτικές, οικονομικές, ακαδημαϊκές, κοινωνικές και επιστημονικές. Ως εκ τούτου, ένα καλό μείγμα όλων αυτών μπορεί δυνητικά να παρέχει στις κοινωνίες μας τη δυνατότητα να επικεντρωθούν στα Παιδιά μας με πιο αποτελεσματικό και ευαίσθητο τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη τις ανησυχίες και τις απαιτήσεις τους, καθώς αυτές

προκύπτουν ως αποτέλεσμα της ταχείας κοινωνικής ανάπτυξης και ανάπτυξης της πληροφορικής. Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα παιδιά μας είναι το μέλλον των κοινωνιών μας, και το σημαντικότερο, αυτό της Ευρωπαϊκής Ένωσης που βασίζεται σε συγκεκριμένες βασικές αρχές, εστιάζοντας στην εξυπηρέτηση των αναγκών και των συμφερόντων τους δεν αποτελεί πλέον επιλογή. Αποτελεί μάλλον μια αναγκαιότητα που πρέπει να αντιμετωπιστεί με τον πλέον δυνατό τρόπο.

Τέλος, η τρέχουσα Έρευνα διευκρινίζει ότι όλα τα σχετικά θέματα που αφορούν το πιο ευαίσθητο κομμάτι των κοινωνιών μας, έχουν διερευνηθεί με καλή πίστη και βασίζονται στην εκτεταμένη εμπειρία του Ερευνητή ως Καθηγητή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, ως Εκπαιδευτικού Συμβούλου Για Μαθητές στο Γυμνάσιο και την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, αλλά κυρίως ως Γονέας που αναζητά το καλύτερο για τα παιδιά του σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα.

6. Κεφάλαιο 6 – Επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων

6.1. Εισαγωγή

Η Επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων αποτελεί σημαντικό στοιχείο για την τρέχουσα εργασία και επικεντρώνεται στον εντοπισμό διαφόρων στοιχείων που επηρεάζουν τη σχέση τους και μπορούν να γίνουν Βασικοί Παράγοντες Επιτυχίας (KSF) και να τους βοηθήσει να εξασφαλίσουν το καλύτερο συμφέρον όλων αυτών. Προκειμένου να προσδιοριστεί η ανακοίνωση μεταξύ των δύο μερών, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι αυτό:

- Περνά από την ανάκριση για την πραγματική προθυμία του ενός μέρους να κατανοήσει τις ανάγκες του άλλου, ως εκ τούτου, την ανάπτυξη ενός σιλό της ανάκρισης που πρέπει να ξεπεραστεί
- Επηρεάζεται από τις πολιτιστικές συνθήκες που αναπτύσσονται στις συγκεκριμένες κοινωνίες, και σε μεγάλο βαθμό καθορίζει το επίπεδο επικοινωνίας μεταξύ τους
- Επηρεάζεται από τις οικονομικές συνθήκες που επικρατούν σε συγκεκριμένες κοινωνίες και δημιουργεί τις σχετικές συνθήκες που επηρεάζουν την επικοινωνία σε διάφορα επίπεδα
- Επηρεάζεται από το ρόλο του σχολικού περιβάλλοντος, προκειμένου να δημιουργηθεί το κατάλληλο υπόβαθρο που θα φέρει τους εφήβους και τους γονείς κοντά ο ένας στον άλλο

6.2. Θετική επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων

Η ανάπτυξη θετικών διαύλων επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εφήβων αποτελεί πραγματική πρόκληση, καθώς ο ρόλος των σύγχρονων κοινωνιών διαδραματίζει αυξανόμενο ρόλο και αυτό απαιτεί θέματα κατανόησης όπως:

- Τι θα συμβεί αν υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας, ειδικά εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος, με ιδιαίτερη προσοχή στις δύσκολες καταστάσεις
- Πώς η θετική επικοινωνία μπορεί να έχει αντίκτυπο στην υπόλοιπη οικογένεια, ειδικά στα παιδιά, που μπορεί να έχουν διαφορετικές απαιτήσεις, ανάγκες και επιθυμίες
- Πώς η θετική επικοινωνία μπορεί να μεταφερθεί στο σχολικό περιβάλλον και τις επιδόσεις, και να επιτρέψει στα παιδιά να αναπτύξουν την προσωπικότητά τους
- Ο σωστός χρόνος ανάπτυξης της επικοινωνίας, προκειμένου να εξασφαλιστούν οι κατάλληλες συνθήκες και να επιλυθούν τα προβλήματα και οι προκλήσεις πριν αναπτυχθούν
- Πώς η συνολική κοινότητα και οι πολιτιστικές συνθήκες μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη των κατάλληλων συνθηκών που σχετίζονται με την ανακοίνωση (Stafford & Bayer, 1993).

Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω ταυτοτήτων, η ανάπτυξη τύπων Θετικής Επικοινωνίας και καναλιών μεταξύ των γονέων και των εφήβων πρέπει να αναπτυχθεί με συγκεκριμένα μέτρα που θα λάβουν υπόψη το γεγονός ότι αυτό είναι ίσως το πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί στο οικογενειακό περιβάλλον. Ως αποτέλεσμα, αυτό μπορεί να δημιουργήσει αρκετές προκλήσεις που μπορούν να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον, ή αντ' αυτού,

μπορεί να εγείρει εμπόδια που θα οδηγήσουν τελικά στα προφανή αρνητικά αποτελέσματα και για τα δύο εμπλεκόμενα μέρη (Βάργκας, 2020).

Κατά συνέπεια, προκειμένου να διασφαλιστεί η θετική σχέση και η επικοινωνία, πρέπει να θεσπιστούν ορισμένα συγκεκριμένα βήματα και μέτρα που θα διασφαλίσουν όλα τα παραπάνω:

- Οι γονείς πρέπει να αντιδρούν με Κατανόηση, ακόμα και όταν δεν καταλαβαίνουν, και να αναπτύξουν αρκετές αλληλεπιδράσεις που θα βοηθήσουν τους εφήβους να έρθουν πιο κοντά τους. Δείχνοντας ενδιαφέρον για μια συνομιλία μεταξύ των εφήβων, ακόμη και όταν αυτό φαίνεται να είναι εντελώς άσχετο, αποτελεί μια καλή πρόκληση
- Οι γονείς δεν πρέπει να πάρει πάρα πολύ συναισθηματική και δεν πρέπει να το πάρει προσωπικά όταν οι έφηβοι δείχνουν μια αρνητική προσέγγιση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους γονείς να κατανοήσουν ότι οι έφηβοι μπορεί να έχουν διαφορετικές εκτιμήσεις, και αυτή η κατανόηση θα τους βοηθήσει σε μελλοντικές αλληλεπιδράσεις σε παρόμοιες καταστάσεις (Pincus, 2020)
- Οι γονείς πρέπει να υποβάλουν «ειλικρινείς ερωτήσεις» που θα επιτρέψουν στα παιδιά τους να παρέχουν «ειλικρινείς απαντήσεις». Σε τέτοιες περιπτώσεις, τα παιδιά αναπτύσσουν ένα υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης που είναι απαραίτητο για να πλησιάσουν τους γονείς τους και να κλείσουν το χάσμα επικοινωνίας ηλικίας, και να κάνουν το ίδιο με τις «ειλικρινείς ερωτήσεις» με τους γονείς τους
- Οι γονείς πρέπει να αποφεύγουν να δείχνουν ότι χρειάζονται, ή ακόμα χειρότερα, ότι είναι απελπισμένοι για την καλή συμπεριφορά και τη φιλία των παιδιών τους. Η αποκάλυψη ότι είναι απελπισμένοι μπορεί να οδηγήσει τα

παιδιά προς μια διαφορετική κατεύθυνση. Ως εκ τούτου, αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως ένα ισχυρό θετικό εργαλείο επικοινωνίας

- Η θετική επικοινωνία επηρεάζεται ιδιαίτερα όταν λαμβάνονται αποφάσεις στο πλαίσιο του σχετικού θετικού περιβάλλοντος. Συνεπώς, προκειμένου να διασφαλιστεί η θετική επικοινωνία, οι γονείς και τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν τη λήψη αποφάσεων όταν δεν είναι και οι δύο ήρεμοι, και αυτό είναι καθήκον των γονέων να αναπτύξουν
- Οι γονείς πρέπει να πλοηγηθούν και να δώσουν έμφαση στην επικοινωνία καθώς έχουν την ευθύνη, ως το πιο ώριμο κόμμα από τα δύο, προκειμένου να δημιουργηθεί το κατάλληλο περιβάλλον που θα βοηθήσει την αμοιβαία κατανόηση και αποδοχή των απόψεων του άλλου μέρους, οδηγώντας στη σχετική εμπιστοσύνη
- Οι γονείς πρέπει να υποβάλουν περίεργες ερωτήσεις που θα αντικατοπτρίζουν τις τρέχουσες υποθέσεις που επηρεάζουν τους νέους. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον και υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης για λογαριασμό των εφήβων, καθώς θα καταλάβουν ότι οι γονείς τους θέλουν να μάθουν για τα θέματα που βρίσκονται εκτός της δικής τους σειράς
- Οι γονείς πρέπει να επικεντρωθούν στην ενδυνάμωση ενός αισθήματος «ομαδικής εργασίας» μέσα στην οικογένεια. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να επικεντρωθούν στην επίτευξη των καλύτερων δυνατών κοινών αποτελεσμάτων, και επίσης, αυτό θα τα βοηθήσει να αποφύγουν πιθανές εγωιστικές συμπεριφορές που αποτελούν σοβαρή απειλή για την καθιέρωση αποτελεσματικής επικοινωνίας
- Οι γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι κατανοούν τη μετάβαση των εφήβων από το ένα στάδιο της εφηβείας στο άλλο. Αυτό θα βοηθήσει και τα δύο μέρη

να αποφύγουν πιθανές συγκρούσεις, οι οποίες, σε αυτό το στάδιο, συνιστούν σοβαρή απειλή και μπορούν εύκολα να αποτελέσουν τον λόγο για την ανάπτυξη ενός εχθρικού περιβάλλοντος.

- Οι γονείς πρέπει να επικεντρωθούν στην ανάπτυξη θετικής επικοινωνίας με βάση τις ανάγκες και τις επιθυμίες των αγοριών και των κοριτσιών. Η διαφορά φύλου αποτελεί σοβαρό ζήτημα και η επικοινωνία μπορεί να επηρεαστεί από τον εντοπισμό των ιδιαίτερων διαφορών. Αυτό θα βοηθήσει τους εφήβους να έρθουν πιο κοντά στους γονείς τους (Wight & Fullerton, 2013)
- Οι γονείς πρέπει να επιδείξουν ένα θετικό σύνολο δεξιοτήτων επικοινωνίας και κατανόησης όταν πρόκειται για την έννοια των σεξουαλικών σχέσεων, η οποία αποτελεί σοβαρή πρόκληση για τη συγκεκριμένη ηλικία, καθώς αυτό μπορεί να είναι επιβλαβές για την υγεία των εφήβων, και πρέπει να παρέχεται υποστήριξη
- Οι γονείς μπορούν να αναπτύξουν θετική επικοινωνία δείχνοντας ότι σέβονται πλήρως την ιδιωτικότητα των παιδιών τους, ειδικά όταν εισέρχονται στο δεύτερο στάδιο της Εφηβείας. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα υψηλό επίπεδο θετικού περιβάλλοντος και αυτός ο σεβασμός μπορεί να γίνει μια win-win κατάσταση
- Η θετική επικοινωνία μπορεί να καθοριστεί από την αντίληψη των γονέων ότι πρέπει να αποφύγουν τον υπερβολικό έλεγχο στις ενέργειες των εφήβων. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς δεν πρέπει να γνωρίζουν τι τα παιδιά τους είναι μέχρι, ωστόσο, θα πρέπει να υπάρχει ένα όριο στις συγκεκριμένες δράσεις
- Οι γονείς πρέπει να δείξουν ένα υψηλό επίπεδο αισιοδοξίας, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια καλύτερη κατανόηση και αυτό σχετίζεται επίσης με

τα προσωπικά συναισθήματα και συναισθήματα. Ως εκ τούτου, η ωριμότητα των γονέων πρέπει να επικρατήσει στη συγκεκριμένη κατάσταση και θα βοηθήσει τους εφήβους να αναπτύξουν παρόμοιες προσεγγίσεις αισιοδοξίας (Sewardlow-Freed, 2018)

- Μιλώντας για τον έλεγχο του σεξ στα πρώτα στάδια της Εφηβείας μπορεί να βοηθήσει τους γονείς να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον με τα παιδιά τους και να διασφαλίσουν ότι η εμπιστοσύνη θα επικρατήσει σε ένα θέμα που είναι πραγματικά σημαντικό για τους νέους. Και οι δύο γονείς θα πρέπει να χειριστούν το θέμα από κοινού, προκειμένου να δείξουν την πλήρη υποστήριξή τους και την κατανόησή τους
- Πέραν των ανωτέρω, σε περιπτώσεις απροσδόκητων κυήσεων, που μπορεί να προκαλέσουν συγκρούσεις μεταξύ των οικογενειών, ειδικά των κοριτσιών που μεταφέρουν το μωρό, οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν τη θετική επικοινωνία παρέχοντας τη σχετική ψυχολογική και ιατρική υποστήριξη και βοηθώντας τα παιδιά τους να λάβουν τις κατάλληλες αποφάσεις
- Επιπλέον, το θέμα της Επικοινωνίας και του Σεξ, σχετικά με τους Γονείς και τους Εφήβους επηρεάζεται από διάφορες παραμέτρους, όπως, τι έχει ειπωθεί, πώς οι γονείς έχουν εκφράσει τους, πόσο τακτικά εκφράζεται, πόσο οι έφηβοι αισθάνονται φροντίδα, και κατανοητό από τους γονείς τους
- Θετική επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των εφήβων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το σωστό χρονοδιάγραμμα και το σωστό μέρος, ζητώντας από τους γονείς να αναπτύξουν αυτή την κατανόηση και να διασφαλίσουν ότι επικοινωνούν μόνο για σοβαρά προβλήματα, όταν αυτές οι δύο παράμετροι ισχύουν, προκειμένου να αποφευχθεί η σύγκρουση (Guilamo-Ramos et al., 2011)

- Οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν αποτελεσματικές και τακτικές δεξιότητες ακρόασης, προκειμένου να διασφαλίσουν ότι θα επιτρέψουν έναν γόνιμο διάλογο μεταξύ αυτών και των παιδιών τους. Η παροχή χρόνου για αυτό είναι απαραίτητη και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα εντός της οικογένειας και αυτό θα μεταφερθεί δυνητικά στο σχολικό περιβάλλον
- Οι γονείς πρέπει να επικυρώσουν τα συναισθήματα των παιδιών τους, ειδικά σε δύσκολες ιδιωτικές ή σχολικές στιγμές. Αυτό απαιτεί τη συνεργασία και των δύο γονέων και μπορεί να συμβάλει στην προσαρμογή της επικοινωνιακής τους προσέγγισης με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες και επιθυμίες, και μπορεί δυνητικά να δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον, καθώς θα δείξουν ότι η κατανόησή τους
- Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να οικοδομηθεί με την παροχή επαίνου στις δράσεις που θεωρούνται από τους γονείς και το σχολικό περιβάλλον ως θετικές. Οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν την επικοινωνία αυτή αποκτώντας αποτελεσματικά γνώσεις σχετικά με τις ενέργειες των παιδιών τους και να δώσουν «χτύπημα επάνω» όταν τα πράγματα πάνε καλά για αυτούς
- Πέρα από τα παραπάνω, οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν την επικοινωνία ενθαρρύνοντας τα παιδιά τους, όταν, παρά τις προσπάθειές τους, τα πράγματα δεν πήγαν τόσο καλά όσο περίμεναν, και λέγοντάς τους ότι θα πρέπει να το δουν αυτό ως μια ευκαιρία να προσπαθήσουμε περισσότερο, να επικεντρωθούν περισσότερο στους στόχους τους, και ότι αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως ένα μάθημα (Ehmke, 2020)
- Η ενδυνάμωση των σύγχρονων νέων, αποτελεί πραγματική πρόκληση για τους γονείς. Αυτό, σε συνδυασμό με την κατανομή των εργασιών και, ως εκ τούτου, η ευθύνη και η λογοδοσία μπορούν να ενισχύσουν την επικοινωνία και

να διασφαλίσουν την ανάπτυξη καλύτερων και αποτελεσματικότερων διαύλων εντός των δύο πλευρών

- Ένας άλλος σημαντικός τρόπος που μπορεί να αναπτύξει αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων, είναι η ικανότητα να κάνουμε πράγματα μαζί, όπως η μετάβαση σε αθλητικές εκδηλώσεις, ακόμη και αν οι γονείς δεν είναι πραγματικοί οπαδοί του συγκεκριμένου αθλήματος. Αυτό θα δώσει την ευκαιρία να αφιερώσετε ποιοτικό χρόνο μαζί και να δημιουργήσετε ένα καλύτερο περιβάλλον
- Οι γονείς πρέπει επίσης να αποφεύγουν μόνο την παροχή οδηγιών στους εφήβους ή αυτόκλητες συμβουλές, οι οποίες μπορούν ενδεχομένως να οδηγήσουν σε διαμάχη. Η αποφυγή τέτοιων ενεργειών και η παροχή καρποφόρων συμβουλών, μπορούν να αναπτύξουν καλύτερη επικοινωνία, καθώς και να εξασφαλίσουν εμπιστοσύνη μεταξύ των δύο πλευρών, ειδικά σε δύσκολες οικογενειακές στιγμές.
- Είναι σημαντικό για τους γονείς να κατανοήσουν ότι η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να κατασκευαστεί μιλώντας για συμπεριφορές και όχι για προσωπικά χαρακτηριστικά. Μετατρέποντας τη συζήτηση σε μια ευρύτερη από μια προσωπική έννοια μπορεί να γίνει ένας αποφασιστικός παράγοντας και να βοηθήσει τους γονείς να περάσουν τα μηνύματά τους με ευκολότερο τρόπο (DeVore & Ginsburg, 2005)
- Οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν την επικοινωνία ακούγοντας, μιλώντας, κατανοώντας, αλλά το πιο σημαντικό, πρέπει να γνωρίζουν πότε να σταματήσουν να μιλούν. Η προσέγγιση αυτή θα τους δώσει την ευκαιρία να γίνουν πιο αντικειμενικοί και να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον επικοινωνίας, ιδίως στο οικογενειακό περιβάλλον.

- Η αγάπη δεν μπορεί να αντικατασταθεί και αποτελεί σοβαρό πλεονέκτημα επικοινωνίας. Ως εκ τούτου, οι Γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι θα δώσουν στα παιδιά τους μια αγκαλιά κάθε μέρα και να τους πουν ότι τα αγαπούν και τα σέβονται. Αυτή η διαβεβαίωση μπορεί να αποτελέσει θετικό σημάδι και να δημιουργήσει το σχετικό υπόβαθρο για μελλοντικές δράσεις
- Οι γονείς πρέπει να εξασφαλίζουν ότι χρησιμοποιούν τη σχετική γλώσσα του σώματος που είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικής επικοινωνίας, αποφεύγοντας πιθανές συγκρούσεις μεταξύ των δύο πλευρών. Είναι σημαντικό για τους γονείς να προσδιορίζουν κάθε φορά ποια γλώσσα του σώματος να καθορίσει? ως εκ τούτου, η καλύτερη δυνατή επικοινωνία
- Οι γονείς πρέπει να εξασφαλίσουν ότι έχουν επαφή με τα παιδιά τους, καθώς αυτό μπορεί να εξασφαλίσει ότι οι έφηβοι θα αισθάνονται πιο άνετα και να είναι σίγουροι για τις προθέσεις των γονιών τους. Αυτό θα βοηθήσει τους γονείς β πιο αποτελεσματική και πειστική όταν διαθέτουν εργασία που θα βοηθήσει τους εφήβους να γίνουν πιο δραστήριοι (Miller et al., 2011).

6.3. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 6

Το παρόν Κεφάλαιο επικεντρώθηκε στην εξέταση της Επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εφήβων και αποσαφηνίζει συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους η ανακοίνωση αυτή θα καθιερωθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Το κεφάλαιο έχει σαφώς καταλήξει στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορεί να αναπτυχθεί αυτή η ανακοίνωση, και ως αποτέλεσμα αυτού, οι γονείς έχουν τη μεγαλύτερη ευθύνη για να το πράξουν.

Το γεγονός ότι οι γονείς είναι το πιο ώριμο μέρος των δύο πλευρών δημιουργεί την ανάγκη για να αποκαλύψει αυτή την ωριμότητα μέσα από διάφορους τρόπους που έχουν προσδιοριστεί σαφώς και αναπτυχθεί. Οι γονείς φέρουν σημαντική ευθύνη προς αυτή την κατεύθυνση, και στόχος τους πρέπει να είναι να επικεντρωθούν στις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών τους, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα εξυπηρετούνται τα συμφέροντά τους.

Ωστόσο, ταυτόχρονα, οι Γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι θα θέσουν τα σχετικά όρια που είναι κρίσιμα προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η επικοινωνία και ο σεβασμός θα καθιερωθούν και θα γίνουν σεβαστοί και από τις δύο πλευρές. Σε περίπτωση που αυτό δεν συμβεί, θα υπάρξει μια προφανής ανισορροπία η οποία δεν θα είναι επωφελής για κανένα από τα μέρη. Κατά συνέπεια, ο καθορισμός ορίων πρέπει να τηρείται και από τις δύο πλευρές. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό όταν «εύθραυστα» ζητήματα όπως η ιδιωτική ζωή, ειδικά όταν αυτό αφορά ευαίσθητες ιδιωτικές στιγμές.

7. Κεφάλαιο 7 – Συστάσεις για βέλτιστη επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων

7.1. Εισαγωγή

Η αποτελεσματική ανάπτυξη της Επικοινωνίας λαμβάνει υπόψη το ρόλο των Γονέων, αλλά και το ρόλο των Εφήβων που αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της τρέχουσας ερευνητικής εργασίας, το ρόλο ενός κεντρικού ρόλου, και ο τρίτος κεντρικός ρόλος παρέχει τη δυνατότητα να γίνει πιο εστιασμένη, να αναπτύξει μια σταθερή κριτική σκέψη που είναι ζωτικής σημασίας για την τρέχουσα έρευνα, και να μεταφέρει όλα αυτά σε μια πιο πρακτική εφαρμογή.

Όλα αυτά μπορούν να έχουν αντίκτυπο στους νέους, καθώς αυτά θα είναι το κύριο μέρος που θα λάβει τα οφέλη· ωστόσο, αυτό μπορεί επίσης να έχει τον σχετικό αντίκτυπο στους γονείς που έχουν το θεσμικό· νομική και ηθική υποχρέωση προστασίας των νέων σε όλα τα στάδια της εφηβείας τους. Δεδομένου του γεγονότος ότι κάθε στάδιο του Εφήβου περνά από διαφορετικές προκλήσεις που χαρακτηρίζονται από διαφορετικά χαρακτηριστικά, που πρέπει να αξιολογούνται σε κάθε δεδομένη κατάσταση, προκειμένου να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους.

Ως αποτέλεσμα όλων των ανωτέρω, το παρόν κεφάλαιο επικεντρώνεται στην παροχή ορισμένων «συστάσεων για βέλτιστη επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων», που είναι πολύ αναγκαίες για τη δημιουργία της σχετικής υποστήριξης και τη διασφάλιση ότι η επικοινωνία θα γίνει το καλύτερο δυνατό εργαλείο που θα βοηθήσει τους εφήβους.

7.2. Πρακτικές συμβουλές

Ως αποτέλεσμα όλων των προαναφερθέντων σημαντικών ζητημάτων, παρέχονται οι ακόλουθες Πρακτικές Συμβουλές και η εφαρμογή τους αναμένεται να δώσει τη δυνατότητα τόσο στους γονείς όσο και στους εφήβους να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Όλα αυτά δεν έχουν μόνο μια πρακτική εφαρμογή, αλλά το πιο σημαντικό, μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένα σημαντικά οφέλη για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη:

- *Ακούστε περισσότερο από ό, τι μιλάτε* - Οι γονείς και οι έφηβοι καλούνται να μάθουν να ακούσετε περισσότερο από ό, τι μιλούν. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα οφέλη, όπως η απόκτηση εμπιστοσύνης από το άλλο μέρος, η απόκτηση καλύτερης και βαθύτερης γνώσης των ανησυχιών του άλλου ατόμου, η δημιουργία μιας πιο θετικής ατμόσφαιρας, ειδικά όταν τα πράγματα μπαίνουν σε ένα δύσκολο στάδιο και λαμβάνονται σοβαρές αποφάσεις. Η αποτελεσματική ακρόαση μπορεί να βοηθήσει τόσο τους γονείς όσο και τους εφήβους να επιλύσουν τις συγκρούσεις και να τους εμπνεύσει για καλύτερη συνεργασία. Επιπλέον, η αποτελεσματική ακρόαση μπορεί να βοηθήσει και τα δύο μέρη να δημιουργήσουν το κατάλληλο περιβάλλον όταν απαιτείται ομαδική εργασία για την επίτευξη των στόχων, και αυτό μπορεί να μεταφερθεί τόσο στην οικογένεια όσο και στο σχολικό περιβάλλον. Επιπλέον, η αποτελεσματική ακρόαση μπορεί να βοηθήσει και τα δύο μέρη να αποδεχθούν την κριτική και να βελτιώσουν τα αρνητικά σημεία τους, και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις τους και να βελτιώσουν τη δύναμη πειθούς τους (Binder et al., 2011)
- *Διασφάλιση τακτικής Επικοινωνίας εντός του Σχολικού Περιβάλλοντος* – Η συγκεκριμένη δραστηριότητα θεωρείται κρίσιμης σημασίας για τη συνολική βελτίωση των Εφήβων εντός του σχολικού περιβάλλοντος, καθώς θα καταλάβουν ότι βρίσκονται υπό επίβλεψη. Φυσικά, αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως "εργαλείο επιβολής", αντίθετα, θα πρέπει να εφαρμόζεται ως εργαλείο για την επίδειξη της σχετικής κατανόησης της συνολικής απόδοσης και να παρέχει τη σχετική υποστήριξη όταν και, εάν απαιτείται, αυτό. Επιπλέον,

η συμμετοχή του σχολείου στη συνολική διαδικασία επικοινωνίας, ως «μεσολαβητής» μεταξύ των Γονέων και των Εφήβων, μπορεί να θεωρηθεί και να αξιολογηθεί ως ένα εργαλείο που θα οδηγήσει τις δύο πλευρές σε μια καλύτερη κατανόηση, αύξηση των επιδόσεων τους, ξοδεύοντας περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί, η οποία είναι απαραίτητη για την εφαρμογή ορισμένων σημαντικών εργαλείων, όπως αυτή του «Προγράμματος Δεξιοτήτων Κριτικής Αξιολόγησης» (Glynn, 2006), το οποίο αποτελεί έναν καλό τρόπο για να εξασφαλιστεί ότι οι Έφηβοι αποδίδουν όπως αναμένεται. Ο ρόλος του σχολικού περιβάλλοντος στη διαδικασία επικοινωνίας, όχι μόνο είναι σημαντικός ως μέρος του επίσημου εκπαιδευτικού συστήματος, αλλά το σημαντικότερο, μπορεί να παράσχει την πρακτική βοήθεια κατά τη διάρκεια της άτυπης επικοινωνίας και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη μεταξύ των γονέων και των εφήβων, που οδηγούν στα σχετικά οφέλη

- *Η εφαρμογή της ανακοίνωσης 7 Cs (διάγραμμα 7.1.) αποτελεί μια άλλη σημαντική πρακτική σύσταση που μπορεί να οδηγήσει στα σχετικά θετικά αποτελέσματα μεταξύ των Γονέων και των Εφήβων· έτσι, αυτό θεωρείται ένα άλλο σημαντικό πρακτικό εργαλείο που μπορεί να επιτρέψει την επικοινωνία μεταξύ των Γονέων και των Εφήβων, με τον ρόλο των Γονέων να είναι κρίσιμος, καθώς θα πρέπει να αποκαλύψουν τη σχετική ωριμότητα. Είναι σημαντικό ότι το παρακάτω Γράφημα μπορεί να εφαρμοστεί τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις όσο και στο επιχειρηματικό περιβάλλον, καθιστώντας το ένα ζήτημα που πρέπει να αξιολογηθεί*

Γράφημα 7.1. 7 Ανακοίνωση Cs



- *Πληρότητα* – Το Μήνυμα που πρέπει να μεταδοθεί από το ένα άτομο στο άλλο, πρέπει να είναι πλήρες προκειμένου να αποφευχθεί η παρανόηση και η παρερμηνεία που θα οδηγήσει ενδεχομένως σε περιττές συγκρούσεις. Οι Γονείς και οι Έφηβοι μπορούν, μέσω της συγκεκριμένης δράσης, να αναπτύξουν την κατανόησή τους ότι θα πρέπει να παραδώσουν πλήρη μηνύματα, προκειμένου να δοθεί η δυνατότητα στο άλλο μέρος να αποκτήσει μια αποσαφηνισμένο ιδέα για το τι να περιμένει από αυτή τη διαδικασία επικοινωνίας
- *Συγκεκριμένα* διαπροσωπική επικοινωνία είναι επίσης για ένα σαφές μήνυμα και αναφέρεται στη χρήση των λέξεων και των δράσεων που παρέχουν μια σταθερή κατανόηση. Αυτή η πρακτική συμβουλή θεωρείται απαραίτητη στη διαδικασία επικοινωνίας, καθώς εφαρμόζει ρεαλιστική

προσέγγιση και δεν αφήνει τίποτα στη φαντασία των ανθρώπων των δύο πλευρών. Ως εκ τούτου, αυτό πρέπει να αναπτυχθεί στο πλαίσιο της αποτελεσματικής

- *Ευγένεια* - Αυτή η επίδειξη ευγένειας στη στάση και τη συμπεριφορά κάποιου απέναντι σε άλλας, και μπορεί να θεωρηθεί και μια πρακτική άκρη επικοινωνίας και ένα επίπεδο πολιτισμένης προσωπικότητας, το οποίο θεωρείται ως σημαντικό εργαλείο για την ενίσχυση της επικοινωνίας μέσα στο γενικό οικογενειακό περιβάλλον
- *Ορθότητα* – Η σωστή χρήση της γλώσσας και των κατάλληλων φράσεων που πρέπει να επιλέγονται προσεκτικά για να προσαρμόζονται στις ανάγκες και τις απαιτήσεις της κάθε κατάστασης και τόπου. Αυτό αποτελεί σοβαρή πρόκληση για τους Γονείς προκειμένου να εφαρμόσουν τη σχετική σοβαρότητα και ωριμότητα, προκειμένου να αποφευχθεί πιθανή σύγκρουση σε περιπτώσεις που η επικοινωνία με τα παιδιά τους λαμβάνει χώρα σε περιβάλλοντα που απαιτείται μια πιο σοβαρή γλωσσική προσέγγιση, και μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε σχετικό, θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο, στους Εφήβους. Οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν κάποιες σοβαρές δεξιότητες προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, προκειμένου να αποφευχθούν προβλήματα και να δημιουργηθεί ένα θετικό περιβάλλον που θα επηρεάσει τους εφήβους τους για πολλά χρόνια στο επόμενο επίπεδο, και το πιο σημαντικό, αυτό μπορεί να μεταφερθεί στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον τους
- *Σαφήνεια* - Το θέμα της Σαφήνειας αποτελεί πραγματική πρόκληση για τους γονείς, καθώς για άλλη μια φορά, ως το πιο ώριμο μέρος των δύο, η ανάγκη χρήσης αποσαφηνισμένο γλώσσα που θα βοηθήσει τους εφήβους,

να έρθουν πιο κοντά στους γονείς τους και την οικογένειά τους. Επιπλέον, η σαφήνεια των λέξεων δεν θα αφήσει περιθώρια για παρανοήσεις, ειδικά όταν αυτό εξετάζει σημαντικά ζητήματα στα οποία η κατάλληλη διατύπωση μπορεί να γίνει καταλύτης επικοινωνίας

- *Εξέταση* - Αυτή η πρακτική συμβουλή είναι πρωταρχικής σημασίας στη διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ των γονέων και των εφήβων, δεδομένου ότι μπορεί να γίνει ένα εποικοδομητικό εργαλείο και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη που είναι απαραίτητη, ειδικά σε εξαιρετικά ευαίσθητες στιγμές. Πρέπει να εφαρμοστεί το αίσθημα της εκτίμησης, όχι μόνο μπορεί να θεωρηθεί ως μια πρακτική άκρη και εργαλείο, αλλά το πιο σημαντικό, μπορεί να επηρεάσει θετικά την ανάπτυξη της προσωπικότητας των Εφήβων, οδηγώντας στη σχετική θετική επίδραση στην προσωπική τους ζωή
- *Συντομία* - Thee τελευταίο μέρος αυτής της διαδικασίας απαιτεί από τους επικοινωνιολόγους να είναι συνεπής στην προσέγγισή τους, καθώς αυτό μπορεί να τους παρέχει τη δυνατότητα να γίνουν πιο αποτελεσματικοί. Αυτή η πρακτική συμβουλή μπορεί να έχει μια πρακτική εφαρμογή θα πρέπει να είναι σαφώς κατανοητή η κατανόηση των αναγκών των Εφήβων, ειδικά σε δύσκολες στιγμές στις οποίες η πίεση είναι υψηλή, και κάλεσαν να επιτύχουν σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον που τους οδηγεί σε αγχωτικές καταστάσεις.

Η εξέταση των 7C της Επικοινωνίας αποτελεί πραγματική πρόκληση για τους Γονείς και τους Εφήβους. Αξιολογούνται κριτικά ως μερικές πρακτικές άκρες που έχουν μια πρακτική αξία και μπορούν να γίνουν μερικοί σοβαροί οδηγοί για μια επιτυχή σχέση και να γεφυρώσουν το χάσμα ηλικίας.

7.3. Οφέλη από τις πρακτικές συμβουλές επικοινωνίας

Όλα τα παραπάνω ζητήματα αποτελούν μερικές από τις σημαντικότερες πρακτικές Συμβουλές Επικοινωνίας που μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για τους Γονείς και τους Εφήβους, και οι δύο πρέπει να δώσουν τη σχετική προσοχή προκειμένου να διασφαλιστεί ότι αυτό θα οδηγήσει πράγματι σε κάποια σημαντικά οφέλη για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Αυτό δεν αποκλείει το επίσημο σχολικό περιβάλλον που έχει μεγάλο αντίκτυπο στον Έφηβο και συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός υγιούς Περιβάλλοντος. Φυσικά, ο παραπάνω κατάλογος απέχει πολύ από το να είναι εξαντλητικός και πρέπει να δοθεί περαιτέρω έμφαση στα σχετικά ζητήματα.

Ως αποτέλεσμα, προσδιορίζονται τα ακόλουθα οφέλη:

- Οι γονείς και οι έφηβοι θα είναι σε θέση να λάβουν κρίσιμα γεγονότα και πληροφορίες πριν συμβούν τα πράγματα και θα αποφύγουν άσκοπες υποθέσεις που μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και παρεξήγηση μεταξύ των δύο μερών. Αυτό μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα εμπιστοσύνης και να δημιουργήσει την ευκαιρία για αποφυγή συγκρούσεων (Damico, 2014)
- Οι γονείς, και ειδικότερα οι γονείς εφήβων, αποκαλύπτει τα υποκείμενα ζητήματα που έχουν «κρύβονται» ως αποτέλεσμα της κακής επικοινωνίας, η οποία δημιούργησε εμπόδια στην ικανότητά τους να αξιολογούν τις καταστάσεις, και τους επιτρέπει να προχωρήσουμε βαθύτερα σε πράγματα (Johnston - Osburn, 2015)
- Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη που μπορεί να προκύψουν για τους γονείς και τους εφήβους αναφέρεται στο γεγονός ότι είναι ακροατές και έχουν πιο επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις, και αυτό δημιουργεί την ευκαιρία να οικοδομήσουμε ισχυρότερους δεσμούς, την προώθηση της εμπιστοσύνης και

την εμπιστοσύνη, και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον για τη δημιουργία καλύτερων καναλιών επικοινωνίας. Το όφελος αυτό μπορεί να μεταφερθεί στο σχολικό περιβάλλον και να βοηθήσει στην κοινωνική ένταξη, η οποία θεωρείται ζωτικό στοιχείο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

- Ως αποτέλεσμα της θετικής επικοινωνίας, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους τους να αποφύγουν επικίνδυνες καταστάσεις όπως η σεξουαλική παρενόχληση, τα ναρκωτικά και η κατάχρηση αλκοόλ, το ποτό και το κάπνισμα. Όλα αυτά πρέπει να θεωρηθεί ως πραγματική πρόκληση για τους γονείς, όπως αυτό μπορεί να θέσει εφήβους μπροστά από ορισμένες σοβαρές προκλήσεις που πρέπει να ξεπεράσουν? συνεπώς, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα να επωφεληθούν από το θετικό περιβάλλον
- Η θετική επικοινωνία μπορεί επίσης να οδηγήσει στην αποφυγή συγκρούσεων, ιδίως σε περιπτώσεις που υπάρχει χάσμα ηλικίας μεταξύ των γονέων και των εφήβων και μπορεί δυνητικά να οδηγήσει στη χρήση ουσιών, τη συμμετοχή στο έγκλημα και την κακή σχολική απόδοση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει και τις δύο πλευρές προς τις ικανότητές τους στη λήψη αποφάσεων, και πρέπει να καθιερωθεί ως στρατηγικός στόχος για τους γονείς

7.4. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 7

Το παρόν κεφάλαιο επικεντρώθηκε στην παροχή πρακτικών και πολύτιμων συστάσεων για τη βέλτιστη επικοινωνία μεταξύ γονέων και εφήβων, προκειμένου να βοηθήσει και τις δύο πλευρές να αναπτύξουν το κατάλληλο περιβάλλον που θα τους βοηθήσει να αποφύγουν τις συγκρούσεις, να εξασφαλίσουν εμπιστοσύνη και να δημιουργήσουν το κατάλληλο περιβάλλον που θα οδηγήσει τους νέους προς τις καλύτερες δυνατές επιδόσεις.

Τόσο οι Συστάσεις όσο και οι Πρακτικές συμβουλές πρέπει να γίνουν σαφώς κατανοητές από τους γονείς προκειμένου να μεταφέρουν τις γονικές τους δεξιότητες και ωριμότητα στους εφήβους τους, καθώς βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση και βρίσκονται σε μεγαλύτερη ανάγκη από τους άλλους. Ως εκ τούτου, κάθε μία από τις συστάσεις έχει μια πραγματική πρακτική αξία που πρέπει να προσδιοριστεί σαφώς και να αναπτυχθεί προκειμένου να γίνουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Το Communications 7 Cs αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την αποτελεσματική εφαρμογή της επικοινωνίας σε όλα τα επίπεδα. Παρά το γεγονός ότι τα 7 Cs έχουν συνδεθεί κυρίως με τη λειτουργία των επιχειρήσεων, αυτό δεν μπορεί να υπονομευθεί και η προσωπική εμπειρία οδηγεί στο ασφαλές συμπέρασμα ότι μπορεί να βοηθήσει τους γονείς και τους εφήβους να γίνουν πιο αποτελεσματικοί και να διασφαλίσουν ότι θα καθιερώσουν κάθε στοιχείο ως μέρος της συνολικής προσέγγισής τους για την αποφυγή πιθανών συγκρούσεων που αποτελούν απειλή για τις διαπροσωπικές σχέσεις.

8. Κεφάλαιο 8 – Προσδιορισμός και διαχείριση επικίνδυνων συμπεριφορών

8.1. Εισαγωγή

Οι επικίνδυνες συμπεριφορές που αναπτύσσουν οι νέοι, σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους, δημιουργούν πολλές προκλήσεις για αυτούς ως άτομα, καθώς και την ανάγκη να ξεπεραστούν τα προβλήματα χωρίς να εκτεθούν σε καταστάσεις κινδύνου, που σχετίζονται τόσο με τη σωματική όσο και με την ψυχική τους υγεία, γεγονός που είναι ζωτικής σημασίας, ως εκ τούτου, ζητώντας την ανάγκη να αναζητήσουν τη σχετική βοήθεια. Αυτό θεωρείται θεμελιώδης πτυχή που πρέπει να προσελκύσει τη σχετική προσοχή που θα επιτρέψει την αποφυγή περαιτέρω προβλημάτων και προκλήσεων.

Αυτές οι επικίνδυνες συμπεριφορές που σχετίζονται με τους νέους μπορούν εύκολα να ανιχνευθούν σε διάφορα επίπεδα, όπως:

- *Οικογενειακό περιβάλλον* που παρέχει την πρωταρχική ανάπτυξη και επιτρέπει στους Εφήβους να γίνουν ατομικές προσωπικότητες που τελικά θα γίνουν καλύτερες προσωπικότητες
- *Το σχολικό περιβάλλον*, το οποίο με τις επίσημες ή άτυπες μορφές του μπορεί να δημιουργήσει τις ευκαιρίες για κοινωνική ένταξη, αλλά και τη δημιουργία της σχετικής Ομαδικής Εργασίας
- *Το κοινωνικό περιβάλλον* που αναφέρεται σε δραστηριότητες με φίλους ή άλλες κοινωνικές ομάδες, όπως ο αθλητισμός, οι τέχνες, κλπ.

8.2. *Γιατί επικίνδυνες συμπεριφορές αύξηση κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Μια εξήγηση από εξελικτικές θεωρίες*

Ο προσδιορισμός του όρου «επικίνδυνη συμπεριφορά» θεωρείται θεμελιώδες στοιχείο για την ανάπτυξη της τρέχουσας έρευνας, καθώς αυτό επιτρέπει τον επιστημονικό εντοπισμό διαφόρων ζητημάτων, και δημιουργεί την ευκαιρία προσέγγισης των σχετικών στοιχείων από μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση, που είναι αναγκαία για την αποτελεσματική υλοποίηση όλων των πιθανών στοιχείων.

Ως αποτέλεσμα, η «επικίνδυνη συμπεριφορά» προσδιορίζεται ως «Μιασυμπεριφορά συνειδητά, ή μη συνειδητά ελεγχόμενη συμπεριφορά με μια αντιληπτή αβεβαιότητα σχετικά με το αποτέλεσμά της, ή / και σχετικά με τα πιθανά οφέλη της, ή το κόστος για τη σωματική, οικονομική ή ψυχο-κοινωνική ευημερία του εαυτού του ή άλλων» (Trimpor, 1994, σ. 5).

Είναι σημαντικό ότι ο προσδιορισμός των όρων «συνειδητά ή μη συνειδητά» δημιουργεί την ευκαιρία να προσδιοριστεί και να αξιολογηθεί η συνολική έννοια της επικίνδυνης συμπεριφοράς, και να κατανοήσουμε σαφώς ότι αυτό μπορεί πράγματι να συμβεί μέσα σε διάφορες έννοιες, οι οποίες, ωστόσο, οδηγούν στα ίδια παρόμοια και επικίνδυνα αποτελέσματα. Το γεγονός ότι η επικίνδυνη συμπεριφορά μπορεί επίσης να οδηγήσει σε πιθανό οικονομικό αντίκτυπο, πρέπει να εξεταστεί στο πλαίσιο της έννοιας της επιστήμης των οικονομικών, συμπεριλαμβανομένων τόσο των μικροοικονομικών όσο και των μακροοικονομικών στοιχείων. Ως εκ τούτου, ο προαναφερόμενος ορισμός αποτελεί θεμελιώδη πτυχή που πρέπει να αξιολογηθεί αναλόγως.

Προκειμένου να προσδιοριστεί καλύτερα ο αντίκτυπος και ο ρόλος της επικίνδυνης συμπεριφοράς στους νέους, είναι πράγματι σημαντικό να επικεντρωθούμε στην εξερεύνηση ορισμένων από τις σημαντικότερες θεωρίες που έχουν οδηγήσει στην επιστημονική προσέγγιση όλων των σχετικών ζητημάτων. Η προσέγγιση αυτή θεωρείται ύψιστης σημασίας,

καθώς δημιουργεί την ανάγκη για μια πιο ολοκληρωμένη ανάλυση και μπορεί επίσης να παρέχει το σχετικό επιστημονικό υπόβαθρο και υποστήριξη. Κατά συνέπεια, όλα αυτά πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την εξέταση της τρέχουσας έρευνας.

Οι Dodge και Albert (2012) έχουν επικεντρωθεί στη σύνοψη των σημαντικότερων προσεγγίσεων που σχετίζονται με το θέμα και έχουν επισημάνει ορισμένα σχετικά σημεία καμπής που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Οι Εξελικτικές Θεωρίες επέτρεψαν τις οικογένειες και τους γονείς να προσεγγίσουν τους νέους που αντιμετωπίζουν σοβαρότερα προβλήματα, με πιο κατάλληλο τρόπο, επιτρέποντάς τους να γίνουν πιο αποτελεσματικοί, οδηγώντας στα καλύτερα αποτελέσματα για τους νέους και τις οικογένειές τους.
- Η ενσωμάτωση των σύγχρονων Εξελικτικών Θεωριών παρέχει στις Οικογένειες & Γονείς περαιτέρω επιστημονικά εργαλεία για να διασφαλιστεί ότι αυτό θα οδηγήσει στα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, αλλά και να διασφαλιστεί ότι η προσέγγισή τους προς τους νέους και τις οικογένειές τους θα οδηγήσει στην εφαρμογή πρακτικών μέτρων.

Ως αποτέλεσμα όλων των προαναφερθέντων θεμάτων και των σχετικών αναφορών που παρέχονται από το Dodge and Albert (2012), καθώς και από διάφορες άλλες αξιόπιστες πηγές, που μπορούν να παρέχουν τη σχετική αξιοπιστία και αξιοπιστία, στοιχεία που διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο για τη δημιουργία οποιασδήποτε δεδομένης έρευνας, και έχουν πρακτική εφαρμογή τόσο για τις μεθόδους ποσοτικής όσο και για τις μεθόδους ποιοτικής έρευνας.

- Οι Ellis et al (2017) έχουν παράσχει ορισμένες από τις σημαντικότερες προσεγγίσεις που σχετίζονται με τους νέους και τις επικίνδυνες συμπεριφορές τους, εξηγώντας ορισμένα κρίσιμα ζητήματα που επιτρέπουν την κρίσιμη

προσέγγιση που πρέπει να εξεταστεί. Κατά συνέπεια, προσδιορίζονται τα ακόλουθα στοιχεία:

- Ορισμένες από τις επικίνδυνες συμπεριφορές μπορούν να προσαρμοστούν στα χαρακτηριστικά των ατόμων, ως εκ τούτου, η ανάγκη για τις οικογένειες και τους γονείς να ταιριάζουν στις προσεγγίσεις τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις τους θεωρείται ως βασικός παράγοντας επιτυχίας (KSF)
 - Οι παρεμβάσεις προς τις επικίνδυνες συμπεριφορές των εφήβων είναι πράγματι σημαντικές· Ωστόσο, αυτές οι παρεμβάσεις από τις οικογένειες και τους γονείς δεν πρέπει πάντα να πάει ενάντια στους εφήβους?
- Οι Trickett et al (2014) έχουν επικεντρωθεί στο σχετικό ζήτημα και έχουν προσδιορίσει σημαντικά ότι οι επικίνδυνες συμπεριφορές επηρεάζονται από διάφορα στοιχεία που μπορούν να ταξινομηθούν σε διάφορες ομάδες που πρέπει να αναφερθούν και αναφέρονται στα ακόλουθα:
 - Οι συνθήκες άγχους που περνούν οι νέοι. Ως εκ τούτου, η επικοινωνία με τους νέους πρέπει να το εξετάσει αυτό, και επίσης να λάβει υπόψη τις προσωπικές και κοινωνικές συνθήκες, που μπορούν να είναι ορατές τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον.
 - Οι διαφορές μεταξύ γυναικών και αρσενικών είναι θεμελιώδεις στην ανάπτυξη των επικίνδυνων συμπεριφορών, δεδομένου ότι ο συναισθηματικός κόσμος των δύο φύλων είναι συνολικά διαφορετικός, ζητώντας τη σχετική προσέγγιση από τις οικογένειες & τους γονείς για να γίνει πιο εστιασμένη

- Οι Shulman et al (2016) έχουν υιοθετήσει διαφορετική προσέγγιση και έχουν εξηγήσει ότι οι επικίνδυνες συμπεριφορές μπορούν να αναπτυχθούν ως αποτέλεσμα της έλλειψης του «Το μοντέλο των διπλών συστημάτων: αναθεώρηση, επανεκτίμηση και επαναβεβαιώσεις.» Είναι προφανές ότι η έλλειψη από την οικογένεια και το σχολικό περιβάλλον να εντοπίζουν και να δίνουν τα σωστά κίνητρα, μπορεί να δημιουργήσει διάφορα εμπόδια και να οδηγήσει προς τις επικίνδυνες συμπεριφορές
- Ο McLeod (1987) έχει επισημάνει ορισμένα σημαντικά στοιχεία που μπορούν επίσης να αξιολογηθούν ως ζωτικής σημασίας για την τρέχουσα ερευνητική εργασία, και πιο συγκεκριμένα για την ανάπτυξη της επικίνδυνης συμπεριφοράς και μπορεί να συνοψιστεί στα ακόλουθα:
 - να ξεχωρίζουν— να αναπτύξουν μια ταυτότητα και να επιδιώξουν αυτονομία
 - για να ταιριάζει-για να βρείτε άνετα συνεργασίες και να κερδίσει την αποδοχή από τους συνομηλίκους
 - να μετρήσουν—να αναπτύξουν ικανότητες και να βρουν τρόπους για την επίτευξη
 - να αναλάβει τη θέση του— να αναλάβει δεσμεύσεις για συγκεκριμένους στόχους, δραστηριότητες και πεποιθήσεις.

Είναι προφανές ότι και τα τέσσερα στοιχεία εξετάζονται όχι μόνο με την Επικίνδυνη Συμπεριφορά, αλλά και με την ικανότητα των Οικογενειών και των Γονέων να προσεγγίζουν τέτοιες Συμπεριφορές με τις κατάλληλες επιστημονικές στρατηγικές.

Όλα τα προαναφερθέντα ζητήματα παρέχουν τον προσδιορισμό ορισμένων από τις σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις που πρέπει να εξεταστούν και να αξιολογηθούν αναλόγως. Η επιτυχία αυτών των στρατηγικών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτές τις

θεωρίες που μπορούν να θεωρηθούν ως το σχετικό επιστημονικό υπόβαθρο και υποστήριξη που είναι ζωτικής σημασίας σε όλα τα επίπεδα.

8.3. *Κλασικές και νέες επικίνδυνες συμπεριφορές*

Η ανάπτυξη των σύγχρονων κοινωνιών έχει οδηγήσει στον εντοπισμό πολλών στοιχείων που μπορούν να θεωρηθούν ότι συνδέονται άμεσα με την Επικίνδυνη Συμπεριφορά. Ως αποτέλεσμα αυτής της αρχικής ταυτοποίησης, το τρέχον ερευνητικό έργο επικεντρώθηκε σε συγκεκριμένες διαστάσεις που μπορούν να θεωρηθούν θεμελιώδεις για τις επικίνδυνες συμπεριφορές. Έτσι, εξηγούνται τα ακόλουθα:

- *Ο καπνός έχει αναγνωριστεί επιστημονικά ότι σχετίζεται με την ανάπτυξη αντικοινωνικής και επικίνδυνης συμπεριφοράς για διάφορους λόγους, όπως η ανωριμότητα των εφήβων, η αίσθηση ότι με το κάπνισμα μπορεί να θεωρηθεί ως «ενήλικες» και μπορεί να αναπτύξει συμπεριφορές και δράσεις που δεν σχετίζονται με την ηλικία τους (Zigand, 2019). Επιπλέον, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα του εγκεφάλου και του σώματος που αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου*
- *Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το Διαδίκτυο συνδέονται εδώ και καιρό με την ανάπτυξη αντικοινωνικής και επικίνδυνης συμπεριφοράς εντός των νέων, καθώς οι έφηβοι σε αρκετές περιπτώσεις απομονώνονται από τους φίλους και τις οικογένειές τους, και αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα σε ένα ευρύ φάσμα διαστάσεων, εκθέτοντας τους σε ψυχικούς και φυσικούς κινδύνους (Ma, 2011). Η απομόνωση αυτή πρέπει να αξιολογηθεί σε πρώιμα στάδια προκειμένου να αποφευχθούν*

- *Η σεξουαλική δραστηριότητα* στους νέους θεωρείται σημαντικός κίνδυνος που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, ιδίως όσον αφορά την υγεία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω προβλήματα που μπορούν να συνδεθούν με την ικανότητα βελτίωσης και ανάπτυξης ως προσωπικότητα. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε διάφορες οικογενειακές, εκπαιδευτικές, ηθικές και οικονομικές επιπτώσεις, οι οποίοι πρέπει να εξεταστούν και να αξιολογηθούν αναλόγως. Αυτό είναι ορατό σε όλες τις κοινωνίες, με τις σύγχρονες δυτικές να είναι στην πρώτη γραμμή. Μια πρόσφατη μελέτη (2017) που διεξήχθη στις ΗΠΑ, οδήγησε στην ακόλουθη

- Το 40% είχε ποτέ σεξουαλική επαφή
- 10% είχαν τέσσερις ή περισσότερους σεξουαλικούς συντρόφους
- 7% είχαν αναγκαστεί σωματικά να έχουν σεξουαλική επαφή, όταν δεν ήθελαν
- 30% είχαν σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 3 μηνών, και, από αυτούς (46% δεν χρησιμοποίησαν προφυλακτικό την τελευταία φορά που έκαναν σεξ, το 14% δεν χρησιμοποίησε καμία μέθοδο για την πρόληψη της εγκυμοσύνης, το 19% είχε πει αλκοόλ ή χρησιμοποιούνται ναρκωτικά πριν από την τελευταία σεξουαλική επαφή)
- Λιγότερο από το 10% όλων των μαθητών έχουν υποβληθεί ποτέ σε εξετάσεις για hiv.

Πηγή: Εθνική Έρευνα συμπεριφοράς κινδύνου νέων, 2017

8.4. Πώς να διαχειριστείτε την επικίνδυνη συμπεριφορά

Οι επικίνδυνες συμπεριφορές συνιστούν πράγματι σοβαρή απειλή για τους Εφήβους, και είναι προφανές ότι αυτό μπορεί να μεταφερθεί στο ευρύτερο περιβάλλον, το οποίο μπορεί, ανάλογα με κάθε δεδομένη κατάσταση, να συνδεθεί με το οικογενειακό περιβάλλον, με τις σχολικές επιδόσεις, με την προσωπική σχέση ειδικά στα τελευταία στάδια της Εφηβείας. Η σχετική ταυτοποίηση επικεντρώνεται στη διασφάλιση ότι οι Οικογένειες & Γονείς θα συνεργάζονται στενά με τα κατάλληλα περιβάλλοντα προκειμένου να δημιουργήσουν τους καλύτερους δυνατούς διαύλους επικοινωνίας, ότι στον πυρήνα της θα έχουν οι Έφηβοι, με στρατηγικό πεδίο για να επηρεάσουν και να διαχειριστούν την Επικίνδυνη Συμπεριφορά. Η διαχείριση αυτή πρέπει να λαμβάνει υπόψη ειδικά χαρακτηριστικά, όπως:

- *Ειδικότερα* – Έμφαση στα προβλήματα κάθε συγκεκριμένου προβλήματος και αντιμετώπιση της μοναδικής κατάστασης, προκειμένου να καταστεί πιο αποτελεσματική και αποδοτική από την άποψη του χρόνου και του αποτελέσματος
- *Ρεαλιστικό* - Όταν τα πράγματα γίνονται πολύ δύσκολα, οι οικογένειες και οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν ρεαλιστικές και εφικτές στρατηγικές που θα οδηγήσουν πράγματι στην επίλυση του προβλήματος
- *Ένταξη* - Οι οικογένειες και οι γονείς πρέπει να επικεντρωθεί στη διασφάλιση της κοινωνικής ένταξης των εφήβων, καθώς αυτό αποτελεί μία από τις πιο κοινές αρνητικές συνέπειες.

Δεδομένου ότι η επικίνδυνη συμπεριφορά συνδέεται άμεσα με δράσεις όπως η καταπολέμηση, η εγκατάλειψη του σχολείου, η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, η χρήση αλκοόλ, η χρήση παράνομων ουσιών (κυρίως μαριχουάνα), το κάπνισμα, η επικίνδυνη οδήγηση, οι παράνομες δραστηριότητες όπως η καταπάτηση ή ο βανδαλισμός, και άλλες

σχετικές στάσεις, η διαχείριση της επικίνδυνης συμπεριφοράς πρέπει να εξετάσει πρακτικά μέτρα που θα επικεντρωθούν στη μείωση του κινδύνου και μπορούν να εξετάσουν ορισμένα από τα ακόλουθα μέτρα:

- *Βοηθήστε τον έφηβο να αξιολογήσει τον κίνδυνο* - Είναι προφανές ότι η εφηβική ζωή σας έχει πάντα συνδέεται με την ανάληψη κινδύνων. Το επαναστατικό πνεύμα ζει στις καρδιές και τις ψυχές όλων των Εφήβων, σε διαφορετικά επίπεδα με βάση το προσωπικό, οικογενειακό, οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον τους. Δεδομένου αυτού του γεγονότος, οι οικογένειες & οι γονείς και οι γονείς πρέπει να παρέχουν τη δυνατότητα στους εφήβους για να πάρουν κάποιο κίνδυνο εντούτοις, να τους βοηθήσουν να αξιολογήσουν τον κίνδυνο προκειμένου να αποφευχθούν τα προβλήματα που μπορούν να προκύψουν ως αποτέλεσμα κάθε δεδομένης κατάστασης. Αυτό θα ικανοποιήσει την ανάγκη των εφήβων για «ανάληψη κινδύνων». Ωστόσο, ταυτόχρονα θα τους βοηθήσει να αποφύγουν πιθανά προβλήματα που θα θέσουν τη σωματική και ψυχική υγεία σε ένα σοβαρό επικίνδυνο πλαίσιο. Δεδομένου ότι αυτό μπορεί να έχει σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στους εφήβους και τις οικογένειές τους, αυτό το πρώτο πρακτικό μέτρο θεωρείται θεμελιώδες για τα ακόλουθα προτεινόμενα μέτρα που θα βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση της έκθεσης στον κίνδυνο
- *Επεξεργαστείτε ορισμένους συμφωνημένους βασικούς κανόνες* - Οικογένειες και έφηβοι πρέπει να διασφαλίσουν ότι θα θεσπίσουν ορισμένους κοινούς κανόνες που θα είναι δεσμευτικοί και για τα δύο μέρη και θα λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες του κάθε κόμματος. Αυτό απαιτεί ευελιξία και αποκατάσταση της ιδιωτικής τους ζωής, γεγονός που θα εξαλείψει τις συγκρούσεις μεταξύ των μερών

- *Συζήτηση για αξίες* - Όσο πιο γρήγορα οι γονείς μιλούν στα παιδιά τους για τις κοινωνικές και οικογενειακές αξίες, όπως ο σεβασμός και η αξιοπρέπεια, τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα για όλα τα μέρη. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλιστεί ότι οι γονείς «επενδύουν» χρόνο για να μιλήσουν για το συγκεκριμένο θέμα, το οποίο απαιτεί χρόνο και υπομονή
- *Κρατήστε ένα μάτι για το παιδί* - Είναι σημαντικό να δοθεί ο σχετικός χώρος στους Εφήβους, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε σταδίου? Η παρακολούθηση του παιδιού θα οδηγήσει σε παροχές, όπως η διευκόλυνση ενός ορισμένου επιπέδου ελευθερίας, καθώς και η διασφάλιση του διακριτικού ελέγχου που θα ισχύει
- *Ενθαρρύνετε ένα Ευρύ Κοινωνικό Δίκτυο* – Αυτό αποτελεί σοβαρή πρόκληση, καθώς η συμμετοχή σε κοινωνική εργασία όπως ο Εθελοντισμός μπορεί να οδηγήσει σε κάποια μεγάλα οφέλη που μπορούν να μεταφερθούν στις υπόλοιπες δραστηριότητες και να προωθήσει το ομαδικό πνεύμα που μπορεί να εφαρμοστεί τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον (Healthy Families BC, 2014).

8.5. Συγκρίσεις μεταξύ των συμμετεχουσών χωρών

Η εξέταση των παραπάνω θεμάτων οδηγεί στον εντοπισμό ότι υπάρχουν πολλά κοινά πράγματα που ισχύουν στις συμμετέχουσες χώρες. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας τα κοινά προβλήματα και οι προκλήσεις να απαιτούν κοινές πολιτικές προκειμένου να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα και να διασφαλιστεί ότι αυτό θα έχει κοινά οφέλη και ανταλλαγή ορθών πρακτικών μεταξύ των συμμετεχουσών χωρών. Πίνακας 8.1. περιγράφει τη σύγκριση μεταξύ των συμμετεχουσών χωρών:

Πίνακας 8.1. Συγκρίσεις μεταξύ των συμμετεχουσών χωρών

Χώρα	Επικίνδυνες συμπεριφορές
Ρουμανία	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανάλωση αλκοόλ και καπνού • Φάρμακα • Εμπορία ανθρώπων και σεξουαλική εκμετάλλευση (UNICEF, 2013)
Ιταλία	<ul style="list-style-type: none"> • Αλκοόλ και ναρκωτικά, κυρίως μαριχουάνα • Μη προστατευμένη σεξουαλική επαφή με διαφορετικούς εταίρους • Κακή επικοινωνία (Perrì et al., 2019)
Κύπρος	<ul style="list-style-type: none"> • Ναρκωτικά • Επικίνδυνη σεξουαλική δραστηριότητα • Αντικοινωνικότητα (Γεωργίου, 2015)

8.6. Συμπεράσματα του κεφαλαίου 8

Το τρέχον κεφάλαιο έχει επικεντρωθεί στην εξέταση ορισμένων σημαντικών ζητημάτων που σχετίζονται με την έκθεση των εφήβων σε καταστάσεις που μπορούν να έχουν αντίκτυπο στην προσωπική τους ζωή και να τους θέσει σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά αρνητικά ζητήματα τόσο για τους εφήβους όσο και για τις οικογένειές τους, ζητώντας από τις Οικογένειες και τους Γονείς να διασφαλίσουν ότι εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές και βέλτιστες πρακτικές προκειμένου να ξεπεραστεί το πρόβλημα.

Η εξέταση των συγκεκριμένων θεωριών παρείχε τη δυνατότητα να επιτευχθεί μια «πιο προσεκτική επισκόπηση» του τρόπου με τον οποίο αναπτύσσονται τα προβλήματα με βάση

μια σαφώς επιστημονική προσέγγιση. Η εξέλιξη των θεωριών αποτελεί πραγματική πρόκληση για την εφαρμογή πρακτικών μέτρων, και επίσης, επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση των σχετικών ζητημάτων.

Η εξέταση των θεμάτων που ισχύουν στις συμμετέχουσες χώρες οδηγεί στο ασφαλές συμπέρασμα ότι υπάρχουν κοινά προβλήματα στις συγκεκριμένες χώρες. Αυτό απαιτεί την ανάγκη να διασφαλιστεί ότι η επικοινωνία μεταξύ αυτών, καθώς και των υπόλοιπων ευρωπαϊκών χωρών θα πρέπει να εφαρμόζεται προκειμένου να ανταλλάσσονται πληροφορίες και βέλτιστες πρακτικές που θα οδηγήσουν στην αποφυγή προβλημάτων. " επικοινωνία μεταξύ όλων των χωρών στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης θεωρείται θεμελιώδης για την επίλυση του προβλήματος, και αυτό πρέπει να θεσπιστεί.

9. Αναφορές

Adolphs, R. (2013). Η βιολογία του φόβου. <i>Curr Biol.</i> , 23(2), R79-93. doi:10.1016/j.cub.2012.11.055
Άλμας, Α. Ν., Γκρούσεκ, J. E., & Tackett, J. L. (2011). Αποκάλυψη και μυστικότητα των παιδιών: Σύνδεσμοι με τα μητρικά γονικά χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες αντιμετώπισης των παιδιών. <i>Κοινωνική Ανάπτυξη</i> , 20, 624 – 643. doi:10.1111/j.1467- 9507.2010.00602.x
Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (2012). <i>Μια αναφορά για επαγγελματίες: Ανάπτυξη εφήβων</i> . Ανακτήθηκε από https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf
Άντερσον, Μ. & Jiang, J. (2018). <i>Teens, Social Media & Technology 2018</i> . Ερευνητικό Κέντρο PEW: Πληροφορική και Τεχνολογία. https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/
Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (2012). <i>Μια αναφορά για επαγγελματίες: Ανάπτυξη εφήβων</i> . Ανακτήθηκε από https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf
Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (2002). <i>Ανάπτυξη Εφήβων: Μια αναφορά για επαγγελματίες</i> . https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf
Αρνέτ, J. J. (2010). <i>Εφηβεία και αναδύομενη ενηλικίωση: Μια πολιτιστική προσέγγιση</i> (4 ^{ου} ed.). Άνω ποταμός σέλας, NJ: Αίθουσα Prentice.
Arnsten, A.F.T., et al. (2004). Εφηβεία: Ευάλωτη περίοδος για το στρες που προκαλείται προμετωπιαία φλοιώδη λειτουργία; <i>Χρονικά της Ακαδημίας Επιστημών της Νέας Υόρκης</i> , 021, 143-47.

<p>Arteaga, S.M., Kudeki, M., Woodworth, A. & Kurniawan, S. (2010). <i>Κινητό σύστημα για να παρακινήσει τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων</i>. IDC 2010, 9-12 Ιουνίου 2010, Βαρκελώνη, Ισπανία. ACM 978-1-60558-951-0/10/06</p>
<p>Μπαγκίροβα, Τ., Κοξ, Ε. & Clutterbuck, Δ. (2010). <i>Το πλήρες εγχειρίδιο της προπόνησης</i>, Λονδίνο: Εκδόσεις Sage, Ltd</p>
<p>Bartle, S. E., Άντερσον, Σ. Α., & Sabatelli, R.M. (1989). Ένα μοντέλο του στυλ γονείς, έφηβος individuation και εφηβική αυτοεκτίμηση: <i>Προκαταρκτικά ευρήματα</i>. <i>Εφημερίδα της Εφηβικής Έρευνας</i>, 4, 283-298. doi:10.1177/074355488943003</p>
<p>Μπαρνης Χ. Λ., & Όλσον Δ. Χ. (1985). <i>Μητρική-εφηβική επικοινωνία και το μοντέλο περιπλανητριών</i>. <i>Ανάπτυξη του παιδιού</i>, 56, 438-447 https://doi.org/10.2307/1129732</p>
<p>Μπας, Λ. (2009). Συμμετοχή μεδιαγωνικά εμπόδια επικοινωνίας στην παγκοσμιοποιημένη τριτοβάθμια εκπαίδευση: η περίπτωση των φοιτητών ερευνητικού-πτυχίου. <i>Εφημερίδα της Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης</i>, 20(5), 475-483. https://doi.org/10.1080/14675980903371340</p>
<p>Μπέιτς, Α. Γ. (1995). <i>Τεχνολογία, Ανοικτή Μάθηση και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση</i>, Νέα Υόρκη, Routledge</p>
<p>Μπέλφερ, Μ.Λ. (2008). Ψυχικές διαταραχές παιδιών και εφήβων: το μέγεθος του προβλήματος σε όλο τον κόσμο. <i>Εφημερίδα της παιδικής ψυχολογίας και ψυχιατρικής, και των συναφών κλάδων</i>, 49(3), 226-36.</p>
<p>Binder, P. E., Moltu, C., Hummelsund, D., Saden, S. H., & Holgersen, H. (2011). Συνάντηση με έναν ενήλικο σύμμαχο στο δρόμο για την έξοδο στον κόσμο: τις εμπειρίες των εφήβων ασθενών από χρήσιμους ψυχοθεραπευτικούς τρόπους εργασίας σε μια ηλικία όπου η ανεξαρτησία έχει πραγματικά σημασία. <i>Έρευνα Ψυχοθεραπείας</i>, 21, 554–566.10.1080/10503307.2011.587471</p>

Blakemore, S. J., Burnett, S., & Dahl, R. E. (2010). Ο ρόλος της εφηβείας στον αναπτυσσόμενο εφηβικό εγκέφαλο. <i>Χαρτογράφηση ανθρώπινου εγκεφάλου</i> , 31(6), 926–933. https://doi.org/10.1002/hbm.21052
Μπόερ, Δ., & Αμπούπακαρ, Α. (2014). Μουσική ακρόαση σε οικογένειες και ομάδες ομοτίμων: οφέλη για την κοινωνική συνοχή και συναισθηματική ευημερία των νέων σε τέσσερις πολιτισμούς. <i>Σύνορα στην ψυχολογία</i> , 5, 392. doi:10.3389/fpsyg.2014.00392
Bower, K., & Schwartz, V. (2010). Νομικά και ηθικά θέματα στην ψυχική υγεία κολλεγίων. Σε J. Kay & V. Schwartz (Eds.). <i>Φροντίδα ψυχικής υγείας στην κοινότητα κολλεγίων</i> . Τσίτσεστερ, Ηνωμένο Βασίλειο: Γουάιλι-Μπλάκγουελ.
Μπρασάι, Λ., Πίκο, Μπ.Φ. & Στέγκερ, Μ.Φ. (2011). Έννοια στη ζωή: Είναι ένας προστατευτικός παράγοντας για την ψυχολογική υγεία των εφήβων; <i>Int.J. Behav. Med.</i> 18, 44–51 DOI 10.1007/s12529-010-9089-6
Μπράουνελ, Ι. (2006). Κάλυψη των αναγκών επάρκειας των παγκόσμιων ηγετών: Μια προσέγγιση εταιρικής σχέσης. <i>Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού</i> . 45(3), 309-336.
Μπράουνελ, Ι. (2008). Οδηγώντας στη γη και τη θάλασσα: Ικανότητες και Πλαίσιο <i>Διεθνές Περιοδικό της Διαχείρισης Φιλοξενίας</i> , 27(2), 137-150.
Μπράουνελ, Ι. (2010). <i>Ακούγοντας Ηγέτες: Οι δεξιότητες της ακρόασης με επίκεντρο την επικοινωνία</i> <i>Ακρόαση και την ανθρώπινη επικοινωνία στον 21ο αιώνα</i> , (Ed.) Andrew Wolvin. Εκδότες Γουάιλι/Μπλάκγουελ.
Μπράουνελ, J. (2016). "Οι γυναίκες στη φιλοξενία ως ταξιδιώτες και ηγέτες" Ένα εγχειρίδιο των μελετών φιλοξενίας: Προοπτικές & περιπτώσεις, Ed. Conrad Lashley. <i>Τέιλορ και Φράνσις, Σειρά Routledge</i> . 3, 194-207
Μπράουνελ, J. (2018). <i>Ακρόαση: Στάσεις, Αρχές & Δεξιότητες</i> (6η εκδ.). Τέιλορ & Φράνσις, Εκδότες Ρούτλετζ.

Bryman, A. & Bell, E. (2015). <i>Μέθοδοι Επιχειρηματικής Έρευνας</i> (4ος υ.γ.) Οξφόρδη Uκ: Πανεπιστημιακός Τύπος της Οξφόρδης.
Brzezińska, A. I., Czub, T., Hejmanowski, Sz., Rękosiewicz, M., Kaczan, R., Piotrowski, K. (2012). Καθοριστικοί παράγοντες του σχηματισμού ταυτότητας κατά τη διάρκεια της μετάβασης από την εφηβεία στην ενηλικίωση. <i>Πολιτισμός και Εκπαίδευση</i> , 5 (91), 5-27.
Buchanan, C.M., Maccoby, E. E., & Dornbusch, S.M. (1991). Παγιδευμένη μεταξύ γονέων: Η εμπειρία των εφήβων σε διαζευγμένα σπίτια. <i>Ανάπτυξη του παιδιού</i> , 62, 1008-1029. doi:10.1111/j.1467-8624.1991.tb01586.x
Λεξικό του Κέμπριτζ (2020). <i>Αηδία</i> https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/disgust
Λεξικό του Κέμπριτζ (2019). <i>Τριτοβάθμια Εκπαίδευση</i> Ανακτήθηκε από https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/higher-education
Carr, D. (2014). Μεταφυσική και μέθοδοι στην ηθική έρευνα και την εκπαίδευση: Μερικά παλιά φιλοσοφικό κρασί για νέα θεωρητικά μπουκάλια. <i>Εφημερίδα της Ηθικής Εκπαίδευσης</i> , 43(4), 500-515. doi: 10.1080/03057240.2014.943167
Caskey, M., & Anfara, Va (2014). <i>Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των νέων εφήβων: Περίληψη Έρευνας</i> Westerville OH: Ένωση για την εκπαίδευση μεσαίου επιπέδου https://www.amle.org/BrowsebyTopic/WhatsNew/WNDet/TabId/270/ArtMID/888/ArticleID/455/Developmental-Characteristics-of-Young-Adolescents.aspx
Chentsova-Dutton, Y. E., & Tsai, J. L. (2007). Διαφορές μεταξύ των φύλων στη συναισθηματική ανταπόκριση μεταξύ των Ευρωπαίων Αμερικανών και Hmong Αμερικανοί. <i>Γνωστική λειτουργία και συναίσθημα</i> , 21, 162-181.
Κεράσι, Κ. (2019). <i>Σημάδια υγιούς και χαμηλής αυτοεκτίμησης</i> . Πολύ καλά https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868 μισαλό

Κεράσι, Κ. (2020). *Οι 6 τύποι βασικών συναισθημάτων και η επίδρασή τους στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Πολύ καλά* <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976#:~:text=The%20emotions%20he%20identified%20were,shame%2C%20embarrassment%2C%20and%20excitement.>

Cheung, F.M., & Leung, K. (1998). Μέτρα εγγώριας προσωπικότητας: Κινεζικά παραδείγματα. *Περιοδικό Διαπολιτισμικής Ψυχολογίας*, 29(1), 233–248.

Coelho, V.A., Sousa, V., Marchante, M., Brás, P., & Romão, A.M. (2016). Εκφοβισμός και εκφοβισμός στην Πορτογαλία: Επικύρωση ερωτηματολογίου και ανάλυση του επιπολασμού. *Σχολική Ψυχολογία Διεθνές*, 37(3), 223-239.

Κόλινς, Ν. Λ. (1996). Μοντέλα εργασίας της σύνδεσης: Συνέπειες για την εξήγηση, το συναίσθημα, και τη συμπεριφορά. *Περιοδικό Προσωπικότητας και Κοινωνικής Ψυχολογίας*, 71, 810-832.

Μέσα Κοινής Λογικής (2020). *Η απογραφή κοινής λογικής: Χρήση μέσων ενημέρωσης από tweens και teens, 2019*. <https://www.common sense media.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>

Κόντον, R.G. (1990). Η άνοδος της εφηβείας: Κοινωνική αλλαγή και τη ζωή Διλήμματα Στάδιο στην Κεντρική Καναδική Αρκτική. *Εφημερίδα της Ανθρώπινης Οργάνωσης*, 72(4), 1949-2013. <https://www.jstor.org/journal/humaorga?refreqid=excelsior%3A17ec63dcd2acde7fbd3a77de1043569b>

Congala, S. (2019). *Κατανόηση teenage προβλήματα συμπεριφοράς και συμβουλές για να τους χειριστεί*. Μαμά https://www.momjunction.com/articles/important-teenage-behavioural-problems-solutions_0010084/

<p>Κόνελι, B.S.; Αυτά, Δ. Σ.; Chernyshenko, O. S. (2014). Παρουσιάζοντας το ειδικό τμήμα για το άνοιγμα στην εμπειρία: Αναθεώρηση των ταξινομήσεων διαφάνειας, μέτρηση, και nomological καθαρό. <i>Εφημερίδα της αξιολόγησης της προσωπικότητας</i>. 96(1), 1–16.</p>
<p>Κόστα, Π. Τ., Νεώτερος, & McCrae, R. R. (1992). <i>Αναθεωρημένο εγχειρίδιο απογραφής προσωπικότητας NEO (NEO-PI-R) και αποθέματος πέντε παραγόντων NEO (NEO-FFI)</i>. Οδησός, FL: Πόροι ψυχολογικής αξιολόγησης.</p>
<p>Cowen, A.S., & Keltner, D. (2017). Η αυτοαναφερόμηση καταγράφει 27 ξεχωριστές κατηγορίες συναισθημάτων που γεφυρώνουν με συνεχείς κλίσεις. <i>Proc Natl Acad Sci ΗΠΑ.</i>, 114(38), E7900-E7909. doi:10.1073/pnas.1702247114</p>
<p>Cox, E. (2006). <i>Μια προσέγγιση εκπαίδευσης ενηλίκων στην προπόνηση. Τεκμηριωμένο εγχειρίδιο καθοδήγησης: τοποθέτηση βέλτιστων πρακτικών για να εργαστείτε για τους πελάτες σας</i>. Hoboken, NJ, John Wiley & Γιοι, 193-215.</p>
<p>Κρέιβενς, W.C. & Piercy, F.P. (2013). <i>Στρατηγικό Μάρκετινγκ</i> (10ος α.ε.) Νέα Υόρκη, ΗΠΑ: Λόφος McGraw</p>
<p>Crittenden, Π. (1985). Κοινωνικά δίκτυα, ποιότητα ανατροφής παιδιών και ανάπτυξη του παιδιού. <i>Ανάπτυξη του παιδιού</i>, 56(5), 1299–1313</p>
<p>Cui, Z.H. (2018). Έρευνα σχετικά με τον αντίκτυπο της «μη επαγγελματικής επιχείρησης» της οντότητας στην ποιότητα του ελέγχου. <i>Αμερικανικό περιοδικό της βιομηχανικής και επιχειρησιακής διαχείρισης</i>, 8, 827-832. https://doi.org/10.4236/ajibm.2018.84057</p>
<p>Ανόητο. R.L. (2008). <i>Νέα Εποχή Της Διοίκησης</i> (6ος ed.) Thomson South-Western Mason, Οχάιο ΗΠΑ</p>
<p>Daft, R.L. (2013). <i>Θεωρία Οργάνωσης & Σχεδιασμός</i> (12ος ι.). Βοστώνη MA: Cengage Μάθηση</p>

<p>Ντάμικο, Π. (2014). <i>Η επικοινωνία γονέα-εφήβων έχει σημαντικά οφέλη</i>. Θεραπεία παραδείγματος. https://paradigmmlibu.com/parent-teen-communication-significant-benefits</p>
<p>DeVore, E.R., & Ginsburg, K.R. (2005). Οι προστατευτικές επιδράσεις της καλής ανατροφής των παιδιών στους εφήβους. <i>Τρέχουσα Γνώμη στην Παιδιατρική</i>, 17, 460-465.</p>
<p>Ατίμια, T.J., Ha, T., & Veronneau, M.H. (2012). Μια οικολογική ανάλυση των επιπτώσεων της αποκλίνουσας ομοτιμών που συσπειρώνονται στη σεξουαλική ασυδοσία, τη συμπεριφορά προβλήματος, και την τεκνοποίηση από την πρόωρη εφηβεία στην ενηλικίωση: μια ενίσχυση του πλαισίου ιστορίας ζωής. <i>Dev Psychol.</i>, 48, 703–717. doi: 10.1037/a0027304.</p>
<p>Dodge, K. A., & Αλβέρτος, Δ. (2012). Εξελισσόμενη επιστήμη στην εφηβεία: σχόλιο για Ellis et al. (2012). <i>Αναπτυξιακή ψυχολογία</i>, 48(3), 624-627. https://doi.org/10.1037/a0027683</p>
<p>Ντόνενμπεργκ, Γ., Σβάρτζ, Ρ., Έμερσον, Ε., Γουίλσον, Χ., Μπράιαντ, Φ., Κόλμαν, Γ. (2005). Εφαρμογή ενός γνωστικού-συμπεριφορικού μοντέλου κινδύνου HIV σε νέους σε ψυχιατρική περίθαλψη. <i>AIDS Educ Prev.</i>, 17(3), 200-16.</p>
<p>Dubas J. S., & Gerris J. R.M. (2002). Διαμήκεις αλλαγές στο χρόνο που περνούν οι γονείς σε δραστηριότητες με τα παιδιά των εφήβων τους, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, την κατάσταση της εφηβείας και το φύλο. <i>Ι. Φαμ. Ψυχολ.</i> 16, 415–426. 10.1037//0893-3200.16.4.415.</p>
<p>DuĀ, N. (2015). Από τη θεωρία στην πράξη: τα εμπόδια στην αποτελεσματική επικοινωνία στη σχέση δασκάλου-μαθητή. <i>Procedia - Κοινωνικές και Συμπεριφορικές Επιστήμες</i> 187, 625 – 630. https://core.ac.uk/download/pdf/82639752.pdf</p>

Durham, G.M. (2008). <i>Το φαινόμενο Lolita: Η σεξουαλικοποίηση των νεαρών κοριτσιών στα μέσα ενημέρωσης και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό</i> . Woodstock & Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Ο Τύπος παραβλέπει.
Ehmke, R. (2020). <i>Συμβουλές για την επικοινωνία με έφηβος σας</i> . Παιδικό Ινστιτούτο Μυαλού. https://childmind.org/article/tips-communicating-with-teen
Ellis et al. (2017). Πέρα από τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας: Μια προσέγγιση βασισμένη στην προσαρμογή στην ανθεκτικότητα. <i>Ο Περσπάς. Ψυχολ.</i> 561-87.
Εγκυκλοπαίδεια Britannica (2019). <i>Τριτοβάθμια Εκπαίδευση</i> Ανακτήθηκε από https://www.britannica.com/topic/higher-education
Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2016). <i>Τμήμα Πολιτικής Γ: Δικαιώματα των πολιτών και Συνταγματικές Υποθέσεις. Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΝΕΩΝ</i> . Ανακτήθηκε από http://www.europarl.europa.eu/supporting-analyses
Ευρωπαϊκή Επιτροπή/ΕΑΧΕΑ/Εurydice, 2018. <i>Η Δομή των Ευρωπαϊκών Εκπαιδευτικών Συστημάτων 2018/19: Σχηματικά Διαγράμματα</i> . Eurydice Γεγονότα και αριθμοί. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ανακτήθηκε από https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/sites/eurydice/files/the_structure_of_the_european_education_systems_2018_19.pdf
Eurostat (2019). <i>Στατιστικά στοιχεία ανεργίας</i> . Ανακτήθηκε από https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics
Eysenck, H. (1998). <i>Διαστάσεις της προσωπικότητας</i> . Piscataway, NJ: Συναλλαγή.
Φίσερ, Η. (2004). <i>Γιατί αγαπάμε: Η φύση και η χημεία της ρομαντικής αγάπης</i> . Νέα Υόρκη: Χένρι Χολτ και Λόχος Φίσερ.

<p>Γκάλαχερ, Σ. Α. (1990). "Πρότυπα προσωπικότητας των χαρισματικών". <i>Κατανόηση προικισμένου μας</i>. 3(1), 11-13.</p>
<p>Gapsiso, N.D. & Wilson, J. (2015). Ο αντίκτυπος του Διαδικτύου στην επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο των εφήβων. <i>Εφημερίδα των Σπουδών στις Κοινωνικές Επιστήμες</i>, 13(2), 202-220.</p>
<p>Γκαρσία, J.T. (2018). Επικοινωνία Discovery-Based Ερευνητικά Αποτελέσματα στις Ειδήσεις: Ένα πραγματικό μάθημα στην επικοινωνία επιστήμη για προπτυχιακούς φοιτητές <i>J Microbiol Biol Educ</i>. 19(1).</p>
<p>Ινστιτούτο Συμπεριφορικής Υγείας Georgetown (2015). 7 Διαφορές μεταξύ κανονικής και ανώμαλης εφηβικής συμπεριφοράς. https://www.georgetownbehavioral.com/blog/7-differences-between-normal-abnormal-teenage-behavior</p>
<p>Γεωργίου, Δ. (2015). Πρόγραμμα ΕΟΠ: 'I'M SET!' – Εφαρμογή υποχρεωτικής σεξουαλικότητας εκπαίδευσης εφήβων στην Κύπρο Ανάλυση Κατάστασης: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα (SRHR) εφήβων στην Κύπρο. http://sexualityeducation.com.cy/wp-content/uploads/2015/05/SituationAnalysis-Sexual-and-Reproductive-Health-and-Rights-of-Adolescents-in-Cyprus.pdf</p>
<p>Glick, R., & Schwartz, V. (2007). Η αξιολόγηση και διαχείριση των ψυχιατρικών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης σε φοιτητές. <i>Ψυχιατρικά θέματα στις ρυθμίσεις επείγουσας φροντίδας</i>, 6, 4.</p>
<p>Παγκόσμια έκθεση κατάστασης για το αλκοόλ και την υγεία (2018). <i>Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 2018</i> (http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1)</p>
<p>Glynn, L. (2006). <i>Κατάλογος ελέγχου αξιολόγησης Eblip</i>. Μνημείο Πανεπιστήμιο της Νέας Γης, Αγίου Ιωάννη</p>

<p>Γκέντινγκς, Α.Λ., Μπερνέτ Χέιες, Σ., Μπερντ, Γ., Βάνερ, Ρ.Μ., & Μπλέικμορ, Σ.Ι. (2012). Η σχέση μεταξύ της εφηβείας και της επεξεργασίας κοινωνικών συναισθημάτων. <i>Dev Sci</i>, 15, 801-811. doi: 10.1111/j.1467-7687.2012.01174.x.</p>
<p>Γómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Ευημερία και ρομαντικές σχέσεις: Μια συστηματική αναθεώρηση στην εφηβεία και την αναδυόμενη ενηλικίωση. <i>Int J Environ Res Δημόσια Υγεία</i>, 16(13), 2415. doi:10.3390/ijerph16132415</p>
<p>Γκόλντμπεργκ, Α. Ρ. (1982). Από άσσο σε ζόμπι: Μερικές εξερευνήσεις στη γλώσσα της προσωπικότητας. Στο C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds.), <i>Advances στην αξιολόγηση προσωπικότητας</i> (Τόμος 1). Χίλσντεϊλ, NJ: Λόρενς Έρμπαουμ Συνεργάτες.</p>
<p>Golsteijn, C. & van den Hoven, E. (2013). Διευκόλυνση της επικοινωνίας γονέα-εφήβου μέσω διαδραστικών κύβων φωτογραφιών. <i>Pers Ubiquit Comput</i> 17, 273–286.</p>
<p>Γκόμεζ, Π., Γκούντεν, Α., & Ντάνουζερ, Β. (2013). Περιεχόμενο-συγκεκριμένες διαφορές μεταξύ των φύλων στις αξιολογήσεις συναισθημάτων από την πρώιμη έως τα τέλη της ενήλικης ζωής. <i>Σκανδιναβικό Περιοδικό Ψυχολογίας</i>, 54, 451-458.</p>
<p>Πιο πράσινο, S. (2008). <i>Μέθοδοι Επιχειρηματικής Έρευνας</i>. Λονδίνο: Εκδόσεις Βέντους.</p>
<p>Greenlaw, A.E. & Σαπίρο, Δ. (2018). <i>Αρχές Μακροοικονομικής για αρ®</i> (2nd ed.) Πανεπιστήμιο ρυζιού, ΗΠΑ - Ανοικτό Stax</p>
<p>Ακαθάριστο, Ε. Φ. (2004). Εφηβική χρήση του Διαδικτύου: Τι περιμένουμε, τι αναφέρουν οι έφηβοι. <i>Εφημερίδα της Εφαρμοσμένης Αναπτυξιακής Ψυχολογίας</i>, 25(6), 633–649.</p>
<p>Guilamo-Ramos, V., Bouris, A., Jaccard, J., et al. (2011). Μια παρέμβαση με βάση τους γονείς για τη μείωση της σεξουαλικής συμπεριφοράς κινδύνου στις αρχές της εφηβείας: Δημιουργία συμμαχιών μεταξύ των γιατρών, των κοινωνικών λειτουργών, και των γονέων. <i>Η Εφημερίδα της Υγείας των Εφήβων</i>, 48, 159\201263.</p>

Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). Η νευροβιολογία του συναισθηματικού εφήβου: Από μέσα προς τα έξω. <i>Νευροεπιστήμες και βιοσυμπεριφορικές κριτικές</i> , 70, 74–85. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037
Haas, J.W. & Arnold, C.L. (1995). Εξέταση του ρόλου της ακρόασης στις κρίσεις της επικοινωνιακής επάρκειας στους συναδέλφους. <i>Διεθνές Περιοδικό Επιχειρηματικής Επικοινωνίας</i> , 32(2), 123-139. https://doi.org/10.1177/002194369503200202
Χατζησοτέρου, Χ. & Αγγελίδης, Π. (2013). Η πολιτική της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης στην Κύπρο, <i>Εκπαιδευτική Έρευνα</i> , 4(1), 103-123, DOI: 10.3402/edui.v4i1.22064
Haruna, H., Hu, X., Chu, S., Mellecker, R. R., Gabriel, G., & Ndekao, P. S. (2018). Βελτίωση της σεξουαλικής υγείας εκπαιδευτικά προγράμματα για εφήβους μαθητές μέσω παιχνίδι με βάση τη μάθηση και Gamification. <i>Διεθνές περιοδικό περιβαλλοντικής έρευνας και δημόσιας υγείας</i> , 15(9), 2027. doi:10.3390/ijerph15092027
γραμμή υγείας (2020). <i>10 Αμυντικοί Μηχανισμοί: Τι είναι και πώς μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε.</i> https://www.healthline.com/health/mental-health/defense-mechanisms#defense-mechanisms
Υγιείς Οικογένειες Π.Χ. (2014). <i>Εφηβική ανάληψη κινδύνων: Πώς να το χειριστεί</i> https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/teens-risk-taking-how-handle-it
Ερρίκος, Δ.Β., Κόμπους, Κ., & Σένι, Μ. Ε. (2011). Ακρίβεια και προκατάληψη στις αντιλήψεις των εφήβων για τη χρήση ουσιών από τους φίλους. <i>Ψυχολογία των εθιστικών συμπεριφορών: Εφημερίδα της Εταιρείας Ψυχολόγων στις Εθιστικές Συμπεριφορές</i> , 25(1), 80-89. doi:10.1037/a0021874
Έσση, Ε., & Μείν, Μ. (2000). Ανοργάνωτη βρέφος, παιδί, και ενηλίκων κατάσχεση: Κατάρρευση σε συμπεριφορικές και ατενιστικές στρατηγικές. <i>Εφημερίδα της Αμερικανικής Ψυχαναλυτικής Ένωσης</i> , 48, 1097-1127

Συμμαχία Ψυχικής Υγείας Τριτοβάθμιας 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>

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2011). Cyberbullying: Μια ανασκόπηση των νομικών ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί. *Πρόληψη σχολικής αποτυχίας: Εναλλακτική εκπαίδευση για τα παιδιά και τη νεολαία*, 55(2), 71-78.

Χόκλεϊ, Μ. & Χάρκιν, J. (2000). Επικοινωνία με μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στην περαιτέρω εκπαίδευση. *Έρευνα Εκπαιδευτικής Δράσης*, 8(2), 341-360, DOI:10.1080/09650790000200121

Holm, J.M., & Minton, C.A. (2016). Ένα προγνωστικό μοντέλο εφηβικής επιμονής στην παροχή συμβουλών. *Αξιολόγηση υπηρεσιών για παιδιά και νέους (67)*, 161-167. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.06.005>

Χουκ, Κ., Σουένσον, Ρ., Ντόνενμπεργκ, Γ., Παπίνο, Α., Έμερσον, Ε., & Μπράουν, Α. Κ. (2014). Τα συναισθήματα των εφήβων πριν από τη σεξουαλική δραστηριότητα και οι συσχετίσεις με σεξουαλικούς παράγοντες κινδύνου. *AIDS και συμπεριφορά*, 18(8), 1615-1623. doi:10.1007/s10461-014-0716-0

Χουσάιν, Κ. (2007). Μια ισλαμική εξέταση της δυτικής ηθικής εκπαίδευσης: Μια εξερεύνηση του ατόμου. *Εφημερίδα της Ηθικής Εκπαίδευσης*, 36(3), 297-308. doi: 10.1080/03057240701552802.

Ibragimova, E.R. & Tarasova, A.N. (2017). Γλωσσικά προβλήματα διεθνών φοιτητών του Ινστιτούτου Ελαμπούγκα του Ομοσπονδιακού Πανεπιστημίου του Καζάν. *Revistas Espacios*, 39(2), 18-26. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n02/18390218.html>

Imaginário, S., & Vieira, L. S. & Jesus, S. (2013). "Υποκειμενική ευημερία και κοινωνική ένταξη των φοιτητών κολεγίου," *Εφημερίδα της Χωρικής και Οργανωτικής Δυναμικής*, CIEO-Ερευνητικό Κέντρο για χωρική και οργανωτική δυναμική, Πανεπιστήμιο του Algarve, 1(3), 215-223.

Iordache-Πλατύς, Μ. & Τζοσάν, Ι. (2009). Αποτελεσματικότητα επικοινωνίας εντός των Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης: Η περίπτωση της Ρουμανίας. *Ευρωπαϊκές Ερευνητικές Μελέτες*, XII,(2), 55-66.
https://www.ersj.eu/repec/ers/papers/09_2_p4.pdf

Διεθνή Γεγονότα και Αριθμοί (2019). Ανακτήθηκε από [https://www.universitiesuk.ac.uk/International/Documents/2019/International%20of acts%20and%20figures%20slides.pdf](https://www.universitiesuk.ac.uk/International/Documents/2019/International%20of%20acts%20and%20figures%20slides.pdf)

Jaksa, P., & Ratey, N. (1999). *Θεραπεία και ADD προπόνηση: Ομοιότητες, διαφορές, και τη συνεργασία*. Ανακτήθηκε από <http://www.nancyratey.com/adhdcoaching/θεραπεία-addcoaching>

Τζένσεν, F.E. & Nutt, A.E. (2015). *Τα κορίτσια εφήβων έχουν διαφορετικό μυαλό: Φύλο, νευροεπιστήμη και την αλήθεια για την εφηβεία*. Σαλόι ανακτήθηκε από https://www.salon.com/2015/01/03/teen_girls_have_different_brains_gender_neuroscience_and_the_truth_about_adolescence/

Τζόνσον, J. (2010). Διδασκαλία ηθικής σε φοιτητές επιστημών: Προκλήσεις και μια στρατηγική. Στο R.B. (Ed.), *Εκπαίδευση και ηθική στις Επιστήμες της Ζωής: Ενίσχυση της απαγόρευσης των βιολογικών όπλων* (σ. 197-213). Καμπέρα, Αυστραλία: ANU Ε Τύπου

Τζόνστον Όσπερν, J. (2015). *Ακούς ή ακούς; Πέντε οφέλη της ακρόασης*. <https://www.linkedin.com/pulse/you-hearing-listening-five-benefits-jan-johnston-osburn>

<p>Αποφάσεις ικανότητας επικοινωνίας σε συνεργάτες. <i>Η Εφημερίδα της Επιχειρηματικής Επικοινωνίας</i>, 32(2), 123-139.</p>
<p>Kacir C. D., & Gordon D. A. (2000). Γονείς έφηβοι με σύνεση: Η αποτελεσματικότητα ενός διαδραστικού videodisk πρόγραμμα κατάρτισης των γονέων στην Appalachia. <i>Παιδική & Οικογενειακή Θεραπεία Συμπεριφοράς</i>, 21(4), 1–22. https://doi.org/10.1300/J019v21n04_01</p>
<p>Καμάλ, Μ. Ζ. & Σουλτάνα, Σ. Α. (2000). <i>Εμπόδια στην ανάπτυξη στην ανοικτή κλίση και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση</i>, Μπαγκλαντές, Πανεπιστημιακός Τύπος του Μπαγκλαντές.</p>
<p>Καπίντζιτς, Σ. & Ρέγγα, S.C. (2011). Φύλο, επικοινωνία, και αυτο-παρουσίαση σε Teen Chatrooms Revisited: Έχουν αλλάξει τα πρότυπα; <i>Εφημερίδα της επικοινωνίας με τη μεσολάβηση υπολογιστή 17</i>, 39-59 doi:10.1111/j.1083-6101.2011.01561.x</p>
<p>Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Αναπτυξιακές αλλαγές στην επικοινωνία γονέα-παιδιού σε όλη την εφηβεία. <i>Αναπτυξιακή Ψυχολογία. Εκ των προτέρων ηλεκτρονική δημοσίευση</i>. doi: 10.1037/a0032217</p>
<p>Keim, J., Ryan, A.G., & Nolan, B.F. (1998). Διλήμματα που αντιμετωπίζουν κατά την εργασία με μαθησιακές δυσκολίες στη μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση. <i>Χρονικά της δυσλεξίας</i> 48, 273-291.</p>
<p>Kelly, L., Duran, R.L., & Miller-Ott, A.E. (2017). Ελικόπτερο Γονείς και Κινητό Τηλέφωνο Επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών στο κολέγιο, <i>Νότια Επικοινωνία Εφημερίδα</i>, 82(2), 102-114, DOI: 10.1080/1041794X.2017.1310286</p>
<p>Βασιλιάς, Π. Α. (1992). Οι κίνδυνοι της διαφοράς. Η αναφορά του Κέντρου Χέιστινγκς, 22. Κόβατς, Ι. (1996). Επιστημονική ηθική στη χημική εκπαίδευση. <i>Εφημερίδα της Χημικής Εκπαίδευσης</i>, 73(10), 926. doi: 10.1021/ed073p926</p>

Kleinginna, P.R., Kleinginna, A.M. (1981). Μια κατηγοριοποιημένη λίστα ορισμών συναισθημάτων, με προτάσεις για συναινετικό ορισμό. *Motiv Emot* 5, 345-379.
<https://doi.org/10.1007/BF00992553>

Kobak, R., Abbott, C., Zisk, A., & Bounoua, N. (2017). Προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των εφήβων: γονικές πρακτικές και προκλήσεις για την ευαίσθητη ρύθμιση. *Τρέχουσα γνώμη στην ψυχολογία*, 15, 137-142.
doi:10.1016/j.copsyc.2017.02.018

Κόμπις, Κ& Χένρι, Δ. (2010). Αλληλεπίδραση της θέσης δικτύων και της χρήσης ουσιών ομοτίμων στο πρόωρο εφηβικό τσιγάρο, το οινόπνευμα, και τη χρήση μαριχουάνα. *Εφημερίδα της Πρώιμης Εφηβείας*, 30(2):225–245. doi: 10.1177/02724316093333300.

Κολούκη, Β. & Ψεμνίτα, Λ, (2011). *Επικοινωνία με παιδιά. Αρχές και πρακτικές για την ανατροφή, να εμπνεύσει, excite, να εκπαιδεύσει και να θεραπεύσει*. Το Unite for Children © Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά (UNICEF).
[https://www.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011\(1\).pdf](https://www.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011(1).pdf) (14-11-2019)

Κοβάλσκι, R.M., Γκιουμπέτι, Γ.Γ., Σρέντερ, A.N., & Λάττανερ, M.R. (2014). Εκφοβισμός στην ψηφιακή εποχή: Μια κριτική αναθεώρηση και μετα-ανάλυση της έρευνας cyber-bullying μεταξύ των νέων. *Ψυχολ. Ταύρος* 4, 1073–1137.

Κοζλόουσκα, Κ., Γουόκερ, Π., Mclean, L., & Carrive, P. (2015). Ο φόβος και η άμυνα Cascade: Κλινικές επιπτώσεις και τη διαχείριση. *Harv Rev Ψυχιατρική*. 23(4), 263-87. doi:10.1097/HRP.000000000000065

Krant, R., Kleter, S., Boneva, B., Cummings, J. & Hedgeson, V. (2002). Διαδίκτυο paradox: Μια κοινωνική τεχνολογία που μειώνει την κοινωνική συμμετοχή και την ψυχολογική ευημερία; *Αντι-Ψycol*.53(x), 17-31

Laird, R. D., Marrero, M. D., Melching, J. A., & Kuhn, E. S. (2012). Στρατηγικές διαχείρισης πληροφοριών στις αρχές της εφηβείας: Αναπτυξιακή αλλαγή στη χρήση και συναλλακτικές ενώσεις με ψυχολογική προσαρμογή. *Αναπτυξιακή Ψυχολογία*. Εκ των προτέρων ηλεκτρονική δημοσίευση. doi: 10.1037/a0028845

Larson R. W., Richards M. H., Moneta G., Holmbeck G., & Duckett E. (1996). Αλλαγές στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις των εφήβων με τις οικογένειές τους από τις ηλικίες 10 έως 18: Απεμπλοκή και μετασχηματισμός. *Αναπτυξιακή Ψυχολογία*, 32(4), 744–754. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>

Λάσλει, Κ. Σ. (1930). Βασικοί νευρικοί μηχανισμοί στη συμπεριφορά. *Ψυχολογική αναθεώρηση*, 37(1), 1-24. <https://doi.org/10.1037/h0074134>

Λάουρσεν Β., & Collins W. A. (2009). *Σχέσεις γονέων—παιδιών κατά τη διάρκεια της εφηβείας* Στο Lerner Richard M., συντάκτης? & Στάνιμπεργκ Λόρενς. (Eds.), *Εγχειρίδιο της εφηβικής ψυχολογίας*. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Wiley Online Βιβλιοθήκη

Λόρενς, Ε.Μ., Ρότζερς, R.G., & Γουάντσγουορθ, Τ. (2015). Ευτυχία και μακροζωία στις Ηνωμένες Πολιτείες. *Soc Sci Med.*, 145, 115-9. doi:10.1016/j.socscimed.2015.09.020

Lee, J.M., Johns, S., Smith-Darden., J.P., Hong, J.S., & Voisin, D.R. (2019). Οικογενειακή φυλάκιση και εκφοβισμός μεταξύ των αστικών αφροαμερικανών εφήβων: Οι μεσολαβούντες ρόλοι της έκθεσης σε παραβάτες peer πρότυπα, τραύμα, και εξωτερικοποίηση συμπεριφορές. *Οικογένειες στην Κοινωνία: Το Περιοδικό των Σύγχρονων Κοινωνικών Υπηρεσιών*, 100(4), 422-432.

LeMoyné, T., & Μπιουκάναν, Τ. (2011). Έχει σημασία το "αιωρείται"; Ελικόπτερο γονείς και τις επιπτώσεις της στην ευημερία. *Κοινωνιολογικό Φάσμα*, 31, 399-418. doi:10.1080/02732173.2011.574038

<p>Λένχαρτ, Α. (2015). <i>Teens, Social Media & Technology Overview 2015</i>. Pew Ερευνητικό Κέντρο https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/</p>
<p>Levey, Η. (2010). Τρόπαια, θριάμβοι και δάκρυα: παιδικές εμπειρίες με ανταγωνιστικές δραστηριότητες. Στο Η.Β. Johnson (Ed.), <i>Τα παιδιά και η νεολαία μιλούν από μόνα τους: κοινωνιολογικές μελέτες των παιδιών και της νεολαίας</i>, 13, 319-349 Bingley: Σμαραγδένια Ομάδα.</p>
<p>Λιάο, C.H. (2010). Πώς να βελτιώσετε την ποιότητα της έρευνας; Εξετάζοντας τις επιπτώσεις της έντασης της συνεργασίας και της ποικιλομορφίας των μελών στα δίκτυα συνεργασίας. <i>Scientometrics</i>, 86(3). https://akademaii.com/doi/abs/10.1007/s11192-010-0309-2</p>
<p>Limin, G. (2017). Χρησιμοποιώντας ιστοσελίδες σχολείο για το σπίτι-σχολική επικοινωνία και τη συμμετοχή των γονέων; <i>Σκανδιναβικό Περιοδικό Σπουδών στην Εκπαιδευτική Πολιτική</i>, 3(2), 133-14, DOI:10.1080/20020317.2017.1338498</p>
<p>Λιτλ, Β. Ρ. (2008). Προσωπικά έργα και δωρεάν χαρακτηριστικά: Προσωπικότητα και κίνητρα επανεξεταστεί. <i>Κοινωνική και Προσωπικότητα Ψυχολογία Πυξίδα</i>. 2(3), 1235–1254.</p>
<p>Ma Η. Κ. (2011). Εθισμός στο Διαδίκτυο και αντικοινωνική διαδικτυακή συμπεριφορά των εφήβων. <i>The ScientificWorldJournal</i>, 11, 2187-2196. https://doi.org/10.1100/2011/308631</p>
<p>MacFarlane, B.& Mina, K. (2018). Ο εκφοβισμός και το προικισμένος: Εκτιμήσεις για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη. <i>Προικισμένο παιδί σήμερα</i>, 41(3), 130-135 https://doi.org/10.1177/1076217518768362</p>
<p>Μανασιανούς, Δ. (2003). Ψηφιακά διλήμματα: Μια έρευνα της κοινωνίας του Διαδικτύου. <i>Οικονομολόγος</i>, 25 Ιανουαρίου, 1-26.</p>

<p>Μαντσίνι-Κρος, C., Backman, K.F. & Baldwin, E.D. (2009). Η επίδραση του γλωσσικού φραγμού στη διαπολιτισμική επικοινωνία: Μια περιπτωσιολογική μελέτη των εκπαιδευτικών ταξιδιών στην Ιταλία, <i>Εφημερίδα της Διδασκαλίας στα Ταξίδια & Τουρισμός</i>, 9,1-2,104-123, DOI:10.1080/153132203042004</p>
<p>Μάρσια, J.E. (1966). Ανάπτυξη και επικύρωση του εγώ - κατάσταση ταυτότητας, <i>Εφημερίδα της Προσωπικότητας και κοινωνικής ψυχολογίας</i>, 3(5), 551-558.</p>
<p>Masche, J. G. (2010). Επεξήγηση των κανονιστικών μειώσεων στις γνώσεις των γονέων σχετικά με τα εφηβικά παιδιά τους. <i>Εφημερίδα της εφηβείας</i>, 33, 271-284. doi:10.1016/j.εφηβική.2009.08.002</p>
<p>McAteer, J., Pringle, J., Mills, K.L., Jepson, R., Anand, N.P., Hogg, E., & Blakemore, S.J. (2017). <i>Συστηματική ανασκόπηση της φυσιολογικής ανάπτυξης των εφήβων και της σχέσης της με τη συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία</i>. Εδιμβούργο: NHS Υγεία Σκωτία</p>
<p>McClun, L. A., & Merrell, K. W. (1998). Σχέση των αντιληπτών στυλ γονείς, locus του προσανατολισμού του ελέγχου, και την αυτο-έννοια μεταξύ των νέων ενηλίκων γυμνάσιο. <i>Ψυχολογία στα Σχολεία</i>, 35, 381-390. doi:10.1002/(SICI)1520-6807(199810)35:4:381::AID-PITS9>3.0.CO;2-S</p>
<p>McConnell, C.R., Brue, S.L., Flynn, S.M. (2015). <i>Οικονομικά: Αρχές, Προβλήματα και Πολιτικές</i>. (Παγκόσμια Έκδοση). Νέα Υόρκη, ΗΠΑ: Εκπαίδευση McGraw Hill</p>
<p>Μακ Κένα, Κ.Υ.Α. και Μπαργκ, J.A. (2000). Σχέδιο 9 από τον κυβερνοχώρο: Οι επιπτώσεις του Διαδικτύου για την προσωπικότητα και την κοινωνική ψυχολογία. <i>Δελτίο προσωπικότητας και κοινωνικής ψυχολογίας</i>, 4,51-75</p>
<p>McKnight, K. (2019). <i>Εφηβική αυτοεκτίμηση</i>. Εξερευνώντας το μυαλό σας. https://exploringyourmind.com/adolescent-self-esteem</p>

McLeod J. (1987). <i>Δεν είναι καμία καθιστώντας: Ισοπεδωθεί φιλοδοξίες σε μια γειτονιά χαμηλού εισοδήματος</i> . Ογκόλιθος, CO: Γουέστβιου
Μέλλερς, Β, Φίντσερ, Κ, Ντράμοντ, Γ, Μπίγκονι, Μ. (2013). Έκπληξη: Μια πεποίθηση ή ένα συναίσθημα; Στο V.S. Chandrasekhar Pammi και Narayanan Srinivasan (Eds.), <i>Πρόοδος στην έρευνα εγκεφάλου, Τόμος 202, Άμστερνταμ: Ολλανδία</i> , 3-19.
Mendo-Lázaro, S., León-Del-Barco, B., Felipe-Castaño, E., Polo-Del-Río, M. I., & Iglesias-Gallego, D. (2018). Συνεργατική Ομάδα Μάθησης και την Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση: Οι μεταβλητές που εμπλέκονται. <i>Σύνορα στην ψυχολογία</i> , 9,1536. doi:10.3389/fpsyg.2018.01536
Μέριαμ Γουέμπστερ (2019). <i>Ορισμός της μητρικής ελικοπτέρου</i> https://www.merriam-webster.com/dictionary/helicopter%20parent
Μέριαμ Γουέμπστερ (2019). <i>Ομαδική εργασία</i> https://www.merriam-webster.com/dictionary/teamwork
Μέρκελ Δ. Λ. (2013). Αθλητισμός νέων: θετικός και αρνητικός αντίκτυπος στους νέους αθλητές. <i>Περιοδικό ανοικτής πρόσβασης της αθλητικήςιατρικής</i> , 4,151-160. doi:10.2147/OAJSM. S33556
Miller-Ott, A.E. (2016) Γονείς ελικοπτέρων, Πρότυπα Οικογενειακής Επικοινωνίας και Επικοινωνία εκτός κατηγορίας με εκπαιδευτές κολεγίου. <i>Εκθέσεις έρευνας επικοινωνίας</i> , 33(2), 173-176. DOI: 10.1080/08824096.2016.1154836
Υπουργείο Παιδείας της Γουιάνας (2013). <i>Εμπόδια στην επικοινωνία στην τάξη</i> . https://education.gov.gy/web/index.php/teachers/tips-for-teaching/item/1704-barriers-to-communication-in-the-classroom
Μίτσελ, Κ., Φίνκελχορ, Δ., & Μπέκερ-Μπλέασε, Κ. (2007). Σύνδεση του Διαδικτύου των νέων και των συμβατικών προβλημάτων: ευρήματα από κλινική άποψη. <i>Εγκλήματα κατά των παιδιών Έρευνα</i> , 15(2), 39-58.

<p>Μοναχοί, Π., Ρόμπινσον, Σ. & Γουόρλιτς, Π. (2012). Η εμφάνιση του cyberbullying: Μια έρευνα για τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες των μαθητών του δημοτικού σχολείου. <i>Σχολική Ψυχολογία Διεθνές</i>, 33(5), 477-491. https://doi.org/10.1177/0143034312445242</p>
<p>Msuya, J. & Maro, F. (2002). <i>Η Παροχή Βιβλιοθήκης και Υπηρεσίας Πληροφόρησης στους Μαθητές Εξ αποστάσεως</i>. Ανοικτό Πανεπιστήμιο της Τανζανίας Saur Lubri, Γερμανία.</p>
<p>Mullinax, M., Mathur, S., & Santelli, J. (2017). <i>Εφηβική σεξουαλική υγεία και σεξουαλικότητα Εκπαίδευση</i>. Σε: Cherry A., Baltag V., Dillon M. (eds) Διεθνές Εγχειρίδιο για την υγεία των εφήβων και την ανάπτυξη. Σπρίνγκερ, Τσαμ.</p>
<p>Εθνικό Κέντρο για τη Σεξουαλική Συμπεριφορά της Νεολαίας (2019). http://www.ncsby.org</p>
<p>Εθνικό Ινστιτούτο για την Κατάχρηση Ναρκωτικών (2020). <i>Θέματα ναρκωτικών</i>. https://www.drugabuse.gov</p>
<p>Εθνική έρευνα για τη συμπεριφορά κινδύνου των νέων (2017). <i>Παρακολούθηση συμπεριφοράς κινδύνου νεολαίας — Ηνωμένες Πολιτείες, 2017. Εβδομαδιαία έκθεση νοσηρότητας και θνησιμότητας (MMWR)</i>. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/ss/ss6708a1.htm CDC</p>
<p>Ακαδημία Νιούπορτ (2012). <i>Εφηβικές ορμόνες και σεξουαλικότητα</i>. https://www.newportacademy.com</p>
<p>Nicol, Δ. & Macfarlane-Dick, Δ. (2006). <i>Διαμορφωτική αξιολόγηση και αυτο-reguated μάθηση: Ένα μοντέλο και επτά αρχές της ορθής πρακτικής ανατροφοδότησης</i>, Σπουδές στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, Routledge.</p>
<p>Nowak C., & Heinrichs N. (2008). Μια ολοκληρωμένη μετα-ανάλυση του Triple P-Θετικό Πρόγραμμα Γονείς χρησιμοποιώντας ιεραρχική γραμμική μοντελοποίηση:</p>

<p>Αποτελεσματικότητα και μετριάζοντας μεταβλητές. <i>Κλινική εξέταση ψυχολογίας παιδιών και οικογένειας</i>, 11(3), 114 https://doi.org/10.1007/s10567-008-0033-0</p>
<p>Nwogbaga, D.M.E., Nwankwo, O.U., & Onwa, D.O. (2015). Αποφυγή συγκρούσεων και κρίσεων διαχείρισης σχολείων μέσω επίσημης επικοινωνίας. <i>Εφημερίδα της Εκπαίδευσης και της Πρακτικής</i>, 6(4), 33-36.</p>
<p>Oaten, M., Stevenson, R.J, Case, T.I. (2009). Αηδία ως μηχανισμός αποφυγής ασθενειών. <i>Ψυχολ Τάρος.</i>, 135(2), 303-21. doi:10.1037/a0014823</p>
<p>Οίweis, Δ. (2005). Ένα χρήσιμο σχέδιο αξιολόγησης και τα αποτελέσματα του προγράμματος πρόληψης εκφοβισμού Οίweis. <i>Ψυχολογία, Έγκλημα & Νομική</i>, 389-402.</p>
<p>Ονιάνγκο, Ε. (2011). <i>Το Ανοικτό Πανεπιστήμιο της Τανζανίας για τη δημιουργία ηλεκτρονικών σταθμών μέσω ενημέρωσης</i>,⁹ Δεκεμβρίου http://ww99.widgetserver.com/</p>
<p>Υπηρεσία Διασφάλισης ποιότητας, Η, (2019). <i>Ενεργοποίηση του επιτεύγματος των μαθητών</i>. Ανακτήθηκε από https://www.qaa.ac.uk/en/quality-code/advice-and-guidance/enabling-student-achievement</p>
<p>Park, E., Klieve, H., Tsurutani, C., & Harte, W. (2017). Τα αγγλικά των διεθνών φοιτητών-Δυσκολίες επικοινωνίας και αναπτυγμένες στρατηγικές. <i>Περιοδικό Cogent Εκπαίδευση</i>, 4(1), 1-15. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2017.1314651</p>
<p>Περλ Μπεν-Τζόζεφ, Ε. (2018). <i>Teens Υγείας: Cyberbullying</i> ανακτηθεί από https://kidshealth.org/en/teens/cyberbullying.html</p>
<p>Perri et al. (2019). Οι επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας των αρσενικών εφήβων στη νότια ιταλική περιοχή: Επιπτώσεις για τη σεξουαλική και αναπαραγωγική ασθένεια. <i>Ο Τζέι Κλιν. Med.</i>, 8, 1414; doi:10.3390/jcm8091414</p>

<p>Πίτερς, Η.Ρ. (2013). Χάσμα μεταξύ της επιστήμης και των μέσων ενημέρωσης επανεξετάσται: επιστήμονες ως δημόσια επικοινωνιολόγοι. <i>Proc Natl Acad Sci</i>. 110,14102–14109.</p>
<p>Πίνκουσ, Δ. (2020). 5 μυστικά για την επικοινωνία με τον έφηβο σας. <i>Ενδυνάμωση των γονέων</i> https://www.empoweringparents.com/article/5-secrets-for-communicating-with-teenagers/</p>
<p>Πλούτσικ, Ρ. (1980). <i>Συναίσθημα: Θεωρία, έρευνα, και εμπειρία: Vol. 1. Θεωρίες του συναισθήματος, 1</i>, Νέα Υόρκη: Ακαδημαϊκός.</p>
<p>Plutchik, R. (2002). <i>Συναίσθημα και ζωή: Προοπτικές από την ψυχολογία, βιολογία, και την εξέλιξη</i>, Ουάσιγκτον, DC: Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση</p>
<p>Pringle, J., Mills, K., McAteer, J., Jepson, R., Hogg, E., Anand, N., & Blakemore, S. J. (2016). Μια συστηματική ανασκόπηση της φυσιολογικής ανάπτυξης των εφήβων και της σχέσης της με τη συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία: ένα πρωτόκολλο. <i>Συστηματικές αναθεωρήσεις</i>, 5,3. https://doi.org/10.1186/s13643-015-0173-5</p>
<p>Προδρόμου, Α. (2019). "<i>Διαχείριση Επικοινωνίας στον Τουρισμό</i>" Αρ. Έργο: 2018-1-RO01-KA202-049151</p>
<p>Racz, S. J., & McMahon, R. J. (2011). Η σχέση μεταξύ της γονικής γνώσης και της παρακολούθησης και των προβλημάτων συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων: Μια 10ετής ενημέρωση. <i>Κλινική αναθεώρηση ψυχολογίας παιδιών και οικογένειας</i>, 14, 377-398. doi:10.1007/s10567-011-0099-y</p>
<p>Rataj, S., Osojnik, M., Varghese, G., Verger, R., Siman, E., Bak, M., (2012). <i>Αξιολόγηση της συνεργασίας μεταξύ ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και εργοδοτών στην Ευρώπη. Σχέδιο Που ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.</i></p>

<p><a href="http://www.emcosu.eu/static/uploaded/files/outcomes/12_Assessment_of_cooperati
on_between_higher_education_institutions_and_employers_in_Europe.pdf">http://www.emcosu.eu/static/uploaded/files/outcomes/12_Assessment_of_cooperati on_between_higher_education_institutions_and_employers_in_Europe.pdf</p>
<p>Μεγαλώνοντας παιδιά Αυστραλία (2020). <i>Ανάπτυξη εγκεφάλου: έφηβοι</i>. https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/understanding-your-pre-teen/brain-development-teens#inside-the-teenage-brain-nav-title</p>
<p>Μεγαλώνοντας παιδιά Αυστραλία (2020). <i>Σωματικές αλλαγές στην εφηβεία: κορίτσια και αγόρια</i>. https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/puberty-sexual-development/physical-changes-in-puberty#other-physical-changes-in-puberty-inside-and-out-nav-title</p>
<p>Reach-out (2020). <i>10 συμβουλές για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησής σας</i>. https://au.reachout.com/articles/10-tips-for-improving-your-self-esteem</p>
<p>Ρίτσαρντσον, R.A. (2004). Πρόωρη εφηβεία μιλώντας σημεία: ερωτήσεις που οι μαθητές γυμνασίου θέλουν να ρωτήσουν τους γονείς τους. <i>Φαμ Ρελ 53</i>, 87-94.</p>
<p>Richman, E.L., Rademacher, K.N., & Maitland, T.L. (2012). Προπόνηση και επιτυχία κολέγιο. <i>Εφημερίδα της Μεταδευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και Αναπηρίας</i>, 27(1), 33-52. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1029647.pdf</p>
<p>Ρόμπερτς, Δ.Α. (1982). Ανάπτυξη της έννοιας του «προγράμματος σπουδών emphass» στην επιστημονική εκπαίδευση. <i>Επιστημονική Εκπαίδευση</i>, 66 (2), 243-260. doi: 10.1002/sce.3730660209</p>
<p>Σολομός, Ρ. (Ed.) (1980) <i>Έρχονται να ξέρουν</i>. Λονδίνο: Ρούτλετζ & Κίγκαν Πολ.</p>
<p>Schindler, A., Thomasius, R., Sack, P., Gemeinhardt, B., Kustner, U., & Eckert, J. (2005). Διαταραχές προσκόλλησης και χρήσης ουσιών: Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και μελέτη σε εφήβους που εξαρτώνται από τα ναρκωτικά. <i>Κατάσχεση και Ανθρώπινη Ανάπτυξη</i>, 7(3), 207–228.</p>

<p>Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. (2012). Η συσχέτιση μεταξύ της υπεργονοποίησης, της επικοινωνίας γονέα-παιδιού και του δικαιώματος και των προσαρμοστικών χαρακτηριστικών σε ενήλικα παιδιά. <i>Οικογενειακές Σχέσεις</i>, 61, 237-252. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x</p>
<p>Shaffer, D.R. & Kipp, K. (2010). <i>Αναπτυξιακή Ψυχολογία Παιδική Ηλικία και Εφηβεία</i> (8ος v.) Belmont, ΗΠΑ: Wadsworth, Μάθηση Cengage</p>
<p>Σιέλ Τζούνιορ, W.C. (2020). <i>Ιατρικός ορισμός της ορμόνης</i>. MedicineNet. https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=3783</p>
<p>Shiner, R. & Caspi, A. (2003). Διαφορές προσωπικότητας στην παιδική ηλικία και την εφηβεία: ανάπτυξη μέτρησης και συνέπειες. <i>Εφημερίδα της Παιδικής Ψυχολογίας και Ψυχιατρικής</i> 44, 1, 2-32</p>
<p>Shirai, M. & Suzuki, N. (2018). Η θλίψη είναι μόνο ένα συναίσθημα; Ψυχολογικές και φυσιολογικές αντιδράσεις στη θλίψη που προκαλείται από δύο διαφορετικές καταστάσεις: "Απώλεια κάποιου" και "αποτυχία επίτευξης ενός στόχου." <i>Σύνορα στην Ψυχολογία</i>, 8, 288. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00288.</p>
<p>Shrier, L.A., Harris, S.K., Sternberg, M., & Beardslee, W.R. (2001). Ενώσεις κατάθλιψης, αυτοεκτίμησης και χρήσης ουσιών με σεξουαλικό κίνδυνο μεταξύ των εφήβων. <i>Πρεβ Μεν.</i>, 33, 179–189.</p>
<p>Shrier, L., Harris, S., Beardslee, W. (2002). Χρονικές συσχετίσεις μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της αυτο-αναφερόμενης σεξουαλικά μεταδιδόμενης νόσου μεταξύ των εφήβων. <i>Αψίδα Pediatr Adolesc Med.</i>, 156(6), 599-606.</p>
<p>Shulman, E.P., Smith, A.R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., et al. (2016). Το μοντέλο των δύο συστημάτων: αναθεώρηση, επανεκτίμηση και επιβεβαίωση. <i>Dev. Cogn. Neurosci.</i> 17, 103–117</p>

Silk, 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 αξιολόγησης της απειλής και της επεξεργασίας ανταμοιβής. *Psychol Med.*, 42, 2095-2107. doi: 10.1017/S0033291712000207.

Slot, E., Akkerman, S. & Wubbels, T. (2019). Η εμπειρία ενδιαφέροντος των εφήβων στην καθημερινή ζωή μέσα και σε όλα τα πλαίσια της οικογένειας και των ομοτίμων, *T. Eur J Psychol Educ*, 34(25). <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0372-2>

Smetana J. G. (2011). *Κοινωνική συλλογιστική των εφήβων και σχέσεις με τους γονείς: Συγκρούσεις και συντονιστές εντός και μεταξύ των τομέων Στην Judith G. S., editor. (Ed.), Εφηβικά τρωτά σημεία και ευκαιρίες: Κονστρουκτιβιστικές και αναπτυξιακές προοπτικές.* 139-158 Cambridge: Πανεπιστημιακός Τύπος του Cambridge. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139042819>

Smith, B.W., Dempsey, A.G., Τζάκσον, S.E., Olenchak, F.R., & Gaa, J. (2012). Ο εκφοβισμός μεταξύ των προικισμένων παιδιών. *Προικισμένος Διεθνής Εκπαίδευση*, 28(1), 112-126. <https://doi.org/10.1177/0261429411427652>

Σμιθ, Ι. (2019). *Προοπτικές: Τοποθετήσεις εργασίας* <https://www.prospects.ac.uk/jobs-and-work-experience/work-experience-and-internships/work-placements>

Σμιθ, Π. Κ., Μαχγτάβι, Τζ., Καρβάλχο, Μ., Φίσερ, Σ., Ράσελ, Σ., Τίπετ, Ν. (2008α). Cyberbullying: Η φύση και ο αντίκτυπός του στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Εφημερίδα της Παιδικής Ψυχολογίας και Ψυχιατρικής*, 49, 376-385, doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Σπενς, Α.Ε., Ο'Σέι, Γ., Ντόνοβαν, C.L. (2015). Βελτιώσεις στη διαπροσωπική λειτουργία μετά από διαπροσωπική ψυχοθεραπεία (IPT) με εφήβους και τη σύνδεσή τους με την αλλαγή στην κατάθλιψη. *Behav Cogn Psychother.* 44(03):257-272. doi: 10.1017/S1352465815000442.

<p>Σπάισερ, Σ. (2017). Τα καρύδια και τα μπουλόνια της αξιολόγησης των δραστηριοτήτων επικοινωνίας επιστήμη. <i>Semin Cell Dev Biol.</i> 70,17–25.</p>
<p>Spirito, A., Hernandez, L., Cancelliere, M.K., Graves, H., Barnett, N. (2013). Βελτίωση γονείς και γονέας-έφηβος επικοινωνίας για την καθυστέρηση ή την πρόληψη της εμφάνισης αλκοόλ και χρήσης ναρκωτικών σε νέους εφήβους με συναισθηματικές / συμπεριφορικές διαταραχές: Μια πιλοτική δοκιμή. <i>Εφημερίδα της κακοποίησης ουσιών παιδιών και εφήβων</i>, 24(5):308-322. doi: 10.1080/1067828X.2013.829013</p>
<p>Stafford, L., & Bayer, C. L. (1993). <i>Αλληλεπίδραση μεταξύ γονέων και παιδιών</i>. Νιούμπερι Παρκ, Καλιφόρνια: Φασκόμηλο</p>
<p>Staicu, M.L., & Cuișon, M. (2010). Ο θυμός και οι συμπεριφορές κινδύνου για την υγεία. <i>J Med Life</i>, 3(4), 372-5.</p>
<p>Υγεία των Παιδιών του Στάνφορντ (2019). <i>Το αυξανόμενο παιδί: Έφηβος (13 έως 18 ετών)</i>. https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-growing-child-adolescent-13-to-18-years-90-P02175</p>
<p>Starr, J. (2003). <i>Το εγχειρίδιο προπόνησης Ο οριστικός οδηγός για τη διαδικασία, τις αρχές και τις δεξιότητες της προσωπικής προπόνησης. Ο οριστικός οδηγός για τη διαδικασία, τις αρχές και τις δεξιότητες της προσωπικής προπόνησης</i>. Λονδίνο: Εκπαίδευση Πίρσον.</p>
<p>Swerdlow-Freed, I. (2018). <i>Βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εφήβων</i>. Sweardlow-Freed Ψυχολογία https://www.drswerdlow-freed.com/improving-communication-between-parents-and-teenagers</p>
<p>Taylor L.C., Leary K. A., Boyle A. E., Bigelow K. E., Henry T., & DeRosier M. (2015). Εκπαίδευση γονέων και κοινωνική λειτουργία των εφήβων: Μια σύντομη έκθεση. <i>Εφημερίδα των Παιδικών και Οικογενειακών Σπουδών</i>, 24(10), 3030-3037. https://doi.org/10.1007/s10826-014-0106-2</p>

<p>Τερ-Μινάσοβα, Σ. (2017). <i>Τα τρία εμπόδια στο δρόμο προς τη διεθνή επικοινωνία. Πρακτικά "Το Ευρωπαϊκό Συνέδριο για την Εκπαίδευση (6ο)"</i> Μπρίστολ, Ηνωμένο Βασίλειο, Ανακτήθηκε από https://think.iafor.org/the-three-barriers-on-the-way-to-international-communication/</p>
<p>Τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΕΙ) (2019). <i>Καθοδήγηση και Συμβουλευτική στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση</i>. [Αναφέρεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2019] https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/guidance-and-counselling-higher-education-77_en</p>
<p>Toombs, E., Unruh, A., & McGrath, P. (2017). Αξιολόγηση της εργαλειοθήκης επικοινωνίας γονέα-εφήβου: Χρηστικότητα και προκαταρκτική αποτελεσματικότητα περιεχομένου μιας διαδικτυακής παρέμβασης. <i>Νοσηλευτική ανοικτή</i>, 5(1), 29-36. doi:10.1002/nop2.107</p>
<p>Trickett, P.K., Gordis, E., Peckins, M.K., & Susman, E.J. (2014). Αντιδραστικότητα στρες σε κακομεταχείριση και σύγκριση ανδρών και γυναικών νεαρών εφήβων. <i>Κακομεταχείριση παιδιών 19</i>, 27–37</p>
<p>Trimpor, P. (1994). <i>Η ψυχολογία της συμπεριφοράς ανάληψης κινδύνων</i>. Άμστερνταμ: Επιστήμη Elsevier.</p>
<p>UNICEF (2013). <i>Κατάσταση των εφήβων στη Ρουμανία</i>. https://www.youthpolicy.org/national/Romania_2013_UNICEF_Study_State_of_adolescents.pdf</p>
<p>Εκπαιδευτικές Υπηρεσίες Unilink (2017). http://www.unilink.com.cy</p>
<p>Πανεπιστήμιο του Μίτσιγκαν (2019). <i>Τι είναι η Ακαδημαϊκή Προπόνηση; Υπηρεσίες Φοιτητικής Ζωής για Φοιτητές με Αναπηρίες</i>. https://ssd.umich.edu/article/what-academic-coaching</p>

<p>Βάργκας, Μ. (2020). <i>Θετική επικοινωνία μεταξύ εφήβων και γονέων. Υπηρεσίες Συμβουλευτικής Εφήβων</i> https://www.acs-teens.org/positive-communication-between-teens-and-parents</p>
<p>Wadman, R., Thul, D., Elliott, A. S., Kennedy, A. P., Mitchell, I., & Pinzon, J. L. (2014). Εφηβικό απόρρητο: Κατανόηση και πρακτικές των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. <i>Παιδιατρική & υγεία του παιδιού</i>, 19(2), e11–e14. doi:10.1093/pch/19.2.e011</p>
<p>Γουόκερ, Σ. (2017). <i>6 Προκλήσεις Δάσκαλοι Αντιμετωπίζουν (Και πώς να τους ξεπεράσει)</i>. Tutorful, ανακτήθηκε από https://tutorful.co.uk/blog/6-challenges-tutors-face-and-how-to-overcome-them</p>
<p>Weinstock H, Berman S, Cates W. (2000). Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα μεταξύ των αμερικανικών νέων: Συχνότητα εμφάνισης και επιπολασμού εκτιμήσεις <i>Perspect Sex Reprod Υγείας</i>. 36(1), 6-10.</p>
<p>Westen, D., Nakash, O., Thomas, C., & Bradley, R. (2006). Κλινική αξιολόγηση των προτύπων προσκόλλησης και των διαταραχών προσωπικότητας σε εφήβους και ενήλικες. <i>Περιοδικό Συμβουλευτικής και Κλινικής Ψυχολογίας</i>, 74(6), 1065–1085</p>
<p>Wheldall, K. & Merrett, F. (1989) <i>Θετική Διδασκαλία στο Γυμνάσιο</i>. Λονδίνο: Πολ Τσάπμαν.</p>
<p>Γουίτγουορθ, Λ., Κίμσεϊ-Χάουζ, Κ., Κίμσεϊ-Χάουζ, Χ., & Σάνταλ, Π. (2007). <i>Συνδραστήρια προπόνηση: Νέες δεξιότητες για την καθοδήγηση των ανθρώπων προς την επιτυχία στην εργασία και τη ζωή</i> (2nd ed.). Θέα στο βουνό, CA: Ντέιβις-Μαύρο</p>
<p>Wight, D., & Fullerton, D. (2013). Μια ανασκόπηση των παρεμβάσεων με τους γονείς για την προώθηση της σεξουαλικής υγείας των παιδιών τους. <i>Η Εφημερίδα της Υγείας των Εφήβων</i>, 52, 4\201227.</p>
<p>Γουίλιαμς, Κέλι. (2015). <i>Ο αντίκτυπος που έχει η φτώχεια στις εμπειρίες των εφήβων στο σχολείο σύμφωνα με τους κοινωνικούς λειτουργούς του σχολείου</i>. Ανακτήθηκε από τη</p>

<p>Σοφία, την ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου St. Catherine αποθετήριο: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/546</p>
<p>Wolvin, A., & Coakley, G. G. (1992). <i>Ακρόαση</i> (4^ο ed.). Dubuque, IA: Wm.C. Καφέ Εκδότες</p>
<p>Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και Ευρωπαϊκής Ένωσης (2019). <i>Έκθεση κατάστασης σχετικά με την κατανάλωση οινοπνεύματος, τις βλάβες και τις πολιτικές απαντήσεις σε 30 ευρωπαϊκές χώρες 2019</i>. Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη. Κοπεγχάγη, Δανία</p> <p>https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/411418/Alcohol-consumption-harm-policy-responses-30-European-countries-2019.pdf</p>
<p>Xie, H., Swift, D. J., Cairns, R.B., & Cairns, B. D. (2002). Επιθετικές συμπεριφορές στην κοινωνική αλληλεπίδραση και την αναπτυξιακή προσαρμογή: Μια αφηγηματική ανάλυση των διαπροσωπικών συγκρούσεων κατά τη διάρκεια της πρώιμης εφηβείας. <i>Κοινωνική Ανάπτυξη, 11</i>, 205–224</p>
<p>Ζιλίνσκι, Κ., Τσεκιέρντα, Λος, Μαλάουσκι, Φ., Στράι, Ρ. & Ζιελίνσκι, Σ. (2017). Αναγνωρίζοντας την αξία της εκπαιδευτικής συνεργασίας μεταξύ γυμνασίων και πανεπιστημίων που διευκολύνεται από τις σύγχρονες ΤΠΕ. <i>Εφημερίδα της υποβοηθούμενης από υπολογιστή μάθησης, 33</i>(6), 633-648.</p> <p>https://doi.org/10.1111/jcal.12207</p>
<p>Ζιγκράν, Γ. (2019). <i>Παιδική ηλικία Έκθεση καπνού νοικοκυριό μπορεί να οδηγήσει σε αντικοινωνική συμπεριφορά στην εφηβεία.</i> Med Σελίδα Σήμερα</p> <p>https://www.medpagetoday.com/resource-centers/advances-in-childrens-health/childhood-household-smoke-exposure-may-lead-antisocial-behavior-adolescence/1114</p>



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**