

Όταν το μάθημα της
πληροφορικής γίνεται
ανθρωποκεντρικό μπορεί να
αφορά και την εφηβεία.

Στόχος μας : να χρησιμοποιήσουμε τον
υπολογιστή και το διαδίκτυο για να αντλήσουμε
σωστές πληροφορίες, να τις επεξεργαστούμε και
να τις προβάλλουμε με σύγχρονα μέσα.

Αξιοποιώντας τη μέθοδο της
ιστοεξερεύνησης αντλήσαμε πληροφορίες
από τις εξής ιστοσελίδες:

- του ψυχοθεραπευτή παιδιών, εφήβων και νέων Αντωνίου Στυλιανάκη.
- Της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρίας
- Και του Κυπριακού Συνδέσμου Οικογενειακού Προγραμματισμού

Εφηβεία

Πότε ξεκινάει;



Στα αγόρια ξεκινάει την περίοδο:

- Που αυτά είναι 12-14 ετών



Στα κορίτσια ξεκινάει την περίοδο:

- Που αυτά είναι 11-13 ετών.



Η εφηβεία εκτείνεται:

- Από τα 11 έως 18 ή και 20 & 25 ακόμη χρόνια της ζωής του ανθρώπου.
- Επειδή τα παιδιά δε μεγαλώνουν με τους ίδιους ρυθμούς.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ωρίμανση σε κάποιο στάδιο της εφηβείας

- Το φύλο
- Το πολιτιστικό επίπεδο
- Η κοινωνική τάξη
- Η κατάσταση της υγείας

Η εφηβεία δεν είναι ομοιόμορφη.
Χωρίζεται σε τρία στάδια :

- Την προεφηβεία (11-14)
- Τη μέση εφηβεία (14-16)
- Και την τελική εφηβεία (17-20)

Προεφηβεία

Η περίοδος με τις ραγδαίες
αλλαγές σε βιολογικό και
ψυχολογικό επίπεδο

Ραγδαίες αλλαγές σε βιολογικό επίπεδο

- Οι μύες αναπτύσσονται, αυξάνεται το βάρος και το ύψος
- Αναπτύσσονται τα γεννητικά όργανα
- Το άτομο είναι βιολογικά σε θέση να κάνει παιδιά
- Η φωνή γίνεται πιο βαθιά
- Οι αδένες του δέρματος λειτουργούν με πιο έντονο ρυθμό και μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια
- Αναπτύσσονται οι ιδρωτοποιοί αδένες
- Αρχίζει η τριχοφυΐα κάτω από τις μασχάλες και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων
- Το άτομο βιώνει ξαφνικές και απότομες αλλαγές στη διάθεσή του
- Αρχίζει η έλξη προς τα άτομα του αντίθετου φύλου

Αλλαγές μόνο στα αγόρια

- Αναπτύσσεται ο θώρακας και οι ώμοι
- Αρχίζει η τριχοφυΐα στο πρόσωπο και ίσως στον θώρακα
- Το πέος και οι όρχεις μεγαλώνουν
- Οι όρχεις κατεβαίνουν στο όσχεο και αρχίζουν να παράγουν σπέρμα
- Είναι πιθανόν το αγόρι να έχει στύση ξαφνικά και απροσδόκητα
- Το αγόρι αρχίζει να έχει εκσπερμάτωση, που σημαίνει ότι ένα υγρό που ονομάζεται σπέρμα, βγαίνει από το πέος (κάτι το οποίο μπορεί να συμβεί κατά την διάρκεια του ύπνου-ονείρωξη)

Αλλαγές που συμβαίνουν στα κορίτσια

- Το στήθος μεγαλώνει και μπορεί καθώς γίνεται αυτό, να προκαλέσει κάποιο ελαφρύ πόνο
- Οι θηλές αρχίζουν να ξεχωρίζουν
- Το σώμα αλλάζει
- Τα γεννητικά όργανα αναπτύσσονται, οι ωοθήκες αρχίζουν να παράγουν ωάρια
- Αρχίζει η εμμηνορρησία (περίοδος)

Υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για τα σεξουαλικά θέματα

- Χωρίς να σημαίνει ότι υπάρχει πρόθεση να αρχίσει σεξουαλική ζωή
- Πρέπει να μεταφραστεί από τους γονείς σαν περιέργεια



Αλλαγές σε ψυχολογικό επίπεδο

- Ο έφηβος δεν ταυτίζεται έντονα πια από τους γονείς του
- Θέλει να αναζητήσει την δική του ταυτότητα
- Θέλει να διαφοροποιηθεί από τους γονείς του

Μέσα από τις ενέργειες όπως :

- Το ιδιόμορφο ντύσιμο και κούρεμα
- Μουσικές προτιμήσεις
- Αναπτύσσει στενούς δεσμούς με φίλους

Η ΠΑΡΕΑ ένα ασφαλές καταφύγιο για τον έφηβο

- Συνήθως αποτελείται από άτομα του ίδιου φύλου, με το ίδιο ντύσιμο, κούρεμα και φρασολογία
- Θα βοηθήσει τον έφηβο να κάνει το πρώτο του βήμα προς την κοινωνικοποίηση
- Να δοκιμάσει τις ιδέες και τις ικανότητές του
- Να συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους
- Να πάρει μία θέση ανάμεσα στα άτομα της παρέας

Όταν υπάρχουν προβλήματα με την παρέα

- Οι έφηβοι νιώθουν αγχωμένοι και φοβισμένοι
- Αποφεύγουν το σχολείο
- Εμφανίζουν ψυχοσωματικά προβλήματα και μαθησιακές δυσκολίες



Μέση εφηβεία

Η περίοδος όπου οι γονείς πρέπει να παραμείνουν μια σταθερή φιγούρα και να είναι πρόθυμοι να ακούσουν ανά πάσα στιγμή.

Ο έφηβος πετυχαίνει να αποκρυσταλλώσει την ταυτότητα του φύλου του.

- Να είναι άνετος με το φύλο του.
- Να εκφράζει και να ελέγχει τα ερωτικά του συναισθήματα.
- Να μπορεί να δέχεται τα ερωτικά συναισθήματα του άλλου.

Για να ενσωματώσει και να αποδεχτεί τους ρόλους και τη συμπεριφορά του φύλου του ο έφηβος θα πρέπει:

- Να είναι άνετος με το σώμα του.
- Να αναπτύξει μια ισόρροπη σχέση με τους γονείς του.
 - ◀ Οι γονείς θα πρέπει να ενισχύουν και να ενθαρρύνουν τις πρωτοβουλίες του.
 - ◀ Να πουν μια καλή κουβέντα για το παράστημα και την εμφάνισή του.

Ο έφηβος έχει παρές που αποτελούνται από νέους και των δυο φύλων.

- Μαθαίνει να υποστηρίζει ο ένας τον άλλο.
- Αποκτά αυτοπεποίθηση.
- Μαθαίνει να συναναστρέφεται με το άλλο φύλο.



Ο έφηβος έχει παρέες που επεκτείνονται σε άλλους τομείς.

- Εκθέτουν τους εφήβους σε νέους τρόπους ζωής και φιλοσοφίες.



Η σχέση του εφήβου με τους γονείς ΤΟΥ.

- Από τη μια μεριά ζητάει συμπαράσταση
 - ◆ επειδή αντιλαμβάνεται μια τέλεια ανεξαρτησία που στη φάση αυτή τον εκθέτει σε ευθύνες και κινδύνους
- και από την άλλη αρνείται κάθε βοήθεια
 - ◆ γιατί φοβάται μήπως χάσει την ανεξαρτησία του.

Οι γονείς:

- Θα πρέπει να παραμείνουν μια σταθερή φιγούρα.
- Να είναι πρόθυμοι να το ακούσουν.
- Να μην προσπαθούν να κυριαρχήσουν πάνω στο παιδί τους.
- Να είναι σύμβουλοι στις αναζητήσεις και στα προβλήματα.

Τελική εφηβεία

Η περίοδος των σημαντικών
αποφάσεων

Ο έφηβος αποφασίζει για την καριέρα του

- Θα πρέπει να επιδιώκουν πανεπιστημιακές σπουδές;
- Θα ψάξουν αμέσως για δουλειά;
- Ποια δουλειά τους ταιριάζει περισσότερο ;

Είναι πολύ σημαντικό για κάθε άτομο

- Να αποφασίζει ο ίδιος για την καριέρα που θα ήθελε να ακολουθήσει στη ζωή του.
- Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα τον συμβουλέψουν εκείνοι που είναι υπεύθυνοι ακόμη για αυτόν και τον αγαπούν.

Ο ρόλος των γονέων είναι και εδώ σημαντικός

- Εφόσον οι νέοι έχουν ανάγκη από υποστήριξη κάθε είδους και βοήθεια .
- Είναι σημαντικό να μην γίνουν υπερπροστατευτικοί, αποφασίζοντας αυτοί για το παιδί τους.



Εφηβεία μια κρίσιμη περίοδος

Με επαναστατικότητα, ρευστότητα,
ανακατάταξης και βιολογικές αλλαγές.
Δεν είναι ίδια για όλους.

Η επαναστατικότητα εκδηλώνεται με:

- Ιδιαίτερο ντύσιμο
- Μουσικές προτιμήσεις
- Ανάγκη για φίλους

Η φυσιολογική ψυχολογική ρευστότητα εκδηλώνεται με:

- Με έντονα συναισθήματα
- Ξαφνικές μεταπτώσεις
- Καυγάδες
- Ονειροπολήσεις

Εφηβεία-μια περίοδος με βιολογικές αλλαγές

Το σώμα γίνεται ικανό να δημιουργήσει καινούρια ζωή

- ✚ Μπορεί να προκαλέσουν φόβο, ντροπή ή περηφάνια και χαρά ή και όλα αυτά μαζί
- ✚ Είναι απαραίτητες για να ωριμάσει το άτομο, **δηλαδή**
 - να αφήσει πίσω του την παιδική ηλικία,
 - να διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα
 - για να αυτονομηθεί και να ενταχθεί στην κοινωνία

Στόχοι της εφηβείας

- Το άτομο να γίνει ανεξάρτητο και αυτόνομο
- Να αναπτύξει μια ρεαλιστική αλλά και να αποδεχτή εικόνα για το σώμα και τον εαυτό του.
- Να αποκτήσει έλεγχο των γενετήσιων ορμών του αλλά και την ικανότητα να εκφράσει τα ερωτικά του συναισθήματα.
- Να επεκτείνει την κοινωνικότητα του, με σχέσεις και συναναστροφές έξω από την οικογένεια.
- Να είναι ικανό να εφαρμόσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για πετύχει μια κοινωνική και οικονομική επιβίωση.
- Να αποδεχτεί ένα σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών που θα του επιτρέψει να σταθεί μέσα στην κοινωνία.