

Εφηβεία και προβλήματα

(Εξαρτήσεις, Εθισμοί – Σχέσεις με τους γονείς – Διαπροσωπικές σχέσεις – Σχολικός εκφοβισμός)



Ερευνητική εργασία

Σχολείο: Γ.Ε.Λ. Μετσόβου

Τάξη: Α

Τμήμα: Α2

Σχολικό Έτος: 2016-2017

Εισαγωγή

Ψυχοσύνθεση Εφήβου

Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί τη ήβης (= εφηβεία) για να μπορέσει το άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν.

Μπορούμε να προσεγγίσουμε την εφηβεία βλέποντάς την σαν μία δεύτερη γέννηση, που γίνεται όμως προοδευτικά. Στην εφηβεία καλούμαστε ν' αφήσουμε σιγά – σιγά την οικογενειακή προστασία, όπως αφήσαμε κάποτε τον προστατευτικό πλακούντα.

Η εφηβεία χωρίζεται σε τρεις βασικές περιόδους : την πρώιμη (10-13 έτη), τη μέση (14-17 έτη) και την όψιμη (>17 έτη). Η κάθε μία έχει τα δικά της ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά (Πίνακας 2.2.), ωστόσο θα πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη ότι είναι αρκετά σύνηθες η *ψυχοκοινωνική ανάπτυξη*, να μην συμβαδίζει με τη χρονολογική ηλικία ή τη σωματική ανάπτυξη του εφήβου. Η εκτίμηση του ψυχοκοινωνικού σταδίου είναι πολύ σημαντική, και γίνεται με την παρατήρηση της εμφάνισης και συμπεριφοράς, καθώς και την καταγραφή των απόψεων του/της εφήβου για γενικά θέματα συζήτησης. Για παράδειγμα, ίσως αποδειχθεί επιζήμιο να συζητηθούν λεπτομερώς θέματα σεξουαλικής αγωγής με έναν έφηβο που αν και χρονολογικά ή/και σωματικά ανήκει στη μέση εφηβεία, ψυχοκοινωνικά βρίσκεται στην πρώιμη και δεν έχει ακόμη συγκεκριμένες ερωτικές ανησυχίες. Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι όταν ο έφηβος ανήκει ψυχοκοινωνικά στην πρώιμη εφηβεία, συνήθως δεν επιζητά εμπιστευτική σχέση, ενώ κατά τη μέση εφηβεία ανακουφίζεται όταν μπορεί να συζητήσει θέματα που τον απασχολούν με εχεμύθεια.

Το ερωτικό ενδιαφέρον, ο ρομαντισμός, η έκφραση συναισθημάτων και η γλώσσα του σώματος φυσιολογικά αναπτύσσονται κατά τη μέση κυρίως εφηβεία, ωστόσο γνωσιακά και ψυχοκοινωνικά ο έφηβος δεν είναι έτοιμος να διαχειριστεί όλο το συναισθηματικό, αλλά και οργανικό φορτίο μιας ολοκληρωμένης σεξουαλικής επαφής. Εξιδανικεύει το σύντροφο και ενθουσιάζεται εύκολα, απογοητεύεται γρήγορα, οι ρομαντικές σχέσεις του διαρκούν λίγο και είναι πολλές στη σειρά (φαινόμενο serialmonogamy). Επιπλέον δεν έχει αναπτύξει την υποθετική του σκέψη και είναι προσκολλημένος στο παρόν με αποτέλεσμα να αντιλαμβάνεται με δυσκολία τις μελλοντικές συνέπειες των πράξεών του και να αναπτύσσει τον «προσωπικό του μύθο (personalmyth)» : «είμαι άτρωτος και αποκλείεται να μου συμβεί κάτι κακό».

Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία ανακατάταξη: οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί, σύντομα, στον κόσμο των ενηλίκων.

Αναμφισβήτητα, η διεργασία του 'ποιείν εαυτόν' έχει μεγάλη ένταση. Προϋποθέτει την 'αποψευδαισθητοποίηση' από την αρχική υπόσχεση των ενηλίκων: δεν είναι όλα εφικτά, δεν είναι κανείς παντοδύναμος και δεν προστατεύεται αιώνια.

Ταυτόχρονα όμως το σώμα του εφήβου που αλλάζει του λέει ότι 'μπορεί' – ίσως να κάνει πραγματικότητα ότι θελήσει.

Γι' αυτό και στην εφηβεία είναι συχνά τα 'περάσματα στην πράξη': από τις πόρτες που κλείνουν βίαια ως τη χρήση του αλκοόλ και των ναρκωτικών. Οι έφηβοι που 'πράττουν' αντί να σκέφτονται, είτε προσπαθούν να κατευνάσουν το υπερβολικό άγχος τους για όλα αυτά που συμβαίνουν μέσα τους, είτε όταν χτυπούν για παράδειγμα τις πόρτες για να μη χτυπήσουν τη μητέρα τους, μεταθέτουν - με επιτυχία - το θυμό τους!

Οι έφηβοι δεν μιλάνε. Όχι γιατί δεν έχουν τίποτα να πουν, αλλά γιατί όλα μέσα τους είναι συγκεχυμένα και βιώνουν μία αδιόρατη αίσθηση κινδύνου. Όπως οι αστακοί που όταν αλλάζουν εξωτερικό περίβλημα, χάνουν κατ' αρχήν το παλιό και μένουν χωρίς καμία άμυνα όσο χρόνο χρειάζεται να φτιάξουν ένα καινούριο, έτσι και οι έφηβοι σε όλο αυτό το διάστημα κινδυνεύουν πολύ.

Βρίσκονται γεμάτοι ανασφάλεια μπροστά σε αλλαγές - όπως για παράδειγμα η αλλαγή της φωνής στ' αγόρια, όπου καλούνται να πενήσουν το 'παλιό' με το οποίο αναγνώριζαν τον εαυτό τους, χωρίς να ξέρουν πώς θα είναι το 'καινούριο'.

Έχουν διλήμματα στο ηθικό πεδίο, αμφισβητούν αρχές και αξίες στην προσπάθεια να επαναπροσδιορίσουν τους γονείς τους για να καταφέρουν αργότερα να τους 'αποχωριστούν', να μπου δηλαδή σε μία νέα ενήλικη σχέση μαζί τους. Ζητούν το ενδιαφέρον των ενηλίκων γι' αυτή την απίστευτη εξέλιξη που συντελείται μέσα τους, όταν όμως το ενδιαφέρον αυτό εκδηλώνεται νιώθουν συχνά ακινητοποιημένοι.

Ένας 'άλλος' ενήλικας που θα παίζει το ρόλο του ' τρίτου γονέα' που θα ακούσει τον έφηβο χωρίς την συναισθηματική εμπλοκή και την αγωνία του γονιού, είναι πολύ χρήσιμος σε ορισμένες περιπτώσεις. Ιδιαίτερα δε, όταν έχει αρχίσει να φαίνεται πως ο έφηβος δεν καταφέρνει να ενσωματώσει με ευκολία τις αλλαγές: 'Κρύβει' την νεοευρεθείσα σεξουαλικότητά του πίσω από παραπανίσια κιλά, εμφανίζει διάφορα ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. αλλεργίες), αποσύρεται ψυχικά από τις σχέσεις του με τους άλλους.

Η λέξη 'βγαίνω' είναι μία λέξη κλειδί για την εφηβεία: σημαίνει ταυτόχρονα το βασανιστήριο των γονιών το βράδυ (βραδινή έξοδος), το 'έχω μία ερωτική σχέση' (βγαίνω με κάποιον/α) αλλά σημαίνει ακόμα και 'βγαίνω απ' το κουκούλι μου', βγαίνω όπως ο βλαστός από το χώμα.

Σημαίνει εν τέλει τη δύναμη της μεταμόρφωσης που συντελείται στην εφηβεία. Μεταμόρφωση επώδυνη μεν, απαραίτητη και γεμάτη χαρά και δύναμη δε. Όταν οι έφηβοι έχουν διδαχθεί να εμπιστεύονται τη ζωή, εμπιστεύονται και τη μεταμόρφωσή τους και καταφέρνουν να 'γράψουν' την προσωπική τους ιστορία στο μέλλον, συνδέοντάς την με το παιδικό τους παρελθόν.

Οι αλλαγές κατά την περίοδο της εφηβείας είναι οι εξής:

- **Επιθυμία να μένει μόνος:** Η έντονη επιθυμία για συντροφιά που χαρακτηρίζει το άτομο μέχρι και το τέλος της σχολικής ηλικίας δίνει τη θέση της στην έντονη επιθυμία να μένει μόνο του.
- **Αποστροφή προς την εργασία:** Η ταχεία βιοσωματική ανάπτυξη απορροφά μεγάλο μέρος της ενεργητικότητας του εφήβου, με αποτέλεσμα να νιώθει κουρασμένο και απρόθυμος να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του.
- **Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις:** Η προσωρινή αδεξιότητα οφείλεται στην απότομη και ανισομερή αύξηση των μελών του σώματος του εφήβου και ειδικά των άκρων.
- **Ανία και βαρεμάρα:** Είναι σύνηθες ο έφηβος να δηλώνει ότι βαριέται και να περιφέρεται με

- πλήξη και αδιαφορία ακόμα και για άλλοτε αγαπημένες ασχολίες.
- **Νευρική-ανησυχία:** Η αυξημένη εσωτερική ένταση που συχνά ο έφηβος προσπαθεί να ελέγξει και να μην εξωτερικεύσει εκφράζονται ως νευρική.
 - **Αυξημένη ευ συγκινησία:** Η διατάραξη στην ισορροπία των ορμονών προκαλεί ευ συγκινησία που κάνει τον έφηβο να χάνει το κέφι της παιδικής ηλικίας και να βυθίζεται σε κακοκεφιά. Τα κορίτσια ενδέχεται να ξεσπούν σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις.
 - **Εχθρική στάση προς τους άλλους:** Ο έφηβος στις σχέσεις του με τους άλλους τείνει να φέρεται αντικοινωνικά, σχεδόν εχθρικά.
 - **Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο:** Στην πρώτη φάση της εφηβείας, ειδικά τα κορίτσια, δείχνουν αποστροφή προς τα μέλη του αντίθετου φύλου, αποστροφή που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία, τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν (π.χ. στενή και αρμονική σχέση στο παρελθόν).
 - **Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας:** Ο θαυμασμός και η υποταγή στους μεγαλύτερους δίνουν τη θέση τους στην αμφισβήτηση και την εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας (πχ. γονεϊκή, σχολική).
 - **Υπεραπασχόληση με θέματα του σεξ:** Το ενδιαφέρον και τη περιέργεια των εφήβων την μονοπωλεί το θέμα του σεξ εν όψει του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τη σχέση με το άλλο φύλο.
 - **Υπέριστα αιδημοσύνη:** Οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του εφήβου τον κάνουν συχνά να δείχνει υπερβολική ντροπαλότητα και να μην αισθάνεται άνετα με την παρουσία των άλλων.
 - **Έλλειψη αυτοπεποίθησης:** Οι ραγδαίες αλλαγές συχνά δημιουργούν στον έφηβο αίσθημα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.
 - **Ονειροπόληση:** Ο έφηβος απολαμβάνει να περιπλανιέται στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτονώνει τις εσωτερικές εντάσεις και τις διαθέσεις του. Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.

Όταν αρχίζει η εφηβεία εκτός από ψυχολογικές αλλαγές παρατηρούνται και σωματικές αλλαγές.

Η αρχή της εφηβείας (πρώτη εφηβεία) χαρακτηρίζεται από μεγάλη επιτάχυνση της σωματικής αύξησης, νωρίτερα στα κορίτσια αργότερα στ' αγόρια, τα οποία όμως γύρω στα δεκαπέντε ξεπερνούν τα κορίτσια στο ύψος. Η αλλαγή της φωνής στο αγόρι συχνά συμβαίνει στα δεκατρία με δεκατέσσερα. Η έναρξη της εμμηνορροίας μπορεί ν' αποτελέσει για το κορίτσι ένα από τα πιο ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα της ζωής της, ανάλογα με το πώς θα συνδεθεί από τη μητέρα με την αξία της γυναίκας, τη θηλυκότητα και την ικανότητα για τεκνοποίηση.

Συγκεκριμένα παρατηρούνται τα εξής:

- 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 διάθεση του.
- Αρχίζει η έλξη προς τα άτομα του αντίθετου φύλου.

Η προσωπικότητά των εφήβων δεν έχει διαμορφωθεί πλήρως για αυτό και η συμπεριφορά τους χαρακτηρίζεται από αστάθεια, όπως και οι απόψεις και οι αντιλήψεις τους. Είναι απρόβλεπτοι, καθώς

στον ψυχικό τους κόσμο εναλλάσσεται η υπερβολική ανασφάλεια και η υπερβολική αυτοπεποίθηση. Είναι ενθουσιώδεις και άπειροι και αυτό τους κάνει ευάλωτους και ευεπηρεάστους. Έτσι παρασύρονται εύκολα, και εκτίθενται σε σοβαρούς κινδύνους. Επιπρόσθετα δεν έχουν αναπτυγμένη κριτική ικανότητα και ταυτόχρονα νιώθουν έντονη την ανάγκη να ανήκουν κάπου. Για αυτό και υιοθετούν συχνά λανθασμένα πρότυπα, όπως αυτά προβάλλονται από τα ΜΜΕ. Αμφισβητούν με στείρο και άγονο τρόπο παραδοσιακές και καθιερωμένες αξίες. Τέλος επιμένουν στις απόψεις τους και συχνά έρχονται σε σύγκρουση και γίνονται επιθετικοί και βίαιοι. Η βιαιότητα και η παραβατική συμπεριφορά εκφράζουν συχνά την αντίθεσή τους με την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν. Η κρίση στους θεσμούς: (οικογένεια-γάμος, εκπαιδευτικό σύστημα, εργασία, κράτος, θρησκεία) επηρεάζει αρνητικά το χαρακτήρα των νέων. Υπάρχει κρίση, αμφισβητούνται καθιερωμένες αξίες και δημιουργείται σύγχυση στις νεαρότερες ηλικίες σε σχέση με θέματα που μέχρι πρόσφατα θεωρούνται δεδομένα. Οι πολιτικές και οικονομικές κρίσεις σε μια κοινωνία παγκοσμιοποιημένη, όπου προβλήματα και δυσλειτουργικές καταστάσεις μεταδίδονται γρήγορα από χώρα σε χώρα.

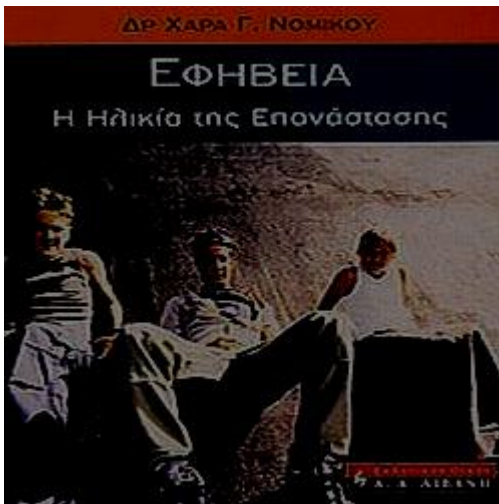
Η ΨΥΧΟΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ



Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία.

Η φύση, για μία ακόμη φορά δουλεύει με το δικό της ρυθμό: το σώμα αλλάζει, δημιουργώντας ορμές και επιθυμίες.

Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει.



Κεφάλαιο 1^ο

Σχέσεις γονέων εφήβων

Η εφηβεία αναμφισβήτητα είναι η περίοδος του εσωτερικού αναβρασμού, των «καταιγίδων» και των έντονων εσωτερικών συγκρούσεων.

Η ένταση όμως αυτών των αντιδράσεων, καθώς και η διάρκειά τους, δεν είναι μόνο θέμα ιδιοσυγκρασίας του εφήβου αλλά και της γενική στάσης των ενηλίκων απέναντι στα παιδιά.

Μερικοί έφηβοι υποφέρουν επειδή η οικογένειά τους δεν είναι εύπορη και προσπαθούν να το κρύψουν από τους φίλους τους ή αντίθετα ντρέπονται για την πολυτέλεια μέσα στην οποία ζουν. Κατά βάθος πολλοί νέοι βλέπουν τους γονείς τους με τα μάτια των άλλων και κυρίως με τα μάτια των φίλων τους.

Οι καταστάσεις αυτές δείχνουν τη δυσκολία που έχει ο έφηβος να καταλάβει και να αγαπήσει τον εαυτό του. Αναζητούν τη νέα τους φυσική ταυτότητα και αυτό τους κάνει περήφανους αλλά τους προκαλεί και φόβο μπροστά στο σώμα τους που αλλάζει. Έτσι άλλοι έχουν την ανάγκη να περιποιηθούν και να στολιστούν και άλλοι να κάνουν το σώμα τους απεχθές.

Οι έφηβοι, επίσης, αναζητούν την πρωτοτυπία στην ομιλία και στην γραπτή έκφραση. Τα αγόρια προτιμούν τις συντομευμένες εκφράσεις ενώ τα κορίτσια έχουν την τάση να εκφράζονται στον υπερθετικό βαθμό. Κατά τη γνώμη τους αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποκλείσουν τον ενήλικο και να αισθανθούν ανώτεροι.

Η Χαρά Γ.Νομικού, Κλινικός Ψυχολόγος -Παιδοψυχολόγος , Διδάκτωρ Ψυχοπαθολογίας του Παν/μιου Toulouse II μιλάει στην ΠΙΝΑΚΙΟ για την δύσκολη φάση των εφήβων, τι είναι αυτό που τους κάνει να καβγαδίζουν με τους γονείς τους, αλλά και τι μπορούν να κάνουν οι τελευταίοι για να «χαλιναγωγήσουν» ανώδυνα τα παιδιά τους.

Επίσης η κα. Νομικού έχει γράψει βιβλίο "ΕΦΗΒΕΙΑ" Η ηλικία της **ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ** των εκδόσεων Λιβάνι. Όσοι αναγνώστες επιθυμούν στέλνουν στο mail του Πινακίου το ονοματεπώνυμο τους, προκειμένου να λάβουν μέρος στην κλήρωση και να αποκτήσουν ένα από τα τρία βιβλία που παραχωρεί ο εκδοτικός οίκος Λιβάνης

Συνέντευξη στον Λευτέρη Χ. Θεοδωρακόπουλο

Γιατί οι έφηβοι τσακώνονται με τους γονείς τους;



Οι έφηβοι τσακώνονται με τους γονείς τους κυρίως για να δείξουν την ανεξαρτησία τους και την αυτονομία τους! Μετά την ταύτιση μαζί τους κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας οι έφηβοι νιώθουν δυνατοί να αντισταθούν σε ότι τους λένε οι γονείς, να διαφοροποιηθούν από τις αξίες τους και να δοκιμάσουν ρισκάροντας καινούργια πράγματα. Είναι μια συναρπαστική αλλά και επικίνδυνη περίοδος για γονείς και εφήβους.

Είναι συναρπαστική γιατί σε αυτήν την περίοδο ο έφηβος θα ανακαλύψει ένα καινούργιο σώμα, θα συνειδητοποιήσει το φύλλο του, την ταυτότητα του, θα συναντήσει τον έρωτα και θα προσπαθήσει να γκρεμίσει ότι του θυμίζει την εξάρτηση από τους γονείς. Τους γονείς θα τους αντικαταστήσουν οι φίλοι και η ανάγκη του για αγάπη και προστασία θα αντικατασταθεί με την περιπέτεια. Είναι επίσης επικίνδυνη περίοδος γιατί θα αναδυθεί η αλήθεια της σχέσης με τους γονείς, όλα όσα του έμαθαν, τα λάθη που έκαναν στην διαπαιδαγώγηση, θα φέρουν συγκρούσεις και ανακατατάξεις συμπεριφορών στην οικογένεια.

Ποια είναι κυρίως τα θέματα «σύγκρουσης»;

Τα θέματα της σύγκρουσης είναι ο τρόπος που ντύνεται, που συμπεριφέρεται, οι παρέες που κάνει, τα μαθήματα που παραμελεί και οι ασυνέπειες στις συμφωνημένες ώρες επιστροφής στο σπίτι από την διασκέδαση. Καλεί με αυτό τον τρόπο τους γονείς να απογονεοποιηθούν, δηλώνοντας την αυτόνομία του

Πως μπορεί ένας γονιός να «διαλέξει» τους καβγάδες που θα κάνει με τον έφηβο;

Αρχικά δεν θα πρέπει οι γονείς να χάσουν την ψυχραιμία τους. Δεν είναι χρήσιμο να δείξουμε ποιος κάνει κουμάντο αλλά να συζητήσουμε μαζί του τι δεν μας άρεσε ή τι θα θέλαμε να τροποποιήσει και για πιο λόγο. Ένα κλίμα ηρεμίας είναι περισσότερο πρόσφορο για την επικοινωνία γονιών – εφήβων. Μπορούμε να βάλουμε κάποιους κανόνες και όρια αλλά και τις συνέπειες που θα έχει ο έφηβος αν δεν τα ακολουθήσει. Το αποτέλεσμα των καθημερινών καυγάδων ακόμα και ψιλοπράγματα καταλήγουν όπως τα «κηρύγματα» των γονέων να κάνουν τον έφηβο να μην τους ακούει καθόλου.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να κοπάσουν μια «έκρηξη»;

Όταν κάποιος βρίσκεται σε θυμό, οργή αναρωτιόμαστε αρχικά τι τον έφτασε σε αυτό το σημείο.



Μερικές φορές όσον αφορά στις εκρήξεις των παιδιών ευθύνονται οι γονείς για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Πίεση, υποτίμηση, απόρριψη, υπερπροστασία (που σημαίνει υπερβολικός έλεγχος και/η παρέμβαση). Όποιος και αν έχει δίκαιο ή άδικο όταν κάποιος βρίσκεται σε έκρηξη δεν μπορεί να υπάρξει θετική μορφή επικοινωνίας. Όλα μπορούν να συζητηθούν και να βρεθούν τα αίτια της έκρηξης αλλά και οι λύσεις στα προβλήματα όταν τα πνεύματα έχουν ηρεμήσει.

Τι δεν πρέπει (οι γονείς) να λένε και τι να μη κάνουν;

Οι γονείς συνήθως υπογραμμίζουν τις αδυναμίες του εφήβου τους, μερικές φορές βάζουν παράλογους κανόνες, δεν κρατούν μια σταθερή πορεία στην διαπαιδαγώγηση, χαρακτηρίζουν τους εφήβους με ακατανόμαστα επίθετα π.χ είσαι βλάκας κλπ παρεμβαίνουν, δεν αφήνουν πρωτοβουλίες.

Τσακώνονται μεταξύ τους και ζητούν από τον έφηβο να πάρει το μέρος του ενός ή του άλλου γονέα Έχω πολλές φορές παρατηρήσει πως σεβόμαστε περισσότερο τους φίλους, συγγενείς παρά τα παιδιά μας. Στην εφηβεία οι γονείς θα πρέπει να είναι περισσότερο διακριτικοί στην σχέση με τα παιδιά τους. Αλλά το κυριότερο είναι ότι δεν μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να προσέχουν τον εαυτό τους.

Ποιες είναι οι συνέπειες των συγκρούσεων μεταξύ εφήβων και γονέων, πόσο επηρεάζουν τη σχέση τους;

Η έλλειψη Αγάπης, η ο άσχημος τρόπος που δεν φανερώνει την αγάπη των γονέων, Οι συγκρούσεις, τα άσχημα λόγια, η απόρριψη, οι λανθασμένοι χειρισμοί, γενικότερα ένα κλίμα που ο έφηβος μπορεί να θεωρήσει αφιλόξενο και χωρίς ζεστασιά και κατανόηση παρ' ότι μπορεί αυτό να είναι το σπίτι του και η οικογένεια του θα επηρεάσει την σχέση του με τους γονείς του την μαθησιακή του πορεία αλλά και Θα εμποδίσει την ψυχοσυναισθηματική του εξέλιξη. Κάθε συμπεριφορά μας κρίνεται αυστηρά αλλά και ταυτόχρονα μπορεί να είναι και ένα «κακό» παράδειγμα για τον έφηβο μας που θα χρησιμοποιήσει αργότερα στη ζωή του. Τα παιδιά μας είναι ο καθρέφτης μας, μας δείχνουν αυτό που είμαστε αλλά και αυτό που τους μάθαμε, σωστό η λάθος. Τα παιδιά μας δείχνουν τον εαυτό μας που χρειάζεται διόρθωση αλλά και Αγάπη!!

Η εφηβεία είναι το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης του ατόμου, το τελευταίο πέρασμα προς την ωριμότητα του. Σε γενικές γραμμές, μπορεί να οριοθετηθεί στα 12 με 13 χρόνια του ατόμου και να κλείσει στα 19-20. Το άτομο φεύγοντας από την παιδική ανεμελιά, ετοιμάζεται να ενταχθεί στον κόσμο της υπευθυνότητας που προστάζει η ενηλικίωση. Ιδανικά μέσα από την εφηβεία, θα διαμορφώσει την ταυτότητά του και θα γίνει ικανός να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της ενηλικίωσης.

Οι αλλαγές της εφηβείας αφορούν γνωστικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και

ψυχολογικούς τομείς. Σε ένα χρονικό διάστημα 7-8 ετών, ο έφηβος καλείται να τις ενσωματώσει και να τις κάνει κτήμα του ώστε να καταλήξει ενήλικος με ψυχική και συναισθηματική ισορροπία. Οι γονείς, μπορεί να μην έχουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη φάση, καθώς ο έφηβος ρίχνει το βλέμμα του προς τον εσωτερικό του κόσμο και στους φίλους του, αλλά συνδράμουν αποφασιστικά στην ψυχοσυναισθηματική ολοκλήρωση και στη διαμόρφωση της ταυτότητάς του.

Πως συνηθίζουν να φέρονται οι γονείς αυτή την περίοδο στον έφηβο:

- Συμπεριφέρονται στον έφηβο με διπλό μήνυμα. Από τη μία του φέρονται σαν να είναι παιδί και τον καθοδηγούν, υποδεικνύοντας του τι να κάνει και από την άλλη σαν ενήλικα περιμένοντας να είναι υπεύθυνος από τη μία στιγμή στην άλλη. Ο έφηβος μπαίνει σε ένα δίλημμα και μην ξέροντας πως να φερθεί, νιώθει περισσότερο αγχωμένος από πριν.

- Οι γονείς, χωρίς να ξέρουν πως να διαχειριστούν τις αλλαγές της συμπεριφοράς του εφήβου, θέλουν να αποκτήσουν τον έλεγχο. Για να το κάνουν αυτό, συνηθίζουν να φωνάζουν, να επικρίνουν και να προστάζουν τον έφηβο. Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς είναι η αύξηση των εντάσεων μεταξύ γονέων και εφήβων.

- Πριν την εφηβεία οι γονείς διαχειρίζονταν το παιδί με περισσότερη ευκολία. Ως δορυφόρος που κινείτο γύρω από την ασφάλεια των γονέων, ήξεραν πως να το καθοδηγήσουν. Τώρα, νιώθουν περισσότερο ένοχοι που δεν μπορούν να έχουν τον έλεγχο και προσπαθώντας να γίνουν οι τέλειοι γονείς για το παιδί τους, αλλά και για τη δική τους υστεροφημία, καταλήγοντας να υιοθετούν ακραίες στάσεις αλλά και πολύ διαφορούμενες.

- Οι γονείς που δεν έχουν εκπληρώσει τις δικές τους προσδοκίες, βλέπουν τον έφηβο σαν όχημα για την επίτευξη αυτών. Όνειρα δικά τους, στόχους που είχαν βάλει και δεν τους τήρησαν, θέλουν να τους εκπληρώσει το παιδί τους. Κάνουν τα πάντα προκειμένου να δώσουν στο παιδί τους τα εφόδια για να επιτύχει αυτούς τους στόχους και το φορτώνουν ευθύνες που στην ουσία είναι δικές τους. Αν δεν επιτευχθεί ο στόχος, έχει αποτύχει το παιδί, αν πετύχει, καρπώνονται υποσυνείδητα την επιτυχία.

- Ο έφηβος δημιουργεί τις δικές του φιλίες αυτή την περίοδο. Οι παρέες του είναι μικρές κοινωνίες που έχουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς να γίνουν φίλοι με τον έφηβο, πέφτουν στο κενό. Προτροπές τύπου " πες τα όλα στον πατέρα σου, που είναι φίλος σου" δεν πιάνουν στον έφηβο. Αντιθέτως, τον υποψιάζουν και τον απομακρύνουν. Αποδεχθείτε το γεγονός ότι δεν μπορείτε να είστε φίλοι με τον έφηβο για να καταφέρετε να του σταθείτε ως γονιός.

- Η περίοδος της εφηβείας είναι η φάση που ο έφηβος βάζει τις βάσεις για να μπορέσει να σταθεί ανεξάρτητος στην ενηλικίωσή του. Οι γονείς που φοβούνται ότι το παιδί τους δεν θα μπορέσει να τα καταφέρει στον κόσμο των ενηλίκων, είναι εκείνοι που του πριονίζουν την αυτοπεποίθηση και τον καθιστούν εξαρτημένο από τους ίδιους. Ο έφηβος εκπαιδεύεται σε αυτή την κατάσταση, βολεύεται και παραμένει αγκιστρωμένος σε αυτούς, δυσκολευόμενος να τα καταφέρει στις συνομήλικες σχέσεις.

- Η ελληνική οικογένεια, διακατέχεται από το στερεότυπο της κλειστής κοινωνίας. Το παιδί μένει με την οικογένεια ώσπου να παντρευτεί και μετά μπορεί να φύγει από το σπίτι για να πάει σε

άλλη οικογένεια, τις περισσότερες φορές όχι μόνο και πολύ μακριά από την οικογένεια. Σε αυτή την ειδική περίοδο που βρισκόμαστε, οι έφηβοι ίσως χρειαστεί να φύγουν στο εξωτερικό να σπουδάσουν και να κάτσουν εκεί να δουλέψουν. Οι γονείς γενικότερα χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές στο πρόγραμμά τους αναφορικά με την ακαδημαϊκή πορεία των εφήβων αλλά και την μελλοντική τους επαγγελματική αποκατάσταση, που πλέον συμπεριλαμβάνει και το εξωτερικό.

–Φυσικά κάθε εφηβεία είναι διαφορετική. Τώρα όμως, όχι μόνο η εφηβεία είναι διαφορετική αλλά και όλη η κατάσταση που βιώνουν οι γονείς. Καλούνται να διαχειριστούν προσωπικές και κοινωνικές αλλαγές μαζί με την ιδιαίτερη εφηβεία των παιδιών τους. Ζορίζονται περισσότεροι από όσο περίμεναν και για αυτό η αντίδρασή τους είναι πιο άμεση σε πολλά πράγματα. Απαιτούν από τον έφηβο τη συνεργασία του σε πολλά θέματα και όταν αυτό δεν επιτυγχάνεται, δημιουργούνται προστριβές.

Οι "ιδανικοί γονείς"

–Ο ρόλος των γονιών, δεν είναι εύκολος. Κανείς δεν έχει γεννηθεί γονιός και κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι γνωρίζει τα πάντα. Οι γονείς οφείλουν να αποενοχοποιηθούν για να μπορέσουν να σταθούν στον έφηβο. Σε αυτή την ιδιαίτερη φάση που βιώνουν, η κατεύθυνση είναι η συναισθηματική ακοή προς τον έφηβο. Να ακούσουν δηλαδή τον έφηβο με υπομονή, κατανόηση και συναίσθηση όλης της κατάστασης που βιώνει με άξονα το θέμα που φέρνει. Εξετάζοντας την ουσία του θέματος και όχι μόνο την ύπαρξή του, θα μπορέσουν και εκείνοι να αντιληφθούν περισσότερα, κοιτάζοντας πίσω από το προφανές και νιώθοντας την αγωνία του εφήβου.

–Ο έφηβος θέλει να ακουστεί, θέλει να μοιραστεί ανησυχίες και σκέψεις για το αύριο, αναζητά να απευθυνθεί σε άτομα με κύρος που θα του εμπνέουν εμπιστοσύνη και θα αποτελέσουν τα πρότυπά του, για το παρόν και το μέλλον. Ας είναι οι γονείς του αυτοί που θα τον ακούσουν. Οφείλουν να είναι αυτοί. Οφείλουν να είναι δίπλα του και να τον στηρίζουν. Όπως οφείλουν και οι ίδιοι, να φροντίσουν τον εαυτό τους, τη σχέση τους και τον σύντροφό τους για να μπορέσουν να φροντίσουν και τους γύρω τους.

–Οι γονείς, που συνδυάζουν την έκφραση της στοργής, την ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτάρκειας του παιδιού και απαιτούν από το παιδί τους μία ώριμη και υπεύθυνη συμπεριφορά, βρίσκονται πιο κοντά στην επίτευξη της ολοκλήρωσης του ρόλου τους. Χαρακτηριστικά, μπορεί να λεχθεί ότι το να γίνει κάποιος γονέας είναι εύκολο, το να είναι όμως γονέας είναι δύσκολο. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς για μία ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, είναι επιβεβλημένη γιατί από τη συμπεριφορά τους, δεν εξαρτάται μόνο το είδος των ενηλίκων που θα γίνουν τα παιδιά τους αλλά και το είδος των γονιών που θα έχει η επόμενη γενιά.

–Η προσπάθεια του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση διαταράσσει την ηρεμία και τη σταθερότητα που υπήρχε στις οικογενειακές σχέσεις και τη λανθάνουσα περίοδο της εξέλιξης του παιδιού.

–Οι γονείς δεν είναι πλέον σε θέση να κάνουν σχέδια για το παιδί τους και να ασκούν την ίδια επιρροή επάνω του. Αισθάνονται ότι 'χάνουν' το παιδί τους καθώς αυτό αποκηρύσσει την κυριαρχία τους και αναζητά καταφύγιο στις παρέες των συνομηλίκων, χωρίς να τους επιτρέπει πλέον να παραμβαίνουν στην προσωπική του ζωή.

-Καθώς από-ιδανικοποιούνται από τους εφήβους, πενθούν για την απώλεια του γονεϊκού ρόλου και των ικανοποιήσεων που τους πρόσφερε η εξάρτηση των παιδιών από το πρόσωπό τους. Όσο μεγαλύτερη είναι η δυσκολία των γονέων να δεχτούν το γεγονός ότι από-ιδανικοποιούνται από τους εφήβους, τόσο πιο επώδυνη και χρονοβόρα θα είναι για τους τελευταίους η διεργασία της ατομικοποίησης και της αυτονομίας.

-Στις έφηβες κοπέλες, η αντιδραστικότητα προς τους γονείς είναι συνήθως λιγότερο έντονη (Αναστασόπουλος, 1998).

-Ο Winnicott (1965) θεωρεί ότι με την αντιδραστικότητα αυτή οι έφηβοι δηλώνουν με ένα ιδιότυπο τρόπο ότι έχουν απόλυτη ανάγκη από τη συμπαράσταση και τη βοήθεια των γονέων. Τους είναι απαραίτητο να μεγαλώνουν σε ένα σταθερό πλαίσιο που να μην καταλύεται από την επιθετικότητά τους.

-Οι γονείς μπορεί να αντιδράσουν με επιβολή αυστηρού ελέγχου και απαγορεύσεων για να διατηρήσουν την εξάρτηση του παιδιού προς αυτούς. Αυτή η αντίδραση είναι πιθανό να οδηγήσει τον έφηβο σε έντονες εκδραματίσεις: αναζήτηση διεγέρσεων μέσα από τη χρήση ουσιών, σεξουαλική ελευθεριότητα, παραπτωματική συμπεριφορά, φυγή από το σπίτι και άλλα.

-Σε άλλες περιπτώσεις είναι πιθανό ο έφηβος να παλινδρομήσει και να προσκολληθεί ακόμα περισσότερο στους γονείς (Τσιάντης, 1991).

-Στη σύγχρονη κοινωνία, που έχει αποκηρύξει τις παιδαγωγικές πρακτικές του παρελθόντος, πολλοί γονείς, για να αντιδράσουν στην καταπίεση που είχαν υποστεί από τους δικούς τους γονείς, προσπαθούν να μάθουν στα παιδιά να είναι αυτόνομα και ανεξάρτητα.

-Στην πραγματικότητα, επιτυγχάνεται το ακριβώς αντίθετο καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν σε ένα ακαθόριστο πλαίσιο, χωρίς σαφή όρια και την αναγκαία καθοδήγηση των ενηλίκων. Κατά την περίοδο της εφηβείας, θεωρούν δεδομένη την επιθυμία του να ανεξαρτητοποιηθεί από αυτούς και τον προτρέπουν να εμπλέκεται σε καταστάσεις τις οποίες δεν είναι ακόμα έτοιμος να αντιμετωπίσει, με φυσική συνέπεια την αποτυχία.

-Ετσι, μειώνεται η αυτοεκτίμησή του, η πραγματικότητα γίνεται τραυματική και ευνοείται η παλινδρόμηση σε προγεννητικά στάδια και η καταφυγή σε φαντασιώσεις παντοδυναμίας. Η διαφοροποίηση εαυτού και αντικειμένου είναι ατελής και αποδυναμώνεται το Υπερεγώ, καθώς οι γονείς δεν θέτουν σαφή όρια στα παιδιά τους (Laufer & Laufer, 1984).

-Οι γονείς πρέπει να είναι συναισθηματικά κοντά στους εφήβους, να έχουν την ικανότητα να αντέξουν και να 'σηκώσουν' την επιθετικότητα και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που προβάλλουν επάνω τους. Να είναι δυνατοί και σταθεροί, ώστε να επιτρέψουν στα παιδιά τους να τους απομυθοποιήσουν αλλά και να τα βοηθήσουν να αποκαταστήσουν την συναισθηματική τους ισορροπία.

-Ο Μανωλόπουλος (1987) υπογραμμίζει πόσο παράδοξο είναι το γεγονός ότι ένας έφηβος μπορεί να απο-ιδανικοποιήσει μόνο τους γονείς που δεν φοβάται ότι θα καταρρεύσουν αν τους ανταγωνιστεί ή θα χαθούν αν δεν ασχολείται πια μαζί τους.

-Η αδυναμία των γονέων δεν του επιτρέπει να αντλήσει την αναγκαία δύναμη για τη συγκρότηση του εαυτού.

–Ο Kohut (1997) θεωρεί πως ένας αποτυχημένος και ευνουχισμένος πατέρας δεν είναι εύκολο να ξεπεραστεί, γιατί δεν είναι ικανός να γίνει ο καθρέπτης πάνω στον οποίο ο έφηβος αντανακλά τις επιθυμίες του για δύναμη, δημιουργικότητα και πρωτοβουλία.

–Οι γονείς φυσιολογικά αναζητούν τη στήριξη ο ένας από τον άλλον, για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες από τη μεταλλαγή της σχέσης με το παιδί τους. Αυτή η δυνατότητα, ωστόσο, δεν είναι πάντα εφικτή και αποκαλύπτονται παλιές αποθνημένες συγκρούσεις και προκαλούνται καταθλιπτικά συναισθήματα ή αναζητείται ικανοποίηση σε σχέσεις έξω από το γάμο.

–Στη σύγχρονη βιβλιογραφία χρησιμοποιείται ο εύστοχος όρος 'σύνδρομο της κενής φωλιάς' (empty nest syndrome) για να περιγράψει τις δυσκολίες των γονέων να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες που δημιουργούνται μετά την ανεξαρτητοποίηση των παιδιών.

–Επιπλέον, οι γονείς έχουν να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις σε ότι αφορά και την προσωπική τους εξέλιξη. Η κρίση της εφηβείας, συνήθως συμπίπτει χρονικά με την κρίση της μέσης ηλικίας στους γονείς. Κάνουν έναν απολογισμό για όσες από τις φαντασιώσεις του Ιδεώδους του Εγώ κατόρθωσαν να επιτύχουν ή για όσες έμειναν ανικανοποίητες.

–Ξεκινά για αυτούς η περίοδος της βιολογικής κάμψης, τη στιγμή που το σώμα του εφήβου βρίσκεται σε πλήρη άνθηση. Από το πόσο ικανοποιημένοι είναι οι γονείς από τη ζωή τους μέχρι σήμερα, θα κριθεί και η αντίδραση τους στην αναστάτωση που προκαλεί η εφηβεία.

–Ωστόσο, είναι δύσκολο να αποφευχθεί η σύγκριση σε τομείς όπως η δύναμη και η σωματική εμφάνιση (Δοξιάδη - Τριπ, 1987). Ο διαχωρισμός των ρόλων δεν είναι πλέον σαφής, καθώς ο έφηβος έχει πλέον τη δύναμη να συγκρουστεί με τον πατέρα αλλά και την ικανότητα για ολοκληρωμένη σεξουαλική δραστηριότητα.

–Οι γονείς επιδίδονται συχνά σε έναν ναρκισσιστικό ανταγωνισμό με τα παιδιά τους, προσπαθώντας να τα μιμηθούν, ή τα πιέζουν να ενηλικιωθούν όσο το δυνατόν ταχύτερα γιατί έτσι δεν θα απειλούνται από τη δύναμη της νεότητάς τους.

–Οι γονείς που είναι ναρκισσιστική ευάλωτου έχουν προβλήματα σε όλες τις φάσεις εξέλιξης των παιδιών τους.

–Ο Freud (1914) ήταν ο πρώτος που περιέγραψε τις παθολογικές πλευρές του γονεϊκού ναρκισσισμού και αναφερόταν στην γονεϊκή αγάπη σαν προβολή του παιδικού αυτοερωτισμού στη ναρκισσιστική του προέκταση, δηλαδή το παιδί του.

–Ανάμεσα στην μητέρα και την έφηβη κόρη αναπτύσσονται σε πολλές περιπτώσεις σχέσεις που σχετίζονται με την αρχή και το τέλος της έμμηνης ρύσης. Η κόρη αποκτά την ικανότητα για σύναψη σεξουαλικών σχέσεων και τεκνοποίηση, ενώ για τη μητέρα η σεξουαλικότητα και η θηλυκότητα υποχωρούν.

–Γίνεται λοιπόν κατανοητό πως μπορεί να φθονεί την κόρη για τις νέες ιδιότητές της, ενώ ταυτόχρονα η ίδια αισθάνεται λύπη και απόγνωση για τη σταδιακή απώλεια αυτών των ιδιοτήτων. Πάντως φαίνεται πως οι μητέρες που είχαν μία ικανοποιητική ερωτική ζωή μεταδίδουν και στις κόρες μία ηρεμία σχετικά με τη σεξουαλικότητα, χωρίς να τις φορτώνουν με άγχος και ενοχές (Δοξιάδη - Τριπ, 1987).

–Η αναβίωση του οιδιπόδειου και των πρώιμων διεργασιών της σεξουαλικότητας δεν συμβαίνει μόνο στους εφήβους αλλά και στους γονείς τους. Οι συγκρούσεις της παιδικής ηλικίας έρχονται πάλι στην επιφάνεια, ιδιαιτέρως αν δεν έχουν επιλυθεί κατά τη δική τους εφηβεία (Τσιάντης, 1991).

–Οι γονείς εκδηλώνουν και αυτοί, σε ασυνείδητο επίπεδο, αιμομικτικές τάσεις απέναντι στα παιδιά τους, οι οποίες προκαλούν άγχος και ενοχές.

–Οι τάσεις αυτές μπορεί να εκδηλωθούν με ζήλια του γονέα προς το παιδί του αντίθετου φύλου ή να εκδραματιστούν με τη σύναψη μίας ετερόφυλης σχέσης με ένα αρκετά νεότερο άτομο. Μπορεί ακόμα να ζηλεύουν τα παιδιά τους γιατί οι ίδιοι είχαν πιο αυστηρούς και απαγορευτικούς γονείς και δεν τους επιτρεπόταν να ζήσουν όλα αυτά που συμβαίνουν στα δικά τους παιδιά.

–Οι γονείς γίνονται συχνά αυταρχικοί προς τα παιδιά τους, απαγορεύοντας τη διασκέδαση, τις γνωριμίες με εφήβους του άλλου φύλου, για να αναστείλουν την έκφραση της δικής τους σεξουαλικότητας, την οποία προβάλλουν στα παιδιά τους (Benedek, 1970).

–Αυτή η στάση εκλογικεύεται συνήθως (για παράδειγμα ο πατέρας λέει στον έφηβο ότι είναι επικίνδυνο να γυρνάς τη νύχτα στους δρόμους) και προκαλεί θυμό και αντίδραση από τον έφηβο.

–Επιπλέον, η αυταρχικότητα των γονιών δημιουργεί συνήθως πολύ αυστηρό Υπερεγώ, το οποίο είναι τιμωρητικό και άτεγκτο, χωρίς να προστατεύει τον ψυχισμό από τις εντάσεις (Winnicott, 1965).

–Σε άλλες περιπτώσεις οι γονείς δεν έχουν να αντιμετωπίσουν μόνο τη συμβολική απώλεια του παιδιού τους από τον κόλπο της οικογένειας, αλλά πρέπει να αντιμετωπίσουν και την πραγματική απώλεια των δικών τους γονέων που φεύγουν από τη ζωή.

–Γίνονται και οι ίδιοι 'παιδιά χωρίς γονείς' και κατακλύζονται από συναισθήματα μοναξιάς. Όλες αυτές οι διεργασίες είναι πολύ επώδυνες και οι γονείς οφείλουν να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα και να βρουν νέους τρόπους ικανοποίησης (Δοξιάδη-Τριπ, 1987).

–Τέλος, ο J. Anthony (1969) περιέγραψε τις κυριότερες στερεότυπες αντιδράσεις των ενηλίκων απέναντι στο φαινόμενο της εφηβείας. Οι γονείς που ενστερνίζονται αυτές τις αντιδράσεις αισθάνονται συνήθως απειλημένοι από τον έφηβο.

–Τα 'στερεότυπα' για την εφηβεία, σύμφωνα με τον Anthony είναι τα εξής:

–ο έφηβος καταλαμβάνεται από ακατάσχετη σεξουαλική μανία και γίνεται επικίνδυνος, ενώ ταυτόχρονα χρειάζεται καθοδήγηση και ενθάρρυνση γιατί είναι ακόμα ανεπαρκής

–είναι έρμαιο των επιθυμιών του, αποκόπτεται από τους δεσμούς με την οικογένεια χωρίς την ικανότητα να επιβληθεί στα συναισθήματά του, αδυνατεί να προσαρμοστεί σε ένα ενήλικο περιβάλλον, ενώ την ίδια στιγμή με την περιέργη συμπεριφορά του κάνει μία απελπισμένη έκκληση για βοήθεια

–είναι αδίστακτος εκμεταλλευτής και σαδιστής για τους γονείς, ενώ για άλλους είναι ένα αγνό και ανυπεράσπιστο θύμα για εκμετάλλευση

–είναι αντικείμενο φθόνου καθώς κατέχει όλα τα προσόντα και τις ικανότητες που σταδιακά χάνει ο ενήλικας. Ταυτόχρονα είναι αυτός που μπορεί να ικανοποιήσει τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες

των γονέων και πρέπει να προστατευθεί και να ενθαρρυνθεί και

–είναι ένας μέλος της οικογένειας που διαταράσσει τις ευαίσθητες ισορροπίες και πρέπει να εκδιωχθεί αλλά και ένα αγαπημένο αντικείμενο που χάθηκε και για το οποίο η οικογένεια πρέπει να πενήσει.

–Είναι εύκολο να διαπιστωθεί η αντιφατικότητα της καθεμιάς από αυτές τις στερεότυπες πεποιθήσεις. Ο γονείς οφείλουν λοιπόν να επιδεικνύουν μία σταθερή αλλά και ευέλικτη στάση απέναντι στους εφήβους, χωρίς να θεωρούν πως έχουν αποτύχει σαν γονείς, βλέποντας τα παιδιά τους να μεταμορφώνονται από την φυσιολογική εξελικτική κρίση της εφηβείας (Μανωλόπουλος, 1987).

Κεφάλαιο 2^ο

Εξαρτήσεις, εθισμοί στην εφηβεία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Η παρούσα ερευνητική εργασία έχει στόχο να εξετάσει τη σχέση μεταξύ εφηβείας και εθισμού. Στη σύγχρονη εποχή πολλοί νέοι έχουν εθιστικές συμπεριφορές οι οποίες έχουν εξαιρετικά σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή τη δική τους αλλά και του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιγύρου. Πρόκειται για ένα σημαντικό φαινόμενο με πολλές παραμέτρους αλλά στη συγκεκριμένη εργασία οι μαθητές επέλεξαν να επικεντρωθούν στον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ, στο κάπνισμα, στο φαγητό, στα κινητά τηλέφωνα και στο διαδίκτυο.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΑΣ:

Εφηβεία είναι η μεταβατική εκείνη περίοδος της ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία το ανώριμο φυλετικά παιδί μεταμορφώνεται σε ώριμο και ικανό για αναπαραγωγή ενήλικη εφηβεία είναι μια συναρπαστική περίοδος σωματικών και ψυχικών αλλαγών με τελικό στόχο την μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση..

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ:

Ο εθισμός είναι μία αρρώστια πολύπλοκη με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, που δεν επηρεάζει μόνο τον άρρωστο, αλλά και την οικογένειά του, τους φίλους του και τον κοινωνικό του περίγυρο. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα δύο εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από εθισμό, κι όμως παραμένει ακόμα ένα θέμα ταμπού.

Αν ρωτήσεις κάποιον τι είμαι ο εθισμός θα σου απαντήσει ίσως ότι είναι αδύνατον να σταματήσει κάποιος τη χρήση μιας ουσίας π. χ ,ένα παράνομο ναρκωτικό, το αλκοόλ ή ακόμα και ο καφές. Ίσως το καλύτερο παράδειγμα είναι το τσιγάρο. Όσοι έχουν καπνίσει μπορούν να αναγνωρίσουν την δυνατή αίσθηση της ανάγκης να ανάψουν ένα, ειδικότερα σε περιπτώσεις όπου αυτό δεν επιτρέπεται, όπως μέσα σε ένα αεροπλάνο. Αυτές οι φάσεις του εθισμού έχουν μια παθολογική βάση που σχετίζεται με το πώς αυτή η ουσία ενεργεί στον εγκέφαλο και μια ψυχολογική άποψη που σχετίζεται με τους λόγους που παίρνουν αυτή την ουσία (όπως το κάπνισμα για να βελτιωθεί η αυτοσυγκέντρωση).

ΣΤΑΔΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ:

Οι περισσότεροι εθισμοί χρειάζονται χρόνο για να αναπτυχθούν και σχεδόν κανείς δεν ξεκινά να είναι εθισμένος σε μια ουσία ηθελημένα. Αρχικά το άτομο δοκιμάζει μια ουσία για να πειραματιστεί, στη συνέχεια η χρήση γίνεται περιστασιακή και τελικά καθημερινή. Παράλληλα αυξάνεται και η ποσότητα της ουσίας που καταναλώνεται.

Αλκοόλ και ναρκωτικά:

Τι κάνει στο σώμα μας το αλκοόλ:

Το αλκοόλ μπορεί να επιδεινώσει περισσότερες από 200 ασθένειες ή ακόμα και να τις προκαλέσει. Το αλκοόλ μας χαλαρώνει και μας κάνει πιο ομιλητικούς. Επηρεάζει όμως τόσο το σώμα, όσο και τον εγκέφαλο. Η μεγάλη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα, επηρεάζει κυρίως τον εγκέφαλο. Η αντίληψη, η κρίση και η δυνατότητα συγκέντρωσης εξασθενούν, ενώ την ίδια στιγμή περιορίζονται οι αναστολές. Υπερβολικά μεγάλες ποσότητες ενδέχεται, ωστόσο, να ενισχύσουν την κατάθλιψη, την επιθετικότητα ή να οδηγήσουν, στη χειρότερη περίπτωση, σε απώλεια των αισθήσεων.

Αφού πρώτα περάσει στο αίμα, το αλκοόλ φθάνει στη συνέχεια στο ήπαρ. Το ήπαρ έχει την αποστολή να αποβάλλει από το σώμα δηλητηριώδεις ουσίες, στις οποίες ανήκει και η αλκοόλη. Ένα μέρος της, ωστόσο, δεν καθαρίζεται από το συκώτι και φθάνει σε άλλα όργανα του σώματος. Στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για κίρρωση του ήπατος. Όταν το συκώτι αποσυνθέτει την αλκοόλη, δημιουργούνται τοξικές ουσίες, οι οποίες βλάπτουν τα κύτταρά του. Προκαλεί μεταβολές σε όργανα όπως το πάγκρεας, το μυϊκό σύστημα και τα κόκαλα. Το αλκοόλ είναι σε θέση να επιδεινώσει περισσότερες από 200 ασθένειες ή ακόμα και να τις προκαλέσει.

Αλκοόλ: Πώς αντιδρά ο οργανισμός

Καταρχήν, το αν το στομάχι είναι γεμάτο ή άδειο επηρεάζει την αντίδραση του οργανισμού στο αλκοόλ. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η τροφή στο στομάχι επιβραδύνει σημαντικά την απορρόφηση του αλκοόλ. Αλλά και η ταχύτητα παίζει τον ρόλο της, καθώς όσο πιο γρήγορα πίνει κάποιος, τόσο πιο γρήγορα τον επηρεάζει το αλκοόλ, διότι αυξάνεται η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα του.

Σημαντικό είναι όμως και τι πίνουμε ή για να το διατυπώσουμε καλύτερα η περιεκτικότητα του ποτού σε αλκοόλ, αφού όσο πιο «δυνατό» είναι ένα ποτό, τόσο υψηλότερη θα είναι η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η απορρόφηση του αλκοόλ επηρεάζεται από το σωματικό βάρος, τη σύσταση του σώματος και το φύλο. Όσο λιγότερα κιλά ζυγίζει κάποιος αλλά και όσο περισσότερο σωματικός λίπος διαθέτει, τόσο πιο γρήγορα αυξάνεται η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα του. Επίσης, οι γυναίκες επηρεάζονται από το αλκοόλ πιο γρήγορα από ό,τι οι άντρες.

Αλκοόλ: Κίνδυνος για το συκώτι και την υγεία μας

Είναι συνδεδεμένο με τη ζωή, με τη χαρά και τη λύπη, με την καθημερινότητα και τη γιορτή, με τη θρησκεία και την τέχνη, με τον έρωτα και το θάνατο. Είναι το αλκοόλ. Ένα δώρο της φύσης, που το μόνο που του λείπει είναι το μέτρο: η συχνότητα των αλκοολικών παγκοσμίως είναι 6% (ΠΟΥ). Αυτή η κατάχρηση «τιμωρείται» από τη φύση με αφαίρεση 10-12 ετών ζωής, χωρίς να υπολογιστούν τα χρόνια που στα αλήθεια θυσιάζεται η ποιότητα της ζωής.

Είναι σημαντικό να μην έχουμε αυταπάτες και να συμφωνούμε στο τι είναι κατάχρηση. Κάθε ποτό, δηλαδή μία μεζούρα σερβιρίσματος, περιέχει 17-20 gr. καθαρό αλκοόλ. Όταν αναφερόμαστε σε μέτρια κατανάλωση, για τους άνδρες εννοούμε λιγότερο από 2 ποτά τη μέρα και για τις γυναίκες λιγότερο από ένα! Οπότε τέρμα τα «αστεία»: ένα κουτάκι μπύρας (330 gr.), δύο ποτηράκια κρασί (170 gr.), ένα 50αράκι ούζο, ένα ποτήρι ούισκι (50 gr.) είναι αυτό που αποτελεί τη μέγιστη ασφαλή

δόση ημερησίως. Μεγαλύτερη κατανάλωση από 4 ποτά ημερησίως για τους άνδρες και 3 για τις γυναίκες θεωρείται επικίνδυνη.

Η επεισοδιακή κατάχρηση, αυτή του Σαββατοκύριακου ή η συνολική εβδομαδιαία κατανάλωση περισσότερων από 14 ποτά για τους άνδρες και μόλις 7 για τις γυναίκες, συνιστά εν δυνάμει κίνδυνο. Περισσότερα από 5 ποτά ημερησίως οι άνδρες και από 4 οι γυναίκες, για έξι μήνες, με μεγάλη πιθανότητα συνιστούν αλκοολισμό!

Οι γενικές επιπτώσεις

Το αλκοόλ παρέχει μεγάλες ποσότητες θερμίδων στον οργανισμό. Ο αλκοολικός καλύπτει το 1/2 των αναγκών του σε ενέργεια με το αλκοόλ, καθώς η αλκοόλη (αιθανόλη) αποτελεί πηγή ενέργειας 7,1 kcal (29,7J)/, παίρνοντας τη θέση των φυσιολογικών θρεπτικών ουσιών. Το αποτέλεσμα είναι η υποθρεψία και η έλλειψη πολλών βιταμινών. Το παραπλανητικό στον «ελληνικού τύπου» αλκοολισμό, είναι ότι το αλκοόλ συνοδεύεται με πολύ και λιπαρό φαγητό, η κατάχρηση συγκαλύπτεται λόγω της αποφυγής των επιπτώσεων της οξείας μέθης και ο αλκοολισμός επιβαρύνεται από τη νόσο της παχυσαρκίας.

Η οξεία μέθη, εκτός από απώλεια του κινητικού ελέγχου, μπορεί να εξελιχθεί με διαταραχές από όλα τα συστήματα, όπως καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος του μυοκαρδίου ή του αναπνευστικού, με εισρόφηση, ταχυκαρδία, αφυδάτωση λόγω της αυξημένης διούρησης, υπογλυκαιμία, οξεία παγκρεατίτιδα, κολπική μαρμαρυγή, πνευμονικό οίδημα, καρδιογενές σοκ και αιφνίδιο θάνατο, που συνιστούν στα αλήθεια εφιάλητη μέσα στον παράδεισο της αλκοολικής ψευδοευφορίας.

Η ψυχολογική εξάρτηση στις ουσίες

Η μεγαλύτερη αμφισβήτηση είναι ότι μπορεί κάποιος να κόψει τα ναρκωτικά χωρίς να λύσει τα ψυχολογικά προβλήματα που υπάρχουν πίσω από αυτά.

Αυτός είναι ένας μεγάλος μύθος και πολύ σημαντικός. Γι αυτό, η θεραπεία υποκατάστασης είναι πολύ σημαντική για ανθρώπους που μπορεί να είναι χρόνια στη χρήση και να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν διάφορα σωματικά προβλήματα που έχουν.

Δεν αποτελεί μια ριζική αντιμετώπιση του προβλήματος. Γιατί ακόμα και αν κάποιος κάνει θεραπεία υποκατάστασης και για κάποιο διάστημα κόψει την ηρωίνη χρησιμοποιώντας μεθαδόνη, πάντα θα χρειάζεται μια ουσία. Κι ακόμα και αν δεν τη χρειάζεται σωματικά, τη χρειάζεται ψυχολογικά.

Απειλή για τους εφήβους τα ναρκωτικά

Οι νέοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη χρήση ουσιών για τους εξής λόγους:

- Στον εγκέφαλο του εφήβου τα κέντρα που είναι υπεύθυνα για την κρίση και τον αυτοέλεγχο βρίσκονται ακόμα σε ανάπτυξη με αποτέλεσμα πολλοί έφηβοι να είναι απρόσεχτοι σχετικά με τις αποφάσεις που παίρνουν και πιο ανοιχτοί στη λήψη ρίσκου.

- Τα παιδιά θεωρούν ότι είναι αθάνατα και ότι δεν μπορεί τίποτα να τα σκοτώσει.

- Οι έφηβοι είναι κομφορμιστές, έτσι πολλοί τείνουν να θέλουν να κάνουν αυτό που κάνουν άλλοι έφηβοι ή κάνουν πράγματα που νομίζουν ότι θα τους εξομοιώσουν με τους άλλους.

- Η εφηβεία είναι γεμάτη με στρες και προβλήματα, μερικά από τα οποία είναι υπερβολικά, ενώ το στρες μπορεί να είναι ιδιαίτερα αυξημένο. Ακόμα και αν κάποιος έφηβος δραματοποιεί τα γεγονότα, ο πειρασμός να το αντιμετωπίσει με κάποια ουσία είναι μεγάλος.

- Αν και μερικές φορές είναι δύσκολο να ξεχωρίσει κάποιος μεταξύ της φυσιολογικής συμπεριφοράς των εφήβων και αυτής που έχει σχέση με τις ουσίες είναι πιθανόν να καταλάβετε αυτό που συμβαίνει στη ζωή του παιδιού σας αν εμπλέκεστε στην καθημερινότητά του ενεργά.

Πολλοί γονείς βασίζονται στα εξής:

- Γνωρίζουν πού βρίσκονται τα παιδιά τους όλη την ώρα
- Τι κάνουν
- Με ποιόν είναι

Πρόληψη: Η καλύτερη 'θεραπεία' στην ασθένεια των ναρκωτικών

Η πρόληψη είναι μια πάρα πολύ σημαντική κοινωνική διαδικασία παρέμβασης, η οποία δεν αφορά μόνο το πρόβλημα της χρήσης, αλλά αφορά γενικότερα διάφορες μορφές ψυχοπαθολογίας και της κοινωνικής παθολογίας ενός συνόλου.

Οι πρώτες παρεμβάσεις πρόληψης αφορούσαν την ενημέρωση του κοινού για διάφορα ζητήματα και είχαν κάποια αποτελέσματα, όμως σιγά-σιγά και για οικονομικούς κυρίως λόγους, δηλαδή οι κυβερνήσεις είχαν το σκεπτικό ότι αν μπορούσαμε να προλάβουμε την εκδήλωση κάποιων προβλημάτων αυτό θα έχει ένα πολύ μεγάλο οικονομικό όφελος, στο σύστημα υγείας.

Η πρόληψη χωρίζεται σε τρεις γενικές κατηγορίες:

- Η πρωτογενής πρόληψη αφορά ενέργειες που γίνονται για να αποφύγουμε την παρουσίαση ενός προβλήματος

- Η δευτερογενής πρόληψη, αφορά ενέργειες και παρεμβάσεις που γίνονται όταν αρχίσει να εκδηλώνεται ένα πρόβλημα

- Η τριτογενής πρόληψη αφορά κινήσεις και παρεμβάσεις που γίνονται για να μειωθεί ένα πρόβλημα που έχει ήδη εκδηλωθεί είτε για να αποφευχθεί η επανεμφάνισή του στο μέλλον.

Η νεότερη τάση που υπάρχει στις προληπτικές κινήσεις είναι όχι πλέον να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο πρόβλημα που είναι τα ναρκωτικά, αλλά πώς θα μπορούσαμε να εξασφαλίσουμε όλους τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και όλες τις πηγές στήριξης που χρειάζεται ένα νέο παιδί για να μην καταλήξει στα ναρκωτικά. Γι αυτό και η πρόληψη πρέπει να γίνεται σε όσο το δυνατό νεότερη ηλικία.

Για παράδειγμα, στη Γαλλία είχαν γίνει τα λεγόμενα πράσινα σπίτια από τη Φρανσουάζ Ντολτό, μια πολύ σημαντική ψυχαναλύτρια, που είχε την ιδέα για τα πράσινα σπίτια, όπου η πρόληψη ξεκινάγε από τη στιγμή που έμενε έγκυος η μητέρα στο παιδί.

Γιατί πολλά προβλήματα ξεκινάνε και από την ψυχική ανεπάρκεια που μπορεί να έχουν οι

γονείς. Οπότε έκαναν φορείς όπου μπορούσαν να πηγαίνουν νέοι γονείς ακόμα και οι έγκυες να ζητάνε στήριξη, συμβουλευτική, καθοδήγηση, να μπορούν να πηγαίνουν τα παιδιά να παίζουν, να έχουν ένα χώρο να κρατάνε τα παιδιά, να τους βοηθάνε να έχουν διάφορα επιδόματα από το κράτος, οικονομική βοήθεια, και γενικά να το φανταστούμε σαν μια διαδικασία που προσπαθούμε να εμπεριέξουμε ψυχικά όλη την οικογένεια από τα πρώιμα στάδια. Και τελικά φαίνεται πως αυτές οι παρεμβάσεις έχουν νόημα.

Είδη Ναρκωτικών

Η ανάπτυξη της εξάρτησης έχει ως αποτέλεσμα το σύνδρομο στέρησης σε περίπτωση διακοπής της χορηγούμενης ουσίας.

Ινδική κάνναβις: μαριχουάνα/χασίς επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη.

Έκσταση: έκσταση είναι η ονομασία που χρησιμοποιείται για τη μεθιλενοδιοσιμεταμφεταμίνη. Κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια, όπως καρδιές, αστέρια, κ.ά.

Κοκαΐνη: η κοκαΐνη είναι μια ουσία με βραχεία διεγερτική επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και με ιδιότητες τοπικού αναισθητικού.

Κράκ: Το κρακ είναι μια μορφή free-base κοκαΐνης που η διαδικασία παραγωγής του είναι σχετικά εύκολη. Αυτό κάνει την ουσία αρκετά φθηνή στην παράνομη αγορά, άρα και πιο προσιτή.

Παραισθησιογόνα: τα παραισθησιογόνα είναι μια σειρά από ουσίες που έχουν την ιδιότητα να διαταράσσουν τον ψυχικό κόσμο του ατόμου και να προκαλούν αντιληπτικές διαταραχές, όπως οπτικές και ακουστικές παραισθήσεις.

Μεθαμφεταμίνη (speed): το speed είναι διεγερτικό που συχνά κατασκευάζεται από το ανακάτεμα διάφορων διεγερτικών φαρμάκων.

Ηρωίνη: η ηρωίνη προέρχεται από την οπιούχο παπαρούνα που χρησιμοποιείται και για τη δημιουργία της κατηγορίας αναλγητικών-ναρκωτικών φαρμάκων όπως η κωδεΐνη και η μορφίνη.

Rohypnol: το Rohypnol ανήκει στην κατηγορία των βενζοδιαζεπινών (όπως το Stedon και το Xanax) και στην Ελλάδα κυκλοφορεί με τα ονόματα Hypnocedon και Vulbegal (λεξιλόγιο πιάτσας: ύπνος, βούλμπε, κουμπιά, βενζίνες κ.ά.).

GHB: το GHB κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή σκόνης ή διαλυμένο σε κάποιο υγρό. Στην υγρή μορφή του ο χρήστης δεν μπορεί να γνωρίζει την περιεκτικότητα του GHB στο υγρό και για αυτό το λόγο πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός.

Κεταμίνη: η Κεταμίνη κυκλοφορεί σε υγρή μορφή ή σε λευκή σκόνη και η χρήση της ποικίλει. Μπορεί να καπνιστεί, να χορηγηθεί ενδοφλεβίως, ή να ληφθεί από το στόμα ή τη μύτη.

Εισπνεόμενα – πτητικά: τα εισπνεόμενα είναι ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα καθημερινής χρήσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αλλαγή της ψυχικής διάθεσης του ατόμου.

Κάπνισμα και εφηβεία

Οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία ή τις αιτίες που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα:

- Συνήθεια γονέων

- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τη δυνατότητα εθισμού στον καπνό

– 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια

– 26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν

Κάπνισμα και μαθητές

Σύμφωνα με έρευνες, οι μισοί και πλέον μαθητές (57%) έχουν καπνίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, οι περισσότεροι περιστασιακά (33%). Συστηματικά δηλώνουν ότι καπνίζουν το 21% των μαθητών. Τα κορίτσια υπερτερούν των αγοριών στο περιστασιακό κάπνισμα (35% και 31% αντίστοιχα), ενώ περισσότερα αγόρια (22%) από κορίτσια (20%) δηλώνουν συστηματικοί καπνιστές, χωρίς όμως μεγάλη διαφορά μεταξύ τους. Οι μεγαλύτεροι μαθητές (17-18 ετών) καπνίζουν συστηματικά σε ποσοστό πενταπλάσιο από τους μικρότερους (13-14 ετών). Είναι σημαντικό οι νέοι να έχουν πραγματική αποδεκτή ενημέρωση σχετικά με την εξάρτηση από τη νικοτίνη και τα αποτελέσματα του καπνίσματος.

Θάνατοι από ναρκωτικά

Σύμφωνα με τα στοιχεία της αστυνομίας (μέχρι 12.9.2007), το έτος 2006 αναφέρθηκαν 273 θάνατοι από ναρκωτικά, από τους οποίους οι 173 (63,4%) έχουν επιβεβαιωθεί με τις κατάλληλες τοξικολογικές αναλύσεις.

Κεφάλαιο 3^ο

Διαπροσωπικές σχέσεις

Οι σχέσεις των εφήβων σε αυτή την ηλικία είναι πολύ σημαντικές. Οι έφηβοι έρχονται πιο κοντά -ιδιαίτερα τα αντίθετα φύλα- και αναπτύσσουν σχέσεις πολύ σημαντικές που μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή τους στο άμεσο μέλλον όπως πιστεύουν πολλοί ψυχολόγοι. Ωστόσο εάν οι γονείς δεν μεριμνήσουν σωστά με σκοπό να ενημερώσουν τα παιδιά τους για το πως να χειριστούν σωστά μια σχέση, τότε μπορεί τα ίδια να έχουν λάθος επιλογές με πολλαπλές επιπτώσεις.

Θα ήταν σωστό να εναποθέσουμε ευθύνες πρώτα στους γονείς για το πως χειρίζονται μια πιθανή σχέση των παιδιών τους και κατά πόσο τα ενημερώνουν για το πως να φερθούν στις σχέσεις τους, κυρίως τις σεξουαλικές.

Οι ερωτικές σχέσεις λειτουργούν στην εφηβεία συχνά με πολύ κτητικό και απόλυτο τρόπο. Όσο ερωτευμένο κι αν είναι ένα παιδί πρέπει να διατηρεί τις σχέσεις του με άλλους ανθρώπους, να έχει το ζωτικό του χώρο, το προσωπικό του ημερολόγιο, τις προσωπικές του επιλογές κ.λπ. Προσπαθήστε να δείξετε στο παιδί σας από νωρίς πόσο σημαντικό είναι ο καθένας μέσα στη σχέση να διατηρεί την αυτονομία του και να αποδέχεται τη διαφορετικότητα του άλλου

Οι σχέσεις μέσα στην οικογένεια είναι αυτές που κυρίως θα οδηγήσουν τα παιδιά σε πρώιμες ερωτικές αναζητήσεις ή αδυναμία επιλογής συντρόφου στο μέλλον. Και αφού το σχολείο αδυνατεί να παρέχει σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στους μαθητές, οι γονείς οφείλουν να δράσουν όχι μόνο σε επίπεδο ατομικό, αλλά και μέσα από τη δυνατότητα που τους παρέχουν οι σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων σε επίπεδο δικής τους επιμόρφωσης. Σήμερα είναι σαφές ότι η ελληνική οικογένεια περνάει μια βαθειά κρίση. Από έντονα παιδοκεντρική έγινε γρήγορα αδιάφορη για το παιδί ή με μόνη φροντίδα να μάθει λίγα γράμματα διότι οι γονείς είχαν πλέον να ασχοληθούν και οι δύο με τις καριέρες τους. Όμως τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανάγκη από δύο στοιχεία. Το πρώτο είναι η αγάπη. Αναρωτήθηκε άραγε κανείς πόσα από τα κορίτσια συνουσιάζονται στα 14 ή στα 15 τους χρόνια αναζητούν κατά βάθος την αγάπη και το ενδιαφέρον που δεν εισπράττουν από τους γονείς.

Σήμερα είναι σαφές ότι η ελληνική οικογένεια περνάει μια βαθειά κρίση. Από έντονα παιδοκεντρική έγινε γρήγορα αδιάφορη για το παιδί ή με μόνη φροντίδα να μάθει λίγα γράμματα. Όμως τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανάγκη από δύο στοιχεία. Το πρώτο είναι η αγάπη. Αναρωτήθηκε άραγε κανείς πόσα από τα κορίτσια που κάνουν σεξ στα 14 ή στα 15 τους χρόνια δεν αναζητούν κατά βάθος παρά την αγάπη και το ενδιαφέρον που δεν εισπράττουν από τους γονείς;

Ο Storr (1988) υποστηρίζει πως στα πλαίσια της κουλτούρας μας τείνουμε να δίνουμε έμφαση στις αρετές της συντροφικότητας, καταστρέφοντας την αυτονομία μας, που μπορεί να μας έκανε δημιουργικούς. Η επίτευξη της ταυτότητας ενσωματώνει τις διαφορετικές απαιτήσεις του εαυτού. Ο έφηβος θα πρέπει να νιώθει ότι δημιουργεί ένα αξιόλογο πρόγραμμα στο οποίο εμπεριέχεται και η

σεξουαλικότητα

Όπως λέει ο Ιταλός ψυχολόγος F. Alberoni, ερωτευόμαστε όταν βρισκόμαστε σε μία διαδικασία βαθιάς αλλαγής. Σε στιγμές κρίσης, αλλαγής, μεταμόρφωσης ψάχνουμε κάποιον που θα μας βοηθήσει να βρούμε το δρόμο μας, έναν «οδηγό», χάρη στον οποίο θα μπορέσουμε να γίνουμε αυτό το «καινούργιο ον» προς το οποίο κατευθυνόμαστε. Είναι μια εσωτερική (και συνήθως υποσυνείδητη) παρόρμηση που μας ωθεί να αναζητήσουμε την «αδερφή ψυχή» και να «αναγεννηθούμε» μαζί της και με τη βοήθειά της. Ο έρωτας αποτελεί για πολλά παιδιά μέρος αυτής της νέας «περιπέτειας», το αγαπημένο πρόσωπο γίνεται -έστω στη φαντασία τους- σύμμαχος και σύντροφός τους.

Οι σχέσεις με το άλλο φύλλο είναι πολύ σημαντικές για την μαθησιακή και νεαρή ηλικία των εφήβων. Προφανώς οι σχέσεις αυτές είναι εφήμερες και τα συναισθήματα ίσως να μην είναι ούτε αληθινά αλλά ούτε και αμοιβαία. Οι σχέσεις ωστόσο βοηθάνε τους νέους να αναπτύξουν κριτική σκέψη για τα άτομα που υπάρχουν γύρω τους και για εκείνα που οι ίδιοι θέλουν να έχουν κοντά τους. Ίσως πληγωθούν και πληγώσουν και ίσως έρθουν σε σύγκρουση με τους γονείς τους για τις επιλογές τους αλλά θα μάθουν να στέκονται στα πόδια τους και να σέβονται τα συναισθήματά τους και τους άλλους.

Οι φιλικές σχέσεις και η έννοια της φιλίας αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στη ζωή των εφήβων, επηρεάζοντας πολύπλευρα την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη, ενώ ταυτόχρονα συντελούν στην ομαλή προσαρμογή τους 1-3 στην ενήλικη ζωή. Οι έφηβοι συναναστρέφονται καθημερινά με συνομηλίκους στο πλαίσιο του σχολείου, του φροντιστηρίου και της γειτονιάς, μοιράζονται κοινές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, και μέσω αυτής της διαδικασίας διαμορφώνουν τελικά τις φιλίες τους. Μέσα από τη συναναστροφή και την επικοινωνία με φίλους, οι έφηβοι έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες, να ανταλλάξουν και να διαμορφώσουν απόψεις, καθώς επίσης και να καλύψουν βασικές συναισθηματικές τους ανάγκες, όπως για παράδειγμα η συναισθηματική στήριξη και η 4,5 κοινωνική αποδοχή. Η ύπαρξη μίας τουλάχιστον στενής φιλικής σχέσης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, καθώς και τη σχολική προσαρμογή, ενώ επιπλέον συνδέεται με την απουσία ψυχοκοινωνικών 6-8 προβλημάτων. Έφηβοι που είναι απομονωμένοι και δεν έχουν παρέες είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής, να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και να γίνουν θύματα οποιασδήποτε μορφής κακομεταχείρισης ή βίας από 9-11 συνομηλίκους τους. Οι φιλικές σχέσεις βασίζονται στη συχνή συναναστροφή και την επικοινωνία. Συγκριτικά με το παρελθόν, οι έφηβοι στις μέρες μας χρησιμοποιούν ολοένα και περισσότερο την τεχνολογία για να επικοινωνούν μεταξύ τους.

Τα κινητά τηλέφωνα και οι διάφορες υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης στο ίντερνετ (π.χ. Facebook, MSN, Skype) διευκολύνουν τη συχνή 12,13 επικοινωνία των εφήβων μεταξύ τους. Αν και η χρήση της τεχνολογίας προάγει την κοινωνικοποίηση, η αλόγιστη χρήση της ενδέχεται να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις όπως χαμηλή σχολική επίδοση, επιβάρυνση της υγείας (π.χ. μυοσκελετικοί πόνοι, παχυσαρκία), διαταραχές στον ύπνο, καθώς και αύξηση αισθημάτων 14-17 μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης.



Κεφάλαιο 4^ο

Σχολικός εκφοβισμός

Ο **σχολικός εκφοβισμός** είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας. Ο σχολικός εκφοβισμός αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών ή συνομηλίκων παιδιών με στόχο να προκληθεί πόνος ή αναστάτωση. Εμφανίζεται με τη μορφή του λεκτικού εκφοβισμού (κοροϊδία, διακρίσεις, ντροπιαστικά σχόλια), του κοινωνικού εκφοβισμού (διάδοση φημών, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, απομόνωση από την ομάδα), του σωματικού εκφοβισμού (χτυπήματα, σπρωξίματα, κλωτσιές), του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (εκβιασμός μέσω Διαδικτύου και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο).

Το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας στον χώρο του σχολείου παρουσιάζει αυξανόμενες και πολυπαραμετρικές διαστάσεις.

Ο λεκτικός εκφοβισμός περιλαμβάνει τη συστηματική χρησιμοποίηση υβριστικών εκφράσεων και χρησιμοποιεί σταθερά ένα άτομο ως στόχο πειραγμάτων, κάνοντάς το περίγελο. Ο σωματικός εκφοβισμός και βία περιλαμβάνει σπρωξίματα, σκουντήματα, αγκωνιές, κλωτσιές, τρικλοποδιές, γροθιές ή χτυπήματα με όπλα ή αντικείμενα και αφορά όλες τις μορφές επιθέσεων ή τις απειλές σωματικών επιθέσεων.

Ο εκφοβισμός με εκβιασμό περιλαμβάνει την εκούσια απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, η οποία συνοδεύεται από απειλές, ή και τον εξαναγκασμό σε αντικοινωνικές πράξεις – για παράδειγμα, να διαπράξει κλοπή ή βανδαλισμό ιδιοκτησίας. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός περιλαμβάνει την αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνυμάτων SMS. Επίσης υπάρχουν πολλές μορφές έμμεσου εκφοβισμού κατά τον οποίο ο θύτης προσπαθεί να απομονώσει κοινωνικά κάποιο άτομο ή το αγνοεί ή ακόμα επιχειρεί να πείσει τους άλλους να αισθανθούν αντιπάθεια γι' αυτό, διαδίδοντας κακόβουλες φήμες και ψεύδη.

Σε κάθε περίπτωση, ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο αποτελούν πράξεις επιθετικότητας, σχετίζονται δηλαδή με ένα οικουμενικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης, που εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Τα μικρότερα παιδιά εκφράζονται περισσότερο με το σώμα τους, ενώ τα μεγαλύτερα χρησιμοποιούν περισσότερο το λόγο και σταδιακά πιο συγκαλυμμένες μορφές επιθετικότητας, όπως η υπονόμηση και η απομόνωση. Επίσης τα αγόρια γενικά είναι πιο άμεσα και σωματικά επιθετικά, ενώ τα κορίτσια πιο έμμεσα.

Η επιθετικότητα, βέβαια, δε στοχεύει πάντα στην εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη τρομοκράτηση των αδύναμων. Αντίθετα, όταν καλλιεργείται μέσα από υγιείς σχέσεις φροντίδας και από την παιδεία, η επιθετικότητα μπορεί να αξιοποιηθεί θετικά και κοινωνικά (π.χ., στις γλωσσικές ικανότητες, στον αθλητισμό, στη μάθηση, στην πρωτοβουλία, στο θάρρος της γνώμης κ.ο.κ.). Όταν όμως δεν καλλιεργείται κατάλληλα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εις βάρος του εαυτού ή των άλλων, καταστροφικά ή σαδιστικά.

Στην περίπτωση του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο, η επιθετικότητα και η δύναμη (σωματική, ψυχολογική ή κοινωνική) διαστρεβλώνονται, γίνονται μέσο επιβολής και μάλιστα ένας

τρόπος συσχέτισης με τους άλλους, σε δυαδικό και ομαδικό επίπεδο.

Πολλές σύγχρονες έρευνες αναγνωρίζουν μια ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα στο παιδί που ασκεί βία και το παιδί που δέχεται τον εκφοβισμό.

Η σχέση αυτή χαρακτηρίζεται από ανισότητα δύναμης αλλά και από αμοιβαία ανεπαρκή διαχείριση της επιθετικότητας. Ο μεν θύτης κάνει κατάχρηση της δύναμής του, το δε θύμα δε χρησιμοποιεί καθόλου τη δική του ώστε να προστατευτεί. Κατά κάποιον τρόπο ο ένας χρειάζεται και συντηρεί τον άλλο.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να τονίσουμε πως ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι και ομαδικό φαινόμενο. Δηλαδή δεν αφορά μόνο το θύμα και το θύτη, αλλά και όλους όσοι είναι παρόντες ή γνωρίζουν την ύπαρξή του, δηλαδή τους παρατηρητές. Σύμφωνα με έρευνες, ο ρόλος των μαθητών-παρατηρητών είναι πολύ σημαντικός. Ακόμα κι αν δε συμμετέχουν ενεργά σε περιστατικά εκφοβισμού, μπορεί να ενθαρρύνουν το θύτη ή και με την παθητική στάση τους να δίνουν το μήνυμα ότι αυτό που συμβαίνει είναι αποδεκτό. Έτσι τροφοδοτούν το φαινόμενο.

Περίπου το ίδιο ισχύει και για τους ενήλικες παρατηρητές. Γι' αυτό και οι παρατηρητές χρειάζεται να συμπεριλαμβάνονται τόσο στον ορισμό, όσο και στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο. Φυσικά, αυτό δεν υπονοεί μετάθεση της ευθύνης στο θύμα και στους παρατηρητές. Ωστόσο τονίζει πως ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι ένα πολυδιάστατο, δυναμικό, κοινωνικό φαινόμενο, που δεν αφορά απλοϊκά ένα κακό-δυνατό και ένα καλό – αδύναμο παιδί, αλλά εμπλέκει συνολικά το σχολείο ως οργανισμό.

Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις τα περιστατικά εκφοβισμού και βίας στα σχολεία δεν αντιμετωπίζονται κατάλληλα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα αποσιωπώνται, διότι θεωρείται ότι εκθέτουν (ντροπιάζουν) και στιγματίζουν τους θύτες, τα θύματα και το κύρος του σχολείου. Γενικά παρατηρείται έλλειμμα ενημέρωσης, περιορισμένη ευαισθητοποίηση, σχετική άγνοια για τη διαχείριση του προβλήματος.

Οι γονείς μιλούν ελάχιστα για το πρόβλημα με τα παιδιά τους, οι μαθητές-θύματα συχνά αντιδρούν με απόσυρση και αποφεύγουν να ζητήσουν βοήθεια από τους ενήλικες, ενώ οι εκπαιδευτικοί συζητούν ελάχιστα στην τάξη σχετικές συμπεριφορές. Σε κάθε περίπτωση, ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο έχουν πολλές και σοβαρές επιπτώσεις τόσο στην υγεία και ψυχική υγεία, όσο και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συνέπειες είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες και πιθανόν να καταλήξουν σε τραγικά αποτελέσματα.

Οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του εκφοβισμού και της βίας στα παιδιά είναι πολλές και σοβαρές. Τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού και βίας στο σχολείο είναι δυνατόν:

- να νιώσουν έντονο άγχος και ανασφάλεια,
- να παρουσιάσουν σχολική άρνηση,
- να κάνουν πολλές απουσίες από το σχολείο,
- να οδηγηθούν σε σχολική αποτυχία.
- να εμφανίσουν μαθησιακές δυσκολίες και ψυχοσωματικά προβλήματα, όπως πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά, διαταραχές ύπνου, ενούρηση κ.ά.,
- να παρουσιάσουν φοβίες, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας.

Τα παιδιά-θύτες, αυτά που ασκούν τον εκφοβισμό και τη βία, βρίσκονται σε μεγάλο κίνδυνο:

- να απομακρυνθούν από το σχολείο,
- να διακόψουν τη σχολική φοίτηση,
- να εμφανίσουν τάσεις φυγής από το σπίτι,
- να εξελιχθούν, σε ποσοστό που προσεγγίζει το 50%, σε ενήλικες με αντικοινωνική και παραβατική συμπεριφορά.

Οι συνέπειες του εκφοβισμού και της βίας στα παιδιά είναι σοβαρές και καθοριστικές για την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Γι' αυτό η συστηματική πρόληψη και η κατάλληλη αντιμετώπιση κάθε μορφής εκφοβισμού και βίας στο σχολείο είναι πολύ σημαντικές. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά έχουν απόλυτο δικαίωμα σε ένα σχολικό περιβάλλον το οποίο να τους παρέχει ασφάλεια και προστασία.

Κάποιες αποτελεσματικές πρακτικές, σε επίπεδο σχολείου και τάξης, για εφαρμογή μιας στρατηγικής ενάντια στη βία, είναι:

σε επίπεδο σχολείου:

- σύνταξη Σχολικής Επιτροπής ενάντια στον εκφοβισμό & την ενδοσχολική βία
- σύνταξη Διακήρυξης του σχολείου ενάντια στη βία: δικαιώματα-υποχρεώσεις-καθήκοντα για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας
- αύξηση της επίβλεψης του σχολικού χώρου
- ευαισθητοποίηση και συνεργασία με τους γονείς, προκειμένου να σταματήσει ο κύκλος αναπαραγωγής και ενθάρρυνσης της ενδοσχολικής βίας

σε επίπεδο τάξης:

- συζήτηση στην τάξη για τον ορισμό & τις μορφές της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού
- συζήτηση για τις επιπτώσεις του εκφοβισμού
- ενημέρωση σχετικά με το γιατί η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτά από το σχολείο
- τρόποι & προτάσεις για πρόληψη και αντιμετώπιση από τους μαθητές: σύνταξη των κανόνων της τάξης ενάντια στη βία
- παροχή βοήθειας από μαθητές σε άλλους, για την επίλυση των συγκρούσεων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εκφοβισμό
- προαγωγή των συνεργατικών αλληλεπιδράσεων
- παροχή ευκαιριών για θετική έκφραση της επιθετικότητας (π.χ. μέσω των αθλημάτων)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας έχει ρόλο και ευθύνη για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Ο βαθμός εμπλοκής κάθε μέλους, σχετίζεται τόσο με την ιδιότητά του, όσο και με τη σοβαρότητα, τη συχνότητα και την ένταση του περιστατικού εκφοβισμού. Άλλος είναι ο ρόλος και η ευθύνη του διευθυντή του σχολείου, άλλος του δασκάλου, άλλος των συμμαθητών, άλλος των γονιών.

Ωστόσο, θα πρέπει όλοι να συνεργαστούν σε ένα πλαίσιο παράλληλων δράσεων, διότι, αφού η αιτιολογία του εκφοβισμού είναι πολυπαραγοντική και η αντιμετώπισή του θα πρέπει να είναι πολυεπίπεδη.

Άμεσες Δράσεις:

Διευθυντής:

- Καταγράψτε το περιστατικό, δίνοντας πληροφορίες για το πού και πότε συνέβη το περιστατικό, για το ποιοι συμμετείχαν, ποιοι παρατηρούσαν, τι μορφή εκφοβισμού ασκήθηκε και περιγράφοντας το τι ακριβώς έγινε.
- Διατηρείστε αρχείο καταγραφής των περιστατικών, ώστε να μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτό και τα υπόλοιπα ενδιαφερόμενα μέρη
- Προσδιορίστε αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά παραβίασης των κανόνων ενάντια στη βία
- Αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη εκφοβιστική συμπεριφορά, επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού τηλεφωνικά και κανονίστε μια συνάντηση για να συζητήσετε
- Καθορίστε τις συνέπειες για το παιδί που εκφοβίζεται, ύστερα από τη συζήτηση με τους γονείς, το παιδί που εκφοβίζει, τα παιδιά-υποστηρικτές του παιδιού που εκφοβίζει, και τη Σχολική Επιτροπή
- Σχεδιάστε τον τρόπο παρακολούθησης του προβλήματος ώστε να έχετε εποπτεία της εξέλιξης της κατάστασης

Εκπαιδευτικοί:

- Μιλήστε στο παιδί που εκφοβίζεται και ακούστε με προσοχή και σοβαρότητα αυτά που έχει να σας πει. Διαβεβαιώστε το παιδί ότι θα ανταποκριθείτε άμεσα για να το προστατεύσετε και ότι είστε διαθέσιμος να παράσχετε κάθε δυνατή βοήθεια. Πείτε στο παιδί, να σας κρατά ενήμερο σχετικά με οποιαδήποτε εξέλιξη
- Συζητήστε με τους γονείς του παιδιού, εκφράστε τις ανησυχίες σας και δείξτε ότι είστε αποφασισμένος να αναλάβετε δράση
- Εξακριβώστε ποιο παιδί είναι αυτό που εκφοβίζεται ή αυτό που εκφοβίζει
- Εξακριβώστε αν υπάρχει ομάδα παιδιών η οποία ενθαρρύνει ή/και υποστηρίζει το παιδί που εκφοβίζει
- Οδηγήστε το παιδί που εκφοβίζει στο γραφείο του Διευθυντή και συζητήστε σοβαρά μαζί του για το περιστατικό
- Υποστηρίξτε το παιδί που εκφοβίζεται σε συνεργασία με τον Διευθυντή

Συμμαθητές μέσα στην τάξη:

- Προσδιορίστε ποιοι συμμαθητές σας ήταν παρόντες στο περιστατικό εκφοβισμού
- Ξεκαθαρίστε αν συμμετείχαν ως ουδέτεροι παρατηρητές ή αν ενθάρρυναν το παιδί που εκφοβίζει
- Συζητήστε μαζί τους για το ποια θα ήταν η κατάλληλη συμπεριφορά σε μια τέτοια περίπτωση (π.χ. να μιλήσουν σε κάποιον ενήλικα για να βοηθήσει) και για το ποιες ευθύνες έχουν όταν παρατηρούν να συμβαίνει περιστατικό εκφοβισμού
- Συζητήστε σχετικά με το τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει για να αποφευχθεί ο εκφοβισμός και να εξασφαλίσουν ένα ασφαλές περιβάλλον τόσο για τους ίδιους όσο και για τους συμμαθητές τους

Γονείς παιδιού που εκφοβίζεται:

- Συνεργαστείτε στενά με το σχολείο για να πληροφορηθείτε για την έκταση και τη σοβαρότητα του περιστατικού καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισής του
- Παρέχετε στο παιδί σας υποστήριξη και ασφάλεια, χωρίς να το κατακρίνετε
- Ακούστε προσεκτικά τι έχει να σας πει το παιδί σας για τα συναισθήματά του και για τις ανάγκες του
- Παρακολουθείτε την εξέλιξη της κατάστασης αλλά και την υγεία του παιδιού σας
- Αν το παιδί σας παραπονιέται για μεγάλο χρονικό διάστημα ότι έχει σωματικούς πόνους, αν παρατηρείτε ότι έχει δυσκολίες στον ύπνο ή αν αρνείται επίμονα να πάει στο σχολείο,

επισκεφτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για παιδιά.

Γονείς παιδιού που εκφοβίζει:

- Συζητήστε με τον Διευθυντή του σχολείου για το περιστατικό εκφοβισμού που προκλήθηκε από το παιδί σας
- Συνεργαστείτε με το σχολείο, για την αντιμετώπιση του προβλήματος του παιδιού σας σχετικά με τη βία
- Συνεργαστείτε με τον Διευθυντή και τον δάσκαλο του παιδιού σας για την εφαρμογή των κανόνων, των συνεπειών και την πρόληψη τέτοιων συμπεριφορών
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και συνεργαστείτε στενά με το σχολείο. Παρατηρήστε αν το παιδί σας εμπλέκεται συχνά σε καβγάδες ή εκδηλώνει εκφοβιστική συμπεριφορά και με τα παιδιά της γειτονιάς ή και με εσάς στο σπίτι. Μιλήστε γι' αυτά στο Διευθυντή και το δάσκαλο της τάξης και συνεργαστείτε μαζί τους για να πάρετε βοήθεια.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν κάποιες άμεσες δράσεις σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης στις οποίες μπορεί να προβεί το σχολείο, από μόνες τους όμως δε μπορούν να δώσουν λύση στο πρόβλημα του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο.

Χρειάζεται ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης, στο οποίο να συμμετέχει το σύνολο της σχολικής κοινότητας αλλά και ευρύτεροι κοινωνικοί φορείς, προκειμένου να υπάρξει αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου.

Κεφάλαιο 5^ο

Ερωτηματολόγιο - Συμπεράσματα Έρευνας

Ερωτηματολόγιο

1	Φύλο; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Άντρας <input type="checkbox"/> Γυναίκα </div>
2	Ηλικία; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 </div>
3	Πόσο συχνά τσακώνεστε με τους γονείς σας; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Συχνά <input type="checkbox"/> πάντα <input type="checkbox"/> σπάνια <input type="checkbox"/> πότε </div>
4	Ζητάτε συμβουλές από τους γονείς σας; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/> Κάποιες φορές </div>
5	Πείτε τα καθημερινά προβλήματα σας στους γονείς σας; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Κάποιες φορές <input type="checkbox"/> Όχι </div>
6	Μπορούν να υπάρξουν φιλικές σχέσεις με τους γονείς ; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι </div>
7	Χαζατε ή έχετε επαφές με το άλλο φύλο; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι </div>
8	Ποια είναι η σωστή ηλικία (για εσάς) για σχέση με το άλλο φύλο; (όχι απαραίτητα σεξουαλική) <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18< </div>
9	Πιστεύετε ότι πρέπει να υπάρχει σεξουαλική επαφή στη σχέση σας; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι </div>
10	Ποια είναι η σωστή ηλικία (για εσάς) για μια “πλήρη σχέση”; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18< </div>
11	Εσείς είστε ενημερωμένοι πάνω σε θέματα σεξουαλικής επαφής; (προφυλάξεις, AIDS κ.λ.π) <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι </div>
12	Ενδιαφέρονται οι γονείς σας στην προσωπική σας ζωή; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Πολύ <input type="checkbox"/> Όχι ιδιαίτερα <input type="checkbox"/> Καθόλου </div>
13	Επηρεάζει η προσωπική σας ζωή την επίδοσή σας στο σχολείο; <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι </div>
14	Πιστεύετε ότι μπορεί να υπάρξει φιλία μεταξύ αγοριών και κοριτσιών;

		↑Ναι	↑Όχι
15	ωρείτε ότι οι φίλοι σας επηρεάζουν τις επιλογές σας;	↑Ναι	↑Όχι
16	θαρίζουν οι γονείς σας τις φιλίες σας;	↑Πολύ	↑Ίσως Καθόλου
17	Έχετε ποτέ καπνίσει τσιγάρο;	↑Ναι	↑Όχι
18	Έχετε κάνει ποτέ χρήση διαφόρων ειδών ναρκωτικών;	↑Ναι	↑Όχι
19	Έχετε ποτέ επιστρέψει στο σπίτι σας αρκετά μεθυσμένοι;	↑Ναι	↑Όχι
20	Η απόφαση που πήρατε ήταν εκούσια ή επηρεαστήκατε από φίλους ή άλλους περαστικούς;	↑Ναι	↑Όχι
21	Ποια ήταν η αντίδραση των γονέων σας όταν και αν σας είδαν σε τέτοια κατάσταση;	θετική	αρνητική δε σας είδαν
22	Έχετε υπάρξει θύμα σχολικού εκφοβισμού?	Ναι	Όχι
23	Αν ναι, πώς νιώσατε;	φόβο	↑Ντροπή μίσος αίσθημα αντεκδίκησης άλλο:_____
24	Έχετε υπάρξει θύτης σχολικού εκφοβισμού?	Ναι	↑Όχι
25	Ήσουν παρών σε περιστατικό σχολικού εκφοβισμού?	Ναι	Όχι
26	Αν ναι, πώς αντέδρασες?	έφυγα	προσπάθησα να βοηθήσω το θύμα γελούσα φώναξα βοήθεια άλλο:_____
27	Αν ναι, πώς ένιωσες?	φόβο	απάθεια θυμός λύπηση άλλο:_____

Βιβλιογραφία

- http://pinakio.blogspot.gr/2011/12/blog-post_20.html
- <http://www.sinaisthisi.gr/arthra/oikogeneia/i-stasi-ton-goneon-stin-efibeia>
- Akappatou
- Boro.gr
- Vita
- Ελληνοβρετανικά Νέα
- <http://www.iatronet.gr/narkwtika-alkool/>
- <http://www.iator.gr/2012/06/21/kapnisma-kai-efiveia/>
- https://www.google.gr/search?q=%CE%B1%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB&safe=strict&client=browser-ubuntu&hs=Rqm&channel=fe&hl=el&biw=1280&bih=877&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj0rY3_9NLQAhXCvRQKHck6BOoQ_AUIBigB#imgrc=_
- <https://sciencearchives.wordpress.com/2012/11/01/%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%83%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%B5%CF%86%CE%AE%CE%B2%CF%89%CE%BD/>
- <http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/587/i-efiveia-ws-metavatiki-periodos.html>
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%B5%CE%BA%CF%86%CE%BF%CE%B2%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82
- <http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=106>