

# «Στα μονοπάτια της εφηβείας....»

Ερευνητική εργασία 2013-2014

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Ζολινδάκη Σταυρούλα, φιλόλογος

## Θέμα ερευνητικής εργασίας: «Στα μονοπάτια της εφηβείας»

### Πρόλογος

Επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα γιατί θεωρήσαμε ότι μας αφορά όλους άμεσα και ο καλύτερος τρόπος για να ερευνήσουμε το ζήτημα της εφηβείας θα ήταν να «ψάξουμε» στον ίδιο τον εαυτό μας... Χωριστήκαμε σε ομάδες, τα ερωτήματα, που προσπαθήσαμε να απαντήσουμε συχνά αλληλομπερδούνταν, όπως άλλωστε και η ψυχολογία μας σ' αυτήν την περίοδο. Υπήρχε ιδιαίτερη ζωντάνια και ενδιαφέρον στις συναντήσεις μας, κάποιες φορές κάναμε και την αυτοκριτική μας! Σε γενικές γραμμές το διασκεδάσαμε και κάναμε ένα βήμα προς την αυτογνωσία. Μετά από ώριμη σκέψη αποφασίσαμε να συνεργαστούμε στη συλλογή στοιχείων και να μη διαχωρίσουμε σαφώς τα ερωτήματα. Ψάξαμε όλοι για όλα...

### Ποιοι είμαστε...

#### ΟΜΑΔΑ 1:

Μανουσαλίδη Λυδία  
Καραμπούλα Παναγιώτα  
Κούρρα Μαργαρίτα  
Γιαμαλάκη Στέλλα  
Μάνο Χρυσούλα

#### ΟΜΑΔΑ 2:

Νικολάου Βαγγέλης  
Λειβαδίτης Ρωμανός  
Πάσχου Χριστίνα  
Παρασκευοπούλου Μαρία  
Κυρίτση Ειρήνη

#### ΟΜΑΔΑ 3:

Γονιδάκη Δήμητρα  
Ζαλώνης Αλέξανδρος  
Καλαϊτζάκης Γρηγόρης  
Τζέμος Δημήτρης  
Βλάχου Κατερίνα  
Μανώλικα Άννα-Μαρία

#### ΟΜΑΔΑ 4:

Κιορκωνσταντής Παναγιώτης  
Χατζηδιάκος Γρηγόρης  
Ταραράς Δημήτρης  
Κοτσαϊλίδης Γιώργος

### Τα ερωτήματά μας...

Γενικό ερώτημα: τι είναι εφηβεία;

✓ Ποια είναι η σχέση των εφήβων με «τους μεγαλύτερους»; Γιατί η επικοινωνία με τους γονείς τους γίνεται δύσκολη και παρουσιάζονται «συγκρούσεις»; Τι ζητούν απ' αυτούς και πώς είναι δυνατό να βρεθεί κάποια δίοδος «συνομιλίας»;

√ Γιατί ειδικά στην εφηβεία οι νέοι είναι εκτεθειμένοι σε πολλούς κινδύνους και επιρρεπείς σε προκλήσεις; Ποιοι είναι αυτοί οι κίνδυνοι και πώς θα πρέπει να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα;

√ Ποια συναισθήματα βιώνει ένας έφηβος, γιατί και πώς τα εκφράζει;

√ Τι ζητάμε για να είμαστε ευχαριστημένοι;

### Η μέθοδος της έρευνάς μας...

Η αλήθεια είναι ότι χρησιμοποιήσαμε και με την καθοδήγηση της καθηγήτριάς μας νέες μεθόδους έρευνας. Οι βασικότερες από αυτές ήταν:

1. Συνεντεύξεις που συνδυάστηκαν με εκπαιδευτικές επισκέψεις. Ήταν κάτι πρωτόγνωρο για μας να ερχόμαστε σε επαφή με κόσμο κάθε ηλικίας και να προσπαθούμε να κάνουμε έρευνα.
2. Δημιουργία ερωτηματολογίου, που αναρτήσαμε μάλιστα στο διαδίκτυο και συλλέξαμε έτσι πολλές ανώνυμες και άρα πιο αξιόπιστες απαντήσεις σχετικά με το θέμα μας.
3. Ερωτηματολόγια, που μοιράστηκαν στους συμμαθητές μας
4. Συλλογή και επεξεργασία στοιχείων
5. Έρευνα στο διαδίκτυο
6. Δημιουργία διαδικτυακής ομάδας μέσω της οποίας διατηρήθηκε «ζωντανή» η επικοινωνία μας καθόλη τη διάρκεια της ερευνητικής εργασίας μας και διευκολύνθηκε η ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμών.
7. Ελεύθερες συζητήσεις
8. Λογοτεχνικά και μη κείμενα σχετικά με την εφηβεία

### Τα ερωτηματολόγια μας...

1. [Ερωτηματολόγιο που αναρτήσαμε στο «google drive»](#)

#### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ-ΕΦΗΒΕΙΑ-ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α12

1. **ΦΥΛΟ:** **ΗΛΙΚΙΑ:**
2. **Να τσεκάρεις** √ ποια από τα παρακάτω συναισθήματα αισθάνεσαι πιο έντονα:

Άγχος	μοναξιά
Ανασφάλεια	χαμηλή αυτοπεποίθηση
Φόβο	βαρεμάρα

Και άλλο : (αν επιλέξετε «και άλλο», ποιο ή ποια είναι αυτά):

.....

Να αιτιολογήσετε (προαιρετικά) ένα από τα παραπάνω: αισθάνομαι:

.....επειδή.....

**3. Ο έρωτας καθορίζει τη συμπεριφορά σου :**

- α. πάρα πολύ      β. αρκετά      γ. λίγο      δ. καθόλου

**4. Με ποιο ή ποια χρώματα θα χαρακτήριζες την εφηβεία και γιατί;**

**5. Ποια είναι τα βασικότερα «παραπάνά σου» από τους γονείς σου και γενικά τους μεγαλύτερους; Να τσεκάρεις με ✓**

Έλλειψη κατανόησης

Καταπίεση

Αδιαφορία

Υπερβολικές απαιτήσεις

Κανένα από τα παραπάνω

**Και άλλο:** (αν επιλέξετε «και άλλο», ποιο ή ποια είναι αυτά;)

**6. Ποιοι πιστεύεις ότι είναι οι κυριότεροι κίνδυνοι κατά τη διάρκεια της εφηβείας;**  
(να αναφέρετε τουλάχιστον τρεις, π.χ. ναρκωτικά)

α.

β.

γ.

**7. Χαρακτήρισε με πέντε λέξεις τον εαυτό σου και τη συναισθηματική σου κατάσταση στην εφηβεία:** (π.χ. παρορμητικός, επαναστάτης, τεμπέλης κλπ)

α.

β.

γ.

δ.

ε.

**8. Διατύπωσε μέχρι τρία σημαντικά αιτήματά σου:** (π.χ. θέλω περισσότερη ανεξαρτησία κλπ)

A.

B.

Γ.

**9. Γράψε μία λέξη που να δηλώνει με τι ισοδυναμεί ένας καλός φίλος για σένα:**

**10. Βαθμοί στο σχολείο:** γράψε με μία λέξη το συναίσθημα που σου δημιουργούν

**2. Ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήσαμε σε ελεύθερες συζητήσεις**

Τι είναι η εφηβεία για σένα;

Τι φοβάσαι περισσότερο σε αυτή τη φάση της ζωής σου;

Έχεις απογοητευτεί πολύ κάτι

Ποια είναι τα όνειρά σου;

Πώς επηρεάζονται οι έφηβοι;

Ποια είναι η στάση των εφήβων στον έρωτα;

Γιατί οι έφηβοι είναι κυκλοθυμικοί;  
 Γιατί η ψυχολογία των εφήβων δέχεται απειλές;  
 Ποιοι είναι οι κίνδυνοι στην εφηβεία;  
 Πώς επηρεάζονται οι έφηβοι από τα ναρκωτικά;  
 Γιατί οι έφηβοι παρασύρονται εύκολα;  
 Ποιες είναι οι σχέσεις των εφήβων με τους μεγαλύτερους;

**3. Ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήσαμε κατά τις εκπαιδευτικές επισκέψεις μας (Μοναστηράκι, Θησείο, Μουσείο Κεραμικού)**

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ: (στο χώρο του Μουσείου)- ΟΜΑΔΑ 1**

1. Τι πιστεύετε ότι αισθάνονται οι περισσότεροι έφηβοι, κατά την επίσκεψή τους σε ένα Μουσείο;  
*Κατά τη διάρκεια της περιήγησης...*
2. Ποιο είναι το συναίσθημα που κυριαρχούσε στην ψυχολογία του παιδιού σας κατά τη διάρκεια της εφηβείας;
3. Με ποιο συναίσθημα θα χαρακτηρίζατε τη δική σας ψυχολογία όταν αντιμετωπίζατε την εφηβεία των παιδιών σας;
4. (Σε καφετέριες ή παρόμοια μαγαζιά στη βόλτα)  
 Από την εμπειρία σας, τι συναισθήματα πιστεύετε ότι εκφράζουν οι έφηβοι που διασκεδάζουν εδώ;

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ: (στο χώρο του Μουσείου)- ΟΜΑΔΑ 2**

1. Εσείς, που έχετε αντιμετωπίσει πολλούς εφήβους επισκέπτες, σε ποιο συμπέρασμα έχετε καταλήξει σχετικά με το ρόλο που παίζει η φιλία στη ζωή τους  
*Κατά τη διάρκεια της περιήγησης...*
2. Πώς καταλαβαίνατε αν τα παιδιά σας είναι ερωτευμένα κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους;
3. Ποιο ρόλο έπαιξαν οι φίλοι του παιδιού σας, κατά τη διάρκεια της εφηβείας του;
4. (Σε καφετέριες ή παρόμοια μαγαζιά στη βόλτα)  
 Πώς συμπεριφέρονται οι ερωτευμένοι έφηβοι κατά τη βόλτα τους;

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ: (στο χώρο του Μουσείου)-ΟΜΑΔΑ 3**

1. Εσείς, που έχετε αντιμετωπίσει πολλούς εφήβους επισκέπτες, σε ποιο συμπέρασμα έχετε καταλήξει σχετικά με το πώς συμπεριφέρονται οι έφηβοι στους μεγαλύτερους;  
*Κατά τη διάρκεια της περιήγησης...*

2. Πώς θα χαρακτηρίζατε τις σχέσεις με τα παιδιά σας κατά τη διάρκεια της εφηβείας;
3. Ποια ήταν η αντίδραση των παιδιών σας στο όχι;
4. (Σε καφετέριες ή παρόμοια μαγαζιά στη βόλτα)  
Οι έφηβοι έχουν διαφορετική συμπεριφορά όταν είναι μαζί με τους γονείς τους;

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ: (στο χώρο του Μουσείου)-ΟΜΑΔΑ 4

1. Εσείς, που έχετε αντιμετωπίσει πολλούς εφήβους επισκέπτες, έχετε αντιμετωπίσει ποτέ παραβατική συμπεριφορά, στο χώρο του Μουσείου;

*Κατά τη διάρκεια της περιήγησης...*

2. Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες ανησυχίες σας για τα παιδιά σας κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους;
3. Ποιον κίνδυνο θεωρούσατε τον πιο σημαντικό σ' αυτή την περίοδο της ζωής των παιδιών σας;
4. (Σε καφετέριες ή παρόμοια μαγαζιά στη βόλτα)  
Από την εμπειρία σας εδώ, τι δε θα θέλατε να κάνει το δικό σας παιδί σε έξοδό του για διασκέδαση;

Όπως θα καταλάβατε, γίναμε ειδικόι στο να συντάσσουμε ερωτηματολόγια...

#### Τα συμπεράσματά μας...

Μετά λοιπόν από πολλές «περιπλανήσεις», βγάλαμε κάποια συμπεράσματα! Τα περισσότερα βέβαια διαρκώς εξελίσσονται αφού και εμείς οι ίδιοι καθημερινά αλλάζουμε και βιώνουμε διαφορετικά την καθημερινότητά μας... Είναι αλήθεια ότι το πιο «κοπιαστικό» κομμάτι της εργασίας μας ήταν η σύνθεση... Τι να κάνουμε όμως;;; Ας μην είμαστε και σ' αυτό το κομμάτι αντιδραστικοί....

1. Τι είναι εφηβεία, λοιπόν, από πολλές και διαφορετικές οπτικές γωνίες (συλλογή πληροφοριών, επεξεργασία ερωτηματολογίων)

#### **ΕΦΗΒΕΙΑ 1 !!!**

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική φάση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Είναι η φάση που το άτομο απομακρύνεται σιγά σιγά από την οικογένεια, έχει σεξουαλικές αναζητήσεις, αρχίζει να εντάσσεται κοινωνικά, κυρίως μέσω ομάδων των συνομηλίκων. Σε αυτή τους τη φάση επαναδιαπραγματεύονται πολλά θέματα και δυσκολίες που υπήρχαν από την παιδική ηλικία όπως δυσκολίες στις σχέσεις με τους γονείς και σε θέματα αυτονομίας. Η εφηβεία είναι η ηλικία που εμφανίζονται κάποιες σοβαρές ψυχικές διαταραχές στη ζωή του παιδιού. Επίσης τα παιδιά τα οποία βρίσκονται στην εφηβεία επιθυμούν να είναι ανεξάρτητα ως ένα βαθμό και έχουν ανάγκη τη διακριτική παρουσία των γονέων γύρω τους. Το μεγαλύτερο λάθος που

κάνουν οι γονείς όταν τα παιδιά τους φτάσουν στην εφηβική ηλικία είναι να μην τα αφήνουν να ανεξαρτητοποιηθούν και να υποβάλλουν σε εκείνα μια μορφή απόλυτου ελέγχου. Αντίθετα θα πρέπει να τα κατανοούν και να τα υποστηρίζουν. Ένας αξιοσημείωτος παράγοντας για την καλή σχέση γονέων και εφήβων είναι η σωστή επικοινωνία. Επιπλέον παρατηρούμε ραγδαίες αλλαγές στο σώμα του παιδιού. Σταδιακά τα χαρακτηριστικά του κάθε φύλου αρχίζουν να διαμορφώνονται. Όμως ο έφηβος πολλές φορές εκφράζει δυσκολία στο να αποδεχτεί αυτές τις αλλαγές με αποτέλεσμα να βιώνει ένα είδος συναισθηματικής έντασης.

### **ΕΦΗΒΕΙΑ 2!!!**

Εφηβεία, κατά μία γενική άποψη, είναι η χρονική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση όπου τα παιδιά βιώνουν μια μεταβατική κατάσταση με ποικίλα χαρακτηριστικά. Αρχικά, οι έφηβοι αρχίζουν να ερωτεύονται, κυρίως, μόλις εισέλθουν στην εφηβική ηλικία και ξεκινάνε να εντάσσονται στο κοινωνικό σύνολο μέσω των συνομηλίκων έχοντας ως επακόλουθο την αλλαγή στον τρόπο προσέγγισης της οικογένειας, των φίλων και της κοινωνίας. Επίσης, εφηβεία χαρακτηρίζεται ως η ηλικία της σύγκρουσης, της άρνησης, της αντίδρασης και της παρόρμησης γεγονός που προκαλεί συχνές οικογενειακές συγκρούσεις με αποτέλεσμα την σταδιακή απομάκρυνση των εφήβων από την οικογένεια. Τέλος, ο κάθε έφηβος βιώνει διάφορες βιολογικές, πνευματικές και ψυχολογικές αλλαγές μιας και η εφηβεία είναι η πιο κρίσιμη περίοδος της ζωής τους έχοντας ως αποτέλεσμα την δημιουργία θυμού, απογοήτευσης, άγχους αλλά και ενθουσιασμού, αυθορμητισμού και αισιοδοξίας. Κατά τη γνώμη μας, ως έφηβοι που βιώνουμε όλες αυτές τις καταστάσεις, πιστεύουμε ότι η αντιμετώπισή τους είναι πολύ δύσκολη αλλά πιστεύουμε πως όλοι οι έφηβοι με παρόμοιες αντιδράσεις, θα πρέπει να μάθουν να ελέγχουν περισσότερο τόσο τις σκέψεις τους όσο και τα συναισθήματά τους.

### **ΕΦΗΒΕΙΑ 3!!!**

Εφηβεία είναι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Υπάρχουν αλλαγές στο σωματικό, νοητικό αλλά κυρίως στο συναισθηματικό επίπεδο.

Καταρχήν αντιλαμβάνεσαι σιγά σιγά αλλαγές στο σώμα σου. Οι ορμόνες μας σ' αυτή την ηλικία μας κάνουν να βλέπουμε διαφορετικά τα πράγματα και μας σπρώχνουν σε "τρέλες". Επίσης όλοι οι έφηβοι βλέποντας πως έχουν μεγαλώσει έχουν όλο και πιο πολύ την τάση για σεξουαλική πράξη. Στις διάφορες λοιπόν αυτές αλλαγές έφηβος νιώθει άλλοτε ευχαρίστηση και άλλοτε θυμό, άγχος, αγωνία καθώς και ανασφάλεια.

Μέσα από την εφηβεία αποκτάς μια ταυτότητα που καθορίζει το μέλλον σου. Αυτή διαμορφώνεται σιγά-σιγά με βάση της εμπειρίες, τις γνώσεις και τα συναισθήματα. Στη διαδικασία αναζήτησης οι έφηβοι θέλουν να κλειστούν στον εαυτό τους για να μπορέσουν να καταλάβουν τι τους συμβαίνει. Σε αυτό βοηθάνε η οικογένεια, οι φίλοι και πολλές φορές οι σχέσεις που κάνουν. Έχουν την ανάγκη των γονιών τους αλλά προσπαθούν να μην το δείξουν γιατί θεωρούν τον εαυτό τους πια μεγάλο. Και σε αυτό το σημείο έρχονται τα φιλαράκια.

Ξέρετε το σημαντικό στην εφηβεία, είναι να νιώθεις πως σ' αγαπάνε και εκτός από την υπερβολική αγάπη της οικογένειας δεύτερη, έρχεται η αγάπη των φίλων. Το να έχεις φίλους είναι κάτι πολύτιμο για όλους γιατί ξέρεις πως όταν θα χρειαστείς κάποιον για να μοιραστείς κάτι ή ακόμα και για μία αγκαλιά θα είναι εκεί για σένα. Ο καθένας όμως με τον δικό του τρόπο. Απαραίτητο βέβαια για κάποιους είναι και ένας "φίλος/η" που σε αυτή τη περίπτωση τα πράγματα είναι εντελώς διαφορετικά και έχουν διαφορετική σημασία. Το μόνο που χρειάζεσαι από αυτόν είναι κάθε μέρα να τον βλέπεις και να αισθάνεσαι πως είσαι ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος του κόσμου.

Πολλές φορές όμως με τα σκαμπανεβάσματα που συμβαίνουν στη ζωή οι έφηβοι έχουν πολλές φορές θυμό, πείσμα και εγωισμό και δεν μπορούν να δουν μπροστά τους παρά μόνο τη δικιά τους άποψη. Με λίγα λόγια εφηβεία είναι κάτι παράξενο κάτι άγνωστο που ο καθένας μας βιώνει διαφορετικά. Θα πρέπει λοιπόν να συμβαδίσουμε με αυτήν την αλλαγή γιατί ούτως ή άλλως δεν μπορούμε να την αποφύγουμε....

(Πόσες «εφηβείες» άραγε θα ακολουθήσουν;;;)

2. **«Ποια είναι η σχέση των εφήβων με τους μεγαλύτερους; Γιατί η επικοινωνία με τους γονείς γίνεται δύσκολη και παρουσιάζονται συγκρούσεις; Τι ζητούν απ' αυτούς και πώς είναι δυνατό να βρεθεί κάποια δίοδος επικοινωνίας;»**

Η σχέση των γονέων με τα παιδιά τους στη φάση της εφηβείας είναι κατά κανόνα συγκρουσιακή, άλλες φορές περισσότερο άλλες λιγότερο. Οι συγκρούσεις είναι διαφόρων τύπων και μορφών.

Συνηθισμένα πεδία συγκρούσεων είναι : η διάθεση των παιδιών να βγαίνουν συχνότερα και να αργούν περισσότερο, χωρίς να δίνουν ιδιαίτερη αναφορά στους γονείς, οι επιλογές στο ντύσιμο και γενικότερα στην εμφάνιση, οι επιδόσεις στα μαθήματα, οι επιλογές των φίλων και της παρέας.



Εκτός από τις παραπάνω μορφές συγκρούσεων που έχουν λίγο πολύ όλοι οι έφηβοι με τους γονείς τους, υπάρχουν και πολύ σοβαρότερες που σχετίζονται με συνήθειες που αποκτούν οι νέοι στη φάση της εφηβείας, όπως το κάπνισμα το ποτό και στη χειρότερη περίπτωση τα ναρκωτικά.

Θα μπορούσαμε να δώσουμε πολλές εξηγήσεις για την ύπαρξη αυτών των συγκρούσεων. Βασικότερη αιτία είναι η διάθεση του εφήβου για ανεξαρτητοποίηση, η οποία εκφράζεται πολύ έντονα και έρχεται σε σύγκρουση με την υπερπροστατευτική διάθεση των γονιών. Το χάσμα γενεών και η διαφορά ηλικίας σημαίνει και διαφορά σκέψης και νοοτροπίας. Οι έφηβοι βλέπουν τη ζωή να ανοίγεται μπροστά τους και θέλουν να τα γνωρίσουν όλα, ενώ οι γονείς λόγω της εμπειρίας τους είναι επιφυλακτικοί και ανησυχούν με έναν τρόπο που οι έφηβοι είναι αδύνατο να καταλάβουν. Επιπλέον οι έφηβοι λόγω των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα και τη σκέψη τους, νιώθουν μεγάλοι, ενώ οι γονείς εξακολουθούν να τους αντιμετωπίζουν σα μικρά παιδιά.

Παρά τις συγκρούσεις βέβαια οι έφηβοι γνωρίζουν ότι οι γονείς είναι πάντοτε παρόντες στα προβλήματά τους. Μέσω του διαλόγου και της αλληλοκατανόησης και των αμοιβαίων υποχωρήσεων θα πρέπει να επιτυγχάνεται η εξομάλυνση των σχέσεων εφήβων και γονιών.

#### **Οι σχέσεις των εφήβων με τους μεγαλύτερους «του σχολείου»**

Οι έφηβοι που δεν ενδιαφέρονται για το σχολείο και δεν έχουν καλές σχέσεις με τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους είναι πολύ πιθανόν να παρουσιάσουν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους. Αυτό επιβαρύνει και τις σχέσεις με τους γονείς τους διότι οι επιδόσεις τους στο σχολείο δεν είναι ικανοποιητικές. Για να ξεφύγουν απ' όλα αυτά και να ξεχάσουν κάποιες φορές γίνονται χρήστες εξαρτησιογόνων ουσιών και μπορεί ακόμα να δοκιμάσουν και επικίνδυνες σεξουαλικές πρακτικές. Επίσης η πίεση που δέχεται ο μαθητής από το σχολείο κάποιες φορές στέκεται εμπόδιο στα όνειρά του και τις σπουδές του αλλά και στις προσδοκίες του για το μέλλον. Οι σχέσεις των παιδιών με τους καθηγητές, η πίεση από τους γονείς, η πίεση από το σχολείο και το εκπαιδευτικό σύστημα δημιουργούν αγχώδεις συμπεριφορές των εφήβων και ίσως και κατάθλιψη. Με αυτόν τον τρόπο ο ψυχικός κόσμος του παιδιού κλονίζεται.

**Αποτελέσματα έρευνας σχετικά με το θέμα αυτό: ερωτήθηκαν 50 έφηβοι ηλικίας 15-17 ετών.**

**Ερώτηση 1:** τι πιστεύετε ότι διαταράσσει τις σχέσεις ενός εφήβου με τους γονείς του;

Η διαφορά αντίληψης των πραγμάτων μεταξύ γονέων και παιδιών καθώς και η διαφορά νοοτροπίας. Επίσης η ανάγκη του εφήβου για ανεξαρτητοποίηση κάτι το οποίο δεν έχουν συνηθίσει οι γονείς.

**Ερώτηση 2:** τι ρόλο παίζει διάλογος ανάμεσα στον έφηβο και τους γονείς;

Ο διάλογος εξομαλύνει τις σχέσεις του εφήβου με τους γονείς του, αποτελεί προσόν του γονέα για να επικοινωνήσει με το παιδί και τέλος αποτελεί μέσο επίλυσης προβλημάτων.

**Ερώτηση 3:** γιατί πιστεύετε υπάρχουν χάσματα και κενά στην επικοινωνία με τους γονείς;

Το χάσμα οφείλεται στη διαφορά ηλικίας και πολλές φορές οι γονείς προσπαθούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους αλλά με λάθος τρόπο.

**Ερώτηση 4:** πιστεύετε ότι οι γονείς αντιμετωπίζουν θετικά ή αρνητικά τις ιδιαιτερότητες του εφήβου;

Τις περισσότερες φορές τις αποδέχονται αρνητικά λόγω των διαφορετικών αντιλήψεων των γονιών από τα παιδιά αλλά βέβαια είναι και ανάλογα με την περίπτωση και τον τρόπο σκέψης του γονιού.

**Ερώτηση 5:** τι ρόλο παίζει ο έρωτας στη ζωή του εφήβου;

Ο έρωτας είναι η κυρίαρχη σκέψη στη ζωή ενός εφήβου. Επίσης διαμορφώνει την ψυχολογία του αλλά μέσα απ' αυτόν φαίνεται η ανασφάλεια και ο φόβος απέναντι στο άλλο φύλο.

**Ερώτηση 6:** με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους σε μια δύσκολη φάση της εφηβείας τους;

Οι γονείς θα πρέπει να έχουν κατανόηση προς τα παιδιά τους και να τα βοηθούν δίνοντάς τους συμβουλές. Ακόμα είναι απαραίτητο οι γονείς να μη φέρνουν σε δύσκολη θέση τα παιδιά τους. Τέλος αν οι γονείς μπουν στη θέση του εφήβου ίσως τον καταλάβουν καλύτερα και μπορέσουν να τον βοηθήσουν.

- 3. Γιατί ειδικά στην εφηβεία οι νέοι είναι εκτεθειμένοι σε πολλούς κινδύνους και επιρροεπείς σε προκλήσεις; Ποιοι είναι αυτοί οι κίνδυνοι και πώς θα πρέπει να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα;**
- 4. Ποια συναισθήματα βιώνει ένας έφηβος, γιατί και πώς τα εκφράζει;**

**Η κατάθλιψη στην εφηβεία: Το πρόβλημα και τα συμπτώματα**

Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι το παιδί τους μπορεί να παρουσιάζει κατάθλιψη και αφήνουν το χρόνο να περάσει. Νομίζουν ότι είναι κάτι παροδικό ή κάτι φυσιολογικό στο πλαίσιο της εφηβείας. Όμως όταν πράγματι υπάρχει κατάθλιψη, το πρόβλημα είναι σοβαρό και χρήζει επαγγελματικής βοήθειας, γιατί κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τις ενέργειες στις οποίες θα προβεί ο έφηβος ή η έφηβη μέσα στη συχνά σιωπηρή απελπισία του.

#### Τα συμπτώματα

- Εμφανή θλίψη σε αντίθεση με προηγούμενες συμπεριφορές. Η θλίψη παρατηρείται συχνά και κρατά πολλή ώρα. Ο έφηβος μπορεί να κλαίει ή να βουρκώνει με το παραμικρό ή πάντως συχνότερα από παλιά
- Έλλειψη ικανοποίησης ακόμη και για τα πράγματα που του άρεσαν πριν.
- Κλείσιμο στον εαυτό του, απομόνωση από φίλους και γνωστούς, δυσκολία στην επικοινωνία –λέει ότι «δεν τον καταλαβαίνουν» ή «δεν τον ενδιαφέρουν πια»
- Ασυνήθιστη κούραση, συνεχής ανία, έλλειψη δραστηριοτήτων και παθητικότητα –σαν να τα βλέπει πλέον όλα άσκοπα ή μάταια.
- Κατά περιόδους αντιδράσεις τρομερού εκνευρισμού, θυμού, εχθρότητας
- Αίσθημα ενοχής και έλλειψη εκτίμησης για τον εαυτό του
- Έντονη αντίδραση στην κριτική και στην απόρριψη –υπερευαισθησία
- Συχνές διαμαρτυρίες για πόνο σε διάφορα σημεία και ψυχοσωματικές μικροενοχλήσεις
- Ανάλωση πολλών ωρών της ημέρας στο κρεβάτι ή στον καναπέ. Το παιδί μπορεί να κοιτά το ταβάνι συνέχεια
- Ο έφηβος ή η έφηβη μιλούν ελάχιστα και η φωνή δεν παρουσιάζει εκφραστικές διακυμάνσεις –είναι μονότονη.
- «Κοπάνες» από το σχολείο ή με τη νομιμοποίηση κάποιας αδιαθεσίας που χρησιμοποιεί ως άλλοθι προκειμένου να μην πάει για μάθημα
- Πτώση βαθμολογίας και επιδόσεων
- Μειωμένη συγκέντρωση σε σύγκριση με το παρελθόν
- Άρνηση να πλυθεί και να κάνει μπάνιο
- Σημαντική αλλαγή κάποιων συνηθειών του –π.χ. ενώ έτρωγε πολύ, του κόβεται η όρεξη ή αντίθετα αρχίζει να τρώει ακατάπαυστα ενώ έτρωγε λίγο.
- Διαταραχές στον ύπνο -κοιμάται άσχημα, έχει αϋπνίες και δεν είναι ικανός/ή να σηκωθεί το πρωί.
- Κάνει κακές σκέψεις και λέει ότι δεν τον/την ενδιαφέρει η ζωή.

Η απειλή της κατάθλιψης εγκαθίσταται σε μια ιδιαίτερη κατάσταση αλλαγών ή ενός αποχωρισμού που επιδεινώνεται από την ανασφάλεια του μέλλοντος.

Τέτοιες καταστάσεις απότομων αλλαγών είναι ο βίαιος χωρισμός των γονιών, ένα σοβαρό πρόβλημα ασθένειας ή ο θάνατος κάποιου αγαπημένου ατόμου στην οικογένειά σας, τα σοβαρά οικονομικά προβλήματα που επηρεάζουν τη ζωή όλων σας ή αν συμβεί κάποια άλλη απότομη αλλαγή στη ζωή του παιδιού (αν χάσει ένα αγαπημένο του φίλο, αν αλλάξει σχολείο, αν χωρίσει από το αγόρι ή αντίστοιχα από το κορίτσι του κλπ) Μετά από τέτοια γεγονότα θα πρέπει να είστε πιο παρατηρητικοί στις αντιδράσεις του/της εφήβου και στο τρόπο που τα ερμηνεύει

- Αν οι έφηβοι φέρονται επιθετικά ή βίαια ή κάνουν παράτολμα πράγματα παρότι δεν εκδηλώνουν θλίψη, ρωτήστε τους ψύχραιμα «γιατί το έκαναν» Τα παιδιά πολλές φορές φωτίζουν αμέσως το πρόβλημα, λέγοντας απλά «ήμουν στενοχωρημένος». Σε αυτές τις περιπτώσεις πίσω από τα προβλήματα στη συμπεριφορά του υπάρχει καλυμμένη κατάθλιψη.

- Όταν ο ένας γονιός παρουσιάζει κατάθλιψη (περισσότερο εκείνος που έχει το ίδιο φύλο με τον έφηβο), το παιδί είναι πιο πιθανό να παρουσιάσει κατάθλιψη σε σύγκριση με τα παιδιά που κανένας γονιός δεν παρουσιάζει κατάθλιψη. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς πρέπει να έχουν περισσότερο «το νου τους» για τυχόν συμπτώματα κατάθλιψης από το παιδί, χωρίς όμως και να αποδίδουν σε αυτήν οποιαδήποτε μελαγχολία του.

- Η κατάθλιψη στον έφηβο είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά, όπως και στους ενήλικους. Αρκεί όμως να γίνει αντιληπτό.

- Ζητείστε από το γονιό σας να συμβουλευτείτε μαζί ή μόνος έναν ειδικό.

- Μην αφήνετε το χρόνο να περνά!!!

**ΕΦΗΒΟΙ, ΜΙΛΗΣΤΕ...**

**ΕΦΗΒΟΙ, ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ!!!**

**«Εφηβεία, άγχος και σχολείο»**

Η κακή απόδοση στο σχολείο είναι συνηθισμένο φαινόμενο και αφορά τη συναισθηματική επανάσταση του εφήβου. Πολλοί νέοι είναι αυτοί που πιστεύουν πως η ζωή χωρίς σχολείο θα ήταν η ιδανική. Στη διάρκεια του μαθήματος οι περισσότεροι έφηβοι είναι αφηρημένοι ή προσπαθούν να αποσπάσουν την προσοχή των καθηγητών τους. Σπάνια, επίσης, ετοιμάζουν και παραδίδουν εργασίες, δεν γράφουν καλά ή απουσιάζουν κάποιες ημέρες διαγωνισμάτων, δεν ενδιαφέρονται για καλούς βαθμούς και δεν νοιάζονται για το μέλλον τους, διότι στην ηλικία που βρίσκονται αδιαφορούν και για το σχολείο αλλά και για τη μελλοντική τους εργασία. Οι έφηβοι δεν έχουν πολλές

απαιτήσεις από τον εαυτό τους(όσον αφορά στο σχολείο) και γι' αυτό δεν καταβάλλουν καμία προσπάθεια για να έχουν καλύτερη απόδοση, παρόλο που η επιτυχία στο σχολείο θα ενίσχυε την αυτοπεποίθηση τους.

Η πίεση και οι προσδοκίες γονέων και εκπαιδευτικών για το μέλλον που κάνουν τους εφήβους να "πνίγονται σε μια κουταλιά νερό" αφού το σχολείο για τους εφήβους είναι μια αγγαρεία. Οι σχέσεις με τους καθηγητές μπορεί να μην είναι καλές γιατί πολλοί είναι απρόσωποι και κάνουν μόνο ένα τυπικό μάθημα.

Όμως ο έφηβος αυτό που θέλει κατά βάθος από έναν καθηγητή είναι μια παραπάνω συμβουλή κι όχι επανειλημμένες εργασίες που πρέπει να παραδοθούν για ένα βαθμό. Αυτός ο βαθμός πιέζει τόσο πολύ τους εφήβους μέχρι που πολλοί από αυτούς σταματούν τη φοίτησή τους. Οι γονείς αντιδρούν και πιέζουν τα παιδιά τους να πάνε σχολείο και να παίρνουν μεγάλους βαθμούς γιατί πολλές φορές οι ίδιοι οι γονείς, απαιτούν από τα παιδιά τους να ακολουθήσουν το μέλλον που εκείνοι δεν ακολούθησαν κάποτε. Αυτή η συμπεριφορά των γονέων πρέπει να σταματήσει γιατί οι έφηβοι αγχώνονται ακόμη περισσότερο και αν και ακολουθούν κάποια χρόνια για το πανεπιστήμιο και τη μελλοντική δουλειά τους, νιώθουν πως άγριο είναι η μέρα που θα ξεκινήσουν να εργάζονται και θα αποτύχουν.

Βέβαια οι έφηβοι δεν πρέπει "να πετούν στα σύννεφα" γι' αυτό πρέπει να μιλήσουν για τις κοινωνικές και οικονομικές απαιτήσεις της ζωής ακόμα κι αν ο έφηβος δυσανασχετεί να κάνει αυτή τη συζήτηση γιατί χρειάζεται να ακούσει και να ενημερωθεί. Ένας ψυχολόγος επίσης μπορεί να βοηθήσει, για υποστήριξη γιατί μια κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε μια απόφαση για την οποία στην πορεία της ζωής του θα μετανιώσει.

**Η αποτυχία** είναι κάτι που απασχολεί τον έφηβο αφού από κάποια αποτυχία ή ακόμα και απόρριψη μπορεί να οδηγηθεί σε αποφάσεις που θα επιβαρύνουν το μέλλον του!

Η εφηβεία αποτελεί από μόνη της μία περίοδο επαναστατικότητας, πειραματισμού και σημαντικής επιρροής από τους συνομηλίκους. Οι έφηβοι αρέσκονται να ακολουθούν «μόδες», να αποδεικνύουν στους συνομηλίκους τους ότι είναι θαρραλέοι, τολμηροί και να υιοθετούν συμπεριφορές ενηλίκων. Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι στις υπερβολές και συχνά τους είναι δύσκολο να αυτοοριοθετούνται με αποτέλεσμα να φτάνουν σε **ακραίες συμπεριφορές** που συμπεριλαμβάνουν και τη χρήση και **κατάχρηση αλκοολούχων ποτών**. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ μπορεί να μειώσει το άγχος τους, να τους διευκολύνει κοινωνικά και να τους βοηθήσει να λειτουργήσουν σεξουαλικά. Ας μην ξεχνάμε ότι η χρήση αλκοόλ συχνά παρουσιάζεται από τα ΜΜΕ με πολύ γοητευτικό τρόπο, χωρίς να αναφέρονται ή να τονίζονται οι αρνητικές συνέπειες της

κατάχρησης.

**Το αλκοόλ δεν είναι η μόνη κατάχρηση που κάνουν οι έφηβοι...** Όπως προαναφέρθηκε, οι έφηβοι λόγω των αναπτυξιακών τους χαρακτηριστικών αλλά και των επιδράσεων του σύγχρονου κοινωνικού περιβάλλοντος αποτελούν μία ηλικιακή ομάδα ευαίσθητη στις εξαρτήσεις και τις υπερβολές. Έτσι παρατηρούνται συμπεριφορές **κατάχρησης από άλλες ουσίες (καπνός, μαριχουάνα κ.α.), αλλά και από το διαδίκτυο.**

**Το κάπνισμα** συνεχίζει να είναι δημοφιλές στους εφήβους, και το ποσοστό των εφήβων που καπνίζουν παραμένει σχετικά σταθερό διαχρονικά. Συγκεκριμένα, 22.7% των εφήβων έχουν δοκιμάσει το τσιγάρο έως την ηλικία των 15 ετών και 12.4% αναφέρουν καθημερινό κάπνισμα.

Μετά την πρώτη δοκιμή εξαρτησιογόνου ουσίας, ο έφηβος κινδυνεύει από επανάληψη της χρήσης και σταδιακά την κατάσταση εξάρτησης. Το πότε και εάν θα φτάσει στην εξάρτηση εξαρτάται και εξαρτάται από όλους τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν και για το αλκοόλ: την ευαλωτότητα της προσωπικότητας, την οικογένεια, το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον, καθώς βέβαια το είδος της εξάρτησης.

Αυτό που αποτελεί «χρυσό κανόνα» είναι να έχει ο έφηβος τις αντιστάσεις και την εκπαίδευση-παιδεία να βάζει όρια στη χρήση, να επικοινωνεί όταν αισθάνεται ότι έχει βιώσει κάτι επικίνδυνο ή υπερβολικό και σε ορισμένες περιπτώσεις (παράνομες ουσίες-ναρκωτικά) να αποφύγει αυτή την «πρώτη φορά», αφού θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο και η πλειονότητα των εξαρτημένων ατόμων αναφέρουν ότι ξεκίνησαν από μία «αθώα» δοκιμή.

Μια ακόμα συμπεριφορά υψηλού κινδύνου στους εφήβους είναι η σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς τη χρήση κατάλληλης προστασίας (προφυλακτικού).

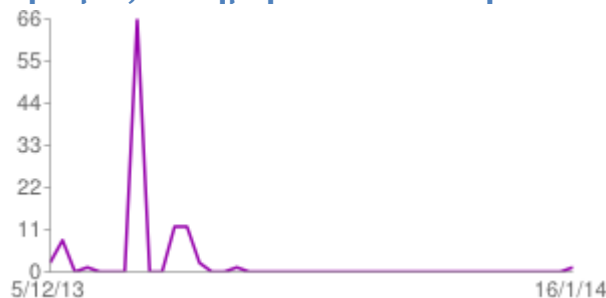
Περισσότεροι από 120 έφηβοι επίσης έχουν προσέλθει στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών «Π. & Α. Κυριακού» με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, ενώ το 2007 πραγματοποιήθηκε και η πρώτη έρευνα για τον καθορισμό της επίπτωσης της συμπεριφοράς διαδικτυακού εθισμού στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Σύμφωνα με τα τελευταία αποτελέσματα για το 2010, 2.4% των εφήβων παρουσιάζουν συμπεριφορές εξάρτησης και 19.1% οριακή χρήση που δυνητικά στο μέλλον μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορά εξάρτησης. Τα αντίστοιχα ποσοστά το 2007 στην Αττική ήταν 1% και 12.8%.

**Τι θέλουμε επιτέλους για να είμαστε πιο χαρούμενοι; Για να περάσουμε πιο ήπια και χωρίς κινδύνους αυτή την περίοδο της ζωής μας;**

Έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να δούμε τις απαντήσεις που δόθηκαν μέσω της εφαρμογής **«google drive»**, ΣΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥ ΑΝΑΡΤΗΣΑΜΕ, από τους ίδιους τους εφήβους.... Χωρίς καμία επεξεργασία... Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να έχετε πρόσβαση στις απαντήσεις 90 εφήβων σχετικά με θέματα που τους απασχολούν!!! ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ. ΕΦΗΒΟΥΣ, ΓΟΝΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ

<https://docs.google.com/forms/d/1zwt1OXqaBCMko3WiEVPAC7-4mIleEW8hbPe9mdjHAU/viewanalytics>

## Αριθμός καθημερινών απαντήσεων



### Παρουσίαση της εργασίας μας σε κοινό...

Όσο για εμάς μετά από τόσο προβληματισμό ...αποφασίσαμε και δημιουργήσαμε την «αλφαβήτα» της εφηβείας. Με ένα μικρό θεατρικό δρώμενο εκφράσαμε τα συναισθήματά μας κατά την παρουσίαση, τραγουδήσαμε αυτοσχεδιάζοντας, συνοδεύσαμε την παρουσίασή μας με «power point», με φωτογραφίες και με βίντεο!!! Κατά γενική ομολογία, θα θέλαμε να ασχοληθούμε ξανά μ' αυτό το θέμα αφού είναι ανεξάντλητο. Ιδού το κείμενο με «τις σκηνοθετικές οδηγίες»...

### Παρουσιαστής:

**Ρωμανός:** Το θέμα της ερευνητικής εργασίας μας ήταν η εφηβεία. Κάναμε λοιπόν μία βόλτα στα μονοπάτια της, ερευνήσαμε μέσα μας και στους συνομηλίκους μας και προσπαθήσαμε να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας!!!

**Χρυσούλα:** Η έρευνα που κάναμε αναφέρεται σε εκατό περίπου εφήβους. Στην ερώτηση ποιο είναι το σημαντικότερο παράπονό σας από τους μεγαλύτερους, όπως βλέπουμε οι περισσότεροι απάντησαν έλλειψη κατανόησης, στη συνέχεια υπερβολικές απαιτήσεις, καταπίεση και αδιαφορία. Όσο για το αν παίζει ο έρωτας καθοριστικό ρόλο στη ζωή ενός εφήβου... Αρκετά, λίγο, πάρα πολύ, καθόλου... Και τέλος το συναίσθημα που κυριαρχεί στη διάρκεια της εφηβείας είναι το άγχος, ακολουθεί η βαρεμάρα, η ανασφάλεια, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η μοναξιά και ο φόβος...

**Ρωμανός:** Η ολοκληρωμένη έρευνά μας θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου. Απ' αυτήν και τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε, επιλέξαμε να σας παρουσιάσουμε σήμερα τις λέξεις που περιγράφουν όσο το δυνατόν πιο παραστατικά αυτήν την περίοδο της ζωής μας και φτιάξαμε την «αλφαβήτα» μας....

**Αγχος.... (ΟΛΟΙ ΧΤΥΠΑΤΕ ΝΕΥΡΙΚΑ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ, ΓΙΑ ΛΙΓΟ)**

- Θα τα καταφέρουμε με τις εξετάσεις;
- Έχουμε πάρα πολύ διάβασμα... πνιγόμαστεεεεεεεεεεεεεεεεεεεε
- Όλοι περιμένουν τα πάντα από μας.....
- Και εγώ πνίγομαι...δεν ξέρω τι χρώμα να βάψω τα μαλλιά μου...
- Άκου προβλήματα...Εγώ πώς θα βγω με τρεις κοπέλες ταυτόχρονα το βράδυ;
- Ε, κι εμείς δεν είμαστε πάντα δημιουργικοί....
- Όλοι με πιέζουν, με αγχώνουν, οικογένεια, το σχολείο, η κοινωνία...
- Έτσι το ένα, αλλιώς το άλλο, φτάνει ΠΙΑ.....
- ΣΟΣ!!! (Όλοι μαζί)

**Βαρεμάρα... (ΟΛΟΙ ΚΑΘΕΣΤΕ ΣΕ ΣΤΑΣΗ ΒΑΡΕΜΑΡΑΣ)**

- Εσύ γιατί δε φώναξεις ΣΟΣ;;;
- Βαριέμαι...
- Βαριέμαι ακόμα και τον αέρα που αναπνέω..., Κάνω οικονομία στις αναπνοές μου...
- Πάμε τότε , ας κάνουμε μία κοπάνα σήμερα!!!
- ΒΑΡΙΟΜΑΣΤΕ (Όλοι μαζί)
- Ναι, αλλά γιατί;;;;;;;;;;;;;

**Γονείς.... (ΒΑΖΕΤΕ ΟΛΟΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΤΗ ΜΕΣΗ)**

Γονειiiiiiiiiis (ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ)

- Όλο πρέπει και μη...
- Ζητάμε κατανόηση, κατανόηση, κατανόηση...
- Ελευθερία υπό όρους
- Να μην ψάχνετε τα πράγματά μας
- Επιτέλους, δώστε μας εμπιστοσύνη για να σας την επιστρέψουμε
- Μας δίνετε συμβουλές αλλά δεχτείτε και τις δικές μας!!!!!!!!!!
- Μη μας κάνετε ρόμπα
- Μάνα, μ' αγαπάς, το ξέρω, σου αρέσω όμως;;;
- Διάβασμα...
- Ας περάσουμε κατευθείαν σε άλλο θέμα!!!!!!!!!!!!!!

**Ερωτας...**

Αxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx!!!! (ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ)

- Πολλές φορές υψώνουμε ένα τοίχο, κρυβόμαστε πίσω απ' αυτόν...
- Μας κατηγορούν ότι δεν έχουμε συναισθήματα...
- Έχουμε πλούσια συναισθήματα αλλά τα κρύβουμε, να μην ισοπεδωθούμε...
- Στην πραγματικότητα όλοι εμείς εδώ τριγύρω είμαστε πολύ, μα πολύ ερωτευμένοι!!!!!!!!!!!!!!



### **Ζωντάνια....**

- Απόψε έχουμε πάρτι
- ΝΑΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙΙ (ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ)
- Και μετά λέμε ότι βαριόμαστε....

### **Ηττοπάθεια...**

- Πολλές αλλαγές, γυρώ μου, μέσα μου, στο σώμα μου...
- Μεγαλώνω
- Θα βρω τον εαυτό μου;;;
- Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω....

### **Θράσος...**

- Ε, όχι, να μου λένε εμένα τι να κάνω
- Αμα λάχει, θα ρίξω και κανένα μπινελίκι
- Και θα φανώ και μάγκας...
- Δεν είναι εύκολο να αισθάνεσαι τόσο μετέωρος...

### **Ισορροπία...**

- Πέφτουμε, πέφτουμε, παιδιά!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Πρέπει να βρούμε την ισορροπία μας!
- Τόσες αλλαγές!!!!!!!!!!!!
- ΤΡΑΓΟΥΔΙ, κι είμαστε ακόμα στη σκηνή
- (Καλό θα ήταν να το τραγουδάτε και εσείς, το ρεφρέν μόνο...)

### **Κατάθλιψη...**

- Σήμερα, δε θα κάνω τίποτα γιατί πολύ απλά δεν ενδιαφέρομαι για τίποτα
- Πάμε καμιά βόλτα!
- Είμαι κουρασμένος....

### **Λογική...**

- Μπορώ πλέον μόνος μου να διακρίνω τι είναι σωστό και τι όχι
- Μπορώ να σκέφτομαι!!!
- Ε, παιδιά, τη έχετε δει την ταινία «λογική και ευαισθησία»;
- Όχι, τώρα παρακολουθούμε το «λογική και εφηβεία»!!!!!!!!!!!!

### **Μοναξιά...**

- Τραγούδι, θα το λέτε και εσείς...
- Μοναξιά μου όλα, μοναξιά μου τίποτα, μη μ' αφήνεις τώρα που είναι όλα πιο δύσκολα...

### Ναρκωτικά...

- Και γιατί δε ζητούσες βοήθεια;
- Χθες, βρήκαν τον κολλητό μου, σχεδόν νεκρό, από ναρκωτικά
- Δεκαέξι χρονών παιδί...
- Είμαστε όλοι κοντά του, να τον βοηθήσουμε...
- Η αγάπη και η κατανόηση μόνο μπορεί να βοηθήσει
- Ας μην ψάχνουμε τη σωτηρία στους φονιάδες!!!
- Δεν είμαστε μελλοθάνατοι. ΕΦΗΒΟΙ είμαστε. Είναι φυσικό πολλές φορές να αισθανόμαστε κάπως...
- Ας τολμήσουμε και ας ζητήσουμε βοήθεια!!!

ΟΧΙ ΣΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ (ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ)

### Εύπνημα...

- Ας ξυπνήσουμε από το λήθαργο...
- Καλάαααα, ας ξυπνήσουμε πρώτα για να είμαστε στην ώρα μας!!!

### Ονειρα...

- Με οδηγό τα όνειρά μας...
- Στον ύπνο ή στον ξύπνιο μας;;;

### Παρέες....

- Και τους καλούς μας φίλους, το παρεάκι μας
- Που κανείς από τους μεγάλους δεν μπορεί να το κατακτήσει...
- Θα κατακτήσουμε το αύριο που ανοίγεται μπροστά μας!!!

### Ρήξεις...

- Ας σπάσουμε τα δεσμά με την παιδική μας ηλικία!!!

### Σιωπή....

- Να σπάσουμε όμως και τη σιωπή μας...
- Η σιωπή δεν είναι χρυσός, στην περίπτωση μας...
- Ας μιλήσουμε, ας εκτονωθούμε

### Τύψεις..

- Και οι τύψεις;
- Όταν παραφέρομαι, μετά αισθάνομαι τύψεις...
- Τύψεις, ακούτε;;; Κάθε φορά που η εφηβεία μας κυριεύει...
- Και λέμε και καμιά κουβέντα παραπάνω...
- Το μόνο που κερδίζουμε τελικά είναι οι τύψεις...

### Υστερία...

- Ε, και τι έγινε δηλαδή αν καμιά φορά χτυπάμε και το χέρι στο τραπέζι...
- Να χτυπάμε το χέρι εντάξει, το θέμα είναι τι γίνεται όταν το αναποδογυρίζουμε κιόλας...
- Ορμόνες!!!

### Φόβος...

- Και είναι και αυτός ο φόβος πως τίποτα δε θα πάει καλά στη ζωή μου...
- Πως δε θα φύγει ποτέ αυτό το απαίσιο σπυράκι από το πρόσωπό μου
- Πως δε θα τα καταφέρω να σταθώ στα πόδια μου
- Πως δε θα βρω πουθενά την κατανόηση που ψάχνω

ΤΡΑΓΟΥΔΙ, (ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ)

Κι όλ' αυτά που φοβάμαι είναι ακόμα εδώ.....

### Χάσιμο...

- πού και πού χάνομαι αλλά εκείνη την ώρα ταξιδεύω
- ταξιδεύω στα όνειρά μου, στις ανησυχίες μου, στους φόβους μου
- Χάνομαι γιατί ρεμβάζω...

### Ψέματα...

- Τι ψέματα, καλέ;;;
- Εμείς δε λέμε ποτέ ψέματα..
- Απλά δεν αποκαλύπτουμε την αλήθεια!!!!

### Ωριμότητα...

- Γιατί όπως και να το κάνουμε, δηλαδή, προχωράμε προς την ωριμότητα!!!
- Αν παραωριμάσουμε όμως μπορεί να πέσουμε από το δέντρο...
- Έχουμε ανάγκη τα όρια, λοιπόν, αλλά και την κατανόησή σας
- Να μπαίνουν τα όρια, αλλά χωρίς να το καταλαβαίνουμε!!!

**-ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΤΕ,**

**-ΝΑ ΜΗ ΜΕ ΥΠΟΨΙΑΖΕΣΤΕ,**

**- ΝΑ ΜΗ ΑΦΗΝΕΤΕ ΝΑ ΚΛΑΨΩ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΜΗ ΡΩΤΑΤΕ ΓΙΑΤΙ,**

**-ΝΑ ΜΗ ΜΕ ΚΑΝΕΤΕ ΜΠΑΛΑΚΙ ΣΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ,**

**- ΝΑ ΜΟΥ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ,**

**ΕΧΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΠΟΛΛΑ,**

**- ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ, ΚΑΝΤΕ ΛΙΓΟ ΥΠΟΜΟΝΗ,**

**-ΘΑ ΜΕΓΑΛΩΣΩ ΚΑΙ ΘΑ ΞΑΝΑΒΡΩ Ή ΜΑΛΛΟΝ ΘΑ ΒΡΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ,**

**ΒΟΗΘΕΙΣΤΕ ΜΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ,**

**-ΔΕΙΞΤΕ ΜΟΥ ΤΟ ΔΡΟΜΟ,**

**-ΜΕ ΥΠΟΜΟΝΗ, ΑΦΗΣΤΕ ΜΕ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΗ ΖΩΗ**

**-ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΣΑΣ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΑΝ ΤΟ ΑΡΝΟΥΜΑΙ...ΟΧΙ ΤΗΝ ΕΠΙΒΟΛΗ....**

**-ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΛΕΠΕΤΕ ΣΚΕΦΤΙΚΟ**

**-ΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΩ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΟΥ**

**-ΔΩΣΤΕ ΜΟΥ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ, ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΜΗ ΦΑΙΝΕΤΑΙ**

**-ΕΦΗΒΟΣ ΕΙΜΑΙ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΝΩ ΟΛΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ...**

**-ΚΑΝΤΕ ΠΩΣ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΤΕ**

**-ΚΑΙ ΑΝ ΕΡΩΤΕΥΤΩ...ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ**

**-ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ....**

**-ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΖΗΤΑΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΟ ΟΝΕΙΡΟ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**-ΜΑΣ ΑΚΟΥΤΕ;;;**

**ΤΡΑΓΟΥΔΙ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ –ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ**

**ΜΕΤΑ ΣΗΚΩΝΕΣΤΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΝΕΤΕ ΥΠΟΚΛΙΣΗ ΕΝΩ ΠΑΙΖΕΙ ΕΝΑ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΑΣ.....**

Επίλογος...

Αντί επιλόγου... σας παραθέτουμε ένα ποίημα και ένα κείμενο, που κατά την έρευνά μας, μας συγκίνησαν ιδιαίτερα...

**Χαλίλ Γκιμπράν**

Τα παιδιά σου δεν είναι παιδιά σου  
 Είναι οι γιοι και οι κόρες της λαχτάρας της Ζωής για τη Ζωή.  
 Δημιουργούνται διαμέσου εσένα, αλλά όχι από σένα  
 Κι αν και βρίσκονται μαζί σου, δε σου ανήκουν.  
 Μπορείς να τους δώσεις την αγάπη σου, αλλά όχι τις σκέψεις σου  
 Αφού ιδέες έχουν δικές τους.  
 Μπορείς να δίνεις μια στέγη στο σώμα τους, αλλά όχι και στις ψυχές τους  
 Αφού οι ψυχές τους κατοικούν στο σπίτι του αύριο  
 που εσύ δεν πρόκειται να επισκεφτείς ούτε και στα όνειρά σου.  
 Μπορείς να προσπαθήσεις να τους μοιάσεις  
 αλλά μη γυρέψεις να τα κάνεις σαν εσένα  
 Αφού η ζωή δεν πάει προς τα πίσω ούτε ακολουθεί στο δρόμο του το χτες  
 Είσαι το τόξο από το οποίο τα παιδιά σου  
 ωσάν ζωντανά βέλη ξεκινάνε για να πάνε μπροστά.  
 Ο τοξότης βλέπει το ίχνος της τροχιάς προς το άπειρο  
 και κομπάζει ότι με τη δύναμή του  
 τα βέλη του μπορούν να πάνε γρήγορα και μακριά.  
 Ας χαροποιεί τον τοξότη ο κομπασμός του  
 Αφού ακόμα κι αν αγαπάει το βέλος που πετάει  
 έτσι αγαπά και το βέλος που μένει στάσιμo.

### Μάνα, ξέρω ότι με αγαπάς. Σου αρέσω όμως; του Δ.Τσιριγώτη

«**ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ** δυσκολεύομαι να σου μιλήσω από τότε που μπήκες στην εφηβεία. Έχω μπερδευτεί τελείως. Σου λέω να φέρεσαι πιο ώριμα να είσαι πιο υπεύθυνος αλλά εσύ γίνεσαι έξαλλος. Από την άλλη όταν σε αντιμετωπίζω σαν παιδί πάλι έξαλλος γίνεσαι.

Πολλές φορές έχω πιάσει τον εαυτό μου να σκέπτεται τι καλά που ήταν όταν ήσουν μικρός αλλά αμέσως τη διώχνω αυτή τη σκέψη. Είναι όμως αλήθεια ότι δεν αναγνωρίζω εκείνο το λατρεμένο μου παιδάκι, παρά μόνο όταν κάποιες φορές έρχομαι και σε χαζεύω την ώρα που κοιμάσαι, όπως τότε. Η επικοινωνία μας οδηγεί πάντα σε σύγκρουση και εγώ πονάω κάθε φορά. Και όσο και αν οι αλλαγές στο κορμάκι σου έγιναν σταδιακά και δεν τις κατάλαβα, οι αλλαγές στη συμπεριφορά σου με αιφνιδίασαν και τώρα είμαι τελείως αμήχανη και μπερδεμένη. Και ενώ είχα ενημερωθεί, είχα διαβάσει, είχα συζητήσει για αυτό που θα συνέβαινε τώρα νιώθω ότι έχει φύγει η γη κάτω από τα πόδια μου.

Ξέρω ότι πρέπει να σταματήσω να καθαρίζω για σένα κάθε φορά που νιώθω ότι απειλείσαι ή ότι σε αδικούν. Σου υπόσχομαι να μην σε καταπιέζω όσον αφορά τα μαθήματα και την εκπαίδευσή σου αν και ξέρεις ότι δεν θα πάψω ποτέ να πιστεύω ότι είναι απαραίτητα. Ξέρω ότι πρέπει να είμαι δυνατή για να αντέξω την φυσιολογική εφηβική σου επιθετικότητα αλλά είναι άλλο πράγμα στη θεωρία και άλλο στη πράξη. Ξέρω πολύ καλά ότι έχεις δικά σου όνειρα και σχέδια και, αλήθεια σου λέω, θα προσπαθήσω αυτά να γίνουν και οι δικές μου προσδοκίες από σένα. Ξέρω ότι πρέπει να σταματήσω να φοβάμαι μην πάθεις κάποιο κακό, να τρέμω. Ξέρω ότι μόνο άμα σε αφήσω να κάνεις τα δικά σου λάθη θα μάθεις, ότι μόνο εάν ρισκάρεις θα ωριμάσεις αλλά δεν μου είναι εύκολο. Πρέπει επίσης να κόψω τη ακατανίκητη συνήθεια να θυμώνω με τα δικά σου λάθη. Να μην είμαι τόσο πολύ από πάνω σου και να σου δώσω περισσότερο χώρο δικό σου. Εσύ πάντα μου τα έλεγες όλα. Τώρα δυσκολεύομαι να σε αφήσω να έχεις μυστικά από μένα και πράγματα αφανέρωτα. Τρέμω μην μπλέξεις, μην σε πληγώσουν, δεν θα το αντέξω αυτό.

Τώρα τελευταία νιώθω ότι σου είμαι αχρείαστη, ότι τα κάνω όλα λάθος. Βλέπω ότι και που σου κάνω όλα τα χατίρια δεν ωφελεί, δεν το εκτιμάς. Βλέπεις σου έχτιζα τη φωλίτσα σου όλα αυτά τα χρόνια με υπομονή και με λαχτάρα και τώρα μου λες ότι δεν σου αρέσει. Μου ζητάς να σε αφήσω ήσυχο, ότι δεν έχεις τίποτα αλλά εγώ νιώθω ότι φεύγεις μακριά μου. Εγώ είμαι η μαμά. Γιατί δεν με αγκαλιάζεις πια; Το ξέρω ότι το μωράκι έγινε αντράκι αλλά τουλάχιστον άσε με μένα να σε αγκαλιάζω. Για λίγο. Σε αγαπώ πιο πολύ και από τη ζωή μου, το ξέρεις αυτό;»

«**ΜΑΝΑ**, ξέρω ότι φέρομαι περίεργα τελευταία αλλά και εσύ δεν πας πίσω. Νιώθω όμως και περίεργα. Έχω νεύρα, ξέρεις τώρα εφηβεία ρε μάνα. Ξέρω ότι ξεσπάω συνέχεια απάνω σου χωρίς να μου φταις πάντα εσύ. Αλλά που θες ρε μάνα να ξεσπάσω; Δες με ρε μάνα, μεγαλώνω, και όσο και αν αυτό πάντα λαχταρούσα τώρα φοβάμαι. Όσο και αν με ενοχλείς πολλές φορές άλλο τόσο μου τη σπάει που σε έχω ακόμα ανάγκη μάνα. Αλλά όχι όπως παλιά, αλλιώς. Και θέλω από καιρό να σε ρωτήσω κάτι. Ξέρω ότι με αγαπάς αλλά πες μου, σου αρέσω; Σου αρέσω ρε μάνα; Γιατί για μένα αυτό έχει μεγάλη σημασία, μεγαλύτερη ίσως από και από την αγάπη σου. Στο λέω γιατί δεν φαίνεται να μου κάνεις και πολλά like τελευταία. Σαν να σε ενοχλούν όλα απάνω μου και θέλεις να τα αλλάξω. Και όσο σε βλέπω να αγωνιάς για την καλή μου εικόνα και την γνώμη του κόσμου ένα πράγμα περνάει επίμονα από το μυαλό μου: πως θα στο χαλάσω. Δεν ξέρω γιατί αλλά αυτή είναι η αλήθεια.

Θα σου πω μερικά πράγματα που θέλω να αλλάξεις: Δεν θέλω άλλα κηρύγματα, άλλα πρέπει και άλλα μη. Όχι άλλα γιατί έβηξες, ποιος σε πείραξε, αν μου αρέσει καμιά κοπέλα. Σταμάτα να χρησιμοποιείς πληθυντικό για πράγματα που αφορούν εμένα (χτες σε άκουσα να λες ότι πήγαμε καλά στα μαθήματα του τριμήνου). Φρικάρω όταν με φωνάζεις με υποκοριστικά: και καλά να είναι με κατάληξη -άκης αλλά με κατάληξη -ούλης ρε μάνα; Και προπαντός μην με ξανααγκαλιάσεις μπροστά σε φίλο μου. Ρε μάνα θες να με λένε βουτυρόπαιδο ή μαμάκια; Και μην κάνεις συνέχεια κριτική για πράγματα που μου αρέσουν. Δεν είμαι χαζός να πιστεύω ότι οι φίλοι στο facebook μπορούν να αντικαταστήσουν τους

πραγματικούς φίλους αλλά έχει πλάκα και είναι μόδα. Σάμπως εσείς στην ηλικίας μας δεν είχατε τη disco; Τι κιτσιά αλήθεια Θεέ μου. Θα ήθελα να συζητάμε αλλά πειράζει να μην είναι πάντα για σοβαρά πράγματα;

Εγώ από τη μεριά μου σου υπόσχομαι ότι θα προσπαθήσω να σταματήσω να βρίζω, ότι θα μαζεύω πιο συχνά το δωμάτιό μου, ότι θα τρώμε μαζί το μεσημέρι, ότι θα προσέχω τις παρέες μου και την υγεία μου. Τώρα θα σου φανεί λίγο περίεργο αυτό που θα σου πω: θέλω να μου το λες όταν κάνω λάθος αλλά βρες ένα τρόπο να το αντέχω και άσε να φαίνεται ότι είναι δική μου η τελική απόφαση. Να με ακούς και όχι μόνο να μου λες. Δεν σε θέλω ούτε υπερπροστατευτική αλλά ούτε και αδιάφορη. Σου βάζω δύσκολα εμένα; Θέλω να είσαι εκεί αλλά άσε με να έρχομαι εγώ σε σένα όταν έχω ανάγκη τη βοήθειά σου. Θέλω να με ενθαρρύνεις ειδικά όταν μερικές φορές χάνω την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου. Με βοηθάει να σε βλέπω σίγουρη απέναντί μου και σταθερή. Νιώθω και εγώ σιγουριά έτσι και δεν φοβάμαι. Με τρελαίνει όμως ρε μανά να σε βλέπω τόσο ανασφαλή. Και αυτή σου η ανασφάλεια είναι που με πιέζει και που με κάνει να ξεσπάω απάνω σου. Και ρε μανά έχεις κάνει καλή δουλειά όλα αυτά τα χρόνια οπότε έχε μου λίγη εμπιστοσύνη παραπάνω. Δεν θα σε απογοητεύσω. Θα το δεις. Επίσης θέλω να φροντίζεις τον εαυτό σου, να είσαι χαρούμενη και να ψάξεις και άλλα πράγματα να κάνεις πέρα από το να φροντίζεις εμένα. Μη νομίζεις, όμως, ότι σου ζητάω να είμαστε παράλληλα σύμπαντα μέσα στο ίδιο σπίτι. Καιρός δεν είναι όμως να σταματήσεις να είσαι δικός μου δορυφόρος; Δεν θα ήτανε πιο καλά να γίνουμε τεμνόμενα σύμπαντα;

Να ξέρεις ότι δεν μπορώ να στα λέω όλα όπως παλιά –τα πιο πολλά δεν θα τα καταλάβαινες, αλλά άμα βρεθώ σε αδιέξοδο ή σε κίνδυνο θα είσαι η πρώτη που θα το μάθεις. Αυτό στο υπόσχομαι. Αυτό με τις αγκαλιές που δεν σου κάνω πια και εμένα με παραξενεύει αλλά δεν μπορώ να το νικήσω, είναι κάτι πάνω από μένα. Σε παρακαλώ να μη σε στεναχωρεί, δεν το κάνω επίτηδες και μάλλον είναι γιατί μεγαλώνω. Επειδή, όμως, δεν σε εμπιστεύομαι στο συγκεκριμένο φρόντισε να είναι σύντομες και χωρίς ξένους παρόντες. Επίσης αυτό το αστείο με τη φωλίτσα ρε μανά να σταματήσει γιατί πλέον μου πέφτει και λίγο στενή. Μην φοβάσαι ότι θα με χάσεις αλλά τώρα που έμαθα να πετάω ίσως πηγαίνω και πιο μακρινές βόλτες. Πάντα όμως θα επιστρέφω, έστω και για λίγο. Ακόμα και όταν θα φτάσει η ώρα να κτίσω δικό μου σπιτικό δεν θα ξεχάσω ότι εδώ μεγάλωσα, ....μαζί σου. Και θα έρχομαι. Και ....μαμά, άκου κάτι να χαρείς: θα σου φέρνω και άλλους μαζί μου.»

Δεν είναι καταπληκτικό κείμενο;;; Εμάς πάντως, μας εκφράζει «του σκοτωμού»!!!

Ευχαριστούμε!!!

**Βιβλιογραφία-πηγές**

-Συνεντεύξεις

-Διαδικτυακή αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών

-Ερωτηματολόγια

-Έρευνες: Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Λέκτορας Εφηβικής Ιατρικής

Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παιδων «Π & Α Κυριακού»

- Διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία και ποίηση

-Ενδοσκόπηση...