**ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ (θα περάσει)**

**Κατερίνα Καλλίτση, Συμβουλευτική Ψυχολόγος**

***M.Sc., Applied Psychology, Counseling***

***Member of the American Counseling Association***

**Ορισμός του Εφήβου**: το άτομο ηλικίας 12-18 ετών, που ενώ παίζει 3 συνεχόμενες ώρες κάποιο σπορ, είναι πάντα πολύ κουρασμένο και δεν μπορεί να πλύνει τα 4 πιάτα της οικογένειας.

Η εφηβεία είναι η γέφυρα από την παιδική στην ενήλικη ζωή. Ξεκινά γύρω στα 12 χρόνια. Χαρακτηρίζεται από πολύπλοκες βιολογικές, κοινωνικές και ψυχο-συναισθηματικές διεργασίες, που οδηγούν στην εδραίωση της «ατομικής ταυτότητας» προς την ενηλικίωση.

Τα **βασικά χαρακτηριστικά** της είναι:

* Η ανάγκη τού «ανήκειν», που από την οικογένεια μετατίθεται στην παρέα και στο άλλο φύλο.
* Εμμονή με την εξωτερική εμφάνιση - η εικόνα του εαυτού τους είναι το πώς νομίζουν ότι τους βλέπουν οι άλλοι. Μερικές φορές κάνουν καταστροφικές συγκρίσεις με είδωλα από τα ΜΜΕ.
* Ανάπτυξη της συνείδησής τους - διερεύνηση τού εσωτερικού τους κόσμου. Νέες ιδέες και ερωτηματικά για το τι είναι δίκαιο – άδικο. Απόρριψη των συντηρητικών γονεϊκών απόψεων. Ορισμός για το πως πρέπει να είναι ο κόσμος.
* Το άγχος όλων για τις σχολικές επιδόσεις και για τις αποφάσεις για τις σπουδές. Πάνω από τα μισά παιδιά ακολουθούν τις προτροπές της οικογένειας. Η ερώτηση των εφήβων «ποιος είμαι» είναι πολύ κοντά στο «τι θέλω να κάνω στην ζωή μου».
* Διεύρυνση των ορίων - χαοτική συμπεριφορά (π.χ. δράσεις βίας με στόχο την κατάλυση της). Τα ατομικά και κοινωνικά οφέλη των παρορμήσεων, δημιουργούν ισχυρότερο πόλο έλξης από τις συνέπειες των πράξεων.

Τα νέα αυτά «ιδεώδη» προοδευτικά ενσωματώνονται στο «εγώ» τού εφήβου και γίνονται χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του. Η σύνδεση όλων των εσωτερικών και εξωτερικών διεργασιών, τα οδηγούν στην ενήλικη ατομική ταυτότητα, η οποία βεβαίως δεν στερείται των οικογενειακών επιδράσεων.

**Οι γονείς** ίσως περάσουν «αξέχαστα» αυτή την περίοδο.

Θυμηθείτε ότι:

* εσείς είσαστε η «σταθερή» τους, ακόμα κι όταν η συμπεριφορά τους γίνεται αλλοπρόσαλλη, ακραία και επαναλαμβανόμενη. Δεν θα γίνετε πιο συμπαθείς αν αδιαφορείτε για τους κανόνες. Εφαρμόστε λογικά όρια, ειδικά σε έναν κόσμο που πλέον κλυδωνίζεται και παραπαίει.
* Η ικανότητα των εφήβων να κρίνουν και να φαντάζονται τον ιδεατό κόσμο, είναι αστείρευτη. Αυτό ανήκει στην φάση της εφηβείας. Μην το παίρνετε προσωπικά. Όποιον γονιό κι αν είχαν, πάλι θα ασκούσαν κριτική.
* Επιστρατεύστε υπομονή και χιούμορ (κάνει θαύματα). Συζητείστε διεξοδικά, χωρίς εντάσεις. Συμπεριλάβετε την επιχειρηματολογία των εφήβων και τα συναισθήματά τους. Αντί της στείρας απαγόρευσης, που θέτει σε κίνδυνο την αίσθηση της ελευθερίας, αυτονομίας και ανεξαρτησίας τους, προκαλέστε την λογική τους σκέψη που θα τα αναγκάσει να δουν τις συνέπειες μιας συμπεριφοράς.
* Αν σας προσκαλέσει σε ματσάκι παραλογισμού και φωνών, ο μόνος τρόπος για να μην χαθεί η μπάλα, είναι να αποχωρήσετε, αφού δηλώσετε ότι ο αγώνας θα συνεχίσει όταν απομακρυνθούν οι ρουκέτες από το γήπεδο. Οι συζητήσεις πρέπει να γίνονται πολιτισμένα - με αρχή, μέση και τέλος.
* Να διαλέγετε τις μάχες σας. Επειδή πλέον δεν είσαστε εσείς συνεχώς ο αρχηγός, μερικά πράγματα δεν έχουν και μεγάλη αξία για να τα «κερδίσετε».
* Επαινέστε οτιδήποτε καλό κάνουν και σταματήστε τις διαρκείς επικρίσεις. Όταν τα παιδιά, ακούν τα θετικά τους, θα ακούσουν και τα αρνητικά ευκολότερα.
* Παραμείνετε ενήλικας – Ναι, γνωρίστε τους φίλους τους, αλλά σε καμία περίπτωση το παιδί σας δεν είναι η δική σας παρέα.

**Η ψυχο-συναισθηματική υγεία στην Εφηβεία.**

Τα περισσότερα προβλήματα προέρχονται από την προσωπικότητα, την οικονομική και κοινωνική κατάσταση τόσο των παιδιών όσο και των μελών της οικογένειας. Σε αυτά συγκαταλέγονται οι διατροφικές διαταραχές, τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, οι εθισμοί (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά, τζόγος), οι αγχώδεις διαταραχές και η κατάθλιψη. Αν δλδ. η οικογένειά του παρουσιάζει σοβαρά ψυχο-κοινωνικές ελλείμματα, το έφηβο άτομο ενδέχεται να παρουσιάσει εμπλοκή σε επικίνδυνες δραστηριότητες, διάχυση της ταυτότητας του, δηλαδή έλλειψη αίσθησης σταθερού εαυτού, και σύγχυση. Με την συμμετοχή και βοήθεια της οικογένειας και ειδικών όμως, τα προβλήματα μπορούν να προληφθούν και εξαλειφθούν. Αυτό θα βοηθήσει τον έφηβο να έχει επαρκείς διαπροσωπικές σχέσεις στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον του και να οδηγηθεί σε μία ικανοποιητική και ευτυχισμένη ενήλικη ζωή.

**Βιβλιογραφία**

*You and Your Adolescent.* Laurence Steinberg, PhD, and Ann Levine. Harper Collins, 1997, 432 pp.

*Λεξικό της Ψυχολογίας.* Παπαδόπουλος, Ν. Σύγχρονη Εκδοτική. 2006

*Your Adolescent: Emotional, Behavioral, and Cognitive Development Through the Teen Years.* David B. Pruitt, MD, American Academy of Child and Adolescent

Psychiatry and Harper Collins, 1999, 376 pp.

*Why Do They Act That Way? A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen.* David Walsh, PhD, Simon & Schuster, 2004, 276 pp.

Μαμά Κόψε το Κήρυγμα (κι εσύ, μπαμπά, επίσης). Τζωρτζακάκη, Κ. Καλέντης, Αθήνα 2005.

*Μεγαλώνοντας στην Ελληνική Οικογένεια.* Γιωσαφάτ, Μ. Αρμός, 2010

*The Female Brain*. Louann Brizendine, MD., Broadway Books, 2006, 280 pp.

*Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. Dan Kindlon, PhD, and Michael Thompson, PhD. Ballantine Books, 2000, 320 pp.

*How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk*. Adele Faber and Elaine Mazlish. Harper Collins, 2005, 224 pp.

Physical Development - Planned Parenthood

www.plannedparenthood.org

*Το Κορίτσι στην Εφηβεία.* Schneider, S. Patakis.2010.

Sexuality Information and Education Council of the United States

www.siecus.org

*Εφηβεία – Η άγρια Ηλικία.* Vallego-Nagera, A. Ενάλιος. 2001

Washington State Department of Health Physical Growth and Development Adolescent Health Fact Sheet

http://www.doh.wa.gov/cfh/adfactsheets/whatsup\_physicalgrowth.htm

University of Minnesota Extension. “Family: Understanding Youth”

http://www.extension.umn.edu/topics.html?topic=3&subtopic=140

American Psychological Association. Developing Adolescents: A Reference for Professionals (PDF format)

http://www.apa.org/pi/cyf/develop.pdf

*Εξελικτική Ψυχοπαθολογία.* Wenar, C. & Kerig, P. Gutenberg. 2008

Kidshealth.org: Parents’ Section

<http://kidshealth.org/parent>

Spear, L.P. (2008). The Psychobiology of Adolescence. In K.K. Kline (Ed.),

*Authoritative* *Communities: The Scientific Case for Nurturing the*

*Whole Child (263–279). The Search Institute Series*

on Developmentally Attentive Community and Society

(Vol. 5). New York: Springer.

Steinberg, L. (2008) A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental* *Review, 28:78-106.*

*A Child’s World – Infancy through Adolescence.* Papalia, D. Wendkos Olds S. Mc Graw Hill Inc. 1992

