

Οι μαθητές του τμήματος Α3

Παρουσιάζουν την

Ερευνητική εργασία

(Β' τετραμήνου)

Θέμα: Εφηβεία και Ανησυχίες



πηγη:blogs.sch.gr

Υπεύθυνος καθηγητής: Σταθόπουλος Ρ.

Βόλος

5ο Γενικό Λύκειο Βόλου

Σχολ. Έτος: 2016-2017

τμήμα: Α3

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

ΜΑΘΗΤΕΣ: Κλεοπάτρα Π., Μελπομένη Π.

Κεφάλαιο 1: Περιθωριοποίηση, Σχολικός εκφοβισμός, Ασφαλής χρήση του ηλεκτρονικού κόσμου

- 1.1 Περιθωριοποίηση
- 1.2 Σχολικός εκφοβισμός
- 1.3 Ασφαλής περιήγηση και χρήση του διαδικτύου

ΜΑΘΗΤΕΣ: Εσμεράλντα Π., Μαρκέλλα Σ., Τηλέμαχος Ψ., Χαρά Σ.

Κεφάλαιο 2: Άγχος- Διαρκής αξιολόγηση, Αλλαγές στο σώμα

- 2.1 Άγχος
- 2.2 Διαρκής αξιολόγηση
- 2.3 Αλλαγές στο σώμα

ΜΑΘΗΤΕΣ: Ειρήνη Τ., Κλεοπάτρα Π., Μελπομένη Π., Φάνης Π.,

Κεφάλαιο 3: Επαγγελματική αποκατάσταση, Μέλλον-Κοινωνικοποίηση

- 3.1 Επαγγελματική αβεβαιότητα
- 3.2 Κοινωνικοποίηση
- 3.3 Επαγγελματική αποκατάσταση

ΜΑΘΗΤΕΣ: Απόστολος Ε., Έφη Χ., Δημήτρης Σ., Σαράντης Χ., Χρήστος Π.

Κεφάλαιο 4: Ψυχοσύνθεση και χάσμα γενεών

- 4.1: Ψυχοσύνθεση εφήβων
- 4.2: Χάσμα γενεών

ΜΑΘΗΤΕΣ: Απόστολος Χ., Βασιλική Χ., Διονυσία Π., Φιλίνα Σ., Χριστόφορος Φ.

Κεφάλαιο 5: Εξαρτήσεις- Εθισμοί

- 5.1: Ναρκωτικά
- 5.2: Αλκοόλ
- 5.3: Κάπνισμα
- 5.4: Διαδίκτυο

ΜΑΘΗΤΕΣ: Ανδρεάνα Σ., Γιάννης Ρ., Κωνσταντίνα Ρ., Παναγιώτης Τ., Χριστίνα Μ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Εφηβεία:

Με τον όρο **εφηβεία** (επί + ήβη) για το ανθρώπινο είδος εννοείται μια διακριτή αναπτυξιακή φάση εξαιτίας των ραγδαίων βιοσωματικών αλλαγών και των νέων εξελίξεων.

Οι μαθητές του τμήματος Α3 γράφουμε την εργασία με θέμα εφηβεία και ανησυχίες και σκοπό την σχετική εύρεση πληροφοριών και την παραπάνω διερεύνηση του θέματος στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας του Β' τετραμήνου.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος στην ζωή κάθε ανθρώπου, η οποία συνήθως ξεκινά από τα 11 μέχρι τα 18 πρώτα χρόνια της ζωής του. Είναι περίοδος ανάπτυξης νοητικής αλλά και σωματικής όπου οι νέοι συχνά φαίνεται να έρχονται αντιμέτωποι με τους γύρω τους αλλά ακόμα και τον ίδιο τους τον εαυτό. Σε κάθε περίπτωση, εντοπίζονται πολλά θετικά και αρνητικά στοιχεία της περιόδου αυτής, εξαρτώμενα πάντα και από τον τρόπο διαχείρισης των νέων από τους γονείς.

Όπως προαναφέρθηκε κατά την διάρκεια της εφηβείας οι νέοι έρχονται αντιμέτωποι με κάποιες θετικές αλλαγές στο σώμα τους αλλά και στην ψυχολογία τους. Συγκεκριμένα, ένα βασικό χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η έντονη ψυχοσωματική ανάπτυξη του νέου. Οι αλλαγές στην εμφάνιση είναι εμφανείς, καθώς οι έφηβοι αρχίζουν να αποκτούν σώμα ενήλικα, γεγονός που οφείλεται στην έκκριση διαφόρων ορμονών. Στη φάση αυτή οι έφηβοι διακρίνονται για την έντονη ενεργητικότητά τους και τον δυναμισμό τους.

Οι νέοι είναι ιδεολόγοι, ονειροπόλοι, οραματιστές. Πιστεύουν σε υψηλές αξίες και ιδανικά και ονειρεύονται έναν καλύτερο κόσμο, στον οποίο ο συμφεροντολογισμός και το ωφελιμιστικό πνεύμα των μεγάλων δεν έχουν θέση. Είναι επίσης ασυμβίβαστοι, αντικοφορμιστές και επαναστατικοί απορρίπτοντας τις αυθεντίες, αντιδρώντας στο συντηρητισμό των μεγάλων και εναντιώνονται σε καθετί που θεωρούν παλιακό και ξεπερασμένο. Συχνά εμφανίζονται πολιτικοποιημένοι, συμμετέχουν σε πολιτικές ομάδες, διεκδικούν δυναμικά την υλοποίηση των οραμάτων τους, ευαισθητοποιούνται στα κοινωνικά ζητήματα και αντιδρούν σε κάθε μορφής αδικία και εκμετάλλευση, θεωρώντας ότι είναι ιερό καθήκον τους να βοηθούν τους συνανθρώπους τους. Επιπλέον στην εφηβεία η ανάγκη για συντροφικότητα γίνεται περισσότερο έντονη, οι έφηβοι επιδιώκουν να συμμετέχουν σε ομάδες συνομηλίκων με τους οποίους μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και στόχους, αρχίζουν να ενδιαφέρονται για το άλλο φύλο, ανακαλύπτουν τον έρωτα και δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς φιλίας. Οι έφηβοι είναι αυθόρμητοι και εκφράζουν άμεσα τα συναισθήματά τους, γι' αυτό κατακρίνουν την υποκρισία των μεγαλύτερων και τη διπροσωπία τους. Αγαπούν τις τιμές και επιδιώκουν την αναγνώριση και την επιβράβευση σε κάθε τομέα έτσι απογοητεύονται γρήγορα όταν οι άλλοι κρατούν αδιάφορη ή περιφρονητική στάση απέναντι τους. Αμφισβητούν τον κόσμο γύρω τους και κρίνουν συχνά με σκληρό και απόλυτο τρόπο τους γονείς τους καθώς και όλους τους ενήλικες. Τέλος, χαρακτηριστικά των νέων είναι η αποφασιστικότητα και η ισχυρή θέληση, το πάθος που επιδεικνύουν σε οτιδήποτε καταπιάνονται, το θάρρος, και η τόλμη με τα οποία αντιμετωπίζουν τη ζωή, η αγωνιστικότητα τους και το πείσμα τους με τα οποία διεκδικούν την πραγματοποίηση των ονείρων τους.

Η εφηβεία όμως όπως προαναφέραμε έχει και αρνητικές στιγμές οι οποίες επηρεάζουν την καθημερινότητα των νέων σε μεγάλο βαθμό. Επειδή δεν έχει διαμορφωθεί πλήρως ο χαρακτήρας τους, οι έφηβοι είναι συχνά ασταθείς στη συμπεριφορά και τις επιλογές τους. Αλλάζουν εύκολα γνώμη, στόχους και αντιλήψεις, είναι ανικανοποίητοι και φέρνουν σε αμηχανία τους μεγάλους, που δεν ξέρουν πώς να τους αντιμετωπίσουν. Έτσι, από τη μια νιώθουν ανασφάλεια λόγω έλλειψης αυτοπεποίθησης και από την άλλη έντονη διάθεση να ξεπεράσουν την ανασφάλεια αυτή, οδηγούμενοι συχνά σε παράτολμες ενέργειες και ακραίες αντιδράσεις. Επίσης επιδιώκουν την ανεξαρτησία τους από τους μεγάλους και την ελευθερία τους, αλλά επιζητούν και τον έλεγχο από τους γονείς, ενώ η επιθυμία τους να ωριμάσουν, «να γίνουν μεγάλοι», προσκρούει στο φόβο τους ότι μπορεί να μοιάσουν στους γονείς τους, να ακολουθήσουν το δρόμο τους και να συμβιβαστούν. Λόγω της απειρίας και της επιπολαιότητας τους είναι ιδιαίτερα εύπιστοι, με αποτέλεσμα να παρασύρονται από ψεύτες που έχουν στόχο να τους παραπλανήσουν και να τους εκμεταλλευτούν για να ικανοποιήσουν δικούς τους σκοπούς.

Πολλές φορές είναι απόλυτοι στις απόψεις τους και δογματικοί, αρνούνται ν' ακούσουν και την άλλη πλευρά και αμφισβητούν με αρνητικό τρόπο τις παραδοσιακές αξίες. Ορισμένοι φτάνουν και σε ακραίες συμπεριφορές, χάνουν την αίσθηση του μέτρου και στο όνομα μιας δήθεν υγιούς επαναστατικότητας γίνονται βίαιοι και επιθετικοί, με αποτέλεσμα να οδηγούνται στο περιθώριο. Συχνά μιμούνται χωρίς να κρίνουν τα προβαλλόμενα πρότυπα και επειδή δεν έχουν την απαιτούμενη κριτική ικανότητα και δεν έχουν διαμορφώσει σταθερές αξίες και αρχές, χάνουν την ανεξαρτησία της σκέψης τους και τον αυθορμητισμό τους και καταλήγουν μιμητές των ιδεών τρίτων. Ιδιαίτερα στην εποχή μας, όπου κυριαρχεί η νοοτροπία του εύκολου κέρδους και του ανταγωνισμού, οι νέοι γίνονται ατομικιστές, μένουν παθητικοί και αδιάφοροι απέναντι στα κοινωνικά και πολιτικά δρώμενα και υποκύπτουν στις αξίες του υλισμού και του καταναλωτισμού. Συμπερασματικά, θα μιλήσουμε για την εφηβεία, τα αρνητικά της, τα θετικά της αλλά και για όλα τα άλλα που έχουν σχέση με αυτή. Θα αναλύσουμε την ψυχοσύνθεση των νέων, το χάσμα των γενεών που αναπτύσσεται ανάμεσα στους εφήβους και στους ενήλικες, το άγχος, τις αλλαγές στο σώμα και πως αυτές επηρεάζουν την καθημερινότητα, την επαγγελματική αποκατάσταση, τους εθισμούς και τέλος την ασφαλή χρήση του διαδικτύου.

1.1 ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ : Περιθωριοποίηση είναι η συνειδητή τοποθέτηση του ατόμου στο περιθώριο της κοινωνικής ζωής, η απομάκρυνση του από τους κοινά αποδεκτούς κανόνες συμπεριφοράς, που διέπουν μια κοινωνία

ΜΟΡΦΕΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ :

- Αρνητική θέση απέναντι στην ζωή.
- Καταφυγή των εφήβων σε ψεύτικες ικανοποιήσεις όπως ναρκωτικά , αλκοόλ κ.ά
- Απόρριψη του διαλόγου και της επαφής με τους γύρω (το άτομο γίνεται εσωστρεφές και απομακρύνεται ακόμα και από την οικογένεια του)
- Σύγκρουση με το κοινωνικό κατεστημένο (η φύση γενικώς του νέου να έχει ένα επαναστατικό πνεύμα και να αμφισβητεί κάθε τι που δεν συμβαδίζει με τα λεγόμενα του, τις προτιμήσεις του και γενικότερα τις ιδεολογίες του.)

ΑΙΤΙΑ ΠΕΡΙΘΕΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ:

1. Ο περιορισμός του αισθήματος της ελευθερίας των νέων λόγω των θεσμών της κοινωνίας .
2. Η μη σωστή διαπαιδαγώγηση των νέων από τις διάφορες κοινωνικές ομάδες και δημιουργεί πρόβλημα στην ένταξη του στην κοινωνία και τον οδηγεί στο περιθώριο.
3. Τα τυχόν άσχημα παιδικά χρόνια (φτώχεια, συγκρούσεις γονέων, καταπίεση, πνευματική αθλιότητα)
4. Η συνεχής αμφισβήτηση και αρνητική αντιμετώπιση των νέων προς τα μεγαλύτερα μέλη της κοινωνίας – τις περισσότερες φορές εχθρική- προβληματίζουν τον νέο και τον μετατρέπουν σε καχύποπτο και επιθετικό.
5. Η κρίση των αξιών που υπάρχει στην εποχή μας δημιουργεί στο νέο σύγχυση και τον αποπροσανατολίζει, καθώς δεν μπορεί να θέσει σταθερούς στόχους στη ζωή του.
6. Η οποιαδήποτε μορφή εξουσίας οδηγούν στον νέο ανασφάλεια με αποτέλεσμα να απορρίπτει τα κοινωνικά κατεστημένα και καθιερωμένα.
7. Η αποξένωση του από τις ανθρώπινες σχέσεις .

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ:

1. Χάνει σημαντικά μέλη της κοινωνίας, που θα ήταν χρήσιμη σε αυτήν, σε πολλούς παραγωγικούς τομείς.
2. Τα κοινωνικά προβλήματα πολλαπλασιάζονται όπως είναι η βία, η εγκληματικότητα, τα ναρκωτικά και η διάβρωση των συνειδήσεων.
3. Η πρόοδος ανακόπτεται και επικρατεί στασιμότητα.
4. Η απουσία του διαλόγου οδηγεί στον φανατισμό, στον δογματισμό και στην έλλειψη κατανόησης και συνεννόησης.
5. Το χάσμα των γενεών διευρύνεται.
6. Η διακοπή της επιστημονικής ανάπτυξης και η παρακμή του πολιτισμού.

ΛΥΣΕΙΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ:

1. Η κοινωνία μπορεί να βοηθήσει το νέο άτομο δείχνοντας περισσότερη εμπιστοσύνη στις πρωτοβουλίες της νεολαίας .
2. Η σωστή παιδεία για να διευρυνθούν οι πνευματικοί ορίζοντες του νέου, ώστε να αποκτήσει κρίση και ευθύνη.
3. Η κρατική μέριμνα για τα παιδιά με άσχημη οικογενειακή και οικονομική κατάσταση.
4. Ο σεβασμός στους νέους από τα μεγαλύτερα άτομα ώστε ο νέος να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και ασφάλεια.
5. Οι μεγαλύτεροι να αποτελούν σωστά πρότυπα για τους νέους ανθρώπους.
6. Οι νέοι να συνειδητοποιήσουν πώς η κοινωνική ζωή γι' αυτούς εμπεριέχει και δικαιώματα αλλά και υποχρεώσεις.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΥ:

1. Αυτοπεριθωριοποίηση :

Ένα τμήμα του περιθωρίου είναι συνήθως νεαρά άτομα που παρουσιάζουν αντικοινωνική και αποκλίνουσα συμπεριφορά. Αναπτύσσουν μια ιδιαίτερη υποκουλτούρα και ζουν συνειδητά /εκούσια στο περιθώριο, όπως οι αναρχικοί, οι χούλιγκανς και οι τρομοκράτες που θεωρούνται περιθωριακά άτομα. Εκφράζουν περιφρόνηση προς την κοινωνία που ζουν, χλευάζουν τις δομές της και δεν ασπάζονται την κυρίαρχη ιδεολογία της. Αμφισβητούν άγωνα, αρνούνται τους θεσμούς και τις αξίες οπότε αποκόπτονται από το κοινωνικό σύνολο.

Πρόκειται για άτομα που αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στην ανασφάλεια και την επιθετικότητα, την τάση για απομόνωση και προβολή. Διακρίνονται κυρίως από συναισθήματα αδιαφορίας για το κοινωνικό περίγυρο, αφού συχνά επιδιώκουν την δημιουργία έκρυθμων καταστάσεων. Η απόκλιση τους εξωτερικά εκδηλώνεται με εκκεντρική εμφάνιση, γλωσσικές αποκλίσεις και ιδιότυπη συμπεριφορά.

2.Ετεροπεριθωριοποίηση :

Ορισμένα άτομα που περιθωριοποιούνται ακούσια από την κοινωνία συνιστούν ιδιότυπες μειονότητες. Εξαιτίας των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών, συνήθως ζουν παρασιτικά χωρίς εργασία αφού η κοινωνία τους απομόνωσε , στερώντας τους την ευκαιρία να συμμετέχουν στο κοινωνικό γίγνεσθαι. Πρόκειται για άτομα με ειδικές ανάγκες , μετανάστες , ναρκομανής , ομοφυλόφιλους , ασθενείς του AIDS κ.ά , που θεωρούνται περιθωριοποιημένα άτομα . Οι άνθρωποι αυτοί δεν υιοθετούν περιθωριακές ιδέες και επιθυμούν την ένταξη τους στην κοινωνία. Δυστυχώς όμως η κοινωνία τους στιγματίζει ως περιθωριακούς , επιβάλλοντάς τους μια “ ελαττωματική ταυτότητα “ η οποία προσδιορίζει την συμπεριφορά του ατόμου αλλά και της κοινωνίας απέναντι του .

3. Μικτή περιθωριοποίηση :

Υπάρχουν κατηγορίες κοινωνικού αποκλεισμού που δεν συνιστούν αμιγώς μορφές αυτοπεριθωριοποίησης ή ετεροπεριθωριοποίησης , αλλά αποτελούν συνδυασμό αυτών , όπως π.χ τοξικομανείς .

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:

Σταθερές μορφές αποκλίνουσας συμπεριφοράς φαίνεται πως δεν υπάρχουν : κάθε εποχή και κάθε κοινωνία έχει τα δικά της κριτήρια , σύμφωνα με τα οποία χαρακτηρίζει ως αντικοινωνικές τις συμπεριφορές των ατόμων . Ωστόσο , γεγονός είναι πως όποιος παρεκκλίνει από το κατεστημένο, τους καθιερωμένους κανόνες της κοινωνίας , βαφτίζεται ως “ περιθωριακός “.



1.2 ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ορισμός:

.Ο σχολικός εκφοβισμός είναι η επιθετική εκείνη συμπεριφορά που είναι εσκεμμένη, απρόκλητη και επαναλαμβανόμενη, αποτελεί κατάχρηση εξουσίας και εμπεριέχει ανισότητα στη δύναμη αντικειμενική (π.χ. σωματική) ή αντιληπτή (π.χ. προσωπικότητας). Εν ολίγοις, κατευθύνεται προς εκείνα τα θύματα που εκλαμβάνονται από τους θύτες (έναν ή πολλούς μαζί) ως αδύναμα, είτε σωματικά είτε ψυχολογικά.

Μορφές της βίας στον εκφοβισμό:

- Ψυχολογική Βία : Προκαλείται από διάφορα πειράγματα όπως κοροϊδία, διάδοση φημών, εξύβριση, ταπείνωση, εξευτελισμός, ρατσιστικά σχόλια, απειλών ή και τρομοκρατίας.
- Σεξουαλική Παρενόχληση : Προκαλείται από σεξουαλικά ταπεινωτικά σχόλια, ανεπιθύμητα αγγίγματα, εξαναγκασμός του θύματος να παρακολουθεί ή να συμμετέχει ενεργά σε σεξουαλικές πράξεις και βιασμός.
- Η Σωματική βία : Προκαλείται από χτυπήματα, σπρωξίματα, κλοτσιές, τσιμπιές και στριμώγματα.
- Οικονομική Εκμετάλλευση : Προκαλείται από κλοπή ή φθορά στα προσωπικά αντικείμενα τους.

Επιπτώσεις:

Έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κατάθλιψη και άγχος και μερικά από τα συμπτώματα που αναγράφονται παρακάτω, μπορεί να εξακολουθήσουν να υπάρχουν μέχρι την ενηλικίωση:

- Έχουν συχνά τάσης αυτοκτονίας που μπορεί να συνεχίσουν και μέχρι την ενηλικίωση. Σε μία μελέτη, οι ενήλικες που υπήρξαν θύματα σχολικού εκφοβισμού ήταν 3 φορές πιο πιθανόν να κάνουν σκέψεις για αυτοκτονία.
 - Είναι πιο πιθανόν να παρουσιάσουν σωματικά συμπτώματα που περιλαμβάνουν, πονοκέφαλους ημικρανίες, δερματικά προβλήματα (π.χ., έκζεμα, ή ψωρίαση) έλκος, τρέμουλο, αυξημένους παλμούς κρίσεις πανικού κ.α.
 - Σχετική έρευνα έδειξε ότι τα θύματα σχολικού εκφοβισμού – δημοτικής ηλικίας– είχαν τις διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν ψυχωτικά συμπτώματα στην εφηβεία
 - Είναι πιο πιθανό να παραπονιούνται για την υγεία τους. Σε μία μελέτη, η θυματοποίηση σχετίστηκε με την κατάσταση υγείας χρόνια αργότερα.
 - Μείωση της σχολικής απόδοσης και παρουσίας στο σχολείο, όπως και αυξημένες πιθανότητες να παρατήσουν εντελώς το σχολείο.
-

- Έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιδράσουν με εξαιρετικά βίαιο τρόπο. Σε 12 από τα 15 περιστατικά στη δεκαετία του 1990, όπου μαθητές έριξαν πύρα στο σχολείο τους, οι σκοπευτές ήταν θύματα σχολικού εκφοβισμού.

-
- ✦ αυξημένο αίσθημα θλίψης και μοναξιάς
 - ✦ αλλαγές στον ύπνο και στις διατροφικές συνήθειες
 - ✦ απώλειας ενδιαφέροντος για δραστηριότητες
-

Τα Χαρακτηριστικά του Θύτη :

Το παιδί που εκφοβίζει είναι δημοφιλές

Είναι συνήθως δημοφιλή παιδιά με πολύ καλές κοινωνικές δεξιότητες που προσελκύουν υποστηρικτές, τους οποίους μπορούν εύκολα να χειριστούν. Η θέση που έχουν μέσα στην ομάδα συνομήλικων είναι σημαντική αφού ενισχύει την δύναμη τους.

Το παιδί που εκφοβίζει τείνει να είναι πιο επιθετικό

Τα παιδιά που εκφοβίζουν έχουν συχνότερα επιθετικές προθέσεις απέναντι στο κοινωνικό τους περιβάλλον και έχουν πιο θετικές απόψεις για την βία. Είναι παρορμητικά άτομα, έχουν την ανάγκη να εξουσιάζουν άλλα παιδιά και δεν παρουσιάζουν ενσυναίσθηση για τα θύματα τους.

Τα Χαρακτηριστικά του Θύματος

Το παιδί που εκφοβίζεται συνήθως έχει ανασφαλή προσωπικότητα

Τα παιδιά που είναι παθητικά και αγωνιώδη είναι πιθανότερο να είναι θύματα του σχολικού εκφοβισμού. Τείνουν επίσης να αισθάνονται ανασφάλεια, να έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και να κλαίνε συχνά. Στην πραγματικότητα, μερικοί ερευνητές θεωρούν ότι η ανασφάλεια και η έλλειψη αυτοπεποίθησης που χαρακτηρίζουν μερικά παιδιά, μπορεί να τα βάζουν στην θέση του «τέλειου θύματος» αφού η αδυναμία τους φαίνεται να προκαλεί τα παιδιά θύτες. Τα παιδιά που είναι θύματα του σχολικού εκφοβισμού είναι συνήθως πιο ήσυχα και ευαίσθητα από άλλα παιδιά.

Το παιδί που εκφοβίζεται είναι λιγότερο αποδεχτό από συνομήλικους

Τα θύματα του σχολικού εκφοβισμού έχουν λιγότερους φίλους από τα παιδιά που δεν εκφοβίζονται. Είναι λιγότερο αποδεχτά από συνομήλικους, δεν είναι καθόλου δημοφιλή και μπορεί να έχουν δεχτεί και την απόρριψη. Αυτά τα παιδιά είναι συνήθως μόνα τα διαλείμματα. Αυτή η απόρριψη από τους συνομήλικους εμφανίζεται πολύ πριν να αρχίσει ο εκφοβισμός.

Το παιδί που εκφοβίζεται διαφέρει με κάποιο τρόπο

Δυστυχώς, τα παιδιά με ειδικές ικανότητες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν θύματα του σχολικού εκφοβισμού. Για παράδειγμα, τα παιδιά με μαθησιακά προβλήματα συχνά αναφέρουν ότι εκφοβίζονται. Τα παιδιά με προφανή φυσικά ή διανοητικά προβλήματα έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι θύματα εκφοβισμού.

Το παιδί που εκφοβίζεται είναι σωματικά αδύναμο

Τα παιδιά που είναι κοντύτερα, λεπτότερα, ή με λιγότερη μυϊκή δύναμη από τους συνομήλικους αποτελούν συχνότερα στόχο για εκφοβισμό.

1.3 ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο πρέπει να γίνεται από τους γονείς και από τα παιδιά καθώς και η απαραίτητη ενημέρωση από τους ειδικούς είναι αναγκαία σε κάθε οικογένεια !

Η ΕΛ.ΑΣ συμβουλεύει τόσο τους γονείς όσο και τα παιδιά για την ασφαλή πλοήγηση στο Internet:

Σε ό,τι αφορά τα παιδιά **προτείνει**:

- Να μη δίνει σε κανέναν, ακόμα και στον καλύτερό του φίλο, τον κωδικό πρόσβασής του στο Διαδίκτυο. Τα μόνα άτομα που θα πρέπει να γνωρίζουν τον κωδικό είναι οι γονείς του.
- Να μην απαντά σε ηλεκτρονικά μηνύματα με ύποπτο περιεχόμενο ή άγνωστο αποστολέα.
- Να μην απαντά σε ηλεκτρονικά μηνύματα που το κάνουν να αισθανθεί «άβολα». Σε περίπτωση που λάβει ένα τέτοιο μήνυμα, να μη διστάζει να το αναφέρει στους γονείς του ή σε κάποιο άλλο πρόσωπο που εμπιστεύεται.
- Αν αισθανθεί άβολα την ώρα που συνομιλεί μέσω chatroom, να διακόψει αμέσως τη συνομιλία.
- Να αποφεύγει να στέλνει τη φωτογραφία του και άλλα προσωπικά του στοιχεία μέσω διαδικτύου σε άγνωστα άτομα.
- Να σκεφθεί πολύ καλά ενδεχόμενη συνάντηση με διαδικτυακό φίλο και να ζητήσει την άποψη των γονέων σχετικά με αυτό το θέμα.
- Σε περίπτωση που αποφασίσει να συναντηθεί με το «διαδικτυακό του φίλο», να ενημερώσει οπωσδήποτε τους γονείς του ή κάποιο άτομο που εμπιστεύεται και να φροντίσει ώστε η συνάντηση αυτή να πραγματοποιηθεί σε δημόσιο χώρο.
- Να αναπτύξει κριτική διάθεση σε ό,τι διαβάζει στο Διαδίκτυο και να μην εμπιστεύεται αμέσως ό,τι δει σε αυτό.
- Να αναπτυχθεί μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ παιδιών και γονέων, ούτως ώστε το παιδί να συζητά με τους γονείς του και να τους αναφέρει οτιδήποτε βλέπει και ζει όταν σερφάρει στο internet. Είναι επίσης απαραίτητο οι ίδιοι οι γονείς να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για το διαδίκτυο και να ενημερωθούν σωστά ώστε να μπορέσουν να προσφέρουν στο παιδί τους την καθοδήγηση που είναι απαραίτητη κατά την πλοήγησή του στον κόσμο του διαδικτύου. Επίσης, η ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων των γονιών με τα παιδιά και η αφιέρωση χρόνου σε αυτά είναι πολύ σημαντική.

Σε ό,τι αφορά τους γονείς **προτείνει:**

- Μην απαγορεύετε στα παιδιά σας την πλοήγηση στο διαδίκτυο από τον υπολογιστή σας. Μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτό από υπολογιστές φίλων, Ίντερνετ καφέ, ακόμη και από το σχολείο τους.
 - Ενημερωθείτε για τη χρήση του διαδικτύου, τα οφέλη και τους κινδύνους του. Δώστε έμφαση στην ανακάλυψη ιστοσελίδων με ενημερωτικό, εκπαιδευτικό, ψυχαγωγικό περιεχόμενο και δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας.
 - Να τοποθετήσετε τον Η/Υ σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού (πχ. σαλόνι) και όχι σε υπνοδωμάτια.
 - Να κάνετε την πλοήγηση στο διαδίκτυο μια οικογενειακή δραστηριότητα. Δεν είναι κακό να ζητήσετε από τα παιδιά σας να σας εξηγήσουν μερικά πράγματα.
 - Να συζητήσετε με τα παιδιά σας:
 - Για τους κινδύνους που ελλοχεύουν στα chatrooms
 - Για θέματα ασφάλειας που προκύπτουν από την πλοήγηση στο διαδίκτυο.
 - Να συμβουλέψετε τα παιδιά σας:
 - Να μην δίνουν τα προσωπικά τους στοιχεία, καθώς και λοιπές προσωπικές πληροφορίες σε άγνωστα άτομα.
 - Να αρνούνται συναντήσεις με άτομα που γνώρισαν μέσω διαδικτύου. Να τους εξηγήσετε ότι οι άγνωστοι με τους οποίους θέλουν να συναντηθούν μπορεί να είναι επικίνδυνα άτομα.
 - Να μην απαντούν σε δυσάρεστα ή επικίνδυνα μηνύματα που λαμβάνουν από το διαδίκτυο και να σας αναφέρουν αμέσως το περιστατικό.
 - Να αφήσετε τα παιδιά να σας δείξουν τι μπορούν να κάνουν στο διαδίκτυο και να επισκεφτούν τις αγαπημένες σελίδες τους.
 - Οι λογαριασμοί σύνδεσης με το διαδίκτυο πρέπει να είναι στο όνομά σας και να ελέγχετε οι ίδιοι τους κωδικούς πρόσβασης (username, password).
 - Να συζητήστε με τα παιδιά σας, που κάνουν χρήση του διαδικτύου εάν βλέπουν κάτι που τους προκαλεί αίσθηση, φόβο, ανησυχία ή σύγχυση. Δείξτε τους πώς να κλείσουν την σύνδεση και τον υπολογιστή και ενημερώστε τα ότι δεν είναι δικό τους λάθος. Υπενθυμίστε στα παιδιά να ενημερώνουν πάντα έναν ενήλικα που εμπιστεύονται εάν δουν κάτι που τους ενοχλεί στο διαδίκτυο.
 - Να χρησιμοποιείτε προγράμματα-φίλτρα γονικής προστασίας, που διατίθενται στο ελεύθερο εμπόριο και τα οποία απαγορεύουν τη σύνδεση σε ιστοσελίδες με κακόβουλο περιεχόμενο, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά, ενώ παράλληλα καταγράφουν τη διαδικτυακή κίνηση του υπολογιστή
 - Να ελέγχετε το οπτικοακουστικό υλικό (cds κλπ.) που κατέχουν τα παιδιά σας
 - Να απευθύνεστε στα Τμήματα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος των Διευθύνσεων Ασφάλειας Αττικής και Θεσσαλονίκης για την παροχή συμβουλών, καθώς και για την καταγγελία ύποπτων περιστατικών.

Ασφαλής χρήση του κινητού τηλεφώνου:

- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν δίνετε σε κάποιον τον αριθμό του κινητού σας τηλεφώνου. Υπάρχει κίνδυνος να αρχίσετε να λαμβάνετε ανεπιθύμητες κλήσεις και μηνύματα.
- Πάντα να έχετε το κινητό σας υπό την επίβλεψή σας. Αποφύγετε να το δανείζετε σε τρίτους παρά μόνο αν είναι απολύτως αναγκαίο και όταν είστε και εσείς παρόντες.
- Αποφύγετε να συναντήσετε κάποιον που γνωρίσατε μέσω του κινητού σας τηλεφώνου.
- Χρησιμοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο μόνο για να επικοινωνήσετε με κάποιον όταν είναι ανάγκη και όχι για να στέλνετε ενοχλητικά μηνύματα. Πώς θα νιώθατε αν λαμβάνατε εσείς ενοχλητικά μηνύματα στο δικό σας κινητό τηλέφωνο;
- Όταν λαμβάνετε στο κινητό σας τηλέφωνο μηνύματα ή εικονομηνύματα από αγνώστους, διαγράψτε τα χωρίς να απαντήσετε σε αυτά.
- Για να τραβήξετε φωτογραφίες άλλων ανθρώπων πρέπει πρώτα να πάρετε την άδειά τους. Προσέξτε γιατί αν ανεβάσετε φωτογραφίες στο Διαδίκτυο μπορεί να μείνουν εκεί για πάντα και πιθανώς να χρησιμοποιηθούν με τρόπο διαφορετικό από αυτόν που εσείς αρχικά σκοπεύατε.

Ασφαλής χρήση των συστημάτων ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης:

- Δε θα πρέπει να δίνετε σε κανέναν τον κωδικό πρόσβασης στο εικονικό προφίλ σας. Οποιος αποκτά πρόσβαση στο προφίλ σας μπορεί να διαχειριστεί πλήρως τα δεδομένα που εμφανίζονται σε αυτό.
- Μην ανεβάζετε στο προφίλ σας φωτογραφίες όπου φαίνεται καθαρά η τοποθεσία στην οποία βρίσκεστε (ειδικότερα αν πρόκειται για το σπίτι σας, το σχολείο ή μέρη που συχνάζετε). Έτσι θα μειώσετε τις πιθανότητες εντοπισμού σας στο φυσικό κόσμο.
- Αν δεχθείτε ένα προσβλητικό ή ανεπιθύμητο μήνυμα, αναφέρετέ το στην ενσωματωμένη μέθοδο καταγγελιών της ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε ή καταγγέλλετε το στη SafeLine. Συνήθως αναφέρεται με τη λέξη «report».
- Να έχετε πάντα υπόψιν σας ότι οι πληροφορίες που δημοσιεύετε στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι ευρέως προσπελάσιμες, επομένως, καλό θα ήταν να μην παρέχετε στοιχεία και φωτογραφίες που θα σας έφερναν σε δύσκολη θέση. Ακόμα και όταν διαγράψετε το προφίλ σας πολλές πληροφορίες δεν αφαιρούνται και ενδέχεται επίσης να τις συναντήσετε και αλλού στο Διαδίκτυο.
- Να γνωρίζετε ότι από τη στιγμή που προσθέτετε στη λίστα των φίλων σας κάποιο άτομο (αποδοχή friend request), αυτό αποκτά πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα που εμφανίζονται στο προφίλ σας, μεταξύ των οποίων οι φωτογραφίες και τα στοιχεία επικοινωνίας σας.
- Από τη στιγμή που δημιουργείτε το εικονικό σας προφίλ θα πρέπει να πάτε στο μενού των ρυθμίσεων για τη διαχείριση των προσωπικών σας δεδομένων (συνηθέστερα θα το βρείτε στα αγγλικά ως privacy settings) και να αλλάξετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

Ασφαλής χρήση παιχνιδιών εικονικής πραγματικότητας:

- Οι γονείς πρέπει να εξοικειώνονται με τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας (δηλ. υπηρεσίες και προϊόντα που προσφέρονται από τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας) και να γνωρίζουν πώς τα παιδιά ξοδεύουν το χρόνο τους online.
- Ενεργοποιήστε το λογαριασμό του παιδιού σας στο επιλεγμένο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας χρησιμοποιώντας το δικό σας email.
- Ελέγξτε εάν ο εικονικός κόσμος που χρησιμοποιείται από τα παιδιά σας έχει γονικό έλεγχο ή οποιοδήποτε εργαλείο που φιλτράρει Διαδικτύου, και σιγουρευτείτε ότι τέτοια εργαλεία ενεργοποιούνται.
- Συνήθως η ηλικία ελέγχεται κατά την αγορά των προϊόντων. Δεν υπάρχει προς το παρόν σύστημα για να εγγυηθεί την επαλήθευση ηλικίας.
- Υπάρχουν εργαλεία που εμποδίζουν τη πρόσβαση σε ανεπιθύμητους ιστοχώρους. Καλό είναι να χρησιμοποιούνται.

Συνήθως απαιτείται γονική συγκατάθεση για την επεξεργασία να επεξεργαστεί τα ευαίσθητα προσωπικών δεδομένων στοιχείων, για πρόσβαση σε δωμάτια συνομιλίας (chat rooms), για την αποστολή διαφημιστικών emails, για την επικοινωνία με τα παιδιά μέσω κινητού τηλεφώνου, για τη συλλογή στοιχείων των παιδιών μέσω του Διαδικτύου και για τη χρήση των στοιχείων αυτών για διαφημιστικούς λόγους. Μελετήστε τις επιλογές αυτές προσεκτικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

2.1 Το άγχος στην καθημερινότητα ενός εφήβου

Το άγχος είναι ένα πολύ δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθει ο έφηβος μπροστά σε ένα αόριστο κίνδυνο ή μία απειλή. Στην εφηβεία τα παιδιά πανικοβάλλονται εύκολα και κατά συνέπεια βρίσκονται συχνά σε κατάσταση <<έντονου άγχους>>. Εντούτοις, όσο φυσιολογικό και αν είναι το έντονο άγχος στην ζωή ενός εφήβου, οι γονείς μπορούν να το αναγνωρίσουν και να πάρουν τα μέτρα τους.

2.1.2 Τα συμπτώματα του άγχους:

Ένας έφηβος συχνά μπορεί να εκδηλώσει ανησυχία, νευρικότητα, απότομη συμπεριφορά, κακή διάθεση που μπορεί να μην συνοδεύεται απαραίτητα από ερειστικότητα. Επιπλέον, ο έφηβος μπορεί να νιώθει ζάλη, τάση λιποθυμίας, κόμπο στον λαιμό, αίσθημα πνιγμού ή ακόμα και ταχυκαρδίες. Επίσης, μπορεί να εμφανιστούν αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, προβλήματα στο στομάχι, ονυχοφαγία και πονοκεφάλους. Τέλος, μπορεί να κάνει συχνά λάθη, δείχνοντας έτσι με τον τρόπο του ότι δεν μπορεί να αντιδράσει σε όσα συμβαίνουν ή μπορεί να πίνει ή να καπνίζει στα κρυφά.

2.1.3 Για ποιους λόγους αγχώνονται οι έφηβοι

Οι έφηβοι αγχώνονται όταν αντιμετωπίζουν κάτι, που κατά τη γνώμη τους, είναι δύσκολο. Συγκεκριμένα, ένας λόγος που αγχώνονται οι έφηβοι είναι οι μεγάλες απαιτήσεις και προσδοκίες των γονιών τους για σχολικές επιδόσεις. Επίσης, οι έφηβοι πολλές φορές στρεσάρονται από τον όγκο των υποχρεώσεων και των δραστηριοτήτων τους. Ένας άλλος παράγοντας που προκαλεί άγχος στον έφηβο είναι το διαζύγιο ή ο θάνατος ενός γονιού ή ακόμα και η αρρώστια ενός συγγενικού προσώπου. Επιπλέον, τα οικονομικά προβλήματα της οικογένειας μπορούν να δημιουργήσουν άγχος καθώς οι έφηβοι μπορεί να νιώσουν ανασφάλεια για το μέλλον τους. Ένας άλλος λόγος, που κάνει τον έφηβο να αγχώνεται είναι η αλλαγή του σχολικού ή κοινωνικού περιβάλλοντος, η οποία δημιουργεί φόβο για απόρριψη από τα νέα άτομα με τα οποία θα συναναστραφεί. Ακόμα, οι διαμάχες με τους φίλους ή οι απαιτήσεις που έχουν, μπορούν να στρεσάρουν τον έφηβο. Ένας τελευταίος αγχώδης παράγοντας είναι τα κοινωνικά γεγονότα, όπως για παράδειγμα οι πλημμύρες ή τα εγκλήματα, καθώς ο έφηβος μπορεί να νιώσει πως απειλείται και ο ίδιος.

2.1.4 Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους (με την βοήθεια των γονιών)

Στην καταπολέμηση του άγχους , σημαντικό ρόλο παίζουν οι γονείς καθώς μπορούν να συμπαρασταθούν και να συμβουλευσουν τα παιδιά τους, αφού και οι ίδιοι είχαν βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση. Αρχικά, θα πρέπει οι ίδιοι να μετριάσουν το άγχος τους καθώς αποτελούν κύριο πρότυπο των παιδιών τους. Επίσης οι γονείς θα πρέπει να προτρέπουν τα παιδιά τους να έχουν θετική σκέψη, αυτοπεποίθηση και πίστη στον εαυτό τους. Επιπλέον πρέπει να βεβαιωθούν οι γονείς ότι το παιδί τους ασχολείται με τόσα όσα το ίδιο αντέχει και πως έχει ελεύθερο χρόνο να συμπεριφερθεί ως έφηβος. Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης του άγχους είναι, να κάνει μικρά διαλείμματα ακούγοντας μουσική ή συζητώντας με τους γονείς ή να προπονηθεί ανάλογα με το άθλημα που του αρέσει. Επιπλέον πρέπει να προσέχει την διατροφή του. Να αποφεύγει για παράδειγμα τους καφέδες. Είναι σημαντικό να διανέμει τις υποχρεώσεις του που του φαίνονται δύσκολα σε μικρότερα τμήματα ώστε να αντιμετωπίζονται πιο εύκολα. Να δίνει βάση στο πρόβλημα και όχι στα συναισθήματα που του γεννά. Δείχνετε με παραδείγματα στο παιδί ότι ακόμα και τα πιο δύσκολα καθήκοντα μπορούν να επιλυθούν.

2.1.5 Πότε είναι ανησυχητικό το άγχος

Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο για όλους τους ανθρώπους. Βέβαια σε πολύ προχωρημένο στάδιο μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη ψυχολογική και σωματική ακεραιότητα του ατόμου. Το σώμα έχει πολλούς τρόπους να σε ειδοποιήσει ότι τα επίπεδα του άγχους που δέχεται δεν είναι ανεκτά. Συνεπώς, με την παρουσίαση ορισμένων συμπτωμάτων οφείλουμε να δώσουμε έμφαση στο ζήτημα και να αναζητήσουμε βοήθεια. Τέτοια συμπτώματα είναι η τρομερή υπερένταση και η δυσκολία στη ξεκούραση. Άλλοι άνθρωποι, όταν έχουν υπερβολικό στρες έχουν το αντίθετο σύμπτωμα. Βέβαια και στις δυο περιπτώσεις , λένε οι ειδικοί, ο οργανισμός όχι μόνο αρρωσταίνει πιο εύκολα, αλλά και γερνά πιο γρήγορα. Άλλο σύμπτωμα μπορεί να είναι η αύξηση του σωματικού βάρους. Η κορτιζόλη αναγκάζει το σώμα να κατακρατά λίπος, ιδιαίτερα γύρω από το στομάχι. Αυτό μακροπρόθεσμα μπορεί να αποδειχθεί τρομερά επικίνδυνο σύμπτωμα του στρες –το λίπος στην περιοχή της κοιλιάς συνδέεται με αύξηση κινδύνου για καρδιακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, λιπώδη νόσο του ήπατος και άλλα. Τέλος σύμπτωμα άγχους είναι η αδύναμη μνήμη. Το υπερβολικό άγχος μπορεί να σε κάνει να νιώθεις τη σ-κέψη σου συχνά ομιχλώδη και τη μνήμη σου να εξασθενεί εύκολα

2.2 Διαρκής αξιολόγηση

Αξιολόγηση είναι το να εντοπίσει κάποιος τα θετικά αλλά και τα αρνητικά κάποιου ή κάτι και να κρίνει με βάση αυτά τα στοιχεία την επίδοση, την αποτελεσματικότητα και την αξία κάποιου σε σύγκριση με κάποιον άλλο. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι στην καθημερινότητά τους έρχονται συνεχώς αντιμέτωποι με την διαρκή αξιολόγηση σε όποιες κοινωνικές ομάδες έχουν ενταχθεί. Οι κοινωνικές αυτές ομάδες είναι: η οικογένεια, το σχολείο, η κοινωνία, οι παρέες, η θρησκεία, το κράτος, τα Μ.Μ.Ε. κλπ..

2.2.1 Οικογένεια

Μέσα σε μία οικογένεια, οι γονείς είτε άθελά τους είτε μη, υποβάλλουν τα παιδιά τους στην διαδικασία της διαρκούς αξιολόγησης με σκοπό την εξέλιξή τους και τη διαμόρφωση σωστού και ηθικού χαρακτήρα. Τα παιδιά όμως αντιλαμβάνονται αυτή την κατάσταση διαφορετικά, νομίζοντας πως οι γονείς αναζητούν τον μόνιμο έλεγχο, την τιμωρία ή την επιβράβευση, αντίστοιχα. Αυτό συμβαίνει, διότι δεν υπάρχει η αναγκαία επικοινωνία ανάμεσα στους εφήβους και τους γονείς τους. Ένας τρόπος, λοιπόν, για να σταματήσουν τα παιδιά να παρεξηγούν τους σκοπούς των μεγάλων είναι μέσω της έκφρασης των ανησυχιών τους και έπειτα μέσω της συζήτησης θα επιτευχθεί ο σκοπός τους, δηλαδή η μείωση της διαρκούς αξιολόγησης ή έστω η πραγματοποίησή της σε χαμηλότερο βαθμό.

2.2.2 Σχολείο

Το σχολείο, λοιπόν, είναι ο αμέσως επόμενος κοινωνικός περίγυρος ενός παιδιού, όπου και εκεί έρχεται αντιμέτωπο με τις δυσκολίες της αξιολόγησης. Συγκεκριμένα, από τα πρώτα χρόνια της σχολικής εκπαίδευσης, τα παιδιά καλούνται να είναι συνεπή με τον υπερβολικό όγκο των εργασιών που τους ανατίθεται και έπειτα στο σχολείο αξιολογούνται σύμφωνα με το αποτέλεσμα της κάθε εργασίας. Ιδιαίτερα αργότερα όταν μπου στην εφηβεία, οι απαιτήσεις του γυμνασίου-λυκείου είναι πολύ περισσότερες, οπότε η διαρκής αξιολόγηση και το άγχος που επιφέρει είναι ανάλογα μεγάλο.

2.2.3 Κοινωνία

Αντίστοιχα, οι έφηβοι αντιμετωπίζουν την επιθετική, πολλές φορές, αξιολόγηση από τα μέλη της κοινωνίας στην οποία ανήκουν. Ο έφηβος από την πρώτη στιγμή που εντάσσεται σε μία κοινωνία, έρχεται αντιμέτωπος με την επικριτική συμπεριφορά όλων των μελών, καθώς θεωρείται “αρχάριος” σε σχέση με τους υπόλοιπους. Αυτή η σκληρή κριτική, προκαλεί στον νέο την εντύπωση ότι είναι ανίκανος να συναναστραφεί και να δημιουργήσει σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω του. Για να μπορέσουν οι νέοι να σταματήσουν να αισθάνονται μειονεκτικά, θα πρέπει και οι ίδιοι να κατανοήσουν την λογική ανασφάλεια των μεγαλύτερων, αλλά και τα υπόλοιπα μέλη θα πρέπει να βοηθήσουν τον νέο να ενταχθεί ομαλά σε αυτή την κοινωνία και όχι να τον αξιολογούν χωρίς κριτήρια.

2.2.4 Παρέες

Μία άλλη κοινωνική ομάδα, η οποία είναι απαραίτητη για την κοινωνική ζωή του εφήβου είναι οι παρέες του. Όμως, ακόμα και στην παρέα, οι νέοι δέχονται την αξιολόγηση των φίλων τους, η οποία πολλές φορές δρα αρνητικά στην ψυχική υγεία τους. Οι νέοι θεωρούν πως με την απότομη κριτική/αξιολόγηση ευνοούν τους φίλους, ενώ στην πραγματικότητα τους μεταφέρουν την αίσθηση ότι είναι άχρηστοι και δεν είναι αντάξιοι των απαιτήσεων των φίλων τους.

2.3 ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Η εφηβεία είναι μια περίοδος σταθμός στη ζωή μας, γεμάτη δυσκολίες αλλά και αλλαγές. Αλλαγές ψυχολογικές αλλά και βιολογικές. Οι βιολογικές αυτές αλλαγές μπορεί συχνά να αποτελέσουν τρομακτική εμπειρία για τον έφηβο εάν δεν έχει γίνει σωστή πληροφόρηση.

2.3.1 Αλλαγές που αφορούν τα αγόρια και τα κορίτσια κατά την εφηβεία

Στην εφηβική ηλικία τα κορίτσια και τα αγόρια υφίστανται διάφορες αλλαγές όσο αφορά το σώμα τους. Αρχικά οι μύες αναπτύσσονται, αυξάνεται το βάρος και το ύψος. Έπειτα αναπτύσσονται τα γεννητικά όργανα. Το άτομο είναι βιολογικά σε θέση να κάνει παιδιά. Έπειτα η φωνή γίνεται πιο βαθιά και οι αδένες του δέρματος λειτουργούν με πιο έντονο ρυθμό και μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια. Επιπρόσθετα αναπτύσσονται οι ιδρωτοποιοί αδένες και αρχίζει η τριχοφυΐα κάτω από τις μασχάλες και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων. Τέλος το άτομο βιώνει ξαφνικές και απότομες αλλαγές στη διάθεση του και αρχίζει η έλξη προς τα άτομα του αντίθετου φύλου.

Βέβαια υπάρχουν και αλλαγές που διαφέρουν στα αγόρια και στα κορίτσια.

2.3.2 ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Στα κορίτσια το πιο εντυπωσιακό τέτοιο σημάδι είναι η έμμηνος ρήση. Η έμμηνος ρήση μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία για τα κορίτσια που δεν έχουν σωστή και υπεύθυνη πληροφόρηση για το τι ακριβώς είναι και τι ακριβώς σημαίνει, και σίγουρα είναι μια τραυματική εμπειρία για όσα κορίτσια έχουν πλήρη άγνοια για το θέμα αυτό. Το πρώτο συναίσθημα που αντιμετωπίζει ο έφηβος είναι ο φόβος, ο τρόμος για όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν επάνω τους.

2.3.3 ΑΓΟΡΙΑ

Τα αγόρια αποκτούν περισσότερη μυϊκή μάζα, ψηλώνουν απότομα, τα γεννητικά τους όργανα μεγαλώνουν και οι όρχεις καθίστανται ικανοί για σπερματογένεση. Η φωνή σπάει, κυμαίνεται από πολύ χαμηλούς σε πολύ υψηλούς τόνους για να έρθει και να σταθεροποιηθεί στην βραχνάδα της ανδρικής φωνής. Ενώ στα αγόρια το πιο ορατό και χαρακτηριστικό σημάδι της επίδρασης των ορμονών του φύλου είναι οι ονειρώξεις.

Πηγή : http://gym-mous-kerkyr.ker.sch.gr/m_s_k/web/efiv_an/efhveia/efiv1.htm

2.3.4 Σωστή πληροφόρηση για τις αλλαγές στο σώμα

Οι σωματικές αλλαγές που υφίσταται ο έφηβος πολύ συχνά μπορεί

να τον τρομοκρατήσουν και να του δημιουργήσουν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα.

Συνεπώς είναι πολύ σημαντικό να γίνεται σωστή πληροφόρηση ώστε να αποφευχθούν τέτοιες δεινές καταστάσεις.

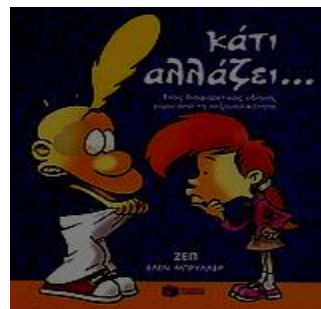
Το σχολείο και οι γονείς είναι πολυσήμαντοι παράγοντες οι οποίοι οφείλουν να ενημερώσουν τα παιδιά και να τα καθησυχάσουν για τέτοιες τυχόν αλλαγές.

2.3.5 Βιβλία για τις αλλαγές στο σώμα

Τίτλος: Κάτι αλλάζει... Ένας διαφορετικό

Εκδόσεις: Πατάκη

Προτεινόμενη ηλικία: 4-18 ετών



Τίτλος: Το αγόρι στην εφηβεία

Συγγραφέας: Schneider Sylvia

Εκδόσεις: Πατάκη

Προτεινόμενη ηλικία: Εφηβεία

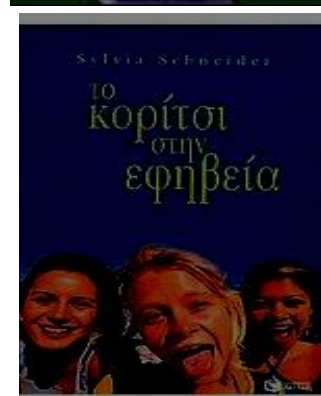


Τίτλος: Το κορίτσι στην εφηβεία

Συγγραφέας: Schneider Sylvia

Εκδόσεις: Πατάκη

Προτεινόμενη ηλικία: Εφηβεία



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

3.1 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

3.1.1 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Το ζήτημα της προετοιμασίας των νέων για την μετάβαση τους από το σχολείο στη ζωή του ενήλικου και ειδικότερα στην αγορά εργασίας, τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχτεί σε μεγάλο θέμα . Οι λόγοι για τους οποίους το θέμα αυτό είναι στην πρώτη γραμμή του ενδιαφέροντος είναι κυρίως οικονομικοί και κοινωνικοί. Σημαντικοί λόγοι που σχετίζονται με το πρόβλημα αυτό είναι οι παρακάτω :

- οι νέοι παλαιότερα ήξεραν ότι σπουδάζοντας κάποια επιστήμη ή μαθαίνοντας μία τέχνη θα εξασφάλιζαν μια θέση εργασίας και πιθανότατα την ίδια για όλη τους την ζωή, σήμερα η εξασφάλιση αυτή δεν υπάρχει.
- η ταχύτατη ανάπτυξη της τεχνολογίας
- οι νέες γνώσεις παράγονται με τέτοιους ρυθμούς, ώστε να έχει διαφοροποιηθεί η έννοια της εκπαίδευσης.
- η ανεργία , η απειλή της οποίας είναι δυνατό να τους δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα, παρά τις προσπάθειες που οι νέοι καταβάλουν.

3.1.2 ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΤΥΧΕ ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ.

Το ερώτημα που βασανίζει τους υπόλοιπους είναι «τι γίνεται τώρα που ο στόχος δεν επετεύχθη». Ειδικοί και εκπαιδευτικοί συμβουλεύουν αυτές τις ημέρες ότι όλοι οι νέοι μπορούν να βρουν τον δρόμο τους, αρκεί να έχουν σαφή επίγνωση του επαγγέλματος που θέλουν να ακολουθήσουν. Μετά μάλιστα την πρόσφατη αναγνώριση των κολεγίων από το υπουργείο Παιδείας ως εναλλακτικό δρόμο μεταλυκειακής εκπαίδευσης οι λύσεις πληθαίνουν, με την αγορά της ιδιωτικής εκπαίδευσης να γνωρίζει όλο και μεγαλύτερη άνθηση. Ειδικοί του χώρου σημειώνουν ότι η ανάπτυξη θα είναι ακόμη μεγαλύτερη όταν δημοσιοποιηθεί η απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου, η οποία εκτιμάται ότι θα επιβάλει στην Ελλάδα να αναγνωρίσει τα επαγγελματικά δικαιώματα των αποφοίτων των Κέντρων Ελευθέρων Σπουδών (ΚΕΣ) ή των κολεγίων, όπως χαρακτηριστικά ονομάζονται.

<http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=11402>

3.1.3 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΔΕΝ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙ

1. Προσπάθεια για εισαγωγή σε πανεπιστήμια:
2. Οι σχολικές ή πανελλαδικές εξετάσεις εξετάζουν μόνο συγκεκριμένες δεξιότητες
3. Στις εξετάσεις υπάρχει πάντα η πιθανότητα επιτυχίας αλλά και αποτυχίας, για αυτό τον λόγο πολλοί συμμετέχοντες καταλαμβάνονται με αχρείαστο άγχος. Επίσης οι μαθητές

αγχώνονται με τις εξετάσεις, χωρίς να σκεφτούν μερικά αντικειμενικά δεδομένα:

- α) θα πρέπει κανείς να σκεφτεί πώς τα έχει πάει μέχρι στιγμής στα τεστ και στη βαθμολογία του.
- β) πρέπει να υπολογίσει τι βαθμό πρέπει να πάρει για να πετύχει το στόχο του.
- γ) πρέπει να υποθέσει ότι θα εξακολουθήσει να τα πηγαίνει τόσο καλά όσο και μέχρι τώρα.
- δ) θα πρέπει να σκεφτεί πώς θα είναι τα πράγματα μετά τις εξετάσεις, αν συνεχίσει με τις ίδιες επιδόσεις.

2. Η αρνητική συμπεριφορά και η έλλειψη αυτοπεποίθησης

Κανείς δεν πάει σε έναν αγώνα για να χάσει. Έτσι πρέπει να κάνουν όλοι. Να μπαίνουν στον αγώνα για να κερδίσουν, με θετική συμπεριφορά και με αυτοπεποίθηση. Να Κάνουν ότι μπορούν για να κερδίσουν.

3. Δεν ζητάνε συμβουλές

Μπορούν να ζητάνε πάντα συμβουλές από κάποιους πιο έμπειρους από αυτούς. Να είναι προετοιμασμένοι πάντα να ακούνε την αλήθεια. Αν κάποιος τους πει ότι το βιογραφικό τους είναι χάλια, το πιο πιθανό είναι να είναι χάλια. Φυσικά δεν πρέπει μόνο να ακούνε τις συμβουλές των άλλων, αλλά αρκετά πράγματα να τα κάνουν και πράξη. Είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζουν τον κόσμο που να βρίσκεται στην ίδια αγορά με αυτούς αλλά περισσότερα χρόνια και να ρωτάνε τη γνώμη τους.

4. Δεν έχετε επενδύσει αρκετά στο βιογραφικό σας

Πλέον δεν υπάρχει χώρος στην αγορά εργασίας για ένα κακό βιογραφικό. Οι διευθυντές του ανθρώπινου δυναμικού επειδή λαμβάνουν πολλά βιογραφικά τα κοιτάζουν σε μερικά δευτερόλεπτα. Κακογραμμένα, χωρίς δομή και μέτρια βιογραφικά είναι σίγουρο ότι δεν θα τους δώσουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.



3.2 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

3.2.1 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Πώς ένα άτομο που έχει θέληση, ικανότητες, διάθεση, και στόχους δεν μπορεί να βρει δουλειά στις μέρες μας; Που πάνε όλες αυτές οι φιλοδοξίες; Μπαίνουν σε ένα συρτάρι μαζί με τα πτυχία, τα ταλέντα και τις δεξιότητες, αυξάνοντας την ανοχή των νέων στις σύγχρονες κοινωνικές περιστάσεις; Αντιδρούν οι νέοι; Και αν ναι, πώς; Η πανεπιστημιακή εκπαίδευση, η απόκτηση του πολυπόθητου πτυχίου οδηγεί στην κοινωνική και επαγγελματική καταξίωση;

Η απάντηση, δυστυχώς δεν είναι πάντα θετική, γεγονός το οποίο ενδέχεται να επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Το άτομο είναι πιθανό να φτάσει μέχρι και σε κατάθλιψη λόγω της απώλειας ή δυσκολίας εύρεσης εργασίας. Οι λόγοι; Πολλοί... Η εργασία προσφέρει στο άτομο τη δυνατότητα να εντάσσει τον εαυτό του σε ένα συγκεκριμένο καθημερινό πρόγραμμα, να ανήκει σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, να έχει απολαβές, να κοινωνικοποιείται και να θέτει στόχους, η επίτευξη των οποίων οδηγεί σε προσωπικό αίσθημα δημιουργικότητας και αξίας, μεταξύ άλλων. Ως εκ τούτου, η ανεργία φαίνεται να στερεί όλα τα προαναφερθέντα προνόμια, οδηγώντας πολλές φορές σε ποικίλα συναισθηματικά προβλήματα, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση και αίσθηση αναξιοσύνης ή ακόμη και ψυχοσωματικές διαταραχές, όπως το άσθμα, δερματικές αλλεργικές παθήσεις κ.α.

Τελικά θα έρθουν καλύτερες μέρες; Ίσως αυτές αργήσουν λίγο...ίσως και περισσότερο εάν δεν αφυπνίσουμε τη συνείδησή μας... Η αισιοδοξία είναι ένα όπλο, όμως δεν αρκεί χωρίς αντίδραση... Όπως η ελευθερία, έτσι και η εργασία είναι δικαίωμα όλων και αν κάποιοι πιστεύουν πως οι νέοι θα μείνουν παθητικοί δέκτες...η ιστορία θα αποδείξει το αντίθετο!





3.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

3.3.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Η **κοινωνικοποίηση** είναι ένας κοινωνιολογικός όρος ο οποίος χρησιμοποιείται από κοινωνιολόγους, κοινωνιοψυχολόγους, ανθρωπολόγους, πολιτικούς και παιδαγωγούς, εννοώντας τη διαδικασία μετάδοσης ηθών, εθίμων, κανόνων και ιδεολογιών. Επιπλέον η κοινωνικοποίηση επίσης είναι η εσωτερίκευση των κοινωνικών κανόνων και αξιών, η αφομοίωση δηλαδή από το άτομο, των προτύπων συμπεριφοράς που κάθε κοινωνία ή κοινωνική ομάδα θεωρεί αποδεκτά.

3.3.2 ΜΜΕ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Ένας από τους σημαντικότερους δευτερογενείς φορείς κοινωνικοποίησης, όπως έχουμε ήδη αναφέρει, είναι τα ΜΜΕ στα οποία εντάσσονται ο τύπος, το ραδιόφωνο, ο κινηματογράφος, η τηλεόραση και το διαδίκτυο. Αν και η κοινωνικοποίηση δεν είναι ο άμεσος ρόλος τους, ασκούν μεγάλη επιρροή στο άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του άλλοτε αρνητική και άλλοτε θετική, διαμορφώνοντας την προσωπικότητα, τις επιλογές, τις αξίες και τα «πιστεύω» του. Επιπλέον, προβάλλουν πρότυπα, αναδεικνύουν κοινωνικούς ρόλους και πολλές φορές συμβάλλουν στη διατήρηση και διάδοση των στερεότυπων και των προκαταλήψεων της κοινωνίας. Αυτό οφείλεται κυρίως στην επικράτηση των ΜΜΕ ως μοναδικός φορέας ενημέρωσης, αλλά και λόγω του καθοριστικού τους ρόλου στην εκπαίδευση και ψυχαγωγία του κάθε ατόμου. Ως αποτέλεσμα ο καθένας από εμάς από τη γέννηση του ακόμα δέχεται είτε σε μικρό είτε σε μεγάλο βαθμό, ανάλογα το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει, την επίδραση των ΜΜΕ.

3.3.3 ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Οι κοινωνικοποίηση πραγματοποιείται από την κοινωνία αφενός μεν διασκορπισμένα χωρίς πρόγραμμα αφετέρου όμως συστηματικά μέσα από ιδιαίτερους θεσμούς που διαθέτει για αυτό το σκοπό.

ΕΙΔΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

- ΠΡΩΤΟΓΕΝΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Ο πρώτος χώρος κοινωνικοποίησης του ατόμου είναι η οικογένεια, γιατί αναλαμβάνει το άτομο από τη γέννηση του και έχει σημαντικό ρόλο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η οικογένεια αποτελεί μια μικρογραφία της κοινωνίας. Το άτομο καλείται να παίζει ρόλους, να προσφέρει για να πάρει, να τηρεί κανόνες και να σέβεται κάποιες αξίες. Επίσης μέσα σε αυτό το πλαίσιο μαθαίνει την γλώσσα και αναπτύσσει την προσωπικότητά του, για να μπορέσει αργότερα να ανταποκριθεί στα κοινωνικά τεκταινόμενα.

- ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα η δευτερογενής κοινωνικοποίηση του ατόμου είναι το σχολείο. Το παιδί μεταβαίνει από τον οικογενειακό στον σχολικό χώρο, όπου πρέπει να αναπτύξει καινούριες συμπεριφορές και ικανότητες, για να μπορέσει να συναναστραφεί με τα άλλα άτομα. Στο σχολείο το άτομο διευρύνει την ικανότητα του να συνεργάζεται με τους άλλους, να πειθαρχεί σε κανόνες, να ανταποκρίνεται στις επιταγές του δασκάλου και να μαθαίνει.

- ΤΡΙΤΟΓΕΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Η θρησκεία, το κράτος, οι παρέες συνομηλίκων, τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας και τα διάφορα περιβάλλοντα στα οποία εντάσσεται κατά καιρούς το άτομο (γειτονιά, συνάδελφοι, αθλητικές ομάδες κ.τ.λ.) αποτελούν τριτογενείς φορείς της κοινωνικοποίησης του.

ΟΜΑΔΕΣ ΦΟΡΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Με την έννοια ομάδα χαρακτηρίζεται ένας αριθμός ατόμων, τα οποία έχουν κοινές ιδιότητες ή ενδιαφέροντα.

1. Τις τυπικές ομάδες, όπως η οικογένεια ,η σχολική τάξη. Σχηματίζονται από πρόσωπα με κοινά ενδιαφέροντα. Διακρίνονται σε πολλές γενιές.
2. Τις άτυπες ομάδες, όπως οι ομάδες συνομηλίκων.

ΤΡΟΠΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

1. Εντολές και συστάσεις
2. Κοινωνική κριτική.
3. Ταύτιση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΨΥΧΟΣΥΝΘΕΣΗ ΕΦΗΒΩΝ – ΧΑΣΜΑ ΓΕΝΕΩΝ

4.1 ΨΥΧΟΣΥΝΘΕΣΗ ΕΦΗΒΩΝ

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχοσύνθεση των εφήβων είναι οι εξής:

ΕΡΩΤΑΣ

Στην εφηβεία αρχίζουν όλα τα πρωτόγνωρα πράγματα για του νέους. Ένα από τα σημαντικότερα είναι ο έρωτας. Ο έρωτας στην εφηβεία είναι ένα από τα δυνατότερα συναισθήματα ενώ μπορεί να έχει θετικές και αρνητικές επιρροές

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Η εφηβεία είναι η ηλικία που τα περισσότερα παιδιά πειραματίζονται. Στόχος τους είναι να μιμηθούν τη παρέα ή να νιώσουν μεγάλοι. Έτσι, νιώθουν την ανάγκη να δοκιμάσουν πρωτόγνωρα πράγματα γι' αυτούς όπως το αλκοόλ , το τσιγάρο ενώ πολλές φορές έρχονται σε επαφή με τα ναρκωτικά. Ακόμα, ο μη ολοκληρωμένος χαρακτήρας τους και η ευάλωτη προσωπικότητα τους, τους καθιστά πιο απρόσεκτους καθώς αγνοούν πολλούς κινδύνους που παραμονεύουν σε οικεία περιβάλλοντα όπως το Internet .

ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Είναι γνωστό και έχει γίνει αντικείμενο πολλών συζητήσεων το φαινόμενο της σύγχυσης του εφήβου όταν αυτός καλείται να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα του τύπου "ποιός είμαι;" ή "τι θέλω να είμαι;". Έτσι πολλές φορές ο νέος καλείται να απαντήσει στα ερωτήματα αυτά αναζητώντας τις απαντήσεις σε θέματα τις θρησκείας ενώ πολλές φορές έρχεται αντιμέτωπος με συναισθήματα έντονης αντίδρασης και αμφισβήτησης.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Ο ρόλος της οικογένειας στη διαδικασία αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Το διαζύγιο, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων αλλά και η ακατάλληλη πολλές φορές συμπεριφορά τόσο των γονέων όσο και των παιδιών συμβάλλουν στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του εφήβου .

ΣΧΟΛΕΙΟ

Το σχολικό πρόγραμμα για τους νέους και ειδικότερα για τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης προσωπικότητας.

Τα κύρια χαρακτηριστικά της ψυχοσύνθεσης των εφήβων είναι τα 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 ανησυχία.
- **Αυξημένη ευσυνκινησία:** Η διατάραξη στην ισορροπία των ορμονών προκαλεί ευσυνκινησία 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 (π.χ. γονεϊκή, σχολική).
- **Υπεραπασχόληση με θέματα του σεξ:** Το ενδιαφέρον και η περιέργεια των εφήβων την μονοπωλεί το θέμα του σεξ εν όψει του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τη σχέση με το άλλο φύλο.
- **Υπέρμετρη 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.

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εφηβείας:

Ο νέος περνά μια μεταβατική ηλικία. Στην οποία επικρατεί κρίση προσωπική, ιδεολογική, ηθική προκειμένου να γνωρίσει τον εαυτό του και τη ζωή. όλα είναι συγκεχυμένα στη συνείδησή του, πέφτει σε αντιφάσεις, αισθάνεται ανασφαλής και εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά. Έρχεται λοιπόν, σε σύγκρουση με τον εαυτό του και τον κοινωνικό του περίγυρο.

4. 2 Χάσμα γενεών

Ορισμός:

Είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο, η αδυναμία δηλαδή προσέγγισης και επικοινωνίας ανάμεσα σε άτομα που ανήκουν σε διαφορετικές γενεές , λ.χ. γονείς και παιδιά, και οφείλονται στις διαφορές που τα χωρίζουν στους τομείς της συμπεριφοράς, των αξιών, των συνηθειών, των επιλογών στην εξωτερική εμφάνιση κ.λπ.

Τα αίτια του χάσματος

Η διαφοροποίηση ανάμεσα στις γενιές είναι μια διαχρονική και εύλογη κατάσταση, εφόσον η ηλικιακή απόσταση σημαίνει διαφορά στις αντιλήψεις, στα βιώματα, στις στοχεύσεις, στη συμπεριφορά κ.λπ.. Παρατηρείται, ωστόσο, μια επίταση του φαινομένου αυτού σε περιόδους κατά τις οποίες σημειώνονται σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής των ανθρώπων, όπως είναι, για παράδειγμα, τα τελευταία χρόνια η ταχύτατη εξέλιξη και εξάπλωση των τεχνολογικών επιτευγμάτων, καθώς οι νεότερες γενιές υιοθετούν ταχύτερα τις αλλαγές αυτές και αποκτούν άρα μια διαφορετική προσέγγιση απέναντι στα πράγματα σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Στα αίτια του χάσματος των γενεών, λοιπόν, μπορούμε να καταγράψουμε μεταξύ άλλων τα ακόλουθα:

1) Οι νέοι διακρίνονται για τη διάθεσή τους για αλλαγή.

Οι νέοι ερχόμενοι σ' επαφή με την κοινωνική πραγματικότητα αντικρίζουν τα τρωτά της σημεία, τις ελλείψεις και τις αρνητικές της πτυχές, κι επιδιώκουν την αλλαγή και την ανανέωση, επιδιώκουν τη βελτίωση. Αυτή, όμως, η διάθεσή τους, τούς φέρνει σε σύγκρουση με τους μεγαλύτερους, οι οποίοι αντιμετωπίζουν αρνητικά αυτή τη διάθεση αλλαγής, εφόσον τη θεωρούν ως απόπειρα ανατροπής, όσων οι ίδιοι γνωρίζουν μια ζωή κι εκλαμβάνουν ως δεδομένα. Πολύ περισσότερο, οι μεγαλύτεροι εκλαμβάνουν τις ανανεωτικές διαθέσεις των νέων ως επίκριση απέναντι σε όσα οι ίδιοι δημιούργησαν τα προηγούμενα χρόνια.

2) Οι νέοι προσαρμόζονται ευκολότερα στα καινούρια δεδομένα.

Κάθε νέα εποχή συνοδεύεται με ορισμένες αλλαγές που τη διαφοροποιούν από την προηγούμενη. Τέτοιου είδους αλλαγές είναι ευπρόσδεκτες από τους νέους ανθρώπους, οι οποίοι είναι συχνά κι οι κύριοι φορείς τους. Η συντηρητική φύση, απ' την άλλη, των μεγαλύτερων ανθρώπων τους καθιστά καχύποπτους απέναντι στο καινούριο και διστακτικούς στο να το αποδεχτούν και να το υιοθετήσουν.

3) Οι μεγαλύτεροι είναι πιο συντηρητικοί στις απόψεις τους.

Ανεξάρτητα από το πώς έζησαν οι μεγαλύτεροι τα χρόνια της εφηβείας και της νεότητάς τους, έχουν την τάση με την πάροδο των χρόνων να αποκτούν πιο συντηρητική στάση απέναντι στα πράγματα. Συνηθίζουν να εξιδανικεύουν τα δικά τους νεανικά χρόνια, αποδίδοντάς τους ηθικότητα, αθωότητα, περισσότερο σεβασμό απέναντι στους μεγαλύτερους κ.ά., και θεωρούν πως οι νέοι της σύγχρονης εποχής δεν έχουν αξίες, αρχές και ήθος σε ικανοποιητικό βαθμό.

4) Απουσία ουσιαστικού χρόνου επικοινωνίας.

Οι πολλαπλές υποχρεώσεις τόσο των εφήβων όσο και των ενηλίκων, δεν αφήνει ικανά περιθώρια χρόνου, ώστε να υπάρξει μια ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ τους. Οι έφηβοι, άλλωστε, αποζητούν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο με τους φίλους τους και θεωρούν καταπιεστικό το αίτημα των γονιών τους να περάσουν χρόνο μαζί συζητώντας. Κρίνεται, μάλιστα, από τους εφήβους μάταιη η όποια προσπάθεια προσέγγισης, εφόσον πιστεύουν πως οι γονείς τους δεν έχουν πραγματική θέληση να τους ακούσουν και πως αποσκοπούν απλώς στο να τους ελέγξουν. Συχνά, η εντύπωση των νέων πως οι μεγαλύτεροι δεν είναι αρκετά προοδευτικοί, ούτε δεχτικοί απέναντι στις αλλαγές, υπονομεύει δραστικά τη μεταξύ τους επικοινωνία, εφόσον αποτρέπει τους νέους από το να εκφράσουν με ειλικρίνεια τις σκέψεις, τις επιθυμίες και τις επιδιώξεις τους.

5) Οι νέοι θεωρούν υπερβολικές τις ανησυχίες των μεγαλύτερων.

Η νέα γενιά έχει την τάση να αδιαφορεί για τις απόψεις των μεγαλύτερων ανθρώπων, θεωρώντας συχνά υπερβολικές ή αβάσιμες τις ανησυχίες και τις προειδοποιήσεις τους, εφόσον τις εκλαμβάνουν ως απόπειρες περιορισμού της ελευθερίας τους. Έτσι, δημιουργούνται συχνά εντάσεις στις μεταξύ τους σχέσεις αφού η διάθεση των μεν να βιώσουν την ελευθερία τους σε όλη της την έκταση έρχεται σε αντίθεση με τον προστατευτισμό των δε.

Πιθανές συνέπειες του χάσματος γενεών

Η διαφοροποίηση ανάμεσα στις γενιές είναι αφενός αναμενόμενη και αφετέρου επιθυμητή, εφόσον ωθεί τους νέους μέσα από την αναμέτρηση με τους μεγαλύτερους να αποκτούν την αναγκαία αυτοπεποίθηση και τα αναγκαία κίνητρα, ώστε να διεκδικούν τον έλεγχο της ζωής τους, σχεδιάζοντας, ως μελλοντικοί ενήλικες, έναν καλύτερο κόσμο. Υπ' αυτή την έννοια το χάσμα των γενεών αποκτά θετική διάσταση, καθώς λειτουργεί ως μέσο για την πιο αποφασιστική ωρίμανση των νεότερων και για τον αυστηρότερο έλεγχο των μέχρι τότε πεπραγμένων της παλαιότερης γενιάς. Ωστόσο, αν η διαφοροποίηση και οι εντάσεις ανάμεσα στις γενιές λάβουν μεγαλύτερη έκταση, ενδέχεται να υπάρξουν αρνητικές συνέπειες. Ειδικότερα:

1) Οι νέοι ενδέχεται να υιοθετήσουν μια εντελώς απορριπτική στάση απέναντι στις παλαιότερες γενιές με αποτέλεσμα ο πλούτος των εμπειριών τους, η γνώση και οι καλά δοκιμασμένες δομές του παρελθόντος να παραγνωριστούν για χάρη και μόνο του ανταγωνισμού. Ας μην ξεχνάμε, άλλωστε, πως οτιδήποτε έχει δημιουργηθεί από τις προηγούμενες γενιές δεν είναι κατ' ανάγκη ελλιπές ή ατελές. Υπάρχουν, άρα, σημαντικά στοιχεία του παρελθόντος που οι νέες γενιές μπορούν να αξιοποιήσουν προκειμένου να προχωρήσουν το δικό τους έργο.

- 2) Η απορριπτική στάση των νέων απέναντι σε οτιδήποτε ανήκει στο παρελθόν μπορεί να σημαίνει τη συλλήβδην απόρριψη και αγνόηση της πολιτισμικής κληρονομιάς, θέτοντας σε κίνδυνο σημαντικά στοιχεία της εθνικής μας ταυτότητας.
- 3) Σε μεμονωμένες περιπτώσεις η διαφοροποίηση ανάμεσα στις γενιές μπορεί να δημιουργήσει σημαντικές εντάσεις στο πλαίσιο της οικογένειας, διαμορφώνοντας ένα συγκρουσιακό κλίμα. Κατάσταση που μπορεί να παρατηρηθεί ακόμη και στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, δημιουργώντας δυσκολίες στην ομαλή διενέργεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.
- 4) Αν, μάλιστα, η ένταση στις σχέσεις των γενεών λάβει μεγάλες διαστάσεις, είναι πιθανή η ύπαρξη βίαιων συγκρούσεων, που θα αποσκοπούν από τη μεριά των νέων στην αποδέσμευση από τον έλεγχο και την εξουσία των παλαιότερων γενιών, οι οποίες έχουν βέβαια τον πρώτο λόγο στη διακυβέρνηση της πολιτείας.
- 5) Σε κάθε περίπτωση, πάντως, αν οι διαφοροποιήσεις που προκύπτουν λόγω του χάσματος δεν φτάνουν σε κάποιον συμβιβασμό, δυσχεραίνεται η συνεργασία και η συνύπαρξη των ατόμων σε κάθε πιθανό τομέα, ζημιώνοντας εξίσου όλες τις πλευρές. Οι νέοι από τη μεριά τους χάνουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να αξιοποιήσουν την εμπειρία των μεγαλύτερων, κι εκείνοι με τη σειρά τους χάνουν τη δυνατότητα να έρθουν σ' επαφή με μια νέα οπτική του κόσμου, που θα μπορούσε να σημαίνει μια ουσιαστική ανανέωση των τρόπων λειτουργίας και αντίληψης σε διάφορες εκφάνσεις της κοινωνικής πραγματικότητας.

Τρόποι για την αποτελεσματικότερη προσέγγιση των γενεών

Αν και είναι σαφές πως οι διαφοροποιήσεις -και άρα το χάσμα- ανάμεσα στις γενιές θα αποτελεί πάντοτε μια δεδομένη κατάσταση, αυτό δε σημαίνει πως οι μεταξύ τους διαφορές είναι τέτοιας έκτασης, ώστε να αποκλείουν κάθε δυνατότητα επικοινωνίας και συνεργασίας. Έτσι, αν υπάρχει η κατάλληλη διάθεση, τόσο οι μεγαλύτεροι όσο και νεότεροι μπορούν να ακολουθήσουν μια συμβιβαστική τακτική προσέγγισης. Ειδικότερα:

- 1) Οι νέοι θα πρέπει να προσδίδουν στην κριτική τους στάση ένα χαρακτήρα εποικοδομητικού ελέγχου, επιδιώκοντας ουσιαστικές αλλαγές, και όχι ενός στείρου αρνητισμού, που δεν μπορεί παρά να εκληφθεί ως αντίδραση άνευ περιεχομένου. Κατ' αυτό τον τρόπο οι μεγαλύτεροι θα είναι περισσότερο δεχτικοί στην κριτική που τους γίνεται, εφόσον θα μπορούν να διακρίνουν την επιδιωκόμενη αλλαγή και θα μπορούν να εκτιμήσουν την πιθανή αξία της.
- 2) Οι νέοι θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τους μεγαλύτερους με σεβασμό, αναγνωρίζοντας τις προσπάθειες και τους κόπους που έχουν καταβάλει στη ζωή τους. Είναι, δίχως άλλο, άδικο το να μην τους αποδίδουν καμία αναγνώριση για όσα έχουν προσφέρει, μόνο και μόνο γιατί ανήκουν σε μια παλαιότερη γενιά με διαφορετικές αντιλήψεις. Άλλωστε, δε θα πρέπει να λησμονούν οι νέοι πως κάθε γενιά βιώνει διαφορετικές καταστάσεις και διαμορφώνει, άρα, μια δική της θέαση του κόσμου.
- 3) Οι νέοι θα πρέπει να έχουν υπόψη τους πως το δικαίωμα άσκησης κριτικής κατακτάται μέσα από την υπευθυνότητα και την εργατικότητα, διότι μόνον έτσι μπορεί η άποψή τους να ακουστεί με τον αρμόζοντα σεβασμό. Άσκηση κριτικής από ανθρώπους που δεν καταβάλουν οι ίδιοι καμία προσπάθεια, μοιάζει περισσότερο με αναποτελεσματική προσπάθεια να αποκρύψουν τη δική τους αδράνεια και αβουλία.

4) Οι μεγαλύτεροι οφείλουν να αφιερώνουν χρόνο στους νέους, έχοντας ουσιαστική διάθεση να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο εκείνοι βλέπουν και αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Χρειάζεται, δηλαδή, μια ουσιαστική διάθεση επικοινωνίας, η οποία θα πρέπει να συνοδεύεται με διαλλακτικότητα, σεβασμό και πνεύμα ανεκτικότητας. Είναι σαφές, άλλωστε, πως οι νέοι δεν είναι διατεθειμένοι να εμπιστευτούν εκείνους που τους προσεγγίζουν με επικριτικό τρόπο και ήδη διαμορφωμένες και άκαμπτες απόψεις.

5) Οι μεγαλύτεροι οφείλουν να αποδέχονται την ανανεωτική διάθεση των νέων και να κατανοούν πως η δική τους υποχρέωση απέναντι στη νέα γενιά είναι η παροχή στήριξης σε κάθε πιθανό επίπεδο (ηθικό, οικονομικό, συναισθηματικό κ.λπ.). Οι νέοι, πάντως, εκείνο που αναμένουν περισσότερο από τους μεγαλύτερους είναι μια αίσθηση αποδοχής απέναντι στην προσωπικότητά τους και μια έκφραση πραγματικού ενδιαφέροντος για τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους.

6) Οι μεγαλύτεροι οφείλουν να δίνουν προσοχή στις αντιρρήσεις, στις αμφισβητήσεις και στην κριτική που τους ασκούν οι νέοι, διατηρώντας πάντοτε μια διαλλακτική στάση. Είναι, άλλωστε, μέσα από αυτή τη διαδικασία αμφισβήτησης της κοινωνικής πραγματικότητας που επέρχονται οι αναγκαίες βελτιώσεις στην κοινωνία και διασφαλίζεται συνάμα η διαμόρφωση μιας ενεργητικής προσωπικότητας και συνείδησης στους νέους. Αν οι μεγαλύτεροι δεν αφήνουν περιθώρια έκφρασης και αντίδρασης στους νέους, είναι σαν να τους στερούν τη δυνατότητα να αναπτύξουν πλήρως την προσωπικότητά τους, είναι σαν να τους καταδικάζουν στην αδράνεια και στην αδιαφορία απέναντι σε όσα συμβαίνουν γύρω τους. Έτσι, προκειμένου, η νέα γενιά να αποκτήσει ενεργό ενδιαφέρον για τα τεκταινόμενα στον πολιτικό και κοινωνικό χώρο, οι μεγαλύτεροι θα πρέπει όχι μόνο να επιτρέπουν αλλά και να ενθαρρύνουν τις όποιες διαθέσεις αμφισβήτησης εκφράζουν οι νέοι.

Συμπέρασμα

Χρέος κάθε γενιάς είναι να συνειδητοποιήσει ότι αποτελεί το συνδεδετικό κρίκο μιας αλυσίδας με την προηγούμενη αλλά και την επόμενη γενιά. Αντιθέσεις και διαφωνίες πάντα θα υπάρχουν αρκεί να μην μετατρέπονται σε αγεφύρωτες διαφορές. Η πορεία προς τα εμπρός περνά μέσα από τη σύνθεση των απόψεων, τη διαλογική συζήτηση και μέσα από τη γόνιμη αντιπαράθεση του παλιού με το καινούριο.

Κεφάλαιο 5: ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ - ΕΘΙΣΜΟΙ

5.1 ΑΛΚΟΟΛ

Γενικά για το αλκοόλ :

Το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό το οποίο υπάγεται στην κατηγορία των κατασταλτικών, που σημαίνει ότι επιβραδύνει ζωτικές λειτουργίες με αποτέλεσμα μπερδεμένη ομιλία, ασταθή κίνηση, διαταραγμένες αισθήσεις και ανικανότητα γρήγορης αντίδρασης.

5.1.1 Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία :

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη, μεταβατική και απαιτητική περίοδος για τους εφήβους. Χαρακτηριστικό στοιχείο της εφηβείας είναι η επαναστατικότητα του εφήβου ως προς τους γονείς, το σχολείο και την κοινωνία, καθώς και η επιθυμία να “μεγαλώσουν πριν από την ηλικία τους”, να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ένα από αυτά είναι και το αλκοόλ, η κατανάλωση του οποίου στις μέρες μας έχει αναδειχτεί σε σημαντικό πρόβλημα. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στατιστικά δεδομένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ στις χώρες της Ευρώπης, τα αποτελέσματα είναι ανησυχητικά. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος όρος ηλικίας για τα αγόρια που ξεκινάνε να πίνουν είναι τα 11 έτη και για τα κορίτσια τα 13, ενώ το 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά. Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι και στις τρεις συνηθέστερες αιτίες θανάτου στις ηλικίες 14-24 ετών, οι οποίες είναι τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, οι αυτοκτονίες και οι δολοφονίες, το αλκοόλ έχει σημαντική εμπλοκή.

5.1.2 Παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους στη χρήση αλκοόλ :

Κοινωνικοί παράγοντες

- 1) Για να διασκεδάσουν
- 2) Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- 3) Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- 4) Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- 1) Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- 1) Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- 2) Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- 3) Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- 4) Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

Κοινωνικοί παράγοντες

Ο πιο συχνός λόγος χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία είναι η ‘φαντασίωση’ της ενηλικίωσης. Οι έφηβοι αντιδρούν, ανυπομονούν να μεγαλώσουν, να φύγουν από την επίβλεψη και των έλεγχου των γονιών τους, να νιώσουν μεγάλοι. Το ποτό, όπως και το τσιγάρο, αποτελεί για

τους εφήβους ένδειξη ‘ενηλικίωσης’, αποδεικνύει ότι δεν είναι πια μικρά παιδιά. Θέλουν να δείξουν και να νιώσουν μεγάλοι. Αυτή είναι συχνά και η αιτία που καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ από αυτή που πραγματικά αντέχουν. Μπορεί να ζαλιστούν, παρόλα αυτά όμως συνεχίζουν να πίνουν γιατί μπορεί κάποιοι συνομήλικοι, συμβαίνει σχεδόν πάντα, να τους πουν ‘μωρά’ αν δείξουν ότι τους ζάλισε το αλκοόλ.

Για τους περισσότερους εφήβους, η χρήση αλκοόλ γοητεύει και απεικονίζει την περιέργειά τους για την ενήλικη ζωή και συμπεριφορά. Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι ζουν σε μια εξαρτημένη από ουσίες κοινωνία.

Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ, όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, μειώνει το άγχος και τις αναστολές, χαλαρώνει, δημιουργεί ευδιαθεσία και διευκολύνει τις συναναστροφές. Έφηβοι που αισθάνονται συστολή, που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που νιώθουν άβολα με τις αλλαγές στο σώμα τους, χρειάζονται μια ‘στήριξη’ όταν βρίσκονται σε παρέες συνομηλίκων. Για να χαλαρώσουν και να γίνουν αποδεκτοί από την παρέα, θα δοκιμάσουν το αλκοόλ. Συχνά όμως το μέτρο χάνεται.

Γενετικοί παράγοντες

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους, είναι το οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού. Μελέτες σε όλο τον κόσμο, εστιάζουν στη δομή της οικογένειας και στην κληρονομική προδιάθεση του αλκοολισμού από τη μια γενιά στην επόμενη. Παιδιά αλκοολικών γονέων έχουν 4 φορές περισσότερο πιθανότητα, σε σχέση με άλλα παιδιά, να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά. Σ’ αυτό το συμπέρασμα δεν συνηγορεί μόνο το γονεϊκό πρότυπο μίμησης, αλλά και ο ρόλος των γονιδίων που έχουν κληρονομήσει από τους γονείς τους. Φαίνεται πως παιδιά αλκοολικών, κληρονομούν την ικανότητα του σώματος να παράγει ένα ένζυμο του ήπατος που βοηθάει στο μεταβολισμό του αλκοόλ. Υψηλό ποσοστό αυτού του ενζύμου, επιτρέπει στους εφήβους να μπορούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ. Άλλες έρευνες επισημαίνουν ότι όσο πιο νωρίς ένα παιδί ή ένας έφηβος πει το πρώτο ποτό, τόσο αυξάνει ο κίνδυνος για μελλοντική χρήση και τόσο πιο σημαντικός γίνεται ο γενετικός παράγοντας του αλκοολισμού. Οι έφηβοι που αρχίζουν να πίνουν πριν τα 15 χρόνια, έχουν αυξημένο γενετικό κίνδυνο εξάρτησης από το αλκοόλ. Όσοι ξεκινούν το ποτό μετά τα 16 χρόνια, κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικοί εξαιτίας των συνθηκών της ζωής τους και όχι των γονιδίων τους.

Ψυχολογικοί παράγοντες

Παιδιά που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών σε μικρή ηλικία, σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν κακοποιηθεί. Παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, που παραμελούνται, που εισπράττουν απόρριψη, που έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση τους με τους γονείς τους και που εξαιτίας αυτής της σχέσης τους χτίζουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ. Μιλάμε για παιδιά πληγωμένα και θυμωμένα, που συχνά εκδηλώνουν παραπρωματική συμπεριφορά και στρέφουν το θυμό τους όχι μόνο στους άλλους, αλλά και στον ίδιο τους το εαυτό. Η χρήση αλκοόλ στην περίπτωση αυτή, οφείλεται κυρίως στην ανάγκη τους να χαλαρώσουν ή να ξεχάσουν ο,τι τους ‘πονάει’

ψυχικά. Συχνά τα παιδιά αυτά πάσχουν από κατάθλιψη λόγω των βιωμάτων τους και βέβαια, όπως όλοι γνωρίζετε, το αλκοόλ επιδεινώνει την κατάθλιψη.

5.1.3 Συνέπειες κατανάλωσης αλκοόλ :

- 1) μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές.
- 2) σχετίζεται με χαμηλή σχολική επίδοση.
- 3) σχετίζεται με χρήση άλλων ουσιών.
- 4) οδηγεί σε οργανικές συνέπειες που φτάνουν μέχρι το θάνατο.
- 5) μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου και να επηρεάσει τη γενικότερη ανάπτυξη του εφήβου.
- 6) δημιουργεί έμμεσες συνέπειες που επηρεάζουν άλλους ή τους βάζουν σε κίνδυνο (π.χ. καταστροφή ξένης περιουσίας, τραυματισμοί).
- 7) αυξάνει τις πιθανότητες αλκοολισμού στην ενήλικη ζωή.

5.1.4 Τρόποι αντιμετώπιση αλκοολισμού :

Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής :

Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος

Μεγάλη σημασία έχει η στάση στη πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.

Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος

Με βάση το δεδομένο ότι όλοι οι αλκοολικοί ΔΕΝ παρουσιάζουν την αυτή κλινική εικόνα (π.χ. συμπτώματα, βαθμό εξάρτησης κ.λπ.), η κατάρτιση του θεραπευτικού προγράμματος απαιτεί δύο βασικά στοιχεία :

- 1) Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης που προαναφέρθηκε
- 2) Την ενεργό συμμετοχή του ασθενούν στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:

Αποτοξίνωση

Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδο αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.

Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών

Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση , ανάγκη εισαγωγής σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση που βρίσκεται ο

αλκοολικός. Συνήθως πολλά από τα προβλήματα που παρουσιάζουν οι προβληματικοί πότες μπορούν να αντιμετωπιστούν στα εξωτερικά ιατρεία και όχι στα νοσοκομεία και στις κλινικές.

Θεραπευτικό πρόγραμμα

Θα πρέπει η σχέση του θεράποντος και του θεραπευόμενου να είναι ειλικρινής και να υπάρχει μεταξύ τους εμπιστοσύνη. Δεν θα πρέπει ο θεράπων να λέει ψέματα στον θεραπευόμενο αλλά να του λέει την αλήθεια. Επίσης κάθε θεραπευτική παρέμβαση πρέπει να εμπεριέχει κατάρτιση εφικτών θεραπευτικών στόχων. Επιπλέον απαραίτητη είναι η υποστήριξη της οικογένειας του αλκοολικού.

Διαχρονική παρακολούθηση

Η διαχρονική παρακολούθηση του προβληματικού πότη και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειας του επιβάλλεται για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους.

5.2 ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Γενικά για τα ναρκωτικά:

Τα ναρκωτικά είναι φυσικές ή τεχνητές ουσίες που επιδρούν στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα και δημιουργούν εξάρτηση, γι' αυτό και πιο σωστά ονομάζονται εξαρτησιογόνες ουσίες. Με βάση τη φαρμακολογική τους δράση, τα ναρκωτικά θα μπορούσαν να ταξινομηθούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες:

- 1) Στα ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα (χασίς, μαριχουάνα, LSD, κ.ά.).
- 2) Στα διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (κοκαΐνη, αμφεταμίνη, κ.ά.)
- 3) Στα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια, κ.ά.)
- 4) Στα οπιούχα (όπιο, ηρωίνη, μορφίνη, κ.ά.)

5.2.1 Κατανάλωση ναρκωτικών στην εφηβεία:

Το πρόβλημα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών αφορά ένα σημαντικό ποσοστό εφήβων. Σύμφωνα με μελέτη, στην Ελλάδα περίπου 1 στους 7 μαθητές 15-19 χρόνων (15,2%) έχει κάνει χρήση κάποιας παράνομης ουσίας έστω και μία φορά στη ζωή του, ενώ η πλειονότητα αυτών (9,8%) έχει επαναλάβει τη χρήση τουλάχιστον 3 φορές. Φαίνεται ότι η κάνναβη αποτελεί την επικρατούσα παράνομη ουσία μεταξύ όλων των παράνομων ουσιών. Τα αγόρια αναφέρουν χρήση παράνομων ουσιών σε υπερδιπλάσιο ποσοστό (20,9%) συγκριτικά με τα κορίτσια στις ηλικίες 15-19 ετών (9,3%). Υπολογίζεται ότι τα 15 έτη είναι η ηλικία που ξεκινά ο πειραματισμός των εφήβων με τα ναρκωτικά.

Το ποσοστό των εφήβων που δοκιμάζουν ναρκωτικά από περιέργεια ή για άλλους λόγους είναι διπλάσιο σε σύγκριση με 20 χρόνια πριν. Κάποια παιδιά σταματούν στην πρώτη δοκιμή, κάποια έπειτα από μερικές «σποραδικές δοκιμές» και κάποια ύστερα από παρέμβαση των γονιών τους, που απευθύνονται για βοήθεια σε ειδικούς. Υπάρχουν πάντως και οι έφηβοι που δεν απομακρύνονται ποτέ ή ξεφεύγουν με τρομερά μεγάλη δυσκολία από τον κόσμο των ναρκωτικών. Τα δεδομένα μελετών στις ΗΠΑ δείχνουν ότι το 1/4 των ατόμων που αρχίζουν τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών σε αυτές τις ηλικίες εθίζονται και συνεχίζουν ως ενήλικες.

5.2.2 Παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους στη χρήση ναρκωτικών:

Τα αίτια που οδηγούν ένα παιδί στα ναρκωτικά είναι πολλά και περίπλοκα.

- 1) Η αδυναμία του νέου να βρει ρεαλιστικές λύσεις στα προβλήματα του .
- 2) Χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- 3) Η δυσκολία του στις κοινωνικές σχέσεις .
- 4) Η αδυναμία του να αντιστέκεται στις πιέσεις της παρέας .
- 5) Μαθησιακά προβλήματα και σχολική αποτυχία .
- 6) Διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις .
- 7) Έλλειψη θερμής οικογενειακής ατμόσφαιρας.
- 8) Η ασταθής συμπεριφορά των γονιών του που χαρακτηρίζεται από:

έλλειψη υποστήριξης, απουσία διάλογου και επικοινωνίας, αντιφατική συμπεριφορά (δηλαδή υπερπροστασία και υποχωρητικότητα τη μια φορά, επιθετικότητα και απόρριψη την άλλη).

- 9) Άγχος και ανασφάλεια ή κατάθλιψη.

5.2.3 Συνέπειες χρήσης ναρκωτικών :

Η εξάρτηση διακρίνεται σε ψυχική και σωματική.

1) Η ψυχική εξάρτηση αποτελεί περισσότερο διάθεση για αναπαραγωγή της ευφορίας που προκαλούν τα ναρκωτικά.

- Βαθμιαία με την χρήση και την εξάρτηση , ο χρήστης οδηγείται στην αντικοινωνικότητα και την παραβατικότητα.

- Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών επηρεάζει την αντίληψη, τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα του ατόμου.

2) Η σωματική ή βιολογική εξάρτηση είναι αποτέλεσμα της προσαρμογής του οργανισμού στη λήψη μιας ουσίας, που εκδηλώνεται με έντονες σωματικές διαταραχές όταν διακόπτεται η χορήγηση.

- Οι χρήστες είναι ευάλωτοι σε μολύνσεις που μπορεί να προκαλέσουν ηπατίτιδα, AIDS, και άλλα νοσήματα.

- Η υπερβολική δόση και οι νοθευμένες ουσίες είναι οι λόγοι που οι χρήστες παρουσιάζουν αυξημένη θνησιμότητα.

- Ορισμένα από τα ναρκωτικά που προκαλούν σωματική εξάρτηση επιφέρουν στον οργανισμό ανοχή. Η ανοχή αποτελεί προσαρμοστική κατάσταση με μειούμενη ανταπόκριση στη λήψη της ίδιας δοσολογίας, γεγονός που οδηγεί σε συνεχή αύξηση της δόσης.

5.2.4 Τρόποι απεξάρτησης από τα ναρκωτικά:

1) Προγράμματα θεραπείας απεξάρτησης.

2) Μεθαδόνη και λεβο-αλφα-ακεταλ-μεθαδόλη (LAAM).

3) Η θεραπεία επί εξωτερικής βάσης, χωρίς χορήγηση φαρμάκων.

4) Οι θεραπευτικές κοινότητες.

5) Τα προγράμματα συντήρησης με χορήγηση μεθαδόνης.

Η όλη διαδικασία αποβλέπει:

- στην κατανόηση του προβλήματος του εθισμού (εκπαιδευτική διαδικασία).

- τη γέννηση ελπίδας για θετική αλλαγή.

- την αντιμετώπιση της ζωής με τους όρους που θέτει και όχι με άρνηση.

- τη δημιουργία κινήτρων.

- την κατανόηση του δεδομένου αποχής από ουσίες ως προϋπόθεση επιτυχίας.

- την παραδοχή του εσφαλμένου τρόπου αντίληψης του κοινωνικού γίγνεσθαι.

- τον επαναπροσδιορισμό του τρόπου σκέψης και διαχείρισης των συναισθημάτων για επιτυχή επανένταξη στο κοινωνικό σύνολο.

Η χρήση ναρκωτικών έχει τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Η θεραπεία απεξάρτησης μπορεί να προσφέρει τα μέγιστα στο χρήστη, στην οικογένεια του και στην κοινωνία.

5.3 ΚΑΠΝΙΣΜΑ

5.3.1 Ορισμός: Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο.

5.3.2 Τα αίτια έναρξης του καπνίσματος από τους εφήβους:

Στην Ελλάδα, το κάπνισμα μεταξύ των εφήβων είναι συχνότερο από ποτέ, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση ότι οδηγεί σε καρκίνο, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες και αγγειακά επεισόδια. Δυστυχώς, σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν.

Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; **Οι μαθητές αρχίζουν να καπνίζουν, συνήθως για έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω λόγους:**

Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία, χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθώντας το ρεύμα ή απλά έχουν ένα έντονο αίσθημα περιέργειας.

Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει ο εντυπωσιασμός του αντίθετου φύλλου και η ανάδειξη γοήτρου.

Μερικοί έφηβοι ζητούν παρηγοριά από το κάπνισμα προσπαθώντας να αποβάλλουν το αίσθημα μοναξιάς και αποξένωσης από τους συνομηλίκους.

Άλλοι, πάλι και κυρίως κοπέλες πιστεύουν πως το κάπνισμα διατηρεί κομψή γραμμή και φοβούνται να το σταματήσουν για να μην παχύνουν. Επίσης όταν θέλουν να αδυνατίσουν αρχίζουν το κάπνισμα, ενώ υπάρχουν πιο υγιεινοί τρόποι για να χάσουν κιλά.

Ένας άλλος λόγος είναι, ότι οι νέοι δεν είναι έτοιμοι και σε θέση να αντιμετωπίσουν κάποια προβλήματα και έτσι κυριαρχεί η ιδέα ότι το τσιγάρο μπορεί να τους δώσει λύση ή να απαλύνει την ένταση του προβλήματος.

Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση, την καταπολέμηση της νευρικότητας που μπορεί να τους διακατέχει ή να το θεωρούν σαν ένα παράγοντα απασχόλησης.

Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν και μπορούν να ακολουθήσουν τους ομοίους τους. Με αποτέλεσμα την επιτυχή ενταξή τους σε μια από τις δημοφιλείς παρέες του σχολείου, δίνοντας την εντύπωση της λανθασμένης κοινωνικοποίησης.

Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους\ ομάδες. Που η προσφορά τσιγάρου είναι μια πράξη προσφοράς και επικοινωνίας μεταξύ των νέων και μέσο αυτού υπάρχει και μια έμμεση πίεση.

Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν θέλοντας να ακολουθήσουν τη μάζα χωρίς να ξεχωρίζουν.

Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς ή τους νόμους την λεγόμενη "μαγκιά".

Άλλοι επηρεάζονται από τους φίλους μεγαλύτερης ηλικίας ή από την οικογένεια που μέχρι την εφηβική ηλικία λειτουργούν ως πρότυπα.

Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θελήσει ο ίδιος ο καπνιστής. Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Η ελλιπής εκπαίδευση και ενημέρωση των νέων ανθρώπων από το σχολείο, τον οικογενειακό κύκλο, τα Μ.Μ.Ε, το κράτος, αξίες εποχής, ανασφάλεια, αβεβαιότητα και τα έντονα συναισθήματα.

Επομένως, οι παράγοντες που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα: **περιέργεια, αίσθηση ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης, εξασφάλιση εκτίμησης από την παρέα, κοινωνικοποίηση.**

Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν, διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να παρουσιάσει ο γονιός εναλλακτικούς μηχανισμούς απόρριψης του τσιγάρου στο παιδί του. Πρέπει να του εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους του απαγορεύει το κάπνισμα και να το προειδοποιήσει για τις συνέπειες που θα έχει εκ μέρους του εάν συνεχίσει αυτή του τη συνήθεια.

5.3.3 Οι κυριότερες επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία:

Στο στόμα:

Καρκίνος του στόματος (θανατηφόρος περίπου στο 50% των περιπτώσεων). Εμφανίζεται όλο και συχνότερα τα τελευταία χρόνια λόγω του τσιγάρου.

Καταστροφή των δοντιών.

Προβλήματα στα ούλα.

Δυσάρεστη αναπνοή, που έχει συνέπειες στις κοινωνικές συναναστροφές.

Στο αναπνευστικό σύστημα:

Καρκίνος του πνεύμονα. Ο πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως.

Καρκίνος του λάρυγγα, του φάρυγγα.

Εμφύσημα.

Βήχας, δύσπνοια, αλλοίωση και κόπωση φωνής.

Άσθμα, βρογχίτιδα και άλλες ασθένειες των πνευμόνων.

Στο πεπτικό σύστημα:

Καρκίνος στομάχου.

Καρκίνος σε διάφορα άλλα μέρη του πεπτικού συστήματος.

Προβλήματα χώνεψης. Ένα μόνο τσιγάρο μετά το φαγητό καθυστερεί την χώνεψη κατά μία ώρα περίπου.

Καταστροφή θρεπτικών στοιχείων και βιταμινών με αποτέλεσμα την κακή θρέψη του σώματος.

Στο κυκλοφορικό σύστημα:

Θρόμβοι και στενώσεις αιμοφόρων αγγείων και αρτηριών.

Εγκεφαλικά επεισόδια, από τις πιο συχνές αιτίες θανάτου σήμερα.

Γάγγραινα, εξαιτίας της παρακώλυσης της κυκλοφορίας του αίματος στα πόδια και τα χέρια.

Μόνο στην πόλη Βικτόρια της Αυστραλίας μετρήθηκαν 300 ακρωτηριασμοί ανά έτος τα τελευταία 5 χρόνια. Από αυτούς το 75% οφείλονταν στο κάπνισμα.

Στην καρδιά:

- Στεφανιαία νόσος, καρδιακή προσβολή και άλλες ασθένειες.

Το κάπνισμα βλάπτει κάθε κύτταρο του ανθρωπίνου σώματος. Ακόμα και όργανα που δεν έρχονται καθόλου σε επαφή με τον καπνό, παθαίνουν βαριές βλάβες. Παρακάτω αναφέρονται σχετικά παραδείγματα.

Στο δέρμα:

Ο καπνιστής έχει τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξει κακοήγη καρκίνο του δέρματος από ένα μη καπνιστή. Εκτός από την περιοχή των χειλιών που η καταστροφή του δέρματος είναι εμφανής, όλο το δέρμα του καπνιστή γερνάει με ταχύτερους ρυθμούς από αυτό του μη καπνιστή.

Στα μάτια:

Τύφλωση από διάφορες αρρώστιες όπως καταρράκτης, εκφύλιση ωχράς κηλίδας και άλλες. Σήμερα είναι καταγεγραμμένοι 54.000 Βρετανοί πολίτες που είναι τυφλοί λόγω του καπνίσματος.

5.3.4 Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος:

Μια έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τον καρκίνο, τις καρδιακές προσβολές και τα υπόλοιπα. Άρα πρέπει ο γονιός να ρίξει το βάρος στα πιο άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος: **δύσσομη αναπνοή, κίτρινα δόντια, μυρωδιά τσιγάρου στα μαλλιά και τα ρούχα, εύκολη κόπωση και βήχας**. Παρ' όλα αυτά, πολλοί γονείς εξακολουθούν να μη δείχνουν την απαραίτητη προσοχή και σοβαρότητα στην αντικαπνιστική τους προσπάθεια. Εάν οι γονείς κάνουν πολύ σαφείς στα παιδιά τους τις προσδοκίες τους, αυτά στο τέλος θα συμμορφωθούν με τις οδηγίες τους, παρ' ότι στην αρχή μπορεί να εκφρασθούν με θυμό ή αγανάκτηση για τις γονεϊκές συμβουλές.

Οι γονείς πρέπει να είναι βέβαιοι ότι εάν καπνίζουν οι ίδιοι, τα παιδιά τους δεν θα δώσουν καμία προσοχή στις προειδοποιήσεις τους για το δικό τους κάπνισμα. Έχει επίσης βρεθεί ότι εάν οι γονείς καπνίζουν, τα παιδιά τους θα ξεκινήσουν το κάπνισμα κλέβοντας από τα δικά τους τσιγάρα.

Το πρώτο μέρος από το οποίο οι γονείς θα ξεκινήσουν τις προσπάθειές τους είναι το σπίτι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλο συμπεριφοράς τα μεγαλύτερα αδέλφια, οι φίλοι ή άνθρωποι τους οποίους τα παιδιά θαυμάζουν. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στο ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν καπνίζουν.

Επίσης, είναι σημαντικό τα παιδιά να μετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες διότι εάν έχουν κάτι να κάνουν έχουν λιγότερο χρόνο για να καπνίσουν. Ακόμη, οι περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν αντικαπνιστικό τρόπο ζωής.

Τέλος, το σχολείο μπορεί να παίξει έναν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καπνίσματος.

Δυστυχώς όμως, στην Ελλάδα το λυπηρό φαινόμενο η πλειονότητα των καθηγητών να καπνίζει στο σχολείο ακόμη και μπροστά στους μαθητές τους, μόνο παράδειγμα προς μίμηση δεν μπορεί να αποτελέσει. Διότι **το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία ξεκινά και ως μία μιμητική ενέργεια με την οποία ο έφηβος προσπαθεί να επιβεβαιωθεί στον εαυτό του και τον κοινωνικό του περίγυρο**. Το κάπνισμα των καθηγητών του, μαζί με το κάπνισμα των γονέων του, αποτελεί

αναμφίβολα μια από τις ισχυρότερες δυνάμεις ώθησης προς την παγίωση του δικού του καπνίσματος.

Συνοψίζοντας, γίνεται αντιληπτό ότι το κάπνισμα εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο παιδείας που διακρίνει μία κοινωνία ως σύνολο, αλλά και αποτελεί ένδειξη σεβασμού προς τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους γύρω μας.

5.4 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

5.4.1 Ορισμός: Ο εθισμός στο διαδίκτυο μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της»

5.4.2 Αίτια: Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη συν νοσηρών καταστάσεων.

Αν θέλαμε να απαριθμήσουμε κωδικοποιημένα τους συνηθέστερους λόγους που οδηγούν κάποιον στον εθισμό στο διαδίκτυο αυτοί θα ήταν:

- το επιβαρυνμένο με συγκρούσεις οικογενειακό περιβάλλον
- οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που περιορίζουν την δυνατότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων
- οι μεγάλες δυνατότητες "εικονικής" κοινωνικοποίησης μέσα από πλαστούς αυτοδημιούργητους χαρακτήρες
- η διάθεση ανάληψης εικονικών ρόλων ώστε να καλυφθεί η αδυναμία ανάληψης φυσικών ρόλων

5.4.3 Επιπτώσεις της τεχνολογίας:

Άμεσες αλλαγές στη συμπεριφορά από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου

Οι πιθανές αλλαγές που ίσως προσέξουμε στη συμπεριφορά των παιδιών ή και των εφήβων, είναι οι ακόλουθες:

- ☐ Μείωση του χρόνου του εφήβου με την οικογένειά του
- ☐ Τάσεις απομόνωσης - μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών και αλληλοεπιδράσεων με τους συνομήλικους του ή και άλλα άτομα
- ☐ Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις
- ☐ Μείωση σωματικής άσκησης και κίνησης

Πιθανές δευτερογενείς επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου

- ☐ Κατάθλιψη
- ☐ Εμφάνιση παχυσαρκίας
- ☐ Μυοσκελετικά προβλήματα
- ☐ Παθήσεις του οφθαλμού
- ☐ Παραμέληση ατομικής υγιεινής
- ☐ Απουσίες από το σχολείο

Εφηβοι:

□ Αλλαγή στη συμπεριφορά

- ☐ Ανάπτυξη βίαιων σκέψεων και συμπεριφορών
- ☐ Αντικοινωνική συμπεριφορά
- ☐ Αυξημένη τάση για επιθετική συμπεριφορά
- ☐ Ταύτιση με πρωταγωνιστές των παιχνιδιών
- ☐ Αρνητική διάθεση

Εξάλλου σύμφωνα με τις έρευνες, όπως και η κατάχρηση του διαδικτύου, πολύ πιθανό να προκαλέσουν αλλαγές δευτερογενούς αιτιολογίας στη συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων:

- ☐ Προβλήματα υγείας (αρτηριακή πίεση, όρασης, πονοκέφαλο, πόνους στην κοιλιά κτλ)
- ☐ Παχυσαρκία
- ☐ Σύγχυση πραγματικότητας και φαντασίας
- ☐ Υπερκινητικότητα
- ☐ Μαθησιακές Δυσκολίες και χαμηλή επίδοση

5.4.4 Δυσμενείς συνέπειες στη ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων:

Όπως κάθε κατάχρηση ή υπερβολική χρήση κάποιας ουσίας, έτσι και η κατάχρηση του διαδικτύου έχει σοβαρές συνέπειες πάνω στη ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τα αναπτυξιακά στάδια δεν έχουν ολοκληρωθεί στην παιδική και στην εφηβική ηλικία. Όλες αυτές οι δράσεις που δέχονται μέσω του διαδικτύου, έχουν αντίστοιχες αντιδράσεις στα παιδιά και στους εφήβους.

Μερικές αντιδράσεις θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες:

- ☐ Ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού και σωματοποίησης του άγχους (πόνους στην κοιλιά, εφιάλτες κτλ)
- ☐ Ανάπτυξη ψυχαναγκαστικών συνηθειών και εμμονές στη σκέψη
- ☐ Ταύτιση με αρνητικά πρότυπα
- ☐ Απώλεια ελεύθερης σκέψης και θέλησης
- ☐ Προώθηση παρορμητικών συμπεριφορών όσον αφορά τη βία
- ☐ Συνεχής έκθεση παιδιών στη βία και σε σεξουαλικού περιεχομένου υπονοούμενα και μηνύματα
- ☐ Μείωση αντιστάσεων
- ☐ Επηρεασμός κριτικής σκέψης
- ☐ Επηρεασμός προσωπικών αρχών και αξιών

Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών-ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν. «Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο».

5.4.5 Τρόποι αντιμετώπισης:

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή

αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας.

- **ΕΠΙΒΛΕΨΗ** στον τρόπο και στο χρόνο χρήσης του διαδικτύου.
- **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ** με συνεχή έγνοια, χωρίς όμως να γίνεται με υπερπροστατευτικό τρόπο.
- **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ:** τις περισσότερες φορές το παιδί βρίσκεται μόνο του όταν έρχεται αντιμέτωπο με κινδύνους. Είναι σημαντικό να μάθει να ξεχωρίζει τις καταστάσεις αυτές από μόνο του και να προστατεύεται κατάλληλα χωρίς να παρασύρεται.
- **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΣ:** όσοι γονείς δε γνωρίζουν τα πιο απλά και βασικά για το διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, θα ήταν καλό να επιδιώξουν να μάθουν κάποια βασικά στοιχεία για να είναι σε θέση να ασκούν καλύτερα το ρόλο τους.
- **ΦΙΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ:** να μην ξεχνάμε ότι πρόκειται για πολύ χρήσιμη και απαραίτητη τεχνολογία, η οποία δε φαίνεται ότι θα μας εγκαταλείψει για τα επόμενα χρόνια. Μάλλον αντίθετα, η χρήση της θα αυξάνεται. Η σωστή χρήση του διαδικτύου έχει να κάνει γενικότερα με την ύπαρξη ορίων και πειθαρχίας στη συμπεριφορά μας. Αυτός ο παράγοντας θα πρέπει να θεωρηθεί ως ο πιο σημαντικός, για το ρόλο των γονιών απέναντι στα παιδιά.

- ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΠΟΛΥΤΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΙΩΝ: αποφυγή των ακραίων αντιδράσεων. Η δική μας ακραία αντίδραση πολύ πιθανό να οδηγήσει και τα παιδιά στην υιοθέτηση ακραίων συμπεριφορών.
- ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ όπως κάθε θέμα έτσι και για το διαδίκτυο, χρειάζεται να διαπαιδαγωγηθούν τα παιδιά από τους γονείς και από το σχολείο.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Επεξεργασία Ερωτηματολογίου

Βιβλιογραφία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

http://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos_ekfovismos.pdf

<http://bb.uncrcpc.org.cy/σχολικός-εκφοβισμός>

(<http://www.safeline.gr/plirofories/symboyles>)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

<http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/efhveia/58-koinwnikopoihsh-tou-efhvou>

<http://www.myxalandri.gr/arthra/5596-i-filia-stin-efiveia-tis-psyxologou-marinas-kontzilahttps://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%AF%CE%B7%CF%83%CE%B7>

<http://www.dimitrismpoukouras.gr/themata-psychologias/paidi/problemata-symperiphoras-ephebon-sten-oikogeneia-kai-sto-scholeio>

http://www.ea.gr/ea/myfiles/File/gymnasio/2012/2012_b-gymn_efiveia.pdf

<http://1lyk-moiron.ira.sch.gr/docs/pr2013-2014/MME-koinvnikopoih.pdf>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

www.taekpaideutika.gr/ekp_105-106/14.pdf

<http://https://el.wikipedia.org/wiki/Κοινωνικοποίηση>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%B5%CE%AF%CE%B1>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΛΚΟΟΛ:

gr.drugfreeworld.org

www.limnosfm100.gr/ugeia/item/17382-i-katanalosi-alkool-stin-efiveia-aities-synepies-antimeopisi.html

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ:

neahygeia.gr/page.asp?p=499

akappatou.gr/index.php/protoselida/7338-ta-narkotika-stin-efiveia-pos-tha-prolavete

ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1>

<http://www.newsbeast.gr/health/arthro/371676/to-kapnisma-stin-efiveia>

<http://www.iatronet.gr/ygeia/anapnefstiko/article/6025/8242efivos-kai-kapnisma.html>

<http://www.tlife.gr/family/229/Kapnisma-stin-efiveia-Pos-prepei-na-drasei-o-gonios/0-101670>

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

<http://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-use-abuse-addiction>

<http://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF

<http://www.home-biology.gr/ilektromagnitikes-aktinovolies/epiptoseis-ygeias/ethismos-stin-technologia>

Εφηβεία - Ερωτηματολόγιο

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο της Ερευνητικής Εργασίας με θέμα "Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΗΣ" του τμήματος Α3 του 5ου Γενικού Λυκείου Βόλου. Στόχος του είναι να καταγράψει τη στάση μας απέναντι στα προβλήματα που αφορούν τους εφήβους. Η συμμετοχή σας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη και πλήρως ανώνυμη. Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!

***Required**

1. Φύλο *

Mark only one oval.

- ☐ Άνδρας
☐ Γυναίκα

2. Ηλικία *

Mark only one oval.

- ☐ 14 - 18
☐ 19 - 35
☐ 35 +

3. Πιστεύετε ότι η χρήση της γλώσσας των νέων διευρύνει το χάσμα γενεών; *

Mark only one oval.

- ☐ ΝΑΙ
☐ ΟΧΙ

4. Θεωρείτε ότι οι μεγάλοι κατηγορούν τους νέους ότι έχουν υπερβολικές και παράλογες απαιτήσεις; *

Mark only one oval.

- ☐ ΝΑΙ
☐ ΟΧΙ

5. Θεωρείτε πως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών πηγάζει εν μέρει από το οικογενειακό περιβάλλον; *

Mark only one oval.

- ☐ ΝΑΙ
☐ ΟΧΙ

6. Είστε σύμφωνοι με το ότι οι νέοι πρέπει να αμβλύνουν την χρήση αποσπασματικού λεξιλογίου; *

Mark only one oval.

- ☐ ΝΑΙ
☐ ΟΧΙ

7. Είστε σύμφωνοι με την υιοθέτηση ξενόφερτων προτύπων και ειδώλων; **Mark only one oval.*

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ

8. Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι το διαδίκτυο ευθύνεται για την περιθωριοποίηση των εφήβων και το σχολικό εκφοβισμό; **Mark only one oval.*

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγο
- ☐ Αρκετά
- ☐ Πολύ
- ☐ Πάρα Πολύ

9. Θεωρείτε ότι το άγχος επηρεάζει τους νέους στην καθημερινότητά τους; **Mark only one oval.*

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ

10. Πόσο πιστεύετε ότι το σχολείο ενημερώνει σωστά τους μαθητές για τον σχολικό εκφοβισμό; **Mark only one oval.*

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγο
- ☐ Αρκετά
- ☐ Πολύ
- ☐ Πάρα πολύ

11. Πιστεύετε ότι η κοινωνικοποίηση εξαρτάται άμεσα από τις παρέες των συνομηλίκων ; **Mark only one oval.*

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ

12. Πιστεύετε ότι για την αντιμετώπιση του χάσματος των γενεών πρέπει να συμβάλουν: **Tick all that apply.*

- ☐ ΜΕΓΑΛΟΙ
- ☐ ΝΕΟΙ
- ☐ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ

13. Κατά πόσο πιστεύετε ότι ευθύνεται η αντιδραστική φύση των νέων για το χάσμα γενεών; *

Mark only one oval.

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγο
- ☐ Αρκετά
- ☐ Πολύ

14. Από που παίρνεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για το μέλλον σου; *

Tick all that apply.

- ☐ Οικογένεια
- ☐ Φίλοι
- ☐ Καθηγητής ΣΕΠ
- ☐ Διαδίκτυο
- ☐ Κανένα από τα παραπάνω
- ☐ Άλλο

15. Το σχολείο προσφέρει τη δυνατότητα να έρθουν οι νέοι σε επαφή με τον κόσμο της εργασίας; *

Mark only one oval.

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ
- ☐ Μερικές φορές

16. Παρακολουθείς εξωσχολικά μαθήματα; (αν είστε κάτω των 18) *

Mark only one oval.

- ☐ Φροντιστήρια
- ☐ Ιδιαίτερα
- ☐ Και τα δύο
- ☐ Κανένα από τα παραπάνω

17. Κατά τη διάρκεια της φοίτησής σου αισθάνθηκες την ανάγκη να συζητήσεις με κάποιον Σύμβουλο-Καθηγητή για τα επαγγελματικά ή άλλα προσωπικά σου προβλήματα; *

Mark only one oval.

- ☐ Συχνά
- ☐ Σπάνια
- ☐ Ποτέ

18. Πιστεύετε ότι το σχολείο ενημερώνει κατάλληλα τους εφήβους για τις σωματικές αλλαγές που εμφανίζονται κατά την εφηβεία;

Mark only one oval.

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

19. Πιστεύετε ότι το σχολείο ενημερώνει κατάλληλα τους εφήβους για τους κινδύνους και τις συνέπειες από εθισμούς;

Mark only one oval.

- ☐ Ναι
☐ Όχι

20. Τι πιστεύετε ότι αποτελεί το μεγαλύτερο κίνδυνο εθισμού για τους εφήβους;

Mark only one oval.

- ☐ Κάπνισμα
☐ Ουσίες
☐ Διαδίκτυο (ηλεκτρονικά παιχνίδια)
☐ Αλκοόλ

21. Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι η σχολική επίδοση επηρεάζεται αρνητικά από τις νέες τεχνολογίες(facebook, youtube, κινητό);

Mark only one oval.

- ☐ Καθόλου
☐ Λίγο
☐ Αρκετά
☐ Πολύ
☐ Πάρα πολύ

22. Πιστεύετε ότι οι νέες τεχνολογίες (κινητό - διαδίκτυο) επιδρούν αρνητικά στην κοινωνικοποίηση των εφήβων;

Mark only one oval.

- ☐ Ναι
☐ Όχι

Powered by



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ

Η Εφηβεία και οι Προβληματισμοί της

Σχολικό Έτος : 2016-2017

5^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΒΟΛΟΥ

Τάξη: Α' – Τμήμα: Α3

Υπ. Καθηγητής: Σταθόπουλος Ρήγας ΠΕ20



ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Εσμεράλντα Πασά

Χαρά Σιτά

Μαρκέλλα Σκρίμπα,

Τηλέμαχος Ψάρρας



Αίτια:

- Η αποξένωση από τις ανθρώπινες σχέσεις
- Ο περιορισμός του αισθήματος της ελευθερίας των νέων λόγω των θεσμών της κοινωνίας
- Η οποιαδήποτε μορφή εξουσίας, δημιουργεί στον νέο ανασφάλεια με αποτέλεσμα να απορρίπτει τα κοινωνικά κατεστημένα και καθιερωμένα.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ:

- Η πρόοδος ανακόπτεται και επικρατεί στασιμότητα.
- Τα κοινωνικά προβλήματα πολλαπλασιάζονται (π.χ. βία, εγκληματικότητα)
- Η απουσία του διαλόγου οδηγεί στον φανατισμό, στον δογματισμό και στην έλλειψη κατανόησης και συνεννόησης.

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Οι μεγαλύτεροι να αποτελούν σωστά πρότυπα για τους νέους ανθρώπους.
- Η κρατική μέριμνα για τα παιδιά με άσχημη οικογενειακή και οικονομική κατάσταση.
- Η σωστή παιδεία για να διευρυνθούν οι πνευματικοί ορίζοντες του νέου ώστε να



ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ορισμός:

Η επιθετική συμπεριφορά
(εσκεμμένη, απρόκλητη,
επαναλαμβανόμενη) απέναντι
σε άτομα που θεωρούνται
αδύναμα από τους θύτες .

Μορφές της βίας στον εκφοβισμό:

- Ψυχολογική βία
- Σεξουαλική παρενόχληση
- Σωματική βία
- Οικονομική εκμετάλλευση



Επιπτώσεις θυμάτων

- Τάσεις αυτοκτονίας
- Σωματικά συμπτώματα (ημικρανίες , πονοκεφάλους , δερματικά προβλήματα κ.α)
- Παράπονα για την κατάσταση της υγείας τους.
- Μείωση της σχολικής απόδοσης και παρουσίας στο σχολείο.
- Εμφάνιση βίαιης συμπεριφοράς

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



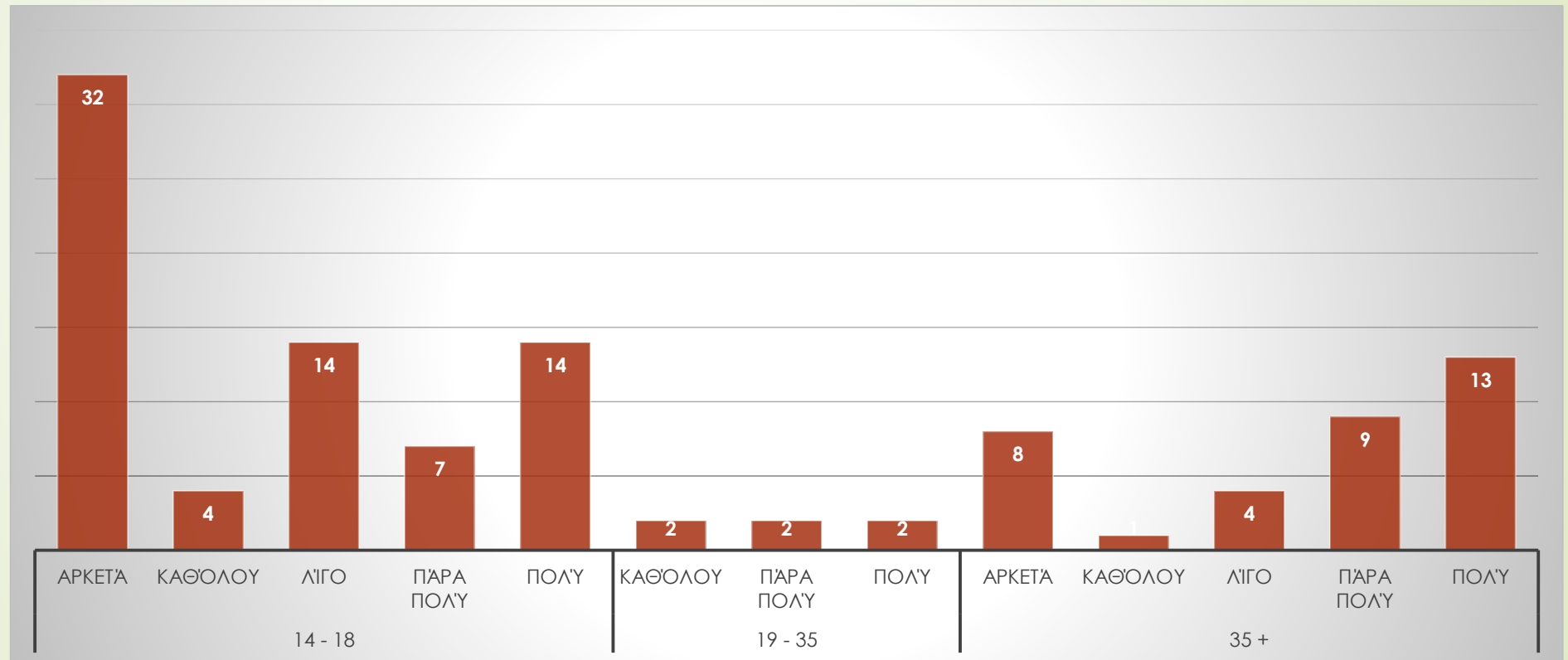
Πως πρέπει να χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο ;

- Να μην απαντάμε σε ηλεκτρονικά μηνύματα με ύποπτο περιεχόμενο ή άγνωστο αποστολέα.
- Να αποφεύγουμε να στέλνουμε τη φωτογραφία μας και άλλα προσωπικά μας στοιχεία μέσω διαδικτύου σε άγνωστα άτομα
- Να αναπτύξουμε κριτική διάθεση σε ό,τι διαβάζουμε στο Διαδίκτυο και να μην εμπιστευόμαστε αμέσως ό,τι δούμε σε αυτό.

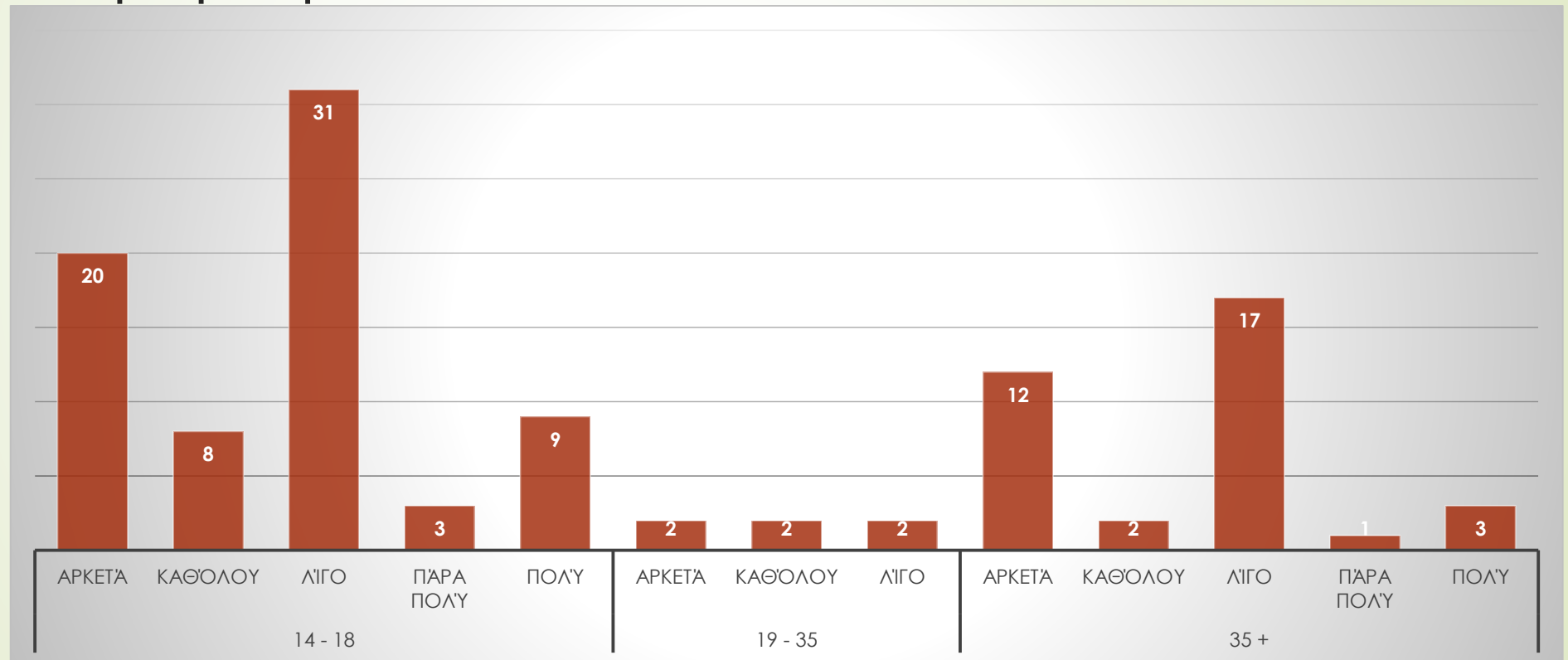
Πως μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να χρησιμοποιούν με ασφάλεια το διαδίκτυο;

- Να κάνετε την πλοήγηση στο διαδίκτυο μια οικογενειακή δραστηριότητα.
- Δεν είναι κακό να ζητήσετε από τα παιδιά σας να σας εξηγήσουν μερικά πράγματα.
- Ενημερωθείτε για τη χρήση του διαδικτύου, τα οφέλη και τους κινδύνους του. Δώστε έμφαση στην ανακάλυψη ιστοσελίδων με ενημερωτικό, εκπαιδευτικό, ψυχαγωγικό περιεχόμενο και δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας.
- Να τοποθετήσετε τον Η/Υ σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού (πχ. σαλόνι) και όχι σε υπνοδωμάτια.

Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι το διαδίκτυο ευθύνεται για την περιθωριοποίηση των εφήβων και το σχολικό εκφοβισμό;



Πόσο πιστεύετε ότι το σχολείο ενημερώνει σωστά τους μαθητές για τον σχολικό εκφοβισμό;





Άγχος

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Κλεοπάτρα Πανουτσοπούλου

Φάνης Παπαγεωργίου

Μελπομένη Παπαδημητρίου

Τσίχλα Ειρήνη



Αίτια

- Μεγάλες απαιτήσεις των γονέων για σχολικές επιδόσεις
- Όγκος υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων
- Αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος
- Οικονομικά προβλήματα της οικογένειας
- Θάνατος ή διαζύγιο των γονέων

Συμπτώματα

- Νευρικότητα
- Απότομη συμπεριφορά
- Ανησυχία
- Κακή διάθεση
- Ψυχοσωματικές αλλαγές(λιποθυμία, ζάλη, πόνος στο στομάχι κλπ)



Τρόποι αντιμετώπισης

- Ψυχολογική συμπαράσταση των γονέων
- Συζήτηση των προβλημάτων
- Ξεκούραση
- Έλεγχος των υποχρεώσεων

Διαρκής αξιολόγηση

Ορισμός: Η κριτική προς τους εφήβους, η οποία μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην ψυχολογία του νέου.

Οι κυριότερες κοινωνικές ομάδες είναι:

- Οικογένεια
- Σχολείο
- Παρέες
- Κοινωνία

Αλλαγές στο σώμα

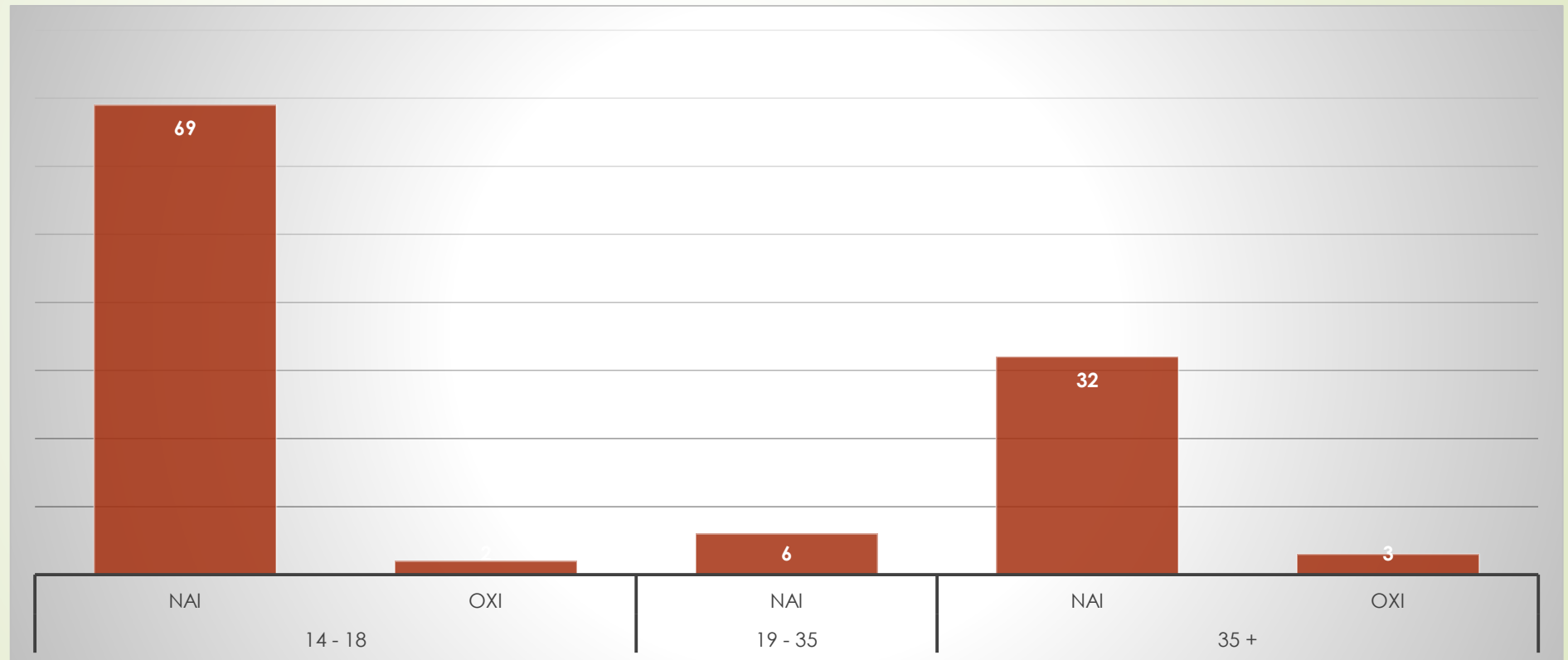
- Οι αλλαγές στο σώμα, είναι βιολογικές και σωματικές διαφοροποιήσεις, οι οποίες μετατρέπουν τον νέο σε ενήλικα και τον βοηθούν να αναπτυχθεί.
- Κορίτσια – Αγόρια:
- ανάπτυξη μυών,
- αύξηση βάρους και ύψους
- Ανάπτυξη γεννητικών οργάνων
- Εμφάνιση ακμής
- Ανάπτυξη τριχοφυΐας



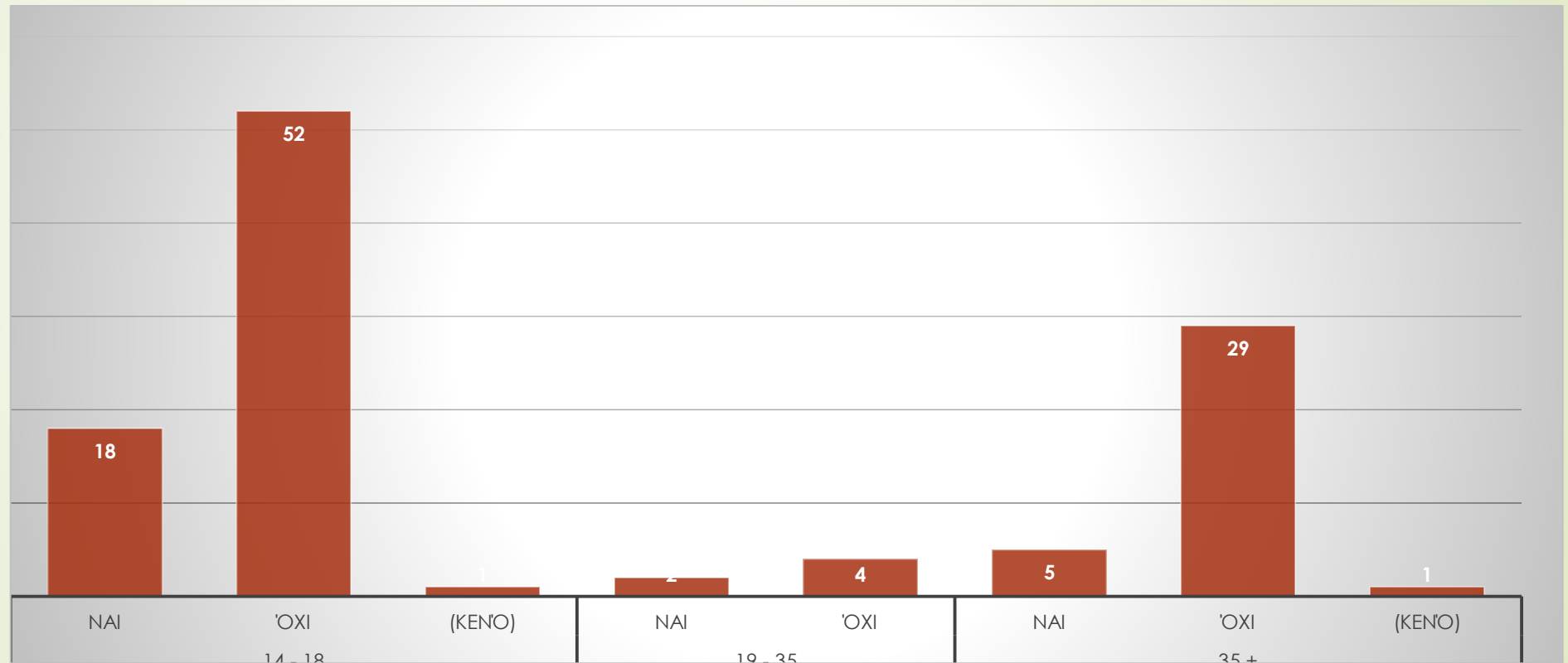
Οι σωματικές αλλαγές των εφήβων συχνά δημιουργούν ψυχολογικά προβλήματα για αυτό και είναι σημαντική η σωστή πληροφόρηση.

Το σχολείο και ιδιαίτερα οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους νέους σε κάθε τους απορία.

Θεωρείτε ότι το άγχος επηρεάζει τους νέους στην καθημερινότητά τους;



Πιστεύετε ότι το σχολείο ενημερώνει κατάλληλα τους εφήβους για τις σωματικές αλλαγές που εμφανίζονται κατά την εφηβεία;



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Ευτυχίδης Απόστολος

Παπαδημητρίου Χρήστος

Σταθόπουλος Δημήτρης

Χρυσομάλλου Έφη

Χριστοδούλου Σαράντης



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

Οι λόγοι για τους οποίους το θέμα αυτό είναι στην πρώτη γραμμή του ενδιαφέροντος είναι κυρίως οικονομικοί και κοινωνικοί.

Ειδικοί και εκπαιδευτικοί συμβουλεύουν αυτές τις ημέρες ότι όλοι οι νέοι μπορούν να βρουν τον δρόμο τους, αρκεί να έχουν σαφή επίγνωση του επαγγέλματος που θέλουν να ακολουθήσουν.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική αβεβαιότητα των νέων είναι πολλοί

Η εργασία προσφέρει:

- τη δυνατότητα να εντάσσει τον εαυτό του σε ένα συγκεκριμένο καθημερινό πρόγραμμα,
- να ανήκει σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο,
- να έχει απολαβές,
- να κοινωνικοποιείται και
- να θέτει στόχους, η επίτευξη των οποίων οδηγεί σε προσωπικό αίσθημα δημιουργικότητας και αξίας, μεταξύ άλλων.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινωνικοποίηση πραγματοποιείται από την κοινωνία αφενός μεν διασκορπισμένα χωρίς πρόγραμμα, αφετέρου όμως συστηματικά μέσα από ιδιαίτερους θεσμούς που διαθέτει για αυτό το σκοπό

Είδη κοινωνικοποίησης:

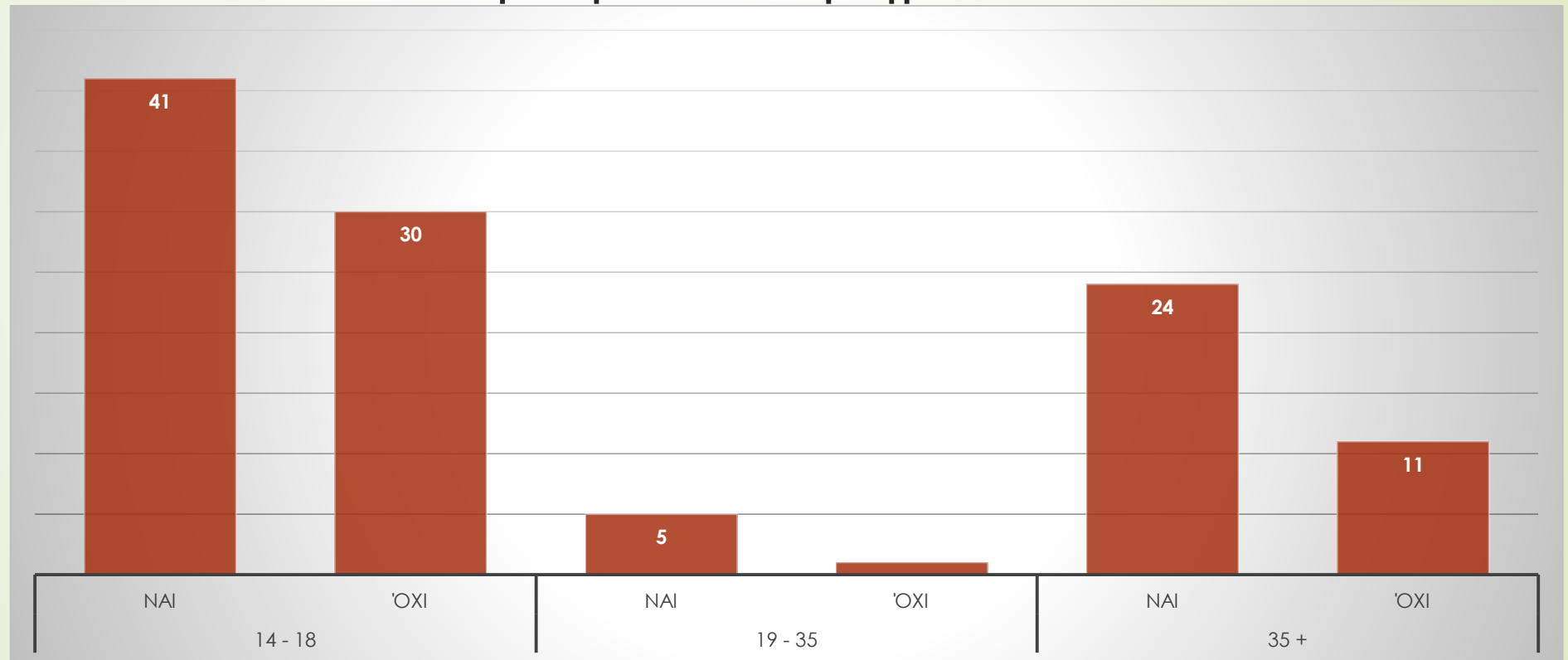
πρωτογενή

δευτερογενή και

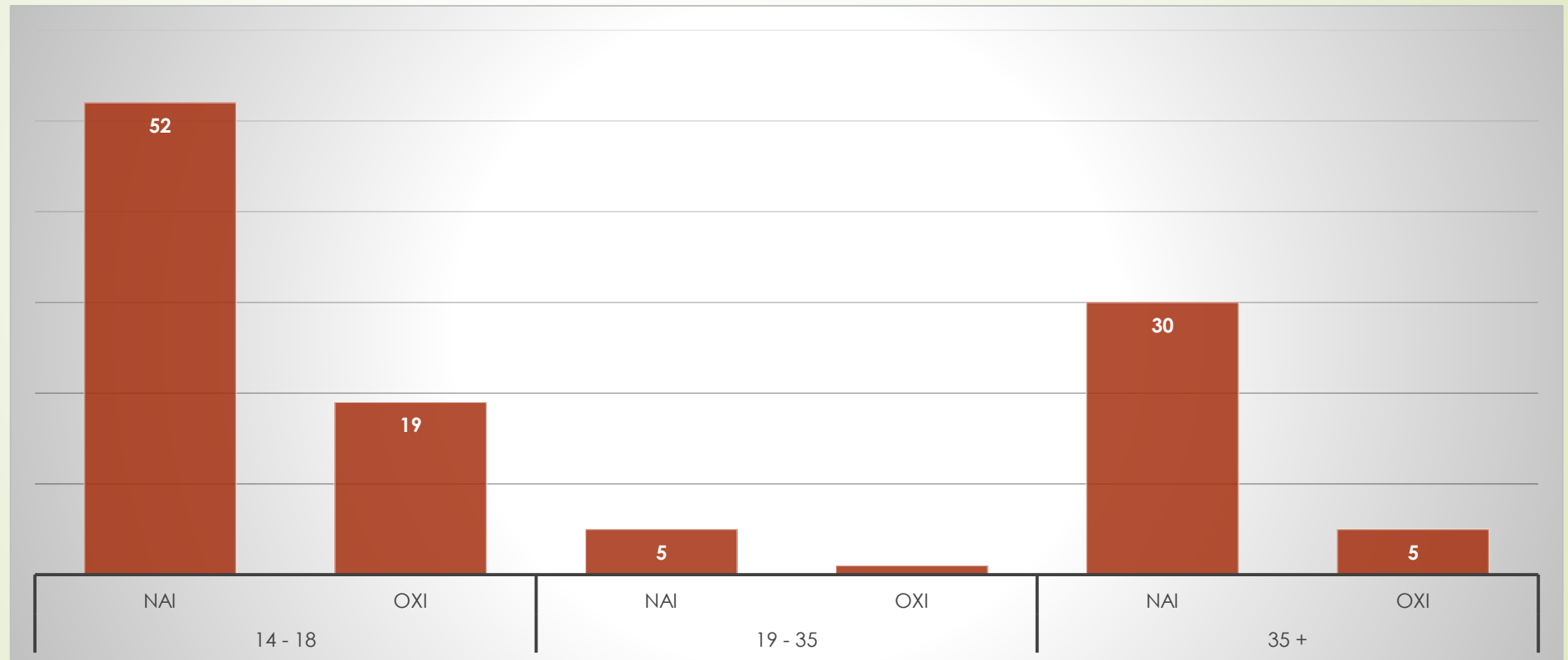
τριτογενή.

Οι τρόποι αντιμετώπισης είναι οι εντολές και συστάσεις, η κοινωνική και η κριτική Ταύτιση.

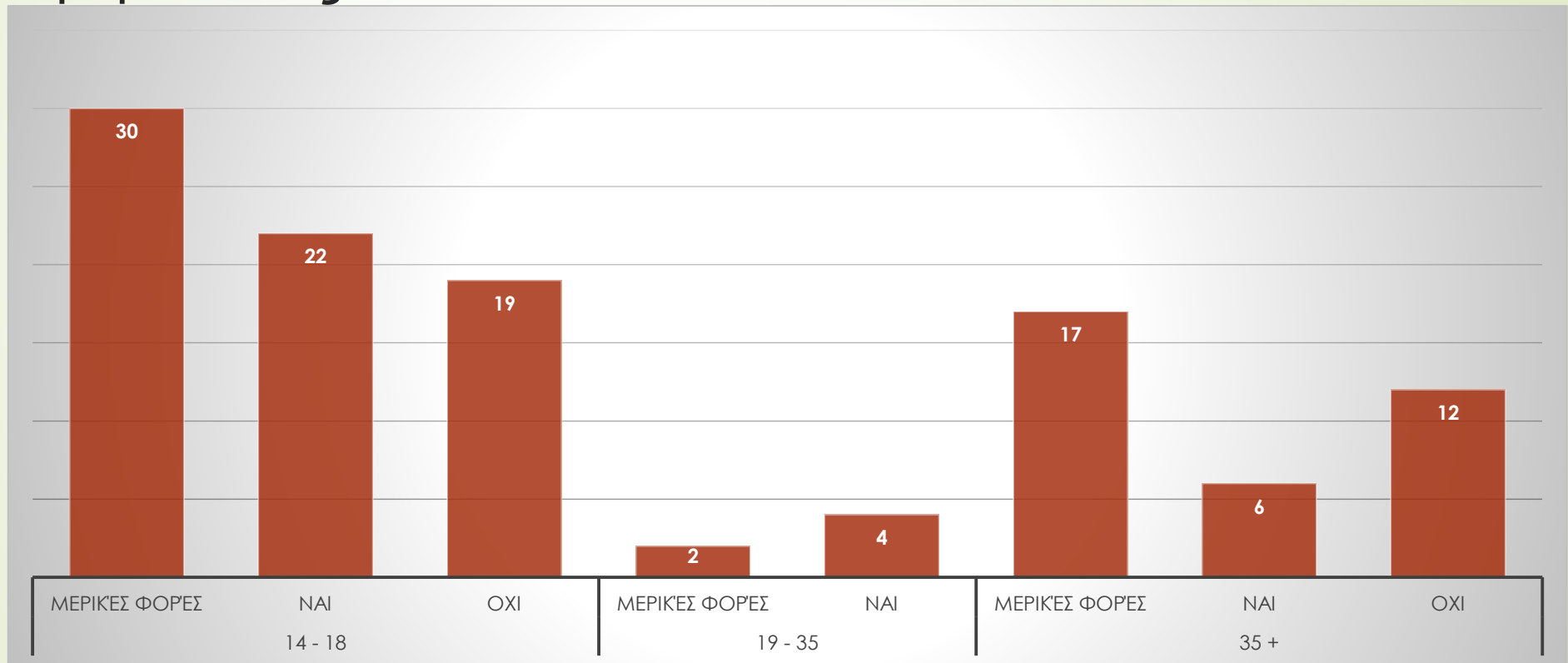
Πιστεύετε ότι οι νέες τεχνολογίες (κινητό -
διαδίκτυο) επιδρούν αρνητικά στην
κοινωνικοποίηση των εφήβων;



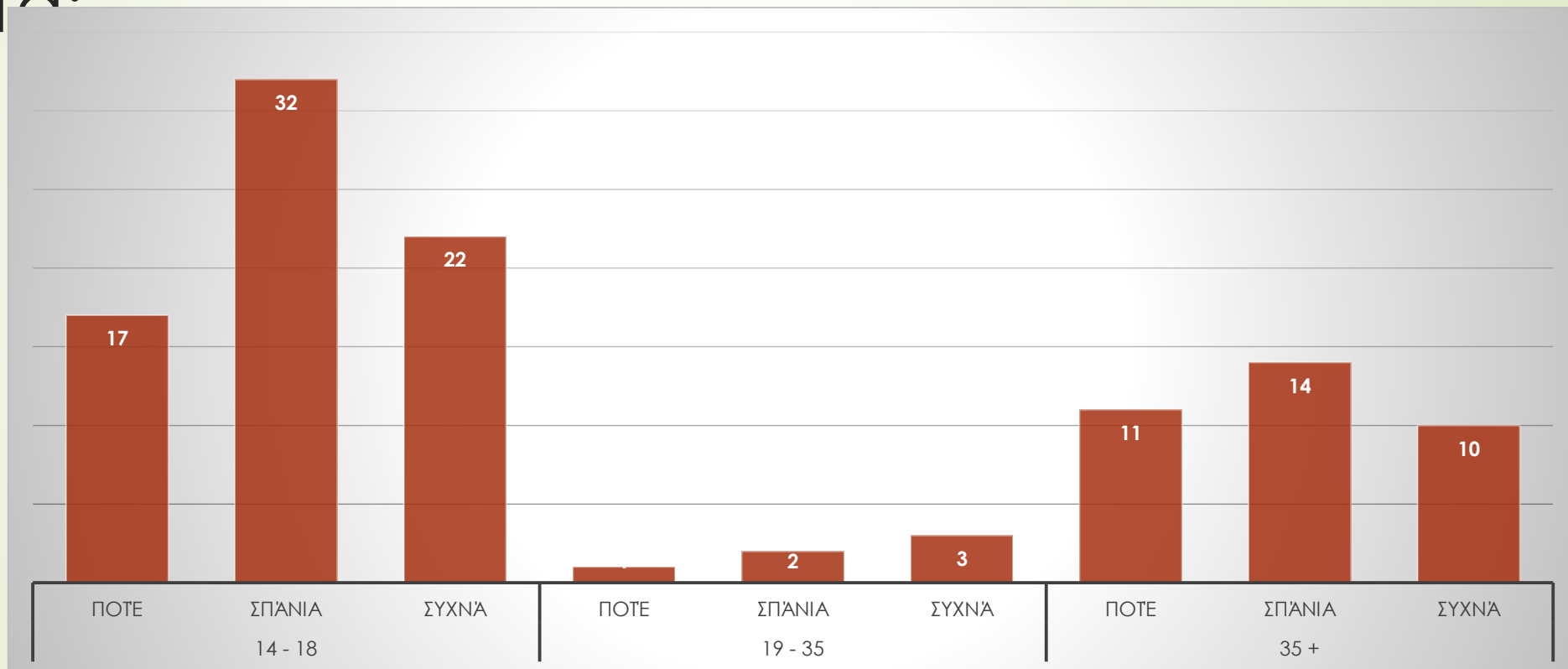
Πιστεύετε ότι η κοινωνικοποίηση εξαρτάται
άμεσα από τις παρέες των συνομηλίκων ;



Το σχολείο προσφέρει τη δυνατότητα να έρθουν οι νέοι σε επαφή με τον κόσμο της εργασίας;



Κατά τη διάρκεια της φοίτησής σου αισθάνθηκες την ανάγκη να συζητήσεις με κάποιο Σύμβουλο - Καθηγητή για τα επαγγελματικά ή άλλα προσωπικά σου προβλήματα:



ΨΥΧΟΣΥΝΘΕΣΗ ΕΦΗΒΩΝ & ΧΑΣΜΑ ΓΕΝΕΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Διονυσία Πολύζου

Φιλλίνα Σακκά

Χριστόφορος Φλώκας

Βασιλική Χατζηγιάννη

Απόστολος Χρήστου



Μέρος 1^ο

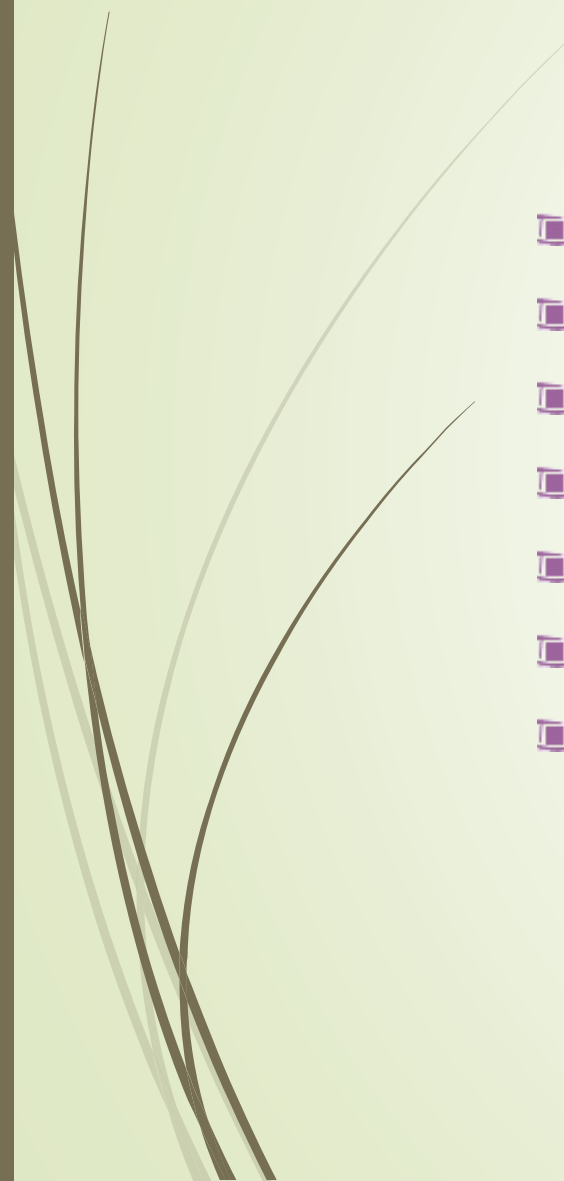
Ψυχοσύνθεση Εφήβων

Παράγοντες που επηρεάζουν την
ψυχοσύνθεση των εφήβων είναι οι εξής:

- Έρωτας
- Εξωτερικοί παράγοντες
- Θρησκεία
- Οικογένεια
- Σχολείο

Τα κύρια χαρακτηριστικά της ψυχοσύνθεσης των εφήβων

- ❑ Επιθυμία να μείνει μόνος
- ❑ Αποστροφή προς την εργασία
- ❑ Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις
- ❑ Ανία και βαρεμάρα
- ❑ Νευρικότητα και ανησυχία
- ❑ Αυξημένη ευσυγκινησία

- 
- 
- ❑ Εχθρική στάση προς άλλους
 - ❑ Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο
 - ❑ Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας
 - ❑ Υπεραπασχόληση με θέματα του σεξ
 - ❑ Υπέρμετρη αιδημοσύνη
 - ❑ Έλλειψη αυτοπεποίθησης
 - ❑ Ονειροπόληση



Χάσμα Γενεών

Ορισμός:

Είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο, η αδυναμία δηλαδή προσέγγισης και επικοινωνίας ανάμεσα σε άτομα που ανήκουν σε διαφορετικές γενεές, λ.χ. γονείς και παιδιά και οφείλονται στις διαφορές που τα χωρίζουν στους τομείς της συμπεριφοράς, των αξιών, των συνηθειών, των επιλογών στην εξωτερική εμφάνιση κ.α.



Τα αίτια του χάσματος:

- ✓ Οι νέοι διακρίνονται για τη διάθεσή τους για αλλαγή
- ✓ Οι νέοι προσαρμόζονται ευκολότερα στα καινούρια δεδομένα
- ✓ Οι μεγαλύτεροι είναι πιο συντηρητικοί στις απόψεις τους
- ✓ Απουσία ουσιαστικού χρόνου επικοινωνίας
- ✓ Οι νέοι θεωρούν υπερβολικές τις ανησυχίες των μεγαλύτερων.

Πιθανές συνέπειες του χάσματος γενεών

- Οι νέοι ενδέχεται να υιοθετήσουν μια εντελώς απορριπτική στάση απέναντι στις παλαιότερες γενιές
- Η απορριπτική στάση των νέων θέτει σε κίνδυνο σημαντικά στοιχεία της εθνικής μας ταυτότητας
- Οι εντάσεις στο ενδοοικογενειακό περιβάλλον ενδέχεται να επιφέρουν δυσκολίες και στην εκπαιδευτική διαδικασία
- Αν η ένταση στις σχέσεις των γενεών λάβει μεγάλες διαστάσεις, είναι πιθανή η ύπαρξη βίαιων συγκρούσεων
- αν οι διαφοροποιήσεις που προκύπτουν λόγω του χάσματος δεν φτάνουν σε κάποιον συμβιβασμό, δυσχεραίνεται η συνεργασία και η συνύπαρξη των ατόμων σε κάθε πιθανό τομέα

Τρόποι για την αποτελεσματικότερη προσέγγιση των γενεών

- ❖ Οι νέοι θα πρέπει να προσδίδουν στην κριτική τους στάση ένα χαρακτήρα εποικοδομητικού ελέγχου
- ❖ Οι νέοι θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τους μεγαλύτερους με σεβασμό, αναγνωρίζοντας τις προσπάθειες και τους κόπους που έχουν καταβάλει στη ζωή τους
- ❖ Οι νέοι θα πρέπει να έχουν υπόψη τους πως το δικαίωμα άσκησης κριτικής κατακτάται μέσα από την υπευθυνότητα και την εργατικότητα
- ❖ Οι μεγαλύτεροι οφείλουν να αφιερώνουν χρόνο στους νέους, έχοντας ουσιαστική διάθεση να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο εκείνοι βλέπουν και αντιλαμβάνονται τον κόσμο
- ❖ Οι μεγαλύτεροι οφείλουν να αποδέχονται την ανανεωτική διάθεση των νέων και να κατανοούν πως η δική τους υποχρέωση απέναντι στη νέα γενιά είναι η παροχή στήριξης σε κάθε πιθανό επίπεδο
- ❖ Οι μεγαλύτεροι οφείλουν να δίνουν προσοχή στις αντιρρήσεις, στις αμφισβητήσεις και στην κριτική που τους ασκούν οι νέοι, διατηρώντας πάντοτε μια διαλλακτική στάση

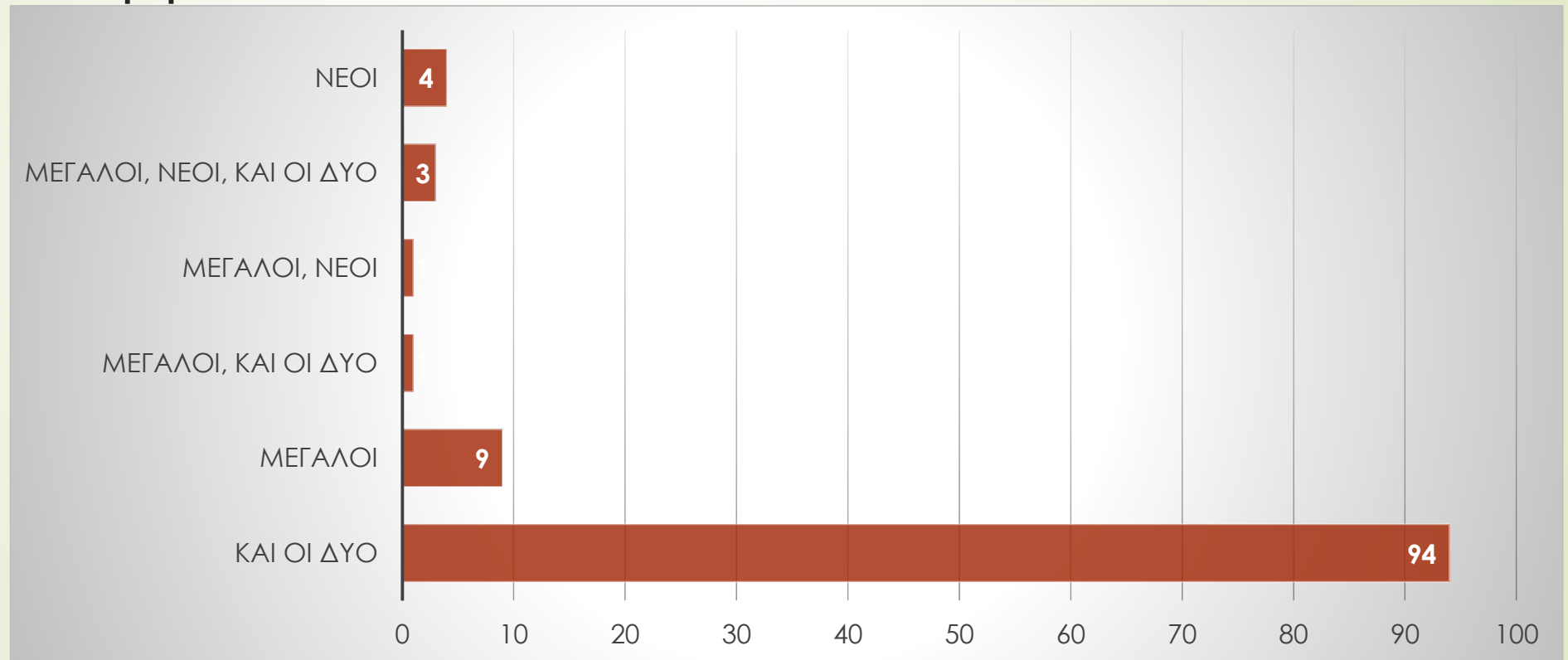


Χρέος κάθε γενιάς είναι να συνειδητοποιήσει ότι αποτελεί το συνδετικό κρίκο μιας αλυσίδας με την προηγούμενη αλλά και την επόμενη γενιά.

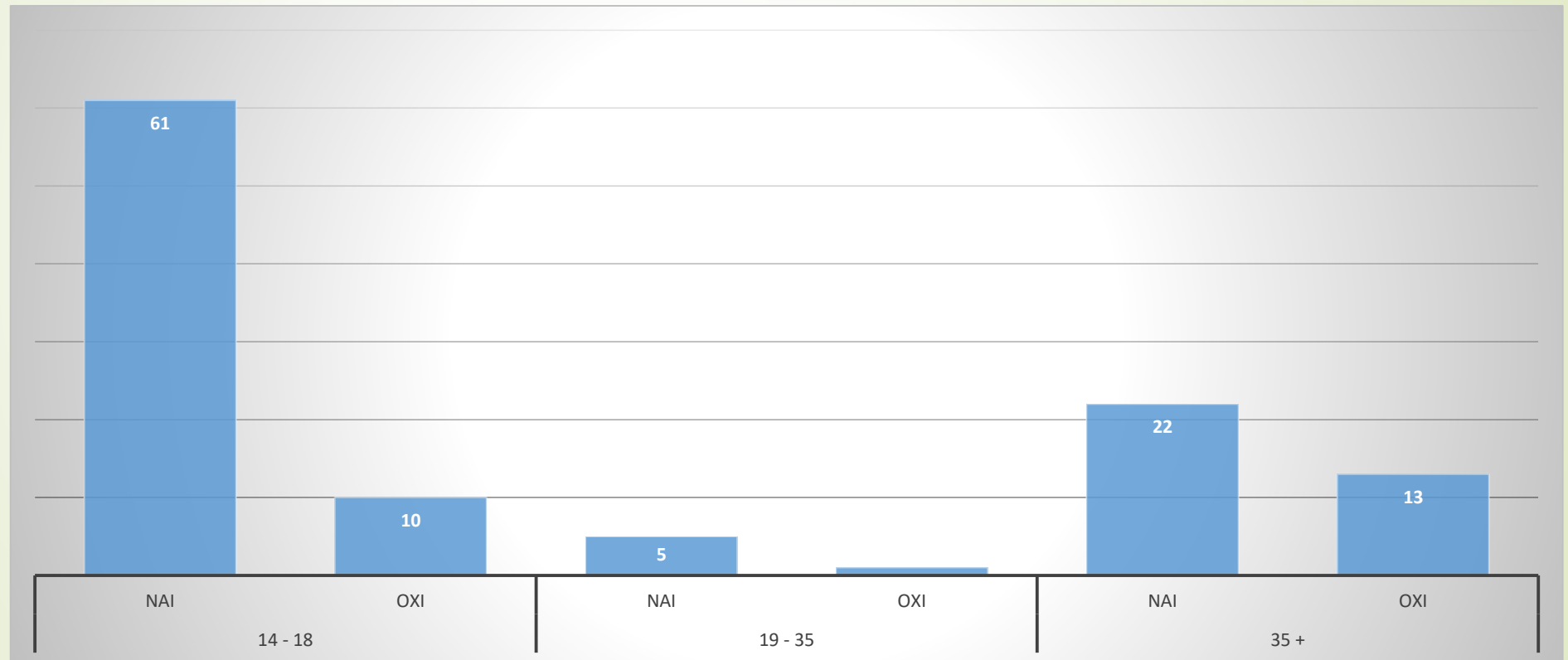
Αντιθέσεις και διαφωνίες πάντα θα υπάρχουν αρκεί να μη μετατρέπονται σε αγεφύρωτες διαφορές.

Η πορεία προς τα εμπρός περνά μέσα από τη σύνθεση των απόψεων, τη διαλογική συζήτηση και μέσα από τη γόνιμη αντιπαράθεση του παλιού με το καινούριο.

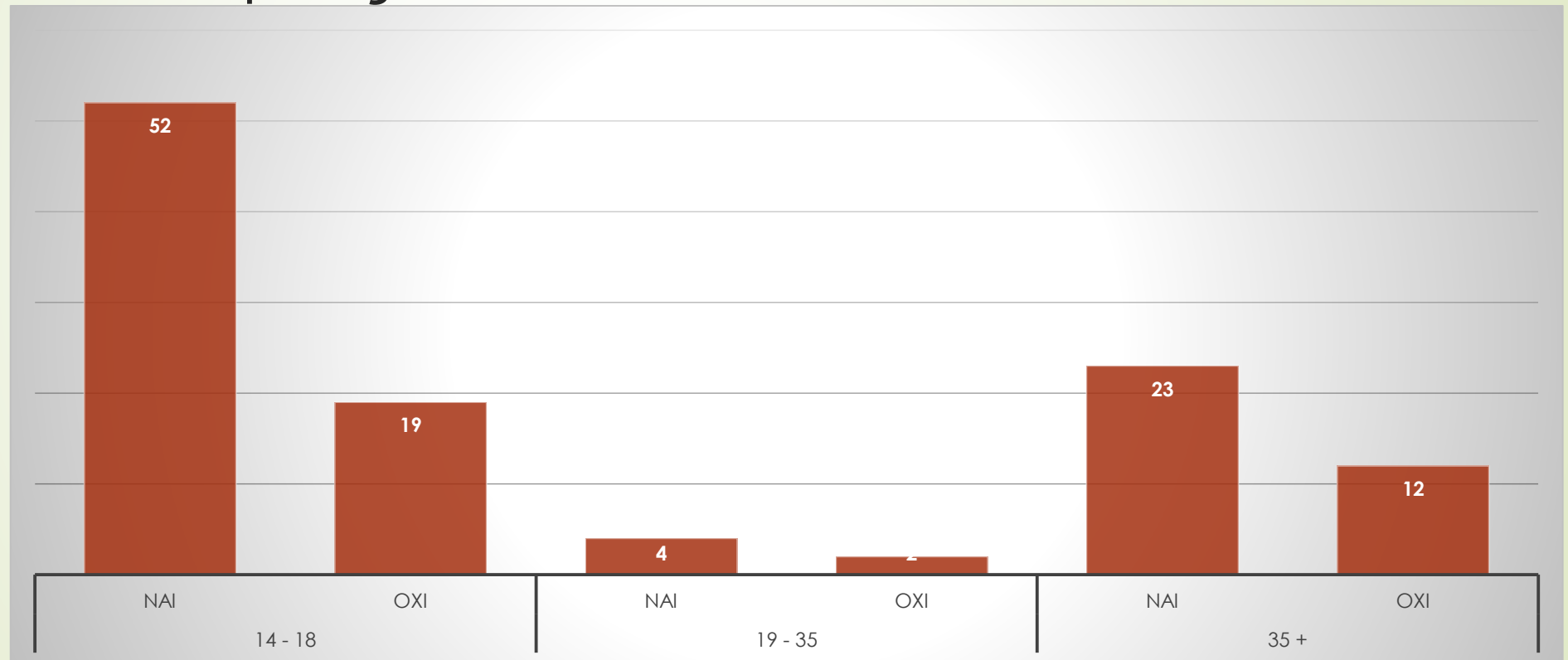
Πιστεύετε ότι για την αντιμετώπιση του
χάσματος των γενεών πρέπει να
συμβάλουν:



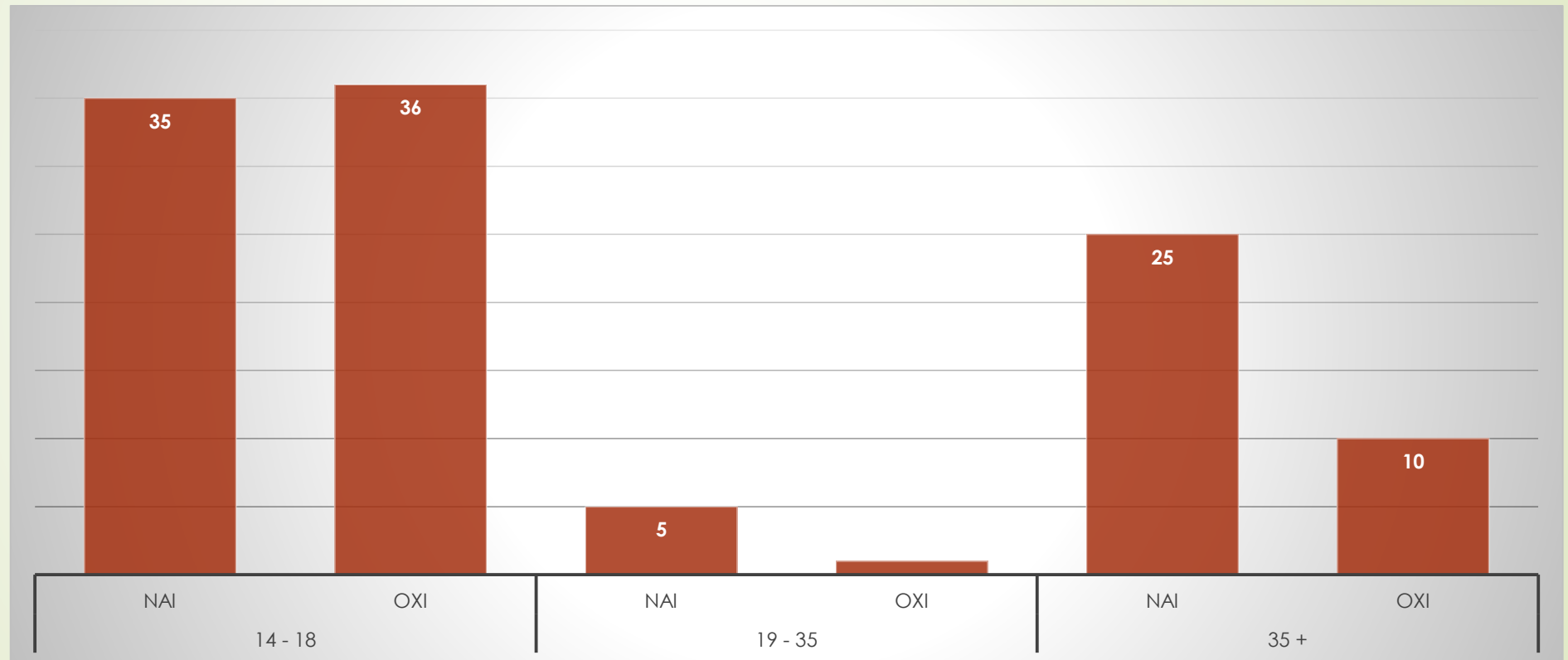
Πιστεύετε ότι η χρήση της γλώσσας των νέων διευρύνει το χάσμα γενεών;



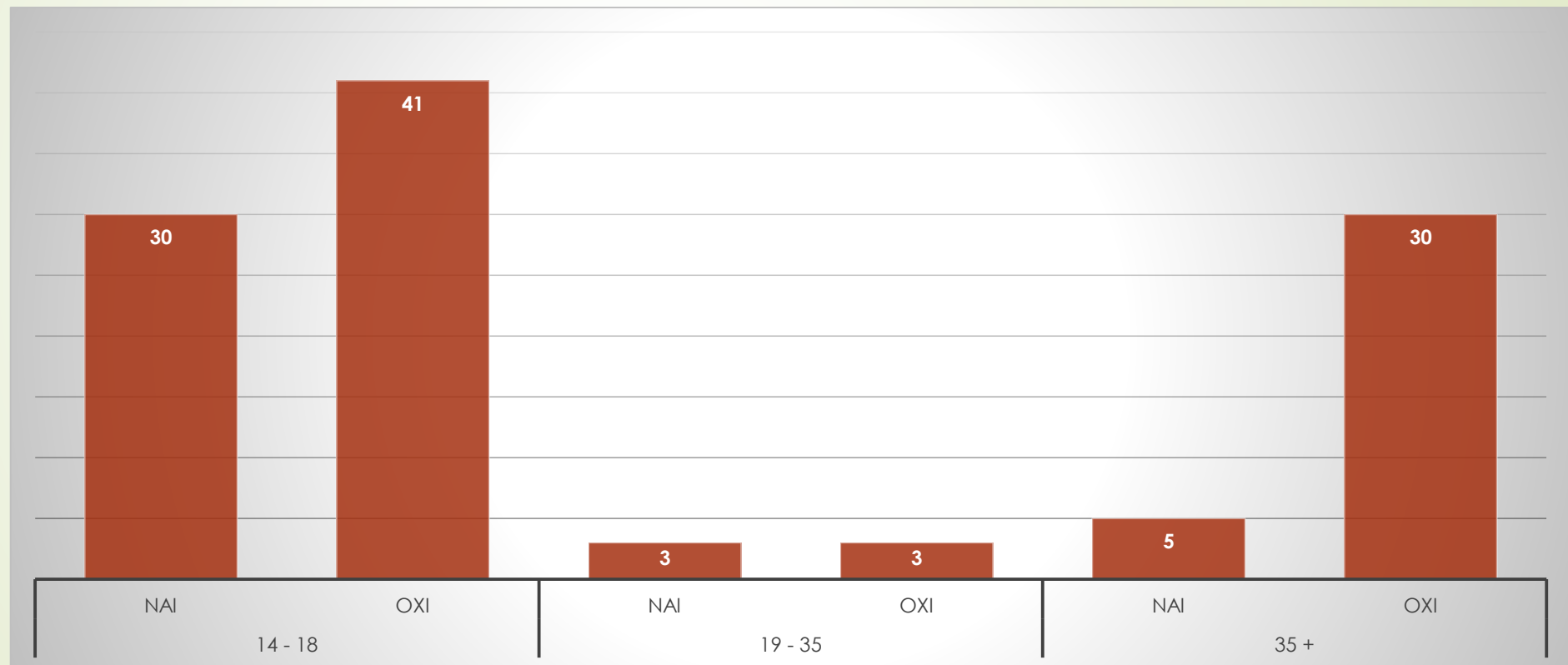
Θεωρείτε ότι οι μεγάλοι κατηγορούν τους νέους ότι έχουν υπερβολικές και παράλογες απαιτήσεις;



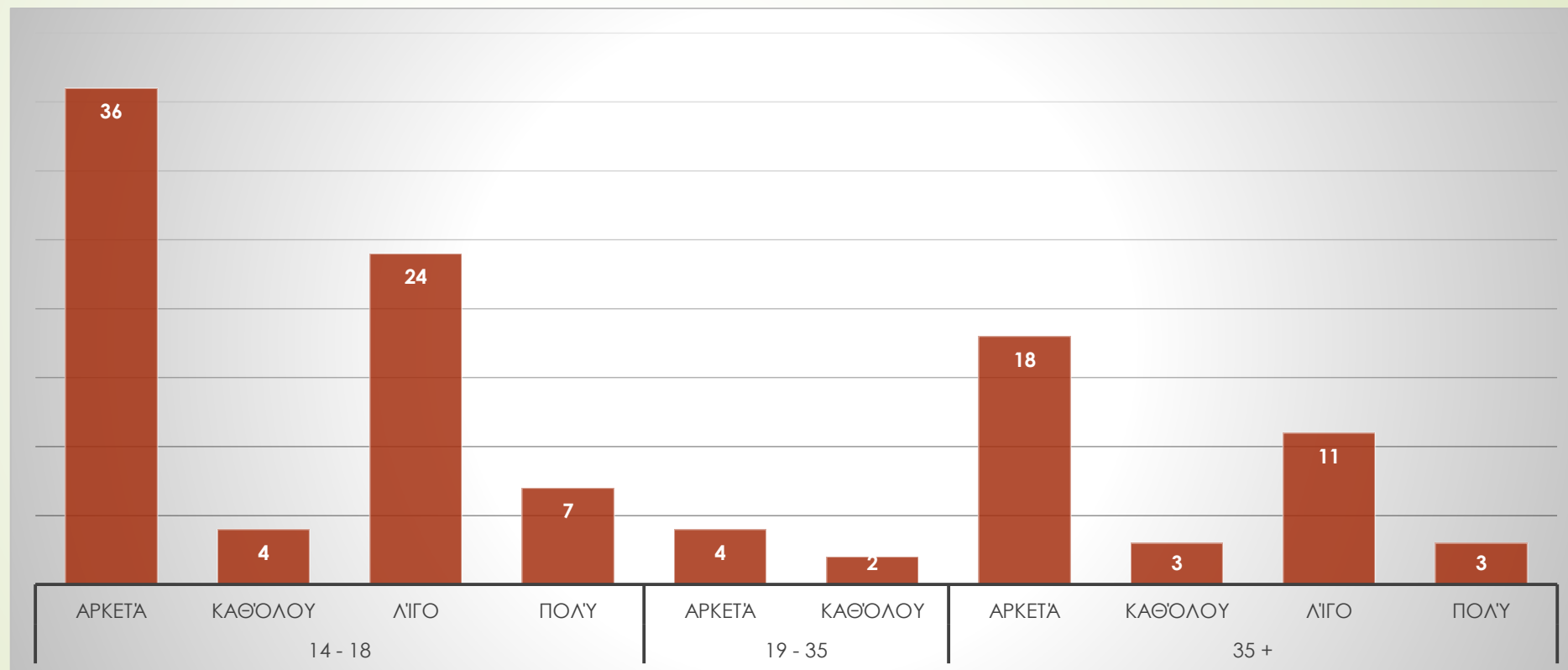
Είστε σύμφωνοι με το ότι οι νέοι πρέπει να αμβλύνουν την χρήση αποσπασματικού λεξιλογίου;



Είστε σύμφωνοι με την υιοθέτηση
ξενόφερτων προτύπων και ειδώλων;



Κατά πόσο πιστεύετε ότι ευθύνεται η αντιδραστική φύση των νέων για το χάσμα γενεών;



Εξαρτήσεις – εθισμοί εφήβων

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Μακρυγιάννη Χριστίνα

Ρούμπος Ιωάννης

Ρούτσου Κωνσταντίνα

Σωτηροπούλου Ανδρεάνα

Τέκος Παναγιώτης

Αλκοόλ

Παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους στη χρήση αλκοόλ

Κοινωνικοί παράγοντες

- Για να διασκεδάσουν
- Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων.

Συνέπειες κατανάλωσης αλκοόλ

- 1) μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές.
- 2) σχετίζεται με χαμηλή σχολική επίδοση.
- 3) σχετίζεται με χρήση άλλων ουσιών.
- 4) οδηγεί σε οργανικές συνέπειες που φτάνουν μέχρι το θάνατο.
- 5) μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου και να επηρεάσει τη γενικότερη ανάπτυξη του εφήβου.
- 6) δημιουργεί έμμεσες συνέπειες που επηρεάζουν άλλους ή τους βάζουν σε κίνδυνο (π.χ. καταστροφή ξένης περιουσίας, τραυματισμοί).
- 7) αυξάνει τις πιθανότητες αλκοολισμού στην ενήλικη ζωή.



Τρόποι αντιμετώπισης αλκοολισμού :

- 1) Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος
- 2) Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος
- 3) Αποτοξίνωση
- 4) Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών
- 5) Θεραπευτικό πρόγραμμα
- 6) Διαχρονική παρακολούθηση

Ναρκωτικά

- **Παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους στη χρήση ναρκωτικών:**
- **Τα αίτια που οδηγούν ένα παιδί στα ναρκωτικά είναι πολλά και περίπλοκα.**
- 1) Η αδυναμία του νέου να βρει ρεαλιστικές λύσεις στα προβλήματα του .
- 2) Χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- 3) Η δυσκολία του στις κοινωνικές σχέσεις .
- 4) Η αδυναμία του να αντιστέκεται στις πιέσεις της παρέας .
- 5) Μαθησιακά προβλήματα και σχολική αποτυχία .
- 6) Διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις .
- 7) Έλλειψη θερμής οικογενειακής ατμόσφαιρας.
- 8) Η ασταθής συμπεριφορά των γονιών, που χαρακτηρίζεται από:
 - έλλειψη υποστήριξης,
 - απουσία διάλογου και επικοινωνίας,
 - αντιφατική συμπεριφορά (δηλαδή υπερπροστασία και υποχωρητικότητα τη μια φορά, επιθετικότητα και απόρριψη την άλλη).
- 9) Άγχος και ανασφάλεια ή κατάθλιψη.

Συνέπειες χρήσης ναρκωτικών

Η εξάρτηση διακρίνεται σε ψυχική και σωματική.

- Η ψυχική εξάρτηση αποτελεί περισσότερο διάθεση για αναπαραγωγή της ευφορίας που προκαλούν τα ναρκωτικά.
- Βαθμιαία με την χρήση και την εξάρτηση, ο χρήστης οδηγείται στην αντικοινωνικότητα και την παραβατικότητα.
- Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών επηρεάζει την αντίληψη, τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα του ατόμου.
- Η σωματική ή βιολογική εξάρτηση είναι αποτέλεσμα της προσαρμογής του οργανισμού στη λήψη μιας ουσίας, που εκδηλώνεται με έντονες σωματικές διαταραχές όταν διακόπτεται η χορήγηση.
- Οι χρήστες είναι ευάλωτοι σε μολύνσεις που μπορεί να προκαλέσουν ηπατίτιδα, AIDS, και άλλα νοσήματα.
- Η υπερβολική δόση και οι νοθευμένες ουσίες είναι οι λόγοι που οι χρήστες παρουσιάζουν αυξημένη θνησιμότητα.

Τρόποι απεξάρτησης από τα ναρκωτικά:

- 1) Προγράμματα θεραπείας απεξάρτησης.
- 2) Μεθαδόνη και λεβο-αλφα-ακεταλ-μεθαδόλη (LAAM).
- 3) Η θεραπεία επί εξωτερικής βάσης, χωρίς χορήγηση φαρμάκων.
- 4) Οι θεραπευτικές κοινότητες.
- 5) Τα προγράμματα συντήρησης με χορήγηση μεθαδόνης.

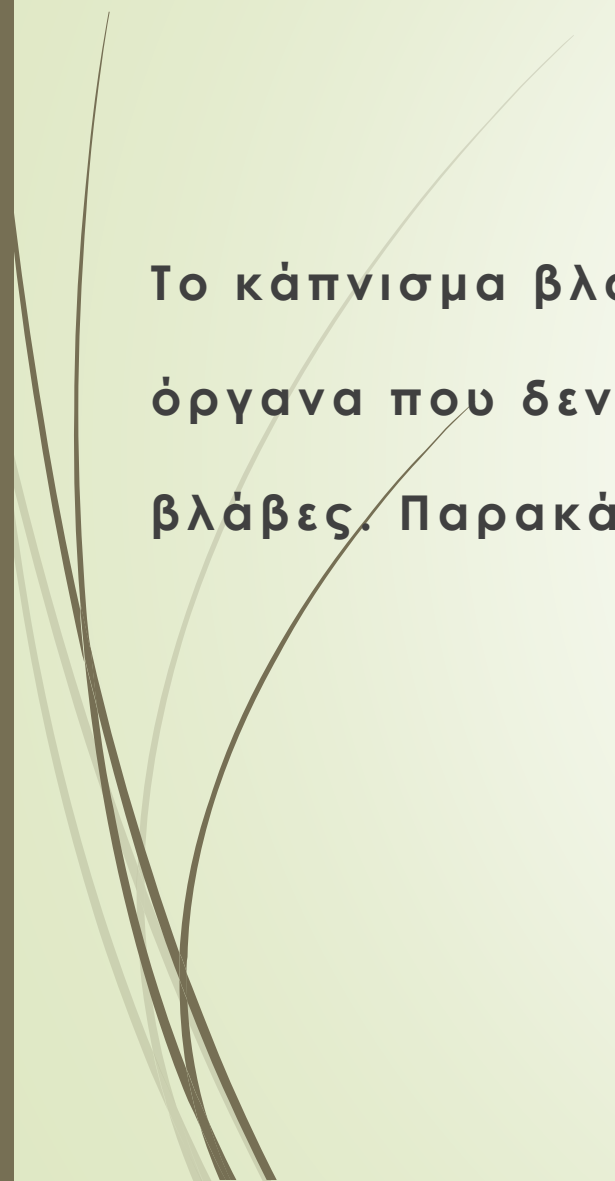
Κάπνισμα

Τα αίτια έναρξης του καπνίσματος από τους εφήβους:

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία, χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθώντας το ρεύμα ή απλά έχουν ένα έντονο αίσθημα περιέργειας.
- Ένας άλλος λόγος είναι, ότι οι νέοι δεν είναι έτοιμοι και σε θέση να αντιμετωπίσουν κάποια προβλήματα και έτσι κυριαρχεί η ιδέα ότι το τσιγάρο μπορεί να τους δώσει λύση ή να απαλύνει την ένταση του προβλήματος.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση, την καταπολέμηση της νευρικότητας που μπορεί να τους διακατέχει ή να το θεωρούν σαν ένα παράγοντα απασχόλησης.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν και μπορούν να ακολουθήσουν τους ομοίους τους. Με αποτέλεσμα την επιτυχή ενταξή τους σε μια από τις δημοφιλείς παρέες του σχολείου, δίνοντας την εντύπωση της λανθασμένης κοινωνικοποίησης.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους\ ομάδες. Που η προσφορά τσιγάρου είναι μια πράξη προσφοράς και επικοινωνίας μεταξύ των νέων και μέσω αυτού υπάρχει και μια έμμεση πίεση.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν θέλοντας να ακολουθήσουν τη μάζα χωρίς να ξεχωρίζουν.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς ή τους νόμους την λεγόμενη "μαγκιά".
- Άλλοι επηρεάζονται από τους φίλους μεγαλύτερης ηλικίας ή από την οικογένεια που μέχρι την εφηβική ηλικία λειτουργούν ως πρότυπα.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού.



Το κάπνισμα βλάπτει κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος. Ακόμα και όργανα που δεν έρχονται καθόλου σε επαφή με τον καπνό, παθαίνουν βαριές βλάβες. Παρακάτω αναφέρονται σχετικά παραδείγματα.



Οι κυριότερες επιπτώσεις του καπνίσματος στην υ

- ➡ 1) Στο στόμα
- ➡ 2) Στο αναπνευστικό σύστημα
- ➡ 3) Στο πεπτικό σύστημα
- ➡ 4) Στο κυκλοφορικό σύστημα
- ➡ 5) Στην καρδιά
- ➡ 6) Στο δέρμα
- ➡ 7) Στα μάτια

.

Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος:

- Οι γονείς ΚΑΙ οι καθηγητές πρέπει να είναι βέβαιοι ότι εάν καπνίζουν οι ίδιοι, τα παιδιά τους ή οι μαθητές τους δεν θα δώσουν καμία προσοχή στις προειδοποιήσεις τους για το δικό τους κάπνισμα. Έχει επίσης βρεθεί ότι εάν οι γονείς καπνίζουν, τα παιδιά τους θα ξεκινήσουν το κάπνισμα κλέβοντας από τα δικά τους τσιγάρα.
- Το πρώτο μέρος από το οποίο οι γονείς θα ξεκινήσουν τις προσπάθειές τους είναι το σπίτι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλο συμπεριφοράς τα μεγαλύτερα αδέρφια, οι φίλοι ή άνθρωποι τους οποίους τα παιδιά θαυμάζουν. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στο ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν καπνίζουν.
- Επίσης, είναι σημαντικό τα παιδιά να μετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες διότι εάν έχουν κάτι να κάνουν έχουν λιγότερο χρόνο για να καπνίσουν. Ακόμη, οι περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν

Διαδίκτυο

Αίτια:

- το επιβαρυνμένο με συγκρούσεις οικογενειακό περιβάλλον
- οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που περιορίζουν τη δυνατότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων
- οι μεγάλες δυνατότητες "εικονικής" κοινωνικοποίησης μέσα από πλαστούς αυτοδημιούργητους χαρακτήρες
- η διάθεση ανάληψης εικονικών ρόλων ώστε να καλυφθεί η αδυναμία ανάληψης φυσικών ρόλων

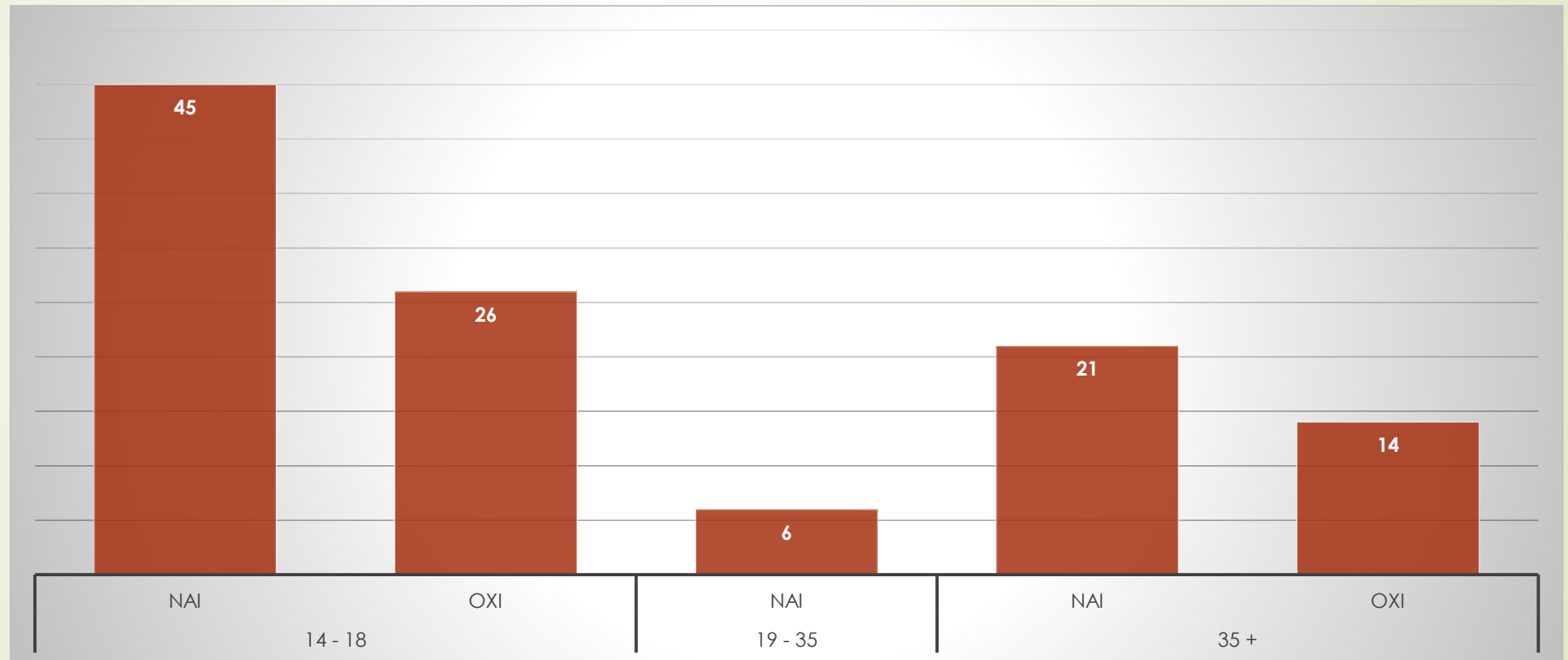
Επιπτώσεις της τεχνολογίας

- Μείωση του χρόνου του εφήβου με την οικογένειά του
- Τάσεις απομόνωσης - μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών και αλληλοεπιδράσεων με τους συνομήλικους του ή και άλλα άτομα
- Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις
- Μείωση σωματικής άσκησης και κίνησης
- Κατάθλιψη
- Εμφάνιση παχυσαρκίας
- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Παθήσεις του οφθαλμού
- Παραμέληση ατομικής υγιεινής
- Απουσίες από το σχολείο

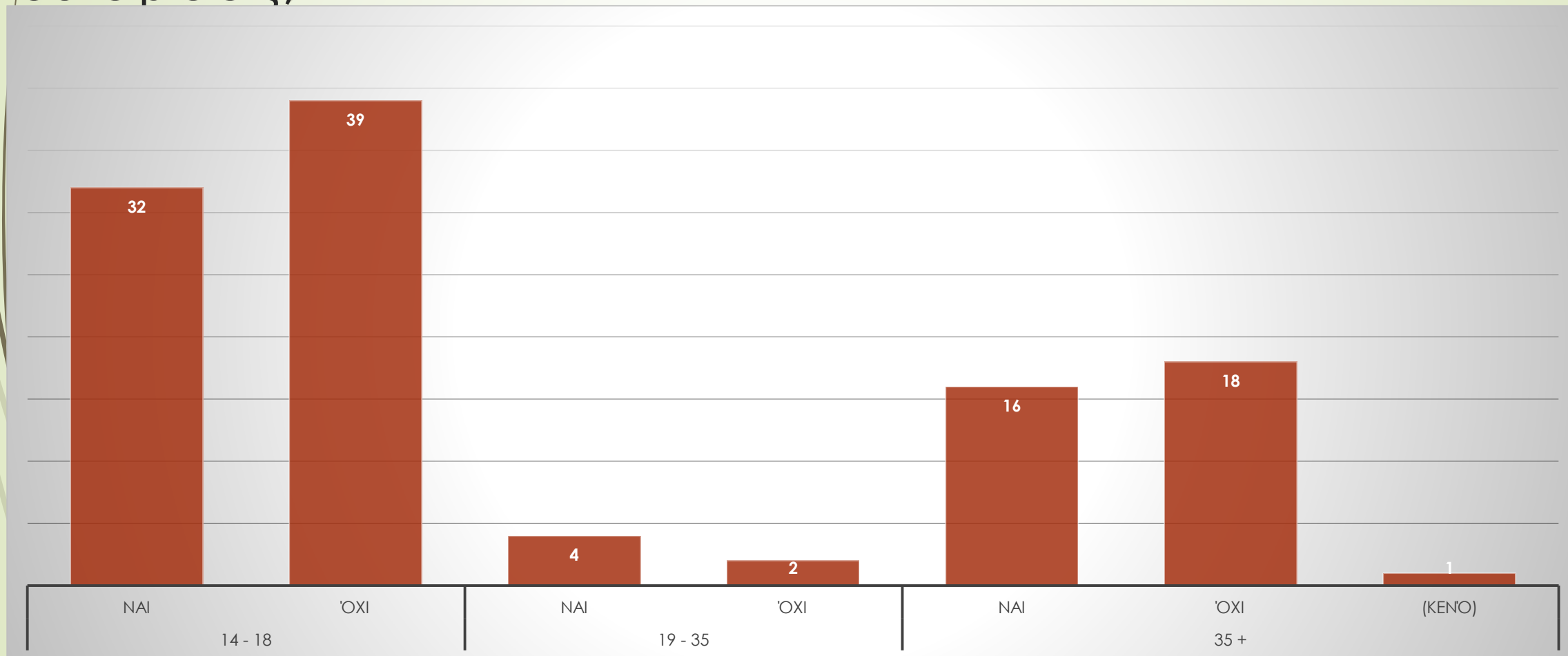
Τρόποι αντιμετώπισης

- ΕΠΙΒΛΕΨΗ στον τρόπο και στο χρόνο χρήσης του διαδικτύου.
- ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ με συνεχή έγνοια, χωρίς όμως να γίνεται με υπερπροστατευτικό τρόπο.
- ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ
- ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΣ

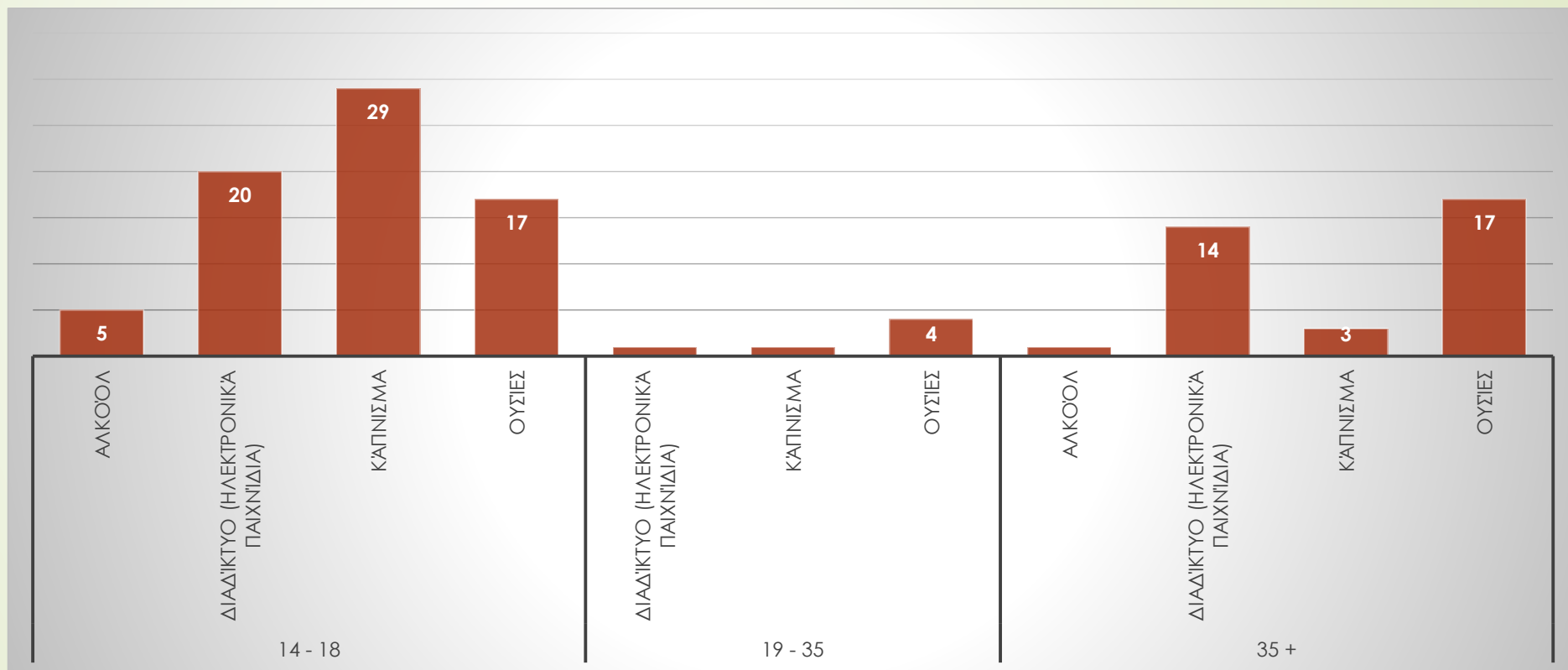
Θεωρείτε πως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
πηγάζει εν μέρει από το οικογενειακό περιβάλλον;



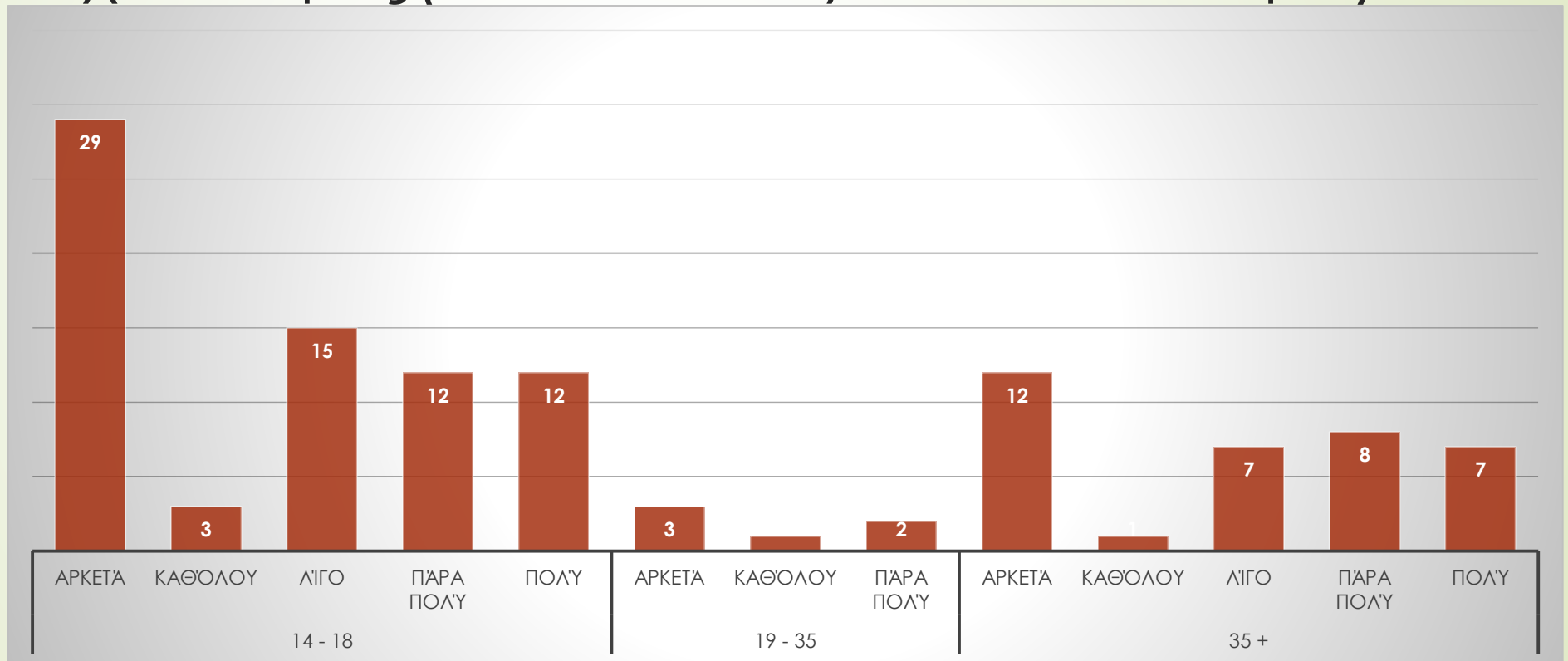
Πιστεύετε ότι το σχολείο ενημερώνει κατάλληλα τους εφήβους για τους κινδύνους και τις συνέπειες από εθισμούς;



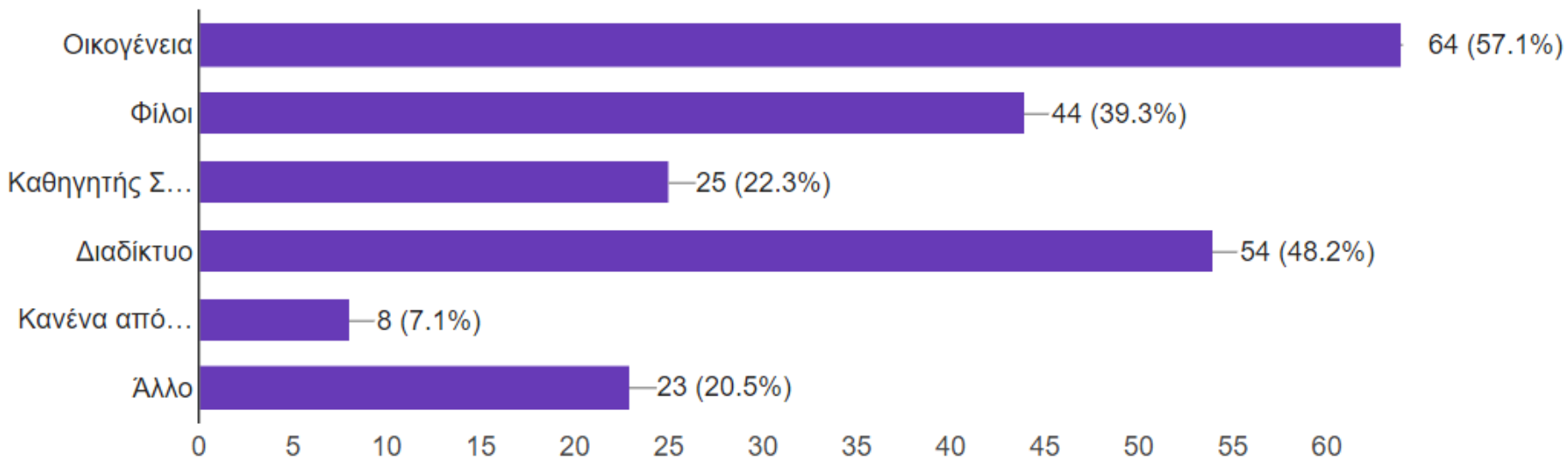
Τι πιστεύετε ότι αποτελεί το μεγαλύτερο κίνδυνο εθισμού για τους εφήβους;



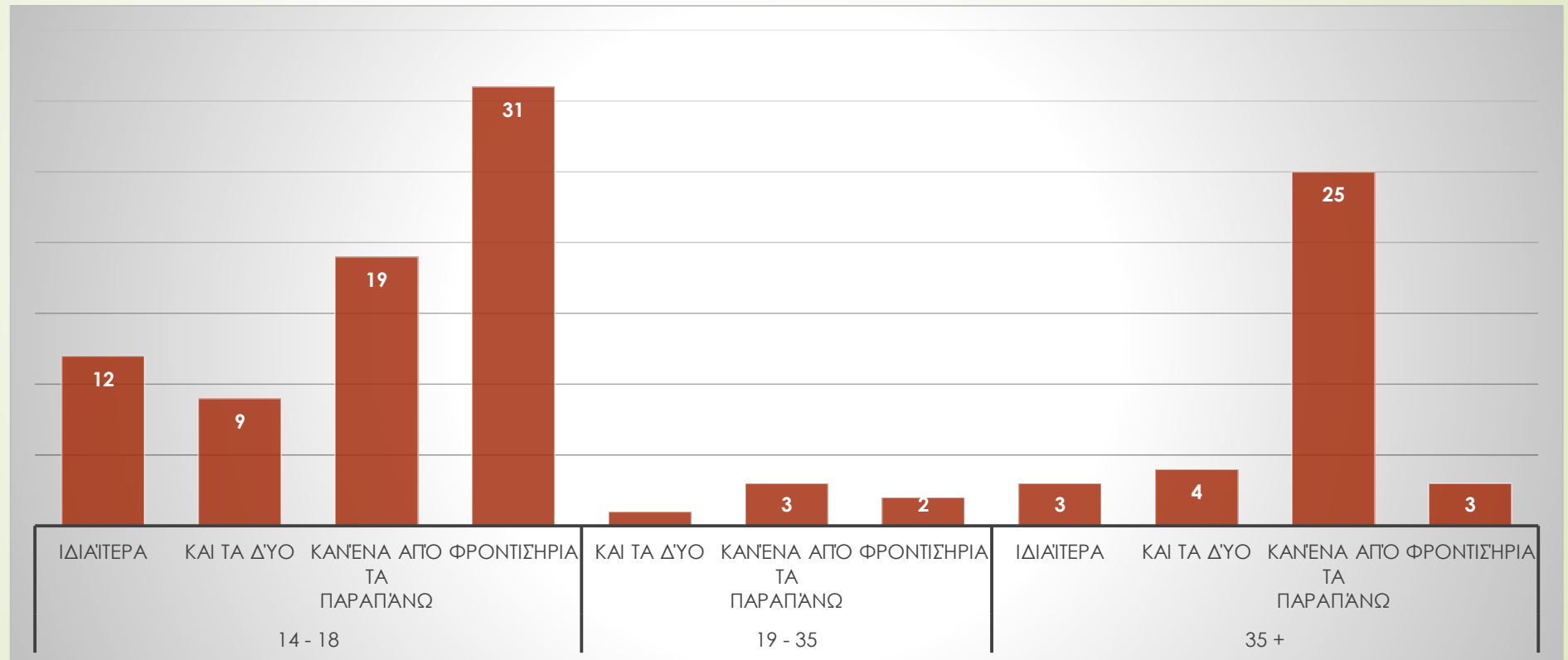
Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι η σχολική επίδοση επηρεάζεται αρνητικά από τις νέες τεχνολογίες (facebook, youtube, κινητό);



Από που παίρνεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για το μέλλον σου;

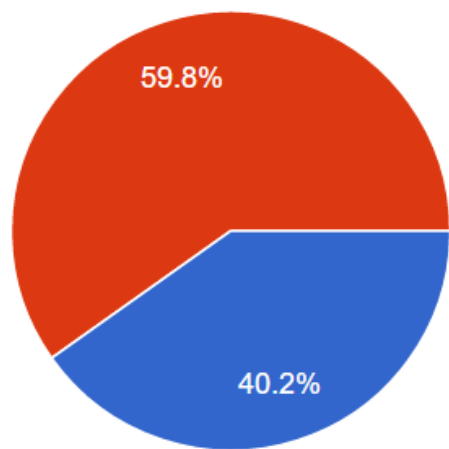


Παρακολουθείς εξωσχολικά μαθήματα; (αν είστε κάτω των 18)



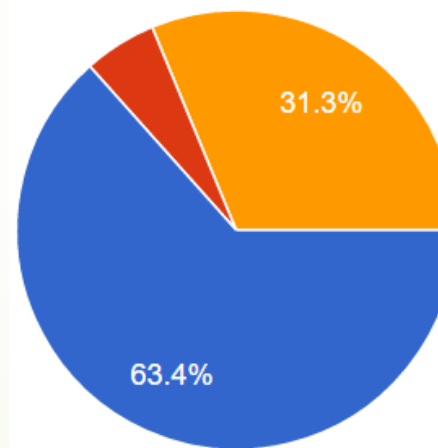
Στατιστικό Δείγμα = 112 άτομα

Φύλο



● Ανδρας
● Γυναίκα

Ηλικία



● 14 - 18
● 19 - 35
● 35 +