



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
Π. Σακελλαρόπουλος

# ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ι. Καλλία, Ψυχολόγος  
Δ. Παπαϊωάννου, Εικαστική Θεραπεύτρια

# Αγία και Κοίτοιτα στην Εφηβεία



Η ανάπτυξη των παιδιών διέρχεται μέσα από διάφορα στάδια γνωστικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και ηθικής ανάπτυξης. Σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο, οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν **νέες προκλήσεις** στις οποίες θα προσαρμοστούν ανάλογα.



- ▶ Η εφηβεία είναι η αναπτυξιακή εκείνη φάση που ο άνθρωπος αναζητά την ταυτότητα και την αυτονομία του. Η ανάγκη του ατόμου να διαμορφώσει οριστικά την ταυτότητα του για να γίνει ένα ξεχωριστό και μοναδικό άτομο αποτελεί τον πιο σημαντικό στόχο της εφηβικής ανάπτυξης.
- ▶ Οι παράγοντες που καθορίζουν την **προσωπική** ταυτότητα είναι τα αισθήματα του εφήβου απέναντι στο σώμα του (εικόνα σωματικού εαυτού), ο τρόπος που διαβάζει την πραγματικότητα – τις στάσεις των άλλων απέναντι του (αυτοεκτίμηση), οι πεποιθήσεις του για το πώς τον βλέπει μια συγκεκριμένη ομάδα (π.χ. ομάδα συνομηλίκων) ή ένα σημαντικό πρόσωπο (γονιός, δάσκαλος), η οικογένεια.

Τι οφείλω να κάνω:

- ✓ Οφείλω να διερευνήσω τον εαυτό μου!
- ✓ Να δοκιμάσω τα όρια μου!
- ✓ Να γίνω αυτόνομο άτομο και να δεσμευτώ σε μια ταυτότητα



Είναι σημαντικό για τον έφηβο να εστιάσει το ενδιαφέρον του στις πολλές και απότομες σωματικές αλλαγές της ήβης.

➤ Βασική του ανάγκη και επιθυμία είναι να αποκτήσει μια επιθυμητή **εικόνα του εαυτού του**.

➤ Η **ανάγκη για ανεξαρτησία** (αποδέσμευση από την επιρροή των «μεγάλων»)

Η ανάγκη αυτή για ανεξαρτησία γίνεται στην πορεία αγώνας για ψυχολογική ελευθερία από τους γονείς, ελευθερία να είναι ο εαυτός του, να έχει τις δικές του σκέψεις και συναισθήματα και να αποφασίζει για τις αξίες του

➤ **Ανάγκη του ανήκειν**. Η ανάγκη να ενταχθεί σε μια ομάδα και έτσι να ταυτιστεί με πρότυπα και να υιοθετήσει συμπεριφορές, ώστε να ανακαλύψει το ποιος είναι και που ανήκει, τον οδηγούν να στραφεί προς τους συνομηλίκους.

- ▶ Η εφηβεία είναι συνυφασμένη με μια γενικότερη αναστάτωση και η συμπεριφορά είναι άστατη και απρόβλεπτη. Ο έφηβος συχνά ταλαντεύεται ανάμεσα σε ακραίες θέσεις, γεγονός που είναι και ένδειξη «υγείας», ότι δηλαδή η ανάπτυξη προχωρά φυσιολογικά.
- ▶ Η αναζήτηση ταυτότητας συνήθως δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, αίσθηση απογοήτευσης, συγκρούσεις και ηττοπάθεια.
- ▶ Η επιθυμία του να μείνει μόνος του εκφράζεται με τη στροφή που κάνει προς τον εαυτό του.
- ▶ Συχνά βλέπουμε από τους εφήβους να αποστρέφονται την εργασία και να είναι απρόθυμοι να εκτελέσουν τις υποχρεώσεις τους τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, ενώ συχνή είναι και η αδιαφορία για παιχνίδια και ομαδικές δραστηριότητες.

- ▶ Σημαντική θέση στην καθημερινότητά του καταλαμβάνουν η ανία και η πλήξη και ενίοτε συνυπάρχει νευρικότητα, ανησυχία και υπερένταση με επακόλουθο τη δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής του σε ένα έργο. Ο έφηβος μπορεί να είναι ευέξαπτος, ευερέθιστος και θίγεται με το παραμικρό.

Τα συναισθήματά του πληγώνονται εύκολα και νιώθει απογοήτευση από την κριτική. Η κακή διάθεση και η αυξημένη ευσυγκινησία (ευάλωτα συναισθήματα) τον ακολουθούν σταθερά.

- ▶ Η στάση του είναι αντιδραστική και πολλές φορές εχθρική προς τους άλλους, προσπαθώντας να προβάλλει αντιρρήσεις, να διαφωνεί, αποφεύγοντας την συνεργασία και αναστατώνοντας συχνά την οικογενειακή ατμόσφαιρα.
- ▶ Ξεκινώντας από την αντίσταση προς την γονική εξουσία μοιάζει να εξασφαλίζει την εναντίωση προς κάθε μορφής εξουσίας. Πάρα ταύτα η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η αβεβαιότητα και η ανασφάλεια δεν εκλείπουν.
- ▶ Η σύγκρουση και η προκλητική συμπεριφορά αντιπροσωπεύει έναν τρόπο έκφρασης του εφήβου, έναν τρόπο υπεράσπισης των απόψεων του. Είναι σημαντικό για τον έφηβο να κάνει αισθητή την παρουσία του.



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ  
ΚΑΙ



Ο έφηβος γίνεται συνήθως περισσότερο αιγιματικός, απαιτητικός και ανυπόμονος. Εμφανίζει απρόβλεπτες αντιδράσεις, συχνά εριστικές, απασχολείται πολύ με το σώμα του κι έχει μια τάση να πειραματίζεται συνεχώς. Παλεύει ανάμεσα στη νοσταλγία της εξάρτησης από τους γονείς και την ασφάλεια που αυτή παρέχει, και στην ανάγκη του για ανεξαρτησία. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα με την επίδραση των ορμονών είναι θαυματικές. Το σώμα προετοιμάζεται για την έναρξη της σεξουαλικής ζωής και της γονιμότητας.

Στο συναισθηματικό τομέα, οι μεταβολές της ψυχικής διάθεσης των εφήβων μπορεί να είναι έντονες και συχνά να προκαλούν δυσφορία, καθώς και να εναλλάσσονται με καταστάσεις ανίας ή ονειροπόλησης.

Μέσα σ' αυτές τις έντονες μεταβολές που βιώνει ο έφηβος, έχει ανάγκη να υποστηριχθεί και να ανήκει κάπου. Αυτή την ανάγκη έρχεται να ικανοποιήσει η ομάδα των συνομηλίκων.

## ΜΕΣΟ ΣΤΑΔΙΟ 14-17 ΕΤΩΝ

Οι έφηβοι επιδιώκουν να γίνουν περισσότερο ανεξάρτητοι και γίνονται πιο ανταγωνιστικοί προς τους γονείς, αντιστέκονται στις παρεμβάσεις τους, αμφισβητούν την κρίση τους, ενώ προκαλούν συχνά καβγάδες χωρίς ιδιαίτερο λόγο.

Οι συνομήλικοι αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη σημασία, προκειμένου να αναπληρώσουν το κενό που προκαλεί η προσπάθεια ανεξαρτητοποίησης από τους γονείς. Οι έφηβοι συχνά αναπτύσσουν μια υποκουλτούρα που βασίζεται σε μια δική τους μουσική, εμφάνιση και γλώσσα. Οι σχέσεις που στο προηγούμενο στάδιο ήταν επιφανειακές τώρα αυξάνονται σε συναισθηματική ένταση.

Οι έφηβοι εξακολουθούν να αναζητούν την επιβεβαίωση τους εαυτού στα μάτια του αγαπημένου προσώπου, ενώ ταυτόχρονα πειραματίζονται για μελλοντικούς σεξουαλικούς ρόλους. Σε αυτή την ηλικία συχνά αναπτύσσονται και οι συναισθηματικές σχέσεις. Γενικά υπάρχουν εντάσεις στις σχέσεις, οι έφηβοι πειραματίζονται, δοκιμάζουν, τολμούν, απορρίπτουν.

Ο αποχωρισμός από τους γονείς σε αυτό το στάδιο είναι μια διαδικασία δύσκολη για τους εφήβους και τους γονείς. Στις προσπάθειες προσέγγισης από τους γονείς, ο έφηβος συχνά απαντάει με άγχος και προσπάθειες συναισθηματικής απόστασης.

Η συναισθηματική διαθεσιμότητα και παρουσία των γονιών εκτιμάται πολύ από τους εφήβους. Σε αυτή τη φάση αναπτύσσονται επίσης ιδεολογικές και φιλοσοφικές αναζητήσεις, τίθενται υπαρξιακά ερωτήματα και αναπτύσσεται ο αλτρουισμός. Ο έφηβος είναι αναγκασμένος επίσης να κάνει επιλογές και να σκέφτεται για το μέλλον.

Οι αλλαγές σε βιολογικό-σωματικό επίπεδο ολοκληρώνονται. Η ολοκλήρωση της εφηβείας είναι ένα ανοικτό θέμα που εξαρτάται από ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες - για παράδειγμα η μακρόχρονη ανάγκη για σπουδές συχνά παρατείνει και τη φάση οικονομικής και συναισθηματικής εξάρτησης από τους γονείς.

Το τελικό αυτό στάδιο γενικά είναι φάση ολοκλήρωσης της ταυτότητας και προσαρμογής στις απαιτήσεις της ενήλικης ζωής. Ο έφηβος έχει διαμορφώσει προσωπικά ενδιαφέροντα κι έχει σταθερή αυτοεκτίμηση και εικόνα για τον εαυτό του. Οι στόχοι των προηγούμενων σταδίων, ο αποχωρισμός από τους γονείς, η αυτονομία, η κοινωνική υπευθυνότητα, η ικανότητα να κάνουν σχέσεις έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί.

- Ο Winnicott – διάσημος παιδίατρος και ψυχαναλυτής αναφέρει ότι «υπάρχει μια θεραπεία μόνο για την ανωριμότητα της εφηβείας κι αυτή είναι το πέρασμα του χρόνου», υποστηρίζοντας πως η ανωριμότητα που συναντάμε στην εφηβεία είναι ουσιαστικό στοιχείο υγείας.
- Περιγράφει επίσης ότι η ανωριμότητα είναι το πιο πολύτιμο πράγμα της εφηβείας γιατί από αυτή ξεπροβάλλουν τα πιο σημαντικά στοιχεία δημιουργικότητας, νέων αντιλήψεων και πρωτοποριακών ιδεών για τη ζωή.



- Σύρος Γιάννης, Καλογεράκου Σταματίνα, "Η εφηβεία ένα κρίσιμο σημείο αλλαγής: Διερευνώντας τις σχέσεις με τους συνομήλικους, τα αδέρφια και το σχολείο", ομιλία στο Ανοιχτό Ίδρυμα Εκπαίδευσης
- Cole Michael, Cole R. Sheila, " Η ανάπτυξη των παιδιών, Εφηβεία", Τυπωθήτω - Γιώργος Δάρδανος, Αθήνα, 2002
- Ζαμμέ Φιλίπ, Αμπλάρ Οντίλ, " Η ψυχολογία, Τι μου συμβαίνει;" Πατάκης, Αθήνα, 2006

Ευχαριστούμε πολύ για την  
προσοχή σας!!

