

# Τα Χαρακτηριστικά της Εφηβείας

Επιμέλεια παρουσίασης: Ιωάννα Καλλία, Ψυχολόγος

# Αγόρλια και Κορίτσοια στην Εφηθεία



# ΕΦΗΒΕΙΑ-ΟΡΙΣΜΟΣ & ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία, όπου συντελούνται μεγάλες αλλαγές στα οργανικά-βιολογικά και στα ψυχικά και ψυχοκοινωνικά δεδομένα.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι η περίοδος της ανάπτυξης μεταξύ  
10 - 19 ετών.

# ΕΦΗΒΕΙΑ-ΟΡΙΣΜΟΣ & ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Για την ακρίβεια, έφηβος είσαι όταν νιώθεις αρκετά μεγάλος ώστε να θες να είσαι ενήλικας, αλλά ταυτόχρονα νιώθεις και αρκετά νέος ώστε κανένας να μην σε παίρνει στα σοβαρά!



⇒ Είναι η περίοδος διαμόρφωσης της προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας, κατά τη διάρκεια της οποίας διαφορετικοί ρόλοι, συμπεριφορές και ιδεολογίες διερευνώνται.

Τι οφείλω να κάνω:

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



# Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ



# Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η ανάπτυξη/εξέλιξη συντελείται σε διαφορετικούς τομείς ταυτόχρονα αλλά όχι με τον ίδιο ρυθμό.

- Σωματική ανάπτυξη
- Γνωστική ανάπτυξη
- Συναισθηματική ανάπτυξη
- Κοινωνική ανάπτυξη
- Ηθική ανάπτυξη
- Πνευματική ανάπτυξη
- Φυλετική – Πολιτισμική ανάπτυξη
- Σεξουαλική ανάπτυξη

# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η έναρξη της εφηβείας σηματοδοτείται από τις αλλαγές στο σώμα.

- ❖ Η εξελικτική φάση της εφηβείας μπορεί να διαρκέσει 6-8 χρόνια
- ❖ Παρατηρείται το φαινόμενο της “αναπτυξιακής έκρηξης” - περίοδος ραγδαίων αλλαγών
- ❖ Αναπτύσσονται τα δευτερογενή σεξουαλικά χαρακτηριστικά
- ❖ Έμμηνος ρήση και ορμονολογικές αλλαγές
- ❖ Οι έφηβοι ενδέχεται να κοιμούνται περισσότερο από το συνηθισμένο



# ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Κατά την έναρξη της εφηβείας παρατηρείται μια σειρά αλλαγών στις γνωστικές ικανότητες:

- ✓ Ικανότητα για σκέψη και συλλογισμό
- ✓ Ανάπτυξη της ικανότητας για αφηρημένη σκέψη
- ✓ Συστηματική αναζήτηση λύσεων
- ✓ Σκέψη με βάση το συναίσθημα

- ✓ Ικανότητα λογικής σκέψης γύρω από υποθετικά προβλήματα
- ✓ Διεύρυνση πνευματικών - διανοητικών αναζητήσεων – αύξηση σημαντικότητας
- ✓ Ανάπτυξη ικανότητας σκέψης - “μετα-σκέψη”.

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ (1)

Η μελέτη της συναισθηματικής ανάπτυξης στα παιδιά είναι ένας σχετικά καινούριος τομέας. Οι ενήλικες είναι πιο έμπειροι στο να αντιλαμβάνονται τις διάφορες κοινωνικές καταστάσεις ως μέρος της διαδικασίας διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

- ❖ Οι έφηβοι έχουν μεγαλύτερη αυτογνωσία κυρίως όσον αφορά στην εκόνα του σώματός τους και στις αλλαγές που συμβαίνουν σ' αυτό.
- ❖ Η αυτο-εκτίμηση των εφήβων επηρεάζεται συχνά απο την εμφάνιση ή απο το πώς πιστεύουν οι ίδιοι οτι φαίνονται. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν τείνουν να συγκρίνουν το σώμα τους με των φίλων και των συνομιλήκων τους.
- ❖ Οι έφηβοι ξεκινούν να σπάνε τους συναισθηματικούς δεσμούς με τους γονείς τους & αναπτύσσουν σχέσεις με τους συνομιλήκους τους.

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ (2)

- ❖ Τα αγόρια αρχίζουν να ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματά τους.
- ❖ Κατά τη διάρκεια της εφηβείας (απο την ηλικία των 10 ετών) τα παιδιά αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι τα συναισθήματα δεν είναι μια τόσο εύκολη διαδικασία όσο πίστευαν όταν ήταν μικρότερα.
- ❖ Τα αγόρια σε αντίθεση με τα κορίτσια, είναι λιγότερο πιθανό να επιδείξουν συναισθήματα, όπως ο φόβος.
- ❖ Αυξάνεται η ικανότητα ενσυναίσθησης.

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ (1)

- ✓ Περισσότερη αυτονομία και λιγότερη εξάρτηση απο τους γονείς
- ✓ Η στήριξη/βοήθεια απο την οικογένεια είναι ακόμη απαραίτητη

## Η σχέση με τους γονείς αλλάζει με 3 τρόπους:

1. Οι αντιλήψεις των εφήβων για τους γονείς τους αλλάζουν καθώς αναπτύσσονται οι γνωστικές τους ικανότητες. Απο εδώ και στο εξής ξεκινούν να τους βλέπουν όχι μόνο ως γονείς αλλά και ως ανεξάρτητα άτομα.
2. Οι έφηβοι περνούν λιγότερο χρόνο με τους γονείς και την οικογένειά τους γενικότερα. Η παρέα με τους συνομιλήκους είναι πλέον πολύ σημαντική.
3. Αυξάνονται οι συγκρούσεις με τους γονείς.

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ (2)

- ❖ Οι σχέσεις με τους συνομήλικους γίνονται πιο ζεστές - φιλικές
- ❖ Αυτή τη χρονική περίοδο ξεκινά να εγκαθίσταται μία ταυτότητα
- ❖ Ανησυχίες σχετικές με θέματα ηθικής και αξιών βρίσκονται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος.
- ❖ Αναπτύσσουν το προσωπικό τους σύστημα αξιών.

# ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Αυτονόμηση από τους γονείς και την οικογένεια.

Η ευελιξία και η ποικιλομορφία στους τρόπους καθοδήγησης από τους γονείς είναι απαραίτητη

Εγκαθίδρυση ικανοποιητικών φιλικών σχέσεων και σχέσεων με τους συνομηλίκους.

Μαθαίνουν να αποκτούν οικειότητα. Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους αποτελούν υπόδειγμα των σχέσεων που θα δημιουργήσουν αργότερα ως ενήλικες. Οι συνομίλικοι παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη.

Δημιουργία ταυτότητας

Διαχωρισμένα, ξεχωριστά άτομα από τους γονείς

Συμφωνία μεταξύ των αντιλήψεων του ίδιου του ατόμου και των άλλων σχετικά με την ταυτότητά του.

Ανάπτυξη ικανοτήτων ηθικής σκέψης - συλλογισμού

Ερωτήματα σχετικά με: τις κοινωνικές και πολιτικές πεποιθήσεις των ενηλίκων

Γίνονται λιγότερο απόλυτοι σχετικά με τις προσωπικές αξίες και απόψεις

# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

- ❖ Παρουσιάζουν ντροπαλότητα, “κοκκίνισμα” και μετριοφροσύνη
- ❖ Τα κορίτσια αναπτύσσονται σωματικά γρηγορότερα απ’ότι τα αγόρια
- ❖ Παρουσιάζεται αυξημένο ενδιαφέρον γύρω απο το σεξ
- ❖ Προσανατολισμός προς την ετεροφυλοφιλία με ενδεχόμενους φόβους ομοφυλοφυλίας
- ❖ Ανησυχίες σχετικές με την φυσική και σεξουαλική έλξη που ασκούν στους άλλους
- ❖ Συχνές εναλλαγές σχέσεων

# ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ





# ΣΤΑΔΙΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΤΑ ΕΡΙΚΣΟΝ



Ο Erikson είναι αναπτυξιακός ψυχολόγος, γεννημένος στην Φρανκφούρτη της Γερμανίας το 1902. Είναι κυρίως γνωστός για τα στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που διατύπωσε και πιο συγκεκριμένα για την κρίση ταυτότητας.

■ Σε κάθε στάδιο, το άτομο ενδιαφέρεται να γίνει ικανό σε έναν τομέα της ζωής του. Αν το στάδιο αντιμετωπίζεται καλά, το άτομο θα αισθανθεί μια αίσθηση κυριαρχίας (mastery). Αν το στάδιο δεν ρυθμιστεί σωστά, το άτομο θα βγει με μια αίσθηση ανεπάρκειας. Σε κάθε στάδιο, βιώνεται μια σύγκρουση που αποτελεί μια κρίσιμη καμπή στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.

## Ταυτότητα & σύγχυση ρόλων (εφηβεία, 12-20 ετών)

Ποιος είμαι και τι μπορώ να γίνω;

Αρχικά, ενδέχεται να βιώσω κάποια σύγχυση ρόλων - μπερδεμένες ιδέες & συναισθήματα για τους συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους θα ενταχθώ στην κοινωνία.

Επίσης, πιθανόν να πειραματιστώ με μια ποικιλία συμπεριφορών και δραστηριοτήτων

(π.χ. να πειραματιστώ με τα αυτοκίνητα, baby -sitting για τους γείτονες, να σχετιστώ με ορισμένες πολιτικές ή θρησκευτικές ομάδες)

Τελικά, οι περισσότεροι έφηβοι θα επιτύχουμε μια αίσθηση ταυτότητας σχετικά με το ποιοι είμαστε και προς τα που θα κατευθύνουμε τη ζωή μας.



# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ



[https://www.youtube.com/watch?v=YxE\\_ohbYi5E](https://www.youtube.com/watch?v=YxE_ohbYi5E) (masks) (5)

✓ [https://www.youtube.com/watch?v=Ph4IMOC3b\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=Ph4IMOC3b_A) (motivation) (6)

<https://www.youtube.com/watch?v=phCEwSmHpOE> (7)



Η οικογένεια μου είναι \_\_\_\_\_

Η αγαπημένη μου ανάμνηση είναι \_\_\_\_\_

Θαυμάζω \_\_\_\_\_

Αυτή τη στιγμή νιώθω \_\_\_\_\_

Έχω αγωνιστεί για \_\_\_\_\_

Είμαι περήφανος για τον εαυτό μου γιατί \_\_\_\_\_

Εύχομαι μια μέρα \_\_\_\_\_

Σήμερα θα \_\_\_\_\_

Ο/η καλύτερος/η φίλος/η μου \_\_\_\_\_

Φοβάμαι ότι \_\_\_\_\_

Το μέλλον μοιάζει \_\_\_\_\_

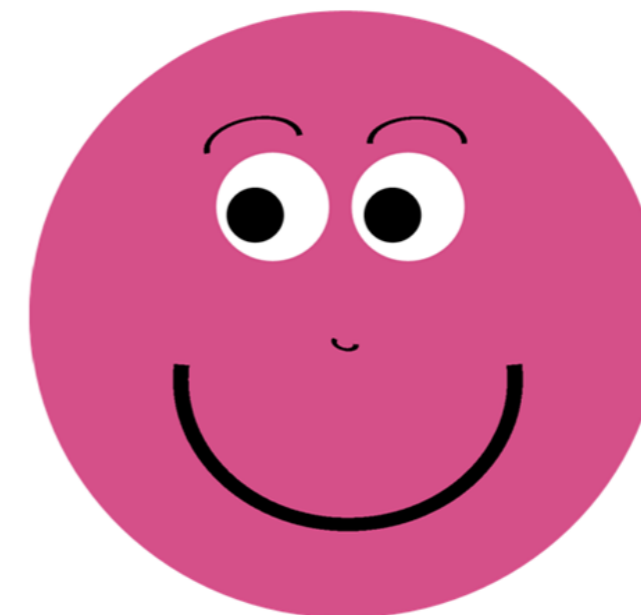
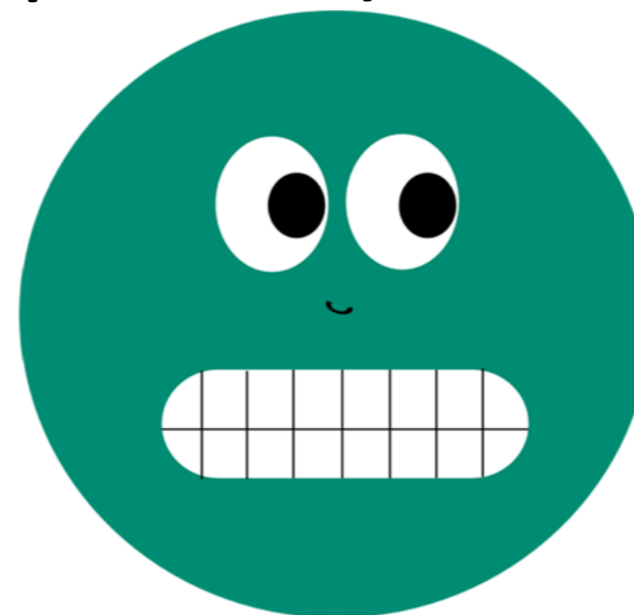


# Δραστηριότητες (1)

Καταγράψτε 5 λέξεις που σας περιγράφουν καλύτερα

Σκεφτείτε γύρω από αυτές τις λέξεις. Ανατρέξτε στο λεξικό για να βεβαιωθείτε ότι σας περιγράφουν απόλυτα.

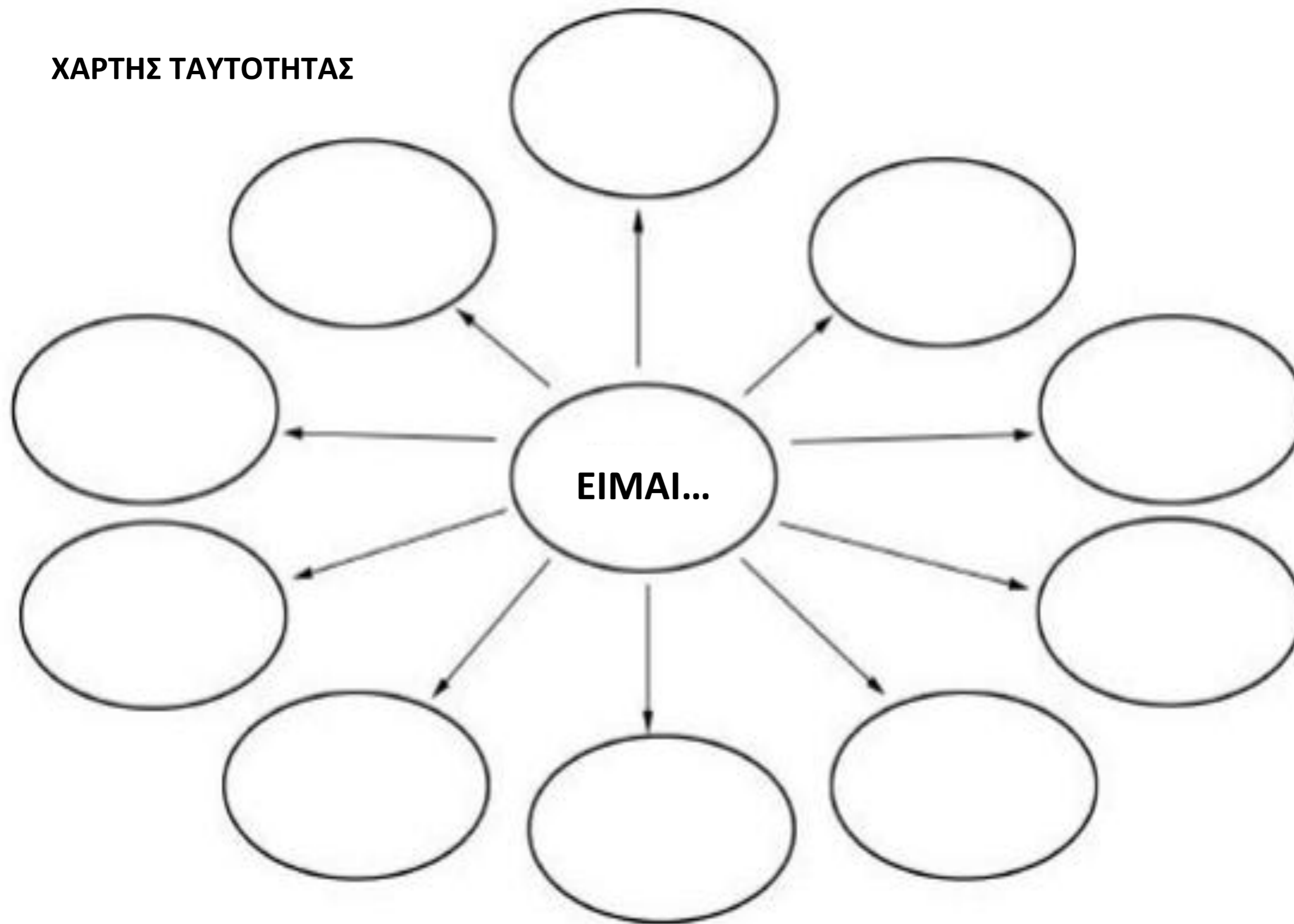
Αναζητήστε τα συνώνυμα και τα αντώνυμά τους.



# Δραστηριότητες (3)

Συμπληρώστε το νοητικό χάρτη για να απαντήσετε σε ερωτήματα γύρω από τον εαυτό σας

ΧΑΡΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ





# Καταιγισμός ιδεών σχετικά με τους ρόλους που έχουμε στη ζωή μας

Αναλογιστείτε όλους τους ρόλους με τους οποίους ταυτίζεστε σε διαφορετικές πλευρές της ζωής σας.

- Οικογενειακοί ρόλοι (Μεγάλος αδελφός?Μεγάλη αδελφή? Το “μικρό” της οικογένειας?)
- Ρόλοι στο σχολείο (Καλός στο γράψιμο? Καλός αναγνώστης? Επιστήμονας? Ιστορικός? Καλλιτέχνης? Ο διασχεδαστής της τάξης?)
- Εξωσχολικοί ρόλοι:Στην παιδική χαρά, στο Ιντερνετ, ή μεταξύ φίλων (Σοβαρός? Παιχνιδιάρης? Έμπιστος?) ή οποιδήποτε άλλοι ρόλοι που σας έρχονται στο μυαλό.



CARMEN RIVERA  
PINTO SU RETRATO EL  
AÑO 3-1921





Το υλικό που παρουσιάστηκε αντλήθηκε από το σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε στην πόλη Αθήνα, Ελλάδα, στο πλαίσιο της 3ης διακρατικής συνάντησης του προγράμματος DSH Positive Choices τον Ιανουάριο του 2016.

