

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦ. 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΕΦ. 2 ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

2.1 Το άγχος στην εφηβεία - Τα συμπτώματα

2.2 Σχολικό άγχος στην εφηβεία

2.3 Αίτια εφηβικού άγχους

2.4 Συνέπειες άγχους

2.5 Τρόποι αντιμετώπισης εφηβικού άγχους

ΚΕΦ. 3 ΕΦΗΒΙΚΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

3.1 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

3.2 Αίτια εφηβικής εγκυμοσύνης

3.4 Πρόληψη - Ενημέρωση

ΚΕΦ. 4 ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ

4.1 Φαινόμενο ενδοσχολικής βίας

4.2 Πώς εκδηλώνεται

4.3 Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης

ΚΕΦ. 5 ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

5.1 Τα πρώτα στάδια

5.2 Γονείς και έφηβοι

5.3 Παρέες

ΚΕΦ. 6 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΚΕΦ. 7 Η ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΕΦ. 8 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι έφηβοι αποτελούν γενικά μία υγιή ηλικιακή ομάδα και στην πλειονότητα τα προβλήματά τους είναι αντιμετωπίσιμα και προλήψιμα. Μόνο ένα 15-20% πάσχει από σοβαρά νοσήματα, ενώ οι υπόλοιποι αντιμετωπίζουν θέματα σχετιζόμενα με την εφηβεία που μπορούν συχνά να ελεγχθούν.

Βασικά προβλήματα που παρουσιάζονται στους νέους είναι τα εξής:

- Παχυσαρκία - ποσοστό στους εφήβους μπορεί να φτάσει το 10% για τα παχύσαρκα και το 20% για τα υπέρβαρα παιδιά
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής - Η ανορεξία αφορά κυρίως τα έφηβα κορίτσια

- Μαθησιακές δυσκολίες - διάσπαση προσοχής - υπερκινητικότητα
- Άγχος, λεκτική ή σωματική παρενόχληση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμός
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- Καταθληπτικό συναίσθημα - αυτοκτονικότητα
- Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
- Ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Γυναικολογικά προβλήματα

Μία άλλη κατηγορία εφήβου με ιδιαιτερότητες είναι οι έφηβοι με ειδικές ανάγκες και χρόνια νοσήματα. Η προσέγγιση των εφήβων αυτών εξατομικεύεται ανάλογα με το νόσημα, την πρόγνωση, τον βαθμό λειτουργικότητας, τα ατομικά χαρακτηριστικά και το οικογενειακό πλαίσιο του κάθε εφήβου.

Καταρχήν η σταδιακή ανάπτυξη μέχρι το άτομο να γίνει ανεξάρτητο και αυτόνομο.

Το να αναπτύξει το άτομο μια ρεαλιστική αλλά και αποδεκτή εικόνα για το σώμα του και τον εαυτό του.

Να αποκτήσει ικανοποιητικό έλεγχο των γενετήσιων ορμών του αλλά και ικανότητα να εκφράσει τα ερωτικά του συναισθήματα, όταν χρειαστεί.

Να επεκτείνει την κοινωνικότητά του με σχέσεις και συναναστροφές έξω από την οικογένεια.

Να είναι ικανός να εφαρμόσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να πετύχει μια κοινωνική και οικονομική επιβίωση.

Να αποδεχτεί ένα σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών που θα του επιτρέψει να σταθεί μέσα στην κοινωνία.

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

Η έρευνα έχει σκοπό να προβληθεί η μεγάλη επιρροή στην ζωή των ανθρώπων και ιδιαίτερα της νέας γενιάς σε θέματα όπως αντισύλληψη, μεταδιδόμενα νοσήματα, παχυσαρκία, άγχος, μαθησιακές δυσκολίες, κατάθλιψη κ..π. Γι'αυτό η συγκεκριμένη έρευνα θέλει να επικεντρωθεί στη μελέτη των μεταβλητών που ίσως επηρεάζουν την συμπεριφορά, την προσωπικότητα και το ήθος των παιδιών.

Η εφηβεία είναι μια ηλικιακή περίοδος που μπορεί να αρχίσει από τα 10 και διαρκεί έως και τα 19 χρόνια. Χωρίζεται αναπτυξιακά σε 3 περιόδους: Στην πρώιμη εφηβεία (10-14), στη μέση εφηβεία (14-17) και στην όψιμη εφηβεία (πάνω από 17).

«Μακάρι να κοιμούνται και να ξυπνούσαν όταν θα είχαν πια ενηλικιωθεί».

γράφει ο Σαίξπηρ, αναφερόμενος στους εφήβους. Περίοδος αμφισβητήσεων και ανατροπών για τις οποίες ούτε οι έφηβοι ούτε οι γονείς είναι ποτέ πραγματικά έτοιμοι, η εφηβεία είναι μια από τις ομορφότερες, αλλά και πιο δύσκολες περιόδους της ζωής.

ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Το άτομο σε αυτή την ηλικία καλείται να έρθει αντιμέτωπο με τους διαφορετικούς ρόλους του φύλου του, κάτι που αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα άγχους. Όλες οι αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία είναι η διαδικασία αναζήτησης της νέας ταυτότητας του εφήβου και του νεαρού ενήλικα, γι' αυτό και η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του εφήβου εμπεριέχει κυρίως τη διαμόρφωση μιας ατομικής ταυτότητας, την προσπάθεια αυτονομίας και την ανάπτυξη υγιών σχέσεων με τους συνομηλίκους και τους γονείς. Όλο αυτό το σύνολο των στόχων που καλείται να επιτελέσει το άτομο στην εφηβεία επιβαρύνει ακόμα περισσότερο την ψυχολογική του κατάσταση και επιδεινώνει τα συναισθήματα άγχους που ήδη βιώνει. Παράλληλα, επιπρόσθετοι λόγοι για τους οποίους η εφηβεία σχετίζεται με έντονα συναισθήματα άγχους είναι το γεγονός ότι η εφηβεία εξομοιώνεται με μια δεύτερη φάση απομάκρυνσης-εξατομίκευσης, κατά την οποία το μικρό παιδί απελευθερώνεται προοδευτικά από την συμβιωτική ενότητα που συγκροτούσε με την μητέρα του και η οποία θέτει σε αμφισβήτηση ολόκληρη την ισοροπία της οικογένειας.

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

Τα συμπτώματα:

Ο έφηβος έχει νευρικότητα, ανησυχία και απότομη συμπεριφορά ή δείχνει κακή διάθεση. Ειδικά τα συνεσταλμένα και ευαίσθητα παιδιά δεν εκδηλώνουν το άγχος τους ούτε με νεύρα ούτε με φωνές. Προσπαθούν να τα βγάλουν πέρα για να ευχαριστήσουν τους γονείς τους, παρότι νιώθουν βουβή απελπισία και τρομερή πίεση. Αυτά τα παιδιά χρειάζονται ακόμα μεγαλύτερη προσοχή. Πάντως ανάμεσα στα συνηθισμένα <<βουνά>> για τους εφήβους είναι τα εξής:

- οι μεγάλες απαιτήσεις των γονιών για σχολικές επιδόσεις
- οι διαμάχες των γονιών μεταξύ τους
- το διαζύγιο
- τα οικονομικά προβλήματα στο σπίτι
- οι απαιτήσεις των φίλων (καμιά φορά ζητούν από το παιδί να κάνει κάτι που δεν θέλει)

- κάποιες γενικές κοινωνικές αναστατώσεις (ειδήσεις για εγκλήματα στην γειτονιά, πλημμύρες κ.λπ. γεγονότα που το παιδί μπορεί να νιώσει ότι ίσως απειλήσουν και το ίδιο)

Το σχολείο αποτελεί μια από τις πιθανές πηγές έντασης στην εφηβική ηλικία, λόγω των απαιτήσεων του εκπαιδευτικού συστήματος. Η έμφαση της οικογένειας, του σχολείου και της κοινωνίας στη σχολική επιτυχία δημιουργεί συχνά άγχος στο νεαρό άτομο, που πολλές φορές νιώθει ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί ικανοποιητικά σε αυτές τις προσδοκίες.

Ο μαθητής αξιολογείται με ποικίλλες εξετάσεις, προφορικές και γραπτές, οι οποίες γίνονται αντικείμενο κρίσης από τους καθηγητές αλλά και από τους συμμαθητές του παιδιού. Το άγχος της αξιολόγησης ενισχύεται και από τις ανισότητες στη μάθηση. Δηλαδή όλοι οι μαθητές παρακολουθούν την ίδια τάξη, δίνουν τις ίδιες εξετάσεις και προσπαθούν να ταιριάξουν σε ένα κοινό πρόγραμμα ανεξάρτητα από τις ιδιαιτερότητες του καθενός. Περισσότερο αποξενωτικές είναι άλλες πτυχές της οικογενειακής ζωής, όπως η διάσταση ή ο χωρισμός των γονιών, κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, ένα προβληματικό μέλος της οικογένειας, που ασκούν βαθιά επίδραση στον έφηβο εμποδίζοντας τον να δεθεί με την σχολική κοινότητα και να προσαρμοστεί στο σχολικό κλίμα.

Η οικογένεια και ο τρόπος με τον οποίο θα στηρίξει τον έφηβο, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Πολύ συχνά οι γονείς ενισχύουν το άγχος του μαθητή πιέζοντάς τον για περισσότερο διάβασμα γιατί κατά την δική τους κρίση, οι ώρες που διαθέτει το παιδί τους για διάβασμα δεν αρκούν. Προβάλλουν στο πρόσωπο του παιδιού τις δικές τους επιθυμίες και πολλές φορές όταν μιλούν για αποτυχία ή επιτυχία, ταυτίζονται τόσο πολύ μαζί του που είναι σαν να πηγαίνουν οι ίδιοι στο σχολείο (<<πήραμε βαθμούς>>, <<ξεκινάμε μαθήματα>> κ.λπ).

Θα πρέπει οι γονείς να μάθουν να ακούν το παιδί τους και να δεχτούν το άγχος που φέρνει από το σχολείο. Χρειάζεται να καταλάβουν ότι δεν μπορούν οι ίδιοι να ενεργήσουν για λογαριασμό του παιδιού τους. Ο κύριος στόχος των γονιών λοιπόν, θα πρέπει να είναι να βοηθήσουν το παιδί τους να γίνει υπεύθυνο για το σχολείο. Στην αποτυχία, να είναι δίπλα του και να προσπαθούν μαζί να βρουν την αιτία της, και όχι να το απορρίπτουν.

Αιτίες:

Οι έφηβοι μπορεί να προβληματίζονται για οτιδήποτε και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι από όλα <<τους φαίνεται>> βουνό. Πάντως ανάμεσα στα συνηθισμένα βουνά για τους εφήβους είναι τα εξής:

- Οι φυσιολογικές αλλαγές στην εμφάνιση τους
- Οι μεγάλες απαιτήσεις των γονιών για σχολικές επιδόσεις
- Οι διαμάχες των γονιών μεταξύ τους
- Το διαζύγιο ή ο θάνατος του ενός γονιού

- Οι πολλές υποχρεώσεις
- Οι σοβαρές ασθένειες στη οικογένεια
- Τα οικονομικά προβλήματα στο σπίτι
- Οι αλλαγές σχολείου
- Οι απαιτήσεις φίλων
- Οι διαμάχες με συμμαθητές ή φίλους
- Κάποιες γενικές κοινωνικές αναστατώσεις

Συνέπειες άγχους:

- Κατάθλιψη
- Νευρώσεις
- Απομόνωση και περιθριοποίηση
- Διατροφικές διαταραχές
- Χρόνια αϋπνία
- Ανάπτυξη εξαρτήσεων
- Φοβίες
- Καρδικά επεισόδια
- Αναπνευστική ανεπάρκεια
- Στομαχικό έλκος
- Ημικρανίες

Τρόποι αντιμετώπισης:

1. Σχολικό περιβάλλον

Το σχολείο μπορεί να προωθήσει προληπτικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποτροπή της ανάπτυξης των διαταραχών άγχους μέσω θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί ενθαρρύνοντάς το να ζητήσει στήριξη σχετικά με τις ανησυχίες του, ωθώντας το να χρησιμοποιήσει τεχνικές αποβολής άγχους και στρατηγικές ηρεμίας και φροντίζοντας για την σταθερότητα και την ασφάλεια του περιβάλλοντος.

Ο σχολικοί σύμβουλοι οφείλουν να μιλάνε ανοιχτά με τους εφήβους για τις ανησυχίες τους. Τελος, οι σχολικοί σύμβουλοι οφείλουν, εαν κριθεί απαραίτητο, να παραπέμπουν το παιδί στις κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

2. Οι γονείς

- Μπορούν αρχικά να επιδιώξουν μία συζήτηση με το παιδί, η οποία θα αφορά τα συμπτώματα άγχους.
- Να σεβαστούν τα συναισθήματα του ακόμη και αν δεν τα κατανοούν, γιατί με αυτόν τον τρόπο το παιδί ανακουφίζεται.
- Να ενισχύσουν την κοινωνικοποίηση του παιδιού, να ενθαρρύνουν την συμμετοχή του σε κοινωνικές, αθλητικές και άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Να αφήνουν το παιδί να παίρνει πρωτοβουλίες και να αποφεύγουν να είναι υπερπροστατευτικού.
- Να του προτείνουν να κάνει διαλείμματα όταν διαβάζει, έτσι ώστε να μπορεί να ξεκουράζεται.
- Να βεβαιωθούν ότι τρέφεται σωστά.

Τρόποι διαχείρισης άγχους (προς τους γονείς):

Αν το παιδί σας δείχνει συμπτώματα άγχους σε μεγάλο βαθμό για διάστημα μεγαλύτερο του ενός μήνα, καλό είναι να αναζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού, γιατί ίσως δεν αρκούν τα μέτρα που παίρνετε στο σπίτι.

Χρειάζεστε βοήθεια, όταν το παιδί παρά τις συστηματικές βοήθειες σας:

- Αποφεύγει συστηματικά να μένει μόνο του
- Φοβάται διαρκώς για την ασφάλεια της οικογένειας του ή την δική του
- Παραπονιέται πολύ συχνά για πονόκοιτους
- Παρουσιάζει εμμονές

3.1 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, δηλαδή εγκυμοσύνη η οποία δεν είναι προγραμματισμένη, αποτελεί πραγματικότητα που βιώνουν χιλιάδες έφηβοι σ'

όλον τον κόσμο

Η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη αποτελεί συνήθως ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία όταν συμβεί σε έφηβους. Δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο παρόλη τη δυσκολία να το αποδεχτούμε. Η μεγάλη πιθανότητα τυχαίας εγκυμοσύνης στην εφηβεία οφείλεται σε δυο παράγοντες:

α. Το βιολογικό γεγονός ότι οι έφηβοι είναι γόνιμοι

β. Κακή ενημέρωση εφήβων σε θέματα αναπαραγωγικής υγείας.

Στις ΗΠΑ, το ποσοστό γεννήσεων ανάμεσα στις έφηβες αγγίζει το 52,1% και είναι τέσσερις φορές υψηλότερο, από αυτό στις χώρες της Δυτικής Ευρώπης. Από εξέταση σε γυμνάσιο εφήβων διαπιστώθηκε ότι το 40,8% των αγοριών και το 45% των κοριτσιών είναι σεξουαλικά ενεργά. Το ένα τέταρτο των μαθητών έχει έρθει σε σεξουαλική επαφή και το 90% των εφηβικών κυήσεων ήταν ακούσιες. Σημειώνονται ετησίως περισσότερες των 900.000 εγκυμοσύνες εκ των οποίων 51% τελεσφορούν, 35% οδηγούνται σε έκτρωση και 14% σε αποβολή.

Στην Ευρώπη, η Μ. Βρετανία έχει το υψηλότερο ποσοστό, σε ηλικία από 16 ετών και κάτω (πολλές δε και σε κοπέλες 10-13 χρόνων)

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία του τμήματος Παιδικής και Εφηβικής Γυναικολογίας της Α' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, την δεκαετία του '80 είχαμε υπερδιπλασιασμό κυήσεων στην εφηβεία (1984: 5,3%, 1989: 11,93%) και επομένως και των εκτρώσεων. Σύμφωνα με την μελέτη, το 30-40% των κοριτσιών 16-18 ετών είχαν ξεκινήσει σεξουαλική δραστηριότητα, ενώ 30% δεν χρησιμοποιούσαν μέθοδο αντισύλληψης και 30% χρησιμοποιούσαν αναποτελεσματικές μεθόδους, όπως η «απόσυρση». Την τελευταία εικοσαετία η συχνότητα των εφηβικών γεννήσεων μειώθηκε (από 9% το 1985 σε 5,2% το 2003), γεγονός που συνδέεται με την αύξηση των αμβλώσεων.

Σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία, το 2007, είχαμε 3.129 γεννήσεις από έφηβες κάτω των 18 ετών, με 75 γεννήσεις από έφηβες μικρότερες των 15 ετών.

3.2 Αίτια εφηβικής εγκυμοσύνης

- Φτώχεια
- Ανισότητα των φύλων
- Βία
- Εξαναγκασμός νεαρών παιδιών σε γάμο
- Ανίσχυρη θέση των εφήβων κοριτσιών σε σχέση με τους άνδρες συντρόφους τους
- Έλλειψη εκπαίδευσης
- Αποτυχία των συστημάτων και των θεσμών για την προστασία των δικαιωμάτων των εφήβων

3.3 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη στην εφηβεία - Συνέπειες

Οι εφηβικές εγκυμοσύνες δεν είναι σπάνιο φαινόμενο παρ' όλο που δυσκολευόμαστε να το αποδεχθούμε. Από τη μία το βιολογικό γεγονός ότι οι έφηβοι είναι γόνιμοι , και από την άλλη το γεγονός ότι συχνά τα νεαρά άτομα δεν είναι σωστά πληροφορημένα για θέματα αναπαραγωγικής υγείας, κάνει τις πιθανότητες για τυχαίες εγκυμοσύνες όλο και πιο μεγάλες.

Οι επιπτώσεις ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης στην εφηβεία είναι πολυδιάστατες.

1. Σωματικές. Η εγκυμοσύνη στην εφηβεία έχει μεγαλύτερο κίνδυνο αποβολής ,πρόωρο τοκετό, γέννηση μωρού με χαμηλό βάρος.
2. Ψυχοσωματικές επιπτώσεις. Η έφηβη με ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη έχει μεγαλύτερες πιθανότητες:

- Να καταλήξει να εγκαταλείψει το σχολείο.
- Να καταφύγει σε ένα γρήγορο ,πρόωρο γάμο, ο οποίος με τη σειρά του έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να καταλήξει σε διαζύγιο.
- Να τύχει εκμετάλλευσης από επιτήδειους.

3.4 Πρόληψη

Οι έφηβοι, θα πρέπει να γνωρίζουν και να θυμούνται πάντα τα σημεία της σωστής πρόληψης:

1. Η σεξουαλική επαφή, να γίνεται πάντα με προφύλαξη.
2. Θα πρέπει να θυμούνται, ότι μια κοπέλα μπορεί να μείνει έγκυος, οποιαδήποτε μέρα του κύκλου της.
3. Μια έφηβος, μπορεί να μείνει έγκυος και από την πρώτη σεξουαλική της επαφή.
4. Η αγορά του προφυλακτικού να γίνεται υπεύθυνα. Θα πρέπει να γίνεται από φαρμακείο.
5. Να μην γίνεται αυθαίρετη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών, χωρίς ιατρική συνταγή.
6. Να θυμούνται ότι μια κοπέλα μπορεί να μείνει έγκυος από την πρώτη κιόλας φορά που έχει ωορρηξία.

Οι τρεις στόχοι της σωστής ενημέρωσης

1. Να μάθουν τα παιδιά για τις υπάρχουσες μεθόδους αντισύλληψης και τη σωστή χρήση τους. Η καλύτερη μέθοδος είναι το προφυλακτικό -όταν χρησιμοποιείται σωστά, σε κάθε επαφή και σε όλη τη διάρκεια της-, καθώς προστατεύει τόσο από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη όσο και από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, τα οποία σημειώνουν αύξηση στην εφηβεία. Τα αντισυλληπτικά χάπια ενδείκνυνται όταν υπάρχει μια μόνιμη σχέση και όταν συνυπάρχουν και λόγοι υγείας στους οποίους θα μπορεί να βοηθήσει
2. Να γνωρίζουν τι μπορούν να κάνουν αν συμβεί κάποιο ατύχημα με το προφυλακτικό ή πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν μια ανεπιθύμητη

εγκυμοσύνη -μια που πολλές εκτρώσεις γίνονται σε έφηβες-, ζητώντας βοήθεια από τους γονείς ή το γιατρό τους. Το χάπι της επόμενης ημέρας είναι μια λύση επείγουσας αντισύλληψης, αλλά δεν είναι μέθοδος αντισύλληψης και οι έφηβοι χρειάζεται να το κατανοήσουν αυτό.

3. Αν είναι κορίτσια και έχουν ολοκληρωμένες σχέσεις, να ξεκινήσουν να πηγαίνουν τακτικά στο γυναικολόγο και να κάνουν το τεστ Παπανικολάου μια φορά το χρόνο.

ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ (*bullying*)

Η ενδοσχολική βία είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας, που εμφανίζεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Η ενδοσχολική βία αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών ή συνομήλικων παιδιών με στόχο να προκληθεί πόνος ή αναστάτωση.

Τα αγόρια είναι πιο συχνά θύτες και θύματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς που εμφανίζεται κυρίως στο σχολικό περιβάλλον σε χώρους χωρίς επίβλεψη από τους εκπαιδευτικούς, όπως η αυλή, ο διάδρομος και η τάξη κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που γίνονται θύματα σχολικού εκφοβισμού, αρχικά νιώθουν φόβο, απόγνωση και παρουσιάζουν τάσεις φυγής. Αισθάνονται ότι απειλούνται, τρομάζουν, αρνούνται να πάνε σχολείο και παρουσιάζουν συμπτώματα σχολικής φοβίας. Μπορεί επίσης να γίνουν επιθετικά και νευρικά, ενώ δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου τα ίδια τα παιδιά μπορούν να γίνουν θύτες σε άλλα παιδιά. Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός έχει πολλές και σοβαρές επιπτώσεις τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία όσο και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα οι συνέπειες είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες και είναι δυνατόν να έχουν τραγικά αποτελέσματα.

Πώς εκδηλώνεται;

Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός που εκδηλώνεται μεταξύ των μαθητών έχει τις εξής μορφές: σωματική, λεκτική, ψυχολογική και κοινωνική.

Οι πιο συνηθισμένες εκδηλώσεις είναι:

- χειρονομίες, σπρωξιές, ξυλοδαρμοί
- φραστικές επιθέσεις, βρισιές, προσβολές, απειλές
- εκβιασμοί
- καταστροφή προσωπικών αντικειμένων
- κλοπές
- σεξουαλική παρενόληση και κακοποίηση
- αποκλεισμός και απομόνωση από παρέες, ομαδικά παιχνίδια και κοινωνικές δραστηριότητες

Συχνότητα του προβλήματος

Στην Ελλάδα τα δεδομένα διάφορων ερευνών δείχνουν ότι:

- Το 10-15% των μαθητών πέφτει θύμα διαφόρων μορφών βίας στο σχολείο
- Έχει παρατηρηθεί ότι τα αγόρια εμπλέκονται περισσότερο σε περιστατικά σωματικής βίας σε σύγκριση με τα κορίτσια τα οποία εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά λεκτικής βίας
- Τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά βίας, σε αναλογία 3 προς 1
- Οι μισοί από τους μαθητές-θύματα βίας δεν αναφέρουν πουθενά το γεγονός, ενώ οι υπόλοιποι μισοί συνήθως το αναφέρουν σε φίλους τους και σπανιότερα στους εκπαιδευτικούς ή τους γονείς τους

Οι συνέπειες της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού στα παιδιά είναι σοβαρές και καθοριστικές για την κοινωνική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Γι'αυτό η συστηματική πρόληψη και η κατάλληλη αντιμετώπιση κάθε μορφής βίας στο σχολείο είναι πολύ σημαντική. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά έχουν απόλυτο δικαίωμα να βρίσκονται σε ένα σχολικό περιβάλλον το οποίο τους παρέχει ασφάλεια και προστασία.

Τρόποι αντιμετώπισης της ενδοσχολικής βίας

- αύξηση της επίβλεψης του σχολικού χώρου
- ευαισθητοποίηση και συνεργασία με τους γονείς προκειμένου να σταματήσει ο κύκλος αναπαραγωγής και ενθάρρυνσης της ενδοσχολικής βίας

- παροχή βοήθειας από μαθητές σε άλλους, για την επίλυση των συγκρούσεων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εκφοβισμό
- προαγωγή των συνεργατικών αλληλεπιδράσεων
- παροχή ευκαιριών για θετική έκφραση της επιθετικότητας

<<Κάθε άτομο έχει το δημοκρατικό δικαίωμα να είναι ελεύθερο από εκφοβισμό και επανειλημμένη, εσκεμμένη ταπείνωση, τόσο στο σχολείο όσο και στην ευρύτερη κοινωνία. Κανένας μαθητής δεν πρέπει να φοβάται να πάει στο σχολείο λόγω απειλούμενης παρενόχλησης ή ταπείνωσης, και κανένας γονιός δεν πρέπει να έχει αγωνία ότι κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί στο παιδί του!>> δήλωσε ο νορβηγός καθηγητής Dan Olweus, πρωτοπόρος στην έρευνα του φαινομένου της κακοποίησης παιδιών από συνομηλίκους.

Διευθυντής:

- Προσδιορίστε αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά παράβασης των κανόνων ενάντια στη βία.
- Αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη εκφοβιστική συμπεριφορά επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού τηλεφωνικά και κανονίστε μια συνάντηση για να το συζητήσετε.

Εκπαιδευτικοί:

- Μιλήστε στο παιδί που εκφοβίζεται και ακούστε με προσοχή και σοβαρότητα αυτά που έχει να σας πει.
- Συζητήστε με τους γονείς του παιδιού, εκφράστε τις ανησυχίες σας και δείξτε ότι είστε αποφασισμένος να αναλάβετε δράση.
- Εξακριβώστε αν υπάρχει ομάδα παιδιών η οποία ενθαρρύνει ή/και υποστηρίζει το παιδί που εκφοβίζει.

Γονείς παιδιού που εκφοβίζεται:

- Συνεργαστείτε στενά με το σχολείο για να πληροφορηθείτε για την έκταση και τη σοβαρότητα του περιστατικού καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισης του.
- Παρέχετε στο παιδί σας υποστήριξη και ασφάλεια χωρίς να το κατακρίνετε.

- Ακούστε προσεκτικά τι έχει να σας πει το παιδί σας για τα αισθήματά του και τις ανάγκες του.

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Η πρώτη σοβαρή προσπάθεια προς ανεξαρτησία γίνεται γύρω στα μέσα της εφηβείας, δηλαδή στα 14 με 16. Αυτή τη περίοδο παρατηρείται η δεύτερη κατά σειρά μεγέθους ανάπτυξη (η πρώτη συμβαίνει στην βρεφική ηλικία) για τα αγόρια και τα κορίτσια. Οι ορμόνες αλλάζουν, οι φίλοι αποκτούν πρωταρχική σημασία, και ο τρόπος σκέψης γίνεται πιο ώριμος, πιο φιλοσοφημένος και συχνά αντίθετος με το τρόπο σκέψης των γονιών.

Αυτό το στάδιο οι έφηβοι αισθάνονται πιεσμένοι από τις αλλαγές του σώματος τους, από τις συναισθηματικές αλλαγές τους και επίσης από τις αλλαγές της αντίληψης τους. Αυτή η πίεση τους οδηγεί να αναπτύξουν τον δικό τους τρόπο σκέψης, και την δικιά τους ιδεολογία. Αυτή η τάση εξαρτοποίησης αντιπροσωπεύει την αρχή της κρίσης της εφηβείας κατά την οποία οι έφηβοι δοκιμάζουν την ικανότητα τους να είναι διαφορετικά άτομα από αυτά που ήταν πριν. Εδώ έρχεται συχνά η ρήξη με τους γονείς οι οποίοι απειλούνται με τις αλλαγές που παρατηρούν στα παιδιά τους και αντιδρούν άλλοι διακριτικά, άλλοι επιθετικά.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, παρατηρείται μια διαρκής και πολύ έντονη αλληλεπίδραση ανάμεσα στους γονείς και στους εφήβους. Η σχέση τους χαρακτηρίζεται από έναν ανταγωνισμό, ο οποίος επιδεινώνεται σταδιακά. Ο έφηβος γίνεται συχνά αλαζονικός και θεωρεί τους γονείς του «ξεπερασμένους». Σημαντικό ρόλο παίζει ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η απομάκρυνση από τους γονείς, αν πραγματοποιείται δηλαδή με κάποια ανεκτικότητα ή με τη μεγαλύτερη δυνατή διαμάχη και απόρριψη. Οι γονείς επηρεάζουν την πορεία της ανάπτυξης του εφήβου με τη συμπεριφορά τους, που μπορεί να χαρακτηρίζεται από τη συγκατάθεση, την αδιαφορία ή την απαράδεκτη τιμωρία. Συχνά βρίσκονται σε τέτοια σύγχυση που αντιδρούν με όλους αυτούς τους τρόπους μαζί, πράγμα που δημιουργεί συναισθηματική αναστάτωση στον νέο.

Καθοριστικό ρόλο στην συναισθηματική – ψυχική κατάσταση του εφήβου, παίζει η ίδια

η **συμπεριφορά των γονιών** ανεξάρτητα από οτιδήποτε άλλο. Δηλαδή, αν ένα παιδί ή έφηβος είναι ευάλωτο σε κάποια διαταραχή, μπορεί να μην την εκδηλώσει αν οι γονείς του παρέχουν το ενδιαφέρον που έχει ανάγκη και το καλύπτουν συναισθηματικά.

Πολλοί γονείς μην έχοντας συνείδηση της ειδικής αναπτυξιακής περιόδου στην οποία βρίσκεται το παιδί τους, απαιτούν από αυτό πράγματα χωρίς να το διευκολύνουν και χωρίς να του δίνουν το δικό του χώρο να χειριστεί τις καταστάσεις. Μια πρόσθετη δυσκολία, είναι οι επιπλοκές που δημιουργούνται από την τυχόν **μειωμένη ικανότητα των γονέων για αποχωρισμό**, καθώς οι ίδιοι αντιμετωπίζουν την κρίση της μέσης ηλικίας σε συνδυασμό με το πένθος για την απομάκρυνση των παιδιών τους.

Τι πρέπει να κάνετε σαν γονείς για να παραμείνετε κοντά τους

- Δείξτε υπομονή εάν αισθάνεστε ότι το παιδί σας απορρίπτει
- Δεχτείτε ότι είναι απόλυτα φυσικό ότι το παιδί σας θα απομακρυνθεί από εσάς.
- Συζητήσετε με το παιδί σας και αποφασίστε τι μπορείτε να κάνετε μαζί
- Βρείτε σημεία επαφής. Ακουστέ τον/την. Μιλήστε για τα ενδιαφέροντα σας.
- Καλέστε τους φίλους του παιδιού σας στο σπίτι και μην κριτικάρετε την συμπεριφορά τους ή το ντύσιμο τους.
- Πείτε στο παιδί σας τι επιτρέπεται και τι όχι, μην περιμένετε ότι το παιδί σας θα μαντέψει τι θέλετε και συμφωνήστε όλοι μαζί για αυτούς τους κανόνες.
- Πείτε στο παιδί σας εξαρχής τι θα γίνει εάν οι κανόνες παραβιάσουν.
- Δείξτε την αγάπη σας ακόμα και όταν επιβάλλετε μια τιμωρία.
- Να είστε σταθεροί και συνεπείς στην συμπεριφορά σας, ούτως ώστε να γίνουν τα παιδιά υπεύθυνα των πράξεων τους.
- Μην απορρίψετε το παιδί σας ποτέ, απορρίψτε μόνο τις πράξεις τους.

Πάνω απ' όλα ψυχραιμία!

Οι περισσότεροι γονείς ανησυχούν περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε για το γεγονός ότι το μικρό επηρεάζεται από τους φίλους του. «Δεν μ' ενδιαφέρει τι κάνει ο Χρίστος στο σπίτι του», ίσως έχετε ήδη ακούσει τον εαυτό σας να φωνάζει, «σ' αυτό το σπίτι θα κάνουμε αυτό που λέω εγώ!» Κι όμως! Η πίεση των συνομηλίκων δεν είναι πάντα αρνητική. Δεν σημαίνει ότι το παιδί σας σύντομα θα καπνίζει με τους φίλους του τσιγάρα!

Αντίθετα, θα πρέπει να τονίσουμε ότι αυτή η νέα διάσταση στις κρίσεις του παιδιού είναι απαραίτητο στοιχείο για την ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη, η οποία μάλιστα θα το βοηθήσει να εισέλθει πιο ομαλά στην εφηβεία. Είναι μια υγιής διαδικασία, που αφορά την προσπάθεια διαφοροποίησης από τους γονείς. Και να πώς μπορείτε να χειριστείτε την κατάσταση:

- **Φροντίστε να δίνετε εξηγήσεις**

Το παιδί, σ' αυτή τη φάση, τις περισσότερες φορές αντιγράφει πρότυπα συμπεριφοράς χωρίς να προλάβει να τα επεξεργαστεί με βάση τη λογική. Γι' αυτό, φροντίστε, πριν ξεστομίσετε ένα αυθαίρετο «όχι», να εξηγήσετε γιατί αρνείστε κάτι.

- **Δείξτε ενδιαφέρον**

Μη διακωμωδείτε ή αδιαφορείτε για κάτι που το παιδί θεωρεί τραγικό, π.χ. το γεγονός ότι τσακώθηκε με το φίλο του. Είναι σημαντικό το παιδί να καταλάβει ότι ενδιαφέρεστε για το πώς αισθάνεται.

- **Μην καβγάδιζετε για ασήμαντους λόγους**

Δείξτε στο παιδί ότι κάποιος κανόνες μπορεί να αναπροσαρμοστούν -πράγμα που σίγουρα θα εκτιμήσει-, παραμένοντας όμως αμετάπειστοι σε θέματα που θέλετε οπωσδήποτε να μείνουν όπως είναι.

Κάποια στιγμή τα παιδιά αυτονομούνται αρκετά ώστε να βγαίνουν έξω με τους φίλους «μόνα τους», δηλαδή χωρίς τους γονείς. Η κοινωνική αυτονόμηση ξεκινά από τη στιγμή που το παιδί αρχίζει να πηγαινοέρχεται μόνο του στο σχολείο και στο φροντιστήριο των ξένων γλωσσών ή σε άλλες δραστηριότητες στη γειτονιά. Ωστόσο, κάποια στιγμή το παιδί που πηγαίνει για ψώνια ή στο φροντιστήριο μόνο του, απαιτεί να πάει μόνο του και σε ένα φίλο ή σε μια φίλη. Στη συνέχεια το παιδί ζητάει να πάει μόνο του στο σινεμά ή σε πάρτι. Και κάποια στιγμή το παιδί πηγαίνει πλέον παντού «μόνο του».

Τι σας συμβουλεύω

– Καλό είναι να θέσετε εξαρχής ένα όριο στις εξόδους του παιδιού, σε συνεννόηση μαζί του.

– Το καλύτερο απ' όλα είναι στις πρώτες εξόδους του να υπάρχει μια διακριτική επίβλεψη.

- Καλό είναι επίσης στις εξόδους του να έχει πάντα το κινητό του ενεργό.

- Αν ο έφηβος ή η έφηβη πρόκειται να πάει κάπου όπου υπάρχουν πιθανότητες να «ξεφύγει», διασφαλίστε επίβλεψη είτε από άλλους γονείς είτε από ένα μεγαλύτερο αδελφό

- Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις επιρροές της παρέας τους από τα 12 μέχρι τα 15. Αυτή την τριετία νιώθουν μια έντονη ανάγκη να ανήκουν κάπου και είναι η φάση στην οποία μπορεί να «κολλήσουν» σε λάθος συντροφικές και συνήθειες.

- Τέλος, όταν το παιδί βγαίνει έξω, καλό είναι να γνωρίζετε όλα τα μέλη της παρέας του. Προτρέψτε τον έφηβό σας να καλέσει τους φίλους σπίτι σας ώστε να γνωρίσετε καλύτερα την προσωπικότητα και τη νοοτροπία των φίλων του παιδιού σας.

1^η Ομάδα: Ασχολήθηκε με την **ανεξαρτησία των νέων από τους γονείς** αλλά και την **επιρροή που ασκούν οι παρέες συνομηλίκων σε αυτούς.**

2^η Ομάδα: Αναζήτησε πληροφορίες για την **ενδοσχολική βία** και τα αίτιά της. Παράλληλα κατασκεύασε ένα **video** σχετικά με το θέμα αυτό, στο οποίο συμμετείχαν μαθητές του σχολείου

3^η Ομάδα: Αναζήτησε πληροφορίες για τα **σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα**, τα αίτια αλλά και τις συνέπειες αυτών. Έπειτα ασχολήθηκε με τους λόγους για τους οποίους οι έφηβοι στρέφονται στο **αλκοόλ** και στα **ναρκωτικά**

4^η Ομάδα: Ασχολήθηκε με την **ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη**, το **άγχος** και τα **ψυχολογικά προβλήματα των εφήβων**. Επιπλέον εργάστηκε πάνω στα αίτια αυτών και αναζήτησε τρόπους ώστε να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα αυτά. Επίσης συνέταξε ένα **ερωτηματολόγιο** το οποίο μοιράστηκε από όλες τις ομάδες σε μαθητές του 1^{ου} Λυκείου Άρτας ώστε να βγάλουν συμπεράσματα σχετικά με το θέμα πάνω στο οποίο εργάζονταν.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η εφηβεία είναι λοιπόν, μία κρίσιμη περίοδος με επαναστατικότητα, ρευστότητα και ανακατατάξεις. Δεν είναι ίδια για όλους.

Αναμφίβολα όταν το οικογενειακό κλίμα ήταν κατάλληλο στην παιδική ηλικία, χωρίς ψυχοτραυματικά γεγονότα, ο έφηβος έχει τις καλύτερες προϋποθέσεις με τη συμπαράσταση των γονιών του να ωριμάσει και να ενηλικιωθεί.

Είναι δυνατόν όμως η εφηβεία να είναι περισσότερο τραχώδης και επεισοδιακή απ'ότι συνήθως, πράγμα που θα αναστατώσει εκτός από τον έφηβο, ολόκληρη την οικογένεια. Αυτές οι περιπτώσεις αποτελούν το 2ο ο)ο σύμφωνα με μια έρευνα. Τότε θα χρειαστεί να ζητήσουν οι γονείς βοήθεια από κάποιον ειδικό και πιθανότητα ο έφηβος θα χρειαστεί μια επείγουσα ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Αν αυτό δεν γίνει μέχρι την ενηλικίωση, ο νέος άνθρωπος θα χρειαστεί να κάνει συμβιβασμούς στη ζωή του για να ισορροπήσει συναισθηματικά.

Γι'αυτό θα πρέπει να σκεφτόμαστε την εφηβεία από την γέννηση ακόμη του παιδιού, ώστε να προλάβουμε τις ανεξέλεγκτες αντιδράσεις. Ο ρόλος του γονιού είναι πράγματι υπεύθυνος και δύσκολος και γι'αυτό πρέπει να τον βοηθήσουν ουσιαστικά τόσο η κοινωνία, όσο η πολιτεία και η εκκλησία.

Η εφηβεία είναι το τελευταίο σκαλοπάτι πριν την ωριμότητα, είναι λοιπόν και η τελευταία ευκαιρία για να επέλθουν σημαντικές διορθωτικές αλλαγές για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας.

Αγωνιζόμαστε -ο καθένας από την θέση του- για να έχουν οι νέοι μας ένα

καλύτερο μέλλον,για να γίνουν αύριο καλύτεροι γονείς σε μια καλύτερη κοινωνία.Θα πετύχουμε,όταν προσπαθούμε και εμείς οι ίδιοι ν γινόμαστε καλύτεροι και όταν θεμελιώσουμε το έργο μας πάνω στη χριστιανική αγάπη και τις αιώνιες πνευματικές αξίες του ευαγγελίου. Μ'αυτές τις προϋποθέσεις πρέπει να είμαστε σίγουροι αλλά και αισιόδοξοι για τα παιδιά μας και το μέλλον τους.

Δ. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να αναπτύξουν την απαραίτητη ικανότητα να αξιολογούν το κάθε είδος κινδύνου αλλά και να εξετάσουν τις αρνητικές επιδράσεις που φέρει η σεξουαλική,κοινωνική και κάθε είδος συμπεριφορά υψηλού κινδύνου στην καθημερινή ζωή.Στην απόκτηση της απαιτούμενης γνώσης στην καλλιέργεια ορισμένων στάσεων,αξιών και προσανατολισμών,δηλαδή το άτομο να συνειδητοποιήσει όλες τις επιδράσεις στις πτυχές της ζωής μας. Στην αξιοποίηση όλων αυτών των γνώσεων,ώστε η νέα γενιά να μπορεί να διαμορφώσει την δική του προσωπικότητα αλλά και τα δικά του κριτήρια για την επιλογή συντρόφων,απόκτηση αυτοεκτίμησης κ.λ.π