

# **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β1**

«Η ζωή των νέων στην σύγχρονη εποχή, τα προβλήματά τους, και τα ενδιαφέροντά τους».

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: **ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

Σχ. ετος 2012-2013

## Ημερολόγιο ερευνητικής εργασίας .

- 22/01 Χωρισμός τετραμελών ομάδων – Γνωριμία με τα μέλη της ομάδας
- 29/01 Συζήτηση – εμβάθυνση στο θέμα της ερευνητικής εργασίας
- 11/02 Καταμερισμός των επιμέρους θεμάτων σε κάθε ομάδα
- 11/03 Συγκέντρωση υλικού
- 12/03 Συγκέντρωση υλικού
- 18/03 1η συνάντηση της ομάδας
- 19/03 2η συνάντηση της ομάδας
- 08/04 Ολοκλήρωση ερευνητικής εργασίας
- 09/04 Προσθήκη ημερολογίου
- 16/04 Τελικός έλεγχος της εργασίας
- 23/04 Προετοιμασία για την προβολή της εργασίας

### Μέθοδος εργασίας

Η εργασία της ομάδας μας χωρίστηκε σε τρεις φάσεις. Αρχικά συγκεντρώσαμε το υλικό, το οποίο προήλθε κυρίως από το internet. Έπειτα η ομάδα συγκεντρώθηκε δυο φορές και συνέταξε την εργασία. Τέλος, έγιναν οι απαραίτητες διορθώσεις, προστέθηκε το ημερολόγιο και η βιβλιογραφία.

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

1. Αβδαρμάνης Ευάγγελος
2. Αθανασίου Χαριζάνης
3. Αντωνίου Δημήτριος
4. Γιούρος Δημοσθένης
5. Γουδούσης Βασίλειος
6. Εμμανουηλίδου Ελένη Βασιλική
7. Ευθυμιάδης Ευάγγελος
8. Ίωνας Τιμολέων
9. Κιμπίρης Σταμάτιος
10. Κουνετά Στυλιανή
11. Κυνηγοπούλου Ερμιόνη
12. Κύρτσου Αικατερίνη
13. Λάτμος Γεώργιος
14. Λουτζούδης Γεώργιος
15. Μητάνη Χριστίνα
16. Μιχαηλίδης Ηρακλής
17. Παπαχρήστου Μαρία Αικατερίνη
18. Ρίζου Αλεξάνδρα
19. Σουγλέρης Χρήστος
20. Σταφυλίδης Κωνσταντίνος
21. Φιλιώκη Σοφία
22. Ασλανίδου Αικατερίνη

# Περιεχόμενα

1. Τι είναι η εφηβεία
2. Τι είναι η ψυχολογία, Με τι ασχολείται, Ποιος είναι ο στόχος της
3. Πανελλήνιες Εξετάσεις
4. Μετάβαση από την εφηβική ηλικία στην ενηλικίωση, και σχέσεις με μεγαλύτερες ηλικίες.
5. Σταδιοδρομία και επαγγελματικός προσανατολισμός

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο δεύτερο τετράμηνο, στα πλαίσια της Ερευνητικής Εργασίας, μέσα από μία σειρά ερευνών, δόθηκε η ευκαιρία να μελετηθεί η ψυχολογία των νέων στη διάρκεια της τρίτης Λυκείου, οι αντιδράσεις τους υπό συνθήκες πίεσης, όπως επίσης και οι σκέψεις τους, καθώς πλησιάζει ο καιρός για τις Πανελλήνιες εξετάσεις ενώ παράλληλα βρίσκονται σε μια περίοδο όπου κατά την διάρκειά της βάλλονται έντονα από τις ορμονικές τους αλλαγές - εφηβεία . Στην παρακάτω εργασία θα αναλυθούν έννοιες όπως τι είναι η ψυχολογία, πως επηρεάζει το άγχος την αποδοτικότητα ενός μαθητή, ποιοι είναι οι σωστοί τρόποι αντιμετώπισης του άγχους και πως μπορεί να αυξηθεί η αποδοτικότητα ενός μαθητή.

{Μέσα στην εργασία αναφέρονται αποτελέσματα από την έρευνα που διεξήχθη σε παιδιά της τρίτης λυκείου}.



## ***Τι είναι η εφηβεία***

Εφηβεία είναι η περίοδος έντονων ορμονικών και ψυχολογικών ανακατατάξεων, που προαναγγέλλουν την είσοδο του ατόμου στην ενήλικη ζωή. Είναι μία περίοδος κατά την οποία οι νέοι αρχίζουν να διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους και να γνωρίζουν πραγματικά τον κόσμο. Κατά τη διάρκεια όμως αυτής της περιόδου, οι ορμονικές αλλαγές, τις οποίες υφίσταται το σώμα, οδηγούν στην έξαρση έντονων συναισθημάτων και στη δημιουργία συγκρούσεων των νέων με τους μεγαλύτερους σε ηλικία, όπως τους γονείς τους ή τους καθηγητές τους. Κατά κοινή ομολογία, στην εφηβεία οι νέοι έχουν να αντιμετωπίσουν πολλά πράγματα, π.χ φροντιστήρια ξένων γλωσσών, εξωσχολικές δραστηριότητες, τα οποία όμως τους δημιουργούν έναν ασφυκτικό κλοιό, ενώ σε συνδυασμό με την έξαρση των συναισθημάτων οδηγεί πολλές φορές στην αντιδραστική συμπεριφορά. Μέσα σε όλη αυτή την έντονη σύγχυση για να επιτευχθεί η σωστή επικοινωνία, οι γονείς, όπως και καθηγητές, για να μπορέσουν να είναι σύμμαχοι των νέων και καθοδηγητές τους είναι απαραίτητο από την πλευρά τους να κάνουν κάποιες υποχωρήσεις. Αυτές ενδεικτικά είναι :

- Προσεκτική παρακολούθηση των λεγόμενων των νέων, χωρίς επικριτικό ύφος,
- Η ένδειξη κατανόησης των προβλημάτων ακόμα και αν αυτά μοιάζουν αστεία,
- Έκφραση της άποψης των μεγαλύτερων όχι με προστακτικό, απόλυτο τόνο και επιβλητικό, αλλά με ήρεμο και διπλωματικό

Αποτελεί πραγματικότητα το γεγονός ότι για να επέλθει η σωστή επικοινωνία πρέπει και οι νέοι να υποχωρήσουν και να μάθουν να είναι διαλλακτικοί. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί όταν δουν ότι ο συνομιλητής τους δείχνει την απαραίτητη προσοχή και ενδιαφέρον. Αν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία καταφέρουν να κάνουν πράξη της παραπάνω προτάσεις, τότε οι έφηβοι θα ηρεμίσουν και θα είναι σε θέση να συζητήσουν όποιο πρόβλημα τους απασχολεί<sup>1</sup>

### **Επίσης:**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος πολύ ιδιαίτερη, γεμάτη προκλήσεις τόσο για τον ίδιο τον έφηβο όσο και για όλη την οικογένεια. Χρονικά συμπίπτει ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση, τα όρια των οποίων είναι αρκετά συγκεχυμένα. Είναι ένα στάδιο σημαντικών και περίπλοκων βιολογικών και κοινωνικών μεταβολών.

---

<sup>1</sup> [http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=10721](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=10721) (15/04/2013)

Οι βιολογικές αντιδράσεις της συγκεκριμένης περιόδου ευθύνονται για την ανάπτυξη δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου, για τη διαμόρφωση του σώματος, την αναπαραγωγική ικανότητα, καθώς και για τη συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη.

Όλα αλλάζουν σε αυτόν και γύρω του-το σώμα του, οι συναισθηματικοί του δεσμοί, τα ενδιαφέροντά του-, αλλά χωρίς να έχει την παραμικρή βεβαιότητα για το αποτέλεσμα αυτών των αλλαγών. Οι αλλαγές δε στο σώμα συνοδεύονται με αντίστοιχη αλλαγή στον τρόπο που του συμπεριφέρονται οι άλλοι, πρωτίστως οι γονείς, αλλά και το περιβάλλον –οι καθηγητές στο σχολείο του, π.χ. γίνονται πιο αυστηροί ή έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες από αυτόν. Εκείνος όμως δυσκολεύεται να ερμηνεύσει αυτή την αλλαγή στάσης από τους γύρω του.

Ο έφηβος είναι μπερδεμένος-αφενός επιθυμεί να μεγαλώσει , αφετέρου νοσταλγεί την παιδική του ηλικία – έχει ανάγκη να επιβεβαιωθεί , αλλά ταυτόχρονα φοβάται να συγκρουστεί με τον εξωτερικό κόσμο. Και αυτές οι αντιφάσεις μεταφράζονται σε εσωτερική ένταση . Έτσι, ως αντίδραση καταφεύγει συχνά στην απομόνωση, τη θλίψη, ή σε συμπεριφορές «παράξενες» για τους ενηλίκους.

Η διάθεση του εφήβου είναι «μία επάνω , μία κάτω», χαρακτηρίζεται από απότομες και μη ανεξήγητες εναλλαγές . Η ευχαρίστηση , η εγρήγορση , η χαρά μεταβάλλονται εύκολα σε ανία, άγχος ανασφάλεια, αγωνία, μελαγχολία και ντροπή. Αυτές οι μεταπτώσεις της συναισθηματικής κατάστασης είναι φυσιολογικές. Μάλιστα συχνά επεκτείνονται και στη συμπεριφορά του. Μπορεί π.χ. να κάθεται λίγα λεπτά μπροστά στην τηλεόραση, μετά να πάει στο ψυγείο ψάχνοντας κάτι να δοκιμάσει και αμέσως μετά να ξαπλώσει στο κρεβάτι του κοιτώντας το ταβάνι!

Αυτό είναι ένα βασικό ερώτημα που απασχολεί τον έφηβο. **Η εδραίωση ταυτότητας** είναι η βασικότερη διανοητική και συναισθηματική διαδικασία στην εφηβεία.

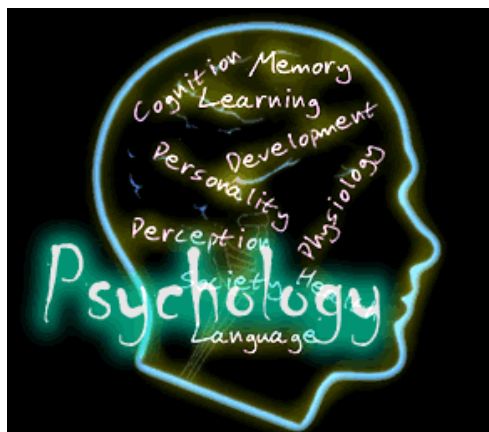
Η «ταυτότητα» περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται ο έφηβος τον εαυτό του, αλλά και την εκτίμηση που τρέφει για εκείνον. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάζεται σημαντικά από επιμέρους στοιχεία της ζωής του, όπως την εξωτερική του εμφάνιση, την καλή του επίδοση σε ένα άθλημα, τη σχέση του με το άλλο φύλο κ.λπ.

Η μεγάλη σημασία της εμφάνισης κάνει τον έφηβο να δίνει μεγάλη σημασία στα ρούχα, στα παπούτσια, στα αξεσουάρ, στο να «δείξει» ότι καπνίζει, στο να «δείξει» τι μουσική ακούει, στο να «δείξει» δυνατός και τολμηρός. Όλα αυτά έχουν ως φυσική συνέπεια πολλοί έφηβοι να δείχνουν αστάθεια και να αλλάζουν συχνά κάτι στην εμφάνισή, ή γενικά στις προτιμήσεις τους. Καθώς δηλαδή ψάχνουν την ταυτότητά τους , είναι φυσικό να πειραματίζονται σε πολλούς τομείς. Αυτό δεν αφορά μόνο ότι «δείχνουν» αλλά και ότι αισθάνονται. Η κυκλοθυμία και η αστάθεια τους είναι φυσικές συνέπειες αυτής της αναζήτησης.

Κοινωνικά, ο έφηβος καλείται να κάνει κάτι πολύ απαιτητικό, να ισορροπήσει ανάμεσα στην παιδικότητα και την ενηλικίωση. Ως μικρό παιδί εξαρτάται πλήρως από τους γονείς του και αναμένεται να συμμορφωθεί με τους κανόνες και τα όρια

των ενηλίκων. Κατά την περίοδο της εφηβείας χρειάζεται να ορίσει τα προσωπικά του όρια, να αναλάβει τον έλεγχο και τις ευθύνες που του αναλογούν. Είναι το στάδιο κατά το οποίο ο νέος μαθαίνει να αυτονομείται.

Συνήθως η μεγάλη πρόκληση είναι να μπορέσει το άτομο να αναπτύξει την ικανότητά του να αποφασίζει για τον εαυτό του, μέσα στο πλαίσιο που έχουν θέσει η οικογένεια και η κοινωνία στην οποία ζει και να διεκδικήσει την ανεξαρτησία του.



**Τι είναι η ψυχολογία, Με τι ασχολείται, Ποιος είναι ο στόχος της.**

Η λέξη «ψυχολογία» είναι σύνθετη και ετυμολογείται από τις αρχαίες [ελληνικές](#) λέξεις «[ψυχή](#)» και «[λόγος](#)». Κυριολεκτικά, λοιπόν, σημαίνει «μελέτη της ψυχής». Η **ψυχολογία** είναι μια ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη [επιστήμη](#) που ασχολείται με την επιστημονική μελέτη των συμπεριφορών κατ' αρχήν των [ανθρώπων](#) (αν και επεκτάθηκε στην και αντίστοιχη μελέτη των συμπεριφορών και των [ζώων](#), κυρίως των ανώτερων [θηλαστικών](#), τόσο με αυτοτελή σκοπό, όσο και συγκριτικά με τους ανθρώπους) αλλά και με τις λειτουργίες του οργανισμού, που σχετίζονται με συμπεριφορά. Η ψυχολογία έχει ως άμεσο στόχο την κατανόηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων τόσο ως άτομα, όσο και ως ομάδες, προσπαθώντας και να εξάγει γενικές αρχές αλλά και να ερευνήσει ειδικές περιπτώσεις, με τελικό στόχο να ωφελήσει την [κοινωνία](#). Οι ψυχολόγοι ερευνούν θέματα όπως η [αντίληψη](#), η [νόηση](#), η [προσοχή](#), η [συγκίνηση](#), η [φαινομενολογία](#), το [κίνητρο](#), η λειτουργία του [εγκεφάλου](#), η [προσωπικότητα](#), η [συμπεριφορά](#), και οι [διαπροσωπικές σχέσεις](#). Οι ψυχολόγοι προσπαθούν επίσης, να εξετάσουν το [ασυνείδητο](#), από διάφορες σκοπιές. Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν εμπειρικές μεθόδους για να συμπεράνουν τις αιτίες των



ψυχολογικών φαινομένων και να προσδιορίσουν τις σχέσεις μεταξύ ψυχοκοινωνικών μεταβλητών<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A8%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1>  
(15/04/2013)

**Ποια είναι η ψυχολογία των νέων όταν καλούνται να γράψουν Πανελλήνιες εξετάσεις; Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία τους; Μπορεί το άγχος να αποβεί μοιραίο σε μία τόσο κρίσιμη στιγμή;**



Αποτελεί πραγματικότητα το γεγονός ότι κανείς δεν μπορεί να μείνει ανεπηρέαστος από εξωτερικούς παράγοντες, όταν πρόκειται να πάρει μια σημαντική απόφαση. Έτσι και στην επιλογή επαγγέλματος αρκετές είναι οι φορές στις οποίες οι γονείς πιέζουν τα παιδιά τους προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Στη συνέχεια,

αυτό έχει ως αποτέλεσμα όταν έρχεται η ώρα των εξετάσεων, οι διαγωνιζόμενοι να νιώθουν ασφυκτική πίεση και έντονος άγχος με το φόβο μήπως απογοητεύσουν τους γονείς τους. Αυτός είναι ένας από τους παράγοντές τους που μπορεί να επιδράσει αρνητικά στη ψυχολογία των νέων. Σημαντικό ρόλο επίσης διατρέπει και σημερινή οικονομική κατάσταση της χώρας. Πολλοί είναι οι διαγωνιζόμενοι οι οποίοι λόγω της δυσχερής οικονομικής κατάστασης των γονέων τους πιέζονται να περάσουν σε κάποιο πανεπιστήμιο της πόλης τους. Βέβαια, είναι σημαντικό να τονισθεί πως η ψυχολογία τους είναι σημαντικά πεσμένη, καθώς πολλοί είναι αυτοί οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το μέλλον τους διαγράφεται αβέβαιο, αφού είναι λιγοστές οι θέσεις εργασίας<sup>3</sup>.

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις αποτελούν την αποκορύφωση της σχολικής ζωής όλων των παιδιών. Με αφετηρία αυτή τη θέση είναι σαφές ότι οι περισσότεροι μαθητές, καθώς πλησιάζει η ώρα των εξετάσεων, αγχώνονται όλο και περισσότερο. Μέσα από την έρευνα, η οποία διεξήχθη σε παιδιά τρίτης λυκείου, στην ερώτηση : «*Πώς αισθάνεστε όσο πλησιάζει η ώρα για να δώσετε πανελλήνιες εξετάσεις*» το 52,5% απάντησε πως νιώθει έντονο άγχος, ενώ μόλις το 27,5% απάντησε πως είναι χαλαρό. Γίνεται εύκολα αντιληπτό λοιπόν ότι η ψυχολογία των νέων είναι σχετικά πεσμένη, καθώς η κούραση όλης της χρονιάς έρχεται και συναντά το άγχος.

<sup>3</sup> <http://www.logoskaigrafi.gr/2012/02/blog-post.html> (15/04/2013)

Είναι εμφανές το γεγονός πως υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τους νέους αυτή την κρίσιμη στιγμή. Αυτό όμως μπορεί να αποβεί μοιραίο και να αποκλίνει πολλούς μαθητές από τον στόχο τους. Ο όρος άγχος (ή στρες) προέρχεται από το ρήμα ἄγχω, που στην [αρχαία ελληνική γλώσσα](#) σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων<sup>4</sup>. Σύμφωνα όμως με πολλούς ψυχολόγους, το άγχος μπορεί να λειτουργήσει καταστροφικά στον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, υπό συνθήκες έντονης πίεσης, όπως οι εξετάσεις, ο οργανισμός βρίσκεται σε μία γενική σύγχυση. Λόγω της τεταμένης κατάστασης στην οποία βρίσκεται, ο εγκέφαλος παύει να λειτουργεί κανονικά, προκαλώντας μικρές απώλειες μνήμης, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να επέλθει και δυσφορία κάνοντας τα πράγματα χειρότερα. Είναι σημαντικό λοιπόν οι διαγωνιζόμενοι να διατηρούν την ψυχραιμία τους και το ηθικό τους έτσι ώστε να μην έχουν αυτές τις αρνητικές συνέπειες. Φαίνεται όμως πως αυτό έχει γίνει αντιληπτό αφού στην ερώτηση : «Όταν γράφετε ένα διαγώνισμα και άγχεστε, πώς νιώθετε και πώς αντιδράτε», το 65% απάντησε πως παρά την ύπαρξη άγχους, το παραμερίζουν και συνεχίζουν να απαντούν στα θέματα , ενώ μόλις το 25% απάντησε πως παρατάει τα θέματα επειδή δε θυμάται κάτι, λόγω του άγχους<sup>5</sup>. Αβίαστα συνάγεται το συμπέρασμα πως το άγχος δεν είναι από τα πράγματα που χρειάζονται οι διαγωνισμένοι εκείνη την ώρα και πως είναι εξαιρετικά σημαντικό να βρουν τρόπους μέσα από τους οποίους θα μπορέσουν να μείνουν, όσο περισσότερο γίνεται, ανεπηρέαστοι από το περιβάλλον τους.

---

<sup>4</sup> <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82> (15/04/2013)

<sup>5</sup> <http://iatropedia.gr/articles/read/397> (15/04/2013)

# Πανελλήνιες Εξετάσεις



*Ποίοι είναι οι σωστοί τρόποι αντιμετώπισης των Πανελλήνιων εξετάσεων; Μπορεί να αυξηθεί η αποδοτικότητα ενός μαθητή; Τι είναι το επάγγελμα; Έχουν οι νέοι στόχους ζωής και αν ναι, αφήνουν τις εξετάσεις αυτές να τους στερήσουν το όνειρό τους, αν δεν πάει κάτι καλά;*

Με δεδομένα όλα τα παραπάνω, γίνεται φανερό πως για να αυξηθεί η αποδοτικότητα ενός μαθητή κατά τη διάρκεια των Πανελλήνιων εξετάσεων, είναι απαραίτητο οι διαγωνιζόμενοι να μην αγχωθούν. Έχοντας βέβαια αναλύσει τα δεδομένα της έρευνας, είναι εμφανές πως οι μαθητές πλέον ξέρουν πως να αντιμετωπίζουν το άγχος. Παρόλα αυτά υπάρχουν και κάποια άλλα πράγματα, τα οποία αν υλοποιηθούν, μπορούν να τους βοηθήσουν πάρα πολύ. Αναλυτικότερα, οι μαθητές όταν πάρουν τα θέματα είναι σωστό να μην κοιτάζουν αμέσως το τέταρτο θέμα, καθώς μπορεί να πιστέψουν ότι εκείνη την παρούσα φάση δεν μπορούν να το λύσουν και να χάσουν πολύτιμο χρόνο από τα άλλα θέματα και να πέσει η ψυχολογία τους. Επιπλέον, όπως τους είναι ήδη γνωστό, πρέπει να διαβάσουν προσεκτικά την κάθε ερώτηση τουλάχιστον δύο φορές για να είναι σίγουροι ότι έχουν αντιληφθεί τα ζητούμενα της άσκησης, ενώ αφού τελειώσουν θα ήταν καλό να ξαναδιαβάσουν την ερώτηση και την απάντησή τους για να δουν αν έχουν απαντήσει πλήρως. Οποσδήποτε είναι αξιοσημείωτο το γεγονός πως η χρήση του προχείρου θα τους βοηθήσει τόσο στη σύνταξη της σκέψης και την απόκτηση αυτής συνοχής και συνεκτικότητας, όσο και στη δημιουργία μιας καλής εικόνας γραπτού. Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό είναι το να αντιληφθούν οι διαγωνιζόμενοι πως δεν υπάρχει ερώτηση που να μην ξέρουν την απάντηση. Αν το πιστέψουν αυτό, θα έχουν κάνει ένα μεγάλο βήμα πλησιάζοντας έτσι πιο πολύ την επιτυχία<sup>6</sup>.

Κατά κοινή ομολογία, οι Πανελλήνιες εξετάσεις αποτελούν τον τρόπο εισόδου στα διάφορα πανεπιστήμια και ΤΕΙ, με στόχο την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων για την άρτια άσκηση ενός επαγγέλματος. Ο όρος επάγγελμα στη γενικότερη αντίληψη

<sup>6</sup> <http://edu.klimaka.gr/anakoinoseis-panellhnies/plhrofories-panellhnies/475-odhgies-mystika-panellhnies-ejetaseis.html> (15/04/2013)

χαρακτηρίζει την κατά κλάδο ή αντικείμενο συνήθη ασκούμενη βιοποριστική ενασχόληση, (εργασία), του κοινωνικού ανθρώπου. Κατά την έννοια της κοινωνιολογίας αποτελεί έλλογη συμπεριφορά του κοινωνικού ανθρώπου σταθερά προσαρμοσμένη στην εξεύρεση και εξασφάλιση πρόσφορων τρόπων αλλά και μέσων προς διαρκή ικανοποίηση, εξ υποκειμένου, των σε χρήμα αποτιμημένων αναγκών του<sup>7</sup>. Το επάγγελμα, το οποίο θέλει να ασκήσει ο κάθε μαθητής στο μέλλον, ουσιαστικά αποτελεί ένα στόχο. Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή μας είναι να βάζουμε στόχους. Ο στόχος λειτουργεί σαν ένας φακός: συγκεντρώνει την εσωτερική μας δύναμη, (ικανότητες, δεξιότητες, θετικά στοιχεία) και τα κατευθύνει προς την πραγματοποίησή του. Γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να αγαπάμε αυτό που πάμε να κάνουμε ή τουλάχιστον να μας αρέσει. Όταν ασχολούμαστε με κάτι που μας αρέσει, το κάνουμε με ευχαρίστηση, δε βαριόμαστε και πολλές φορές ο χρόνος περνάει χωρίς να το καταλάβουμε. Πραγματικότητα αποτελεί το γεγονός ότι η χώρα βρίσκεται σε μια άσχημη κατάσταση και πολλοί από τους μελλοντικούς διαγωνιζόμενους πέφτουν ψυχολογικά. Αυτό όμως δεν τους αποτρέπει από το να κάνουν όνειρα και σχέδια. Προαναφέρθηκε ότι οι εξετάσεις αποτελούν τον τρόπο για να πλαισιώσουν οι μαθητές αυτό το στόχο. Είναι φυσικό πως κάποιες φορές μπορεί να μην έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Μέσα από την έρευνα που διεξήχθη το 62,5% έχει αντιληφθεί πως ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης των Πανελληνίων είναι με χαλαρότητα και την υιοθέτηση της άποψης πως « Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ». Είναι λοιπόν εμφανές πως οι μαθητές δεν έχουν σκοπό να αφήσουν μια άτυχη στιγμή να τους στερήσει το όνειρό τους. Για αυτό το λόγο οι εξετάσεις δεν αποτελούν ένα εμπόδιο αλλά μια πρόκληση κατά την οποία μπορούν να δουν τις ικανότητές τους<sup>8</sup>.

Συνοψίζοντας μπορεί να επισημανθεί πως τα παιδιά της τρίτης λυκείου μέσα από το ερωτηματολόγιο κλίθηκαν να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις, οι οποίες όμως αυτή τη φορά είχαν να κάνουν με τις εντυπώσεις που τους άφησε αυτή η χρονιά και πως μπορούν να την περιγράψουν. Στην ερώτηση : «*Τι σας έλλειψε πιο πολύ αυτή τη χρονιά που πέρασε, τι στερηθήκατε και αυτό σας ενόχλησε*» ένας στους τρεις απάντησε ο ελεύθερος χρόνος , ενώ ένας στους 4 απάντησε ο ύπνος.

---

<sup>7</sup> <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%BC%CE%B1>  
(15/04/2013)

<sup>8</sup> <http://www.ssneond.sch.gr/Keimena%20dimosieumena/StochoiZois.htm> (15/04/2013)

Επίσης στην ερώτηση : «*Αν σας ζητούσε κάποιος να περιγράψετε τη χρονιά που πέρασε, πώς θα την περιγράφατε*» πολύ τη χαρακτήρισαν ως ένα αγώνα δρόμου, ενώ πολλοί ήταν εκείνοι, οι οποίοι παραδέχθηκαν πως μπορεί να ήταν μια πολύ δύσκολη χρονιά παρόλα αυτά έζησαν τις πιο ωραίες στιγμές. Αδιαμφισβήτητα η τρίτη λυκείου αποτελεί μια πολύ δύσκολη περίοδο στη μαθητική ζωή των νέων, η οποία όμως με την κατάλληλη καθοδήγηση και υποστήριξη, μπορεί να περάσει αρκετά ομαλά και χωρίς πολύ άγχος.

# Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

## Αρνητικές Συμπεριφορές Εφήβων

Εύλογα, οι έρευνες αναδεικνύουν πως οι λόγοι που ευθύνονται για τους περισσότερους καυγάδες μεταξύ γονέων και εφήβων σχετίζονται με τους κανόνες και την αυτονομία. Συχνά οι ενήλικοι υποτιμούν την ικανότητα των εφήβων να κρίνουν και να λάβουν αποφασίσεις για τον εαυτό τους, ενώ οι έφηβοι συνήθως υποτιμούν την αξία της εμπειρίας των μεγαλύτερων.

Όλες αυτές οι πρωτόγνωρες αλλαγές που σημειώνονται διεγείρουν ποικίλα συναισθήματα, μεταξύ άλλων θυμό, έντονη ανησυχία, μελαγχολία. Παράλληλα συχνά κυριαρχεί στους εφήβους η αίσθηση ότι κανείς δεν τους καταλαβαίνει και το αίσθημα της αδικίας. Κάθε μορφή εξουσίας τίθεται υπό αμφισβήτηση, η οικογένεια παύει να είναι τόσο σημαντική και η επιρροή της αντικαθίσταται από αυτήν των συνομηλίκων.

Πολλοί γονείς αιφνιδιάζονται με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τη διάθεση των παιδιών τους και δυσκολεύονται να αφομοιώσουν την καινούργια πραγματικότητα. Η μετάβαση των παιδιών στην εφηβεία και έπειτα στην ενηλικίωση συνεπάγεται και τη μετάβαση των γονιών σε μια άλλη φάση ζωής, πράγμα το οποίο κάποιοι δυσκολεύονται να διαχειριστούν. Κάτι άλλο που χρειάζεται να αποδεχτούν οι γονείς είναι πως το παιδί τους είναι διαφορετικό από τους ίδιους και έχει τη δική του προσωπικότητα.

Για να μπορεί ένας γονιός να σταθεί δίπλα στο παιδί του χρειάζεται να κατανοήσει και να αποδεχτεί τις ιδιαιτερότητες της περιόδου αυτής και να εξετάσει τους λόγους για τους οποίους το παιδί συμπεριφέρεται με το συγκεκριμένο τρόπο.

Σύμφωνα με τον Ε. Κέλλυ και τον Τ. Σουίνυ, οι οποίοι αξιολόγησαν την αρνητική συμπεριφορά και στάση των εφήβων, συμπλήρωσαν και κατέληξαν στις παρακάτω επτά κατηγορίες ( **στόχους** ) αρνητικής συμπεριφοράς των εφήβων μέσα στο σπίτι και στην κοινωνία γενικότερα. Οι **«στόχοι»** αυτοί είναι:

### 1. ΠΡΟΣΟΧΗ

Όπως όλα σχεδόν τα παιδιά, έτσι και οι έφηβοι επιδιώκουν **την προσοχή**. Εάν ο έφηβος δεν μπορεί να προσελκύσει την προσοχή με θετικό τρόπο, μπορεί να την αναζητήσει με τρόπο που θα είναι ενοχλητικός, ακόμα και εκνευριστικός. Όπως όλοι μας, έτσι και οι έφηβοι επιθυμούν την διάκριση. Ένας τρόπος για να κάνουν αισθητή την παρουσία τους, είναι να βάζουν δυνατά την τηλεόραση ή το στερεοφωνικό ή να διακόπτουν μια συζήτηση.

### 2. ΔΥΝΑΜΗ

Οι έφηβοι που αναζητούν τη δύναμη, πιστεύουν ότι γίνονται σημαντικοί όταν προκαλούν την εξουσία και αποκτούν τον έλεγχο, φοβούμενοι ότι οι άλλοι θέλουν να

τους εξουσιάζουν. Θέλουν να γίνεται πάντα το δικό τους, φτάνοντας σε σημείο καταδυνάστευσης των γονιών τους, αλλά και των γύρων τους.

### **3. ΕΚΔΙΚΗΣΗ**

Οι έφηβοι που επιδιώκουν εκδίκηση, πιστεύουν ότι δεν είναι αγαπητοί από τους γύρω τους, στην οικογένεια ή στο σχολείο, κι ακόμη ότι ο μόνος τρόπος για να βρουν τη θέση τους είναι να φέρονται σκληρά, με αποτέλεσμα να πληγώνουν τους άλλους.

### **4. ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ**

Οι έφηβοι που εμφανίζονται ότι είναι ανίκανοι, είναι οι περισσότερο αποθαρρυσμένοι. Έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση, στόχος τους είναι να αποδείξουν ότι οι άλλοι δεν περιμένουν τίποτα από αυτούς, πιστεύοντας ότι δεν έχουν την απαραίτητη ικανότητα και ζωτικότητα για να εκπληρώσουν τα καθήκοντά τους. Μερικοί έχουν την λαθεμένη αντίληψη ότι οτιδήποτε δεν είναι τέλειο, δεν έχει αξία, ενώ παραιτούνται όταν δεν μπορούν να είναι οι καλλίτεροι.

### **5. ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ**

Όταν οι έφηβοι έχουν για στόχο την συγκίνηση και για την εκπλήρωσή του μεταχειρίζονται αρνητική συμπεριφορά ή αναζητούν την συγκίνηση σε υπερβολικό βαθμό, τότε οι γονείς αλλά και ο περίγυρός τους, βρίσκονται σε διαρκή άμυνα, ξοδεύοντας τον μισό καιρό τους αντιδρώντας στο ένα κατόρθωμα και τον υπόλοιπο μισό ανησυχώντας για το τι τους περιμένει.

### **6. ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΤΟΥ**

Οι έφηβοι που επιδιώκουν την παραδοχή από τους συνομήλικούς τους, συνήθως τα πάνε μια χαρά με τους γονείς τους, με την προϋπόθεση βέβαια ότι οι γονείς εγκρίνουν την επιλογή των φίλων τους. Εάν δεν υπάρχει η έγκριση, τότε νοιώθουν ανήσυχoi και στενοχωρημένοι.

### **7. ΑΝΩΤΕΡΟΤΗΤΑ**

Οι έφηβοι που επιδιώκουν την ανωτερότητα (στις σπουδές, στα σπόρ, σε άλλες προσπάθειες και δραστηριότητες), συνήθως έχουν την συγκατάθεση και την κάθε είδους υποστήριξη των γονιών τους. Εξάλλου πολλοί είναι οι γονείς που πιστεύουν ότι οι επιτυχίες των παιδιών τους, αντανακλούν και στους ίδιους. Παρά την γονική συναίνεση για μεγάλη ανταγωνιστικότητα, αυτή δεν βοηθά ούτε τον ίδιο τον έφηβο, ούτε στις σχέσεις του με τους συνομήλικούς του, γιατί ο αγώνας για ανωτερότητα, πρέπει να εξισορροπείται με μια επιθυμία για το κοινό καλό.



Βλέπουμε λοιπόν πως, στην εφηβεία, το άτομο προσδιορίζει την ταυτότητά του και εδραιώνει το προσωπικό του σύστημα αξιών. Καθώς ο έφηβος χτίζει την αίσθηση της ταυτότητάς του, καλείται να γεφυρώσει τις προσωπικές του επιθυμίες και προσδοκίες με την εξωτερική πραγματικότητα. Οι περισσότεροι έφηβοι έχουν περιορισμένες δυνατότητες όχι μόνο στο να επιλέξουν, αλλά και στο να εφαρμόσουν αυτά που θέλουν. Η οικογένεια, το σχολείο, η θρησκεία, η οικονομική κατάσταση, η κοινωνία πολύ συχνά προσδιορίζουν, καθοδηγούν ή ακόμα και επιβάλλουν τις επιλογές των νέων.

Απαιτητικές εξετάσεις, πρώτοι έρωτες, τσακωμοί με γονείς, έλλειψη χρημάτων, ανάγκη επιβεβαίωσης και αποδοχής από συνομηλίκους, έρχονται να συμπληρώσουν το παζλ της εφηβείας και να αναζητήσουν τρόπους διαχείρισης, τους οποίους το άτομο δεν έχει ακόμα αναπτύξει. Ο ρόλος των γονέων είναι να διδάξουν στα παιδιά, από τα πρώτα τους χρόνια, πώς να σχετίζονται με τους άλλους ανθρώπους, να έχουν αυτοεκτίμηση, να διαχειρίζονται τις κρίσεις αποτελεσματικά και να απολαμβάνουν τη ζωή τους.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος πειραματισμού, αμφισβήτησης της εξουσίας και δοκιμής των ορίων του εαυτού μας, αλλά και των γύρω μας. Συχνά οι έφηβοι είναι κυκλοθυμικοί, απρόβλεπτοι και παρορμητικοί, αυτές οι ιδιότητες δεν είναι συνήθως μόνιμες πτυχές της προσωπικότητας του εφήβου, αλλά απόρροια όλων των σημαντικών αλλαγών που διανύει. Οι γονείς συχνά δυσκολεύονται να προσεγγίσουν και να επικοινωνήσουν με τους εφήβους.

## **Θετικές Συμπεριφορές Εφήβων**

Παράλληλα με τους στόχους της αρνητικής συμπεριφοράς, υπάρχουν αντίστοιχα και οι θετικοί στόχοι, που οι έφηβοι, όπως και εμείς, επιδιώκουν. Ορισμένοι στόχοι είναι αρνητικοί, μόνον όταν η επιδίωξή τους γίνεται με μεγάλη ένταση ή εις βάρος κάποιων άλλων ή όταν τίθεται σε κίνδυνο η ασφάλεια του ίδιου του εφήβου. Είναι εμφανές ότι, η προσοχή, η δύναμη, η συγκίνηση, η ανωτερότητα, η παραδοχή από τους συνομηλίκους, μπορεί να γίνουν θετικοί στόχοι συμπεριφοράς. Μπορεί να προκαλέσουν αυτοσεβασμό και να επηρεάσουν τη συμπεριφορά έτσι, ώστε να θεωρείται κοινωνικά υπεύθυνη και ικανοποιητική για το άτομο. Μία συμπεριφορά (στόχος), θεωρείται θετική, όταν ενθαρρύνει την αυτοεκτίμηση, τον σεβασμό για τους άλλους, τη συνεργασία και την υπευθυνότητα.

Όπως όλοι οι άνθρωποι, έτσι και οι έφηβοι, επιδιώκουν έναν συνδυασμό από θετικούς και αρνητικούς στόχους. Οι γονείς έχουν την υπευθυνότητα να ενθαρρύνουν την συμπεριφορά των εφήβων που αντανάκλα θετικούς στόχους.

## **Συμπεριφορά –Στάση από τους Γονείς**

Μέχρι την απαρχή της εφηβείας το παιδί ταυτιζόταν με τους γονείς του, οι οποίοι συχνά λειτουργούσαν ως πρότυπα. Ως έφηβος έχει την ανάγκη ψυχολογικά να διαφοροποιηθεί από τους γονείς του και να αναζητήσει τη δική του ταυτότητα. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό και σε πολλές περιπτώσεις επιτυγχάνεται σιωπηρά, χωρίς ανοιχτή ρήξη, μέσα από συμβολικές πράξεις, όπως, π.χ. το ιδιόμορφο

ντύσιμο , το εκκεντρικό κούρεμα, οι ακραίες μουσικές προτιμήσεις. Επιπλέον, οι σχέσεις με τους γονείς και την οικογένεια έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Τώρα στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος και των συναισθημάτων τους είναι οι φίλοι. Επίσης, δεν θέλουν να βγαίνουν πια με τους γονείς τους, επειδή αισθάνονται στην ανάγκη να αποδείξουν ότι είναι μεγάλοι και ανεξάρτητοι.

Όπως και τα μικρότερα παιδιά, έτσι και οι έφηβοι έχουν ανάγκη από όρια. Όταν ζουν σε ένα περιβάλλον με ξεκάθαρα όρια, όπου γνωρίζουν τι επιτρέπεται να κάνουν και τι όχι, νιώθουν ασφαλή. Οι γονείς οφείλουν να είναι συνεπείς στις συμφωνίες τους, να κάνουν σαφή και κατανοητά τα όρια του εφήβου. Ο έλεγχος είναι ακόμα στα χέρια του γονέα μέχρι την ενηλικίωση των παιδιών. Είναι σημαντικό οι γονείς να είναι σε θέση να εξηγήσουν στα παιδιά τους τη λογική πίσω από τις αποφάσεις τους και να είναι ανοιχτοί στο να «ακούσουν» τα συναισθήματα των παιδιών τους γύρω από αυτές.

Οι γονείς, χωρίς να ξέρουν πως να διαχειριστούν τις αλλαγές της συμπεριφοράς του εφήβου, θέλουν να αποκτήσουν τον έλεγχο. Για να το κάνουν αυτό, συνηθίζουν να φωνάζουν, να επικρίνουν και να προστάζουν τον έφηβο. Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς είναι η αύξηση των εντάσεων μεταξύ γονέων και εφήβων.

Με σεβασμό στις ανάγκες και τις επιθυμίες των εφήβων, με διάθεση επικοινωνίας, οι γονείς καλούνται να δημιουργήσουν ένα ασφαλές πλαίσιο για τα παιδιά τους, που θα τους επιτρέψει να ζήσουν ανάλογα με την ηλικία τους και να καλλιεργήσουν τη δική τους προσωπικότητα, την υπευθυνότητα και την αυτονομία τους.

Η καλή επικοινωνία, η έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων χωρίς κριτική και λογοκρισία και η δυνατότητα συζήτησης όπου θα δοθούν εξηγήσεις σε απορίες και θα καλυφθούν τυχόν παρεξηγήσεις είναι τα απαραίτητα συστατικά μιας λειτουργικής οικογένειας.

Πριν την εφηβεία οι γονείς διαχειρίζονταν το παιδί με περισσότερη ευκολία. Ως δορυφόρος που κινείτο γύρω από την ασφάλεια των γονέων, ήξεραν πως να το καθοδηγήσουν. Τώρα, νιώθουν περισσότερο ένοχοι που δεν μπορούν να έχουν τον έλεγχο και προσπαθώντας να γίνουν οι τέλειοι γονείς για το παιδί τους, αλλά και για τη δική τους υστεροφημία, καταλήγοντας να υιοθετούν ακραίες στάσεις αλλά και πολύ διαφορετικές.

Οι γονείς που δεν έχουν εκπληρώσει τις δικές τους προσδοκίες, βλέπουν τον έφηβο σαν όχημα για την επίτευξη αυτών. Όνειρα δικά τους, στόχους που είχαν βάλει και δεν τους τήρησαν, θέλουν να τους εκπληρώσει το παιδί τους. Κάνουν τα πάντα προκειμένου να δώσουν στο παιδί τους τα εφόδια για να επιτύχει αυτούς τους στόχους και το φορτώνουν ευθύνες που στην ουσία είναι δικές τους. Αν δεν επιτευχθεί ο στόχος, έχει αποτύχει το παιδί, αν πετύχει, καρπώνονται υποσυνείδητα την επιτυχία.

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από κατανόηση και σεβασμό. Οι γονείς πρέπει να ενισχύουν τις ικανότητες των νέων, να τους επαινούν και να είναι υποστηρικτικοί, καλλιεργώντας το κριτικό τους πνεύμα, ώστε να μάθουν να κρίνουν και να αποφασίζουν μόνοι τους. Μεγαλώνοντας, το παιδί πρέπει να ενθαρρύνεται να παίρνει πρωτοβουλίες, να αναλαμβάνει ευθύνες (όπως για το διάβασμα, την

προσωπική του υγιεινή, το δωμάτιο του κ.τ.λ.) και να επωμίζεται τις συνέπειες των πράξεών του.

Ο έφηβος δημιουργεί τις δικές του φιλίες αυτή την περίοδο. Οι παρέες του είναι μικρές κοινωνίες που έχουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς να γίνουν φίλοι με τον έφηβο, πέφτουν στο κενό. Προτροπές τύπου " πες τα όλα στον πατέρα σου, που είναι φίλος σου" δεν πιάνουν στον έφηβο. Αντιθέτως, τον υποψιάζουν και τον απομακρύνουν. Αποδεχθείτε το γεγονός ότι δεν μπορείτε να είστε φίλοι με τον έφηβο για να καταφέρετε να του σταθείτε ως γονιός.

Η περίοδος της εφηβείας είναι η φάση που ο έφηβος βάζει τις βάσεις για να μπορέσει να σταθεί ανεξάρτητος στην ενηλικίωσή του. Οι γονείς που φοβούνται ότι το παιδί τους δεν θα μπορέσει να τα καταφέρει στον κόσμο των ενηλίκων, είναι εκείνοι που του πριονίζουν την αυτοπεποίθηση και τον καθιστούν εξαρτημένο από τους ίδιους. Ο έφηβος εκπαιδεύεται σε αυτή την κατάσταση, βολεύεται και παραμένει αγκιστρωμένος σε αυτούς, δυσκολευόμενος να τα καταφέρει στις συνομήλικες σχέσεις.

Η ελληνική οικογένεια, διακατέχεται από το στερεότυπο της κλειστής κοινωνίας. Το παιδί μένει με την οικογένεια ώσπου να παντρευτεί και μετά μπορεί να φύγει από το σπίτι για να πάει σε άλλη οικογένεια. Σε αυτή την ειδική περίοδο που βρισκόμαστε, οι έφηβοι ίσως χρειαστεί να φύγουν στο εξωτερικό να σπουδάσουν και να κάτσουν εκεί να δουλέψουν. Οι γονείς γενικότερα χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές στο πρόγραμμά τους αναφορικά με την ακαδημαϊκή πορεία των εφήβων αλλά και την μελλοντική τους επαγγελματική αποκατάσταση, που πλέον συμπεριλαμβάνει και το εξωτερικό.

Φυσικά και κάθε εφηβεία είναι διαφορετική. Τώρα όμως, όχι μόνο η εφηβεία είναι διαφορετική αλλά και όλη η κατάσταση που βιώνουν οι γονείς. Καλούνται να διαχειριστούν προσωπικές και κοινωνικές αλλαγές μαζί με τη διαφορετική εφηβεία των παιδιών τους. Ζορίζονται περισσότερο από όσο περίμεναν και για αυτό η αντίδρασή τους είναι πιο άμεση σε πολλά πράγματα. Απαιτούν από τον έφηβο τη συνεργασία του σε πολλά θέματα και όταν αυτό δεν επιτυγχάνεται, δημιουργούνται προστριβές.

Ο ρόλος των γονιών, δεν είναι εύκολος. Κανείς δεν έχει γεννηθεί γονιός και κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι γνωρίζει τα πάντα. Οι γονείς οφείλουν να αποενοχοποιηθούν για να μπορέσουν να σταθούν στον έφηβο. Σε αυτή την ιδιαίτερη φάση που βιώνουν, η κατεύθυνση είναι η συναισθηματική ακοή προς τον έφηβο. Να ακούσουν δηλαδή τον έφηβο με υπομονή, κατανόηση και συναίσθηση όλης της κατάστασης που βιώνει με άξονα το θέμα που φέρνει. Εξετάζοντας την ουσία του θέματος και όχι μόνο την ύπαρξή του, θα μπορέσουν και εκείνοι να αντιληφθούν περισσότερα, κοιτάζοντας πίσω από το προφανές και νιώθοντας την αγωνία του εφήβου.

Ο έφηβος θέλει να ακουστεί, θέλει να μοιραστεί ανησυχίες και σκέψεις για το αύριο, αναζητά να απευθυνθεί σε άτομα με κύρος που θα του εμπνέουν εμπιστοσύνη και θα αποτελέσουν τα πρότυπά του, για το παρόν και το μέλλον. Ας είναι οι γονείς του αυτοί που θα τον ακούσουν. Οφείλουν να είναι αυτοί. Οφείλουν να

είναι δίπλα του και να τον στηρίζουν. Όπως οφείλουν και οι ίδιοι, να φροντίσουν τον εαυτό τους, τη σχέση τους και τον σύντροφό τους για να μπορέσουν να φροντίσουν και τους γύρω τους.

Οι γονείς, που συνδυάζουν την έκφραση της στοργής, την ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτάρκειας του παιδιού και απαιτούν από το παιδί τους μία ώριμη και υπεύθυνη συμπεριφορά, βρίσκονται πιο κοντά στην επίτευξη της ολοκλήρωσης του ρόλου τους. Χαρακτηριστικά, μπορεί να λεχθεί **ότι το να γίνει κάποιος γονέας είναι εύκολο, το να είναι όμως γονέας είναι δύσκολο**. Για αυτό, κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς για μία ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, είναι επιβεβλημένη γιατί από τη συμπεριφορά τους, δεν εξαρτάται μόνο το είδος των ενηλίκων που θα γίνουν τα παιδιά τους αλλά και το είδος των γονιών που θα έχει η επόμενη γενιά.

Είναι λοιπόν φανερό πως οι γονείς, με τη συμπεριφορά τους, την παιδεία τους και τον **τρόπο λειτουργίας** τους μέσα στην οικογένεια, μπορούν να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες ώστε το παιδί να περάσει μια όσο το δυνατόν ομαλότερη εφηβεία.

Ο Ψυχολόγος Γιάννης Ξηντάρας, ειδικός σε θέματα Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Γονέων και Εφήβων, συνοψίζει την όλη συμπεριφορά των γονέων προς τους εφήβους σε δέκα απλούς και χρήσιμους κανόνες.

### **Δέκα χρήσιμοι κανόνες για τους γονείς των εφήβων.**

1. Ακούστε το παιδί σας. Να είστε πάντοτε διαθέσιμοι για διάλογο
2. Να είστε ευγενικοί. Μην εμποδίζετε τον εαυτό σας να δείχνει στοργή, αρκεί να μην φέρνετε το παιδί σας σε δύσκολη θέση μπροστά σε φίλους.
3. Εμπλακείτε στη ζωή του παιδιού σας και παρακολουθείστε τις ακαδημαϊκές του επιδόσεις. Η συμμετοχή σας είναι το ίδιο σημαντική ή ακόμα περισσότερο απ' ότι ήταν κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.
4. Προσπαθήστε να γνωρίσετε τους φίλους του παιδιού σας. Είναι ο μόνος τρόπος να καταλάβετε καλύτερα τη συμπεριφορά του.
5. Να είστε σταθεροί. Θέστε όρια και δημιουργείστε ξεκάθαρους κανόνες.
6. Αποφύγετε τον υπερβολικό έλεγχο και μην είστε πολύ αυταρχικοί. Η αυτονομία είναι απαραίτητη για να ωριμάσει ο/η έφηβος. Δώστε στο παιδί σας το περιθώριο ώστε να αποκτήσει αυτοεκτίμηση και να παίρνει αποφάσεις χωρίς να ζητάει συνεχώς τη συμβουλή σας.

7. Καθοδηγείστε το παιδί σας στις πιο δύσκολες αποφάσεις. Δεν είναι αρκετά έτοιμο: να προγραμματίσει, να θέσει προτεραιότητες, να οργανώσει τις σκέψεις του, να ελέγξει τις παρορμήσεις του, και να σκεφτεί τις συνέπειες των πράξεων του.
8. Να είστε ρεαλιστές: οι προσδοκίες σας δεν πρέπει να είναι ούτε υπερβολικά μεγάλες αλλά ούτε και ελάχιστες.
9. Βοηθήστε το παιδί σας να γίνει ένας ευαίσθητος και υπεύθυνος πολίτης. Βοηθήστε το να βελτιώσει το σεβασμό του για τον καθένα, ανεξαρτήτως φυλής, κοινωνικής τάξης ή θρησκειύματος.
10. Αγαπήστε το παιδί σας χωρίς όρους, ειδικά όταν κάνει λάθη.

## Σταδιοδρομία και επαγγελματικός προσανατολισμός

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τη σταδιοδρομία μας.

Επικεντρώνεται κυρίως στις τάξεις του λυκείου στη χώρα μας, αλλά πολλοί το χρησιμοποιούν και μετά τις σπουδές τους, είτε γιατί βρήκαν αλλά ενδιαφέροντα που θέλουν να τα ταιριάξουν με αυτό που σπούδασαν είτε επειδή έχουν διαλέξει τη νέα καριέρα που θέλουν να ακολουθήσουν και δεν είναι σίγουροι για τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσουν



Πολλοί άνθρωποι, έμφυτα αναπτύσσουν μια σειρά από επαγγελματικές προτιμήσεις βασισμένες τόσο στα ενδιαφέροντά τους, όσο και στο τρόπο με τον οποίο θα ήθελαν να δουλεύουν. Για παράδειγμα, σε εταιρεία, σε εξωτερικές δουλειές, από το σπίτι τους, μόνοι τους ή στα πλαίσια μιας ομάδας. Άλλοι θέλουν να είναι δημιουργικοί και άλλοι προτιμούν να έχουν συγκεκριμένες δουλειές που πρέπει να κάνουν κάθε ημέρα. Ανάλογα με τη προσωπικότητα του καθενός, αλλάζει η δουλειά και το εργασιακό περιβάλλον στα οποία λειτουργεί βέλτιστα και πιο χαρούμενα. Με βάση αυτά ο καθένας μας θα πρέπει να βρει τη κλίση που έχει και ως προς ποια επαγγελματική δραστηριότητα.

## Σκοποί του επαγγελματικού προσανατολισμού

Να κατανοήσουμε τα δυνατά μας σημεία, ενδιαφέροντα, δυνατότητες και κλίσεις, ως ανθρώπινοι χαρακτήρες.

Να λάβουμε χρήσιμες πληροφορίες γύρω από τις καριέρες που θέλουμε

να ακολουθήσουμε, μέρη εκπαίδευσης σχετικά με τη δουλειά που μας ενδιαφέρει, καθώς και επαγγελματικές ευκαιρίες.

Να έρθουμε σε επαφή με διάφορες μορφές εργασίας (π.χ. υπάλληλος, ελεύθερος επαγγελματίας κτλ) και να αποκτήσουμε τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να μπορούμε να βρούμε και να κρατάμε τη δουλειά που μας ταιριάζει.

Να πάρουμε μέρος σε πρακτικές δραστηριότητες σχετικές με τη καριέρα της προτίμησής μας, καθώς και μια εικόνα για το πως είναι ο συγκεκριμένος τομέας.

Να αναπτύξουμε μια δυνατή καριέρα και ένα μορφωσιακό πλάνο, σύμφωνα με τα προσωπικά μας ενδιαφέροντα, ικανότητες και στόχους.

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 που όμως χαρακτηρίζουν την εποχή μας αλλά επίσης προσπαθούν να κατανοήσουν και τις συνθήκες του μέλλοντος. Σημαντικοί λόγοι που σχετίζονται με το πρόβλημα αυτό 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. Σήμερα οι νέοι έχουν περισσότερες επιλογές αλλά μεγαλύτερη αβεβαιότητα για το επαγγελματικό τους μέλλον.

-η ταχύτατη ανάπτυξη της τεχνολογίας που με την σειρά της φέρνει αλλαγές στα επαγγέλματα και στον τρόπο που αυτά ασκούνται από τους εργαζόμενους.

- οι νέες γνώσεις παράγονται με τέτοιους ρυθμούς, ώστε να έχει διαφοροποιηθεί η έννοια της εκπαίδευσης, η οποία δεν είναι πιά μια εφάπαξ απόκτηση ενός πακέτου



γνώσεων για ολόκληρη την επαγγελματική διαδρομή του ατόμου, αλλά μια «διαβίου» προσπάθεια μάθησης νέων γνώσεων απαραίτητων για τη διατήρηση της επαγγελματικής αποκατάστασης.

- η ανεργία , η απειλή της οποίας είναι δυνατό να τους δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα, παρά τις προσπάθειες που οι νέοι καταβάλουν.

Το σχολείο είναι ο σημαντικότερος φορέας συστηματικής αλλαγής και μόρφωσης που έχει ως κύριο σκοπό την γενική προαγωγή της κοινωνίας με την κατάλληλη προπαρασκευή των νέων ανθρώπων για την ζωή. Το έργο της σχολικής αγωγής συντελείται μέσα στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας, μίας μικρογραφίας της ευρύτερης κοινωνίας, από ειδικευμένους επιστήμονες, τους παιδαγωγούς. Η αγωγή αυτή αποτελεί σκόπιμη ενέργεια η οποία γίνεται κατά τρόπο συστηματικό, με τη βοήθεια ψυχοπαιδαγωγικών μεθόδων, και βάσει αρχών που καθορίζει η πολιτεία (αναλυτικό πρόγραμμα, σχολική νομοθεσία κλπ). Ταυτόχρονα όμως μέσα στο σχολείο ασκείται και μια άλλη μορφή αγωγής, τυπου αλληλεπιδράσεως.

Την ασκεί η πιο χαρακτηριστική μορφή σχολικής ομάδας που είναι η ομάδα των συνομηλίκων, η οποία λειτουργεί κυρίως ως κοινότητα παχινιδιού/επικοινωνίας. Μέσα σε αυτή την κοινότητα το παιδί / νέος διαμορφώνει τρόπους συμπεριφοράς, διδάσκεται κοινωνικούς ρόλους, υιοθετεί γλωσσικές εκφράσεις και ασκεί ορισμένες δεξιότητες.

Συνοψίζοντας θα μπορούσαμε να παρατηρήσουμε πως το σύγχρονο σχολείο - Γενικής ή Επαγγελματικής εκπαίδευσης- έχει ως σκοπό την ανάπτυξη της ατομικότητας αλλά συγχρόνως και της κοινωνικότητας των νέων και γενικά παοβλέπει στην ψυχοσωματική τους ανάπτυξη και εξέλιξη ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΝΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τις επαγγελματικές αποφάσεις των νέων, τόσο ατομικοί όσο και εξωτερικοί.

Τους ατομικούς παράγοντες τους διακρίνουμε σε βιολογικούς .

## **Ενδοοικογενειακή βία :**



Η ενδοοικογενειακή βία είναι μία από τις μορφές της επιθετικότητας, της σκόπιμης δηλαδή πρόκλησης βλάβης κάποιας μορφής σε άλλους. Η βία περιλαμβάνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική βλάβη και εκφράζεται λεκτικά, σωματικά και ψυχολογικά.

**Αίτια τα οποία προκαλούν τη βία:** είναι ενδογενή και εξωγενή. Ενδογενή θεωρούμε τα κληρονομούμενα ένστικτα και τους βιολογικούς παράγοντες και εξωγενή τις ματαιώσεις των προσδοκιών και των στόχων οι οποίες διεγείρουν την επιθετικότητα καθώς και την παρατήρηση και μίμηση επιθετικών συμπεριφορών οι οποίες πέτυχαν και ανταμείφθηκαν.

### **Παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την επιθετικότητα είναι:**

α) η προσωπικότητα του ατόμου

β) οι ορμόνες

γ) τα κοινωνικά στερεότυπα

δ) η αντίδραση της πρόκλησης βίας βάση της αρχής της αμοιβαιότητας (οφθαλμόν αντί οφθαλμού)

ε) το αλκοόλ

στ) η θερμοκρασία

ζ) ο περιορισμένος χώρος

η) η σχετική αποστέρηση, όταν δηλαδή κάποιος αισθάνεται ότι είναι χειρότερα από ό,τι οι άλλοι.

Μέσα στην οικογένεια η βία αναπτύσσεται είτε λόγω της προσωπικότητας του θύτη, η οποία είναι ναρκισσιστική και ανασφαλής και προσπαθεί να διατηρήσει μια θετική αυτοεικόνα εξ αιτίας του επαπειλούμενου εγωισμού είτε λόγω κοινωνικών παραγόντων όπως αυτοί προαναφέρονται.

Ο θύτης συχνά κακοποιεί το θύμα ή τα θύματα γιατί του υπενθυμίζουν την ανεπάρκεια και την αδυναμία του και γι' αυτό τα τιμωρεί! Η κακοποίηση του ίδιου του θύτη όταν ήταν νεότερος συμβάλλει κατά πολύ στη βίαιη συμπεριφορά του (Lipra, 2003). Ως εκ τούτου τα σημερινά θύματα είναι εν δυνάμει μελλοντικοί θύτες και πρέπει να τα βοηθήσουμε ώστε να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους από νωρίς. Υπάρχουν έξι τεχνικές:

- Η εκτόνωση μέσα από τη φαντασία και τη σωματική άσκηση
  - Η αρνητική ενίσχυση της επιθετικότητας με αποθάρρυνση και αδιαφορία
  - Η παροχή συμβουλευτικής και κοινωνικής υποστήριξης θυτών και θυμάτων
  - Η δημιουργία ασυμβίβαστων αντιδράσεων όπως το χιούμορ και η αλληλεγγύη
  - Ο περιορισμός της επιθετικότητας με παροχή ηπίων προτύπων
  - Η χρήση γνωστικών στρατηγικών όπως η συνειδητοποίηση της βίας των ΜΜΕ και η πληροφόρηση του ανδρικού πληθυσμού για το μύθο του βιασμού.
- Παιδιά μέσα από την αγωγή τους:** πρέπει να μάθουν να ελέγχουν και να διαχειρίζονται ορθά το θυμό τους καθώς επίσης και την αξία της συγγνώμης δηλαδή της έμπρακτης αποδοχής του λάθους τους. Πρέπει να διδαχθούν τη διαπραγμάτευση μέσα από το διάλογο καθώς και την εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων. Οι γονείς θα πρέπει να μην είναι χαλαροί αλλά ούτε και εχθρικοί-επιθετικοί.

Η έρευνα καταδεικνύει πως τα επιθετικά αγόρια είχαν τουλάχιστον ένα τιμωρητικό γονέα, γονείς ανικανοποίητους, με διχογνωμία σε σχέση με θέματα ανατροφής και χωρίς μεταξύ τους τρυφερότητα . Το γονεϊκό πρότυπο θα πρέπει να απέχει από εκείνο του 'νταή' και του 'παλληκαρά' αλλά να μην είναι και υποτακτικό και δουλοπρεπές. Η οριοθέτηση καθώς και η αντιμετώπιση της απογοήτευσης και της ματαίωσης που νιώθουν συχνά τα παιδιά θα βοηθήσουν στον έλεγχο της επιθετικότητας. Οι γονείς θα πρέπει να επιδεικνύουν 'συμπαθητική κατανόηση' και να εφαρμόζουν 'διαφορική ενίσχυση', αμείβοντας την καλή και αδιαφορώντας ή αποδοκιμάζοντας την κακή συμπεριφορά.

**Στα πλαίσια της ενδοοικογενειακής βίας τοποθετούμε και τη στέρηση ενός γονέα απο το παιδί:**

## **ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ:**

### **α) Η μητέρα**

Τα παιδιά ανεξάρτητα από το φύλο τους και την ηλικία τους έχουν ανάγκη την παρουσία της μητέρας τους για να εξελιχθούν φυσιολογικά. Η μητέρα δεν καλύπτει μόνον τις βιολογικές ανάγκες του παιδιού αλλά, κύρια, τις ψυχικές και συναισθηματικές. Στην πλέον κρίσιμη για τον άνθρωπο περίοδο της ζωής του, αυτή της παιδικής ηλικίας, η παρουσία αλλά και η σχέση και ο δεσμός με τη μητέρα αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της ομαλής και φυσιολογικής εξέλιξης του ατόμου (S. Freud, Anna Freud, K Dreikors, M. Klein). Όπως μάλιστα πιστεύει ο J. Bowlby η απουσία του δεσμού αυτού προκαλεί καθυστέρηση σε όλους του τομείς ανάπτυξης, από το σωματικό μέχρι το νοητικό-αντιληπτικό και το συναισθηματικο-κοινωνικό. Όλοι οι μεγάλοι ψυχίατροι και ψυχολόγοι συμφωνούν ότι το μικρό αγόρι χρειάζεται το δεσμό με τη μητέρα και η ποιότητα του δεσμού αυτού καθορίζει και τη σχέση του με το άλλο φύλο στην ενήλικη ζωή του. Ο S. Freud μίλησε για το Οιδιπόδειο πλέγμα, την ιδιαίτερη αυτή σχέση ανάμεσα στη μητέρα και το γιο από τα 3 έως τα 6 χρόνια, η οποία συνδυάζεται με ανταγωνισμό προς τον πατέρα (φόβος ευνουχισμού). Το παιδί χρειάζεται περιβάλλον θετικής αποδοχής για να εξελιχθεί φυσιολογικά (C. Rogers). Σε ένα συγκρουσιακό περιβάλλον και εχθρικό προς τη μητέρα το παιδί ενοχοποιείται και οδηγείται σε αυτοαμφισβήτηση και αυτοαπόρριψη (E. Erickson). Ο Adler θεωρεί ότι η διαταραγμένη παιδική ηλικία οδηγεί σε διαταραχές της ενήλικης ζωής ενώ ο Bandura συνδέει την επιθετικότητα με μίμηση των διενέξεων που το παιδί παρακολούθησε στην παιδική του ηλικία.

Η διάσπαση της σχέσης του παιδιού με τη μητέρα και μάλιστα με βίαιο και τραυματικό τρόπο καθώς και η αμαύρωση και σπίλωση της εικόνας της δημιουργεί μείζονα κίνδυνο για τη φυσιολογική εξέλιξή του και ιδιαίτερα για το αγόρι το οποίο αντιμετωπίζει τον κίνδυνο

- Της κακής σχέσης με το άλλο φύλο
- Της πτωχής συναισθηματικής έκφρασης
- Της απαξίωσης της γυναίκας με όλες τις συνακόλουθες πιθανότητες παρέκκλισης από το φυσιολογικό

- Της χαμηλής αυτοεκτίμησης η οποία οδηγεί σε κακή σχολική επίδοση, αυτοκαταστροφικές τάσεις και υιοθέτηση κακών συνθηθειών καθώς και στον κίνδυνο αρνητικής κοινωνικής συμπεριφοράς.

## **β) Ο πατέρας**

Βάσει των σημερινών πορισμάτων της επιστήμης και της τρέχουσας κατάστασης της καθημερινής μας ζωής ένα παιδί μεγαλώνει καλύτερα όταν και οι δύο γονείς του είναι παρόντες στο μέγαλμά του και μάλιστα όταν συνεργάζονται αρμονικά για την επίτευξη του στόχου αυτού. Η απουσία του πατέρα συσχετίζεται με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Συσχετίζεται με χαμηλή σχολική επίδοση, μειωμένη συμμετοχή στην αγορά εργασίας, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (επιθετικότητα, κάπνισμα, χρήση αλκοόλ και ουσιών, πρόωρη σεξουαλική συμπεριφορά κ.λπ.) χαμηλή αυτοεκτίμηση και πτωχή συναισθηματική ζωή.

Συγκεκριμένα η 'χωρίς πατέρα Αμερική' (America fatherless) είναι αντικείμενο επιστημονικών ερευνών και το ίδιο συμβαίνει και στις Σκανδιναβικές χώρες όπου οι άνδρες γίνονται 'σχεσοφοβικοί' και 'γαμοφοβικοί' οδηγώντας την κοινωνία σε μονογονεϊκό μοντέλο οικογένειας με εξαιρετικά επικίνδυνα αποτελέσματα όπως η αύξηση των ψυχικών νοσημάτων (κατάθλιψη, αυτοκτονική τάση) και των αντικοινωνικών συμπεριφορών αυτοκαταστροφής (αλκοόλ, ναρκωτικά).

Η σημερινή τυπολογία της πατρότητας όπως προτείνεται στη διεθνή βιβλιογραφία μπορεί να συμπυκνωθεί στο τρίπτυχο 'ο καλός, ο κακός και ο αδιάφορος πατέρας' (Mark Pal Ovitz, 2004) όπου ο 'συμμετέχων' και ο 'καλός πατέρας' αναλαμβάνουν όχι μόνον την οικονομική στήριξη αλλά και καθήκοντα στην ανατροφή των παιδιών, συμμετέχοντας στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και παρακολουθώντας την εκπαίδευση του παιδιού.

Σε μία κοινωνία η οποία αγωνίζεται για την ισότητα των δύο φύλων, θα πρέπει να επικροτήσουμε τους ενεργούς και συμμετέχοντες πατέρες οι οποίοι έχουν ξεφύγει από το μοντέλο του πατέρα που απλά στηρίζει οικονομικά την οικογένεια αλλά αποδέχεται και ασκεί αυτό που ονομάζουμε 'πατρική ευθύνη' (Frank 1998, Lamb 2000). Σε μια εποχή που θέλει τη γυναίκα στην παραγωγή και μάλιστα με ίσες ευκαιρίες, ο άνδρας πρέπει να είναι καλός πατέρας για να διασφαλιστεί η ισορροπία

μέσα στην οικογένεια και να εξασφαλιστεί η γονεϊκή φροντίδα και μέριμνα προς τα παιδιά, η οποία όπως και η εισροή εισοδήματος, επιμερίζεται και στους δύο γονείς.

Στις περιπτώσεις διάσπασης του έγγαμου βίου και του συνακόλουθου διαζυγίου, το παιδί ή τα παιδιά πρέπει να αντιμετωπίζονται με γνώμονα το συμφέρον τους, όπως η νομοθεσία αλλά και η χάρτα δικαιωμάτων τους το επιτάσσει. Το συμφέρον των παιδιών είναι να διευκολυνθούν στη μετάβαση στη νέα κατάσταση, με τους δύο γονείς να μένουν χωριστά και να μην υποβληθούν χωρίς λόγο σε περαιτέρω αλλαγές, ανατροπές και προσαρμογές πέραν των αναγκαίων.

Η αγάπη για τα παιδιά μας δεν πρέπει να είναι κτητική αλλά ανιδιοτελής, γνήσια και αυθεντική. Ο σεβασμός στις ανάγκες τους και τη βούλησή τους πρέπει να πρυτανεύει κάθε δικής μας επιλογής και απόφασης και να αναγνωρίζουμε τι πραγματικά θα τα ωφελήσει, ακόμη και αν εμείς θέλουμε κάτι διαφορετικό. Άλλωστε, η ευτυχία και η ευζωία του παιδιού είναι καθήκον, μέλημα αλλά και ευχή του συνειδητοποιημένου γονέα.

# Βιβλιογραφία :

Βιβλίο: «Γνωρίστε τον Έφηβο και τον Εαυτός σας» (κεφ. 1)

Εφημερίδα ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ - Περιοδικό Big Fish 17/1/10 - Κείμενο Παναγιώτα

Καρλατήρα ``Γνωρίστε την ψυχολογία του εφήβου``

[http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=10721](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=10721)

<http://edu.klimaka.gr/anakoinoseis-panellhnies/plhrofories-panellhnies/475-odhgies-mystika-panellhnies-ejetaseis.html>

<http://www.logoskaigrafi.gr/2012/02/blog-post.html>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A8%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1>

<http://www.ssneond.sch.gr/Keimena%20dimosieumena/StochoiZois.htm>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%BC%CE%B1>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>

<http://iatropedia.gr/articles/read/397>

[www.sinaisthisi.gr](http://www.sinaisthisi.gr) › [Άρθρα](#) › [Οικογένεια & Παιδί](#)

[www.dia-logos.gr/Themata/Goneis-kai-efhboi-se-krish/?docid=173](http://www.dia-logos.gr/Themata/Goneis-kai-efhboi-se-krish/?docid=173)

[www.akarpatou.gr](http://www.akarpatou.gr) › [ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ](#)

[www.xidas.gr/.../i-zwi-me-tous-efivous...](http://www.xidas.gr/.../i-zwi-me-tous-efivous...)

<http://peiramatiko.uom.gr>

<http://www.google.com/imgres?newwindow=1&biw=1366&bih=705&tbm=isch&tbnid=C7HjW42IN2BTAM:&imgrefurl=http://tonnygazoza.blogspot.com/2011/05/g-gazozikos.html&docid=TT9ZA11q2ZWRwM&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/-JrjgiHwlfBg/Tcg9CSBSQuI/AAAAAAAAACo/1FCAjLZ73I0/s1600/green-job-crossroads.jpg&w=468&h=303&ei=xkZwUYbPGMroswa944CAAq&zoom=1&ved=1t:3588,r:74,s:0,i:315&iact=rc&dur=2327&page=4&tbnh=174&tbnw=268&start=61&ndsp=25&tx=166&ty=87>

<http://www.google.com/imgres?newwindow=1&biw=1366&bih=705&tbm=isch&tbnid=Kcs3xNix1GET3M:&imgrefurl=http://www.groupon.gr/deals/irakleio/sxoliki-meleti-profiler-horizon-sidedeal/5414293&docid=3E6t8BAkOXhZ4M&imgurl=https://static.groupon.gr/27/93/1335557789327.jpg&w=470&h=270&ei=xkZwUYbPGMroswa944CAAq&zoom=1&ved=1t:3588,r:50,s:0,i:243&iact=rc&dur=3827&page=3&tbnh=170&tbnw=296&start=37&ndsp=24&tx=193&ty=106>

[http://www.google.com/imgres?newwindow=1&biw=1366&bih=705&tbm=isch&tbnid=x24kavirfSdniM:&imgrefurl=http://www.sigmalive.com/lifestyle/subjects/297629&docid=tueR5e2Mwe0KYM&imgurl=http://www.sigmalive.com/files/imagecache/new\\_headline/files/node\\_images/6/2/9/297629/1267Prosanatolismos1.jpg&w=468&h=253&ei=xkZwUYbPGMroswa944CAAq&zoom=1&ved=1t:3588,r:4,s:0,i:97](http://www.google.com/imgres?newwindow=1&biw=1366&bih=705&tbm=isch&tbnid=x24kavirfSdniM:&imgrefurl=http://www.sigmalive.com/lifestyle/subjects/297629&docid=tueR5e2Mwe0KYM&imgurl=http://www.sigmalive.com/files/imagecache/new_headline/files/node_images/6/2/9/297629/1267Prosanatolismos1.jpg&w=468&h=253&ei=xkZwUYbPGMroswa944CAAq&zoom=1&ved=1t:3588,r:4,s:0,i:97)

[http://www.google.com/imgres?newwindow=1&biw=1366&bih=705&tbm=isch&tbnid=C9MSYrQn-sVWUM:&imgrefurl=http://www.look4studies.com/epaggelmatikos-prosanatolismos.html&docid=NipG\\_V-uxJnq4M&imgurl=http://www.look4studies.com/files/images/epaggelmatikos-prosanatolismos.jpg&w=255&h=191&ei=xkZwUYbPGMroswa944CAAq&zoom=1&ved=1t:3588,r:2,s:0,i:91&iact=rc&dur=1787&page=1&tbnh=152&tbnw=204&start=0&ndsp=13&tx=154&ty=60](http://www.google.com/imgres?newwindow=1&biw=1366&bih=705&tbm=isch&tbnid=C9MSYrQn-sVWUM:&imgrefurl=http://www.look4studies.com/epaggelmatikos-prosanatolismos.html&docid=NipG_V-uxJnq4M&imgurl=http://www.look4studies.com/files/images/epaggelmatikos-prosanatolismos.jpg&w=255&h=191&ei=xkZwUYbPGMroswa944CAAq&zoom=1&ved=1t:3588,r:2,s:0,i:91&iact=rc&dur=1787&page=1&tbnh=152&tbnw=204&start=0&ndsp=13&tx=154&ty=60)