**Έκθεση Α΄ Λυκείου: Εφηβεία (χαρακτηριστικά ηλικίας και προβλήματα)**

**Εφηβεία** είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου στη διάρκεια της οποίας παρατηρείται η ωρίμανση των γεννητικών οργάνων και η ανάπτυξη των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, ώστε το άτομο να γίνεται ικανό για αναπαραγωγή· στα κορίτσια διαρκεί συνήθως από το 12ο ως το 18ο έτος της ηλικίας τους, ενώ στα αγόρια από το 14ο ως το 20ο έτος τους, συμπίπτει με τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα και χαρακτηρίζεται από αύξηση των πνευματικών ικανοτήτων και ένταση του συναισθηματικού βίου του εφήβου.

[Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Γ. Μπαμπινιώτη]

**Χαρακτηριστικά εφηβικής ηλικίας**

- **Σταδιακή διαμόρφωση της προσωπικότητας του νέου**:  Στο πλαίσιο της μεταβατικής αυτής περιόδου ο νέος καλείται να διερευνήσει συστηματικά τις δυνατότητες μα και τις ελλείψεις του, ώστε να γνωρίσει καλύτερα, και να αποδεχτεί, τον ίδιο του τον εαυτό. Είναι η ηλικία κατά την οποία η νοητική ικανότητα του ανθρώπου ενισχύεται σημαντικά, επιτρέποντας την ουσιαστική κατανόηση και επιλογή των ηθικών αρχών, αλλά και των γενικότερων αξιών, που θα τον βοηθήσουν να βγει στην κοινωνία

Ο νέος, επηρεαζόμενος ως ένα βαθμό από τα πρότυπα του άμεσου περιβάλλοντός του, δοκιμάζει και επιλέγει τις συμπεριφορές εκείνες που εκφράζουν καλύτερα την εικόνα που έχει διαμορφώσει για τον εαυτό του, και την οποία επιθυμεί να παρουσιάσει στους γύρω του.

Η εικόνα αυτή επηρεάζεται σημαντικά από τα ιδιαίτερα σωματικά και πνευματικά χαρακτηριστικά του κι από το κατά πόσο ο ίδιος έχει αποδεχτεί αυτά ως ικανοποιητικά ή όχι. Η μειωμένη αυτοπεποίθηση του εφήβου μπορεί να τον σπρώξει στην υιοθέτηση μιας αλλοιωμένης εικόνας του εαυτού του.

- **Επιλογή επαγγελματικής κατεύθυνσης**: Με τη βοήθεια του σχολείου ο έφηβος αποκτά γνώσεις και δεξιότητες, που του επιτρέπουν σταδιακά να κατανοήσει τις κλίσεις του, και να προχωρήσει στην πολύ σημαντική απόφαση σχετικά με την επαγγελματική του αποκατάσταση.

Πρόκειται, βέβαια, για μια πολύ σημαντική επιλογή, η οποία κάποιες φορές είναι πηγή άγχους, καθώς οι νέοι θεωρούν πως καλούνται να αποφασίσουν πολύ νωρίς, χωρίς να έχουν ακόμη σαφή γνώση του εαυτού τους και των πραγματικών επιλογών που έχει να προσφέρει η αγορά εργασίας.

- **Διεκδίκηση ανεξαρτησίας από τους γονείς**: Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ένα είναι η απόκτηση περισσότερων ελευθεριών από τους γονείς. Πρόκειται για ένα σημαντικό βήμα αυτής της ηλικίας, καθώς φέρνει τους εφήβους πιο κοντά στην ωριμότητα και την ανεξαρτησία της ενήλικης ζωής. Οι έφηβοι από τη μεριά τους οφείλουν να διαχειριστούν με προσοχή τα όρια ελευθερίας, ώστε να μη προδώσουν την εμπιστοσύνη που τους δείχνουν οι γονείς τους. Ενώ, οι γονείς από τη δική τους μεριά οφείλουν να αντιληφθούν πως η σταδιακή ανεξαρτητοποίηση των εφήβων αποτελεί μια σημαντική διαδικασία, η οποία δεν μπορεί να μην συμβεί. Η προστατευτική διάθεση, μάλιστα, πολλών γονιών φαίνεται στους εφήβους ως απροθυμία να αποδεχτούν την πραγματικότητα της ηλικίας τους και να τους παραχωρήσουν ελευθερίες

- **Διαμόρφωση ισχυρών φιλικών δεσμών**: Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι νέοι απομακρύνονται σταδιακά από τους γονείς τους και αποζητούν ολοένα και περισσότερο τη συντροφικότητα των φίλων τους. Σύντομα οι φίλοι βρίσκονται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός τους και συνιστούν την κύρια πηγή ευχαρίστησης για τους εφήβους.

Το πόσο ισχυροί είναι οι φιλικοί δεσμοί αυτής της ηλικίας φαίνεται και από την επίδραση που ασκούν οι φίλοι στους εφήβους και από το παράδειγμά τους στη διαμόρφωση της στάσης και της προσωπικότητας των νέων.

- **Διάθεση αμφισβήτησης και επαναστατικότητας**: Οι έφηβοι στην προσπάθειά τους να διεκδικήσουν την ανεξαρτησία τους από τον γονικό έλεγχο και να διαμορφώσουν τη δική τους αυτόνομη προσωπικότητα στρέφονται -κάποτε με έντονο τρόπο- ενάντια σε οποιονδήποτε τους ασκεί έλεγχο (γονείς, εκπαιδευτικοί, άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, πολιτεία).

- **Τάση προς το νέο**: Οι έφηβοι παρακολουθούν με ενδιαφέρον τις εξελίξεις στο χώρο της τεχνολογίας και παρουσιάζουν ευκολία με την οποία προσαρμόζονται στο τεχνολογικό προφίλ της εποχής μας. Έχουν, παράλληλα, τη διάθεση να δοκιμάζουν και να υιοθετούν κάθε νέα τάση στη μόδα (ντύσιμο, μουσική, τρόποι διασκέδασης) ή στον τρόπο σκέψης και αντίληψης της πραγματικότητας. Προκειμένου να δηλώσουν τη διαφοροποίησή τους από τον κόσμο των ενηλίκων δεν διστάζουν σταθούν απέναντι σε στοιχεία της παράδοσης

Η νεωτεριστική αυτή διάθεσή τους, ωστόσο, έχει συχνά ως αποτέλεσμα ι την προσκόλληση σε ό,τι νέο, μοντέρνο ή και ξενικό

- **Συναισθηματικές αλλαγές**: Κύριο χαρακτηριστικών των εφήβων, το οποίο συνδέεται με την ενεργητικότητα της νεανικής ηλικίας, είναι ο ενθουσιασμός και η διάθεση για έντονη δραστηριότητα. Πρόκειται για ένα συνδυασμό υπερβολικής αισιοδοξίας και εύθυμης διάθεσης με την αποζήτηση νέων όλο και πιο ενεργητικών δραστηριοτήτων. Η διάθεση αυτή, εντούτοις, συχνά και απρόσμενα εναλλάσσεται με περιόδους μελαγχολίας, ατονίας και έλλειψης ενδιαφέροντος. Ψυχολογικές διακυμάνσεις που σχετίζονται αφενός με τις παράλληλες σωματικές και ορμονικές αλλαγές των εφήβων κι αφετέρου με την παράλληλη εσωτερική διεργασία διερεύνησης και διαμόρφωσης καίριων χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους.

- **Ανάγκη αποδοχής**: Οι έφηβοι αισθάνονται έντονη την ανάγκη αποδοχής τόσο από το άμεσο οικογενειακό τους περιβάλλον όσο και από τις ομάδες συνομηλίκων τους. Η αποδοχή, μάλιστα, από τους συνομηλίκους είναι ιδιαίτερα σημαντική, εφόσον θα επιτρέψει την ομαλή ένταξη του εφήβου στις φιλικές παρέες. Προκειμένου, άλλωστε, να επιτευχθεί η αποδοχή από τους συνομηλίκους, οι έφηβοι οδηγούνται συχνά στην υιοθέτηση τρόπων συμπεριφοράς, ενδυμασίας και ομιλίας, που ενδεχομένως δεν ταιριάζουν ή δεν εκφράζουν απόλυτα την προσωπικότητά τους.

Ας σημειωθεί, άλλωστε, πως η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από έντονες ανασφάλειες

- **Ο «τεμπέλης» έφηβος**: Ένα μέρος των εφήβων κινείται πιο κοντά σε χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας, όπου το παιχνίδι, ο άπλετος ελεύθερος χρόνος και η αποχή από κάθε προσπάθεια, ήταν ο ιδανικός τρόπο ζωής. Πρόκειται για εφήβους που θεωρούν δεδομένη τη διασφάλιση όλων των αναγκαίων από τους γονείς τους και δεν κατανοούν -ή έτσι τουλάχιστον αφήνουν να φανεί- τις απαιτήσεις που έχει η σύγχρονη κοινωνία από αυτούς. Έχουν στραμμένο το ενδιαφέρον προς τα υλικά αγαθά, την εξωτερική τους εμφάνιση· ενώ μένουν αδιάφοροι για τις σχολικές υποχρεώσεις

Η συμπεριφορά αυτή αποτελεί συχνά απόρροια της τάσης των γονιών να επιτρέπουν περισσότερες ελευθερίες από το αναγκαίο, αλλά και να ενδίδουν με ευκολία στις καταναλωτικές απαιτήσεις των παιδιών τους.

**Προβλήματα των νέων**

- **Αυξημένες σχολικές και φροντιστηριακές απαιτήσεις**: Το πρόγραμμα των εφήβων είναι ιδιαίτερα πιεστικό, καθώς έχουν να διαχειριστούν τις απαιτήσεις του σχολείου, την εκμάθηση ξένων γλωσσών και πιθανώς τις επιπλέον ώρες φροντιστηριακής διδασκαλίας, προκειμένου να επιτύχουν μια ικανοποιητική προετοιμασία τόσο για τις πανελλήνιες εξετάσεις, -εκμηδένιση του τόσο αναγκαίου ελεύθερου χρόνου και η ενίσχυση των αισθημάτων άγχους, κούρασης και απογοήτευσης.

- **Αγωνία για την ορθή επιλογή επαγγελματικού προσανατολισμού**:   Οι έφηβοι διαμαρτύρονται -δικαίως- πως στο πλαίσιο του σχολείου δεν λαμβάνουν την αναγκαία ενημέρωση, με αποτέλεσμα να προχωρούν σε μια σημαντικότατη για τη ζωή τους επιλογή χωρίς να έχουν πλήρη εικόνα του εργασιακού χώρου.

- **Ανασφάλεια και φόβος για το μέλλον**: Το ασταθές οικονομικό κλίμα της χώρας και τα έντονα προβλήματα ανεργίας, δημιουργούν στους νέους μια επώδυνη αίσθηση ανασφάλειας,

-  **αναζήτηση προσωπικής ταυτότητας**: καλούνται να γνωρίσουν τον εαυτό τους, να διερευνήσουν τις δυνατότητες, τις κλίσεις αλλά και τις ελλείψεις τους, προκειμένου να διαμορφώσουν μιαν αυτόνομη προσωπικότητα.

- **Αίσθημα απογοήτευσης από την εικόνα της σύγχρονης κοινωνίας**: Οι έφηβοι αντιδρούν έντονα και απογοητεύονται, όταν έρχονται αντιμέτωποι με τις διακρίσεις, την αναξιοκρατία, τις οικονομικές ανισότητες και την ύπαρξη κοινωνικώς ευνοημένων πολιτών έναντι άλλων οικονομικά και κοινωνικά υποδεέστερων.

- **Αίσθημα πίεσης από τα κοινωνικά πρότυπα :** Οι έφηβοι αισθάνονται πως υστερούν απέναντι στα πρότυπα ομορφιάς, οικονομικής δύναμης και ελευθερίας που προβάλλονται από τα μέσα ενημέρωσης και τη βιομηχανία του κινηματογράφου.

Τα αδύνατα πρότυπα για τη σωματική διάπλαση και την νεανική ομορφιά που παρουσιάζουν τηλεοπτικά, έντυπα και διαδικτυακά μέσα, εντείνει τα αισθήματα ανασφάλειας των νέων που θεωρούν πως αδυνατούν να ανταποκριθούν σε τέτοιου είδους προσδοκίες. Ενώ, συνάμα, ωθούν τους νέους σε μια επιφανειακή θέαση της πραγματικότητας, όπου η εξωτερική εικόνα του ατόμου κρίνεται πολύ σημαντικότερη σε σχέση με την προσωπικότητα και την πνευματική του καλλιέργεια.

Παράλληλα, τα καταναλωτικά πρότυπα που παρουσιάζουν την κατοχή υλικών αγαθών -για τους εφήβους συνήθως σχετιζόμενα με την τεχνολογία και την ενδυμασία-, αλλά και τη γενικότερη οικονομική άνεση ως τα ιδανικά του σύγχρονου πολιτισμού, δημιουργούν έντονα αισθήματα μειονεξίας στους εφήβους μιας σκληρά δοκιμαζόμενης χώρας.

- **Ρατσισμός και σχολικός εκφοβισμός**: Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε θέματα διακρίσεων, καθώς κάποιες φορές έρχονται αντιμέτωποι με αυστηρή κριτική ή και υποτίμηση από συνομηλίκους τους για θέματα που έχουν να κάνουν είτε με την εξωτερική τους εμφάνιση είτε τη χώρα καταγωγής τους είτε, ακόμη, και με την οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους. Τέτοιου είδους φαινόμενα, παρά το γεγονός ότι δεν χαρακτηρίζουν μεγάλο μέρος των εφήβων, μπορούν να επενεργήσουν με πολύ αρνητικό τρόπο στην ευάλωτη ψυχολογία των νέων.

- **Αναποτελεσματικές διέξοδοι εκτόνωσης (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα)**: Οι νέοι υπό την πίεση του άγχους και των εσωτερικών τους προβληματισμών, καταφεύγουν συχνά -και χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους τις ζημιές που προκαλούν στην υγεία τους- σε ανθυγιεινές διεξόδους εκτόνωσης, όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ, αλλά ακόμη και τα ναρκωτικά. Οι τελείως αναποτελεσματικές αυτές επιλογές έρχονται κάποτε και ως προσπάθειες αποδοχής των συνομηλίκων τους, που έχουν ήδη καταφύγει σε ανάλογες πράξεις.

- **Χάσμα των γενεών**: Οι έφηβοι αισθάνονται πως οι ενήλικες του περιβάλλοντός τους δεν κατανοούν πάντοτε τα προβλήματά τους, τα οποία έχουν την τάση να τα υποτιμούν ή και να τα αγνοούν τελείως. Παράλληλα, θεωρούν πως η μεταξύ τους επικοινωνία είναι δύσκολη εφόσον οι ενήλικες δεν είναι εξοικειωμένοι με τον τεχνολογικό κόσμο που αποτελεί σημαντικό μέρος της σύγχρονης ζωής, αλλά κι επειδή οι ενήλικες έχουν απορροφηθεί σε μεγάλο βαθμό από τα δικά τους προβλήματα και τις δικές τους ανησυχίες.

- **Σχέση εξάρτησης με την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**: οι νέοι, αδιαφορώντας για άλλες σηαμντικές δραστηριότητες, όπως είναι το διάβασμα και ο αθλητισμός, αφιερώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε διαδικτυακές δραστηριότητες (παιχνίδια, ταινίες, συνομιλίες μέσω σελίδων κοινωνικής δικτύωσης). Είναι, μάλιστα, τέτοια η επιρροή που έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους νέους, ώστε να θεωρούνται αναπόσπαστο μέρος τόσο της καθημερινότητάς τους, όσο και του τρόπου που αντιλαμβάνονται την κοινωνική τους ύπαρξη.

**Ποια θα πρέπει να είναι η στάση των ενηλίκων**

Στο ιδιαίτερα απαιτητικό πλαίσιο της σύγχρονης κοινωνίας οι ενήλικες καλούνται να δείξουν κατανόηση απέναντι στα προβλήματα, στις ανησυχίες και στις κάποτε έκδηλα αναποτελεσματικές συμπεριφορές των εφήβων. Εκείνο που χρειάζονται οι έφηβοι δεν είναι κάποιον να τους κρίνει και να τους επικρίνει, αλλά κάποιον να τους αποδεχτεί και να δείξει έμπρακτα πως αντιλαμβάνεται το πλήθος των ζητημάτων που τους απασχολούν και τους πιέζουν.

Οι έφηβοι θέλουν να αισθανθούν πως οι γονείς τους είναι εκεί για να τους στηρίξουν και να τους αποδεχτούν, χωρίς όρους και απαιτήσεις. Μόνο, άλλωστε, ένα σταθερό κλίμα ψυχολογικής και συναισθηματικής στήριξης, μπορεί να επιτρέψει στον έφηβο να αισθανθεί ότι έχει τη δυνατότητα και να προσπαθήσει μα και να αποτύχει στις επιδιώξεις του.

Η διάθεση για ανοιχτή και χωρίς αρνητικό σχολιασμό συζήτηση, θα δημιουργήσει σταδιακά στον έφηβο την αίσθηση πως μπορεί να εμπιστευτεί στο γονιό του όλα εκείνα τα μικρά ή σημαντικά που τον απασχολούν, και θα επιτρέψει την από κοινού προσπάθεια αντιμετώπισης των προβλημάτων του νέου.

Το σημαντικότερο, άλλωστε, που αποζητά ο έφηβος από τους γονείς τους είναι η διάθεσή τους να στηρίξουν και να αποδεχτούν τις επιλογές του στον προσωπικό και επαγγελματικό τομέα.