

Πρόλογος

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας (Ερ.Ερ.) για το πρώτο τετράμηνο του σχολικού έτους 2011-2012, από το τμήμα Α6-Ε.Ε. του 1ου ΓΕΛ Ναυπλίου.

Το θέμα της ερευνητικής μας εργασίας ήταν “Η εφηβεία, εικόνες και πραγματικότητα”. Στόχος της εργασίας μας ήταν να ενημερωθούμε περισσότερο για την εφηβεία, να λύσουμε απορίες και να καταλάβουμε καλύτερα τις αλλαγές που μας συμβαίνουν σε αυτή την ηλικία.

Συνολικά στο τμήμα συμμετείχαν 18 μαθητές, οι οποίοι στην συνέχεια χωρίστηκαν σε 4 ομάδες. Το τμήμα πραγματοποιούσε τις συναντήσεις του κάθε Δευτέρα, από την 5η ως την 7η ώρα, από το μήνα Σεπτέμβριο ως το μήνα Ιανουάριο, του σχ. έτους 2011-12.

Οι μαθητές που συμμετείχαν είναι αλφαβητικά:

1. Ζερβουδάκη Σταυρούλα
2. Θανοπούλου Ιωάννα
3. Θεοδωράτου Ελένη

4. Καλκούνου Γεωργία
5. Κάππου Θεοδώρα
6. Καραλέκα Νίκη
7. Κουτσοβίτης Κωνσταντίνος
8. Λάμπρου Φοίβος
9. Λυκουρέτζου Θεοδώρα
10. Λυμπερόπουλος Πέτρος
11. Μπαριαμάι Ρενάτο
12. Μπότσα Βασιλική
13. Οικονόμου Ελένη
14. Προύντζος Σπύρος
15. Τετώρου Κωνσταντίνα
16. Τσαλτσιδου Μελίνα
17. Φέτση Κατερίνα
18. Φράγκου Αλεξάνδρα

Εποπτεύουσα καθηγήτρια ήταν η κα Ευαγγελία Πέππα, φιλόλογος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο πρώτο εξάμηνο της σχολικής χρονιάς που διανύουμε (2011-2012) ασχοληθήκαμε στο πλαίσιο του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας με το θέμα της εφηβείας: “Η εφηβεία, εικόνες και πραγματικότητα”

Το θέμα αυτό το επιλέξαμε με βάση συγκεκριμένα κριτήρια: ήταν ένα από τα θέματα που είχαμε προτείνει οι ίδιοι, γιατί όλοι μας επιθυμούσαμε να το προσεγγίσουμε βαθύτερα, να πληροφορηθούμε για ό,τι μας συμβαίνει, να λύσουμε τις απορίες μας και να μάθουμε πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Η εφηβεία για ένα ζήτημα που μας απασχολεί έντονα και μας δημιουργεί προβληματισμό. Στην ηλικία της εφηβείας, που βρισκόμαστε, συντελούνται πάρα πολλές ψυχοσωματικές αλλαγές, που άλλοτε μας επηρεάζουν θετικά και άλλοτε αρνητικά, και τις οποίες θέλουμε να καταλάβουμε. Ένα ακόμα σημαντικό κριτήριο είναι η ανάγκη όλων των μαθητών της ομάδας μας να ενημερωθούμε πληρέστερα για τη σωστή ανάπτυξή μας ώστε να βιώσουμε ήρεμα αυτό το αναπτυξιακό στάδιο. Αυτό πιστεύουμε ότι μπορεί να βοηθήσει το παιδί να διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και να ζήσει καλύτερα την ενήλικη ζωή του. Επιπλέον, ένα άλλο ζήτημα που μας απασχολούσε σε σχέση με την εφηβεία είναι οι δυσάρεστες καταστάσεις που πολλές φορές βιώνουμε στις σχέσεις μας με τους ενήλικους και τα ανάμικτα αισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε γι' αυτούς.

ΜΕΘΟΔΟΙ

Η διερεύνηση του θέματος στηρίχτηκε στην μέθοδο project και πραγματοποιήθηκε με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο. Στην πρώτη μας συνάντηση χωριστήκαμε σε ομάδες των 4-5 ατόμων, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά μας. Στην ίδια συνάντηση ακολούθησε η επεξεργασία του θέματος με “καταιγισμό ιδεών”, καταλήξαμε δηλαδή με ποιες πτυχές της εφηβείας θα μπορούσαμε να ασχοληθούμε στη διάρκεια του τετραμήνου και διατυπώσαμε ερωτήματα που θέλαμε να απαντήσουμε:

- Ποια είναι τα γενικά χαρακτηριστικά του αναπτυξιακού σταδίου της εφηβείας σε όλες του τις διαστάσεις (βιολογική, πνευματική, συναισθηματική-ψυχολογική, κοινωνική).
- Ποιες είναι οι σύγχρονες και οι παλαιότερες αντιλήψεις γύρω από την εφηβεία και τα στερεότυπα που την περιβάλλουν;
- Με ποιους τρόπους επηρεάζεται η αυτοεικόνα των εφήβων από τις κοινωνικές και οικονομικές πραγματικότητες της εποχής (καταναλωτικά πρότυπα, ΜΜΕ, βιομηχανία θεάματος);
- Πώς βιώνουν οι έφηβοι το στάδιο αυτό και ποια είναι η εικόνα των ενηλίκων γι’ αυτούς;

Σε κάθε συνάντησή μας προσπαθούσαμε να εξετάζουμε μια πτυχή του θέματος που μας απασχολούσε και στο τέλος διατυπώναμε ανά ομάδα τα συμπεράσματά μας, τα παρουσιάζαμε με πίνακες και παραστάσεις σε χαρτόνια και τα συζητούσαμε στην ολομέλεια. Οι πηγές της έρευνάς μας ήταν κάθε φορά διαφορετικές (βιβλιογραφία, συνεντεύξεις, ερωτηματολόγιο, διαλέξεις, έρευνα στο διαδίκτυο).

ΤΡΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Για να απαντήσουμε στα ερωτήματά μας προχωρήσαμε στις ακόλουθες δραστηριότητες:

- Οργανώσαμε διάλεξη-συζήτηση με τον καθηγητή Βιολογίας κ. Γ. Χρόνη, που μας μίλησε για τις σωματικές αλλαγές στη διάρκεια της εφηβείας.
- Αναζητήσαμε πληροφορίες στο διαδίκτυο και τη βιβλιογραφία για τα ψυχολογικά, νοητικά χαρακτηριστικά του εφήβου και για την αντιμετώπιση της εφηβείας σε άλλες εποχές.
- Παρακολουθήσαμε την ταινία "Ανάμεσα στους τοίχους"
- Επισκεφθήκαμε το Παράρτημα της Εθνικής Πινακοθήκης, όπου είδαμε έργα τέχνης και παρακολουθήσαμε διάλεξη της επιμελήτριας κας Λαμπρινής Καρακούρτη για τον τρόπο απεικόνισης της εφηβείας στην τέχνη.
- Πραγματοποιήσαμε επίσκεψη στο Ίδρυμα Λασκαρίδη, στον Πειραιά, όπου παρακολουθήσαμε το αντίστοιχο πρόγραμμα του Ιδρύματος με θέμα την εφηβεία και συζητήσαμε με τη συγγραφέα βιβλίων εφηβικής λογοτεχνίας, κα Χαρά Γιαννοπούλου.
- Συλλέξαμε πληροφορίες και εικόνες από την τηλεόραση και τον Τύπο (κυρίως εφηβικό) για την εικόνα του εφήβου που προβάλλεται στα ΜΜΕ και στη βιομηχανία του θεάματος και διαβάσαμε πληροφορίες για τις στρατηγικές του μάρκετινγκ. Κατασκευάσαμε κολάζ με τυπικές εικόνες εφήβων από τα ΜΜΕ καθώς και εξώφυλλα των νεανικών περιοδικών.
- Επισκεφθήκαμε τη Δημόσια Βιβλιοθήκη Ναυπλίου "Ο Παλαμήδης" για τη συγκέντρωση βιβλιογραφίας με θέμα την εφηβεία και στη συνέχεια

φτιάξαμε βιβλιογραφικό οδηγό, με καρτέλες αρχειοθέτησης για κάθε σχετικό βιβλίο που εντοπίσαμε.

ΤΟ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Η εφηβεία αναφέρεται σε μια αναπτυξιακή περίοδο, διάρκειας 7 έως 8 ετών και περιλαμβάνει τις αλλαγές που συμβαίνουν και στους τέσσερις βασικούς τομείς της ανάπτυξης: το βιοσωματικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα.

Η εφηβική ηλικία είναι η τελευταία φάση της ανάπτυξης, αντιπροσωπεύει τη χρονική περίοδο ανάμεσα στην παιδική και στην ώριμη ηλικία και αποτελεί τη φάση της ζωής κατά την οποία πραγματοποιείται το πέρασμα του ατόμου από τον κόσμο του παιδιού στον κόσμο του ενήλικου. Στο διάστημα αυτό, το αναπτυσσόμενο άτομο δεν είναι πια παιδί ούτε όμως ακόμη ενήλικος. Παρουσιάζει χαρακτηριστικά που ορισμένα θυμίζουν την παιδική ηλικία και άλλα που θυμίζουν την ώριμη ηλικία. Γι' αυτό, η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται ως μεταβατική περίοδος.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ - η συναισθηματική ανάπτυξη

“Αν παρομοιάσουμε τη ζωή με ένα μεγάλο εξερευνητικό ταξίδι με σταθμούς και χρονοδιαγράμματα, τότε πρέπει να παραδεχτούμε ότι η εφηβεία είναι το λιγότερο προγραμματισμένο και οριοθετημένο κομμάτι αυτού του ταξιδιού”.

M. Herbert, Ψυχολογικά προβλήματα της εφηβικής ηλικίας

Οι

έφηβοι



βρίσκονται σε μια ευαίσθητη και κρίσιμη φάση της ζωής τους κατά την οποία προσπαθούν να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους και να βρουν την θέση τους μέσα στον κόσμο. Οι σωματικές μεταβολές που υφίστανται επηρεάζουν έντονα τον ψυχισμό τους. Η συμπεριφορά τους είναι συχνά αντιφατική και παράλογη και γι' αυτό έρχονται σε σύγκρουση με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Κύρια χαρακτηριστικά της είναι η ένταση και η αστάθεια των συναισθημάτων. Ο διάσημος Αμερικανός ψυχολόγος Hall ο ιδρυτής της ψυχολογίας του εφήβου, περιγράφει την εφηβεία ως περίοδο εσωτερικού αναβρασμού και συναισθηματικής αναστάτωσης,

περίοδο «των καταιγίδων και των έντονων εσωτερικών συγκρούσεων». Η συναισθηματική ζωή του εφήβου περιγράφεται γεμάτη μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις, όπως μεταξύ υπερδιέγερσης και λήθαργου, πάθους και αδιαφορίας, χαράς και στενοχώριας, φιλίας και εχθρότητας, ευφορίας και μελαγχολίας κ.λπ. Οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους οι έφηβοι συμπεριφέρονται έτσι είναι οι εξής:

- 1) Οι βιολογικές αλλαγές της ήβης, η αφύπνιση της σεξουαλικότητας, η μεταμόρφωση του σώματος, δημιουργούν εσωτερικές συγκρούσεις και ανασφάλεια στους εφήβους, που δεν ξέρουν πώς να χειριστούν τις αλλαγές αυτές.
- 2) Μέχρι και την φάση της εφηβείας ήταν συνηθισμένοι στην καθοδήγηση των γονιών τους και οποιουδήποτε άλλου ενήλικα και αυτό σιγά σιγά αρχίζει και τους ενοχλεί και να τους οδηγεί σε αντιδράσεις. Οι νέοι καθώς μπαίνουν στην εφηβεία νιώθουν ότι είναι έτοιμοι να φροντίσουν μόνοι τους τον εαυτό τους, γι' αυτό πολλές φορές έρχονται σε συγκρούσεις με τους ενήλικους στον περιβάλλον τους, διαταράσσοντας το ήρεμο κλίμα στην οικογένεια, στο σχολείο και σε οποιονδήποτε χώρο συνυπάρχουν οι δύο γενιές. Από την άλλη πλευρά, δεν είναι ακόμα σίγουροι για τις αποφάσεις τους και χρειάζονται καθοδήγηση, αλλά συχνά δεν θέλουν να το παραδεχτούν.
- 3) Η κοινωνία στην οποία ζει ο έφηβος αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα αναστάτωσης. Σε πρωτόγονες ή παραδοσιακές κοινωνίες η εφηβεία δεν χαρακτηριζόταν από τόσο μεγάλες συγκρούσεις. Στις σύγχρονες κοινωνίες, αντίθετα, υπάρχει μεγαλύτερη ασάφεια γύρω από το όριο της ενηλικίωσης και η στάση των ενήλικων δεν είναι τόσο ξεκάθαρη σχετικά με το πότε ένας νέος θεωρείται έτοιμος να αναλάβει υποχρεώσεις ενηλίκου. Αυτό προκαλεί άγχος και συγκρούσεις μεταξύ

εφήβων και ενηλίκων, καθώς η στιγμή που θα αναγνωριστούν ως υπεύθυνοι ενήλικες όλο και απομακρύνεται.

4) Τέλος, στην εφηβική ηλικία ο νέος καλείται να διαμορφώσει την ενήλικη ταυτότητά του, χωρίς όμως ακόμα να έχει κατασταλάξει πλήρως και αυτό επιβαρύνει την ψυχική ζωή του με στοιχεία όπως η αβεβαιότητα, η ανασφάλεια και η έντονη εσωτερική πάλη.

Πολλές φορές παρατηρείται ότι οι έφηβοι χαρακτηρίζονται από επιπολαιότητα: βιάζονται να πάρουν αποφάσεις για κάτι που τους απασχολεί, χωρίς να σκεφτούν τις συνέπειες και χωρίς να συμβουλευτούν την γνώμη κάποιου ενήλικα, ενώ σε άλλες περιπτώσεις εμπιστεύονται άτομα που δεν μπορούν να τους βοηθήσουν πραγματικά ή ίσως έχουν άλλους σκοπούς. Αρκετές φορές οι αποφάσεις αυτές έχουν οδυνηρά αποτελέσματα για την ζωή τους και μπορούν να τους βλάψουν.

Γιατί στο καλό δεν μπορώ
να βάψω το δωμάτιό μου
μαύρο; Αφού είναι ΔΙΚΟ
ΜΟΥ δωμάτιο!



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Στην εφηβική ηλικία οι νέοι δεν έχουν διαμορφώσει ακόμα τον τρόπο σκέψης τους, και έτσι πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να τον επηρεάσουν είτε θετικά είτε αρνητικά:

1) Οι **φίλοι** επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης τους. Μπορούν επίσης να αλλάξουν την ζωή τους. Ο έφηβος έχει έντονη την ανάγκη για ανεξαρτητοποίηση από τους ενηλίκους ενώ προτιμά πια να συμμορφώνεται με την ομάδα των συνομηλίκων του. Οι φίλοι καταλαβαίνουν τα προβλήματα των συνομηλίκων τους, συζητούν τα προβλήματα τους, συμμερίζονται τις ανησυχίες και τις έγνοιές τους, τους συμβουλεύουν, δίνουν ιδέες, ζουν περιπέτειες μαζί, γελάνε παρέα, τους βοηθούν όταν έχουν προβλήματα και, γενικά, τους κάνουν να αισθάνονται ότι έχουν κάποιο στήριγμα. Έτσι δημιουργούν μια δική τους "κοινωνία", με ιδιαίτερους κώδικες επικοινωνίας και πρότυπα συμπεριφοράς (εφηβική κουλτούρα, ενδυμασία, γλώσσα εφήβων).

Στην πραγματικότητα όμως εύκολα μπορούν να παρασυρθούν και να πιστέψουν πως οι φίλοι ή οι φίλες είναι τα πιο σημαντικά κομμάτια της ζωής τους – πιο σημαντικό από την οικογένεια και από το διάβασμά τους. Η ανάγκη του εφήβου για αποδοχή μπορεί να τον οδηγήσει σε δουλική υποταγή στην ομάδα των συνομηλίκων, συγκρούσεις και διακοπή της επικοινωνίας με τους γονείς.

2) Ένας δεύτερος παράγοντας ο οποίος επηρεάζει τον τρόπο σκέψης τους είναι η επιπολαιότητα με την οποία υιοθετούν κάποια **πρότυπα** από το χώρο του θεάματος και των ΜΜΕ (ηθοποιοί, τραγουδιστές, διαφημίσεις κ.α.) και προσπαθούν να μιμηθούν τον τρόπο ζωής ή την εμφάνισή τους. Αυτό συμβαίνει γιατί οι έφηβοι δεν έχουν ακόμα διαμορφώσει σταθερή προσωπικότητα και έχουν ανάγκη από μοντέλα που θα τους καθοδηγήσουν. Τα πρότυπα αυτά, όταν γίνονται αντικείμενο τυφλής μίμησης και λατρείας ή αντιπροσωπεύουν ωφελιμιστικές "αξίες", μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην προσωπικότητα των εφήβων ή να τους προκαλέσουν

άγχος, όταν δεν καταφέρνουν να τους μοιάσου όσο θα ήθελαν. Η σύγκριση με αυτά τα πρότυπα μπορεί να τους οδηγήσει σε καταστάσεις απογοήτευσης, έλλειψης αυτοεκτίμησης ή ακόμα και ακραίες καταστάσεις, όπως η νευρική ανορεξία.

3) Ο **έρωτας** είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των εφήβων.

Εκεί που νομίζουν πως όλα πια είναι υπό έλεγχο, ξέρουν πλέον τα πάντα για την περίοδο της εφηβείας και, πέρα από το ότι εύχονται να ήταν η μύτη τους μικρότερη ή να έπαιρναν καλύτερο βαθμό στα μαθηματικά, είναι μια χαρά με τον εαυτό τους και τους φίλους τους... τότε πέφτει το μάτι τους σε ένα προσωπάκι, και ξαφνικά στεγνώνει το στόμα τους και οι παλάμες τους ιδρώνουν και ξειδρώνουν: ή έχουν αρπάξει γρίπη, ή μόλις ανακάλυψαν τον ΕΡΩΤΑ τους.

Νιώθουν ενθουσιασμό γι' αυτό το άτομο και για ό,τι κάνει και θέλουν να ξέρουν τα πάντα για τη ζωή του. Η σκέψη του και μόνο τους κάνουν να αναστατώνονται. Τότε ονειρεύονται ακόμα και όταν δεν κοιμούνται και φαντάζονται πώς θα ένιωθαν κοντά του – μπορεί ακόμα να φαντάζονται ότι το φιλάνε ή το αγκαλιάζουν. Με άλλα λόγια, παθιάζονται κανονικά «χάνοντας» το μυαλό τους. Πιστεύουν πως αυτό που ζουν είναι μοναδικό και παντοτινό, αλλά βασανίζονται και από πολλές ανασφάλειες.

Οι εφηβικοί έρωτες προκαλούν μεγάλη ψυχική ένταση, περιόδους ενθουσιασμού αλλά και απογοήτευσης ή κατάθλιψης, όμως είναι ένα απαραίτητο στάδιο για να μάθει ο έφηβος πώς να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις σχέσεις του με το άλλο φύλο στην ενήλικη ζωή του.

Η Τίνα είναι 12 χρονών, και έχει όλη την ώρα στο μυαλό της τον ποπ στάρ Μάκη Μπρατσά...



ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Στο νοητικό τομέα, στην εφηβεία εμφανίζεται η ικανότητα για αφαιρετικές νοητικές πράξεις, που δίνει μια άλλη προοπτική στην αντίληψη και κατανόηση του κόσμου. Η σκέψη μπορεί πια να ξεκολλήσει από το χώρο του συγκεκριμένου και του υπαρκτού και να εξετάσει το χώρο του πιθανού, των υποθέσεων, των θεωριών. Ο έφηβος ανακαλύπτει ότι μπορεί να συλλαμβάνει και να επεξεργάζεται όχι μόνο ό,τι υπάρχει, ή έχει υπάρξει, στην πραγματικότητα, αλλά και σενάρια για το μέλλον ή να αμφισβητήσει την πραγματικότητα που τον περιβάλλει και να προτείνει σενάρια αντίθετα προς την πραγματικότητα αυτή. Έτσι συλλαμβάνει εναλλακτικές λύσεις για κάθε θέμα, αμφισβητώντας την πραγματικότητα. Η πνευματική ανάπτυξη οδηγεί τον έφηβο σε προβληματισμό και σε αμφιβολία. Η αμφιβολία οδηγεί στην αναζήτηση και στη γνώση και άρα είναι απαραίτητη για την πνευματική ολοκλήρωση του εφήβου. Η αμφισβήτηση όμως των πάντων μπορεί να καταστρέψει την πίστη σε θεσμούς και αξίες απαραίτητες.

Στην εφηβική ηλικία, η φαντασία γίνεται περισσότερο δημιουργική. Έτσι οι έφηβοι έχουν την τάση να εκφράζονται με τραγούδια, ποιήματα και γενικά μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία. Αυτές οι γνωστικές ικανότητες του εφήβου τροφοδοτούν τη διάθεσή του για αλλαγή και αμφισβήτηση, την επαναστατικότητα της ηλικίας του και χαρίζουν πρωτοτυπία στη σκέψη του.

Ακόμα, στην εφηβεία αναπτύσσεται η τάση για εμβάθυνση και λογική σκέψη και ο έφηβος αρχίζει να αναπτύσσει την ικανότητα της αυτογνωσίας και της αυτοκριτικής, καθώς στρέφει την κριτική του σκέψη στον ίδιο τον εαυτό του. Αυτό έχει μεγάλη σημασία, γιατί γνωρίζοντας τον εαυτό του, γνωρίζει τις δυνατότητές του, θέτει στόχους ανάλογους με τις ικανότητές του και ρυθμίζει καλύτερα τις σχέσεις του με τους άλλους. Αν το καταφέρει αυτό, ο έφηβος προσαρμόζεται καλύτερα στο περιβάλλον του, έχει

λιγότερες απογοητεύσεις και γίνεται πιο ισορροπημένος συναισθηματικά. Αντίθετα, αν δεν ολοκληρώσει με επιτυχία αυτή τη διαδικασία κινδυνεύει είτε να υπερκτιμά τις ικανότητές του, οπότε οδηγείται στην απογοήτευση, είτε να τις υποτιμά, οπότε θέτει στόχους κατώτερους από τις δυνατότητές του και δεν αξιοποιεί τα χαρίσματά του.



Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Στο σωματικό τομέα οι αλλαγές είναι τόσο μεγάλες, που κάνουν την εφηβεία να μοιάζει με μια “δεύτερη γέννηση”. Η εφηβεία, πραγματικά, είναι το μεγαλύτερο βιολογικό γεγονός μετά τη γέννηση, αφού συμβαίνουν τεράστιες αλλαγές σε όλες τις παραμέτρους του σώματος: ύψος, βάρος, αναλογίες, περίγραμμα, θέση και λειτουργία οργάνων και οργανικών συστημάτων, με κορυφαία βιοσωματική μεταβολή την ωρίμαση της γενετήσιας λειτουργίας.

Το 7^ο ή το 8^ο έτος αρχίζει μια βαθμιαία επιτάχυνση στο ρυθμό της σωματικής ανάπτυξης του παιδιού, η οποία κορυφώνεται κατά το πρώτο εφηβικό στάδιο, περί το 11^ο – 12^ο έτος για τα κορίτσια και δύο χρόνια αργότερα, περί το 13^ο – 14^ο έτος, για τα αγόρια. Οι αλλαγές στις διαστάσεις του σώματος είναι τόσο ραγδαίες και απότομες, ώστε μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα αλλάζει η εξωτερική εμφάνιση του ατόμου. Συχνά οι οικείοι μένουν κατάπληκτοι μπροστά στο γεγονός ότι, μέσα σε ένα και μόνο καλοκαίρι, το παιδί που γίνεται έφηβος έχει αλλάξει τόσα απότομα στις σωματικές διαστάσεις, ώστε επιστρέφοντας από τις θερινές διακοπές να φαίνεται σχεδόν αγνώριστο. Μετά την ραγδαία αυτή μεταβολή, η ανάπτυξη συνεχίζεται και στις επόμενες ηλικίες, ως την ολοκλήρωσή της, περί το 20^ο έτος, αλλά με βραδύτερο ρυθμό. Καθόλη τη διάρκεια της εφηβείας το ύψος αυξάνει συνολικά κατά το 25% και το βάρος κατά 50% περίπου. Όλες αυτές οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και δεν πρέπει να μας ανησυχούν, γιατί αποτελούν ένα απαραίτητο αναπτυξιακό στάδιο.

Τι είναι η ήβη;

Η **ήβη** αναφέρεται σε μια σχετικά σύντομη περίοδο βιολογικής ανάπτυξης, διάρκειας 2 έως 4 ετών περίπου, κατά την οποία πραγματοποιούνται οι βιοσωματικές αλλαγές που σχετίζονται με την ωρίμανση της γενετήσιας λειτουργίας. Ορισμένες από τις αλλαγές αυτές, τα πρωτεύοντα γνωρίσματα της ήβης, αναφέρονται στα μέρη του γενετικού συστήματος που συμμετέχουν και είναι αναγκαία για την αναπαραγωγή, όπως είναι η ωρίμανση των γεννητικών αδένων και η παραγωγή ώριμων σπερματικών κυττάρων, η διόγκωση και η λειτουργική προετοιμασία της μήτρας για τη φιλοξενία του κυήματος, η ανάπτυξη των οργάνων και των αδένων του άρρενος.

Έχει διαπιστωθεί π.χ. ότι η πρώτη έμμηνη ρύση στο μέσο κορίτσι συμβαίνει στο 12^ο έως 13^ο έτος, ενώ η πρώτη εκσπερμάτωση στο μέσο αγόρι συμβαίνει στα 13 ½ έως 14 ½ χρόνια, δηλαδή σε μια χρονική απόσταση 1 ως 2 ετών. Ωστόσο παρουσιάζονται μεγάλες διαφορές τόσο μεταξύ των κοριτσιών όσο και μεταξύ των αγοριών. Ό,τι συμβαίνει σε έναν έφηβο στην ηλικία των 11 – 12 ετών π.χ. μπορεί να συμβαίνει σε έναν άλλον έφηβο στην ηλικία των 15 – 16 ετών (πρώιμη ήβη, όψιμη ήβη).

ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ



Στις μέρες μας πολλοί ειδικοί και επιστήμονες αλλά και άτομα και πολίτες προβληματίζονται με το πώς παρουσιάζονται οι νέοι στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Όλοι έχουμε παρατηρήσει πως στις τηλεοπτικές διαφημίσεις παρουσιάζονται όλα ρόδινα και ονειρεμένα -κι ιδιαίτερα σε αυτές που αφορούν τους νέους. Αλλά και στα υπόλοιπα μέσα, όπως το σινεμά και τα περιοδικά, δεν δίνεται και τόσο μεγάλη σημασία στα καθημερινά προβλήματα των εφήβων ή δημιουργείται λανθασμένη εντύπωση γι' αυτούς, γεγονός που προβληματίζει και εξοργίζει πολλές φορές τους εφήβους.



Η γνώμη των ειδικών επί του θέματος είναι ότι η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος στην ζωή του ανθρώπου, κατά την οποία πραγματοποιούνται πολλαπλές αλλαγές σε όλα τα επίπεδα (νοητικές, σωματικές, συναισθηματικές, κ.λπ.),

και γι' αυτό οι έφηβοι επηρεάζονται εύκολα. Αυτό το στοιχείο εκμεταλλεύονται οι άνθρωποι που «χειρίζονται» τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για πλασάρουν στους νέους τα προϊόντα τους. Αρχικά, πιστεύουμε ότι οι έφηβοι σε όλα τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης θα έπρεπε να παρουσιάζονται πιο ρεαλιστικά και οι εικόνες τους να είναι πιο κοντά στην καθημερινότητα του απλού εφήβου, γιατί ο σημερινός τρόπος παρουσιάσής τους από τα Μ.Μ.Ε. δεν απεικονίζει την πραγματική εικόνα τους και δημιουργεί λανθασμένη εντύπωση για το ποιοι είναι πραγματικά. Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν πως η διαστρεβλωμένη απόδοση της πραγματικότητας (ως προς την απεικόνιση των εφήβων) μπορεί να επιφέρει αρνητικές αλλαγές στην ψυχοσύνθεσή τους (π.χ. αισθήματα κατωτερότητας, άγχος) και να επηρεάσει τον τρόπο που σκέφτονται και πράττουν. Επίσης, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η σημερινή παρουσίαση της εικόνας του εφήβου στις διαφημίσεις δίνει λάθος μηνύματα στους νέους για την πραγματικότητα της ζωής, αφού, σύμφωνα με τα διαφημιστικά μοντέλα, στην καθημερινή ζωή των εφήβων δεν υπάρχουν προβλήματα και είναι όλα τέλεια.

Λοιπόν, ας ξεκινήσουμε από το κυρίαρχο μαζικό μέσο ενημέρωσης, την τηλεόραση, η οποία απασχολεί για αρκετή ώρα καθημερινά μικρούς και μεγάλους. Η τηλεόραση προβάλλει τους νέους με τον πιο εξωπραγματικό τρόπο, ενώ μέσω της της μικρής οθόνης οι έφηβοι γίνονται ο ευκολότερος «στόχος» των εταιριών που θέλουν να τους πουλήσουν τα προϊόντα τους, καθώς μεγάλο μέρος της ημέρας τους ξοδεύεται μπροστά από την τηλεόραση. Αρχικά, όπως προαναφέραμε, οι διαφημίσεις παρουσιάζουν τους νέους ως τέλεια όντα, χωρίς προβλήματα και έγνοιες, με τέλειες σχέσεις με τους γονείς τους, τέλεια εμφάνιση και ωραία σπίτια. Επιπλέον, οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν απατηλά μέσα για να επιτύχουν το σκοπό τους, όπως είδωλα της νεολαίας, και περνούν παραπλανητικά μηνύματα επιτυχίας και ξενοιασιάς. Συμπερασματικά έφηβοι μπορούν να χαρακτηριστούν ως ένα περιζήτητο αγοραστικό κοινό, επειδή έχουν την τάση να αναζητούν πρότυπα και να επηρεάζονται εύκολα.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει και ο άλλος τομέας της τηλεόρασης, ο τομέας των τηλεοπτικών σειρών και των ταινιών, όπου τις περισσότερες φορές, αντίθετα, οι έφηβοι παρουσιάζονται ως άτομα με υπερβολικά και εξωπραγματικά προβλήματα και η εφηβεία παριστάνεται με τον πιο δραματικό τρόπο.



Εκτός από τους

"συνηθισμένους" έφηβους, όμως, από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης προβάλλονται και οι διάσημοι έφηβοι, τα ινδάλματα της μουσικής, του κινηματογράφου ή του αθλητισμού. Και εδώ συναντάμε μια εξωπραγματική

εικόνα τελειότητας. Αυτού του είδους οι έφηβοι, ενώ έχουν ήδη κάνει πολλά πράγματα (μακιγιάζ, γυμναστική, επεμβάσεις...) για να εξασφαλίσουν μία ωραία εικόνα, δέχονται επιπλέον και την βοήθεια της τεχνολογίας στις φωτογραφίες τους, με αποτέλεσμα να φαίνονται άψογοι, αξιοζήλευτοι από όλους και εξωπραγματικοί. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τους εφήβους που τους έχουν για ινδάλματα σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, αφού δεν μπορούν να πλησιάσουν τα πρότυπά τους ή ακόμα και να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, όπως η νευρική ανορεξία.

Δηλαδή η παρουσίαση των νέων στην τηλεόραση είναι ή του ύψους ή του βάθους, αφού τη μία οι έφηβοι (στις διαφημίσεις) είναι ξέγνοιαστοι, χωρίς προβλήματα και ζουν μια τέλεια ζωή και από την άλλη εμφανίζονται (στα σίριαλ) συνέχεια στεναχωρημένοι, ακόμα και καταθλιπτικοί, λόγω των πολλών και ακραίων προβλημάτων τους. Υπάρχει όμως και η καλή πλευρά, η οποία είναι κάποιες (λίγες) εκπομπές που απεικονίζουν τους νέους, όπως είναι στα αλήθεια, με τα πραγματικά τους προβλήματα και ανησυχίες.



Πέρα όμως από την τηλεόραση, ο έφηβος εμφανίζεται και στον Τύπο. Ιδιαίτερα στο νεανικό τύπο, οι έφηβοι, στην εικονογράφιση, τις περισσότερες φορές εμφανίζονται με χαρακτηριστικά τέλειου προτύπου. Δηλαδή οι κοπέλες εμφανίζονται ξανθιές με γαλανά μάτια ή καστανές με πράσινα μάτια, με τέλειες αναλογίες στο σώμα και με πολύ ωραίο χαμόγελο. Παρόμοια εμφανίζονται και τα αγόρια. Δηλαδή με ωραία μάτια, με ωραίο χαμόγελο και με καλοσχηματισμένους κοιλιακούς. Οι μόνες περιπτώσεις που ο έφηβος παρουσιάζεται πιο κοντά στην πραγματικότητα, είναι όταν το περιοδικό ή η εφημερίδα θέλει να αναφερθεί σε κάποιο πρόβλημα της εφηβείας και να προτείνει λύσεις. Επίσης, τα νεανικά περιοδικά παρουσιάζουν στα κείμενά τους τις κοπέλες να ενδιαφέρονται μόνο για τα αγόρια και για την εμφάνισή τους και ελάχιστες φορές να ενδιαφέρονται για τις σχέσεις τους με τους γονείς τους ή για άλλα καθημερινά προβλήματα. Παράλληλα παρουσιάζουν τα αγόρια να ενδιαφέρονται αποκλειστικά για τα αθλήματα και για τις αγαπημένες τους ομάδες. Έτσι δημιουργούν στερεότυπα που επιβάλλουν λ.χ. στα κορίτσια να χορεύουν αλλά να μην παίζουν ποδόσφαιρο και στα αγόρια να παίζουν ποδόσφαιρο και να μην νιώθουν άνετα να χορέψουν. Παρουσιάζουν επίσης εφήβους να καπνίζουν ή να υιοθετούν άλλες κακές συνήθειες για να ενταχθούν σε μια ομάδα συνομηλίκων.

Εξάλλου, στις στήλες των κοριτσίστικων νεανικών περιοδικών που "δίνουν λύσεις" στα προβλήματα των αναγνωστριών, όσον αφορά το πώς να προσεγγίσουν ένα αγόρι, τα αγόρια παρουσιάζονται συνήθως με αρνητική διάθεση και τα εμφανίζουν ως αιτία για τα προβλήματα των κοριτσιών, μεγαλώνοντας τις δυσκολίες επικοινωνίας ανάμεσα στα φύλα. Όσο αφορά τα προβλήματα ομορφιάς, οι λύσεις ακόμα και για δύσκολα θέματα παρουσιάζονται πάντα εύκολες και αποτελεσματικές -ενώ δεν είναι - γεμίζοντας μάταιες ελπίδες τις κοπέλες. Από την άλλη, και στα περιοδικά για αγόρια, οι λύσεις φαίνονται εύκολες και απλές και το ιδανικό μέλλον που προβάλλεται γι' αυτά είναι να παίξουν κάποια μέρα σε μεγάλη ποδοσφαιρική ομάδα. Επιπλέον, όταν ασχολούνται με τα προβλήματα με τους γονείς -ελάχιστες συνήθως φορές- ο έφηβος πάντα παρουσιάζεται σε αυτές τις στήλες να έχει δίκιο και οι γονείς άδικο - αν και πάντα υπάρχει μία παρένθεση που "παροτρύνει" τον έφηβο να κάνει πού και πού πίσω.



- **Στην εφηβεία αναπτύσσονται οι σχέσεις με το άλλο φύλο. Η καλλιέργεια στερεοτύπων και αντιπαλότητας ανάμεσα στα φύλα δεν βοηθά στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων.**

Αυτή η αντιμετώπιση των εφήβων από Μέσα Μαζικής ενημέρωσης είναι λανθασμένη και κάποιες φορές ακραία. Ο Τύπος θα πρέπει να χρησιμοποιεί στην εικονογράφηση των θεμάτων του εικόνες εφήβων που βρίσκονται πιο κοντά στο μέσο όρο ομορφιάς ενός πραγματικού έφηβου και όχι μόνο τους ομορφότερους. Εξάλλου, θα πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους πως τους εφήβους τους απασχολούν και άλλα θέματα πέρα από τις σχέσεις, το ποδόσφαιρο και την ομορφιά, όπως οι ψυχολογικές ή οι σωματικές αλλαγές που τους συμβαίνουν σε αυτή την περίοδο της ζωής τους. Συνήθως, οι έφηβοι παρουσιάζονται στον Τύπο ως απαθείς, αμέτοχοι, να ζουν ανέμελα, χωρίς αίσθηση του χρόνου και τόπου, ενώ στην πραγματικότητα ισχύουν τα αντίθετα. Οι πραγματικοί έφηβοι προβληματίζονται και θέλουν να συνεισφέρουν. Αυτή όμως η στάση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης αλλά και γενικά των ενηλίκων απέναντί τους, τους απωθούν και τους οδηγούν στην εσωστρέφεια και στην μοναξιά.

Κρίνουμε απαραίτητο, λοιπόν, τα Μέσα Μαζικής ενημέρωσης να παρουσιάζουν μία σωστή και ολοκληρωμένη εικόνα του εφήβου αναδεικνύοντας τις δυσκολίες και τα προβλήματα αλλά και τις χαρές της κοινωνίας και της ζωής. Οι νέοι που περνάνε την εφηβεία πρέπει να νιώθουν πως περνάνε μία φυσιολογική φάση της ζωής τους, όπως είναι η ενήλικη φάση και η παιδική ηλικία και όχι σαν να περνάνε μία "ασθένεια". Πρέπει τα όνειρα τους και οι ιδέες τους να γίνονται αποδεκτές από το

κοινωνικό σύνολο καθώς βρίσκονται ένα βήμα πριν ενταχθούν ενεργά σε αυτό. Μία καλή ιδέα και χρήσιμη θα ήταν να δώσει ο Τύπος την ευκαιρία και το χώρο στους εφήβους να γράψουν και να δημοσιεύσουν δικά τους άρθρα ή άλλες δημιουργίες, ώστε να τους γνωρίσουν καλύτερα οι μεγάλοι και να καταλάβουν τους προβληματισμούς και τις σκέψεις τους.



Πώς νιώθουμε όμως εμείς οι έφηβοι για αυτήν την αντιμετώπιση από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης; Αρχικά, ο έφηβος παρουσιάζει ένα αίσθημα ανασφάλειας, καθώς επηρεάζεται από τις εικόνες των εφήβων που προβάλλονται και συγκρινόμενος με αυτές αισθάνεται κατώτερος και διαφορετικός,

πράγμα που του δημιουργεί ψυχολογικά προβλήματα. Πιστεύει πως είναι ο μοναδικός έφηβος που ίσως έχει κάποια παραπανίσια κιλά ή κάποιες ατέλειες στο πρόσωπο. Έτσι, χρησιμοποιεί κάθε μέσο για να ταυτιστεί με τον έφηβο της εικόνας, συνήθως χωρίς αποτέλεσμα, αφού όμως έχει ξοδέψει πολλά χρήματα και έχει προκαλέσει – κάποιες φορές – παρενέργειες στον εαυτό του. Όσον αφορά τις “λύσεις των προβλημάτων” που προτείνονται στον νεανικό τύπο, συνήθως δίνουν φρούδες ελπίδες στους εφήβους. Συχνά επίσης προβάλλουν στερεότυπα για τα φύλα και ρίχνουν την ευθύνη πάντα στο άλλο φύλο. Έτσι, το ένα φύλο κατηγορεί το άλλο για τα προβλήματά του και καλλιεργούνται έριδες και συγκρούσεις ανάμεσα στους συνομηλίκους. Επίσης δημιουργώντας τέτοιου είδους στερεότυπα αφαιρούν το δικαίωμα από τους εφήβους να επιλέξουν ελεύθερα το άθλημα ή το χόμπι με το οποίο πραγματικά θέλουν να ασχοληθούν. Ακόμα, τα πρότυπα που προβάλλουν Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης γίνονται συχνά αιτία για συγκρούσεις των εφήβων με τους γονείς τους, οι οποίες οφείλονται στο γεγονός ότι τα παιδιά ζητούν από τους γονείς τους περισσότερα χρήματα για να αγοράσουν ό,τι διαφημίζεται ή για να αρχίσουν καριέρα σε μία καλύτερη αθλητική ομάδα, πιστεύοντας ότι θα είναι οι μελλοντικοί πρωταθλητές (αφού έτσι τους είπαν στο περιοδικό), ή υιοθετούν συμπεριφορές και είδωλα που προβάλλουν τα μέσα.



Οι έφηβοι νιώθουν πολύ

αδικημένοι από το τι πιστεύουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης ότι τους απασχολούν. Έτσι, η τηλεόραση και ο νεανικός τύπος ποτέ δεν αναφέρονται στο άγχος που τους διακατέχει κάθε βράδυ πριν από ένα διαγώνισμα ή στην αγωνία τους για το μέλλον τους που ξεθωριάζει. Επιπλέον κανείς δεν ασχολείται με το πώς αισθάνονται για την οικονομική, κοινωνική και πολιτική κατάσταση που επικρατεί στην χώρα μας. Πολλές φορές οι έφηβοι αισθάνονται αόρατοι και ανύπαρκτοι ακόμα και μέσα στους τηλεοπτικούς διαγωνισμούς, όπου δεν υπάρχει τίποτα για την ηλικία τους, ενώ είναι μία ηλικία στην οποία θέλουν να δείξουν το ταλέντο τους. Γενικά, η εφηβεία δεν έχει την καλύτερη αντιμετώπιση από τους υπεύθυνους των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης. Αυτό πιστεύουμε ότι οφείλεται αρχικά στα οικονομικά συμφέροντα, που έχουν λόγους να προβάλλουν απατηλές εικόνες για να προωθήσουν τα προϊόντα τους (διαφήμιση, τηλεθέαση...), και κατά δεύτερον στο γεγονός ότι συχνά τα Μέσα μαζικής ενημέρωσης αντιμετωπίζουν την εφηβεία σαν ένα προβληματικό κομμάτι της ζωής του ανθρώπου, με δραματικά προβλήματα, τρομάζοντας έτσι -άσκοπα- τους νέους.



- **Παρά τα στερεότυπα που δημιουργούν τα Μ.Μ.Ε., πολλά κορίτσια κάνουν αυτό που τους αρέσει πραγματικά.**



- **Η εφηβεία παρουσιάζεται σαν μια εποχή καταχρήσεων. Επηρεασμένοι από αυτές τις εικόνες, πολλοί έφηβοι πίνουν και καπνίζουν, πιστεύοντας πως αυτό θα τους βοηθήσει ενταχθούν ευκολότερα στις ομάδες συνομηλίκων.**



Ο έφηβος βρίσκεται στην ηλικία που διαμορφώνει τον χαρακτήρα του και δέχεται εύκολα επιδράσεις από εξωτερικούς παράγοντες που θα συντελέσουν σε αυτήν τους την διαμόρφωση προσωπικότητας. Έτσι, όταν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης βομβαρδίζουν τον έφηβο με τα όσα αναφέραμε πιο πάνω, είναι λογικό να αρχίσει κι εκείνος να βλέπει με άλλο μάτι τον εαυτό του, το μέλλον και γενικά την ζωή του. Γι' αυτό, ο ενημερωμένος έφηβος που αντιμετωπίζει αυτή τη στάση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης θα πρέπει να γελάει, να καταλαβαίνει ότι πρόκειται για ανοησίες και να κάνει τα πράγματα που του αρέσουν, ακόμα και αν είναι αντίθετα με τα στερεότυπα που προβάλλονται.

Δεν προτείνουμε όμως σε καμία περίπτωση την πλήρη αδιαφορία των εφήβων απέναντι στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης γενικά, καθώς εκεί μπορούν να βρουν και θέματα που τους αφορούν και να ενημερωθούν για σοβαρά θέματα που χρειάζεται να γνωρίζουν. Αυτό που χρειάζεται είναι ώριμη αντιμετώπιση και ικανότητα να μπορούν να κρίνουν και να ξεχωρίζουν τα αληθή από τα ψεύτικα στοιχεία, τις επεξεργασμένες ή κατασκευασμένες εικόνες από τις πραγματικές απεικονίσεις εφήβων, τα σοβαρά από τα όχι και τόσο σοβαρά προβλήματα που παρουσιάζονται αλλά και τις αποτελεσματικές λύσεις, αυτές που βρίσκονται πιο κοντά στην πραγματικότητα, από τις εξωπραγματικές "λύσεις", που ενώ δίνουν ελπίδες στους εφήβους είναι δύσκολο να υλοποιηθούν.

Καταλήγοντας, εμείς οι έφηβοι ζητάμε μία πιο σοβαρή και ώριμη αντιμετώπισή μας από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, που να πλησιάζει την πραγματικότητά μας, καθώς πολλά από αυτά που αναφέρουν ή δείχνουν, πληγώνουν τους νέους και τους περιθωριοποιούν, δημιουργώντας τους μεγαλύτερους προβληματισμούς. Γιατί ο έφηβος είναι ένας άνθρωπος που ετοιμάζεται να ενταχθεί στην κοινωνία και πρέπει να αντιμετωπίσει με ωριμότητα προβλήματα αλλά και αποφάσεις που πρέπει να πάρει και που θα έχουν επιπτώσεις τόσο στον ίδιο όσο και στους γύρω. Αυτό σημαίνει πως περνάει από μία ηλικία που χρειαζόταν να του λένε οι μεγαλύτεροι τι να κάνει και πώς να το κάνει σε μία ηλικία που θα κάνει ο ίδιος ό,τι θεωρεί καλύτερο και δεν θα είναι πλέον κανενός και θα μπορεί να συμβουλεύει με ωριμότητα τους άλλους. Και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν αυτή την φάση να περάσει της ζωής του πιο ομαλά.

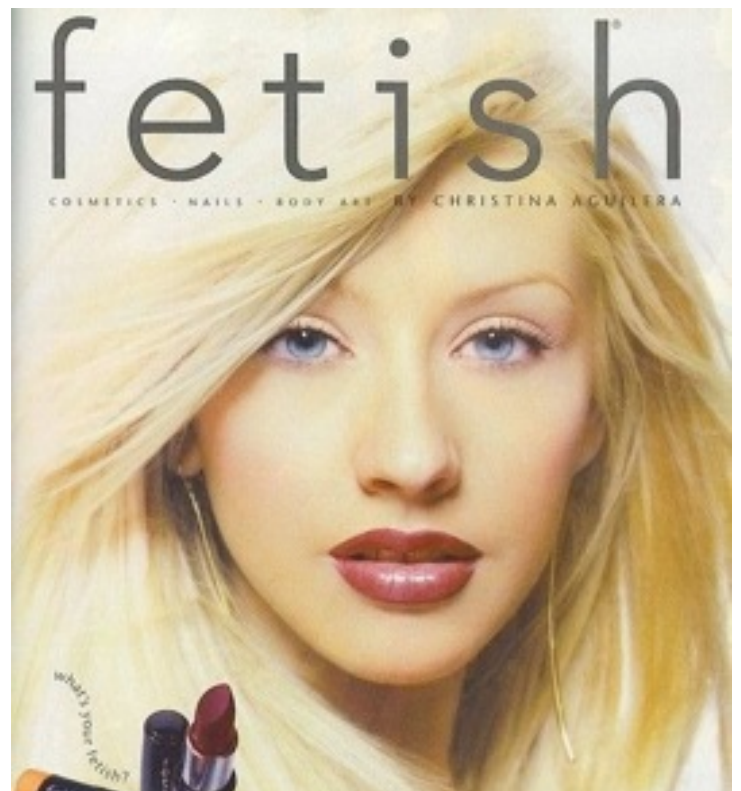
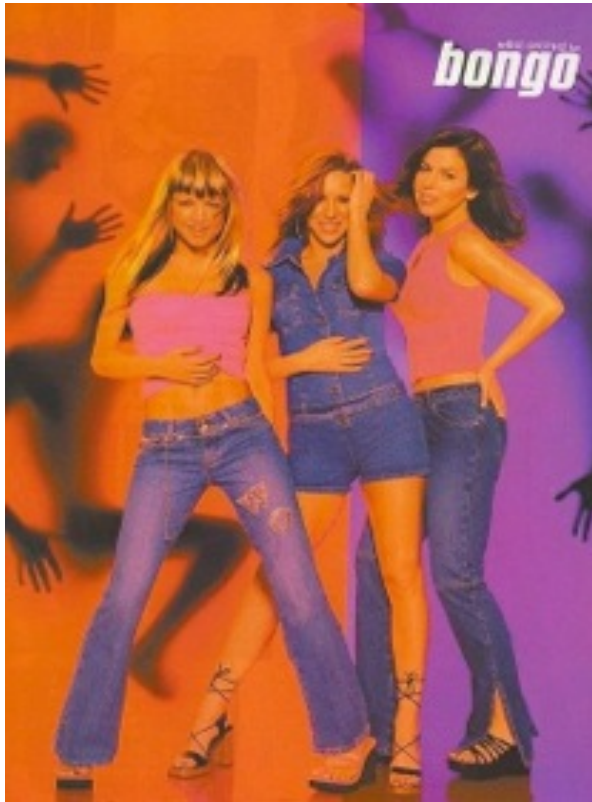


- **Η καλλιέργεια της εμπιστοσύνης ανάμεσα σε γονείς και παιδιά είναι σημαντική**

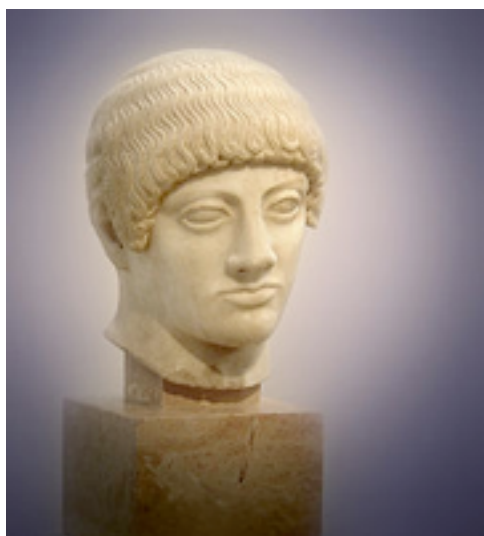
ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ



ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ



Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Η εφηβεία είναι μια περίοδος στη ζωή του ανθρώπου, μια φάση της εξέλιξής του. Το πέρασμα από την εφηβεία στην ενηλικίωση αποτελούσε ανέκαθεν ένα ιδιαίτερο κοινωνικό γεγονός σε όλους τους μεγάλους πολιτισμούς από την αρχαιότητα έως τον μεσαίωνα και αποτελεί ακόμα ένα από τα σοβαρότερα γεγονότα στην ζωή του ανθρώπου στις κοινωνίες του αναπτυσσόμενου κόσμου. Βέβαια, στις παραδοσιακές αυτές κοινωνίες η εφηβεία δεν αντιμετωπιζόταν όπως σήμερα, δηλαδή ως ένα πολύ διαφορετικό και γεμάτο συγκρούσεις και αντιφάσεις στάδιο της ζωής του ανθρώπου. Το μέγαλωμα είχε να κάνει με την ανάληψη νέων ρόλων μέσα στην οικογένεια και την κοινότητα και οι ρόλοι αυτοί ήταν συγκεκριμένοι και σταθεροί. Δεν υπήρξε θέμα αμφισβήτησης. Οι νέοι ρόλοι που έπρεπε να αναλάβουν αγόρια και κορίτσια με το τέλος της εφηβείας τους, οι κοινωνικές αξίες και οι οικογενειακοί κανόνες δεν αμφισβητούνταν, ούτε και υπήρχαν περιθώρια επιλογής, αφού

στις παραδοσιακές κοινότητες το ζητούμενο ήταν η συνεργασία και η συλλογικότητα.

Σύμφωνα με πηγές, ο απώτερος σκοπός της αρχαίας ελληνικής αγωγής ήταν η πρόοδος του κράτους. Τα παιδιά έπρεπε να εκπαιδευτούν και να κατανοήσουν ότι έπρεπε κάποτε να φέρουν κάποιο όφελος στην πόλη, επομένως η εφηβεία εθεωρείτο η περίοδος μύησης των νέων στην πολεμική και κοινωνική ζωή. Οι άρχοντες και ο λαός γνώριζαν την ιδιαιτερότητα της συγκεκριμένης φάσης των νέων και είχαν καταρτίσει ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης για τους εφήβους τα οποία δεν είχαν καμία σχέση με την σημερινή στρατιωτική θητεία, αλλά ήταν ένα πρόγραμμα προετοιμασίας των νέων για να μπορέσουν να γίνουν ενεργοί πολίτες, άξιοι μαχητές και υπεύθυνοι οικογενειάρχες. Τα αποδοτικότερα προγράμματα εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα εφαρμόζονταν στην Αθήνα (**έφηβος**) , στη Σπάρτη (**κρύπτης**) και στη Μινωική Κρήτη με τον (**αγελης**).

Σε όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης οι νέοι έπρεπε να αποδείξουν ότι διαθέτουν δύναμη, αντοχή, θάρρος και εξυπνάδα για να μπορέσουν να δείξουν ότι είναι ικανοί για να αντεπεξέλθουν στον νέο τους ρόλο σαν πολίτες, πολεμιστές και σύζυγοι.



ΑΘΗΝΑ

Στα δεκαοχτώ τους οι νέοι της Αθήνας, για να μπορούν να θεωρούνται Αθηναίοι πολίτες, έπρεπε να περάσουν μία δοκιμασία, την δοκιμασία της εφηβείας, που είχε καθαρά στρατιωτικό χαρακτήρα. Οι καθοδηγητές τους εκλέγονταν κατευθείαν από το κράτος και ο ανώτερος διοικητής ανήκε στους στρατηγούς. Οι έφηβοι εδώ παίρνανε καθαρά στρατιωτική εκπαίδευση και με την επίβλεψη του επίσημου κράτους προετοιμαζόντουσαν για την προοπτική του πολέμου. Μάθαιναν να υπερασπίζονται την πατρίδα με το όπλο στο χέρι. Τον μήνα Βοηδρομιώνα στον ναό της Αγλαύρου ο νέος της Αθήνας που είχε συμπληρώσει τα 18 χρόνια, πάνοπλος μαζί με τους συντρόφους του καλούνταν να δώσει τον "όρκο του εφήβου" ο οποίος θα τον χώριζε για πάντα από την παιδική του ηλικία. Σε επίσημη τελετή, παρουσιάζονταν πρώτα στην εκκλησία του Δήμου και αναγράφονταν στους καταλόγους των πολιτών και τους χορηγούνταν ένα δόρυ και μια ασπίδα. Η τελετή αυτή συχνά συνδυάζονταν με θεατρικές εκδηλώσεις. Κατόπιν, ένοπλοι ανέβαιναν στην Ακρόπολη και έδιναν στο ιερό της Αγραύλου τον **όρκο των Αθηναίων εφήβων**. Ο όρκος διασώζεται από τον Λυκούργο στον «Κατά Λεωκράτους» λόγο και λέγεται ότι γράφτηκε από τον ίδιο το Σόλωνα. Στον όρκο διακρίνουμε τον σεβασμό και την προσήλωση στα όσια και τα

ιερά, στην πατρίδα και στους άρχοντες και τους νόμους. Στην κατακλείδα του αναφέρονται οι μάρτυρες θεοί, που προσδίδουν επισημότητα και κύρος στις ένορκες διαβεβαιώσεις των εφήβων.

Η στρατιωτική προετοιμασία των εφήβων ήταν πολύπλευρη. Οι παιδοτρίβες τους ασκούσαν καθημερινά στις παλαιστροές και στα γυμνάσια, ο οπλομάχος διηύθυνε τις ασκήσεις πεζικού. Ο ακοντιστής δίδασκε την ρίψη του ακοντίου, ο τοξότης την χρήση του τόξου και ο αφέτης την χρήση του καταπέλτη. Αλλά δεν ήταν μόνο αυτοί. Υπήρχαν και οι σωφρονιστές, οι οποίοι ήταν ειδικά διαλεγμένοι για να παρακολουθούν την συμπεριφορά και την πειθαρχία των εφήβων.

Από τον Ξενοφώντα και τον Πλάτωνα μαθαίνουμε ότι καθ' όλη την διάρκεια της δοκιμασίας οι έφηβοι περνούσαν την ζωή τους στην ύπαιθρο. Όλοι οι έφηβοι της Αθήνας έκαναν θητεία δύο χρόνων φρουράς στα σύνορα σαν περίπολοι, όπου έπρεπε να συντηρήσουν το εαυτό τους, να αποφασίσουν και να δράσουν τελείως μόνοι τους. Κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης οι έφηβοι κοιμούνταν τυλιγμένοι με τις χλαμύδες όπου τους έβρισκε η νύχτα. Ο βασικότερος χώρος εκπαίδευσης των νέων της Αθήνας ήταν τα σύνορα με την Βοιωτία, τόπος ορεινός και άγριος που κατοικούνταν μόνο από βοσκούς και κυνηγούς.

●Σπάρτη



Μετά τα δώδεκα, οι νεαροί Σπαρτιάτες φορούσαν ένα ιμάτιο, το ίδιο όλο τον χρόνο, δεν έκαναν μπάνιο και δεν αλείφονται με λάδι παρά μόνο στις πιο γιορτινές ημέρες του χρόνου. Για το παραμικρό παράπτωμα μαστιγώνονταν άσχημα, στα δείπνα τους έδιναν επιτηδες κακής ποιότητας τροφή και πολύ λίγη για να τους αναγκάσουν να κλέβουν τρόφιμα για αν συνηθίσουν στη τόλμη και το δόλο. Στα δεκαέξι τους τα παιδιά της Σπάρτης περνούσαν από την παιδική ηλικία στην νεότητα. Οι ειρηνες υφίστανται πολλές και διαδοχικές μυήσεις που είναι απόδειξη αντοχής και παράλληλα τελετές με μαγικό χαρακτήρα, πολύ συχνά με χορούς και μασκαράτα. Στο βωμό της Ορθίας Αρτέμιδος οι έφηβοι χωρισμένοι σε δύο αντίπαλες ομάδες έρχονται να κλέψουν τυριά και αυτό το μεγάλο παιχνίδι γίνεται η αφορμή να δώσουν και να πάρουν μερικά χτυπήματα με το μαστίγιο. Από τα 18 χρόνια τους οι νέοι της Σπάρτης όπως οι Αθηναίοι συνομήλικοι τους έπρεπε να περάσουν την τελική δοκιμασία. Την ποιο σκληρή δοκιμασία του κρύπτη, τα δύο χρόνια της απομόνωσης και της ατομικής πρωτοβουλίας, μίας δοκιμασίας που με το

τέλος της σήμαινε και το τέλος της εφηβείας και την είσοδο των νέων στους πολεμιστές. Ο Κρύπτης ήταν ο νέος που εγκατέλειπε την πόλη για να περιπλανηθεί κρυμμένος και πλήρως απομονωμένος με ελαφρύ οπλισμό στην ύπαιθρο και στα βουνά.

Η Εφηβεία στις εικαστικές τέχνες

Καθώς περνούν τα χρόνια και οι εποχές αλλάζουν, αλλάζουν και οι εικόνες των εφήβων στην τέχνη, αφού μέσα από αυτές προβάλλονται οι αντιλήψεις κάθε εποχής για την ηλικία αυτή. Οι έφηβοι, με τις ψυχοσωματικές αλλαγές που παρουσιάζουν, κίνησαν από παλιά το ενδιαφέρον των καλλιτεχνών.

Με το πέρασμα των εποχών η τέχνη προσθέτει συνεχώς νέα και διαφορετικά στοιχεία στην εικόνα του εφήβου. Το χαρακτηριστικό που φαίνεται πως εντυπωσίαζε από τα αρχαία χρόνια τους καλλιτέχνες είναι η κομψότητα της μορφής και της κίνησης του εφήβου. Η εφηβεία από την αρχαία τέχνη μέχρι την Αναγέννηση εμφανίζεται σαν μια περίοδος γεμάτη υποσχέσεις, περίοδος μοναδικού σωματικού κάλλους, που, αν και δεν έχει φτάσει ακόμα στην πλήρη άνθισή του, διαθέτει έναν ιδιαίτερο δυναμισμό αλλά και μια εσωστρέφεια που χαρίζει μια ξεχωριστή γλυκύτητα στις απεικονίσεις των εφήβων. Γνωστά παραδείγματα εφήβων από την αρχαία ελληνική τέχνη είναι γλυπτά όπως ο Έφηβος των Αντικυθήρων (1), ο Έφηβος του Μαραθώνα (3) αλλά και αρκετές παραστάσεις σε αγγεία, που παριστάνουν εφήβους να αθλούνται (4), καθώς και ανάγλυφα σε επιτύμβιες στήλες (2).



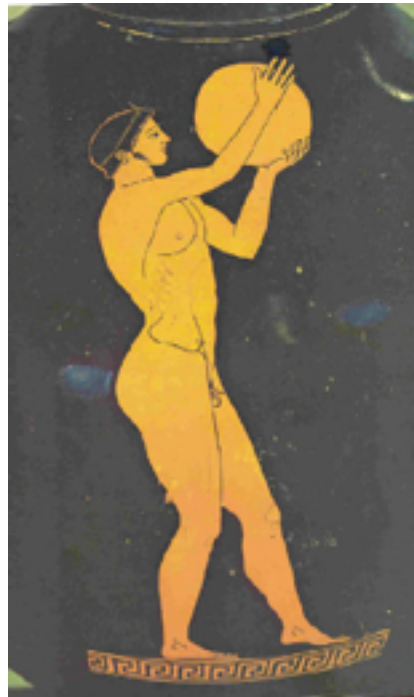
1.



2.



3.



4.

Στην ευρωπαϊκή ζωγραφική από την Αναγέννηση και μέχρι τα τέλη του 17ου αιώνα, οι έφηβοι δεν αντιμετωπίζονται με πολύ διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι στην αρχαιότητα. Η εφηβεία εικονίζεται σαν μια γλυκιά ηλικία ονειροπόλησης, στοχασμού και δυνατοτήτων, που διαθέτει μια ξεχωριστή ομορφιά. Συχνά μάλιστα παρουσιάζεται σαν ένας "χαμένος παράδεισος" ή μια "χρυσή εποχή", που οι ενήλικοι νοσταλγούν και ζηλεύουν.



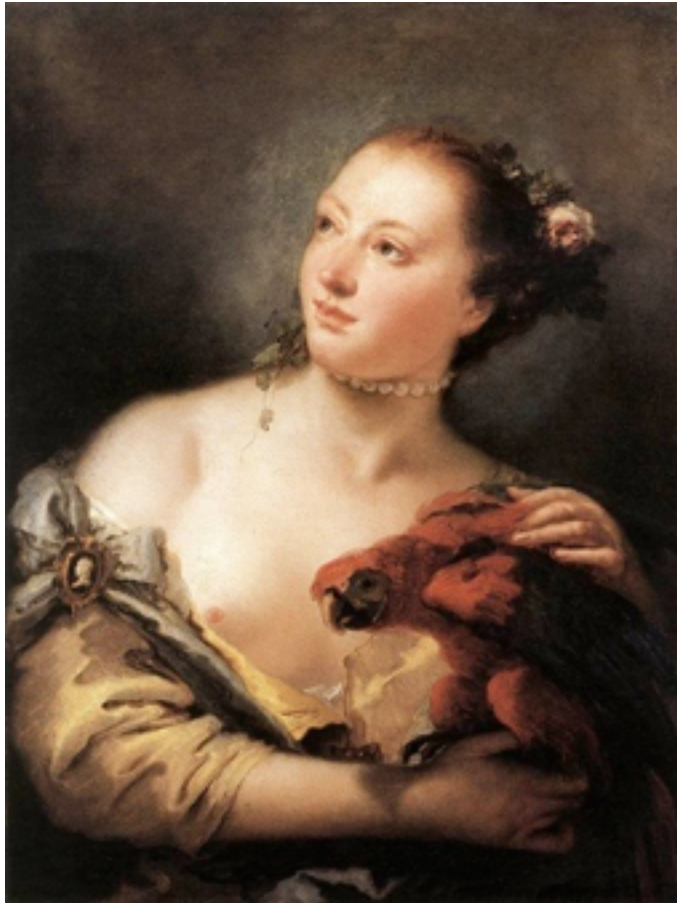
Σάντρο Μποτιτσέλι, πορτραίτο νέου, β' μισό 15ου αι.



Ντονατέλο, Δαβίδ, 1440



Μιχαήλ Άγγελος, Δαβίδ, 1504



Στο έργο του *Τιέπολο*

“Νεαρή με παπαγάλο” (1762), για παράδειγμα, απεικονίζεται μια κοπέλα σχεδόν γυμνή με έναν παπαγάλο. Το κορίτσι είναι μεν παχουλό για τα σημερινά δεδομένα, αλλά κομψότατο για την εποχή. Τα λουλούδια στο κεφάλι, το λευκό της δέρμα και τα μαργαριτάρια στο λαιμό συμβολίζουν την αγνότητά της, ενώ το βλέμμα που κοιτάζει μακριά και ο παπαγάλος στην αγκαλιά της συμβολίζουν το νεαρό της ηλικίας της και την ελευθερία της.



Ένα εξίσου θεσπέσιο έργο

είναι αυτό το πορτραίτο του *Σαρντέν* (1737), που εικονίζει έναν νεαρό σχεδιαστή, αφηρημένο και απασχολημένο στις σκέψεις του. Η επιδερμίδα και τα νεανικά χαρακτηριστικά του προσώπου του, προδίδουν το νεαρό της ηλικίας του.



Ο Γκαίνσμπορω, με τις "αδελφές Λίνλεϋ", το 1772, πετυχαίνει να δώσει την εικόνα δυό τρυφερών και ονειροπόλων εφήβων.



Ένα από τα σημαντικότερα έργα της ελληνικής τέχνης είναι το γνωστό «Φίλημα» του Ν. Λύτρα (1878). Το «Φίλημα» είναι ένα έργο που προβάλλει την αθωότητα μιας εφήβου, ντυμένης στα λευκά, ενώ η γλάστρα με τον κρίνο δίπλα της, συμβολίζει ακόμα πιο έντονα την αγνότητά της. Το κορίτσι εικονίζεται να σηκώνεται στις μύτες των ποδιών του περιμένοντας με λαχτάρα πίσω από το παράθυρο το πρώτο του φιλή, σαν μια εικόνα αγνού έρωτα.



Εξίσου γνωστό είναι και το έργο του Πανταζή, «ο μάγικας που τρώει καρπούζι». Σε αυτό το έργο προβάλλεται κυρίως ο θαυμασμός για την ανεμελιά της εφηβείας, ακόμα και σε συνθήκες φτώχειας και η προκλητικότητα του εφήβου όλων των εποχών.



Ένας νεώτερος σπουδαίος Έλληνας καλλιτέχνης, ο Παπαλουκάς (1925), κάνει την διαφορά προσπαθώντας να αποδώσει στη ζωγραφική τη σκέψη του εφήβου. Πιο συγκεκριμένα, μέσω του έργου του «το παιδί με τις τιράντες» αποδίδει με μία ορισμένη χρωματική γκάμα ένα νεανικό πρόσωπο γεμάτο απορία.

Οι εικόνες των εφήβων αλλάζουν στη μοντέρνα τέχνη.

Οι πιο σύγχρονοι καλλιτέχνες παρουσιάζουν την εφηβεία σαν μια περίοδο βασανιστική, γεμάτη φόβους και εσωστρέφεια.

Χαρακτηριστικό είναι το έργο του *Edward Munch, Εφηβεία, 1894*, που παριστάνει την έφηβη σαν ένα καχεκτικό πλάσμα, που ντρέπεται για το σώμα του είναι γεμάτο ανασφάλεια και ανησυχίες.





Ο Max Ernst, στο έργο του Πλησιάζοντας την ήβη (1921) απεικονίζει με σουρελιστικό τρόπο τις αγωνίες της έφηβης για το σώμα της.

Το συμπέρασμα από την παρατήρηση καλλιτεχνικών έργων όλων των εποχών είναι ότι ανέκαθεν το πέρασμα στην εφηβεία αποτελούσε ένα ιδιαίτερο κοινωνικό γεγονός σε όλους τους μεγάλους πολιτισμούς και προκαλούσε το ενδιαφέρον των καλλιτεχνών. Όμως ο τρόπος που την απεικόνιζαν διαφέρει ανάλογα με τις αντιλήψεις κάθε εποχής.

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Στο πλαίσιο της Ερευνητικής Εργασίας με θέμα τις “Εικόνες της εφηβείας”, πραγματοποιήσαμε μια μικρή έρευνα, για να διαπιστώσουμε ποια εικόνα έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους και πώς τους βλέπουν οι ενήλικοι που συναναστρέφονται μαζί τους.

Για το σκοπό αυτό φτιάξαμε δύο ξεχωριστά ερωτηματολόγια, με παράλληλα ερωτήματα, ένα για τους εφήβους και ένα για τους ενήλικους με τους οποίους έρχονται σε επαφή, ώστε να διαπιστώσουμε:

1. τις απόψεις των εφήβων γι’ αυτή την περίοδο της ζωής τους, τα προβλήματά τους, τις ανησυχίες τους
2. τις απόψεις των ενηλίκων για τους εφήβους και
3. να συγκρίνουμε τις δύο αυτές οπτικές και να δούμε πόσο πλησιάζουν ή διαφέρουν και πόσο οι μεγαλύτεροι καταλαβαίνουν τους σημερινούς εφήβους.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ερωτηματολόγια και τα αποτελέσματα της έρευνας.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

ΦΥΛΟ γυναίκα άνδρας

ΗΛΙΚΙΑ 15-19

20-30

30-40

40-50

50-60

άνω των 60

1. Ποιοι από τους παρακάτω χαρακτηρισμούς πιστεύεις ότι ταιριάζουν στους σημερινούς εφήβους; (επίλεξε μέχρι τρεις χαρακτηρισμούς)

- | | | |
|------------------|------------------|----------------------|
| 1. ανασφαλείς | 9. εσωστρεφείς | 17. επαναστάτες |
| 2. αυθόρμητοι | 10. απαισιόδοξοι | 18. ανώριμοι |
| 3. αγενείς | 11. εγωιστές | 19. ευαίσθητοι |
| 4. παράτολμοι | 12. τεμπέληδες | 20. άβουλοι |
| 5. αδιάφοροι | 13. δημιουργικοί | 21. αισόδοξοι |
| 6. φιλομαθείς | 14. ριψοκίνδυνοι | 22. ώριμοι |
| 7. φοβισμένοι | 15. ασταθείς | 23. προβληματισμένοι |
| 8. καταπιεσμένοι | 16. βολεμένοι | 24. αγχωμένοι |

2. Σε ποιον από τους παρακάτω προτιμάς να καταφύγεις όταν αντιμετωπίζεις ένα σοβαρό πρόβλημα;

- | | | |
|-----------|------------|--------------------|
| 1. γονείς | 2. αδέρφια | 3. άλλοι συγγενείς |
| 4. φίλοι | 5. ειδικοί | 6. καθηγητές |
- άλλοι: (συμπληρώστε) ελεύθερα

3. Ποια από τα παρακάτω αποτελούν συνηθέστερη αιτία σύγκρουσης με τους ενηλίκους του περιβάλλοντός σου (οικογένεια/σχολείο); (επίλεξε μέχρι δύο απαντήσεις)

1. διατροφή
2. κακές συνήθειες (λ.χ. κάπνισμα)
3. ασχολίες (λ.χ. διαδίκτυο)
4. όρια ελευθερίας
5. επιλογή φίλων
6. υποτιμητική συμπεριφορά απέναντί σου
7. αυταρχισμός
8. υπερπροστασία
9. αδιαφορία
10. διακρίσεις εις βάρος σου
11. σχολικές επιδόσεις
12. παροχή υλικών αγαθών
13. άλλο (συμπληρώστε ελεύθερα):

4. Ποιο από τα παρακάτω ζητήματα σε απασχολεί εντονότερα; (επίλεξε μέχρι δύο απαντήσεις)

1. εμφάνιση
2. σχέσεις φιλικές
3. σχέσεις με το άλλο φύλο
4. σχέσεις με τους γονείς
5. μέλλον-επαγγελματική αποκατάσταση
6. οικογενειακά προβλήματα
7. κοινωνικά-πολιτικά (πολιτική κατάσταση, περιβάλλον, διακρίσεις, ρατσισμός...)
8. οικονομικά προβλήματα
9. σχολικές επιδόσεις

5. Ποια από τα παρακάτω στοιχεία χαρακτηρίζουν τη σχέση σου με τους ενήλικους του περιβάλλοντός σου (οικογένεια/σχολείο); (επίλεξε μέχρι δύο απαντήσεις)

1. εμπιστοσύνη
2. καχυποψία
3. αυταρχισμός
4. ανασφάλεια
5. αμφισβήτηση
6. αδιαφορία
7. αίσθηση ασφάλειας
8. καταπίεση
9. δημοκρατικότητα
10. αλληλοσεβασμός
11. ειλικρινής διάλογος
12. φόβος
13. συγκρούσεις

6. Ποια από τα παρακάτω στοιχεία θα ήθελες να χαρακτηρίζουν τη στάση των ενηλίκων απέναντί σου; (επίλεξε μία απάντηση)

1. σεβασμός
2. καθοδήγηση
3. εμπιστοσύνη
4. προστασία
5. ειλικρίνεια
6. συμπαράσταση
7. κατανόηση
8. ενθάρρυνση

7. Η εφηβεία είναι για σένα μια περίοδος... (επίλεξε μια απάντηση)

1. αλλαγών
2. ωρίμανσης
3. ανασφάλειας
4. φόβων
5. δημιουργικότητας
6. αισιοδοξίας
7. ανατροπών
8. άγχους

ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

ΦΥΛΟ γυναίκα άνδρας

ΗΛΙΚΙΑ 15-19

20-30

30-40

40-50

50-60

άνω των 60

1. Ποιοι από τους παρακάτω χαρακτηρισμούς πιστεύετε ότι ταιριάζουν στους σημερινούς εφήβους; (επιλέξτε μέχρι τρεις χαρακτηρισμούς)

- | | | |
|------------------|------------------|----------------------|
| 1. ανασφαλείς | 9. εσωστρεφείς | 17. επαναστάτες |
| 2. αυθόρμητοι | 10. απαισιόδοξοι | 18. ανώριμοι |
| 3. αγενείς | 11. εγωιστές | 19. ευαίσθητοι |
| 4. παράτολμοι | 12. τεμπέληδες | 20. άβουλοι |
| 5. αδιάφοροι | 13. δημιουργικοί | 21. αισόδοξοι |
| 6. φιλομαθείς | 14. ριψοκίνδυνοι | 22. ώριμοι |
| 7. φοβισμένοι | 15. ασταθείς | 23. προβληματισμένοι |
| 8. καταπιεσμένοι | 16. βολεμένοι | 24. αγχωμένοι |

2. Σε ποιον από τους παρακάτω θεωρείτε ότι προτιμούν να καταφεύγουν οι έφηβοι όταν αντιμετωπίζουν ένα σοβαρό πρόβλημα;

- | | | |
|--|------------|--------------------|
| 1. γονείς | 2. αδέρφια | 3. άλλοι συγγενείς |
| 4. φίλοι | 5. ειδικοί | 6. καθηγητές |
| 7. άλλοι: (συμπληρώστε) ελεύθερα | | |

3. Ποιες θεωρείτε ως συνηθέστερες αιτίες σύγκρουσης των ενηλίκων με τους εφήβους; (επιλέξτε μέχρι δύο απαντήσεις)

1. διατροφή
2. κακές συνήθειες των εφήβων (λ.χ. κάπνισμα)
3. ασχολίες των εφήβων (λ.χ. διαδίκτυο)
4. όρια ελευθερίας
5. επιλογή φίλων
6. υπερβολικές υλικές απαιτήσεις
7. τρόποι συμπεριφοράς των εφήβων
8. διάθεση αμφισβήτησης
9. επιθετικότητα
10. ανώριμη συμπεριφορά
11. ασυνέπεια
12. τεμπελιά
13. σχέσεις με το άλλο φύλο
14. μη ανταπόκριση στις υποχρεώσεις
15. σχολικές επιδόσεις
16. άλλο (συμπληρώστε ελεύθερα):

4. Ποια από τα παρακάτω ζητήματα πιστεύετε ότι απασχολούν εντονότερα τους σημερινούς εφήβους; (επιλέξτε μέχρι δύο απαντήσεις)

1. εμφάνιση
2. σχέσεις φιλικές
3. σχέσεις με το άλλο φύλο
4. σχέσεις με τους γονείς
5. μέλλον-επαγγελματική αποκατάσταση
6. οικογενειακά προβλήματα
7. κοινωνικά-πολιτικά (πολιτική κατάσταση, περιβάλλον, διακρίσεις, ρατσισμός...)
8. οικονομικά προβλήματα

9. σχολικές επιδόσεις

5. Ποια από τα παρακάτω στοιχεία χαρακτηρίζουν τις σχέσεις σας με τους εφήβους του περιβάλλοντός σας (οικογένεια/σχολείο); (μέχρι δύο απαντήσεις)

1. εμπιστοσύνη
2. καχυποψία
3. αυταρχισμός
4. διάθεση αμφισβήτησης
5. αδιαφορία
6. αίσθηση ασφάλειας
7. δημοκρατικότητα
8. αλληλοσεβασμός
9. ειλικρινής διάλογος
10. συγκρούσεις
11. φόβος

6. Ποιο από τα παρακάτω στοιχεία πιστεύετε ότι επιθυμούν οι έφηβοι να χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά των ενηλίκων απέναντί τους; (μία απάντηση)

1. σεβασμός
2. καθοδήγηση
3. εμπιστοσύνη
4. προστασία
5. ειλικρίνεια
6. συμπαράσταση
7. κατανόηση
8. ενθάρρυνση

7.Οι σημερινοί έφηβοι βιώνουν αυτή τη φάση της ζωής τους ως μια περίοδο.. (επιλέξτε μια απάντηση)

1. αλλαγών
2. ωρίμανσης
3. ανασφάλειας
4. φόβων
5. δημιουργικότητας
6. αισιοδοξίας
7. ανατροπών
8. άγχους

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Μελετώντας τα αποτελέσματα της έρευνας που κάναμε στο σχολείο μας σχετικά με τους εφήβους, βλέπουμε τη δικιά τους εκδοχή για το πώς βιώνουν αυτήν την κρίσιμη ηλικία.

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια σχετικών ερωτηματολογίων που καταρτίσαμε γι' αυτό το σκοπό. Συνολικά μοιράστηκαν 80 ερωτηματολόγια σε παιδιά του σχολείου μας και άλλα τόσα σε μεγάλους (γονείς, καθηγητές, συγγενείς).

- Παρατηρώντας τις απαντήσεις που δόθηκαν, καταρχάς διαπιστώνουμε ότι ένα συναίσθημα που τους χαρακτηρίζει είναι η ανασφάλεια (37% στο σύνολο των απαντήσεων). Η ανασφάλεια δηλώνει αβεβαιότητα για το μέλλον τους και πώς αυτό μπορεί να διαμορφωθεί θετικά, έστω και αν προσπαθήσουν να εφοδιαστούν με γνώσεις και σπουδές. Επίσης οι έφηβοι νιώθουν ανασφάλεια για την επαγγελματική τους αποκατάσταση. Είναι ένα θέμα που απασχολεί έντονα τα νέα παιδιά. Άλλοι χαρακτηρισμοί που αποδίδουν στον εαυτό τους είναι επίσης "ανασφαλείς" (33%) και "αγχωμένοι" (30%).
- Όπως αποκαλύπτουν οι απαντήσεις στη δεύτερη ερώτηση, πρώτα οι φίλοι (62%) και έπειτα οι γονείς (38%) είναι αυτοί στους οποίους έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη οι έφηβοι και καταφεύγουν σε αυτούς όταν αντιμετωπίζουν ένα σοβαρό πρόβλημα, διότι είναι εκείνοι που πιστεύουν ότι θα τους καταλάβουν περισσότερο χωρίς να τους κρίνουν ή θα τους δώσουν τις σωστές συμβουλές.
- Οι έφηβοι με τους ενήλικες έρχονται καθημερινά σε συγκρούσεις. Τα συνηθέστερα αίτια που τις προκαλούν είναι οι κακές συνήθειες των εφήβων - κάπνισμα, παραμονή στο διαδίκτυο ή κατάχρηση ηλεκτρονικών παιχνιδιών κ.α.- (38%), οι σχολικές επιδόσεις (31%) και τα όρια της ελευθερίας (31%).

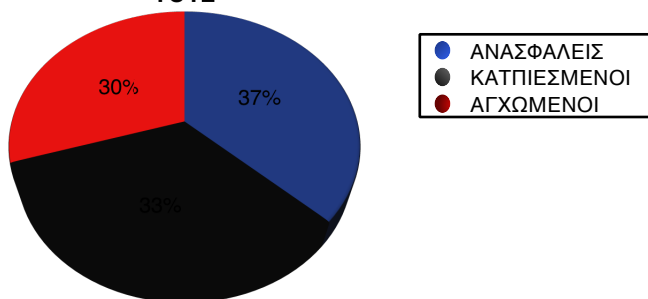
Σε αυτήν την ηλικία οι νέοι δεν μπορούν εύκολα να ξεχωρίσουν το καλό από το κακό, γι' αυτό συχνά υιοθετούν κακές συνήθειες ή απαιτούν να αντιμετωπίζονται σαν μεγάλοι και δεν δέχονται τον έλεγχο.

- Τα ζητήματα που απασχολούν εντονότερα τους εφήβους σε αυτή την κρίσιμη ηλικία είναι το μέλλον τους και η επαγγελματική τους αποκατάσταση (34%), καθώς η εποχή μας διακρίνεται από έντονη αβεβαιότητα. Το ίδιο έντονα όμως τους απασχολούν και οι φιλικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους (34%), γιατί θεωρούν ότι οι φίλοι τους κρατούν σε συναισθηματική ισορροπία σε σχέση με το περιβάλλον τους και τις προκλήσεις της καθημερινότητας αλλά και γιατί η εφηβεία είναι μια ηλικία στην οποία είναι πολύ σημαντική η ένταξη στην ομάδα. Ένα ακόμα θέμα που απασχολεί έντονα όσους απάντησαν στο ερωτηματολόγιο, είναι οι σχέσεις με το άλλο φύλο (31%), αφού στην ηλικία αυτή ο άνθρωπος διαμορφώνει την ταυτότητα του φύλου του.
- Όσο αφορά τις σχέσεις με τους ενηλίκους του περιβάλλοντός τους, το μήνυμα είναι αισιόδοξο: κυρίαρχο στοιχείο της σχέσης των εφήβων με τους ενήλικες του κοντινού τους περιβάλλοντος είναι η εμπιστοσύνη (42%). Οι έφηβοι δείχνουν εμπιστοσύνη στους ενήλικες που βρίσκονται κοντά τους διότι πιστεύουν ότι μπορούν να τους δώσουν τις πιο κατάλληλες συμβουλές, εφόσον έχουν περάσει από αυτό το ηλικιακό στάδιο της και έχουν εμπειρίες τις ζωής τους, με αποτέλεσμα να μπορούν να αξιολογήσουν καλύτερα το κάθε πρόβλημά τους. Δεύτερο χαρακτηριστικό των σχέσεών τους με τους ενήλικους του περιβάλλοντός τους, σύμφωνα με τις απαντήσεις, είναι ο ειλικρινής διάλογος (31%), ενώ δεν λείπουν και οι συγκρούσεις, που χαρακτηρίζουν σε ποσοστό 27% τις σχέσεις εφήβων-ενηλίκων.
- Όπως οι ενήλικες έχουν απαιτήσεις από τους νεότερους, έτσι και οι έφηβοι έχουν κάποιες απαιτήσεις από τους μεγαλύτερους. Αυτό που ζητούν, κυρίως, οι έφηβοι από τους μεγαλύτερους είναι να τους δείχνουν εμπιστοσύνη (53%) και να τους συμπεριφέρονται με σεβασμό (47%), δηλαδή να μην τους

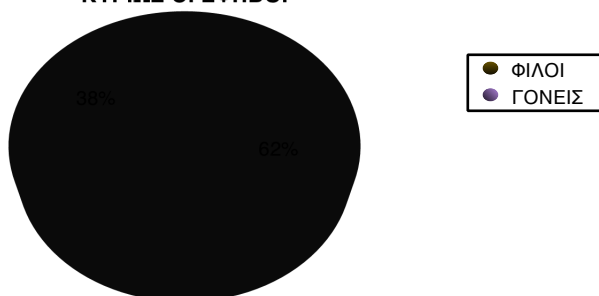
υποτιμάνε και να παίρνουν σοβαρά τη γνώμη τους και όχι να τους αντιμετωπίζουν σαν παιδιά. Οι έφηβοι έχουν τον δικό τους τρόπο να εκφράζονται, κάτι που οι γονείς συχνά δεν μπορούν να καταλάβουν και να αποδεχτούν. Με αυτόν τον τρόπο, λοιπόν, επιζητούν την αναγνώρισή τους.

- Τέλος, σύμφωνα με τις απαντήσεις που πήραμε, η εφηβεία βιώνεται από τους σημερινούς εφήβους ως μια περίοδος ωρίμανσης (54%) και αλλαγών (46%) ψυχολογικών και σωματικών. Έχουν φτάσει σε ένα σημείο που νιώθουν έτοιμοι να αλλάξουν κάποια πράγματα στην καθημερινότητά τους, στον τρόπο σκέψης τους και έχουν πιο αναπτυγμένη την αίσθηση της λογικής καθώς ετοιμάζονται να μπουν στον κόσμο των ενηλίκων.

**ΠΩΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΑΝ
ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ
ΤΟΥΣ**

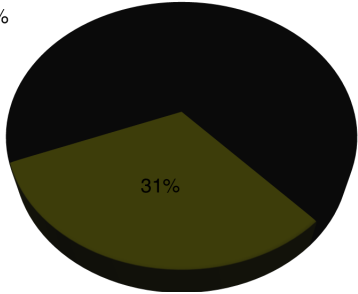


**ΣΕ ΠΟΙΟΝ
ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ
ΚΥΡΙΩΣ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ**



ΛΟΓΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ-ΕΝΗΛΙΚΩΝ

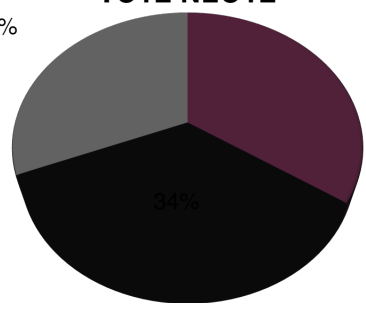
31%



- ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ
- ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ
- ΟΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΝ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

31%

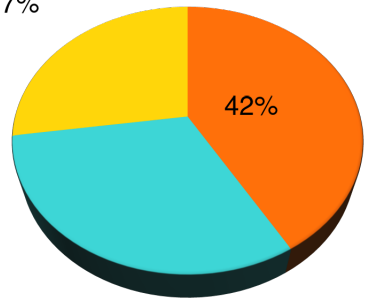


34%

- ΜΕΛΛΟΝ- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
- ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΦΥΛΟ

ΠΩΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥΣ

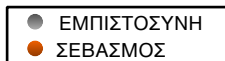
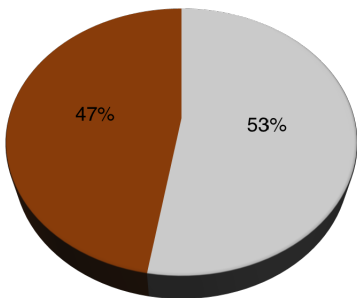
27%



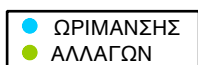
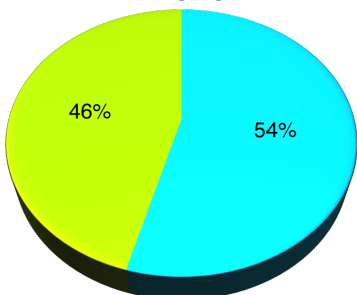
31%

- ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
- ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ
- ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

**ΠΩΣ ΘΑ ΗΘΕΛΑΝ ΟΙ
ΕΦΗΒΟΙ ΝΑ ΤΟΥΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΝΤΑΙ ΟΙ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ**



**ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΒΙΩΝΟΥΝ
ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ
ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ ΩΣ ΜΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΟ...**



2. ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια των ενηλίκων διαπιστώσαμε ότι:

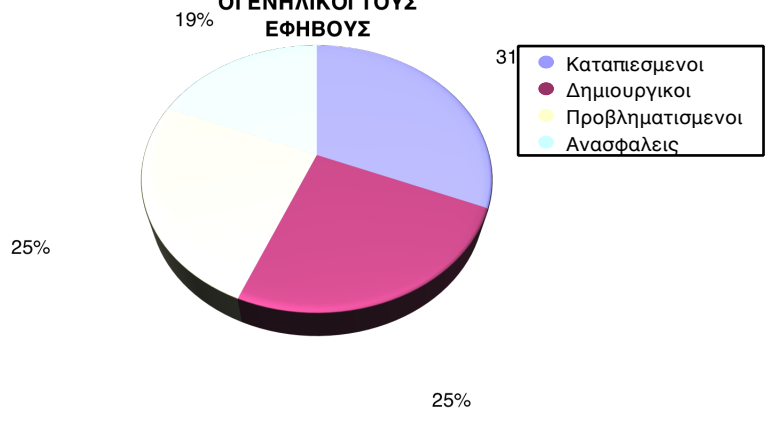
- Οι περισσότεροι πιστεύουν πως ο χαρακτηρισμός που ταιριάζει καλύτερα στους εφήβους είναι «καταπιεσμένοι». Αυτό θεωρούμε πως είναι μια λογική αντίδραση, αφού οι γονείς βλέπουν το καθημερινό μας τρέξιμο στο σχολείο, στο φροντιστήριο και στις διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες. Επίσης αυτός ο χαρακτηρισμός ταιριάζει στους σημερινούς εφήβους, όχι μόνο εξαιτίας της έλλειψης χρόνου αλλά και εξαιτίας των αλλαγών που χρειάζεται να αντιμετωπίσουν μέσα τους. Στην αντίστοιχη ερώτηση για εφήβους, δημοφιλέστερος χαρακτηρισμός ήταν «ανασφαλείς».
- Οι φίλοι είναι τα πρόσωπα στα οποία προτιμούν να καταφεύγουν οι έφηβοι όταν έχουν ένα σοβαρό πρόβλημα, και αυτό το αναγνωρίζουν και οι γονείς. Οι έφηβοι δεν απευθύνονται στους γονείς τους όσο στους φίλους τους, γιατί θεωρούν πιο εύκολο να ανοιχτούν σε έναν συνομήλικο, ενώ φοβούνται τις έντονες αντιδράσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν από τους γονείς.
- Τα όρια της ελευθερίας των εφήβων και η διαπραγμάτευσή τους με τους γονείς είναι ο σημαντικότερος λόγος σύγκρουσης των ενηλίκων με τους εφήβους και ακολουθούν οι επιδόσεις στο σχολείο ως δεύτερη σε συχνότητα αιτία συγκρούσεων.
- Κατά τη γνώμη των μεγάλων, το θέμα που απασχολεί εντονότερα τους εφήβους είναι η εμφάνισή τους. Η αλήθεια είναι πως οι έφηβοι προσέχουν πολύ την εμφάνισή τους και θέλουν να είναι πάντα «στην τρίχα», ώστε να είναι αποδεκτοί από την παρέα τους. Αν δούμε, όμως, τις απαντήσεις των εφήβων στην αντίστοιχη ερώτηση, θα διαπιστώσουμε πως το θέμα της εμφάνισης δεν υπάρχει στη λίστα των τριών πρώτων, όπου σύμφωνα με τους περισσότερους εφήβους κύριο θέμα που τους απασχολεί είναι το μέλλον και η επαγγελματική τους αποκατάσταση. Αυτό ίσως δείχνει πως οι γονείς ίσως δεν γνωρίζουν σε βάθος ορισμένα πράγματα για τους εφήβους. Ένα άλλο θέμα που απασχολεί τους εφήβους, και το

αναγνωρίζουν οι ενήλικες, είναι οι σχέσεις τους με το άλλο φύλο (αν και συχνά δεν τις εγκρίνουν). Τρίτο στις απαντήσεις (και πρώτο στις απαντήσεις των εφήβων) παρουσιάζεται το θέμα της επαγγελματικής αποκατάστασης. Οι γονείς ασφαλώς βλέπουν πόσο πιέζονται τα παιδιά τους απ' αυτή την άποψη και ανησυχούν και οι ίδιοι πολύ για το μέλλον τους.

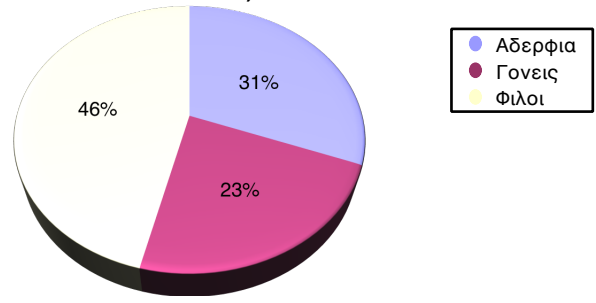
- Το στοιχείο που χαρακτηρίζει τη σχέση τους με τους εφήβους, σύμφωνα με τους ενήλικους, είναι η εμπιστοσύνη. Οι γονείς πιστεύουν πως εμπιστεύονται αρκετά τα παιδιά τους και πως και εκείνα μπορούν να τους εμπιστεύονται. Η απάντηση αυτή δεν διαφέρει από αυτή των εφήβων.
- Στην ερώτηση για το «τι πιστεύουν πως θέλουν οι έφηβοι» από εκείνους, δημοφιλέστερη απάντηση ήταν ο σεβασμός. Στην αντίστοιχη ερώτηση για εφήβους, σεβασμός και εμπιστοσύνη συγκέντρωσαν τις περισσότερες προτιμήσεις.
- Κατά την άποψη των γονιών, η εφηβεία είναι μια περίοδος ανασφάλειας. Οι έφηβοι μαθαίνουν να βγαίνουν προς τα έξω, να ανοίγονται στην κοινωνία, και αυτό θεωρούν πως τους αγχώνει. Επιπλέον, υπάρχει η ανασφάλεια για το μέλλον και την επαγγελματική τους αποκατάσταση. Οι έφηβοι πάντως, στις δικές τους απαντήσεις, φαίνεται πως βλέπουν πιο θετικά την ηλικία τους, αφού την χαρακτηρίζουν, στο μεγαλύτερο ποσοστό, ως περίοδο ωρίμανσης και αλλαγών.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε πως συγκρίνοντας τις απαντήσεις εφήβων – γονιών διαπιστώνουμε πως παρά τις διαφορές τους, δεν υπάρχει και χάσμα μεταξύ τους και πως οι γονείς έχουν μια σχετικά καλή εικόνα για το πώς σκέφτονται και νιώθουν τα παιδιά τους. Καλό θα ήταν όμως να προσπαθήσουν να τους γνωρίσουν καλύτερα, να ακούσουν τα προβλήματά τους με κατανόηση και χωρίς επικρίσεις, ώστε να έχουν καλύτερη επικοινωνία μαζί τους.

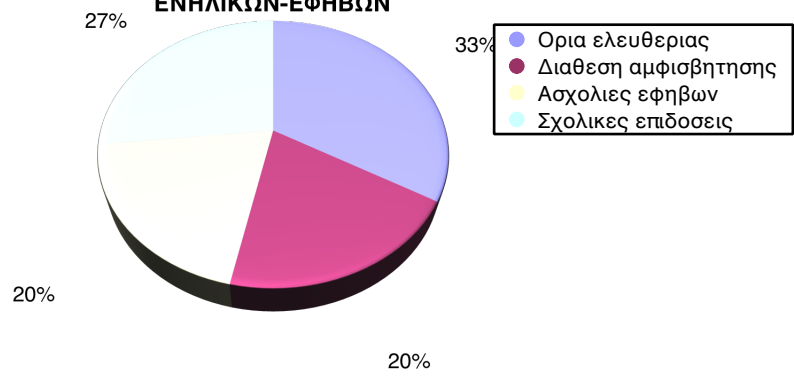
**ΠΩΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ
ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΟΙ ΤΟΥΣ
ΕΦΗΒΟΥΣ**



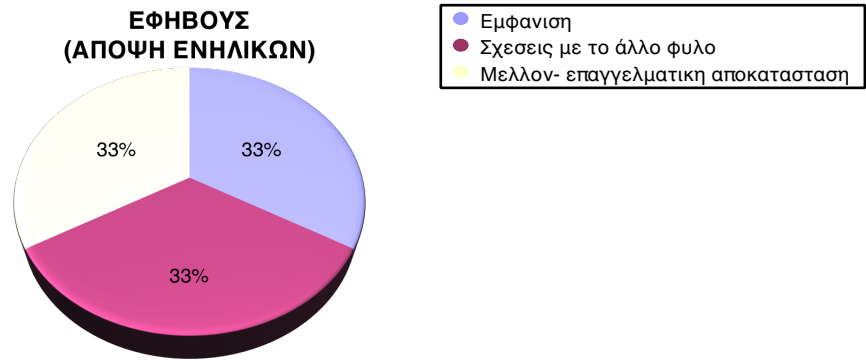
**ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΥΓΟΥΝ ΟΙ
ΕΦΗΒΟΙ ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΝ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (ΑΠΟΨΗ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ)**



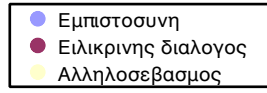
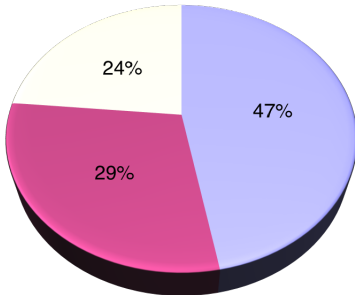
**ΛΟΓΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ**



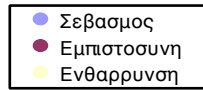
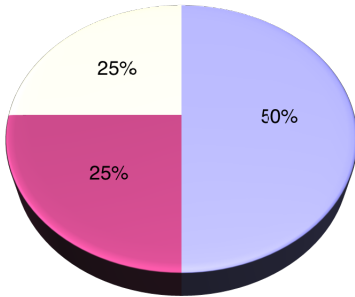
**ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΝ ΤΟΥΣ
ΕΦΗΒΟΥΣ
(ΑΠΟΨΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ)**



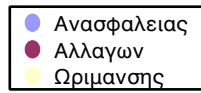
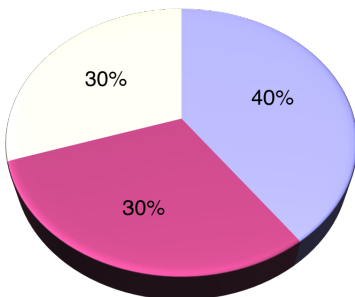
**ΠΟΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ-
ΕΦΗΒΩΝ**



**ΤΙ ΖΗΤΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ
ΑΠΟ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ
ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ**



**ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΟΙ
ΕΦΗΒΟΙ ΒΙΩΝΟΥΝ
ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΤΟΥΣ
ΩΣ ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ...**



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το πρώτο συμπέρασμα στο οποίο συμφωνήσαμε όλοι, είναι πως το θέμα αυτό δεν εξαντλείται σε ένα τετράμηνο μόνο, και πως υπάρχουν πολλά ακόμα θέματα που θα θέλαμε να εξετάσουμε, αν αρκούσε ο χρόνος.

Το πιο σημαντικό από τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε μαθαίνοντας για τις αλλαγές της εφηβείας, είναι πως όσα μας συμβαίνουν (και παρατηρούμε στον εαυτό μας σαν περίεργα) είναι απολύτως φυσιολογικά και συμβαίνουν σε όλα τα άτομα της ηλικίας μας. Καταλάβαμε, δηλαδή, ότι εφηβεία είναι ένα φυσιολογικό στάδιο της ανάπτυξης και καταρρίψαμε την πολύ διαδεδομένη άποψη πως πρόκειται για ένα είδος "αρρώστιας".

Συνειδητοποιήσαμε επίσης πως στη διάρκεια της εφηβείας συμβαίνουν καθοριστικές αλλαγές όχι μόνο στο σώμα μας αλλά και στον ψυχικό μας κόσμο και στον τρόπο σκέψης μας. Όσο καλύτερα γνωρίζουμε αυτές τις αλλαγές τόσο πιο εύκολο είναι να περάσουμε μια ομαλή εφηβεία. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί η εφηβεία έχει καθοριστική σημασία για τη διαμόρφωση της ενήλικης προσωπικότητάς μας.

Επίσης διαπιστώσαμε πως η εικόνα των εφήβων που προβάλλεται από τα ΜΜΕ είναι κατασκευασμένη και υπερβολική και δεν αντιστοιχεί με την πραγματικότητα. Η εικόνα αυτή διαφέρει πολύ από την εικόνα του εφήβου στην τέχνη, η οποία είναι πιο υποκειμενική και παρουσιάζει μεγαλύτερη ποικιλία.

Ακόμα διαπιστώσαμε πως η αγωγή του εφήβου και η εφηβική ηλικία δεν είχαν την ίδια αντιμετώπιση σε όλες τις εποχές. Αντίθετα, οι στάσεις απέναντι στην εφηβική ηλικία έχουν αλλάξει σημαντικά από την αρχαιότητα ως σήμερα. Μάλιστα, η αντιμετώπιση της εφηβείας ως ξεχωριστής ηλικιακής περιόδου είναι χαρακτηριστικό των σύγχρονων κοινωνιών. Στις κοινωνίες της εποχής μας, η εφηβεία όλο και παρατείνεται καθώς αργεί η πραγματική ενηλικίωση του ατόμου, δηλαδή καθυστερεί η στιγμή που ο νέος θα

χειραφετηθεί πραγματικά και θα αναλάβει πλήρως την ευθύνη του εαυτού του.

Μέσω των ερωτηματολογίων ανακαλύψαμε ποια είναι η γνώμη των συνομιλήκων μας γι' αυτή τη φάση της ζωής μας αλλά και ποια είναι η γνώμη των μεγάλων σχετικά με τους εφήβους, και διαπιστώσαμε ότι στα μάτια των ενηλίκων φαινόμαστε πολύ διαφορετικοί από ό,τι νομίζουμε εμείς ότι είμαστε.

Τέλος, όσο αφορά τις σχέσεις μας με τους ενήλικους, διαπιστώσαμε πως αυτό που μας ενοχλεί είναι ο δεσποτισμός της συμπεριφοράς τους και η επιμονή τους να μας καθοδηγουν. Για τις συγκρούσεις μας όμως ευθύνονται και χαρακτηριστικά της ηλικίας μας, όπως πως είμαστε ονειροπόλοι και οραματιστές και πως η γνώμη μας είναι συχνά απόλυτη. Οι συγκρούσεις αυτές έχουν συχνά ως αποτέλεσμα λανθασμένες και βλαβερές αποφάσεις εκ μέρους των εφήβων. Οι συζητήσεις για τις σχέσεις μας μας βοήθησαν να αντιμετωπίζουμε τις διαφορές αυτές με μεγαλύτερη ψυχραιμία, αν και καταλάβαμε πως μάλλον δεν μπορούμε να τις αποφύγουμε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hadfield, James A. Παιδικότητα και εφηβεία : Τα στάδια της ανάπτυξης και οι αλλαγές της ψυχολογίας του παιδιού από τη γέννηση ως την ωριμότητα / Τζαίμς Άρθουρ Χάντφελντ · μετάφραση Μαρίνα Λώμη. - 5η έκδ. - Αθήνα : Θυμάρι, 1994. -

Braconnier, Alain. Τα χίλια πρόσωπα της εφηβείας / Αλαίν Μπρακονιέ, Ντανιέλ Μαρτσέλι · μετάφραση Σοφία Λεωνίδα. - Αθήνα : Εκδόσεις Καστανιώτη, 2002.

Νόβα - Καλτσούνη, Χριστίνα. Μορφές αποκλίνουσας συμπεριφοράς στην εφηβεία : Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου / Χριστίνα Νόβα - Καλτσούνη · επιμέλεια σειράς Δ. Γ. Τσαούσης. - 1η έκδ. - Αθήνα : Gutenberg - Γιώργος & Κώστας Δαρδανός, 2001.

Συλλογικό έργο. Εφηβεία : Συμπεριφορές και ψυχοκοινωνική υγεία / Συλλογικό έργο, Α. Κοκκέβη, Γ. Κίτσος, Α. Φωτίου. - 1η έκδ. - Αθήνα : Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις, 2008. -

Τσίτσικα, Άρτεμις Κ. Εφηβεία: Από το Α έως το Ω / Άρτεμις Κ. Τσίτσικα · επιμέλεια Άρτεμις Κ. Τσίτσικα. - 1η έκδ. - Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης, 2006.

"

Elliot - Wright, Susan. Εφηβεία / Susan Elliot - Wright · μετάφραση Έφη Μαρκοζάνε. - Αθήνα : Σαββάλας, 2004.

Martinez, Carla Nieto. Αγόρια και κορίτσια στην εφηβεία : Ένας πλήρης οδηγός για την εφηβική ηλικία: Απαντήσεις σε όλες σας τις ερωτήσεις / Carla Nieto Martinez · μετάφραση Μαρίνα - Τατιάνα Ραπακούλια. - 1η έκδ. - Αθήνα : Σαββάλας, 2010.

Γιαννακοπούλου Χαρά, Η τρίτη ευχή, Αθήνα, Πατάκης, 2010.

Έφηβοι, προβλήματα και ανησυχίες, Φρανσουάζ Ντολτό και Κατρίν Ντολτό-Τόλιτς, εκδόσεις Πατάκη

Η ιστοσελίδα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής: <http://www.epipsi.gr/>

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΜΗΜΑ: Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας, Πτυχιακή εργασία με θέμα: «Διερεύνηση των φόβων των Κυπρίων εφήβων», στην ιστοσελίδα: <http://estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/541/1/koutouna.pdf>

Ιατρικά βίντεο που απευθύνονται σε εφήβους από την ιστοσελίδα του βρετανικού εθνικού συστήματος υγείας (NHS): <http://www.nhs.uk/Livewell/teengirls/Pages/videospuberty.aspx>