

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ

Η ΕΦΗΒΕΙΑ
ΚΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΜΕΤΑΞΥ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026-27
Σπύρος Κουλουμής, Διευθυντής

Αγάπη μου τι
συμβαίνει πάλι με
την κόρη μας; Δεν
την αναγνωρίζω και
δεν την
καταλαβαίνω πια!

Βλέπω και εγώ αυτή
τη μεγάλη αλλαγή στη
συμπεριφορά της κόρης
μας. Αυτό που της
συμβαίνει νομίζω ότι
ονομάζεται....

Εφηβεία!



Πόσο καιρό θα πάρει
αυτή η **Εφηβεία** για να
περάσει; Άρχισε και μου
την δίνει! Δεν ξέρω πλέον
πώς να αντιμετωπίσω
την κόρη μας.

Χρειάζεται πολλή
υπομονή αγάπη μου.
Την κόρη μας θα την
αντιμετωπίσουμε με
Αγάπη, Όρια και
Επικοινωνία.
Αυτό θα κάνουμε!!!



ΕΦΗΒΕΙΑ

Η Ηλικία της Επανάστασης



Η εφηβεία είναι:

- * Η μεταβατική περίοδος από την παιδική στην ενήλικη ζωή.
- * Η περίοδος των συναισθηματικών διαταραχών κατά την οποία το παιδί ψάχνει να βρει την ταυτότητά του και να απαντήσει στο κρίσιμο ερώτημα “ **Ποιός είμαι;** ”
- * Η περίοδος κατά την οποία έχουμε το ξύπνημα του σεξουαλικού ενδιαφέροντος και την αναζήτηση του σεξουαλικού προσανατολισμού.
- * Η εποχή όπου το παιδί αναδιοργανώνει τη σχέση με τους γονείς του αλλά και με τους συνομήλικους του και των δύο φύλων.

(Fr. Dolto, D. Toltz, 1989)

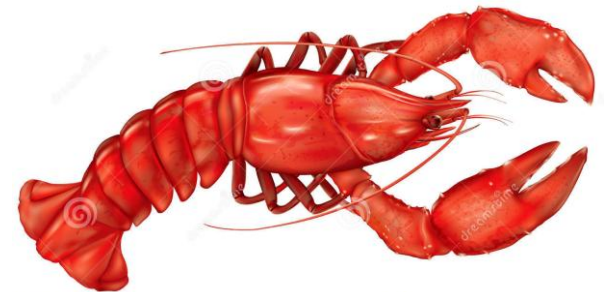
ΕΦΗΒΕΙΑ

Η μεταβατική περίοδος από την παιδική στην ενήλικη ζωή.



Ο αθωράκιστος & ευάλωτος Έφηβος «το σύμπλεγμα του αστακού»

- * Η Francoise Dolto μίλησε για τον ευάλωτο ψυχισμό των εφήβων και παρομοίασε τον έφηβο με τον αστακό στην περίοδο που αλλάζει το κέλυφός του. Αυτή την περίοδο ο αστακός είναι εκτεθειμένος σε κάθε λογής κινδύνους, εφόσον μένει χωρίς περίβλημα, μέχρι να φτιάξει το νέο του κέλυφος.



ΕΦΗΒΕΙΑ

Αρχή και Τέλος (?)

- * Η εφηβεία αρχίζει με την έναρξη της περιόδου της ήβης (δηλαδή του ξυπνήματος του σεξουαλικού ενδιαφέροντος).
- * Για τα κορίτσια η εφηβεία ξεκινά περίπου στα 11 και για τα αγόρια γύρω στα 13 τους χρόνια.
- * Η βιολογική ωρίμανση των εφήβων ολοκληρώνεται γύρω στα 18 τους χρόνια, όμως.....



ΕΦΗΒΕΙΑ

Από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή

Όμως, υπάρχει και το συναισθηματικό μέρος της εφηβείας που με την ολοκλήρωση του θα πρέπει ο νέος/α:

- * να έχει καταλήξει στη σεξουαλική του ταυτότητα.
- * να νιώθει ασφάλεια και ικανοποίηση για τον εαυτό του.
- * και τέλος, να είναι ένας **ανεξάρτητος, ώριμος, υπεύθυνος** και **αυτόνομος** πολίτης, χωρίς συναισθηματικές εξαρτήσεις από τους γονείς του.



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Αλλαγές στο σώμα του/της

- * Αλματώδης αλλαγή στο ύψος τους
- * Μεταβολή της φωνής στα αγόρια
- * Αύξηση του όγκου των γεννητικών οργάνων των αγοριών
- * Αύξηση του στήθους στα κορίτσια
- * Εμφάνιση της περιόδου στα κορίτσια
- * Εμφάνιση τριχοφυΐας στην περιοχή της ήβης και στις μασχάλες
- * Γίνεται εντονότερη η οσμή του ιδρώτα τους



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Αλλαγές στον συναισθηματικό τους κόσμο



- * Έντονη ανασφάλεια για το σώμα που αλλάζει
- * Νευρικότητα – ανησυχία (έκφραση της εσωτερικής έντασης)
- * Αυξημένη ευσυγκινησία (θίγονται με το παραμικρό)
- * Απότομες αλλαγές στη συναισθηματική τους κατάσταση
- * Εγωκεντρισμός
- * Ατίθαση και προκλητική συμπεριφορά
- * Επιθυμία να μένουν μόνοι τους (ονειροπόληση, μελαγχολία)
- * Ανία (νιώθουν πλήξη και αδιαφορία για θέματα που παλαιότερα τους ενδιέφεραν)
- * Αντιδραστική-εχθρική συμπεριφορά προς τους άλλους

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Αλλαγές στις κοινωνικές τους σχέσεις

- * Αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς τους δεν είναι τέλειοι και αρχίζουν να τους αμφισβητούν και να τους ασκούν κριτική.
- * Απομακρύνονται από τους γονείς (περισσότερη ανεξαρτησία).
- * Οι φίλοι γίνονται πολύ σημαντικοί και επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, το ντύσιμο, το κούρεμα, τη μουσική που ακούν, κ.ά.
- * Έχουν την ανάγκη να ανήκουν σε ομάδες/παρέες και έχουν τη δική τους γλώσσα επικοινωνίας.
- * Αυξάνεται το ενδιαφέρον τους για θέματα γύρω από το σεξ.
- * Τους ενδιαφέρει η δημιουργία σχέσεων με το αντίθετο φύλο.
- * Χρησιμοποιούν λέξεις και εκφράσεις με σεξουαλικό περιεχόμενο.
- * Εναντιώνονται γενικά σε κάθε μορφή εξουσίας.



ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Το κλειδί της επιτυχίας στον χειρισμό των εφήβων μας είναι η ύπαρξη μιας σωστής σχέσης μαζί τους, που να στηρίζεται:

στην αγάπη,

στην επικοινωνία

και στα όρια !!!

ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

1. ΑΓΑΠΗ – τι είναι αγάπη;

Αγάπη σημαίνει αληθινή και βαθιά συναισθηματική σύνδεση με τα παιδιά μας, προϋποθέτει πραγματική επένδυση στη σχέση μας μαζί τους και περιλαμβάνει:

- * Τη φροντίδα, το χάδι, την καλή κουβέντα
- * Το ενδιαφέρον και τη στήριξη στις δύσκολες στιγμές
- * Την εμπιστοσύνη
- * Την ειλικρίνεια
- * Την κατανόηση και αποδοχή της διαφορετικότητας
- * Τον σεβασμό στην προσωπικότητα του παιδιού

ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Τι δεν είναι αγάπη;

- * Η αλόγιστη προσφορά υλικών αγαθών και ανταλλαγμάτων
- * Η άνευ όρων υποστήριξη/κάλυψη του παιδιού ακόμα και όταν έχει άδικο
- * Η προσωπική ανάγκη του γονιού να είναι το παιδί προσκολλημένο πάνω του
- * Η αρρωστημένη ανάγκη κάποιων γονέων/κηδεμόνων να διαμορφώνουν τη ζωή και το μέλλον των παιδιών τους, με βάση τα θέλω και τις ανάγκες τους
- * Ο απόλυτος και ασφυκτικός έλεγχος που πνίγει το παιδί
- * Η συνεχής και πολλές φορές αχρείαστη αρνητική κριτική
- * Η χρήση προσβλητικού/μειωτικού λεξιλογίου προς το παιδί για να διορθώσει μια λανθασμένη συμπεριφορά
- * Γενικά η μείωση της αξίας και της αυτοεικόνας του παιδιού

ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Πότε τους προσφέρουμε την αγάπη μας ;

Τους προσφέρουμε την αγάπη μας,
όπως και όποτε αυτοί την έχουν
ανάγκη.

ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

συνέχεια.....

2. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- * Ανοίγουμε κανάλια επικοινωνίας μαζί τους και συζητούμε με ψυχραιμία και αλληλοσεβασμό τα θέματα που προκύπτουν.
- * Χειριζόμαστε τις απαιτήσεις και τις δύσκολες συμπεριφορές τους με υπομονή και μέσα από διάλογο (καλοί διαπραγματευτές).
- * Αποφεύγουμε τις συγκρούσεις και κυρίως τους προσωπικούς χαρακτηρισμούς.

ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

συνέχεια.....

3. ΟΡΙΑ

- * Επαναπροσδιορίζουμε τους ρόλους στη σχέση μας και **ξεκαθαρίζουμε τα δικαιώματα** αλλά και **τις υποχρεώσεις τους**.
- * Κάνουμε **ξεκάθαρες συμφωνίες** και καθορίζουμε τις συνέπειες σε περίπτωση μη τήρησής τους.
- * Θέτουμε ως γονείς **ξεκάθαρα** και **αδιαμφισβήτητα** τα όρια της δικής τους συμπεριφοράς.
- * **Μένουμε σταθεροί** σε αυτά που συμφωνήσαμε.
- * Αν παραστεί ανάγκη, τότε γίνεται **λελογισμένη** χρήση «παιδαγωγικών μέτρων», ως συνέπεια της λανθασμένης συμπεριφοράς τους ή/και της μη τήρησης των συμφωνηθέντων.

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

**ΚΑΙ ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΙ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΣ,
ΑΥΤΗ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ,
ΤΟΣΟ ΕΣΑΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ,
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ
ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ ΤΟΥΣ !!!!!**