

# Ο Σύγχρονος Έφηβος : Πως Αντιμετωπίζεται και πως Αντιμετωπίζει την Κοινωνία



Σχολείο: 3<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΠΕΙΡΑΙΑ

Διεύθυνση σχολείου: Μαυρομιχάλη 14 Πειραιάς

Τμήμα: Α2

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Σίμηνα Ελένη ΠΕ12.02

Σχολικό έτος: 2015-2016

# Κορίτσια και Αγόρια στην Εφηβεία

- Ομάδα:
- Αγόρα Αλεξάνδρα
- Κασσαλή Γεωργία
- Μπίλια Ευγενία
- Πολυχρονιάδου Νεφέλη



# Τι Είναι Η Εφηβεία;

Εφηβεία ονομάζεται η μεταβατική περίοδος στην ανάπτυξη του ανθρώπου, που μέσα από έντονες

- **σωματικές,**
- **γνωστικές,**
- **συναισθηματικές και**
- **κοινωνικές αλλαγές**

μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην ώριμη ενήλικη ζωή.

Το κορυφαίο και πιο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας αποτελεί η ήβη, οι σωματικές, δηλαδή αλλαγές που μεταμορφώνουν το παιδί σε ώριμο σεξουαλικά, ικανό για αναπαραγωγή ενήλικα.



Οι σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία είναι αποτέλεσμα μιας σειράς ενδοκρινικών μεταβολών και περιλαμβάνουν:

- Ωρίμανση γεννητικών οργάνων.
- Εμφάνιση-ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.
- Επιτάχυνση της κατά μήκος αύξησης.

• Αλλαγές στη σύσταση του σώματος, στα όργανα και στις λειτουργίες του οργανισμού.



- Αλλά είναι και η περίοδος που ο έφηβος απομακρύνεται σιγά σιγά από την οικογένειά του.
- Αρχίζει να έχει σεξουαλικές αναζητήσεις και να εντάσσεται κοινωνικά, κυρίως μέσω των συνομηλίκων του και να αποκτά την δική του ταυτότητα .



# Χαρακτηριστικά του εφήβου



- Οι έφηβοι επίσης διακρίνονται από αποφασιστικότητα, ισχυρή θέληση και πάθος σε ότι πιστεύουν!

➤ Τα χαρακτηριστικά του εφήβου είναι αρκετά!

Μερικά από αυτά:

- Ο αυθορμητισμός και η άμεση έκφραση των συναισθημάτων τους.
- Η ανάγκη για αναγνώριση και επιβράβευση.
- Είναι ασυμβίβαστοι λόγω της έλλειψης πείρας.
- Τους χαρακτηρίζει επαναστατικότητα και τάση για αμφισβήτηση.
- Αντιδρούν συχνά στην αδικία και την εκμετάλλευση.







- Υπάρχουν και άλλα χαρακτηριστικά όμως όπως:
- εσωστρέφεια,
- ανασφάλεια,
- έλλειψη αυτοπεποίθησης,
- επιθετικότητα και κυρίως
- αίσθημα μοναξιάς.



# Πότε αρχίζουν οι αλλαγές τις εφηβείας



Οι αλλαγές τις εφηβείας είναι τόσο σωματικές όσο και στον χαρακτήρα του παιδιού!

- Αρχίζουν από την ηλικία των 9-13 ετών όπου το παιδί αρχίζει να αμφισβητεί τους γονείς και τις αξίες της οικογένειας ενώ παράλληλα το απασχολεί η σεξουαλική ανάπτυξη. **Πρώτη εφηβική ηλικία.**
- Στην ηλικία των 13-15 ετών αρχίζουν οι διαφωνίες με τους κανόνες της οικογένειας. Ο έφηβος θέλει να είναι διαφορετικός από τους γονείς και ίδιος με τους φίλους του. Παράλληλα αρχίζουν και οι αλλαγές στο σώμα. **Μέση εφηβική ηλικία.**



- Η ηλικία που είναι η πιο κρίσιμη για έναν έφηβο είναι η ηλικία των 15-18 ετών. Θεωρεί ότι δεν τον καταλαβαίνει κανείς ενώ επίσης γίνεται προκλητικός. Συζητά και υπερασπίζεται με πάθος και ένταση τις απόψεις του ενώ πλέον διαμορφώνει την δική του ταυτότητα. **Όψιμη εφηβική ηλικία.**
- Το τελευταίο στάδιο της εφηβείας είναι **η μετ-εφηβική ηλικία** και είναι στην ηλικία των 18-22 ετών . Ο έφηβος -ενήλικας αρχίζει να ωριμάζει και η γνώμη και η επιρροή της οικογενείας αποκτά ξανά σημασία.



# Γιατί ενδιαφέρονται οι έφηβοι υπερβολικά για την εμφάνισή τους;!



- Συχνότερος λόγος όμως για τον οποίο ένας έφηβος ανησυχεί για την εξωτερική του εμφάνιση είναι γιατί πιστεύει ότι μόνο αν αλλάξει θα γίνει αποδεκτός από τους γύρω του. Συχνά φαινόμενα για αλλαγές της εμφάνισης ορισμένων παιδιών είναι και τα αρνητικά σχόλια από συνομήλικους που έχουν διαφορετικό στυλ.

- Οι έφηβοι ανησυχούν κυρίως για την εμφάνισή τους λόγο των ΜΜΕ και των ανθρώπων που προβάλλονται μέσω αυτών. Έτσι δημιουργούνται τα γνωστά σε όλους μας πρότυπα, οπού από εκεί πλέον υιοθετούμε την εμφάνιση μας, και πολλές φορές τους τρόπους συμπεριφοράς μας.





# Με Ποιον Επικοινωνεί Καλύτερα Ο Έφηβος

- Ένας έφηβος επικοινωνεί ευκολότερα με έναν άλλον έφηβο. Διανύει μία ηλικία κρίσης κατά την οποία βρίσκεται σε διαρκής ένταση και θυμώνει εύκολα. Όπως φαίνεται δύσκολα επικοινωνεί με τους γονείς του αλλά και με τους καθηγητές του επίσης. Προτιμά να μιλήσει σε έναν φίλο του καθώς πιστεύει πως εκείνος θα τον καταλάβει καλύτερα. Δεν μιλά ανοιχτά στους γονείς του:
  - γιατί πιστεύει πως δεν θα τον καταλάβουν ή
  - επειδή φοβάται ή
- πιστεύει πως είναι καλύτερο να μην τα συζητήσει με εκείνους.



# Ποια Είναι Η Διατροφή Του Εφήβου

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν διατρέφονται σωστά.

- Δεν τρώνε πρωινό,
- καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα αμφιβόλου διατροφικής αξίας (σνάκς),
- τρώνε συχνά εκτός σπιτιού πολυθερμιδικά «πρόχειρα γεύματα» (fastfood).

Έτσι η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες.



Μπορεί ακόμη να ακολουθήσουν «επικίνδυνες» δίαιτες – τα κορίτσια, ή να χρησιμοποιήσουν επικίνδυνα συμπληρώματα – τα αγόρια.

Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά.

Η έντονη δραστηριότητα εκτός σπιτιού και η «πίεση» από τους συνομηλίκους και τα ΜΜΕ, αποτελούν επιπλέον παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της παραπάνω κατάστασης.





- Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, δεδομένου ότι :
- Οι έφηβοι αισθάνονται απόλυτα υγιείς – δεν έχουν κίνητρο για να αλλάξουν τη διατροφή τους.
- Είναι γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν και δεν μπορούν να προβλέψουν τις συνέπειες στο μέλλον.

•Ο έφηβος θεωρεί τον τρόπο διατροφής του εύκολο και βολικό γιατί εξυπηρετεί το βαρύ πρόγραμμά του.





# Βιβλιογραφία

- <http://www.ssneond.sch.gr/Keimena%20dimosiemena/rolosekpedeftikou.htm#mathitis>
- <http://www.iatronet.gr/ygeia/paidiatriki/article/592/ti-einai-i-efiveia.html>
- <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/h-diatrofi-tou-efibou#.Vo5mlxV97cc>