



ΕΦΗΒΕΙΑ: ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

ΤΑΞΗ: Α3

ΣΧΟΛΙΚΟ ΈΤΟΣ : 2023-2024

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΖΙΟΥΦΑ

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΙΤΣΑ

ΕΡΙΣΣΑΝΤΑ ΤΖΑΛΙΛΙ

ΦΩΤΕΙΝΗ ΧΑΪΣΙΩΤΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΦΗΒΕΙΑ

- Η εφηβεία είναι μια **μεταβατική περίοδος** ανάμεσα στην παιδική και ώριμη ηλικία στην οποία συντελούν μεγάλες αλλαγές στα οργανικά-βιολογικά , στα ψυχικά και στα ψυχοκοινωνικά δεδομένα. Με άλλα λόγια είναι **μια περίοδος κρίσεων** εξαιτίας των αλλαγών που παρουσιάζονται στο σώμα και στην ψυχολογία των εφήβων . Η εφηβεία συνήθως κυμαίνεται από τις ηλικίες 10 μέχρι 25.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΟΜΑΛΗ Ή ΜΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Η εφηβεία σχετίζεται :

- Με τις ορμόνες
- με το χαρακτήρα που διαμορφώνεται
- με την σταδιακή απομάκρυνση από την οικογένεια
- το «άνοιγμα» προς τον έξω κόσμο.

Ανάλογα, λοιπόν, με το παρελθόν του εφήβου , την τωρινή περιβαλλοντική , οικογενειακή και κοινωνική κατάσταση στην οποία ζει και με τις οργανικές και νοητικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να εξελιχθούν ομαλά έχοντας ο έφηβος μια κοινωνικά αποδεκτή ζωή ή να πάρουν την μορφή σοβαρών προβλημάτων βγαίνοντας ο έφηβος έξω από τα αποδεκτά κοινωνικά όρια .

ΕΣΥ ΤΙ ΠΡΟΤΙΜΑΣ ;

ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΙ
ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

- **Άρνηση**

Ο έφηβος με το **"όχι"** του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Εκφράζει το ότι θέλει να μεγαλώσει και ότι δεν θέλει πια να είναι υπάκουος .

- **Τάση για ανεξαρτητοποίηση**

Αναζητώντας τον εαυτό τους, οι έφηβοι δεν θέλουν πια συμβουλές καθώς θέλουν να **βιώθουν αυτόνομοι** για να περάσουν στο επόμενο εξελικτικό στάδιο. Αυτή η τάση ανεξαρτητοποίησης δεν σημαίνει αποξένωση από τους γονείς. Αντίθετα ο έφηβος χρειάζεται τους γονείς του, χρειάζεται τη αγάπη τους, την προστασία τους και τις απόψεις τους. Αλλά μέσα στην ανάγκη του να ανεξαρτητοποιηθεί, θεωρεί την προστασία, την αγάπη και το ενδιαφέρον των γονέων, εμπόδιο στην προσπάθειά του.

- **Τάση για απομόνωση**

Η απομόνωση βοηθά τους εφήβους στη συναισθηματική ρύθμιση και ενισχύει την ανάπτυξη της ταυτότητας. Οι έφηβοι μένοντας μόνοι τους δίνουν στον εαυτό τους τον χώρο και τον χρόνο να ρυθμίσουν τη διάθεσή τους.

ΣΟΥ ΘΥΜΙΖΕΙ ΚΑΤΙ ;

ΑΡΝΗΣΗ

ΤΑΣΗ ΓΙΑ
ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

ΤΑΣΗ ΓΙΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΠΟΙΗΣ
Η



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Η ανατροφή ενός ευτυχισμένου εφήβου είναι από μόνη της μία πρόκληση η οποία όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί. Για παράδειγμα είναι , σημαντικό οι γονείς να **παραμένουν ψύχραιμοι** απέναντι σε κάθε έξαρση θυμού του παιδιού. Έτσι, θα **μειωθούν** οι συγκρούσεις και **θα ενισχυθεί** παράλληλα η εμπιστοσύνη ανάμεσα στη σχέση εφήβου-γονέα . Ως αποτέλεσμα, η περίοδος αυτή θα αντιμετωπισθεί με λιγότερα προβλήματα.



ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η λέξη κλειδί από τα παραπάνω για τη συμπεριφορά προς τους εφήβους είναι η **εμπιστοσύνη**. Η εμπιστοσύνη πρέπει να καλλιεργείται από μικρή ηλικία καθώς μέσω αυτής δημιουργείται μια ισχυρή σχέση ανάμεσα στο παιδί και το γονέα. Με αυτόν τον τρόπο , οι έφηβοι είναι **πιο συνεπείς** στις υποχρεώσεις τους εφόσον αισθάνονται την εμπιστοσύνη των γονιών τους.

Αυτό ακριβώς είναι το **ζητούμενο** ,πώς δηλαδή οι γονείς μπορούν να αναθρέψουν ένα υπεύθυνο άνθρωπο για την κοινωνία;

Ένα παιδί έχει πάντοτε την ανάγκη να νιώθει ότι οι γονείς του είναι δίπλα του. Σε έναν τόσο ανασφαλή κόσμο, οι έφηβοι έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι το **σπίτι** λειτουργεί ως το **ασφαλές καταφύγιο** τους.

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

- Επιτρέψτε στο παιδί να εκφράζει αυτά που σκέφτεται και νιώθει

Ένα παιδί είναι πιθανό να αντιδράσει όταν νιώθει ότι δεν ακούγεται η άποψή του. Γι' αυτό οι γονείς χρειάζεται να μιλούν με τον έφηβο δίνοντάς του χώρο και χρόνο να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του βρίσκοντας λύσεις με αμοιβαία υποχώρηση ενθαρρύνοντάς το να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του. Έτσι θα ακούγονται και οι δυο πλευρές.

- «Αγκαλιάστε» τη μοναδικότητά τους

Το να γνωρίσουν οι έφηβοι των εαυτών είναι μια αληθινή πρόκληση. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αισθάνονται ότι σε αυτή τη διαδικασία έχουν στο πλευρό τους τους γονείς, οι οποίοι θα πρέπει να υποστηρίζουν την ανάπτυξη των παιδιών. Κάθε έφηβος πάρα τα κοινά γνωρίσματά τους έχει τη μοναδικότητά του, τις κλίσεις του, τους φόβους του, τους στόχους του και τα όνειρά του και εδώ ακριβώς καλούνται οι γονείς να τα αγκαλιάσουν όλα αυτά.

Ο ΔΙΑΛΟΓΟΣ «ΣΩΖΕΙ»

- **Μάθετε στο παιδί να ακούει**

Οι γονείς οφείλουν να δείξουν στα παιδιά τους τον τρόπο να ακούνε τους άλλους με αληθινό ενδιαφέρον και σεβασμό και να αντιμετωπίζουν με κριτική ματιά όσα ακούνε. Με αυτό τον τρόπο, μαθαίνουν από μικρή ηλικία να σέβονται τους άλλους, ενώ παράλληλα μεγαλώνοντας να υποστηρίζουν με θάρρος την άποψή τους όταν χρειαστεί.

- **Μιλήστε ανοιχτά και ειλικρινά**

Οι ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις μεταξύ γονέων και παιδιών σχετικά με οποιοδήποτε ζήτημα είναι μεγάλης σημασίας στην προσπάθεια διαμόρφωσης εφήβων με λιγότερες αμφιβολίες και ανασφάλειες. Ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των εφήβων και τους μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν ως φυσιολογική κάθε σκέψη και συναίσθημα. Η ανοιχτή συζήτηση << καθαρίζει και ξεκαθαρίζει >> το μυαλό και την ψυχή των παιδιών.

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ

Όταν ένας γονέας είναι απόλυτος, είναι πολύ πιθανό να δημιουργήσει σύγχυση και φόβο, που τελικά θα οδηγήσουν σε επανάσταση από την πλευρά του παιδιού . Η θετική προσέγγιση των πραγμάτων μπορεί πραγματικά να βοηθήσει να καλλιεργηθεί μια καλή σχέση με το παιδί . Αυτή η αντιμετώπιση είναι σίγουρο ότι θα συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο θετικού κλίματος, οδηγώντας τελικά στην ανάπτυξη πιο ευτυχισμένων παιδιών.



The image features a white background with several realistic, 3D-rendered bubbles of various sizes. These bubbles are positioned in the corners: top-left, top-right, and bottom-right. The bubbles have a metallic or glass-like sheen, with highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance. The central text is rendered in a bold, black, serif font, underlined twice.

ΤΕΛΙΚΑ ΠΟΥ
ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΜΕ ;



Ένας γεωργός παίρνει ένα μικρό κλαδάκι , το φυτεύει , το ποτίζει , το φροντίζει το φροντίζει και συνεχίζει να το φροντίζει , απομακρύνει τα αγριόχορτα . Το κλαδάκι μεγαλώνει , βγάζει τα πρώτα φύλλα , ταλαιπωρείται από τις καιρικές συνθήκες και ο γεωργός το φροντίζει και συνεχίζει να το φροντίζει . Μετά από χρόνια το κλαδάκι έχει γίνει δέντρο, έχει μεγάλες σταθερές ρίζες στο έδαφος και ορθάνοιχτα κλαδιά στον αέρα. Έτσι τα παιδιά με την βοήθεια των γονιών αποκτούν δυνατές ρίζες αυτοπεποίθησης και φτερά ανεξαρτησίας δείχνοντας στους γονείς τους ότι οι κόπτοι και η φροντίδα τους απέδωσε καρπούς για την μελλοντική τους εξέλιξη και ευτυχία.