

# Το προφίλ του έφηβου



# Εφηβεία

Είναι η αναπτυξιακή εκείνη περίοδος της ζωής του ανθρώπου που ξεκινάει με ειδικές βιολογικές αλλαγές στο σώμα του παιδιού και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική γενετήσια ολοκλήρωση και αυτόνομη ωρίμανση του ατόμου.

Θα λέγαμε αδρά ότι η εφηβεία αρχίζει γενικά περί το 11ο έτος της ηλικίας και φτάνει μέχρι το 18ο. Όμως υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές στα όρια αυτά.



# Ένας έφηβος συνήθως...

- Είναι νευρικός
- Αντιδρά συνεχώς
- Κλείνεται στον εαυτό του
- Δεν έχει αυτοπεποίθηση
- Λογομαχεί με τους μεγαλύτερους και κυρίως με τους γονείς του.
- Παρασύρεται πολύ εύκολα
- Θεωρεί τον εαυτό του 'επαναστάτη'
- Νιώθει ανασφάλεια για το γύρω περιβάλλον του
- Είναι ευάλωτος
- Δεν εμπιστεύεται τους άλλους και ειδικά τους γονείς του
- Προσπαθεί να διαφοροποιηθεί από τους άλλους, νιώθοντας έτσι ξεχωριστός



# Γιατί...;

Στην περίοδο της εφηβείας ο έφηβος διαμορφώνει τον χαρακτήρα του, την προσωπικότητα του.

Συνεπώς, είναι μια ευάλωτη προσωπικότητα. Επιπλέον, σε αυτή την ευάλωτη περίοδο της ζωής ο έφηβος 'βομβαρδίζεται' από πολλά καθημερινά μηνύματα και έτσι οδηγείται σε διλημματικές καταστάσεις αλλά και σε σύγχυση λόγω των επανειλημμένων διαφορετικών πληροφοριών.

Σχολείο, φροντιστήρια, έλλειψη ελεύθερου χρόνου αλλά και μεγάλος όγκος διαβάσματος είναι άλλος ένας λόγος που οδηγεί τον έφηβο σε μια δική του 'επανάσταση'.

Όμως, οι αντιδράσεις αυτές οφείλονται και στις ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα.



# Ένας έφηβος καθημερινά...

Καλείται να ξυπνήσει νωρίς το πρωί και να ξεκινήσει 'σκληρή' δουλειά.

Μόλις τελειώσει το σχολείο να επιστρέψει ταχύτατα σπίτι του και να προλάβει να διαβάσει για τα φροντιστήρια που ακολουθούν τις απογευματινές ώρες. Ωστόσο, πολλές είναι οι περιπτώσεις μαθητών που απευθείας μετά το σχολείο συνεχίζουν την ημέρα τους στις αίθουσες των φροντιστηρίων. Μετά από τα κουραστικά τετράωρα και πεντάωρα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι-μαθητές σε καθημερινή βάση, στο τέλος της ημέρας καλούνται να βρουν χρόνο και για τις ενδοσχολικές τους υποχρεώσεις. Έτσι, οι έφηβοι για να καταφέρουν να αντιμετωπίσουν την <<υπερφορτωμένη>> καθημερινότητα τους καταφεύγουν σε ακραία ωράρια. Αφαιρούν συνεχώς χρόνο από τον ύπνο τους, τις προσωπικές τους στιγμές και φυσικά ο ελεύθερος χρόνος σπάνια συμπεριλαμβάνεται στο βαρύ τους πρόγραμμα. Τέλος, αυτό έχει σοβαρές επιπτώσεις στην συγκέντρωση και στις επιπτώσεις τους στα μαθήματά τους.

# Τι θέλει να αλλάξει στην καθημερινότητα του...

Κάθε μαθητής και ιδιαίτερα ο έφηβος, οποίος είναι υπερφορτωμένος καθημερινά με τις σχολικές του υποχρεώσεις, επιθυμεί να έχει ελεύθερο χρόνο. Εκτός από ώρες χαλάρωσης όπου χρειάζεται κάθε άνθρωπος, οι περισσότεροι έφηβοι έχουν αθλητικές υποχρεώσεις τις οποίες καλούνται να παραμελήσουν ορισμένες φορές. Ο έφηβος έχει ανάγκη να 'ξεσπάσει' κάπου και έτσι επιλέγει αθλητικές δραστηριότητες για να γυμνάσει και το σώμα του. Μην ξεχνάμε πως και οι αρχαίοι έλεγαν ‘νους υγιής εν σώματι υγιεί’. Κάθε έφηβος επομένως πρέπει να γυμνάζει το σώμα του εκτός από το μυαλό του καθώς θέλει να έχει ωραίο σώμα, νιώθοντας ανασφάλεια πολλές φορές και για την εμφάνιση του σώματος του.

Ένας ακόμα λόγος της αντίδρασης του έφηβου όταν δεν μπορεί να ανταπεξέλθει σε όσα επιθυμεί...