

«Το παιδί μου μεταμορφώνεται...».

(απόσπασμα από ομιλία στο 2<sup>ο</sup> Πειραματικό Γυμνάσιο Αθηνών στις 7/3/2007)

Η ανησυχία των γονιών για τα παιδιά τους κορυφώνεται όταν αυτά πλησιάζουν την εφηβική ηλικία. Ακούγονται πολλά πράγματα που φοβίζουν και ανησυχούν τους γονείς του σημερινού εφήβου. «Θα αλλάξει, θα γίνει αντιδραστικό, δεν θα ακούει κανέναν, θα κλείνεται στον εαυτό του, θα θέλει μόνο τους φίλους του, ίσως μπλέξει και με άσχημες παρέες, θα κινδυνέψει ...». Έτσι, κάθε γονιός ανησυχεί και περιμένει με αγωνία και φόβο αυτήν την «άσχημη» περίοδο στη ζωή του παιδιού του. Στόχος κάθε οικογένειας, ίσως να είναι να μετονομάσει αυτήν την περίοδο από «άσχημη» σε «δημιουργική και μοναδική». Για να γίνει αυτό χρειάζεται να γνωρίζουμε ακριβώς τι είναι η εφηβική ηλικία και τι αλλαγές συντελούνται στον ψυχισμό του εφήβου.

Η εφηβική ηλικία είναι η φάση της ανάπτυξης, το τελευταίο στάδιο στην πορεία του ατόμου, προς την ωριμότητα. Καλύπτει τη χρονική περίοδο από την παιδική μέχρι την ενήλικη ηλικία, δηλ. από 11 έως 18 χρόνων και αποτελεί μια μεταβατική περίοδο. Από την ανεμελιά και την εξάρτηση στους γονείς το παιδί περνάει ξαφνικά στην υπευθυνότητα και την αυτοδιαχείριση. Είναι μια περίοδος ιδιαίτερης έντασης λόγω των μεγάλων αλλαγών που συντελούνται στον βιωματικό, νοητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό σύστημα του ατόμου.

Ο Rousseau έχει χαρακτηρίσει την εφηβεία ως «δεύτερη γέννηση» και πράγματι αποτελεί το μεγαλύτερο βιολογικό γεγονός μετά τη γέννηση. Αυξάνεται ταχύτατα το βάρος και το ύψος, οι αναλογίες του σώματος αλλάζουν καθώς και όλα τα οργανικά συστήματα με κορυφαία βιωματική αλλαγή την ωρίμανση της γενετικής λειτουργίας. Ο νέος έφηβος καλείται να αφομοιώσει και να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα της εικόνας του, που έρχονται τόσο ξαφνικά. Στην προσπάθειά του να προσαρμοστεί στο νέο είδωλό του εκδηλώνει ποικίλες ψυχικές εντάσεις. Πολλές από τις ανεπιθύμητες μορφές συμπεριφοράς του εφήβου, όπως εκρήξεις, νευρικότητα, βουλιμία, αφηρημάδα, ονειροπόληση, αδυναμία συγκέντρωσης οφείλονται στις **βιοσωματικές** αναπτυξιακές ενοχλήσεις, όπως λειτουργία των ενδοκρινών αδένων, σπασμοί των μυώνων, αλλαγή της θέσης των εσωτερικών οργάνων κλπ. Άρα, αυτές τις αντιδράσεις των εφήβων που τις κρίνουμε και προσπαθούμε να τις αλλάξουμε, μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε μόνο με κατανόηση, συμπάθεια και σεβασμό και τότε θα απαλειφθούν μόνες τους.

Στο **νοητικό** τομέα εμφανίζεται η ικανότητα αφαιρετικής σκέψης. Τώρα ο νέος έφηβος αρχίζει να σκέφτεται και στο χώρο του πιθανού, των υποθέσεων και των θεωριών. Ασχολείται με αυτά που υπάρχουν και με όσα θα ήθελε να υπάρχουν. Αμφισβητεί τα πρώτα και φαντασιώνεται τα δεύτερα. Αρχίζει να φτιάχνει το δικό του σύστημα αξιών και να γίνεται ιδεαλιστής.

**Συναισθηματικά**, ο έφηβος κινείται κυκλοθυμικά. Από τις μεγάλες ψυχικές εξάρσεις, την αντιδραστικότητα, την επιθετικότητα, την χαρά, την υπερδραστηριότητα στην απάθεια, στο λήθαργο, στην ονειροπόληση και την μελαγχολία. Αυτές οι συναισθηματικές μεταπτώσεις οφείλονται, όπως είπαμε και παραπάνω στις ορμονικές αλλαγές και στο ξάφνιασμα που επιφέρουν αυτές στην εικόνα του εφήβου. Όμως, τελικά οφείλονται, όχι μόνο στις βιοσωματικές αλλαγές αλλά και σε αιτίες που απορρέουν από το εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο. Έρευνες έχουν δείξει ότι σε κοινωνίες, όπου οι ρόλοι είναι σαφώς καθορισμένοι, τα καθήκοντα και οι υποχρεώσεις των νέων ξεκάθαρα ορισμένα και δεν υπάρχει αβεβαιότητα για την περίοδο μετάβασης στην ενήλικη ζωή, η εφηβεία δεν είναι περίοδος κρίσης και ψυχικών εντάσεων, αλλά μια πειθαρχημένη και ομαλή αναπτυξιακή πορεία.

Στον **κοινωνικό** τομέα, η τάση για ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς και για συμμόρφωση προς την ομάδα των συνομηλίκων εκδηλώνεται όλο και πιο έντονα. Ο έφηβος έχει την ανάγκη να αυτονομηθεί, φεύγοντας πια από την αγκαλιά της μαμάς. Επενδύει περισσότερο στις παρέες του, θέλει να ανήκει σε μια ομάδα και να γίνεται αποδεκτός. Προσπαθεί έτσι να "δοκιμάζει" τον εαυτό του, ως μέρος ενός κοινωνικού συνόλου. Προετοιμάζεται για τον κόσμο των ενηλίκων. Αποδέχεται περισσότερο όσα λέει η παρέα και λιγότερο όσα λένε οι γονείς. Επίσης, αρχίζει να ενδιαφέρεται για το άλλο φύλο και οι παρέες από ομόφυλες εξελίσσονται σε ετερόφυλες.

### **Αραβανή Ελευθερία, Ψυχολόγος**

Επιστημονική Συνεργάτης ΜΚΟ Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης

Υπεύθυνη Σύμβουλος Κέντρου Στήριξης Οικογένειας Αττικής

Σύμβουλος Κέντρου Ορθομοριακής Διατροφής