

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΑΡΤΟΥ

**ΕΦΗΒΕΙΑ: ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ
ΛΥΣΕΙΣ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΤΑΞΗ Β'

ΣΧ.ΕΤΟΣ 2016-17

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ομάδα 1^η:

Καλοδήμου Ειρήνη	Οικογένεια – φιλία – σχέσεις
Κολοβού Παναγιώτα	
Κορδώνη Μαρία	
Μπόλμπαση Νάσια	

Ομάδα 2^η:

Μαρία Ζυγογιάννη	Άγχος, Διαδίκτυο, Σχολείο
Μαρία Μανώλαινα	
Ελευθερία Μπίμπαση	

Ομάδα 3^η:

Αραπίτσα Κατερίνα	Κάπνισμα, διατροφή
Γκραμόζι Ειρήνη	
Μιχοπούλου Νίκη	
Καλαμπαλίκη Γεωργία	

Ομάδα 4^η:

Κωνσταντίνα Αδάμου	Αλκοόλ & Ναρκωτικά
Ελευθερία Αλαμπάση	
Κατερίνα Βίτση	

Νικολέτα Βίτση	
----------------	--

Ομάδα 5^η:

Μερτίρι Αλεξάνδρα	Επιλογή σπουδών, επαγγέλματος, ελεύθερος χρόνος κατά την εφηβική ηλικία
Βυτανίδης Βασίλης	
Κωστικός Αλέξανδρος	
Γαντζούδης Παναγιώτης	
Κουτρομάνος Δημήτρης	

Περιεχόμενα

Περίληψη	7
Εισαγωγή	9
Κεφάλαιο 1^ο : Οικογένεια – φιλία – σχέσεις	11
1.1: Φιλία	11
1.2: Οικογένεια	12
Κεφάλαιο 2^ο : Σχολείο, Άγχος, διαδίκτυο	15
2.1: Σχέσεις καθηγητών-μαθητών	15
2.2: Έρευνα	15
2.3: Άγχος	16
2.4: Η χρήση του διαδικτύου	17
Κεφάλαιο 3ο : Κάπνισμα, διατροφή στην εφηβεία	19
3.1: Έρευνα	22
Κεφάλαιο 4ο : Αλκοόλ και Ναρκωτικά	23
4.1: Το Αλκοόλ στους νέους	23
4.2: Ναρκωτικά	26
4.3: Έρευνα	31
Κεφάλαιο 5ο : Ελεύθερος χρόνος και επιλογή σπουδών	33
5.1: Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου	33
5.2: Επιλογή σπουδών	34
5.3: Επιλογή επαγγέλματος	34
Επίλογος	37
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο	39
Παράρτημα Β: Γραφήματα	41
Παράρτημα Γ: Ερωτηματολόγιο	47
Παράρτημα Δ	49
Βιβλιογραφία	53

Περίληψη

Η εφηβεία είναι το πέρασμα από το κόσμο του παιδιού στον κόσμο των ενηλίκων. Είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο, και περιλαμβάνει τις βιολογικές, ανατομικές και ψυχολογικές αλλαγές του παιδιού. Ο έφηβος βιώνει πολλές αντιφάσεις, τα συναισθήματά του αλλάζουν διαρκώς καθώς αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του. Πολλά από τα ερεθίσματα που δέχεται τον κάνουν να αισθάνεται όμορφα άλλα όμως είναι ή φαντάζουν ως άλυτα προβλήματα ή μπορεί να είναι επιλογές που θα τον οδηγήσουν σε δύσκολους δρόμους. Οι αλλαγές στη ζωή του εφήβου έχουν σχέση με τον τρόπο ζωής στην οικογένεια, στο σχολείο και συνδέονται με τις σχέσεις που δημιουργεί με συνομηλίκους με το άλλο φύλο ή με άλλους ενήλικες. Ορισμένες φορές δημιουργεί εύκολα φιλίες, άλλες πάλι βιώνει μοναξιά. Καθώς μεγαλώνει αισθάνεται επιτυχημένος στο σχολικό περιβάλλον ή βιώνει απόρριψη. Πειραματίζεται, ενθουσιάζεται, δοκιμάζει καινούρια πράγματα. Κάποιοι πειραματισμοί όπως η χρήση ουσιών μπορεί να τον καταστρέψουν. Αγωνιά για το μέλλον του το οποίο αισθάνεται ότι πρέπει να σχεδιάσει κάτι που του προσθέτει ανησυχία και άγχος. Τα περισσότερα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει λύνονται με τη στήριξη των γονέων εκπαιδευτικών ή ειδικών σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά και με τη θέληση και προσπάθεια του ίδιου του ατόμου.

Εισαγωγή

Στο δεύτερο τετράμηνο στο πλαίσιο του μαθήματος "Ερευνητική Εργασία" αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με ζητήματα – προβλήματα που αφορούν την περίοδο της εφηβείας και να αναζητήσουμε λύσεις. Συγκεκριμένα ο θέμα της εργασίας μας ήταν: «Εφηβεία: Προβλήματα και λύσεις». Επιλέξαμε αυτό το θέμα γιατί είναι κάτι που μας εκφράζει. Κάποια από τα ερευνητικά ερωτήματα που διατυπώσαμε είναι τα παρακάτω:

- Ποια είναι τα σημαντικότερα ζητήματα-προβλήματα που αφορούν έναν έφηβο;
- Ποια συναισθήματα βιώνουν οι έφηβοι στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον;
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις από λανθασμένες επιλογές;
- Πώς είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν τα ζητήματα που προκύπτουν στην εφηβική ηλικία;
- Ποια άτομα ή θεσμοί θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των εφηβικών προβλημάτων;

Το τμήμα μας χωρίστηκε σε πέντε ομάδες και κάθε ομάδα ασχολήθηκε με ένα επί μέρους θέμα όπως παρουσιάζεται παρακάτω. Στο τέλος ανταλλάξαμε απόψεις, συμφωνήσαμε αλλά και διαφωνήσαμε και καταλήξαμε σε κάποια στοιχεία και συμπεράσματα.

Ομάδα 1^η:

Μας προβλημάτισε το γεγονός ότι εφόσον η οικογένεια είναι αυτή που μεγαλώνει το παιδί τα πρώτα χρόνια της ζωής του θα πρέπει να έχει σχέση ο τρόπος που το μεγαλώνει με τη μετέπειτα εξέλιξή του. Αναζητήσαμε στοιχεία για την κοινωνικοποίηση του παιδιού και τις φιλίες και σχέσεις που δημιουργεί μεγαλώνοντας.

Ομάδα 2^η:

Ερευνήσαμε τι ρόλο κατέχει το διαδίκτυο στη ζωή των μαθητών, προτείναμε τρόπους σωστής χρήσης, προσεγγίσαμε θέματα άγχους και αναζητήσαμε στοιχεία για τις σχέσεις μαθητών καθηγητών.

Ομάδα 3^η:

Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητα στα παιδιά γι' αυτό προτείναμε λύσεις όπως επίσης και αναφερθήκαμε στους κινδύνους από το κάπνισμα.

Ομάδα 4^η:

Η ομάδα μας ασχολήθηκε με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στην εφηβεία. Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εμβαθύνουμε στα σύγχρονα ερωτήματα όπου οι έφηβοι καταφεύγουν στην κατάχρηση ουσιών σε τόσο νεαρή ηλικία. Επιπλέον, ασχοληθήκαμε με τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι παραπάνω παράγοντες και από ποιους φορείς μπορούν να αντιμετωπιστούν. Όσον αφορά την πρόληψη, προτείναμε λύσεις αποφυγής αυτού του φαινομένου.

Ομάδα 5^η:

Στον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο που έχουν στη διάθεση τους οι έφηβοι, πρέπει να ενταχθούν οι αθλητικές δραστηριότητες, η ανεμελιά, το παιχνίδι, η ξεκούραση, η παρέα, η ψυχαγωγία κ.ά. Στην Ελλάδα κατά τη φοίτηση στο Λύκειο οι μαθητές επιλέγουν τι θέλουν να σπουδάσουν και συνήθως το συνδέουν με τις επαγγελματικές προοπτικές παρόλο που οι ειδικοί όλο και πιο συχνά τελευταία υποστηρίζουν το αντίθετο. Τα παραπάνω δυσκολεύουν τους νέους και προτείνουμε λύσεις σε αυτά τα προβλήματα.

Κεφάλαιο 1^ο : Οικογένεια – φιλία – σχέσεις

Η φιλία κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή του εφήβου. Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι σχέσεις του εφήβου με τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντικές και επηρεάζουν την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη. Ταυτόχρονα στηρίζεται στο οικογενειακό περιβάλλον και ταυτόχρονα θέλει να απεξαρτηθεί από αυτό. Επίσης δημιουργεί πιο προσωπικές σχέσεις και περνά πολύ χρόνο με τους συμμαθητές του.

1.1: Φιλία

Η φιλία φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για τον έφηβο, καθώς τον βοηθά να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένειά του και να εξερευνήσει τον κόσμο έξω από αυτήν. Μέσα από την φιλία, αρχίζει να μαθαίνει πράγματα για τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Αρχίζει να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, να συζητά τις ανάγκες του, τις ανησυχίες του και τα θέματα που τον απασχολούν με άτομα που φαίνεται ότι μπορούν να τον καταλάβουν περισσότερο απ' ό,τι οι γονείς του και οι άλλοι ενήλικες. Αυτός ο κοινός χρόνος που αφιερώνει με τους φίλους του, του δίνει μεγάλη ευχαρίστηση. Είναι πολύ σημαντικό για τον έφηβο να αισθάνεται ότι τον αποδέχονται οι φίλοι του, έτσι όπως είναι, και ότι ανήκει σε μια ομάδα. Έτσι, με την βοήθειά τους ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και την εικόνα του εαυτού του.

Συχνά, οι φίλοι, που επιλέγει ο έφηβος να κάνει παρέα, φαίνεται να έχουν παρόμοιους στόχους και σχέδια για το μέλλον. Συχνά προσπαθεί και ο ίδιος να τους μιμηθεί και να ταυτίσει τα πιστεύω του με τα δικά τους, με σκοπό να γίνει αποδεκτός από την ομάδα και να ενταχθεί πιο εύκολα σ' αυτήν.

Στο πρόσωπο του φίλου του στην ουσία ο έφηβος αντικρίζει τον ίδιο του τον εαυτό. Επειδή φοβάται την απόρριψη, πολλές φορές ακολουθεί πιστά τον τρόπο δράσης, συμπεριφοράς, εμφάνισης και έκφρασης των συνομηλίκων του.

Έτσι όμως κινδυνεύει να ισοπεδώσει τη δική του μοναδική προσωπικότητα, αφού ο κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός, και να αναπτύξει συναισθηματική εξάρτηση από τους φίλους του. Επίσης, εξαιτίας αυτής της μίμησης υποτάσσεται και παραδίνεται στην ομάδα των συνομηλίκων παραβλέποντας τις δικές του πραγματικές ανάγκες και επιθυμίες.

Όσο περισσότερο είναι κάποιος αποδεκτός από τους συνομηλίκους του τόσο λιγότερη μοναξιά κοινωνικού τύπου αισθάνεται. Φαίνεται αντίθετα ότι τα παιδιά που

δεν είναι συμπαθή και απορρίπτονται από τους συνομηλικούς τους κινδυνεύουν περισσότερο να νιώσουν μοναξιά. Όσο περισσότερο μάλιστα απορρίπτεται κάποιος από τους συνομηλικούς του τόσο μεγαλύτερη μοναξιά νιώθει.

Η ύπαρξη ενός πολύ καλού φίλου είναι ασπίδα κατά της μοναξιάς. Ο καλός φίλος στον οποίο κάποιος μπορεί να μιλήσει εμπιστευτικά και να αναζητήσει βοήθεια σε δύσκολες στιγμές προφυλάσσει από την συναισθηματικού τύπου μοναξιά. Ο καλός φίλος μπορεί να μην είναι από την ίδια τάξη αλλά από κάποια άλλη τάξη στο ίδιο σχολείο, από το φροντιστήριο, από τη γειτονιά ή και μέσα από την οικογένεια (ο αδελφός – η αδελφή).

Επομένως, αισθάνεται κανείς μοναξιά όταν έχει λιγότερες διαπροσωπικές σχέσεις από όσες θα επιθυμούσε ή όταν αυτές οι σχέσεις δεν είναι τόσο ικανοποιητικές όσο θα ήθελε. Αυτό δείχνουν και οι εκφράσεις με τις οποίες σχολίασαν τι είναι μοναξιά κάποιοι μαθητές σε δημοσιευμένες έρευνες: «κανείς δε με αγαπά», «δεν μπορείς να εμπιστευτείς κανέναν», «δεν υπάρχει κανείς να σε βοηθήσει», «δεν έχεις κανένα να συζητήσεις μαζί του».

Όταν οι σχέσεις είναι υγιείς (υπάρχει ειλικρίνεια, αγάπη, επικοινωνία) δεν αισθανόμαστε τόσο μόνοι.

1.2: Οικογένεια

Οι γονείς από την πλευρά τους πολλές φορές ανησυχούν για τις παρέες των εφήβων, φοβούνται μην παρασυρθούν τα παιδιά τους σε επικίνδυνα μονοπάτια μέσα από τη συναναστροφή με κάποιες παρέες συνομηλικών που οι ίδιοι δεν εγκρίνουν, ασκούν έντονη κριτική, αποδοκιμάζουν πολλές φορές την εξωτερική εμφάνιση των φίλων των παιδιών τους και θεωρούν πως η φιλία σε αυτή την ηλικία είναι καθαρά επιφανειακή.

Εξαιτίας της ανασφάλειας και της αυξημένης ανησυχίας που νιώθουν οι γονείς και των αντιλήψεων που έχουν, συχνά συμβουλεύουν επίμονα και προσπαθούν να επιβάλουν στον έφηβο να κρατήσει απόσταση ή να αποκοπεί τελείως από τις παρέες του με αποτέλεσμα να καταλήγουν σε σύγκρουση και να μεγαλώνει το επικοινωνιακό χάσμα μεταξύ γονέων-παιδιών. Μάλιστα συχνά ο έφηβος κάτω από την πίεση που υφίσταται αναγκάζεται να καταφεύγει σε ψέματα για να αποφύγει την έντονη αντιπαράθεση και τις αντιδράσεις των γονέων του.

Όσο περισσότερο χρόνο περνά ο έφηβος με τους φίλους του και ειδικά όταν αρνείται να συμμετάσχει σε οικογενειακές δραστηριότητες, τόσο περισσότερο οι γονείς βιώνουν τις παρέες των συνομηλίκων ως απειλή που τους απομακρύνει και τους χωρίζει από το παιδί τους και προκειμένου να ανακτήσουν τον έλεγχο, γίνονται υπερπροστατευτικοί ή αρχίζουν και θέτουν αυστηρά όρια, ασφυκτικούς κανόνες και ακραίες τιμωρίες.

Το μόνο όμως που επιτυγχάνουν με αυτό τον τρόπο είναι να ενισχύουν την αντιδραστική συμπεριφορά των εφήβων και να τους ωθούν να αναζητούν παρηγοριά και υποστήριξη από τους φίλους του ολοένα και περισσότερο.

Συμβουλές προς τους γονείς, σύμφωνα με τους ειδικούς:

- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι το παιδί σας μεγαλώνει και αλλάζει.
- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι μεγαλώνετε και αλλάζετε και εσείς.
- Βοηθήστε το παιδί σας, με όποιες πληροφορίες μπορείτε, να κατανοήσει την περίοδο της εφηβείας.
- Βοηθήστε τον εαυτό σας, με όποιες πληροφορίες μπορείτε, να κατανοήσετε τη φάση την οποία περνάτε.
- Παροτρύνετε το παιδί να ζητά βοήθεια όταν τη χρειάζεται.
- Ζητήστε βοήθεια όταν νοιώθετε ότι τη χρειάζεστε.
- Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει ότι τα αντιφατικά συναισθήματα, η σύγχυση και οι εντάσεις είναι μέρος της φυσιολογικής εφηβείας.
- Παροτρύνετε το παιδί σας να διασκεδάσει και να κάνει καινούριους φίλους.
- Διασκεδάστε και κάντε φίλους.

Παρόλο όμως που οι γονείς στην πλειοψηφία τους προσπαθούν να καθοδηγήσουν σωστά τα παιδιά τους, ορισμένες φορές τα πράγματα ωθούνται στα άκρα και οι σχέσεις γονέων παιδιών διαταράσσονται.

Τι κάνουμε σε αυτή την περίπτωση; Προτάσεις -συμβουλές:

- Υποχώρηση δηλαδή η μια πλευρά προσχωρεί ή υποκύπτει στις απαιτήσεις της άλλης πλευράς.
- Συμβιβασμός, αντανακλά υποχώρηση και από τους δύο, η οποία επιτυγχάνεται με διαπραγμάτευση.
- Απόσταση διαχωρισμού, περιλαμβάνει την μετακίνηση της εστίασης από το θέμα έτσι ώστε η διαφωνία να υποχωρήσει χωρίς επίλυσή της.
- Απόσυρση, πραγματοποιείται όταν η μια πλευρά αρνείται να συνεχίσει, μπορεί και να αποχωρήσει.

- Παρέμβαση τρίτου προσώπου, περιγράφει την συμφωνία σε μια λύση και των δύο συμμετεχόντων, η οποία όμως έχει προταθεί από ένα τρίτο άτομο.

Κάποιοι ερευνητές συνδυάζουν την απόσταση διαχωρισμού και την απόσυρση σε μια μόνο στρατηγική που την αποκαλούν αποχώρηση.

Κεφάλαιο 2^ο : Σχολείο, Άγχος, διαδίκτυο

Στο χώρο του σχολείου είναι που συναντιούνται και σχηματίζονται οι ομάδες, δημιουργούνται φιλίες και δοκιμάζονται οι σχέσεις. Όλα αυτά, εξαρτώνται από τον τρόπο που οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν τους μαθητές, τόσο από πλευράς κατανόησης (που σημαίνει γνώση των προβλημάτων τους), όσο και από τη δική τους προσωπικότητα που εκδηλώνεται μέσα στο σχολείο.

Τα εφηβικά, σχολικά χρόνια είναι δύσκολα. Τα παιδιά βιώνουν πολλές και σημαντικές αλλαγές οι οποίες συμπίπτουν με τις πολλές απαιτήσεις του σχολείου. Ταυτόχρονα, καλούνται να αποφασίσουν για την επαγγελματική τους πορεία.

Στο χώρο του σχολείου είναι που συναντιούνται και σχηματίζονται οι ομάδες, δημιουργούνται φιλίες και δοκιμάζονται οι σχέσεις. Όλα αυτά, εξαρτώνται από τον τρόπο που οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν τους μαθητές, τόσο από πλευράς κατανόησης (που σημαίνει γνώση των προβλημάτων τους), όσο και από τη δική τους προσωπικότητα που εκδηλώνεται μέσα στο σχολείο.

2.1: Σχέσεις καθηγητών-μαθητών

Ένα από τα βασικά προβλήματα των εφήβων είναι οι σχέσεις με τους δασκάλους και τους καθηγητές τους. Πολλές φορές οι σχέσεις μεταξύ των καθηγητών και των μαθητών μπορεί να είναι καλές και άλλοτε κακές.

Οι μαθητές που δέχονται την ευεργετική επίδραση της αγάπης του καθηγητή τους, μπορούν να πετύχουν πολλά, όπως για παράδειγμα:

- να βελτιώσουν την απόδοσή τους
- να είναι πειθαρχημένοι και υπάκουοι
- να έχουν σεβασμό
- να κοινωνικοποιηθούν ευκολότερα
- να είναι συνεργάσιμοι.

Οι καθηγητές συχνά προσπαθούν να τραβήξουν το ενδιαφέρον των μαθητών και να συμμετέχουν αυτοί στο μάθημα όσοι περισσότεροι γίνεται.

2.2: Έρευνα

Μερικά παιδιά του σχολείου μας, στα οποία μοιράσαμε ερωτηματολόγια και στη συνέχεια ομαδοποιήσαμε τις απαντήσεις, απάντησαν όπως θα δούμε παρακάτω στην

εξής ερώτηση: «Καλός καθηγητής: Ποιος λέγεται ότι είναι και τι πρέπει να κάνει για να είναι;»

Οι απόψεις των παιδιών...

"Για μένα καλύτερος καθηγητής είναι εκείνος που καταλαβαίνει τα προβλήματα των μαθητών και τα κατανοεί, εκείνος που διδάσκει ευχάριστα το μάθημά του και που δεν το κάνει βαρετό. Εκείνος που βοηθά τους μαθητές όχι σαν δάσκαλος αλλά ως φίλος. Εκείνος που έχει χιούμορ, δεν είναι κακομούτσουνος, γκρινιάρης και απαιτητικός".

"Κατά τη γνώμη μου ένας καλός καθηγητής είναι αυτός που μπορεί να προσφέρει βοήθεια σε ένα μαθητή, να δίνει κουράγιο και να δείχνει κατανόηση. Πρέπει να είναι καλός στη δουλειά του και να προσπαθεί να μεταδώσει στα παιδιά όσα περισσότερα μπορεί. Να τα συμβουλεύει για το μέλλον και για διάφορες καταστάσεις ως μεγαλύτερος".

2.3: Άγχος

Το άγχος είναι μια κατάσταση που αφορά και τους εφήβους, είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες, το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις.

Συμπτώματα;

- Αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα.
- Διαταραχές του καρδιακού ρυθμού.
- Αυξημένη προμήθεια του αέρα.
- Πύκνωση του αίματος.
- Εφίδρωση του δέρματος.
- Όξυνση των αισθήσεων: μάτια, ακοή, αφή, γεύση, οσμή.

Κύρια αίτια:

- Γενετική προδιάθεση και διάφορα σύνδρομα.
- Φάρμακα που περιέχουν διεργετικές ουσίες.
- Δίαιτα, εάν τα επίπεδα κατανάλωσης της Βιταμίνης Β12 βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα.

- Τρόπος ζωής: Οι μαθητές συχνά έχουν άγχος που σχετίζεται με τη σχολική επίδοση

Συνέπειες:

- Το άγχος μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος, η οποία με την σειρά της αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Η τριχόπτωση πολλές φορές αποτελεί συνέπεια υπερβολικού άγχους.
- Πολλά άτομα που βρίσκονται κάτω από υπερβολική πίεση και στρες συχνά εμφανίζουν πληγές στο στόμα (επιχείλιος έρπης, άφθες).
- Άσθμα και άλλα πνευμονικά προβλήματα μπορεί να χειροτερεύουν εξαιτίας του υπερβολικού άγχους.
- Έλλειψη συγκέντρωσης.
- Κίνδυνος κατάθλιψης

Μέτρα αντιμετώπισης του άγχους:

- Κοιμηθείτε: Ο ύπνος είναι ένα βασικό κομμάτι της νοητικής υγείας.
- Άσκηση: Η σωματική άσκηση μπορεί να κάνει την καρδιά δυνατότερη και να ομαλοποιήσει το ρυθμό της ειδικά όταν βρίσκεστε σε φάση χαλάρωσης.
- Επικοινωνία: με φίλους.
- Επίσκεψη σε ειδικό-λήψη μέτρων.

Άγχος (κατάθλιψη)-Διαδίκτυο:

Σύμφωνα με Άγγλους ψυχολόγους, υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και της χρήσης του ίντερνετ ωστόσο δεν μπορούσαν να πουν με βεβαιότητα αν η χρήση του διαδικτύου προκαλεί κατάθλιψη ή το αντίστροφο.

Παρόλο που δεν μπορούμε να πούμε ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου προκαλεί κατάθλιψη, αν ένας χρήστης του διαδικτύου υποκαθιστά τις ουσιαστικές φιλίες και την κοινωνικοποίηση με τις διαδικτυακές φιλίες, αυτό μπορεί να έχει επιβλαβή αποτελέσματα στην ψυχική του υγεία.

Αρκετοί έφηβοι αφιερώνουν πολλές ώρες στο διαδίκτυο.

2.4: Η χρήση του διαδικτύου

Το Διαδίκτυο είναι παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών, οι οποίοι χρησιμοποιούν καθιερωμένη ομάδα πρωτοκόλλων. Οι διασυνδεδεμένοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές ανά τον κόσμο, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα κοινό δίκτυο επικοινωνίας, ανταλλάσσουν μηνύματα με τη χρήση διαφόρων πρωτοκόλλων, τα

οποία υλοποιούνται σε επίπεδο υλικού και λογισμικού. Το κοινό αυτό δίκτυο καλείται Διαδίκτυο.

Τα παιδιά στην εφηβεία έλκονται ιδιαίτερα από τη χρήση του διαδικτύου.

Παραπλάνηση:

Αρκετές φορές οι χρήστες του Διαδικτύου χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες του για να βρουν κάποιες πληροφορίες που χρειάζονται.

Μερικοί ιστότοποι εμφανίζουν πληροφορίες, οι οποίες φαινομενικά είναι ακριβείς ή αναφέρουν απόλυτα αξιόπιστους δημιουργούς ή πηγές. Το κίνητρο για τέτοιες πράξεις μπορεί να είναι είτε η αποκομιδή ιδίου οφέλους είτε, απλά, η χαρά της παραπλάνησης των (αγνώστων) χρηστών.

Προστασία:

Υπάρχουν τρεις τρόποι προστασίας:

- Χρήση τείχους προστασίας (firewall)
- Χρήση λογισμικού προστασίας ενάντια σε ιούς και προγράμματα κατασκοπείας (spyware).
- Συνεχής ενημέρωση των χρηστών.

Εθισμός:

Εθισμός είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Προκαλείται από κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, τζόγος, διαδίκτυο κλπ. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής.

Συμπτώματα στα παιδιά:

- Εξιδανίκευση του μέσου
- Τροποποίηση της διάθεσης
- Ανοχή
- Σύγκρουση.

Τι προσφέρει το διαδίκτυο στους μαθητές:

Το παιδί και ο έφηβος βρίσκονται μπροστά από μια απέραντη πηγή πληροφοριών και γνώσεων, στις οποίες η πρόσβαση είναι εύκολη και απλή. Το διαδίκτυο μαθαίνει στο παιδί να ερευνά, να αξιολογεί πληροφορίες, να κατευθύνεται σε ένα στόχο. Η υπερπληθώρα πληροφορήσης μαθαίνει στο παιδί να ιεραρχεί, να αξιολογεί, να εντοπίζει αυτό που του είναι χρήσιμο και ενδιαφέρον.

Κεφάλαιο 3ο : Κάπνισμα, διατροφή στην εφηβεία

Οι έφηβοι συνήθως δεν ακολουθούν πρόγραμμα στη διατροφή τους, δεν τρώνε πρωινό και καταναλώνουν σνακ αμφιβόλου διατροφικής αξίας.

Τρώνε συχνά γεύματα πολυθερμιδικά, πλούσια σε κορεσμένα λίπη και αλάτι, με μειωμένη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Επίσης μπορεί να ακολουθούσουν κάποιες επικίνδυνες δίαιτες ή να χρησιμοποιήσουν επικίνδυνα συμπληρώματα.

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν τρέφονται σωστά. Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, δεδομένου ότι:

- Αισθάνονται απόλυτα υγιείς και δεν έχουν κίνητρο να αλλάξουν την διατροφή τους.
- Είναι γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν και δεν μπορούν να προβλέψουν τις συνέπειες στο μέλλον.
- Οι συνήθειες είναι δύσκολο να αλλάξουν σε όλες τις ηλικίες.
- Ο έφηβος θεωρεί εύκολο και βολικό τον τρόπο διατροφής του.

Η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους:

- Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής ανάπτυξης και καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας.
- Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή.

Υπάρχουν βασικά σημεία που πρέπει να τονιστούν σχετικά με τη σημασία της εφαρμογής ενός υγιεινού και σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την εφηβεία:

- Κατά την εφηβεία το άτομο αποκτά ευθύνη της διατροφής του και τις συνήθειες που θα ισχύουν κατά την ενήλικη ζωή του.
- Η εμφάνιση της παχυσαρκίας κατά την εφηβεία αυξάνεται διότι αυξάνεται και ο αριθμός πολυκυττάρων.
- Η εφηβεία είναι η ηλικία απόκτησης οστικής μάζας και η πρόληψη οστεοπόρωσης.
- Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά την εφηβεία λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος και στα δυο φύλα, της εμφάνισης εμμηνορρυσίας στα κορίτσια και στα αγόρια η ανάπτυξη του μυϊκού ιστού.

Ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά σε αυτή την ηλικία είναι:

- Αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων
- Αναζήτηση ανεξαρτησίας
- Υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος
- Έντονη δραστηριότητα έκτος σπιτιού
- Πίεση συνομηλίκων (παρέες)
- Πίεση προτύπων ΜΜΕ.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους;

Οι γονείς πρέπει:

- Να μην σχολιάζουν το φαγητό που καταναλώνει ο έφηβος ή τα κιλά.
- Να φροντίζουν κάθε οικογενειακό δείπνο να οδηγεί σε μια ευκαιρία να επικοινωνήσουν με τους άλλους και να περάσουν καλά και όχι σε ένα πεδίο μάχης.
- Να εκπαιδευτούν αυτοί οι ίδιοι σε τεχνικές επικοινωνίας και να εκπαιδεύσουν τον έφηβο.
- Να βοηθήσουν τον έφηβο τους να αναπτύξει καλή εικόνα σώματος όσα κιλά και αν είναι και να αναπτύξει αυτοεκτίμηση.
- Να βοηθήσουν τον έφηβο να διαχειρίζεται το άγχος του και τον χρόνο του.
- Να εκφράζονται με συναισθήματα.
- Να είναι έτοιμοι να αφήσουν τον έλεγχο.

Γιατί καπνίζουν οι έφηβοι ;

- Η συνήθεια καπνίσματος στην εφηβεία συνδέεται με την προσπάθεια του εφήβου να εφαρμόσει τρόπους για να ελέγχει συγκινησιακές καταστάσεις, όπως θυμό, άγχος ή κατάθλιψη.
- Επιπρόσθετα έχει διαπιστωθεί ότι οι έφηβοι που καπνίζουν έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη δυσκολία στις σχέσεις τους.
- Το κάπνισμα λειτουργεί ως μέσω βελτίωσης της αυτοεκτίμησής τους και διέξοδος στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.
- Το κάπνισμα δίνει την αίσθηση στον νέο ότι είναι ωριμότερος και αξιότερος από όσο στη πραγματικότητα αισθάνεται.

Όμως αυτή η συνήθεια μπορεί να αποδειχθεί καταστροφική διότι: Προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες καθώς και περισσότερες από 250 γνωστές καρκινογόνες ουσίες όπως η νικοτίνη, η πίσσα, η αιθάλη, η φορμαλδεΐδη κλπ. Η νικοτίνη διεισδύει στους πνεύμονες και φτάνει στον

εγκέφαλο με την κυκλοφορία του αίματος σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα. Επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου και προκαλεί αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, ανεβαίνει η πίεση κ.λπ.

Συγκεκριμένα οι κίνδυνοι από το κάπνισμα είναι:

- Ο καρκίνος των πνευμόνων
- Οι χρόνιες πνευμονοπάθειες, όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα.
- Οι παθήσεις των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, του εγκεφάλου και των αγγείων των άκρων του σώματος, η υπέρταση, η ελάττωση της οξυγόνωσης των κυττάρων και η αρτηριοσκλήρυνση.
- Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης. Στους καπνιστές το σπέρμα είναι συχνά αδύναμο, ενώ στις καπνίστριες η σύλληψη μπορεί να είναι δυσκολότερη και έχουν συχνά αποβολές.
- Οι καρκίνοι του στόματος, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστεως κλπ.
- Η οστεοπόρωση.
- Το δέρμα γερνάει πιο γρήγορα. Εμφανίζει νωρίτερα περισσότερες ρυτίδες. Ο καπνιστής έχει τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξει κακοήγη καρκίνο του δέρματος από ένα μη καπνιστή.
- Τα νύχια είναι πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται από την κιτρινίλα του τσιγάρου.
- Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.
- Ο καπνιστής μυρίζει "καπνίλα". Και αυτό γίνεται έντονα αισθητό όταν βρίσκεται πολύ κοντά σε άλλους ανθρώπους (στο διπλανό κάθισμα, στο ασανσέρ, στο αυτοκίνητο κ.λπ.).
- Το χαμηλό βάρος γέννησης,
 - το οποίο εμφανίζεται σε συχνότητα διπλάσια
 - από ότι στις κυήσεις μητέρων μη καπνιστριών.
- Η αύξηση του κινδύνου πρόκλησης
 - εμβρυϊκού θανάτου.
- Η αύξηση του κινδύνου αυτόματης αποβολής
 - του εμβρύου.
- Η αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης πνευματικής καθυστέρησης.
- Η αύξηση της συχνότητας εμφάνισης εγκεφαλικής παράλυσης.

- Η αύξηση της συχνότητας κρουσμάτων επιληψίας,
- διεγερσιμότητας κ.λπ.
- Η συνολική αύξηση της βρεφικής θνησιμότητας κατά 60%.
- Όσοι συγκατοικούν και εργάζονται με καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα από το αναπνευστικό σύστημα και από την καρδιά τους. Επίσης σ' αυτούς ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι περισσότερο αυξημένος.
- Τα μωρά που αναπνέουν αέρα μολυσμένο με καπνό κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο του αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και έχουν συχνότερα προβλήματα με το αναπνευστικό τους.
- Τα παιδιά που ζουν σε χώρους γεμάτους καπνό (με γονείς που καπνίζουν μπροστά τους) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συχνότερα αναπνευστικές λοιμώξεις και κρίσεις άσθματος.

Οι γονείς και οι δάσκαλοι προκειμένου να πείσουν τα παιδιά ότι πρόκειται για μια βλαβερή συνήθεια καλό θα ήταν:

- Να μιλάνε στο παιδί με ειλικρίνεια
- Να επισημάνουν ότι ένας καπνιστής είναι εξαρτημένο άτομο
- Να αναφέρουν ότι η νικοτίνη είναι εθιστική
- Εξαιρετικά σημαντικό είναι το ότι το τσιγάρο βλάπτει την υγεία
- Να αναφέρουν ότι φθείρει την εμφάνιση

3.1: Έρευνα

Δημιουργήσαμε ένα Ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Α) με σκοπό να διερευνήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων και το μοιράσαμε στους μαθητές του σχολείου μας. Τα αποτελέσματα φαίνονται στα γραφήματα (Παράρτημα Β).

Κεφάλαιο 4ο : Αλκοόλ και Ναρκωτικά

Οι έφηβοι, στη σημερινή εποχή, συνηθίζουν να καταφεύγουν σε κατάχρηση βλαβερών για την υγεία τους ουσιών. Βασικότερη αιτία του προβλήματος αυτού είναι η έλλειψη πλήρους ενημέρωσης για τις επιπτώσεις τόσο του αλκοόλ όσο και των ναρκωτικών από το σχολικό περιβάλλον και γενικότερα από τον περίγυρο τους. Γι' αυτό η πρόληψη θεωρείται ως ένας από τους κύριους όρους ώστε να αποφευχθούν τέτοιου είδους προβλήματα. Σημαντική προϋπόθεση για την αντιμετώπιση του φαινομένου είναι η συμβολή των γονέων αφού ο ρόλος τους είναι απαραίτητος για τη διαμόρφωση σωστών προτύπων.

4.1: Το Αλκοόλ στους νέους

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη, μεταβατική και απαιτητική ηλικιακή περίοδος, τόσο για τους εφήβους όσο και για τους γονείς τους. Οι έφηβοι «επαναστατούν», θέλουν να «μεγαλώσουν πριν από την ηλικία τους» και να γνωρίσουν, να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ένα από αυτά είναι και το αλκοόλ, η κατανάλωση του οποίου στις μέρες μας έχει αναδειχτεί σε σημαντικό πρόβλημα.

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στατιστικά δεδομένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ στις χώρες της Ευρώπης, τα αποτελέσματα είναι ανησυχητικά. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος όρος ηλικίας για τα αγόρια που ξεκινάνε να πίνουν είναι τα 11 έτη και για τα κορίτσια τα 13, ενώ το 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά. Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι και στις τρεις συνηθέστερες αιτίες θανάτου στις ηλικίες 14-24 ετών, οι οποίες είναι τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, οι αυτοκτονίες και οι δολοφονίες, το αλκοόλ έχει σημαντική εμπλοκή. Συνεπώς, δεν μπορεί να προξενεί έκπληξη το γεγονός ότι θεσμοθετημένα από το 2008 απαγορεύεται η πώληση αλκοόλ σε ανήλικους.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομηλικούς τους σε πάρτι, νυχτερινές εξόδους, σε ιντερνέτ-καφέ κλπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έφηβος, τουλάχιστον στην αρχή.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι:

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο,

μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματιστεί. Επίσης, όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.

Με λίγα λόγια:

- Αντίδραση σε αυστηρούς ή καταπιεστικούς γονείς.
- Θεωρούν ότι έτσι απελευθερώνονται και διασκεδάζουν καλύτερα.
- Θέλουν να νιώθουν κοινωνικά αποδεκτοί.
- Για να πειραματιστούν σε καινούργιες εμπειρίες.
- Για να χαλαρώσουν.
- Για να προσεγγίσουν πιο εύκολα το άλλο φύλο.
- Για να κατευνάσουν τις ανησυχίες και τους φόβους τους.
- Για να ξεχάσουν κάποιο οικογενειακό ή προσωπικό τους πρόβλημα.

Επιπτώσεις:

Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αυτής από τόσο μικρές ηλικίες έχει πολλαπλές συνέπειες για την υγεία, μερικές εκ των οποίων μπορεί να αποδειχτούν ιδιαίτερος σοβαρές.

Αρχικά, είναι αυτονόητο ότι και η παραμικρή δόση αλκοόλ έχει βλαβερή επίδραση στο συκώτι και παράλληλα προκαλεί νευρολογικές φθορές. Ακόμα και η μικρή κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και επιβαρύνει τη λειτουργία της μνήμης, συνέπειες που ειδικά στην εν λόγω ηλικιακή περίοδο μπορούν να οδηγήσουν σταδιακά σε σημαντική μείωση της σχολικής απόδοσης. Σε γενικές γραμμές, όσο μεγαλύτερη και συχνότερη είναι η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από τους εφήβους, τόσο σοβαρότερες είναι οι επιπτώσεις, και αφορούν παραμέτρους όχι μόνο σχετικές με την υγεία, αλλά και την κοινωνική ζωή του εφήβου. Σε σχέση με το τελευταίο, για παράδειγμα, η διασκέδαση μέσω του αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές του εφήβου σε σχέση με τις παρέες του. Ενδιαφέρον είναι ότι η κατανάλωση αλκοόλ στους εφήβους σχετίζεται και με άλλες μη επιθυμητές ή παραβατικές συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα ή η εμπλοκή σε καβγάδες. Ο έφηβος

που πίνει ανεξέλεγκτα είναι πολύ πιθανό να αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά ή αντιθέτως μπορεί να δεχτεί αδιαμαρτύρητα τη βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση από άλλους. Επίσης, είναι αποδεδειγμένο ότι η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εθισμού ακόμα και μετά την ενηλικίωση, ενώ η συνήθεια της κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να καταστήσει τον έφηβο να γίνει πιο ευάλωτος στη δοκιμή ή ακόμα και στη χρήση παράνομων ουσιών. Τέλος, μία ακόμη επικίνδυνη πτυχή του ζητήματος είναι ότι συχνά η κατανάλωση αλκοόλ από τον έφηβο προκαλεί ή και «κρύβει» πιο σοβαρά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη.

Η κατανάλωση ποτού οδηγεί το αγόρι ή το κορίτσι σε πιο επιθετική συμπεριφορά ή απεναντίας μπορεί να το κάνει να δεχτεί αδιαμαρτύρητα την βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση των άλλων. Επίσης μπορεί να το κάνει πιο ευάλωτο στη δοκιμή ή και συστηματική χρήση ναρκωτικών ουσιών. Θα υποσκάψει σταδιακά την απόδοσή του στο σχολείο και θα το αποκόψει από τις θετικές συντροφίες με συγκεκριμένα οράματα και στόχους, ώστε να είναι διαρκώς με τη χαλαρή παρέα που διασκεδάζει πίνοντας.

Το παιδί που πίνει:

- κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα
- συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις του
- συχνά καπνίζει
- είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό
- μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης
- έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπείο παθητικότητας και αδιαφορίας
- έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά.

Πρόληψη:

Το να προσπαθούμε να συνετίσουμε το παιδί μας με τη χρήση τιμωρίας, απαγόρευσης και αυταρχικής συμπεριφοράς, το πιο πιθανό είναι να καταφέρουμε ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό που έχουμε στο μυαλό μας. Το να τρομοκρατήσουμε τον έφηβο προβάλλοντάς του τις θανατηφόρες επιπτώσεις από το αλκοόλ, θα τον πανικοβάλλουμε, θα τον απομακρύνουμε και θα τον κάνουμε να μην ακούσει τίποτα από όσα του λέμε.

Ας παροτρύνουμε τα παιδιά να αθλούνται συχνότερα. Φαίνεται ότι η καθιστική ζωή αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για χρήση αλκοόλ στην εφηβεία. Ας βελτιώσουμε την ποιότητα στη σχέση μας μαζί τους, ας διαθέσουμε περισσότερο χρόνο για να τους ακούσουμε χωρίς να τους κρίνουμε, κι ας έχουμε ευδιάκριτα όρια και σταθερή συμπεριφορά απέναντί τους, σε σχέση με το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται.

Θα ήταν πολύ αποτελεσματικό αν διδάσκονταν στα σχολεία οι επιπτώσεις των ουσιών, όχι σε επίπεδο διδαχής, αλλά επιστημονικά.

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Καλύτερη αντιμετώπιση η πρόληψη. Αρχικά οικογενειακή στήριξη από τους γονείς οι οποίοι οφείλουν να κάνουν διάλογο με τα παιδιά, να είναι κοντά τους και στις χαρές και στα προβλήματα τους.
- Ο τρόπος προσέγγισης τους πρέπει να είναι επικοινωνιακός χωρίς καταπίεση ή εκφοβισμό.
- Οι γονείς οφείλουν να γνωρίζουν τις παρέες των παιδιών τους και να δίνουν την αίσθηση ασφάλειας οποιαδήποτε στιγμή.
- Πρέπει να υπάρχει συνεργασία γονέων και δασκάλων ή καθηγητών για να υπάρχει ενημέρωση για την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού ή εφήβου.
- Χρήσιμη θεωρείται η συμβουλευτική γονέων και η υποστήριξη από ειδικό όταν κρίνεται απαραίτητη.
- Τέλος οι διαλέξεις και τα σεμινάρια στο σχολείο για τις βλαβερές συνέπειες της χρήσης τόσο στο άτομο όσο και στο κοινωνικό σύνολο είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητα.

4.2: Ναρκωτικά

Ως ναρκωτικά θεωρούμε κάθε χημική ουσία που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει το μυαλό ή το σώμα κάποιου. Στα ναρκωτικά περιλαμβάνονται παράνομες ουσίες, όπως η ηρωίνη, η κοκαΐνη ή η μαριχουάνα και το χασίς. Δεν είναι μόνο αυτά. Ναρκωτικά είναι επίσης και κάποιες περισσότερο "νόμιμες" ουσίες, όπως είναι το αλκοόλ, ο καπνός καθώς και πολλά από τα φάρμακα που χρησιμοποιεί η κλασσική ιατρική.

Το πρόβλημα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών αφορά ένα σημαντικό ποσοστό εφήβων. Σύμφωνα με μελέτη, στην Ελλάδα περίπου 1 στους 7 μαθητές 15-19 χρόνων (15,2%) έχει κάνει χρήση κάποιας παράνομης ουσίας έστω και μία φορά στη ζωή του, ενώ η πλειονότητα αυτών (9,8%) έχει επαναλάβει τη χρήση τουλάχιστον 3 φορές. Φαίνεται ότι η κάνναβη αποτελεί την επικρατούσα παράνομη ουσία μεταξύ όλων των παράνομων ουσιών. Τα αγόρια αναφέρουν χρήση παράνομων ουσιών σε υπερδιπλάσιο ποσοστό (20,9%) συγκριτικά με τα κορίτσια στις ηλικίες 15-19 ετών (9,3%) (ESPAD 2011, ΕΠΙΨΥ). Υπολογίζεται ότι τα 15 έτη είναι η ηλικία που ξεκινά ο πειραματισμός των εφήβων με τα ναρκωτικά.

Γιατί παίρνουν οι έφηβοι ναρκωτικά:

Οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά για τους ίδιους λόγους που το κάνουν και οι ενήλικες: Για να διασκεδάσουν, να ενσωματωθούν σε κάποια ομάδα, να ηρεμήσουν, να τα βγάλουν πέρα με το άγχος, τον πόνο ή την ανία.

Εκτός όμως από αυτά οι νεαροί θέλουν επίσης να ζήσουν καινούριες εμπειρίες και να πάρουν και κάποια ρίσκα. Αυτό είναι μέρος της διαδικασίας ανακάλυψης του εαυτού τους. Τους αρέσει δε, να μιμούνται τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Όλα αυτά είναι μέρος της διαδικασίας ανάπτυξής τους, της μετάβασής τους από την παιδική στην ενήλικη ζωή.

Επιπλέον:

- Έχουν άγχος και ανασφάλεια ή κατάθλιψη.
- Τα αγόρια και τα κορίτσια που δεν είναι σε γενικές γραμμές επίμονα και φιλόπινα, αλλά προτιμούν τις εύκολες λύσεις σε όλους τους τομείς
- Εκείνα που δεν έχουν άλλους τρόπους χαλάρωσης -π.χ. μουσική, αθλητισμό, κοινωνική συναναστροφή- τείνουν να «βολεύονται» πιο εύκολα με τα χαπάκια και γενικά με τα ναρκωτικά.
- Οι έφηβοι που είναι αδέξιοι στην αντιμετώπιση διαφόρων καθημερινών προβλημάτων.
- Αισθάνονται απόρριψη από το περιβάλλον, νιώθουν να μην ανήκουν πουθενά και θέλουν απεγνωσμένα να ενταχθούν σε μια ομάδα η οποία επιτέλους θα τα αποδεχτεί- στην προκειμένη περίπτωση, στην ομάδα των παιδιών που κάνουν ήδη χρήση ουσιών.

- Θέλουν να κάνουν τους τολμηρούς και τους αρχηγούς και τους αρέσει η ρισκοκίνδυνη συμπεριφορά. Ρισκάρουν για να αποδείξουν στη συντροφιά και στον εαυτό τους πόσο άτρωτοι και ισχυροί είναι.
- Επίσης τα παιδιά που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες επειδή:
- Δεν έχουν στενές σχέσεις με τους γονείς τους ή με άλλα θετικά πρότυπα ενηλίκων και παράλληλα συναναστρέφονται με παρέες ή ένα άτομο που κάνει ήδη χρήση ουσιών.
- Έχουν γονείς τοξικομανείς ή αλκοολικούς.
- Δεν έχουν πειστεί από τους γονείς και το ευρύτερο περιβάλλον τους ότι τα ναρκωτικά είναι βλαβερά και δεν έχουν ενστερνιστεί μια σαφώς αρνητική στάση έναντι των ναρκωτικών - δηλαδή δεν τα απορρίπτουν κατηγορηματικά.
- Μορφές εξάρτησης, όπως είναι η τοξικομανία και ο αλκοολισμός, έχουν πολλαπλές επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων επηρεάζοντας κάθε πιθανό τομέα της καθημερινής τους δράσης.

Επιπτώσεις των ναρκωτικών:

Μορφές εξάρτησης, όπως είναι η τοξικομανία και ο αλκοολισμός, έχουν πολλαπλές επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων επηρεάζοντας κάθε πιθανό τομέα της καθημερινής τους δράσης.

Κύρια επίπτωση των εξαρτήσεων από χημικές ή άλλες ουσίες είναι η υπονόμηση της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου. Η επίδραση στην υγεία είτε προκύπτει σταδιακά είτε με ταχύτερους ρυθμούς, είναι πάντως βέβαιη και συντριπτική. Ενώ, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη πως πολλές φορές το εξαρτημένο άτομο οδηγείται ακόμη και στο θάνατο, ακριβώς εξαιτίας της εξάρτησής του, είτε κατά τρόπο άμεσο, όπως είναι η λήψη υπερβολικής δόσης ή η σταδιακή κατάρρευση των σωματικών λειτουργιών είτε κατά τρόπο έμμεσο, όπως είναι η πρόκληση κάποιου φονικού ατυχήματος υπό την επήρεια μέθης.

Η εξάρτηση επηρεάζει σημαντικά τη δυνατότητα του ατόμου να αντεπεξέρχεται στις καθημερινές του υποχρεώσεις, αλλά και στις κοινωνικές του συναναστροφές. Ως αποτέλεσμα αυτής της αυξανόμενης δυσκολίας να λειτουργήσει κατά τρόπο φυσιολογικό είτε εμφανίζει μειωμένη απόδοση στην επαγγελματική του δραστηριότητα είτε αδυνατεί πλήρως να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του, οπότε και απομακρύνεται από τον εργασιακό του χώρο.

Ιδιαίτερη, συνάμα, είναι και η επίδραση στις σχέσεις του εξαρτημένου ατόμου με τα μέλη της οικογένειάς του και τους φίλους του. Η εξάρτηση ασκεί έντονη πίεση στις σημαντικές αυτές κοινωνικές σχέσεις, εξωθώντας τις πολλές φορές στα άκρα, εφόσον όλος ο κοινωνικός περίγυρος του εξαρτημένου ατόμου εξαναγκάζεται να υποστεί τις αναποτελεσματικές, κάποτε και βίαιες, συμπεριφορές του.

Η εξάρτηση συνδέεται ακόμη και με την εγκληματική δράση ή την παρασιτική επιβίωση του ατόμου, εφόσον προκειμένου να εξασφαλίσει τα απαραίτητα χρήματα για την αγορά της όποιας ουσίας είτε αναγκάζεται να δανείζεται χρήματα, αν δεν έχει κάποια επαγγελματική απασχόληση, είτε ακόμη και να προβεί σε κλοπές.

Καθώς η εξάρτηση του ατόμου εντείνεται και οι επιπτώσεις της στη σωματική και ψυχική του υγεία καθίστανται ολοένα και πιο εμφανείς προκύπτει και η σταδιακή απομόνωσή του από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Το άτομο περιθωριοποιείται τόσο με δική του θέληση, αφού δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί τις διαπροσωπικές επαφές, όσο και από τη μεριά των άλλων ανθρώπων που τείνουν να αντιμετωπίζουν τα εξαρτημένα άτομα ως ανεπιθύμητα. Πολλές φορές, μάλιστα, οι άνθρωποι είναι εξαιρετικά επιφυλακτικοί απέναντι στα εξαρτημένα άτομα, διότι τα θεωρούν εν δυνάμει επικίνδυνα.

Πρόληψη:

Όπως σε όλα τα σοβαρά προβλήματα των εφήβων, η καλύτερη πρόληψη είναι η συχνή, σταθερή και σε βάθος επικοινωνία με το παιδί. Όσα προβλήματα και να υπάρχουν, οι γονείς δεν πρέπει ποτέ να διακόπτουν την επικοινωνία αυτή. Ακόμα και αν ο έφηβος είναι αρνητικός και προχωρεί σε ρήξη, ο γονιός θα πρέπει να προσπαθεί καθημερινά να ξαναχτίζει τις γέφυρες.

Η σταθερή προπαγάνδα των γονιών κατά των ναρκωτικών πρέπει να ξεκινά από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού. Πρέπει να απομυθοποιείται η «χαλαρωτική» ή «ψυχαγωγική» διάσταση των ναρκωτικών και οι γονείς να εξηγούν στο παιδί τους τις μοιραίες συνέπειες που έχει για τη ζωή ενός ανθρώπου η εξάρτηση από οποιαδήποτε ουσία. Πρέπει να πείθουν το παιδί να μη δοκιμάσει ποτέ ναρκωτικά, γιατί από τη στιγμή που θα πάρει δοκιμαστικά μια ουσία, κανένας δε μπορεί να προβλέψει με σιγουριά αν θα ακολουθήσει δεύτερη και τρίτη «δοκιμή» ή πλήρης εθισμός και εξάρτηση.

Τρόποι αντιμετώπισης:

Η έγκαιρη διάγνωση της κατάχρησης ή/και εξάρτησης από ουσίες στην εφηβεία είναι ένα αποτελεσματικό πρώτο βήμα στην αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού. Υπάρχουν πολλά διαγνωστικά εργαλεία για την εξάρτηση τα οποία σταθμίζονται στον εφηβικό πληθυσμό και αξιοποιούνται παγκοσμίως. Παραδείγματα τέτοιων εργαλείων αποτελούν: το πρότυπο συνέντευξης Adolescent Drug Abuse Diagnosis (ADAD), το Teen Addiction Severity Index (TASI) αλλά και το Diagnostic Interview Schedule for Children (DISC), τα οποία χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για εφήβους και παιδιά στην πρώιμη εφηβική ηλικία (Gilvarry, 2000).

Εφόσον γίνει η διάγνωση, τα παιδιά μπορούν να ακολουθήσουν μια σειρά από διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της κατάχρησης ουσιών. Ανάλογα με την περίπτωση, αυτές μπορούν να λάβουν χώρα είτε σε κάποιο ιδρυματικό περιβάλλον, είτε σε μια διαπροσωπική, οικογενειακή ή ομαδική θεραπεία είτε σε κάποιο άλλο θεραπευτικό περιβάλλον. Αν και οι περισσότερες προσεγγίσεις έχουν αναπτυχθεί για την θεραπεία ενηλίκων, τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν γίνει σημαντικά βήματα για την προσαρμογή τους σε εφηβικούς πληθυσμούς. Η τελική επιλογή για το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί εξαρτάται από την ένταση του προβλήματος, την συνύπαρξη άλλης ψυχικής διαταραχής αλλά και τις ιδιαιτερότητες του περιβάλλοντος του εφήβου.

Ο ρόλος των γονέων:

Ο σημαντικότερος παράγοντας για την αποτροπή των εφήβων από τη χρήση των ναρκωτικών είναι η ενεργή παρουσία των γονέων στη ζωή των παιδιών τους. Η καλλιέργεια ενός υγιούς οικογενειακού περιβάλλοντος για τα παιδιά παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο αφού είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα εκτεθούν στα ναρκωτικά είτε στο χώρο του σχολείου είτε από συνομηλίκους και γνωστούς.

Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10-12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Σε αυτό το ζήτημα πρέπει να επιστήσουμε ιδιαίτερα την προσοχή διότι ο προφορικός αφορισμός δεν πρόκειται να φέρει αποτελέσματα αν οι γονείς είναι καπνιστές. Δυστυχώς ή ευτυχώς,

οι πράξεις έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στον μιμητισμό των παιδιών από ότι το ‘κήρυγμα’. Για αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι να γίνονται φωτεινά παραδείγματα αποφεύγοντας να κάνουν υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, να μην καπνίζουν και να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών. Σε αντιδιαστολή με όλα τα ανωτέρω οι γονείς πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες (όπως κολύμβηση, μπάσκετ, θέατρο, χορό, μουσική κλπ).

Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη που συχνάζουν. Η συνεχής ενημέρωση των γονέων για το πού βρίσκεται το παιδί τους, καθώς επίσης η γνωριμία με τους γονείς των φίλων του παιδιού, δεν αποτελούν συστάσεις ή υπερβολές αλλά κανόνες. Κανόνες, επίσης, πρέπει να επιβάλλονται και στη συμπεριφορά των παιδιών, οι οποίοι συν τοις άλλοις πρέπει να περιλαμβάνουν τη μη χρήση παράνομων ουσιών, ακόμη, και κυρίως τότε, όταν βρίσκονται σε πάρτυ, οποιεσδήποτε και αν είναι οι περιστάσεις.

Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.

Είναι επίσης σημαντικό να γίνεται έγκαιρη αναγνώριση ορισμένων σημείων που δείχνουν ότι ο έφηβος πιθανόν να έχει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Οι γονείς μπορεί να αντιληφθούν κάτι το ασυνήθιστο αλλά χρειάζονται βοήθεια από ειδικούς για να γίνει η ακριβής διάγνωση για το τι συμβαίνει.

Είναι καλό οι γονείς να μιλούν για τα θέματα αυτά με τα παιδιά τους και στη συνέχεια πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια του γιατρού για να δουν εάν υπάρχει ένα σωματικό οργανικό πρόβλημα που να εξηγεί την κατάσταση. Έπειτα, εάν φανεί ότι υπάρχει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών θα χρειαστεί ολοκληρωμένη προσέγγιση από μια πολυθεματική ομάδα ειδικών.

4.3: Έρευνα

Εργαστήκαμε γύρω από θέματα που συσχετίζονται με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στην εφηβεία κάνοντας μια μικρή έρευνα.

Βασικό εργαλείο στην έρευνα που πραγματοποιήσαμε σχετικά με τα ναρκωτικά και το αλκοόλ στην εφηβεία ήταν το ερωτηματολόγιο μας.

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να αποτυπώσουμε μια γενική εικόνα για τη συμπεριφορά του εφήβου στις μέρες μας.

Το δείγμα που συγκεντρώσαμε απευθυνόταν σε παιδιά από 12-18 ετών. Στο ερωτηματολόγιο αυτό αποκρίθηκαν 45% αγόρια και 55% κορίτσια.

Από τους ερωτηθέντες το 49% απάντησαν ότι καταναλώνουν σπάνια αλκοολούχα ποτά. Το 55% απάντησε ότι πίνει ένα ποτήρι ενώ το 10% πίνει τρία ποτήρια. Στην ερώτηση «ποίοι πιστεύετε είναι οι λόγοι που οι νέοι εθίζονται στα ναρκωτικά» το 40% απάντησε η παρέα ενώ το μικρότερο ποσοστό απάντησε ο μιμητισμός. Στους τρόπους με τους οποίους μπορεί να γίνει καταπολέμηση του φαινομένου το 30% απάντησε με πληροφόρηση ενώ το 9% απάντησε με αποποινικοποίηση ναρκωτικών. *(Παράρτημα 4)*

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά αν και απαγορεύεται από τον νόμο. Γενικά, απαραίτητη θα ήταν η ενημέρωση του φαινομένου του αλκοόλ και των ναρκωτικών στους εφήβους, αφού τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι έφηβοι μένουν ανεπηρεάστοι.

Κεφάλαιο 5ο : Ελεύθερος χρόνος και επιλογή σπουδών

Ένα ζήτημα που απασχολεί όλους τους εφήβους. Από τη μια μεριά υπάρχει η ανάγκη για ψυχαγωγία και ξεκούραση και από την άλλη η πίεση που δημιουργούν τα μαθήματα και η προετοιμασία για τις επερχόμενες σπουδές. Στον ελεύθερο χρόνο δεν περιλαμβάνεται ο εργάσιμος χρόνος ούτε ο λεγόμενος «νεκρός» χρόνος (ο χρόνος μετακίνησης από τον τόπο κατοικίας στον τόπο εργασίας, στο τόπο εκπαίδευσης ή ψυχαγωγίας). Ο ελεύθερος χρόνος, συνεπώς, είναι το σύνολο των ασχολιών στις οποίες το άτομο μπορεί να επιδοθεί με τη θέλησή του. Ποιος είναι πράγματι ο πιο ευχάριστος τρόπος αυτός να αξιοποιείται, αν και όταν υπάρχει; Αξιοποιείται με τον ίδιο τρόπο από αγόρια και κορίτσια; Κι αν όχι, τι είναι αυτό που τα διαφοροποιεί;

5.1: Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

Σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο η ζωή των εφήβων χαρακτηρίζεται από δύο αντιφάσεις. Σίγουρα, ένας έφηβος είναι φυσικό να εντάσσει στον ελεύθερο το χρόνο τις δραστηριότητες που του αρέσουν, εκείνες που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα και στις κλίσεις του. Κι αν έχουμε ως δεδομένο ότι αυτά τα οποία αρέσουν σε αγόρια και κορίτσια διαφέρουν σε τόσο μεγάλο βαθμό, τότε σίγουρα και ο τρόπος με τον οποίο αξιοποιούν τον ελεύθερο τους χρόνο ποικίλει από το ένα φύλο στο άλλο. Επομένως, το γεγονός αυτό δεν είναι άξιο απορίας και έκπληξης.

Και βέβαια, δεν θα μπορούμε να πει κανείς το αυτή η διαφοροποίηση στον τρόπο αξιοποίησης του, αποτελεί μελανό σημείο. Κάθε άλλο – πως θα ήταν δυνατό να ζήσουμε όντας τόσο ίδιοι μεταξύ μας. Σίγουρα, ως ανθρώπινα οντά έχουμε βασικές διαφορές μεταξύ μας, διαφορές που θα χαρακτηρίζαμε απαραίτητες, διαφορές που ακόμη και αν δεν υπήρχαν θα έπρεπε εμείς να δημιουργήσουμε.

Γενικά, μέσα στον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο που έχουν στη διάθεση τους οι έφηβοι, πρέπει να ενταχθούν όλα τα ζωτικής ανάγκης στοιχεία για τους ίδιους : οι αθλητικές δραστηριότητες, η ανεμελιά, το παιχνίδι, η ξεκούραση, η παρέα, η ψυχαγωγία και (γιατί όχι) η περισυλλογή και η ονειροπόληση.

Η μουσική είναι ένας τρόπος ζωής για διάφορους νέους για τους οποίους ασχολούνται με μουσικά όργανα. Η μουσική τους βοηθάει να εκφράζουν ότι θέλουν να πουν χωρίς να έχουν την έννοια το τι θα πουν στους άλλους. Γνωρίζουν ότι θα εκφραστούν μέσα από τα τραγούδια και δεν θα έχουν πρόβλημα μετά. Πολλοί νέοι ακούνε μουσική λόγω του ότι βρίσκονται σε συνεχή κόντρα με τους γονείς τους και

απλά θέλουν κάπως να ξεσπάσουν στην καθημερινή τους ζωή χωρίς να προκαλούν ιδιαίτερο πρόβλημα στους γύρω τους. Συνήθως η προσωπικότητα τους πρέπει να καθορίζει τι ακούνε. Η μουσική για αυτούς είναι κάτι σημαντικό. Κάτι το οποίο τους βοηθά να έχουν μια αντίληψη διαφορετική για τον γύρω κόσμο. Η προσωπικότητα πρέπει να καθορίζει τι εσένα σου αρέσει να ακούς. Τι σε κάνει να νιώθεις ωραία. Οι νέοι πάντα πρέπει να κάνουν αυτό που θέλουν. Δεν πρέπει να επηρεάζονται από παράγοντες όπως η συνολική μάζα.

5.2: Επιλογή σπουδών

Στην Ελλάδα κατά τη φοίτηση στο Λύκειο οι μαθητές επιλέγουν τι θέλουν να σπουδάσουν και συνήθως το συνδέουν με τις επαγγελματικές προοπτικές παρόλο που οι ειδικοί όλο και πιο συχνά τελευταία υποστηρίζουν το αντίθετο.

Κριτήρια επιλογής σπουδών είναι το τι αρέσει σε κάθε παιδί, τι είναι ικανό να κάνει και πολύ συχνά η δυνατότητα ή μη της οικογένειάς του να στηρίζει αυτή την επιλογή.

Πολλά παιδιά αλλάζουν γνώμη κατά τη διάρκεια των σπουδών τους ή ακόμη τις εγκαταλείπουν, ενώ άλλα πηγαίνουν σε χώρες του εξωτερικού. Όπως και να έχουν τα πράγματα οι μαθητές περνούν πολύ χρόνο προβληματισμένοι σχετικά με το θέμα. Μπορούν να τους βοηθήσουν οι γονείς τους οι εκπαιδευτικοί, ειδικοί σύμβουλου κυρίως όμως πρέπει να βαραίνει στην απόφασή τους το τι τελικά οι ίδιοι θέλουν να κάνουν και να ενημερώνονται όσο καλύτερα μπορούν για να πάρουν τις σωστές αποφάσεις. Άλλωστε σήμερα είναι αναγκαία η δια βίου μάθηση, επομένως ποτέ δεν είναι αργά για να σπουδάσουν αυτό που επιθυμούν.

5.3: Επιλογή επαγγέλματος

Ζήτηση στην αγορά εργασίας:

- Η αύξηση της ανεργίας στις τάξεις του 27%-30% έχει ως αποτέλεσμα την μείωση της ζήτησης στα χειρονακτικά επαγγέλματα (π.χ. μηχανικοί, ηλεκτρολόγοι, υδραυλικοί, χτίστες). Περισσότερες πιθανότητες για εύρεση εργασίας συγκεντρώνουν οι απόφοιτοι οικονομικών πανεπιστημίων. Η κατάσταση για τους μηχανικούς (χημικούς-ενέργειας), γεωλόγους χαρακτηρίζεται ως ικανοποιητική. Ζήτηση παρουσιάζουν τα επαγγέλματα που σχετίζονται με την διανομή φαγητού ή εμπορευμάτων χωρίς, ωστόσο να

ελκύουν πολλούς νέους. Τέλος, η εικόνα για μάγειρες και ζαχαροπλάστες είναι ακόμα θετική. Ο τουρισμός αποτελεί τον ισχυρότερο κλάδο της Ελληνικής οικονομίας με το πλεονέκτημα πως απορροφά χιλιάδες θέσεις εργασίας. Η γεωργία και η αλιεία έχουν ανοικτούς ορίζοντες για γεωπόνους, ιχθυοκαλλιεργητές ή παραγωγούς οικολογικών προϊόντων, όπως και η κτηνοτροφία.

Τεστ Ικανοτήτων:

Τα τεστ ικανοτήτων είναι τεστ τα οποία αποσκοπούν στην εύρεση των δεξιοτήτων και κλίσεων του μαθητή προκειμένου να μπορέσει να προσανατολιστεί σωστά στην επαγγελματική του ζωή. Ένα από τα πιο γνωστά τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού είναι το τεστ του John Holland.

Η θεωρία του Χόλαντ :

Στον πολιτισμό μας, οι περισσότεροι άνθρωποι ανήκουν σε έναν από τους παρακάτω τύπους προσωπικότητας: Πρακτικός, Ερευνητικός, Καλλιτεχνικός, Κοινωνικός, Επιχειρηματικός και Συμβατικός.

1. ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που έχουν αθλητικές ή μηχανικές ικανότητες που προτιμούν να εργάζονται με Πράγματα σε επαγγέλματα όπως σεφ, ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας, ξυλουργοί, και κατασκευαστές.

2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να παρατηρούν, να μαθαίνουν, να εξερευνούν, να αναλύουν, να αξιολογούν ή να επιλύουν προβλήματα προτιμούν να εργάζονται με Δεδομένα, σε επαγγέλματα όπως τεχνικοί ιατρικών συσκευών, προγραμματιστές ηλεκτρονικών υπολογιστών, μηχανικοί και επιστήμονες.

3. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ

Άνθρωποι που έχουν καλλιτεχνικές, καινοτόμες ή διαισθητικές ικανότητες και τους αρέσει να εργάζονται με Ιδέες σε επαγγέλματα όπως εμπορικοί καλλιτέχνες, μουσικοί, διακοσμητές.

4. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ.:

Άνθρωποι που τους αρέσει να εργάζονται με άλλους ανθρώπους, να τους διαφωτίζουν, να τους πληροφορούν, να τους βοηθούν, ή να τους περιποιούνται, ή που μπορούν να μιλάνε όμορφα να εργάζονται σε επαγγέλματα όπως η διδασκαλία, η συμβουλευτική, και η φροντίδα των ηλικιωμένων.

5.ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να δουλεύουν με άλλους ανθρώπους, να τους επηρεάζουν, να τους πείθουν, να έχουν υψηλές επιδόσεις, να ηγούνται ή να διαχειρίζονται οργανωτικούς στόχους ή οικονομικά οφέλη εργάζονται σε επαγγέλματα όπως Διοικητικά Στελέχη, το εμπόριο, οι επιχειρήσεις και η πολιτική

6.ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να δουλεύουν με δεδομένα, που έχουν υπαλληλικές ή αριθμητικές ικανότητες, που εκτελούν λεπτομερώς μια δουλειά, ή ακολουθούν επακριβώς εντολές άλλων εργάζονται σε επαγγέλματα όπως η λογιστική, η διοικητική υποστήριξη, και η νομική ή ο στρατιωτικός/αστυνομικός κλάδος.

Επίλογος

Ο χρόνος που μας δόθηκε γι' αυτή την εργασία ήταν λίγος και δυσκολευτήκαμε αρκετά. Κάποια πράγματα δεν έγιναν όπως τα είχαμε προγραμματίσει.

Στο τέλος του τετραμήνου οι μαθητές κάθε ομάδας παρουσίασαν τις εργασίες τους συζητήσαμε όλοι μαζί και καταλήξαμε σε συμπεράσματα μερικά από τα οποία είναι:

Στην εφηβική ηλικία ζούμε πολλές χαρές αλλά έχουμε και πολλές δυσκολίες. Η διάθεσή μας αλλάζει εύκολα καθώς και οι αποφάσεις μας. Όλα αυτά είναι κάτι που συνέβαινε και σε προηγούμενες γενιές. Μας κάνει αισιόδοξους ο γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι μεγαλώνουν και βρίσκουν το δρόμο τους. Μήπως τελικά διανύουμε την καλύτερη εποχή; Αποφασίσαμε πως όταν έχουμε προβλήματα θα τα αντιμετωπίζουμε με αισιοδοξία και ζητώντας βοήθεια από άλλους ανθρώπους, επιστήμονες ή όσους μας αγαπούν.

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Στα πλαίσια του μαθήματος Ερευνητική Εργασία της Β' Λυκείου δημιουργήσαμε αυτό το ερωτηματολόγιο, με σκοπό να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

Παρακαλούμε να απαντήσετε ανώνυμα.

Φύλο: α. Αγόρι β. Κορίτσι

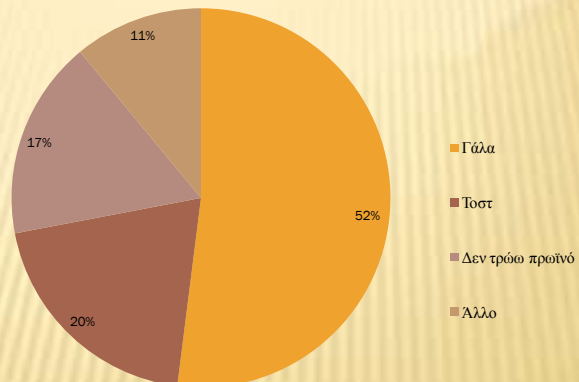
Ηλικία: α. 15-16 β. 16-17 γ. 18+

1. Τι επιλέγεις για πρωινό;
α. Γάλα β. Τοστ γ. Δεν τρώω πρωινό δ. Άλλο
2. Τι τρως συνήθως στο σχολείο;
α. Αγοράζω κάτι από το κυλικείο(π.χ. κρουασάν, τυρόπιτα, πίτσα) β. Παίρνω κάτι από το σπίτι(π.χ. τοστ, φρούτο) γ. Τίποτα
3. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά;
α. 2-3 β. 4-5 γ. κάθε μέρα δ. καμία
4. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως fast food;
α. 1 β. 2 γ. περισσότερες δ. καμία
5. Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;
α. κανένα β. 1-2 γ. 3-4 δ. περισσότερα
6. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;
α. Ναι β. Όχι
7. Το γεύμα σου περιλαμβάνει κρέας:
α. 1 φορά το μήνα β. 1-2 φορές την εβδομάδα γ. 3-4 φορές την εβδομάδα
8. Το γεύμα σου περιλαμβάνει ψάρι:
α. 1 φορά το μήνα β. 1-2 φορές την εβδομάδα γ. 3-4 φορές την εβδομάδα
9. Καταναλώνεις όσπρια:
α. 1 φορά το μήνα β. 1-2 φορές την εβδομάδα γ. 3-4 φορές την εβδομάδα
10. Καταναλώνεις ζυμαρικά :
α. 1 φορά το μήνα β. 1-2 φορές την εβδομάδα γ. 3-4 φορές την εβδομάδα
11. Καπνίζεις;
α. Ναι β. Όχι

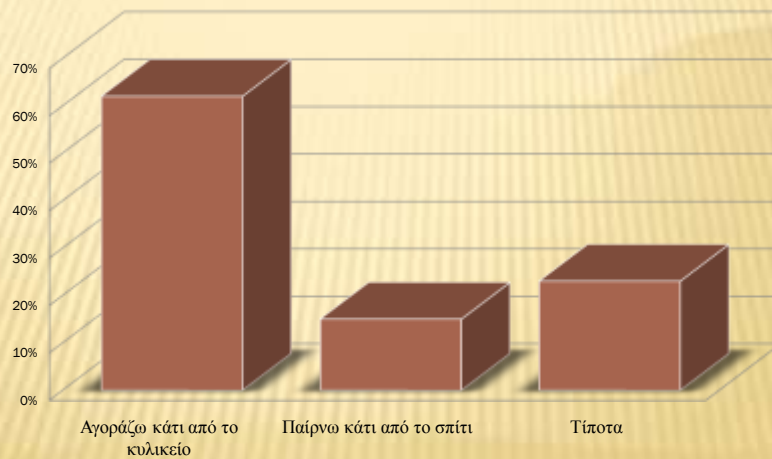
Παράρτημα Β: Γραφήματα

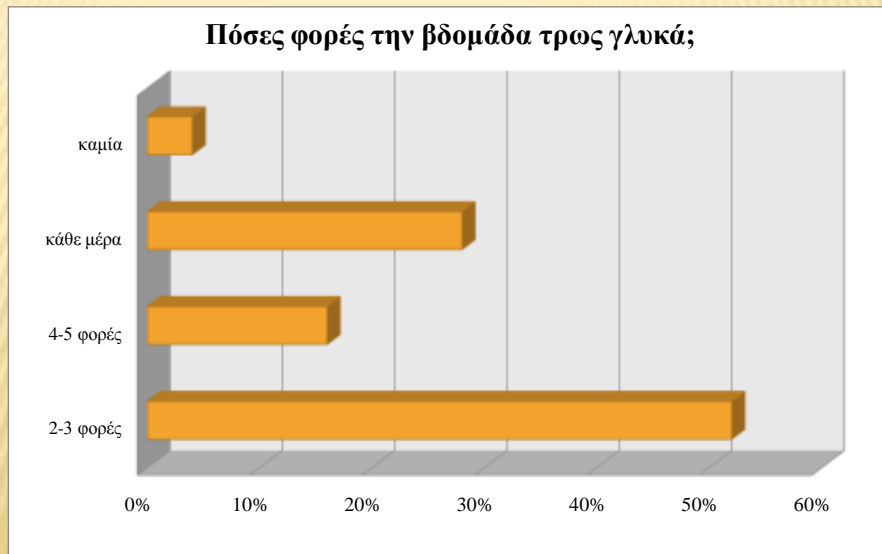
ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τι επιλέγεις για πρωινό;

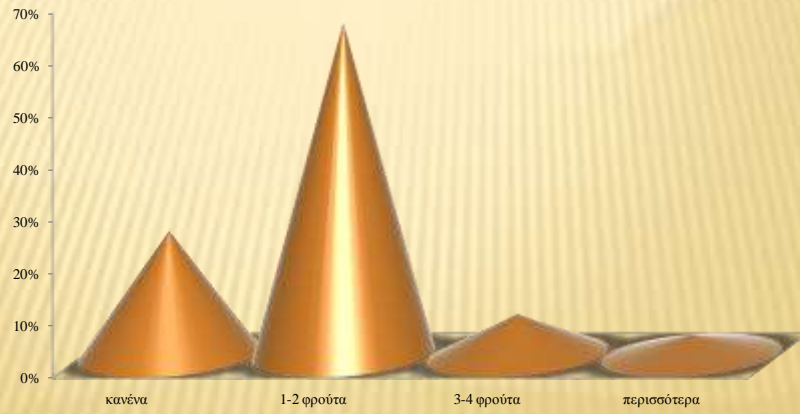


Τι τρως συνήθως στο σχολείο;

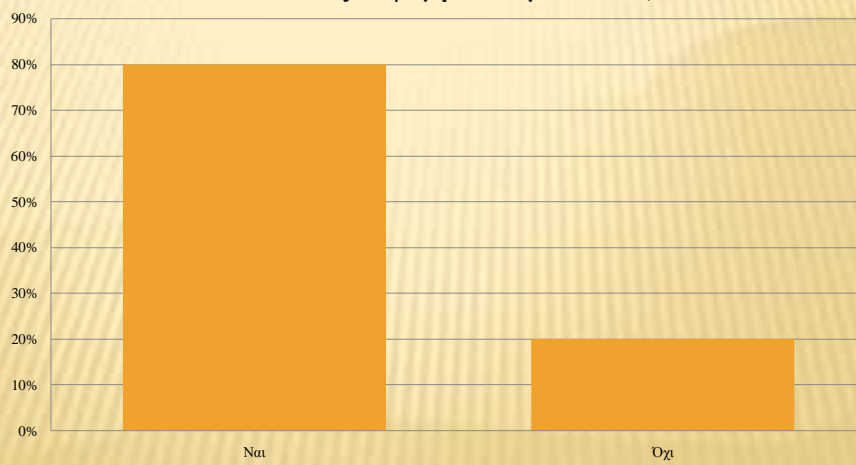




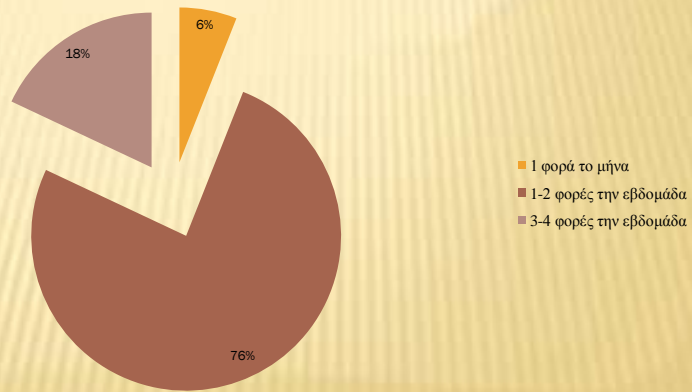
Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;



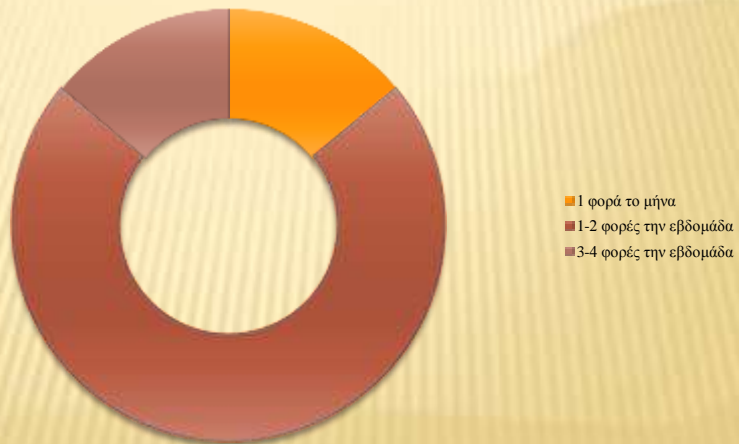
Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;



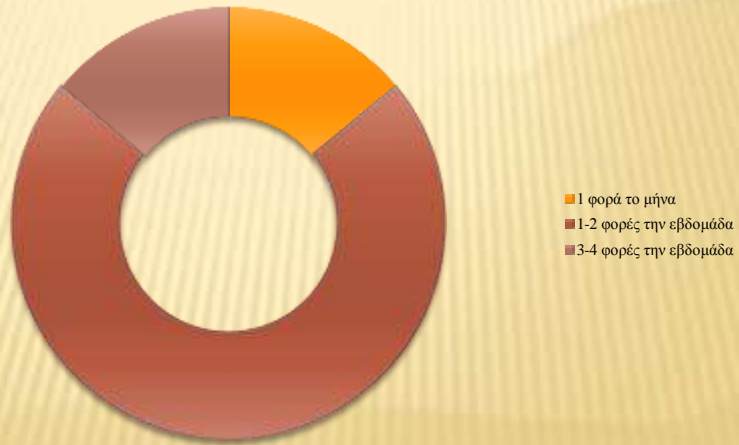
Το γεύμα σου περιλαμβάνει κρέας:



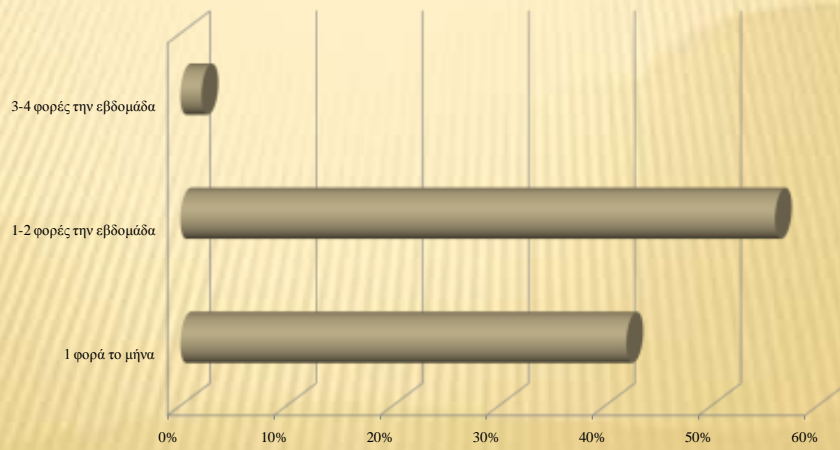
Καταναλώνεις όσπρια:



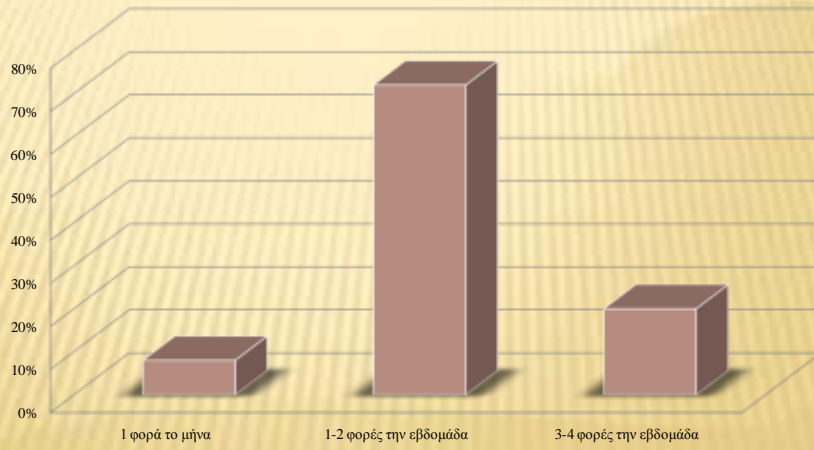
Καταναλώνεις όσπρια:



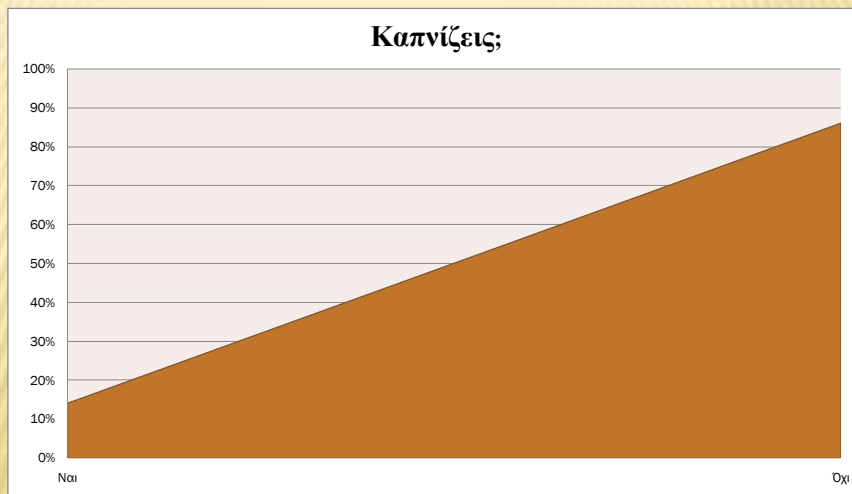
Το γεύμα σου περιλαμβάνει ψάρι:



Καταναλώνεις ζυμαρικά:



Καπνίζεις;



Παράρτημα Γ: Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο

Ως μαθητές της Β' Λυκείου εργαστήκαμε γύρω από θέματα που συσχετίζονται με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στην εφηβεία. Σκοπός αυτού του ερωτηματολογίου είναι να αποτυπώσουμε μια γενική εικόνα για τη συμπεριφορά του εφήβου στις μέρες μας. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται ανώνυμα.

1. Τι φύλο είστε;
 αγόρι κορίτσι
2. Τι ηλικία έχετε;
 12-15 ετών 16-18 ετών πάνω από 18 ετών
3. Καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;
 ναι όχι
4. Αν ναι, πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;
 κάθε μέρα 3-4 φορές την εβδομάδα
 1-2 φορές την εβδομάδα σπάνια ποτέ
5. Πόσα ποτήρια πίνετε συνήθως;
 1 ποτήρι 2 ποτήρια
 3 ποτήρια πάνω από 3 ποτήρια
6. Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;
 12-15 ετών 16-18 ετών πάνω από 18 ετών
7. Ποιοι είναι οι λόγοι που σας ώθησαν στην κατανάλωση αλκοόλ;
 από περιέργεια επειδή πίνουν φίλοι σας
 για επίδειξη οικογενειακά προβλήματα άλλοι λόγοι
8. Το οικογενειακό σας περιβάλλον καταναλώνει αλκοόλ;
 ναι όχι
9. Γνωρίζετε για τις αρνητικές επιπτώσεις του αλκοόλ στην υγεία;
 ναι όχι
10. Γνωρίζετε το κοινωνικό φαινόμενο του εθισμού των νέων στα ναρκωτικά;
 ναι όχι

11. Θεωρείτε τα ναρκωτικά επικίνδυνα;

ναι όχι

12. Γνωρίζετε κάποιον στο περιβάλλον σας που να κάνει χρήση;

ναι όχι

13. Ποιοι πιστεύετε είναι οι λόγοι που οι νέοι εθίζονται στα ναρκωτικά;

παρέα οικογενειακή κατάσταση περιέργεια
 μιμητισμός ψευδαισθηση απόκτησης θάρρους

14. Θεωρείτε ότι η ενημέρωση σχετικά με το φαινόμενο των ναρκωτικών είναι επαρκής ;

ναι όχι

15. Πού γίνεται καλύτερη ενημέρωση;

στο σχολείο στο οικογενειακό περιβάλλον
 στο διαδίκτυο στην τηλεόραση
 τίποτα από τα παραπάνω

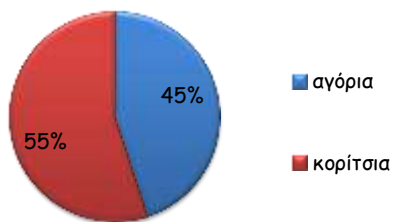
16. Με ποιους τρόπους πιστεύεις πως μπορεί να γίνει καταπολέμηση του φαινομένου;

πληροφόρηση θεραπευτική υποστήριξη σύλληψη των εμπόρων
ναρκωτικών αποποινικοποίηση των ναρκωτικών
 ενασχόληση των νέων με τον αθλητισμό

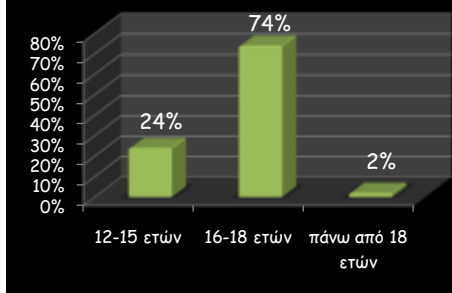
Παράρτημα Δ



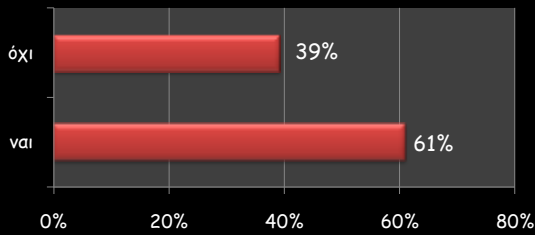
Τι φύλο είστε;



Τι ηλικία έχετε;



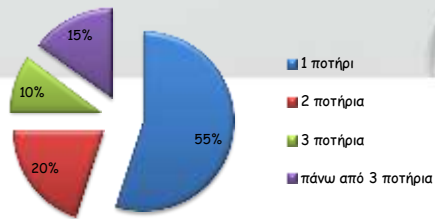
Καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;



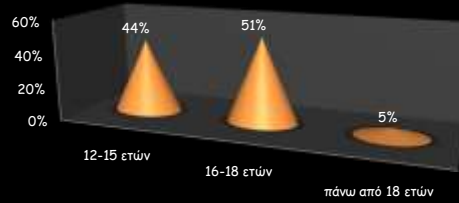
Αν ναι, πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;



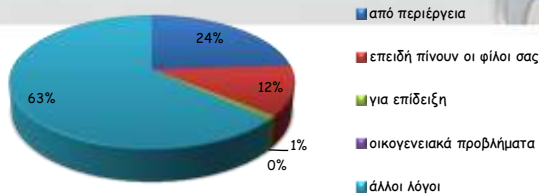
Πόσα ποτήρια πίνετε συνήθως:



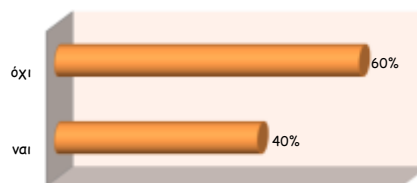
Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά:

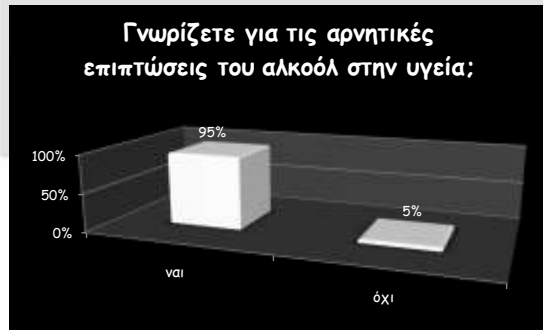


Ποιοι είναι οι λόγοι που σας ώθησαν στην κατανάλωση αλκοόλ:

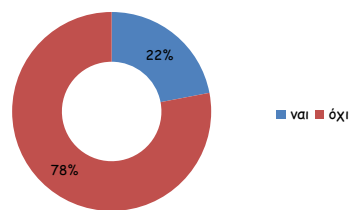


Το οικογενειακό σας περιβάλλον καταναλώνει αλκοολούχα ποτά:

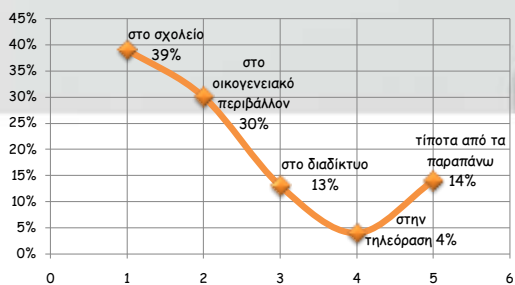




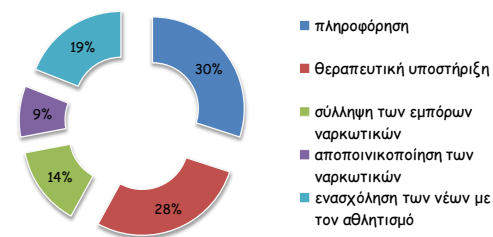
Γνωρίζετε κάποιον στο περιβάλλον σας που κάνει χρήση;



Πού γίνεται η καλύτερη ενημέρωση:



Με ποιους τρόπους πιστεύεις πως μπορεί να γίνει καταπολέμηση του φαινομένου;



Βιβλιογραφία

Βιβλία:

- Feldman R. Επιστημονική Επιμέλεια Μπεζεβέγκης Η. (2011). Εξελικτική ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη. Αθήνα: Gutenberg.
- Ματσαγγούρας Η. (2012). Η Καινοτομία των Ερευνητικών Εργασιών στο Νέο Λύκειο. Αθήνα
- Ματσαγγούρας Η. (2008). Ομαδοσυνεργατική Διδασκαλία και μάθηση. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Μπέγζος Μ. Παπαθανασίου Α. (2009). Θέματα Χριστιανικής Ηθικής Γ' Γενικού Λυκείου. Αθήνα: ΙΤΥΕ " Διόφαντος".
- Παρασκευόπουλος Ι. Εξελικτική ψυχολογία Τόμος 3. Αθήνα.

Ιστοσελίδες:

- <http://dschool.edu.gr/>
- <http://www.epipsi.gr/>
- <http://www.akappatou.gr/index.php/efivoi/2010-10-12-20-45-14-225/317-2010-11-06-12-22-50>
- <http://www.pyxida.org.gr/>
- <https://el.wikipedia.org>
- https://www.youtube.com/watch?v=yaSXz4g1-_k
- <http://www.akappatou.gr/index.php/2010-10-12-20-46-27/6489-to-aghos-stin-efiveia>
- <http://internet-safety.sch.gr/index.php/component/k2/item/180>
- <http://www.naftemporiki.gr/story/935853/ethismenoi-me-to-internet-oi-efiboi-stin-ellada>
- <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.WLCtTt1lcTA>
- <http://gematodiatrofi.hua.gr/>
- <http://www.akappatou.gr/index.php/arthra-protoselida/7625-to-kapnisma-stin-efiveia>
- http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Parents_ArticlesSV.aspx?ArticleID=29#.WLV6Y_mLTIV
- <http://www.boro.gr/33979/alkool-kai-efhveia-pote-to-ena-pothraki-ginetai-eksarthsh>

- <http://psychologein.dagorastos.net/2013/09/13/%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7/>
- <http://www.fee.org.gr/alcoholism-pieria/196-psychological-factors.html>
- <http://www.akappatou.gr/index.php/efivoi/2010-10-12-20-45-14-225/1533-2011-04-26-16-06-19>
- http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Parents_ArticlesSV.aspx?ArticleID=29#.WMcPZfnyjIV
- http://latistor.blogspot.com/2016/05/blog-post_10.html#ixzz4ZJYCdsRw
- <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=499>

