



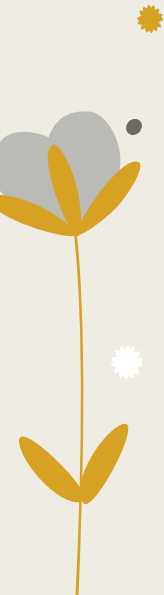
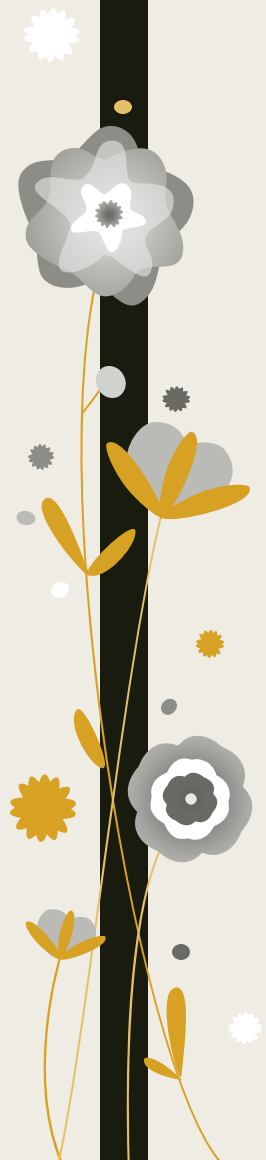
ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ -ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Μαρίνα Γιακουμόγλου
Θάλεια Μούκου
Αναστασία Παντελίδου
Κυριακή Μαλασίδα
Ζωή Καμήλαλη



Σωματική ανάπτυξη

- Η εφηβεία συνδέεται με σημαντικές μεταβολές στο γεννητικό σύστημα και στα χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τα φύλα. Για τα κορίτσια η εμφάνιση των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου, όπως είναι η τρίχωση του εφηβαίου και η ανάπτυξη του στήθους, έχουν μεγάλη ψυχολογική σημασία (γιατί τα κυρίως γεννητικά όργανα είναι εσωτερικά και δεν φαίνονται), καθώς αποτελούν πρόσφορα εξωτερικά κριτήρια θηλυκότητας.
- Όλοι οι έφηβοι διέρχονται με την ίδια σειρά από τα διάφορα στάδια που χαρακτηρίζουν την εφηβική ανάπτυξη, αλλά ο χρόνος έναρξης της σωματικής αύξησης, η ταχύτητα με την οποία γίνονται οι αλλαγές και ο χρόνος που ολοκληρώνονται διαφέρει από άτομο σε άτομο. Γι' αυτό αν θέλουμε να υποστηρίξουμε ψυχολογικά τους αργοπορημένους εφήβους ή τις έφηβες με πρόωμη εφηβεία, η συμπεριφορά μας απέναντι τους θα πρέπει να καθορίζεται με βάση το γνωστικό τους επίπεδο και όχι τη σωματική τους ανάπτυξη.



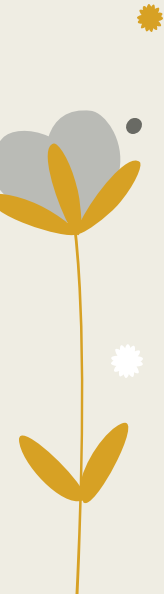
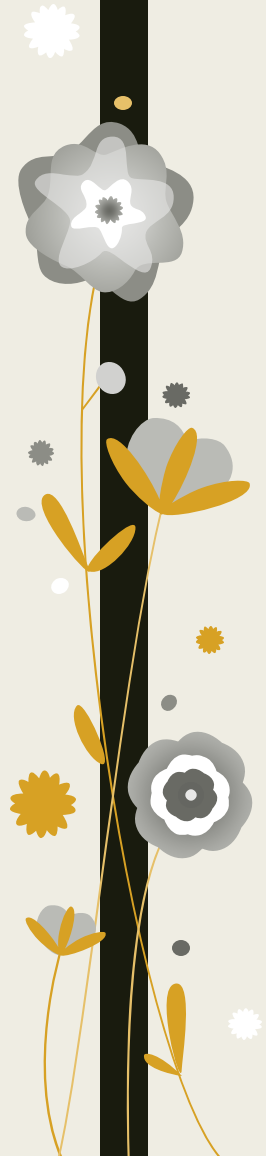
Συναισθηματική ανάπτυξη

- Στην αρχή της εφηβικής ηλικίας το κύριο πρόβλημα των εφήβων είναι οι αλλαγές που γίνονται στο σώμα τους. Οι φόβοι και οι ανησυχίες για τη σωματική τους ανάπτυξη έχουν σχέση με την εμφάνισή τους και τη σεξουαλική τους ικανότητα. Οι απότομες αλλαγές που γίνονται στο σώμα δημιουργούν στους εφήβους ψυχική ένταση, γιατί είναι δύσκολη η αφομοίωσή τους. Σημαντικό βέβαια ρόλο παίζουν και οι αντιδράσεις των προσώπων του περιβάλλοντός τους. Η επιδοκιμασία ή η αποδοκιμασία επηρεάζουν τους εφήβους αυξάνοντας ή μειώνοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους.
- Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία είναι συχνές οι διακυμάνσεις της διάθεσης, αλλά η κατάσταση συνήθως βελτιώνεται καθώς μεγαλώνουν και ο οργανισμός αποκτά ορμονική ισορροπία. Μια άλλη χαρακτηριστική ψυχολογική αντίδραση είναι η επιθυμία του εφήβου να μένει μόνος. Κλειδώνεται στο δωμάτιό του και περνά τις ώρες του απομονωμένος απαιτώντας από τους άλλους να μη τον ενοχλούν. Ταυτόχρονα αποσύρεται από τις δραστηριότητες της οικογένειας και δεν συμμετέχει στις οικογενειακές γιορτές, στις εκδρομές ή στις διακοπές του καλοκαιριού. Εννοείται, βέβαια, ότι ο κάθε έφηβος είναι μοναδικός και ότι δεν συναντάμε όλα αυτά τα χαρακτηριστικά σε όλους τους εφήβους.



Η πίεση των φίλων

- Στην εφηβεία, οι συζητήσεις μεταξύ ενός παιδιού και του στενού του κύκλου αποκτούν μαχητικότερο χαρακτήρα και οι σχέσεις γίνονται ανταγωνιστικότερες, λόγω και της αυξημένης επιρροής των δημοφιλών Μ.Μ.Ε και της κουλτούρας που προβάλλουν ως «κατάλληλη» ή μη. Οι διαδοχικές εναλλαγές σε επιθυμίες και προτιμήσεις, με γνώμονα την αποδοχή των φίλων, δεν αποκλείεται να οδηγήσουν το παιδί σε σύγκρουση με τους γονείς.



Η σεξουαλική αφύπνιση

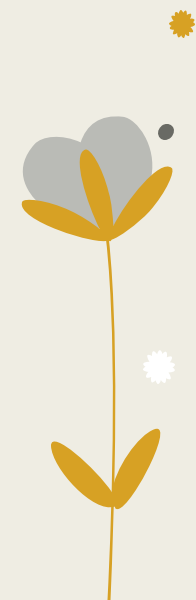
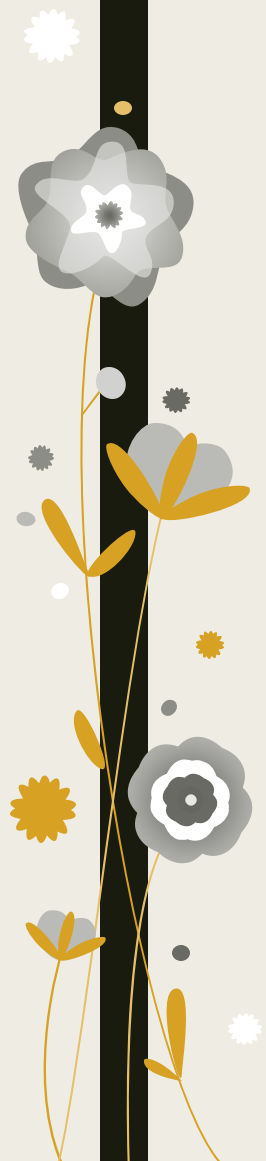
- Κατά την εφηβεία, ξεκινά και η σεξουαλική ωρίμανση του παιδιού, η οποία, ως στάδιο της ανάπτυξης, καθορίζει τη στιγμή που ο νέος άνθρωπος είναι σε θέση να τεκνοποιήσει. Μαζί, έρχονται και πρώτες ενδείξεις σεξουαλικής έλξης και έντονου ενδιαφέροντος για τα σώματα των άλλων. Ένας έφηβος, μπορεί να ερεθιστεί σεξουαλικά ακόμη και σε ανύποπτες στιγμές, με καθημερινές δραστηριότητες όπως το διάβασμα ή η τηλεόραση, κάτι που πρέπει να αποδεχθεί ως φυσιολογικό και όχι ως πηγή ενοχών. Οι απορίες που, σίγουρα, θα έχει, καλό είναι να απαντηθούν από έναν ενήλικο (γονέα ή ειδικό) ώστε το παιδί να είναι πλήρως ενημερωμένο για τις αλλαγές που αντιμετωπίζει και για τι πρέπει να προσέχει.

$$\text{♀} + \text{♂} = ?$$



Περίοδος και έφηβες

- Η περίοδος είναι κάτι που απασχολεί όλες τις γυναίκες του κόσμου μετά από μια ηλικία .Είναι δύσκολη σωματικά και ψυχολογικά . Κάθε μήνα το αναπαραγωγικό μας σύστημα επαναλαμβάνει μια σειρά από γεγονότα (τον κύκλο ή έμμηνο κύκλο σας), τα οποία ελέγχονται από ορμόνες. Ο έμμηνος κύκλος ορίζεται ως το χρονικό διάστημα από την πρώτη ημέρα της περιόδου της γυναίκας έως την πρώτη ημέρα της επόμενης περιόδου της. Τις περισσότερες φορές μια περίοδος διαρκεί από 3 έως και 5 ημέρες, αλλά από 2 έως και 7 ημέρες θεωρείται κανονικό . Είναι κάτι πολύ φυσιολογικό και καμία γυναίκα ειδικά τα έφηβα κορίτσια δεν πρέπει να ντρέπονται για αυτό .



**THANKS
FOR WATCHING**

