Εφηβική Ψυχολογία: Κατανοώντας τις Προκλήσεις και τις Ευκαιρίες μιας Κρίσιμης Περιόδου



Συνέντευξη της σχολικής μας Ψυχολόγου,κ. Γεωργίας Κιζιρίδου απο τις μαθήτριες Μελίνα Καψιμάλη, Αναστασία Κοσμίδου, Κωνσταντίνα Κουτσού για τους "Εναλλακτικούς"

Η εφηβεία είναι ίσως και η πιο κρίσιμη και ταυτόχρονα η πιο πολύπλοκη περίοδος στη ζωή μας. Χαρακτηρίζεται από έντονες συναισθηματικές αλλαγές, ραγδαίες μεταμορφώσεις και την αναζήτηση της ταυτότητας. Στο κείμενο αυτό, εμείς ως μαθήτριες που βιώνουμε καθημερινά αυτές τις αλλαγές, τις εξερευνούμε με τη βοήθεια της ψυχολόγου του σχολείου μας, κυρίας Γεωργίας Κιζιρίδου, αναλύουμε τις βασικές αρχές της εφηβικής ψυχολογίας και προσπαθούμε να κατανοήσουμε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες αυτής της συναρπαστικής ηλικίας και λύνουμε μερικές από τις πιο συχνές απορίες που προκύπτουν.

Γνωρίζετε κάποια στατιστικά στοιχεία σχετικά με το ποσοστό των εφήβων που εμφανίζουν κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα και πόσοι από αυτούς δέχονται ψυχολογική βοήθεια;

Στους δέκα εφήβους περίπου οι δύο με τρεις έχουν κάποια δυσκολία, αλλά κάποιοι δεν το παραδέχονται ή δεν το έχουν αναγνωρίσει ακόμα. Σίγουρα στους δέκα, ο ένας θα ζητήσει βοήθεια.

Πόσο συχνά εκφράζουν τα συναισθήματά τους οι έφηβοι; Στην εφηβεία υπάρχει μια υπερβολή οι έφηβοι εκφράζουν με υπερβολικό τρόπο και το θυμό και το άγχος, αλλά και τη χαρά. Υπάρχει βέβαια και μια μερίδα εφήβων, όπως και ενηλίκων, που είναι πιο εσωστρεφείς και προτιμούν να επεξεργάζονται τα συναισθήματα μόνοι τους. Θα έλεγα ότι είναι οι πέντε στους δέκα αυτοί που τα εκφράζουν με υπερβολή.



Ποιοι είναι μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν τη ψυχολογία των εφήβων;

Παράγοντας που επηρεάζει την ψυχολογία είναι σίγουρα το διαδίκτυο. Μπορεί να παίξει αρνητικό ρόλο, κάποιες φορές ίσως και θετικό με τη σωστή χρήση. Οι παρέες, η πίεση των συνομηλίκων, παίζουν το ρόλο τους στο να παρασύρονται οι έφηβοι, οι οποίοι δύσκολα ταυτίζονται με θετικές συμπεριφορές, αλλά όταν γίνεται αυτό, όντως η παρέα των συνομηλίκων είναι πολύ βοηθητική και πολύ υποστηρικτική. Και βέβαια η οικογένεια. Συνεπώς θα έλεγα ότι το διαδίκτυο, η οικογένεια και η παρέα συνομηλίκων επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την ψυχολογία των εφήβων.

Ποιες ψυχικές ασθένειες παρουσιάζουν συνήθως οι έφηβοι;

Κυρίως έχουμε δει τα τελευταία πέντε έτη μια έξαρση στις κρίσεις άγχους και πανικού. Ένα πιο μικρό ποσοστό παρουσιάζουν και κατάθλιψη. Τα προβλήματα των εφήβων σχετίζονται κυρίως με τις διαταραχές του συναισθήματος και τη δυσκολία στη διαχείρισή του..

Επηρεάζεται η ψυχολογία από τις ορμόνες της εφηβείας;

Αρκετά. Κυρίως από τα 12 μέχρι τα 14-15, όπου παρατηρούμε μια έξαρση του συναισθήματος. Το συναίσθημα γίνεται έντονο και κάποιες φορές υπερβολικό. Βέβαια από τα 15-16 και πέρα υπάρχει μία πτώση, μία ωρίμανση, μία αλλαγή.

Τι πρέπει να κάνουν οι έφηβοι, όταν δεν νιώθουν άνετα να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ενήλικα;

Όντως, για να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον χρειάζεται να νιώσεις ασφάλεια. Ίσως οι έφηβοι χρειάζεται να έρθουν σε επαφή με αυτό το άτομο αρκετές φορές, να τολμήσουν να ζητήσουν ευγενικά βοήθεια, να μην διστάζουν, γιατί είναι το πρώτο αλλά το πιο σημαντικό βήμα.

Να κάνουμε εδώ μια παρένθεση, πως πολλοί γονείς τείνουν να μην κατανοούν τα συναισθήματα των παιδιών τους ή απλά να μην τα δέχονται και έτσι πολλά παιδιά δεν μπορούν ακόμα και να τα εκφράσουν. Μπορούν τα παιδιά να απευθυνθούν σε εσάς, από

τη στιγμή που χρειάζεται η άδεια του γονιού για να σας προσεγγίσει ο μαθητής;

Βάση νόμου, το έχω πει σε όλες τις τάξεις, έχετε το δικαίωμα μία με δύο φορές να εμπιστευθείτε αυτό που σας απασχολεί στην σχολική ψυχολόγο. Μετά, όντως, η ψυχολόγος έχει την ευθύνη να επικοινωνήσει με τον γονέα. Είναι αλήθεια πως μια μερίδα γονέων δεν είναι δεκτικοί και δεν συναινούν. Έτσι, δεν μπορούμε να συνεχίσουμε. Όμως, αν χρειαστεί, σε επίπεδο τάξης μπορούμε να κάνουμε μια γενική συζήτηση και με θέματα που απασχολούν την εφηβική ηλικία.

Ποιοί είναι μερικοί λειτουργικοί τρόποι διαχείρισης άγχους;

Λοιπόν, σίγουρα ασκήσεις αναπνοών, να ασχολείστε με δραστηριότητες που σας ευχαριστούν, καλλιτεχνικές, αθλητικές δραστηριότητες κ.α. Θα βοηθούσε να γράφετε και ημερολόγιο. Πολλές φορές, ειδικά στις έφηβες, βοηθάει το να καταγράφετε τα συναισθήματά σας τα αρνητικά, αλλά και τα θετικά, γιατί κάποια φορά τα ξεχνάτε και να βαθμολογείτε τα συναισθήματά σας, για να μπορείτε να τα παρακολουθείτε.

Τι θα θέλατε να γνωρίζουν οι έφηβοι σχετικά με την ψυχολογία τους;

Λοιπόν, είναι γεγονός ότι οι έφηβοι έχουν δύναμη, μπορούν να έχουν και αυτοέλεγχο, δηλαδή μπορούν να οριοθετήσουν τη συμπεριφορά τους και βέβαια μια μεγάλη μερίδα ενηλίκων θέλουν την επαφή με τους εφήβους και την ενασχόληση με τα προβλήματά τους. Άρα, με τη διαχείριση του ίδιου του εαυτού και τη διαχείριση των σχέσεων, όλα είναι εφικτά, αρκεί να αναλάβουμε την ατομική μας ευθύνη όλοι, έφηβοι και ενήλικες, για να μπορούμε να κάνουμε μια γόνιμη συζήτηση κάποια στιγμή.

Πώς θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε ένα φίλο μας που αντιμετωπίζει ψυχολογικές δυσκολίες και πώς μπορούμε να καταλάβουμε πότε κάποιος φίλος μάς χρειάζεται και ποια είναι εκείνα τα σημάδια που το φανερώνουν;

Αν έχει αλλάξει απότομα η διάθεσή του, αν έχει σταματήσει να κάνει κάποιες δραστηριότητες που του δίνουν ευχαρίστηση, να κάνει βόλτες, να μιλάει στο τηλέφωνο, αν έχει αποσυρθεί αρκετά και έχει κλειστεί στον εαυτό του για ένα αρκετά μεγάλο διάστημα, είναι σημάδια. Συνήθως επηρεάζεται η διατροφή και ο ύπνος, αν δεν μπορεί να κοιμηθεί ή κοιμάται διακοπτόμενα ή τρώει υπερβολικά ή τρώει ελάχιστα. Οποιαδήποτε απότομη αλλαγή την παρατηρούμε. Μπορεί κάποιος να κάνει έντονα ξεσπάσματα, ενώ παλιότερα δεν έκανε. Δεν χρειάζεται να κρίνουμε τις αντιδράσεις του άλλου. Μπορούμε να πούμε ότι αν σου συμβαίνει κάτι, μπορείς να μου μιλήσεις. Αυτό είναι το πιο σημαντικό. Να νιώθει ότι είναι κάποιος εκεί γι’ αυτόν ή γι’ αυτήν και θα λειτουργήσει, αν υπάρχει σχέση ασφάλειας και εμπιστοσύνη μεταξύ σας.



Επηρεάζει το σχολικό περιβάλλον την ψυχική υγεία μας;

Ναι, είτε θετικά είτε αρνητικά. Θετικά επηρεάζουν οι ευχάριστες δραστηριότητες, ενώ αρνητικά, τα πολλά άτομα σε μια τάξη, η πολλή ένταση, η πολλή φασαρία, όλο αυτό μπορεί να φέρει κόπωση.

Τι συμβουλές θα δίνατε σε εμάς για να διατηρούμε μια καλή ψυχική υγεία;

Αυτοφροντίδα, να φροντίζετε τον εαυτό σας, να έχετε πάντα κάποια άτομα, όχι πάρα πολλά, εμπιστοσύνης, να μπορείτε να μιλήσετε κάπου. Αυτό και μόνο είναι βοηθητικό. Και να μην διστάζετε να ζητάτε βοήθεια από ειδικό, αν χρειαστεί.

Θα θέλατε να συμπληρώσετε κάτι;

Να πω έτσι γενικά, ότι είναι πάρα πολύ θετικό το ότι έρχεστε στην ηλικία αυτή από μόνοι σας και ζητάτε βοήθεια. Άρα, υπάρχει εμπιστοσύνη και όντως, έχουμε δει θετική αλλαγή και θετική εξέλιξη σε πολλά παιδιά. Γενικά, πέρυσι ήταν πάρα πολύ υψηλό το άγχος σε όλα τα σχολεία. Φέτος, νομίζω, είναι πιο υψηλός ο θυμός και στους έφηβους, αλλά και στους ενήλικες. Και σχεδόν σε όλα τα σχολεία, στην πρώτη γραμμή είναι ο σχολικός εκφοβισμός, φέτος. Αυτό, νομίζω, είναι γενικά ένα πρόβλημα που υπήρχε από παλιά..



Πόσα παιδιά, περίπου, θα λέγατε, αντιμετωπίζουν σχολικό εκφοβισμό;

Αρκετά παιδιά δε μιλάνε ποτέ και γι΄αυτό δεν θα μάθουμε ποτέ.. Σίγουρα, μέσα στο μήνα, θα έχουμε

μία περίπτωση εκφοβισμού που αξίζει να ασχοληθούμε. Στο τρίμηνο, συναντούμε συνήθως δύο-τρία επεισόδια. Υπάρχουν και πολλές κρυφές μορφές εκφοβισμού. Είναι και η ψυχολογική βία και η συναισθηματική, δεν είναι μόνο η σωματική. Εκεί, θέλει πάρα πολύ χρόνο για να βγει στην επιφάνεια και μερικές φορές, μπορεί κάποιος να μην καταλαβαίνει ότι αυτό που αντιμετωπίζει είναι ένα είδος μπούλινγκ γιατί μπορεί να συμβαίνει από ανθρώπους κοντινούς ή από φίλους. Ναι, και μπορεί να είναι με τη μορφή δήθεν πλάκας αλλά είναι κακόγουστη πλάκα και το θύμα ντρέπεται να μιλήσει γιατί έχει πολύ μεγάλη σημασία. το να ανήκεις σε μία ομάδα.

Γενικά, από όλους παίρνουμε επιρροές και όλα τα κομμάτια του χαρακτήρα μας είναι κομμάτια που παίρνουμε από τους ανθρώπους με τους οποίους περνάμε τη ζωή μας. Κάθε εμπειρία έχει να κάνει και με το πώς μεταβολίζουμε εμείς, ειδικά το οικογενειακό περιβάλλον. Θα σας πω, λοιπόν, ένα περιστατικό από άλλο σχολείο. Δεν θα πω, εννοείται, προσωπικά δεδομένα. Είναι δυο δίδυμα αδέλφια και ο μπαμπάς στην οικογένεια έχει κάνει μια αποτρόπαια πράξη και έχει καταδικαστεί. Το ένα παιδί θέλει να γίνει αστυνομικός και το άλλο παιδί θέλει να γίνει σαν τον μπαμπά. Καταλαβαίνετε τι θέλω να πω... Είναι πώς θα ερμηνεύσει ο καθένας τα γεγονότα και τι μαθήματα παίρνει ο καθένας από όλες αυτές τις εμπειρίες. Την ίδια εμπειρία, στο ίδιο σπίτι δύο διαφορετικά αδέρφια την ερμήνευσαν τελείως διαφορετικά....

Ευχαριστούμε από καρδιάς την Ψυχολόγο του σχολείου μας, κ. Γεωργία Κιζιρίδου

by afrodith on Fr, 21/11/2025 - 11:57

Quell-URL:http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=de/node/2804