

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Βασική προϋπόθεση, για να προσεγγιστούν σωστά τα προβλήματα των εφήβων, είναι η γνώση των ιδιαιτεροτήτων της φυσιολογικής ανάπτυξής τους.

Σωματική ανάπτυξη

Οι βιολογικές και σωματικές μεταβολές της εφηβείας οφείλονται στη δράση των ορμονών που αρχίζουν να εκκρίνονται στην ηλικία αυτή από τους διάφορους αδένες του σώματος. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου το παιδί μεγαλώνει πιο γρήγορα από κάθε άλλη φορά, μετά το πρώτο έτος της ζωής του. 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. Αντίθετα στα αγόρια μεγάλη ψυχολογική σημασία έχει η αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων, που, ως εξωτερικά επιδέχονται σύγκριση και συχνά αποτελούν πηγή άγχους και ανησυχίας, τόσο για τον ίδιο τον έφηβο όσο και για τους γονείς του, με βάση την επικρατούσα αντίληψη ότι το μέγεθός τους σχετίζεται με την αρρενωπότητα, την ελκυστικότητα και τη σεξουαλική δραστηριότητα.

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. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο χρόνος κατά τον οποίο γίνονται αυτές οι αλλαγές έχει μεγάλη σημασία, γιατί επηρεάζει σημαντικά την προσαρμογή των εφήβων στην κοινωνία. Π.χ. τα αγόρια που ωριμάζουν νωρίτερα γίνονται αρχηγοί στις εφηβικές παρέες, νικούν εύκολα σε αθλητικούς αγώνες και η αυξημένη δημοτικότητα λόγω των επιτυχιών τους αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους. Αντίθετα τα αγόρια που ωριμάζουν αργότερα είναι περισσότερο ανασφαλή, ανήσυχια, συνεσταλμένα, ενοχλητικά και λιγότερο ώριμα. Το αντίθετο συμβαίνει στα κορίτσια. Γι' αυτό αν θέλουμε να

υποστηρίζουμε ψυχολογικά τους αργοπορημένους εφήβους ή τις έφηβες με πρώιμη εφηβεία, η συμπεριφορά μας απέναντι τους θα πρέπει να καθορίζεται με βάση το γνωστικό τους επίπεδο και όχι τη σωματική τους ανάπτυξη.

Σεξουαλική ανάπτυξη

Το ενδιαφέρον για το σεξ αυξάνεται απότομα στην πρώιμη εφηβεία. Οι έφηβοι εξερευνούν προσεκτικά το σώμα τους. Διαβάζουν βιβλία για το ανθρώπινο σώμα και αναζητούν στα λεξικά τις έννοιες λέξεων και όρων γύρω από το σεξ. Ακόμα συζητούν για το σεξ προσπαθώντας να αντλήσουν πληροφορίες και να διαφωτιστούν περισσότερο για ένα θέμα που το θεωρούν προσωπικό και απόκρυφο. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι εξακολουθούν, όπως πάντοτε, να αντιμετωπίζουν το σεξ με μυστικοπάθεια και ανησυχία. Δείχνουν ακόμα ότι κυρίαρχη σεξουαλική συμπεριφορά είναι ο αυνανισμός, ο οποίος κορυφώνεται γύρω στην ηλικία των 13-14 χρονών στα αγόρια και 1-2 χρόνια αργότερα στα κορίτσια. Ο αυνανισμός στην εφηβεία θεωρείται ως απόλυτα φυσιολογικό φαινόμενο, που δεν βλάπτει και δεν προδιαθέτει σε σωματική ή ψυχική ασθένεια. Η σεξουαλική επαφή δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο μεταξύ των εφήβων, αφού οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι περισσότερο από το 50% έχουν ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις στην ηλικία των 15,5 χρονών. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν πόσο αναγκαία είναι η έγκαιρη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση. Βέβαια οι αρμονικές σεξουαλικές σχέσεις δεν είναι συνήθεις στην εφηβεία, γιατί, για να επιτευχθούν, απαιτείται εμπειρία, προσπάθεια και μακροχρόνια σχέση.

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.

Γνωστική ανάπτυξη

Η σκέψη ωριμάζει με την ηλικία και ο έφηβος περνά από τη συγκεκριμένη σκέψη της παιδικής ηλικίας στην *αφαιρετική σκέψη*. Η πιο βασική διαφορά ανάμεσα στη σκέψη του παιδιού και στη σκέψη του εφήβου αφορά στον τρόπο με τον οποίο γίνεται κατανοητή η σχέση ανάμεσα στο πραγματικό και στο πιθανό. Σε αντίθεση με το παιδί που η σκέψη του είναι δεμένη με την πραγματικότητα, ο έφηβος πρώτα προσπαθεί να σκεφθεί και να απαριθμήσει τις λύσεις που είναι δυνατές για ένα πρόβλημα και μετά επιχειρεί να εντοπίσει ποια από τις λύσεις ισχύει στη συγκεκριμένη περίπτωση.

Η διεύρυνση της σκέψης του εφήβου τον κάνει να προβληματίζεται για ό,τι συμβαίνει γύρω του. Η πραγματικότητα δεν είναι πια η μόνη λύση, αλλά μια επί μέρους περίπτωση σε μια ολόκληρη σειρά πιθανών λύσεων. Έτσι γίνεται ιδεαλιστής, αφού σκέφτεται ότι τα πράγματα θα μπορούσε να ήταν καλύτερα από το πώς είναι σήμερα, αρκεί να είχε επιλεγεί η σωστή λύση. Χάρη στη νεοαποκτηθείσα σκέψη ο έφηβος μπορεί να κατασκευάζει νέες θεωρίες για το μέλλον της κοινωνίας. Η έντονη διάθεση για κριτική και η αμφισβήτηση που συχνά εκδηλώνουν οι έφηβοι για τα κοινωνικά πράγματα, καθώς επίσης η έντονη ριζοσπαστικότητα και η διάθεσή τους να αλλάξουν τον κόσμο, είναι ως ένα βαθμό αποτέλεσμα του νέου τρόπου σκέψης. Οι συγκρίσεις για το πώς είναι τώρα τα πράγματα και πώς θα μπορούσαν να είναι κάνουν συχνά τον έφηβο να νιώθει απογοήτευση και γίνεται κάποιες φορές επαναστάτης.

Κοινωνική ανάπτυξη

Ο κύριος σκοπός των εφήβων είναι ο αγώνας για ανεξαρτησία. Η εναντίωση τους προς τους γονείς, αλλά και προς κάθε μορφής εξουσία, είναι αποτέλεσμα κυρίως των μεταβολών που γίνονται στη σκέψη τους. Καθώς η σκέψη των εφήβων αρχίζει να μοιάζει με τη σκέψη των ενηλίκων, αρχίζουν να αναλύουν το περιβάλλον τους και να συγκρίνουν τις αξίες τους με άλλες που γνωρίζουν από τους φίλους ή από τα ΜΜΕ. Ο έφηβος έχει να αντιπροτείνει στις συμβουλές και στις προτροπές των γονιών νέες εναλλακτικές λύσεις, γι' αυτό απαιτεί πλήρη δικαιολόγηση των εντολών που πρέπει να εκτελέσει. Άλλες φορές διαπιστώνει κενά στις κρίσεις και στις συμβουλές τους γιατί τις συγκρίνει με τις δικές του απόλυτες αξίες. Ακόμα ενοχλείται και κατηγορεί τους γονείς του για υποκριτική στάση, όταν διαπιστώνει διαφορά ανάμεσα στις αξίες που διακηρύσσουν και στις καθημερινές τους πράξεις. Όσο πιο περιοριστικοί είναι οι γονείς τόσο πιο συχνά και έντονα εκδηλώνεται η αντίσταση αυτή των εφήβων προς την εξουσία τους.

Η παρέα των συνομηλίκων πιέζει τον έφηβο να αποκτήσει ηθικές και κοινωνικές αξίες διαφορετικές, ίσως, από αυτές των γονιών και με αυτό τον τρόπο συμμετέχει στην κοινωνικοποίησή του. Όλοι οι έφηβοι νιώθουν την ανάγκη να ανήκουν κάπου και να γίνονται αποδεκτοί, γιατί αυτό τους διευκολύνει να απομακρυνθούν από την οικογένεια, να αναπτυχθούν κοινωνικά και να ενηλικιωθούν. Η φιλία για τους περισσότερους εφήβους αποτελεί το όχημα για την εξερεύνηση της

δικής τους ταυτότητας, μια και το ποιος είναι ο καθένας το ανακαλύπτει μέσα από τις φιλίες και έξω από τα στενά όρια της οικογένειας.

Ο βαθμός δυσκολίας για να πραγματοποιηθεί ο τελικός στόχος όλων των εφήβων, που είναι να γίνουν ενήλικοι, καθορίζεται όχι μόνο από την πορεία της ανάπτυξης τους, αλλά και από τη μορφή της κοινωνίας στην οποία καλούνται να ζήσουν και να δράσουν. Η σύγχυση είναι μεγάλη στους σημερινούς Έλληνες εφήβους, γιατί έχουν να αντιμετωπίσουν, εκτός από τη μεταβατικότητα του δικού τους αναπτυξιακού σταδίου και τη μεταβατικότητα της Ελληνικής κοινωνίας που προσπαθεί να εκσυγχρονιστεί. Και όλα αυτά συμβαίνουν σε ένα κόσμο που συνεχώς μεταβάλλεται και χαρακτηρίζεται από την κρίση των αξιών και των θεσμών. Γνωρίζοντας ότι η σταθερότητα των αξιών και των θεσμών είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για φυσιολογική εφηβεία, εύκολα καταλαβαίνουμε γιατί αυξήθηκε το άγχος και η μελαγχολία στα παιδιά και στους εφήβους τα τελευταία χρόνια.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 20/01/2013