



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ,

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΗ ΖΩΗ!



 ΜΙΝΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

# Εφηβεία

## Μια περιπέτεια για παιδιά και γονείς

Η εφηβεία, εκτός του ότι αποτελεί την κρίσιμη καμπή μεταξύ της παιδικότητας και της ενηλικίωσης, παράλληλα είναι η τελευταία φάση κατά την οποία ο γονιός έχει έναν κρίσιμο ρόλο στη ζωή του παιδιού του, καθώς αυτό αρχίζει πλέον να στέκεται στα πόδια του, για να μεταμορφωθεί τελικά σε αυτόνομο και ανεξάρτητο ενήλικο. Τις πιο πολλές φορές, η συγκεκριμένη φάση ολοκληρώνεται χωρίς να συμβεί κάτι τραγικό, παρά τους φόβους και την αγωνία που αισθάνεται ο γονιός και τους αμέτρητους καβγάδες που πιθανόν έχουν προηγηθεί στην οικογένεια.

Στιχομυθίες μεταξύ γονιών και εφήβων σαν τις ακόλουθες είναι πολύ συνηθισμένες:

**Γ: γονιός – Ε: έφηβος**

Γ: «Μαλώνουμε όλη μέρα...»

Ε: «Αφήστε με ήσυχο πια!»

Γ: «Μη μου κλείνεις εμένα την πόρτα στα μούτρα!»

Ε: «Μ' έχεις πρήξει!»

Γ: «Δεν καταλαβαίνεις τους κινδύνους...»

Ε: «Δεν με καταλαβαίνει κανείς σας».

Γ: «Κάνεις του κεφαλιού σου...»

Ε: «Είναι δικό μου θέμα!»

Γ: «Μόνο ήφετά ξέρεις να ζητάς!»

Ε: «Είστε υποχρεωμένοι να με φροντίσετε!»

Γ: «Δεν ξέρω πού και με ποιους γυρίζεις».

Ε: «Οι φίλοι μου δεν σου φταίνε σε τίποτα».

Γ: «Κλήισε τη μουσική!»

Ε: «Ούτε στο δωμάτιό μου δεν έχω δικαιώματα!»

Γ: «Μπορεί να μπλέξεις...»

Ε: «Ξέρω τι κάνω, δεν είμαι μωρό».

Γ: «Διάβασες;»

Ε: «Αι, παράτα με πια!»

Γ: «Τι θα κάνεις στη ζωή σου;»

Ε: «Γιατί ρωτάς; Σάμπως εσύ μεγαλούργησες;»

...και άλληλα πολλά και πικρά λόγια, που πληγώνουν και που κανένας δεν θα ήθελε κατά βάθος να τα έχει ξεστομίσει, αλλήλα του ξέφυγαν επειδή δεν μπόρεσε να συγκρατηθεί. Τα λήθη, και από τις δύο πλευρές, μεγαλώνουν τις αποστάσεις, γκρεμίζουν τις γέφυρες επικοινωνίας, σημαδεύουν τις ψυχές των παιδιών και καθορίζουν συχνά τη ζωή τους. Όσο δύσκολη κι αν είναι η κατάσταση με τον έφηβό σας στην οικογένεια, σκεφτείτε ότι το παιδί σας ετοιμάζεται επιτέλους

να σταθεί μόνο του στην κοινωνία. Αυτός δεν ήταν εξαρχής ο στόχος σας;

Οι οικογένειες που περνούν την εφηβεία των παιδιών τους «χωρίς να το καταλάβουν» είναι ελάχιστες. Κατά συνέπεια, μην αισθάνεστε μόνοι. Όλοι ζουν πάνω κάτω τα ίδια. Ο έφηβος μπορεί να «βγάξει γλώσσα», να έχει ψηλώσει αρκετά ή να «μεγαλοδείχνει» και να κομπάζει, όμως ψυχικά δεν έχει ωριμάσει. Του είναι επομένως δύσκολο ή και αδύνατον σε αυτή την αναπτυξιακή φάση να αντιληφθεί καν ως έννοια την αγωνία του πατέρα ή της μητέρας. Για το παιδί, η έγνοια των γονιών αποτελεί απλώς τρομερή ενόχληση. Προσπαθήστε να το θυμάστε αυτό στις δύσκολες στιγμές. Όταν, λοιπόν, ξεσπάει ένας καβγάς, θυμηθείτε ότι το παιδί σας δεν μπορεί να έρθει στη θέση σας. Εσείς, όμως, μπορείτε να μπείτε στη δική του. Στη συμπεριφορά του έφηβου παιδιού σας ασφαλώς θα παίξει ρόλο και το πώς ακριβώς ανταποκρίνεστε στις ανησυχίες του εσείς οι γονείς του, αλλά και οι καθηγητές ή τα άλλα πρότυπά του.

Οφείλω να επισημάνω ότι, κατά την ευαίσθητη περίοδο από τα εννέα μέχρι τα δεκαεφτά έτη, περίπου το 11% των παιδιών μπορεί να εμφανίσουν μια σοβαρή ψυχική διαταραχή, με αποτέλεσμα να παρουσιάσουν προβλήματα στο σπίτι, στο σχολείο και στη σχέση με τους συνομηλικούς (Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία). Οι μισές περίπου από τις διαταραχές ψυχικής υγείας ξεκινούν γύρω στην ηλικία των δεκατεσσάρων ετών, ωστόσο οι περισσότερες από αυτές μένουν αδιάγνωστες ή χωρίς θεραπεία (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) και το 75% των ψυχικών διαταραχών έχει εκδηλωθεί έως τα είκοσι τέσσερα έτη. Τέλος, τα προβλήματα ψυχικής υγείας ευθύνονται για το 16% των ασθενειών και των τραυματισμών στις ηλικίες δέκα έως δεκαεννέα ετών παγκοσμίως.

## Η εφηβεία βήμα βήμα

Η εφηβεία ορίζεται ως η περίοδος από τα δέκα μέχρι και τα δεκαεννέα έτη σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Συνοδεύεται από ποικίλες και συχνά έντονες σωματικές, ορμονικές και ψυχοσυναισθηματικές αλλαγές. Χωρίζεται σε τρεις σημαντικές υποπεριόδους, η καθεμιά από τις οποίες παρουσιάζει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

**Η πρώιμη (από τα 10 ως τα 13 έτη):** ο έφηβος δείχνει αμηχανία, ανασφάλεια ή ντροπή, ιδίως για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα του και για τα πρωτόγνωρα ερωτικά συναισθήματα που αρχίζουν να αναδύονται. Αποζητά την παρέα με συνομηλίκους του ίδιου φύλου. Κάποιες φορές αντιδρά με ξεσπάσματα, που δυσκολεύουν τους γονείς.

**Η μέση (από τα 14 ως τα 17 έτη):** εμφανίζονται αντιδράσεις ή και συγκρούσεις με τους γονείς. Ο έφηβος αναζητά την ταυτότητά του και διεκδικεί την ελευθερία του. Αρνείται πλέον να ακολουθεί τους γονείς σε οικογενειακές συγκεντρώσεις, οι φίλοι γίνονται εξαιρετικά σημαντικοί γι' αυτόν και οι πρώτοι έρωτες μαζί με τις συνακόλουθες απογοητεύσεις είναι πραγματικότητα.

Η όψημη (από τα 17 ως τα 19 έτη, ίσως και λίγο πιο μετά): ο έφηβος αποσαφηνίζει και συγκροτεί την εικόνα για τον εαυτό του, κάνει σχέδια για το μέλλον, ξεκινά τη σεξουαλική του ζωή, ενώ η σχέση με τους γονείς μπαίνει σε νέα βάση.

## Έφηβος ετών είκοσι τεσσάρων;

Τη χρονιά που μας πέρασε, σε άρθρο που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση *Lancet Child & Adolescent Health* (από ερευνητές του Πανεπιστημίου της Μελβούρνης, σε συνεργασία με συναδέλφους τους από άλλα αυστραλιανά ακαδημαϊκά κέντρα) διατυπώθηκε μια νέα άποψη για παράταση της εφηβείας έως και τα είκοσι τέσσερα έτη, αντί για τα δεκαεννέα που είναι σήμερα. Βασίζεται σε διαπιστώσεις ότι το σώμα (φέρ' ειπείν ο εγκέφαλός μας) συνεχίζει να ωριμάζει και μετά τα είκοσι, ενώ πλέον πολλοί παράγοντες που ανήκουν στα «ορόσημα» της ζωής ενός ανθρώπου μετατίθενται χρονικά. Παραδείγματος χάριν, οι σπουδές παρατείνονται, το ίδιο και η οικονομική εξάρτηση από τους γονείς, καθώς και η ηλικία γάμου. Για τους επιστήμονες που υποστηρίζουν τη συγκεκριμένη άποψη, αυτό δείχνει πως ουσιαστικά οι άνθρωποι διατηρούν όχι μόνο σωματικά αλλά και κοινωνικά χαρακτηριστικά της εφηβείας για αρκετό διάστημα και μετά τα δεκαεννιά τους χρόνια.

## Οι απαρχές της ήβης

Η έναρξη της εφηβείας είναι σχετικά εύκολο να καθορισθεί, γιατί αντιστοιχεί στις πρώτες ενδείξεις της ήβης, τις πρώτες εκφράσεις δηλαδή των χαρακτηριστικών του φύλου που απο-

καλούνται δευτερογενή, και τοποθεείται χρονικά γύρω στα δέκα με δεκατρία χρόνια.

Η ήβη είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και ορίζεται ως το σύνολο των βιολογικών και ανατομικών αλλαγών που σταδιακά καταλήγουν στο σώμα του ενήλικου και στην ικανότητα αναπαραγωγής. Οι μεταμορφώσεις αυτές αφορούν το σώμα, κυρίως δε την ανάπτυξη των οστών, των γεννητικών οργάνων και του εγκεφάλου, και διαρκούν πέντε έως χρόνια κατά μέσο όρο.

Η ηλικία στην οποία αρχίζουν οι αλλαγές δεν συμπίπτει σε όλα τα παιδιά· ούτε η διάρκεια της κάθε φάσης είναι ίδια για το καθένα. Στα κορίτσια ξεκινά μετά τα οκτώ τους χρόνια, με συνηθέστερη ηλικία έναρξης τα έντεκα, και στα αγόρια λίγο αργότερα, μετά τα εννέα, συνήθως όμως γύρω στα δέκα με δεκατρία χρόνια, με μέση ηλικία τα δώδεκα.

Γενικά, η εκκίνηση της ήβης φυσιολογικά πραγματοποιείται σε οποιοδήποτε χρονικό σημείο μεταξύ οκτώ και δεκαεσσάρων ετών. Τα παιδιά που μπαίνουν στην ήβη είτε νωρίτερα είτε αργότερα καλό είναι να επισκεφθούν κάποιον ειδικό για να βεβαιωθούν πως όλα είναι καλά.

## **Η ψυχολογία... της ήβης**

Μέσα σε πολύ λίγα χρόνια, το παιδί σας θα μεταμορφωθεί από παιδάκι που χαμηλώνετε το βλέμμα για να το κοιτάξετε σε ένα νεαρό αγόρι ή κορίτσι που μπορεί να σας περνάει ένα κεφάλι. Από τη μια στιγμή στην άλλη, θα του κάνουν τα ρούχα σας, τα ξυριστικά σας, τα καλλυντικά σας.

Όλα αλλιάζουν μέσα του και γύρω του –το σώμα του, οι συναισθηματικοί του δεσμοί, τα ενδιαφέροντά του– χωρίς το ίδιο να έχει την παραμικρή βεβαιότητα για το αποτέλεσμα

αυτών των αλληλαγών. Αν παρατηρήσετε, θα διαπιστώσετε ότι ο έφηβος φαίνεται πάντα λίγο πολύ μπερδεμένος· από τη μια, επιθυμεί να μεγαλώσει, όμως, από την άλλη, νοσταλγεί την παιδική του ηλικία· έχει ανάγκη να επιβεβαιωθεί, αλλά ταυτόχρονα φοβάται να συγκρουστεί με τον εξωτερικό κόσμο κ.ο.κ. Αυτές οι αντιφάσεις τού προκαλούν εσωτερική ένταση ή και πόνο, ενώ ο ίδιος πραγματικά δεν γνωρίζει τον λόγο.

Μια συνηθισμένη αντίδραση είναι να καταφεύγει συχνά στην απόσυρση, την απομόνωση, τη θλίψη, ή να παρουσιάζει συναισθηματικές μεταπτώσεις και συμπεριφορές παράξενες για τους μεγάλους, οι οποίες δεν είναι παρά προσπάθειες να αποφορτιστεί από τις πιέσεις. Το σύνολο όλων αυτών των αντιφάσεων που εμφανίζονται μπορεί να συνοψιστεί σε ένα μόνο παράδοξο: στην επιθυμία του εφήβου να «αρπάξει» από τους ενήλικους τη δύναμη που του λείπει, προκειμένου να αντισταθεί στην επιθυμία του για αυτονομία και επιβεβαίωση.

Ο έφηβος παρατηρεί ταυτόχρονα ότι έχει διαφοροποιηθεί ο τρόπος που του συμπεριφέρονται οι άλλοι, δηλαδή οι γονείς, το ευρύτερο περιβάλλον και οι καθηγητές του στο σχολείο. Συχνά δυσκολεύεται να ερμηνεύσει σωστά τη συμπεριφορά όχι μόνον των μεγάλων αλλά και των συνομηλίκων του. Ίσως παρεξηγεί απλά αστεία θεωρώντας τα προσβλητικά, είναι εύθικτος και εκνευρίζεται με το παραμικρό.

Αυτό ίσως είναι και το πιο δύσκολο κομμάτι της ανατροφής, δεδομένου ότι και πολλοί μεγάλοι δεν καταφέρνουν ούτε αυτοί να ερμηνεύσουν τους λόγους που «έχουν γενικά τα νεύρα τους», τι κρύβει ο θυμός ή πώς θα αμβλύνουν μια τεταμένη κατάσταση χωρίς να καταπνίξουν τα συναισθήματά



τους. Ο έφηβος χρειάζεται να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, ώστε να καταφέρει σταδιακά να ερμηνεύει τις συμπεριφορές των άλλων, γιατί από αυτή την ικανότητά του θα εξαρτηθούν οι κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις του.

## Η ήβη στα κορίτσια

### Οι πρώτες ενδείξεις

Τις πρώτες ενδείξεις της ήβης θα τις παρατηρήσετε στο κορίτσιας μεταξύ των οκτώ και των δεκατριών ετών κατά μέσο όρο:

- Αρχίζουν να ξεχωρίζουν αισθητά οι θηλές στο στήθος, όπου σχηματίζονται δύο μικροί κώνοι.
- Εμφανίζεται στα γεννητικά όργανα ένα χνούδι, που δεν αποτελεί ακόμη ηβική κόμη.
- Περίπου την ίδια εποχή παρατηρείται και χνούδι στις μασχάρες και εμφανίζονται περισσότερες τρίχες στα πόδια.
- Ταυτόχρονα, μακραίνουν αισθητά τα άκρα, χέρια και πόδια.
- Αλληλαγές όμως παρατηρούνται και στον κορμό, αφού το κοριτσίστικο σώμα αρχίζει να αποκτά καμπύλες και να διευρύνεται η λεκάνη του.

### Η επόμενη φάση

- Συνήθως ένα έως τρία χρόνια μετά την εμφάνιση του στήθους –ή κάποια στιγμή ανάμεσα στα εννέα και τα δεκαπέντε χρόνια– παρατηρούνται οι πρώτες κοιλιακές εκκρίσεις και ακολουθεί η πρώτη έμμηνος ρύση. Η έμμηνος ρύση εμφανίζεται συνήθως όταν έχει περίπου ολοκληρωθεί το τελικό μήκος των ποδιών, γι' αυτό κατά κανόνα τα κορίτσια δεν ψηλώνουν ιδιαίτερα στη συνέχεια. Το ύψος τους αυξάνεται

κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης εφηβείας, για τρία έως πέντε χρόνια, μέχρι να σταθεροποιηθεί περίπου στην ηλικία των δεκαέξι ετών.

- Εκτός από το στήθος, την ίδια περίοδο αναπτύσσονται και τα εσωτερικά όργανα –π.χ. οι πνεύμονες και η μήτρα– αλληλά και τα εξωτερικά, όπως η κλειτορίδα.
- Γύρω στα δεκατέσσερα, το παιδικό πρόσωπο των κοριτσιών επιμηκύνεται και παίρνει περισσότερο γυναικεία μορφή.
- Η φωνή από παιδική γίνεται κοριτσίστικη και σταδιακά σχεδόν γυναικεία.
- Τότε περίπου αυξάνει κι άλλη σε μέγεθος η λεκάνη, η οποία εξακολουθεί να μεγαλώνει μέχρι περίπου τα δεκαοκτώ, ή και για λίγο ακόμα.
- Την ίδια εποχή, δηλαδή γύρω στα δεκαπέντε, αυξάνεται σημαντικά ο λιπώδης ιστός στους γοφούς και στο στήθος. Όπως δηλαδή τα αγόρια αποκτούν περισσότερη μυϊκή μάζα, στα κορίτσια αυξάνεται αντίστοιχα το λίπος, το οποίο ουσιαστικά αποτελεί «αποθήκη» οιστρογόνων.
- Κάποια στιγμή, από τα δώδεκα μέχρι τα δεκαεννέα, η ωορρηξία σταθεροποιείται.
- Παράλληλα, στην ηβική περιοχή οι τρίχες γίνονται σκληρές και σκούρες όπως των ενηλίκων. Οι τρίχες στις μασχάλες επίσης αυξάνονται, ενώ είναι πιθανό να εμφανιστεί τριχοφυΐα και σε άλλα μέρη του σώματος (άνω χείλος, γραμμή κοιλιάς κ.λπ.)
- Το στήθος έχει αναπτυχθεί πλήρως.

## Η ήβη στα αγόρια

### Οι πρώτες ενδείξεις

- Η πρώτη ένδειξη της ήβης παρατηρείται περίπου στην ηλι-

κία των δώδεκα ετών με την αύξηση του μεγέθους των όρχεων.

Παράλληλα το όσχεο γίνεται πιο λεπτό και πιο κόκκινο.

- Κατόπιν εμφανίζονται οι πρώτες τρίχες.
- Κάτω από την επίδραση των ανδρικών ορμονών, η οσμή του ιδρώτα αλλιάζει και το δέρμα μεταμορφώνεται.

## ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ, ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΗ ΖΩΗ!

Η περίοδος της εφηβείας είναι η εποχή της αμφισβήτησης, της σιωπής, των εκρήξεων, των συγκρούσεων, που τελικά θα οδηγήσουν τον έφηβο στον δρόμο προς την ενηλικίωση. Ο γονιός μετατρέπεται σε παρατηρητή των ραγδαίων αλλαγών του παιδιού του αλλά και αποδέκτη της αμφισβήτησης που εκείνο εκφράζει προς τον ρόλο και την εξουσία του. Οι δυσκολίες στην επικοινωνία, οι διαφωνίες, οι εντάσεις και οι συγκρούσεις δεν είναι σπάνιες στη σχέση των γονιών με τον έφηβο.

Οι γονείς προβληματίζονται πώς θα προσεγγίσουν το παιδί τους, πώς θα διατηρήσουν ανοικτό τον διάλογο επικοινωνίας μαζί του, τι ελευθερίες πρέπει να του παραχωρούν. Τους βασανίζουν πολλές σκέψεις – ναρκωτικά, αλκοόλ, φίλοι, έξοδοι, σχέση με το άλλο φύλο, σεξ κ.λπ. Παράλληλα ακούνε ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνονται, ενώ συχνά εκδηλώνονται την περίοδο της εφηβείας...

Σε αυτά και σε πολλά άλλα ερωτήματα δίνει απαντήσεις το νέο βιβλίο της έγκριτης ψυχολόγου – παιδοψυχολόγου Αλεξάνδρας Α. Καππάτου. Εκδόθηκε για πρώτη φορά το 2007, το 2014 κυκλοφόρησε αναθεωρημένο και σήμερα επανακυκλοφορεί περιλαμβάνοντας τις τελευταίες επιστημονικές προσεγγίσεις, με σκοπό να λύσει τις απορίες κάθε γονιού με παιδιά 10-21 ετών.

Το βιβλίο αυτό είναι ένας πολύτιμος συνοδοιπόρος που θα σας συνοδεύει στο συναρπαστικό ταξίδι της εφηβείας των παιδιών και θα σας προτείνει λύσεις και χρηστικές πληροφορίες για καθετί που μπορεί να συναντήσετε όλα αυτά τα χρόνια.



[www.minoas.gr](http://www.minoas.gr)

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο  
της Αλεξάνδρας Α. Καππάτου:  
[www.akappatou.gr](http://www.akappatou.gr)

