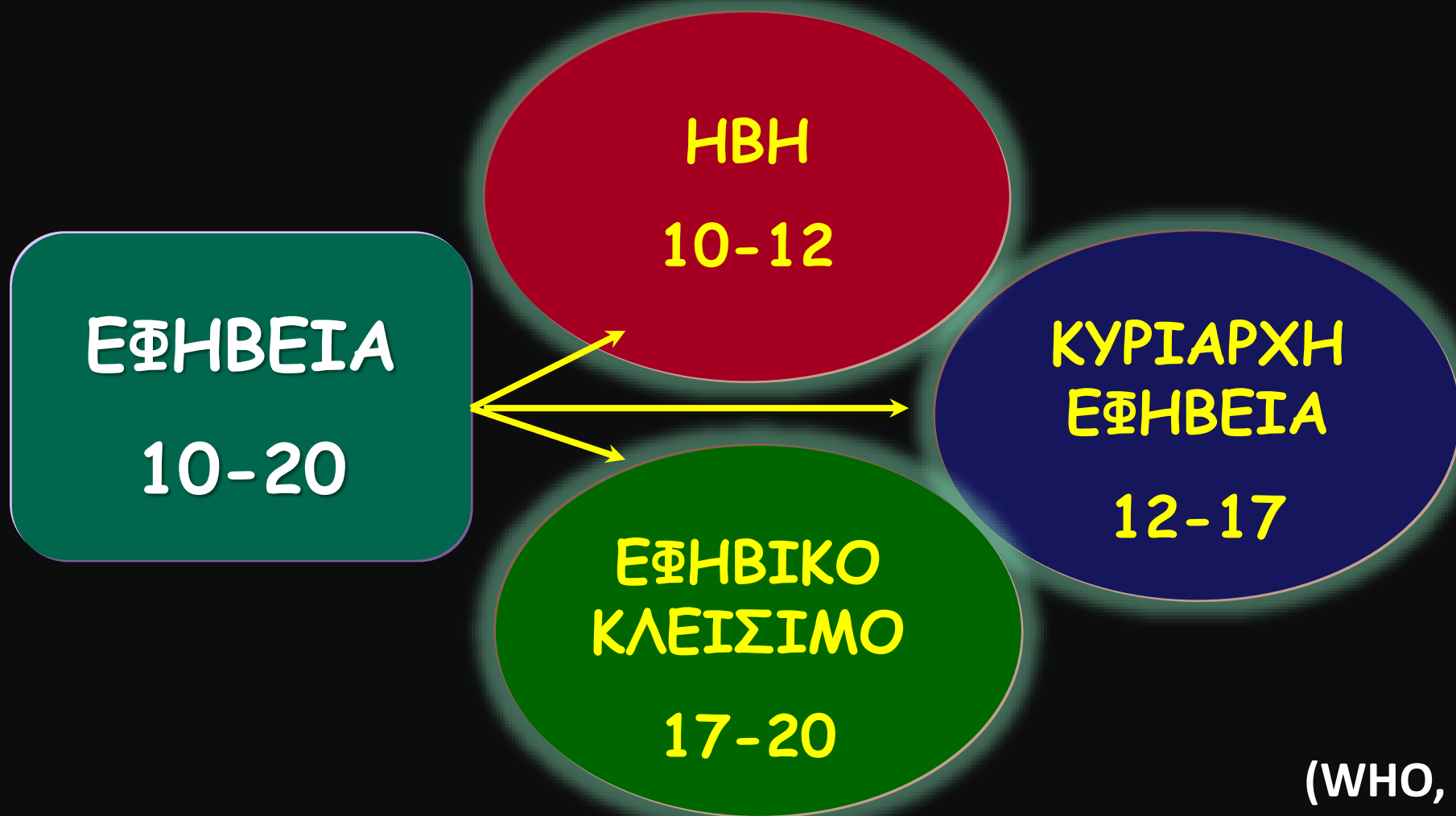




ΣΤΑΔΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ



(WHO, 2018)



Εφηβεία

Η προσωπικότητα οριοθετείται
στην εφηβική περίοδο
και ολοκληρώνεται με την:

- α) βιολογική εξέλιξη (ανάπτυξη)
- β) συναισθηματική ωρίμανση (οριοθέτηση)
- γ) τη σεξουαλική αφύπνιση (πραγμάτωση)

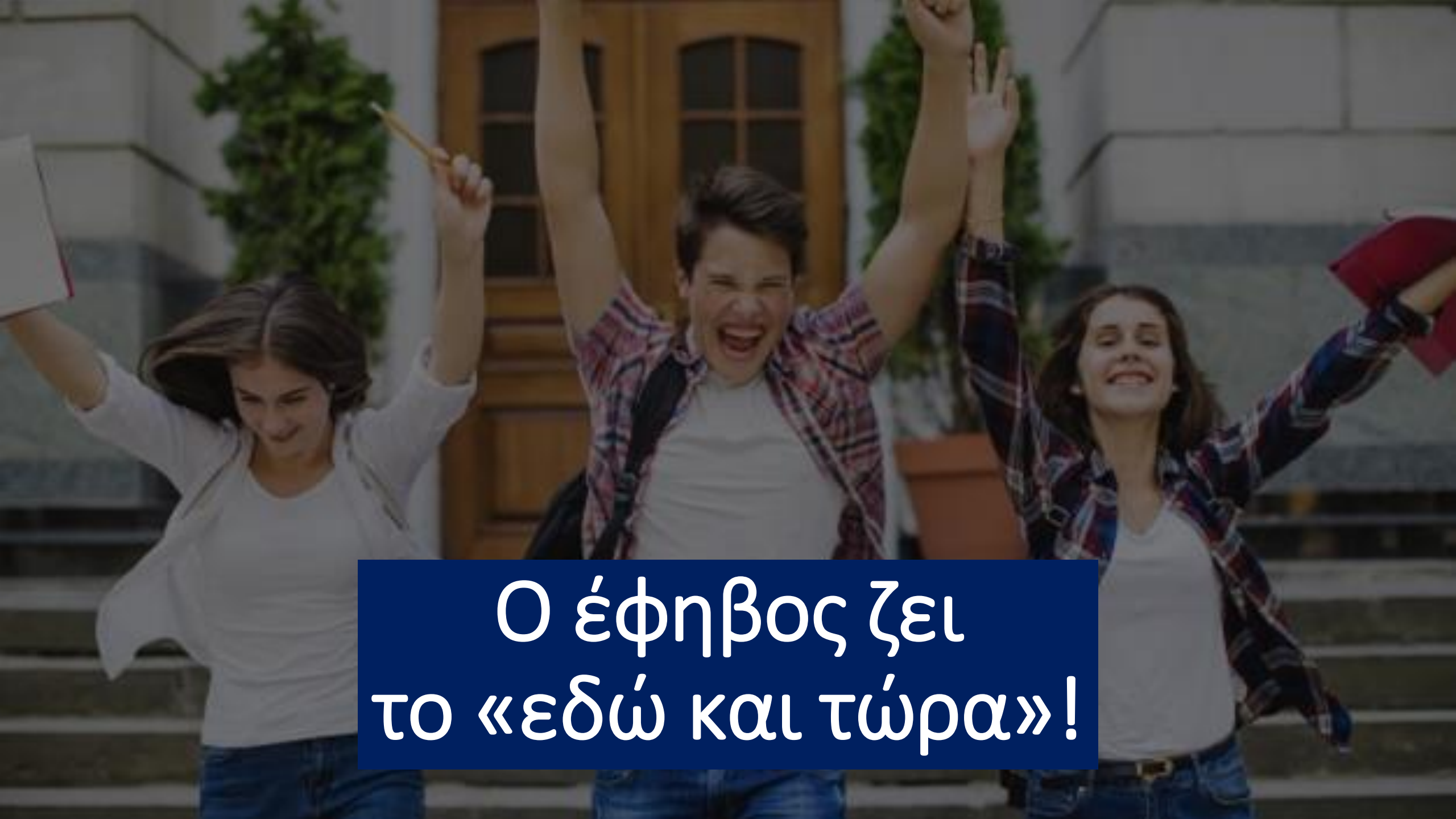
Ο έφηβος «ψάχνει» να βρει τον εαυτό του με...



- Εγωκεντρικότητα
- Ανάγκη ανεξαρτησίας
- Αυθορμητισμό
- Εκρηκτικότητα
- Ανάγκη για αποδοχή και αναγνώριση
- Διεκδικητικότητα



- Ανασφάλειες και φοβίες
- Παρορμητικότητα
- Ανάγκη για κατανόηση
- Συναισθηματικές διακυμάνσεις (θυμός, άγχος, απογοήτευση)

A photograph of three teenagers (two girls and one boy) celebrating joyfully on the stone steps of a building. They are all wearing plaid shirts over white t-shirts and jeans. The girl on the left is holding a white book, the boy in the center has his arms raised high, and the girl on the right is holding a red book. The background shows a wooden door and some greenery.

Ο έφηβος ζει
το «εδώ και τώρα»!



Η εφηβεία
«πύλη» εισόδου
για τον εθισμό...

- Διαδίκτυο
- Καπνός
- Αλκοόλ
- Κάνναβη (χασίς)





Η εφηβεία
«πύλη» εισόδου
για τον εθισμό...

- Διαδίκτυο
- Καπνός
- Αλκοόλ
- Κάνναβη (χασίς)



Γιατί η εφηβεία είναι ευάλωτη στον εθισμό;

- Τμήματα του εγκεφάλου που σχετίζονται με την **εκδήλωση συναισθημάτων και τον έλεγχο συμπεριφοράς** δεν έχουν ωριμάσει

Παρορμητικότητα

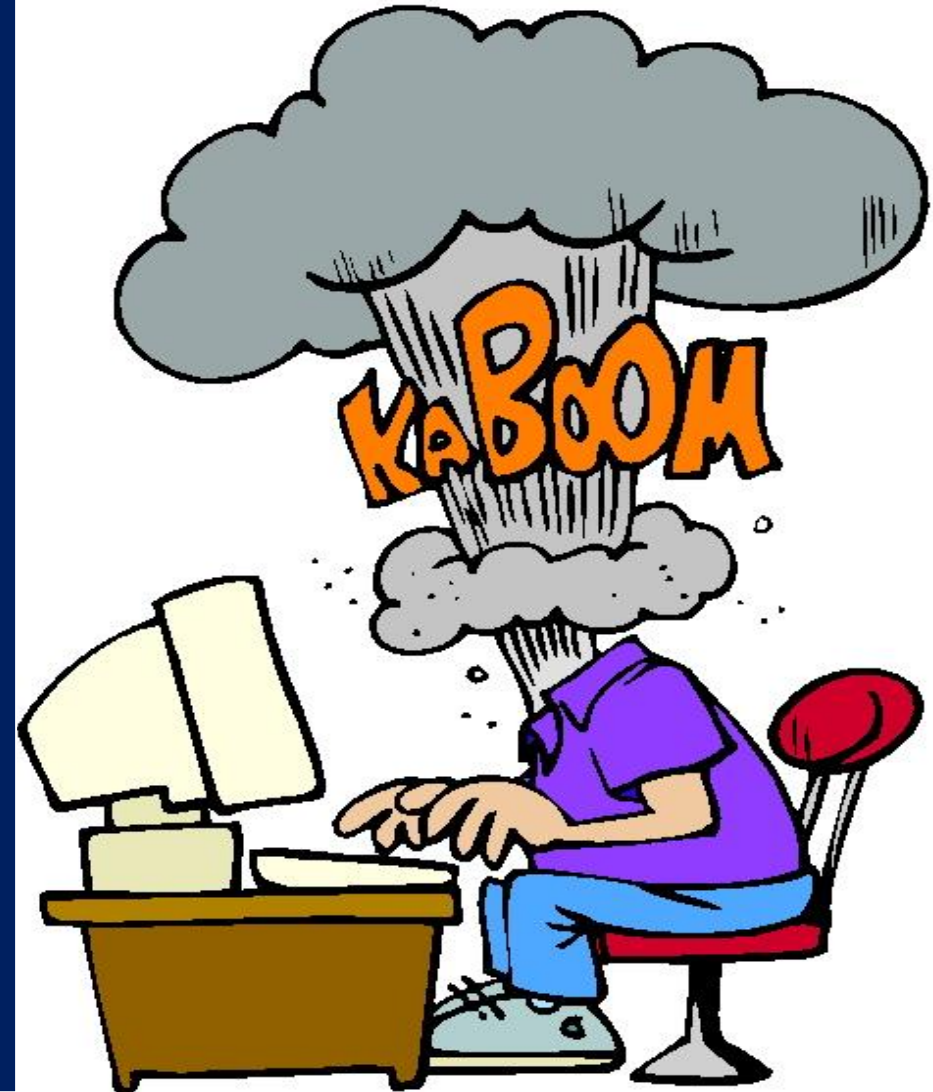
Ψυχολογικές μεταβάσεις

Ανάληψη ρίσκου

(έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις)

- Νιώθει ότι ανεξαρτητοποιείται, θέλει να ζήσει νέα πράγματα
- Ανάγκη να ενταχθεί σε ομάδα
- Μεταβλητότητα στο σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου

(σεροτονίνη-ντοπαμίνη)



Γιατί χρησιμοποιεί ο έφηβος το Διαδίκτυο

Επικοινωνία

Κοινωνικοποίηση

Πληροφόρηση

Διασκέδαση

ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ 14.000 ΜΑΘΗΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-17 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

**Κινητό τηλέφωνο έχει
το 90% των παιδιών**

- 8-10 ετών: 23%
- 10-12 ετών: 40%

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, 2018

Χρήση Διαδικτύου στην περίοδο της πανδημίας

N=494 μαθητές (57.3% κορίτσια),
Μ.Ο. ηλικίας: 15 (12-18 ετών)

**Το 30% των μαθητών
χρησιμοποιούν
το Διαδίκτυο
για πάνω από
4 ώρες/ημέρα.**

Vejmelka L, Matković R. 2021 Online Interactions
and Problematic Internet Use of Croatian Students
during the COVID-19 Pandemic. *Information*.



N= 612 Ηλικιακό εύρος: 12-18 έτη

**Το 37% των εφήβων εμφανίζει
στοιχεία διαδικτυακής εξάρτησης
(έναντι 13% το 2013).**

- 30,9% αμελεί να κάνει πράγματα που έχει προγραμματίσει
- 42,6% νιώθει κουρασμένο ή κοιμάται λιγότερο

Πηγή: Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής , 2020

Πώς επιδρά η υπέρμετρη χρήση διαδικτύου;

- Δεν επικοινωνεί, δεν εκφράζεται
- Νιώθει πως αποκτά δύναμη και επιρροή
- Χάνει την προσωπική του σκέψη
- Τον αποστραγγίζει συναισθηματικά
- Απομονώνεται σταδιακά από το περιβάλλον και φτιάχνει έναν ψεύτικο κόσμο

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2022



Πώς επιδρά η υπέρμετρη χρήση διαδικτύου;

- Δεν επικοινωνεί, δεν εκφράζεται
- Νιώθει πως αποκτά δύναμη και επιρροή
- Χάνει την προσωπική του σκέψη
- Τον αποστραγγίζει συναισθηματικά
- Απομονώνεται σταδιακά από το περιβάλλον και φτιάχνει έναν ψεύτικο κόσμο

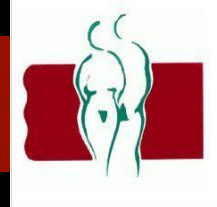
Ι.Ψ.Σ.Υ., 2022



Διαδίκτυο, εικόνα σώματος και σεξουαλικότητα στην εφηβεία



Η σεξουαλική αφύπνιση της εφηβείας:



ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΙΣΗ



ΟΝΕΙΡΩΞΗ

**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ
ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΕΙΣ**

ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

ΕΜΜΗΝΟΡΡΥΣΙΑ

ΕΝΑΡΞΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ
ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΕΙΣ**

ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

Σεξουαλικό ενδιαφέρον

Είμαι
όμορφος;



Αλήθεια
αρέσω...;



ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ...

Εικόνα σώματος στην εφηβεία

Η εικόνα σώματος αναφέρεται στο πώς βλέπω, πώς αισθάνομαι, τι πιστεύω και πώς συμπεριφέρομαι ως προς το σώμα μου.

**Αναλυτική παρατήρηση
και συνεχής ενασχόληση
με τον εαυτό και με τους άλλους:**

Η διαφορετικότητα

Η αποδοχή τους

Ο θαυμασμός τους

Ανάγκη για αναγνώριση

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2022



N= 612

Ηλικιακό εύρος: 12-18 έτη

**Το 94% των εφήβων
έχει προφίλ
στα κοινωνικά δίκτυα
(Instagram, Tiktok,
Facebook)**

Πηγή: Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής , 2020



Έρευνες σε προέφηβα, έφηβα και νεαρά ενήλικα κορίτσια και αγόρια έχουν δείξει:

- Οι αυξημένες ώρες χρήσης (έκθεση, προβολή της εμφάνισης, σύγκριση με τους συνομηλίκους) συσχετίστηκαν με:
- Εσωτερίκευση του προτύπου του αδύνατου σώματος
- Αυξημένο κίνητρο για αδυνάτισμα
- Υπερβολική ενασχόληση με την εξωτερική εμφάνιση
- Αυξημένη δυσαρέσκεια - αισθήματα ντροπής για το σώμα



Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.

Από πού ενημερώνονται οι έφηβοι για το σεξ;

Απουσία σεξουαλικής αγωγής

N= 252 (ηλικιακό εύρος: 16-22 χρ.)

- ☐ Διαδίκτυο 55%
- ☐ Τηλεόραση 17%
- ☐ Φίλοι 15%
- ☐ Περιοδικά lifestyle 10%
- ☐ Οικογένεια 3%

MOS®



Διαδίκτυο και χρήση πορνό στην εφηβεία I

Ανάλυση δεδομένων σε περισσότερα από 40.000 παιδιά 9-16 ετών από 26 χώρες συμμετείχαν κατέληξε:

- Η αναζήτηση σεξουαλικού υλικού ξεκινά στην ηλικιακή ομάδα των 11 – 13 ετών,
- 30% των παιδιών έχουν δει σεξουαλικό υλικό τους τελευταίους 12 μήνες, είτε online είτε offline

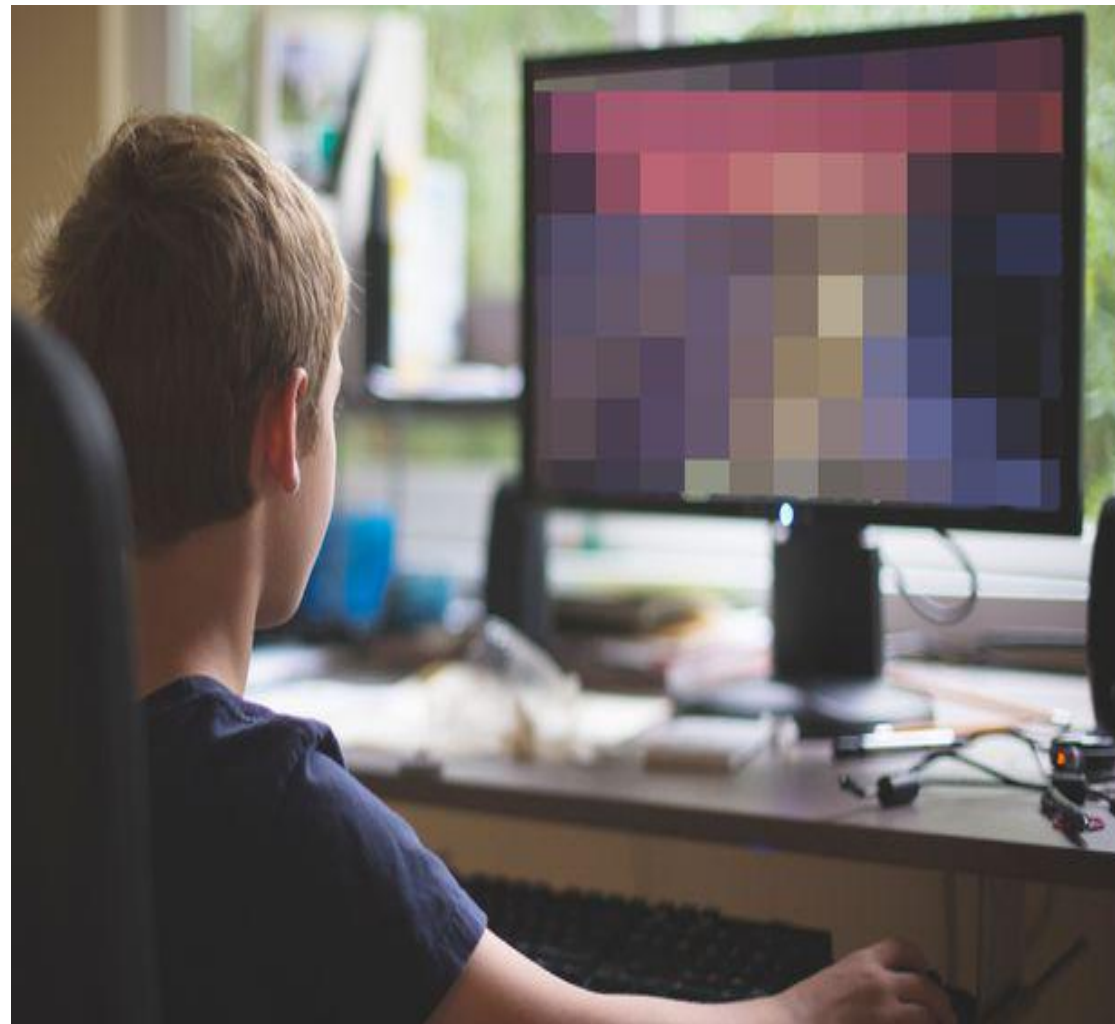


Madigan, S., Villani, V., Azzopardi, C., Laut, D., Smith, T., Temple, J. R., ... & Dimitropoulos, G. (2018). The prevalence of unwanted online sexual exposure and solicitation among youth: a meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*.

Διαδίκτυο και χρήση πορνό στην εφηβεία II

Ο έφηβος:

- Είναι επιδέξιος χρήστης των νέων τεχνολογιών
- Περιορισμένη γονική επίβλεψη – επικοινωνία
- Εκφράζει σεξουαλική περιέργεια
- Έχει ανασφάλεια σχετικά με το σεξ



ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Προβάλλει παθολογικές καταστάσεις

Επηρεάζει τις προσδοκίες των δύο φύλων για την
εικόνα τους

Λανθασμένες αντιλήψεις και μηνύματα – Μείωση
αναστολών

Προκαλεί σύγχυση σεξουαλικού ρόλου/ σεξουαλικής
ταυτότητας

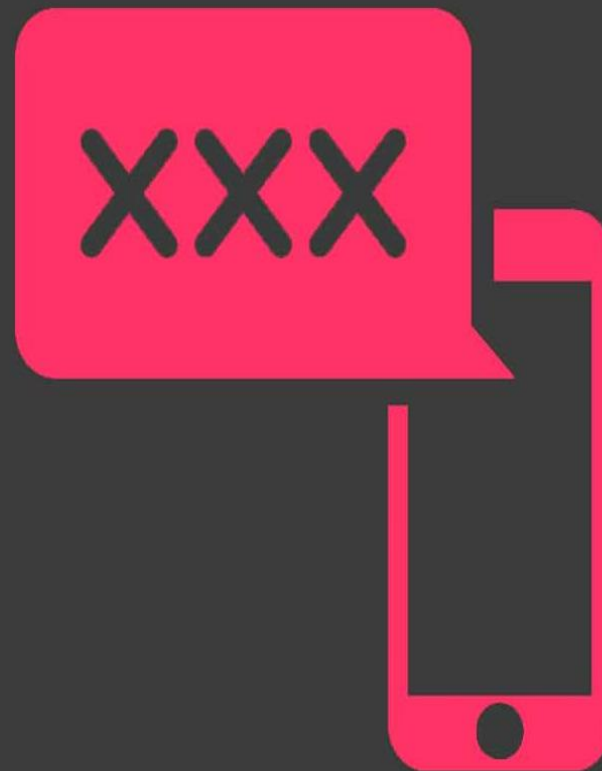
Φόβος εθισμού στο διαδικτυακό πορνό / αυτοϊκανοποίηση



Διαδικτυακό σεξ και Sexting

Πάνω από το 30% των εφήβων έχει στείλει ή λάβει γραπτά μηνύματα, φωτογραφίες ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου

- Το περιεχόμενο που στέλνεται συνεχίζει να υπάρχει ακόμη κι αν εμείς αλλάξουμε γνώμη.
- Ένα περιεχόμενο μπορεί να προωθηθεί σε κάποια άλλη συνομιλία με τρίτο άτομο χωρίς να το γνωρίζουμε.
- Υπάρχει η πιθανότητα να παραβιαστεί ο λογαριασμός μας (χακάρισμα) και έτσι να δει κάποιος άλλος την συνομιλία.



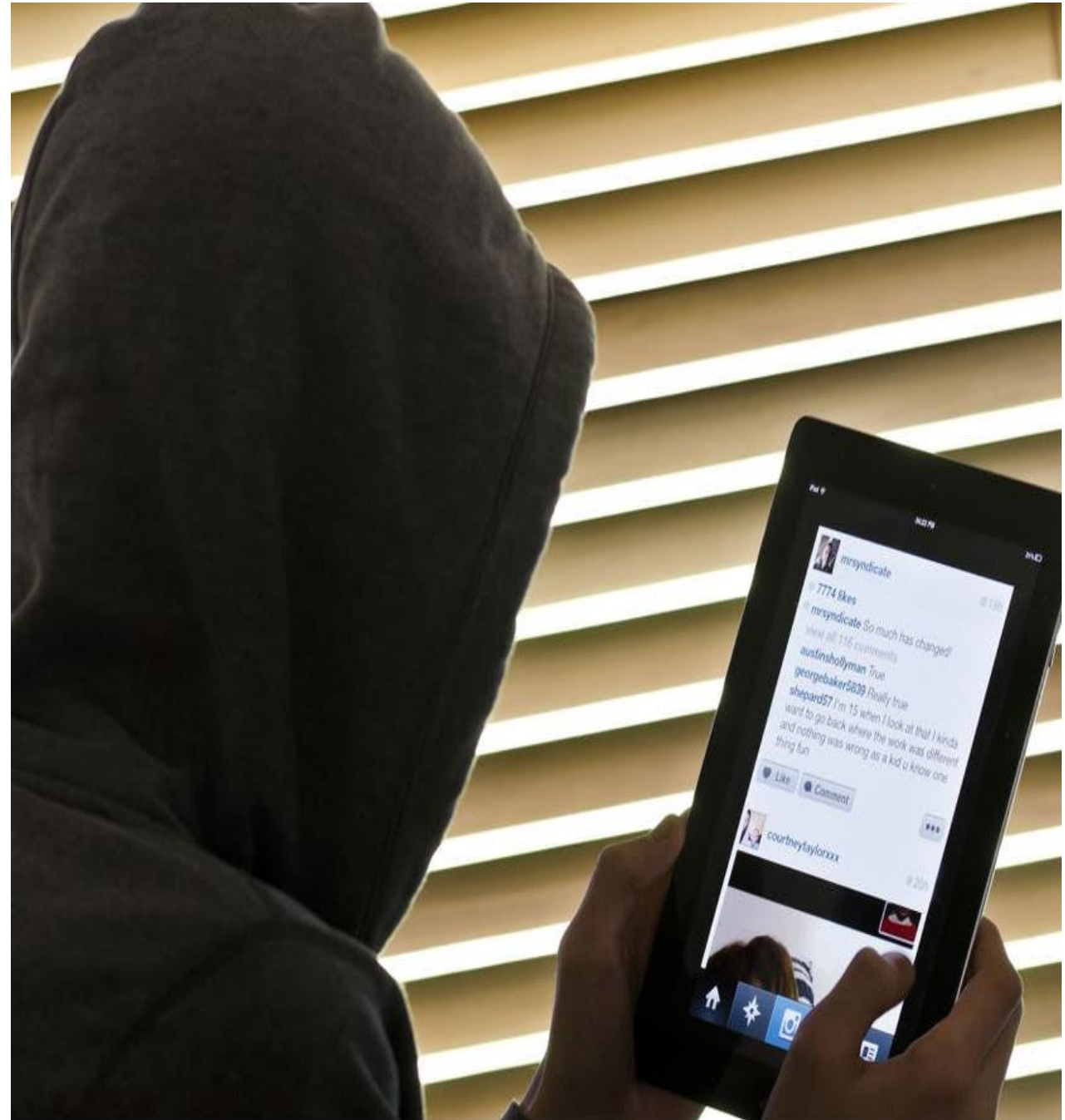
**Το sexting γίνεται συχνά
αφορμή για διαδικτυακό
εκφοβισμό, μέσω εκβιασμών
και κοινοποίησης
φωτογραφιών, συνομιλιών
και βίντεο**



Διαδικτυακή βία ανηλίκων

- Το 30,2% έχει υπάρξει θύμα παρενόχλησης
- Το 32,5% έχει υπάρξει θύτης

Πηγή: Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής , 2020



Επιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού

- Υψηλότερα επίπεδα άγχους
- Καταθλιπτικά συμπτώματα
- Αυτοκτονικό ιδεασμό
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Κοινωνική απομόνωση
- Χαμηλές σχολικές επιδόσεις



Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2018). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior.*

A photograph of two women sitting on a light-colored leather sofa. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a white cable-knit sweater over a yellow top and blue jeans. The woman on the right has dark hair and is wearing a white button-down shirt and blue jeans. They are both looking at each other and holding hands. The background features a large window with multiple panes, showing a view of buildings outside. The overall lighting is soft and warm.

Ο ρόλος του γονέα



ΚΟΙΝΩΝΙΑ
(παιδεία και πολιτισμός)

**Ψυχική Υγεία
και
Σεξουαλική Αγωγή**

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
(γονιός και παιδί)

ΣΧΟΛΕΙΟ
(παιδί και εκπαιδευτικός)

Η σχέση γονιού-παιδιού

**Ανάμεσα στον γονιό και τον έφηβο
δεν υπάρχει φιλία.
Υπάρχει γονεϊκή «συμμαχία».**

**Συναισθηματική
σύνδεση**

Οριοθέτηση

Τι δεν είναι τα όρια;

- Δεν είναι τα «όχι» και τα εμπόδια που θα βάλω
- Δεν είναι απαγόρευση και φυλάκιση
- Δεν είναι έλλειψη εμπιστοσύνης

Τι είναι τα όρια;

- Είναι ο τρόπος που επικοινωνώ με το παιδί μου
- Είναι οι αξίες και τα πρότυπα που του μεταδίδω
- Είναι προστασία και εφόδια για την ψυχική ωρίμανση του εφήβου και την διεκδίκηση της αυτονομίας και της κοινωνικής του ένταξης

Γίνομαι πρότυπο για το παιδί μου

Οι γονείς πρέπει να τηρούν μια κοινή στάση



Σταθερότητα
Αίσθημα ασφάλειας
Ενίσχυση αυτοπεποίθησης





Τι μπορώ να κάνω...

- Γνωρίζω τους κινδύνους
- Ενημερώνω το παιδί μου
- Μιλάω με αλήθειες
- Κατανοώ την συμπεριφορά του παιδιού μου
- Αποφεύγω να χρησιμοποιώ το κινητό/υπολογιστή ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας
- Ζητάω τη βοήθεια ειδικού

Ο ρόλος του γονιού απέναντι στον έφηβο:

«Ακούω» τα συναισθήματα του παιδιού μου

«Στέκομαι» δίπλα του

«Συζητώ» μαζί του με ενσυναίσθηση

«Ενισχύω» την αυτοπεποίθησή του

Στην ψηφιακή κοινωνία μας...

Θα πρέπει να
«ωριμάσουμε»
τον έφηβο,
με συναισθηματική
ενσυναίσθηση
και
σεξουαλική οριοθέτηση



Θάνος Ασκητής, 2019

Η γνώση μας ενώνει:

Πρόληψη
Prevention

Εκπαίδευση
Education

Οριοθέτηση
Compliance



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Πρόεδρος: Dr. Θάνος Ε. Ασκητής

**100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
& ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΟΝΙΟ,
ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ**

Υπό την επιστημονική επιμέλεια του
Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ 2016

**Διατίθεται Δωρεάν στο site
του Ινστιτούτου Ψυχικής
και Σεξουαλικής Υγείας:**

<https://askitis.gr>

Σας ευχαριστούμε πολύ!





Κάλεσε στη

Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

210 - 7.79.79.79

Δευτέρα έως Παρασκευή

11:00-14:00 & 16:00-17:00

Μίλα για το πρόβλημα σου ...

Μάθε πως μπορείς να βρεις λύση και

διεκδίκησέ την τώρα...

