

Η έναρξη της εφηβείας γίνεται με την ήβη – τη χρονική εκείνη περίοδο που αρχίζει η ωρίμανση των γεννητικών οργάνων. **Η ήβη διαφέρει από παιδί σε παιδί**, αλλά είναι γενικά παραδεκτό ότι τα αγόρια μπαίνουν στην ήβη αργότερα από τα κορίτσια.

Η **εφηβεία** αρχίζει βαθμιαία περίπου στα 11 χρόνια και τελειώνει με την έναρξη της ενήλικης ζωής (από τα 18 μέχρι τα 21 χρόνια). Είναι λοιπόν μια **αναπτυξιακή περίοδος** που περιλαμβάνει

πολλές και σημαντικές αλλαγές

σε τέσσερις βασικούς τομείς ανάπτυξης: το βιοσωματικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα.

Χαρακτηριστική στάση του εφήβου λοιπόν είναι η ενασχόληση με την **εξωτερική τους εμφάνιση**

και αυτό συμβαίνει γιατί αλλάζει ραγδαία η εικόνα του σώματός του. Παρατηρείται ανάπτυξη του στήθους στα κορίτσια, «σπάσιμο» της φωνής στα αγόρια, μεγάλη ανάπτυξη των άκρων, εμφάνιση τριχοφυΐας, κ.α. που τον κάνουν στην αρχή να φέρεται λίγο αμήχανα και αδέξια μέχρι να προσαρμοστεί. Παρατηρούνται και ελαφρές διαταραχές της διατροφής, όπως π.χ. περίεργα γούστα για φαγητό, ανορεξία, δυσκοιλιότητα ή και υπερβολική φροντίδα για καθαριότητα.

Στο **γνωστικό επίπεδο** το άτομο αποκτά την τυπική νόηση. Εμφανίζεται η ικανότητα αφαιρετικών νοητικών πράξεων, ανακαλύπτεται η χρήση υποθετικού συλλογισμού καθώς επίσης και η επιστημονική – πειραματική μέθοδος. Όλα αυτά συμβαίνουν παράλληλα με την ανάπτυξη της ιδιαίτερης «γλώσσας» που χρησιμοποιούν οι έφηβοι μεταξύ τους, τη λεγόμενη «αργκό.»

Στα πλαίσια του πειραματισμού που ανακαλύπτει ο έφηβος αρχίζει να αναζητά πολιτικές και θρησκευτικές αξίες καθώς αναζητά και πρότυπα όπως τραγουδιστές, αθλητές, κ.α. στην προσπάθειά του να προσδιορίσει τον εαυτό του.

Όσον αφορά το **συναισθηματικό τομέα** υπάρχει συναισθηματική αστάθεια και οι γνωστές, απότομες και συχνές συναισθηματικές αλλαγές. Ο έφηβος μπορεί τη μια στιγμή να είναι πολύ χαρούμενος και την άλλη πολύ μελαγχολικός. Δείχνει μεγάλο πείσμα και είναι πολύ άκαμπτος αλλά παράλληλα μπορεί να υποτάσσεται εύκολα είτε σ' ένα εκλεγμένο αρχηγό, είτε σε μια ομάδα όπου ανήκει (το φαινόμενο της μάζας)

Ένα συχνό θέμα είναι **η σχέση του εφήβου με τους γονείς**. Είναι ένα θέμα πολύ σημαντικό γιατί τώρα ο έφηβος αισθάνεται περίπου σαν άνδρας ή γυναίκα και έχει το δικαίωμα για περισσότερη ανεξαρτησία. Επίσης οφείλεται στο ότι αυτό τον καιρό προσπαθεί να προσαρμόσει τον εαυτό του στους καινούργιους ορίζοντες. Στα πλαίσια αυτής της τάσης του για ανεξαρτησία έρχεται σε σύγκρουση με τους γονείς του και εμφανίζει αντιδραστικότητα, μη συμμόρφωση στα λεγόμενα των γονιών, έντονη αμφισβήτησή του και εκνευρισμό.

Ταυτόχρονα επιθυμεί να **ενταχθεί σε διάφορες ομάδες έξω από την οικογένεια**, που

συνήθως ελαττώνουν την επιρροή των γονέων, αν και η αγάπη που έχει ο έφηβος για τους γονείς του παραμένει η ίδια ή και μεγαλώνει.

Σημαντικοί άλλοι γίνονται οι συνομήλικοι και όχι οι γονείς, σε αυτή την αναπτυξιακή φάση.

Στον **κοινωνικό τομέα**, ο έφηβος εμφανίζει στοιχεία απομόνωσης και περιθωριοποίησης, και μια τάση να κάνει ακραία πράγματα.

Έχουμε δύο σημαντικά φαινόμενα. Το **φαινόμενο του φανταστικού ακροατηρίου**, που είναι η αίσθηση που έχει ότι όλοι τον κοιτάνε. Και το

φαινόμενο του προσωπικού μύθου

, ότι δηλαδή είναι μοναδικός και κανείς δεν τον καταλαβαίνει.

Κρίση προσωπικότητας για να διαμορφώσει τη συγκρότηση ταυτότητας

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος για τον έφηβο και για τους γονείς του. Χρειάζεται υπομονή και υπαναχώρηση από τις πρότερες θέσεις εκ μέρους των γονιών.

Οι αναπτυξιακοί στόχοι είναι:

1. Ο έφηβος να αποδεχτεί τη νέα μορφή που παίρνει το σώμα του.
2. Να διαμορφώσει μια ετερόφυλη σχέση
3. Να βάλει τις βάσεις για τη διαμόρφωση της επαγγελματικής του ταυτότητας
4. Να αποκτήσει συναισθηματική αυτονομία
5. Να προσδιορίσει τον εαυτό του
6. Να δώσει ικανοποιητικές απαντήσεις στα ερωτήματά του: ποιος είμαι, από πού έρχομαι και που πηγαίνω