

Η Εφηβεία

- Εφηβεία ονομάζεται η μεταβατική περίοδος στην ανάπτυξη του ανθρώπου, που μέσα από έντονες σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην ώριμη ενήλικη ζωή.
- Με τον διακριτό όρο ήβη εννοούνται τα φυσιολογικά, ορμονικά φαινόμενα που εμφανίζονται στα κορίτσια και στα αγόρια

Τι είναι εφηβεία; - Τι είναι ήβη

Στα Αγόρια

- Στο αγόρι η εφηβεία συνήθως εμφανίζεται ανάμεσα στα 9-14 χρόνια. Τα περισσότερα αγόρια ολοκληρώνουν την ήβη περίπου 6 χρόνια μετά την έναρξη της και γενικά η διαδικασία εξελίσσεται πιο αργά απ' ότι στα κορίτσια. Ολοκληρώνεται 16-17 ετών περίπου

Στα Κορίτσια

- Τα κορίτσια ξεκινούν την ήβη σε ηλικία 11-12 ετών και ολοκληρώνεται 15-17 ετών

Διάρκεια Εφηβείας

- Άρνηση
- Τάση για Ανεξαρτητοποίηση
- Τάση για Απομόνωση
- Ευθιξία, υπερευαισθησία, πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δειλία, ρομαντισμός

Χαρακτηριστικά Γνωρίσματα των Εφήβων

Οι έφηβοι είναι κυρίως:

- Αυθόρμητοι και εκφράζουν άμεσα τα συναισθήματα τους
- Έχουν ανάγκη από αναγνώριση και επιβράβευση
- Ιδεολόγοι και οραματιστές
- Διακρίνονται από αποφασιστικότητα, ισχυρή θέληση και πάθος σε ότι πιστεύουν και υποστηρίζουν
- Ασυμβίβαστοι εξαιτίας της έλλειψης πείρας και του αυθορμητισμού
- Με κοινωνικές ευαισθησίες. Αντιδρούν στην αδικία και στην εκμετάλλευση

Χαρακτηριστικά Εφήβων

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από σωματικές αλλαγές οι οποίες συμβαίνουν υπό την επίδραση (οιστραδιόλης στα κορίτσια, τεστοστερόνης στα αγόρια). Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ραγδαία αύξηση ύψους. Σε αμφότερα τα φύλα αποκτούν τρίχωση στο χώρο του εφηβαιού - μασχάλες. Μπορεί ακόμα να παρατηρηθεί ακμή. Στα κορίτσια παρατηρήται ανάπτυξη του στήθους. Χαρακτηριστικά μάλιστα ξεκινά η έμμηνος ρήση. Στα αγόρια παρατηρήται τριχοφυΐα στο πρόσωπο, αύξηση μεγέθους γεννητικών οργάνων, η φωνή σπάει και αποκτά τη βραχνάδα τις αντρικής φωνής. Ακόμα τα αγόρια έχουν νυκτερινές εκσπερματίσεις (ονειρώξεις)

Σωματικές Αλλαγές

Για μένα η εφηβεία δεν είναι και τόσο δύσκολη μέχρι τώρα βεβαίως, δεν ξέρω πως θα νιώσω όταν μεγαλώσω ακόμη. Πιστεύω πως είναι λίγο δύσκολη αλλά μετά το συνηθίζεις

Η γνώμη – εμπειρία της Ανέλας