«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ
ΑΣΚΗΣΗ ΒΙΑΣ



Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος
UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση

UNESCO Chair for Global Health and Education

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 9

Εισαγωγή

Η εφηβεία είναι μια συναρπαστική περίοδος κατά την οποία:

- αλλάζεις, αναπτύσσεσαι σωματικά με ταχύ ρυθμό
- αλλάζει ο τρόπος σκέψης σου, η συμπεριφορά σου
- θέτεις στόχους και αποκτάς εφόδια για το μέλλον σου
- αποκτάς πρωτόγνωρες εμπειρίες
- κοινωνικοποιείσαι μέσα από τις σχέσεις σου με τους φίλους – συνομηλίκους σου, τους δασκάλους, την οικογένεια
- μαθαίνεις να τηρείς ισορροπίες και να χειρίζεσαι καταστάσεις
- αποκτάς όλο και περισσότερη ανεξαρτησία και ευθύνη για την υγεία σου (σωματική και ψυχολογική), αλλά και τη ζωή σου γενικότερα.

Συχνά μπορεί να προκύψουν ερωτηματικά, προβληματισμοί για θέματα που δεν γνωρίζεις ή καταστάσεις που σου είναι δύσκολο να αντιμετωπίσεις.

Είναι πολύ σημαντικό να:

- ✔ συζητάς με ***ενήλικες*** που εμπιστεύεσαι (γονείς, καθηγητές, τον γιατρό σου κ.λπ.)
- ✔ κάνεις την ***αυτοκριτική*** σου και να γνωρίσεις τον εαυτό σου ενισχύοντας τα θετικά σου σημεία και βελτιώνοντας τις αδυναμίες σου.
  Η διαδικασία ***αυτοκριτικής – αυτοβελτίωσης*** είναι σημαντική για όλους τους ανθρώπους και πάντα οδηγεί σε καλό αποτέλεσμα (πρόοδο, επιτυχία, αίσθημα ικανοποίησης)
- ✔ αναγνωρίζεις τα λάθη σου και να τα διορθώνεις
- ✔ ***μην απογοητεύεσαι*** από τυχόν αποτυχίες και ***να προσπαθείς*** κάνοντας το καλύτερο δυνατό
- ✔ ***σέβεσαι τον εαυτό σου*** και τους γύρω σου



Ορισμένες φορές υπάρχουν άτομα στο περιβάλλον σου που σε στεναχωρούν ή σε δυσκολεύουν με διάφορους τρόπους:

- ✔ ***μπορεί να είναι επιθετικά*** και να φέρονται βίαια (σπρώχνουν, χτυπούν, κλωτσούν κ.λπ.)
- ✔ ***μπορεί να σε ενοχλούν λεκτικά*** (πειράγματα, προσβολές, κοροϊδίες)
- ✔ ***μπορεί να σε αποκλείουν*** από δραστηριότητες, παρέες, ***ή να σε συκοφαντούν*** (να διαδίδουν φήμες αναληθείς για σένα)
- ✔ ***μπορεί να σε παρενοχλούν διαδικτυακά*** δημοσιεύοντας προσωπικά σου δεδομένα και φωτογραφίες, στέλνοντας απειλές και προσβλητικά μηνύματα ή χρησιμοποιώντας υλικό ακατάλληλο που μπορεί να σε βλάψει



- ✔ ***μπορεί να σε ωθούν να κάνεις πράγματα που δεν θέλεις*** και να σε εκβιάζουν
- ✔ ***μπορεί να σε αγγίζουν σε σημεία του σώματος που δεν θέλεις***, να σε πιέζουν να έχεις σεξουαλική σχέση μαζί τους ή να σου επιδεικνύουν σημεία του σώματός τους χωρίς εσύ να το επιθυμείς.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν συμπεριφορές που μπορεί να σε βλάψουν και αναφέρονται με τους όρους εκφοβισμός / παρενόχληση (bullying)

Χτίσε την αυτοεκτίμησή σου και αντιμετώπισε τις δυσκολίες σου



- ✔ Μην επιτρέπεις να σου φέρονται άσχημα. Αντέδρασε με ψυχραιμία και αδιαφορία, ***αποφεύγοντας τη συναισθηματική εμπλοκή*** (π.χ. μην ανταποδώσεις την κακή συμπεριφορά, εκτός εάν χρειαστεί να αμυνθείς)
- ✔ Συζήτησε με φίλους και ζήτησε τη ***βοήθεια ενηλίκων***, εάν χρειαστεί ή και πλαισίου ειδικών
- ✔ ***Μην απομονώνεσαι*** – δεν είσαι μόνος
- ✔ Εάν αυτό δεν συμβαίνει σε εσένα, αλλά σε κάποιο φίλο ή συμμαθητή σου, μην διστάσεις να το συζητήσεις μαζί του και να βρείτε λύση. ***Μην αδιαφορήσεις γι' αυτό που συμβαίνει στο διπλανό σου***.

Γνώριζε ότι:

- ✔ τα άτομα που έχουν τέτοιες συμπεριφορές, συνήθως έχουν τις δικές τους δυσκολίες και χρειάζονται και αυτά βοήθεια
- ✔ ορισμένες φορές ***η διαφορετικότητα***, οι επιτυχίες γεννούν φθόνο που μπορεί να οδηγήσουν τους άλλους στο να σε αδικήσουν και να σου φερθούν άσχημα
- ✔ όλοι οι άνθρωποι, κάποια στιγμή, έχουν υποστεί ανάλογες συμπεριφορές

Εάν εσύ έχεις φερθεί άσχημα σε κάποιον:

- κάνε την αυτοκριτική σου
- ζήτησε συγγνώμη
- μην κάνεις κάτι που δεν θα ήθελες να σου κάνουν
- συζήτησε το – ζήτησε βοήθεια από τους γονείς ή τους δασκάλους σου ή απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο

Μην αφήνεις κανέναν να σε κάνει να νιώθεις άσχημα

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ
ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
ΓΡΑΜΜΗ ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015

