

Εφηβική κρίση και πανδημία



Τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας - Γυμνάσιο Λύκειο 'Ωθηση

Ηλέκτρα Κτενά, MSc
Κλινική Ψυχολόγος

Εξειδίκευση στη
Συστημική Ψυχοθεραπεία
e.ktena@othisi.edu.gr



Σοφία Συμιδαλά, MSc
Κλινική Ψυχολόγος,

Υπεύθυνη Τμήματος Σχολικής Ψυχολογίας
Εξειδίκευση στη
Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT)
s.simidala@othisi.edu.gr

Η εφηβεία (11-19 έτη) αποτελεί ένα ταξίδι ενλικιώσεως σε πολλαπλά επίπεδα. Συμβολικά το πέρασμα από την παιδικότητα και την εξάρτηση από τους γονείς, στην ενλικιώση και την αυτονομία, ολοκληρώνεται με την κατάκτηση της **‘προσωπικής ταυτότητας’** του ατόμου στο τέλος αυτής της περιόδου. Η συγκεκριμένη, συνεπώς, περίοδος χαρακτηρίζεται από μεγάλες αλλαγές, που οδηγούν στις αναπόμενες και απαραίτητες **‘ψυχολογικές κρίσεις’**, έως ότου ο έφηβος καταστεί αυτόνομο, ανεξάρτητο και ‘μοναδικό’ άτομο (Erikson, 1968). Κατά τον Erikson, αυτές οι **‘ψυχολογικές κρίσεις’**, είναι πολύ σημαντικές, εφόσον αποτελούν αναπτυξιακό εργαλείο, που λειτουργεί καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου, βοηθώντας το να περάσει και σε επόμενα εξελικτικά στάδια.

Συγκεκριμένα, η **‘εφηβική κρίση’**, μπορεί να οριστεί με πολλούς τρόπους. Κυρίως όμως, όταν μιλάμε για αυτήν την πολύπλοκη φάση, μιλάμε για την διαχείριση των ψυχικών, συναισθηματικών και σωματικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εφηβείας σε συσχέτιση πάντα με τις κοινωνικές συνιστώσες. Ειδικότερα, κατά την περίοδο αυτή παρατηρούμε α) μια προσπάθεια αυτοπροσδιορισμού του εφήβου σε σχέση με την ευρύτερη κοινωνία αλλά και τα διάφορα μικρά κοινωνικά πεδία (οικογένεια, συναναστροφές κτλ), που εκ των πραγμάτων δημιουργεί μια σύγχυση ρόλων και β) συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές που παράγουν και ορμονικές διαταραχές, μεταβάλλοντας σημαντικά τον ψυχισμό, τη διάθεση και την συμπεριφορά του.

Μία, ωστόσο, από τις κυριότερες διεργασίες κατά την περίοδο της **εφηβείας** που συμβάλλει στη συγκεκριμένη κρίση, προκειμένου να επιτευχθεί η ωρίμανση του ατόμου, είναι η **‘ταύτιση’**.

Η **‘ταύτιση’** δεν αποτελεί απλώς **μίμηση** της εξωτερικής συμπεριφοράς των σημαντικών ανθρώπων στον περίγυρο του εφήβου (καθηγητών, συμμαθητών, γονέων κτλ). Αποτελεί μια βαθύτερη λειτουργία, η οποία συμβάλλει στη μορφοποίηση του αξιακού κώδικα και της συμπεριφοράς του. Σύμφωνα με τους La Planché & Pontalis (1986) η **‘ταύτιση’** είναι μια ψυχολογική διεργασία, με την οποία ο έφηβος αφομοιώνει ιδιότητες και χαρακτηριστικά σημαντικών ανθρώπων του περιβάλλοντός του, τα **επανασυνθέτει** όμως και διαμορφώνει τη δική του συμπεριφορά και προσωπικότητα.

Το κατά πόσο, τώρα, το **‘Σχολικό Κλίμα’** παίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των εφήβων, έχει απασχολήσει κατά καιρούς, αρκετούς ερευνητές και εκπαιδευτικούς (La Russo et al, 2008). Σε αρκετές περιπτώσεις, οι έφηβοι, αναζητούν πρόσωπα - πρότυπα για μίμηση εκτός του στενού οικογενειακού και συγγενικού περιβάλλοντος που να τα σέβονται και ως εκ τούτου να τα μιμούνται. Τέτοια πρόσωπα, που μπορεί να βρίσκονται στο ευρύτερο περιβάλλον ενός εφήβου, είναι συνήθως οι καθηγητές, οι συμμαθητές, καθώς και αρχηγοί πολιτικών κομμάτων, καλλιτέχνες, φιλόσοφοι, αθλητές, συγγραφείς κτλ.

Ειδικότερα, το σχολείο, ως παιδαγωγούσα αρχή, προσφέρει στον έφηβο την ευκαιρία να διευρύνει τις εμπειρίες του στις διαπροσωπικές σχέσεις και να προχωρήσει σε **‘νέες ταυτίσεις’**. Οι αρχές λειτουργίας



του σχολείου, οι ομαδικές δράσεις, οι σχέσεις με τους καθηγητές και τους συμμαθητές, η λειτουργία του θεσμού των μαθητικών κοινοτήτων αλλά και η επαφή με τον ευρύτερο κοινωνικό και πολιτιστικό περίγυρο, ευνοούν την συγκεκριμένη διαδικασία. Όπως περιγράφει η Klein (Klein & Riviere, 2008), η ταύτιση με τα πρόσωπα που αποτελούν πρότυπα, ενσαρκώνοντας αξίες, συμπεριφορές, νοοτροπίες κτλ, παράγει εσωτερική ασφάλεια και συναισθήματα αγάπης, θαυμασμού και εμπιστοσύνης προς αυτά. Τέτοια συναισθήματα, φαίνεται συμβολικά να δημιουργούν στους νέους, την αίσθηση της ύπαρξης 'νέων καλών γονέων'. Η εγκαθίδρυση, για παράδειγμα, μιας ισορροπημένης σχέσης συναισθηματικής κατανόησης και στήριξης μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή, ενισχύει τις **'νέες νοηματοδοτήσεις'** του τελευταίου και αναπλαισιώνει τις πιθανές συναισθηματικές του ελλείψεις. Όπως, επίσης αναφέραμε παραπάνω, εκτός από το πρόσωπο του εκπαιδευτικού, οι **'ταυτίσεις'** είναι δυνατές και με ιδεολογικά περιγράμματα που το σχολείο προβάλλει μέσω του προγράμματος σπουδών, των αξιών που υπηρετεί αλλά και των συνολικών συναισθηματικών σχέσεων που υποστηρίζει μέσα στην σχολική κοινότητα (Αναγνωστόπουλος, 2020).

Σήμερα, η πρωτόγνωρη **υγειονομική κρίση** που βιώνουμε σε ολόκληρο τον πλανήτη, έχει σαφώς επηρεάσει τον τρόπο ζωής μας, τη συνύπαρξή μας με τα μέλη της οικογένειάς μας, τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, διασκεδάσουμε και εργαζόμαστε. Πρόκειται, συνεπώς, για μια κρίση που ταυτόχρονα είναι και **κρίση κοινωνική**, που θέτει σε αμφισβήτηση το συνολικό μοντέλο της ζωής μας και του περιβάλλοντός μας. Πώς θα είναι το αύριο; Για πόσο ακόμα καιρό θα χρειάζεται να δουλεύουμε απομονωμένοι από τις συνθήκες κοινωνικές επαφές μας; Ποια θα είναι η νέα συνθήκη σωματικής επαφής; Θα καταφέρουμε ως κοινωνία να μετατρέψουμε την 'κοινωνική απόσταση' (social distancing) σε απλώς 'σωματική απόσταση' (physical distancing); Για πόσο ακόμα καιρό θα χρειάζεται οι μαθητές να δουλεύουν από το σπίτι μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών; Οι έφηβοι έχουν στερηθεί την δυνατότητα της άμεσης επικοινωνίας με το σχολικό περιβάλλον και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Μια διαδικασία απαραίτητη, για την υγιή τους ανάπτυξη και ωρίμανση. Μια διαδικασία που θα πρέπει να αποτελεί σταθερό άξονα της ανάπτυξης και της **'ταύ-**



τισης', χωρίς να δημιουργεί στον έφηβο **φόβο** για το ενδεχόμενο να προσβληθεί από τον ιό, αίσθηση **παραβατικότητας** στην περίπτωση που προσπαθεί να ικανοποιήσει την ανάγκη του για επικοινωνία καθ' υπέρβαση των περιορισμών και φυσικά **ενοχή**.

Δυστυχώς, η έκταση και η ένταση της παρούσας κρίσης φαίνεται να έχει διαμορφώσει ένα περιβάλλον με πραγματικές ή φανταστικές απειλές, μέσα στο οποίο τα εσωτερικά άγχη όλων μας γιγαντώνονται. Για τους εφήβους, αυτή η περίοδος υπονομεύει από την μια τη δυνατότητα **'νέων ταυτίσεων'** και από την άλλη τη δυνατότητα ύπαρξης ασφαλούς περιβάλλοντος, με το οποίο μπορούν να αναμετρηθούν, έτσι ώστε μέσα από διαδοχικές εσωτερικές κρίσεις, να ανακαλύψουν την 'ταυτότητά' τους (Αναγνωστόπουλος, 2016).

Συμπερασματικά, επειδή κάθε κρίση, υπάρχει το ενδεχόμενο να καταστεί κρίση αδιεξόδου ή κρίση ανάπτυξης και φυσικά ευκαίριο είναι το δεύτερο, αν κατορθώσουμε όλοι μας νέοι και ενήλικες να ανταποκριθούμε δυναμικά στις ανάγκες που θέτει η νέα πραγματικότητα, είναι δυνατόν η συγκεκριμένη κρίση να αποτελέσει μια ευκαιρία για ανάπτυξη και εξέλιξη ενός νέου μοντέλου ζωής τόσο σε ατομικό όσο και συλλογικό επίπεδο. Με άλλα λόγια, θα κατορθώσουμε να περάσουμε από την **'αποδιοργάνωση'** της υπάρχουσας συλλογικής ταυτότητας σε μια **'αναδιοργάνωση'** (Αναγνωστόπουλος & Γιαννακόπουλος, 2016). Αυτό αποκαλούμε **κρίση ανάπτυξης**. Πρέπει συνεπώς, να μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε αυτή την αρνητική εμπειρία. Να καταφέρουμε αυτή η περίοδος να αποτελέσει την απαρχή μιας νέας εποχής με άξονα την αλληλεγγύη, την ανάπτυξη του αισθήματος της προσωπικής αλλά και της κοινωνικής ευθύνης, και κώδικες πιο ουσιαστικής επικοινωνίας. Οι επιλογές είναι αυτές που θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό τον κόσμο όπου ζούμε αλλά και τον κόσμο στον οποίο θέλουμε να ζήσουν τα παιδιά μας.

Στο Γυμνάσιο Λύκειο Ώθηση, αναγνωρίζοντας την σημασία του ρόλου του Τμήματος Σχολικής Ψυχολογίας στην υγιή ανάπτυξη και στήριξη των εφήβων (Brown et al, 2008), παρέχουμε από το 2002 στα μέλη της σχολικής κοινότητας - μαθητές, καθηγητές και γονείς - πρωτογενή πρόληψη, βοήθεια σε θέματα διαχείρισης εφήβων, ψυχο-εκπαίδευση και συμβουλευτική. Παράλληλα σχεδιάζουμε και οργανώνουμε προγράμματα στήριξης των μαθητών μέσω της εκπαίδευσης όλων των καθηγητών της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Για όλη την περίοδο της υφιστάμενης υγειονομικής και κοινωνικής κρίσης, το τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας αναδιάρθρωσε τις υπηρεσίες του και έδωσε τη δυνατότητα ατομικών συναντήσεων για όλα τα μέλη της κοινότητας μέσω Τηλεματικής Συμβουλευτικής. Η συγκεκριμένη υπηρεσία θα παραταθεί για όσο καιρό κάποιοι μαθητές μας δεν μπορούν να βρίσκονται στον φυσικό χώρο του σχολείου. Κατά την διεξαγωγή της εξ αποστάσεως συμβουλευτικής υποστήριξης τηρούνται **όλοι οι κανόνες απορρήτου που εφαρμόζονται και στις δια ζώσης συναντήσεις.**

Πηγές

Αναγνωστόπουλος Δ. (2020). Η κρίση του κορωνοϊού στην κρίση της εφηβείας. Διάλεξη στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος https://www.youtube.com/watch?time_continue=1110&v=1S65Uijtjmw&feature=emb_logo

Αναγνωστόπουλος Δ., Γιαννακόπουλος Γ. (2016). Ψυχοπαθολογία της εφηβείας Χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες. Η έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση προβλημάτων Ψυχικής Υγείας εφήβων στην ΠΦΥ. Αθήνα: Ιατρική Εταιρεία Αθηνών

Brown, M. B., Bolen, L. M. (2008). The school-based health center as a resource for prevention and health promotion. *Psychology in the Schools*, 45, 28-38.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton

LaPlanche, J., Pontalis, J-B. (1986). Λεξιλόγιο της ψυχανάλυσης, μτφρ.Β. Καψαμπέλης, Α. Χαλκούση, Α. Σκούλικα & Π. Αλούπης. Αθήνα: Κέδρος

LaRusso, M. D., Romer, D., & Selman, R. L. (2008). Teachers as builders of respectful school climates: Implications for adolescent drug use norms and depressive symptoms in high school. *Journal of Youth Adolescence*, 37, 386-398.

Klein, M., Riviere, J. (2008). Η αγάπη και το μίσος. Η ανάγκη της επανόρθωσης. Αθήνα: Κωνιδάρη.