

«Τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΑΣΚΗΣΗ ΒΙΑΣ



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»
Διευθύντρια : Καθηγήτρια Μαρίτσα Τσολιά
Επιστημονική Υπεύθυνος : Επ. Καθηγήτρια Άρτεμις Κ. Τσίτσικα



Μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ Υγεία
Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικός Σωματείο
www.youth-life.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας
www.moh.gov.gr

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



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015





Μ.Ε.Υ *υποστηρίζω*

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 800 11 800 15

obrela.gr



**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
ADOLESCENT HEALTH UNIT (Α.Η.Υ.)**

Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί
βος Όροφος, Πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
Τηλ. - fax : 210-7710824
e-mail: info@youth-health.gr

www.youth-health.gr



Μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο
www.youth-life.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ENACSO European NGO Alliance
for Child Safety Online

