

ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

Stress...  
Teen



## Πληροφορίες για το φυλλάδιο

Αν είσαι από 16 έως 18 χρονών, αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τις αλλαγές που αντιμετωπίζεις καθώς αφήνεις πίσω σου την παιδική ηλικία και βαδίζεις προς την ενηλικίωση. Μέσα στις σελίδες του θα βρεις απαντήσεις σε ερωτήματα που σε απασχολούν σχετικά με τα συναισθήματά σου και τις σκέψεις που κάνεις για τον εαυτό σου, τους άλλους ανθρώπους και τη ζωή.



Το φυλλάδιο αυτό περιλαμβάνει απαντήσεις για τα ακόλουθα ερωτήματα:

- ✧ Τι καινούριες καταστάσεις θα αντιμετωπίσεις σ' αυτή την ηλικία; (σελίδες 4-6)
- ✧ Τι είναι τόσο ξεχωριστό σ' αυτή την ηλικία; (σελίδα 7)
- ✧ Τι είναι τόσο συναρπαστικό και διασκεδαστικό; (σελίδες 8-9)
- ✧ Τι δυσκολίες εμφανίζονται - τι είδους φόβοι και ανησυχίες; (σελίδες 10-15)





- ✧ Τι πρέπει να ξέρεις για το σεξ; (σελίδες 16-18)
- ✧ Τι πρέπει να ξέρεις για τα ναρκωτικά και τα οиноπνευματώδη ποτά; (σελίδες 19-21)
- ✧ Ποιος ανησυχεί για εσένα; (σελίδες 21-23)
- ✧ Τι «εφόδια» χρειάζεται να έχει κανείς για να γίνει ενήλικος; (σελίδες 24-25)
- ✧ Τι σου επιφυλάσσει το μέλλον; (σελίδες 26-28)



## Τι καινούριες καταστάσεις θα αντιμετωπίσεις σ' αυτή την ηλικία;

Όταν γίνεις 18 χρονών, θεωρείσαι πλέον ενήλικος και απ' το νόμο. Έτσι, μπορείς να κάνεις διάφορα πράγματα που δεν σου επιτρέπονταν όταν ήσουν μικρότερος.

Μπορείς:



- ✧ Να μη συνεχίσεις τις σπουδές σου.
- ✧ Να εργαστείς σε μια θέση πλήρους απασχόλησης.
- ✧ Να παντρευτείς ακόμα και χωρίς την άδεια των γονιών σου.





- ✧ Να έχεις σεξουαλικές σχέσεις.
- ✧ Να αγοράζεις τσιγάρα, πούρα και οινοπνευματώδη ποτά.
- ✧ Να καταταγείς στο στρατό.
- ✧ Να αποκτήσεις άδεια οδήγησης αυτοκινήτου, μοτοσικλέτας, σκούτερ ή φορτηγού.
- ✧ Να ψηφίζεις στις εκλογές.





- ✧ Να συντάξεις διαθήκη.
- ✧ Να εκδώσεις πιστωτική κάρτα.
- ✧ Να πίνεις οινοπνευματώδη ποτά στα μπαρ.
- ✧ Να κάνεις αίτηση για διαβατήριο χωρίς την άδεια των γονιών σου.
- ✧ Να ανοίξεις τραπεζικό λογαριασμό.
- ✧ Να αγοράσεις ή να νοικιάσεις ένα διαμέρισμα και να κάνεις αίτηση για δάνειο.





## Τι είναι τόσο ξεχωριστό σ' αυτή την ηλικία;

Παράλληλα με την απόκτηση όλων αυτών των νέων υποχρεώσεων και δικαιωμάτων, εξακολουθείς να αναπτύσσεσαι - σωματικά και νοητικά. Εξακολουθείς να ανακαλύπτεις το σώμα σου και τις δυνατότητές του. Αντιλαμβάνεσαι ολοένα και περισσότερο τις ικανότητές σου.

Ταυτόχρονα, έχεις αποκτήσει περισσότερες γνώσεις κι εμπειρίες, κι έτσι το μυαλό σου αφομοιώνει τα πάντα ευκολότερα και πιο γρήγορα.



Αρχίζεις να αμφισβητείς και να επικρίνεις πολλά πράγματα που θεωρούσες δεδομένα, ενώ μπορεί να βλέπεις με διαφορετικό τρόπο τους γονείς σου. Ίσως δεν σου φαίνονται πια τόσο «τέλειοι» ή τόσο «απαίσιοι» όσο σου φαίνονταν κάποτε - ενδεχομένως τους αντιλαμβάνεσαι πλέον σαν συνηθισμένους ανθρώπους, με τις προσωπικές τους αδυναμίες και ιδιορρυθμίες. Αρχίζεις να κατανοείς ολοένα και περισσότερο τον κόσμο και τη ζωή, με όλες τις χαρές της, αλλά και με τους πολέμους, τα προβλήματα και τις δυστυχίες της. Συνειδητοποιείς πια ότι θα ζήσεις κι εσύ σ' αυτό τον κόσμο και ότι πρέπει να αγωνιστείς για να τον κάνεις καλύτερο.

## Τι είναι τόσο συναρπαστικό και διασκεδαστικό;



Η πορεία προς την ενηλικίωση είναι συναρπαστική και διασκεδαστική, γιατί ανακαλύπτεις και δοκιμάζεις ένα σωρό καινούρια πράγματα. Δε χρειάζεται να μάθεις τα πάντα αμέσως - αλλά είναι υπέροχο να μαθαίνεις περισσότερα για τις δραστηριότητες και τα πράγματα που σε ενδιαφέρουν, όπως:

- ✧ Μια ποδοσφαιρική ομάδα
- ✧ Ένα τραγούδι
- ✧ Έναν τραγουδιστή
- ✧ Μια ταινία
- ✧ Το αγόρι σου
- ✧ Το κορίτσι σου







Μπορεί, επίσης, να μαθαίνεις περισσότερα σχετικά με μια δουλειά, με το αντικείμενο που θέλεις να σπουδάσεις ή με ένα μέρος που θα ήθελες να επισκεφτείς. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, η ανακάλυψη και η μάθηση προσφέρουν απίστευτη ικανοποίηση.

Για να αποκτήσεις ολοένα και περισσότερες γνώσεις κι εμπειρίες, πρέπει να εξερευνάς, να δοκιμάζεις, να πειραματίζεσαι. Ποτέ δε θα μπορείς να ξέρεις τι πρόκειται να συμβεί αργότερα ή τι θα ανακαλύψεις στη συνέχεια.





## Τι δυσκολίες εμφανίζονται - τι είδους φόβοι και ανησυχίες;

Κάθε κατάσταση έχει και τα μειονεκτήματά της. Είναι αλήθεια, βέβαια, ότι ορισμένοι άνθρωποι φαίνονται εξαιρετικά σίγουροι για τον εαυτό τους - αλλά συχνά τα φαινόμενα απατούν. Κάθε άνθρωπος δίνει τη δική του μάχη στην πορεία προς την ενηλικίωση - υπάρχουν τόσα πράγματα που προκαλούν ανασφάλεια και αβεβαιότητα, τόσα «Κι αν...;»

Κι αν...

- ❖ Αποτύχω στις εξετάσεις μου;
- ❖ Δεν με συμπαθεί κανείς, δεν αρέσω σε κανέναν;
- ❖ Δεν είμαι βέβαιος για τη σεξουαλικότητά μου;
- ❖ Δεν είμαι έτοιμος να συνεχίσω τις σπουδές μου ή να εργαστώ;





- ✧ Νιώθω ότι πάω να τρελαθώ;
- ✧ Είμαι διαφορετικός από τους άλλους ανθρώπους;
- ✧ Μισώ τη μαμά και τον μπαμπά μου;
- ✧ Η οικογένειά μου θέλει να απαλλαγεί από μένα;
- ✧ Δεν έχω χρήματα ή κανένα μέρος για να μείνω;
- ✧ Δεν ξέρω γενικώς τι μου γίνεται...;



Ίσως...



- ✧ Έχεις ερωτευτεί παράφορα.
- ✧ Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς.
- ✧ Νιώθεις ότι είσαι αποτυχημένος.
- ✧ Πιστεύεις ότι έχεις εθιστεί στα ναρκωτικά και ότι δεν μπορείς να απεξαρτηθείς.
- ✧ Νιώθεις τόσο θυμωμένος, ώστε φοβάσαι ότι δεν μπορείς να ελέγξεις πια τον εαυτό σου.



Όλοι ανησυχούμε για ορισμένα από αυτά τα «κι αν...» και τα «ίσως...» κάποια στιγμή στη ζωή μας. Μπορεί να νιώσεις πολύ καλύτερα αν συζητήσεις ό,τι σε απασχολεί με κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι. Έτσι, θα καταφέρεις να λύσεις ευκολότερα τα προβλήματά σου. Μπορεί, επίσης, να ακούσεις και κάποιες νέες ιδέες, τις οποίες δεν θα είχες σκεφτεί μόνος σου, ιδέες που είναι πιθανόν να σε βοηθήσουν να βγεις από το αδιέξοδο.



Ωστόσο, ορισμένοι νέοι άνθρωποι που νιώθουν πολύ θυμωμένοι ή φοβισμένοι δεν ξέρουν σε ποιον να στραφούν για να ζητήσουν βοήθεια. Μπορεί να πέρασαν πολλές δυσκολίες σε μικρότερη ηλικία, κι έτσι, τώρα που μεγαλώνουν και πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους για το μέλλον, κυριεύονται από αβεβαιότητα και φοβούνται ότι δεν θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τη ζωή.

Αυτοί οι νέοι άνθρωποι μπορεί να εκφράζουν με διάφορους τρόπους το φόβο, την ανασφάλεια και το θυμό τους. Μπορεί να μπλέκονται σε καβγάδες, να κλέβουν, να προσπαθούν να βρискονται διαρκώς στο επίκεντρο της προσοχής.





Αλλά μπορεί και ν' αρχίσουν να «παραιτούνται» από τη ζωή - να αποφεύγουν τους φίλους τους, να κάνουν χρήση ναρκωτικών, να περνούν ατελείωτες ώρες μπροστά στον υπολογιστή τους, να ανησυχούν υπερβολικά για το σώμα τους ή να εκδηλώνουν διατροφικές διαταραχές.

Όλοι νιώθουμε θλιμμένοι και μελαγχολικοί κάποιες φορές - η ζωή είναι γεμάτη απογοητεύσεις, απώλειες και δυσκολίες, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταβάλλονται σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορούν να συνέλθουν, να μελετήσουν, να εργαστούν, να διασκεδάσουν και να συνεχίσουν τη ζωή τους. Αν νιώθεις τόσο άσχημα που δεν μπορείς να λειτουργήσεις φυσιολογικά στην καθημερινή σου ζωή, μπορεί να υποφέρεις από κλινική κατάθλιψη. Σ' αυτή την περίπτωση, θα χρειαστείς τη βοήθεια ενός ψυχολόγου ή ψυχιάτρου.

Υπάρχουν πολλά ακόμα είδη ψυχικών προβλημάτων - ορισμένα απ' αυτά είναι πιο σοβαρά (όπως η ψύχωση\* - βλ. σελίδα 15) από κάποια άλλα.





Περίπου ένας στους δέκα νέους υποφέρει από κάποια σοβαρή ψυχική πάθηση που επηρεάζει τη συμπεριφορά του, τις διατροφικές του συνήθειες, τον ύπνο του, την ικανότητά του να μελετήσει και την επικοινωνία του με τους άλλους ανθρώπους. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να διαρκέσουν πολλούς μήνες και να εμποδίζουν το άτομο να συνεχίσει φυσιολογικά τη ζωή του. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, απαιτείται η βοήθεια εξειδικευμένων θεραπευτών, δηλαδή ψυχολόγων, ψυχιάτρων και ψυχοθεραπευτών. Ο θεραπευτής που θα επισκεφτείς θα θελήσει ειλικρινά να σε βοηθήσει και δε θα θεωρήσει ότι είσαι ανόητος ή τρελός. Οι συζητήσεις σου μαζί του θα είναι εμπιστευτικές - κανείς δεν θα μαθαίνει όσα συζητάτε. Αν ο θεραπευτής σου χρειαστεί να μοιραστεί κάποιες πληροφορίες με ένα τρίτο άτομο, θα φροντίσει προηγουμένως να σε ενημερώσει.





Οι θεραπευτές έχουν συνηθίσει να μιλούν σε ανθρώπους με δεκάδες διαφορετικά προβλήματα, κι έτσι δεν χρειάζεται να νιώθεις αμηχανία αν δεν ξέρεις τι να πεις ή πώς να το διατυπώσεις.

*«Η ψύχωση\* είναι μια νοητική κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι χάνουν επαφή με την πραγματικότητα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, και κυριεύονται συχνά από σύγχυση. Επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο κάθε άτομο, αλλά τα συνηθέστερα συμπτώματα είναι: παραισθήσεις, απώλεια ενέργειας, κυκλοθυμία (απότομη εναλλαγή διαθέσεων). Ωστόσο, μπορεί κάποιος να παρουσιάζει ορισμένα απ' αυτά τα συμπτώματα, χωρίς να σημαίνει απαραίτητα ότι πάσχει από ψύχωση».*





## Τι πρέπει να ξέρεις για το σεξ;

Σ' αυτή την ηλικία είναι φυσιολογικό να αρχίζεις να έχεις ανησυχίες σχετικά με το σεξ και να θέλεις να ζήσεις νέες εμπειρίες. Ίσως θέλεις να βιώσεις το συναίσθημα της αγάπης και τον ενθουσιασμό του έρωτα.

Ορισμένα άτομα αρχίζουν να έχουν σεξουαλικές σχέσεις σε νεαρή ηλικία, και μπορεί να νιώθεις πιεσμένος να ξεκινήσεις κι εσύ τη σεξουαλική σου ζωή. Στην πραγματικότητα, όμως, οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι δεν βιάζονται, αντίθετα περιμένουν μέχρι να αισθανθούν έτοιμοι. Είναι σημαντικό να νιώθεις καλά για τις επιλογές σου και να μην κάνεις κάτι που δεν θέλεις εσύ ή το άτομο με το οποίο σχετίζεσαι. Οι σεξουαλικές σχέσεις είναι πολύ καλύτερες όταν υπάρχει αγάπη, σεβασμός και αφοσίωση.







Ορισμένες φορές, η σεξουαλική ζωή συνοδεύεται από αρκετές σοβαρές επιπτώσεις. Μία απ' αυτές είναι η εγκυμοσύνη. Θα πρέπει, όμως, να μάθεις να προφυλάσσεσαι και από τις ασθένειες που μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. Το Έιτς είναι μια πολύ σοβαρή ασθένεια, ενώ τα χλαμύδια\* (βλ. σελίδα 18) πλήττουν ολοένα και περισσότερα άτομα, κυρίως νέες κοπέλες.



Το σεξ λοιπόν μπορεί να προσφέρει ευχαρίστηση, αλλά πρέπει να αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα - να σκέφτεσαι πάντοτε πόσοι κίνδυνοι υπάρχουν. Στις μέρες μας, αυξάνονται διαρκώς οι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, οι οποίες συχνά καταλήγουν στη γέννηση παιδιών που οι γονείς τους δεν μπορούν να τα αναθρέψουν για διάφορους λόγους. Το προφυλακτικό προστατεύει από την εγκυμοσύνη και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, αλλά δεν είναι πάντοτε 100% αποτελεσματικό.





*Τα χλαμύδια\* προκαλούνται από βακτηρίδια που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στις σάλπιγγες. Μεταδίδονται μόνο μέσω της σεξουαλικής επαφής χωρίς προφυλακτικό - γι' αυτό και είναι τόσο σημαντική η χρήση προφυλακτικού. Αντιμετωπίζονται με αντιβιοτικά και η θεραπεία διαρκεί δύο εβδομάδες. Σε θεραπεία πρέπει να υποβάλλονται και οι δύο σύντροφοι. Επιπλέον, οι γυναίκες πρέπει να επισκέπτονται συχνά το γιατρό τους, γιατί μπορεί να έχουν προσβληθεί από τη λοίμωξη, αλλά να μην έχουν παρουσιάσει συμπτώματα.*





## Τι πρέπει να ξέρεις για τα ναρκωτικά και τα οινόπνευματώδη ποτά;

Η απόλαυση και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τα ναρκωτικά ή το ποτό διαφέρουν από την ευχαρίστηση και τις παγίδες της σεξουαλικής επαφής. Ωστόσο, έχουν και ένα κοινό χαρακτηριστικό: την αναζήτηση της ικανοποίησης, την ανακάλυψη μιας νέας πλευράς του εαυτού μας... Δεν είναι κακό να επιθυμεί κανείς να βιώσει αυτά τα συναισθήματα. Ωστόσο, η χρήση ναρκωτικών και η κατανάλωση οινόπνευματος ενέχει πολλούς κινδύνους και οι συνέπειές τους συχνά επηρεάζουν κι άλλα άτομα. Οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά ή πίνουν για διάφορους λόγους.



Ορισμένοι νέοι άνθρωποι μπορεί να δοκιμάσουν μια-δυο φορές κάποια ναρκωτική ουσία, συνήθως κάνναβη. Κάποιοι άλλοι, όμως, κάνουν χρήση ναρκωτικών ή πίνουν αλκοολούχα ποτά πιο συστηματικά. Τα ναρκωτικά και το ποτό αποτελούν πλέον μέρος της κοινωνικής τους ζωής. Κάποιοι απ' αυτούς εθίζονται, δηλαδή νιώθουν ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα χωρίς ναρκωτικά ή οινόπνευμα.



Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να έχουν ήδη κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα, όπως κατάθλιψη, το οποίο προσπαθούν να αντιμετωπίσουν με το ποτό ή τα ναρκωτικά που πρόσκαιρα τους κάνει να νιώθουν καλύτερα. Τελικά, όμως, σε βάθος χρόνου αυτές οι καταχρήσεις επιδεινώνουν την κατάστασή τους. Ορισμένοι δεν νοιάζονται για τις συνέπειες, αλλά υπάρχουν και κάποιοι που νιώθουν εγκλωβισμένοι, αισθάνονται ότι ο εθισμός τους ελέγχει τη ζωή τους. Αυτοί χρειάζονται βοήθεια από ψυχολόγους, ψυχιάτρους και κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονται στα ειδικευμένα κέντρα αποτοξίνωσης.

Τα ναρκωτικά προκαλούν σημαντικές βλάβες στο σώμα και στον εγκέφαλο, ενώ συχνά μπορεί να εμπλέξουν τους χρήστες σε σοβαρά προβλήματα με το νόμο.



Οι χημικές ουσίες επιδρούν αρνητικά στον εγκέφαλο. Αυτές οι ουσίες περιέχονται, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, σε όλα τα ναρκωτικά, όπως η κάνναβη, το οινόπνευμα, η κοκαΐνη, το κρακ, το X (Ecstasy), η ηρωίνη, το LSD ή ο καπνός του τσιγάρου.



Μπορεί, επίσης, να αντιμετωπίσεις σοβαρά προβλήματα με το νόμο αν μεταφέρεις παράνομες ναρκωτικές ουσίες. Ακόμα κι αν σκοπεύεις να τις μοιραστείς με κάποιον άλλο, είναι πιθανόν να θεωρηθεί ότι κάνεις εμπορία ναρκωτικών.



## Ποιος ανησυχεί για εσένα;

Αν είσαι μεταξύ 16 και 18 ετών, μπορεί να αισθάνεσαι ότι δεν είσαι ούτε παιδί ούτε ενήλικος. Αν έχεις κλείσει τα 18, έχεις επισήμως τα δικαιώματα και τις ελευθερίες ενός ενήλικου, αλλά μπορεί να νιώθεις ακόμα ανώριμος σε συναισθηματικό επίπεδο. Ή μπορεί να ισχύει και το αντίθετο. Νιώθεις ότι έχεις μεγαλώσει και ότι έχεις ωριμάσει, αλλά αισθάνεσαι εγκλωβισμένος επειδή δεν έχεις αρκετές ελευθερίες.

Οι γονείς σου ή οι κηδεμόνες σου, οι καθηγητές σου και οι φίλοι σου αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής σου, όπως κι εσύ αποτελείς ένα σημαντικό κομμάτι της δικής τους ζωής. Ακόμα βρίσκεσαι στα μισά του δρόμου που θα σε οδηγήσει στην ανεξαρτητοποίησή σου απ' όλους αυτούς τους ανθρώπους. Μπορεί να νιώθεις την ανάγκη να διαφωνείς μαζί τους, να επαναστατείς εναντίον τους ή να τους αγνοείς - όσο κι αν τους αγαπάς, νιώθεις την ανάγκη να τους δείξεις ότι είσαι και αισθάνεσαι διαφορετικός. Ωστόσο, το πιθανότερο είναι ότι εξακολουθείς να τους χρειάζεσαι, αφού σου παρέχουν χρήματα και στέγη.

Σε πολλές οικογένειες με παιδιά στην εφηβική ηλικία, επικρατεί συχνά ένα κλίμα έντασης και αναστάτωσης. Μπορεί να εκνευρίζεσαι όταν βλέπεις ότι οι γονείς σου και οι άλλοι δικοί σου άνθρωποι ανησυχούν για σένα χωρίς λόγο.





Μπορεί να σου κάνουν ένα σωρό ερωτήσεις ή παρατηρήσεις:

- ✧ Διάβασες τα μαθήματά σου;
- ✧ Γιατί μιλάς τόση ώρα στο τηλέφωνο; Πληρώνουμε!
- ✧ Τι σώζεις στον υπολογιστή σου;
- ✧ Είσαι σίγουρος ότι αυτός ο νεαρός δεν είναι έμπορος ναρκωτικών;
- ✧ Γιατί γύρισες τόσο αργά χτες το βράδυ;
- ✧ Αποφάσισες τι δουλειά θα κάνεις;



Με όλες αυτές τις ερωτήσεις, απλώς εκφράζουν το ενδιαφέρον τους για σένα. Ορισμένες φορές, όμως, κάποια παιδιά αντιμετωπίζουν το αντίθετο πρόβλημα - νιώθουν ότι κανείς δε νοιάζεται γι' αυτά. Αν ισχύει το ίδιο και στη δική σου περίπτωση, είναι σημαντικό να ζητήσεις βοήθεια από άλλους ανθρώπους του περιβάλλοντός σου, ώστε να έχεις τη στήριξη και το ενδιαφέρον που χρειαζόμαστε όλοι σ' αυτή τη ζωή.





## Τι «εφόδια» χρειάζεται κανείς για να γίνει ενήλικος;

Ενήλικος σημαίνει απλώς «μεγάλος». Το ερώτημα είναι το εξής: «Πόσο μεγάλος;» Αν πρόκειται να αντιμετωπίσεις όλες τις ευθύνες που συνεπάγεται η πραγματική ενηλικίωση και η φροντίδα άλλων ατόμων που θα εξαρτώνται από εσένα -όπως παιδιά, υπάλληλοι ή φίλοι και οικογένεια-, θα πρέπει να αναπτυχθείς και να ωριμάσεις σε πολλά διαφορετικά επίπεδα, γεγονός που απαιτεί χρόνο. Όσο καλύτερα γνωρίζεις τον εαυτό σου, τόσο ευκολότερο είναι να «μεγαλώσεις». Μπορείς να θέτεις στον εαυτό σου κάποια ερωτήματα καθώς προχωράς. Μην ανησυχείς αν δεν γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις - οι περισσότεροι από εμάς δεν τις γνωρίζουμε, αλλά συχνά καταλήγουμε σε κάποια συμπεράσματα όταν εξετάσουμε τα ερωτήματα πιο προσεκτικά. Κι αυτό, επειδή μας βοηθούν να κατανοήσουμε ποια σημεία του εαυτού μας θέλουμε να αλλάξουμε και ποια θέλουμε να διατηρήσουμε έτσι όπως είναι.





Μπορείς να αναρωτηθείς:



- ✧ Ποιος είμαι;
- ✧ Ποιοι είναι οι γονείς μου; Ποιοι είναι οι παππούδες μου, ποιες είναι οι γιαγιάδες μου;
- ✧ Σε τι είμαι καλός; Σε τι δεν είμαι τόσο καλός;
- ✧ Τι μου αρέσει στον εαυτό μου; Τι δεν μου αρέσει;
- ✧ Πόσο γερά στηρίζομαι στα πόδια μου;
- ✧ Σε ποια σημεία διαφέρω από τους άλλους ανθρώπους; Σε ποια σημεία τούς μοιάζω;
- ✧ Πώς επηρεάζω τους άλλους ανθρώπους;
- ✧ Πόσο καλά γνωρίζω τα προτερήματα και τα ελαττώματά μου;
- ✧ Προσπαθώ να κατανοήσω τις απόψεις των άλλων ανθρώπων;
- ✧ Προσπαθώ να βοηθήσω τους φίλους μου όταν με χρειάζονται;
- ✧ Γιατί θα μπορούσαν να μ' εμπιστευθούν οι άλλοι άνθρωποι;
- ✧ Έχω καταλάβει πραγματικά τι θέλω να καταφέρω στη ζωή μου;





## Τι μου επιφυλάσσει το μέλλον;

Τα κυριότερα ερωτήματα που απασχολούν όσους νέους ανθρώπους βαδίζουν προς την ενηλικίωση είναι τα εξής:

- ✧ Πού πάω;
- ✧ Τι πρέπει να κάνω για να φτάσω εκεί;
- ✧ Πώς θα αρχίσω να βγάζω τα δικά μου χρήματα;



Πρόκειται για δύσκολα ερωτήματα - πιο δύσκολα για ορισμένους ανθρώπους από ό,τι για άλλους. Μπορεί να έχεις αποφασίσει τι θέλεις να κάνεις. Ή μπορεί να μην είσαι τόσο σίγουρος, οπότε σίγουρα θα χρειαστείς βοήθεια, καθοδήγηση και στήριξη. Μπορεί να σκέφτεσαι: «Ουφ, δεν έχω ιδέα τι θα κάνω...». Είναι κι αυτό απόλυτα φυσιολογικό.

Έχεις τόσες ιδέες, τόσα όνειρα και τόσες ικανότητες (ακόμα κι αν πιστεύεις ότι δεν έχεις ούτε μία!), ώστε είναι λογικό να μη νιώθεις βέβαιος για την κατεύθυνση που θα ακολουθήσεις τελικά.





Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να συνεχίσεις να σκέφτεσαι. Φτιάξε μια λίστα με τα αντικείμενα και τις δραστηριότητες που σου αρέσουν και σε ενδιαφέρουν, τόσο στα πλαίσια του σχολείου όσο και εξωσχολικά. Συμπλήρωσε τη λίστα με τις δραστηριότητες στις οποίες πιστεύεις ότι είσαι καλός, καθώς και με τις δραστηριότητες στις οποίες ξέρεις ότι θεωρείσαι καλός από τους άλλους.



Στη συνέχεια προσπάθησε να τις ιεραρχήσεις, τοποθετώντας στην κορυφή της λίστας τις σημαντικότερες απ' αυτές. Μπορείς, επίσης, να συζητήσεις τις σκέψεις σου με τους φίλους σου - μάλλον τους απασχολούν κι αυτούς τα ίδια ερωτήματα. Μίλα με τους γονείς σου και με άλλους ενηλίκους -όπως συγγενείς και καθηγητές- και άκου τις συμβουλές τους (δεν χρειάζεται να τις ακολουθήσεις, αλλά μπορεί να σου φανούν χρήσιμες).





Συζήτησε με ένα σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού και ψάξε να βρεις πληροφορίες σε εφημερίδες και εκπαιδευτικά περιοδικά. Μπορείς, επίσης, να απευθυνθείς στις γραμματείες των σχολών που σε ενδιαφέρουν. Μία ακόμα χρήσιμη πηγή πληροφοριών είναι, φυσικά, το Διαδίκτυο.

Το σημαντικότερο είναι να αφιερώσεις στον εαυτό σου όσο χρόνο χρειάζεται. Μην πανικοβάλλεσαι επειδή δεν είσαι ακόμα σίγουρος τι θέλεις να κάνεις!

