



**«Γεννιέσαι δύο φορές: Η μια οδηγεί στην απλή ύπαρξη, η άλλη στην ίδια τη ζωή...»**

Jean Jacques  
Rousseau

# «τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Είναι μια συναρπαστική περίοδος κατά την οποία:

- Μεγαλώνεις ιδιαίτερα γρήγορα και το σώμα σου αλλάζει – ειδικά στα σημεία που καθορίζουν το φύλο σου.
- Οι εξωτερικές αλλαγές συνοδεύονται και από ψυχικές-εσωτερικές : αλλάζει ο τρόπος σκέψης και το πώς «βλέπεις» τον κόσμο.



- Ανάλογα πράγματα παρατηρείς και στους φίλους-φίλες σου και συχνά τα μοιράζεσαι μαζί τους.
- Ξυπνά το ερωτικό ενδιαφέρον και έχεις τη διάθεση να εξερευνήσεις τη σεξουαλικότητά σου. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, ωστόσο η κατάλληλη ενημέρωση και σεξουαλική αγωγή θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις αρνητικές πτυχές αυτής της σημαντικής φάσης.





# Ακόμα...

- Αποκτάς **πρωτόγνωρες εμπειρίες**
- **Κοινωνικοποιείσαι** μέσα από τις συναναστροφές σου
- Αποκτάς όλο και περισσότερη ανεξαρτησία και ευθύνη για τη **σωματική** και **ψυχολογική** σου **υγεία** και τη **ζωή** σου γενικότερα



# Συχνά μπορεί να προκύψουν προβληματισμοί...



- **Συζήτησε** με ενήλικες που εμπιστεύεσαι
- Κάνε την **αυτοκριτική** σου, ενισχύοντας τα θετικά σου σημεία και βελτιώνοντας τις αδυναμίες σου
- Η διαδικασία **αυτοκριτικής-αυτοβελτίωσης** είναι σημαντική και οδηγεί πάντα σε πρόοδο και αίσθημα ικανοποίησης
- **Μην απογοητεύεσαι** από τυχόν αποτυχίες
- **Σεβάσου** τον εαυτό σου και τους γύρω σου

# Ενδέχεται να υπάρχουν άτομα στο περιβάλλον σου που σε στεναχωρούν ή σε «δυσκολεύουν»



- Να φέρονται **βίαια** (σπρώχνουν, χτυπούν, κλωτσούν κ.λπ.)
- Να σε **ενοχλούν λεκτικά** (κοροϊδίες, προσβολές)
- Να σε **αποκλείουν από δραστηριότητες ή παρέες**

- Σε παρενοχλούν διαδικτυακά δημοσιεύοντας προσωπικά σου



- Σε εκβιάζουν
- Σε ωθούν να κάνεις πράγματα που δεν επιθυμείς



**Τα προαναφερόμενα αφορούν συμπεριφορές μπορεί να σε βλάψουν και αναφέρονται με τους όρους**

- **Εκφοβισμός (bullying)**
- **Παρενόχληση**





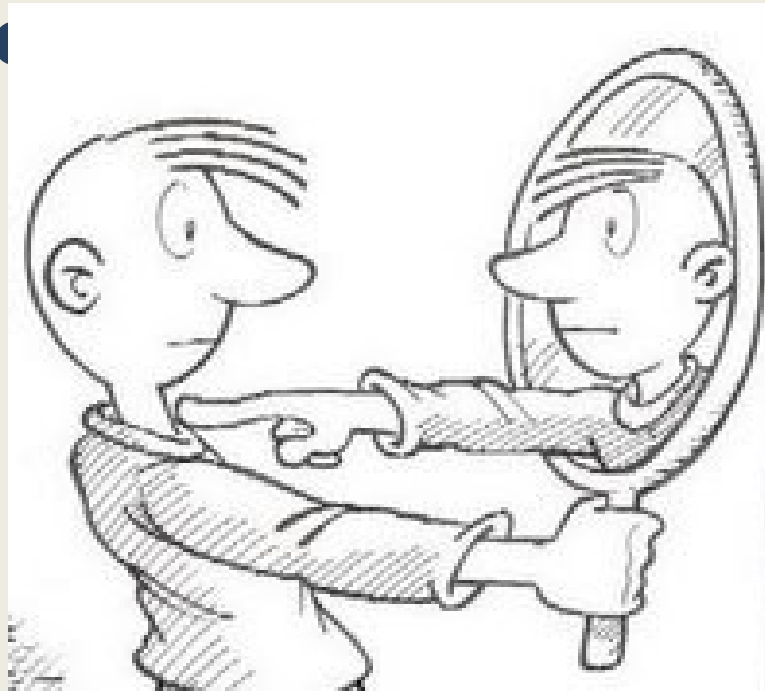
# *Μην αφήνεις κανέναν να σε κάνει να νιώθεις άσχημα...*

- Αντέδρασε με **ψυχραιμία**
- **Μην ανταποδίδεις** την κακή συμπεριφορά εκτός και αν χρειαστεί να αμυνθείς
- **Μην απομονώνεσαι**- δεν είσαι μόνος
- **Μην αδιαφορείς** γι' αυτό που συμβαίνει στον διπλανό σου
- **Συζήτησε** με φίλους ή ζήτα τη βοήθεια **ενηλίκων ή ειδικών**



# ***Εάν εσύ έχεις φερθεί άσχημα σε κάποιον...***

- Κάνε την **αυτοκριτική** σου
- Ζήτησε **συγγνώμη**
- **Μην** κάνεις ό,τι δεν θα ήθελες να σου κάνουν



# Εφηβική εξερεύνηση χωρίς κινδύνους



**Μ.Ε.Υ** Υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015