

Το άγχος τών εφήβων

Στην ηλικία της εφηβείας τα παιδιά εκδηλώνουν έντονο άγχος. Η εφηβεία είναι μια περίοδος δοκιμασίας, αντοχής, ενθουσιασμού και συγκρούσεων. Η εικόνα που φτιάχνουν σ' αυτή την φάση της ανάπτυξής τους δοκιμάζει τόσο τον ίδιο τους τον εαυτό, όσο και τις αντοχές των άλλων.

Αυτό προκαλείται από εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες, όπως οικογενειακές συγκρούσεις που επηρεάζουν τον ψυχικό τους κόσμο, έλλειψη εμπιστοσύνης και σχολικά προβλήματα. Επίσης οι έντονοι καθημερινοί ρυθμοί, οι εξωσχολικές δραστηριότητες και φροντιστήρια, τα γυμναστήρια προσθέτουν έντονο άγχος και κούραση. Η έλλειψη κατανόησης από γονείς και καθηγητές κάνουν πιο μεγάλο το πρόβλημα.

Το άγχος αυτό οδηγεί τα παιδιά σε χαμηλή απόδοση στο σχολείο, πολλές φορές σε κατάθλιψη, νευρικότητα και επιθετικότητα.

Τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια.

Και αυτή είναι πολλή αγάπη, κατανόηση, διάλογος και υπομονή.