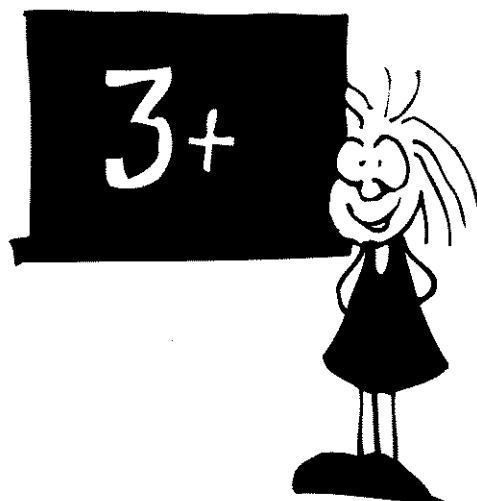


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 11 - 14 ΕΤΩΝ

Τόμος Ι - Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς

ΑΘΗΝΑ 2000



**ΚΕ.Θ.Ε.Α.
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ**

**Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
ΕΤΑΙΡΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ**

Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έκδοσης:

Χαράλαμπος Πουλόπουλος, PhD, Κοινωνικός Λειτουργός, Διευθυντής ΚΕ.Θ.Ε.Α.
Ιωάννης Τσιάντης, Αν/της Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής, Επιστημονικός Υπεύθυνος Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Συντονισμός - Επιμέλεια Έκδοσης:

Άννα Τσιμπουκλή, PhD, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Ομάδα Συγγραφής:

Χάρης Ασημόπουλος, Κοινωνικός Λειτουργός
Μαρία Μαραγκίδη, Ψυχολόγος
Ειρήνη Κατσαμά, MSc, Κοινωνική Λειτουργός
Αθανασία Κοτρώνη, Ψυχολόγος
Ιωάννα Κυρίτη, Βιολόγος
Αχιλλέας Ρούσσος, Κοινωνιολόγος
Τριανταφυλλιά Τσιάμα, Κοινωνιολόγος
Άννα Τσιμπουκλή, PhD, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος
Σωτηρία Τσιώτρα, Dip. in Addiction Studies

Επιμέλεια Κειμένων:

Στέφανος Στεφάνου

Γραμματειακή Υποστήριξη:

Ανδριανή Γκούρου

Σκίτσα:

Μάριος Βόντας

Παραγωγή Εντύπου:

Παραγωγική Μονάδα ΚΕ.Θ.Ε.Α. "Σχήμα & Χρώμα"
Σίνδος, Θεσσαλονίκη

ISBN: 960-86567-1-0

Copyright:

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων
Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Γραφείο Αγωγής Υγείας
Αθήνα 2000



Πρόλογος

Ένα από τα σημαντικότερα θέματα που απασχολούν τις σύγχρονες κοινωνίες είναι η προσπάθεια της υγείας των παιδιών και των εφήβων μέσα από την ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής υγείας που υλοποιούνται στο χώρο του σχολείου. Οι σύγχρονες προσεγγίσεις αγωγής υγείας προσπαθούν να βοηθήσουν τα παιδιά και τους εφήβους να αποκτήσουν τις απαιτούμενες γνώσεις, δεξιότητες και τη στάση που θα τους βοηθήσουν να κάνουν συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές. Στη βάση αυτών των αρχών έχει αναπτυχθεί το πρόγραμμα αγωγής υγείας που σας προτείνουμε για εφαρμογή στο σχολείο σας.

Αρκετές από τις δραστηριότητες που απευθύνονται σε μαθητές και γονείς έχουν ήδη δοκιμαστεί στα μακροχρόνια προγράμματα πρόληψης που υλοποιεί το ΚΕ.Θ.Ε.Α σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας. Στόχος όλων των προγραμμάτων είναι η ενεργή εμπλοκή των εκπαιδευτικών και των γονέων και η συμμετοχή των ίδιων των μαθητών στην αντιμετώπιση των αναπτυξιακών τους αλλαγών και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής όπως είναι η λήψη αποφάσεων, η επίλυση συγκρούσεων και οι διαπροσωπικές σχέσεις. Το προτεινόμενο πρόγραμμα αγωγής υγείας δίνει επίσης έμφαση στη συμμετοχή των εκπαιδευτικών και των γονέων ως παραγόντων προστασίας των παιδιών και των εφήβων. Στο πρόγραμμα προσπαθούμε να συνδέσουμε τα βιώματα των παιδιών και των εφήβων στο σχολείο με τη μετέπειτα εξέλιξη και συμπεριφορά τους και σε συνδυασμό με τη λειτουργία και δομή της οικογένειας στην οποία το κάθε παιδί αναπτύσσεται και ωριμάζει. Στόχος του προγράμματος είναι να προσεγγίσει ολοκληρωμένα το θέμα της αγωγής υγείας, μέσα από την κατανόηση των αναγκών των παιδιών και των εφήβων και του ρόλου των γονέων και των εκπαιδευτικών. Η επιτυχής εφαρμογή του προγράμματος προϋποθέτει την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών που θα κληθούν να το υλοποιήσουν. Με τον τρόπο αυτό και με την υποστήριξη του Υπουργείου Παιδείας ελπίζουμε ότι το εγχειρίδιο «Αγωγή Υγείας-Διαπροσωπικές σχέσεις, 11-14 ετών», που έχει ήδη την έγκριση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, θα έχει καλή υποδοχή και θα συνεισφέρει ουσιαστικά στην προσπάθεια για την ένταξη του προγράμματος της Αγωγής Υγείας στα σχολεία της χώρας μας.

Για τη συγγραφή αυτού του υλικού συνέβαλαν αρκετοί επιστήμονες. Θα θέλαμε όμως ιδιαίτερα να ευχαριστήσουμε την Πρόεδρο της Ελληνικής Επιτροπής Συνεργασίας με την UNICEF, κ. Ελένη Αργυριάδου για την υποστήριξή της, την κυρία Μαίρη Ιατρίδη, καθηγήτρια Παιδαγωγικής, για τις πολύτιμες παρατηρήσεις της στη συγγραφή αυτού του υλικού, όπως και τις κυρίες Αλεξάνδρα Κακομανώλη, καθηγήτρια δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Κλεοπάτρα Χατζηκώστα και Άννα Τριανταφυλλίδου, δασκάλες στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, για την έμπρακτη διάθεσή τους στην πιλοτική εφαρμογή αυτού του υλικού στις τάξεις τους.

Η Συγγραφική Ομάδα

περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9	3.10. Σχολικές και οικογενειακές παρεμβάσεις οι οποίες υποστηρίζουν την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων	36
ΕΝΟΤΗΤΑ 1n:		Σύνοψη	36
Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ	10	ΕΝΟΤΗΤΑ 4n:	
Εισαγωγή	10	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	38
1.1. Προσχολική - σχολική ηλικία	11	Εισαγωγή	38
1.2. Το παιδί της σχολικής ηλικίας	11	4.1. Προγραμματισμός της αξιολόγησης	39
1.3. Εφηβεία, μια φάση μετάβασης	12	4.2. Συλλογή στοιχείων	39
1.4. Η αναζήτηση της ταυτότητας	14	4.3. Ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη	40
1.5. Η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας	15	4.4. Η ανάλυση των στοιχείων	41
1.6. Ομάδα συνομηλίκων	16	4.5. Η εφαρμογή στο σχολείο	42
1.7. Συμπεριφορές παρέκκλισης στην εφηβεία	17	Σύνοψη	42
Σύνοψη	20		
ΕΝΟΤΗΤΑ 2n:		ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	43
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ		ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1:	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ		ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ	
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	22	ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ	45
Εισαγωγή	22	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2:	
2.1. Υγεία, πρόληψη και αγωγή υγείας	23	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	
2.2. Ευρωπαϊκά μέτρα	23	ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	49
2.3. Φιλοσοφία, στόχοι και δομή του προγράμματος	24		
2.4. Προσεγγίσεις στην εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας	26		
2.5. Η μεθοδολογία του προτεινόμενου προγράμματος	28		
Σύνοψη	29		
ΕΝΟΤΗΤΑ 3n:			
ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ, Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ			
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ			
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	30		
Εισαγωγή	30		
3.1. Ο ρόλος του σχολείου	31		
3.2. Διερεύνηση των αναγκών της σχολικής κοινότητας	31		
3.3. Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών	32		
3.4. Ο ρόλος των γονέων	33		
3.5. Το διοικητικό προσωπικό και οι υπεύθυνοι αγωγής υγείας	33		
3.6. Η συνεργασία με τις υπηρεσίες της κοινότητας	33		
3.7. Ο συντονισμός με τα μαθήματα του σχολικού αναλυτικού προγράμματος	33		
3.8. Η εισαγωγή ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο σχολείο	34		
3.9. Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς	35		

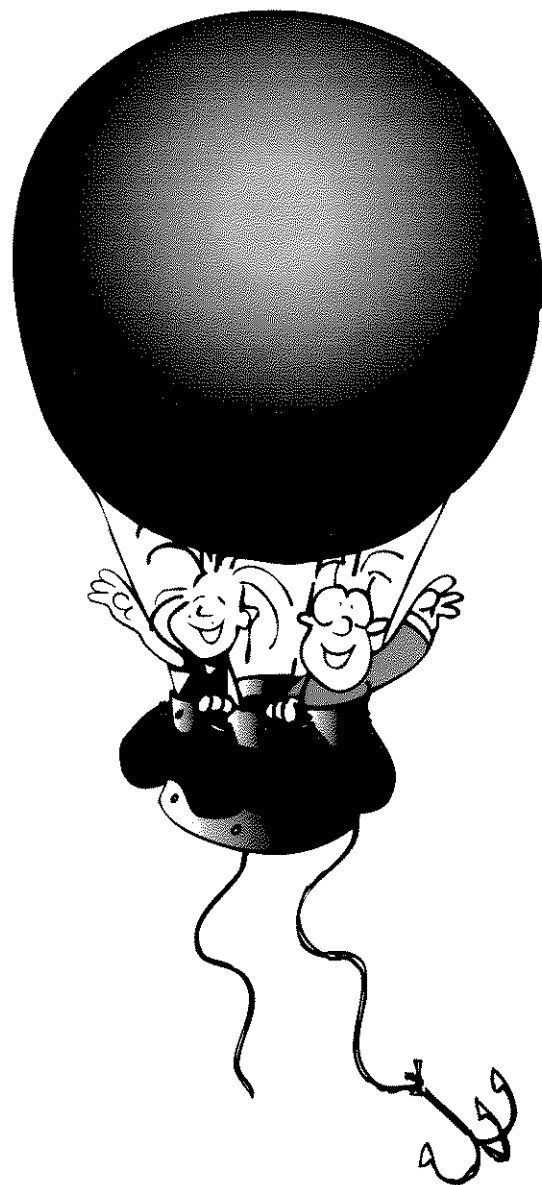
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση της σημασίας του όρου «**αγωγή υγείας**» και να προτείνει μια μέθοδο για την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου. Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτός, το εγχειρίδιο έχει χωριστεί σε **τέσσερις ενότητες** που περιλαμβάνουν την **εφηβεία**, τη **φιλοσοφία** και **μεθοδολογία**, τους **στόχους** του προγράμματος, το **περιεχόμενο των συναντήσεων** αγωγής υγείας, τα **οργανωτικά** και τα θέματα που αφορούν την **εφαρμογή** του προγράμματος. Στις ενότητες αυτές προσπαθούμε να παρουσιάσουμε ορισμένα από τα ζητήματα που απασχολούν τους εκπαιδευτικούς στο σύγχρονο σχολείο. Αφετηρία της παρουσίασης στην πρώτη ενότητα είναι η **εφηβεία** με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματά της και τους παράγοντες που επιδρούν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά των μαθητών αλλά και τη στάση των γονέων και των εκπαιδευτικών απέναντι στους εφήβους. Στη δεύτερη ενότητα γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση της **φιλοσοφίας, των στόχων και της δομής** των προγραμμάτων αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου. Η ενότητα ασχολείται κυρίως με τις εκπαιδευτικές προσεγγίσεις και τα επιστημονικά και ερευνητικά δεδομένα που έχουν επηρεάσει την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στο σχολείο. Στη συνέχεια αναλύεται η **μεθοδολογία** του προτεινόμενου προγράμματος. Περιγράφονται αναλυτικά οι συναντήσεις αγωγής υγείας, δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες στους εκπαιδευτικούς και αναπτύσσονται τα οργανωτικά θέματα. Τέλος, στην τέταρτη ενότητα αναλύονται θέματα διερεύνησης των αναγκών της σχολικής κοινότητας και **αξιολόγησης** του προγράμματος.

Μια καινοτομία του προγράμματος αποτελεί το «**τετράδιο για γονείς**». Οι γονείς είναι πολύ σημαντικός παράγοντας πρόληψης και φροντίδας της σωματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων. Ωστόσο, σπάνια οι οικογένειες έχουν εμπλακεί σε προγράμματα αγωγής υγείας (Rhodes & Jason, 1988). Στο εκπαιδευτικό υλικό προτείνουμε εργαστήρια για γονείς με στόχο τη βελτίωση των σχέσεων με τα παιδιά τους. Ελπίζουμε ότι η εμπλοκή της οικογένειας θα συμβάλει σημαντικά στην αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

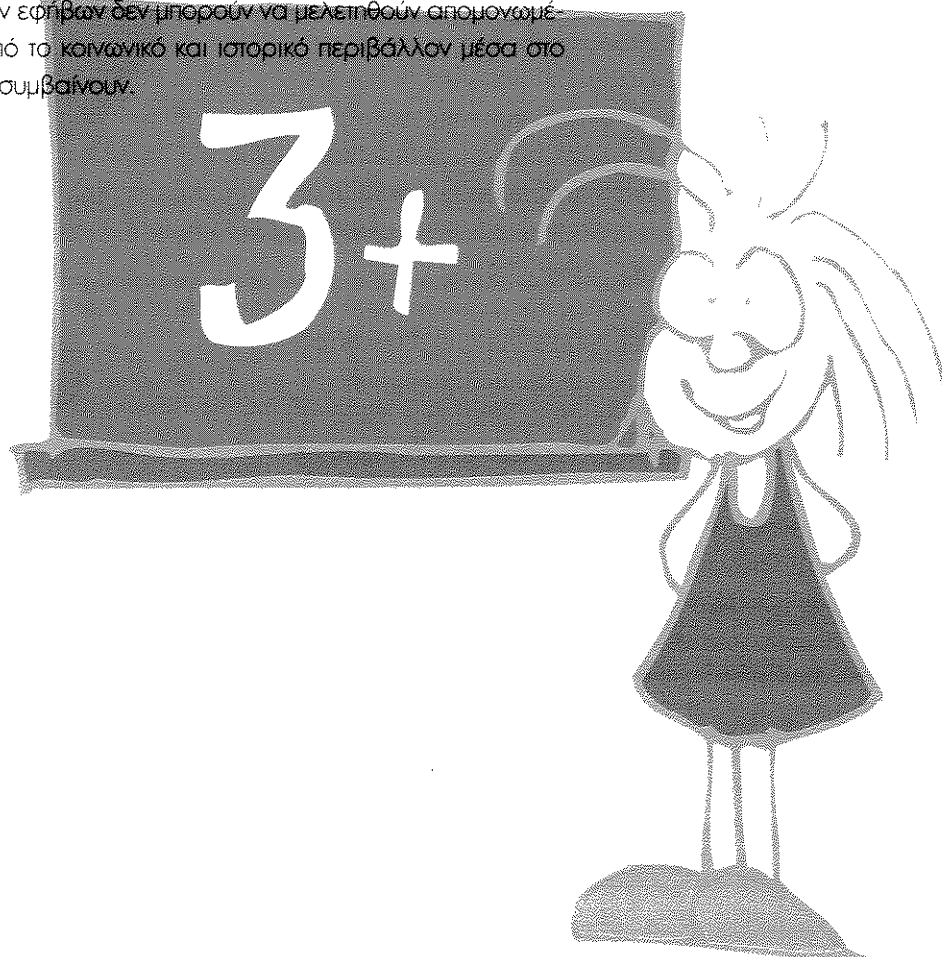
Για να αποβεί όμως το υλικό αυτό ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευτικών, χρειάζεται να συνοδεύεται από την αντίστοιχη βιωματική εκπαίδευση.

Η ανάγκη αυτή προκύπτει από το γεγονός ότι το πρόγραμμα στηρίζεται σε ένα νέο τρόπο μάθησης, που υποστηρίζει την ενεργή συμμετοχή των ίδιων των μαθητών και την αξιοποίηση βιωματικών ασκήσεων για την ανάπτυξη των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων τους. Στο εγχειρίδιο αναλύονται θέματα όπως η παιδαγωγική σχέση και πράξη, η δυναμική της ομάδας, ο τρόπος αντιμετώπισης της τάξης ως ομάδας και η ανάγκη για διερεύνηση των αναγκών εκπαιδευτικών και εκπαιδευομένων. Η αξιοποίηση αυτού του υλικού απαιτεί η θεωρητική ανάλυση να συνοδεύεται από την αντίστοιχη βιωματική εκπαίδευση που θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς στο έργο τους.



Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Η εφηβεία είναι η αναπτυξιακή και μεταβατική φάση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Καλύπτει τη χρονική περίοδο ανάμεσα στο 12ο και το 20ό έτος. Είναι μια περίοδος η οποία χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις, συναισθηματική αστάθεια, ψυχολογικές, ορμονικές και οργανικές (σωματικές) αλλαγές. Οι έφηβοι αλλάζουν, δίνουν βαρύτητα και ενδιαφέρον σε στόχους άλλους απ' αυτούς που είχαν στην παιδική ηλικία, κάνουν σχέδια, αναζητούν το πραγματικό νόημα της ζωής. Η κρίση στην εφηβεία δεν είναι απαραίτητο να συμβεί σε όλες τις περιπτώσεις των εφήβων. Οι περισσότεροι έφηβοι φαίνεται ότι είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και παράλληλα να διατηρήσουν την ισορροπία τους. Η συναισθηματική ένταση, η επαναδιαπραγμάτευση της ποιότητας της σχέσης με τους γονείς, η προσπάθεια για κοινωνική προσαρμογή και ενσωμάτωση συμβαίνουν στους εφήβους αυτή την περίοδο. Είναι η πρώτη φορά που έχουν να αντιμετωπίσουν σημαντικά θέματα που αφορούν τη ζωή τους. Για το λόγο αυτό οι αντιδράσεις και οι αλλαγές των εφήβων δεν μπορούν να μελετηθούν απομονωμένες από το κοινωνικό και ιστορικό περιβάλλον μέσα στο οποίο συμβαίνουν.



1.1. Προσχολική - σχολική ηλικία

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε την εφηβεία, θα πρέπει να γνωρίσουμε τη μέχρι τότε γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική και ψυχοσεξουαλική αναπτυξιακή πορεία του παιδιού. Θα αναφερθούμε λοιπόν πολύ συνοπτικά στο παιδί της προσχολικής και σχολικής ηλικίας.

α. Σωματική ανάπτυξη

Η πρώτη παιδική ηλικία είναι ακόμα η περίοδος ταχείας ανάπτυξης. Η ανάπτυξη όμως πραγματοποιείται με αργότερο ρυθμό απ' αυτόν της βρεφικής ηλικίας. Συντελείται επίσης μεγάλη βελτίωση στο συντονισμό των μικρών και μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αποτέλεσμα να παρατηρούμε στο παιδί κινήσεις όπως το πήδημα, το τρέξιμο, το πέταγμα μπάλας.

β. Ανάπτυξη της αντίληψης

Παρόλο που οι περισσότερες λειτουργίες της αντίληψης έχουν αναπτυχθεί στο αισθησιο-κινητικό στάδιο, παρατηρούμε μια εξέλιξη στη διάρκεια της προσοχής-συγκέντρωσης και στη λειτουργία των αντιληπτικών λειτουργιών.

γ. Γνωστική και γλωσσική ανάπτυξη

Η μεγαλύτερη εξέλιξη που παρατηρείται σ' αυτό το στάδιο είναι η εξέλιξη του λόγου-ομιλίας. Το παιδί αναπτύσσει πολύ γρήγορα το λεξιλόγιό του και οικειοποιείται το συντακτικό μέρος της γλώσσας. Σ' αυτό το στάδιο εμφανίζεται η συμβολική σκέψη, το παιδί παρουσιάζει μια εγωκεντρική σκέψη. Προς το τέλος αυτής της περιόδου, το παιδί αρχίζει να ενεργεί με βάση τη λογική και να κάνει λιγότερα λάθη ως προς τις σχέσεις αιτίας-αποτελέσματος.

δ. Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη

Τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα είναι αρκετά ανεπτυγμένα μέχρι την ηλικία των δύο χρόνων, αλλά γίνονται πιο πλούσια και πιο περίπλοκα κατά την περίοδο αυτή. Προς τα μέσα αυτής της περιόδου και με τη λύση του οιδιπόδειου συμπλέγματος τα παιδιά ταυτίζονται με το γονέα του ίδιου φύλου. Η επιθετικότητά τους στρέφεται πιο πολύ προς τα έξω και προς τους άλλους. Αυτή η συναισθηματική διεύρυνση συμπορεύεται με τη γνωστική ανάπτυξη.

Κοινωνικά επίσης τα παιδιά στρέφονται προς τα έξω και από το **παράλληλο** παιχνίδι εμπλέκονται στο συνεργατικό

παιχνίδι, ενώ προτιμούν παιχνίδια του φύλου τους. Για παράδειγμα, τα αγόρια μπορεί να παίζουν με φορτηγά και αεροπλάνα, ενώ τα κορίτσια με κούκλες και αρκουδάκια. Έχουν συνείδηση του φύλου τους και κατανοούν τα κοινωνικά στερεότυπα που σχετίζονται μ' αυτό όπως π.χ. στο ρουχισμό, στα επαγγέλματα και στα ενδιαφέροντα.

1.2. Το παιδί της σχολικής ηλικίας

α. Σωματική ανάπτυξη

Η σωματική ανάπτυξη προχωρεί αργά σ' αυτή την περίοδο, αλλά είναι μια υγιής περίοδος με λίγες ασθένειες. Παρατηρούνται συνεχείς βελτιώσεις στο συντονισμό και στη δύναμη-αντοχή.

β. Ανάπτυξη της αντίληψης

Η αντιληπτική ωριμότητα έχει κατακτηθεί εδώ και καιρό. Η μόνη σημαντική αλλαγή είναι ότι διευρύνεται η προσοχή και η συγκέντρωση για να μπορεί το παιδί να ανταποκριθεί στις ανάγκες του σχολείου.

γ. Γνωστική και γλωσσική ανάπτυξη

Η περίοδος αυτή σημαδεύεται από σημαντικές εξελίξεις στο γνωστικό τομέα. Τα παιδιά εξελίσσονται σε ικανά άτομα που σκέφτονται όπως οι ενήλικες με εξαίρεση την αφηρημένη σκέψη, την οποία θα κατακτήσουν προς το τέλος αυτής της περιόδου. Κατακτούν την έννοια του αντιστρεπτού και της διατήρησης της ύλης. Η σκέψη τους γίνεται πιο αποκεντρωτική δηλ. μπορούν να σκεφτούν περισσότερα από ένα πράγματα κάθε φορά. Σ' αυτή την περίοδο αναπτύσσουν το λεξιλόγιο και τελειοποιούν το μορφολογικό μέρος της γλώσσας.

δ. Συναισθηματική και κοινωνική εξέλιξη

Παρόλο που λίγες αλλαγές παρατηρούνται στην έκφραση των συναισθημάτων σ' αυτή την περίοδο, ωστόσο έχουμε εξελίξεις ως προς την κοινωνικοποίηση των παιδιών αυτών των ηλικιών. Τα παιδιά αυτής της περιόδου σταδιακά στρέφονται προς άλλα συνομήλικα παιδιά και αποκτούν σταθερές φίλεις. Οι πιο πολλές φίλεις είναι ομόφυλες.

Ψυχοσεξουαλικά τα παιδιά διανύουν τη λανθάνουσα περίοδο κατά την οποία οι σεξουαλικές-επιθετικές ενορμήσεις βρίσκονται σε ύφεση. Οι ενορμήσεις αυτές θα ενταθούν κατά την περίοδο της εφηβείας.

1.3. Εφηβεία, μια φάση μετάβασης

«Το ταξίδι του έφηβου τελειώνει με επιτυχία όταν δείχνει ότι ξέρει να χειρίζεται την εξάρτηση, την ανεξαρτησία και την αλληλεξάρτηση, όταν έχει ανώτερο βαθμό αυτοεκτίμησης και ξέρει να φέρεται με τον κατάλληλο τρόπο» (Satir, 1988).

Τα 12 χρόνια είναι η μικρότερη ηλικία στην οποία αναφερόμαστε ως εφηβεία, ενώ η μεγαλύτερη είναι γύρω στα 21 χρόνια. Χρονολογικά βρίσκεται μεταξύ της ήβης, που ακολουθεί την παιδική ηλικία, με την εμφάνιση των πρώτων σημείων ωριμότητας του σεξουαλικού συστήματος γύρω στα 12-13 χρόνια, και της ώριμης νεανικής ηλικίας που προσδιορίζεται από κοινωνικούς μάλλον παρά φυσιολογικούς παράγοντες, οι οποίοι ποικίλλουν ανάλογα με την κοινωνία στην οποία μεγαλώνουν οι έφηβοι.

Η εφηβεία είναι μια αναπτυξιακή, μεταβατική φάση κατά την οποία συμβαίνουν πολλές ξαφνικές αλλαγές και η οποία εμφανίζεται ως φάση αυτονομησης και αποχωρισμού από την οικογένεια. Νέοι ρόλοι απαιτούνται από τους εφήβους και τους γονείς τους, μιας και οι έφηβοι θα πρέπει να έχουν χώρο ώστε να ανακαλύψουν την προσωπική τους ταυτότητα και να αυτονομηθούν. Σ' αυτή τη φάση είναι δυνατόν να επικρατήσει αστάθεια και ένταση στην οικογένεια, καθώς οι έφηβοι χρειάζεται να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να αντεπεξέρχονται στις δυσκολίες που συναντούν και να παίρνουν αποφάσεις. Αρχίζει τώρα να διαμορφώνεται η εικόνα για τον εαυτό τους, για το σώμα τους, τη σεξουαλικότητα και την ταυτότητά τους. Οι ανάγκες τους αυξάνουν συνεχώς. Μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα θέματα που τους αφορούν, να κάνουν επιλογές, να σχετίζονται με ανθρώπους από διάφορες κοινωνικές τάξεις, διαφορετική ηλικία, διαφορετικό φύλο (Erikson, 1965). Οι σχέσεις με το άλλο φύλο αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για την ψυχοσεξουαλική τους ανάπτυξη. Παράλληλα, οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με το αίσθημα της ευθύνης για τις ενέργειες και τις αποφάσεις τους.

Από ένα ευρύ φάσμα δυσκολιών, τις οποίες μπορεί να αντιμετωπίσουν σ' αυτή τη φάση οι έφηβοι, τρεις παράγοντες παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς τους:

1. **Η σχέση με τους γονείς** και η ικανότητα αλλαγής από άτομα εξαρτημένα από τους γονείς σε περισσότερο αυτόνομα συναισθηματικά.
2. **Η σχέση με τους συνομηλίκους** και η ικανότητα να επιλέγουν φίλους, των οποίων οι απαιτήσεις και προσωπικές προσδοκίες είναι τέτοιες ώστε να ενισχύουν

και να ενδυναμώνουν την πορεία τους προς την ενήλικιση και

3. **Η εικόνα** που έχουν για τον εαυτό τους, ως σωματικά ώριμο άνθρωπο και ως άνδρα ή ως γυναίκα.

Η εφηβεία επομένως είναι μια εξελικτική διεργασία στη ζωή του ανθρώπου, που αρχίζει βιολογικά με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική οργάνωση της σεξουαλικότητας (Τσιάντης & Μανωλόπουλος, 1987).

Σ' αυτή τη φάση της ζωής, η προηγούμενη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου αναστατώνεται και αυτό φαίνεται στη διαπροσωπική και ατομική ζωή των εφήβων. Η γένεση εσωτερικών συγκρούσεων στην εφηβεία, αλλά και η μορφή με την οποία εκδηλώνονται καθορίζονται από το κοινωνικό περιβάλλον με δύο βασικούς τρόπους:

- α) από την κοινωνία με την ευρύτερη έννοιά της, στους κόλπους της οποίας ζουν, αναπτύσσονται και δρουν οι έφηβοι και
- β) από το περιβάλλον των παιδικών τους χρόνων.

Έτσι, η μάχη των εφήβων δίνεται σε δύο μέτωπα: α) στον εσωτερικό κόσμο των συγκρούσεων που πρέπει να επιλυθούν και β) στις σχέσεις με τον εξωτερικό κόσμο που βρίσκεται σε συνεχή μετασχηματισμό.

Οι αλλαγές στην εφηβεία συμβαίνουν σε τέσσερις τομείς ανάπτυξης: στο βιολογικό, στο γνωστικό, στο συναισθηματικό και στον κοινωνικό τομέα (Παρασκευόπουλος, 1986).

α. Σωματική ανάπτυξη

Ο όρος **ήβη** αναφέρεται στις σωματικές και φυσιολογικές μεταβολές που εμφανίζονται στην πρώτη εφηβική ηλικία, στην οργανική πλευρά της εφηβείας και ιδιαίτερα στην εμφάνιση και εγκατάσταση της γενετήσιας λειτουργίας. Η κύρια βιολογική αλλαγή κατά την περίοδο της ήβης είναι η σεξουαλική και αναπαραγωγική ωρίμανση του ατόμου. Η αλλαγή συνοδεύεται από έκδηλα σωματικά γνωρίσματα όπως η ωρίμανση των γεννητικών οργάνων, η ανάπτυξη της τριχοφυΐας διαφόρων μερών του σώματος, η αλλαγή της φωνής, η ανάπτυξη των μαστών και η γενική ανάπτυξη του σώματος.

Η εμφάνιση της ήβης ποικίλλει. Υπάρχουν μεγάλες διαφορές από άτομο σε άτομο, από φυλή σε φυλή, από χώρα σε χώρα, από πολιτισμό σε πολιτισμό. Αυτό σημαίνει ότι τα χρονικά όρια για την αρχή και τέλος της ήβης πρέπει να θεωρούνται σχετικά. Μια πρόσθετη δυσκολία

προσδιορισμού της ήβης είναι οι διαφορές ανάμεσα στο γυναικείο και στο ανδρικό φύλο. Κατά κανόνα η ήβη εμφανίζεται νωρίτερα στα κορίτσια και η ωρίμανση συντελείται γρηγορότερα. Παρά τις δυσκολίες που υπάρχουν στον ακριβή χρονικό προσδιορισμό της ήβης, οι διάφορες έρευνες οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η εμφάνισή της στα κορίτσια τοποθετείται γύρω στα 12 έως 14 χρόνια και στα αγόρια στα 13 έως 16 χρόνια (Κρασσανάκης, 1992).

Τόσο στο αγόρι όσο και στο κορίτσι η έναρξη αυτών των βιολογικών λειτουργιών προκαλεί κάποια αναστάτωση. Ο βαθμός εξαρτάται από την προετοιμασία του εφήβου για τη νέα αυτή κατάσταση αλλά και από τη στάση του στενότερου κοινωνικού περιβάλλοντος.

β. Γνωστική ανάπτυξη

Σ' αυτή τη φάση συντελούνται αλλαγές σε όλες τις γνωστικές λειτουργίες: αντίληψη, μνήμη, μάθηση, σκέψη και λόγο. Αντίθετα από την ηλικία της βασικής σχολικής περιόδου, όπου η σκέψη είναι στενά συνδεδεμένη με συγκεκριμένα αντικείμενα και εικόνες, στην εφηβική ηλικία αναπτύσσεται προοδευτικά η ικανότητα της αφηρημένης σκέψης (Piaget, 1972).

Οι έφηβοι είναι τώρα σε θέση να συλλαμβάνουν τις θεωρητικές σχέσεις ενός προβλήματος και να αξιολογούν τα αποτελέσματα αυτής της σκέψης. Αρχίζουν να καταλαβαίνουν πρώτη φορά τις αφηρημένες έννοιες. Στη διάρκεια της εφηβείας αναπτύσσεται επίσης η συνδυαστική ικανότητα, η αντιστροφή της σχέσης πραγματικού-δυνατού και η χρήση του υποθετικού παραγωγικού συλλογισμού.

γ. Συναισθηματική ανάπτυξη

Παράλληλα, και ως ένα σημείο εξαιτίας των βιολογικών αλλαγών, παρατηρούνται στους εφήβους και ψυχικές μεταβολές. Γίνονται ευερέθιστοι, ανήσυχoi και βιώνουν μια εσωτερική δυσαρμονία τάσεων, επιθυμιών και σκοπών. Αναζητούν νέους τρόπους συμπεριφοράς. Έτσι, ενώ στην παιδική ηλικία η ανάπτυξη γενικά συντελείται κατά τρόπο αυτονόητο και αθόρυβο, στην εφηβική ηλικία η όλη ανάπτυξη και συμπεριφορά έχει το χαρακτήρα επανάστασης. Σ' αυτή τη φάση οξύνεται ο ανταγωνισμός προς τους γονείς τους, οι έφηβοι αντιστέκονται βίαια στις παρεμβάσεις τους και αμφισβητούν την κρίση τους (Τσιάντης & Μανωλόπουλος, 1987). Οι συνομήλικοι αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στην αναζήτηση αξιών, ιδανικών και ταυτότητας, ιδιαίτερα επειδή στις σχέσεις με τους συνομηλικούς οι έφηβοι αναζητούν την επιβεβαίωση του εαυτού.

Η αίσθηση κενού και η μοναξιά που βιώνουν αρκετοί έφηβοι είναι χαρακτηριστικά της περιόδου αυτής. Εδώ εμφανίζονται

και εκρήξεις δημιουργικότητας, καθώς οι έφηβοι γράφουν ποίηση, τραγουδούν, γράφουν μουσική, κρατούν ημερολόγιο. Τα ατέλειωτα τηλεφωνήματα επίσης βοηθούν τους εφήβους να αρνούνται και συγχρόνως να διατηρούν μια απόσταση ασφαλείας από τους συντρόφους τους. Σ' αυτή τη φάση δοκιμάζουν, πειραματίζονται, τολμούν, υποχωρούν, απορρίπτουν, υιοθετούν, μιμούνται και αποποιούνται.

δ. Κοινωνική ανάπτυξη

Στην κοινωνική συμπεριφορά τους, οι έφηβοι χαρακτηρίζονται από έντονη τάση ανεξαρτησίας και γι' αυτό παρουσιάζονται και ως επαναστάτες. Θέλουν να έχουν κάτι τελείως και αποκλειστικά δικό τους, να κινούνται ελεύθερα και να πειραματίζονται, ανεξάρτητα από τις επιθυμίες των άλλων. Προς το τέλος μάλιστα αυτής της περιόδου οι έφηβοι αρχίζουν να μην αναγνωρίζουν τους κανόνες και τις αξίες της κοινωνίας και προσπαθούν να αποκρυσταλλώσουν ένα δικό τους σύστημα αξιών και ένα νέο τρόπο ζωής. Βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση κατά την οποία προσπαθούν να αποσυνδεθούν από την εξάρτηση της οικογένειας και να γίνουν αυτοδύναμοι. Η κοινότητα στην οποία ζουν, ο κόσμος με τον οποίο συναναστρέφονται, οι πολιτισμικές αξίες, το κοινωνικό-πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο μεγαλώνουν, γενικά οι κοινωνικοί θεσμοί που επικρατούν είναι λόγοι ισχυροί για να εξηγήσουν τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς τους. Πλάι στα προσωπικά προβλήματα που συνήθως απασχολούν τους εφήβους υπάρχουν κι εκείνα που απορρέουν από τις ιδιαίτερες απαιτήσεις που έχει η κοινωνία απ' αυτούς. Η στάση της κοινωνίας δεν ενθαρρύνει τη συμμετοχή των εφήβων στα κοινωνικά δρώμενα και γι' αυτόν ακριβώς το λόγο οι νέοι αντιμετωπίζουν με δυσπιστία τους σκοπούς των ενηλίκων ή τους απορρίπτουν (Παπαδόπουλος, 1985). Η οικονομική εξάρτηση από τους γονείς σ' αυτή τη φάση περιορίζει την υπευθυνότητα και την αυτονομία, πράγμα που τους οδηγεί ευκολότερα σε συγκρούσεις με τον κόσμο των ενηλίκων.

Οι κοινωνικές και πολιτικές φιλοδοξίες της σημερινής εποχής δεν προσφέρουν ιδέες κατάλληλες και ελκυστικές, που να ικανοποιούν τις συναισθηματικές και πνευματικές αναζητήσεις των εφήβων. Έτσι, οι έφηβοι έχουν την τάση να δημιουργούν δικές τους κοινωνικές ομάδες και να προσπαθούν μέσα απ' αυτές να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες και τις φιλοδοξίες τους, ανεπηρέαστοι από τους ενήλικες. Έχουν τη δική τους γλώσσα και κώδικα επικοινωνίας στους χορούς, στη μουσική, στο θέατρο, στη λογοτεχνία, όπως έχουν και τους ηγέτες τους, τα είδωλά τους και τις δικές τους μορφές παραβατικότητας. Παράλληλα, οι έφηβοι σ' αυτή τη φάση καλούνται να κάνουν επιλογές που τους

φέρνουν αντιμέτωπους με το μέλλον τους. Έτσι, η επιτυχής ή μη προσαρμογή των εφήβων στην πραγματικότητα δεν εξαρτάται μόνον από τους κοινωνικούς παράγοντες και από τις ατομικές και προσωπικές τους διεργασίες. Οι έφηβοι έχουν να επεξεργαστούν λογικά και πρακτικά το πλήθος των βιοσωματικών αλλαγών που υφίστανται. Βιώνουν ένα πένθος, το χαμό μιας συγκεκριμένης ως τότε εικόνας σώματος και εαυτού. Παράλληλα, καλούνται να επεξεργαστούν ένα πλήθος ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών που συμβαδίζουν με τις αλλαγές στο σώμα τους. Οι σωματικές αλλαγές, σε συνάρτηση με το συναίσθημα και τη διαδικασία κατάκτησης της ωριμότητας, επηρεάζουν σημαντικά την κοινωνική τους συμπεριφορά.

1.4. Η αναζήτηση της ταυτότητας

Κυρίαρχο στοιχείο της εφηβείας είναι η αναζήτηση και διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας (Erikson, 1965). Η ταυτότητα είναι λειτουργική έννοια η οποία αναφέρεται στις ψυχικές δυνάμεις που κρατούν την προσωπικότητα ενωμένη σε μια συγκεκριμένη στιγμή αλλά και μακροπρόθεσμα (Jensen, 1994). Η ταυτότητα συγκροτείται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μέσα από ταυτίσεις που δεν είναι απλώς μιμήσεις ανθρώπων που είναι σημαντικοί, είτε στην πραγματικότητα είτε στη φαντασίωση. Οι ταυτίσεις εσωτερικεύονται και ενώνονται με τα ήδη υπάρχοντα μέρη της προσωπικότητας. Ενώ όμως οι ταυτίσεις είναι θεμέλιοι λίθοι της ταυτότητας, η ταυτότητα δεν είναι μόνο το άθροισμα των ταυτίσεων. Η ταυτότητα αναπτύσσεται σε κάτι που καταλήγει να χαρακτηρίζει την ατομικότητα ενός ανθρώπου και είναι αυτή που διαφοροποιεί ένα άτομο από όλα τα άλλα στον κόσμο.

Η απόκτηση της ταυτότητας γίνεται εφικτή μέσα από μια διαδικασία τροποποιήσεων και αλλαγών στη σχέση των εφήβων με τους γονείς τους καθώς και στη σχέση τους με το περιβάλλον. Η εφηβεία είναι μια φάση εξομύκευσης και σταδιακής απομάκρυνσης από την οικογένεια όπου μια ολόκληρη διαδικασία ταύτισης με «σημαντικούς άλλους» έρχεται να κυριαρχήσει. «Σημαντικοί άλλοι» στην εφηβεία χαρακτηρίζονται κυρίως οι φίλοι και γενικότερα η ομάδα των συνομηλίκων. Παράλληλα όμως, διάφοροι ενήλικες, με τους οποίους οι έφηβοι έρχονται σε επαφή, αποτελούν πολύ σημαντικά πρόσωπα, πρότυπα ρόλων. Στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζει η αντίληψη που οι ίδιοι έχουν για τις ικανότητές τους, η μοναδικότητα της ταυτότητας και η ανάγκη τους να κατανοήσουν τον κόσμο και να βρουν τη θέση τους σ' αυτόν (Coleman & Hendry, 1996).

Ο Erikson (1968) περιγράφει τη ζωή ως μια σειρά από φάσεις, όπου η καθεμιά αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο με ανάλογη ψυχολογική φύση. Στην νηπιακή ηλικία, για παράδειγμα, μια φάση είναι η διαδικασία εγκαθίδρυσης της βασικής εμπιστοσύνης. Κατά τον Erikson (1968), η εμπιστοσύνη ξεκινά από τον πρώτο χρόνο ζωής του βρέφους και προχωρεί στην αυτοπεποίθηση, στη γνώση του εαυτού, στη διαφοροποίηση και στην ικανότητα ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων. Βλέπουμε λοιπόν ότι τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που θα οδηγήσουν ένα άτομο στη γνώση του εαυτού με την απαραίτητη εμπιστοσύνη που χρειάζεται τόσο για στηριχτεί στον εαυτό του όσο και για να σχηματίσει σωστές σχέσεις με τους άλλους ξεκινούν από τον πρώτο χρόνο γέννησης και σφυρηλατούνται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Στο σχολείο η ενίσχυση των παιδιών σ' αυτούς τους τομείς θα τα βοηθήσει τόσο στην εφηβική ζωή τους όσο και στην ενήλικη έως και τα βαθιά γεράματά τους. Η σχέση με τη μητέρα σ' αυτή τη φάση είναι σημαντική για τη δημιουργία των βάσεων πάνω στις οποίες το νήπιο θα μπορέσει να συνεχίσει να δημιουργεί με εμπιστοσύνη και άλλες σχέσεις.

Στην εφηβεία συμπεριλαμβάνεται η διαδικασία απόκτησης μιας ταυτότητας με συνοχή στη θέση μιας ταυτότητας την οποία χαρακτηρίζει η **διάχυση**. Σε πολλά συγγράμματα ο Erikson (1968) υποστήριξε πως κάποια μορφή κρίσης είναι απαραίτητη για να επιλύσει ο έφηβος το θέμα της ταυτότητας και να αντιμετωπίσει την ως τότε σύγχυση (διάχυση). Η **σύγχυση** και η **διάχυση** της ταυτότητας μπορεί να χαρακτηρίσουν μια φάση στην ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την εφηβεία, όπου παλιά πρότυπα διαλύονται και βρίσκονται σε μετάβαση.

Η **διάχυση** της ταυτότητας χαρακτηρίζεται από τέσσερα βασικά σημεία:

- α. Από το πρόβλημα των σχέσεων.** Οι έφηβοι μπορεί να αποφεύγουν τη δέσμευση ή την εμπλοκή σε στενές διαπροσωπικές σχέσεις, λόγω του φόβου απώλειας της δικής τους ταυτότητας. Αυτός ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε στερεότυπα σχέσεων ή στην απομόνωση ή ακόμα και, μέσα από επαναλαμβανόμενες προσπάθειες, στην αναζήτηση σχέσεων με «ακατάλληλους» ανθρώπους.
- β. Από την πιθανότητα σύγχυσης της έννοιας του χρόνου.** Οι έφηβοι αδυνατούν να κάνουν σχέδια για το μέλλον ή να αντιληφθούν την έννοια του χρόνου. Αυτό βέβαια σχετίζεται με το άγχος της αλλαγής και της επερχόμενης ενηλικίωσης και συχνά εμπεριέχει και δυσπιστία από την πλευρά των εφήβων για το ότι

το πέρασμα του χρόνου θα φέρει αλλαγές. Παράλληλα όμως εμπεριέχει και ένα βασανιστικό φόβο ότι μπορεί και να φέρει!

γ. Από τη σύγχυση σε σχέση με την παραγωγικότητα:

Οι έφηβοι δυσκολεύονται να εκτιμήσουν τις δυνατότητές τους ρεαλιστικά σε ό,τι αφορά τη δουλειά ή το διάβασμα. Και τα δύο αυτά απαιτούν δέσμευση και αμυνόμενοι σε αυτό οι έφηβοι ή αδυνατούν να συγκεντρωθούν ή ασχολούνται με φρενήρη ρυθμό με μία και μόνο δραστηριότητα και με τίποτα άλλο.

δ. Από την επιλογή της «αρνητικής ταυτότητας»:

Σύμφωνα με αυτή, οι έφηβοι επιλέγουν μια ταυτότητα η οποία είναι εκ διαμέτρου αντίθετη από αυτή που θα επιθυμούσαν οι γονείς τους.

Αυτά τα στάδια συνιστούν τα κύρια χαρακτηριστικά της «διάχυσης της ταυτότητας», τα οποία βέβαια δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνουν σε κάθε έφηβο. Η αβεβαιότητα της εκτίμησης του εαυτού κάνει τους εφήβους πολύ ευαίσθητους. Δυσκολεύονται να καθορίσουν τι μπορούν να κάνουν, τι θα κάνουν, τι μπορούν να περιμένουν από τον εαυτό τους και από τον έξω κόσμο: τους γονείς, τα αδέρφια, τους δασκάλους και τους φίλους. Τότε μιλούμε για σύγχυση και διάχυση της ταυτότητας.

Η ίδια η εικόνα του σώματος προβληματίζει τους εφήβους. Δεν είναι μόνο οι σεξουαλικές μεταβολές αλλά και η διαφοροποίηση της φωνής, η απότομη αύξηση της μυϊκής δύναμης, η γρήγορη ανάπτυξη. Δεν αναγνωρίζουν πλέον το σώμα τους, το θεωρούν ξένο. Πρέπει να μάθουν από την αρχή να το χρησιμοποιούν στο χώρο και σε σχέση με τους άλλους, να ελέγχουν τη δύναμη και τις κινήσεις τους. Η αδεξιότητα των κινήσεων, χαρακτηριστικό αυτής της περιόδου, δημιουργεί αισθήματα μειονεξίας. Η αναζήτηση της νέας φυσικής ταυτότητας εκφράζει την υπερηφάνεια αλλά και το φόβο μπροστά σ' αυτό το σώμα που συνεχώς αλλάζει (Ρέιμον & Ριβιέ, 1989).

Η νέα συνειδηση που διαμορφώνουν οι έφηβοι για το σώμα τους γίνεται φανερή από την ανάγκη τους να το στολίσουν και να το περιποιηθούν ή αντίθετα να το κάνουν απεχθές. Αναζητούν την πρωτοτυπία μέσα από το εκκεντρικό ντύσιμο και τη γλώσσα που χρησιμοποιούν.

Οι έφηβοι βρίσκονται σε μια προσπάθεια επιβεβαίωσης των ιδιαιτεροτήτων τους, οργάνωσης της προσωπικότητας και της ταυτότητάς τους. Κάτω από φαινόμενα ναρκισσισμού και μεγαλομανίας, που συναντούμε στην εφηβεία, κρύβεται η αβεβαιότητα που συνοδεύει την αναζήτηση της ταυτότητας. Σήμερα όμως η κοινωνία επιτρέπει τα εξωτερικά σημάδια

ενηλικίωσης να εμφανίζονται νωρίτερα στους εφήβους από ό,τι συνέβαινε παλιότερα. Το ντύσιμο, η χρήση καλλυντικών (το βάψιμο) δίνουν συχνά την εντύπωση ότι οι νέοι μεγαλώνουν γρήγορα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι έγιναν ενήλικες. Τα σημάδια αυτά δείχνουν τις εσωτερικές συγκρούσεις των εφήβων στην προσπάθεια διαμόρφωσης της ταυτότητάς τους. Το χάσμα όμως ανάμεσα στην εξωτερική και εσωτερική ωρίμανση, ανάμεσα στη σωματική και ψυχική ανάπτυξη είναι μεγάλο (Sandstrom, 1972).

Στην αναζήτηση της νέας ταυτότητας ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο παίζει η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας και η ομάδα των συνομηλίκων. Στα δύο αυτά θέματα θα αναφερθούμε αναλυτικά παρακάτω.

1.5. Η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας

Τα χρόνια της εφηβείας συμπίπτουν με την αφύπνιση της σεξουαλικότητας. Μετά από μια φάση απώθησης των δύο φύλων, κατά την πρώτη εφηβική ηλικία, ακολουθεί η τάση για σύναψη σχέσεων με άτομα και των δύο φύλων, η οποία σταδιακά γίνεται εντονότερη για άτομα του άλλου φύλου. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από έντονη ονειροπόληση, καθώς το πρώτο ερωτικό αίσθημα είναι αόριστο και συγκεχυμένο και δεν αναφέρεται σε συγκεκριμένο πρόσωπο του άλλου φύλου (Heaven, 1996).

Η διαμόρφωση της σεξουαλικής ταυτότητας είναι πολύπλοκη διαδικασία, η οποία συνδέεται στενά με την αναζήτηση της προσωπικής ταυτότητας. Σ' αυτή την περίοδο οι έφηβοι ανακαλύπτουν ποιοι είναι και τα ερωτηματικά γύρω από τη σεξουαλική τους ταυτότητα αποτελούν σημαντικό μέρος αυτής της διαδικασίας. Η διαδικασία της σεξουαλικής ωρίμανσης ουσιαστικά διαμορφώνει τις προϋποθέσεις για τη φυσιολογική εμφάνιση των κοινωνικών και συναισθηματικών αλλαγών που συμβαίνουν αυτή την περίοδο. Η σταδιακή εξέλιξη της σεξουαλικής ταυτότητας περιλαμβάνει διάφορες φάσεις. Σε ένα επίπεδο οι έφηβοι αναπτύσσονται σωματικά, ενώ σε άλλο αναπτύσσουν σεξουαλικό ενδιαφέρον για εκπροσώπους του άλλου ή ενδεχομένως και του ίδιου φύλου. Ενώ όμως σωματικά είναι έτοιμοι για τη σεξουαλική δραστηριότητα, συναισθηματικά δεν είναι έτοιμοι να δεχθούν τις συνέπειες και τις ευθύνες που συνεπάγεται αυτή η συμπεριφορά. Η ψυχική και σωματική τους κατάσταση, το πώς βλέπουν το σώμα τους και πόσο σίγουροι είναι γι' αυτό, τις πιο πολλές φορές αναστέλλει την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας των εφήβων.

Στο κορίτσι η σεξουαλική επιθυμία παρουσιάζεται μέσα από πολλά παιχνίδια, που στοχεύουν να τραβήξουν την προσοχή του αγόριου. Στο αγόρι, μέσα από τις προσπάθειές του να επιβάλει τον ανδρισμό του και να τον κάνει γνωστό σε κάποιο κορίτσι (Κοσμοπούλου, 1990). Οι περισσότεροι έφηβοι έλκονται από το αντίθετο φύλο, χρειάζονται τη φυσική επαφή, αλλά αυτό δεν μπορούν να το κάνουν επίσημα γνωστό στους άλλους. Έτσι, οι έφηβοι διαμορφώνουν τη σεξουαλική τους συμπεριφορά μέσα από ποικίλα στάδια αυτοερωτικής και κοινωνικά εκφρασμένης σεξουαλικότητας. Η αυτοερωτική συμπεριφορά περιλαμβάνει ερωτικές φαντασιώσεις, νυχτερινό οργασμό και αυνανισμό. Αυτοί είναι οι μοναδικοί «νόμιμοι» τρόποι για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους. Τα αγόρια ενδιαφέρονται κυρίως για φωτογραφίες γυμνών γυναικών και σχετικά περιοδικά, τους αρέσει να ακούν και να λένε ανέκδοτα που σοκάρουν και οι σωματικές λειτουργίες της αφόδευσης αποτελούν γι' αυτούς πηγή χιούμορ.

Τα τελευταία ωστόσο χρόνια έχουν σημειωθεί σημαντικές αλλαγές στη στάση της κοινωνίας απέναντι στη σεξουαλική συμπεριφορά. Στον κόσμο των ενηλίκων οι σεξουαλικές σχέσεις πριν από το γάμο είναι πλέον ευρέως αποδεκτές, τα διαζύγια έχουν αυξηθεί, ενώ παράλληλα αυξάνεται η κοινωνική ανοχή για διαφορετικούς τύπους σεξουαλικής συμπεριφοράς. Σε πολλές περιπτώσεις η ομοφυλοφιλία δεν παραμένει κρυφή. Οι διαφημίσεις, οι ταινίες, η τηλεόραση μας βομβαρδίζουν με πληροφορίες και το θέμα του σεξ συζητιέται ανοιχτά και συχνότατα. Τα παιδιά που μεγαλώνουν στο πλαίσιο μιας κοινωνίας δεν θα μπορούσαν να είναι απομονωμένα από όσα συμβαίνουν στη γενιά των γονιών τους. Είναι φυσικό λοιπόν αυτές οι αλλαγές να επηρεάζουν τους νέους που μόλις αρχίζουν τη σεξουαλική τους ζωή. Έρευνες που έχουν γίνει στη Μ. Βρετανία και στις Η.Π.Α. δείχνουν ότι οι έφηβοι αλλάζουν στάση και σεξουαλική συμπεριφορά με τρόπους παρόμοιους μ' αυτούς των ενηλίκων (Coleman & Hendry, 1996).

Όπως είναι φυσικό, αν συγκρίνουμε τη στάση των εφήβων σήμερα μ' αυτή που είχαν πριν από 20 έως 30 χρόνια, θα δούμε πολλές διαφορές οι οποίες συνίστανται κυρίως στα εξής:

- **Οι έφηβοι σήμερα είναι πιο ανοιχτοί σε σεξουαλικά θέματα.** Αυτό συνδέεται φανερά με την ειλικρίνεια που επικρατεί για το θέμα στη σημερινή κοινωνία, με την ανάγκη των νέων να έχουν ευκαιρίες να συζητούν σεξουαλικά θέματα με ενήλικες καθώς και με την ανάγκη τους για μεγαλύτερη διαθεσιμότητα σεξουαλικής εκπαίδευσης-

διαπαιδαγώγησης, με την ευρύτερη έννοια.

- **Αντιμετωπίζουν τη σεξουαλική συμπεριφορά σαν θέμα προσωπικής περισσότερο παρά δημόσιας ηθικής.** Έχει συντελεστεί μια αλλαγή στην ηθική αντιμετώπιση του θέματος η οποία είναι λιγότερο επικριτική και συνοδεύεται από την αντίληψη (πεποίθηση) πως η προσωπική επιλογή του καθενός αφορά τον ίδιο και αυτούς που επηρεάζει άμεσα.
- **Είναι διάχυτη η αντίληψη ότι το σεξ είναι σημαντικός παράγοντας για σταθερές και μακροχρόνιες σχέσεις.** Οι έφηβοι φαίνεται να δίνουν αρκετή σημασία στο σεξ, ως μέσο για να συμπληρώσουν και να ολοκληρώσουν μια σχέση. Βλέπουν τη σεξουαλική δραστηριότητα ως το πλαίσιο που έχει ανάγκη η σχέση για να έχει νόημα. Η σεξουαλική συμπεριφορά είναι συνδεδεμένη με πολλές ανησυχίες και αγωνίες και είναι θέμα που απασχολεί πολύ τους εφήβους, με αποτέλεσμα να αποτελεί μέτρο σύγκρισης και αξιολόγησης της επιτυχίας και της αποτυχίας.

Για πολλά αγόρια η σεξουαλική δραστηριότητα είναι μια μεγάλη κατάκτηση, ένα κατόρθωμα, ένας λόγος για να υπερηφανεύονται. Πολύ συχνά υπερβάλλουν για τη σεξουαλική τους δραστηριότητα. Αντίθετα, για τα κορίτσια η σεξουαλική δραστηριότητα εξακολουθεί να αποτελεί θέμα για το οποίο δεν θα υπερηφανεύονταν ή δεν θα το συζητούσαν ανοιχτά. Η σεξουαλική απελευθέρωση, η οποία συνδέεται με την ελεύθερη διάθεση του αντισυλληπτικού χαπιού και την ευκολότερη πρόσβαση σε κλινικές για άμβλωση, ίσως οδηγεί στο πρώιμο συμπέρασμα πως η σεξουαλική δραστηριότητα των εφήβων είναι ανεξέλεγκτη υπόθεση. Ωστόσο, η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώνεται. Η εκτίμηση της σεξουαλικής δραστηριότητας είναι ιδιαίτερα δύσκολη στην εφηβική ηλικία και αυτό γιατί οι έφηβοι δύσκολα φανερώνουν τις σεξουαλικές τους συνήθειες.

1.6. Ομάδα συνομηλίκων

Η ομάδα των συνομηλίκων παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του ατόμου, κυρίως κατά την περίοδο της εφηβείας. Λέγοντας ομάδα συνομηλίκων εννοούμε μια ομάδα ατόμων της ίδιας ηλικίας και του ίδιου συνήθως φύλου. Ομάδα είναι ένα σύνολο ατόμων τα οποία επικοινωνούν μεταξύ τους και συνδέονται με σχέσεις συναισθηματικής αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης, καθώς μοιράζονται έναν ή περισσότερους κοινούς στόχους ή κίνητρα (Ναυρίδης, 1994). Οι έφηβοι συμμετείχαν και κατά το παρελθόν σε ομάδες παιδικής ηλικίας με κοινό στόχο το παιχνίδι. Τα πράγματα όμως σ' αυτή τη φάση είναι διαφορετικά. Η διαφορά έγκειται στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες που οι ομά-

δες συνομηλικών εξυπηρετούν σε ατομικό επίπεδο, σε καθημερινή ηλικιακή περίοδο (Ναυρίδης, 1994). Τα πρώτα 10-12 χρόνια η ζωή των παιδιών παρουσιάζει χαρακτήρα οικογενιοκεντρικό. Υπάρχει έντονη θετική εξάρτηση από την οικογένεια, η οποία καλύπτει βασικές συναισθηματικές ανάγκες και ανάγκες επιβίωσης και έχει σημείο αναφοράς τους δύο γονείς και τα αδέρφια. Στην εφηβεία η οικογένεια παύει να είναι ο μοναδικός πόλος έλξης. Το ενδιαφέρον και ο θαυμασμός των εφήβων επικεντρώνεται σε άλλες ομάδες. Τα πρότυπο δεν είναι πια ο πατέρας ή η μητέρα, αλλά κοινωνικές ομάδες ή μεμονωμένα πρόσωπα και γι' αυτό ένα μεγάλο κεφάλαιο της εφηβικής ηλικίας είναι η φιλία.

Στην αρχή της εφηβείας η φιλία χαρακτηρίζεται από αίσθημα αμοιβαιότητας και ισότητας. Οι συζητήσεις ανάμεσα στους συνομηλικούς περιλαμβάνουν περισσότερο μοίρασμα, αμοιβαία κατανόηση, εξομολογήσεις. Από την άλλη, οι συζητήσεις των εφήβων με τους γονείς τους περιλαμβάνουν συνήθως ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων και διαφωνίες. Η επιρροή που γονείς και συνομηλικοί ασκούν στους εφήβους ποικίλλει ανάλογα με το θέμα της συζήτησης. Η επιρροή των γονέων περιορίζεται σε θέματα που αφορούν το μέλλον και τα επαγγελματικά σχέδια, ενώ η επιρροή των συνομηλικών γίνεται φανερό σε θέματα που αφορούν το παρόν (Coleman & Hendry, 1996).

Οι συζητήσεις με τους συνομηλικούς δίνουν στους εφήβους την ευκαιρία να επιβεβαιώσουν ή να τροποποιήσουν τις αντιλήψεις τους για θέματα διαπροσωπικών σχέσεων, γεγονός που τους βοηθά σημαντικά στη σταδιακή κοινωνικοποίησή τους. Οι καθημερινές συναντήσεις με φίλους καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου. Οι στενοί δεσμοί με τους συνομηλικούς κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχουν άμεση σχέση με τα χαρακτηριστικά του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο ανήκουν οι έφηβοι. Οι έφηβοι δεν ανήκουν πια στον κόσμο των παιδιών και σίγουρα δεν έχουν γίνει ακόμα αποδεκτοί από τον κόσμο των ενηλίκων. Παράλληλα δεν είναι ανεξάρτητοι και πρέπει να φοιτούν στο σχολείο. Οι συνθήκες αυτές τους επιτρέπουν να αφιερώνουν πολύ χρόνο στους φίλους και στην παρέα.

Με τη μετάβαση από τον αφηρημένο στο συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, οι έφηβοι είναι πλέον σε θέση να κατανοούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις των φίλων τους, αλλά και να μοιράζονται τις δικές τους αγωνίες. Συνειδητοποιούν τη σημασία της αμοιβαιότητας και μπορούν πια να κάνουν ουσιαστικές και σταθερές σχέσεις. Η ικανότητα να δημιουργούν διαπροσωπικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους είναι οπωσδήποτε μια δεξιότητα που οι

έφηβοι πρέπει να αποκτήσουν για να γίνουν μέλη μιας ομάδας και να είναι ανεξάρτητοι και κοινωνικά ικανοί άνθρωποι.

Η παρέα των συνομηλικών ενισχύει αυτή την αίσθηση ανεξαρτησίας, καλύπτει τις ανάγκες για αναγνώριση, δίνει ευκαιρίες και αίσθημα επιβεβαίωσης στους εφήβους. Η ένταξη σε μια παρέα είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη της ταυτότητας των εφήβων (Erikson, 1968). Η ομάδα των συνομηλικών τους δίνει τη δυνατότητα να διερευνήσουν ενδιαφέροντα και ιδεολογίες, να αποκτήσουν ένα σημείο αναφοράς και το αίσθημα ότι ανήκουν κάπου. Η παρέα δίνει ασφάλεια σε μια φάση της ζωής που χαρακτηρίζεται από ασάφεια και ανασφάλεια. Η ένταξή τους στην ομάδα επηρεάζει τις στάσεις, τα πιστεύω και τη συμπεριφορά τους. Για τους παραπάνω λόγους τα σύγχρονα προγράμματα πρόληψης δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στο ρόλο της ομάδας των συνομηλικών και αρκετά από αυτά προωθούν την ένταξη των εφήβων σε δημιουργικές ομάδες. Οι έφηβοι μπορεί να ανήκουν σε πολλές ομάδες με διαφορετικούς φίλους: αθλητικές ομάδες, ομάδες με γειτονόπουλα, ομάδες συμμαθητών. Η ένταξη σε μια ομάδα τους επιτρέπει να παρατηρούν τον κόσμο και τις άλλες ομάδες των ανθρώπων γύρω τους από μια απόσταση ασφαλείας. Η ομάδα αποτελεί για τους εφήβους ό,τι η οικογένεια για τα παιδιά. Η ομάδα των συνομηλικών τους δίνει τον απαραίτητο χώρο για να αναπτύξουν την προσωπική τους ταυτότητα μέσα από τη συλλογική ταυτότητα.

Ας δούμε όμως τι συμβαίνει στις περιπτώσεις που η αναζήτηση της ταυτότητας, η σχέση με την ομάδα των συνομηλικών και η σεξουαλική ωρίμανση δεν εξελίσσονται ομαλά, στις περιπτώσεις δηλαδή που συναντούμε τις παρεκκλίνουσες συμπεριφορές στην εφηβεία.

1.7. Συμπεριφορές παρέκκλισης στην εφηβεία

Έχουμε ήδη μελετήσει σε ποιο βαθμό οι οργανικές και οι ψυχικές ανακατατάξεις που επέρχονται κατά την εφηβεία και οι οποίες θέτουν υπό αμφισβήτηση το ίδιο το άτομο, τις σχέσεις με τους άλλους, αλλά και τις σχέσεις με τον εαυτό του αποτελούν παράγοντες ανασφάλειας και πηγή άγχους. Οι δυσκολίες αυτές σε συνάρτηση και άμεση σχέση με το κοινωνικο-πολιτιστικό μας σύστημα βιώνονται από τους εφήβους σε μεγάλη ένταση και τους κάνουν εξαιρετικά εύθραυστους. Οι έφηβοι που δεν ένιωσαν ποτέ στο παρελθόν ασφάλεια ή μεγάλωσαν σε περιβάλλον με υπερβολικούς περιορισμούς, ή ακόμα και ασύδοτη ελευθερία, πλησιάζουν την περίοδο της εφηβείας χωρίς να

έχουν αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες για αντίσταση και επομένως είναι δυνατόν να βιώσουν αυτή τη φάση καταστροφικά. Η ήβη λειτουργεί σαν καταλύτης. Όλες οι ελλείψεις της προσωπικότητας, που οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες και στερήσεις, στη διαδικασία μεγάλωματος βγαίνουν στην επιφάνεια (Ρέιμον & Ριβιέ, 1989). Η επιθετικότητα, η επίδοση σε αντικοινωνικές πράξεις, η φυγή από το σπίτι, η κατάχρηση ουσιών, οι τάσεις αυτοκτονίας, η ανορεξία είναι γνωστά φαινόμενα, στο πλαίσιο μιας γενικότερης εκτροπής που παρατηρείται στην εφηβική ηλικία. Οι έφηβοι αναπτύσσουν αντικοινωνική ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες για να αντιμετωπίσουν το άγχος που τους προκαλούν οι διαδοχικές αλλαγές στο σώμα και στην ψυχή καθώς και η μη ικανοποίηση των αναγκών τους. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε πολύ συνοπτικά σε κάποιες από τις συμπεριφορές αυτές.

α. Διατροφικές διαταραχές

Φαίνεται να είναι ευρέως αποδεκτό πως τα ισχυρά κοινωνικά πρότυπα θέτουν τις προδιαγραφές με βάση τις οποίες ορίζεται η φυσική ομορφιά στους άνδρες και στις γυναίκες. Οι γυναίκες «πρέπει» να είναι αδύνατες, λεπτές και ελκυστικές, ενώ οι άνδρες «πρέπει» να έχουν φαρδιούς ώμους και μυώδες σώμα. Αν και τα πρότυπα υπαγορεύονται και για τα δύο φύλα, οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο ευαίσθητες στο θέμα της φυσικής ομορφιάς. Τουλάχιστον αυτό συμβαίνει στις ομάδες των εφήβων.

Στα χρόνια της εφηβείας το σώμα υφίσταται πολλές και σημαντικές αλλαγές. Οι έφηβοι ωριμάζουν σεξουαλικά, συναισθηματικά, νοητικά και σωματικά. Το να είναι ελκυστικοί είναι εξαιρετικά σημαντικό, ιδιαίτερα σε αυτή τη φάση των αλλαγών.

Ανακαλύπτουν σταδιακά πως είναι ψηλότεροι ή βαρύτεροι από τα άλλα παιδιά στην τάξη και ανάλογα αισθάνονται μειονεκτικά ή πλεονεκτικά, ή νιώθουν πως θα ήθελαν να αλλάξουν κάτι στην εμφάνισή τους καθώς συχνά τους δυσαρρεστεί.

Οι έφηβοι, στην προσπάθειά τους να είναι συμβατοί με τα σύγχρονα πρότυπα όπως αυτά προβάλλονται από τα Μ.Μ.Ε. και δεχόμενοι επιρροές ίσως από τις ομάδες των συνομηλίκων, έχουν την τάση να αλλάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες με σκοπό να ελέγξουν το βάρος τους. Ανεξάρτητα από τα παραπάνω, όπως έχουμε ήδη δει, η σταδιακή ωρίμανση είναι επίπονη διαδικασία. Οι έφηβοι έχουν να αντιμετωπίσουν μια νέα κατάσταση που τους αποσταθεροποιεί και τους φέρνει διαρκώς αντιμέτωπους με

μια σειρά αλλαγές. Η ενασχόληση με το σώμα τους, είτε για να το κάνουν ομορφότερο είτε για το ακριβώς αντίθετο, είναι διαρκής και συχνά οι υπερβολικές αυξομειώσεις του βάρους παίρνουν τη μορφή άμυνας και γίνονται ίσως ένας τρόπος να καλύψουν τη σεξουαλικότητά τους η οποία έρχεται σιγά σιγά στην επιφάνεια. Επιστρατεύουν διάφορους τρόπους για να αντεπεξέλθουν στις αλλαγές και ένας απ' αυτούς είναι ο έλεγχος του βάρους (Heaven, 1996).

Υπάρχει το ενδεχόμενο να αναπτύξουν συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική, ακόμα και τη ζωή τους. Δύο πολύ γνωστές διατροφικές διαταραχές είναι η ανορεξία και η βουλιμία, στις οποίες θα αναφερθούμε συνοπτικά στη συνέχεια.

Βουλιμία

Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επεισόδια κατά τα οποία το άτομο μπορεί σε κατάσταση άγχους και απώλειας ελέγχου να καταναλώνει, συνήθως κρυφά, μεγάλες ποσότητες φαγητού, έως και 10.000 θερμίδες σε διάστημα 2 ωρών και σε συχνότητα 2 έως 3 φορές την εβδομάδα (American Psychiatric Association, 1994).

Η βουλιμία εμφανίζεται σε μικρό ποσοστό του πληθυσμού, στο 1-3% των εφήβων κοριτσιών. Το ποσοστό βουλιμίας ανάμεσα στα αγόρια είναι ακόμα μικρότερο. Το βάρος των βουλιμικών είναι συνήθως φυσιολογικό, δεν παύουν όμως να είναι δυσαρρεστημένοι με αυτό. Επιχειρούν να το ελέγχουν με διάφορους τρόπους: πρόκληση εμετού, λήψη καθαρτικών, λήψη χαπιών αδυνατίσματος, κλύσματα, εξαντλητική γυμναστική (American Psychiatric Association, 1994). Οι συνέπειες είναι σοβαρές και οι κίνδυνοι για την υγεία μεγάλοι.

Ανορεξία

Όπως ακριβώς συμβαίνει με τη βουλιμία, όσοι πάσχουν από ανορεξία έχουν στρεβλή εικόνα για το σώμα τους. Πιστεύουν ότι οι διαστάσεις τους σώματός τους είναι πολύ μεγαλύτερες από τις πραγματικές. Φοβούνται διαρκώς μήπως πάρουν κιλά και αδυνατούν να διατηρήσουν το βάρος τους στα κατώτατα φυσιολογικά επίπεδα. Ο φόβος αυτός παραμένει αμείωτος ακόμα και όταν χάνουν κιλά. Τους απασχολεί τόσο πολύ το βάρος και οι διαστάσεις του σώματός τους, ώστε μπορεί να υποβάλλονται σε εξαντλητικές δίαιτες και να φτάνουν στον υποσιτισμό. Ο οργανισμός εξασθενεί και η απώλεια βάρους είναι υπερβολική. Ένα 0.5-1% των κοριτσιών 14-18 ετών υποφέρει από ανορεξία. Περισσότερο από 90% των ατόμων με ανορεξία είναι κορίτσια που βρίσκονται στη φάση της εφηβείας (Heaven, 1996).

Τα αίτια των διαταραχών αυτών ποικίλλουν και είναι πολύπλοκα για κάθε άτομο. Ενδεικτικά θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι και στις δύο περιπτώσεις, βουλιμίας και ανορεξίας, η εικόνα για το σώμα είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αυτοεκτίμηση. Οι έφηβοι που παρουσιάζουν τις συγκεκριμένες διαταραχές έχουν συνήθως υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό τους, υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους, ενώ χαρακτηρίζονται από έντονο άγχος απόρριψης. Είναι επίσης πιθανόν να ανήκουν σε οικογένειες αποδιοργανωμένες με έντονα προβλήματα (Heaven, 1996).

β. Αυτοκτονία στην εφηβεία

Ως αυτοκτονική ορίζεται η συμπεριφορά κατά την οποία το άτομο στρέφει την επιθετικότητά του εναντίον του εαυτού του. Αυτοκτονική συμπεριφορά θεωρείται η ηθελημένη συμπεριφορά του ατόμου που στοχεύει στο να προκαλέσει τον άμεσο θάνατό του. Υπάρχουν όμως και συμπεριφορές ή εμπειρίες που περιγράφονται ως τάσεις αυτοκτονίας, με τη διαφορά ότι σ' αυτές τις περιπτώσεις το κίνητρο του ατόμου δεν είναι ο θάνατος ούτε η πρόκληση βλάβης στον εαυτό του. Στις περιπτώσεις αυτές, τα άτομα επιζητούν να εκφράσουν συναισθήματα όπως η απελπισία, η απογοήτευση, ο θυμός. Σ' αυτές τις εκδηλώσεις στροφής της επιθετικότητας εναντίον του εαυτού, όπως είναι η ροπή σε ατυχήματα και ο μαζοχισμός, η αυτοκαταστροφική τάση είναι λιγότερο συνειδητή (Μπεράτη, 1994). Η αυτοκτονία ωστόσο στην παιδική ηλικία είναι σπάνια. Εμφανίζεται ως φαινόμενο με την είσοδο στην ήβη και αυξάνεται όσο προχωρεί η εφηβεία.

Σε πολλές χώρες τα επίσημα στατιστικά στοιχεία δείχνουν πως η αυτοκτονία τοποθετείται ανάμεσα στις 2-3 κυρίαρχες αιτίες θανάτου για ανθρώπους ηλικίας 15 έως 34 ετών (Diekstra, 1985). Σύμφωνα με την Garland (1999), τα ποσοστά αυτοκτονιών στους εφήβους τριπλασιάστηκαν από το 1960, ενώ η αυτοκτονία αναφέρεται ως τρίτη αιτία θανάτου για την ηλικιακή αυτή ομάδα.

Στην Ελλάδα ωστόσο δεν έχουμε σαφή εικόνα για τα ποσοστά αυτοκτονιών των εφήβων. Αυτό συμβαίνει γιατί αφενός η αυτοκτονία αποτελεί φαινόμενο που δεν έχει πάρει ευρεία έκταση στη χώρα μας και αφετέρου επειδή δεν υπάρχουν αξιόπιστα ερευνητικά στοιχεία, λόγω των μεγάλων δυσκολιών που παρουσιάζει η ερευνητική μελέτη του θέματος. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Δανία (Diekstra, 1985), οι έφηβοι περισσότερο από τους ενήλικες είναι πιθανόν να αποπειραθούν να αυτοκτονήσουν κάτω από συγκεκριμένες ψυχολογικές και κοινωνικές συνθήκες. Όμως, ακόμα και σήμερα δεν υπάρχουν σαφείς και κοινώς αποδεκτές απαντήσεις στο ερώτη-

μα: «Για ποιους λόγους καταφεύγουν οι έφηβοι στην αυτοκτονία;». Οι ψυχιατρικές διαταραχές φαίνεται να είναι οι πιο συχνές αιτίες αυτοκτονίας και εμφανίζονται συχνότερα στα αγόρια από ό,τι στα κορίτσια (Μπεράτη, 1994).

Η αυτοκτονία αποτελεί φαινόμενο που οφείλεται σε προσωπικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Κάτω από την πίεση των άλυτων ενδοψυχικών συγκρούσεων, οι έφηβοι έχουν να αντιμετωπίσουν μια σκληρή κοινωνική πραγματικότητα, όπως αυτή διαμορφώνεται από την ανυπαρξία συγκεκριμένων ιδανικών, την κατάρρευση των κοινωνικών και την έλλειψη ηθικών αξιών, σύμφωνα με τις εκάστοτε κοινωνικές δομές και φάσεις της ιστορίας. Οι έφηβοι αισθάνονται ανήμποροι να διαχειριστούν με επιτυχία μια σειρά κοινωνικές απαιτήσεις. Είναι σε κρίση και νιώθουν ότι τους αρνούνται το δικαίωμα να ζήσουν. Η αρνητική εικόνα του εαυτού, η απελπισία, η αρνητική εικόνα για την ποιότητα των σχέσεων με τους άλλους, οι αρνητικές προσδοκίες για το μέλλον, τα προβλήματα στις πρωτογενείς ομάδες κοινωνικοποίησης στις οποίες ανήκουν: οικογένεια, σχολείο, συνομήλικοι, είναι δυνατόν να τους οδηγήσουν σε παθολογική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Η κατάθλιψη παρουσιάζεται αναπόφευκτη και η απόπειρα αυτοκτονίας έχει χαρακτήρα κραυγής για βοήθεια (Laufer, 1995).

γ. Παραβατική συμπεριφορά και χρήση ουσιών στην εφηβεία

Η παραβατική συμπεριφορά παρατηρείται στην εφηβική ηλικία με την ενσωμάτωση του εφήβου σε παρέες. Εννέα στους δέκα εφήβους με αντικοινωνική συμπεριφορά δεν είχαν στη ζωή τους πρότυπα αρμονικά και σταθερά με τα οποία θα μπορούσαν να ταυτιστούν, ώστε να αναπτυχθούν ομαλά. Ένας από τους παράγοντες που συχνά επισημαίνουν οι μελέτες που αναφέρονται στη νεανική εγκληματικότητα είναι η απουσία του πατέρα και ιδιαίτερα η ψυχολογική απουσία. Το κίνητρο που οδηγεί τους εφήβους να ενταχθούν σε μια «συμμορία» είναι συνήθως η ανάγκη για ασφάλεια (Ρέιμον & Ριβιέ, 1989).

Η παραβατική δράση έρχεται να ανακουφίσει τους εφήβους από το διαρκές άγχος και την ανησυχία. Προσπαθούν μέσα απ' αυτή την ομάδα να αναπληρώσουν όλα όσα τους λείπουν: αισθήματα δύναμης και ανωτερότητας, εκτίμηση, αναγνώριση. Τα κίνητρα αυτά δεν διαφέρουν από τα κίνητρα που ωθούν ένα φυσιολογικό έφηβο να ενταχθεί στο ασφαλές πλαίσιο μιας ομάδας. Στην περίπτωση όμως του εφήβου με παραβατική συμπεριφορά τα κίνητρα αυτά έχουν τραφεί από πολλές ματαιώσεις και απογοητεύσεις του παρελθόντος και είναι πολύ

περισσότερο έντονα και επιτακτικά. Η πλήρης ενσωμάτωση των εφήβων σε μια συμμορία, χωρίς κανένα διαχωρισμό ανάμεσα στην ατομικότητα και στη συλλογική δράση της ομάδας, υπονομεύει την ωρίμανση και την αυτονομία τους. Το αντάλλαγμα που τους παρέχει η ομάδα είναι η πλήρης αποδοχή, η επιβράβευση, η ασφάλεια, η δύναμη που μόνοι δεν θα μπορούσαν ποτέ να έχουν.

Η συμμορία, με τους συγκεκριμένους κανόνες και κώδικες συμπεριφοράς, αποτελεί για τους παραβατικούς εφήβους ένα χώρο που τους βγάζει από την ανασφάλεια, την αβεβαιότητα, την απόρριψη, την αναζήτηση. Ασκήν ένα είδος γοητείας και υποβαθμίζει όσους δεν συμμετέχουν σ' αυτή, ενώ παρέχει στα μέλη της τη δυνατότητα να νιώσουν πως μεγάλωσαν μέσα από τα επικίνδυνα κατορθώματά τους και ιδιαίτερα στα αγόρια καλύπτει την επιτακτική ανάγκη να ανδρωθούν. Μέσα από τη δράση της ομάδας, οι έφηβοι υπερνικούν τους φόβους τους και αισθάνονται ότι αποκτούν μια αξία που πριν δεν είχαν. Ανάλογη γοητεία ασκήν και στους έφηβους χρήστες ουσιών η «πιάτσα» και η εμπλοκή τους στη χρήση παράνομων ουσιών. Περιθωριοποιούνται κοινωνικά και εντάσσονται σε μια παρέα που τους προσφέρει ταυτότητα, τους επιτρέπει να διακινδυνεύσουν, να εναντιωθούν στην κοινωνία, στις αρχές και στους νόμους.

Με τις ουσίες οι έφηβοι επιχειρούν να καλύψουν το κενό που τους δημιουργεί η απόρριψη, η απογοήτευση, τα προβλήματα με τις πρωτογενείς ομάδες κοινωνικοποίησης. Πνίγουν τα συναισθήματά τους και αρνούνται να αναλάβουν ευθύνες για τη ζωή και τις πράξεις τους. Ο κίνδυνος τους κάνει να νιώθουν δυνατοί.

δ. Εφηβεία και χρήση ουσιών

Σύμφωνα με έρευνες (Μάτσα, 1997), έχει αυξηθεί η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών στις νεαρές ηλικίες. Η διαθεσιμότητα, η ευχαρίστηση, ο πόνος, η περιέργεια, η αποφυγή, η απόδραση, η αλλαγή της διάθεσης, οι αλλαγές της αντίληψης, η δυσλειτουργία της οικογένειας, η απομόνωση, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η επανάσταση, η αυτοκαταστροφή, η πίεση των ομοτίμων, οι κοινωνικές προσδοκίες, τα πρότυπα, η υποकुλτούρα, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η ψυχική ασθένεια, η ψυχιατρική διαταραχή είναι μερικές από τις αιτίες που στρέφουν τους νέους στη χρήση ουσιών (Levine, 1999).

Η συνάντηση με την ουσία θα οδηγήσει στην τοξικομανία εκείνους τους εφήβους που έχουν σοβαρές ελλείψεις στην προσωπικότητά τους, που ζουν σε ένα περιβάλλον ιδιαίτερο, ανήκουν σε οικογένεια που δυσλειτουργεί, μέσα σε

ένα ευρύτερο πλαίσιο κοινωνικής κρίσης (Μάτσα, 1997). Μέσα από την εξάρτηση από ουσίες οι έφηβοι επιχειρούν να καλύψουν ένα κενό του ψυχισμού τους. Αναζητούν διαρκώς και με αγωνία νέες σχέσεις για να ανακουφίσουν το άγχος τους και η χρήση ουσιών είναι μια αποτυχημένη απόπειρα για να το επιτύχουν. Μέσα από τη χρήση έρχονται σε ρήξη με τους γονείς και το κοινωνικό κατεστημένο, αμφισβητούν την κοινωνική πραγματικότητα (Μάτσα, 1997). Στρέφονται στο περιθώριο και στην «πιάτσα», ψάχνουν να βρουν τις σχέσεις που τους λείπουν. Μιλούν την ίδια γλώσσα με άλλους, τους συνδέει μαζί τους η ουσία και η διαρκής διαδικασία αναζήτησής της. Πνίγουν τα συναισθήματά τους και προσπαθούν να ξεφύγουν από αυτά και από τους άλλους. Αναζητούν σ' αυτόν το χώρο την ταυτότητά τους, το ρόλο τους, μια ιδεολογία.

Σύνοψη

Στο κείμενο που προηγήθηκε είχαμε την ευκαιρία να ασχοληθούμε με τα σημαντικά ζητήματα που αφορούν τους εφήβους, στους οποίους απευθύνεται το πρόγραμμα αγωγής υγείας που προτείνουμε. Είδαμε τη σημασία των σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αλλαγών στη διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου και παρουσιάσαμε ορισμένες από τις παρεκκλίνουσες συμπεριφορές που συναντούμε στην εφηβεία, οι οποίες χρειάζεται να αντιμετωπιστούν από ένα πρόγραμμα πρόληψης. Τα σημαντικότερα θέματα που προκύπτουν είναι αυτά της απόκτησης μιας ταυτότητας, της αυτοεκτίμησης, της πίστης στον εαυτό και της ανάπτυξης «υγιών» διαπροσωπικών σχέσεων.

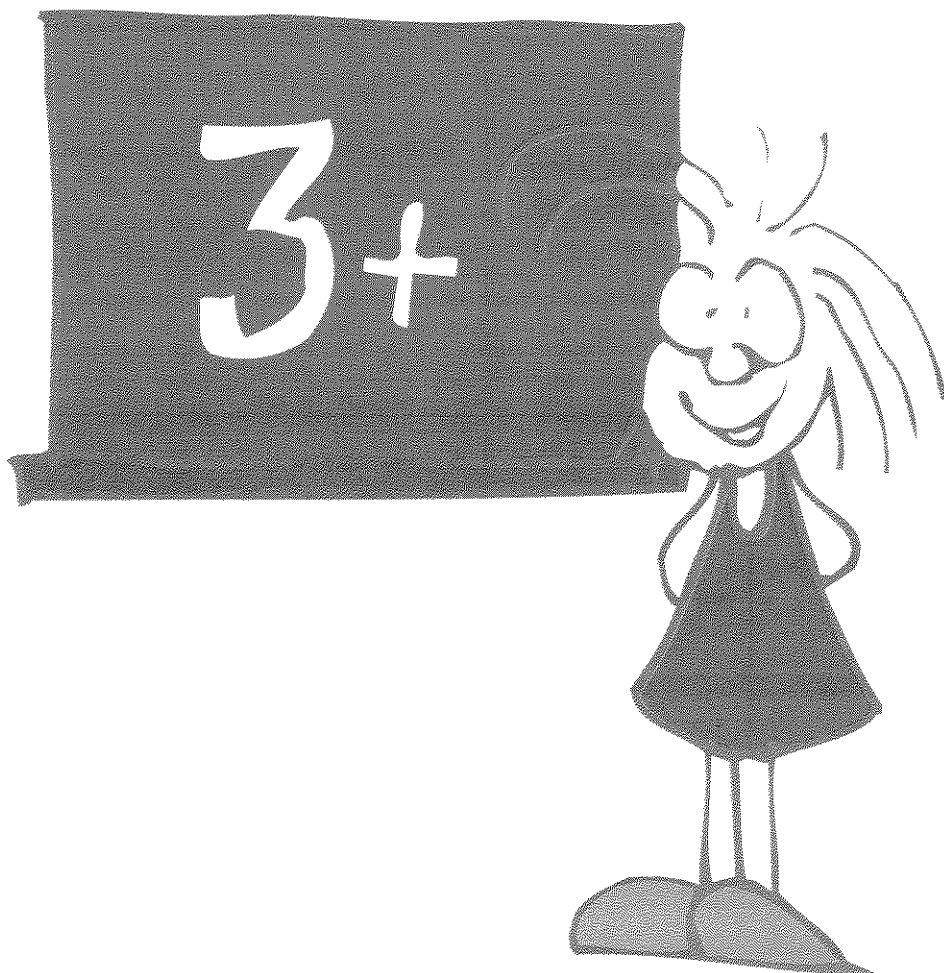
Η «απόκτηση των προσωπικών χαρακτηριστικών που οδηγούν στην αυτοεκτίμηση και αυτοκυριαρχία είναι μια αναπτυξιακή λειτουργία που αρχίζει από την πρώτη παιδική ηλικία και συνεχίζεται σε όλη την ενήλικη ζωή» (Ward, 1998). Συναψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι σε κάθε στάδιο ανάπτυξης, από την παιδική ηλικία έως την εφηβεία, η επίτευξη ορισμένων στόχων είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη της εικόνας του εαυτού. Τους στόχους αυτούς μπορείτε να τους διαβάσετε στον πίνακα που ακολουθεί. Στο πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης που προτείνουμε, δίνουμε έμφαση στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων των παιδιών και των εφήβων με σκοπό την ολοκληρωμένη ανάπτυξή τους και την επίτευξη των στόχων τους.

Ηλικία	Στάδιο	Αναπτυξιακά επιτεύγματα
2-5	Πρώτη παιδική ηλικία	Εκδηλώνονται οι πρώτες συμπεριφορές που βασίζονται σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Τα παιδιά αναγνωρίζουν και εκφράζουν τις προτιμήσεις τους και κάνουν επιλογές βασιζόμενες σε περιορισμένο αριθμό δυνατοτήτων. Είναι υπεραισιόδοξα για τις ικανότητές τους. Συστηματικά ή αυθόρμητα τροποποιούν την επιλογή των πράξεών τους ανάλογα με την επιτυχία ή την αποτυχία. Αποκτούν την ικανότητα να προγραμματίζουν με δική τους πρωτοβουλία και να φέρνουν σε πέρας κάθε ενέργειά τους.
6-8	Πρώτα σχολικά χρόνια	Τα παιδιά μαθαίνουν να δέχονται τις απαιτήσεις του σχολείου και του ευρύτερου κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Είναι ικανά να γενικεύουν λύσεις από ένα πρόβλημα σε μελλοντικά προβλήματα και η πιο ώριμη γνωστική και συναισθηματική τους κατάσταση τους δίνει τη δυνατότητα να εκδηλώνουν μεγαλύτερο έλεγχο στο κοινωνικό περιβάλλον. Μπορούν να βάζουν στόχους και να δουλεύουν πάνω σ' αυτούς για μικρά χρονικά διαστήματα, αλλά χρειάζονται την υποστήριξη των ενηλίκων για την ολοκλήρωση αυτών των δραστηριοτήτων.
9-11	Προς το τέλος του δημοτικού	Κατά το τέλος του δημοτικού οι μαθητές αρχίζουν αυθόρμητα να βάζουν στόχους και να τους κάνουν πράξη. Έχουν δυνατότητα αυτοδιόρθωσης, παρόλο που ακόμα δεν έχουν την αναλυτική-συνθετική λογική του ενήλικα. Μπορούν να επιλέγουν σωστές τεχνικές για τη λύση προβλημάτων.
12-18	Τα χρόνια του γυμνασίου - λυκείου	Οι μαθητές έχουν δεξιότητες λύσης προβλημάτων και γενικεύουν σωστές στρατηγικές για τη λύση τους. Συγκεντρώνονται σε μακροπρόθεσμους στόχους και τροποποιούν τα πλάνα τους για να πετύχουν τους στόχους τους. Είναι πιο ικανοί να αναλάβουν τον έλεγχο του εαυτού τους και να οργανώσουν το περιβάλλον γύρω τους. Βρίσκονται στην περίοδο αναζήτησης της ταυτότητάς τους. Ο συναισθηματισμός της περιόδου αυτής μπορεί να εμπλακεί με την ικανότητά τους να πάρουν σωστές αποφάσεις για τον εαυτό τους.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στην προηγούμενη ενότητα ασχοληθήκαμε με την εφηβεία, την αναζήτηση της ταυτότητας και τη σημασία της για τη φυσιολογική κοινωνική και ψυχική ανάπτυξη των εφήβων. Στο κείμενο που ακολουθεί σκοπός μας είναι να αναλύσουμε τη φιλοσοφία και τους στόχους του προγράμματος αγωγής υγείας, προκειμένου να κατανοηθεί πώς τα προγράμματα αυτά συνεισφέρουν στη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου. Για το σκοπό αυτό το κείμενο χωρίζεται σε τρεις ενότητες: στην πρώτη δίνεται ο **ορισμός της υγείας** και της **πρόληψης**, στη δεύτερη γίνεται σύντομη ανασκόπηση των **μέτρων** που προτείνει η Ευρωπαϊκή Ένωση για την **προώθηση της υγείας**, ώστε να κατανοηθεί πώς το συγκεκριμένο πρόγραμμα εντάσσεται στις προσπάθειες που υλοποιούνται σε πανευρωπαϊκό επίπεδο και στην τρίτη αναλύονται **η φιλοσοφία και οι στόχοι** του προτεινόμενου προγράμματος.



2.1. Υγεία, πρόληψη και αγωγή υγείας

Η υγεία έχει κατά καιρούς οριστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και ο ορισμός της έχει επηρεαστεί από τις επικρατούσες συνθήκες κάθε εποχής. Στον προηγούμενο αιώνα η υγεία ήταν άμεσα συνδεδεμένη με την έλλειψη της ασθένειας, ενώ τον τελευταίο καιρό έχουμε την τάση να τη συνδέουμε με σωματικούς, νοητικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Έτσι, σήμερα, **η υγεία θεωρείται το αποτέλεσμα της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου αλλά και της στάσης που αυτό υιοθετεί απέναντι στη διατροφή και στο περιβάλλον.**

Ο ορισμός της υγείας περιλαμβάνει τρεις τουλάχιστον πλευρές (Gochman, 1988). Η πρώτη δίνει έμφαση στη βιολογική πλευρά της υγείας και αφορά κυρίως τη σωματική δυσλειτουργία ή την ύπαρξη ιώσεων. Η δεύτερη αφορά τους κοινωνικούς ρόλους που υιοθετούν τα άτομα και η τελευταία αφορά τους ψυχολογικούς παράγοντες. Σύμφωνα με την τελευταία άποψη, προσωπικές εμπειρίες και γνωστικοί παράγοντες μπορούν να προβλέψουν την καλή υγεία ή την εμφάνιση ασθένειας σε ένα άτομο. Κατά συνέπεια, τα άτομα είναι υπεύθυνα ή ελέγχουν τα ίδια την υγεία τους και η υγεία αποτελεί ένα βιοψυχοκοινωνικό φαινόμενο. Η πρόληψη της ασθένειας ή της εμπλοκής των εφήβων σε βλαπτικές συμπεριφορές προϋποθέτει τη διατήρηση της καλής σωματικής, συναισθηματικής και κοινωνικής τους κατάστασης. Επομένως, με τα προγράμματα πρόληψης προσπαθούμε να παρέμβουμε σε τρία επίπεδα, στο **ψυχολογικό**, στο **κοινωνικό** και στο **βιολογικό**. Επιπλέον η πρόληψη απευθύνεται σε συγκεκριμένους πληθυσμούς-στόχους και για το λόγο αυτό διαχωρίζεται σε τρεις τύπους, στην πρωτογενή, στη δευτερογενή και στην τριτογενή (Howe, 1989).

- α. Η *πρωτογενής πρόληψη* στοχεύει σε άτομα «υγιή» και προσπαθεί να τα εκπαιδεύσει, ώστε να αποφύγουν συμπεριφορές που μπορεί μακροπρόθεσμα να βλάψουν την υγεία τους, όπως είναι το κάπνισμα, η χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών, η κακή διατροφή.
- β. Η *δευτερογενής πρόληψη* στοχεύει σε όσους βρίσκονται στα πρώτα στάδια της εξέλιξης ενός προβλήματος, προσπαθεί να εντοπίσει το πρόβλημα και να το προλάβει πριν γίνει χρόνιο και μη αναστρέψιμο. Εδώ μπορούμε να εντάξουμε τα προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε εφήβους που ήδη πειραματίζονται με νόμιμες ή και παράνομες ψυχοτρόπες ουσίες και
- γ. Η *τριτογενής πρόληψη* στοχεύει σε όσους αυτοκαταστρέφονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές και προσπαθεί να τους ενθαρρύνει να δεχτούν θεραπεία με τελικό στόχο την κοινωνική επανένταξη. Τα

προγράμματα αυτά απευθύνονται σε άτομα που αντιμετωπίζουν ήδη τις συνέπειες της χρήσης ουσιών, της παραβατικότητας ή της κακής διατροφής.

Τα προγράμματα αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου ουσιαστικά στοχεύουν στο να προλάβουν ορισμένες βλαπτικές για την υγεία των παιδιών και των εφήβων καταστάσεις και συμπεριφορές. Επομένως, αποτελούν προγράμματα **πρωτογενούς πρόληψης** που προέκυψαν από την ανάγκη να αντιμετωπίσουμε την αύξηση ορισμένων ανησυχητικών φαινομένων στην εφηβεία, όπως η χρήση ουσιών, η παραβατικότητα και οι πρόωρες σεξουαλικές σχέσεις. Τα φαινόμενα αυτά εμφανίστηκαν παράλληλα με τις αυξανόμενες πιέσεις στο οικονομικό, κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον και το σχολείο βρέθηκε απροετοίμαστο να ανταποκριθεί. Με βάση τα παραπάνω δεδομένα, η Ευρωπαϊκή Ένωση κατέστρωσε ένα σχέδιο για την προώθηση της υγείας σε ευρωπαϊκό επίπεδο με την εισαγωγή προγραμμάτων πρωτογενούς πρόληψης στο χώρο του σχολείου. Τα μέτρα αυτά θα τα παρουσιάσουμε συνοπτικά στις επόμενες παραγράφους, ώστε να έχετε την ευκαιρία να δείτε πώς το παρόν πρόγραμμα συνδέεται με άλλα που υλοποιούνται σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

2.2. Ευρωπαϊκά μέτρα

Η Ευρωπαϊκή Ένωση προωθεί σήμερα ενέργειες σχετικές με την προαγωγή της υγείας, την πληροφόρηση, την εκπαίδευση και την κατάρτιση και υποστηρίζει μέτρα που ενισχύουν τη θετική στάση των παιδιών και των εφήβων απέναντι στη διατήρηση της υγείας τους. Τα μέτρα στοχεύουν στο σχολικό και σπουδαστικό πληθυσμό αλλά και στο εξωσχολικό κοινωνικό περιβάλλον, στις οικογένειες και σε όλους τους παράγοντες που συμμετέχουν στη διατήρηση της υγείας. Περιλαμβάνουν:

- α. **τη δημιουργία ενός κοινοτικού πειραματικού δικτύου** που δίνει προτεραιότητα στην πρόληψη και συνεργάζεται με το ευρωπαϊκό δίκτυο των σχολείων για την προαγωγή της υγείας
- β. **την κατάρτιση και εφαρμογή ολοκληρωμένων σχεδίων**, προγραμμάτων και οδηγιών για την αγωγή υγείας στα σχολεία που συμμετέχουν στο δίκτυο, εμπλέκοντας, εάν είναι δυνατόν, τα παιδιά, τους νέους και τους γονείς τους
- γ. **την ανάπτυξη πρωτοβουλιών** που αποσκοπούν στο να αποτελέσει η αγωγή υγείας αναπόσπαστο μέρος της επαγγελματικής κατάρτισης του διδακτικού προσωπικού και των υπευθύνων νεολαίας στον τομέα της πρόληψης και
- δ. **την πραγματοποίηση μελετών** και αναλύσεων σχετικά με τις αντιλήψεις που έχουν τα παιδιά και οι νέοι για την αγωγή υγείας.

Οι παραπάνω δράσεις θεωρούνται απαραίτητες για την προώθηση των προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία και για τη διατήρηση της καλής κατάστασης της υγείας των παιδιών και των εφήβων. Στο πλαίσιο αυτό αναπτύχθηκε και το πρόγραμμα αγωγής υγείας που προτείνουμε. Το πρόγραμμα λαμβάνει υπόψη τις σύγχρονες αντιλήψεις για την υγεία και την πρόληψη και έχει σκοπό να ασχοληθεί και να αντιμετωπίσει τις αιτίες που σχετίζονται με την υιοθέτηση επικίνδυνων πρακτικών από τους νέους.

2.3. Φιλοσοφία, στόχοι και δομή του προγράμματος

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών και των εφήβων και η αναβάθμιση του σχολείου σε χώρο που προωθεί την καλλιέργεια του «ολοκληρωμένου» ανθρώπου αποτελούν τη φιλοσοφία του προγράμματος. Το πρόγραμμα στοχεύει στην προσφορά μιας θετικής προσέγγισης στην προαγωγή της υγείας του παιδιού και του εφήβου. Η *προσωπική* και η *κοινωνική εκπαίδευση* παραμένουν ο κεντρικός σκοπός και παράλληλα τα *παιδαγωγικά εργαλεία* για την ανάπτυξη όλων των μαθητών. Μέσα από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών και των εφήβων στόχος είναι να αναλάβουν οι ίδιοι οι μαθητές ενεργό ρόλο στην προστασία του περιβάλλοντος χώρου τους. Το πρόγραμμα προσπαθεί να υποστηρίξει γονείς, παιδιά και εκπαιδευτικούς στη δημιουργία ενός δικτύου συνεργασίας που θα καλύπτει το χώρο του σχολείου αλλά και τη ζωή τους στην τοπική κοινότητα. Στις σελίδες που ακολουθούν παρουσιάζονται συνοπτικά η δομή και το περιεχόμενο του προγράμματος.

Με στόχο την ενδυνάμωση των παιδιών και των εφήβων, ώστε να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις καταστάσεις της ζωής τους, προτείνουμε μια σειρά δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμόσουν οι εκπαιδευτικοί στη δουλειά με τους μαθητές τους μέσα στην τάξη. Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας αναλύονται στο εγχειρίδιο θέματα που προωθούν την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, τις σχέσεις με τους άλλους και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Παράλληλα, το πρόγραμμα συνδέει την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη με ειδικά θέματα όπως η χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών στην εφηβεία, το κάπνισμα, η διατροφή, οι σεξουαλικές σχέσεις. Έτσι, αρκετά θέματα, τα οποία στο παρελθόν ήταν «ταμπού», θα συζητηθούν μέσα στην τάξη. Με τον τρόπο αυτό ελπίζουμε ότι αρκετοί από τα παιδιά και τους εφήβους που σήμερα αισθάνονται ευάλωτοι θα μπορέσουν να προσεγγίσουν ευκολότερα τους εκπαιδευτικούς, τους φίλους ή τους γονείς τους και να ζητήσουν βοήθεια στην αντιμετώπιση των προβλημάτων τους.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από τέσσερις συνολικά ενότητες και δίνει ιδιαίτερη σημασία στη μέθοδο με την οποία εκπαιδευτικοί και γονείς θα συνεργαστούν με τα παιδιά, ώστε να προωθήσουν τις έννοιες της «υγείας» και της «πρόληψης» στο χώρο του σχολείου.

Συγκεκριμένα το υλικό περιλαμβάνει:

- *Εγχειρίδιο*: Περιέχει θέματα για τις αναπτυξιακές φάσεις της προεφηβείας και της εφηβείας, για τη μεθοδολογία, την οργάνωση και την εφαρμογή του προγράμματος στο σχολείο
- *Τετράδια για τον/την εκπαιδευτικό*: Το πρώτο τετράδιο περιλαμβάνει 20 δραστηριότητες για τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που μπορούν να εφαρμόσουν με τα παιδιά του δημοτικού σχολείου. Το δεύτερο τετράδιο για καθηγητές περιλαμβάνει 30 δραστηριότητες για παιδιά του γυμνασίου. Στα τετράδια των εκπαιδευτικών προτείνονται μια σειρά ασκήσεις ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης παιδιών και εφήβων που μπορούν να εφαρμοστούν με τους μαθητές στην τάξη. Σε κάθε άσκηση αναφέρεται ο στόχος, τα υλικά που θα χρειαστούν, δίνονται αναλυτικές οδηγίες για τη διεξαγωγή της άσκησης και αναφέρονται οι δυσκολίες εφαρμογής. Παράλληλα, γίνονται προτάσεις για τον τρόπο σύνδεσης της κάθε άσκησης με άλλα θέματα αγωγής υγείας και με τα μαθήματα του σχολείου.
- *Τετράδια για μαθητές*: Το πρώτο τετράδιο αναφέρεται στους μαθητές του δημοτικού και το δεύτερο στους μαθητές του γυμνασίου. Τα τετράδια συνδέονται με τα αντίστοιχα για τους εκπαιδευτικούς, και
- *Δραστηριότητες για γονείς*: Το τετράδιο περιλαμβάνει επτά δραστηριότητες για γονείς που μπορεί να γίνουν στο χώρο του σχολείου. Τις δραστηριότητες αυτές θα ήταν καλύτερα να τις εφαρμόσει ένας ειδικευμένος ψυχολόγος ή εκπαιδευτικός με ανάλογη εκπαίδευση.

Αναλυτική περιγραφή των συναντήσεων αγωγής υγείας

Οι συναντήσεις αγωγής υγείας περιλαμβάνονται σε **δύο τετράδια**: ένα τετράδιο για τον εκπαιδευτικό της **πρωτοβάθμιας** και ένα για τον εκπαιδευτικό της **δευτεροβάθμιας** εκπαίδευσης.

Το τετράδιο του εκπαιδευτικού της πρωτοβάθμιας χωρίζεται σε δύο μέρη: Στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται 10 συναντήσεις για μαθητές της πέμπτης δημοτικού και στο δεύτερο 10 συναντήσεις για μαθητές της έκτης δημοτικού. Η πρώτη και η τελευταία συνάντηση και στις δύο τάξεις είναι αφιερωμένες στη γνωριμία και το **συμβόλαιο της ομάδας** και στην **αξιολόγηση** του προγράμματος, αντίστοιχα. Παρόμοιες συναντήσεις έχουν προβλεφθεί και για καθεμιά από τις τάξεις του γυμνασίου.

Η πρώτη συνάντηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη σύναψη ενός συμβολαίου ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και παιδιά που θα καθορίζει τις βασικές αρχές, τους κανόνες συμπεριφοράς και τα όρια μέσα στην τάξη. Το συμβόλαιο αυτό θα φανεί χρήσιμο τόσο για το πρόγραμμα αγωγής υγείας που υλοποιείται όσο και για τη ρύθμιση της γενικότερης συμπεριφοράς των παιδιών στη σχολική τάξη. Θα διαπιστώσετε ότι όταν τα ίδια τα παιδιά αποφασίζουν για τις αρχές και τα όρια που βάζει η ομάδα, τότε δεσμεύονται περισσότερο να τα τηρήσουν και να συμπλεύσουν με την ομάδα τους, παρά όταν ο/η εκπαιδευτικός προσπαθεί να τα επιβάλει.

Η τελευταία συνάντηση, κατά την οποία διεξάγεται η αξιολόγηση, είναι καθοριστικής σημασίας για την εκτίμηση της πορείας των μαθητών αλλά και του προγράμματος. Είναι σημαντικό να πραγματοποιηθεί η συγκεκριμένη συνάντηση. Θα δώσει την ευκαιρία στα παιδιά και σε σας να ανατρέξετε σε όσα κάνατε και να αξιολογήσετε τη δουλειά σας. Οι πληροφορίες που θα δώσουν τα παιδιά θα είναι χρήσιμες στο επόμενο πρόγραμμα, αλλά και για να κατανοήσετε καλύτερα πώς αισθάνονται τα παιδιά στην τάξη. Στην επόμενη ενότητα θα μπορέσετε να διαβάσετε αρκετά πράγματα για την αξιολόγηση, για τις μεθόδους που μπορείτε να εφαρμόσετε και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Κάθε συνάντηση που προτείνουμε για το δημοτικό και το γυμνάσιο έχει συγκεκριμένη δομή. Σε κάθε συνάντηση αναφέρονται: ο στόχος, η εισαγωγή-σύνδεση με τα προηγούμενα, η σύνδεση με ειδικά θέματα, τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν, η αναλυτική διαδικασία διεξαγωγής των ασκήσεων και οι δυσκολίες εφαρμογής για κάθε δραστηριότητα. Παράλληλα σας προτείνουμε τρόπους για να «κλείσετε» τη συνάντηση και εργασίες που μπορείτε να ζητήσετε να εκπονήσουν οι μαθητές. Σε κάθε συνάντηση που πραγματοποιείται στην τάξη αντιστοιχεί και μία εργασία στα τετράδια των μαθητών.

Στις πρώτες τουλάχιστον συναντήσεις θα ήταν χρήσιμο να ακολουθήσετε τη σειρά και τις δραστηριότητες που προτείνουμε. Όταν νιώσετε ότι έχετε εξοικειωθεί αρκετά με το υλικό, μπορείτε να προσθέσετε δραστηριότητες δικής σας επιλογής ή να αφαιρέσετε κάποιες. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμάστε πάντα τους στόχους της συνάντησης. Θα παρατηρήσετε επίσης ότι για κάθε συνάντηση προτείνουμε συγκεκριμένη μέθοδο δουλειάς με τα παιδιά. Η μέθοδος αυτή μετατρέπει την τάξη σε ομάδα και προωθεί τη δουλειά σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες ενισχύοντας τη συμμετοχή και τη συνεργασία των παιδιών. Στις συναντήσεις με τους μαθητές καλύπτουμε θέ-

ματα όπως η συνεργασία, η αυτοεκτίμηση, η μοναδικότητα, η φροντίδα του εαυτού, η αλλαγή, η επικοινωνία, η αυτογνωσία, οι σχέσεις με τους άλλους, η φιλία, η επίλυση συγκρούσεων, η εφηβεία και η ανάπτυξη, η λήψη αποφάσεων, οι αξίες, τα πρότυπα, η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου, η διαχείριση των συναισθημάτων και η διαχείριση της συμπεριφοράς. Τα θέματα βέβαια αλλάζουν από τάξη σε τάξη με αφετηρία τη σχέση με τον εαυτό και με ολοκλήρωση τη σχέση με το περιβάλλον.

Στις δραστηριότητες και στο εγχειρίδιο θα συναντήσετε ορισμένες έννοιες, όπως η αυτοεκτίμηση, η ομάδα των ομοτίμων, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοαντίληψη, η στάση. Αυτές τις έννοιες θα προσπαθήσουμε να τις ορίσουμε συνοπτικά, για περισσότερη όμως μελέτη και κατανόηση θα ήταν χρήσιμο να ανατρέξετε στη βιβλιογραφία:

«Στάση»: καθορίζεται από i) τις προσδοκίες για τις συνέπειες της συμπεριφοράς και ii) την αξιολόγηση των συνεπειών.

«Ομάδα των ομοτίμων»: η κύρια ομάδα κοινωνικοποίησης των παιδιών. Προσφέρει εύρος εμπειριών στην αλληλεπίδραση με άλλους, πρότυπα ρόλων και πρότυπα για τις σχέσεις της ζωής των ενηλίκων. Παράλληλα, προσφέρει σημαντική συναισθηματική ασφάλεια.

«Αυτοαποτελεσματικότητα»: ορίζεται ως η αξιολόγηση που το ίδιο το άτομο κάνει για την ικανότητά του να έχει συγκεκριμένη συμπεριφορά σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Η αυτοαποτελεσματικότητα βασίζεται στις εμπειρίες μας από μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, στις παρατηρήσεις των άλλων, στην επίδραση που ασκούν πάνω μας και σε σωματικές αντιδράσεις.

«Αυτοεκτίμηση»: αναφέρεται στο σεβασμό και στην εκτίμηση που τρέφει ένα άτομο για τον εαυτό του και η οποία έχει ρεαλιστικές βάσεις. Η υψηλή αυτοεκτίμηση θεωρείται υγιής αντίληψη του εαυτού στο βαθμό που ενσωματώνει τις αρνητικές πλευρές χωρίς να τις επικρίνει υπερβολικά.

«Αυτοαντίληψη»: διαφέρει από την αυτοεκτίμηση και αφορά το σύνολο των πραγμάτων που χρησιμοποιεί το άτομο για να αξιολογήσει και να περιγράψει τον εαυτό του σε κάποιο τομέα (π.χ. σχολική, ακαδημαϊκή, κοινωνική αυτοαντίληψη).

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Το πρόγραμμα προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να τα καλλιεργήσουν.

Η **βιωματική μάθηση** και διδασκαλία και η ενίσχυση των μαθητών στην ελεύθερη έκφραση, στη συμμετοχή και συνεργασία και στη λήψη αποφάσεων αποτελούν βασικά συ-

στατικά για την εφαρμογή και επιτυχία του προγράμματος. Στα προηγούμενα είχαμε την ευκαιρία να παρουσιάσουμε συνοπτικά τους σκοπούς και τους στόχους των προγραμμάτων αγωγής υγείας, στο πλαίσιο των ευρωπαϊκών μέτρων για την προώθηση της υγείας. Δόθηκε ένας σύντομος ορισμός για την υγεία, την πρόληψη και την αγωγή υγείας και έγινε συνοπτική παρουσίαση της φιλοσοφίας, της δομής και των στόχων του προγράμματος που προτείνουμε. Στις επόμενες σελίδες θα ασχοληθούμε με τη μεθοδολογία, τις διδακτικές μεθόδους και τη σημασία της διερεύνησης των αναγκών των ίδιων των μαθητών όπως και των εκπαιδευτικών, στην εφαρμογή των προγραμμάτων αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου.

2.4. Προσεγγίσεις στην εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας

Σκοπός του κειμένου που ακολουθεί είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούμε την ψυχοκοινωνική προσέγγιση στα προγράμματα αγωγής υγείας. Για το σκοπό αυτό θα παρουσιάσουμε συνοπτικά τις βασικές προσεγγίσεις που έχουν υιοθετηθεί κατά καιρούς από τα προγράμματα αγωγής υγείας καθώς και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της καθεμιάς από αυτές. Στη συνέχεια, θα κάνουμε μια σύντομη αναφορά στις θεωρίες που αφορούν την εκπαίδευση και τη μάθηση και οι οποίες ενισχύουν την υιοθέτηση της προσέγγισης της τάξης ως ομάδας. Τέλος, θα αναφερθούμε στη μεθοδολογία του προτεινόμενου προγράμματος.

Στις βασικές προσεγγίσεις αγωγής υγείας περιλαμβάνονται:

- η προσέγγιση της πληροφόρησης-ενημέρωσης,
- η συναισθηματική προσέγγιση,
- η προσέγγιση των περιστάσεων,
- η προσέγγιση της συμπεριφοράς,
- η προσέγγιση της μείωσης της βλάβης και
- η προσέγγιση της ανάπτυξης των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων.

Οι παραπάνω προσεγγίσεις αναπτύχθηκαν σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και αντικατοπτρίζουν τις αντιλήψεις της κοινωνίας για την πρόληψη, την εκπαίδευση και τους τρόπους ελέγχου και αλλαγής της συμπεριφοράς των ατόμων.

α. Η προσέγγιση πληροφόρησης-ενημέρωσης

Όταν τα προγράμματα πρόληψης εμφανίστηκαν πρώτη φορά, ιδιαίτερη έμφαση είχε δοθεί στην **παροχή πληροφοριών** και στην **αύξηση της γνώσης** των ανθρώπων για τις συνέπειες μιας συγκεκριμένης συμπε-

ριφοράς. Σκοπός ήταν να προκληθεί ο πανικός, ώστε να αποτραπεί η εμπλοκή των εφήβων σε βλαπτικές για τη υγεία τους συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα είναι η χρήση αλκοόλ ή το κάπνισμα. Η προσέγγιση αυτή βασίστηκε στην άποψη ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα λογικής σκέψης και άρα η αύξηση της γνώσης για τις συνέπειες μιας συμπεριφοράς είναι δυνατόν να οδηγήσει στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η έρευνα δείχνει ότι οι έφηβοι έχουν υψηλά επίπεδα γνώσης και σε πολλές περιπτώσεις αυτή η προσέγγιση έχει τα αντίθετα αποτελέσματα απ' αυτά που επιδιώκει (Howe, 1989). Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό: α) οι έφηβοι είναι σπάνια διατεθειμένοι να ενδιαφερθούν γι' αυτό που πρόκειται να τους συμβεί σε δέκα χρόνια, ενώ περισσότερο ενδιαφέρονται για το πώς θα διασκεδάσουν «εδώ και τώρα», β) οι έφηβοι έχουν την τάση να επαναστατούν απέναντι σε όσους προσπαθούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και γ) εμπλέκονται σε «ανεπιθύμητες» συμπεριφορές που βλάπτουν την υγεία μέσα από τη διάθεση να πειραματιστούν και να ξεπεράσουν τα όριά τους. Παρόλο όμως που η συσώρευση γνώσης σπάνια οδηγεί στην αλλαγή της συμπεριφοράς, η σωστή ενημέρωση μπορεί να βοηθήσει στην απομυθοποίηση μιας συμπεριφοράς ή ενός φαινομένου.

β. Η συναισθηματική προσέγγιση

Η προσέγγιση αυτή εξελίχθηκε σε συνέχεια της προσέγγισης της πληροφόρησης, αναγνωρίζοντας ότι η στάση, οι απόψεις και οι αξίες του ατόμου όσον αφορά μια συγκεκριμένη συμπεριφορά καθορίζουν τη συμπεριφορά του. Έτσι, *στόχος της προσέγγισης είναι να εντοπίσει και να διερευνήσει τη στάση απέναντι σε ένα θέμα*, π.χ. στη διατροφή του ατόμου, *με σκοπό να την αλλάξει*. Βασική υπόθεση είναι ότι *η αλλαγή στάσης απέναντι σε ένα θέμα μπορεί να οδηγήσει στην αλλαγή της συμπεριφοράς*. Η παραπάνω προσέγγιση χρησιμοποιείται συνήθως σε συνδυασμό με την προσέγγιση της πληροφόρησης, καθώς συμβαίνει συχνά τα άτομα να βασίζονται τη στάση τους σε ελλιπείς γνώσεις. Η προσέγγιση υποστηρίζει ότι η αύξηση της γνώσης για ένα θέμα διευκολύνει τη διαμόρφωση της επιθυμητής στάσης και κατά συνέπεια συνεισφέρει στην αλλαγή της. Ωστόσο, η αλλαγή της στάσης δεν ακολουθείται απαραίτητα από αντίστοιχη αλλαγή της συμπεριφοράς.

γ. Η προσέγγιση των περιστάσεων

Η προσέγγιση των περιστάσεων αναπτύχθηκε σε συνέχεια των δύο παραπάνω και επικεντρώνεται κυρίως στις ικανότητες που απαιτούνται για να ανταποκριθεί κανείς αποτελεσματικά σε καταστάσεις που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία

του. Η προσέγγιση χρησιμοποιείται κυρίως στη δουλειά με άτομα που επιθυμούν να αλλάξουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, όπως για παράδειγμα να μειώσουν τη χρήση αλκοόλ ή το κάπνισμα. Στο πλαίσιο της προσέγγισης των περιστάσεων μια πολύ σημαντική έννοια είναι αυτή της «αυτοαποτελεσματικότητας». Η «αυτοαποτελεσματικότητα» ορίζεται ως ένα χαρακτηριστικό του ατόμου που το οδηγεί να πιστέψει ότι έχει τις απαραίτητες ικανότητες για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις καταστάσεις που θα συναντήσει (Bandura, 1986). Ας πάρουμε πάλι το παράδειγμα του καπνίσματος. Ένας καπνιστής γνωρίζει τις βλαπτικές συνέπειες του καπνίσματος και έχει αποφασίσει να σταματήσει το κάπνισμα. Ωστόσο, πιστεύει ότι θα είναι δύσκολο να τα καταφέρει, γιατί οι περισσότεροι φίλοι του είναι καπνιστές. Αν για ένα χρονικό διάστημα κόψει το κάπνισμα και στη συνέχεια το ξαναρχίσει, η πεποίθησή του αυτή θα ενισχυθεί και θα αισθανθεί ότι δεν έχει τις ικανότητες να εμμένει στην απόφασή του.

δ. Η προσέγγιση της συμπεριφοράς

Οι Ewles & Simnett (1985) συνοψίζουν τους στόχους της προσέγγισης της συμπεριφοράς στη συνολική αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των ατόμων. Οι έφηβοι ωστόσο έρχονται συχνά αντιμέτωποι με πιέσεις από την ομάδα των φίλων (βλ. προσέγγιση των περιστάσεων) να ενδώσουν σε καταστάσεις και συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται βλαπτικές. Στις περιπτώσεις αυτές μπορεί να αισθάνονται ότι θα χάσουν τη θέση τους στην ομάδα, αν δεν συμμετέχουν στις όποιες συνήθειες και πράξεις της. Η προσέγγιση της συμπεριφοράς προσπαθεί να τους ενισχύσει στην υιοθέτηση ενός σφαιρικά υγιούς τρόπου ζωής πέρα από τις οποιεσδήποτε επιδράσεις του περιβάλλοντος. Εδώ εξάλλου εστιάζεται και η κριτική που έχει ασκηθεί σ' αυτή την προσέγγιση, ότι δηλαδή αμελεί τις ευρύτερες επιδράσεις του περιβάλλοντος που οδηγούν τους εφήβους σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές και περιορίζεται μόνο στις ικανότητες που το ίδιο το άτομο αναπτύσσει.

ε. Η προσέγγιση μείωσης της βλάβης

Η προσέγγιση της μείωσης της βλάβης έχει αναπτυχθεί πρόσφατα και έχει στόχο να ελέγξει και όχι απαραίτητα να αποτρέψει μια συμπεριφορά. Για παράδειγμα, σε όσους καπνίζουν προτείνει τον έλεγχο του αριθμού των τσιγάρων που καταναλώνουν κάθε ημέρα και όχι απαραίτητα τη διακοπή του καπνίσματος. Επομένως ενθαρρύνει την ελεγχόμενη χρήση. Στην περίπτωση των εφήβων, η χρησιμότητα της προσέγγισης της μείωσης της βλάβης αμφισβητείται, καθώς μπορεί να οδηγήσει στην εμπλοκή τους με άλλες ουσίες και με το αλκοόλ, με τη δικαιολογία της ελεγχόμενης χρήσης.

στ. Η προσέγγιση των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κατανοητό ότι η πρόληψη σχετίζεται με πολλούς παράγοντες και όχι απλώς με την απουσία γνώσης αναφορικά με την υγεία, τους κοινωνικούς και νομικούς κινδύνους (Rhodes & Jason, 1988). Έτσι, αναπτύχθηκαν προγράμματα για την πρόληψη μιας βλαπτικής συμπεριφοράς που προσπαθούν να ενδυναμώσουν τα άτομα στην αντιμετώπιση των προβλημάτων τους και στα οποία καταβάλλονται προσπάθειες για κοινωνική ενσωμάτωση των μαθητών και για αύξηση της ικανότητας διεκδίκησης. Τα παραπάνω προγράμματα αναγνωρίζουν ότι η πίεση από την ομάδα των ομοτίμων, η πίεση από τους γονείς και τα μηνύματα των μέσων μαζικής ενημέρωσης είναι παράγοντες που κυρίως οδηγούν τα άτομα να υιοθετήσουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (Evans et al., 1977). Οι έφηβοι με λιγότερες περιβαλλοντικές πηγές στήριξης μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο να αντισταθούν σε διαπροσωπικές πιέσεις (Schinke et al., 1989). Για το λόγο αυτό, η ψυχολογική αλλαγή, η ανάπτυξη ρόλων, το γνωστικό μοντέλο και η εκπαίδευση των εφήβων στη διεκδίκηση μέσα στην ομάδα έχουν χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα αγωγής υγείας, με σκοπό να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

Η προσέγγιση των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων στηρίζεται σε σύγχρονες κοινωνικο-ψυχολογικές θεωρίες που αναγνωρίζουν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στη συμπεριφορά, στη στάση, στις αξίες και τις πεποιθήσεις του ατόμου.

Συμπεράσματα

Συνθέτοντας τις παραπάνω προσεγγίσεις μπορούμε να οδηγηθούμε σε ορισμένα συμπεράσματα που θα φανούν χρήσιμα στην ανάπτυξη ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου. Τα συμπεράσματα αυτά είναι:

1. **Η υιοθέτηση μιας βλαπτικής για την υγεία συμπεριφοράς σχετίζεται με πολλούς παράγοντες** και όχι απλώς με την απουσία γνώσης αναφορικά με την υγεία, τους κοινωνικούς, νομικούς και άλλους κινδύνους (Rhodes & Jason, 1988).
2. **Η προσέγγιση της πληροφόρησης-ενημέρωσης είναι αναποτελεσματική** και στη χειρότερη περίπτωση αντιπαραγωγική στρατηγική πρόληψης (Schaps et.al., 1981; Gordon & McAllister, 1982).
3. **Η ανάπτυξη των προσωπικών δεξιοτήτων αποτελεί ένα από τα πιο επιτυχημένα μέτρα πρόληψης** (Roland Hallmaier, 1996).
4. **Η διαχείριση της επιρροής των φίλων είναι ιδιαίτερα σημαντική** στις παρεμβάσεις πρόληψης (Roland Hallmaier, 1996) και

5. **Η επίδραση της οικογένειας** στη χρήση ουσιών από τα παιδιά και τους εφήβους είναι σημαντικό να αναγνωριστεί το νωρίτερο δυνατόν (Roland Hallmaier, 1996). Στο πρόγραμμα που προτείνουμε υιοθετούμε την προσέγγιση των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων και παράλληλα την εκπαίδευση σε ομάδες. Με το θέμα αυτό θα ασχοληθούμε στις επόμενες σελίδες.

2.5. Η μεθοδολογία του προτεινόμενου προγράμματος

Το κείμενο που ακολουθεί ασχολείται κυρίως με τη μεθοδολογία του προτεινόμενου προγράμματος. Η επιτυχία του προγράμματος στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στην ενεργή εμπλοκή των ίδιων των μαθητών. Για να επιτευχθεί αυτό, προτείνουμε μια σειρά βιωματικές ασκήσεις που απαιτούν τη συμμετοχή των παιδιών και την αντιμετώπιση της τάξης ως ομάδας. Η προσέγγιση της σχολικής τάξης ως ομάδας έχει αρκετές δυσκολίες αλλά και σημαντικά οφέλη. Ωστόσο οι βασικές θεωρίες μάθησης προάγουν τις αρχές της *συμμετοχής, της συλλογικής ευθύνης και της αλληλεπίδρασης με την ομάδα*. Στις επόμενες σελίδες θα ασχοληθούμε συνοπτικά μ' αυτές και στη συνέχεια θα αναφερθούμε στα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της εκπαίδευσης σε ομάδες.

α. Η παιδαγωγική σχέση και οι τεχνικές ενεργητικής μάθησης

«Ξέρω ότι δεν μπορώ να διδάξω τίποτα σε κανέναν. Μπορώ μόνο να δημιουργήσω ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο κάποιος θα μπορεί να μάθει κάτι» (Carl Rogers, 1959).

Οι βασικές θεωρίες μάθησης, υποστηρίζουν την ομαδο-κεντρική προσέγγιση στη μάθηση και στη διδασκαλία. Στην προσέγγιση αυτή χρειάζεται να στηριχθεί το πρόγραμμα αγωγής υγείας που προτείνουμε, για να αξιοποιηθεί σωστά. Σύμφωνα με την ομαδο-κεντρική μέθοδο, οι εκπαιδευτικοί «μαθαίνουν στα παιδιά πώς να μαθαίνουν» και «οι μαθητές συνεργατικά κατακτούν και αξιοποιούν τις γνώσεις» (Δερβίσης, 1998). Η μέθοδος αυτή ουσιαστικά περιλαμβάνει όλες τις μορφές διδασκαλίας και όλες τις τεχνικές (παίξιμο ρόλων, ζευγάρια, ομάδες εργασίας) στις οποίες κυρίαρχο στοιχείο είναι η συνεργασία των μελών της ομάδας των μαθητών.

Οι ρίζες της εκπαίδευσης σε ομάδες βρίσκονται στο κίνημα για την αναδόμηση του σχολείου, που εξαπλώθηκε κυρίως την εποχή του μεσοπολέμου. Το κίνημα αυτό ενσωμάτωσε στην εκπαίδευση τις νέες αντιλήψεις της εξελικτικής ψυχολογίας και της ψυχανάλυσης. Πρώτη φορά επικράτησε η άποψη ότι **κάθε άνθρωπος είναι ένα σύνολο σκέψεων, συναισθη-**

μάτων, συμπεριφοράς και επιθυμιών. Η νέα εκπαίδευση συνδέθηκε με τις προσεγγίσεις στη διδασκαλία και μάθηση των Dewey (1922), Decroly (1930), Neil (1983) και Piaget (1967) και έχει ως κυρίαρχες τις αρχές:

- της αυτοδιαχείρισης,
- της συμμετοχικής ευθύνης και
- της αλληλεπίδρασης με την ομάδα.

Μετά τον πόλεμο η ανθρωπιστική ψυχολογία (Rogers, 1959) βοήθησε σημαντικά στην αναβίωση του κινήματος, υποστηρίζοντας ότι η πραγματική εκπαίδευση προέρχεται μέσα από την εμπειρία. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή των Paulo Freire, Jerome Bruner και Malcolm Knowles. Με τις απόψεις τους υποστηρίζουν ότι η μάθηση βασίζεται στην αλληλεπίδραση και προωθούν την ενεργή συμμετοχή των μαθητών και την εκπαίδευση σε ομάδες. Συγκεκριμένα:

- Ο *Paulo Freire* υποστηρίζει ότι **οι εκπαιδευτικοί είναι διαμεσολαβητές** στη διαδικασία της μάθησης και ότι η εκπαίδευση στην πραγματικότητα αποτελεί μια διαδικασία αλλαγής.
- Ο *Jerome Bruner* υποστηρίζει ιδιαίτερα την εμπλοκή των εκπαιδευομένων σε ομαδικές συζητήσεις. Ο Bruner πιστεύει ότι οποιαδήποτε οδηγία των εκπαιδευτικών πρέπει να έχει σκοπό να καταστήσει **τους εκπαιδευόμενους ικανούς να επιλύουν μόνοι τους τα προβλήματα τους**.
- Ο *Malcolm Knowles* υποστηρίζει ότι απαραίτητη προϋπόθεση για τη διαδικασία της μάθησης είναι η **ύπαρξη ενός μαθησιακού συμβολαίου** που χρησιμοποιείται από τους εκπαιδευόμενους για τη διάγνωση των αναγκών τους, τον ορισμό των στόχων τους, τον εντοπισμό των μαθησιακών στρατηγικών και την αξιολόγηση της προόδου τους (Cross, 1981).

Όλες οι παραπάνω θεωρίες δίνουν έμφαση στην ανάγκη των εκπαιδευομένων για απόκτηση εμπειριών και για αλληλεπίδραση με την ομάδα και δείχνουν ότι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στην ενίσχυση της μάθησης είναι οι σχέσεις που αναπτύσσουν τα μέλη στην ομάδα μεταξύ τους και με τους διδάσκοντες. Έτσι, στο κείμενο που ακολουθεί θα ασχοληθούμε με την προσέγγιση της σχολικής τάξης ως ομάδας, θα αναλύσουμε τους λόγους επιλογής της ομάδας ως μεθόδου μετάδοσης της γνώσης, θα συζητηθεί ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των μαθητών στην ομάδα-τάξη και θα προτείνουμε τις δεξιότητες που χρειάζεται να βελτιώσουν οι εκπαιδευτικοί, ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δυσκολίες που προκύπτουν στην ομάδα-τάξη.

β. Η προσέγγιση της σχολικής τάξης ως ομάδας

Η ομάδα προτείνεται στο υλικό ως τρόπος εργασίας και παράλληλα ως εργαλείο για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών και των εφήβων. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση της ομάδας. Για να επιτευχθεί η εξοικείωση αυτή, χρειάζεται οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί να δουλέψουν με ομάδες. Το κείμενο που ακολουθεί είναι μια εισαγωγή στον τρόπο της δουλειάς με ομάδες και είναι απαραίτητο να συνοδεύεται από αντίστοιχη βιωματική εκπαίδευση.

Οι ομάδες, όταν χρησιμοποιούνται ως παιδαγωγικό εργαλείο, επιδιώκουν συνήθως να επιτύχουν συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό επίπεδο. Για να επιτύχουν όμως τους παιδαγωγικούς τους στόχους, πρέπει να είναι λειτουργικές, να υπάρχει δηλαδή συνοχή και συνεργασία των μελών, κλίμα εμπιστοσύνης, διάθεση για μάθηση και συμμετοχή στην επίλυση προβλημάτων. Όταν η ομάδα συνεργάζεται, το κλίμα που δημιουργείται ευνοεί τη μάθηση και οδηγεί γρηγορότερα στην επίτευξη των μαθησιακών στόχων. Η μετατροπή της ομάδας-τάξης σε λειτουργική ομάδα με συνοχή και κοινούς στόχους έχει ιδιαίτερα πλεονεκτήματα.

γ. Πλεονεκτήματα της εκπαίδευσης σε ομάδες

Η εκπαίδευση σε ομάδες δίνει τη δυνατότητα σε μαθητές και δασκάλους, μέσα από την αλληλεπίδραση, την ενεργή συμμετοχή και τον ανοικτό διάλογο:

- για ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών και για ανάπτυξη της μεταξύ τους επικοινωνίας,
- για ενίσχυση της συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων και στην εποικοδομητική κριτική,
- για ενίσχυση της ισότιμης συμμετοχής στη διαδικασία της μάθησης,
- για ενίσχυση της αλληλεπίδρασης και της εμπιστοσύνης στον εαυτό και τους άλλους,
- για βιωματική μάθηση και απόκτηση νέων εμπειριών,
- για έκφραση διαφορετικών απόψεων και ανάπτυξη δεξιοτήτων για συζήτηση και διαπραγμάτευση,
- για ενίσχυση του αισθήματος του «ανήκειν».

Η αλληλεπίδραση των παιδιών στην ομάδα συμβάλλει στη μείωση των λαθών και λειτουργεί ως έλεγχος στις διάφορες προτάσεις και εναλλακτικές λύσεις (Γεώργας, 1986). Τα παιδιά κατανοούν καλύτερα ότι τα προβλήματά τους είναι διαπροσωπικά και ότι η συμπεριφορά τους έχει κοινωνικές προεκτάσεις. Παρ' όλα όμως τα πλεονεκτήματα της δουλειάς με ομάδες, ακόμη και εξωτερικοί παράγοντες, όπως το μέγεθος και η σύνθεση της ομάδας, μπορεί να επηρεάσουν τη συμ-

μετοχή των παιδιών. Η συμμετοχή στην ομάδα εξαρτάται από παράγοντες όπως ο/η εκπαιδευτικός, το συγκεκριμένο αντικείμενο εργασίας ακόμη και από το πώς κάθονται τα μέλη στην ομάδα (Brown & Atkins, 1997).

δ. Μειονεκτήματα της εκπαίδευσης σε ομάδες

Στα μειονεκτήματα της εκπαίδευσης με ομάδες ο Rogers (1998) αναφέρει προβλήματα που σχετίζονται με την ομάδα, όπως:

- η δυσκολία των μελών να είναι αντικειμενικοί, να ακούν τα άλλα μέλη και να έχουν «ανοικτό μυαλό»,
- οι ρόλοι που υιοθετούν ορισμένα μέλη στην ομάδα, οι οποίοι μπορεί να μπλοκάρουν την εκπαιδευτική διαδικασία, όπως για παράδειγμα ο ρόλος του «ειδικού» που υπενθυμίζει στην ομάδα συνεχώς ότι γνωρίζει περισσότερα από τους εκπαιδευτικούς,
- οι μεικτές ομάδες, στις οποίες συμμετέχουν μέλη με διαφορετικές ικανότητες, γνώσεις και εμπειρίες,
- ο συνεχής διάλογος ανάμεσα σε δύο άτομα που έχει αποτέλεσμα τον αποκλεισμό των υπολοίπων,
- η συζήτηση γύρω από άσχετα θέματα, που μπορεί να προέρχονται από ερωτήσεις των μελών σε ακατάλληλη χρονική στιγμή,
- η πολυπλοκότητα των θεμάτων
- και τα προβλήματα τα οποία δεν προλαβαίνουμε πάντα να αντιμετωπίσουμε και που σχετίζονται τόσο με τους ρόλους που υιοθετούν τα μέλη μέσα στις ομάδες όσο και με την ίδια την ομάδα.

Πέρα λοιπόν από τις καθαρά παιδαγωγικές δυσκολίες, που σχετίζονται με την επίτευξη των στόχων, δυσκολίες υπάρχουν και στον τρόπο με τον οποίο κάθε παιδί θα νιώσει ως μέλος μιας ομάδας. Στις ομάδες πάντα θα συναντάμε παιδιά που θα εκφράζουν συναισθήματα θυμού, επιθετικότητας, ανταγωνισμού, έλξης και αποφυγής. Ωστόσο, η ίδια η ομάδα συχνά τα αντιμετωπίζει.

Σύνοψη

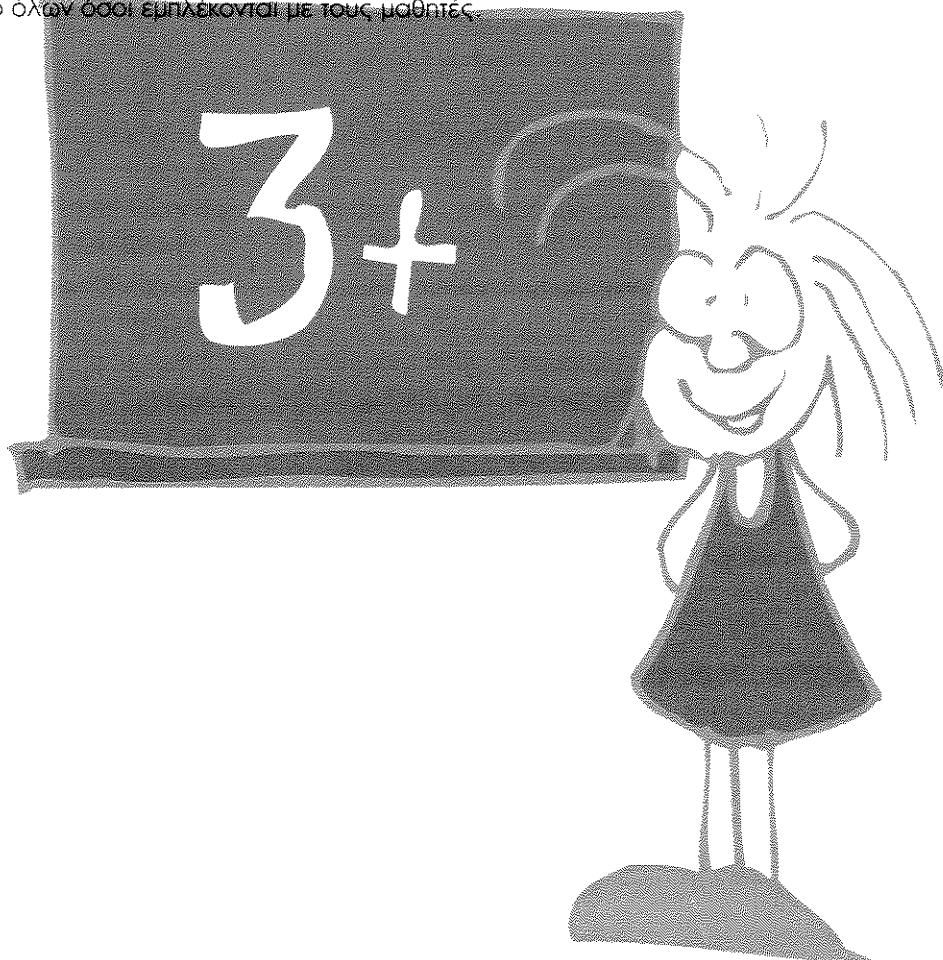
Στην ενότητα αυτή είχαμε τη δυνατότητα να δούμε συνοπτικά τη δομή, τους στόχους, τη μεθοδολογία και τις προσεγγίσεις που υιοθετούνται στα προγράμματα αγωγής υγείας. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη μεθοδολογία του προγράμματος. Η ομάδα προτάθηκε ως κύριο εργαλείο για τη μεταβίβαση της γνώσης στην τάξη και για την εκπαίδευση των παιδιών σε δεξιότητες ζωής. Στην επόμενη ενότητα θα ασχοληθούμε με την περιγραφή των συναντήσεων αγωγής υγείας και θα δώσουμε συγκεκριμένες οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς για την εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η

ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ, Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η εισαγωγή και ο συντονισμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο σχολείο δεν είναι ιδιαίτερα εύκολη υπόθεση. Οι δυσκολίες συχνά πηγάζουν από το γεγονός ότι τα περισσότερα σχολεία δεν έχουν αποφασίσει ποια πολιτική θα ακολουθήσουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που εμφανίζονται στο χώρο του σχολείου. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί δεν είχαν στο παρελθόν τη δυνατότητα να ειδικευτούν σε θέματα όπως η αγωγή υγείας, ενώ για αρκετά χρόνια δεν είχαν γίνει οι απαραίτητες ενέργειες για την αντιμετώπιση των ιδιαίτερων αναγκών των εφήβων.

Η προσπάθεια της προσέγγισης των ιδιαίτερων προβλημάτων των εφήβων στο χώρο του σχολείου απαιτεί συντονισμένες ενέργειες και τη συνεργασία με τους γονείς, τους υπεύθυνους αγωγής υγείας, με την κοινότητα στην οποία ανήκει το σχολείο και με άλλους φορείς. Έτσι, στις σελίδες που ακολουθούν, θα ασχοληθούμε με την περιγραφή των συναντήσεων του προγράμματος και στη συνέχεια θα αναλύσουμε το ρόλο όλων όσοι εμπλέκονται με τους μαθητές.



3.1. Ο ρόλος του σχολείου

Έως πρόσφατα τα θέματα ψυχικής υγείας θεωρούνταν αποκλειστικά ευθύνη των φορέων υγείας. Δεν είχαν θέση τόσο στο σχολείο όσο και στις υπηρεσίες παιδείας. Με βάση την εξέλιξη των αναγκών και τη συνειδητοποίηση ότι το σχολείο δεν έχει μόνο την ευθύνη της διανοητικής ανάπτυξης των μαθητών του αλλά και της συναισθηματικής υποστήριξης των παιδιών, καθώς μόνο μέσα απ' αυτή μπορεί ένας μαθητής να αναπτύξει σωστά τις μαθησιακές του ικανότητες, τα προγράμματα αγωγής υγείας έχουν εισαχθεί στα σχολεία.

Το σχολείο λοιπόν παίζει καθοριστικό και ζωτικό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών του. Βασική του υποχρέωση είναι να καλλιεργεί πνευματικά, ηθικά, διανοητικά και σωματικά κάθε μαθητή. Ίσως, η μεγαλύτερη ευθύνη που φέρει το σχολείο είναι να φροντίσει για την ασφάλεια και την ευεξία των παιδιών. Συχνά, οι εκπαιδευτικοί διαπιστώνουν και διατυπώνουν τις ανησυχίες τους για τη διάθεση των μαθητών τους, καθώς σημαντικά αρνητικά γεγονότα στη ζωή του παιδιού μπορεί να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του στο σχολείο καθώς και τη σχολική του επίδοση.

Το σχολείο καλείται να υποστηρίξει τους μαθητές του με τέτοιους τρόπους, ώστε αυτοί να μπορέσουν να ακολουθήσουν σταθερή πορεία ανάπτυξης. Με τη στάση του, τόσο το σχολείο όσο και κάθε εκπαιδευτικός ξεχωριστά, θα δείξει ότι ο σχολικός χώρος είναι χώρος που προάγει την ψυχική ισορροπία και ευεξία του παιδιού. Τα παιδιά παραδειγματίζονται από τη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών και πολλές φορές τη μιμούνται. Εάν ένας εκπαιδευτικός προσεγγίζει τους μαθητές του με σεβασμό και κατανόηση, τότε και αυτοί θα διδαχθούν το σεβασμό και την κατανόηση και πιθανότατα θα γενικεύσουν αυτή τη συμπεριφορά στις κοινωνικές τους συναναστροφές.

Η Alysoun Moon (1998) αναφέρει ότι όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να γνωρίζουν τους τρόπους για να διασφαλίσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία και ασφάλεια. Χρειάζεται να τους δοθούν οι ευκαιρίες να μάθουν να επιλέγουν και να αξιολογούν σωστά, να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και να στηρίζονται στις δυνάμεις τους και σε σημαντικούς ανθρώπους που μπορούν να τους βοηθήσουν. Επίσης, πρέπει να ξέρουν να δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς γύρω τους και να λειτουργούν ως ομάδα.

Το σχολείο έχει το ρόλο να ενισχύσει στα παιδιά την αυτοεκτίμηση και τη δυνατότητα να εμπιστεύονται τον εαυτό τους, τα συναισθήματά τους και τις επιλογές τους.

3.2. Διερεύνηση των αναγκών της σχολικής κοινότητας

Στο σχεδιασμό των προγραμμάτων αγωγής υγείας η διερεύνηση των αναγκών της ομάδας των παιδιών, των εφήβων, των εκπαιδευτικών και των γονέων αποτελεί προϋπόθεση για την καλή εφαρμογή του προγράμματος. Η κάθε ομάδα έχει τα δικά της χαρακτηριστικά, που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την πορεία του προγράμματος αγωγής υγείας. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ομάδας διαμορφώνονται από την αλληλεπίδραση *ατομικών, εκπαιδευτικών και κοινωνικών παραγόντων* που αξίζει να διερευνηθούν στη φάση του σχεδιασμού ενός προγράμματος αγωγής υγείας.

Στους *ατομικούς παράγοντες* εντάσσονται οι γνώσεις, οι δεξιότητες, οι ικανότητες, τα προσωπικά χαρακτηριστικά, η οικογενειακή κατάσταση, ψυχολογικοί παράγοντες και βιώματα, προσωπικές απαιτήσεις και προσδοκίες. Όλα αυτά που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας κάθε ατόμου, είτε είναι εκπαιδευτικός ή γονέας, παιδί, έφηβος, καθορίζουν τη συμπεριφορά του και επιδρούν στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τα περιστατικά της ζωής του.

Στους *εκπαιδευτικούς παράγοντες* περιλαμβάνονται περιστατικά που έχουν επιδράσει στη διαμόρφωση της αντίληψης και της στάσης που έχουν οι μαθητές για το σχολικό περιβάλλον. Τέτοια περιστατικά σχετίζονται με τη σχολική αποτυχία, την πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου, με αισθήματα απόρριψης από και προς το σχολικό σύστημα και τους εκπαιδευτές. Οι αρνητικές εμπειρίες και βιώματα από το εκπαιδευτικό σύστημα οδηγούν τα παιδιά και τους εφήβους στη διαμόρφωση αρνητικής στάσης και σε χαμηλές προσδοκίες όσον αφορά την απόδοσή τους. Έτσι, συναντάμε φαινόμενα όπως η πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου που ακολουθεί το άτομο ακόμη και στην ενήλικη ζωή (Bank et al., 1992).

Τέλος, παράγοντες *κοινωνικοί*, όπως οι προκαταλήψεις, οι επικρατούσες συνθήκες, ο αριθμός και το είδος των διαθέσιμων προγραμμάτων, η υπάρχουσα κοινωνική πολιτική, οι πόροι και η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων.

Στο σχεδιασμό των προγραμμάτων αγωγής υγείας, ορισμένα από τα παραπάνω χαρακτηριστικά μπορεί να εκτιμηθούν στην πρώτη φάση της υλοποίησης του προγράμματος. Μια σχετικά απλή μέθοδος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διερεύνηση των αναγκών της ομάδας των μαθητών, των γονέων ή και των εκπαιδευτικών είναι η *ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη*. Η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη θα σας διευκολύνει στη διερεύνηση των προσδοκιών των μαθητών από το πρόγραμμα αγωγής υγείας αλλά και στην αξιολόγηση του προγράμματος. Για το λόγο αυτό, θα ασχοληθούμε με

την παρουσίαση της ομαδικά εστιασμένης συνέντευξης στο κεφάλαιο της αξιολόγησης. Όμως, αξίζει να σημειωθεί ότι η διερεύνηση των αναγκών αποτελεί το πρώτο βήμα για την τοποθέτηση των στόχων σύμφωνα με τους οποίους θα εκτιμήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματός μας.

3.3. Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών

Σύμφωνα με τις σύγχρονες αντιλήψεις στον τομέα της εκπαίδευσης, ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι να προσφέρουν στους μαθητές τις κατάλληλες εμπειρίες μέσα από τις οποίες θα βοηθηθούν στη διαδικασία της ωρίμανσης και ανάπτυξής τους.

Προκειμένου όμως να μπορέσουν οι εκπαιδευτικοί να εμπλέξουν τους μαθητές στη διαδικασία της μάθησης, είναι σημαντικό να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο εκπαίδευσής τους (Gow & Kember, 1993). Οι εκπαιδευτικοί που θα εφαρμόσουν προγράμματα αγωγής υγείας χρειάζεται οι ίδιοι να έχουν εξοικειωθεί με θέματα όπως η δυναμική της ομάδας, αφού η μεθοδολογία του όλου προγράμματος στηρίζεται κυρίως στην αλληλεπίδραση, στη μετάδοση εμπειριών, στην ομαδική και δυαδική συζήτηση, στην ανάλυση συναισθημάτων και ιδεών και πολύ λιγότερο στη μεταφορά γνώσεων.

Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται πιο κοντά στα παιδιά από όλους τους ανθρώπους του σχολικού περιβάλλοντος. Έρχονται σε καθημερινή επαφή μαζί τους και είναι αυτοί που κυρίως γνωρίζουν τις δυσκολίες των μαθητών τους. Συζητώντας με πολλούς εκπαιδευτικούς διαπιστώνουμε ότι όλο και πιο συχνά τα τελευταία χρόνια αναφέρονται στις συναισθηματικές δυσκολίες των μαθητών τους και ζητούν τη βοήθεια των ειδικών για να τις αντιμετωπίσουν. Πολλές φορές βιώνουν τα ίδια συναισθήματα που βιώνουν και οι μαθητές τους, καθώς είναι τα άμεσα πρόσωπα προβολής αυτών των συναισθημάτων. Πολλές φορές νιώθουν αβοήθητοι, τόσο από το οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών όσο και από τους διοικητικούς εκπαιδευτικούς φορείς, στο να υποστηρίξουν σωστά τους μαθητές τους.

Οι δάσκαλοι πρέπει πρώτα να διερευνήσουν και να αξιολογήσουν τα δικά τους συναισθήματα, αξίες και στάση, ώστε να μπορέσουν στη συνέχεια τόσο με τη στάση τους όσο και μέσα από τη διδασκαλία να καλλιεργήσουν στους μαθητές τους συναισθήματα αυτοεκτίμησης, αυτοαξιολόγησης και αυτοελέγχου. Χρειάζεται να μπορούν να σέβονται τους μαθητές τους και τα συναισθήματά τους και να μπορούν να συνεργαστούν με την ομάδα για να προάγουν τους διαπροσωπικούς δεσμούς των μαθητών

τους. Για να διαθέτουν οι δάσκαλοι αυτές τις δεξιότητες θα πρέπει το σχολείο να δημιουργήσει ένα δίκτυο υποστήριξης αυτών των εκπαιδευτικών με τη βοήθεια των σχολικών συμβούλων και άλλων φορέων ψυχικής υγείας.

Η αγωγή σε θέματα υγείας είναι περίπλοκη, αφού οι βλαπτικές συμπεριφορές δεν προέρχονται μόνο από μία αιτία. Το άτομο, οι κοινωνικές ομάδες, η οικονομική κατάσταση και άλλοι περιβαλλοντικοί παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη τόσο στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης πολιτικής πρόληψης (Kay, 1987) όσο και στα προγράμματα αγωγής υγείας. Η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία απαιτεί σχεδιασμό, αξιολόγηση, πειραματισμό, επαγγελματισμό, τεκμηρίωση πηγών και εξεύρεση πόρων (Reeves, 1991). Έτσι, οι εκπαιδευτικοί που θα εφαρμόσουν τα προγράμματα αγωγής υγείας θα πρέπει να αποκτήσουν την απαιτούμενη θεωρητική αλλά και βιωματική εκπαίδευση.

Με το τέλος της εκπαίδευσης οι εκπαιδευτικοί θα έχουν αναπτύξει τις απαραίτητες ικανότητες:

- α) να αντιμετωπίζουν το πρόβλημα από πολλές διαφορετικές πλευρές,
- β) να δημιουργούν ένα περιβάλλον υποστήριξης για το σχολείο, την οικογένεια και την κοινότητα,
- γ) να είναι σε θέση να προσφέρουν συμβουλευτική βοήθεια στα παιδιά και υποστήριξη στους γονείς,
- δ) να έχουν αναπτύξει τις ικανότητες αξιολόγησης των προγραμμάτων που εφαρμόζουν,
- ε) να είναι σε θέση να μεταδώσουν την τεχνογνωσία που απέκτησαν, και κυρίως
- στ) να έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες και δυνατότητες.

Έτσι, στόχοι της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών είναι:

- α) η αύξηση της γνώσης γύρω από θέματα αγωγής υγείας,
- β) η διερεύνηση των θεωριών της πρόληψης και της διατήρησης της καλής κατάστασης της ψυχικής και σωματικής υγείας στην εφηβεία,
- γ) η κατανόηση των προσωπικών στάσεων και απόψεων γύρω από θέματα υγείας,
- δ) η αναγνώριση των ευθυνών του σχολείου στην προώθηση της υγείας μέσα από θέματα πολιτικής, εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών, διαχείρισης της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς, και κυρίως
- ε) η ανάπτυξη μιας νέας προσέγγισης στη μάθηση και διδασκαλία και μιας νέας σχέσης με τα ίδια τα παιδιά.

Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών αποτελεί το μέσο μετάδοσης της απαραίτητης τεχνογνωσίας, ώστε να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως σύμβουλοι της σχολικής κοινό-

τητας στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της προεφηβείας και της εφηβείας και στην προαγωγή της υγείας.

3.4. Ο ρόλος των γονέων

Οι γονείς και τα μέλη της οικογένειας παίζουν άμεσο ρόλο στην ψυχική εξέλιξη του παιδιού και η συμβολή τους είναι αναμφισβήτητη η πιο σημαντική. Το σχολείο μπορεί να ενισχύσει από τη μεριά του αυτόν το ρόλο με τους εξής τρόπους:

- Να ενημερώσει τους γονείς για τα προγράμματα ψυχικής υγείας και τη χρησιμότητά τους.
- Να δημιουργήσει ομάδες γονέων με στόχο την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και διαπροσωπικών σχέσεων.
- Να ενισχύσει το διάλογο και την επικοινωνία μεταξύ γονέων και σχολείου.
- Να ζητήσει την ενεργό συμμετοχή και συμπαράστασή τους στην εφαρμογή των προγραμμάτων.
- Να συμβουλευτεί τους γονείς στην κατάρτιση και προετοιμασία των προγραμμάτων ψυχικής υγείας.

Είναι σημαντικό οι γονείς να νιώσουν το σχολείο σαν ένα σύμμαχο και όχι ανταγωνιστή που θα τους κρίνει και κατακρίνει. Ο στόχος του σχολείου θα πρέπει να είναι η ενίσχυση της εμπιστοσύνης και των δεσμών με τους γονείς, ώστε όλοι μαζί να φροντίσουν για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών τους.

3.5. Το διοικητικό προσωπικό και οι υπεύθυνοι αγωγής υγείας

Πέρα από τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς σπουδαίο ρόλο παίζουν η διοίκηση του σχολείου και οι υπεύθυνοι αγωγής υγείας στην προαγωγή των θεμάτων ψυχικής υγείας στα σχολεία. Αυτοί βρίσκονται ανάμεσα στους φορείς της παιδείας και στους εκπαιδευτικούς, όπως βρίσκονται και ανάμεσα στους δασκάλους και στους γονείς. Έχουν λοιπόν πολλαπλούς ρόλους και δυνατότητες υποστήριξης των προγραμμάτων ψυχικής υγείας.

Οι υπεύθυνοι αγωγής υγείας, σε συνεργασία με τη διοίκηση του σχολείου, θα πρέπει να καθορίζουν τη γραμμή πλεύσης των εκπαιδευτικών και να τους εξασφαλίζουν τόσο το δίκτυο υποστήριξής τους όσο και τη δυνατότητα να εφαρμόσουν προγράμματα ψυχικής υγείας στα σχολεία.

Η διοίκηση του σχολείου μπορεί επίσης να απευθυνθεί στους γονείς για να ζητήσει την υποστήριξή τους, να τους ενημερώσει και να τους καταρτίσει γύρω από αυ-

τά τα προγράμματα και το πώς μπορούν εκείνοι με τη σειρά τους να βοηθήσουν σ' αυτό το σημαντικό έργο. Μπορούν ακόμα να υποστηρίξουν τους εκπαιδευτικούς στο καθημερινό δύσκολο έργο τους και να διευκολύνουν την επικοινωνία με τους γονείς, όταν αυτή καθίσταται δύσκολη. Η συνεργασία διοίκησης και προσωπικού καθώς και φορέων παιδείας μπορεί να συντελέσει αποφασιστικά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας στα σχολεία.

3.6. Η συνεργασία με τις υπηρεσίες της κοινότητας

Μερικές χρήσιμες πρακτικές σχετιζόμενες με την ευρύτερη κοινότητα:

- Επισκέψεις σε επαγγελματικούς χώρους και σε χώρους λήψης αποφάσεων, ώστε οι μαθητές να έρχονται σε επαφή με ανθρώπους και πραγματικές καταστάσεις που εμπλέκουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων, αυτοέλεγχου, αυτογνωσία καθώς και διαπροσωπικές δεξιότητες.
- Εργασίες που να σχετίζονται με κοινωνικά και πολιτιστικά θέματα και κατά τις οποίες οι μαθητές θα πρέπει να έρθουν σε επαφή με την κοινότητα και να χρησιμοποιήσουν τις πρακτικές και δεξιότητες που έχουν ήδη καλλιεργήσει.

Εδώ δειγματοληπτικά αναφέραμε μερικές πρακτικές που μπορεί να αποβούν χρήσιμες για τους δασκάλους-καθηγητές. Οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί, με βάση τη δική τους εμπειρία και φαντασία, μπορούν να αναπτύξουν δικές τους πρακτικές που θα βοηθούν τους μαθητές τους καθημερινά να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αποφασιστικότητα, αυτοέλεγχο και διαπροσωπικές δεξιότητες χρήσιμες για την ενήλικη ζωή τους.

3.7. Ο συντονισμός με τα μαθήματα του σχολικού αναλυτικού προγράμματος

Οι εκτός εκπαιδευτικού προγράμματος στρατηγικές, όπως είναι ο συντονισμός με τα άλλα μαθήματα, σχετίζονται με το πώς ενισχύουμε σε καθημερινό επίπεδο τόσο μέσα στο περιβάλλον της τάξης όσο και σε άλλα δομημένα περιβάλλοντα την αυτοεκτίμηση, τη γνώση του εαυτού καθώς και τις διαπροσωπικές δεξιότητες.

Ο Arzan (1997) αναφέρει ότι «αντί να συνεχίσουμε να στηρίζουμε σε ένα εκπαιδευτικό μοντέλο στο οποίο ο δάσκαλος έχει πλήρη ευθύνη για τον καθορισμό του πότε, τι, γιατί, πού και πώς θα μάθει ο μαθητής, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε ότι μπορεί να υπάρχουν μεγάλα προτερήματα, εάν εμπλέξουμε το μαθητή στη διαδικασία των αποφάσεων

καθώς και στην ίδια τη διδασκαλία». Με άλλα λόγια, ο μαθητής μπορεί να μάθει από τα πρώτα σχολικά του χρόνια και μέσα από τη σχολική διαδικασία να αναγνωρίζει τις ανάγκες του και τις ανάγκες του συνόλου, να εμπιστεύεται τον εαυτό του, να μαθαίνει από τα λάθη του και όχι να ντρέπεται γι' αυτά, να έχει αυτοέλεγχο, αυτονομία και αποφασιστικότητα στην καθημερινή ζωή του. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα στην τάξη με δραστηριότητες που ενισχύουν την εμπλοκή του μαθητή και τη δυνατότητα επιλογής.

Μερικές χρήσιμες πρακτικές μέσα στην τάξη που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, τον αυτοέλεγχο και τις διαπροσωπικές δεξιότητες και συνδέονται με τα άλλα μαθήματα του σχολείου είναι:

- Ανάλυση ευθυνών της τάξης από τους μαθητές (π.χ. καθαριότητα τάξης, καταγραφή αναγκών υλικοτεχνικής υποδομής).
- Ομαδοποίηση μαθητών ώστε να πραγματοποιούν από κοινού εργασίες και άλλες δραστηριότητες. Εδώ θα μπορούσαμε να συστήσουμε στους μαθητές να κάνουν ομάδες ανομοιογενείς, ώστε να ωφεληθούν και να ενισχυθούν λιγότερο κοινωνικοποιημένα παιδιά ή παιδιά με χαμηλότερες επιδόσεις.
- Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων (όπου βέβαια είναι δυνατόν να συμμετέχουν οι μαθητές), π.χ. πόσο χρόνο υπολογίζουν ότι χρειάζονται για να κάνουν επανάληψη για ένα τεστ, πώς θα τους διευκόλυνε να γίνεται η εξέταση ή εάν είναι δυνατόν να γίνει πιο προσιτή η διδασκαλία κάποιων δύσκολων κεφαλαίων, πώς θα αξιολογούσαν οι ίδιοι την επίδοσή τους στην τάξη και γιατί.
- Δραστηριότητες οργάνωσης και αυτοελέγχου, π.χ. ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει λίγο χρόνο για να συζητήσει και να παρουσιάσει στους μαθητές του πώς μπορούν να χρησιμοποιούν το πρόγραμμα μελέτης και οργάνωσης της μελέτης τους. Παρόμοιο πρόγραμμα μπορεί να χρησιμοποιεί και μέσα στην ίδια την τάξη για καλύτερη πρακτική εφαρμογή.
- Αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες δίνουν περισσότερες ευκαιρίες στην ενίσχυση τόσο της αυτοεκτίμησης όσο και των δυνατοτήτων για ανάπτυξη προτιμήσεων και επιλογών που να βασίζονται σ' αυτές.

3.8. Η εισαγωγή ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο σχολείο

Όπως είδαμε στις προηγούμενες ενότητες, η εισαγωγή ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου χρειάζεται να γίνει σταδιακά και με προσεκτικά βήματα:

- Το **πρώτο βήμα** για να ενισχύσουμε το πρόγραμμά μας είναι η ενημέρωση του διευθυντή/τριας του σχολείου για

τους σκοπούς και τους στόχους του προγράμματος, για το χρόνο που απαιτείται ώστε να ολοκληρωθεί, τον τρόπο σύνδεσης με τα άλλα μαθήματα, τις δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουμε και τη βοήθεια που ίσως χρειαστεί να ζητήσουμε για να ξεπερασθούν.

- Το **δεύτερο βήμα** είναι η ενημέρωση των δασκάλων και καθηγητών και, όπου είναι δυνατόν, η συστηματική προετοιμασία και εκπαίδευσή τους ώστε να συμμετάσχουν και οι ίδιοι ενεργά στο πρόγραμμα.
- Το **τρίτο βήμα** είναι η ενημέρωση των γονέων για την εφαρμογή του νέου προγράμματος. Οι γονείς μπορεί να λειτουργήσουν ως αρωγοί στην προσπάθειά μας, ιδιαίτερα αν αποφασίσουν να συμμετάσχουν και οι ίδιοι στο πρόγραμμα για την εκπαίδευση της οικογένειας.

Τα τρία παραπάνω βήματα είναι καθοριστικής σημασίας για την πορεία του προγράμματος. Η συναίνεση του διοικητικού προσωπικού, των άλλων εκπαιδευτικών και των γονέων μπορεί να συνεισφέρει ουσιαστικά στην καλή πορεία του προγράμματος. Τα υπόλοιπα θέματα που αφορούν τη σύνδεση με τα μαθήματα του σχολείου, τις δυσκολίες εφαρμογής και το χρόνο διεξαγωγής θα τα δούμε συνοπτικά παρακάτω:

α. Σύνδεση με άλλα μαθήματα

Το πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης των παιδιών και των εφήβων μπορεί να συνδεθεί με τα άλλα μαθήματα του σχολείου και σε αρκετές περιπτώσεις να λειτουργήσει συμπληρωματικά. Στις δραστηριότητες που προτείνουμε να εφαρμοστούν στην τάξη με τους μαθητές δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται με άλλα ειδικά θέματα ή με τα μαθήματα του αναλυτικού ωρολογίου προγράμματος. Ένα παράδειγμα αφορά τις δραστηριότητες που αναφέρονται στην παρατήρηση των φυσιολογικών αλλαγών που συντελούνται κατά το πέρασμα από την προεφηβεία στην εφηβεία. Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να συνδεθούν με δύο τουλάχιστον μαθήματα:

- α) με το μάθημα της φυσικής αγωγής, όπου τα παιδιά μπορούν να παρατηρήσουν τις αλλαγές που έχουν συντελεστεί στο σώμα τους, αλλά και να βρουν ποιες ασκήσεις εκτελούν λιγότερο ή περισσότερο δύσκολα και
- β) με το μάθημα των μαθηματικών, όπου μπορείτε να τους ζητήσετε να καταγράψουν ποιες μαθηματικές πράξεις ήταν σε θέση να κάνουν πριν από 1-2 χρόνια και ποιες σήμερα. Έτσι, γίνεται κατανοητό το πέρασμα από τη συγκεκριμένη στην αφηρημένη σκέψη. Μπορείτε κι εσείς να σκεφτείτε άλλα παρόμοια παραδείγματα και να αξιοποιήσετε αντίστοιχα τις δραστηριότητες.

β. Προτεινόμενος χρόνος εφαρμογής

Όταν συζητούσαμε την εφαρμογή των προγραμμάτων αγωγής υγείας στην ενότητα της μεθοδολογίας, καταλήξαμε ότι χρειάζεται τα προγράμματα να είναι μακροχρόνια, προκειμένου να είναι αποτελεσματικά. Οι δέκα συναντήσεις που σας προτείνουμε να πραγματοποιήσετε με τους μαθητές κάθε σχολικής τάξης θα ήταν χρήσιμο να κατανεμηθούν σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, αρχίζοντας από τις αρχές Οκτωβρίου και τελειώνοντας στα τέλη Μαΐου. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά θα είναι σε διαρκή επαφή με το αντικείμενο και παράλληλα θα προετοιμάζονται για την επόμενη σχολική χρονιά.

Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς συμπελούνται πολλές αλλαγές και ίσως η εντονότερη είναι το μέγεθος των ιδίων των παιδιών. Το πρόγραμμα μπορεί να τα συνοδεύει σ' αυτό το ταξίδι, βοηθώντας τα να κατανοήσουν καλύτερα πώς αλλάζουν σταδιακά και μαζί μ' αυτά ο περιβάλλων χώρος και ιδιαίτερα ο τρόπος που τον αντιλαμβάνονται.

Η κάθε συνάντηση που προτείνουμε διαρκεί συνολικά 1½ έως 2 ώρες και θα ήταν χρήσιμο αυτές οι ώρες να μη διακόπτονται. Σε ορισμένες συναντήσεις μπορεί να προτείνουμε περισσότερες από μία δραστηριότητες, ωστόσο παράλληλα προτείνουμε και το χρόνο που χρειάζεται η καθεμία απ' αυτές για να ολοκληρωθεί.

Τέλος, είναι απαραίτητο να αφήνετε πάντα χρόνο για την εισαγωγή σε μια δραστηριότητα αλλά, κυρίως, χρόνο στο τέλος για την αξιολόγηση της συνάντησης. Αυτό θα σας δώσει την ευκαιρία να προετοιμάσετε την επόμενη συνάντηση καλύτερα, να βρείτε τα σημεία που δυσκόλεψαν τα παιδιά ή και σας τους ίδιους στη διάρκεια της συνάντησης και να τα αντιμετωπίσετε την επόμενη φορά.

γ. Δυνατότητες, περιορισμοί και δυσκολίες κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος

Το πρόγραμμα που σας προτείνουμε έχει αρκετές δυνατότητες εφαρμογής σε οποιαδήποτε σχολική τάξη και σε όλα τα τμήματα του σχολείου, καθώς δεν απαιτεί ιδιαίτερα εργαλεία ή υλικά. Παράλληλα, σας δίνεται η δυνατότητα να τροποποιήσετε τις δραστηριότητες και να τις προσαρμόσετε στις ανάγκες της τάξης με την οποία εργάζεστε. Μπορείτε δηλαδή να αφήσετε κάποιες δραστηριότητες και να δώσετε έμφαση σε άλλες, σύμφωνα με τις ανάγκες της τάξης σας. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και ορισμένοι περιορισμοί. Αρκετοί εκπαιδευτικοί ίσως δυσκολεύονται να εργαστούν με μικρές ομάδες, ιδιαίτερα αν δεν είναι εξοικειωμένοι με δραστηριότητες που προωθούν την ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Επίσης, ορισμένα παιδιά ή

έφηβοι μπορεί να μην ενταχθούν εύκολα στην ομάδα. Εκεί χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια από τους εκπαιδευτικούς, ώστε να τους εντάξουν και να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τη συστολή που μπορεί να νιώθουν. Άλλες δυσκολίες στην εφαρμογή μπορεί να προκύψουν από τους ρόλους που θα αναπτυχθούν μέσα στην ομάδα των μαθητών. Για παράδειγμα, κάποιοι μαθητές μπορεί να προσελκύουν με τη συμπεριφορά τους, θετική ή αρνητική, περισσότερο την προσοχή των εκπαιδευτών. Για να κρατηθεί η ισορροπία στην ομάδα-τάξη, θα ήταν χρήσιμο να έχει προηγηθεί η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών.

3.9. Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς

Ξεκινώντας από την αρχή ότι ακόμα και οι έφηβοι «υψηλού κινδύνου» μπορεί να βοηθηθούν από ένα πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης που υλοποιείται στο χώρο του σχολείου μπορούμε να συνοψίσουμε τα συστατικά για τη σωστή εφαρμογή του στα παρακάτω:

1. Τα προγράμματα αγωγής υγείας που δίνουν έμφαση στους προστατευτικούς για την υγεία παράγοντες είναι πιο κατάλληλα για την πρόληψη και τη συντήρηση της καλής κατάστασης της υγείας των παιδιών και των εφήβων από τα προγράμματα που δίνουν έμφαση στους παράγοντες επικινδυνότητας (Roland Hallmaier, 1996). Οι τελευταίοι χωρίζονται:
 - α. σε ατομικούς - διαπροσωπικούς, όπως η γενετική προδιάθεση, η αντικοινωνική συμπεριφορά στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η αποτυχία στο σχολείο και η χαμηλή δέσμευση απέναντι σ' αυτό, η ακαδημαϊκή αποτυχία, τα προβλήματα συμπεριφοράς, η επιθετικότητα, η απομόνωση και οι χαλαροί κοινωνικοί δεσμοί,
 - β. σε παράγοντες της ομάδας ομοτίμων, όπως το δέσιμο με μια ομάδα που αναπτύσσει παραβατική συμπεριφορά, ή κάνει χρήση αλκοόλ ή ουσιών, η επίδραση της κοινωνικής «κλίμας», η πίεση των φίλων, η απόρριψη από το σχολείο και οι φιλικές σχέσεις με άλλα παιδιά που επίσης νιώθουν απόρριψη,
 - γ. σε οικογενειακούς παράγοντες, όπως η οικογενειακή σύγκρουση, η γονική απόρριψη, η έλλειψη εποπτείας και ελέγχου, η έλλειψη οικογενειακών τελετουργικών, η έλλειψη ευρύτερης οικογένειας και υποστηρικτικών δεσμών, η έλλειψη επικοινωνίας στην οικογένεια, το άγχος και η δυσλειτουργία που προκύπτει από θανάτους, διαζύγια, εγκλεισμό του γονέα ή χαμηλά εισοδήματα, η σεξουαλική και σωματική κακοποίηση, η χρήση ουσιών στην οικογένεια και η ανοχή των γονέων,
 - δ. σε σχολικούς παράγοντες, όπως η ακαδημαϊκή αποτυχία, η έλλειψη εκτίμησης για το σχολείο, η έλλειψη εκτί-

- μησης από τους δασκάλους και το σχολικό περιβάλλον και το πεσμένο ηθικό μαθητών και δασκάλων και
- ε. σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως το υψηλό ποσοστό εγκληματικότητας και διαθεσιμότητας ουσιών, η έλλειψη κοινωνικών δικτύων, η έλλειψη δεσμών με την κοινότητα, το άγχος σε κοινωνικές καταστάσεις, η ανεργία και η φτώχεια (NIDA, 1997).
2. **Ο σχεδιασμός, η μελέτη και η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας απαιτούν επένδυση σε μακροχρόνια βάση** και συνεργασία μεταξύ των ενδιαφερόμενων ομάδων, ώστε οι παραπάνω διαδικασίες να αποβούν αποτελεσματικές. Η πρόληψη και η διαμόρφωση υγιούς συμπεριφοράς απαιτεί μακρόχρονη προσέγγιση. Τα βραχύχρονα προγράμματα είναι κατά κύριο λόγο αναποτελεσματικά (Roland Hallmaier, 1996).
3. Η διδακτική και περιγραφική μέθοδος, μέσα από την οποία οι έφηβοι απλώς ενημερώνονται για τους κινδύνους ορισμένων τύπων συμπεριφοράς, δεν μπορεί να επιφέρει αλλαγές στη στάση και στη συμπεριφορά τους. Τα προγράμματα πρόληψης πρέπει να περιλαμβάνουν **μεθόδους αλληλεπίδρασης**, όπως είναι οι ομάδες συζήτησης με τους συνομηλίκους, οι ομάδες εργασίας και η συζήτηση σε ζευγάρια.
4. Η **εκπαίδευση των εκπαιδευτικών** που θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα πρέπει να είναι προσεκτικά σχεδιασμένη και να περιέχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία που απαιτούνται: α) για τον εντοπισμό των αναγκών της σχολικής κοινότητας, β) για τον καθορισμό των προτεραιοτήτων, γ) για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας και δ) για την αξιολόγηση των προγραμμάτων ως προς τη διαδικασία και το αποτέλεσμα (Eckstein, 1991). Επίσης, η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών πρέπει να προηγείται της εφαρμογής του προγράμματος στο χώρο του σχολείου. Η πρόληψη είναι συνήθως αποτελεσματική, εφόσον οι εκπαιδευτές έχουν δεχτεί εκπαίδευση και υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν κάθε δυνατό περιστατικό (Roland Hallmaier, 1996).

Τελειώνοντας θα άξιζε να κάνετε μια ανασκόπηση με τη βοήθεια του πίνακα που ακολουθεί και να διαβάσετε αυτά που σας προτείνουμε για την αντιμετώπιση των προβλημάτων των παιδιών.

3.10. Σχολικές και οικογενειακές παρεμβάσεις οι οποίες υποστηρίζουν την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων:

- Ακούστε, αναγνωρίστε και δεχθείτε τα συναισθήματα του παιδιού.

- Αντιμετωπίστε το με σεβασμό και δεχθείτε το όπως είναι.
- Δώστε συγκεκριμένη ενίσχυση για συγκεκριμένη συμπεριφορά.
- Να είστε ειλικρινείς μαζί του.
- Χρησιμοποιήστε μηνύματα με βάση το «εγώ» παρά το «εσύ», π.χ. «Με ενοχλεί ο ήχος αυτού του δίσκου» παρά το «κάνεις τόσο θόρυβο».
- Κάντε συγκεκριμένη κριτική, παρά το «Πάντα κάνεις...» ή «Ποτέ δεν κάνεις...».
- Παρόλο που τα παιδιά στις σχολικές ηλικίες χρειάζονται έλεγχο, κανόνες και όρια, συγχρόνως χρειάζονται χώρο και χρόνο για να μάθουν να ελέγχουν τα ίδια τη ζωή τους. Δώστε τους λοιπόν πρωτοβουλίες, ανεξαρτησία και ελευθερία επιλογών.
- Εμπλέξτε τα σε καταστάσεις λήψης αποφάσεων και λύσης προβλημάτων ανάλογα με το στάδιο της ηλικίας στο οποίο βρίσκονται. Πιο συγκεκριμένα: (βλ. πίνακα, σ. 35).
- Θυμηθείτε ότι τα παιδιά έχουν προτερήματα και ελαττώματα, είναι μοναδικά και μπορεί να τους επιτραπεί να είναι διαφορετικά από εμάς.
- Πάρτε τα παιδιά στα σοβαρά και δεχθείτε την επιλογή τους.
- Εάν ένα παιδί εκφράσει αρνητικό αυτοσυναίσθημα, ο γονέας ή ο δάσκαλος δεν είναι ανάγκη να αντιπαρτεθεί σε αυτό, π.χ. εάν ένα κορίτσι πει «είμαι τόσο άσχημη», κάποιος θα προσπαθήσει να πει «μα όχι, είσαι τόσο όμορφη», και αυτό πολλές φορές επιτείνει την αρνητική εικόνα, γιατί είναι σαν να λέμε ότι κάνει λάθος. Η αλλαγή πρέπει να ξεκινήσει από το ίδιο το παιδί, από μέσα του με τη βοήθειά μας, ώστε να μπορεί να αντέξει τα αρνητικά συναισθήματα.
- Η αλλαγή έρχεται όταν ένα παιδί γίνεται αυτό που είναι και όχι όταν προσπαθεί να γίνει κάτι που δεν είναι.

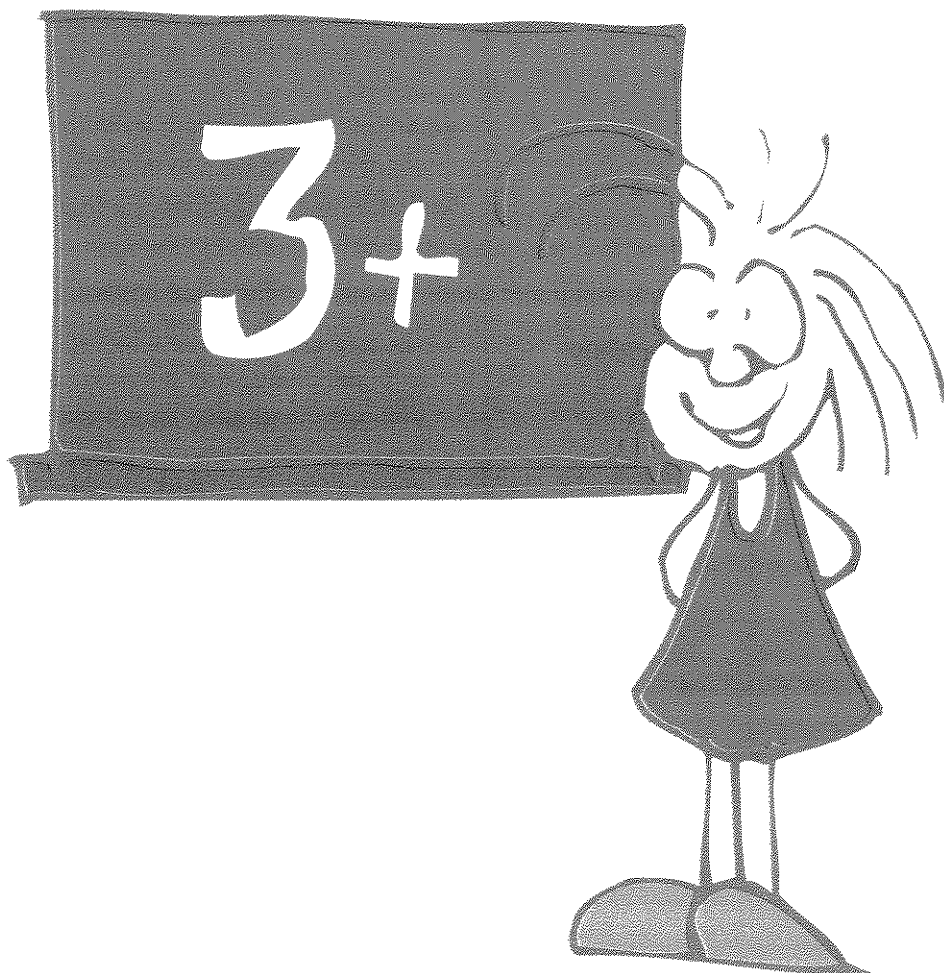
Σύνοψη

Στην ενότητα αυτή περιγράψαμε τα θέματα που αναλύονται στα τετράδια για εκπαιδευτικούς, δώσαμε τον ορισμό των βασικών εννοιών που θα συζητήσουμε στην τάξη και τέλος προτείναμε ένα σύνολο οδηγιών για τους εκπαιδευτές. Η οργάνωση και ο συντονισμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου έχει πολλαπλές απαιτήσεις. Για τη σωστή εφαρμογή του προγράμματος χρειάζονται ορισμένα βήματα που θα διευκολύνουν την ομαλή εξέλιξη και λειτουργία του. Ένα πρώτο βήμα αποτελεί η διερεύνηση των αναγκών της σχολικής κοινότητας, ένα δεύτερο η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών που θα συντονίσουν το πρόγραμμα, ένα τρίτο η εμπλοκή των γονέων και τέλος η ανάπτυξη συνεργασίας με τους υπεύθυνους αγωγής υγείας και με την ευρύτερη κοινότητα στην οποία βρίσκεται το σχολείο.

Ηλικία	Στάδιο	Προτάσεις
2-5	Προσχολική ηλικία	- Δυνατότητες δομημένων επιλογών, π.χ. «θέλεις να φορέσεις το μπλε ή το κόκκινο πουκάμισο;». - Ευκαιρίες για λύσεις πάνω σε θετικές ή αρνητικές περιστάσεις, π.χ. «έχυσες το γάλα σου, τι θα κάνεις για να το καθαρίσεις;». - Εποικοδομητική επανατροφοδότηση με βάση τα αποτελέσματα των επιλογών, π.χ. «όταν μου μίλησες θυμωμένα δεν έκανα αυτό που μου ζήτησες, τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά;». - Ευκαιρίες για προγραμματισμό, π.χ. «αποφάσισε τι σάντουιτς θα ήθελες να πάρεις στο σχολείο αύριο».
6-8	Πρώτη παιδική ηλικία	- Ευκαιρίες επιλογής ανάμεσα σε άλλες τεχνικές για μια δραστηριότητα, π.χ. «θυμάσαι καλύτερα την ορθογραφία των λέξεων εάν τις γράψεις, εάν τις πεις δυνατά ή εάν κάνεις και τα δύο;». - Δυνατότητα σκέψης και κρίσης πάνω στις συνέπειες των επιλογών, π.χ. «το πρωί αποφάσισες να ξεδέψεις το χαρτζιλίκι σου για να αγοράσεις Μίκυ-Μάους, τώρα είναι μεσημέρι και πεινάς, τι θα ήταν καλύτερο να είχες κάνει;». - Ευκαιρίες ώστε να μιλήσουν οι μαθητές για το πώς μαθαίνουν και πώς μπορούν να αξιολογήσουν τις δραστηριότητές τους. - Βοήθεια ώστε να μάθουν οι μαθητές να θέτουν μικρούς στόχους και να ελέγχουν κατά πόσο τους πετυχαίνουν.
9-11	Σχολική ηλικία	- Βοήθεια πάνω στη συστηματική ανάλυση των αποφάσεων και επιλογών. - Βοήθεια πάνω στη συσχέτιση των αποφάσεων και των συνεπειών τους, π.χ. «θυμώσες που ο Κώστας σε κορόιδευε και τον χτύπησες στο πρόσωπο. Τώρα θα κάτσεις τιμωρία σε όλο το διάλειμμα. Τι άλλο θα μπορούσες να είχες κάνει;». - Ευκαιρίες ώστε οι μαθητές να μπορούν να αξιολογούν σωστά την απόδοσή τους, αναγνωρίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία, συζητώντας τρόπους για βελτίωση, αξιολογώντας εκ νέου τους τρόπους αυτούς και καταγράφοντας τις βελτιώσεις.
12-18	Εφηβεία	- Ευκαιρίες για σημαντικές επιλογές που σχετίζονται με την καθημερινότητα των παιδιών, όπως σχολικοί στόχοι, προγραμματισμός, δίαιτα και συνήθειες ύπνου, επαγγελματικός προσανατολισμός. - Παροχή βοήθειας ώστε να μάθουν οι μαθητές να διαιρούν μακροπρόθεσμους στόχους σε βραχυπρόθεσμους και πιο μικρούς στόχους που μπορούν να επιτευχθούν ευκολότερα. - Βοήθεια ώστε οι μαθητές να δουν ρεαλιστικά τις αδυναμίες τους και τα προτερήματά τους, π.χ. «φαίνεται να δυσκολεύεσαι να επιλέξεις μια σωστή διατροφή αλλά κάνεις σωστές επιλογές ως προς τη σχολική σου πορεία». - Βοήθεια ώστε οι μαθητές να μάθουν να ζητούν σχολική και κοινωνική υποστήριξη για τη λύση των προβλημάτων τους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση έχει στόχο να σας βοηθήσει στον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων αγωγής υγείας που υλοποιούνται στο χώρο του σχολείου. Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για να βελτιώσουμε το πρόγραμμα ή ακόμη και για να αποφασίσουμε αν θα συνεχίσουμε να εφαρμόζουμε ένα πρόγραμμα ή όχι. Μπορεί να σχεδιαστεί για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας ενός μακροχρόνιου προγράμματος ή, εάν χρειαστεί, για τον έλεγχο ενός μόνο μαθήματος. Τα κλειδιά στην αξιολόγηση είναι η **ποιότητα** και η **αποτελεσματικότητα**. Για να μελετήσετε την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα θα πρέπει να περάσετε από **τρία βασικά στάδια** που είναι ο προγραμματισμός, η συλλογή στοιχείων και η ανάλυση και παρουσίαση των αποτελεσμάτων.



4.1. Προγραμματισμός της αξιολόγησης

Πρέπει να αποφασίσετε ποιος είναι ο στόχος της αξιολόγησης. Για παράδειγμα, ας σκεφτούμε μια σειρά δραστηριοτήτων για την υγιεινή διατροφή.

Υπάρχουν τρεις πιθανοί στόχοι:

- (1) να αυξηθεί η γνώση των παιδιών για την υγεία και τη διατροφή,
- (2) να βοηθηθούν τα παιδιά στο να ελέγχουν τη στάση τους όσον αφορά τη διατροφή και την υγεία,
- (3) να βοηθηθούν τα παιδιά στο να μάθουν να κάνουν υγιεινές επιλογές όσον αφορά τη διατροφή τους.

Κάποιο πρόγραμμα, για παράδειγμα, μπορεί να αυξήσει τη γνώση των μαθητών επιτυχώς, χωρίς όμως να καταφέρει να τους βοηθήσει να καλλιεργήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες ελέγχου της διατροφής τους. Πρέπει να είμαστε σαφείς όσον αφορά τον τομέα στον οποίο είναι επιτυχημένο ένα πρόγραμμα και από ποια άποψη, για να αποφασίσουμε τις αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε. Στην πραγματικότητα κάποια τμήματα του προγράμματος μπορεί να μη χρειάζονται αλλαγή, εάν οι στόχοι επιτυγχάνονται.

Για να αξιολογήσουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρέπει επίσης να αποφασίσουμε για τους στόχους του. Για παράδειγμα, ως ποιο βαθμό επιθυμούμε να βελτιώσουμε τη γνώση των μαθητών για να θεωρήσουμε ότι ένα πρόγραμμα ήταν επιτυχημένο; Σε ποιο βαθμό επιθυμούμε να υιοθετηθούν ορισμένες μορφές στάσης; Σε ποιο επίπεδο θέλουμε να φτάσει η καλλιέργεια των δεξιοτήτων των μαθητών;

Όταν καθορίζουμε τους στόχους, πρέπει να είμαστε ρεαλιστές, να λαμβάνουμε υπόψη την ηλικία και τις ικανότητες των μαθητών. Εάν οι στόχοι που έχουμε είναι πολύ υψηλοί, είναι πιθανόν μόνο λίγοι, ή και κανένας, μαθητές να καταφέρουν να ανταποκριθούν. Από την άλλη μεριά, εάν βάλουμε πολύ χαμηλούς στόχους, μάλλον θα τα καταφέρουν όλοι οι μαθητές, αλλά αυτά που θα έχουν μάθει δεν θα είναι αρκετά. Όταν θέτετε τους στόχους, θυμηθείτε το περιβάλλον στο οποίο εργάζεστε. Το κοινωνικό υπόβαθρο των παιδιών, οι διαθέσιμες πηγές και ο χρόνος που διαθέτετε θα σας υπαγορεύσουν ως ένα βαθμό τις απαιτήσεις που μπορείτε να έχετε από το πρόγραμμα.

4.2. Συλλογή στοιχείων

Αφού προσδιορίσουμε ποιος είναι ο σκοπός για τον οποίο πραγματοποιούμε την αξιολόγηση και τι στόχους έχουμε να επιτύχουμε, πρέπει να αποφασίσουμε ποια στοιχεία θα μας βοηθήσουν να καταλάβουμε κατά πόσο υπήρξαμε επιτυχείς.

Εδώ πρέπει να επιλέξουμε τις μεθόδους αξιολόγησης που είναι καταλληλότερες για το σκοπό μας. Ίσως, κάποια από τα στοιχεία που χρειαζόμαστε να υπάρχουν ήδη. Σ' αυτή την περίπτωση πρέπει απλώς να αποκτήσουμε αυτές τις πληροφορίες. Για παράδειγμα, εάν αποφασίσετε ότι μια ένδειξη σχετικά με την υγιεινή διατροφή θα ήταν τι είδους φαγητό τρώνε τα παιδιά στο διάλειμμα, ίσως η καντίνα να διαθέτει τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Εάν δεν τις έχει, τότε θα πρέπει να βρείτε τον κατάλληλο τρόπο για να τις συγκεντρώσετε.

Παραμένοντας στο παράδειγμα της υγιεινής διατροφής, ας δούμε ποιες μεθόδους μπορείτε να επιλέξετε. Οι μέθοδοι χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες:

α. Παρατήρηση - μπορείτε να παρατηρήσετε τι φαγητό αγοράστηκε και τι καταναλώθηκε από τους μαθητές. Η παρατήρηση είναι όμως αρκετά χρονοβόρα διαδικασία. Επιπλέον, υπάρχουν περιορισμοί σ' αυτά που μπορείτε να παρατηρήσετε. Κάποιος τρόπος δειγματοληψίας ίσως είναι απαραίτητος ή μπορείτε να ζητήσετε και τη συμμετοχή άλλων (εκπαιδευτικών ή μαθητών) στη διαδικασία. Η παρατήρηση μπορεί ίσως να επαναληφθεί για να διαπιστωθεί αν υπήρξαν σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.

β. Συνεντεύξεις ή συζητήσεις με μαθητές - δειγματοληπτικά μπορείτε να πάρετε συνέντευξη από κάποιους μαθητές σχετικά με το τι τρώνε συνήθως. Μπορείτε επίσης να μάθετε κατά πόσο έχουν βελτιωθεί οι γνώσεις και η στάση τους. Οι συνεντεύξεις μπορεί να είναι ατομικές ή να γίνουν ομοδικές συζητήσεις κατά τη διδασκαλία μέσα στην τάξη.

γ. Ερωτηματολόγια στους μαθητές - ρωτήστε τους τι τρώνε και ζητήστε να σας πουν σε τι έχουν βελτιώσει τις γνώσεις, τη στάση, τις δεξιότητες και τη συμπεριφορά τους. Τα ερωτηματολόγια πρέπει να ανταποκρίνονται στην ηλικία των μαθητών που θα κληθούν να απαντήσουν. Με τους πολύ μικρούς μαθητές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο «Ζωγραφίζω και γράφω».

δ. Ασκήσεις με το ημερολόγιο - ζητήστε από τα παιδιά να κρατήσουν ημερολόγιο αναφέροντας τι τρώνε κάθε ημέρα για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο, μια εβδομάδα για παράδειγμα. Για παιδιά μικρότερης ηλικίας μπορείτε να εφαρμόσετε άλλο τρόπο, καθημερινές κάρτες «Τι έφαγα σήμερα;». Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να επαναληφθούν μετά από ένα χρονικό διάστημα για να δείτε αν υπήρξαν σημαντικές αλλαγές.

ε. Ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη - ζητήστε από μια ομάδα 8-10 μαθητών να απαντήσει σε σειρά ερωτήσεων, αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες. Συντονίστε τη συζήτηση.

Αυτοί είναι κάποιοι τρόποι για να μάθετε την πρόοδο των παιδιών στη γνώση, στη στάση και στις δεξιότητες που έχουν ως προς ένα συγκεκριμένο θέμα όπως η υγιεινή διατροφή. Οποδήποτε κι αν αποφασίσετε να αξιολογήσετε, πάντα να θυμάστε την ερώτηση: «Η μέθοδος που χρησιμοποιώ είναι η πιο κατάλληλη για την πληροφορία που ζητώ;».

Για να πάρετε αυτή την απόφαση πρέπει να σκεφτείτε τα θετικά και τα αρνητικά κάθε μεθόδου. Για παράδειγμα, η παρατήρηση είναι χρονοβόρα διαδικασία, αλλά προσφέρει άμεση επαφή με τα γεγονότα. Με τα ερωτηματολόγια έχετε πλήθος απαντήσεων, αλλά θα είναι τα παιδιά ειλικρινή; Θα μπορέσουν τα παιδιά να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια με ακρίβεια; Μπορεί, για παράδειγμα, να θέλετε να αξιολογήσετε τη γνώση των μαθητών ως έμμεση μέθοδο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προσωπικής και κοινωνικής ενημέρωσης και αγωγής υγείας. Ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύνατα σημεία αυτής της μεθόδου;

Εάν ο σκοπός του προγράμματος είναι να αυξήσει τη γνώση γύρω από ένα θέμα, τότε τα παιδιά μπορούν να εξεταστούν στο θέμα μία φορά πριν και μία φορά μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Οι εκπαιδευτικοί ύστερα μπορεί να κρίνουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος από τη σύγκριση των αποτελεσμάτων. Το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι είναι σύντομη, απλή και εύκολη. Υπάρχουν παρ' όλα αυτά περιορισμοί.

Η εξέταση της γνώσης των μαθητών γύρω από ένα θέμα δεν μας βεβαιώνει ότι η στάση και η συμπεριφορά τους έχει πράγματι αλλάξει ή ότι έχουν καλλιεργήσει τις δεξιότητες που θα έπρεπε. Ένα τεστ γνώσεων δεν επιβεβαιώνει αν οι μαθητές κατάλαβαν ή όχι αυτό που διδάχθηκαν. Η μάθηση δεν είναι απλώς η ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών.

Πολλά επίσης εξαρτώνται από το πόσο σύντομα θα δοθεί το ερωτηματολόγιο μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Μελέτες στο παρελθόν έχουν δείξει ότι όσο μεγαλύτερο διάστημα μεσολαβεί από την ολοκλήρωση ενός προγράμματος μέχρι να δοθεί ένα ερωτηματολόγιο τόσο πιο φτωχά θα είναι τα αποτελέσματα. Οι εξετάσεις δείχνουν ότι βραχυπρόθεσμα οι μαθητές φαίνεται να έχουν μάθει αρκετά, όμως με την πάροδο του χρόνου πολλά από αυτά ξεχνιούνται.

Μια μέθοδος που προτείνουμε είναι η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη. Η μέθοδος αυτή βοηθά να εξοικονομήσουμε χρόνο αλλά και να εκφραστούμε ελεύθερα και παράλληλα να ελέγξουμε τα στοιχεία που παίρνουμε

στη διάρκεια της συζήτησης. Η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη έχει και τα μειονεκτήματά της, καθώς ορισμένοι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται να εκφραστούν στην ομάδα, όμως το πρόβλημα αυτό μπορεί να ξεπεραστεί με την εθελοντική συμμετοχή. Η μέθοδος αυτή μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθεί και στη διερεύνηση των αναγκών της ομάδας των εκπαιδευτικών και της ομάδας των γονέων. Στις επόμενες σελίδες θα σας παρουσιάσουμε συνοπτικά τις βασικές αρχές της μεθόδου και στο τέλος θα σας δώσουμε ορισμένα παραδείγματα για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην πράξη.

4. 3. Ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη

Η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη αποτελεί έναν ιδιαίτερο τύπο ομάδας σε σχέση με το σκοπό, τη σύνθεση, τη διαδικασία και το μέγεθος, αντιπροσωπεύοντας ένα σημαντικό μεθοδολογικό εργαλείο ποιοτικής έρευνας (Πουλόπουλος, Χ. & Τσιμπουκλή, Α., 1995). Η έμφαση δίνεται στην ομάδα, στην αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών και στη δυναμική που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Στη διάρκεια της ομαδικά εστιασμένης συνέντευξης γίνονται ανοιχτές ερωτήσεις, στα παιδιά.

Οι ανοιχτές ερωτήσεις επιτρέπουν στα παιδιά να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους, να δώσουν τις δικές τους ερμηνείες και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με δικά τους λόγια.

Στη διάρκεια της ομαδικά εστιασμένης συνέντευξης υπάρχει πάντα ένα άτομο που συντονίζει τη συζήτηση. Ο/η συντονιστής/ίστρια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο μέσα στην ομάδα. Είναι υπεύθυνος/η για τη δημιουργία υποστηρικτικού κλίματος που επιτρέπει την έκφραση ιδεών, απόψεων, συναισθημάτων και την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Κάθε μέλος της ομάδας είναι ελεύθερο να εκφραστεί χωρίς πίεση ή να σιωπήσει. Ο/η συντονιστής/ίστρια δεν καθοδηγεί την ομάδα, παράλληλα όμως δεν χάνει και τον έλεγχό της. Το ρόλο του συντονιστή στην ομάδα μπορεί να τον αναλάβει ο/η εκπαιδευτής/τρια. Άλλωστε, πολλές φορές έχετε συντονίσει τη συζήτηση μέσα στην τάξη και δεν θα σας είναι ιδιαίτερα δύσκολο. Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένα θέματα που θα είναι χρήσιμο να λάβετε υπόψη και τα οποία αφορούν κυρίως το μέγεθος, το χρόνο, τις ερωτήσεις και την ανάλυση των απαντήσεων. Στις πρώτες όμως μία έως δύο συναντήσεις είναι σημαντικό να ζητήσετε από ένα συνάδελφό σας να βρίσκεται μαζί σας και να κρατά σημειώσεις για όσα λέγονται στην ομάδα, αλλά και για τη δική σας στάση.

α. Το μέγεθος της ομάδας

Συνήθως οι ομάδες στις οποίες γίνεται η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη αποτελούνται από επτά έως δέκα άτομα, αλλά ο αριθμός μπορεί να κυμαίνεται από τέσσερα μέχρι δώδεκα (Krueger, 1988). Οι Stewart και Shamdasani (1990) προτείνουν τη συμμετοχή οκτώ έως δώδεκα ατόμων και ορίζουν τη διάρκεια κάθε συνάντησης από μιάμιση έως δύο ώρες. Ο Bellenger και οι συνεργάτες του (1976) θεωρούν επίσης ιδανικό μέγεθος την ομάδα η οποία αποτελείται από οκτώ έως δώδεκα άτομα και υποστηρίζουν ότι με λιγότερα από οκτώ άτομα επιβαρύνονται πάρα πολύ τα μέλη της ομάδας, ενώ με περισσότερα από δώδεκα περιορίζεται κατά πολύ ο χρόνος έκφρασης των συμμετεχόντων. Τέλος, ο Wells (1974) αναφέρει ότι το μέγεθος της ομάδας εξαρτάται από τον διαθέσιμο χώρο και τις ικανότητες του συντονιστή, αλλά συμπληρώνει ότι οι περισσότεροι συντονιστές επιλέγουν ομάδες έξι έως δέκα ατόμων. Επειδή σε μια σχολική τάξη ο αριθμός των μαθητών είναι πολύ μεγαλύτερος, μπορείτε να επιλέξετε μία από τις ακόλουθες λύσεις:

1. Χωρίστε την τάξη σε τρεις ομάδες και ζητήστε από δύο συναδέλφους να σας βοηθήσουν.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να συμμετέχουν εθελοντικά στη συνέντευξη και επιλέξτε δέκα που θα προσφερθούν.
3. Χωρίστε την τάξη σε τρεις ομάδες και δουλέψτε με κάθε ομάδα σε διαφορετική στιγμή.

β. Ο χρόνος

Κάθε συνάντηση με τους μαθητές συνήθως διαρκεί από μιάμιση έως δύο ώρες (Bellenger, 1976). Κατά τη διάρκεια της είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ των μαθητών. Συνήθως, στην αρχή υπάρχει ανησυχία και επιφυλακτικότητα, που πολλές φορές μπορεί να οδηγήσουν σε παθητικότητα την ομάδα. Είναι σημαντικό να γνωρίζει κάθε μαθητής από την αρχή που συμμετέχει για ποιο σκοπό γίνεται η συνέντευξη. Εάν έχετε να κάνετε αρκετές ερωτήσεις στους μαθητές, μπορεί να χρειαστούν περισσότερες ώρες, οπότε πρέπει να αποφασίσετε σε ποιο σημείο θα διακόψετε τη συνέντευξη και από πού θα συνεχίσετε την επόμενη φορά.

γ. Ο χώρος

Ο χώρος παίζει σημαντικό ρόλο. Οι ομάδες θα πρέπει να λειτουργούν σε χώρους όπου μπορεί να αναπτυχθεί φιλικό και ζεστό κλίμα, ώστε οι μαθητές να μπορούν άνετα να εκφράσουν τις απόψεις τους. Κάποιοι συγγραφείς (π.χ. Wells, 1974) προτείνουν χώρους ουδέτερους, ενώ άλλοι θεωρούν ότι είναι προτιμότερο να επιλέγονται χώροι οικείοι στους συμμετέχοντες. Στη δική σας περίπτωση αξιοποιήστε τη σχολική τάξη η οποία εί-

ναι ο πιο κατάλληλος χώρος, καθώς τα παιδιά είναι ήδη εξοικειωμένα μ' αυτή. Είναι ωστόσο σημαντικό να λάβετε υπόψη και τους περιορισμούς της σχολικής τάξης και να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ξεπεράσετε προβλήματα στη διάταξη των θρανίων κ.λπ.

δ. Οι ερωτήσεις

Ο αριθμός, το είδος και η διατύπωση των ερωτήσεων απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή στην πραγματοποίηση της ομαδικά εστιασμένης συνέντευξης. Θα πρέπει να είναι προσεκτικά επιλεγμένες και να μην υπερβαίνουν τις δέκα. Ο Krueger (1988) θεωρεί ότι πέντε έως έξι συνολικά εύστοχα διατυπωμένες ερωτήσεις είναι αρκετές για να καλύψουν ένα θέμα. Αυτές οι ερωτήσεις πρέπει να φαίνονται αυθόρμητες, αλλά, παράλληλα, να έχουν επιλεγεί έτσι, ώστε να μπορούν να αποδώσουν τα μέγιστα. Εάν, για παράδειγμα, αυτές οι ερωτήσεις επρόκειτο να χρησιμοποιηθούν σε μια ατομική συνέντευξη, κάποιος θα μπορούσε να απαντήσει σε μερικά λεπτά. Οι ίδιες ερωτήσεις στη διάρκεια της λειτουργίας μιας ομάδας μπορούν να προκαλέσουν συζήτηση ωρών. Θα πρέπει να αποφεύγονται οι ερωτήσεις οι οποίες δέχονται μονολοκτικές απαντήσεις. Η καταγραφή των ερωτήσεων επίσης θα σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια της ανάλυσης. Γράψτε αυθόρμητα μερικές ερωτήσεις πριν από τη συνάντηση. Ζητήστε από τους συναδέλφους σας να γράψουν μερικές. Θα δείτε ότι στη διάρκεια της συνάντησης μπορεί να μη χρειαστεί να θέσετε κάποιες από τις ερωτήσεις σας, γιατί θα τις έχουν ήδη θίξει τα παιδιά.

ε. Η συλλογή των στοιχείων

Κάθε συνάντηση μαγνητοφωνείται, αν είναι δυνατόν με δύο μαγνητόφωνα, ενώ παράλληλα θα ήταν χρήσιμο ένας συνάδελφος να κρατά σημειώσεις, καθώς είναι δύσκολο να γίνεται ταυτόχρονα συντονισμός της συνάντησης και καταγραφή των σημειώσεων. Αμέσως μετά το τέλος της συνάντησης ο/η συντονιστής/τρια και ο/η βοηθός ανταλλάσσουν απόψεις, καταγράφουν τις παρατηρήσεις τους, καθαρογράφουν τις σημειώσεις τους και κάνουν μια περίληψη της συζήτησης που προηγήθηκε. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης μπορούν να συζητηθούν θέματα που αφορούν αλλαγές στη δομή του ερωτηματολογίου, τη στάση και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μαθητών, ιδιαίτερες δυναμικές που αναπτύχθηκαν, το κλίμα της ομάδας, καθώς και η ατζέντα της επόμενης συνάντησης. Οι σημειώσεις του βοηθού θα σας είναι χρήσιμες, ιδιαίτερα αν δεν μπορέσετε να κάνετε την απομαγνητοφώνηση όσο γρήγορα θα θέλατε.

4. 4. Η ανάλυση των στοιχείων

Οι Stewart & Shamdasani (1990) υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει «η καλύτερη ή η σωστότερη» προσέγγιση στην

ανάλυση των δεδομένων. Συνεχίζουν λέγοντας ότι το βάθος και το πλάτος της ανάλυσης που απαιτείται ποικίλλει ανάλογα με τους στόχους της έρευνας, την πολυπλοκότητα του σχεδιασμού και το βαθμό στον οποίο μπορεί να εξαχθούν συμπεράσματα βασισμένα σε απλές αναλύσεις. Σε κάθε περίπτωση το πρώτο βήμα για την ανάλυση των στοιχείων που συλλέγονται με τη μέθοδο της ομαδικά εστιασμένης συνέντευξης είναι η απομαγνητοφώνησή της, την οποία ο/η ερευνητής/τρια μπορεί να επιθυμεί να εμπλουτίσει με πρόσθετες παρατηρήσεις, μη λεκτικές ενδείξεις και αντιδράσεις που δεν διαφαίνονται στο γραπτό κείμενο.

Η απομαγνητοφώνηση είναι αρκετά χρονοβόρα διαδικασία, ειδικά όταν γίνεται από μη επαγγελματία. Μετά την απομαγνητοφώνηση ο/η συντονιστής/τρια και ο/η βοηθός μπορούν να προχωρήσουν στην ανάλυση.

Η ανάλυση των στοιχείων είναι καθοριστική για την εξαγωγή των συμπερασμάτων της μελέτης και αρκετά δύσκολη ως διαδικασία. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα για να μπορέσετε να φτάσετε στα πρώτα συμπεράσματα:

1. Διαβάστε προσεκτικά όλες τις σημειώσεις-απομαγνητοφωνήσεις.
2. Σημειώστε ό,τι σας κάνει εντύπωση.
3. Διαβάστε μία-μία τις ερωτήσεις και δείτε αν υπάρχουν κοινές απαντήσεις.
4. Κατατάξτε σε κατηγορίες όλες τις κοινές απαντήσεις σε κάθε ερώτηση.
5. Δώστε ένα όνομα σε κάθε κοινή κατηγορία απαντήσεων.

Τα παραπάνω βήματα είναι βασικά στην ανάλυση των στοιχείων και σ' αυτή τη φάση δεν χρειάζεται να προχωρήσετε την ανάλυση παραπέρα. Τα στοιχεία που θα πάρετε θα είναι αρκετά για να αξιολογήσετε τα άμεσα αποτελέσματα της δουλειάς σας ή και για να κατανοήσετε τις ανάγκες των μαθητών και τις προσδοκίες τους από ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας.

4. 5. Η εφαρμογή στο σχολείο

Στην εφαρμογή των προγραμμάτων αγωγής υγείας μπορούμε να αξιοποιήσουμε την ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη στη διερεύνηση του κλίματος στην τάξη, στην κατανόηση των λόγων «απόσυρσης» των μαθητών από τα δρώμενα στο σχολείο και στη διερεύνηση της στάσης των δασκάλων και των μαθητών σε θέματα που αφορούν την αγωγή υγείας.

Όταν προσπαθήσετε για πρώτη φορά να διεξάγετε μια ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη για να διερευνήσετε τις ανάγκες των μαθητών, θα ήταν χρήσιμο να ζητήσετε τη βοήθεια ενός συναδέλφου. Μετά το τέλος της συνέντευξης μπορείτε να ανταλλάξετε πληροφορίες και να απαντήσετε σε ερωτήματα και ζητήματα που σας απασχολούν.

Όταν έρθει η στιγμή να αναλύσετε τα στοιχεία, το πρώτο βήμα είναι η απομαγνητοφώνηση της συνέντευξης. Μετά την απομαγνητοφώνηση ο συντονιστής και ο βοηθός μπορούν να προχωρήσουν στην ανάλυση. Η σωστή ανάλυση των στοιχείων είναι αυτή που θα σας βοηθήσει στο επόμενο βήμα σας, δηλαδή στο σχεδιασμό και στην εφαρμογή ενός προγράμματος σύμφωνα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις της σχολικής κοινότητας στην οποία δουλεύετε.

Σύνοψη

Είναι αδύνατο με τόσο λίγα λόγια να κάνουμε περισσότερο από μια απλή εισαγωγή στην έννοια με την οποία οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιολογήσουν τα προγράμματα προσωπικής και κοινωνικής ενημέρωσης και αγωγής υγείας. Προσπαθήσαμε να εισαγάγουμε τις αρχές της αξιολόγησης, τις διάφορες μεθόδους και έναν κατάλογο ελέγχου για πρακτικούς σκοπούς.

Αν και η πραγματοποίηση της αξιολόγησης είναι πολύ δύσκολη, είναι σίγουρα σημαντικό να οργανώνουμε προγράμματα προσωπικής και κοινωνικής ενημέρωσης και αγωγής υγείας. Αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να οργανώσετε την αξιολόγηση των προγραμμάτων προσωπικής και κοινωνικής ενημέρωσης και αγωγής υγείας στο σχολείο σας ή πώς μπορείτε να την κάνετε πιο αποτελεσματική. Η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη μπορεί να εμπλουτιστεί με άλλες μεθόδους συλλογής και ανάλυσης των στοιχείων, όπως είναι τα ερωτηματολόγια ή ακόμη και οι ατομικές συνεντεύξεις, με μαθητές, άλλους εκπαιδευτικούς και γονείς.

Σκεφτείτε το βασικό της στόχο, σκεφτείτε πώς θέλετε να το κάνετε και τι προβλήματα θα αντιμετωπίσετε. Πάνω από όλα όμως συζητήστε το με τους συναδέλφους σας, ώστε να γίνει μέρος της διαδικασίας βελτίωσης του εκπαιδευτικού προγράμματος και για να μην αντιμετωπίζεται ως επιβαρυντική δραστηριότητα με την οποία κανείς δεν θέλει να ασχοληθεί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Agran, M., & Morgan, R.L. (1991). Current transition assessment practices. *Research in Developmental Disabilities*, 12(2), 113-126. ERIC Document Reproduction Service No. EJ 431 274.
- Bellenger, D. N., Bernhardt, K. L., and Goldstucker, J. L. (1976). *Qualitative research techniques: focus group interviews*, In Bellenger, D. N., Bernhardt, K. L., and Goldstucker, J. L. (eds), "Qualitative Research in Marketing", American Marketing Association, Chicago, and in Higginbotham, J. B. and Cox K.K. (eds) (1979). "Focus group interviews: a reader", American Marketing Association, Chicago, (pp. 13-34).
- Brown, G. & Atkins, M. (1997). *Effective Teaching in Higher Education*. London: Routledge.
- Coleman, J.C., Hendry, L. (1996). *The Nature of Adolescence*. London and New York: Routledge.
- Cross, K.P. (1981). *Adults as Learners: Increasing Participation and Facilitating Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Diekstra, R.F.W. (1985). *Suicide and Suicide Attempts in the European Economic Community. An Analysis of Trends with Special Emphasis on the Trends among the Young*. «Suicide Life Threatening Behaviour». Vol. 15, pp 402-421.
- Erikson, E. (1965). *Childhood and Society*. Harmondsworth: Penguin.
- Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.
- Field, S., Martin, J., Miller R., Ward, M., & Wehmeyer, M. (1998). *A Practical Guide for Teaching Self-Determination*. Virginia: The Council For Exceptional Children.
- Garland, A. (1999). Presentation at the one-day Athens Conference "Adolescence and drug use", KETHEA: Athens, 24.5.99.
- Gow, L. & Kember, D. (1993). *Conceptions of teaching and their relationship to student learning*. *British Journal of Educational Psychology*. Vol. 3, Part 1.
- Heaven, P.C.L. (1996). *Adolescent Health*. London and New York: Routledge.
- Howe, M. (1989). *Alcohol Education*, London: Routledge.
- Jarvis, P. (1998). *Adult and Continuing Education: Theory and Practice*. 2nd Edition. London: Routledge.
- Larey, B. Benjamin. (1986). *Psychology: An Introduction*. Iowa: Wm. Brown Publishers.
- Laufer, M. (1995). *The Suicidal Adolescent*. London: Karnac Books.
- Levine, S. (1999). Presentation at the one-day Athens Conference "Adolescence and drug use", KETHEA: Athens, 24.5.99.
- NIDA (1997). *Drug Abuse Prevention & Community Readiness: Training Facilitators Manual*. Rockville: NIDA.
- Piaget, J. (1948). *The Language and Thought of the Child*. London: Routledge.
- Rogers, A. (1996). *Teaching Adults*. 2nd Edition. Philadelphia: Open University Press.
- Sandstrom, C.I. (1972). *The Psychology of Childhood and Adolescence*. England: Penguin Books.
- Selingman, M. (1974). *Depression and learned helplessness in Freidman, R & Katz, M., "The psychology of depression: Contemporary Theory & Research"*. New York: John Wiley & Sons.
- Stewart, D. W. and Shamdasani, P. N. (1990). *Focus groups: theory and practice*. Newbury Park: Sage.
- Tennant, M. (1997). *Psychology & Adult Learning*. 2nd Edition. London: Routledge.

- Wells, W. D. (1974). *Group Interviewing* In Ferber, R. (edr), *Handbook of Marketing Research*, McGraw-Hill, New York and in Higginbotham, J. B. and Cox K.K. (eds) (1979), *Focus group interviews: a reader*, American Marketing Association, Chicago, pp. 2-12.

νέο μεθοδολογικό εργαλείο έρευνας στον τομέα των κοινωνικών επιστημών, *Περιοδικό Κοινωνική Εργασία*, Τεύχος 39, σελ 158 - 163, Αθήνα: ΣΚΛΕ

- Satir, V. (1988). *Πλάθοντας ανθρώπους*. Αθήνα: Κέδρος.
- Ρέιμον-ΡΙβιέ, Μ. (1989), *Η Κοινωνική Ανάπτυξη του Εφήβου*, Αθήνα: Καστανιώτης.

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Γεώργας, Δ. (1986), *Κοινωνική Ψυχολογία*, Τόμος Β, Αθήνα.
- Δερβίσης, Σ. (1998). *Οι μαθητές μιας τάξης ως Κοινωνική Ομάδα και η Ομαδοκεντρική Διδασκαλία*, Αθήνα: Gutenberg.
- Jensen, R. (1994). Η Ανάπτυξη της Ταυτότητας στην Εφηβεία, στο: "Εφηβεία Ένα Μεταβατικό Στάδιο σ' ένα Μεταβαλλόμενο Κόσμο", Αθήνα: Καστανιώτης.
- Κοσμάπουλος, Α. (1990), *Ψυχολογία και Οδηγητική της Παιδικής και Νεανικής Ηλικίας*, Αθήνα: Γρηγόρης.
- Κρασσανάκης, Γ.Ε. (1992), *Θέματα Ψυχολογίας του Εφήβου*, Ηράκλειο: Γεώργιος Κρασσανάκης.
- Μάτσα, Κ. (1997), *Εφηβεία και ουσίες: Έλλειμμα Κοινωνικοποίησης ή Τεχνητός Πολλαπλασιασμός της Ατομικότητας*, στο: Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 57, σελ. 21.
- Μοση Αλυσουη, (1998). *Δεξιότητες για παιδιά Δημοτικού*. Το εγχειρίδιο. ΚΕ.Θ.Ε.Α.
- Μπεράτη, Σ. (1994), *Αυτοκτονική Συμπεριφορά στην Εφηβεία στο Εφηβεία Ένα Μεταβατικό Στάδιο σ' ένα Μεταβαλλόμενο Κόσμο*, Αθήνα: Καστανιώτης.
- Ναυρίδης, Κ. (1994), *Κλινική Κοινωνική Ψυχολογία*, Αθήνα: Παπαζήσης.
- Παπαδόπουλος, Ν., Ζάχος, Δ. (1985), *Ψυχολογία*, Αθήνα: Κέντρο Ψυχολογικών Μελετών.
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. (1986), *Εξελικτική Ψυχολογία*, Τόμος 4ος, Αθήνα.
- Πουλόπουλος, Χ. & Τσιμπουκλή, Α. (1995), *Ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη (Focus Group Interview) - Ένα*

- Τσιάντης, Γ., Μανωλόπουλος Σ. (1987), *Σύγχρονα Θέματα Παιδοψυχιατρικής*, πρώτος τόμος, πρώτο μέρος, Αθήνα: Καστανιώτης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

ΕΠΙΡΡΟΗ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ

Στις αποφάσεις μου συνήθως με επηρεάζουν:

■ Οι φίλοι μου

■ Η οικογένειά μου

■ Οι καθηγητές μου

■ Η τηλεόραση

■ Τα περιοδικά

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Μ' αυτό το ερωτηματολόγιο θα σας παρακαλούσαμε να μας δώσετε τη γνώμη σας για το περιεχόμενο, τη μεθοδολογία και τον τρόπο διεξαγωγής των συναντήσεων, όπως εσείς τα βιώσατε.

Οι απαντήσεις σας είναι πολύτιμες και θα βοηθήσουν στη σωστή εκτίμηση του προγράμματος και τη συνεχή βελτίωσή του.

Οι απαντήσεις σας θα είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες ερωτήσεις και σημειώστε ένα (X) στην απάντηση που σας εκφράζει καλύτερα.

Το θεωρητικό μέρος του εγχειριδίου ήταν επαρκές για το συντονιστή του προγράμματος, ώστε να κατανοήσει τις βασικές αρχές και τη δομή του προγράμματος.



Οι οδηγίες εφαρμογής που βρίσκονται στο εγχειρίδιο βοήθησαν επαρκώς το συντονιστή στη διεξαγωγή του προγράμματος.



Το εγχειρίδιο βοήθησε το συντονιστή στην κατανόηση του περιεχομένου και των στόχων του προγράμματος.



Το τετράδιο ασκήσεων για τον εκπαιδευτικό στάθηκε βοηθητικό εργαλείο για τη διεξαγωγή του προγράμματος.



Το τετράδιο ασκήσεων ήταν γραμμένο με τρόπο κατανοητό από τον εκπαιδευτικό.



Το τετράδιο ασκήσεων είχε σαφείς στόχους.



Το τετράδιο ασκήσεων είχε σαφείς οδηγίες για τη διαδικασία διεξαγωγής των ασκήσεων.



Το περιεχόμενο του τετραδίου ασκήσεων ανταποκρινόταν στις ανάγκες και στην αναπτυξιακή φάση των μαθητών.



Οι εργασίες στο σπίτι αποτέλεσαν βοήθημα για την επεξεργασία των θεμάτων κάθε συνάντησης.



Ο βιωματικός χαρακτήρας των δραστηριοτήτων βοήθησε στην πιο άμεση ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας.



Έρωτηματολόγιο προγράμματος αγωγής υγείας	Συμφωνώ απολύτως	Μάλλον συμφωνώ	Μάλλον διαφωνώ	Διαφωνώ πλήρως
---	------------------	----------------	----------------	----------------

Πιστεύω ότι τα προγράμματα αγωγής υγείας στο σχολείο είναι αναγκαία για την ευαισθητοποίηση των παιδιών σ' αυτά τα θέματα.

☐
☒
☒
☒

Πιστεύω ότι ρόλος του εκπαιδευτικού είναι και η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα αγωγής υγείας.

☐
☒
☒
☒

Θεωρώ ότι τα προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία είναι μια πρόσθετη επιβάρυνση για τον εκπαιδευτικό.

☐
☒
☒
☒

Πιστεύω ότι η ευαισθησία σε θέματα αγωγής υγείας πρέπει να έχει βιωματικό χαρακτήρα, τόσο για τους μαθητές όσο και για τον εκπαιδευτικό.

☐
☒
☒
☒

Πιστεύω ότι τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία μπορούν να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα ψυχικής υγείας.

☐
☒
☒
☒

Με ευχαριστεί η ιδέα να είμαι συντονιστής ενός τέτοιου προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

Επιθυμώ να συμμετάσχω στη διεξαγωγή αυτού του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

Το εγχειρίδιο είναι γραμμένο με τρόπο κατανοητό για τον εκπαιδευτικό.

☐
☒
☒
☒

Το περιεχόμενο του εγχειριδίου στάθηκε βοηθητικό εργαλείο για τη διεξαγωγή του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

Η μεθοδολογία του εγχειριδίου κάλυψε τις ανάγκες του συντονιστή του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Συνήθως αισθάνομαι:

■ Έξυπνος/η

■ Όμορφος/η

■ Αρεστός/η

■ Ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου

■ Δημοφιλής

■ Ειλικρινής

ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ

■ Λες τη γνώμη σου ακόμα και όταν ξέρεις ότι οι άλλοι διαφωνούν;

■ Όταν βλέπεις αδικία το λές;

■ Ζητάς βοήθεια;

■ Ρωτάς το δάσκαλο να σου εξηγήσει κάτι που δεν κατάλαβες;

Ερωτηματολόγιο προγράμματος αγωγής υγείας	Συμφωνώ απολύτως	Μάλλον συμφωνώ	Μάλλον διαφωνώ	Διαφωνώ πλήρως
--	---------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Ο συντονιστής ένιωσε ότι ήταν σαφής ο ρόλος του και το τι έπρεπε να κάνει κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

Ο συντονιστής ένιωσε ότι ήταν σαφής ο ρόλος των μαθητών κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

Κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρατήρησα μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα:

☐
☒
☒
☒

1. Αυτοεικόνας και αυτοεκτίμησης.

☐
☒
☒
☒

2. Συνεργασίας με τους συμμαθητές τους.

☐
☒
☒
☒

3. Σεβασμού του εαυτού τους και του σώματός τους.

☐
☒
☒
☒

4. Ανάπτυξης και των αλλαγών που συντελούνται.

☐
☒
☒
☒

5. Ομοιοτήτων και διαφορών των ατόμων.

☐
☒
☒
☒

6. Επικοινωνίας με τους άλλους.

☐
☒
☒
☒

7. Αυτοαποτελεσματικότητας και προσωπικών στόχων.

☐
☒
☒
☒

Θα ήθελα να συμμετάσχω πάλι ως συντονιστής του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

Θα συνιστούσα σε συναδέλφους να συμμετάσχουν ως συντονιστές του προγράμματος.

☐
☒
☒
☒

**Εάν τα διαστήματα δεν επαρκούν για να συμπληρώσετε τα σχόλιά σας,
μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πίσω μέρος του ερωτηματολογίου**

Παρακαλούμε γράψτε ποιο/ποια ήταν το/τα σημαντικότερο/α σημείο/α που σας βοήθησαν κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος.

.....

.....

.....

.....

Παρακαλούμε καταγράψτε συνοπτικά τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος ως προς:

A) Την φιλοσοφία και τους στόχους του προγράμματος.

.....

.....

.....

.....

B) Την κατανόηση των εφηβικών αναγκών και φάσεων.

.....

.....

.....

.....

Γ) Την μεθοδολογία.

.....

.....

.....

.....

Δ) Τις οδηγίες για τη διεξαγωγή του προγράμματος.

.....

.....

.....

.....

Ε) Τη διεξαγωγή του προγράμματος.

.....

.....

.....

.....

ΣΤ) Την αξιολόγηση του προγράμματος.

.....

.....

.....

.....

Τι σας άρεσε περισσότερο από το πρόγραμμα;

.....

.....

.....

.....

Τι δεν σας άρεσε από το πρόγραμμα και πιστεύετε ότι χρειάζεται να βελτιωθεί;

.....

.....

.....

.....

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 11 - 14 ΕΤΩΝ

Τόμος II - Δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς

Πρωτοβάθμια εκπαίδευση

ΑΘΗΝΑ 2000



ΚΕ.Θ.Ε.Α.
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
ΕΤΑΙΡΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ

Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έκδοσης:

Χαράλαμπος Πουλόπουλος, PhD, Κοινωνικός Λειτουργός, Διευθυντής ΚΕ.Θ.Ε.Α.
Ιωάννης Τσιάντης, Αν/της Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής, Επιστημονικός Υπεύθυνος Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Συντονισμός - Επιμέλεια Έκδοσης:

Άννα Τσιμπουκλή, PhD, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Ομάδα Συγγραφής:

Χάρης Ασημόπουλος, Κοινωνικός Λειτουργός
Μαρία Μαραγκίδη, Ψυχολόγος
Ειρήνη Κατσαμά, MSc, Κοινωνική Λειτουργός
Αθανασία Κοτρώνη, Ψυχολόγος
Ιωάννα Κυρίτη, Βιολόγος
Αχιλλέας Ρούσσος, Κοινωνιολόγος
Τριανταφυλλιά Τσιάμα, Κοινωνιολόγος
Άννα Τσιμπουκλή, PhD, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος
Σωτηρία Τσιώτρα, Dip. in Addiction Studies

Επιμέλεια Κειμένων:

Στέφανος Στεφάνου

Γραμματειακή Υποστήριξη:

Ανδριανή Γκούρου

Σκίτσα:

Μάριος Βόντας

Παραγωγή Εντύπου:

Παραγωγική Μονάδα ΚΕ.Θ.Ε.Α. "Σχήμα & Χρώμα"
Σίνδος, Θεσσαλονίκη

ISBN: 960-86567-1-0

Copyright:

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων
Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Γραφείο Αγωγής Υγείας
Αθήνα 2000

περιεχόμενα

Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ7

ΕΝΟΤΗΤΑ Α΄:

ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΞΕΚΙΝΑ9

Γνωριμία - Συμβόλαιο9

Μαθαίνω να συνεργάζομαι12

ΕΝΟΤΗΤΑ Β΄:

ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ14

Ο εαυτός μου - η μοναδικότητά μου14

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης16

Προσέχω τον εαυτό μου18

Μεγαλώνω και αλλάζω20

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ΄:

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ22

Ομοιότητα - διαφορά22

Επικοινωνία24

Προσωπικοί στόχοι26

Αξιολόγηση28

ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ31

Γνωριμία - Συμβόλαιο32

Ένα περιβάλλον που ενδιαφέρεται34

Ο εαυτός μου36

Ομοιότητες και διαφορές38

Οι άνθρωποι που αγαπώ40

Σχέσεις με τους «δικούς» μου ανθρώπους42

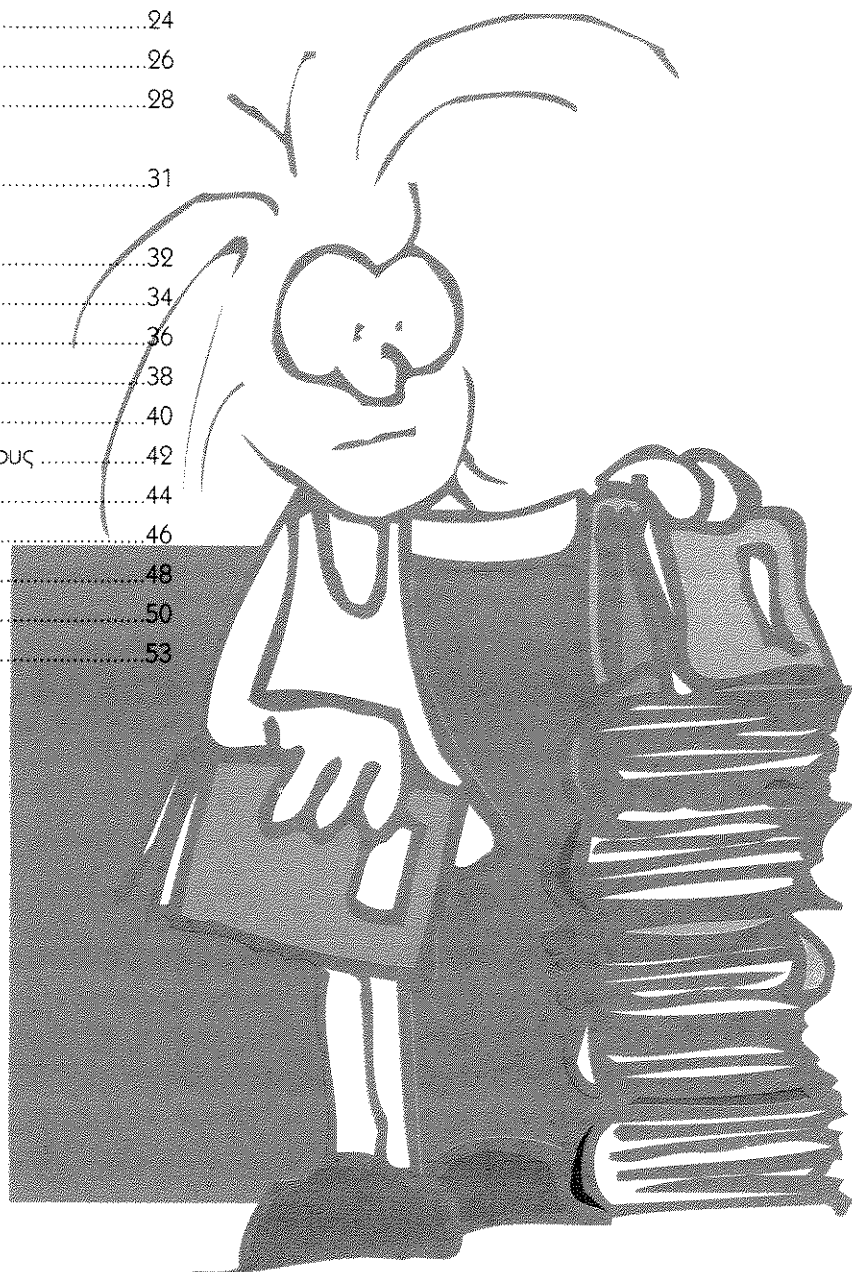
Φιλία44

Επίλυση διαφωνιών46

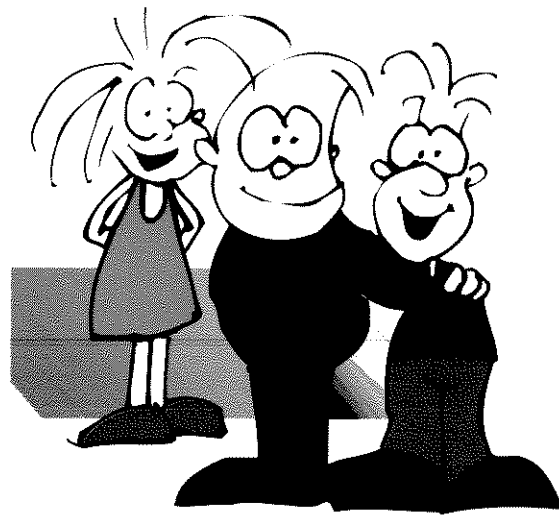
Μηροστά στο γυμνάσιο48

Αξιολόγηση50

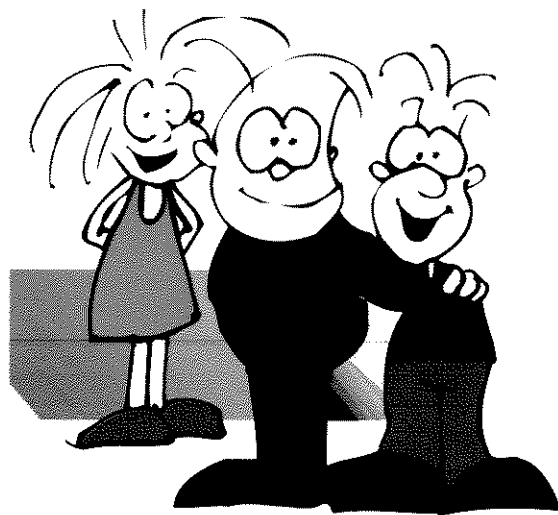
Οδηγός για εκπαιδευτικούς53



Ε΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



Ε΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



ΕΝΟΤΗΤΑ Α: ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΞΕΚΙΝΑ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η: ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωριστεί η ομάδα μεταξύ της και με το δάσκαλο ή τη δασκάλα με έναν «καινούριο» τρόπο
- Να μάθουν τα παιδιά να βάζουν στόχους, συμμετέχοντας ενεργά στην εκπαίδευσή τους
- Να μάθουν να δεσμεύονται και να δημιουργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη που θα λειτουργήσει υποστηρικτικά στην επίτευξη των στόχων τους
- Να θέσουν και να διατυπώσουν βασικούς κανόνες για τη λειτουργία της τάξης

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Καλό θα ήταν να εξηγήσετε στα παιδιά το σκοπό του προγράμματος αγωγής υγείας που θα ξεκινήσετε στο σχολείο σας. Στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να προστατεύουν τον εαυτό τους από διάφορους κινδύνους. Ξέρουμε ότι ενώ οι κίνδυνοι υπάρχουν, όσο περισσότερα εφόδια έχει ο καθένας και όσο πιο ευχαριστημένος είναι από τη ζωή του, τόσο περισσότερο φροντίζει γι' αυτή και τόσο λιγότερο κινδυνεύει.

Επίσης, είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα εφαρμοστεί μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Να τους πείτε ότι δεν θα τους μιλάτε εσείς συνέχεια. Θα δουλέψουν ατομικά αλλά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα μάθουν έναν καινούριο τρόπο για να εκφράζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Στόχος αυτής της δουλειάς δεν είναι να πάρουν εγκυκλοπαιδικές γνώσεις. Ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Στόχος είναι να γνωρίσουν τα παιδιά καλύτερα τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους και να αποκτήσουν ορισμένες δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες στη μετάβασή τους από την προεφηβεία στην εφηβεία.

Θα βοηθούσε, επίσης, αν τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα, σκέψεις, συμπεριφορές, ό,τι νέο έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων ό,τι συμβαίνει στην τάξη, ενώ στο τέλος μπορούν να τα αξιοποιήσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Χρειάζεται να γνωρίζουν τα παιδιά ότι οι συναντήσεις θα εμπλουτιστούν με πολλά θέματα που αφορούν τον άνθρωπο, ώστε να τα βοηθήσουν να επιλέξουν και να αποφασίσουν τι είναι καλύτερο για τα ίδια, για τις σχέσεις τους με τους άλλους, για την προστασία τους από διάφορους κινδύνους, όπως οι εξαρτήσεις από ουσίες, το AIDS, η βία και η παραβατικότητα.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

Για τη συνάντηση θα χρειαστείτε τα ακόλουθα υλικά:

- ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (λουλούδι, κοχύλι, ένα μικρό παιχνίδι)
- έναν πίνακα
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- σπιντό, μολύβια, μαρκαδόρους χοντρούς, πολύχρωμες μπογιές
- Uhu tac
- σειρά από παλιές κάρτες κομμένες σε σχήματα παζλ - τα κομμάτια είναι αντίστοιχα του αριθμού των ομάδων που χρειάζεστε
- το τετράδιο των παιδιών

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Όλα τα παιδιά της τάξης σχηματίζουν κύκλο και κάθονται γύρω απ' αυτόν.

Εισαγωγική δραστηριότητα



Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα γνωριστείτε όλοι με νέο τρόπο.

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το όνομά τους σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί που βρίσκεται μέσα στον κύκλο και να πουν ένα στοιχείο γι' αυτό (π.χ. γιατί τους βάπτισαν έτσι, πώς νιώθουν με το όνομά τους, εάν τους αρέσει ή όχι). Ζητήστε τους να το γράψουν με κεφαλαία γράμματα και με μαρκαδόρο χοντρό στο χρώμα της επιλογής τους.

Μιλήστε κι εσείς για το όνομά σας στα παιδιά.

Ανταλλάξτε σκέψεις και συναισθήματα που είχαν εκτελώντας αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 1



Μιλήστε τους για τον «κύκλο της ομάδας». «Γιατί νομίζετε ότι καθόμαστε έτσι, πώς σας φαίνεται;».

Για να βοηθήσετε περισσότερο τα παιδιά να καταλάβουν και να εξοικειωθούν με τη λειτουργία του κύκλου, χρησιμοποιήστε ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (π.χ. ένα λουλούδι, ένα κοχύλι) το οποίο θα κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει στον κύκλο (μπορεί να λειτουργήσει σαν μικρόφωνο). Όποιος θα κρατά το αντικείμενο αυτό, επιτρέπεται να μιλήσει. Αν ένα παιδί δεν θέλει να πει τίποτα, μπορεί να δώσει το αντικείμενο σε άλλο. Πρέπει όλοι να ακούμε προσεκτικά. Το ίδιο ισχύει, αν αποφασίσουμε να συζητήσουμε κάτι όλοι μαζί. Δίνουμε το αντικείμενο σε αυτόν/ήν που θέλει να μιλήσει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο κάθονταν μέχρι τώρα και να καθίσουν σε κύκλο όλοι μαζί. Η δυσκολία όμως αυτή κρατά μέχρι να γίνει η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σ' αυτόν τον κύκλο, θα ξέρουν ότι τα άλλα παιδιά θα τους ακούνε πιο προσεκτικά. Αυτό όμως

δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει ο κύκλος αυτός ένας ιδιαίτερος χώρος για ανταλλαγή απόψεων και για συζήτηση.

Δραστηριότητα 2



Κάθε παιδί γράφει στο τετράδιό του τι θέλει να μάθει απ' αυτό το πρόγραμμα.



Χωρίζονται τυχαία σε μικρές ομάδες με τρόπο που εσείς θα επιλέξετε (π.χ. κάρτες, παζλ, σαλάτα).



Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει τις προσδοκίες των μελών της. Στη συνέχεια ζητήστε τους να καταγράψουν ή και να ζωγραφίσουν τις προσδοκίες, χωρίς να αποκλείσουν καμιά και να φτιάξουν μ' αυτές μια αφίσα. Η ομάδα μπορεί να δώσει και έναν τίτλο στην αφίσα της.

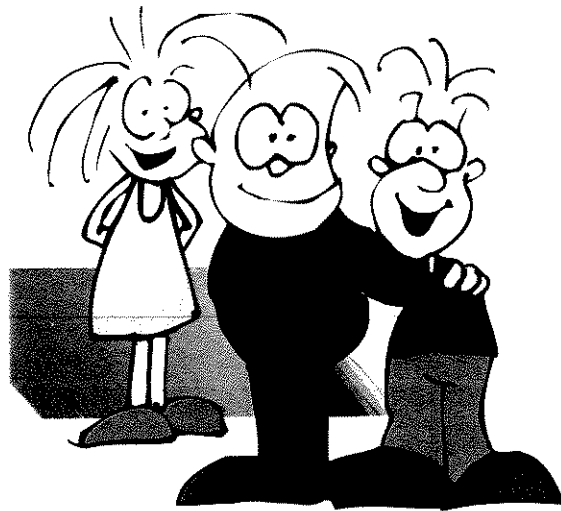


Όταν κάθε ομάδα ολοκληρώσει τη δουλειά της, ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ένα μεγάλο κύκλο. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στον κύκλο την αφίσα της ομάδας του. Στο τέλος οι ομάδες κολλούν τις αφίσες στον τοίχο. Αφού τα παιδιά διαβάσουν ή εκφράσουν, με τη ζωγραφική, όλες τις προσδοκίες τους, θα ήταν χρήσιμο να τις συγκεντρώσουν σε βασικούς άξονες, χωρίς να αποκλείσετε καμιά, και να τις ανακοινώσετε στη μεγάλη ομάδα. Αν υπάρχουν θέματα που δεν θα συζητηθούν καθόλου ή θα γίνουν την επόμενη χρονιά, πρέπει να τους το πείτε.



Ρωτήστε τα παιδιά τι χρειάζεται να προσφέρουν τα ίδια, για να πραγματοποιήσουν τους στόχους που έβαλαν. Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί. Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για

Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



περιεχόμενα

Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ7

ΕΝΟΤΗΤΑ Α΄:

ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΞΕΚΙΝΑ9

Γνωριμία - Συμβόλαιο9

Μαθαίνω να συνεργάζομαι12

ΕΝΟΤΗΤΑ Β΄:

ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ14

Ο εαυτός μου - η μοναδικότητά μου14

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης16

Προσέχω τον εαυτό μου.....18

Μεγαλώνω και αλλάζω20

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ΄:

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ22

Ομοιότητα - διαφορά22

Επικοινωνία24

Προσωπικοί στόχοι26

Αξιολόγηση28

ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ31

Γνωριμία - Συμβόλαιο32

Ένα περιβάλλον που ενδιαφέρεται34

Ο εαυτός μου36

Ομοιότητες και διαφορές.....38

Οι άνθρωποι που αγαπώ40

Σχέσεις με τους «δικούς» μου ανθρώπους42

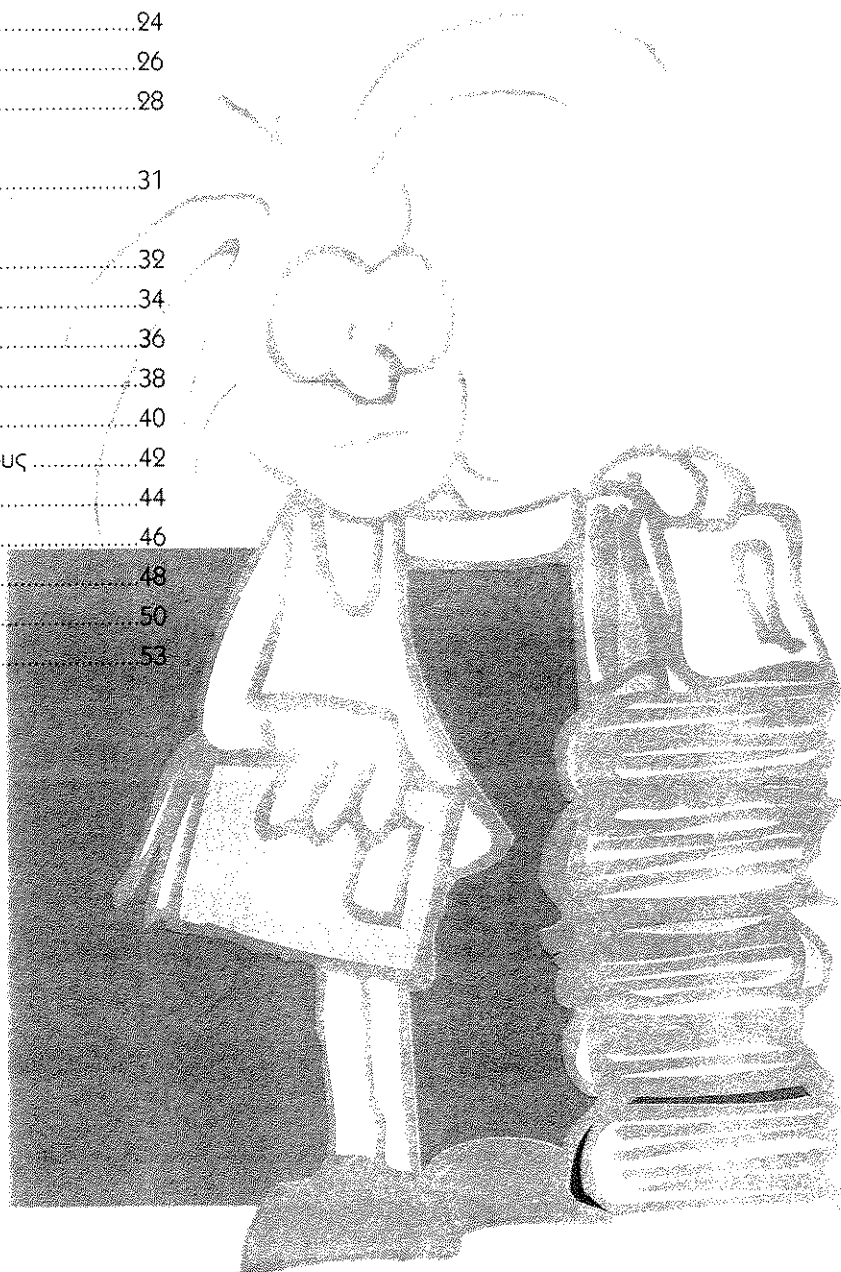
Φιλία44

Επίλυση διαφωνιών.....46

Μπροστά στο γυμνάσιο48

Αξιολόγηση.....50

Οδηγός για εκπαιδευτικούς53



ΕΝΟΤΗΤΑ Α: ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΞΕΚΙΝΑ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η: ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωριστεί η ομάδα μεταξύ της και με το δάσκαλο ή τη δασκάλα με έναν «καινούριο» τρόπο
- Να μάθουν τα παιδιά να βάζουν στόχους, συμμετέχοντας ενεργά στην εκπαίδευσή τους
- Να μάθουν να δεσμεύονται και να δημιουργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη που θα λειτουργήσει υποστηρικτικά στην επίτευξη των στόχων τους
- Να θέσουν και να διατυπώσουν βασικούς κανόνες για τη λειτουργία της τάξης

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Καλό θα ήταν να εξηγήσετε στα παιδιά το σκοπό του προγράμματος αγωγής υγείας που θα ξεκινήσετε στο σχολείο σας. Στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να προστατεύουν τον εαυτό τους από διάφορους κινδύνους. Ξέρουμε ότι ενώ οι κίνδυνοι υπάρχουν, όσο περισσότερα εφόδια έχει ο καθένας και όσο πιο ευχαριστημένος είναι από τη ζωή του, τόσο περισσότερο φροντίζει γι' αυτή και τόσο λιγότερο κινδυνεύει.

Επίσης, είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα εφαρμοστεί μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Να τους πείτε ότι δεν θα τους μιλάτε εσείς συνέχεια. Θα δουλέψουν ατομικά αλλά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα μάθουν έναν καινούριο τρόπο για να εκφράζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Στόχος αυτής της δουλειάς δεν είναι να πάρουν εγκυκλοπαιδικές γνώσεις. Ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Στόχος είναι να γνωρίσουν τα παιδιά καλύτερα τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους και να αποκτήσουν ορισμένες δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες στη μετάβασή τους από την προεφηβεία στην εφηβεία.

Θα βοηθούσε, επίσης, αν τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα, σκέψεις, συμπεριφορές, ό,τι νέο έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων ό,τι συμβαίνει στην τάξη, ενώ στο τέλος μπορούν να τα αξιοποιήσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Χρειάζεται να γνωρίζουν τα παιδιά ότι οι συναντήσεις θα εμπλουτιστούν με πολλά θέματα που αφορούν τον άνθρωπο, ώστε να τα βοηθήσουν να επιλέξουν και να αποφασίσουν τι είναι καλύτερο για τα ίδια, για τις σχέσεις τους με τους άλλους, για την προστασία τους από διάφορους κινδύνους, όπως οι εξαρτήσεις από ουσίες, το AIDS, η βία και η παραβατικότητα.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

Για τη συνάντηση θα χρειαστείτε τα ακόλουθα υλικά:

- ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (λουλούδι, κοχύλι, ένα μικρό παιχνίδι)
- έναν πίνακα
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- σπιντό, μολύβια, μαρκαδόρους χοντρούς, πολύχρωμες μπογιές
- ύλη tac
- σειρά από παλιές κάρτες κομμένες σε σχήματα παζλ - τα κομμάτια είναι αντίστοιχα του αριθμού των ομάδων που χρειάζεστε
- το τετράδιο των παιδιών

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Όλα τα παιδιά της τάξης σχηματίζουν κύκλο και κάθονται γύρω απ' αυτόν.

Εισαγωγική δραστηριότητα



Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα γνωριστείτε όλοι με νέο τρόπο.

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το όνομά τους σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί που βρίσκεται μέσα στον κύκλο και να πουν ένα στοιχείο γι' αυτό (π.χ. γιατί τους βάπτισαν έτσι, πώς νιώθουν με το όνομά τους, εάν τους αρέσει ή όχι). Ζητήστε τους να το γράψουν με κεφαλαία γράμματα και με μαρκαδόρο χοντρό στο χρώμα της επιλογής τους.

Μιλήστε κι εσείς για το όνομά σας στα παιδιά.

Ανταλλάξτε σκέψεις και συναισθήματα που είχαν εκτελώντας αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 1



Μιλήστε τους για τον «κύκλο της ομάδας». «Γιατί νομίζετε ότι καθόμαστε έτσι, πώς σας φαίνεται;».

Για να βοηθήσετε περισσότερο τα παιδιά να καταλάβουν και να εξοικειωθούν με τη λειτουργία του κύκλου, χρησιμοποιήστε ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (π.χ. ένα λουλούδι, ένα κοχύλι) το οποίο θα κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει στον κύκλο (μπορεί να λειτουργήσει σαν μικρόφωνο). Όποιος θα κρατά το αντικείμενο αυτό, επιτρέπεται να μιλήσει. Αν ένα παιδί δεν θέλει να πει τίποτα, μπορεί να δώσει το αντικείμενο σε άλλο. Πρέπει όλοι να ακούμε προσεκτικά. Το ίδιο ισχύει, αν αποφασίσουμε να συζητήσουμε κάτι όλοι μαζί. Δίνουμε το αντικείμενο σε αυτόν/ήν που θέλει να μιλήσει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο κάθονταν μέχρι τώρα και να καθίσουν σε κύκλο όλοι μαζί. Η δυσκολία όμως αυτή κρατά μέχρι να γίνει η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σ' αυτόν τον κύκλο, θα ξέρουν ότι τα άλλα παιδιά θα τους ακούνε πιο προσεκτικά. Αυτό όμως

δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει ο κύκλος αυτός ένας ιδιαίτερος χώρος για ανταλλαγή απόψεων και για συζήτηση.

Δραστηριότητα 2



Κάθε παιδί γράφει στο τετράδιό του τι θέλει να μάθει απ' αυτό το πρόγραμμα.



Χωρίζονται τυχαία σε μικρές ομάδες με τρόπο που εσείς θα επιλέξετε (π.χ. κάρτες, παζλ, σαλάτα).



Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει τις προσδοκίες των μελών της. Στη συνέχεια ζητήστε τους να καταγράψουν ή και να ζωγραφίσουν τις προσδοκίες, χωρίς να αποκλείσουν καμιά και να φτιάξουν μ' αυτές μια αφίσα. Η ομάδα μπορεί να δώσει και έναν τίτλο στην αφίσα της.



Όταν κάθε ομάδα ολοκληρώσει τη δουλειά της, ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ένα μεγάλο κύκλο. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στον κύκλο την αφίσα της ομάδας του. Στο τέλος οι ομάδες κολούν τις αφίσες στον τοίχο. Αφού τα παιδιά διαβάσουν ή εκφράσουν, με τη ζωγραφική, όλες τις προσδοκίες τους, θα ήταν χρήσιμο να τις συγκεντρώσουν σε βασικούς άξονες, χωρίς να αποκλείσετε καμιά, και να τις ανακοινώσετε στη μεγάλη ομάδα. Αν υπάρχουν θέματα που δεν θα συζητηθούν καθόλου ή θα γίνουν την επόμενη χρονιά, πρέπει να τους το πείτε.



Ρωτήστε τα παιδιά τι χρειάζεται να προσφέρουν τα ίδια, για να πραγματοποιήσουν τους στόχους που έβαλαν. Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί. Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για

να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην ευόδωση αυτών των στόχων.



Ύστερα διαχωρίστε αυτά που καθένας μπορεί να προσφέρει και αυτά που αποτελούν κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.



Καθορίστε μαζί με τα παιδιά τους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να αναπτυχθεί η αμοιβαία εμπιστοσύνη και ο σεβασμός. Αφού συμφωνήσει και αποδεχτεί όλη η ομάδα τους κανόνες, υπογράψτε το «συμβόλαιο». Ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να υπογράψει στο τέλος της σελίδας με τους κανόνες.

Μια σειρά βασικοί κανόνες μπορεί να είναι:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- ακούμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα
- δεν κοροϊδεύουμε ποτέ κάποιον για κάτι που είπε εδώ

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση και ζητήστε από τα παιδιά να την αξιολογήσουν. Ρωτήστε τα παιδιά «τι σας άρεσε περισσότερο από αυτά που κάναμε σήμερα, τι δεν σας άρεσε ή τι σας δυσκόλεψε, πώς θα χαρακτηρίζατε τη σημερινή δουλειά μας».

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τα παιδιά γράφουν στο ατομικό τους τετράδιο το «προσωπικό συμβόλαιο» για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν. Συμπληρώνουν τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην ευόδωσή τους.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η: ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τα παιδιά τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα της συνεργασίας μέσα στην τάξη και να βρουν πρακτικούς τρόπους να την προαγάγουν
- Να αναγνωρίσει κάθε παιδί ότι είναι πολύτιμο και σημαντικό μέλος της κοινότητας της τάξης
- Να συνδεθούν τα παιδιά περισσότερο μεταξύ τους, πριν αρχίσουν να πραγματεύονται θέματα που αφορούν τον εαυτό τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στην πρώτη μας συνάντηση γνωριστήκαμε και καθορίσαμε τι θα κάνουμε στις συναντήσεις μας αλλά και ποιες αρχές και ποίους κανόνες θα ακολουθούμε για να λειτουργεί η ομάδα μας. Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν τις αρχές και τους κανόνες. Η ομάδα λειτουργεί αποτελεσματικά όταν υπάρχει συνεργασία και σωστή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της. Ο καθένας έχει ευθύνη για ό,τι συμβαίνει στην ομάδα ή για το αν είμαστε ομάδα ή απλώς φαινόμαστε σαν ομάδα.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα αυτό μπορεί να συνδεθεί με τα ριψοκίνδυνα παιχνίδια και την πρόληψη των ατυχημάτων.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- εικόνες-πάζλ για το χωρισμό σε μικρές ομάδες
- σιλό
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- το ατομικό τους τετράδιο
- εικόνα με τα γαϊδουράκια

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική διαδικασία



Ζητήστε από τα παιδιά να πουν όλα με τη σειρά το όνομά τους και ταυτόχρονα να αναφέρουν ένα καλό χα-

ρακτηριστικό που έχουν ή κάτι που κάνουν καλά.

Σε περίπτωση που κάποια παιδιά δυσκολεύονται να βρουν ένα θετικό στοιχείο τους, ζητήστε από τους συμμαθητές τους να το κάνουν.

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες, μοιράζοντάς τους παζλ από ευχετηρίες καρτες και ζητήστε τους να βρουν άλλα παιδιά που έχουν παρόμοιες εικόνες και να συμπληρώσουν μαζί το παζλ της μικρής τους ομάδας.



Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να συζητήσουν ποια πράγματα κάνουν μαζί με τους άλλους και ποια κάνουν καλύτερα το καθένα μόνο του. Γιατί συμβαίνει αυτό; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα όταν δουλεύεις μόνος; Ποια τα μειονεκτήματα;



Στη συνέχεια ζητήστε τους να βρουν διάφορες δραστηριότητες στις οποίες λειτουργούν ως ομάδα-τάξη. Αντίστοιχα ρωτήστε τους ποια είναι τα μειονεκτήματα και ποια τα πλεονεκτήματα της ομαδικής δουλειάς.



Από το τετράδιο εργασίας του μαθητή, χρησιμοποιήστε το παράδειγμα με τα δύο γαϊδουράκια. Τι μας λέει η εικόνα αυτή;

Μέσα στην τάξη εργαζόμαστε σε ομάδες και κάνουμε μαθήματα στα οποία η ομαδική δουλειά έχει ιδιαίτερη σημασία. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι πάντα εύκολο να δουλεύουμε ως ομάδα. Είναι πιο εύκολο να δουλεύουμε ο καθένας μόνος του ακόμη και όταν είμαστε όλοι μαζί. Υπάρχουν στιγμές που είναι πολύ σημαντικό να δουλεύει καθένας μόνος του και άλλες φορές έχουμε

καλύτερα αποτελέσματα όταν δουλεύουμε όλοι μαζί. Όμως, για να δουλέψουμε ως ομάδα, πρέπει πρώτα να μάθουμε να εκτιμούμε και να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο. Θα πρέπει να μάθουμε να ενδιαφερόμαστε για τους άλλους στην τάξη όσο και για τον εαυτό μας.

Δραστηριότητα 2



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να συζητήσουν και μετά να γράψουν πώς δείχνουν το ενδιαφέρον τους και πώς υποστηρίζουν τους άλλους.

Κάποιοι τρόποι για να δείξουν το ενδιαφέρον τους μπορεί να είναι:

- να ακούνε το ένα το άλλο
- να λύνουν τις διαφωνίες τους με ικανοποιητικό τρόπο
- να υπάρχει ευγένεια, συνεργασία, εκτίμηση
- να αναρωτηθούν: αυτοί που «μένουν εκτός» μένουν τελικά μόνοι τους ή τους προτρέπουν και προσπαθούν να τους βοηθήσουν να συμμετάσχουν;

Σε όλη την τάξη, τα ζευγάρια αναφέρουν τι έγραψαν και καταγράφονται οι τρόποι που έθεσαν για να δείξουν το ενδιαφέρον τους.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ρωτήστε όλη την ομάδα στο μεγάλο κύκλο:

- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι μάθατε για την εργασία σε ομάδες;
- Τι μπορεί να σας βοηθήσει;
- Τι σας παρεμποδίζει;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Ποιες δυσκολίες συναντήσατε;
- Τι μπορούμε να κάνουμε όλοι μαζί για να προάγουμε τη συνεργασία;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά:

- Να γράψουν στο τετράδιό τους το προσωπικό τους σχέδιο δράσης για να εκφράσουν σε ένα άλλο άτομο της τάξης το ενδιαφέρον τους.
- Να φτιάξουν ένα φυλλάδιο όπου θα περιγράφονται: α) οι αρχές συνεργασίας, β) οι τρόποι για να δείχνουν το ενδιαφέρον τους και γ) οι αλλαγές που πρόκειται να γίνουν στην τάξη. Ζητήστε τους να γράψουν πώς θα προσκαλούσαν και άλλους να λάβουν μέρος, π.χ. το διευθυντή του σχολείου, άλλη τάξη.

- Να βρουν τρόπους για να δείξουν το ενδιαφέρον τους στο σπίτι, στην ευρύτερη κοινωνία και να τους εκφράσουν περιληπτικά σε μία πρόταση.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Να φτιάξει το κάθε παιδί ένα σήμα που θα αντιπροσωπεύει κάτι από τον εαυτό του.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β: ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ/Η

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ - Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναπτύξουν τα παιδιά αυτογνωσία, να αντιληφθούν τη μοναδικότητά τους αναγνωρίζοντας τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά τους
- Να εκτιμήσουν τον εαυτό τους
- Να καταλάβουν τις ομοιότητες που τους συνδέουν με τους άλλους γύρω τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στην προηγούμενη συνάντηση συζητήσαμε το θέμα της συνεργασίας και την έκφραση ενδιαφέροντος του ενός προς τον άλλο. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να σκεφτούμε για μας και για το τι άνθρωποι είμαστε. Υπάρχει άλλος στον κόσμο όμοιος μ' εμάς; Είμαστε μοναδικοί. Θα μιλήσουμε για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας, τις ικανότητές μας, τα όνειρά μας, τους ανθρώπους και το χώρο γύρω μας. Όλα αυτά φτιάχνουν τον κόσμο του καθενός μας.

Όπως λέει και ο Άντλερ, έτσι όπως δεν μπορούμε να βρούμε δύο ολόδια φύλλα σ' ένα δέντρο, δεν μπορούμε να βρούμε και δύο ανθρώπους απόλυτα όμοιους. Κάθε ανθρώπινο ον πάνω στη γη είναι ένα νέο πλάσμα του οποίου άλλο όμοιο δεν υπήρξε ποτέ πριν. Βέβαια, όλοι μας έχουμε ένα όνομα που μας βοηθάει να μας αναγνωρίζουν και να αναγνωρίζουμε τους άλλους. Είναι η βάση για την ταυτότητα και εκφράζει τις ρίζες μας. Κάθε παιδί δικαιούται να έχει μια νομικά κατοχυρωμένη ταυτότητα (όνομα και εθνικότητα). Εκτός από τη νόμιμη ταυτότητά του, κληρονομεί από τους γονείς του μια εθνική, γλωσσική και θρησκευτική ταυτότητα.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Θέματα που μπορούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις και την εικόνα που έχουν τα παιδιά για τη φροντίδα και προ-

στασία του εαυτού είναι σχετικά:

- με τη σωστή διατροφή
- με την υγιεινή του σώματος
- με την άσκηση
- με το μάθημα της ανάπτυξης του σώματος και τη φυσική ιστορία που διδάσκει τι κάνει τον κάθε άνθρωπο διαφορετικό στη φύση και μοναδικό (τα δακτυλικά αποτυπώματα, οι παλμοί της καρδιάς).

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι χοντροί, μπογιές
- σπινό
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- το ατομικό σήμα κάθε παιδιού
- το ατομικό τους τετράδιο με τα έντυπα: «Κάτι που έμαθα σήμερα για τον εαυτό μου και με κάνει να αισθάνομαι όμορφα είναι...» και «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...».

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μεγάλο κύκλο. Αρχίστε λέγοντας το όνομά σας και προσθέστε μια δεξιότητα που διαθέτετε. Θα πείτε, δηλαδή, «Εγώ ονομάζομαι Μαρία Αναγνωστοπούλου και τραγουδώ». Ο μαθητής που κάθεται δεξιά σας θα πει «Εγώ ονομάζομαι... και παίζω μπάσκετ και εσείς είστε η κυρία Μαρία και τραγουδάτε». Ο καθένας θα πει το όνομά του και μια ικανότητά του καθώς και το όνομα και τη δεξιότητά του προηγούμενου, μέχρι να μιλήσουν όλοι στον κύκλο.

Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τα σήματά τους και να εξηγήσουν γιατί τους αντιπροσωπεύει το συγκεκριμένο σήμα.

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να φτιάξουν έναν κατάλογο με τα στοιχεία που τους βοηθούν να αναγνωρίσουν το συμμαθητή που έχουν απέναντί τους. Μπορεί να είναι συγκεκριμένα ρούχα, χρώμα μαλλιών, χαμόγελο, το όνομα, το παρατσούκλι, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, μουσική, φαγητό ή άθλημα που προτιμά. Όταν τελειώσουν, ζητήστε τους να ανταλλάξουν τους καταλόγους τους και να συζητήσουν αυτά που έγραψε το καθένα για να προσδιορίσει ένα άλλο.

Στο μεγάλο κύκλο μπορούν να συζητήσουν πώς τους φάνηκε η άσκηση, τι τους έκανε εντύπωση, τι καινούριο έμαθαν.

Δραστηριότητα 2



Χωρίζονται σε ζευγάρια, επιλέγοντας τα ίδια το παιδί με το οποίο νιώθουν καλύτερα και, πλάτη με πλάτη, φτιάχνει το καθένα μόνο του το προσωπικό του λουλούδι. Μια μαργαρίτα με 9 πέταλα, που στο κέντρο της έχει το όνομά του. Σε καθένα από τα πέταλα γράφουν:

1. πώς είμαι εξωτερικά
2. τι κάνω καλά
3. τι δεν κάνω καλά
4. ποια είναι τα καλά μου στοιχεία ως ανθρώπου
5. οι άνθρωποι που αγαπώ
6. τα όνειρά μου
7. οι αγαπημένες μου συνήθειες
8. γιατί νομίζω ότι με αγαπούν οι άλλοι
9. τι εύχομαι για τον κόσμο

Γράψτε τα όλα αυτά σε πίνακα, ώστε να τα βλέπουν όλοι. Όταν τελειώσουν το λουλούδι τους, γυρίζουν στα ζευγάρια τους και μοιράζονται ό,τι θέλουν από αυτό που έχουν ζωγραφίσει και γράψει.

Δυσκολίες κατά την εφαρμογή

Κατά το διάστημα της δημιουργίας της μαργαρίτας, χρειάζεται να δοθεί προσοχή στα παιδιά για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν, π.χ. πώς θα ζητήσουν βογιές από τους συμμαθητές τους

(αν υπάρχει συνεργασία, αλληλοβοήθεια, αν τηρούνται οι αρχές συνεργασίας που όρισαν από την προηγούμενη συνάντηση). Ίσως προκύψει ανάγκη για περισσότερη συζήτηση σχετικά με τη συνεργασία και την αλληλοβοήθεια.

Σε περίπτωση που κάποια παιδιά δεν μπορούν να βρουν ούτε ένα θετικό στον εαυτό τους, ζητούμε από τους συμμαθητές τους να το κάνουν.

«Τι δεν κάνω καλά». Χρειάζεται να τονιστεί ότι υπάρχουν όρια και περιορισμοί στους ανθρώπους, σε κάποια πράγματα δεν τα καταφέρνουμε, είναι σημαντικό να υπάρχει αποδοχή αυτών που δεν αλλάζουν και προσπάθεια για αλλαγή και βελτίωση, όπου είναι εφικτό. Ίσως χρειαστεί να γίνει κουβέντα για τα πραγματοποιήσιμα ή μη όνειρα.

Δραστηριότητα 3



Επιστρέφουν στο μεγάλο κύκλο και συζητούν: Σας άρεσε αυτό που κάναμε; Πώς νιώθετε με τον εαυτό σας; Τι θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όλη η ομάδα γράφει και λέει: «Κάτι που ανακάλυψα για τον εαυτό μου και με κάνει να νιώθω όμορφα είναι...».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Κρατούν στο τετράδιό τους τις προσωπικές τους μαργαρίτες καθώς και αυτό που ανακάλυψαν για τον εαυτό τους και τα κάνει να νιώθουν όμορφα.
- Να συμπληρώσουν το έντυπο «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...» και μετά να το δώσουν στην οικογένειά τους και σε σημαντικούς γι' αυτά ανθρώπους για να συμπληρώσουν τουλάχιστον ακόμα 3 θετικά σχόλια.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να βρουν όλα τα παιδιά ένα ή περισσότερα θετικά στοιχεία στον εαυτό τους
- Να αναγνωρίσουν τις ικανότητές και τις επιθυμίες τους
- Να επιβεβαιωθούν από τους άλλους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ζητήστε, από όσα παιδιά θέλουν, να μοιραστούν αυτά που έγραψαν στο έντυπο «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...». Θα ήταν χρήσιμο να εξηγήσετε στα παιδιά τι σημαίνει αυτογνωσία (ο τρόπος με τον οποίο κάποιος αξιολογεί τον εαυτό του: είμαι...), αυτοεκτίμηση (η αξιολόγηση που κάνει κάποιος για τον εαυτό του/της: μπορώ να κάνω...), αυτοπεποίθηση (είμαι χαρούμενος με τον εαυτό μου και την αξία μου).

Δεν είναι αρκετό να γνωρίζουμε μόνο εμείς για τον εαυτό μας. Επιθυμούμε αυτά που σκεφτόμαστε και νιώθουμε για μας να επιβεβαιωθούν και από τους γύρω μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει τον φροντίζω και ενδιαφέρομαι για την υγεία μου, τη διατροφή μου, την άσκηση του σώματός μου, το περιβάλλον μου. Επομένως το θέμα μπορεί να συνδεθεί με:

- καλλιτεχνικές, δημιουργικές και πολιτιστικές δραστηριότητες
- υγιεινή του σώματος
- φυσική αγωγή

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί A4
- στυλό
- μαρκαδόροι χοντροί, πολύχρωμες μπογιές
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες - μικρούς κύκλους - και μοιράστε τους από ένα φύλλο χαρτί. Κάθε παιδί γράφει το όνομά του στο κάτω μέρος της σελίδας και το δίνει στο επόμενο παιδί που κάθεται στα δεξιά του. Το επόμενο παιδί γράφει στην κορυφή της σελίδας κάτι καλό για το προηγούμενο παιδί, του οποίου το όνομα βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας, το διπλώνει για να μη φαίνεται, και το δίνει στο επόμενο από τα δεξιά του παιδί. Σιγά-σιγά η σελίδα θα φτάσει πάλι στο πρώτο παιδί και τότε θα μπορέσει να διαβάσει όλα τα θετικά που έγραψαν στο χαρτί γι' αυτό τα άλλα παιδιά.



Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναγίνουν μεγάλη ομάδα και ηρωτρέψτε τα να πουν πώς ένιωσαν διαβάζοντας τα καλά που τους έγραψαν, αν τα ήξεραν, αν τα είχαν σκεφτεί για τον εαυτό τους, αν περίμεναν να τα αναγνωρίσουν οι συμμαθητές τους, πόσο δύσκολο τους ήταν να βρουν θετικά για τους άλλους.

Δραστηριότητα 2



Ατομικά το κάθε παιδί, αφού χωρίσει το χαρτί του σε 3 στήλες, να γράψει ή να ζωγραφίσει σε καθεμιά στήλη: Τι μπορούσα να κάνω 2 χρόνια πριν; Τι μπορώ να κάνω τώρα; Τι θα μπορώ να κάνω 2 χρόνια μετά;

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια με κάποιον που έχει ένα κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα μ' αυτά (π.χ. το ίδιο χρώμα μαλλιά, το ίδιο αρχικό ονόματος, τον ίδιο μήνα γέννησης) και να μοιραστούν αυτά που έγραψαν.

Δυσκολίες στην εφαρμογή

Μπορεί να γραφτούν αρνητικά σχόλια για κάποιους αντί για θετικά. Είναι σημαντικό να μείνετε λίγο σ' αυτό και να

καλύτερα αποτελέσματα όταν δουλεύουμε όλοι μαζί. Όμως, για να δουλέψουμε ως ομάδα, πρέπει πρώτα να μάθουμε να εκτιμούμε και να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο. Θα πρέπει να μάθουμε να ενδιαφερόμαστε για τους άλλους στην τάξη όσο και για τον εαυτό μας.

Δραστηριότητα 2



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να συζητήσουν και μετά να γράψουν πώς δείχνουν το ενδιαφέρον τους και πώς υποστηρίζουν τους άλλους.

Κάποιοι τρόποι για να δείξουν το ενδιαφέρον τους μπορεί να είναι:

- να ακούνε το ένα το άλλο
- να λύνουν τις διαφωνίες τους με ικανοποιητικό τρόπο
- να υπάρχει ευγένεια, συνεργασία, εκτίμηση
- να αναρωτηθούν: αυτοί που «μένουν εκτός» μένουν τελικά μόνοι τους ή τους προτρέπουν και προσπαθούν να τους βοηθήσουν να συμμετάσχουν;

Σε όλη την τάξη, τα ζευγάρια αναφέρουν τι έγραψαν και καταγράφονται οι τρόποι που έθεσαν για να δείξουν το ενδιαφέρον τους.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ρωτήστε όλη την ομάδα στο μεγάλο κύκλο:

- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι μάθατε για την εργασία σε ομάδες;
- Τι μπορεί να σας βοηθήσει;
- Τι σας παρεμποδίζει;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Ποιες δυσκολίες συναντήσατε;
- Τι μπορούμε να κάνουμε όλοι μαζί για να προάγουμε τη συνεργασία;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά:

- Να γράψουν στο τετράδιό τους το προσωπικό τους σχέδιο δράσης για να εκφράσουν σε ένα άλλο άτομο της τάξης το ενδιαφέρον τους.
- Να φτιάξουν ένα φυλλάδιο όπου θα περιγράφονται: α) οι αρχές συνεργασίας, β) οι τρόποι για να δείχνουν το ενδιαφέρον τους και γ) οι αλλαγές που πρόκειται να γίνουν στην τάξη. Ζητήστε τους να γράψουν πώς θα προσκαλούσαν και άλλους να λάβουν μέρος, π.χ. το διευθυντή του σχολείου, άλλη τάξη.

- Να βρουν τρόπους για να δείξουν το ενδιαφέρον τους στο σπίτι, στην ευρύτερη κοινωνία και να τους εκφράσουν περιληπτικά σε μία πρόταση.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Να φτιάξει το κάθε παιδί ένα σήμα που θα αντιπροσωπεύει κάτι από τον εαυτό του.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β: ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ/Η

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ - Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναπτύξουν τα παιδιά αυτογνωσία, να αντιληφθούν τη μοναδικότητά τους αναγνωρίζοντας τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά τους
- Να εκτιμήσουν τον εαυτό τους
- Να καταλάβουν τις ομοιότητες που τους συνδέουν με τους άλλους γύρω τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



10'

Στην προηγούμενη συνάντηση συζητήσαμε το θέμα της συνεργασίας και την έκφραση ενδιαφέροντος του ενός προς τον άλλο. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να σκεφτούμε για μας και για το τι άνθρωποι είμαστε. Υπάρχει άλλος στον κόσμο όμοιος μ' εμάς; Είμαστε μοναδικοί. Θα μιλήσουμε για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας, τις ικανότητές μας, τα όνειρά μας, τους ανθρώπους και το χώρο γύρω μας. Όλα αυτά φτιάχνουν τον κόσμο του καθενός μας.

Όπως λέει και ο Άντλερ, έτσι όπως δεν μπορούμε να βρούμε δύο ολόδια φύλλα σ' ένα δέντρο, δεν μπορούμε να βρούμε και δύο ανθρώπους απόλυτα όμοιους. Κάθε άνθρωπο ον πάνω στη γη είναι ένα νέο πλάσμα του οποίου άλλο όμοιο δεν υπήρξε ποτέ πριν. Βέβαια, όλοι μας έχουμε ένα όνομα που μας βοηθάει να μας αναγνωρίζουν και να αναγνωρίζουμε τους άλλους. Είναι η βάση για την ταυτότητα και εκφράζει τις ρίζες μας. Κάθε παιδί δικαιούται να έχει μια νομικά κατοχυρωμένη ταυτότητα (όνομα και εθνικότητα). Εκτός από τη νόμιμη ταυτότητά του, κληρονομεί από τους γονείς του μια εθνική, γλωσσική και θρησκευτική ταυτότητα.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Θέματα που μπορούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις και την εικόνα που έχουν τα παιδιά για τη φροντίδα και προ-

στασία του εαυτού είναι σχετικά:

- με τη σωστή διατροφή
- με την υγιεινή του σώματος
- με την άσκηση
- με το μάθημα της ανάπτυξης του σώματος και τη φυσική ιστορία που διδάσκει τι κάνει τον κάθε άνθρωπο διαφορετικό στη φύση και μοναδικό (τα δακτυλικά αποτυπώματα, οι παλμοί της καρδιάς).

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι χοντροί,μπογιές
- σπινό
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- το ατομικό σήμα κάθε παιδιού
- το ατομικό τους τετράδιο με τα έντυπα: «Κάτι που έμαθα σήμερα για τον εαυτό μου και με κάνει να αισθάνομαι όμορφα είναι...» και «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...».

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



20'

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μεγάλο κύκλο. Αρχίστε λέγοντας το όνομά σας και προσθέστε μια δεξιότητα που διαθέτετε. Θα πείτε, δηλαδή, «Εγώ ονομάζομαι Μαρία Αναγνωστοπούλου και τραγουδώ». Ο μαθητής που κάθεται δεξιά σας θα πει «Εγώ ονομάζομαι... και παίζω μπάσκετ και εσείς είστε η κυρία Μαρία και τραγουδάτε». Ο καθένας θα πει το όνομά του και μια ικανότητά του καθώς και το όνομα και τη δεξιότητά του προηγούμενου, μέχρι να μιλήσουν όλοι στον κύκλο.

Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τα σήματά τους και να εξηγήσουν γιατί τους αντιπροσωπεύει το συγκεκριμένο σήμα.

καλύτερα αποτελέσματα όταν δουλεύουμε όλοι μαζί. Όμως, για να δουλέψουμε ως ομάδα, πρέπει πρώτα να μάθουμε να εκτιμούμε και να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο. Θα πρέπει να μάθουμε να ενδιαφερόμαστε για τους άλλους στην τάξη όσο και για τον εαυτό μας.

Δραστηριότητα 2



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να συζητήσουν και μετά να γράψουν πώς δείχνουν το ενδιαφέρον τους και πώς υποστηρίζουν τους άλλους.

Κάποιοι τρόποι για να δείξουν το ενδιαφέρον τους μπορεί να είναι:

- να ακούνε το ένα το άλλο
- να λύνουν τις διαφωνίες τους με ικανοποιητικό τρόπο
- να υπάρχει ευγένεια, συνεργασία, εκτίμηση
- να αναρωτηθούν: αυτοί που «μένουν εκτός» μένουν τελικά μόνοι τους ή τους προτρέπουν και προσπαθούν να τους βοηθήσουν να συμμετάσχουν;

Σε όλη την τάξη, τα ζευγάρια αναφέρουν τι έγραψαν και καταγράφονται οι τρόποι που έθεσαν για να δείξουν το ενδιαφέρον τους.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ρωτήστε όλη την ομάδα στο μεγάλο κύκλο:

- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι μάθατε για την εργασία σε ομάδες;
- Τι μπορεί να σας βοηθήσει;
- Τι σας παρεμποδίζει;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Ποιες δυσκολίες συναντήσατε;
- Τι μπορούμε να κάνουμε όλοι μαζί για να προάγουμε τη συνεργασία;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά:

- Να γράψουν στο τετράδιό τους το προσωπικό τους σχέδιο δράσης για να εκφράσουν σε ένα άλλο άτομο της τάξης το ενδιαφέρον τους.
- Να φτιάξουν ένα φυλλάδιο όπου θα περιγράφονται: α) οι αρχές συνεργασίας, β) οι τρόποι για να δείχνουν το ενδιαφέρον τους και γ) οι αλλαγές που πρόκειται να γίνουν στην τάξη. Ζητήστε τους να γράψουν πώς θα προσκαλούσαν και άλλους να λάβουν μέρος, π.χ. το διευθυντή του σχολείου, άλλη τάξη.

- Να βρουν τρόπους για να δείξουν το ενδιαφέρον τους στο σπίτι, στην ευρύτερη κοινωνία και να τους εκφράσουν περιληπτικά σε μία πρόταση.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Να φτιάξει το κάθε παιδί ένα σήμα που θα αντιπροσωπεύει κάτι από τον εαυτό του.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β: ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ/Η

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ - Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναπτύξουν τα παιδιά αυτογνωσία, να αντιληφθούν τη μοναδικότητά τους αναγνωρίζοντας τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά τους
- Να εκτιμήσουν τον εαυτό τους
- Να καταλάβουν τις ομοιότητες που τους συνδέουν με τους άλλους γύρω τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



10'

Στην προηγούμενη συνάντηση συζητήσαμε το θέμα της συνεργασίας και την έκφραση ενδιαφέροντος του ενός προς τον άλλο. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να σκεφτούμε για μας και για το τι άνθρωποι είμαστε. Υπάρχει άλλος στον κόσμο όμοιος μ' εμάς; Είμαστε μοναδικοί. Θα μιλήσουμε για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας, τις ικανότητές μας, τα όνειρά μας, τους ανθρώπους και το χώρο γύρω μας. Όλα αυτά φτιάχνουν τον κόσμο του καθενός μας.

Όπως λέει και ο Άντλερ, έτσι όπως δεν μπορούμε να βρούμε δύο ολόδια φύλλα σ' ένα δέντρο, δεν μπορούμε να βρούμε και δύο ανθρώπους απόλυτα όμοιους. Κάθε ανθρώπινο ον πάνω στη γη είναι ένα νέο πλάσμα του οποίου άλλο όμοιο δεν υπήρξε ποτέ πριν. Βέβαια, όλοι μας έχουμε ένα όνομα που μας βοηθάει να μας αναγνωρίζουν και να αναγνωρίζουμε τους άλλους. Είναι η βάση για την ταυτότητα και εκφράζει τις ρίζες μας. Κάθε παιδί δικαιούται να έχει μια νομικά κατοχυρωμένη ταυτότητα (όνομα και εθνικότητα). Εκτός από τη νόμιμη ταυτότητά του, κληρονομεί από τους γονείς του μια εθνική, γλωσσική και θρησκευτική ταυτότητα.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Θέματα που μπορούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις και την εικόνα που έχουν τα παιδιά για τη φροντίδα και προ-

στασία του εαυτού είναι σχετικά:

- με τη σωστή διατροφή
- με την υγιεινή του σώματος
- με την άσκηση
- με το μάθημα της ανάπτυξης του σώματος και τη φυσική ιστορία που διδάσκει τι κάνει τον κάθε άνθρωπο διαφορετικό στη φύση και μοναδικό (τα δακτυλικά αποτυπώματα, οι παλμοί της καρδιάς).

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι χοντροί, μιογιές
- στίλο
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- το ατομικό σήμα κάθε παιδιού
- το ατομικό τους τετράδιο με τα έντυπα: «Κάτι που έμαθα σήμερα για τον εαυτό μου και με κάνει να αισθάνομαι όμορφα είναι...» και «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...».

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



20'

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μεγάλο κύκλο. Αρχίστε λέγοντας το όνομά σας και προσθέστε μια δεξιότητα που διαθέτετε. Θα πείτε, δηλαδή, «Εγώ ονομάζομαι Μαρία Αναγνωστοπούλου και τραγουδώ». Ο μαθητής που κάθεται δεξιά σας θα πει «Εγώ ονομάζομαι... και παίζω μπάσκετ και εσείς είστε η κυρία Μαρία και τραγουδάτε». Ο καθένας θα πει το όνομά του και μια ικανότητά του καθώς και το όνομα και τη δεξιότητα του προηγούμενου, μέχρι να μιλήσουν όλοι στον κύκλο.

Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τα σήματά τους και να εξηγήσουν γιατί τους αντιπροσωπεύει το συγκεκριμένο σήμα.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η: ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ερευνήσουν τη σχέση που έχει ο τρόπος που φροντίζουν τον εαυτό τους με την ποιότητα ζωής και την ευημερία τους
- Να βρουν πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να φροντίσουν το σώμα τους και να βελτιώσουν την υγεία τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μιλήσαμε στην προηγούμενη συνάντηση για την αυτοεκτίμησή μας, πώς σχετίζεται με ό,τι νιώθουμε εμείς για τον εαυτό μας και την επιβεβαίωση που παίρνουμε από τους γύρω μας. Σ' αυτή τη συνάντηση θα συνεχίσουμε να ψάχνουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να νιώσουμε καλά με τον εαυτό μας. Θα επικεντρωθούμε στο σώμα μας και σε όλα αυτά που μας κάνουν να νιώθουμε ευχάριστα ή δυσάρεστα. Θα υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι το σώμα μας είναι μοναδικό και ότι έχουμε υποχρέωση να το προσέχουμε.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με τη μελέτη του σώματος (τα διάφορα συστήματα και λειτουργίες του) καθώς και με την υγιεινή του.
- με τη μελέτη των άμεσων αποτελεσμάτων που έχει η άσκηση για την καρδιά και τους πνεύμονες καθώς και τα μακροπρόθεσμα πλεονεκτήματα.
- με τη λεπτομερή διερεύνηση τρόπων διατήρησης της ασφάλειας στο σπίτι, στο σχολείο και στο περιβάλλον, συνδέοντάς τους με την κυκλοφοριακή αγωγή, τους κινδύνους ατυχημάτων, τα ριψοκίνδυνα παιχνίδια, τη χρήση φαρμάκων.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- σπινό
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι χοντροί
- 5 κάρτες με θεματικές ενότητες (φαγητό, καθαριότητα, ασφάλεια, άσκηση, ξεκούραση και χαλάρωση)
- το έντυπο με το προσωπικό συμβόλαιο διατήρησης της καλής υγείας
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ξεκινήστε την άσκηση χωρίζοντας τα παιδιά σε ζευγάρια και δώστε ένα χαρτί στο καθένα. Θα καθίσουν το ένα απέναντι από το άλλο και θα παρατηρούν το σύντροφό τους. Γράφουν στο χαρτάκι που τους δόθηκε: αν ήταν ζώο τι θα ήταν, αν ήταν εργαλείο τι θα ήταν και αν ήταν μυθικό πρόσωπο ποιο θα ήταν.

Όταν τελειώσουν, διαβάζουν το ένα στο άλλο τι έγραψαν και εξηγούν τις επιλογές τους.

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν όλα στο μεγάλο κύκλο -τα ζευγάρια δίπλα δίπλα. Το καθένα λέει πώς ένωσε απ' αυτά που έγραψε το ταίρι του.

Δραστηριότητα 1



Ξεκινήστε την άσκηση χωρίζοντας τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε από τα ζευγάρια να απαντήσουν στην ερώτηση: «Τι χρειάζεται το σώμα μου για να είναι υγιές,» και να γράψουν τις απαντήσεις στα τετράδιά τους. Στις απαντήσεις τους μπορεί να συμπεριλαμβάνονται: καθαρός αέρας, υγιεινή διατροφή, πόσιμο νερό, καθαρό φυσικό περιβάλλον, άσκηση, εκπαίδευση για την υγεία, προσοχή στη χρήση φαρμάκων. Καταγράψτε τις απαντήσεις σε μεγάλο φύλλο χαρτί για να τις δει όλη η τάξη. Συμπληρώστε κι εσείς αν λείπουν κάποια πολύ σημαντικά στοιχεία.

Σκεφτείτε μαζί με τα παιδιά όλα όσα κάνουν κακό στο σώμα μας, π.χ. λίγος ύπνος, υπερβολική κούραση, πολλά γλυκά, χρήση αλκοόλ. Καταγράψτε τις απαντήσεις σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί για να τις δει όλη η τάξη.

συζητήσετε πόσο δύσκολο μας είναι μερικές φορές να σταθούμε και να δούμε τις θετικές πλευρές κάποιου, ενώ για τις αρνητικές μπορούμε εύκολα να μιλήσουμε. Εξηγήστε στα παιδιά ότι είναι καλό να αναφέρονται και τα αρνητικά, αλλά με ενδιαφέρον, ώστε να λειτουργούν βοηθητικά για τους άλλους και να μην τους πληγώνουν.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Στο μεγάλο κύκλο λένε όλοι «τι έμαθα σήμερα», «τι μου άρεσε», «τι με δυσκόλεψε».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να καταχωρίσουν στο τετράδιό τους τα θετικά στοιχεία που τους έγραψαν οι άλλοι και να γράψουν οι ίδιοι ακόμα 3 θετικά για τον εαυτό τους.
- Να γράψουν ένα ημερολόγιο για τη συνάντηση αυτή.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Τα παιδιά, καθένα ξεχωριστά, να γράψουν ή να ζωγραφίσουν οτιδήποτε μπορούν να κάνουν με το σώμα τους για να αισθάνονται καλύτερα.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να βρουν όλα τα παιδιά ένα ή περισσότερα θετικά στοιχεία στον εαυτό τους
- Να αναγνωρίσουν τις ικανότητές και τις επιθυμίες τους
- Να επιβεβαιωθούν από τους άλλους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ζητήστε, από όσα παιδιά θέλουν, να μοιραστούν αυτά που έγραψαν στο έντυπο «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...». Θα ήταν χρήσιμο να εξηγήσετε στα παιδιά τι σημαίνει αυτογνωσία (ο τρόπος με τον οποίο κάποιος αξιολογεί τον εαυτό του: είμαι...), αυτοεκτίμηση (η αξιολόγηση που κάνει κάποιος για τον εαυτό του/της: μπορώ να κάνω...), αυτοπεποίθηση (είμαι χαρούμενος με τον εαυτό μου και την αξία μου).

Δεν είναι αρκετό να γνωρίζουμε μόνο εμείς για τον εαυτό μας. Επιθυμούμε αυτά που σκεφτόμαστε και νιώθουμε για μας να επιβεβαιωθούν και από τους γύρω μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει τον φροντίζω και ενδιαφέρομαι για την υγεία μου, τη διατροφή μου, την άσκηση του σώματός μου, το περιβάλλον μου. Επομένως το θέμα μπορεί να συνδεθεί με:

- καλλιτεχνικές, δημιουργικές και πολιτιστικές δραστηριότητες
- υγιεινή του σώματος
- φυσική αγωγή

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί Α4
- στυλό
- μαρκαδόροι χοντροί, πολύχρωμες μπογιές
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες - μικρούς κύκλους - και μοιράστε τους από ένα φύλλο χαρτί. Κάθε παιδί γράφει το όνομά του στο κάτω μέρος της σελίδας και το δίνει στο επόμενο παιδί που κάθεται στα δεξιά του. Το επόμενο παιδί γράφει στην κορυφή της σελίδας κάτι καλό για το προηγούμενο παιδί, του οποίου το όνομα βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας, το διπλώνει για να μη φαίνεται, και το δίνει στο επόμενο από τα δεξιά του παιδί. Σιγά-σιγά η σελίδα θα φτάσει πάλι στο πρώτο παιδί και τότε θα μπορέσει να διαβάσει όλα τα θετικά που έγραψαν στο χαρτί γι' αυτό τα άλλα παιδιά.



Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναγίνουν μεγάλη ομάδα και προτρέψτε τα να πουν πώς ένιωσαν διαβάζοντας τα καλά που τους έγραψαν, αν τα ήξεραν, αν τα είχαν σκεφτεί για τον εαυτό τους, αν περίμεναν να τα αναγνωρίσουν οι συμμαθητές τους, πόσο δύσκολο τους ήταν να βρουν θετικά για τους άλλους.

Δραστηριότητα 2



Ατομικά το κάθε παιδί, αφού χωρίσει το χαρτί του σε 3 στήλες, να γράψει ή να ζωγραφίσει σε καθεμιά στήλη: Τι μπορούσα να κάνω 2 χρόνια πριν; Τι μπορώ να κάνω τώρα; Τι θα μπορώ να κάνω 2 χρόνια μετά;

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια με κάποιον που έχει ένα κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα μ' αυτά (π.χ. το ίδιο χρώμα μαλλιά, το ίδιο αρχικό ονόματος, τον ίδιο μήνα γέννησης) και να μοιραστούν αυτά που έγραψαν.

Δυσκολίες στην εφαρμογή

Μπορεί να γραφτούν αρνητικά σχόλια για κάποιους αντί για θετικά. Είναι σημαντικό να μείνετε λίγο σ' αυτό και να

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να φτιάξουν έναν κατάλογο με τα στοιχεία που τους βοηθούν να αναγνωρίσουν το συμμαθητή που έχουν απέναντί τους. Μπορεί να είναι συγκεκριμένα ρούχα, χρώμα μαλλιών, χαμόγελο, το όνομα, το παρατσούκλι, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, μουσική, φαγητό ή άθλημα που προτιμά. Όταν τελειώσουν, ζητήστε τους να ανταλλάξουν τους καταλόγους τους και να συζητήσουν αυτά που έγραψε το καθένα για να προσδιορίσει ένα άλλο.

Στο μεγάλο κύκλο μπορούν να συζητήσουν πώς τους φάνηκε η άσκηση, τι τους έκανε εντύπωση, τι καινούριο έμαθαν.

Δραστηριότητα 2



Χωρίζονται σε ζευγάρια, επιλέγοντας τα ίδια το παιδί με το οποίο νιώθουν καλύτερα και, πλάτη με πλάτη, φτιάχνει το καθένα μόνο του το προσωπικό του λουλούδι. Μια μαργαρίτα με 9 πέταλα, που στο κέντρο της έχει το όνομά του. Σε καθένα από τα πέταλα γράφουν:

1. πώς είμαι εξωτερικά
2. τι κάνω καλά
3. τι δεν κάνω καλά
4. ποια είναι τα καλά μου στοιχεία ως ανθρώπου
5. οι άνθρωποι που αγαπώ
6. τα όνειρά μου
7. οι αγαπημένες μου συνήθειες
8. γιατί νομίζω ότι με αγαπούν οι άλλοι
9. τι εύχομαι για τον κόσμο

Γράψτε τα όλα αυτά σε πίνακα, ώστε να τα βλέπουν όλοι. Όταν τελειώσουν το λουλούδι τους, γυρίζουν στα ζευγάρια τους και μοιράζονται ό,τι θέλουν από αυτό που έχουν ζωγραφίσει και γράψει.

Δυσκολίες κατά την εφαρμογή

Κατά το διάστημα της δημιουργίας της μαργαρίτας, χρειάζεται να δοθεί προσοχή στα παιδιά για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν, π.χ. πώς θα ζητήσουν βοήθεια από τους συμμαθητές τους

(αν υπάρχει συνεργασία, αλληλοβοήθεια, αν τηρούνται οι αρχές συνεργασίας που όρισαν από την προηγούμενη συνάντηση). Ίσως προκύψει ανάγκη για περισσότερη συζήτηση σχετικά με τη συνεργασία και την αλληλοβοήθεια.

Σε περίπτωση που κάποια παιδιά δεν μπορούν να βρουν ούτε ένα θετικό στον εαυτό τους, ζητούμε από τους συμμαθητές τους να το κάνουν.

«Τι δεν κάνω καλά». Χρειάζεται να τονιστεί ότι υπάρχουν όρια και περιορισμοί στους ανθρώπους, σε κάποια πράγματα δεν τα καταφέρνουμε, είναι σημαντικό να υπάρχει αποδοχή αυτών που δεν αλλάζουν και προσπάθεια για αλλαγή και βελτίωση, όπου είναι εφικτό. Ίσως χρειαστεί να γίνει κουβέντα για τα πραγματοποιήσιμα ή μη όνειρα.

Δραστηριότητα 3



Επιστρέφουν στο μεγάλο κύκλο και συζητούν: Σας άρεσε αυτό που κάναμε; Πώς νιώθετε με τον εαυτό σας; Τι θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όλη η ομάδα γράφει και λέει: «Κάτι που ανακάλυψα για τον εαυτό μου και με κάνει να νιώθω όμορφα είναι...».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Κρατούν στο τετράδιό τους τις προσωπικές τους μαργαρίτες καθώς και αυτό που ανακάλυψαν για τον εαυτό τους και τα κάνει να νιώθουν όμορφα.
- Να συμπληρώσουν το έντυπο «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...» και μετά να το δώσουν στην οικογένειά τους και σε σημαντικούς γι' αυτά ανθρώπους για να συμπληρώσουν τουλάχιστον ακόμα 3 θετικά σχόλια.

Δραστηριότητα 2



Ξεκινήστε την άσκηση χωρίζοντας τα παιδιά σε μικρές ομάδες των 5 ατόμων. Μοιράστε σε κάθε ομάδα μία κάρτα για καθένα από τα 5 θέματα (φαγητό, καθαριότητα, ασφάλεια, άσκηση, ξεκούραση και χαλάρωση).

Ζητήστε από τα παιδιά κάθε ομάδας, σύμφωνα με την επικεφαλίδα του θέματος που έχουν θέσει, να σκεφτούν και να γράψουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διατηρήσουν το σώμα τους υγιές.

Όταν ολοκληρώσουν τη δουλειά τους, καλέστε τα να καθίσουν όλα μαζί σε μεγάλο κύκλο και να μιλήσουν γι' αυτά που έγραψαν. Βρείτε μαζί τους κοινά χαρακτηριστικά που μπορεί να υπάρχουν.

Δραστηριότητα 3



Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν πράγματα που κάνουν τώρα -κακές ή λιγότερο κακές συνήθειες, τις οποίες πρέπει να αλλάξουν. Ρωτήστε τα ποιος μπορεί να τα βοηθήσει.

Ζητήστε από κάθε παιδί να επιλέξει για τον εαυτό του/της κάτι που θα κάνει στο μέλλον.

Μοιράστε τους το έντυπο με το προσωπικό τους συμβόλαιο «διατήρησης της καλής υγείας», με υπογραφή και ημερομηνία.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Κλείστε τη συνάντηση ζητώντας από τα παιδιά να αναφέρουν ένα συναίσθημα που ένιωσαν όταν εκτελούσαν τις ασκήσεις. Ρωτήστε τα πόσο είναι δική τους ευθύνη να φροντίζουν τον εαυτό τους και πόσο αυτό εξαρτάται από άλλους ανθρώπους.

Αξιολόγηση: Μοιράστε δύο φύλλα χαρτί στα παιδιά και ζητήστε τους να σχεδιάσουν χαμογελαστά, συνοφρυω-

μένα, ουδέτερα πρόσωπα για να δείξουν αν διασκέδασαν και για να απαντήσουν στην ερώτηση: «Σας άρεσε αυτή η συνάντηση;», «Σας φάνηκε χρήσιμη;».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να δείξουν το προσωπικό τους συμβόλαιο διατήρησης της καλής υγείας στα μέλη της οικογένειάς τους και να τους ζητήσουν να υποστηρίξουν και να συνοπγράψουν το συμβόλαιό τους.
- Να μελετήσουν την ανάγκη του σώματός τους για ύπνο και να κάνουν έρευνα στο σχολείο για το πόσο κοιμάται κάθε παιδί.
- Να παρατηρήσουν και να συζητήσουν με τους γονείς τους, ή σε επόμενη συνάντηση, πώς παρουσιάζονται μέσα από τις διαφημίσεις τα προϊόντα διατροφής ή διάφορες ουσίες και πράγματα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν και να επιλέξουν 2 πράγματα που θα παρατηρήσουν να μεγαλώνουν και να αλλάζουν κατά κάποιο τρόπο. Να σημειώσουν τις επιλογές τους με εικόνες (σχέδια, ζωγραφιές) και να τις φέρουν στο επόμενο μάθημα.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 6η: ΜΕΓΑΛΩΝΩ ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΩ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να καταλάβουν τα παιδιά ότι μεγαλώνουν και αλλάζουν και ότι αυτό είναι μια φυσική διαδικασία που αφορά όλους τους ζωντανούς οργανισμούς
- Να αναγνωρίσουν πως όλα τα ανθρώπινα όντα αλλάζουν και μεγαλώνουν με διαφορετικό ρυθμό, όπως ταιριάζει στο καθένα
- Να καταλάβουν πως η προοπτική να μεγαλώσουν και να αλλάξουν μπορεί να προκαλέσει τόσο φόβο και ανησυχία όσο και ενθουσιασμό

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Το να μεγαλώνει και να αλλάζει κανείς είναι μια φυσική διαδικασία που συμβαίνει και σε άλλους ζωντανούς οργανισμούς. Καθώς μεγαλώνουμε, αλλάζουμε. Αλλάζουμε στην εμφάνιση, στο σώμα, στο πρόσωπο, στις δυνάμεις και τις αντοχές μας, στον τρόπο που σκεφτόμαστε, στο πώς αντιμετωπίζουμε αυτά που μας συμβαίνουν στη ζωή. Αυτά όλα γίνονται άλλοτε με πολύ γρήγορους ρυθμούς και άλλοτε με αργούς. Ο καθένας ακολουθεί τους δικούς του ρυθμούς. Η προοπτική να μεγαλώσουμε και να αλλάξουμε μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα αλλά και να προκαλεί φόβο.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα αυτό μπορεί να σχετιστεί:

- με το μάθημα της ανθρωπολογίας
- με τη φυσική αγωγή
- με τα δικαιώματα του ανθρώπου

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στιλό
- φύλλα χαρτί A4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι χοντροί, πολύχρωμοι
- κόλλα
- ζωγραφιές ή εικόνες που έφτιαξαν τα παιδιά σχετικά με το μέγαλωμα και την αλλαγή
- κάρτες παζλ
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Τα παιδιά αναφέρουν 2 πράγματα που παρατήρησαν πως μεγάλωσαν ή/και άλλαξαν την προηγούμενη εβδομάδα και δείχνουν τα σχέδια που έφτιαξαν ή τις εικόνες που μάζεψαν. Γράφουμε τις απαντήσεις τους. Εξηγήστε πώς όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, όπως και εμείς, μεγαλώνουν και αλλάζουν.

Δραστηριότητα 1



Ζητήστε από τα παιδιά, αφού έχουν σχηματίσει ζευγάρια, να απαντήσουν στην ερώτηση «Πώς καταλαβαίνω ότι μεγαλώνω;» και να φτιάξουν μια ιστορία με εικόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί, με τα μέλη του σώματός τους που εξακολουθούν να μεγαλώνουν, π.χ. πόδια, μαλλιά καθώς και άλλους τρόπους με τους οποίους καταλαβαίνουν ότι μεγαλώνουν. Πιθανή ερώτηση: Τι μπορείς να κάνεις τώρα που δεν μπορούσες πριν;

Όταν τελειώσουν τη ζωγραφική τους, ζητήστε να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο και να συζητήσουν και να ανταλλάξουν ό,τι έχουν φτιάξει και σκεφτεί. Βρείτε τις ομοιότητες και διαφορές στο ρυθμό ανάπτυξης καθώς και τις φυσιολογικές αλλαγές. Συζητήστε πώς νιώθουν για τις αλλαγές που γίνονται πάνω τους.

Δραστηριότητα 2



Τα παιδιά χωρίζουν το χαρτί τους σε 4 μέρη και ζωγραφίζουν ή γράφουν 4 ευχές για το μέλλον χρησιμοποιώντας για κάθε ευχή και μία ενότητα. Α. Σωματικές αλλαγές, Β. Ένα επίτευγμα, Γ. Μια αλλαγή στο χαρακτήρα - πώς θα ήθελαν να είναι, Δ. Αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

Το χρονικό διάστημα γι' αυτές τις αλλαγές μπορεί να είναι 1-3 χρόνια.



Όταν τελειώσουν, ζητήστε να καθίσουν όλοι και πάλι στο μεγάλο κύκλο και παροτρύνετε τα παιδιά να συζητήσουν για τις επιθυμίες και τις ανησυχίες τους. «Τι σε ανησυχεί περισσότερο;», «Τι περιμένεις με μεγάλη ανυπομονησία;». Αισθάνονται όλοι το ίδιο; Αν ανησυχούμε, θα αλλάξει κάτι; Τι μπορείς να κάνεις σχετικά με τις ανησυχίες σου; Ποιος μπορεί να σε βοηθήσει; Από πού αλλού μπορείς να ζητήσεις βοήθεια;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τονίστε ότι ο καθένας έχει το δικό του προσωπικό ρολόι για να μεγαλώσει και να αλλάξει. Ταυτόχρονα υπάρχουν αλλαγές στις οποίες δεν μπορούμε να κάνουμε καμιά παρέμβαση (ύψος, αλλαγή φωνής στα αγόρια κ.λπ.), υπάρχουν και αλλαγές τις οποίες μπορούμε να πετύχουμε με δική μας προσπάθεια (βάρος, συναλλαγή με άλλους ανθρώπους κ.λπ.).

Αξιολόγηση: Ζητήστε από τα παιδιά να αξιολογήσουν το μάθημα σήμερα σημειώνοντας ένα + ή ένα - σε ένα φύλλο χαρτί, στη μία πλευρά το ένα σύμβολο και στην άλλη το άλλο. Επιδεικνύουν το κατάλληλο σύμβολο, αντίστοιχα, στις ερωτήσεις «Διασκεδάσες;», «Ήταν χρήσιμο για σένα;», «Πήρες νέες γνώσεις;».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να φτιάξουν σε συνεργασία με τους γονείς τους, ένα «χρονοδιάγραμμα του μεγαλώνω και αλλάζω». Το χρονοδιάγραμμα αυτό θα το συμπεριλάβουν στο ατομικό τους τετράδιο.
- Να γράψουν ένα γράμμα σε ένα φίλο/η τους/της λέγοντάς του/της τι κατάλαβαν, σκέφτηκαν και ένωσαν από τη σημερινή συνάντηση. Το γράμμα αυτό να το εντάξουν στο ατομικό τους τετράδιο.

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ: ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η: ΟΜΟΙΟΤΗΤΑ - ΔΙΑΦΟΡΑ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ερευνήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων και εθνών
- Να συνειδητοποιήσουν πώς οι διαφορές εμπλουτίζουν και διευρύνουν τη ζωή
- Να αρχίσουν να σκέφτονται έναν ευρύ κόσμο στον οποίο η αμοιβαία ανοχή και ο σεβασμός είναι σημαντικοί παράγοντες

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- χοντροί, πολύχρωμοι μαρκαδόροι, κηρομπογιές
- blue tac

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



10'

Σε προηγούμενη συνάντηση μιλήσαμε για τη μοναδικότητα του καθενός. Σήμερα θα σκεφτούμε τον εαυτό μας ως μέλη ενός κόσμου στον οποίο υπάρχουν πολλοί άνθρωποι διαφορετικών εθνικοτήτων, πολιτισμών, σωματικών διαφορών και προσωπικών επιλογών ή απόψεων/ιδεών. Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο αλλά έχουμε και κοινά. Σκεφτείτε τις οικογένειές μας, είμαστε μαζί αλλά είμαστε και διαφορετικοί. Οι διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους, που μπορεί να οφείλονται στη φυλή, το φύλο, την ηλικία, τη μορφωση, την κοινωνική τάξη, τις ικανότητες ή άλλες ιδιότητες, είναι διακρίσεις που όμως δεν αποκλείουν το γεγονός ότι όλα τα άτομα έχουν την ίδια αξία. Οι συγκρίσεις μεταξύ των ανθρώπων καλό είναι να αποφεύγονται, γιατί στην πράξη αποδεικνύονται βλαπτικές για την προσωπική μας βελτίωση. Μπορούμε να συγκρίνουμε μόνο ικανότητες και όχι την αξία κάθε ανθρώπου. Όπως αναφέρει και ο Έρικ Μπλούμενταλ (1997), «όταν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους, παραμελούμε την προσωπική μας βελτίωση και αυτονομηση».

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αυτό το μάθημα δίνει τη δυνατότητα να αρχίσετε να διερευνάτε με τα παιδιά:

- τα στερεότυπα
- τη διάκριση και τον κοινωνικό αποκλεισμό
- την προκατάληψη και τους λόγους που οδηγούν σε μια τέτοια συμπεριφορά



60'

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να συζητήσουν σε τι μοιάζουν και σε τι διαφέρουν από τους άλλους. Κάθε ζευγάρι ζωγραφίζει μια ασπίδα. Από τη μία πλευρά της τα παιδιά ζωγραφίζουν 3 κοινά πράγματα, ενδιαφέροντα, ανάγκες, που μοιράζονται με το ταίρι τους και από την άλλη, 3 πράγματα στα οποία διαφέρουν. Όταν ολοκληρώσουν τη ζωγραφική τους, γράφουν ένα σύνθημα σχετικό με ό,τι κατάλαβαν από τη δουλειά που έκαναν.

Ζητήστε τους να καθίσουν όλοι στο μεγάλο κύκλο. Τα ζευγάρια κάθονται δίπλα-δίπλα και παρουσιάζουν την ασπίδα και το σύνθημά τους.

Δραστηριότητα 1



25'

Στο μεγάλο κύκλο όλοι μαζί, μιλήστε τους για τα όσα συγκεντρώσατε από αυτά που ανέφεραν τα ζευγάρια. Συγκεντρωθείτε στις ομοιότητες -ιδιαίτερα όσες αφορούν βασικές τους ανάγκες, π.χ. ανάγκη για αγάπη, φαγητό, παιχνίδι κ.λπ. Παροτρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν την ποικιλία και το χρώμα που υπάρχει από τη διαφορετικότητα καθώς και πόσο βαρετά ομοιόμορφος θα ήταν ο κόσμος αν ήμασταν όλοι ίδιοι.

Δραστηριότητα 2



Συζητήστε με τα παιδιά γιατί υπάρχουν τόσο συχνά προβλήματα μεταξύ διαφορετικών ομάδων ανθρώπων; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε να καταργηθούν κάποιοι από τους περιορισμούς που υπάρχουν; Πώς μπορούμε να συνυπάρξουμε καλύτερα ο ένας με τον άλλο;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όλοι λένε «κάτι καινούριο που έμαθα στο σημερινό μάθημα είναι...»

Αξιολόγηση: Μοιράστε τους τα φύλλα με τις διαφορετικές εκφράσεις προσώπου για να διαλέξουν και να δηλώσουν αυτό που εκφράζει καλύτερα πώς νιώθουν για τη σημερινή συνάντηση.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Τα παιδιά μπορούν να ψάξουν και να βρουν πόσες διαφορετικές ομάδες και εθνικότητες υπάρχουν στην περιοχή όπου ζουν και να το γράψουν στα ατομικά τους τετράδια.
- Θα μπορούσαν επίσης να μελετήσουν τη ζωή γνωστών ανθρώπων που δούλεψαν για την προώθηση των ανθρωπίνων σχέσεων, π.χ. Μάρτιν Λούθερ Κινγκ.
- Θα μπορούσαν να δουλέψουν σε ομάδες και σε συνεργασία με την οικογένειά τους να συγκεντρώσουν συλλογές από παιχνίδια, τραγούδια, ιστορίες, διατροφή από όλο τον κόσμο ή από εθνικότητες που ζουν στην περιοχή τους και να τα παρουσιάσουν σε εκδήλωση στο σχολείο ή στην τάξη.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

- Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν με μέλη της οικογένειάς τους για περιστατικά που προκλήθηκαν από κακή επικοινωνία.
- Να καταγράψουν στο ατομικό τους τετράδιο κάποια περίπτωση στην οποία κάτι που είπαν δεν έγινε αντιληπτό και να εξηγήσουν τους λόγους γι' αυτό.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 8η: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να καταλάβουν τη σημασία της σωστής επικοινωνίας
- Να εκπαιδευτούν σε μια δεξιότητα που προάγει τις ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους
- Να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους
- Να μάθουν να μπαίνουν στη θέση του άλλου για να μπορούν να τον καταλάβουν καλύτερα

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Η διαφορετικότητα, όταν εκφράζεται στο κατάλληλο πλαίσιο (ομάδα, δέσμευση, εμπιστοσύνη, ασφάλεια) και με καλή επικοινωνία, είναι πλούτος που σε κάνει να αισθάνεσαι ελευθερία, χαρά, ευτυχία.

Μιλήστε στα παιδιά για τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιος να επικοινωνεί (πομπός – δέκτης – λεκτική – εξωλεκτική επικοινωνία). Η σωστή επικοινωνία είναι ένας τρόπος επίλυσης συγκρούσεων. Επικοινωνώ με τον εαυτό μου - επικοινωνώ με τους άλλους.

Ξεκινήστε τη συνάντηση ζητώντας από τα παιδιά να θυμηθούν κάποιο αστείο γεγονός που προήλθε από κακή επικοινωνία. Αναφέρετε στα παιδιά ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα αυτό μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα της σεξουαλικής αγωγής.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- φύλλα χαρτί Α4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι χοντροί
- καρέκλες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Κάθονται στις καρέκλες τους και μιλούν για ένα περιστατικό που συνέβη σε αυτούς ή στην οικογένειά τους λόγω μη σωστής επικοινωνίας.

Αυτή τη διαδικασία θα την κάνουν στα ακόλουθα στάδια:

- α) Απέναντι, βλέποντας ο ένας τον άλλο, σε κοντινή απόσταση, να ακουμπούν τα γόνατά τους μεταξύ τους
- β) Απέναντι, αλλά σε μεγαλύτερη απόσταση
- γ) Απέναντι, αλλά σε πολύ μεγάλη απόσταση, ώστε με δυσκολία να ακούγονται
- δ) Πλάτη με πλάτη, χωρίς να βλέπει ο ένας τον άλλο

Αφού μιλήσουν μέσα από όλα αυτά τα στάδια, ρωτήστε τα ποτέ/σε ποιο στάδιο ήταν καλύτερη η επικοινωνία τους.

Στη συνέχεια, στα ίδια ζευγάρια το ένα παιδί δείχνει στο άλλο ένα συναίσθημα που νιώθει, χωρίς να μιλήσει και το καθένα προσπαθεί να μαντέψει το συναίσθημα του άλλου. Όταν τελειώσουν, ρωτήστε τα ζευγάρια «Μαντέψατε σωστά;»

Επαναλάβετε την άσκηση, μόνο που αυτή τη φορά τα παιδιά πρέπει να μιλήσουν στα ζευγάρια τους για ένα συναίσθημα, αλλά με το σώμα τους να δείξουν το αντίθετο, π.χ. χαμογελά, ενώ λέει, είμαι στεναχωρημένος· ή σφίγγει τα χέρια του, ενώ λέει, είμαι χαλαρός· κουνά νευρικά το πόδι του, ενώ λέει, είμαι ήρεμος.

Δραστηριότητα 1



Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ένα μεγάλο κύκλο. Στέκονται όρθια. Ένα παιδί μπαίνει μέσα στον κύκλο, πηγαίνει προς κάποιο άλλο μέλος της ομάδας και αφού σταθεί απέναντί του, του λέει κάτι που αφορά κάποιο τρίτο παιδί. Αυτό που τον ακούει απαντά: «Και γιατί το λες σ' εμένα;»

Ρωτήστε τα παιδιά πώς ένιωσαν εκτελώντας αυτή την άσκηση. Καταγράψτε τις απαντήσεις τους.

Δυσκολίες εφαρμογής

Τα παιδιά μπορεί να εκφράσουν συναισθήματα θυμού, απογοήτευσης, ματαίωσης, πόνου, στενοχώριας και να έχουν μεγάλη δυσκολία να μιλήσουν για κάποιον άλλο μπροστά σε όλους. Εξηγήστε τους ότι αυτό συμβαίνει όταν δεν προσπαθούμε να ελέγξουμε αυτό που νιώθουμε. Το σκεφτόμαστε και το εκφράζουμε σε λάθος πρόσωπο, τόπο και χρόνο. Το αποτέλεσμα είναι εμείς να νιώθουμε άσχημα και ο άλλος να μην μπορεί να ανταποκριθεί, να στενοχωρηθεί ή να αναρωτιέται γιατί εκφραστήκαμε έτσι.

Δραστηριότητα 2



Τα παιδιά κάθονται όλα στο μεγάλο κύκλο. Ρωτήστε τα «Τι καταλάβατε, τι μάθατε που θα σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη επικοινωνία με τους ανθρώπους που σχετίζεστε;».

Καταγράψτε σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί τις απαντήσεις τους ως «αρχές καλής επικοινωνίας».

Κάποιες αρχές καλής επικοινωνίας μπορεί να είναι οι παρακάτω:

- Κοιτάζω τον άλλο στα μάτια όταν του μιλάω
- Απευθύνομαι στο κατάλληλο πρόσωπο για κάθε θέμα
- Εκφράζω με σαφήνεια και ειλικρίνεια αυτό που θέλω
- Τα λόγια μου ταιριάζουν με αυτό που δείχνουν (λεκτική-εξωλεκτική επικοινωνία, διπλό μήνυμα)
- Ακούω τον άλλο και προσπαθώ να μπω στη θέση του
- Διαλέγω την κατάλληλη στιγμή και τον κατάλληλο χώρο

Πιθανόν να χρειάζεται να γίνει σύντομη αναφορά στον τρόπο που «ζητώ» ή «διεκδικώ».

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Κάντε μια σύντομη αναφορά στις αρχές σωστής επικοινωνίας και στους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί ο καθένας να επικοινωνήσει. Κάθε άνθρωπος χρειάζεται να μιλάει για τα προβλήματά του στους

φίλους του, να τους εμπιστεύεται και να μοιράζεται μαζί τους το βάρος που νιώθει μέσα του. Υπάρχουν όμως κάποια πολύ προσωπικά θέματα που τα λες μόνο σε ανθρώπους που εμπιστεύεσαι πάρα πολύ ή και σε κανέναν, όπως τη θλίψη σου για το χαμό ενός πολυαγαπημένου προσώπου ή τον έρωτά σου. Από την άλλη όμως, μυστικά που μπορεί να σε βάζουν σε κίνδυνο τα λες στους γονείς σου. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορείς να μιλήσεις γι' αυτά τα θέματα σε ολόκληρη την τάξη. Όλοι μας έχουμε τουλάχιστον έναν άνθρωπο που μπορούμε να εμπιστευθούμε.

Αξιολόγηση: Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν με όλη την ομάδα:

«Αυτό που μου άρεσε σήμερα περισσότερο ήταν...»

«Αυτό που μου φάνηκε δύσκολο ήταν...»

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να γράψουν ένα ημερολόγιο γι' αυτό που έγινε σήμερα στην τάξη, τι έμαθαν, πώς ένιωσαν.
- Να γράψουν στο ατομικό τους τετράδιο τις αρχές επικοινωνίας που συζητήσαν στη συνάντηση και να ζητήσουν από άλλα μέλη της οικογένειάς τους να προσθέσουν και αυτά άλλες 3 αρχές.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 9η: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να σκεφτούν το μέλλον, τι θέλουν να κάνουν και να γίνουν
- Να μάθουν να θέτουν ρεαλιστικούς προσωπικούς στόχους για τον εαυτό τους

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Συζητήστε το σκοπό αυτού του μαθήματος. Χρειάζεται να διευκρινίσετε την έννοια «στόχος» σχετικά με το «θέτω προσωπικούς στόχους». Βασική αρχή στην ατομική ψυχολογία είναι ότι όλοι είμαστε όντα προσανατολισμένα προς κάποιο σκοπό. Η συμπεριφορά μας καθορίζεται από τους στόχους που θέτουμε για τον εαυτό μας πολλές φορές και ασυνείδητα. Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μας καθορίζονται από τον τρόπο της ζωής μας και αντικατοπτρίζουν τις αντιλήψεις μας για το τι πιστεύουμε ότι είναι το καλύτερο για μας. Τονίστε τη σημασία που έχει «να θέτω ρεαλιστικούς στόχους στη ζωή μου για να μπορώ να πετύχω αυτό που επιθυμώ».

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα αυτό μπορεί να συνδεθεί με το θέμα της διατροφής και της σεξουαλικής αγωγής.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- σπινό
- φύλλα χαρτί A4
- το ατομικό τους τετράδιο με το έντυπο «προσωπικός στόχος»
- μαρκαδόροι χοντροί και πολύχρωμες μπογιές

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική διαδικασία



Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τι θέλουν να γίνουν όταν μεγαλώσουν.

Μοιράστε ξεχωριστά σε κάθε παιδί από ένα φύλλο χαρτί και ζητήστε του να το χωρίσει σε 4 μέρη.

Ζητήστε από κάθε παιδί να ζωγραφίσει σε κάθε μέρος του χαρτιού τον εαυτό του/της έτσι όπως θα ήθελε να είναι σε 10 χρόνια.

Δραστηριότητα 1



Αφού ολοκληρώσουν τη ζωγραφιά, βοηθήστε τα να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν πόσο εύκολη ή δύσκολη τους φάνηκε η άσκηση. Στη συνέχεια να πουν στα άλλα μέλη της μικρής ομάδας ποιο στόχο επιλέγουν ως τον πιο σημαντικό. Να εξηγήσουν στους άλλους γιατί είναι ο πιο σημαντικός.

Δραστηριότητα 2



Μοιράστε τους το έντυπο του ατομικού τους τετραδίου «προσωπικός στόχος» και ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το στόχο που επέλεξαν και να περιγράψουν ο καθένας το σχεδιασμό για την επίτευξή του.

Όταν ολοκληρώσουν, κάθονται όλοι μαζί στο μεγάλο κύκλο και παρουσιάζουν το στόχο και το σχέδιο δράσης που έκαναν.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δείξουν το έντυπό τους. Πείτε τους ότι, εάν θέλουν, μπορούν να ζητήσουν από κάποιον ενήλικα να υπογράψει το έντυπό τους, αφού πρώτα το έχουν υπογράψει οι ίδιοι. Μπορούν επίσης να διακοσμήσουν τα περιθώρια.

Ζητήστε από όλους να πουν από ένα συναίσθημα για να ολοκληρώσετε τη συνάντηση.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τα παιδιά θα μπορούσαν:

- Να μιλήσουν με γνωστά άτομα στην κοινότητα αλλά

και με μέλη της οικογένειάς τους και να μάθουν για τους στόχους που αυτά είχαν όταν ήταν παιδιά, γι' αυτούς που πέτυχαν και γι' αυτούς που δεν πέτυχαν.

- Να δοκιμάσουν να θέσουν στόχους βραχυπρόθεσμους.
- Να κρατούν στοιχεία για τις προσωπικές τους επιτυχίες (τι έκαναν, πώς το έκαναν, από πού πήραν βοήθεια, τι χρησιμοποίησαν).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 10η: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν να αξιολογούν την εκπαίδευσή τους και την πορεία τους σ' αυτή

Δραστηριότητα 1



Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Σε όλες μας τις συναντήσεις προσπαθήσαμε να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας αλλά και να βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους γύρω μας με τους οποίους συνυπάρχουμε. Σήμερα, ολοκληρώνοντας αυτό τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς αξιολογούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιον τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν άρεσε, τι δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δεσμευση.

Τονίστε ότι αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου προγράμματος.

Ζητήστε από τα παιδιά, όπως είναι σε ζευγάρια, να σχηματίσουν τετράδες ή εξάδες με άλλα ζευγάρια. Μοιράστε τους από ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και μαρκαδόρους και εξηγήστε τους τι έχουν να κάνουν. Από τη συζήτηση που έκαναν στα ζευγάρια να ζωγραφίσουν με σύμβολα και εικόνες τα 4 σημαντικότερα πράγματα που έμαθαν σ' αυτές τις συναντήσεις.

Δραστηριότητα 2



Καλέστε τις μικρές ομάδες να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο. Η κάθε ομάδα μέσω του εκπροσώπου της παρουσιάζει τα πιο σημαντικά σημεία της εκπαιδευτικής διαδρομής. Πείτε τους κι εσείς πόσο σημαντικό ήταν για σας και τι μάθατε αυτό το διάστημα, ποια πράγματα/σημεία ήταν σημαντικά για σας, πώς νιώθετε τώρα, μετά απ' αυτή τη δουλειά, για την τάξη.

Ε. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Μοιράστε στα παιδιά το έντυπο αξιολόγησης για να το συμπληρώσουν ατομικά και ανώνυμα.

Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί Α4
- σπινό
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- χρωματιστοί χοντροί μαρκαδόροι
- έντυπα αξιολόγησης

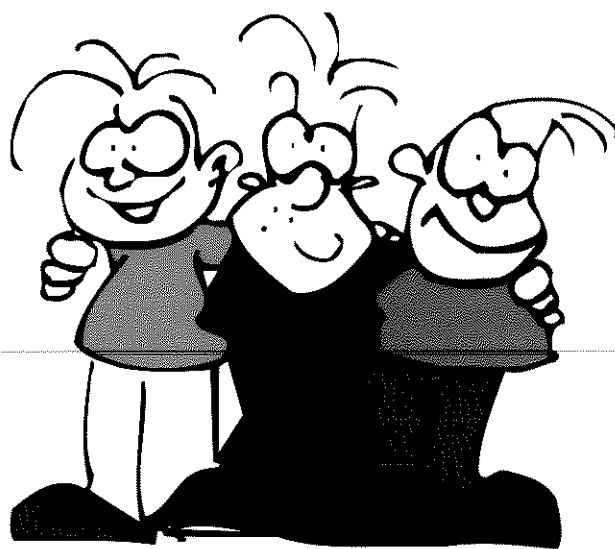
Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική διαδικασία



Βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν μεταξύ τους το πώς ένιωσαν σε όλες αυτές τις συναντήσεις.

ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η: ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωριστεί η ομάδα μεταξύ της και με το δάσκαλο ή τη δασκάλα με έναν «καινούριο» τρόπο
- Να μάθουν τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στην εκπαίδευσή τους
- Να καλλιεργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Καλό θα ήταν να εξηγήσετε στα παιδιά το σκοπό του προγράμματος αγωγής υγείας που θα ξεκινήσετε στο σχολείο σας. Στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να προστατεύουν τον εαυτό τους από διάφορους κινδύνους και να τα εφοδιάσει με γνώσεις και ικανότητες που θα μπορούν να τις αξιοποιήσουν στη ζωή τους. Ξέρουμε ότι ενώ οι κίνδυνοι υπάρχουν, όσο περισσότερα εφόδια έχει καθένας και όσο πιο ευχαριστημένος είναι από τη ζωή του, τόσο περισσότερο φροντίζει γι' αυτή και τόσο λιγότερο κινδυνεύει.

Επίσης, είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα εφαρμοστεί μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Μια εισαγωγή που μπορείτε να κάνετε είναι η παρακάτω: «Μην περιμένετε να σας μιλάμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά αλλά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία θα μάθουμε έναν καινούριο τρόπο για να εκφράζουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες μας με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρете εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε θα υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Στόχος είναι να μάθετε πράγματα που σας χρειάζονται στη ζωή και τα αποτελέσματα από αυτά που μαθαίνετε θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας».

Χρήσιμο θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα, σκέψεις, συμπεριφορές και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς

βλέπουν τον εαυτό τους. Ζητήστε τους να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Μπορείτε να εξηγήσετε στα παιδιά ότι οι συναντήσεις θα εμπλουτιστούν με θέματα όπως η χρήση ουσιών, οι διατροφικές συνήθειες, οι σχέσεις των δύο φύλων κ.λπ.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- κάρτες για το σχηματισμό ζευγαριών
- στυλό
- φύλλα χαρτί A4
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- πίνακας
- μαρκαδόροι χοντροί, πολύχρωμες μπογιές
- blue tac
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Χωρίστε τα παιδιά τυχαία σε ζευγάρια (με κάρτες). Το ένα είναι ο Α και το άλλο ο Β. Στην αρχή μιλάει ο Α για τον εαυτό του/της (όνομα, ηλικία, ενδιαφέροντα και ό,τι άλλο θέλει να πει) και ο Β ακούει. Μετά από 2' λεπτά αλλάζουν και μιλάει ο Β για τον εαυτό του, ενώ ο Α ακούει.

Όταν λήξουν και τα 5 λεπτά για τον Β, ζητήστε να καθίσουν όλοι, τα ζευγάρια δίπλα-δίπλα, μαζί με τις καρέκλες τους και να σχηματίσουν ένα μεγάλο κύκλο. Στον κύκλο αυτό το ζευγάρι παρουσιάζεται. Η παρουσίαση γίνεται ως εξής:

Σηκώνεται το παιδί Β και στέκεται όρθιο πίσω από το Α ακουμπώντας τα χέρια του στον ώμο του παιδιού Α και το παρουσιάζει μιλώντας στο πρώτο πρόσωπο, σαν να ήταν το Α αυτό που μιλούσε. Αφού τελειώσει, αλλάζουν, σηκώνεται το παιδί Α και στέκεται με τον ίδιο τρόπο πίσω από το Β. Μιλάει σε πρώτο πρόσωπο παρουσιάζοντας το Β.

Με τον τρόπο αυτό έχει παρουσιάσει ο ένας τον άλλο, έχουν όλοι γνωριστεί μέσα απ' αυτά που είπαν και μέσα από τα μάτια των άλλων και ο καθένας έχει κρατήσει τουλάχιστον το όνομα και τις πληροφορίες του συνεργάτη του στην άσκηση.

Δραστηριότητα 1



Ατομικά το κάθε παιδί γράφει σε ένα φύλλο χαρτί τις προσδοκίες του από τον κύκλο εκπαίδευσης. Τι περιμένει - τι θέλει να αποκομίσει - να μάθει.

Στη συνέχεια βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων (ένωση ζευγαριών). Οι μικρές αυτές ομάδες θα συζητήσουν όσα έγραψαν και θα φτιάξουν μια αφίσα με τις προσδοκίες της ομάδας τους, στις οποίες θα συμπεριλάβουν τις προσδοκίες κάθε μέλους της ομάδας. Η ομάδα μπορεί, αν θέλει, να δώσει και έναν τίτλο στην αφίσα της.

Δραστηριότητα 2



Ζητήστε από τα παιδιά, αφού κάθε μικρή ομάδα έχει ολοκληρώσει την αφίσα της, να σχηματίσουν πάλι το μεγάλο κύκλο όπου η κάθε ομάδα, μέσω ενός εκπροσώπου της, θα παρουσιάσει τις προσδοκίες της. Καταγράψτε τις προσδοκίες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί στον πίνακα. Όταν ολοκληρωθούν όλες οι παρουσιάσεις, και υπάρχουν γραμμένα στον πίνακα όσα έχουν ακουστεί, παρουσιάστε εσείς τους βασικούς άξονες, χωρίς να αποκλείσετε καμία προσδοκία και λέτε τι θα προσφέρετε εσείς και τι μπορείτε να κάνετε για να εκπληρωθούν αυτοί οι στόχοι. Τέλος, ρωτήστε τα παιδιά σε τι θα δεσμευτούν τα ίδια για να πετύχουν τους στόχους τους.

Αξιοποιήστε τη διαδικασία της «ιδεοθύελλας»: κάθε παιδί να πει, αν είναι δυνατόν με μία λέξη, τι μπορεί να κάνει από τη δική του πλευρά. Καταγράψτε όλα όσα λένε και, όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, δείτε ποια από αυτά που λένε μπορεί να είναι οι αρχές και οι κανόνες που θα διέπουν κάθε συνάντηση και όλα όσα αφορούν τα μέλη της ομάδας και ποια είναι κανόνες και αρχές που κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να προσπαθήσει ατομικά για να επιτύχει. Π.χ. κανόνες μπορεί να είναι ότι:

- μιλάει ένας κάθε φορά
- δεν μασάμε τσίχλες
- τακτοποιούμε την τάξη πριν φύγουμε

Αρχές μπορεί να είναι:

- σεβασμός προς τον εαυτό μας και τους άλλους
- καλή πρόθεση προς όλους
- ενδιαφέρον
- αποδοχή

Αν όλοι συμφωνούν με όσα έχουν αναφερθεί, τότε όλοι δεσμεύονται να τα τηρήσουν και υπογράφουν στα μεγάλα φύλλα από χαρτί που τους αντιστοιχούν. Σ' αυτή τη διαδικασία δεσμεύεται και ο εκπαιδευτής.

Τα φύλλα αυτά, που αντιπροσωπεύουν τις αρχές και τους κανόνες της ομάδας, παραμένουν σε ένα σημείο της τάξης για όλη τη χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού κύκλου.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Κλείνοντας πείτε τους: «Εάν υποθέσουμε ότι υπάρχει μια καλή νεράιδα η οποία ακούγοντας τις ευχές σας θα τις πραγματοποιούσε, πείτε της 3 ευχές που θα θέλατε να πραγματοποιηθούν. Μία ευχή για τον εαυτό σας, μία για τους δικούς σας ανθρώπους και μία για τον κόσμο».

Αξιολόγηση: Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν ένα σχόλιο ή ένα συναίσθημα σχετικό με την πρώτη αυτή συνάντηση.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να καταγράψουν στο ατομικό τους τετράδιο τον προσωπικό τους στόχο που θα προσπαθήσουν να τον πραγματοποιήσουν σε όλες τις συναντήσεις.
- Να καταγράψουν στο ατομικό τους τετράδιο τις 3 ευχές που απηύθυναν στη νεράιδα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούμε να εκφράσουμε το ενδιαφέρον μας στους άλλους και να τους γράψουν στο ατομικό τους τετράδιο.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η: ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να βρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου υπάρχει ενδιαφέρον
- Να αναπτυχθεί κλίμα εμπιστοσύνης
- Να κατανοήσει το κάθε παιδί ότι είναι πολύτιμο και σημαντικό μέλος της κοινότητας της τάξης

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Όπως είχε πει ο John Powell, «η ζωή μας διαπλάθεται από εκείνους που μας αγαπούν και από εκείνους που αρνούνται να μας αγαπήσουν». Το περιβάλλον μας πολλές φορές καθορίζει τα όρια, τα δικαιώματα, τις ευθύνες, τον τρόπο με τον οποίο ζούμε μαζί με τους άλλους. Πρέπει όλοι να βρούμε το δικό μας τρόπο ζωής μέσα από τις επιλογές μας για να είμαστε ευχαριστημένοι από τη ζωή μας και να προστατεύουμε τον εαυτό μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα αυτό μπορεί να σχετιστεί με ειδικά μαθήματα όπως:

- η Φυσική Αγωγή
- ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας
- τα μαθήματα περιβαλλοντικής ανάπτυξης
- η διεθνής Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου με ειδική έμφαση στην παιδική ηλικία
- συζήτηση σχετικά με τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται για την τάξη και το σχολείο (δάσκαλοι, μαθητές, γονείς, διοικητικό προσωπικό, καθαριστές, εξωτερικοί συνεργάτες, ειδικοί επιμορφωτές).

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- καρτέκλες
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι χοντροί
- στυλό
- φύλλα χαρτί Α4
- το έντυπο του «Προσωπικού Σχεδίου Δράσης»
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν με τις καρτέκλες τους έναν κύκλο και να καθίσουν σ' αυτές, ενώ ένα παιδί θα σταθεί εθελοντικά στο κέντρο του κύκλου (το παιδί αυτό δεν έχει καρτέκλα στον κύκλο). Ο μαθητής που είναι στο κέντρο πλησιάζει έναν άλλο μαθητή και λέγοντας το όνομά του, τον ρωτά «Γιώργο, με αγαπάς;». Ο Γιώργος, ή οποιοσδήποτε άλλος μαθητής στον οποίο θα απευθύνει την ερώτηση, απαντά «Μόνο εάν...». Μπορεί να χρησιμοποιήσει ως απάντηση κάτι όπως «Μόνο εάν έχεις μαύρα μάτια» ή «Μόνο εάν σου αρέσει η μουσική». Σε αυτό το σημείο, ο μαθητής στον οποίο απευθύνεται η ερώτηση, ο Γιώργος, πρέπει να σηκωθεί από την καρτέκλα του και να βρει άλλη καρτέκλα. Την ίδια στιγμή, κάθε μαθητής που έχει μαύρα μάτια ή του αρέσει η μουσική (εξαρτάται από το τι απάντηση θα δοθεί) πρέπει, επίσης, να σηκωθεί και να βρει μια διαφορετική θέση. Εάν ο μαθητής που ρωτάει επαγρυπνεί, θα καθίσει στην καρτέκλα αυτού που απάντησε και σηκώθηκε για να βρει άλλη θέση αφού αυτός/ή θα πρέπει να σηκωθεί, ανεξάρτητα με το τι απάντησε. Όποιος δεν βρει άδεια θέση και μείνει όρθιος μέσα στον κύκλο, συνεχίζει το παιχνίδι με τον ίδιο τρόπο.

Κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού όλοι οι μαθητές πρέπει να ακούν και να συμμετέχουν ενεργά. Αρχίζουν, επίσης, να καταλαβαίνουν ότι υπάρχουν και άλλοι που γινώθουν όπως οι ίδιοι, ντύνονται όπως οι ίδιοι και τους αρέσουν τα ίδια πράγματα ή έχουν ίδια ενδιαφέροντα. Το παιχνίδι βοηθά, επίσης, τους μαθητές να μάθουν τα ονόματα των άλλων.

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες (4-5 παιδιά σε κάθε μικρή ομάδα) και ζητήστε τους να σκεφτούν και να συζητήσουν:

«Τι μου κάνουν ή δεν μου κάνουν οι άλλοι και με εκνευρίζει;»

«Τι κάνω εγώ στους άλλους;»

«Πώς μπορεί να αλλάξει αυτό;»

Ζητήστε τους να φτιάξουν έναν κατάλογο με τους τρόπους που θα βρουν για να βοηθήσουν να αλλάξει αυτή η κατάσταση.

Όταν κάθε μικρή ομάδα ολοκληρώσει τη δουλειά της, ζητήστε τους να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο και να ανταλλάξουν αυτά που έχουν γράψει στους καταλόγους τους. Δημιουργήστε μαζί έναν κατάλογο τρόπων έκφρασης ενδιαφέροντος για την τάξη σας. Γράψτε τους τρόπους σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί στον πίνακα.

Για αρχή στον κατάλογο αυτό μπορεί να συμπεριληφθούν:

- αναλαμβάνω ευθύνη
- σέβομαι
- συνεργάζομαι
- εμπιστεύομαι
- υποστηρίζω
- ενθαρρύνω
- αναγνωρίζω
- μου αρέσει
- προσωπικές ικανότητες
- εξυπηρετικός
- ευγενικός
- αξιόπιστος
- αξιολόγηση

της τάξης «Το καλύτερο μέρος σ' αυτό το μάθημα ήταν όταν...». «Αυτό που έμαθα ήταν...».

Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να συμπληρώσουν στο ατομικό τους τετράδιο τους τρόπους με τους οποίους εκφράζουν το ενδιαφέρον τους στον εαυτό τους και στους γύρω τους.
- Να εντάξουν το έντυπο με το «προσωπικό σχέδιο έκφρασης της φιλίας» στο ατομικό τους τετράδιο.

Δραστηριότητα 2



Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν από ένα άτομο στην τάξη και να επιλέξουν έναν τρόπο να του εκφράσουν το ενδιαφέρον τους μέσα στην εβδομάδα. Μοιράστε τους το έντυπο «προσωπικό σχέδιο έκφρασης της φιλίας» για να συμπληρώσουν ποιο άτομο επέλεξαν και με ποιο τρόπο θα πετύχουν το στόχο τους και να το υπογράψουν. Τα προσωπικά τους σχέδια δράσης μπορούν να μείνουν απόρρητα ή να κοινοποιηθούν ανάλογα με τις επιθυμίες των παιδιών.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Αξιολόγηση: Καθίστε όλοι μαζί στο μεγάλο κύκλο και ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν με όλη την ομάδα

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν ότι είναι άτομα ξεχωριστά και μοναδικά αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες και τις ικανότητές τους
- Να αρχίσουν να συνειδητοποιούν τις επιρροές και τις σχέσεις που διέπουν τον κόσμο γύρω τους
- Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους μέσα από τις δεξιότητες και τα επιτεύγματά τους
- Να επισημάνουν αυτά που αγαπούν γύρω τους, στο περιβάλλον τους

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Κάθε ανθρώπινο ον πάνω στη γη είναι μια καινούρια ύπαρξη και δεν υπήρξε ποτέ άλλο όμοιό του πριν, είναι μοναδικό. Όλοι μας, βέβαια, έχουμε ένα όνομα που βοηθάει να μας αναγνωρίζουν και να αναγνωρίζουμε τους άλλους. Είναι η βάση για την ταυτότητά μας και εκφράζει τις ρίζες μας. Κάθε παιδί δικαιούται να έχει μια νομικά κατοχυρωμένη ταυτότητα (όνομα και εθνικότητα). Εκτός από τη νόμιμη ταυτότητά του, κληρονομεί από τους γονείς του μια εθνική, γλωσσική και θρησκευτική ταυτότητα.

Καθένας έχει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, τις ικανότητες ή τις δεξιότητες, τις ιδέες και τα όνειρά του.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα αυτό μπορεί να συνδεθεί:

- με τα «Δικαιώματα του Παιδιού» σύμφωνα με τις διεθνείς συμβάσεις και την Unicef
- με την υγιεινή διατροφή και φροντίδα

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί A3
- πολύχρωμες μπογιές, κηρομπογιές
- χοντροί μαρκαδόροι
- η φωτογραφία του καθενός
- κόλλα
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο. Αρχίστε λέγοντας το όνομά σας και το τι αισθάνεστε τη στιγμή αυτή. Θα πείτε «Εγώ ονομάζομαι Χρήστος Λιόσης και είμαι ευχαριστημένος». Το παιδί που κάθεται δίπλα σας από τα δεξιά θα συνεχίσει «Εγώ ονομάζομαι Μιχάλης Ρήγας και είμαι κουρασμένος». Ο καθένας θα πει το όνομά του και ένα συναίσθημα καθώς και το όνομα και το συναίσθημα του προηγούμενου. Η διαδικασία θα συνεχιστεί σε όλο τον κύκλο.

Δραστηριότητα 1



Βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια. Το καθένα, αρχικά, θα φτιάξει τον ατομικό του χάρτη. Στο κέντρο του μεγάλου φύλλου χαρτιού κολλούν την προσωπική τους φωτογραφία και με χοντρό μαρκαδόρο ζωγραφίζουν έναν κύκλο γύρω απ' αυτή και βάζουν μια επικεφαλίδα για τον εαυτό τους. Γύρω από τον κύκλο της φωτογραφίας τους ζωγραφίζουν 12 ακτίνες (σαν αυτές του ήλιου) οι οποίες αντιπροσωπεύουν:

1. Πώς είμαι
2. Η προσωπικότητά μου
3. Τι κάνω καλά
4. Τι δεν κάνω καλά
5. Ποια είναι τα θετικά μου στοιχεία
6. Τα αγαπημένα μου πρόσωπα
7. Τα αγαπημένα μου μέρη
8. Οι αγαπημένες μου συνήθειες
9. Τα χρώματα που προτιμώ
10. Τα όνειρά μου
11. Γιατί νομίζω ότι με αγαπούν οι άλλοι
12. Τι εύχομαι για τον κόσμο

Όταν τελειώσουν τον ήλιο τους, γυρίζουν στα ζευγάρια τους και μοιράζονται ό,τι θέλουν από αυτό που έχουν ζωγραφίσει και γράψει.

Δραστηριότητα 2



30'

Καλέστε τα παιδιά να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο και συζητήστε:

Σας άρεσε αυτό που κάναμε; Πώς νιώθετε με τον εαυτό σας; Τι θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα από αυτά που γράψατε για τον εαυτό σας;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Αξιολόγηση: Ρωτήστε τα παιδιά «Διασκεδάσατε μ' αυτό που κάνατε;», «Αυτό που μάθατε σας είναι χρήσιμο;». Μπορούν να απαντήσουν είτε με τη μορφή συμβόλων σε χαρτί (συν, πλην) είτε με τα φύλλα με τις διαφορετικές εκφράσεις προσώπου.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Κρατούν στο τετράδιό τους τους ατομικούς τους χάρτες, τα περιστατικά αποτελεσματικότητας καθώς και αυτό που ανακάλυψαν για τον εαυτό τους και που τα κάνει να νιώθουν όμορφα.
- Να συμπληρώσουν το έντυπο «Χαίρομαι που είμαι εγώ, γιατί...» και μετά να το δώσουν στην οικογένειά τους και σε σημαντικούς γι' αυτά ανθρώπους για να συμπληρώσουν τουλάχιστον ακόμα 3 θετικά σχόλια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

- Να σκεφτούν και να γράψουν «πού μοιάζουν και πού διαφέρουν με δικούς τους ανθρώπους» στο σχετικό έντυπο που υπάρχει στο ατομικό τους τετράδιο.
- Να αρχίσουν να ενημερώνονται για τους διαφορετικούς πολιτισμούς που υπάρχουν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η: ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ερευνήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων και εθνών
- Να συνειδητοποιήσουν πως οι διαφορές εμπλουτίζουν και επεκτείνουν τη ζωή
- Να αρχίσουν να σκέφτονται έναν ευρύ κόσμο στον οποίο η αμοιβαία ανοχή και ο σεβασμός είναι σημαντικοί παράγοντες

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μιλήσαμε στην προηγούμενη συνάντησή μας για την προσωπική μας ταυτότητα και τα στοιχεία που τη δημιουργούν. Όλοι όμως οι άνθρωποι μοιάζουμε μεταξύ μας σε κάποια χαρακτηριστικά και διαφέρουμε σε άλλα. Αυτά μπορεί να είναι τα εξωτερικά μας χαρακτηριστικά, οι ανάγκες μας, οι επιλογές μας, η γνώμη μας, οι ιδέες μας, τα ενδιαφέροντά μας, η πολιτιστική μας κληρονομιά.

Σήμερα θα σκεφτούμε τον εαυτό μας ως μέλη ενός κόσμου στον οποίο υπάρχουν πολλοί άνθρωποι διαφορετικών εθνικοτήτων, πολιτισμών, σωματικών διαφορών και προσωπικών επιλογών ή απόψεων/ιδεών. Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο αλλά έχουμε και κοινά. Σκεφτείτε τις οικογένειές μας, είμαστε μαζί αλλά είμαστε και διαφορετικοί.

Γεγονός είναι ότι όλοι είμαστε ίσοι και ο καθένας έχει τη δική του αξία παρά τις διαφορές μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αυτό το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με τα στερεότυπα
- με το διαχωρισμό/τη διάκριση και το δικαίωμα της ισότητας
- με την προκατάληψη και τους λόγους που οδηγούν σε μια τέτοια συμπεριφορά
- με τη γεωγραφία
- με τον πολιτισμό

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- χοντροί μαρκαδόροι, πολύχρωμες μπογιές
- σιλό
- φύλλα χαρτί A4
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι ζωγραφίζει μια ασπίδα. Από τη μια πλευρά της ζωγραφίζουν 3 κοινά πράγματα, ενδιαφέροντα, ανάγκες, ενώ από την άλλη 3 πράγματα στα οποία διαφέρουν. Όταν ολοκληρώσουν τη ζωγραφική τους, γράφουν ένα σύνθημα σχετικό με ό,τι κατάλαβαν από τη δουλειά που έκαναν ή τι ένιωσαν.

Ζητήστε τους να καθίσουν όλοι στον μεγάλο κύκλο. Τα ζευγάρια κάθονται δίπλα-δίπλα και παρουσιάζουν την ασπίδα και το σύνθημά τους.

Μιλήστε τους για όσα συγκεντρώσατε από αυτά που ανέφεραν τα ζευγάρια. Συγκεντρωθείτε στις ομοιότητες και στα κοινά τους ενδιαφέροντα, ιδιαίτερα όσα αφορούν βασικές ανάγκες, όπως η ανάγκη για αγάπη, φαγητό, παιχνίδι, κ.λπ. Παροτρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν την ποικιλία και το χρώμα που υπάρχει στην διαφορετικότητα καθώς και πόσο βαρετά ομοιόμορφος θα ήταν ο κόσμος αν ήμασταν όλοι ίδιοι.

Κάντε μαζί τους έναν κατάλογο με τα στοιχεία εκείνα που κάνουν διαφορετικές τις ομάδες των ανθρώπων. Μια αρχή μπορεί να είναι:

- χρώμα δέρματος
- φυλή
- εθνικότητα
- γλώσσα
- θρησκεία
- σωματική διάπλαση
- επάγγελμα
- μόρφωση κ.λπ.

Όταν αντιλαμβανόμαστε ότι μπορούμε να μάθουμε από τους άλλους, αναπτύσσεται το αίσθημα της αλληλεγγύης, οι διαφορές δεν είναι τόσο αισθητές γιατί ο καθένας μπορεί να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα από τη συνύπαρξη των ανθρώπων, των λαών και των πολιτισμών τους.

Δραστηριότητα 1



Συζητήστε με τα παιδιά γιατί υπάρχουν προβλήματα τόσο συχνά μεταξύ διαφορετικών ομάδων ανθρώπων; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε να καταργηθούν κάποι-οι από τους περιορισμούς που υπάρχουν; Πώς μπο-ρούμε να συνυπάρξουμε καλύτερα ο ένας με τον άλλο;

Βοηθήστε τα παιδιά να γίνουν ζευγάρια και ζητήστε τους να βρουν θετικούς τρόπους αντιμετώπισης των ανθρω-πών άσχετα με το παρελθόν τους και να γράψουν ένα σύνθημα που ενθαρρύνει τις καλές σχέσεις και την κα-τανόηση. Σημείο έναρξης θα μπορούσε να είναι ο τρό-πος με τον οποίο θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται.

Όταν ολοκληρώσουν την εργασία αυτή, καθίστε όλοι μαζί σε κύκλο και ζητήστε από το κάθε ζευγάρι να πει το σύνθημα του.

ΣΤ. ΣΥΝΩΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όλοι λένε «κάτι καινούριο που έμαθα στο σημερινό μά-θημα είναι...»

Αξιολόγηση: Μοιράστε τους τα φύλλα με τις διαφορε-τικές εκφράσεις προσώπου για να διαλέξουν και να δη-λώσουν αυτή που εκφράζει καλύτερα πώς νιώθουν για τη σημερινή συνάντηση.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Θα μπορούσαν να δουλέψουν σε ομάδες και σε συ-νεργασία με την οικογένεια και το δάσκαλό τους να συγκεντρώσουν συλλογές από παιχνίδια, τραγούδια, ιστορίες, είδη και τρόπους διατροφής από όλο τον κόσμο ή από εθνικότητες που ζουν στην περιοχή τους και να τα παρουσιάσουν σε εκδήλωση στο σχολείο ή στην τάξη.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η: ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΑΓΑΠΩ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εντοπίσουν ποιοι είναι οι «ξεχωριστοί/ιδιαιτέρους» άνθρωποι στη ζωή τους καθώς και ποιοι θεωρούν τα ίδια τα παιδιά «ξεχωριστά/ιδιαιτέρως»
- Να αναγνωρίσουν και να εντοπίσουν τους ανθρώπους που σχηματίζουν τον ευρύτερο κύκλο των σχέσεών τους
- Να βιώσουν το αίσθημα του «ανήκειν»

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μιλήσαμε στις προηγούμενες συναντήσεις για τον ευρύτερο κόσμο στον οποίο κινούμαστε όλοι μας και πως μέσα σ' αυτόν είμαστε ξεχωριστοί αλλά και μοιάζουμε με άλλους ανθρώπους, παρόλο που μπορεί να προέρχονται από διαφορετικό πολιτισμό ή εθνικότητα ή να έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά. Μέσα σε αυτό το μεγάλο κόσμο γύρω μας έχουμε και ανθρώπους που μας είναι πιο οικείοι, είναι οι «δικοί» μας άνθρωποι. Συνήθως οι άνθρωποι που είναι ιδιαίτεροι/ξεχωριστοί για μας, είναι μέλη της οικογένειάς μας. Μπορεί όμως να υπάρξουν και άλλοι που δεν είναι συγγενείς, π.χ. μια φίλη, ένας γείτονας. Ο καθένας μας έχει ένα στενό κύκλο των πολύ «δικών» του ανθρώπων και έναν πιο μεγάλο των ιδιαίτερών του.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με το μάθημα της φυσικής ιστορίας (τις οικογένειες και τις σχέσεις αλληλεξάρτησης στον κόσμο των ζώων, τους ζωντανούς οργανισμούς, κατατάσσοντάς τους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους)
- με το μάθημα της σεξουαλικής αγωγής

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- κάρτες με εικόνες 4-5 ζώων για να δημιουργηθούν μικρές ομάδες
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- στυλό
- μαρκαδόροι χοντροί, πολύχρωμες μπογιές, κηρομπογιές
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Μοιράστε σε κάθε παιδί από ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και εξηγήστε τους τι πρόκειται να κάνουν. Θα ζωγραφίσουν τρεις μεγάλους ομόκεντρους κύκλους, που θα είναι οι κύκλοι των σχέσεών τους. Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν, να κατατάξουν και να συμπληρώσουν τους ανθρώπους που είναι πολύ ιδιαίτεροι/ξεχωριστοί γι' αυτά στον εσωτερικό κύκλο (π.χ. γονείς, αδέρφια, παππούδες/γιαγιάδες, φίλοι), αυτούς που είναι λιγότερο ιδιαίτεροι/ξεχωριστοί στον μεσαίο κύκλο (π.χ. φίλους, ξαδέλφια, θείους/θείες, ανθρώπους από το σχολείο) και αυτούς με τους οποίους συναλλάσσονται συχνά και παίζουν κάποιο ρόλο στη ζωή τους, αλλά δεν είναι καθόλου ιδιαίτεροι γι' αυτούς (π.χ. μπακάλης, γειτόνισσα, συνάδελφοι του μπαμπά, όλοι οι συμμαθητές).

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν στα ατομικά τους τετράδια για τους «δικούς» τους ανθρώπους: να σκεφτούν τι είναι αυτό που τους κάνει ιδιαίτερους, ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους είναι ξεχωριστοί, τι κάνουν και τι λένε.

Καλό είναι να φτιάξετε κι εσείς τον δικό σας κύκλο σχέσεων.

Δραστηριότητα 1



Καθίστε στο μεγάλο κύκλο όλοι μαζί. Ζητήστε από τα παιδιά να παρουσιάσουν τους κύκλους τους και να διαβάσουν τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι που έβαλαν στους κύκλους είναι πολύ σημαντικοί στη ζωή τους.

Ενθαρρύνετε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά να μιλήσουν. Δώστε τους να καταλάβουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα ανθρώπων και είναι ενταγμένα σε ένα ευρύ κύκλο σχέσεων, δίνοντάς τους την αίσθηση ότι δεν είναι απομονωμένα και μόνα τους.

Δραστηριότητα 2



Ρωτήστε τα παιδιά τι θα έκαναν για να εκφράσουν την αγάπη τους στους ξεχωριστούς αυτούς ανθρώπους τους.

Μπορεί κάποια παιδιά να δυσκολευτούν να βρουν έναν τρόπο ή άλλα να ψάχνουν για κάτι πολύ μεγάλο και διαφορετικό. Τονίστε τους ότι μια καλή ιδέα είναι απλώς να τους πούμε ότι τους αγαπάμε, γιατί, παρότι φαίνεται εύκολο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το κάνουν και προσπαθούν να βρουν άλλους τρόπους να το εκφράσουν.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να μοιραστούν τα συναισθήματα που δοκίμασαν από την άσκηση που έκαναν.

Αξιολόγηση: ρωτήστε τα να πουν: «Κάτι που έμαθα σε αυτή τη συνάντηση...».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να καταχωρίσουν στο ατομικό τους τετράδιο τον «κύκλο σχέσεων» και το έντυπο που συμπλήρωσαν με αυτά που έμαθαν από τη συνάντηση.
- Να πάρουν συνέντευξη από έναν από τους «δικούς» τους ανθρώπους, να μάθουν για τα ενδιαφέροντά του/της, τα όνειρά του/της, γι' αυτά που θέλει να πετύχει, τι τον/την κάνει χαρούμενο/η. Να αναφέρουν στο τετράδιο των εργασιών τους τα αποτελέσματα από τη συνέντευξη.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 6η: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ «ΔΙΚΟΥΣ» ΜΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αρχίσουν να σκέφτονται ποια είναι τα συστατικά μέρη μιας σχέσης και ποιος είναι ο δικός τους ρόλος σ' αυτή
- Να δουν τον εαυτό τους ως σημαντικό και αξιόλογο μέλος του κύκλου των σχέσεών τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Μιλήσαμε στην προηγούμενη συνάντηση για τις σχέσεις μας με τους δικούς μας ανθρώπους, συζητήσαμε γιατί είναι σημαντικοί για μας και πώς νιώσαμε. Ενώ έχουμε όλοι μας ανθρώπους που αγαπάμε και μας αγαπούν, είναι φυσιολογικό να έχουμε καλές και όχι και τόσο καλές στιγμές και συναισθήματα μαζί τους. Υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε ότι δεν τους αγαπάμε, π.χ. όταν έχουμε θυμώσει μαζί τους ή πληγωθεί, ενώ και εμείς με τη σειρά μας, με τις πράξεις και τα λόγια μας, τους προκαλούμε ανάλογα συναισθήματα. Παρ' όλα αυτά συνεχίζουν να είναι ξεχωριστοί για μάς και εμείς γι' αυτούς, για πολλούς λόγους.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα της σεξουαλικής αγωγής.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί Α4
- σπιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



60'

Βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες των 4 ατόμων. Τα παιδιά σε κάθε ομάδα, αφού συζητήσουν:

- τι κάνουν ώστε οι άνθρωποι που αγαπούν να νιώθουν α. χαρούμενοι, β. λυπημένοι ή/και θυμωμένοι (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σχετικό έντυπο από το ατομικό τους τετράδιο)

- πώς το καταλαβαίνουν

- τι κάνουν ή λένε

- τι λένε οι άνθρωποι που αγαπούν

θα φτιάξουν έναν κατάλογο με 5 συμπεριφορές ή πράγματα που κάνουν και οι «δικοί» τους άνθρωποι χαίρονται, και 5 συμπεριφορές ή πράγματα που κάνουν και οι δικοί τους άνθρωποι λυπούνται.

Στη συνέχεια η ομάδα επιλέγει ένα απ' αυτά και το παρουσιάζει με παντομίμα στις υπόλοιπες ομάδες, οι οποίες πρέπει να παρακολουθήσουν και να βρουν ποια είναι αυτή η συμπεριφορά ή κατάσταση που έχουν επιλέξει.

Δραστηριότητα 2



20'

Καλέστε τα παιδιά να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο. Συζητήστε τα θέματα που παρουσιάστηκαν από τις ομάδες. Τονίστε πως όλοι επηρεάζουμε ο ένας τον άλλο με τη συμπεριφορά μας. Παρά τις κακές μας στιγμές, μας αγαπούν και τους αγαπούμε. Ρωτήστε τα: οι δικοί μας άνθρωποι μας αγαπούν μόνο γι' αυτά που λέμε ή κάνουμε; Πώς μπορούμε να τους κάνουμε χαρούμενους;

Δραστηριότητα 3



20'

Όπως κάθονται στο μεγάλο κύκλο, ατομικά συμπληρώνουν το έντυπο από το τετράδιό τους «Είμαι ξεχωριστός/ή επειδή...» γράφοντας τουλάχιστον τρεις λόγους που τον/την κάνουν ξεχωριστό/ή. Προτείνετε τους να το ανταλλάξουν με ένα άλλο παιδί για τους γράψει και αυτό έναν ακόμα λόγο.

Θα τονώσει την αυτοεκτίμηση του παιδιού εάν κι εσείς προσθέσετε ένα λόγο στο έντυπό του. Ρωτήστε τα: Για ποιους άλλους λόγους μάς αγαπούν, γιατί είμαστε ξεχωριστοί γι' αυτούς;

Γράψτε σε μεγάλο φύλλο χαρτί έναν κατάλογο με τις απαντήσεις των παιδιών.



Ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν ένα συναίσθημα ή ένα σχόλιο που έχουν από τη σημερινή συνάντηση.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να δώσουν το έντυπο «Είμαι ξεχωριστός, γιατί...» σε ανθρώπους που αγαπούν για να προσθέσει από ένα λόγο ο καθένας και να το μονογράψει.
- Να βρουν ιστορίες που δείχνουν μεγάλη οικογενειακή πίστη και τρόπους με τους οποίους οι οικογενειακοί δεσμοί μπορούν να ενισχυθούν ή να σπάσουν.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Να γράψουν στο ατομικό τους τετράδιο τα ονόματα των καλύτερων φίλων τους ένα χρόνο πριν και τα ονόματα αυτών που είναι πιο κοντινοί τώρα. Παροτρύνετε τα παιδιά να συμπεριλάβουν και φίλους που μπορεί να είναι μεγάλοι ή κατοικίδια ζώα. Ζητήστε τους να φέρουν τον κατάλογο αυτό στην επόμενη συνάντηση. Εάν έχει υπάρξει αλλαγή, να γράψουν τους λόγους για τους οποίους νομίζουν πως έγινε και να τους φέρουν.

Εάν υπάρξουν παιδιά που υποστηρίζουν ότι δεν έχουν φίλους, πείτε τους να περιγράψουν το φίλο που θα ήθελαν να έχουν και να σκεφτούν τρόπους δημιουργίας μιας φιλίας.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η: ΦΙΛΙΑ

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τη σημασία των φίλων και της φιλίας στη ζωή τους
- Να βρουν τα στοιχεία που ενισχύουν την ποιότητα της καλής φιλίας
- Να κατανοήσουν κάποιους τρόπους με τους οποίους δημιουργούνται και διατηρούνται νέες φιλίες
- Να δουν γιατί κάποιες φιλίες τελειώνουν ή τις τελειώνουμε

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσουν τους καταλόγους με τα ονόματα των φίλων τους που έγραψαν στο ατομικό τους τετράδιο.

Μιλήστε στα παιδιά για τις πολλές πλευρές της φιλίας. Γεγονός είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν έναν ή δύο στενούς φίλους και αρκετούς απλούς φίλους και γνωστούς. Όπως είδαμε ότι η φιλία και τα σχήματα φιλίας αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής μας για διάφορους λόγους. Ότι πολλές φορές εμείς ή κάποιος φίλος αποφασίζουμε να διακόψουμε μια φιλική σχέση και αυτό προκαλεί πόνο. Οι φιλίες δεν γίνονται εύκολα, χρειάζονται δουλειά και φροντίδα. Ρωτήστε τα: Γιατί είναι τόσο σημαντικοί οι φίλοι; Πότε χρειαζόμαστε φίλους; Ποια είναι τα διάφορα είδη φίλων που έχουμε; Όλοι μας οι φίλοι είναι καλοί φίλοι; Είναι και οι μεγάλοι και τα κατοικίδια φίλοι; Συζητήστε για τη συμφιλίωση, την αποδοχή, την αντιμετώπιση του πόνου από τη διακοπή μιας φιλίας, για πηγές βοήθειας. Εξηγήστε ότι στη συνάντηση αυτή θα μιλήσουμε για το τι κάνει ένα φίλο καλό, πώς διαμορφώνονται ή διατηρούνται οι φιλικές σχέσεις.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα μπορεί να συνδυαστεί:

- με την προβολή της φιλίας μέσα από τα Μ.Μ.Ε.
- με τη χρήση ουσιών
- με τους κινδύνους ατυχημάτων
- με ριψοκίνδυνα παιχνίδια

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί

- μαρκαδόροι χοντροί
- φύλλα χαρτί Α4
- σιλό
- ένα μεγάλο φύλλο χαρτί που θα γράφει «Καλός φίλος είναι...»
- υλικό για το χωρισμό σε μικρές ομάδες
- υλικό που κολλάει χαρτιά στον τοίχο – blue tac
- το ατομικό τους τετράδιο
- ένα καπέλο ή ένα κουτί

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν μια ακροστικίδα με τη λέξη «ΦΙΛΙΑ». Ζητήστε από τα παιδιά με τη μέθοδο της «ιδεοθέλλας», αφού σκεφτούν, να πουν μία λέξη για κάθε γράμμα της λέξης «ΦΙΛΙΑ». Γράψτε τις απαντήσεις τους σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και αναρτήστε το στον πίνακα.

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες με δική σας διαδικασία επιλογής. Ζητήστε τους να συζητήσουν:

1. «Ποιες είναι οι ιδιότητες του καλού φίλου» αναλογιζόμενοι τους δικούς τους ιδιαίτερους φίλους. Μοιράστε τους το μεγάλο φύλλο χαρτί «Καλός φίλος είναι...» και πείτε τους να φτιάξουν το χάρτη της φιλίας συμπληρώνοντας λέξεις που να περιγράφουν έναν καλό φίλο.
2. Με ποιους τρόπους μπορούμε να δείξουμε τη φιλία μας σε κάποιον; Ζητήστε τους να κάνουν έναν κατάλογο σε ένα φύλλο χαρτί που θα τους δώσετε.

Κάποιες από αυτές τις λέξεις ή φράσεις θα μπορούσαν να είναι: ευγενικός, στοργικός, ειλικρινής, πιστός, γενναιόδωρος, με υποστηρίζει, παίζει μαζί μου, με καταλαβαίνει, με σέβεται, είναι πάντα κοντά μου, είναι αξιόπιστος, έχει χιούμορ, μου συμπαραστέκεται.

Δραστηριότητα 2 (η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει εάν υπάρχει ανάλογος χρόνος)



5' η κάθε ομάδα

Κάθε ομάδα επιλέγει μία από τις ιδιότητες του καλού φίλου και έναν τρόπο που έχει καταγράψει για να δείξει τη φιλία της. Στη συνέχεια τα παρουσιάζουν με παντομίμα στις υπόλοιπες ομάδες. Τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να μαντέψουν ποια είναι αυτή η ιδιότητα και ποιος ο τρόπος.

Δραστηριότητα 3



20'

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο και να μοιραστούν με την ομάδα τον κατάλογο με τις ιδιότητες του καλού φίλου και τους τρόπους που καθόρισαν, για να δείξουν τη φιλία τους. Γράψτε όλα τα χαρακτηριστικά και τις αρχές μιας καλής φιλίας σε μεγάλο φύλλο χαρτί στον πίνακα.

Δραστηριότητα 4



20'

Μοιράστε στα παιδιά, ενόσω βρίσκονται στο μεγάλο κύκλο, φύλλα χαρτί στο καθένα και ζητήστε τους να σκεφτούν τους λόγους για τους οποίους μια φιλία μπορεί να διακοπεί. Κάθε παιδί πρέπει να γράψει ένα λόγο στη μία πλευρά του χαρτιού. Στο πίσω μέρος του χαρτιού πείτε τους να γράψουν έναν τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος, χωρίς να χαλάσουν τη φιλία τους, εάν είναι δυνατόν. Μαζέψτε τα χαρτιά σε ένα καπέλο ή σε κουτί. Ανακατέψτε τα και ξαναμοιράστε τα στα παιδιά, τα οποία διαβάζουν τους λόγους και την απάντηση. Φτιάξτε έναν κατάλογο στο μεγάλο χαρτί του πίνακα με τις προτάσεις των παιδιών. Ο κατάλογος αυτός θα αποτελεί τον «κώδικα της τάξης για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στις φιλίες».

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Ρωτήστε τα παιδιά: «Τι μάθατε για τη δημιουργία φιλίας και τη διατήρηση φίλων;»

Αξιολόγηση: Ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν:

«Σου άρεσε η σημερινή συνάντηση;»

«Πιστεύεις ότι όσα έμαθες θα σε βοηθήσουν;»

Δίνουν την απάντησή τους χρησιμοποιώντας τον αντίχειρά τους προς τα πάνω ή προς τα κάτω αντίστοιχα.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να καταγράψουν και να καταχωρίσουν στο ατομικό τους τετράδιο ένα ημερολόγιο για τη σημερινή συνάντηση. Να αναφέρουν τι σκέφτηκαν και πώς ένιωσαν.
- Να συνθέσουν έναν κώδικα φιλίας για τον εαυτό τους.
- Να γράψουν συναισθήματα που γεννιούνται σε μια φιλία όταν πηγαίνει καλά και όταν έχει προβλήματα.
- Να φτιάξουν μια ιστορία (με σκίτσα ή να τη γράψουν) για δύο φίλους που τσακώνονται και συμφιλιώνονται και να αναφέρουν τους λόγους που οδήγησαν στην ενδυνάμωση της φιλίας.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 8η: ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΙΑΦΩΝΙΩΝ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εντοπίσουν και να αναλογιστούν τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν στις καθημερινές διαφωνίες τους με άλλα άτομα
- Να καταλάβουν ότι υπάρχουν, εκτός από τον εκνευρισμό, το θυμό και την υποταγή, πολλοί άλλοι τρόποι επίλυσης των διαφωνιών
- Να ελέγξουν τις παρορμητικές αντιδράσεις σε καταστάσεις πίεσης

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στην προηγούμενη συνάντηση σταθήκαμε ιδιαίτερα στις φιλικές μας σχέσεις. Κάποιες απ' αυτές διαταράσσονται ή διαλύονται από διαφωνίες ή συγκρούσεις που προκύπτουν στην καθημερινή μας ζωή. Τις περισσότερες φορές η διάλυση μιας φιλίας, προσωρινά ή μόνιμα, μας προξενεί πόνο και στενοχώρια. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους να αντιμετωπίζουμε πιο αποτελεσματικά τα διαφοροπροβλήματα που παρουσιάζονται και μας οδηγούν σε απομάκρυνση και διάλυση μιας φιλίας. Θα δούμε τι κάνουμε εμείς όταν υπάρχουν στιγμές που διαφωνούμε με το φίλο μας και έχουμε διαφορετικές επιλογές. Πώς αντιδρούμε;

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με τη βία και την κακοποίηση (συναισθηματική και σωματική)
- με τη χρήση ουσιών
- με τον κίνδυνο τροχαίων ατυχημάτων

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί Α4
- μαρκadόροι χοντροί
- σπινό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- σφυρίχτρα ή κάποιο μουσικό όργανο
- την εικόνα με το φανάρι διάβασης από το ατομικό τετράδιο

- δύο φύλλα χαρτί με τις λέξεις «ΠΟΛΥ», «ΛΙΓΟ»
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν την τελευταία φιλονικία που είχαν με κάποιον στην τάξη, τι την προκάλεσε και τι έγινε.

Με τη μέθοδο της «ιδεοθύελλας», καταγράψτε τους λόγους διαφωνίας που αναφέρουν τα παιδιά σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί στον πίνακα.

Αυτοί οι λόγοι θα χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια της διαδικασίας.

Δραστηριότητα 1



Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια: ο Α και ο Β. Ο Α λέει: «Τι όμορφη μέρα που είναι» και ο Β: «Όχι, δεν είναι». Τα παιδιά ξεκινούν ευγενικά, μετά αρχίζουν να διαφωνούν διαφοροποιώντας το ύψος και τον τόνο της φωνής τους. Είναι σε μικρή απόσταση και δεν αγχίζει το ένα το άλλο. Σταδιακά, μόλις σφυρίξετε με τη σφυρίχτρα ή χτυπήσετε το μουσικό όργανο, χαμηλώνουν τους τόνους και επιστρέφουν στον κανονικό τους ρυθμό.

Δραστηριότητα 2



Καλέστε τα παιδιά να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο. Ζητήστε τους να σας πουν σκέψεις και συναισθήματα που τους γεννήθηκαν από τη δραστηριότητά τους. Εξηγήστε ότι υπάρχουν πολλές καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν συχνά σε συγκρούσεις. Χρησιμοποιήστε ως παράδειγμα τον κατάλογο που φτιάξατε στην εισαγωγική άσκηση για τους λόγους που οδηγούν σε διαφωνίες.

Ρωτήστε τα παιδιά να πουν: «Γιατί θυμώνουμε;», «Τι μας κάνει να νιώθουμε επιθετικοί;», «Βοηθάει να αντιδρούμε μ' αυτό τον τρόπο;», «Τι αποτέλεσμα έχει συχνά, σ'εμάς και στο άλλο πρόσωπο;», «Υπάρχει άλλος τρόπος να επιλύσουμε τη διαφωνία μας;», «Πώς μπορούμε να πούμε τι νιώθουμε;».

Χρησιμοποιήστε το παράδειγμα με το φανάρι των διαβάσεων ως έναν απλό τρόπο για να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας

- να σταματάμε πριν φωνάξουμε, χτυπήσουμε, κλοτσήσουμε κ.λπ. (πορτοκαλί)
- να περιμένουμε και να σκεφτόμαστε τι είναι το καλύτερο που μπορούμε να πούμε (κόκκινο)
- να συνεχίζουμε και να το κάνουμε (πράσινο)

Δραστηριότητα 3



Χωρίστε τα παιδιά σε τριάδες. Μοιράστε σε κάθε τριάδα από ένα φύλλο χαρτί και σπινό και από ένα «λόγο για διαφωνία» από τον κατάλογο που έχετε διαμορφώσει στην αρχή. Τα παιδιά θα γράψουν το λόγο που τους δόθηκε στο χαρτί τους και επίσης τι θα μπορούσαν να κάνουν αντί αυτού.

Κάθε τριάδα παρουσιάζει στα υπόλοιπα παιδιά τις απαντήσεις που έδωσε, μέσα από παίξιμο περιστατικών και ρόλων. Όταν ολοκληρώσουν, ζητήστε τους να συζητήσουν και τις δύο περιπτώσεις (και το περιστατικό και το ρόλο που πήραν). Μιλήστε για τους ρόλους τους. Ρωτήστε τους αν χρησιμοποίησαν τον τρόπο με το φανάρι. Εάν ναι, πώς βοήθησε;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Αξιολόγηση: στους απέναντι τοίχους της αίθουσας κολλήστε στον έναν το χαρτί με τη λέξη «ΠΟΛΥ» και στον άλλον το χαρτί με τη λέξη «ΛΙΓΟ». Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν στον ένα ή στον άλλο τοίχο απαντώντας έτσι στις ερωτήσεις: «Μου άρεσε αυτό το μάθημα», «Έμαθα από αυτό το μάθημα».

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να φτιάξουν ένα σχέδιο δράσης για τον εαυτό τους για την επόμενη φορά που θα βρεθούν σε μια κατά-

σταση που μπορεί να οδηγήσει σε διαφωνία. Προτείνετε τους να χρησιμοποιήσουν το «φανάρι» με την οικογένεια και τους φίλους τους.

- Να γράψουν μια ιστορία διαφωνίας με διαφορετικές περιπτώσεις τέλους.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 9η: ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εκφραστεί η αγωνία και ο φόβος για την αλλαγή και το μέγαλωμα
- Να καταλάβουν ότι η προοπτική να μεγαλώσουν είναι ένα νέο στάδιο ζωής που μπορεί να προσφέρει και ενθουσιασμό και θετικά στοιχεία
- Να προετοιμαστούν για την αλλαγή αυτή διερευνώντας, πέρα από τους φόβους και τους κινδύνους, τα πλεονεκτήματα και τα εφόδια που διαθέτουν για να την αντιμετωπίσουν

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Σήμερα θα συζητήσουμε ένα θέμα που απασχολεί πολλά παιδιά στην ηλικία σας: μια αλλαγή στη ζωή μας που σημαίνει μεγαλώνω-αλλάζω, γνωρίζω νέα πρόσωπα και αποκτώ καινούριες εμπειρίες. Η αλλαγή αυτή κρύβει φόβο και αγωνία για το άγνωστο, για το νέο περιβάλλον και τις νέες καταστάσεις. Κρύβει όμως και αρκετά πλεονεκτήματα. Θα διερευνήσουμε μαζί τι σημαίνει αυτή η αλλαγή και σε τι μπορεί να βοηθήσει η μετάβαση αυτή.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με τη σεξουαλική αγωγή
- με τη σωματική και συναισθηματική υγεία
- με τη χρήση ουσιών

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί A4
- στιλό
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- πολύχρωμοι χοντροί μαρκαδόροι
- πίνακας
- υλικό που χρησιμοποιείται για να στερεώνεται χαρτί στον τοίχο-blue tac
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Ατομικά, το κάθε παιδί φτιάχνει τη δική του ακροστιχίδα με τη λέξη «Γυμνάσιο». Παροτρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν χρώματα και μπογιές στις λέξεις της ακροστιχίδας τους. Στη συνέχεια βοηθήστε τα να σχηματίσουν μικρές ομάδες. Στις μικρές ομάδες θα συζητήσουν τις ακροστιχίδες τους και θα δημιουργήσουν την ακροστιχίδα της μικρής τους ομάδας, δηλαδή τι σημαίνει για την ομάδα το «Γυμνάσιο».

Δραστηριότητα 1



Καλέστε τα παιδιά να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο. Ζητήστε από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει την ακροστιχίδα της, εξηγώντας τις έννοιες που έχει χρησιμοποιήσει η ομάδα του με την επιλογή των λέξεων από τις ατομικές ακροστιχίδες.

Δημιουργήστε την ακροστιχίδα της μεγάλης ομάδας θέτοντας σε ψηφοφορία τις λέξεις που ανέφεραν οι μικρές ομάδες προσπαθώντας να εξηγήσουν το «Γυμνάσιο». Γράψτε την τελική ακροστιχίδα με πολλά χρώματα σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε το στον πίνακα.

Δυσκολία στην εφαρμογή

Η συζήτηση για το γυμνάσιο και την αλλαγή δημιουργεί αναστάτωση, αγωνία, δυσκολία, ήσυχση. Όλα αυτά μπορεί να επιφέρουν διάθεση για αστεισμό ή για χαλάρωση. Εξηγήστε τους ότι πέρα από την αναστάτωση είναι και μια ευκαιρία για μέγαλωμα, είναι ένα σκαλοπάτι για την επίτευξη στόχων, μια ενδιαφέρουσα διαδρομή.

Δραστηριότητα 2



Κάθε μικρή ομάδα επιλέγει 1-2 λέξεις της ακροστιχίδας και τις πλαισιώνει με ζωγραφιές, σύμβολα, τραγούδια,

φράσεις. Τις παρουσιάζει στη μεγάλη ομάδα. Στη μεγάλη ομάδα τα παιδιά λένε πώς νιώθουν γι' αυτή την αλλαγή και πώς βλέπουν τώρα το γυμνάσιο, έτσι όπως το έγραψαν οι ίδιοι. Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν για τα εφόδια που έχουν για να αντιμετωπίσουν αυτή την αλλαγή. Χρησιμοποιήστε το σχετικό έντυπο από το ατομικό τους τετράδιο.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ζητήστε τους να πουν ένα συναίσθημα που ένιωσαν από τη συνάντηση αυτή.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να γράψουν τα εφόδια που έχουν για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της αλλαγής και να αναφέρουν τους ανθρώπους από τους οποίους θα ζητήσουν βοήθεια.
- Να κρατούν στοιχεία για τις προσωπικές τους επιτυχίες (τι έκαναν, πώς το έκαναν, από πού πήραν βοήθεια, τι χρησιμοποίησαν).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 10η: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν να αξιολογούν την εκπαίδευσή τους και την πορεία τους σ' αυτή
- Να θέσουν στόχους για το μέλλον

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ολοκληρώνοντας αυτό τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς αξιολογούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιον τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που άρεσε ή δεν άρεσε, τι δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση.

Τονίστε ότι, αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου κύκλου.

Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί Α4
- στίλο
- το έντυπο «Οι προσωπικοί μου στόχοι»
- έντυπα αξιολόγησης

Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εισαγωγική δραστηριότητα



Μοιράστε ένα φύλλο χαρτί στον καθένα και ζητήστε από τα παιδιά να το χωρίσουν σε 4 μέρη. Ζητήστε τους να ζωγραφίζουν ή να γράψουν 4 ευχές για το μέλλον χρησιμοποιώντας για κάθε ευχή και μια έννοια: Α. Σωματικές αλλαγές, Β. Ένα επίτευγμα, Γ. Μια αλλαγή στην προσωπικότητα -πώς θα ήθελαν να είναι, Δ. Αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

Το χρονικό διάστημα γι' αυτές τις αλλαγές μπορεί να είναι 1-5 χρόνια. Μοιράστε τους το έντυπο «Οι προσωπικοί μου στόχοι». Ζητήστε τους να επιλέξουν έναν από

τους 4 που έχουν γράψει και να τον συμπληρώσουν στο έντυπο.

Δραστηριότητα 1



Βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες με μια διαδικασία της επιλογής σας. Καλέστε τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν, για λίγα λεπτά, όλες αυτές τις συναντήσεις που είχατε και τα θέματα που επεξεργαστήκατε σαν ένα μεγάλο ταξίδι που έκαναν, τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκόμισαν, το πώς ένιωσαν. Το ταξίδι αυτό ολοκληρώθηκε και σε λίγο ξεκινά ένα άλλο. Στις μικρές τους ομάδες, να φανταστούν τον εαυτό τους σαν έναν εξερευνητή που ξεκινά για άγνωστες χώρες. Κάθε ομάδα, αφού συζητήσει και λάβει υπόψη της όλα όσα ο καθένας σκέφτηκε ότι πήρε από το πρώτο του ταξίδι, να συζητήσει και να δημιουργήσει έναν κατάλογο με τα παρακάτω:

1. Τι χρειάζομαι να πάρω μαζί μου - ποια εφόδια = ικανότητες για το επόμενο ταξίδι
2. Τι αφήνω πίσω μου
3. Πώς νιώθω
4. Σε ποια κατεύθυνση πηγαίνω (εδώ θα λάβουν υπόψη τους προσωπικούς στόχους που έθεσαν στην αρχή του προγράμματος)
5. Από πού θα πάρω βοήθεια για να φτάσω στον προορισμό μου

Στο ταξίδι της αυτό η κάθε ομάδα θα δώσει έναν τίτλο και ένα στίχο τραγουδιού που του ταιριάζει.

Οι ομάδες θα επιλέξουν με ποιο τρόπο θα το παρουσιάσουν στο μεγάλο χαρτί (με συμβολισμούς, με λέξεις, με εικόνες).

Δραστηριότητα 2



Καλέστε τα παιδιά να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο. Ζητήστε τους να παρουσιάσουν το ταξίδι τους. Ενθαρρύνετε τα να μιλήσουν για τον προσωπικό στόχο που έθεσαν.

Ρωτήστε τα γιατί τον επέλεξαν, εάν είναι εφικτός, ποιους επέλεξαν να τα βοηθήσουν στην επίτευξη του στόχου τους.

Ε. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Μοιράστε τους το έντυπο αξιολόγησης για να το συμπληρώσουν.

ΣΤ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να δείξουν τον προσωπικό τους στόχο στην οικογένειά τους και συγκεκριμένα στο πρόσωπο που έχουν επιλέξει για να τα βοηθήσει στην επίτευξή του. Να του/της ζητήσουν να υπογράψει. Να εντάξουν τον προσωπικό τους στόχο στο τετράδιό τους.
- Να μιλήσουν με γνωστά άτομα στην κοινότητα αλλά και με μέλη της οικογένειάς τους και να μάθουν για τους στόχους που αυτά είχαν όταν ήταν παιδιά, γι' αυτούς που πέτυχαν και αυτούς που δεν πέτυχαν.
- Να δοκιμάσουν να θέσουν βραχυπρόθεσμους στόχους.
- Να γράψουν ένα ημερολόγιο για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που έχουν τώρα που ολοκληρώθηκαν οι συναντήσεις.



Οδηγός για εκπαιδευτικούς

Πρωτοβάθμια εκπαίδευση



Τα εκπαιδευτικά προγράμματα χρειάζεται να είναι έτσι σχεδιασμένα ώστε να διδάσκουν στα παιδιά ανάγνωση και γραφή, αλλά παράλληλα να αντιμετωπίζουν τις σπμερινές ανάγκες και αγωνίες των μαθητών. Αυτές μπορεί να αφορούν τον ίδιο τους τον εαυτό, την υγεία τους, τις σχέσεις με τους γύρω τους και τον εαυτό τους, τα δικαιώματά τους, τη συνεργασία και την επικοινωνία.

Ο Ελβετός ψυχολόγος Jean Piaget μιλά για την έννοια του «μάθε φτιάχνοντας». Υποστηρίζει ότι το παιδί αποκτά γνώσεις μέσω της βιωματικής εμπειρίας που αποκομίζει με την επίλυση προβλημάτων παρά με τη συσσώρευση γνώσεων. Το σχολείο, το οποίο σύμφωνα με τον Durkheim αποτελεί βασικό όργανο για τη μύηση του παιδιού στις αξίες και τις πρακτικές της κοινωνίας και το προετοιμάζει για τους ρόλους που πρόκειται να αναλάβει στο μέλλον, θα πρέπει να δώσει στα παιδιά αυτή τη δυνατότητα αποσκοπώντας στην ανάπτυξη της φαντασίας, της αυτοσυνειδησίας, της προσωπικότητάς τους. Ο Vygotsky αναφέρθηκε ιδιαίτερα στη σημασία του περιβάλλοντος και της αλληλεπίδρασης στην τάξη και για την προώθηση της μαθησιακής εμπειρίας.

Το παιχνίδι, από την άλλη, είναι ένα άλλο εργαλείο μάθησης. Εξυπηρετεί την ανθρώπινη ανάγκη για χαλάρωση και ψυχαγωγία και παρέχει παράλληλα στα παιδιά τη δυνατότητα αυτοέκφρασης και αυτογνωσίας. Όταν τα παιδιά παίζοντας «κάνουν σαν να ...», βρίσκονται σε θέση να προσλαμβάνουν και να ξαναζούν εμπειρίες. Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά διδάσκονται κανόνες και όρια, γίνονται πιο ανεκτικά και ώριμα, μαθαίνουν να συνεργάζονται, να εκφράζουν και να αναπτύσσουν τις δημιουργικές τους ικανότητες.

Τα παιχνίδια, οι ιστορίες, η μουσική, η τέχνη, τα έθιμα, η διατροφή, οι γιορτές, τα ενδύματα είναι μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς ενός λαού. Όμως, αυτά τα στοιχεία διαφέρουν από χώρα σε χώρα και από περιοχή σε περιοχή και είναι πλέον απαραίτητο, μέσα στην παγκοσμιοποίηση που όλοι μας ζούμε, τα παιδιά να γνωρίσουν, να συνειδητοποιήσουν και να εκτιμήσουν όχι μόνο τη δική τους πολιτιστική κληρονομιά αλλά και των άλλων λαών. Η κατανόηση των ομοιοτήτων μέσα από τις διαφορές είναι σημαντικό σημείο για τη συνεύρεση και αλληλεπίδραση των ανθρώπων και των λαών, το σεβασμό στον εαυτό και στους άλλους και την προσαρμογή στη σημερινή πραγματικότητα των «ελεύθερων και ανοιχτών συνόρων».

ΚΥΚΛΟΣ

Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο με τις καρέκλες τους ή αν υπάρχει μοκέτα μπορούν να καθίσουν κάτω. Σημαντικό είναι να κάθονται κοντά-κοντά, να μην υπάρχουν παιδιά έξω από τον κύκλο. Παρατηρήστε πότε ο κύκλος «σπάει» ή υπάρχουν παιδιά απέξω. Ζητήστε από τα παιδιά να το παρατηρήσουν και αυτά, να συζητήσουν γιατί συμβαίνει, αν τους αρέσει, τι σκοπεύουν να κάνουν.

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ**ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ**

- είτε δίνοντας στα μισά παιδιά ονόματα χωρών και στα άλλα μισά ονόματα με τις πρωτεύουσές τους
- είτε με κάρτες και αθροίσματα (μία κάρτα με την πράξη και μία με το αποτέλεσμα)
- είτε να κάνουν ζευγάρι με κάποιον που δεν έχουν συνεργαστεί ξανά στο παρελθόν
- είτε με κάρτες που έχουν το ίδιο σχέδιο με διαφορετικό χρώμα
- είτε με άτομα που νιώθουν αρκετά κοντά/συνδεδεμένα

ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

- Μέθοδος της «σαλάτας»: δίνετε στο κάθε παιδί από τον κύκλο το όνομα ενός συστατικού για σαλάτα, μετά τα παιδιά θα πρέπει να φτιάξουν σαλάτες που η καθεμιά θα περιέχει όλα τα συστατικά από μία φορά.
- Μοιράζοντας παζλ από ευχετήριες κάρτες: ζητήστε από τα παιδιά να βρουν άλλα που έχουν παρόμοιες εικόνες και να συμπληρώσουν το παζλ της μικρής τους ομάδας.
- Μοιράζοντας εικόνες με ζωάκια στην τύχη, 4-5 εικόνες από κάθε ζωό: ζητήστε από τα παιδιά, μιμούμενα τη φωνή του ζώου που υπάρχει στην κάρτα τους, να φτιάξουν την ομάδα τους. Όσα κάνουν την ίδια φωνή εντάσσονται στην ίδια ομάδα.
- Δίνοντας σε κάθε παιδί από ένα χρώμα του ουράνιου τόξου: τα παιδιά θα δημιουργήσουν «ουράνιο τόξο», σύμφωνα με το χρώμα που έχει το καθένα.

Όσο χρονικό διάστημα τα παιδιά δουλεύουν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ο εκπαιδευτικός έχει δύο ρόλους: α) θα πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να βοηθήσει, να διευκρινίσει ή να δώσει περισσότερες πληροφορίες στα παιδιά.

β) θα πρέπει να παρατηρεί προσεκτικά τον τρόπο που επικοινωνούν, συμμετέχουν, συνεργάζονται τα παι-

διά, προκειμένου να αξιοποιήσει τα στοιχεία κατά το κλείσιμο της συνάντησης.

ΣΕ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ - ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΚΥΚΛΟ

Εάν θέλετε να βοηθήσετε περισσότερο τα παιδιά να καταλάβουν και να εξοικειωθούν με τη λειτουργία του κύκλου, χρησιμοποιήστε ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (π.χ. ένα λουλούδι, ένα κοχύλι) το οποίο θα κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει στον κύκλο (μπορεί να λειτουργήσει ως μικρόφωνο). Όποιος θα κρατά το αντικείμενο αυτό επιτρέπεται να μιλήσει. Αν ένα παιδί δεν θέλει να πει τίποτα, μπορεί να δώσει το αντικείμενο σε άλλο. Πρέπει όλοι να ακούμε προσεκτικά. Το ίδιο ισχύει, αν αποφασίσουμε να συζητήσουμε κάτι όλοι μαζί. Δίνουμε το αντικείμενο σε αυτόν/ήν που θέλει να μιλήσει.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

- Το παιχνίδι των ονομάτων είναι μια άσκηση με πολλούς σκοπούς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν τα ονόματα των φίλων τους ή για να προκαλέσει θετικά αισθήματα ανάμεσά τους.

Όνομα + Ιδιότητα, Όνομα + Συναίσθημα, Όνομα + Θετικό επίθετο

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε μεγάλο κύκλο. Αρχίστε λέγοντας το όνομά σας, προσθέτοντας μια ιδιότητα ή ένα συναίσθημα ή ένα θετικό επίθετο. Θα πείτε, δηλαδή, «Εγώ ονομάζομαι Μαρία Αναγνωστοπούλου και τραγουδώ/είμαι ενθουσιασμένη/είμαι υπομονετική». Ο μαθητής που κάθεται δεξιά σας θα πει π.χ. «Εγώ ονομάζομαι ... και παίζω μπάσκετ/νιώθω χαλαρός/είμαι συνεργάσιμος και εσείς είστε η κυρία Μαρία και τραγουδάτε/είστε ενθουσιασμένη/είστε υπομονετική». Ο καθένας θα πει το όνομά του και μία ιδιότητά του ή το συναίσθημά του ή ένα θετικό επίθετο καθώς και το όνομα και την ιδιότητα/συναίσθημα/θετικό επίθετο του προηγούμενου μέχρι να μιλήσουν όλοι στον κύκλο.

- Μπορεί, επίσης, από το όνομα κάποιου να δοθούν πολύ περισσότερα στοιχεία για να τον γνωρίσουμε καλύτερα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το όνομά τους, με μαρκαδόρο στο χρώμα της επιλογής τους, σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί που βρίσκεται μέσα στον κύκλο και να πουν ένα στοιχείο γι' αυτό (π.χ. γιατί τους βάπτισαν έτσι, πώς νιώθουν με το όνομά τους, εάν τους αρέσει ή όχι).

ΚΑΤΑΓΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ - ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ/ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ

Όλοι έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν μαζί, να εκφράσουν τις ιδέες τους χωρίς να φοβούνται ότι θα γελάσουν οι άλλοι μαζί τους ή θα τους κοροϊδέψουν, αλλά θα υπάρχει σεβασμός στη δημιουργία και στην πρωτοτυπία του καθενός. Οι κανόνες για τη διαδικασία αυτή είναι:

- να μη γίνεται κριτική στις ιδέες που εκφράζονται
- να προσπαθούν όλοι να βρουν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν
- όλες οι ιδέες μπορούν να αναπτυχθούν

Αυτός ο τρόπος είναι αρκετά βοηθητικός στις περιπτώσεις που χρειάζεται τα παιδιά να αναπτύξουν την κριτική σκέψη, τις ιδέες τους, να εκφράσουν τη γνώμη τους σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Να σημειώσουν ένα + ή ένα - σε ένα φύλλο χαρτί, στη μία πλευρά το ένα σύμβολο και στην άλλη το άλλο σύμβολο. Επιδεικνύουν το κατάλληλο σύμβολο αντίστοιχα,
- ερωτήσεις:
 - «Διασκεδάσες;»
 - «Ήταν χρήσιμο για σένα;»
 - «Πήρες νέες γνώσεις;»
- Σε φύλλα χαρτί είναι σχεδιασμένα χαμογελαστά, ουδέτερα πρόσωπα για να δείξουν αν διασκεδάσαν και για να απαντήσουν:
 - «Σας άρεσε αυτή η συνάντηση;»
 - «Σας φάνηκε χρήσιμη;»
- να γράψουν ή να πουν:
 - «Αυτό που μου άρεσε σήμερα περισσότερο ήταν...»
 - «Αυτό που μου φάνηκε δύσκολο ήταν...»

Βιβλιογραφία

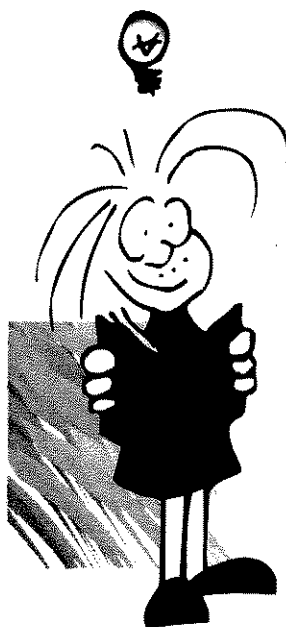
Erik Blumenthal,
«Ο δρόμος προς την εσωτερική ελευθερία»,
Αθήνα, Εκδόσεις Φιλίστωρ, 1998.

Erik Blumenthal,
«Πίστεψε στον εαυτό σου»,
Αθήνα, Εκδόσεις Φιλίστωρ, 1997.

UNICEF, Τα Δικαιώματα των Παιδιών του Κόσμου, 1993.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 11 - 14 ΕΤΩΝ

Τόμος III - Δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς

Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

ΑΘΗΝΑ 2000



ΚΕ.Θ.Ε.Α.
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

ΕΤΑΙΡΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ

Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έκδοσης:

Χαράλαμπος Πουλόπουλος, PhD, Κοινωνικός Λειτουργός, Διευθυντής ΚΕ.Θ.Ε.Α.
Ιωάννης Τσιάντης, Αν/της Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής, Επιστημονικός Υπεύθυνος Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Συντονισμός - Επιμέλεια Έκδοσης:

Άννα Τσιμπουκλή, PhD, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Ομάδα Συγγραφής:

Χάρης Ασημόπουλος, Κοινωνικός Λειτουργός
Μαρία Μαραγκίδη, Ψυχολόγος
Ειρήνη Κατσαμά, MSc, Κοινωνική Λειτουργός
Αθανασία Κοτρώνη, Ψυχολόγος
Ιωάννα Κυρίτση, Βιολόγος
Αχιλλέας Ρούσσος, Κοινωνιολόγος
Τριανταφυλλιά Τσιάμα, Κοινωνιολόγος
Άννα Τσιμπουκλή, PhD, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος
Σωτηρία Τσιώτρα, Dip. in Addiction Studies

Επιμέλεια Κειμένων:

Στέφανος Στεφάνου

Γραμματειακή Υποστήριξη:

Ανδριανή Γκούρου

Σκίτσα:

Μάριος Βόντας

Παραγωγή Εντύπου:

Παραγωγική Μονάδα ΚΕ.Θ.Ε.Α. "Σχήμα & Χρώμα"
Σίνδος, Θεσσαλονίκη

ISBN: 960-86567-1-0

Copyright:

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων
Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Γραφείο Αγωγής Υγείας
Αθήνα 2000

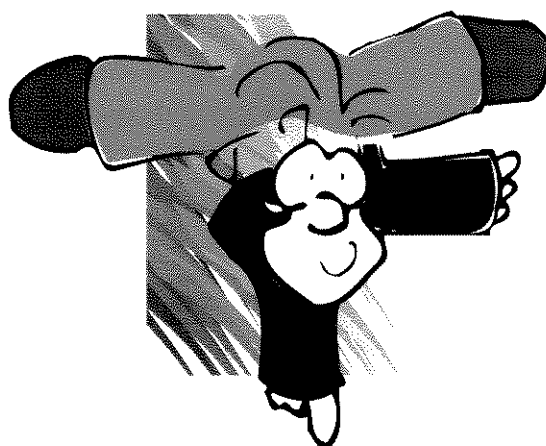


περιεχόμενα

Α' Γυμνασίου	7
Γνωριμία - Συμβόλαιο συνεργασίας	8
Ποιος είμαι	11
Οι άλλοι και εγώ	13
Τι μου αρέσει - Τι δεν μου αρέσει στον εαυτό μου	15
Πώς αλλάζω	17
Τελικά αρέσω στον εαυτό μου;	19
Αυτό που θέλω για μένα	21
Τι είναι αυτό που νιώθω	22
Εγώ αποφασίζω και πραγματοποιώ	24
Αξιολόγηση - κλείσιμο ομάδας	26
Βιβλιογραφία	27
 Β' Γυμνασίου	 29
Γνωριμία - Συμβόλαιο συνεργασίας	31
Εγώ και η οικογένειά μου	34
Εγώ και οι φίλοι μου	35
Εγώ και το άλλο φύλο	36
Πώς επικοινωνώ	38
Οι συμπεριφορές μου, εγώ και οι άλλοι	39
Πώς επηρεάζομαι από τους άλλους	41
Διαχείριση συγκρούσεων	43
Νιώθω ωραία - Νιώθω άσχημα	45
Αξιολόγηση - κλείσιμο ομάδας	46
Βιβλιογραφία	47
 Γ' Γυμνασίου	 49
Γνωριμία - Συμβόλαιο συνεργασίας	51
Το περιβάλλον μου και εγώ	
Σχέση αλληλεπίδρασης	54
Οι κοινωνικοί ρόλοι μου	55
Οι αξίες μου	56
Συγκρούσεις	58
Τα πρότυπά μου και πώς με επηρεάζουν	60
Οι αλλαγές στη ζωή μου και πώς τις αντιμετωπίζω	61
Το μέλλον μου και πώς το αντιμετωπίζω	63
Τι κάνω με τον ελεύθερο χρόνο μου	64
Αξιολόγηση - κλείσιμο ομάδας	66
Βιβλιογραφία	67



Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η: ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



15'

Σ' αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης, είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: «Μην περιμένετε να μιλάμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρετε εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που σας χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα απ' αυτά που μαθαίνετε θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας».

Χρήσιμο θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν εδώ σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί Α4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπικό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



10'

Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και να είμαστε όλοι ισότιμοι.

Εισαγωγική δραστηριότητα

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτυχής - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 1: «Συστάσεις»



15'

Αφού γνωριστεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σεβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.).

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου από όπου το παίρνει ο επόμενος ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

Μ' αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα το διακόψει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σ' αυτόν τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.

Δραστηριότητα 2: «Εφημερίδα τοίχου»



10' Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα A4 τι περιμένουν να κερδίσουν απ' αυτές τις συναντήσεις.



10' Σε μικρές ομάδες

Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων, που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή, όλα τα παιδιά στοιχίζονται με βάση την ημερομηνία αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από τη στοίχιση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη, αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών από τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



20'

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοικοκολλούνται στην «εφημερίδα τοίχου».

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας- τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: «Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλουμε;». Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην πραγματοποίηση αυτών των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στη ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους βασικούς κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους κανόνες αυτούς, υπογράφετε το «συμβόλαιο». Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- μιλάμε ήρεμα
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- περιμένουμε τη σειρά μας για να μιλήσουμε
- σεβόμαστε τους άλλους
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικόι
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε: «Τι σας άρεσε περισσότερο απ' αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε», «Πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα».

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:

Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίησή τους.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η: ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ (ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τα παιδιά την έννοια της «προσωπικής ταυτότητας»
- Να προβληματιστούν και να αναζητήσουν τα στοιχεία εκείνα που καθορίζουν το κάθε άτομο και τους παράγοντες που συνετέλεσαν και συντελούν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του ατόμου

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνάντηση με την παρακάτω εισαγωγή:

«Στην πρώτη μας συνάντηση γνωριστήκαμε, εξηγήσαμε τη μέθοδο και τη θεματολογία του προγράμματος αγωγής υγείας. Όμως, μια γνωριμία δεν τελειώνει με το να συστηθούμε. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να γνωριστούμε καλύτερα. Για να γίνει όμως αυτό, θα πρέπει να γνωριστούμε πρώτα καλύτερα με τον εαυτό μας. Πώς θα παρουσιάσουμε τον εαυτό μας, αν δεν τον γνωρίζουμε εμείς; Γι' αυτό ελάτε να παίξουμε ένα παιχνίδι που θα μας βοηθήσει σε αυτό».

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Επιλογή φίλων

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: «Αν ήμουν...»

Η άσκηση που θα κάνουμε σήμερα λέγεται «Αν ήμουν...». Μ' αυτή την άσκηση μπορείτε να δείτε τον

εαυτό σας από πολλές διαφορετικές πλευρές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας και να μεταβάλλετε συνεχώς σε ζώα, φυτά, αντικείμενα. Γυρίστε στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου σας και συμπληρώστε το έντυπο «Αν ήμουν...». Έχετε 10 λεπτά καιρό γι' αυτό.



10' Σε Ζευγάρια

Σταματήστε τώρα και ψάξτε κάποιον για να γίνετε ζευγάρι. Πείτε ο ένας στον άλλο πώς συμπληρώσατε τις προτάσεις. Πείτε ακόμα αν έχετε εκπλαγεί με την επιθυμία του ζευγαριού σας να μεταμορφωθεί σε κάτι ή ότι το ξέρατε ότι θα ήθελε αυτό ή εκείνο. Έχετε 15 λεπτά καιρό για να συζητήσετε.



Σταματήστε τώρα και ελάτε στο μεγάλο κύκλο. Ας πει ο καθένας, σύντομα, τι θα ήθελε «να ήταν...» και γιατί.

Δυσκολίες εφαρμογής

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη το γεγονός ότι αυτή είναι μόλις η δεύτερη συνάντηση και αυτό σημαίνει ότι η ομάδα τώρα αρχίζει να διαμορφώνεται, τα παιδιά τώρα αρχίζουν να ανακαλύπτουν τη θέση, το ρόλο και το χώρο τους μέσα σ' αυτή, δεν υπάρχει κοινός κώδικας επικοινωνίας κυρίως σε συναισθηματικό επίπεδο (σε αντίθεση με το γνωστικό) και, το κυριότερο, τώρα χτίζεται η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια μεταξύ των μελών της. Συνεπώς, θα υπάρχει δυσκαμψία και δυσκολία από το χωρισμό σε ομάδες και ζευγάρια, μέχρι να προχωρήσει η συζήτηση σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Η ομάδα σίγουρα θα εκφράσει αμφισβήτηση, αντίδραση, ακόμα και διάθεση για πειράγματα και αστεία. Όλα τα παραπάνω είναι αναμενόμενα στην εξελικτική πορεία της ομάδας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ολοκληρώνετε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση με αφορμή τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς μου φάνηκε η άσκηση;
- Φαντάστηκα και άλλες φορές ότι θα ήθελα να μεταμορφωθώ σε κάτι;
- Έμαθα κάτι καινούριο για το εαυτό μου;
- Έμαθα κάτι καινούριο για κάποιο άλλο μέλος της ομάδας;
- Ποια πρόταση λέει τα πιο πολλά για μένα;
- Τι άλλο θα ήθελα να πω;
- Οι επιλογές μου επηρεάστηκαν από τη μέχρι τώρα ζωή μου;

Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά, αν μπορούν, να γράψουν στο τετράδιό τους μια μικρή ιστορία με βάση τις μεταμορφώσεις τους ή να τις ζωγραφίσουν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΙ ΕΓΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίσουν τα παιδιά πώς διαφοροποιούνται από τους άλλους
- Να δουν ποιοι είναι και πώς λειτουργούν στο πλαίσιο μιας ομάδας (οικογένεια, σχολείο, παρέα κ.λπ).
- Να δουν πώς επηρεάζουν και πώς επηρεάζονται απ' αυτή και ειδικότερα από τα θετικά ή/και αρνητικά μηνύματά της
- Να γίνει αντιληπτή η σχέση αλληλεπίδρασης που υπάρχει ανάμεσά σ' αυτά και στους άλλους.

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στην προηγούμενη συνάντηση ασχοληθήκαμε και αναρωτηθήκαμε λίγο περισσότερο για τον εαυτό μας. Πιστεύω ότι όλοι ανακαλύψαμε μια νέα πλευρά του εαυτού μας που δεν τη γνωρίζαμε. Σήμερα θα μας δοθεί η ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας σε σχέση με τους άλλους. Να δούμε πώς φαίνεται ο εαυτός μας, όταν τον τοποθετήσουμε μαζί με τους άλλους ως μέρος ενός γενικότερου συνόλου, π.χ. της ομάδας μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη του καπνίσματος στην εφηβεία
- Η ανάγκη του εφήβου για αποδοχή από τους «άλλους» (ομοτίμους του)

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: «Συν και πλην»

Καθόμαστε όλοι στον κύκλο. Η άσκηση που θα κάνουμε

σήμερα λέγεται «Τι εντύπωση μου κάνει η συμπεριφορά σου» και έχει ως εξής: Ένα - ένα τα μέλη της ομάδας θα σταθούν για λίγο στο κέντρο. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα έχουν τη δυνατότητα, εφόσον τους δώσει το λόγο αυτός/ή που είναι στο κέντρο, να πουν τι εντύπωση τους κάνει η συμπεριφορά του/της. Αυτό θα γίνει με το να πουν δυο - τρεις θετικές συμπεριφορές που τους αρέσουν και άλλες τόσες αρνητικές που δεν τους αρέσουν. Αυτός/ή που είναι στο κέντρο δεν έχει δικαίωμα να απαντήσει, ούτε να σχολιάσει.

Ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί) θα χρειαστεί να δώσετε προσοχή στα εξής:

1. Κάθε παιδί, που παίρνει το λόγο, να λέει τόσα θετικά, όσα και αρνητικά.
2. Κάθε παιδί να εκφράζει σύντομα και ξεκάθαρα την εντύπωση που έχει με το να αναφέρεται όσο το δυνατόν σε πιο συγκεκριμένες συμπεριφορές, χωρίς να χαρακτηρίζει, παρά μόνο στο βαθμό που του αρέσει ή τον ενοχλεί η συγκεκριμένη συμπεριφορά. Δεν επιτρέπονται δηλώσεις όπως: «Είσαι εγωιστής», αλλά «Μιλάς συχνότερα και περισσότερο από όλους. Αυτό με ενοχλεί».
3. Στο κάθε παιδί που είναι στο κέντρο του κύκλου μπορούν να μιλήσουν, ανάλογα με το χρόνο που διατίθεται, 2-3 συμμαθητές του/της.

Δυσκολίες εφαρμογής

Η άσκηση αυτή θέλει προσοχή, ώστε να μην επιτρέψουμε να εκτοξεύονται κατηγορίες και κυρίως να είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά που μπαίνουν στο κέντρο το θέλουν και δεν εξαναγκάζονται. Η εθελοντική συμμετοχή των μαθητών σε αυτή την άσκηση είναι πολύ σημαντική.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση. Το κάθε παιδί που μπήκε στο κέντρο και άκουσε τις εντυπώσεις που προκαλεί η συμπεριφορά του/της στα άλλα παιδιά θα ήταν σκόπιμο:

- να πει πώς ένιωθε (ευχάριστα, δυσάρεστα κ.λπ.)
- να πει αν ξαφνιασθηκε ή αν περίμενε να ακούσει αυτά που άκουσε

- να πει αν έμαθε κάτι καινούριο για την εικόνα που έχουν οι άλλοι για κείνον και για την εικόνα που έχει εκείνος για τον εαυτό του.

Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τα παιδιά που δεν δέχθηκαν να μπουν στο κέντρο πώς αισθάνθηκαν και όλη την ομάδα αν κέρδισε ή έχασε κάτι από τη σημερινή συνάντηση. Τέλος, ρωτήστε τα παιδιά αν πιστεύουν ότι θα επηρεαστούν και θα αλλάξουν τη συμπεριφορά τους μετά από όσα άκουσαν στη σημερινή συνάντηση.

Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους πέντε πράγματα που έμαθαν από τη σημερινή συνάντηση.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η: ΤΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ - ΤΙ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ (οι ιδιαιτερότητές μου)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ανακαλύψουν και να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διαθέτουν, είτε θετικά είτε αρνητικά
- Να βιώσουν ότι τα ιδιαίτερα αυτά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους τα κάνουν να ξεχωρίζουν και να είναι μοναδικά

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στην προηγούμενη συνάντηση είδαμε τον εαυτό μας σε σχέση με τους άλλους. Ποια είναι η εικόνα μας μέσα στην ομάδα. Δεν είδαμε όμως και δεν συγκρίναμε αν μοιάζουμε με τους άλλους. Μήπως τελικά είμαστε όλοι ίδιοι; Για να δούμε.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Κατάρριψη στερεοτύπων

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μανταλάκια
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: «Ρίξεις»

Τοποθετήστε μια μεγάλη κόλλα χαρτί Α3 και διάφορους χρωματιστούς μαρκαδόρους στο κέντρο του κύκλου. Ζητήστε από κάθε παιδί να πάει να γράψει το όνομά του/της στο χαρτί με όποιο χρώμα θέλει και να εξηγήσει

στην ομάδα από πού πήρε το όνομά του/της και αν του/της αρέσει. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία και εφόσον υπάρχουν κοινά ονόματα, αναφερθείτε σε αυτά. Αν όχι, υποθέστε ότι υπάρχουν.

Στόχος είναι μέσα από τη συζήτηση να γίνει αντιληπτό στα παιδιά ότι, ακόμα και όταν δύο ονόματα είναι ίδια, μόλις τα συνδυάσεις με την προέλευσή τους, διαφοροποιούνται και γίνονται μοναδικά, π.χ. ο Γιάννης που πήρε το όνομά του από τον παππού του που ζει στο χωριό και ο Γιάννης που πήρε το όνομά του επειδή γεννήθηκε την ημέρα του Αγίου Ιωάννη.

Δραστηριότητα 2: «Η μπλούζα»



20' Ατομικά

Μοιράστε σε κάθε παιδί από μια «μπλούζα». Εξηγήστε τους την άσκηση ως εξής:

«Φανταστείτε ότι αυτές οι μπλούζες είναι κανονικές και αυτή τη στιγμή τις φοράτε. Ξεχωρίστε ποια είναι η μπροστινή και ποια η πίσω πλευρά της μπλούζας. Φανταστείτε ότι τις βγάζετε. Πηγαίνετε τώρα σε κάποιο σημείο της αίθουσας έτσι ώστε να νιώθετε άνετα και βολικά και σκεφτείτε για τον εαυτό σας τα παρακάτω

Χαρακτηριστικά του εαυτού σας θετικά ή αρνητικά, που σας αρέσουν ή όχι, αντιληπτά ή όχι από τους άλλους, τα οποία όμως σας αντιπροσωπεύουν. Ασφαλώς κάποια απ' αυτά θέλετε να είναι φανερά στους άλλους και κάποια άλλα όχι. Τα χαρακτηριστικά του εαυτού σας που είναι φανερά γράψτε τα ή ζωγραφίστε τα στο μπροστινό μέρος της μπλούζας. Κάντε το ίδιο με τα κρυφά στο πίσω μέρος της μπλούζας, χωρίς να τα δείξετε στους άλλους. Έχετε 20 λεπτά καιρό για να ολοκληρώσετε τις μπλούζες σας.»

Όταν τα παιδιά τελειώσουν, ζητήστε τους να κρεμάσουν τις μπλούζες μπροστά τους με τα μανταλάκια και να καθίσουν όλα όρθια σε κύκλο. Δώστε τους λίγο χρόνο έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν τις μπλούζες μεταξύ τους. Στο τέλος ζητήστε τους να βρουν αν υπάρχουν κάποιες μπλούζες που είναι ίδιες. Σε περίπτωση που βρεθούν δύο ίδιες μπλούζες, δείξτε με την έγκριση των ιδιοκτητών και τις πίσω πλευρές, οπότε η διαφοροποίηση θα είναι εμφανής.

Ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί) μπορείτε να αναφερθείτε στο ότι ο καθένας μας μπορεί και έχει το δικαίωμα να κρατά ένα κομμάτι του εαυτού του κρυφό και ότι αυτό οφείλουμε να το σεβόμαστε.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό να εμφανιστεί το φαινόμενο αρκετά παιδιά, ενώ βρίσκουν αρκετά αρνητικά χαρακτηριστικά στον εαυτό τους, δυσκολεύονται ή και αδυνατούν να αναγνωρίζουν θετικά. Είναι σημαντικό, με τη δική σας διακριτική παρέμβαση και ενίσχυση, να μην παραμείνει αυτή η αρνητική εικόνα που τα παιδιά έχουν για τον εαυτό τους, αλλά να αλλάξει σε πιο θετική.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση ζητώντας από τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε κύκλο και να κρατήσουν τις μπλούζες τους στα χέρια. Η συζήτηση που θα ακολουθήσει μπορεί να γίνει με βάση τους εξής άξονες.

1. Πώς τους φάνηκε η διαδικασία και αν το διασκέδασαν
2. Αν τους αρέσουν οι μπλούζες τους και ποια πλευρά περισσότερο
3. Τι σημαίνει γι' αυτούς το ότι η μπλούζα τους δεν μοιάζει με των άλλων
4. Αν το ίδιο συμβαίνει και με τον εαυτό τους
5. Πώς τους φαίνεται που η μπλούζα και ο εαυτός τους είναι μοναδικοί

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους δύο χαρακτηριστικά που έχει ο εαυτός τους και που τους αρέσουν και άλλα δύο λιγότερο θετικά που θέλουν να τα διαφοροποιήσουν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η: ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΩ (εφηβεία και εξέλιξη)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τις αλλαγές που συνεπέρχονται στην εφηβεία σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο
- Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για όσα τους συμβαίνουν και κυρίως να εξωτερικεύσουν τις ανησυχίες που έχουν και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ξεκινήστε τη συνάντηση ρωτώντας τυχαία κάποια από τα παιδιά πόσο καιρό έχει το ρούχο που φοράει. Με αφορμή αυτό, αναφερθείτε στο ότι όπως τα ρούχα μας τα αλλάζουμε, γιατί μεγαλώνουμε και δεν μας κάνουν πια, έτσι και η μπλούζα που φτιάξαμε στην προηγούμενη συνάντηση σήμερα θα μας είναι λίγο πιο μικρή. Αλλά και αυτά που γράψατε στην προηγούμενη συνάντηση, σήμερα θα έχουν αλλάξει, γιατί:

- Το να μεγαλώνεις και να αλλάζεις είναι μια φυσική διαδικασία που συμβαίνει σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς.
- Όλοι αλλάζουμε σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και με διαφορετικό ρυθμό - αυτό είναι καλό για μας - και δεν υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να το επιταχύνουμε ή να το επιβραδύνουμε παρά μόνο να το αποδεχτούμε.
- Η προοπτική του να μεγαλώσουμε και να αλλάξουμε μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα αλλά και να μας φοβίζει.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Σωματικές αλλαγές στην εφηβεία
- Η αφύπνιση της σεξουαλικότητας

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο



Δραστηριότητα 1: «Μεγάλωμα»

Ζητήστε από τα παιδιά να πάνε στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους και εξηγήστε τους: «Ελάτε μ' αυτή την άσκηση που θα κάνουμε τώρα να καταγράψουμε τις αλλαγές που έχει νιώσει ο καθένας ξεχωριστά και να δούμε τι σημαίνουν για τον καθένα από εμάς. Η συγκεκριμένη σελίδα είναι χωρισμένη σε τρεις στήλες. Στη μεσαία στήλη γράψτε δυο - τρία χαρακτηριστικά που έχετε τώρα, σε συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο. Όταν τελειώσετε, πηγαίνετε στην αριστερή στήλη και γράψτε πώς ήταν τα ίδια χαρακτηριστικά σας 2-3 χρόνια πριν. Στη συνέχεια, στη δεξιά στήλη γράψτε πώς πιστεύετε ότι θα έχουν αλλάξει τα ίδια χαρακτηριστικά σε 2-3 χρόνια. Έχετε 20 λεπτά καιρό να συμπληρώσετε τη σελίδα.»



15' Σε ζευγάρια

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα άτομο που εμπιστεύονται και στη συνέχεια να επιλέξουν ένα άλλο ζευγάρι με το ίδιο κριτήριο. Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να συζητήσουν για τις δυσκολίες που συνάντησαν στο πλαίσιο αυτών των αλλαγών και τις δυσκολίες που πιστεύουν ότι θα συναντήσουν στο μέλλον. Κάθε ομάδα να καταγράψει και να ιεραρχήσει 3-4 δυσκολίες που συνάντησε και που πιστεύει ότι θα συναντήσει στο μέλλον, όπως αυτές εκφράστηκαν μέσα στην ομάδα.

Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει και να μοιραστεί τα συμπεράσματά της με τη μεγάλη ομάδα.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό τα παιδιά να δυσκολευτούν να εντοπίσουν κάποια χαρακτηριστικά στα οποία είναι δυνατή η σύγκριση μέσα στο χρόνο. Μπορείτε να αναφέρετε κάποια παραδείγματα για σωματικά χαρακτηριστικά (π.χ. ύψος, βάρος, εξωτερική εμφάνιση κ.λπ.) και συναισθηματικά χαρακτηριστικά (π.χ. διαχείριση συναισθημάτων, αντιμετώπιση του άλλου φύλου κ.λπ.).

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Μετά την παρουσίαση των συμπερασμάτων όλων των ομάδων δώστε στην ομάδα τα παρακάτω ερωτήματα τα οποία θα αποτελέσουν τον κορμό της συζήτησης που θα ακολουθήσει:

1. Γνωρίζουν τα παιδιά τις αλλαγές που πρόκειται να τους συμβούν (θεωρητικά);
2. Πιστεύουν ότι μπορούν να παρέμβουν σ' αυτές;
3. Πώς αισθάνονται για όλα αυτά και τι κάνουν με τις δυσκολίες τους;
4. Από πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια;
5. Έχουν διαφορές στις αλλαγές από τους φίλους τους;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους να συμπληρώσουν το έντυπο «Καθώς μεγαλώνω».

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 6η: ΤΕΛΙΚΑ ΑΡΕΣΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ; (αυτοεκτίμηση)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μπορέσουν τα παιδιά να προσεγγίσουν τους εαυτούς τους με φροντίδα, εκτίμηση και σεβασμό
- Να αποδεχθούν αυτό που είναι και να συμφιλιωθούν με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, ώστε να νιώσουν ότι αξίζουν

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στις μέχρι τώρα συναντήσεις μας ασχοληθήκαμε με το άτομό μας. Προσπαθήσαμε να δούμε ποιοι ήμαστε, πώς μας βλέπουν οι άλλοι, τι ιδιαιτερότητες έχουμε, πώς αλλάζουμε τώρα στην εφηβεία. Στη σημερινή συνάντηση ο καθένας από μας θα απαντήσει για τον εαυτό του στην ερώτηση «Τελικά μετά από όλα όσα είδα για μένα, αρέσω στον εαυτό μου, αξίζω;»

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Προσέχω και φροντίζω τον εαυτό μου (σύνδεση εμφάνισης - αυτοεκτίμησης)

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- σιλό
- το ατομικό τους τετράδιο
- φάκελοι αλληλογραφίας (ένα για κάθε μαθητή/τρια)
- κάρτες (5 για κάθε μαθητή/τρια)

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: «Σαλάτα»

Χωρίστε τα παιδιά σε υποομάδες των 5 ατόμων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της «σαλά-

τας», η οποία έχει ως εξής:

Με στόχο τη δημιουργία υποομάδων των 5 ατόμων, όπως είναι τα παιδιά στον κύκλο, ξεκινώντας από τα αριστερά προς τα δεξιά, χωρίστε τα ανά 5 και δώστε τους το όνομα ενός συστατικού της σαλάτας. Δηλαδή τα πρώτα πέντε παιδιά είναι πιπεριές, τα επόμενα πέντε ντομάτες, αγγούρια, κρεμμύδια και λάδι. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν σαλάτες που θα περιέχουν από μία φορά το κάθε συστατικό.

Μοιράστε σε κάθε παιδί τους φακέλους της συνάντησης. Σε κάθε φάκελο πρέπει να υπάρχουν πέντε κάρτες. Ζητήστε από τα παιδιά, αφού γράψουν το όνομά τους στο φάκελο, να απαντήσουν στην ερώτηση της πρώτης κάρτας: Αυτό που εκτιμώ σε μένα είναι Όταν ολοκληρώσουν, βάζουν την κάρτα μέσα στο φάκελο, κρατούν τις υπόλοιπες κάρτες και δίνουν το φάκελο σ' αυτόν που κάθεται δεξιά τους. Έτσι, το κάθε παιδί έχει ένα φάκελο με ένα όνομα. Κάθε φορά που του έρχεται ένας νέος φάκελος με ένα όνομα συμπληρώνει μία από τις άδειες κάρτες απαντώντας στο ερώτημα: Αυτό που εκτιμώ στον/στην είναι και αφού τη βάλει στο φάκελο τον δίνει στον διπλανό του (από τα δεξιά). Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος και κάθε παιδί να βρεθεί με το φάκελο του, ο οποίος θα έχει 5 συμπληρωμένες κάρτες.



Στη συνέχεια, στη μεγάλη ομάδα το κάθε παιδί βγαίνει στη μέση του κύκλου με τη σειρά του και διαβάζει το περιεχόμενο του φακέλου.

Δυσκολίες εφαρμογής

Σ' αυτή τη συνάντηση ο/η εκπαιδευτικός είναι πιθανό να αντιμετωπίσει υπέρμετρη αντίδραση από τα παιδιά, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή της απόρριψης, της περιφρόνησης ή της γελοιοποίησης της διαδικασίας. Το πιθανότερο είναι η αιτία όλων αυτών να είναι η δυσκολία της ομάδας να ανακαλύπτει, να εστιάζεται και να εκφράζει θετικά χαρακτηριστικά.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει ζητήστε από τα παιδιά να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς ένιωσα όταν διάβασα τις κάρτες;
- Ξαφνιάστηκα μ' αυτά που έγραψαν τα άλλα παιδιά για μένα;
- Τι είναι αυτό που μου αρέσει πιο πολύ στον εαυτό μου;
- Τελικά αρέσω στον εαυτό μου;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο τετράδιό τους την ανάλογη σελίδα (τελικά αρέσω στον εαυτό μου γιατί...).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η: ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΓΙΑ ΜΕΝΑ (ανάγκες, επιθυμίες, ευθύνη)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίζουν τα παιδιά τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους
- Να τις αξιολογούν, να τις εκφράζουν και να κινητοποιούνται για την κάλυψη και ικανοποίησή τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Είδαμε στην προηγούμενη συνάντηση πόσα θετικά στοιχεία έχουμε και πόσο τελικά ο εαυτός μας αξίζει, άσχετα αν αυτό το παραβλέπουμε κάποιες φορές. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να δούμε τον εαυτό μας με περισσότερη φροντίδα και να μάθουμε πόσο σημαντικό είναι να ανακαλύπτουμε τι θέλουμε, ποιες είναι οι ανάγκες μας και πώς να τις καλύπτουμε. Είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι κανένας άλλος εκτός από μας τους ίδιους δεν μπορεί να ανακαλύψει, να εκφράσει και να καλύψει τις ανάγκες μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Οι ανάγκες στην εφηβεία (σωματικές - συναισθηματικές)

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- σιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



15' Ατομικά

Δραστηριότητα 1: «Κάτι που πέτυχα»

Παραπέμψτε τα παιδιά στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους και ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα τετράγωνα με τις ερωτήσεις:

1. Τι αποφάσισα να κάνω και πώς το πέτυχα;
2. Με ποιο τρόπο το πραγματοποίησα;
3. Ποιος με βοήθησε;

4. Πώς ένιωσα;

5. Ποιος άλλος θα μπορούσε να το είχε κάνει αυτό για μένα;



20'

Στη συνέχεια το κάθε παιδί παρουσιάζει στην ομάδα αυτό που πέτυχε και το μοιράζεται με την ομάδα.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι σημαντικό:

- Να βοηθηθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν κάποιο γεγονός που ήταν πραγματικά δική τους επιθυμία και τους παρέixe ιδιαίτερη ευχαρίστηση.
- Στην 5η παράγραφο του εντύπου «Κάτι που πέτυχα», να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι κανένας δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας καλύτερα από εμάς τους ίδιους και ότι αυτό αποτελεί ευθύνη απέναντι στον εαυτό μας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ικανοποίηση που κάθε παιδί άντλησε από την επίτευξη του στόχου που είχε θέσει και στο γεγονός ότι μόνο αυτό θα μπορούσε να το κάνει και κανένας άλλος δεν θα μπορούσε να το κάνει αντί γι' αυτό.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους την άσκηση «Οραμα».

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 8η: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΙΩΘΩ (διαχείριση συναισθημάτων)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους
- Να τα αποδεχθούν και να τα σέβονται σε όλες τις μορφές που μπορούν να έχουν (χωρίς να ντρέπονται γι' αυτά)
- Να μάθουν να τα εκφράζουν με τρόπο εποικοδομητικό

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με τα ανθρώπινα συναισθήματα και ειδικότερα με τα συναισθήματα που εμείς νιώθουμε. Θα προσπαθήσουμε να δείξουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα και ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν έντονα και διαφορετικά συναισθήματα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας με τρόπο εποικοδομητικό.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Παράγοντες που οδηγούν σε επικίνδυνες συνήθειες στην εφηβεία (κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες κ.λπ.).

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: «Πάνω - κάτω»

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να παρουσιάσουν σύντομα ποιο ήταν το πιο έντονο συναίσθημα που ένιωσαν την προηγούμενη ημέρα. Έτσι, η ομάδα θα καταγράψει σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί ή στον πίνακα

μία σειρά συναισθήματα, τα οποία μπορείτε να εμπλουτίσετε στο τέλος και με άλλα, ώστε να καλυφθεί όλη η γκάμα των συναισθημάτων. Στο σημείο αυτό συζητήστε με τα παιδιά για την κοινοτοπία των συναισθημάτων και την ανάγκη μας να τα εκφράσουμε.

Δραστηριότητα 2



25' Σε μικρές ομάδες

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες (με τη μέθοδο της «σαλάτας») και αναθέστε από ένα έντονο συναίσθημα σε κάθε ομάδα, π.χ. Θυμός, Αγάπη, Ζήλια, Φόβος, Χαρά. Ζητήστε από τα παιδιά, να δείξουν, παίζοντας κάποιο ρόλο, το συναίσθημα που έχει ανατεθεί στην ομάδα τους. Παροτρύνετέ τα να επιλέξουν ρόλους μέσα από ιστορίες που ταιριάζουν με κάποια από τις εμπειρίες τους. Η ομάδα πρέπει να συζητήσει και να βρει τρόπους με τους οποίους ο ρόλος ανταποκρίνεται στο συναίσθημα αυτό.

Πιθανές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν την υποομάδα προς αυτή την κατεύθυνση είναι οι εξής: Όταν νιώθετε αυτό το συναίσθημα:

- Τι κάνετε;
- Τι λέτε;
- Πότε μπορείτε να χρειαστείτε βοήθεια;
- Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;

Στην ολομέλεια, καλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις εκδηλώσεις των άλλων υποομάδων και να κάνουν δημιουργικά σχόλια. Πιθανές ερωτήσεις που θα βοηθήσουν και θα ενισχύσουν τον προβληματισμό των παιδιών είναι οι εξής:

- Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος τρόπος δημιουργικής αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων;
- Πρέπει όλα τα συναισθήματα να τα αντιμετωπίζουμε με τον ίδιο τρόπο; Παρουσιάζουν όλα δυσκολίες;
- Υπάρχει κάποιος τρόπος να βοηθήσετε τους φίλους σας, όταν έχουν να αντιμετωπίσουν έντονα συναισθήματα;
- Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα εκείνοι;

Δυσκολίες εφαρμογής

Το θέμα της σημερινής συνάντησης θα προκαλέσει αναπόφευκτα αναφορά σε μια σειρά δύσκολα και επώ-

δυνα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει με πολλή προσοχή, λεπτότητα και φροντίδα να προσεγγίσει το όλο θέμα, γιατί είναι δυνατόν να υπάρχει από το μέρος των παιδιών ιδιαίτερη σύνδεση αυτών των συναισθημάτων με τραυματικές και επώδυνες εμπειρίες που έχουν βιώσει.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τα παιδιά θα εκδηλώσουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων, οι οποίοι θα διαφέρουν από παιδί σε παιδί. Παρ' όλα αυτά η συνέχεια των ιδεών θα ήταν χρήσιμη, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε κάθε παιδί να επιλέξει τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων που του ταιριάζουν καλύτερα.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν στο τετράδιο τους ένα παζλ συναισθημάτων, αποτελούμενο από διάφορες φωτογραφίες που θα βρουν σε περιοδικά.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 9η: ΕΓΩ ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΩ (Θέσπιση στόχων και επίτευξή τους)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αξία της ύπαρξης στόχων στη ζωή τους
- Να μάθουν να επιλέγουν και να θέτουν στόχους (εφικτούς, κοντά στις ανάγκες τους)
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να οργανώνουν τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη των στόχων τους

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα δούμε πόσο σημαντικό είναι για το άτομο να έχει χαράξει πορεία στη ζωή του και να κατευθύνεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο που το ίδιο έχει θέσει και πως, χωρίς στόχο, το άτομο είναι σαν ακυβέρνητο σκάφος που τα κύματα το πάνε εδώ κι εκεί και τελικά το τσακίζουν στα βράχια.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Αρχές υγιεινής διατροφής

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί A4
- στυλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Στόχοι»



Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν σε ατομικό επίπεδο 2-3 δραστηριότητες που τις κάνουν έχοντας συγκεκριμένο στόχο και άλλες 2-3 που, «όπως πιστεύουν», τις κάνουν χωρίς κάποιο συγκεκριμένο στόχο. Το επι-

διωκόμενο αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να γίνει σαφές στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να κάνουν κάτι και να ξέρουν γιατί το κάνουν, αντί να λειτουργούν άσκοπα. Επίσης, να συνειδητοποιήσουν ότι, σχεδόν πάντα, πίσω από κάθε δραστηριότητα υπάρχει κάποιος στόχος, έστω και αν αυτός είναι καλυμμένος.

Δραστηριότητα 2: «Προοπτικές»



10' Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο ανάλογο κεφάλαιο του τετραδίου τους τέσσερα πράγματα που θέλουν να έχουν πετύχει (σε ρεαλιστική βάση) στη ζωή τους σε 10 χρόνια από σήμερα.



10' Σε μικρές ομάδες

Αφού το ολοκληρώσουν, βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν τις επιλογές τους και πόσο εύκολο ή δύσκολο τους φάνηκε. Ο χωρισμός σε μικρές ομάδες μπορεί να γίνει με το σχηματισμό ζευγαριών από παιδιά που δεν έχουν ξανασυνεργαστεί στο παρελθόν και τα οποία με το ίδιο κριτήριο θα επιλέξουν άλλο ζευγάρι. Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να πουν στα υπόλοιπα μέλη της μικρής ομάδας τους ποιο στόχο επιλέγουν ως τον πιο σημαντικό και να εξηγήσουν στους υπόλοιπους το γιατί.

Δραστηριότητα 3: «Δράση»



5' Ατομικά

Στη συνέχεια και αφού τα παιδιά φύγουν από τις μικρές ομάδες, παραπέμψτε τα στο ατομικό τους τετράδιο και ζητήστε από το καθένα ξεχωριστά να συμπληρώσει το προσωπικό του σχέδιο δράσης με βάση το στόχο που επέλεξε. Έτσι, θα περιγράψουν ο καθένας/μιά το σχεδιασμό για την επίτευξή του.

Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε (οι εκπαιδευτικοί) δυσκολίες από τη μεριά των παιδιών στο να θέσουν προσωπικούς

στόχους. Σ' αυτή τη φάση της συνάντησης θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας το ενδεχόμενο αυτή η δυσκολία να είναι μια συνειδητή άρνηση με στόχο να καλυφθεί η πραγματική δυσκολία που είναι η έκφραση και η κοινοποίηση πιο προσωπικών θεμάτων.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όταν ολοκληρώσουν, κάθονται όλοι μαζί στο μεγάλο κύκλο και ο καθένας/μιά παρουσιάζει το στόχο του/της και το σχέδιο δράσης του/της.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για τους μελλοντικούς τους στόχους, για το πόσο αισιόδοξα ή απαισιόδοξα αισθάνονται σχετικά με την επίτευξή τους και κυρίως να μιλήσουν συγκεκριμένα για το δικό τους μερίδιο ευθύνης στην πραγματοποίηση των στόχων που έθεσαν.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά, αφού καθορίσουν το στόχο τους για τον επόμενο μήνα, να τον καταγράψουν στο τετράδιό τους μαζί με τα βήματα που απαιτούνται κάθε εβδομάδα προκειμένου να επιτευχθεί.

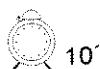
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 10η: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ολοκληρώνοντας αυτόν τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δεσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι, αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο

Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Διαδρομές»



30' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της

αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή του κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος, ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σ' αυτή.



20' Σε μικρές ομάδες

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

E. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



30' Ατομικά

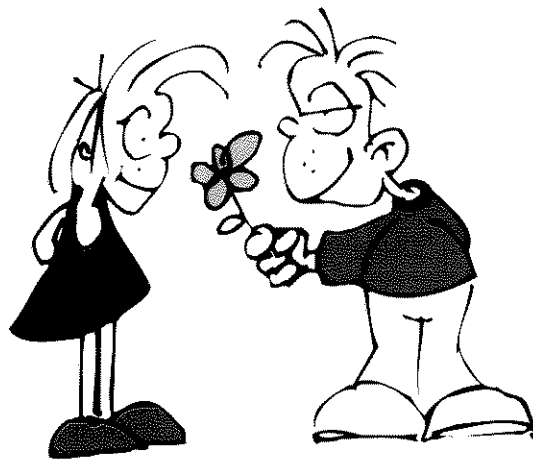
Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το έντυπο αξιολόγησης που υπάρχει στο ατομικό τους τετράδιο. Τέλος ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

Βιβλιογραφία

ΚΕ.Θ.Ε.Α. – TACADE:
«Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού»,
Αθήνα 1998.

Carrel, Susan:
Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists,
California: Sage Publications, 1993.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ





ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η: ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Σ' αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης, είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μία νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: «Μην περιμένετε να μιλάμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο για να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρете εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα, απ' αυτά που μαθαίνετε, θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας».

Χρήσιμο θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και να είμαστε όλοι ισότιμοι.

Εισαγωγική δραστηριότητα

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα μ' αυτό και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτυχής - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 1: «Συστάσεις»



Αφού γνωριστεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σέβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.)

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου απ' όπου το παίρνει ο επόμενος ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

Μ' αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα το διακόψει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα καθονταί σ' αυτόν τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.

Δραστηριότητα 2: «Εφημερίδα τοίχου»



10' Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα Α4 τι περιμένουν να κερδίσουν από αυτές τις συναντήσεις.



10' Σε μικρές ομάδες

Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή, όλα τα παιδιά στοιχίζονται με βάση την ημερομηνία, αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από την στοιχίση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη, αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών από τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



20'

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοικοκολλούνται στην «εφημερίδα τοίχου».

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας-τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: «Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλαμε;». Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην πραγματοποίηση αυτών των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στη ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους αδιαπραγμάτευτους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους κανόνες αυτούς, υπογράφετε το «συμβόλαιο». Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε τα παιδιά «τι σας άρεσε περισσότερο απ' αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε», «πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα».

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:

Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίησή τους.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η: ΕΓΩ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να καθορίσουν τα παιδιά το χώρο τους, μέσα στον ευρύτερο χώρο της οικογένειάς τους
- Να κατανοήσουν το ρόλο τους μέσα στην οικογένεια και τη σχέση τους με τα υπόλοιπα μέλη της

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Στη σημερινή συνάντηση θα τοποθετήσουμε τον εαυτό μας μέσα στο πλαίσιο της οικογένειάς μας. Δηλαδή, θα δούμε τι και πώς μας ενώνει με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μας. Εξαρτόμαστε ή όχι απ' αυτούς; Θα προσπαθήσουμε να δούμε όσο πιο ξεκάθαρα μπορούμε τη σχέση μας με την οικογένειά μας και να βιώσουμε το ότι αποτελούμε αναπόσπαστο μέρος της.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

- Ο ρόλος της οικογένειας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών
- Αρχές υγιεινής διατροφής

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί Α4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Το δέντρο της ζωής»



10'

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους τον κατάλογο των ατόμων που θεωρούν οικογένειά τους. Στη συνέχεια ζητήστε τους να γράψουν κάτι καλό που έκαναν για την οικογένειά τους και αντίστροφα κάτι καλό που έκανε η

οικογένειά τους γι' αυτούς στη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Αφού τελειώσουν, ζητήστε τους να γράψουν 5 χαρακτηριστικά που συνδέουν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους.



10' Σε μικρές ομάδες

Στη συνέχεια με τη μέθοδο της «σαλάτας» χωρίστε τα παιδιά σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε τους να παρουσιάσει καθένα την οικογένειά του και τα στοιχεία που τους συνδέουν.



15' Σε μικρές ομάδες

Κατόπιν και με μια ανάλογη εισαγωγή που θα κάνετε, στην οποία θα αναφέρετε ότι κάθε μέλος μιας ομάδας έχει δικαιώματα και υποχρεώσεις προς αυτήν, ζητήστε από τα παιδιά στην κάθε ομάδα να καταλήξουν στα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που έχουν ως μέλη των οικογενειών τους.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Τέλος, στην ολομέλεια, αφού όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τη δουλειά τους, μπορεί να γίνει συζήτηση με βάση το ρόλο του παιδιού μέσα στην οικογένεια και μια επιτροπή να συγκεντρώσει και να παρουσιάσει τη χάρτα των δικαιωμάτων και υποχρεώσεων του παιδιού μέσα στην οικογένειά του.

Δυσκολίες εφαρμογής

Σ' αυτή τη συνάντηση είναι πιθανό, όταν τεθεί το θέμα των υποχρεώσεων και δικαιωμάτων των μελών μιας οικογένειας, τα παιδιά να προβάλουν με έντονο τρόπο τις υποχρεώσεις των γονιών προς αυτά, χωρίς να αναφέρονται εξίσου στις δικές τους. Είναι πιθανό πίσω απ' αυτή τη συμπεριφορά να κρύβεται η ανασφάλεια και ο φόβος των παιδιών για πιθανή «διάλυση» (διαζύγιο) της οικογένειάς τους. Έτσι θεωρούν υποχρέωση των γονιών προς αυτά τη μη διάλυση του γάμου. Αν διαπιστωθεί μια τέτοια κατάσταση, θα ήταν καλό να συζητηθεί στη βάση του σεβασμού και των δικαιωμάτων των γονέων ως ατόμων.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν στο τετράδιό τους μια συνήθεια της οικογένειάς τους που τους αρέσει και που θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύει.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τον εαυτό τους σε σχέση με τους φίλους τους
- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τι σημαίνουν οι φίλοι γι' αυτά
- Να θέσουν τα κριτήρια με βάση τα οποία επιλέγουν τους φίλους τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στην προηγούμενη συνάντηση είδαμε τη σχέση του ατόμου με την οικογένειά του. Σήμερα θα δούμε τι σημαίνουν για τον καθένα από εμάς οι φίλοι μας, με ποια κριτήρια τους επιλέγουμε και πώς διαμορφώνουμε τις σχέσεις μας μ' αυτούς.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Αντιμέτωπιση περιπτώσεων πίεσης από τους άλλους σε θέματα που αφορούν την προσωπική ασφάλεια των παιδιών και τη χρήση ουσιών.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



15' Σε μικρές ομάδες

Δραστηριότητα 1: Φιλία

Ζητήστε από τα παιδιά να τοποθετηθούν σε αλφαβητική σειρά με βάση το μικρό τους όνομα. Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε από την κάθε υποομάδα να καταλήξει στα:

α) Τι είναι φιλία και

β) Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου



Αφού η κάθε ομάδα παρουσιάσει στην ολομέλεια τις απαντήσεις της, συζητήστε τις με τα παιδιά. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε μαζί τους για τις διάφορες πλευρές της φιλίας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση με συζήτηση γύρω από τα παρακάτω:

- Γιατί είναι τόσο σημαντικοί οι φίλοι;
- Πότε χρειαζόμαστε φίλους;
- Ποια είναι τα διαφορετικά είδη φίλων που έχουμε;
- Είναι όλοι οι φίλοι καλοί;
- Τι μπορούμε να περιμένουμε από τους φίλους μας;

Δυσκολίες εφαρμογής

Η δυσκολία της σημερινής συνάντησης βρίσκεται στο να λειτουργήσει η ομάδα με συναισθηματική εμπλοκή και με βάση τα βιώματά της και όχι εγκεφαλικά. Δηλαδή, στο ερώτημα τι είναι φιλία να απαντήσουν τα παιδιά με βάση τις προσωπικές τους εμπειρίες και να μη δώσουν απλώς έναν κοινότοπο ορισμό. Επίσης, να δοθεί έμφαση στη θετική πλευρά της φιλίας και όχι μόνο στην αρνητική (προδοσία).

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν στο τετράδιό τους με βάση τις εμπειρίες τους μια φιλία που διαρκεί και μια άλλη που έχει πάψει να υπάρχει και να εξηγήσουν τους λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι αυτό συμβαίνει.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η: ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά ποια είναι η σχέση τους με το άλλο φύλο
- Να εκφράσουν ανησυχίες και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσέγγιση του άλλου φύλου
- Να ακούσουν την άποψη του άλλου φύλου για το δικό τους
- Να εξωτερικεύσουν τις προσδοκίες τους για το άλλο φύλο

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Στην προηγούμενη συνάντηση διερευνήσαμε τη σχέση μας με τους φίλους μας. Σήμερα θα το εξειδικεύσουμε και θα διερευνήσουμε τη σχέση μας με το άλλο φύλο. Θα δούμε πόσο εύκολο ή δύσκολο μας είναι να το προσεγγίσουμε, τι πιστεύει αυτό, τι ζητάει από μας και τι τελικά περιμένει η μία πλευρά από την άλλη.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

- Θέματα σεξουαλικής συμπεριφοράς
- Σεξουαλικές σχέσεις και ασφάλεια

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στυλό
- λευκές κάρτες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: Κορίτσια και αγόρια



15' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν υποομάδες μόνο αγοριών ή κοριτσιών (5-6 ατόμων η καθεμιά). Μπορεί-

τε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της ημερομηνίας γέννησης, όπου οι υποομάδες αποσπώνται από τη σειρά με την οποία έχουν μπει τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησης (όχι το έτος). Δώστε σε κάθε ομάδα τρεις κάρτες. Στην πορεία, η κάθε ομάδα, αφού συζητήσει μεταξύ της, θα πρέπει να επιλέξει τα τρία πιο σημαντικά ερωτήματα που θέλει να απευθύνει στο άλλο φύλο. Π.χ. οι ομάδες των αγοριών μπορούν να ρωτήσουν τα κορίτσια:

- Τι είδους εμφάνιση προτιμάτε στα αγόρια;
- Τι περιμένετε από μια σχέση;
- Ποια χαρακτηριστικά θεωρείτε πιο σημαντικά στην προσωπικότητα ενός αγοριού;
- Ποιο θεωρείτε ως μεγαλύτερο μειονέκτημα στα αγόρια;

Τα κορίτσια μπορούν να απευθύνουν ανάλογες ερωτήσεις στα αγόρια.

Δραστηριότητα 2: Fishbowl (Ομάδα στην ομάδα)



20' Σε μικρές ομάδες

Όταν η κάθε ομάδα καταλήξει στα τρία ερωτήματα, τότε με κλήρο βγαίνει η ομάδα που θα απαντήσει πρώτη. (Είναι στην κρίση του εκπαιδευτικού, αν θέλει, να προτρέψει τα κορίτσια να απαντήσουν πρώτα, γιατί αυτά αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους θέματα με περισσότερη ωριμότητα από ό,τι τα αγόρια.)

Η ομάδα που θα απαντήσει πρώτη κάθεται σε έναν ενιαίο κύκλο και η άλλη ομάδα (του αντίθετου φύλου) συγκεντρώνεται σε μια πλευρά και παίρνει ρόλο παρατηρητή, χωρίς όμως να έχει δικαίωμα να παρέμβει ή να σχολιάσει.

Στη συνέχεια, η ομάδα που είναι στον κύκλο παίρνει τυχαία μία - μία κάρτα, διαβάζει την ερώτηση και τα μέλη της απαντούν. Το ίδιο γίνεται με την αντιστροφή των ρόλων των ομάδων.

Δυσκολίες εφαρμογής

- Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι πολύ προσηκτικός και να μην επιτρέψει σχολιασμούς από την ομάδα των παρατηρητών, γιατί κάτι τέτοιο θα επηρεάσει και θα εμποδίσει την ελεύθερη έκφραση της ομάδας που απαντά.

- Είναι σχεδόν σίγουρο ότι η δυσκολία της ομάδας να επεξεργαστεί ένα τόσο σημαντικό και λεπτό θέμα θα εκδηλωθεί με διάθεση αστεϊσμού.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση έχοντας στην ολομέλεια τα παιδιά καθισμένα εναλλάξ «αγόρι - κορίτσι», το ένα δίπλα στο άλλο, και να τους ζητήσετε να μοιραστούν τις απόψεις τους για τα παρακάτω:

- Πώς ένιωσαν μ' αυτό που έγινε και τα όσα άκουσαν;
- Τι τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;
- Μετά απ' όσα άκουσαν, άλλαξε κάτι στις απόψεις τους για το άλλο φύλο;
- Με ποιον θα μπορούσαν να συζητήσουν τέτοια θέματα;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους τι ζητάνε και τι δίνουν σε μια σχέση με άτομο του άλλου φύλου. Στη συνέχεια, να συγκρίνουν αν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα σ' αυτά που ζητούν και σ' αυτά που είναι διατεθειμένα να δώσουν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η: ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ (επικοινωνία)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αξία της καλής επικοινωνίας
- Να βιώσουν ότι «το ακούω» προηγείται του «μιλώ»
- Να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας μέσα από ανάλογες ασκήσεις επικοινωνίας

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με την επικοινωνία. Θα δούμε την αξία της και με ποιο τρόπο μπορούμε να τη βελτιώσουμε. Ποια είναι δηλαδή τα χαρακτηριστικά που καθιστούν την επικοινωνία αποτελεσματική.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών ως μέσο αποφυγής της απομόνωσης και αποξένωσης που δημιουργεί η έλλειψη επικοινωνίας.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Σπασμένο τηλέφωνο»



20' Σε ζευγάρια

Ξεκινώντας τη συνάντηση ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν ένα ευχάριστο περιστατικό στρεβλής επικοινωνίας και να το περιγράψουν.

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια με τα παιδιά που γνωρίζουν λιγότερο. Το ένα παιδί θα είναι το Α και το άλλο το Β. Αφού καθίσουν το ένα απέναντι στο άλλο, ζητήστε τους να διηγηθούν τις καλοκαιρινές τους διακοπές το ένα στο άλλο, αλλά και οι δύο ταυτόχρονα. Μετά από ένα λεπτό διακόψτε τους και ζητήστε να καθίσουν πλάτι με πλάτι. Μπορούν να συνεχίσουν την περιγραφή των διακοπών τους μιλώντας εναλλάξ (πάντα πλάτι με πλάτι). Μετά από ένα λεπτό διακόψτε τα παιδιά και ζητήστε τους να καθίσουν πρόσωπο με πρόσωπο. Η διήγηση συνεχίζεται με τα παιδιά να μιλάνε ένα-ένα (κοιτάζοντας το ένα το άλλο).

Στο τέλος ζητήστε από κάθε ζευγάρι να περιγράψει πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια των τριών φάσεων της άσκησης και να πει πότε ένιωσε ότι είχε επικοινωνήσει καλύτερα και ποια στοιχεία έκαναν την επικοινωνία καλύτερη.



20' Σε τετράδες

Ζητήστε από τα ζευγάρια να ενωθούν με ένα άλλο ζευγάρι το οποίο γνωρίζουν λιγότερο και από κοινού να καταγράψουν τα στοιχεία που πιστεύουν ότι κάνουν μια ακρόαση αποτελεσματική. Τέλος, η κάθε τετράδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της στην ολομέλεια, όπου η ομάδα διαμορφώνει και τον τελικό κατάλογο των χαρακτηριστικών της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



15'

Η συνάντηση μπορεί να κλείσει με μια συζήτηση στην οποία τα παιδιά θα μοιραστούν εμπειρίες και βιώματα που έχουν από ανεπαρκή επικοινωνία ή/και αντίθετα από σωστή επικοινωνία. (Πώς επηρεάστηκαν και τι έμαθαν απ' αυτές τις εμπειρίες.)

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν στο τετράδιό τους τις αρχές της καλής επικοινωνίας.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 6η: ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΟΥ, ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ (ομοιότητες - διαφορές)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ερευνήσουν τα παιδιά τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων και εθνών
- Να συνειδητοποιήσουν πως οι διαφορές εμπλουτίζουν τη ζωή
- Να αρχίσουν να σκέφτονται έναν ευρύ κόσμο στον οποίο η κοινή ανοχή και ο σεβασμός είναι σημαντικοί παράγοντες

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μέχρι τώρα έχουμε μιλήσει για την προσωπική μας ταυτότητα και τα στοιχεία που τη συγκροτούν. Μέσα στο σύνολο όμως των ανθρώπων όλοι μεταξύ μας μοιάζουμε σε κάποια χαρακτηριστικά και διαφέρουμε σε άλλα. Αυτά μπορεί να είναι τα εξωτερικά μας χαρακτηριστικά, οι ανάγκες μας, οι επιλογές μας, η γνώμη μας, οι ιδέες μας, τα ενδιαφέροντά μας, η πολιτιστική μας κληρονομιά.

Σήμερα θα σκεφτούμε τον εαυτό μας ως μέλη ενός κόσμου, στον οποίο υπάρχουν πολλοί άνθρωποι διαφορετικών εθνικοτήτων, πολιτισμών, σωματικών διαφορών και προσωπικών επιλογών ή απόψεων/ιδεών. Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο, αλλά έχουμε και κοινά. Σκεφτείτε τις οικογένειές μας, είμαστε μαζί αλλά είμαστε και διαφορετικοί.

Γεγονός είναι ότι όλοι είμαστε ίσοι και ο καθένας έχει τη δική του αξία παρά τις διαφορές μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Αυτό το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με τα στερεότυπα
- με το διαχωρισμό/τη διάκριση και το δικαίωμα της ισότητας
- με την προκατάληψη και τους λόγους που οδηγούν σε μια τέτοια συμπεριφορά
- με τον πολιτισμό

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- φύλλα χαρτί Α4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Ασπίδα»



20' Σε ζευγάρια

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι ζωγραφίζει μια ασπίδα, και από τη μια της πλευρά ζωγραφίζει 3 κοινά πράγματα, ενδιαφέροντα, ανάγκες κ.λπ. που μοιράζεται και από την άλλη πλευρά 3 πράγματα στα οποία διαφέρει. Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν τη ζωγραφική τους, γράφουν ένα σύνθημα σχετικό με ό,τι κατάλαβαν από τη δουλειά που έκαναν.



15'

Ζητήστε τους να καθίσουν όλοι στο μεγάλο κύκλο. Τα ζευγάρια κάθονται δίπλα-δίπλα και παρουσιάζουν την ασπίδα και το σύνθημά τους.

Μιλήστε τους για τα όσα συγκεντρώσατε απ' αυτά που ανέφεραν τα ζευγάρια. Συγκεντρωθείτε στις ομοιότητες, στα κοινά, ιδιαίτερα σε όσα αφορούν βασικές τους ανάγκες, π.χ. ανάγκη για αγάπη, φαγητό, παιχνίδι κ.λπ. Παροτρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν την ποικιλία και το χρώμα που υπάρχει από τη διαφορετικότητα καθώς και πόσο βαρετά ομοιόμορφος θα ήταν ο κόσμος, αν ήμασταν όλοι ίδιοι.

Όταν αντιλαμβανόμαστε ότι μπορούμε να μάθουμε από τους άλλους, αναπτύσσεται το αίσθημα της αλληλεγγύης, οι διαφορές δεν είναι τόσο αισθητές γιατί ο καθένας μπορεί να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα που υπάρχουν από τη συνύπαρξη των ανθρώπων, των λαών και των πολιτισμών τους.



Συζητήστε με τα παιδιά γιατί υπάρχουν προβλήματα τόσο συχνά μεταξύ διαφορετικών ομάδων ανθρώπων. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε να καταργηθούν κάποιοι από τους περιορισμούς που υπάρχουν; Πώς μπορούμε να συνυπάρξουμε καλύτερα ο ένας με τον άλλο;

Βοηθήστε τα να σχηματίσουν ζευγάρια και ζητήστε τους να βρουν θετικούς τρόπους αντιμετώπισης των ανθρώπων άσχετα με το παρελθόν τους και να γράψουν ένα σύνθημα που να ενθαρρύνει τις καλές σχέσεις και την κατανόηση. Σημείο έναρξης θα μπορούσε να είναι ο τρόπος με τον οποίο θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται. Όταν ολοκληρώσουν την εργασία αυτή, καθίστε όλοι μαζί σε κύκλο και το κάθε ζευγάρι να πει το σύνθημά του.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Τα παιδιά θα μπορούσαν να μελετήσουν τη ζωή γνωστών ανθρώπων που δούλεψαν για την προώθηση των ανθρώπινων σχέσεων, π.χ. Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ.
- Θα μπορούσαν να δουλέψουν σε ομάδες και σε συνεργασία με την οικογένειά τους να συγκεντρώσουν συλλογές από παιχνίδια, τραγούδια, ιστορίες, είδη διατροφής, από όλο τον κόσμο ή από εθνικότητες που ζουν στην περιοχή τους και να τα παρουσιάσουν σε εκδήλωση στο σχολείο ή στην τάξη.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ (πιέσεις, επιρροές, αντίσταση)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να σκεφτούν τις αποφάσεις και τις επιλογές που κάνουν καθημερινά και να αναφέρουν ποιες είναι αυτές
- Να εντοπίσουν θετικές και αρνητικές συμπεριφορές καθώς και πότε η επιρροή μετατρέπεται σε πίεση
- Να ερευνήσουν και να εφαρμόσουν τρόπους αντίστασης στην ανεπιθύμητη πίεση

Πριν ξεκινήσει η συνάντηση



Επιλέξτε ένα μαθητή ο οποίος δεν εναντιώνεται και τόσο στην ομάδα και με κάποια πρόταση ζητήστε του να βγει για λίγο από την αίθουσα. Τότε ζωγραφίστε στον πίνακα τέσσερις άνισες γραμμές και μια πέμπτη η οποία να είναι πανομοιότυπη με μία από τις τέσσερις (με τη γραμμή 3).

Συμφωνήστε με τα παιδιά ότι όταν με την επιστροφή του μαθητή γίνει η σχετική ερώτηση για το ποιες δύο γραμμές είναι ίδιες, η ομάδα θα απαντήσει ότι ίδιες είναι η 2 και 5 και όχι οι πραγματικές 3 και 5. Η ομάδα με πολλή σοβαρότητα θα πρέπει να επιμένει σε αυτό. Στη συνέχεια ρωτήστε το μαθητή που απουσίαζε και επιμένετε μέχρι να συμφωνήσει με την απάντηση της ομάδας.

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Με αφορμή το πείραμα που κάναμε (πείραμα Ash), σήμερα θα δούμε κατά πόσο και γιατί οι αποφάσεις και οι συμπεριφορές μας επηρεάζονται από τους άλλους περισσότερο από τον εαυτό μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Πίεση από την παρέα
- Συμπεριφορές που οφείλονται σε αδυναμία αντίστα-

σης, όπως το κάπνισμα, η χρήση ουσιών - αλκοόλ, η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν κάτι που έκαναν μετά από παρότρυνση και πίεση άλλων (π.χ. αγορά ενός ρούχου) και ζητήστε τους να βρουν ποιοι παράγοντες τους οδήγησαν σ' αυτή την απόφαση.

Κατόπιν, σε μικρές ομάδες, ζητήστε τους να μοιραστούν αυτή τους την εμπειρία, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τους λόγους για τους οποίους τελικά υπέκυψαν. Στο τέλος ζητήστε τους να καταλήξουν και να καταγράψουν τους κυριότερους λόγους για τους οποίους αναγκάστηκαν να συμφωνήσουν.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει στην ολομέλεια την πιο αντιπροσωπευτική ιστορία της και τους λόγους για τους οποίους η ομάδα πιστεύει ότι το άτομο δεν φέρνει αντιρρήσεις, και στα παιδιά να τις τοιχοκολλήσουν.

Τέλος, προκαλέστε συζήτηση με αφορμή τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να εναντιωνόμαστε στην παρέα;
- Τι σημαίνει για τον καθένα να διαχωρίζει τη θέση του από την ομάδα;
- Τελικά μέχρι πού μπορούμε να επιτρέπουμε στους άλλους να αποφασίζουν για μας;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Η συζήτηση μπορεί να κλείσει με το να εξηγήσετε στα

παιδιά την τεχνική ΑΣΣΔ, η οποία μπορεί να τους ενισχύσει απέναντι στις πιέσεις που δέχονται, έτσι ώστε να αποφασίζουν ανεπηρέαστα. Η τεχνική ΑΣΣΔ:

Αποφασίζω αφού

Σκέφτομαι τι και

Σκέφτομαι γιατί, έτσι ώστε ξεκάθαρα πια

Δραστηριοποιούμαι (να περάσω στη δράση για το τι θέλω).

Αυτή η τεχνική αποτελεί απάντηση στην ανεπιθύμητη πίεση. Μπορείτε να τη δείξετε στα παιδιά κάνοντας εφαρμογή σε μία από τις ιστορίες που παρουσίασαν. Ζητήστε τους να αναπαραστήσουν τις ιστορίες με τον πρωταγωνιστή (βάσει της τεχνικής ΑΣΣΔ) να αποφασίζει να λειτουργήσει ανάλογα.

Δυσκολίες εφαρμογής

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης υπάρχει πιθανότητα η μη αποδοχή της απόφασης της παρέας να θεωρηθεί προδοσία της ομάδας συνομηλίκων. Σ' αυτό το σημείο ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να προκαλέσει συζήτηση, προκειμένου να πάρουν θέση τα παιδιά.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους την τεχνική ΑΣΣΔ. Στη συνέχεια να θυμηθούν και σχετικές εμπειρίες τους και να γράψουν πώς θα μπορούσαν να εξελιχθούν με την εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής αντίστασης στις πιέσεις. Τέλος, ζητήστε τους να γράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους στα ατομικά τους τετράδια.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 8η: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εντοπίσουν και να αναλογιστούν τα παιδιά τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν στις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν
- Να καταλάβουν ότι, εκτός από τον εκνευρισμό, την υποταγή ή τη φυγή, υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι επίλυσης των διαφωνιών
- Να σκεφτούν και να αρχίσουν να εφαρμόζουν κάποιους από αυτούς τους τρόπους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στις τελευταίες συναντήσεις είδαμε τον εαυτό μας σε σχέση συνύπαρξης με τους άλλους. Σήμερα θα ασχοληθούμε με μία πλευρά αυτής της συνύπαρξης, την πλευρά της σύγκρουσης. Είναι δεδομένο ότι κάθε άνθρωπος ποτέ δεν συμφωνεί απόλυτα με το διπλανό του. Η κλιμάκωση αυτής της διαφωνίας οδηγεί στη σύγκρουση, δηλαδή σε μια έντονη συναισθηματική κατάσταση της οποίας η διαχείριση είναι αρκετά δύσκολη. Σήμερα θα δούμε πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τις συγκρούσεις που καθημερινά αντιμετωπίζουμε με πιο εποικοδομητικό τρόπο.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Διαχείριση συγκρούσεων και χρήση ουσιών
- Οι ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ως μέσο διαχείρισης των συγκρούσεων

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν την τελευταία φορά που ήρθαν σε σύγκρουση με κάποιο άτομο και να αναφέρουν την αιτία. Καταγράψτε τις απαντήσεις τους σε ένα μεγάλο φύλο χαρτί. Μ' αυτόν τον τρόπο θα σχηματιστεί μια κλίμακα από αίτια συγκρούσεων.



15' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ελεύθερα υποομάδες των 3 έως 5 ατόμων και ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει από μία αιτία σύγκρουσης. Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε υποομάδα να περιγράψει πώς νιώθει:

- α) όταν αυτή προκαλεί τη σύγκρουση
- β) όταν την προκαλεί κάποιος άλλος, και ρωτήστε ποιος είναι κατά την ομάδα ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της σύγκρουσης που προκαλείται από κάποιον άλλο. Ζητήστε τους να σκεφτούν κάποιους απλούς και πρακτικούς τρόπους τους οποίους θα μπορούν να εφαρμόσουν οι ίδιοι και που πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσουν σε μια τέτοια δύσκολη κατάσταση.



Στο τέλος ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στην ολομέλεια.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό τα παιδιά, ως μέλη της υποομάδας, να αρχίσουν να αντιμετωπίζουν και να διερευνούν το θέμα των συγκρούσεων ως ομάδα-συμμορία και όχι ως άτομα. Δηλαδή να υιοθετήσουν το «εμείς» και «αυτοί», έτσι ώστε να οδηγηθούν σε μια κατάσταση πόλωσης όπου το άτομο θα επισκιάζεται από την ομάδα. Θα πρέπει, ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί), να φροντίζετε συνεχώς και να υπενθυμίζετε στα παιδιά ότι η ομάδα θα πρέπει να εκφράζει συνισταμένη άποψη των μελών της και όχι μια θέση που αποσκοπεί στον ανταγωνισμό με τις άλλες ομάδες. Αφετηρία αλ-

λά και τερματισμός όλων θα πρέπει να είναι τα προσωπικά βιώματα των παιδιών που την απαρτίζουν.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ζητήστε από τα παιδιά, μετά από τις τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων που παρουσίασε κάθε ομάδα, να σκεφτούν και να επιλέξουν τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης. Δηλαδή ποια τεχνική θεωρούν ότι ταιριάζει περισσότερο στο χαρακτήρα τους και πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν συγκρούσεις.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους την ιστορία από την οποία αρχικά άντλησαν μια αιτία σύγκρουσης, εφαρμόζοντας την τεχνική που επέλεξαν και δίνοντας έτσι ένα εποικοδομητικό τέλος.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 9η: ΝΙΩΘΩ ΩΡΑΙΑ - ΝΙΩΘΩ ΑΣΧΗΜΑ (συναισθήματα - διαχείριση συναισθημάτων)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Δραστηριότητα 2

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους
- Να συνειδητοποιήσουν την αξία της έκφρασης των συναισθημάτων
- Να μάθουν να διαχειρίζονται σωστά τα συναισθήματά τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με τα ανθρώπινα συναισθήματα και ειδικότερα με τα συναισθήματα που εμείς νιώθουμε. Θα προσπαθήσουμε να δείξουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα και ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν έντονα και διαφορετικά συναισθήματα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας με τρόπο εποικοδομητικό.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Ανεπαρκής έκφραση των συναισθημάτων και η χρήση ουσιών.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



10' Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να παρουσιάσουν σύντομα ένα έντονο συναίσθημα που ένιωσαν την προηγούμενη ημέρα. Έτσι, η ομάδα θα καταγράψει μια σειρά συναισθημάτων, τα οποία μπορείτε να τα εμπλουτίσετε στο τέλος και με άλλα, ώστε να καλυφθεί όλη η κλίμακα των συναισθημάτων. Στο σημείο αυτό συζητήστε με τα παιδιά για την κοινοτοπία των συναισθημάτων και την ανάγκη μας να τα εκφράσουμε.



15' Σε μικρές ομάδες

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα από ένα έντονο συναίσθημα, π.χ. Θυμός, Αγάπη, Ζήλια, Φόβος, Χαρά. Τα παιδιά ετοιμάζουν την παρουσίαση ρόλων για να δείξουν τα συναισθήματά τους. Παροτρύνετέ τα να επιλέξουν μια ιστορία που να ταιριάζει με μια από τις εμπειρίες τους και να εκφράζει το συναίσθημα που επέλεξαν. Η ομάδα συζητά και βρίσκει τρόπους με τους οποίους ανταποκρίνεται στο συναίσθημα αυτό. Πιθανές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε:

- Τι κάνετε;
- Τι λέτε;
- Πότε μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια;
- Σε ποιόν μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;



10'

Καλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις εκδηλώσεις των άλλων παιδιών και να κάνουν δημιουργικά σχόλια. Πιθανές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε:

- Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος τρόπος δημιουργικής αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων; Πρέπει όλα τα συναισθήματα να τα αντιμετωπίζουμε με τον ίδιο τρόπο;
- Παρουσιάζουν όλα δυσκολίες;
- Υπάρχει κάποιος τρόπος να βοηθήσετε τους φίλους σας, όταν έχουν να αντιμετωπίσουν έντονα συναισθήματα;
- Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα εκείνοι;

Δυσκολίες εφαρμογής

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης των διαφόρων συναισθημάτων από τις υποομάδες είναι σημαντικό να υπάρχει σοβαρότητα, γιατί η δυσκολία του θέματος θα ωθήσει τα παιδιά να αστεϊεύονται.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Τα παιδιά θα εκδηλώσουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων - οι οποίοι θα διαφέρουν από παιδί σε παιδί. Παρ' όλα αυτά η συνένωση των ιδεών θα ήταν χρήσιμη.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν στο τετράδιό τους ένα πάζλ συναισθημάτων.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 10η: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Ολοκληρώνοντας αυτόν τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι, αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό

Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Διαδρομές»



30' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της

αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σ' αυτή.



20' Σε μικρές ομάδες

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

Ε. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



30' Ατομικά

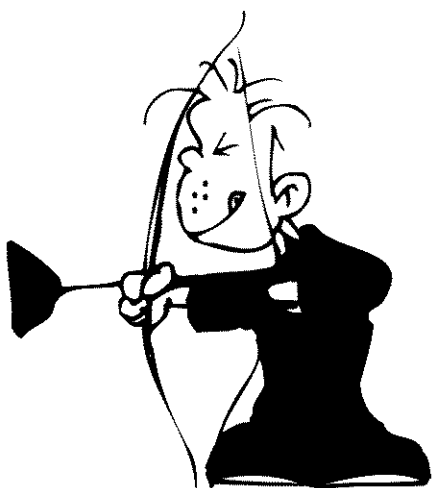
Μοιράστε στα παιδιά το έντυπο αξιολόγησης και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν. Τέλος, ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

Βιβλιογραφία

ΚΕ.Θ.Ε.Α. - TACADE:
«Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού»,
Αθήνα 1998.

Carrel, Susan:
Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists,
California: Sage Publications, 1993.

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η: ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



15'

Σ' αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης, είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: «Μην περιμένετε να μιλάμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία, θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο για να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρετε εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που σας χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα απ' αυτά που μαθαίνετε θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας».

Χρήσιμο θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί Α4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



10'

Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και να είμαστε όλοι ισότιμοι.

Εισαγωγική δραστηριότητα

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα μ' αυτό και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτύχης - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 1: «Συστάσεις»



Αφού γνωριστεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σέβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.)

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου από όπου το παίρνει ο επόμενος ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

Μ' αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα το διακόψει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σ' αυτόν τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.

Δραστηριότητα 2: «Εφημερίδα τοίχου»



10' Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα Α4 τι περιμένουν να κερδίσουν από αυτές τις συναντήσεις.



10' Σε μικρές ομάδες

Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων, που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή όλα τα παιδιά στοικίζονται με βάση την ημερομηνία, αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από τη στοικίση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών για τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



20'

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοικοκολλούνται στην «εφημερίδα τοίχου».

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας-τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: «Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλαμε;». Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην πραγματοποίηση αυτών των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στην ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους αδιαπραγμάτευτους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους κανόνες αυτούς, υπογράφετε το «συμβόλαιο». Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε τα παιδιά «τι σας άρεσε περισσότερο απ' αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε», «πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα».

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:

Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίησή τους.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η: ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΓΩ. ΣΧΕΣΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά πως το περιβάλλον γενικότερα επηρεάζει τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις επιλογές και τον τρόπο ζωής τους
- Να ανακαλύψουν τις δυνατότητες που έχουν τα ίδια να επηρεάζουν το περιβάλλον τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Με τη σημερινή συνάντηση θα επιδιώξουμε να δούμε πώς θα ήταν ο εαυτός μας, αν δεν είχαμε ζήσει και μεγαλώσει στο περιβάλλον που είμαστε, αλλά σε κάποιο άλλο. Να δούμε αν και σε τι βαθμό υπάρχει σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των δύο.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

Σtereότυπα και προκαταλήψεις μεταξύ των δύο φύλων και γενικότερα στην αποδοχή διαφορετικών ατόμων.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί Α4
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



25' Σε μικρές ομάδες

Με τη μέθοδο της «σαλάτας» χωρίστε τα παιδιά σε υποομάδες των 4 έως 5 ατόμων. Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν και να τοποθετήσουν την ομάδα τους σε μια άλλη κοινωνία στη σημερινή εποχή. Καλό θα ήταν να επιλέξουν κοινωνίες για των οποίων τα μέλη έχουν έντονα στερεότυπα και προκαταλήψεις (π.χ. Άλβανοί, Άραβες, Ινδοί κ.λπ.).

Ζητήστε τους να περιγράψουν πώς πιστεύουν ότι θα ήταν οι ίδιοι αν είχαν γεννηθεί και μεγαλώσει σ' αυτή τη διαφορετική κοινωνία και να καταγράψουν τις διαφορές που θα είχαν σε σχέση μ' αυτό που είναι σήμερα. Στη συνέχεια η ομάδα μπορεί να συζητήσει και να προσπαθήσει να εξηγήσει πού θα οφείλονταν αυτές οι διαφορές.

Αφού ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες, ζητήστε αν μπορούν να απαντήσουν στο ερώτημα «ποιον από τους δύο εαυτούς θεωρούν καλύτερο και γιατί;».



15' Σε μικρές ομάδες

Όταν όλες οι ομάδες καταλήξουν και παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους, μπορεί να γίνει συζήτηση με κεντρικό άξονα τα ερωτήματα: Μπορεί να γίνει σύγκριση; Συγκρίνονται δύο ανόμοια πράγματα; Έυσταθεί ηθικά μια τέτοια σύγκριση;

Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να προκύψει δυσκολία στη φάση της επιλογής των κοινωνιών που οι υποομάδες θα διερευνήσουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα παιδιά ότι η προσέγγιση αυτή θα πρέπει να ξεκινήσει από μηδενική βάση. Δηλαδή, η προσέγγιση αυτής της κοινωνίας που θα επιλέξουν να πραγματοποιηθεί απαλλαγμένη από στερεότυπα και προκαταλήψεις οποιουδήποτε τύπου. Πρέπει να γίνει προσπάθεια η ομάδα να λειτουργήσει περισσότερο με βιωματικό τρόπο σε συναισθηματικό επίπεδο και όχι σε εγκέφαλικό - φιλολογικό.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



15'

Μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση θέτοντας το εξής ερώτημα στις υποομάδες: Μπορούμε, και μέχρι πού, να επηρεάσουμε και να καθορίσουμε την εξέλιξή μας (λαμβάνοντας υπόψη τον παράγοντα περιβάλλον);

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν στο τετράδιό τους τις αξίες της παρέας τους και να πουν με ποιες συμφωνούν ή διαφωνούν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η: ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να βιώσουν τα παιδιά τους διάφορους ρόλους στους οποίους καλούνται να ανταποκριθούν
- Να εκφραστούν και να μοιραστούν δυσκολίες των ρόλων που βιώνουν τα παιδιά
- Να παρουσιαστούν τρόποι αντιμετώπισης δυσκολιών που μπορεί να είναι κοινοί.

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνάντηση με τα λόγια του Καζαντζάκη «Ο άνθρωπος που ζει μόνος του ή θεός είναι ή θηρίο». Τελικά όμως κανείς δεν είναι ούτε το ένα ούτε το άλλο. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και ζει σε μια οργανωμένη κοινωνία. Στο πλαίσιο της έχει μια κοινωνική ζωή που τον αναγκάζει να αποδέχεται και τους διάφορους κοινωνικούς ρόλους που αυτή συνεπάγεται. Έτσι, ένα άτομο μπορεί να έχει το ρόλο του παιδιού, του φίλου, του αδελφού, του προϊστάμενου, του μιστάρμενου, του δασκάλου, του αστυνομικού κ.λπ. Ανά πάσα στιγμή και παράλληλα, μπορεί να υποδύεται πολλούς ρόλους μαζί. Αυτό βέβαια είναι μια πολυσύνθετη κατάσταση που, άσχετα αν λειτουργούμε μέσα σ' αυτή ασυνείδητα, είναι αρκετά δύσκολη.

Στη σημερινή μας συνάντηση θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τους κοινωνικούς μας ρόλους και θα δούμε πώς μπορούμε να διευκολύνουμε τη λειτουργία μας μέσα σε αυτούς.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Σύγκρουση κοινωνικών ρόλων
- Στερεότυπα και προκαταλήψεις στους ρόλους των δύο φύλων

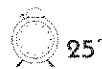
Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Πίνακας
- Μεγάλα φύλλα χαρτί
- Φύλλα χαρτί A4
- Μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- Στιλό
- Το ατομικό τους τετράδιο

E. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών (brain storm) ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν τους ρόλους που πιθανώς έχει στη ζωή του ένα άτομο της Γ' Λυκείου με τα δικά τους χαρακτηριστικά. Στη συνέχεια και με τη μέθοδο της ψηφοφορίας ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν τους 5 ρόλους που πιστεύουν ότι είναι οι σημαντικότεροι.



Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν 5 υποομάδες (όσοι δηλαδή είναι και οι ρόλοι που έχουν επιλέξει). Στη συνέχεια, η κάθε υποομάδα να παρουσιάσει στην ολομέλεια ένα ρόλο με τη μέθοδο του role-playing. Στόχος είναι κάθε ομάδα να αναδείξει μία δυσκολία που προκύπτει από το ρόλο που έχει επιλέξει και πιθανούς τρόπους με τους οποίους την αντιμετωπίζει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Ο εκπαιδευτικός, κατά τη διάρκεια της συνάντησης, θα πρέπει να δώσει προσοχή, ώστε όποιες δυσκολίες εκφραστούν από τα παιδιά να αναφέρονται στο άτομο και όχι στο ρόλο. Π.χ. η δυσκολία που απορρέει από το ρόλο του μαθητή θα πρέπει να αναφέρεται στο πώς τον βιώνει ο έφηβος (π.χ. πιέζεται, έχει άγχος, του λείπει η ξεγνοιασιά) και όχι στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο μαθητής σήμερα λόγω του εκπαιδευτικού συστήματος κ.λπ.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Αφού παρουσιάσουν όλες οι υποομάδες τη δουλειά τους στην ολομέλεια, μπορεί να γίνει συζήτηση με βάση τους παρακάτω άξονες:

- α. Η επίγνωση του καθενός από μας μέσα από ποιο ρόλο λειτουργεί κάθε φορά τι θα σήμαινε για τη ζωή του και τις σχέσεις του;
- β. Τους ρόλους τους επιλέγουμε εμείς ή μας τους επιβάλλουν οι άλλοι;
- γ. Αν μπορούμε και μέχρι ποιο σημείο να παρέμβουμε και να επηρεάσουμε τους ρόλους μας.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Να γράψουν τα παιδιά στο τετράδιό τους τους κοινωνικούς ρόλους που έχουν στη ζωή τους. Στη συνέχεια να επιλέξουν δύο ρόλους - τον πιο ευχάριστο και τον πιο δύσκολο - και να εξηγήσουν από πού αντλούν τα ανάλογα συναισθήματα που τους δημιουργεί ο κάθε ρόλος.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η: ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΟΥ (αξίες - σύνδεση με το περιβάλλον)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να καταγράψουν τα παιδιά τις αξίες τους
- Να αποκαλύψουν και να επεξεργαστούν τυχόν στάσεις και αξίες που δεν ήταν άμεσα ορατές
- Να βοηθηθούν να καθορίσουν τις πλευρές της ζωής τους που τους είναι σημαντικές
- Να γίνει ένα χρήσιμο άνοιγμα σε κοινωνικές αλλαγές και προσωπική ανάπτυξη

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα μπορούμε σε μια διαδικασία διευκρίνισης των αξιών μας. Θα ερευνήσουμε και θα προσπαθήσουμε σ' καθέναν για τον εαυτό του να καθορίσει τις πλευρές της ζωής του που είναι σημαντικές γι' αυτόν. Πιθανόν να διαπιστώσουμε ότι πολλές απ' αυτές είναι κοινές και ότι και κάποιοι άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοιες αξίες και πιστεύω με τα δικά μας. Αυτό μπορεί να μας διευκολύνει να ζητάμε βοήθεια από άλλους σε προσωπικές μας αναζητήσεις και δυσκολίες.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

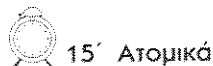


- Καταναλωτική συμπεριφορά
- Σύγχρονος τρόπος ζωής και διατροφικές συνήθειες
- Αλκοόλ και διαφήμιση

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



15' Ατομικά

Θα βοηθήσει πολύ αν αυτή η άσκηση ανακοινωθεί μερικές ημέρες πριν. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πλευρές της ζωής τους (αξίες, συμπεριφορές, υπάρχοντα κ.λπ.) που είναι τα πιο σημαντικά γι' αυτούς, σε τρεις κατηγορίες. «Πράγματα που δεν θα τα παραιτούσα σε καμία περίπτωση», «Πράγματα που θα παραιτούσα για μια καλύτερη κοινωνία», «Πράγματα που θα ήμουν πρόθυμος να μοιραστώ».



20' Σε μικρές ομάδες

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες των 4-5 ατόμων, να συνθέσουν τις απαντήσεις τους και να δημιουργήσουν ένα διάγραμμα τοίχου. Δηλαδή, κάθε ομάδα, έχοντας στη διάθεσή της 3 μεγάλα φύλλα χαρτί, όσες είναι οι κατηγορίες, ενοποιεί και καταγράφει από το ατομικό στο ομαδικό επίπεδο το υλικό που υπάρχει ανά κατηγορία. Στη συνέχεια, και αφού η ομάδα παρουσιάσει τη δουλειά της, την τοίχοκολλεί.

Η τοίχοκόλληση θα πρέπει να γίνεται ανά κατηγορία. Ξεχωριστά η 1η, ξεχωριστά η 2η και ξεχωριστά σε άλλο τοίχο η 3η. Είναι καλό κάθε ομάδα να χρησιμοποιεί διαφορετικό χρώμα μαρκαδόρο, ώστε να ξεχωρίζουν και να συνδυάζονται τα χαρτιά της.

Στη συνέχεια δώστε χρόνο στην ολομέλεια να περάσει και να διαβάσει το διάγραμμα τοίχου.

Δυσκολίες εφαρμογής

Η όλη διαδικασία επαφίεται στην αυξημένη παραγωγικότητα και δημιουργικότητα που απελευθερώνεται στις ομάδες, όταν απομακρύνεται ο φόβος των σχολίων. Η διευκρίνιση των αξιών είναι ανοιχτή διαδικασία και δεν θα πρέπει να κατακρίνεται. Αν οι άνθρωποι έχουν διαφονίες, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μοιράζονται αυτές τις απόψεις κάποια άλλη φορά, όχι στο πλαίσιο της συγκεκριμένης συνάντησης που αποσκοπεί στη διευκρίνιση των αξιών. Γι' αυτό από την πλευρά του εκπαιδευτικού χρειάζεται αυστηρή οριοθέτηση και απαγόρευση των σχολίων.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Η συνάντηση μπορεί να κλείσει με συζήτηση που θα κινηθεί σε δύο άξονες:

1. Ατομικά: Τι είδα στον εαυτό μου;

- Τι καινούριο ανακάλυψα που δεν ήξερα ότι σήμαινε τόσα πολλά για μένα;
- Τι παρατήρησα συγκρίνοντας τις αξίες μου με τις αξίες των άλλων;
- Μοιάζουν οι αξίες μου με κάποιου άλλου από το οικογενειακό μου περιβάλλον;

2. Ομαδικά: Ποιες αξίες είναι κοινές για όλους και τι σημαίνει αυτό για την ομάδα;

- Ποιες κατηγορίες αξιών διαφοροποιούνται και τι σημαίνει αυτό για την ομάδα;
- Τι γίνεται με τη μειονότητα (αν υπάρχει) που αντιπροσωπεύει και πιστεύει διαφορετικές αξίες;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους δύο αξίες που τις συνειδητοποίησαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης και άλλες δύο που διαπίστωσαν ότι έχουν κοινές με τα υπόλοιπα παιδιά.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η: ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να τοποθετήσουν τα παιδιά τον εαυτό τους μέσα στο ιδιαίτερο περιβάλλον στο οποίο ζουν και να καταγράψουν το πλέγμα σχέσεων που υπάρχει σ' αυτό
- Να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαφορά ανάμεσα στο ιδιαίτερο και στο ευρύτερο περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν
- Να εντοπίσουν και να αναλογιστούν τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν στις καθημερινές διαφωνίες που έχουν
- Να καταλάβουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι επίλυσης των διαφωνιών, εκτός από τον εκνευρισμό, το θυμό, την υποταγή ή τη φυγή
- Να ενημερωθούν γύρω από την επίλυση συγκρούσεων

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα διερευνήσουμε το θέμα των σχέσεών μας και ειδικότερα το κομμάτι αυτό των συγκρούσεων. Είναι πολύ χρήσιμο να γίνει κατανοητό από τα μέλη της ομάδας ότι:

1. Μια σύγκρουση είναι αναπόσπαστο μέρος μιας σχέσης δυναμικά εξελισσόμενης. Ανυπαρξία σύγκρουσης σημαίνει ή αδιαφορία/απάθεια για τη σχέση ή τελειότητα επικοινωνίας (περίπτωση δύσκολη).
2. Σε μια σύγκρουση είναι πολύ σημαντικό οι εμπλεκόμενοι να αποδέχονται και να ακούν όλα τα συναισθήματά τους. Όλα είναι χρήσιμα. Δεν υπάρχει κανένα συναίσθημα που να μην πρέπει να νιώθουμε. Όλα είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης μας. Η πρόκληση είναι να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο να τα εκφράσουμε.
3. Απαραίτητη προϋπόθεση για να υπάρξει οποιοδήποτε βήμα προς την κατεύθυνση της επίλυσης μιας σύγκρουσης είναι να υπάρχει η ειλικρινής διάθεση και θέληση γι' αυτό.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

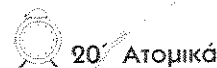


Ο ανταγωνισμός και οι συγκρούσεις στη σημερινή κοινωνία.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

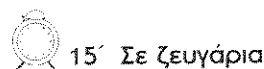
- σιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



Ζητήστε από τους μαθητές/τριες ο καθένας μόνος του/της αφού βρει ένα δικό του/της μέρος μέσα στο χώρο να σκεφθεί και να απαντήσει με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις του ανάλογου κεφαλαίου στο τετράδιό του/της. Διευκρινίστε ότι δεν θα τα παρουσιάσουν στην ομάδα μετά κι ότι είναι μόνο προς ατομική τους χρήση. Οι ερωτήσεις είναι:

1. Σκέψου μια σύγκρουση που είχες κάποτε την οποία επέλυσες και ένιωσες καλά για το πώς επιλύθηκε.
2. Πώς την επέλυσες; Τι σκέψεις έκανες που σε βοήθησαν στην επίλυση; Αυτή η συμπεριφορά σου τι πεποιθήσεις, πιστεύω, αξίες θεωρείς ότι συμπεριλάμβανε;
3. Σκέψου μια σύγκρουση που δεν επέλυσες. Προσπάθησες να εφαρμόσεις τις ίδιες αξίες/πεποιθήσεις; Αν όχι, γιατί; Τι την έκανε διαφορετική από την προηγούμενη; Προσπάθησε να εφαρμόσεις τις ίδιες αξίες/πεποιθήσεις. Τι συμβαίνει τότε;
4. Αν και το προηγούμενο δεν απέδωσε, τότε:
 - Με ποιο τρόπο και σύστημα αξιών, πεποιθήσεων, πιστεύω, θεωρείς ότι θα μπορούσες να επιλύσεις αυτή τη σύγκρουση;



Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν, ζητήστε τους να σχηματίσουν ζευγάρια με άτομα της εμπιστοσύνης τους

από την ομάδα, με τα οποία μπορούν να μοιραστούν προσωπικά τους βιώματα.

Ζητήστε από τα ζευγάρια να εκφράσουν:

- Πώς αισθάνονται μετά την άσκηση;
- Να ανταλλάξουν/μοιραστούν τις μεθόδους και ιδιαίτερα τις πεποιθήσεις/πιστεύω/αξίες, που ανακάλυψαν ότι τους βοήθησαν στην επίλυση των συγκρούσεών τους.
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο τους είναι να το εφαρμόζουν;

Δυσκολίες εφαρμογής

Η δυσκολία της συνάντησης είναι να καταφέρουν οι μαθητές να σκέφτονται σε επίπεδο διεργασίας και όχι σε επίπεδο συμπεριφοράς. Δηλαδή, στην ερώτηση 2 της 1ης δραστηριότητας πιθανές απαντήσεις επί της διεργασίας είναι: «ας μη δείξω εγωισμό, θέλω να την παλέψω αυτή τη σχέση, για να είμαι ειλικρινής, κάπου φταίω και εγώ, θα αγωνιστώ γι' αυτή τη σχέση». Οι απαντήσεις σε επίπεδο συμπεριφοράς είναι: «πήγα στην καφετέρια και ήπιαμε μαζί καφέ, την πήρα με το μηχανάκι και την πήγα στο φροντιστήριο».

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Στην ολομέλεια μπορεί να γίνει συζήτηση με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς τους φάνηκε η άσκηση και τι συναισθήματα ένιωσαν;
- Τι τους δυσκόλεψε περισσότερο;
- Τι κέρδισαν από τη συνάντηση;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν μια σύγκρουση που δεν επέλυσαν και να εφαρμόσουν σ' αυτή όσα έμαθαν στη σημερινή συνάντηση.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 6η: ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εντοπίσουν και να εκφράσουν τα παιδιά τα πρότυπά τους
- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά το μέγεθος της επιρροής που δέχονται από τα διάφορα πρότυπά τους
- Να αξιολογήσουν τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις που έχουν αυτά τα πρότυπα στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Σ' αυτή τη συνάντηση θα επιδιώξουμε να αναζητήσουμε τα πρότυπά μας και, τοποθετώντας τον εαυτό μας δίπλα τους, θα προσπαθήσουμε να δούμε τις ομοιότητες/διαφορές μας και κυρίως τις επιρροές που έχουμε δεχθεί απ' αυτά.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Αλκοόλ και διαφήμιση
- Καταναλωτική συμπεριφορά
- Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- φύλλα χαρτί Α4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1



15' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν ελεύθερα σε μικρές ομάδες (χωρίς δική σας παρέμβαση) αγοριών-κοριτσιών και αφού καταγράψουν σε μια λευκή σελίδα

χαρτί μερικά πρότυπα που έχουν, να εντοπίσουν τα κοινά χαρακτηριστικά που έχουν μ' αυτά. Όταν όλες οι ομάδες κάνουν την παρουσίασή τους, θα έχουμε πλέον διαμορφώσει τον πίνακα με τα χαρακτηριστικά που συγκεντρώνει ένα πρότυπο.



10' Ατομικά

Μπορείτε να ζητήσετε απ' όποιο παιδί θέλει να κάνει μια σύγκριση του ατόμου του με το πρότυπο και να πει πώς νιώθει απ' αυτή τη σύγκριση. Στο τέλος μπορεί να τεθεί το ερώτημα στην ομάδα πόσο ρεαλιστικό είναι όλα αυτά τα χαρακτηριστικά να τα συγκεντρώνει ένα μέσο άτομο και τελικά πόσοι άνθρωποι μπορούν να τα έχουν;



10'

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να επιστρέψουν στις ομάδες τους και να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς επιδρούν τα πρότυπα στη ζωή τους;
- Με ποιους τρόπους μπορούν να αντισταθούν στις επιρροές που δέχονται από τα διάφορα πρότυπα της σημερινής κοινωνίας;

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Η συνάντηση κλείνει με παρουσίαση των συμπερασμάτων και συζήτηση με βάση τους προτεινόμενους τρόπους αντιμετώπισης της επιρροής από τα πρότυπα.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν την αγαπημένη τους ταινία ή βιντεοκλίπ και να εντοπίσουν τα πρότυπα που προωθεί και σε ποιο βαθμό τους έχει επηρεάσει.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η: ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ (διαχείριση συναισθημάτων - δυσκολιών)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τα παιδιά τις επιπτώσεις που έχουν οι διάφορες αλλαγές που συντελούνται στη ζωή τους στο συναισθηματικό τους κόσμο
- Να καταγράψουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν αυτές οι αλλαγές
- Να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διερευνήσουν τις συνέπειες που έχουν οι αλλαγές στη ζωή τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Το θέμα που θα διαπραγματευθούμε σήμερα είναι οι αλλαγές που γίνονται στη ζωή μας, είτε το θέλουμε και το επιδιώκουμε είτε συμβαίνουν από μόνες τους. Οι αλλαγές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της πορείας μας στη ζωή. Μπορεί να ονομάζονται εξέλιξη, μέγανωμα ή ακόμη και οπισθοδρόμηση καμιά φορά. Σημασία έχει ότι τελικά στη ζωή μας δεν υπάρχει κάτι που να παραμένει στάσιμο και να μην αλλάζει. Και αν τελικά δεχθούμε ότι η αλλαγή είναι βασικό συστατικό στη ζωή μας, τι σημαίνει αυτό για μας; Πώς βιώνουμε την αλλαγή; Τι συναισθήματα μας δημιουργεί; Μας είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη; Μας ενθαρρύνει ή μας δυσκολεύει στη ζωή μας και πώς τελικά τη διαχειριζόμαστε; Αυτά τα ερωτήματα θα σκεφτεί ο καθένας για τον εαυτό του και θα προσπαθήσει να δώσει απάντηση για τον ίδιο μέσα από τη σημερινή συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

- Σεξουαλική αγωγή
- Χρήση ουσιών

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκadόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπιδό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1: ΑΛΛΑΓΗ



10' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν το καθένα μια ακροστιχίδα με τη λέξη ΑΛΛΑΓΗ. Στη συνέχεια αφού χωριστούν σε ομάδες ζητήστε να καταλήξουν, έτσι ώστε η κάθε ομάδα να παρουσιάσει αυτό που την αντιπροσωπεύει καλύτερα



15' Σε μικρές ομάδες

Αφού οι ομάδες παρουσιάσουν τη δουλειά τους, σχηματίζονται εκ νέου τόσες ομάδες όσα είναι τα γράμματα της ακροστιχίδας (δηλαδή 6 ομάδες). Κάθε ομάδα επιλέγει ένα γράμμα και κατ' επέκταση την αντίστοιχη λέξη. Μέσα στις μικρές ομάδες μπορεί να συζητηθεί:

- Τι συναισθήματα δημιουργεί στον καθένα η συγκεκριμένη λέξη;
- Σε τι εμπειρίες αλλαγών τον παραπέμπει;
- Πώς τις διαχειρίστηκε τότε;
- Πώς πιστεύει ότι θα αντιδρούσε τώρα; Το ίδιο, διαφορετικά και γιατί;



10'

Στο τέλος η ομάδα μπορεί να καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα και να τα παρουσιάσει στην ολομέλεια με όποιο τρόπο θέλει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι σημαντικό να τονίσετε στα παιδιά και να τα ενισχύσετε, να μην αντιμετωπίσουν το θέμα φιλολογικά/εγνοσιολογικά, αλλά να το προσεγγίσουν μέσα από συναισθηματικό πρίσμα, με βάση τις εμπειρίες τους. Ένας τρόπος που θα βοηθούσε προς αυτή την κατεύθυνση είναι να καταθέσετε κι εσείς (ο/η εκπαιδευτικός) μια σχετική προσωπική σας εμπειρία.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Στο τέλος το κάθε παιδί μπορεί:

- να εκφράσει το πώς νιώθει απέναντι στις αλλαγές που του συμβαίνουν

- να πει για κάτι που το άγγιξε και του δημιούργησε ενδιαφέρον για τη συνάντηση
- αν θέλει να μοιραστεί μια εμπειρία του σχετικά με κάποια αλλαγή στη ζωή του, πώς τη διαχειρίστηκε τότε, αν ήταν συναισθηματικά δύσκολο και πώς θα την αντιμετώπιζε τώρα.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν στο τετράδιό τους τις σημαντικότερες αλλαγές που βίωσαν τον τελευταίο χρόνο και αυτές που προβλέπουν ότι θα υπάρξουν στον επόμενο. Τι δυσκολίες περιμένουν να αντιμετωπίσουν απ' αυτό και πώς θα τις ξεπεράσουν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 8η: ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ (λήψη αποφάσεων - υπευθυνότητα)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σημασία της λήψης αποφάσεων στη ζωή τους
- Να ερευνήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των αποφάσεών τους
- Να συνειδητοποιήσουν το βαθμό της ευθύνης τους στη διαμόρφωση του μέλλοντός τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα δούμε πόσο σημαντικό είναι για το άτομο να έχει χαράξει πορεία στη ζωή του και να κατευθύνεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο που ο ίδιος έχει θέσει και πως χωρίς στόχο το άτομο είναι σαν ακυβέρνητο σκάφος, έρμαιο των κυμάτων.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Επιλογή κατεύθυνσης σπουδών
- Επαγγελματικός προσανατολισμός

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δραστηριότητα 1



10' Ατομικά

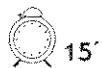
Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν 2-3 δραστηριότητες που τις κάνουν έχοντας συγκεκριμένο στόχο και άλλες 2-3 που «όπως πιστεύουν» τις κάνουν χωρίς κάποιο συγκεκριμένο στόχο. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να γίνει σαφές στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να κάνουν κάτι και να ξέρουν γιατί το κάνουν, αντί να λειτουργούν άσκοπα. Επίσης, να συνειδητοποιήσουν ότι, σχεδόν πάντα, πίσω από κάθε δραστηριότητα υπάρχει κάποιος στόχος, έστω και αν αυτός είναι καλυμμένος.

Δραστηριότητα 2: «Όραμα»



Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο ανάλογο κεφάλαιο του τετραδίου τους τέσσερα πράγματα που θέλουν να έχουν πετύχει (σε ρεαλιστική βάση) στη ζωή τους σε 10 χρόνια από σήμερα. Αφού το ολοκληρώσουν, βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν τις επιλογές τους και πόσο εύκολες ή δύσκολες τους φαίνονται. Στη συνέχεια να πουν στα άλλα μέλη της μικρής ομάδας ποιο στόχο επιλέγουν ως τον πιο σημαντικό. Να εξηγήσουν στους άλλους γιατί είναι ο πιο σημαντικός.

Δραστηριότητα 3: «Επίτευξη στόχων»



Παραπέμψτε τα παιδιά στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους και ζητήστε τους να συμπληρώσουν το στόχο που επέλεξαν και να γράψουν ο καθένας το σχεδιασμό για την επίτευξή του. Όταν ολοκληρώσουν, κάθονται όλοι μαζί στο μεγάλο κύκλο και παρουσιάζουν το στόχο και το σχέδιο δράσης τους.

Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε (οι εκπαιδευτικοί) δυσκολίες από τη μεριά των παιδιών στο να θέσουν προσωπικούς στόχους. Σ' αυτή τη φάση της συνάντησης θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας το ενδεχόμενο αυτή η δυσκολία να είναι μια συνειδητή άρνηση με στόχο να καλυφθεί η πραγματική δυσκολία που είναι η έκφραση και η κοινοποίηση πιο προσωπικών θεμάτων.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για τους μελλοντικούς τους στόχους, για το πόσο αισιόδοξα ή απαισιόδοξα είναι σχετικά με την επίτευξή τους και κυρίως να μιλήσουν συγκεκριμένα για το δικό τους μερίδιο ευθύνης στην πραγματοποίησή τους.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα στόχο που θεωρούν σημαντικό και να προετοιμάσουν το προσωπικό σχέδιο δράσης στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 9η: ΤΙ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ (διαχείριση ελεύθερου χρόνου)

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά την αξία του ελεύθερου χρόνου
- Να διερευνήσουν τις δυνατότητες που τους προσφέρονται από το περιβάλλον τους για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου
- Να αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους με στόχο τη βελτίωσή του

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με ένα είδος εν ανεπαρκεία. Ένα «αγαθό» που συνεχώς γίνεται πιο σπάνιο και πιο πολύτιμο. Θα ασχοληθούμε με τον «ελεύθερο χρόνο». Ας μην μπορούμε σε διαδικασία συζήτησης του γιατί είναι τόσο λίγος για όλους μας. Ας δούμε τι κάνουμε μ' αυτόν τον ελεύθερο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας. Τελικά τον εκμεταλλευόμαστε και τον απολαμβάνουμε ή γίνεται πηγή προβλημάτων;

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου και εξαρτήσεις
- Δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Πίνακας
- Στιλό
- Το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Μπορείτε να ξεκινήσετε το κύριο μέρος της συνάντησης θέτοντας στα παιδιά τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Σας έχει τύχει να περιμένετε με ανυπομονησία ένα συ-

γκεκριμένο απόγευμα ή ημέρα, επειδή δεν είχατε καμία δέσμευση και θα μπορούσατε να το περάσετε όπως εσείς θέλετε; Όταν όμως περάσει να μένετε με ένα άσχημο συναίσθημα γι' αυτό;

- Πώς ακριβώς νιώθατε και τι πιστεύετε ότι συνέβη και έχετε αυτά τα άσχημα συναισθήματα;

Στη συνέχεια μπορείτε να συγκεντρώσετε τις απαντήσεις των μαθητών και να γίνει μια μικρή συζήτηση-μοίρασμα με βάση αυτές. Κατόπιν ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσει το καθένα ξεχωριστά την περίπτωση του Κώστα, η οποία υπάρχει στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου για το μαθητή.

Η ιστορία-περίπτωση του Κώστα

Ο Κώστας είναι μαθητής της Γ' Γυμνασίου και είναι ένας μέσος μαθητής. Πηγαίνει φροντιστήριο για τα μαθήματα του σχολείου, αγγλικά δύο φορές την εβδομάδα και άλλες δύο φορές την εβδομάδα στο ωδείο για να μάθει αρμόνιο. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι όλα τα απογεύματά του να είναι κλεισμένα και να μην έχει σχεδόν καθόλου ελεύθερο χρόνο.

Από την περασμένη εβδομάδα γνώριζε ότι αυτή την Πέμπτη, λόγω κάποιων συγκυριών και ακυρώσεων του μαθήματος των αγγλικών, το απόγευμά του θα είναι εντελώς ελεύθερο να το περάσει όπως αυτός ήθελε. Έτσι έκανε όνειρα για το πώς και πόσο ωραία θα περάσει. Όταν όμως ήρθε το απόγευμα της Πέμπτης, δεν ήξερε τι να κάνει. Πήγε στα «GOODY'S», αλλά δεν βρήκε κανέναν. Στη συνέχεια πήγε στο γήπεδο για μπάσκετ, αλλά ήδη είχαν αρχίσει και σε λίγο θα τελείωνε ο αγώνας κι έτσι δεν τον έβαλαν στην ομάδα. Τελικά πήγε στο σπίτι και είδε ένα έργο που έτυχε να προβάλλεται εκείνη την ώρα. Όταν τελείωσε το έργο -γύρω στις 12:00- πήγε στο δωμάτιό του με άσχημη διάθεση και στόχο να ακούσει τουλάχιστον το τελευταίο CD που αγόρασε.



15' Σε μικρές ομάδες

Σε μικρές ομάδες οι μαθητές συζητούν με βάση τα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς αισθάνεται ο Κώστας;
- Τί σκέφτεται ο Κώστας;

- Ποια φαντάζεστε ότι θα είναι η συνέχεια της ιστορίας; Στη συνέχεια ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τα σημεία στα οποία επικεντρώθηκε η συζήτηση για την περίπτωση του Κώστα

Δυσκολίες εφαρμογής

Η δυσκολία της συνάντησης έγκειται σ' αυτό που αναφέρεται και στην εισαγωγή, να κρατηθεί δηλαδή η συζήτηση στο πώς διαχειριζόμαστε τον ελεύθερο χρόνο μας, κυρίως με βάση τις συναισθηματικές μας ανάγκες, και όχι να μπούμε σε μια διαδικασία φιλολογικής συζήτησης γύρω από το γιατί διαθέτουμε τόσο λίγο ελεύθερο χρόνο.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όλη η ομάδα συζητά με αφορμή την περίπτωση του Κώστα:

1. Πόσο απέχει από την πραγματικότητα μια τέτοια ιστορία;
2. Για ποιους λόγους πιστεύουν ότι εξελίχθηκε έτσι άσχημα το απόγευμα;
3. Διαχειρίζονται σωστά ή απλώς ξοδεύουν τον ελεύθερο χρόνο τους;
4. Πώς διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους;
5. Πόσο γνωρίζουν τις δυνατότητες που έχουν για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους (τι τους προσφέρει η περιοχή κ.λπ.);

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να διερευνήσουν την ευρύτερη περιοχή στην οποία μένουν και να καταγράψουν τις δυνατότητες που τους παρέχει για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους (πολιτιστικά, αθλητικά κ.λπ.). Στόχος είναι να συγκεντρώσουν τις πληροφορίες και να τις τοιχοκολλήσουν στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης τους, έτσι ώστε να υπάρξει αλληλοπληροφόρηση.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 10η: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



10'

Ολοκληρώνοντας αυτόν τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι, αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό

Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: «Διαδρομές»



30' Σε μικρές ομάδες

Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της

αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σ' αυτή.



20' Σε μικρές ομάδες

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



30' Ατομικά

Μοιράστε στα παιδιά το έντυπο αξιολόγησης και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν. Τέλος, ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

Βιβλιογραφία

ΚΕ.Θ.Ε.Α. - TACADE:
«Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού»,
Αθήνα 1998.

Carrel, Susan:
Group Exercises for Adolescents:
A Manual for Therapists,
California: Sage Publications, 1993.

