



Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιστημονική Υπεύθυνη:

Χρυσή (Σίτσου) Χατζηχρήστου, Ph.D
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας &
ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία»

Δεκέμβριος 2023-Ιούνιος 2024

Επιστημονική ομάδα:

Δρ. Θ. Υφαντή, σχολική ψυχολόγος
Δρ. Α. Λαμπροπούλου, Επικ.Καθ. Εφαρμοσμένης
Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, σχολικός ψυχολόγος
Δρ. Π. Λιανός, Επικ.Καθ.Σχολικής Ψυχολογίας
Δρ. Β. Νικολοπούλου, ΕΔΙΠ ΕΚΠΑ
Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, σχολική ψυχολόγος

«Διαδρομές»

**Δράση Δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση σχολικών
κοινοτήτων σε επίπεδο συστήματος (τάξη/σχολείο) και την ενίσχυση
της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους**

Το σχολείο αποτελεί ένα προστατευτικό πλαίσιο που έχει τη δυνατότητα να στηρίζει τους/τις μαθητές/-τριες να αντεπεξέλθουν ψυχικά και σε δύσκολες συνθήκες, δίνοντας έμφαση στην αναζήτηση τρόπων/στρατηγικών, ώστε να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματά τους, εστιάζοντας σε εσωτερικές δυνάμεις και ικανότητες, καθώς και στη δυναμική των διαπροσωπικών σχέσεων και δικτύων συνεργασίας.

Σκοπός

Να αναδειχθούν τα στοιχεία εκείνα που το σχολείο ως σύστημα διαθέτει και διευκολύνουν την προσαρμογή και την ανάπτυξη των μελών του, λειτουργώντας προστατευτικά μέσα από ευκαιρίες που δίνονται στους/στις μαθητές/-τριες για να εξελιχθούν, να αναπτύξουν δεξιότητες και να ενδυναμωθούν ψυχολογικά και σε δύσκολες περιόδους.

Βασικοί στόχοι

- Η ανάδειξη του ρόλου του/της σχολείου/τάξης ως προστατευτικού πλαισίου που στηρίζει τους/τις μαθητές/-τριες, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και σε δύσκολες/ιδιαίτερες περιόδους,

- Η ανάδειξη της σημασίας της στοχοθεσίας στο σχολικό περιβάλλον που συμβάλλει στην κινητοποίηση των μαθητών/τριών, στη συνεργασία και στην ενεργό συμμετοχή,
- Η δικτύωση των συμμετεχόντων και των τάξεων από διάφορες περιοχές/πόλεις.

Δομή

Η δράση «Διαδρομές» περιλαμβάνει:

(α) επιμορφωτικές συναντήσεις ευαισθητοποίησης και ανταλλαγή απόψεων, προβληματισμού, εμπειριών και καλών πρακτικών των συμμετεχόντων στο πλαίσιο συνεργασίας και δικτύωσης εκπαιδευτικών και ψυχολόγων διαφορετικών σχολείων/περιοχών,

(β) εφαρμογή δραστηριοτήτων στην τάξη,

(γ) υποστήριξη και εποπτεία για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην τάξη,

(δ) ανάρτηση υλικού σε κοινή πλατφόρμα και

(ε) επικοινωνία και υποστήριξη σε σταθερή βάση από τα μέλη της επιστημονικής ομάδας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας.

Δραστηριότητες

Κατά τη διάρκεια εφαρμογής της δράσης θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακές επιμορφωτικές συναντήσεις με τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους. Στη διάρκεια των συναντήσεων θα γίνεται σύντομη παρουσίαση βασικών τομέων της ψυχολογικής και κοινωνικής προσαρμογής των μαθητών/-τριών στο πλαίσιο της ενδυνάμωσης των θετικών σχέσεων στην τάξη που σχετίζονται με τις βασικές ενότητες του προγράμματος. Επιπλέον, θα περιγράφονται προτεινόμενες δραστηριότητες και θα παρέχεται υποστήριξη και εποπτεία από τους επιστημονικούς συνεργάτες του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην τάξη. Οι δραστηριότητες βασίζονται σε σύγχρονες προσεγγίσεις για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας (σε επίπεδο ατόμου και τάξης) και την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών/-τριών.

Οι δραστηριότητες θα εντάσσονται στις ακόλουθες τέσσερις (4) ενότητες:

α) Συνεκτικότητα-Στοχοθεσία

Σύνδεση των μελών της ομάδας - τάξης και αναγνώριση των θετικών στοιχείων του εαυτού και της ομάδας - τάξης τους

β) Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων - Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων

Αναγνώριση και διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων όπως θλίψη, θυμός, άγχος κλπ.

γ) Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος

Έμφαση στην επίλυση συγκρούσεων μέσα από σενάρια

δ) Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι

Κάθε δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- Ειδικότερους στόχους
- Οδηγίες και κατευθύνσεις για την εφαρμογή της.
- Άξονες συζήτησης, μέσα από τους οποίους διευκολύνεται η αφομοίωση των εννοιών και των ιδεών που αναδεικνύονται μέσα από κάθε δραστηριότητα.
 - Για την εφαρμογή μιας δραστηριότητας χρειάζεται μία (1) διδακτική ώρα.
 - Η εφαρμογή των δραστηριοτήτων υλοποιείται σε διδακτικές ώρες που θα επιλεγούν από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες εκπαιδευτικούς σε συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου.
 - Οι δραστηριότητες απευθύνονται σε μαθητές/-τριες τάξεων Γυμνασίου (Α', Β, Γ' τάξη) με δυνατότητα εφαρμογής στην Στ' τάξη Δημοτικού ως μεταβατική για το Γυμνάσιο. Σχετικές επισημάνσεις ανάλογα με τα πλαίσια και τις βαθμίδες εκπαίδευσης επεξηγούνται /συζητούνται κατά τη διάρκεια των επιμορφωτικών-εποπτικών συναντήσεων.

Δικτύωση

Παρέχεται η δυνατότητα δικτύωσης μεταξύ των συμμετεχόντων/-ουσών εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια των επιμορφωτικών συναντήσεων για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων. Επίσης, ενθαρρύνεται η συζήτηση στην τάξη σχετικά με κοινούς στόχους, ανάγκες και δυνατότητες μαθητών/-τριών από διαφορετικές περιοχές αξιοποιώντας τις αναρτήσεις των έργων των τάξεων σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον που απεικονίζει μια πόλη.

Στο τέλος κάθε ενότητας κάθε σχολική τάξη/τμήμα αναρτά στην ηλεκτρονική πλατφόρμα υλικό (pdf, ppt, video, ήχος, link κλπ.) που προκύπτει από την εφαρμογή στην τάξη (κολάζ κλπ.), σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται κατά τη διάρκεια των επιμορφωτικών-εποπτικών συναντήσεων. Σκοπός είναι οι τάξεις να «συνθέσουν» μια «πόλη» μέσα από τα έργα τους στα ακόλουθα ενδεικτικά σύμβολα ανά ενότητα:

Ενδεικτικά:

- Σχολείο: Συνεκτικότητα-Στοχοθεσία
- Βιβλιοθήκη: Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων - Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων
- Πάρκο: Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος
- Σκηνή/Δημοτικό Θέατρο: Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι

Οι σχολικές τάξεις, επιλέγοντας κάθε επιμέρους σημείο από την πόλη (σχολείο, πάρκο κλπ.), θα μπορούν να βλέπουν και τις αναρτήσεις των άλλων σχολείων που συμμετέχουν και να συζητούν σχετικά με κοινές και διαφορετικές ανάγκες, δυνατότητες, ιδέες.

Συμμετέχοντες

- Σχολεία Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Γυμνάσια-Α', Β', Γ' τάξη) από την περιοχή της Θεσσαλίας, της Αττικής και από άλλες περιοχές της Ελλάδας (συμμετοχή 2-4 εκπαιδευτικών και ενός ψυχολόγου, εφόσον υπάρχει, ανά σχολική μονάδα).
- Δυνατότητα συμμετοχής και σε εκπαιδευτικούς που διδάσκουν στην Στ' Δημοτικού ως μεταβατική τάξη στο Γυμνάσιο.
- Η συμμετοχή στη δράση είναι εθελοντική.
- Δυνατότητα συμμετοχής έχουν: στελέχη εκπαίδευσης, εκπαιδευτικοί όλων των ειδικοτήτων και ψυχολόγοι.

1^η Θεματική Ενότητα

Συνεκτικότητα και στοχοθεσία

Σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να κατανοήσουν έννοιες και αξίες που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας τάξης που μπορεί να είναι αλληλέγγυα προς τα μέλη της, να θέτει στόχους, να αναλαμβάνει δράση και να εξελίσσεται. Επίσης σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να μπορούν να αναγνωρίσουν τα θετικά σημεία του εαυτού και της τάξης τους ως πηγές στήριξης.

1^η Δραστηριότητα «Εμείς – η τάξη μας»

Στόχοι

- Οι μαθητές/-τριες να κατανοήσουν ότι η ομαδικότητα συμβάλλει στην αποτελεσματικότερη λειτουργία της τάξης.
- Οι μαθητές/-τριες να γνωρίσουν τη σημασία του ατόμου μέσα σε μια ομάδα μέσα από τον προσδιορισμό των θετικών στοιχείων της ομάδας, των κοινών αξιών και στόχων.

Διαδικασία

Η κάθε ομάδα συμπληρώνει το Έντυπο 1:

- Τι είναι σημαντικό για την τάξη μας, για την ομάδα μας (οι αξίες της τάξης μας);
Καλό θα είναι οι μαθητές/τριες να αναφέρουν για ποιο λόγο επέλεξαν τη συγκεκριμένη αξία (π.χ. Η «Συνεργασία» μας βοηθά να περνάμε όλοι/ες πιο καλά). Είναι σημαντικό οι μαθητές να κατανοήσουν ότι οι αξίες αφορούν σε ο,τιδήποτε είναι σημαντικό για εμάς και μας καθοδηγεί στη ζωή μας.
- Ποια είναι τα θετικά στοιχεία της ομάδας – τάξης μας;
Οι μαθητές καταγράφουν τι τους αρέσει στην τάξη τους (π.χ. τα φωτεινά παράθυρα, που κάνουμε παρέα, κλπ), επικεντρώνοντας, όσο γίνεται, τις αναφορές τους σε μη υλικά στοιχεία.
- Τι μας δυσκολεύει στην τάξη μας (εκτός από μαθήματα, οι σχέσεις, οι συμπεριφορές, κλπ)
- Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας τι θα ήταν βοηθητικό για εμάς;
- Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας τι θα ήθελα να καταφέρουμε όλοι μαζί;
- Ο/Η καθένας/καθεμία μας στην τάξη πώς μπορεί να προσφέρει βοήθεια στην υπόλοιπη ομάδα;
 - Καταγράφουμε στον πίνακα τα ακόλουθα:
 - Τις αξίες της τάξης μας (τι είναι σημαντικό για την τάξη μας, για την ομάδα μας;)
 - Εξηγούμε ότι οι αξίες είναι ο,τιδήποτε είναι σημαντικό για εμάς και μας καθοδηγεί στη ζωή μας. Αντίστοιχα υπάρχουν και κοινές αξίες σε μία τάξη, γιατί είμαστε μια

ομάδα και οι αξίες μας βοηθούν να νιώθουμε στην τάξη μας όμορφα και να εξελισσόμαστε.

- Τα θετικά στοιχεία της τάξης μας
- Τι μας δυσκολεύει στην τάξη μας

- Δημιουργούμε:

Τα παιδιά επιλέγουν αξίες, θετικά χαρακτηριστικά της τάξης, στόχους. Μοιράζουμε μικρά χαρτάκια σε κάθε μαθητή που θα τα κάνουν σαν γκράφιτι ή ιδιαίτερη γραμματοσειρά με ό,τι επέλεξαν και τα κολλούν σε ένα κοινό κολλάζ που θα αναρτηθεί στην τάξη τους.

Συζήτηση

- Τι μπορούμε να κάνουμε στην τάξη μας για να ενισχύσουμε τα θετικά στοιχεία της τάξης;
- Τι μπορούμε να κάνουμε στην τάξη μας για να βελτιώσουμε ό,τι μας δυσκολεύει;
- Ποιος θα μπορούσε να είναι ένας κοινός στόχος για την τάξη μας αυτήν τη χρονιά;
- Με ποιον τρόπο ο κάθε ένας/μία μαθητής/-τρια θα μπορούσε να συμβάλει στην επίτευξή του;

ΕΝΤΥΠΟ 1 «Η τάξη μας»

Τι είναι σημαντικό για την τάξη μας, για την ομάδα μας;

.....
.....

Ποια είναι τα θετικά στοιχεία της ομάδας-τάξης μας;

.....
.....

Τι μας «δυσκολεύει» στην ομάδα-τάξη μας;

.....
.....

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας τι θα ήταν βοηθητικό για εμάς;

.....
.....

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας τι θα ήθελα να καταφέρουμε όλοι μαζί;

.....
.....

Ο/Η καθένας/καθεμία μας στην τάξη πώς μπορεί να προσφέρει βοήθεια στην υπόλοιπη ομάδα;

.....
.....

2^η Θεματική Ενότητα

Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων - Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων

Σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να κατανοήσουν τον τρόπο που βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα π.χ. θυμό, άγχος, θλίψη και να εξοικειωθούν με λειτουργικούς τρόπους διαχείρισής τους.

1^η Δραστηριότητα «Ιστορίες για Συναισθήματα»

Στόχοι

- Να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες πόσο διαφορετικά συναισθήματα μπορεί να νιώσει ο καθένας, ανάλογα με τις εμπειρίες, την προσωπικότητα και τα βιώματά του.
- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/-τριες ότι, όταν νιώθουμε κάτι, δε σημαίνει ότι οι άλλοι το αντιλαμβάνονται, εάν εμείς οι ίδιοι δεν το «επιτρέψουμε».

Διαδικασία

Ζητούμε από κάθε μαθητή να γράψει σε ένα κομμάτι χαρτί μία πρόταση, στην οποία θα αναφέρεται σε ένα συναισθημά του σε μια δεδομένη στιγμή/κατάσταση ή που νιώθει τώρα κ.λπ.) «Νιώθω....Γιατί/όταν.....». Την ίδια πρόταση θα τη γράψει τρεις φορές, σε τρία αντίστοιχα κομμάτια χαρτί. Μόλις τελειώσουν, συγκεντρώνετε τα χαρτιά των μαθητών και τα μοιράζετε σε τρεις ομάδες, έτσι ώστε κάθε ομάδα να περιέχει την πρόταση του κάθε μαθητή μόνο μία φορά. Κάθε ομάδα θα πρέπει να συνθέσει αυτές τις προτάσεις, ώστε να δημιουργηθεί ένα ποίημα, τραγούδι ή ιστορία, το οποίο θα έχει συνθέσει τόσους στίχους όσοι είναι και οι μαθητές της τάξης. Κάθε ομάδα ανακοινώνει στην τάξη τη σύνθεση που έκανε. Ακολουθεί συζήτηση με τους παρακάτω άξονες.

Άξονες Συζήτησης

- Πόσα διαφορετικά συναισθήματα προέκυψαν από τους στίχους του κάθε μαθητή;
 - ➔ Σχεδόν τόσα όσα και οι μαθητές της τάξης.
- Πόσο εύκολα αντιλαμβανόμαστε πώς νιώθει ο άλλος;
 - ➔ Δύσκολα, γιατί α) συχνά δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στους άλλους, β) παρερμηνεύουμε αυτό που νιώθει ο άλλος, με βάση τη δική μας εμπειρία, γ) συχνά θεωρούμε τα συναισθήματά μας ίδια με τα συναισθήματα των άλλων.
- Πότε «επιτρέπουμε» στους άλλους να καταλάβουν τι νιώθουμε;
 - ➔ Όταν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, όταν εμπιστευόμαστε τους άλλους και

πιστεύουμε ότι θα μας κατανοήσουν.

- Πως δίνουμε «χώρο» στους άλλους να μας εξηγήσουν τι νιώθουν ή τη δική τους οπτική σε μια κατάσταση;

Ενεργητική ακρόαση: Τους ζητούμε να μας εξηγήσουν και ακούμε, περιμένουμε να ολοκληρώσει, ζητούμε διευκρινήσεις, ακούμε με υπομονή και ενδιαφέρον προσπαθώντας να κατανοήσουμε την οπτική του και όχι να έρθουμε σε αντιπαράθεση. Λέμε και τη δική μας οπτική [θα γίνει περισσότερη εξάσκηση σε επόμενη ενότητα].

- Τι συμβαίνει, όταν δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας;
- ➔ Τα συναισθήματα, ιδίως τα δυσάρεστα, όταν δεν εκφράζονται, συσσωρεύονται και πολλές φορές εκφράζονται με πιο έντονους τρόπους και συχνά μη κοινωνικά αποδεκτούς, μας βαραίνουν και αυτό το βάρος μας κουράζει κλπ.

2^η δραστηριότητα «Συναισθηματικές» επιλογές

Στόχοι

- Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι αρκετές φορές τα συναισθήματα που βιώνουμε είναι δυσάρεστα.
- Να ασκηθούν οι μαθητές/-τριες στην επιλογή κατάλληλων τρόπων διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων, ώστε να αισθανθούν καλύτερα.

Διαδικασία

Ξεκινούμε τη δραστηριότητα ενημερώνοντας τους/τις μαθητές/-τριες ότι σήμερα θα συζητήσουμε για τα συναισθήματά μας. Αρχικά τους λέμε να κατονομάσουν συναισθήματα που γνωρίζουν και νιώθουν συχνά. Τα καταγράφουμε στον πίνακα χωρίζοντάς τα σε δύο κατηγορίες: Ευχάριστα και Δυσάρεστα. Ζητούμε από τους/τις μαθητές/-τριες να ψηφίσουν για ποια συναισθήματα θα ήθελαν να μιλήσουμε περισσότερο και επιλέγονται 3-4 συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος, λύπη, μοναξιά). Χωρίζουμε τους μαθητές σε 3-4 ομάδες (όσα και τα συναισθήματα) και τους ζητούμε να συζητήσουν για το συναίσθημα που έχουν αναλάβει.

Για παράδειγμα η ομάδα που συζητά για το άγχος εστιάζει σε (Βλ. Έντυπο 2):

- Τι το δημιουργεί (στο σχολείο, στη ζωή σας);
- Κάποιες φράσεις που μας κάνουν να το νιώθουμε.
- Τι μας βοηθά να σκεφτόμαστε, όταν το νιώθουμε;
- Τι μπορούμε να κάνουμε;
- Τι δεν είναι καλό να κάνουμε, όταν το νιώθουμε (συμπεριφορές);
- Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

Εναλλακτικά: τα ερωτήματα μπορούν να τεθούν σε μορφή συνέντευξης μιας ομάδας παιδιών προς μια άλλη στην ολομέλεια, διαδοχικά για τα συναισθήματα που θα επιλεγούν.

Αξονες Συζήτησης

- Για ποιους λόγους είναι χρήσιμη η έκφραση των ευχάριστων και των δυσάρεστων συναισθημάτων μας; *Ειλικρινής και ουσιαστικότερη επικοινωνία, ανακούφιση, δυνατότητα διαχείρισής τους κ.ά.*
- Με ποιον τρόπο/συμπεριφορά εκφράζουμε συνήθως τα δυσάρεστα συναισθήματά μας; Ποιοι είναι οι συνήθεις τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων;
- Πόσο «επιτρεπτό» είναι να εκφράζουμε δυσάρεστα συναισθήματα; *Συνήθως δεν αντέχουμε τόσο για εμάς τους ίδιους, όσο και για τους άλλους, την έκφραση πόνου, λύπης, θυμού, γι' αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξή τους είτε να μην τα εκφράσουμε είτε να τα «ξεπεράσουμε» πολύ γρήγορα.*
- Πόσο σημαντικό είναι να εκφράζουμε λεκτικά τα συναισθήματά μας, τότε και σε ποιον, αντί να συμπεριφερόμαστε με τρόπους που δεν βοηθούν ούτε εμάς ούτε τους άλλους; *Παραδείγματα; (Ο διαφορετικός τρόπος έκφρασης ενός συναισθήματος μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο στην επικοινωνία μας με τους ανθρώπους;) Π.χ. ο θυμός που εκφράζεται επιθετικά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο μια σχέση, ενώ η δήλωση ότι κάτι μας θύμωσε μπορεί να είναι αφορμή για τη δημιουργία μιας σχέσης με βάθος και ειλικρίνεια.*

Έντυπο 2

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος)

- Τι σας το δημιουργεί (στο σχολείο, στη ζωή σας);

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

- Τι μπορείτε να κάνετε;

- Τι δεν είναι βοηθητικό να κάνετε, όταν το νιώθετε;

- Πώς μπορείτε εσείς με τη συμπεριφορά ή τα λόγια σας να κάνετε κάποιον/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

3^η Θεματική Ενότητα

Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος

Σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να σκεφθούν τους λόγους μιας σύγκρουσης, τα συναισθήματα που οδηγούν σε συγκρούσεις ή προκαλούνται. Αναδεικνύεται, επίσης, η σημασία της ενσυναίσθησης και της διαπραγμάτευσης και οι μαθητές/-τριες εξασκούνται στη μέθοδο επίλυσης προβλήματος.

1η Δραστηριότητα «Γράψε το σενάριο»

Στόχοι

- Να εξασκηθούν οι μαθητές/-τριες στις δεξιότητες επίλυσης καταστάσεων σύγκρουσης

Διαδικασία

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες (4-5 ατόμων). Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα σενάριο, (βλ. Έντυπο 3) όπου καλούνται να συνεχίσουν την ιστορία με δύο τρόπους: Στην πρώτη περίπτωση η ιστορία να έχει ένα καλό/ευχάριστο τέλος και ο ήρωας να βιώνει ευχάριστα συναισθήματα, ενώ στη δεύτερη περίπτωση το αντίθετο, όπου ο ήρωας να βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα. Στο τέλος οι ομάδες διαβάζουν δυνατά τις ιστορίες που έγραψαν.

Άξονες συζήτησης

- Ποιες ήταν οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι ανάγκες των ατόμων που εμπλέκονταν στην ιστορία;
- Διαφοροποιήθηκαν τα συναισθήματα των μαθητών στα διάφορα στάδια της ιστορίας (στην αρχή, κατά τη διαπραγμάτευση, μετά την τελική έκβαση, όπως αποτυπώνεται και στις δύο διαφορετικές «συνέχειες» της ιστορίας);
- Πόσο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές με την έκβαση που δόθηκε στη θετική εκδοχή της ιστορίας τους; (Πέτυχαν τους στόχους τους; Αισθάνονταν καλύτερα;)
- Για ποιον/-ους λόγο/-ους πιστεύουμε ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι ιστορίες εκτυλίσσονται με τη δυσάρεστη έκβαση; Τι μας κινητοποιεί σε αυτήν την κατεύθυνση; (δυσκολία να μπαίνουμε στη θέση του άλλου/ενσυναίσθηση, δεν κατανοούμε πώς το πείραγμα μπορεί να πάρει άλλες διαστάσεις, δυσκολία να αντιληφθούμε την ενόχληση του άλλου, κατακλυζόμαστε από τα συναισθήματά μας γενικά ή/και που μπορεί να έχουν προκύψει από άλλες καταστάσεις).

Έντυπο 3

Ο Γιώργος είναι ένας μαθητής της Β΄ Γυμνασίου που δεν έχει πολλούς φίλους. Στα διαλείμματα συνηθίζει να κάθεται μόνος του στα σκαλάκια έξω από την αίθουσα υπολογιστών ή να κάνει περιπάτους στο προαύλιο. Το τελευταίο διάστημα μια παρέα 3 συμμαθητών του από τη διπλανή τάξη έχουν αρχίσει να ασχολούνται μαζί του. Συγκεκριμένα, ...

Η Κατερίνα είχε κανονίσει με τη φίλη της την Αμαλία να διαβάσουν μαζί το Σάββατο για το επικείμενο διαγώνισμα στο μάθημα της Φυσικής. Το πρωί του Σαββάτου η Αμαλία τηλεφωνεί στην Κατερίνα για να την ενημερώσει ότι θα φύγει με τους γονείς της για το Σαββατοκύριακο και κατά συνέπεια, ακυρώνεται η συνάντησή τους για διάβασμα. Τη Δευτέρα, στο σχολείο, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει με τους γονείς της, αλλά βγήκε το Σάββατο το βράδυ με κάποια παιδιά από την τάξη, χωρίς να καλέσουν την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντώνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει τη δυσαρέσκειά της...

Ο Γιώργος είναι πολύ θυμωμένος. Το πρωί στο σπίτι του είχε έναν έντονο καβγά με τον αδερφό του. Πηγαίνει στο σχολείο, αλλά έχει πολύ ένταση. Στη γυμναστική, σε έναν αγώνα μπάσκετ με τους συμμαθητές του, ο Ανδρέας σχολιάζει τον τρόπο που παίζει και του φωνάζει ότι είναι άχρηστος. Ο Γιώργος...

Το προηγούμενο βράδυ στο chat της ομάδας που έχουν 5 συμμαθητές της τάξης, ένας από αυτούς, ο Αντώνης, γράφει δυο ειρωνικά σχόλια για τον Δημήτρη (που δεν είναι στην ομάδα). Η Μαρία, ανεβάζει και μια φωτογραφία του Δημήτρη με «emoticon» που «γελάνε». Συμφωνούν και τα άλλα μέλη της ομάδας με αντίστοιχα σχόλια ή emoticons. Την άλλη μέρα στο σχολείο, την ώρα που ο Δημήτρης πάει να αγοράσει κολατσιό στο κυλικείο, ο Αντώνης και η Μαρία του «κλέβουν» τη σειρά και γελάνε. Οι υπόλοιποι 3 μαθητές που γνώριζαν για το χθεσινό σχολιασμό στην ομάδα...

2^η Δραστηριότητα «Ένα πρόβλημα με λύση»

Στόχοι

- Να γνωρίσουν οι μαθητές/-τριες τα βασικά στάδια επίλυσης προβλήματος και να εξοικειωθούν στην αξιοποίησή τους.

Διαδικασία

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες (4-5 ατόμων), τους δίνουμε τα σενάρια της δραστηριότητας 1 και τους ζητούμε να σκεφθούν, με βάση τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος, πού είναι χρήσιμη για κάθε ζήτημα/πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε στη ζωή/καθημερινότητά μας. Επιπλέον ιδέες για σύντομα σενάρια στο Έντυπο 4. Κάπου στην τάξη έχουμε αναρτήσει ένα χαρτόνι, όπου αναγράφουμε τα βασικά βήματα επίλυσης προβλήματος:

- A) Ποιο είναι το πρόβλημα;
- B) Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;
- Γ) Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες/αποτελέσματα των λύσεων που προτείνουμε;
- Δ) Ποια λύση θα επιλέξουμε και γιατί;
- Ε) Τι θα κάνουμε, αν η λύση που προτείναμε δεν φέρει τελικά το αποτέλεσμα που επιθυμούμε;

Ζητούμε να συζητήσουν και να αποτυπώσουν στο Έντυπο 5 τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος για το συγκεκριμένο ζήτημα/σενάριο που τους έχουμε δώσει. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

Εναλλακτικά:

Δημιουργούμε μια διαδρομή επίλυσης προβλήματος στην τάξη με σταθμούς τα βήματα επίλυσης προβλήματος, όπου οι μαθητές/-τριες κινούνται διαδοχικά συζητώντας/προτείνοντας ιδέες σε κάθε σταθμό για ένα-δύο σενάρια που θα επιλέξουν.

Σημείωση: Το χαρτόνι με τα βασικά βήματα επίλυσης προβλήματος παραμένει στην τάξη και σε επόμενες δυσκολίες/συγκρούσεις στην τάξη μας καλούμε τους μαθητές/-τριες να συζητήσουν/επιλύσουν το θέμα με βάση τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος. Ζητούμε προαιρετικά από ομάδα μαθητών/-τριών που επιθυμούν ή το 5μελές συμβούλιο να επεξεργαστεί το χαρτόνι της τάξης με τα βήματα και να το αποδώσει με εικόνες/σχέδια/σύμβολα που επιθυμεί, ώστε να αξιοποιείται στην καθημερινότητα.

Άξονες συζήτησης

Ακολουθούμε τα στάδια επίλυσης προβλήματος








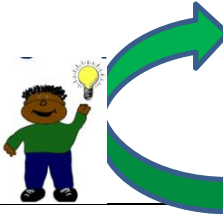



- Ποιο είναι το πρόβλημα;
- Πώς νιώθουν οι εμπλεκόμενοι;
- Τι θέλουμε να πετύχουμε;
- Τι μπορούμε να κάνουμε;
- Ποιες είναι οι συνέπειες των λύσεων που δίνουμε; Υπάρχουν λύσεις που δεν είναι λειτουργικές; (π.χ. να χτυπήσουμε κάποιον). Ποιο θα ήταν το αποτέλεσμα;

- Πώς επιλέγουμε την κατάλληλη λύση; (ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα).
 - Αν μια λύση που επιλέξαμε δεν λύσει τελικά το πρόβλημα, τι κάνουμε; Βρίσκουμε επόμενη, αξιολογούμε /συζητούμε τι δεν πήγε καλά.
 - Μπορούμε πάντα να καταφέρνουμε να βρίσκουμε λύσεις μόνοι μας;
 - Αν δεν μπορούμε, τι είναι καλό να κάνουμε;
- Να ζητούμε βοήθεια από ανθρώπους που πιστεύουμε ότι μπορούν να μας βοηθήσουν.
- Υπάρχουν περιπτώσεις που δεν μπορούμε να δώσουμε λύσεις όπως στον θάνατο, στην αρρώστια, αλλά μπορούμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας με ανθρώπους δικούς μας, να ανακαλύψουμε τι μπορεί να μας ηρεμεί κλπ.

Έντυπο 4

Συμμαθητής/-ριά σου που είναι φίλος/η σου σε έναν τσακωμό μεταξύ σας, σου λέει κάτι πολύ προσωπικό που ξέρει για εσένα και σε προσβάλλει.	Στην αίθουσα εκδηλώσεων πηγαίνεις να καθίσεις δίπλα σε κάποιον/α συμμαθητή/-ριά σου, αλλά εκείνος/η σου λέει ότι δεν μπορείς, γιατί κάθεται άλλος/-η.
Βλέπεις τους συμμαθητές/-τριές σου να ψιθυρίζουν κάτι για σένα. Μόλις πλησιάζεις, σταματούν.	Νόμιζες ότι είχες διαβάσει καλά για τα μαθηματικά, αλλά στο διαγώνισμα είδες ότι δεν τα πήγες τελικά καλά.
Έχεις ζητήσει πολλές φορές από έναν/μια συμμαθητή/-τρια να περάσετε μαζί χρόνο στο διάλειμμα, αλλά κάθε φορά σου λέει ότι είναι απασχολημένος/-η και δεν μπορεί.	Βλέπεις κάποιους συμμαθητές σου επανειλημμένα να λένε παρατσούκλια στον/-την φίλο/-η σου που ενοχλείται.

Έντυπο 5

<p>1</p> 	<p>Ποιο είναι το πρόβλημα;</p>
<p>2</p> 	<p>Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις.</p>
<p>3</p> 	<p>Για κάθε πιθανή λύση σκέφτομαι:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Είναι ασφαλής; ✓ Πώς νιώθω εγώ;✓ Πώς μπορεί οι άλλοι να νιώσουν;✓ Είναι δίκαιη; ✓ Μπορεί να έχει αποτέλεσμα;  
<p>4</p> 	<p>Επίλεξε τη λύση και αποτύπωσέ την.</p>
<p>5</p> 	<p>Έχει αποτέλεσμα;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Ναι ✓ Όχι
	<p>Τι κάνουμε αν η λύση που προτείναμε, δεν φέρει τελικά το αποτέλεσμα που επιθυμούμε;</p>

3η Δραστηριότητα «Γράμμα Συγγνώμης» (προαιρετική)

Στόχοι

- Να αφομοιώσουν οι μαθητές/-τριες τις δεξιότητες επίλυσης καταστάσεων σύγκρουσης.

Διαδικασία

Οι μαθητές σκέφτονται μια πραγματική ή υποθετική κατάσταση, στην οποία είχαν άδικο και είχε ως αποτέλεσμα να έρθουν σε ρήξη ή να πληγώσουν κάποιον. Επιχειρούν λοιπόν να γράψουν ένα γράμμα συγγνώμης, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αποκαταστήσουν τη σχέση τους με το πρόσωπο αυτό...

Άξονες συζήτησης

- Πόσο εύκολη ήταν η αναγνώριση και αποδοχή ότι κάναμε λάθος, ότι αδικήσαμε ή πληγώσαμε κάποιον;
- Τι μας δυσκολεύει ή μας εμποδίζει μερικές φορές να παραδεχόμαστε το σφάλμα μας στους άλλους; (εγωισμός, φόβος ότι θα φανούμε ευάλωτοι, φόβος ότι θα μας απορρίψουν ή δεν θα γίνει δεκτή η συγγνώμη μας κ.ά.)
- Τι είναι σημαντικό στον τρόπο, με τον οποίο προσπαθούμε να ζητήσουμε συγγνώμη ή να αποκαταστήσουμε τις σχέσεις μας;
- Τι ένιωσαν μετά τη συγγραφή του γράμματος; (συχνά νιώθουμε ανακούφιση με την έκφραση των συναισθημάτων μας, αισιοδοξία για την αποκατάσταση της σχέσης, ερχόμαστε πιο κοντά με τους άλλους, όταν ξεπερνούμε τις δυσκολίες με αυθεντικότητα και ουσιαστική επικοινωνία που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τα συναισθήματα όλων κ.ά.)

4^η Θεματική Ενότητα

Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι

Σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να θυμηθούν όσα έμαθαν στην πορεία της «Διαδρομής», να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα των σημαντικών άλλων στη ζωή τους και να αποτυπώσουν σε ένα πρώτο επίπεδο τον τρόπο που ονειρεύονται το μέλλον τους.

1^η Δραστηριότητα

«Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί υπάρχει Λόγος»

(προαιρετική)

Μέσα από τις «διαδρομές» που αποτυπώνονται στο έντυπο, οι έφηβοι μαθητές και μαθήτριες καλούνται να αναστοχαστούν τις επιλογές-διαδρομές εκείνες που θα συμβάλλουν στην ενεργοποίηση των ψυχοκοινωνικών προστατευτικών παραγόντων που είναι σημαντικοί για την προαγωγή της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Το περιεχόμενο του έντυπου προτείνεται να αξιοποιηθεί με τη συνεργασία και υποστήριξη των εκπαιδευτικών και περιλαμβάνει συνοπτικά τα περισσότερα στοιχεία που συζητήθηκαν σε προηγούμενες ενότητες της Δράσης «Διαδρομές».

Ειδικότερα, προτείνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με το περιεχόμενο του εντύπου «Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει Λόγος» ή παρουσίαση στην τάξη από τους ίδιους τους μαθητές αναλαμβάνοντας ενδεικτικά μία (1) διαδρομή/επιλογή ανά ομάδα. Εφόσον είναι εφικτό, ενθαρρύνεται και η σύνδεση με προσφερόμενα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος σπουδών σχετικά με την ανταπόκριση και προσαρμογή των ανθρώπων σε δύσκολες περιόδους.

Υλικό: Έντυπο «Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει Λόγος» (έχει σταλεί στα σχολεία την περίοδο της πανδημίας μετά από την έγκριση του ΙΕΠ)

2^η Δραστηριότητα «Θυμάμαι και Ονειρεύομαι»

Όλοι μαζί ως ομάδα, αισθανθήκαμε, δουλέψαμε, μάθαμε και κατασκευάσαμε διάφορα πράγματα. Όσο φτάνουμε στο τέλος της χρονιάς, είμαστε πιο δυνατοί, γιατί έχουμε μάθει να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να βρίσκουμε τρόπους, για να αντιμετωπίζουμε τα δύσκολα συναισθήματα, όπως ο φόβος και το άγχος, αλλά και άλλες δυσκολίες-προβλήματα που συναντούμε στην καθημερινότητά μας. Πάνω από όλα όμως, ξέρουμε να δουλεύουμε ως ομάδα, όπου κάθε ένας είναι μοναδικός και πολύτιμος.

Στόχοι

- Να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες πως στη ζωή μας έχουν σημασία οι εμπειρίες που αποκτούμε.
- Να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες ότι για τις ευχάριστες, αλλά και για τις δύσκολες στιγμές μας έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας βοηθούν και μας στηρίζουν.
- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/-τριες πόσο σημαντικό είναι να πιστεύουν στον εαυτό τους, να αξιοποιούν τις πηγές στήριξης και να κάνουν όνειρα για το μέλλον.

Διαδικασία

Γίνεται ανασκόπηση των ενοτήτων μία-μία, προσπαθώντας να μεταφέρουμε τα παιδιά στο κλίμα εκείνης της περιόδου, πώς ήμασταν, τι κάναμε, τι συζητήσαμε (Ρωτούμε τα παιδιά τι τους άρεσε τότε περισσότερο κλπ.)

- Ζητάμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το Έντυπο 6 που ακολουθεί [ανώνυμα].

Κρατούμε τα πρωτότυπα και από μία φωτοτυπία των εντύπων.

Σε δεύτερο χρόνο σκεφτόμαστε πώς θα δημιουργήσουμε ένα κολάζ με τα λόγια των παιδιών που συμπλήρωσαν στο έντυπο, κλπ.

Άξονες συζήτησης

- Ανασκόπηση της Δράσης
- Συζητούμε τους άξονες που δίνονται στο έντυπο.
- Ποιοι είναι οι άνθρωποι στη ζωή μας, με τους οποίους περνάμε όμορφα μαζί, μας φροντίζουν, μας στηρίζουν και μας βοηθούν στις δυσκολίες (βοηθούμε τα παιδιά να σκεφτούν άτομα στο σπίτι π.χ. γονείς συγγενείς, αδέρφια – στο σχολείο π.χ. εκπαιδευτικούς, συμμαθητές).
- Πώς μας βοηθούν τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή μας;
- Γιατί είναι σημαντικό να βάζουμε στόχους για το μέλλον;
- Πώς μπορούν να μας βοηθήσουν όλα όσα μάθαμε στη δράση «Διαδρομές», για να πετύχουμε τους στόχους μας;

Έντυπο 6

Στην τάξη μας καταφέραμε:



Μάθαμε:



Μου άρεσε:



Στο μέλλον θα ήθελα να καταφέρω:



Οι άνθρωποι που με στηρίζουν και με βοηθούν στα δύσκολα είναι:



Από τη Δράση/Δραστηριότητες που κάναμε στην τάξη θέλω να κρατήσω για μένα:

