

ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Βιωματικές ασκήσεις



ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Βιωματικές ασκήσεις

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Γιοβαζολιάς Θεόδωρος
Επίκουρος Καθηγητής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης

Ζεργιώτης Ν. Ανδρέας
M.Sc., Ph.D., Διδάκτωρ Σχολικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Σχολικός Σύμβουλος Π.Ε.

Θεμελή Όλγα
Επίκουρη Καθηγήτρια Εγκληματολογικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης

Κυριακίδης Σταύρος
M.Sc., Ph.D., BA, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Stirling, M.Βρετανίας

Μάνεσης Νικόλαος
Διδάκτωρ Επιστημών της Αγωγής Πανεπιστημίου Πατρών, Σχολικός Σύμβουλος Π.Ε.

Παπαχριστόπουλος Νίκος
Ψυχολόγος, Ψυχαναλυτής, Διδάσκων στο Πάντειο Πανεπιστήμιο

Τσίρος Τ. Χαράλαμπος
Διδάκτωρ Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής- Ψυχολογίας, Παιδαγωγός, Κοινωνιολόγος, Μηχανικός M.-M.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Γεώργας Δημήτριος, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών
Γιώτσα Άρτεμις, Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Γεωργίου Ανδρονίκη - Υπεύθυνη Έργου

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Θεοδοσοπούλου Μαρία, M.Sc., Ph.D., Μέλος Ομάδας Έργου
Κωτσάκης Βασίλειος, M.Sc., Αναπληρωτής Υπεύθυνος Έργου
Νταλάκα Ελένη, M.Sc., Μέλος Ομάδας Έργου

ΑΘΗΝΑ 2011

ISBN: 978-960-7335-57-9

Περιεχόμενα

1. **Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ**, Παπαχριστόπουλος Νίκος,
Ψυχολόγος, Ψυχαναλυτής, Διδάσκων στο Πάντειο Πανεπιστήμιο 8
2. **ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**, Ζεργιώτης Ν. Ανδρέας, M.Sc., Ph.D.,
Διδάκτωρ Σχολικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Σχολικός Σύμβουλος Π.Ε. 12
3. **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ**, Κυριακίδης Σταύρος, M.Sc., Ph.D.,BA,
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Stirling, M.Βρετανίας 21
4. **ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ-ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**, Γοβαζολιάς Θεόδωρος,
Επίκουρος Καθηγητής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης 29
5. **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**,
Θεμελή Όλγα, Επίκουρη Καθηγήτρια Εγκληματολογικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης 34
6. **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ**, Τσίρος Τ. Χαράλαμπος,
Διδάκτωρ Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής- Ψυχολογίας, Παιδαγωγός, Κοινωνιολόγος,
Μηχανικός Μ.-Μ. 39
7. **ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**, Νικόλαος Μάνεσης,
Δρ Πανεπιστημίου Πατρών, Σχολικός Σύμβουλος Π.Ε. 55



Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ, Παπαχριστόπουλος Νίκος

ΑΣΚΗΣΗ 1

Γνωριμία στην ομάδα

Στόχος: Η εισαγωγική αυτή άσκηση έχει ως σκοπό να δημιουργήσει ένα αρχικό κλίμα γνωριμίας εντός της ομάδας.

Οδηγίες: Δίνουμε τις εξής κατευθύνσεις στους γονείς:

Χωριστείτε σε ζευγάρια (να διαλέξει καθένας/καθεμία ένα άτομο που δε γνωρίζει). Μιλήστε για λίγο μεταξύ σας (10') και στη συνέχεια παρουσιάσετε ο ένας τον άλλον στην ομάδα.

Υλικά: Για την άσκηση αυτήν δε χρειάζονται υλικά.

Άξονες συζήτησης: Αφού τελειώσει η παρουσίαση στην ολομέλεια, ο εκπαιδευτής μπορεί να θέσει τα εξής θέματα για συζήτηση:

- Είχατε δυσκολίες να βρείτε ερωτήσεις; Θέλατε να είχατε ρωτήσει κάτι ακόμη το οποίο δεν ρωτήσατε;
- Νιώσατε άνετα ή άβολα με αυτήν την επαφή και γιατί;
- Πώς θα αξιολογούσατε τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάσατε το ζευγάρι σας; Νομίζετε ότι ήσασταν ακριβής; Ξεχάσατε κάτι και αν ναι, για ποιο λόγο νομίζετε ότι συγκρατήσατε στη μνήμη σας κάτι από όσα σας είπε πιο εύκολα από αυτό που ξεχάσατε;
- Πώς νιώσατε, όταν το ζευγάρι σας παρουσίασε εσάς στην ομάδα; Θυμήθηκε όσα του είχατε πει;

ΑΣΚΗΣΗ 2

Καταιγισμός ιδεών-Σκοπός της ομάδας

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να διερευνήσει τον σκοπό λειτουργίας της ομάδας

Οδηγίες: Δίνουμε τις εξής κατευθύνσεις στους γονείς:

Γράψτε σε ένα χαρτί δυο επιθυμίες τις οποίες έχετε συμμετέχοντας στην ομάδα αυτή. Στη συνέχεια αφήστε το χαρτί πάνω στο τραπέζι.

Στο τέλος ανακατεύονται τα χαρτιά και κάθε μέλος διαβάζει το χαρτί που πήρε προς όλη την ομάδα.

Υλικά: Χαρτί, μολύβι.

Άξονες συζήτησης: Η διερεύνηση των κοινών και των διαφορετικών προσδοκιών της ομάδας. Η ιεράρχηση των στόχων από τον εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια λειτουργίας της ομάδας.

ΑΣΚΗΣΗ 3

Διερεύνηση οικογενειακής κατάστασης I

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να διερευνήσει την οικογενειακή κατάσταση των μελών της ομάδας.

Οδηγίες: Σχηματίζονται ομάδες τεσσάρων ατόμων. Ζητούμε από τα μέλη της ομάδας να σχεδιάσουν σε μια σελίδα τον εαυτό τους και τα μέλη της οικογένειάς τους, χρησιμοποιώντας όποια σύμβολα επιθυμούν.

Υλικά: Χαρτί, μολύβι.

Άξονες συζήτησης: Αφού τελειώσουν, οι ομάδες μπαίνουν στην ολομέλεια και κάθε μέλος δείχνει στα υπόλοιπα τι σχεδίασε. Τα άλλα μέλη έχουν το δικαίωμα να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις, ζητώντας να μάθουν πώς ακριβώς βλέπει καθένας/καθεμία τη θέση του/της στην οικογένειά του/της.

ΑΣΚΗΣΗ 4

Διερεύνηση οικογενειακής κατάστασης II

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να συνεχίσει τη διερεύνηση της οικογενειακής κατάστασης των μελών της ομάδας.

Οδηγίες: Σχηματίζονται ομάδες τεσσάρων ατόμων. Ζητούμε από τα μέλη της ομάδας να περιγράψουν μια στιγμή σύγκρουσης την οποία είχαν στην οικογένειά τους ως γονείς και πώς αυτή επιλύθηκε. Το θέμα συζητείται στην ομάδα.

Υλικά: Χαρτί, μολύβι.

Άξονες συζήτησης: Το κάθε μέλος της ομάδας διαβάζει στην ολομέλεια τη σκηνή την οποία έχει περιγράψει, αναφέροντας παράλληλα πώς ένωσε, όταν το διηγήθηκε στην ομάδα.

ΑΣΚΗΣΗ 5

Εμπόδια στην επικοινωνία. I

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να ανιχνεύσει τα εμπόδια στην επικοινωνία, καθώς εναλλάσσονται οι ρόλοι.

Οδηγίες: Δίνουμε τις εξής κατευθύνσεις στους γονείς:

Χωριστείτε σε ζευγάρια. Ο/η ένας/μία θα είναι ο Α και ο άλλος ο Β. Στον πρώτο γύρο ο/η Α θα στέκεται και ο/η Β θα κάθεται (κατά προτίμηση στο πάτωμα). Πείτε πώς αισθάνεται ο καθένας σας σε αυτές τις θέσεις. Συζητήστε για κάποιο θέμα. Μετά από ένα λεπτό πείτε πώς αισθάνεται ο καθένας μιλώντας από αυτές τις θέσεις. Μετά αλλάξτε θέση και μιλήστε πάλι για την εμπειρία σας.

Άξονες συζήτησης: Αφού τελειώσει η παρουσίαση στις δυάδες, οι γονείς μπορούν να ενταχθούν στην ολομέλεια με τα εξής θέματα για συζήτηση:

- Νιώσατε άνετα ή άβολα με τη θέση σας και γιατί;
- Η αλλαγή της θέσης σας επηρέασε τις απόψεις σας για το θέμα που συζητήσατε;
- Νομίζετε πως μπορείτε να μπείτε στη θέση του παιδιού σας και να καταλάβετε τα λεγόμενά του;

ΑΣΚΗΣΗ 6

Εμπόδια στην επικοινωνία. II

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να διευρύνει την προηγούμενη άσκηση αναφορικά με τα εμπόδια στην επικοινωνία, καθώς εναλλάσσονται οι ρόλοι.

Οδηγίες: Δίνουμε τις εξής κατευθύνσεις στους γονείς:

Πάρτε δύο καρέκλες. Ακουμπήστε τη μία στην άλλη πλάτη με πλάτη. Επιχειρήστε να συζητήσετε για την προηγούμενη ώρα του μαθήματος. Στη συνέχεια πείτε πώς αισθάνεστε, όταν μιλάτε με την πλάτη γυρισμένη στον άλλο. Μετά από λίγο μετακινήστε τις καρέκλες, πάλι πλάτη με πλάτη, αλλά αυτή τη φορά και με κάποια απόσταση μεταξύ τους. Επαναλάβετε την άσκηση. Περιγράψτε πάλι τα συναισθήματα και την εμπειρία σας. Συζητήστε αν έχετε νιώσει παρόμοια στην επικοινωνία με κάποιον από τον κοινωνικό σας ή οικογενειακό σας περίγυρο.

Άξονες συζήτησης: Αφού τελειώσει η παρουσίαση στις δυάδες, οι γονείς εντάσσονται στην ολομέλεια με τα εξής θέματα για συζήτηση:

- Μπορείτε να κατανοήσετε τη σημασία της αμεσότητας στην επικοινωνία;
- Νομίζετε πως η επικοινωνία σας με τους άλλους στην οικογένειά σας διεξάγεται με άμεσο τρόπο;

ΑΣΚΗΣΗ 7

Ενσυναίσθηση

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει σκοπό να διερευνήσουμε την ικανότητά μας να μπούμε στη θέση του άλλου.

Οδηγίες: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι υπάρχει ένας ομιλητής και ένας ακροατής. Ο ομιλητής εξιστορεί μια προβληματική σχέση την οποία είχε με κάποιο μέλος της οικογένειάς του. Εκφράζει σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ. Στη συνέχεια ο ακροατής μετατρέπεται σε ομιλητή, αναλαμβάνει δηλαδή τον ρόλο τον οποίον περιέγραψε πριν ο ομιλητής, ενώ ο ομιλητής αναλαμβάνει τον ρόλο του ατόμου του οποίου περιέγραψε την προβληματική συμπεριφορά.

Άξονες συζήτησης: Τα ζευγάρια περιγράφουν στην ολομέλεια τις εμπειρίες τους, εστιάζοντας στα εξής: εάν κατάφεραν να μπουν στη θέση του άλλου, εάν μπαίνοντας στη θέση του άλλου κατάφεραν να κατανοήσουν τη συμπεριφορά του, εάν προσπάθησαν να βοηθήσουν τον άλλον, εάν προσπάθησαν να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις, πώς ένιωσαν τον άλλον απέναντι στη δική τους συμπεριφορά.

ΑΣΚΗΣΗ 8

Προβολή

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει σκοπό να διερευνήσει την ενδεχόμενη προβολή των συναισθημάτων μας στους άλλους.

Οδηγίες: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε άτομο επιλέγει για ζευγάρι κάποιο άτομο από την υπόλοιπη ομάδα, το οποίο του θυμίζει ένα πρόσωπο από το οικογενειακό του περιβάλλον. Στη συνέχεια ο ομιλητής επισημαίνει στον ακροατή τα χαρακτηριστικά τα οποία αναγνωρίζει πάνω του/της και σχετίζονται με το άτομο από το οικογενειακό του περιβάλλον. Ο ακροατής απαντά σε σχέση με τα χαρακτηριστικά αυτά τα οποία θεωρεί πως διαθέτει. Ακολουθεί εναλλαγή ρόλων, ο ομιλητής μετατρέπεται σε ακροατή.

Άξονες συζήτησης: Τα ζευγάρια ανακοινώνουν στην ομάδα την εμπειρία τους. Γίνεται σύνδεση με τη διαδικασία προβολής την οποίαν επιχειρούν στους άλλους. Γίνεται σύνδεση με την προβολή που αναπτύσσεται μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο και επηρεάζει την επικοινωνία των ατόμων.

ΑΣΚΗΣΗ 9

Ο εαυτός μου και οι άλλοι

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να διερευνήσει την εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του, καθώς και την εικόνα που θεωρεί πως έχουν για εκείνο οι άλλοι.

Υλικά: Χαρτί, μαρκαδόροι.

Οδηγίες: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε άτομο ζωγραφίζει σε ένα χαρτί τον εαυτό του και στην πίσω πλευρά πώς ακριβώς νομίζει πως το βλέπουν οι άλλοι. Στη συνέχεια ανταλλάσσουν τα χαρτιά και το κάθε άτομο προσπαθεί να μαντέψει ποια από τις δύο πλευρές του χαρτιού αντιστοιχεί στην εικόνα που έχει ο/η συνομιλητής/τρια του για τον εαυτό του και την εικόνα που θεωρεί πως έχουν για εκείνον οι άλλοι, αναλύοντας διεξοδικά την σκέψη του.

Άξονες συζήτησης: Τα ζευγάρια περιγράφουν στην ολομέλεια τις εμπειρίες τους, κυρίως εάν κατάφεραν να μαντέψουν σωστά την εικόνα που έχουν οι άλλοι για τον εαυτό τους, προσπαθώντας να στοχαστούν σχετικά με το χάσμα μεταξύ της εικόνας του εαυτού και της επιθυμητής (ή του φόβου της μη επιθυμητής) εικόνας του εαυτού. Επ' αυτού μπορούν να προβληματισθούν και για το πώς ακριβώς νομίζουν πως τους βλέπουν τα παιδιά τους ή για την εικόνα την οποία νομίζουν πως έχουν τα παιδιά τους για τον εαυτό τους. Προτείνεται, επίσης, η άσκηση αυτή να γίνει και μέσα στην οικογένεια.

ΑΣΚΗΣΗ 10

Κλείσιμο ομάδας

Στόχος: Η άσκηση αυτή έχει ως σκοπό να διερευνήσει τα συναισθήματα της ομάδας κατά το κλείσιμό της.

Υλικά: Χαρτί, μολύβι

Οδηγίες: Η ομάδα χωρίζεται σε τετράδες. Κάθε άτομο, εν είδει αυτόματης γραφής, γράφει σε ένα χαρτί τρεις θετικές σκέψεις για τη συμμετοχή του στην ομάδα και τα υπόλοιπα άτομα το συμπληρώνουν. Όταν ολοκληρωθεί η άσκηση, κάθε τετράδα ανακοινώνει το χαρτί της στην ολομέλεια. Μπορεί και ο συντονιστής της ομάδας να συμπληρώσει, αν το επιθυμεί, τρεις δικές του θετικές σκέψεις από τη συμμετοχή του και το συντονισμό της ομάδας.

Άξονες συζήτησης: Ακούγονται όλα τα κείμενα και ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια. Ο συντονιστής κάνει σύνδεση μεταξύ των σκέψεων από τις διαφορετικές ομάδες.



ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ, Ζεργιώτης Ν. Ανδρέας

Σκοπός των βιωματικών ασκήσεων που θα χρησιμοποιηθούν από τις εκπαιδευτριες και τους εκπαιδευτές του προγράμματος «Διαφυλικές Σχέσεις» είναι η καλύτερη κατανόηση του εκπαιδευτικού υλικού και η συναισθηματική κινητοποίηση των ατόμων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Η δομή του τεύχους των βιωματικών ασκήσεων ακολουθεί τη δομή των κεφαλαίων του εκπαιδευτικού υλικού, ώστε να υπάρχει σύνδεση με το θεωρητικό υπόβαθρο που αναπτύσσεται σε αυτό.

Το τεύχος των βιωματικών ασκήσεων που αφορά στη θεματική «Διαφυλικές Σχέσεις» αποτελείται συνολικά από δέκα (10) βιωματικές ασκήσεις.

Οι ασκήσεις 1, 2 μπορούν να εφαρμοσθούν στην εναρκτήρια συνάντηση και στον καθορισμό συμβολαίου με την ομάδα των γονέων.

Οι ασκήσεις 3, 4 αφορούν στο πρώτο κεφάλαιο, το «Κοινωνία και διαφυλικές σχέσεις».

Οι ασκήσεις 5, 6 αναφέρονται στο δεύτερο κεφάλαιο, το «Η διαμόρφωση του φύλου στον άνθρωπο».

Η άσκηση 7 μπορεί να αξιοποιηθεί στο τρίτο κεφάλαιο, το «Οικογένεια και διαφυλικές σχέσεις».

Η άσκηση 8 μπορεί να αξιοποιηθεί στο τέταρτο κεφάλαιο, το «Σχολείο και διαφυλικές σχέσεις».

Η άσκηση 9 αναφέρεται στο πέμπτο κεφάλαιο, το «Προβλήματα στις διαφυλικές σχέσεις».

Η άσκηση 10 είναι για το κλείσιμο της ομάδας και τον αποχαιρετισμό.

Στο πλαίσιο των βιωματικών ασκήσεων επιδιώκεται να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά είδη δραστηριοποίησης της ομάδας, όπως καταιγισμός ιδεών, ομάδες εργασίας, μελέτη περίπτωσης, ζωγραφική, παιχνίδι ρόλων και προσομοίωση.

Κάθε εκπαιδευτής/τρια μπορεί να αξιοποιήσει με τρόπο που ο/η ίδιος/α κρίνει κατάλληλο, το περιεχόμενο του φυλλαδίου με τις βιωματικές ασκήσεις.

Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ετοιμότητα του/της εκπαιδευτή/τριας να χρησιμοποιήσει μια βιωματική άσκηση και να τη συνδέσει με το θεωρητικό υπόβαθρο και τη δική του/της επιστημονική κατάρτιση.

Σε κάθε βιωματική άσκηση περιγράφονται τα εξής:

Στόχοι, Εισαγωγή, Υλικά που χρειάζονται, Οδηγίες άσκησης, Σύνοψη-Κλείσιμο

ΑΣΚΗΣΗ 1: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να νιώσουν ότι γνωρίζουν άλλους ανθρώπους
- Να βρουν κοινά σημεία με άλλα μέλη της ομάδας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

- Πρώτα από όλα συστηθείτε ως εκπαιδευτής/τρια και παρουσιάστε τον εαυτό σας στην ομάδα συνδέοντας το εαυτό σας με το πρόγραμμα και το θεσμό των Σχολών Γονέων.
- Στη συνέχεια βρείτε να τονίσετε ένα θετικό σημείο από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.
- Αναφέρετε εν συντομία ότι ο τρόπος εργασίας στις συναντήσεις του προγράμματος θα είναι βιωματικός (εξηγήστε τον όρο) και ότι θέλετε να λαμβάνουν μέρος όλοι οι γονείς μέσα από τη συμμετοχή τους σε διάφορα παιχνίδια.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Φύλλα χαρτί Α4, Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: (Χρόνος: 10')

- Χωριστείτε σε ζευγάρια με κριτήριο να μη γνωρίζετε το ταίρι σας (ή να έχετε όσο το δυνατόν λιγότερες πληροφορίες για αυτό).
- Παρουσιάστε τον εαυτό σας στο ταίρι σας δίνοντας έμφαση σε μία εικόνα της οικογενειακής σας ζωής που σας γεμίζει θετικά συναισθήματα.

(Χρόνος: 20')

- Τώρα βρείτε ένα άλλο ζευγάρι με το ίδιο κριτήριο (να μη γνωρίζετε ή να γνωρίζετε όσο το δυνατόν λιγότερο). Στην τετράδα μοιραστείτε αυτά που είπατε μιλώντας όμως ο καθένας για το ζευγάρι του και όχι για τον εαυτό του.

(Χρόνος: 20')

- Ο/η εκπαιδευτής/τρια μοιράζει χαρτιά Α4, ένα σε κάθε τετράδα. Κάθε τετράδα θα φτιάξει μία κοινή παράγραφο για τις θετικές εμπειρίες που έχουν από την οικογενειακή τους ζωή. Στο τέλος, θα δώσει ένα όνομα (παρατσούκλι ή φράση) στην τετράδα.

(Χρόνος: 15')

- Κάθε τετράδα παρουσιάζει με έναν/μία εκπρόσωπό της την παράγραφό της και την ομάδα της με το παρατσούκλι της

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος: 10')

Ο/η εκπαιδευτής/τρια συνδέει τις απαντήσεις των τετράδων μεταξύ τους εστιάζοντας στα κοινά αλλά και στα διαφορετικά στοιχεία καθώς και στα ονόματα που έδωσαν τα μέλη στην τετράδα τους, με απώτερο σκοπό τη σύνδεση με το πρόγραμμα «Διαφυλικές Σχέσεις».

ΑΣΚΗΣΗ 2: ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μάθουν να δεσμεύονται σε μία διαδικασία
- Να προσδιορίσουν τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα, τον/την εκπαιδευτή/τρια, τα άλλα μέλη και τον εαυτό τους
- Να θέσουν και να διατυπώσουν βασικούς κανόνες για τη λειτουργία της ομάδας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Μετά από τη γνωριμία που κάναμε, μπορούμε να πάμε στο επόμενο στάδιο που αφορά τις προσδοκίες

σας από την ομάδα, με σκοπό να δομήσουμε τις συναντήσεις πάνω στις προσδοκίες σας από το πρόγραμμα, εμένα και τα άλλα μέλη της ομάδας.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Φύλλα χαρτί A4, Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Χωριστείτε σε ζευγάρια (επιλέξτε κάποιο μέλος με το οποίο δε γνωρίζετε ή γνωρίζετε λίγο).

(Χρόνος: 20')

Κάθε ένας/μία από εσάς να σκεφτεί πρώτα μόνος/μόνη του και στη συνέχεια να συζητήσει με το ζευγάρι του τα εξής:

- Τι περιμένω να πάρω από το πρόγραμμα
- Τι προσδοκώ από τον/την εκπαιδευτή/τρια του προγράμματος
- Τι περιμένω από τα άλλα μέλη της ομάδας
- Τι περιμένω από τον εαυτό μου

(Χρόνος: 20')

Χωριστείτε τώρα σε μικρές ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάθε ομάδα θα επιλέξει πώς θα παρουσιάσει σε ένα χαρτί τις προσδοκίες της ομάδας, χωρίς να αποκλείσει καμία. Φτιάξτε μία κοινή ζωγραφιά με τις προσδοκίες σας.

(Χρόνος: 20')

Όταν κάθε ομάδα ολοκληρώσει τη δουλειά της, ανοίξτε στην ολομέλεια. Ένας/μία εκπρόσωπος από κάθε τετράδα παρουσιάζει στον κύκλο την ζωγραφιά της ομάδας. Στο τέλος, κολλάμε όλες τις ζωγραφιές στον τοίχο. Συζητάμε για τους κοινούς άξονες και τους συνοψίζουμε στην ομάδα. Προσπαθούμε να βγάλουμε από κοινού ένα συμβόλαιο που θα στηρίζεται στις προσδοκίες των ομάδων.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ (Χρόνος: 10')

Εξηγούμε στην ομάδα την αξία σύναψης συμβολαίου μεταξύ μας, η οποία έχει σκοπό την καλύτερη λειτουργία της ομάδας και την ανάπτυξη μεταξύ των μελών οικείων σχέσεων, που διακρίνονται από σεβασμό και αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις αξιολόγησης:

Τι κρατάτε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;

Πείτε ένα συναίσθημα.

ΑΣΚΗΣΗ 3: ΑΝΔΡΕΣ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΛΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να κατανοήσουν τις έννοιες: δομή, λειτουργία και σχήματα οικογένειας
- Να κατανοήσουν την εξέλιξη και αλλαγή της οικογένειας μέσα στο χρόνο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Αναφορά από τον/την εκπαιδευτή/τρια των διαφόρων σχημάτων οικογένειας –στο παρελθόν και σήμερα. Δίνεται έμφαση στις διαφορές που παρατηρούνται με το πέρασμα του χρόνου και αφορούν στους άνδρες και στις γυναίκες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: (Χρόνος: 20')

Ο/η εκπαιδευτής/τρια χωρίζει τα μέλη της ομάδας σε μικρές ομάδες των τριών ατόμων. Σε κάθε ομάδα δίνει μία φωτογραφία που απεικονίζει ένα σχήμα οικογένειας (π.χ. εκτεταμένη, πυρηνική, μονογονεϊκή). Κάθε ομάδα μιλάει με τη φωνή των μελών κάθε οικογένειας. Π.χ. στο σχήμα εκτεταμένης οικογένειας

μιλάει ο παππούς, η γιαγιά, η μητέρα κ.ο.κ. Στην πυρηνική οικογένεια τα μέλη παίρνουν τη φωνή του πατέρα, της μητέρας, του παιδιού. Οι φωνές των μελών μιλούν για διάφορα θέματα (επαγγελματικά, ρόλους, συναισθήματα κ.λπ.).

(Χρόνος: 15')

Στη μεγάλη ομάδα, κάθε τριάδα παρουσιάζει τις δικές της φωνές.

(Χρόνος: 25')

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/τρια βάζει όλες τις μητέρες των ομάδων μαζί, τους πατέρες μαζί, τα παιδιά μαζί, τους παππούδες μαζί κ.λπ. Δημιουργούνται έτσι καινούργιες ομάδες με βάση τον ρόλο των μελών. Κάθε ομάδα μιλάει με τη φωνή του ρόλου και εστιάζει στις αλλαγές που βιώνει μέσα στο χρόνο (π.χ. πώς νιώθει η μητέρα της εκτεταμένης, της πυρηνικής, της διπυρηνικής, της μονογονεϊκής οικογένειας).

Κάθε ρόλος φτιάχνει ένα δικό του γράμμα, το οποίο απευθύνεται στα άλλα μέλη.

(Χρόνος: 20')

Ένας/μία εκπρόσωπος από κάθε ρόλο διαβάζει το γράμμα του στην ολομέλεια.

(Χρόνος: 15')

Οι ομάδες ξαναπαίρνουν την προηγούμενη μορφή τους. Γράφουν μια παράγραφο με τις σκέψεις που αναδύονται στα μέλη από το άκουσμα των γραμμάτων.

(Χρόνος: 10')

Διαβάζονται οι παράγραφοι στην ολομέλεια.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Ο/η εκπαιδευτής/τρια συνδέει τις απαντήσεις των μελών κάνοντας αναφορά στην εξέλιξη της οικογένειας από το χθές στο σήμερα. (Χρόνος 15')

ΑΣΚΗΣΗ 4. ΑΓΟΡΙΑ-ΑΝΔΡΕΣ/ΚΟΡΙΤΣΙΑ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μάθουν τα βασικά εξελικτικά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας ανά φύλο
- Να εστιάσουν στις ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των διαφορετικών φύλων
- Να νιώσουν ότι δεν είναι οι μόνοι/ες που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες δυσκολίες στο μεγάλωμα των παιδιών τους

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Γίνεται αναφορά στις διαφορές που παρατηρούνται σε κάθε φύλο από την προσχολική ηλικία μέχρι και την συνταξιοδότηση.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Φύλλα χαρτί Α3, Μαρκαδόροι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

(Χρόνος: 20')

Χωριστείτε σε τρεις ομάδες.

Η πρώτη ομάδα θα ζωγραφίσει ένα αγόρι και ένα κορίτσι προσχολικής ηλικίας.

Η δεύτερη ομάδα θα ζωγραφίσει έναν/μία έφηβο/έφηβη.

Η τρίτη ομάδα θα ζωγραφίσει έναν ενήλικο/η άνδρα/γυναίκα.

Προσπαθήστε να ζωγραφίσετε τα χαρακτηριστικά τους, τα συναισθήματά τους, τις προτιμήσεις τους κ.α.

(Χρόνος: 20')

Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, ένας/μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει το έργο της ομάδας.

(Χρόνος: 10')

Κολλήστε όλες τις ζωγραφιές στον τοίχο εξελικτικά από την προσχολική ηλικία έως την ενηλικίωση.

Παρουσιάστε τα βασικά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας.

Εστιάστε στις ομοιότητες και στις διαφορές σε κάθε ηλικία.

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συμπληρώνουν με παραδείγματα.

ΣΥΝΟΨΗ –ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος: 10')

Συνοψίστε τα βασικά εξελικτικά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας.

Τονίστε τις διαφορές που παρατηρούνται στα δύο φύλα σε κάθε ηλικία. Εστιάστε στο ότι οι γονείς πρέπει να κρίνουν μία συμπεριφορά με βάση την ηλικία του παιδιού και όχι με την προσδοκία που έχουν αυτοί από το παιδί τους για κάθε ηλικία.

ΑΣΚΗΣΗ 5. ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να εστιάσουν στις διαφορετικές επιπτώσεις που έχει η συμπεριφορά των γονέων στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών
- Να εντοπιστούν οι διαφορές που παρατηρούνται στο μέγεθος των παιδιών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Ο εκπαιδευτής/τρια σε ένα μεγάλο χαρτόνι έχει γραμμένα τα βασικά σημεία από τη θεωρία ανάπτυξης της προσωπικότητας του Erikson. Παρουσιάζει τα βασικά σημεία της θεωρίας και εστιάζει στη συμπεριφορά των γονέων σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Φύλλα χαρτί A3

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

(Χρόνος: 25')

Χωρίστε τα μέλη σε τόσες ομάδες όσα είναι τα στάδια του Erikson που θέλετε να παρουσιάσετε. Ο/η εκπαιδευτής/τρια μοιράζει σε κάθε ομάδα ένα χαρτί, στο οποίο περιγράφεται αναλυτικά ένα στάδιο ανάπτυξης της προσωπικότητας του παιδιού (διαφορετικό για κάθε ομάδα) σύμφωνα με τη θεωρία του Erikson και η αντίστοιχη συμπεριφορά των γονέων.

(Χρόνος: 20')

Κάθε ομάδα παρουσιάζει με παιχνίδι ρόλων το στάδιο ανάπτυξης που έχει εστιάζοντας πρώτα στη θετική ανταπόκριση από την πλευρά των γονέων και στη συνέχεια στην αρνητική ανταπόκριση από την πλευρά των γονέων.

Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, κάθε ομάδα παρουσιάζει το δικό της παιχνίδι ρόλων.

Όταν ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες, μιλήστε για τα συναισθήματα που ένιωσαν τα μέλη στη θέση του γονιού και στη θέση του παιδιού αντίστοιχα.

ΣΥΝΟΨΗ –ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος: 10')

Συνοψίστε αναφέροντας τα βασικά σημεία που αναδύθηκαν από όλα τα παιχνίδια ρόλων στην ομάδα και κάντε σύνδεση με τη θεωρία. Είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί η θετική συμβολή των γονέων στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να εντοπίζουν τις διαφορές στην συμπεριφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών
- Να εστιάσουν στις ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των διαφορετικών φύλων
- Να νιώσουν ότι δεν είναι οι μόνοι/ες που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες δυσκολίες στις σχέσεις με το άλλο φύλο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Γίνεται αναφορά από τον/την εκπαιδευτή/τρια στις διαφορές που παρατηρούνται στην επικοινωνία ανδρών και γυναικών.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Τυπωμένα σενάρια από τον/την εκπαιδευτή/τρια.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

(Χρόνος: 20')

Χωριστείτε σε δυάδες (μοιράζονται τρία διαφορετικά σενάρια, ένα σε κάθε δυάδα). Ανάλογα τον αριθμό των ατόμων κάποιες δυάδες θα επεξεργάζονται το ίδιο σενάριο.

Διαβάστε το σενάριο που έχετε. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τα συναισθήματα του άνδρα και της γυναίκας σε κάθε περίπτωση.

Τα σενάρια που δίνονται μπορούν να είναι τα ακόλουθα: (κάθε εκπαιδευτής/τρια μπορεί να διαμορφώσει και δικά του/της σενάρια αρκεί να μην παρουσιάζουν περιπτώσεις που έχουν συζητηθεί στην ομάδα).

Σενάριο 1: Ο Γιώργος γυρνάει αργά στο σπίτι του από μία κουραστική μέρα σπν δουλειά. Η γυναίκα του έχει αλλάξει χτένισμα και περιμένει να δει την αντίδραση του Γιώργου. Ο Γιώργος τρώει βιαστικά το βραδινό το και μιλάει για διάφορα θέματα. Δεν προσέχει τα μαλλιά της γυναίκας του. Εκείνη αρχίζει να τον ειρωνεύεται και μετά από λίγο σηκώνεται θυμωμένη από το τραπέζι και φεύγει. Ο Γιώργος δεν μπορεί να καταλάβει τι έγινε. Αφήνει το φαγητό του και ακολουθεί τη γυναίκα του. Διαπληκτίζονται άσχημα και το βράδυ κοιμούνται θυμωμένοι.

Σενάριο 2: Η Ελένη, μοναχοκόρη και μοναχοπαίδι, μένει με τον άνδρα της τον Βασίλη εδώ και τρία χρόνια σε ένα διαμέρισμα κάτω από τους γονείς της. Κάθε Κυριακή η Ελένη προτείνει στο Βασίλη να φάνε με τους γονείς της. Ο Βασίλης τον πρώτο χρόνο του γάμου τους πηγαίνει χωρίς αντιρρήσεις. Το δεύτερο χρόνο όμως αρχίζει να φέρνει αντιρρήσεις, οι οποίες συχνά καταλήγουν σε καβγά. Η Ελένη τον λέει «αχάριστο» και εκείνος τη χαρακτηρίζει ως «μαμόθρεφτη». Οι καβγάδες τους έχουν ως αποτέλεσμα να μένουν σπίτι και να μην πηγαίνουν πουθενά.

Σενάριο 3: Ο Θανάσης έχει πολύ συγκρουσιακή σχέση με τον ηλικίας 5 ετών γιο του. Τον επικρίνει και τον μαλώνει συνέχεια (πολλές φορές και με χειροδικίες) λέγοντας ότι είναι «μαμάκιας» και ότι πρέπει να τον σκληραγωγήσει και να τον κάνει άνδρα. Επίσης, κατηγορεί τη γυναίκα του ότι έχει έντονη προσκόλληση με το γιο τους και ότι τον υπερπροστατεύει. Τον κοιμίζει, τον ταιίζει και πολύ συχνά αρνείται να βγει με τον άνδρα της έξω, γιατί νιώθει ενοχές που θα αφήσει το παιδί της. Επίσης, ο Θανάσης νιώθει άβολα, όταν βλέπει το γιο τους να αγγίζει το σώμα της γυναίκας του και να της λέει ότι «αυτή θα είναι πάντα η γυναίκα του και θα τη λατρεύει αιώνια».

(Χρόνος: 10')

Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, ένα άτομο από κάθε δυάδα παρουσιάζει το δικό της σενάριο. Αναφέρει τι συζήτησαν στη δυάδα.

(Χρόνος: 10')

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια για τα συναισθήματα των ανδρών και των γυναικών σε κάθε σενάριο .

(Χρόνος: 10')

Στη συνέχεια, τα ίδια ζευγάρια προσπαθούν να επαναπροσδιορίσουν το σενάριο τους με έναν θετικό τρόπο αξιοποιώντας τα συναισθήματα τους.

(Χρόνος: 10')

Στην ολομέλεια παρουσιάζονται από κάθε ζευγάρι οι διαφορετικές εκδοχές.

ΣΥΝΟΨΗ –ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος: 10')

- Τονίστε τις διαφορές και τις ομοιότητες που παρατηρούνται μεταξύ των δύο φύλων σε κάθε σενάριο.
- Κάντε σύνδεση με το εξελικτικό στάδιο των παιδιών (για το σενάριο που υπάρχουν παιδιά) και αναφερθείτε εκτενώς στη συναισθηματική αγωγή. Αξιοποιήστε την και για τα δύο φύλα και αναφερθείτε στα στερεότυπα που αφορούν τις συμπεριφορές των φύλων σε μία κοινωνία.

ΑΣΚΗΣΗ 7. ΠΕΣ ΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μπορούν οι γονείς να δίνουν απαντήσεις στα διάφορα ερωτήματα των παιδιών, κατάλληλα προσαρμοσμένες στην ηλικία των παιδιών τους
- Να εντοπίζουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τα θέματα που αναδύονται στην οικογένεια

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Τα παιδιά σε διάφορες ηλικίες θέτουν διαφορετικά ερωτήματα σχετικά με την εξέλιξη του φύλου τους.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Χαρτιά Α4, Α3, Στυλό

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Σε μικρά χαρτάκια σημειώστε πιθανές ερωτήσεις που κάνουν τα παιδιά, οι έφηβοι (π.χ. «πώς γεννήθηκα;», «γιατί η μαμά έχει στήθος;», «γιατί φοράω άλλα ρούχα από τον αδερφό μου;», «πώς θα κάνω έρωτα πρώτη φορά», «τι πρέπει να προσέχω;», κ.λπ.).

(Χρόνος: 20')

Χωριστείτε σε τριάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα χαρτάκι με μία ερώτηση και προσπαθεί να απαντήσει με διάφορους τρόπους στην ερώτηση. Είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν όλες οι φωνές των μελών.

Η τριάδα γράφει τις απαντήσεις σε ένα χαρτί Α4.

(Χρόνος: 10 ')

Αφού ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες, ένας/μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα διαβάζει τι έγραψε η ομάδα. Οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις γράφονται από τον/την εκπαιδευτή/τρια σε πίνακα ή μεγάλο χαρτί Α3.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ (Διάρκεια 15')

- Γίνεται σύνδεση με τη θεωρία αξιοποιώντας τις απαντήσεις των μελών σε κάθε ερώτηση.
- Γίνεται συζήτηση για τα πιθανά συναισθήματα που νιώθουν οι γονείς, όταν αντιμετωπίζουν ερωτήσεις που τους/τις δυσκολεύουν.
- Τονίζεται η σημασία της προσαρμογής των απαντήσεων στο ηλικιακό στάδιο των παιδιών.

ΑΣΚΗΣΗ 8. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ-ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να εντοπίσουν οι γονείς τους κύριους φορείς σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους
- Να εντάξουν οι γονείς η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στο μέγλωμα των παιδιών τους

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος 10')

Συνοπτικά αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις των δύο φύλων μέσα και έξω από το χώρο του σχολείου στην προεφηβεία και εφηβεία.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Χαρτιά Α4

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

(Χρόνος 20')

Χωριστείτε σε ζευγάρια. Συζητήστε για την καλλιέργεια της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης των παιδιών σας στην οικογένεια και στο σχολείο. Εστιάστε στους «σημαντικούς άλλους» σε κάθε ηλικία των παιδιών. Επίσης, ανατρέξτε στη δική σας σχολική ηλικία και αναζητήστε τις αντίστοιχες απαντήσεις (π.χ. ποιος σας ενημέρωνε εσάς για αυτά τα θέματα, πώς νιώθατε σχετικά με τα ερωτήματα που είχατε, πήρατε απαντήσεις και από πού;).

Αφού ολοκληρώσουν όλοι/ες την άσκηση:

(Χρόνος 20')

Τα ζευγάρια να ενωθούν με ένα άλλο ζευγάρι και να συζητήσουν τις απαντήσεις τους.

Σε ένα χαρτί Α4 να διαχωρίσουν τις απαντήσεις τους για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση του τότε και του σήμερα.

Αφού ολοκληρώσουν όλοι/ες την άσκηση:

(Χρόνος 10')

Καλέστε τα μέλη να καθίσουν στο μεγάλο κύκλο και να παρουσιάσουν τις απαντήσεις τους.

Συνοψίστε τις απαντήσεις των ομάδων.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος 10')

- Συζητήστε για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών σε κάθε ηλικία.
- Εστιάστε στη συμμετοχή των γονέων σε αυτή.
- Συνδέστε τις παραπάνω έννοιες με την οικογένεια και το σχολείο.

ΑΣΚΗΣΗ 9. ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΙΑΦΩΝΙΩΝ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να καταλάβουν ότι πίσω από τις συμπεριφορές των ατόμων υπάρχουν διάφορα συναισθήματα που μπορούν να εντοπιστούν
- Να βρουν διαφορετικούς τρόπους επίλυσης των διαφωνιών
- Να ελέγξουν τις παρορμητικές αντιδράσεις τους σε καταστάσεις πίεσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Στη συνάντηση αυτή θα προσπαθήσουμε να βρούμε διαφορετικούς τρόπους επίλυσης των διαφωνιών. Πολύ συχνά μία διαφωνία μας γεννά αρνητικά συναισθήματα και κατά συνέπεια πολλές φορές η συμπεριφορά μας προσαρμόζεται σύμφωνα με αυτά (π.χ. έχουμε θυμώσει με κάποιον και η συμπεριφορά μας είναι επικριτική απέναντί του). Άλλες πάλι φορές μπορεί να νιώσουμε αρνητικά συναισθήματα και να επιλέξουμε την απόσυρση σε συναισθηματικό επίπεδο και όχι μόνο.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Χαρτί Α3.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

(Χρόνος: 10')

Στην ολομέλεια: Για ποιους λόγους διαφωνούν τα ζευγάρια; Πείτε όσο το δυνατόν περισσότερους λόγους διαφωνίας που αναδύονται στα ζευγάρια.

Ο/η εκπαιδευτής/τρια καταγράφει σε ένα χαρτί Α3 τους λόγους διαφωνίας που αναφέρουν τα μέλη με τη μέθοδο «καταιγισμός ιδεών» (brain storming).

(Χρόνος: 20')

Στη συνέχεια χωριστείτε σε δυάδες. Επιλέξτε από τον κατάλογο διαφωνιών που γράψαμε στο χαρτί Α3 μία διαφωνία και παίξτε τη σε ρόλους.

(Χρόνος: 10')

Αφού όλα τα ζευγάρια ολοκληρώσουν το παιχνίδι ρόλων, προσπαθήστε να βρείτε έναν άλλον τρόπο επίλυσης της διαφωνίας με το ζευγάρι σας εστιάζοντας στα συναισθήματα που νιώθει κάθε άτομο από το ρόλο του.

Στην ολομέλεια: Χρόνος 20'

Ποιο ζευγάρι θέλει να παίξει και τις δύο εκδοχές επίλυσης της διαφωνίας;

Παρουσιάζουν δύο ζευγάρια (όποια θέλουν).

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος: 15')

- Να συζητηθεί πώς ένιωσαν τα μέλη όλων των ζευγαριών (και εκείνων που δεν παρουσίασαν στην ολομέλεια) στην πρώτη και στη δεύτερη εκδοχή. Τι διαφορετικό αναδύθηκε;
- Να συνοψιστεί η σημασία που έχει η εξεύρεση εναλλακτικών τρόπων επίλυσης συγκρούσεων και ο εστιασμός αρχικά στα συναισθήματα που νιώθουμε και στη συνέχεια η εξωτερίκευσή τους στο άλλο άτομο.

ΑΣΚΗΣΗ 10. ΚΛΕΙΣΙΜΟ-ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μπούν οι συμμετέχοντες/ουσες στη διαδικασία να ολοκληρώνουν μία διαδικασία και να αποχαιρετούν
- Να κάνουν απολογισμό της μέχρι τώρα πορείας τους στην ομάδα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (Χρόνος: 10')

Κάθε ξεκίνημα πολλές φορές φέρνει και ένα κλείσιμο ή συχνά αποτελεί μία μετάβαση σε ένα άλλο επίπεδο εξέλιξης. Τα συναισθήματα που νιώθουμε είναι ποικίλα και διαφορετικά. Ας μιλήσουμε σήμερα για το δικό μας κλείσιμο σε αυτή την ομάδα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ: Χαρτιά Α3, Α4, Μαρκαδόροι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

(Χρόνος: 10')

Κάθε άτομο ας ζωγραφίσει σε ένα χαρτί τι κράτησε από το πρόγραμμα «Διαφυλικές Σχέσεις» και ας απεικονίσει πώς νιώθει στο κλείσιμο αυτής της πορείας.

(Χρόνος: 20')

Σε τετράδες παρουσιάστε τις ζωγραφιές σας και κολλήστε τις σε ένα μεγάλο χαρτί Α3.

Στην ολομέλεια κάθε τετράδα παρουσιάζει το κολλάζ με τις ζωγραφιές. Εστιάζει στο τι αποκόμισαν από την ομάδα και στα συναισθήματα που αναδύονται.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: (Χρόνος: 10')

Ο/η εκπαιδευτής/τρια μιλάει για τα δικά του/της συναισθήματα και κάνει ένα σύντομο απολογισμό της ομάδας εστιάζοντας στα θετικά που αναδύθηκαν -κατά τη γνώμη του/της- και στο τι πήρε ο/η ίδιος/α από την ομάδα.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, Κυριακίδης Σταύρος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο τεύχος αυτό περιγράφονται βιωματικές ασκήσεις που απευθύνονται σε ηλικιωμένους ανθρώπους, κατά το δυνατόν στοχευμένες σε θεματικές και θέματα που κυρίως αφορούν την ηλικιακή αυτή ομάδα.

Οι βιωματικές ασκήσεις αφορούν την γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους, τη σύσφιξη των σχέσεων τους μέσω θετικών αλληλεπιδράσεων, την χρήση της χαλάρωσης για την αντιμετώπιση του άγχους και του πόνου, την διαχείριση της απώλειας, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, την εξάσκηση της μνήμης, την αυτογνωσία και την διερεύνηση λειτουργικών και δυσλειτουργικών σχημάτων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Επίσης, στοχεύουν στην ενίσχυση του αισθήματος ταυτότητας των ατόμων, την ανακεφαλαίωση και την σύνοψη των θετικών επιδράσεων του προγράμματος.

Οι βιωματικές ασκήσεις δεν χρειάζονται ιδιαίτερος πολύπλοκα και σύνθετα μέσα ή υλικά για να εφαρμοστούν, καθώς είναι σχετικά απλές στην εφαρμογή τους. Η σειρά με την οποία θα παρουσιαστούν στους συμμετέχοντες δεν είναι αυστηρώς προσδιορισμένη και ο εκπαιδευτής έχει την ευχέρεια να τις εφαρμόσει με όποια σειρά θέλει και ανάλογα με την «ωρίμανση» της συνοχής της ομάδας.

ΑΣΚΗΣΗ 1. Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ «SHOE GAME»

(ΠΗΓΗ: <http://mrc.spps.org/sites/6810d8a6-6d85-4ae6-aba1-07df5a1d1cc/uploads/icebreakersinitiative.pdf>)

ΣΤΟΧΟΣ: Η γνωριμία των μελών της ομάδας, το «σπάσιμο» του πάγου, η δημιουργία σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας μέσω θετικών αλληλεπιδράσεων.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Κάθε μέλος της ομάδας δίνει στον εκπαιδευτή/εκπαιδευτριά ένα προσωπικό αντικείμενο (ρολόϊ, δαχτυλίδι, φουλάρι, γραβάτα, ρούχο, σταυρό, φωτογραφία ή οποιοδήποτε μικροαντικείμενο) .
2. Ο εκπαιδευτής ανακατεύει τα αντικείμενα.
3. Το κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει ένα αντικείμενο που δεν είναι δικό του, και πρέπει να βρει σε ποιον ανήκει.
4. Στη συνέχεια τα μέλη συστήνονται μεταξύ τους και ανταλλάσσουν πληροφορίες για τους ίδιους όπως, όνομα, τόπο διαμονής, τόπο καταγωγής, οικογενειακή κατάσταση, αριθμό παιδιών, εγγονιών κλπ., για ποιο λόγο ήρθαν στην ομάδα, τι περιμένουν να κερδίσουν από τη συμμετοχή τους στην ομάδα, κάποιο αστέιο περιστατικό στη ζωή τους, κάτι για το οποίο είναι περήφανοι, χόμπι, ενδιαφέροντα, ασχολίες, που πήγαν διακοπές για τελευταία φορά, βιβλία ή περιοδικά που διαβάζουν κ.λπ.

ΑΣΚΗΣΗ 2. Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ

(ΠΗΓΗ <http://mrc.spps.org/sites/6810d8a6-6d85-4ae6-aba1-07df5a1d1cc/uploads/icebreakersinitiative.pdf>)

ΣΤΟΧΟΣ: Η γνωριμία των μελών της ομάδας, το «σπάσιμο του πάγου», η παρουσίαση των μελών στην ομάδα.

ΥΛΙΚΑ: Πολλές μικρές χρωματιστές καραμέλες, ένα καλάθι ή ένα μπωλ.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Τοποθετούμε τις μικρές χρωματιστές καραμέλες σε ένα μπωλ. Περνάμε το μπωλ σε όλα τα μέλη της ομάδας. Δίνουμε στα μέλη την οδηγία να πάρουν αρκετές καραμέλες (π.χ. μια χούφτα), αλλά να μην φάνε καμία. Όταν όλοι έχουν πάρει καραμέλες, λέμε στα μέλη της ομάδας ότι πρέπει να πουν στην ομάδα κάποια πληροφορία για τον εαυτό τους για κάθε μια καραμέλα που πήραν.

ΑΣΚΗΣΗ 3. ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

(ΠΗΓΗ: Kennerley, 1999).

ΣΤΟΧΟΣ: Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διαχείριση του άγχους, της ψυχολογικής έντασης αλλά και σε περιπτώσεις ανακούφισης και διαχείρισης του πόνου, κυρίως από χρόνιες παθήσεις.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Αναπνοή. Το κλειδί για τη χαλάρωση.

- Πάρε μια βαθιά αναπνοή, ανάπνευσε από το βάθος του στομαχιού σου.
- Κράτησέ την για 5 δευτερόλεπτα.
- Άφησε την αναπνοή σου σιγά-σιγά.

Μύες. Χαλάρωση της έντασης.

- Σφίξε γερά έναν μυ.
- Μέτρα μέχρι το 3.
- Πάρε μια βαθιά αναπνοή.
- Μέτρα μέχρι το 5.
- Άφησε την αναπνοή σου σιγά-σιγά.
- Κούνησε ελαφρά τον μυ (π.χ. χέρι) για να χαλαρώσει.
- (Επαναλαμβάνουμε την παραπάνω άσκηση διαδοχικά για όλους τους μύες. Π.χ., γροθιές, χέρια, σαγόνι, στόμα, λαιμό, ώμους, πλάτη, στομάχι, πόδια.)

Ευχάριστες σκηνές. Φαντάσου την πιο ευχάριστη, χαλαρωτική σκηνή που μπορείς να σκεφτείς και ακολούθησε τα επόμενα βήματα.

- Σφίξε γερά έναν μυ.
- Μέτρα μέχρι το 3.
- Πάρε μια βαθιά αναπνοή.
- Μέτρα μέχρι το 5.
- Άφησε την αναπνοή σου σιγά-σιγά.
- Φαντάσου την ευχάριστη σκηνή που σκέφτηκες.

Εσωτερικός διάλογος. Σκέψου μια ήρεμη, χαλαρωτική πρόταση για να πεις στον εαυτό σου όταν ανησυχείς. Παραδείγματα.

- «Καμία ανησυχία».
- «Μπορώ να τα καταφέρω».
- «Όλα πάνε μια χαρά».

Σύνθεση. Συνδυάζουμε όλα τα παραπάνω βήματα για κάθε ομάδα μυών. Παράδειγμα.

- Σφίξε τη γροθιά σου όσο πιο πολύ μπορείς.
- Μέτρα μέχρι το 3.
- Ανάπνευσε βαθιά.
- Μέτρα μέχρι το 5.
- Άφησε την αναπνοή σου σιγά-σιγά, σκέψου μια ευχάριστη σκηνή και πες στον εαυτό σου «Είμαι ήρεμος και όλα πάνε μια χαρά».

ΑΣΚΗΣΗ 4. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΛΥΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΩΝ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΑ ΜΕ ΘΕΡΗΝΟ. ΠΑΙΞΙΜΟ ΡΟΛΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΚΑΡΕΚΛΑΣ

(ΠΗΓΗ: Rounsaville & Chevron, 1982).

ΣΤΟΧΟΣ: Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διαχείριση του πένθους και των συνοδών συναισθημάτων και σκέψεων σε σχέση με την απώλεια. Η απώλεια δεν είναι απαραίτητο να αφορά μόνο τον/την σύζυγο, αλλά και άλλα συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα.

ΥΛΙΚΑ: Το άτομο κάθεται σε μια καρέκλα απέναντι από μια άδεια καρέκλα στην οποία φαντάζεται ότι κάθεται το άτομο που έχει «φύγει», και με το οποίο ξεκινάει ένα διάλογο.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει το άτομο:

1. Να σκεφτεί την απώλεια.
 2. Να παρουσιάσει τη διαδοχή και τις συνέπειες των γεγονότων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το θάνατο.
 3. Να διερευνήσει σχετιζόμενα συναισθήματα, με τον εκπαιδευτή ουσιαστικά να υποκαθιστά το απουσιάζον κοινωνικό δίκτυο.
 4. Μειώνει το άγχος και την ανασφάλεια (το άτομο μπορεί να εκφράσει φόβους ότι θα καταρρεύσει, ότι δεν θα μπορέσει να σταματήσει να κλαίει ή ότι θα χάσει τον έλεγχο. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο εκπαιδευτής τονίζει ότι αυτοί οι φόβοι είναι κοινοί και ότι το πένθος σε βιωματικά πλαίσια σπανίως οδηγεί σε αποδιοργάνωση).
 5. Προσπάθεια για έκλυση συναισθημάτων σχετικά με τα ακόλουθα θέματα:
 - A. Ντροπή για την αδυναμία του ατόμου να προλάβει ή να σταματήσει το γεγονός του θανάτου.
 - B. Οργή προς το πρόσωπο που «έφυγε».
 - Γ. Ενοχή ή ντροπή για επιθετικά συναισθήματα όπως καταστροφικές φαντασιώσεις.
 - Δ. Ενοχή του επιζώντος (π.χ. ενοχή που ο/η αγαπημένος/η «έφυγε» αφήνοντας τον επιζώντα ζωντανό).
 - Ε. Φόβος ταύτισης ή συγχώνευσης με αυτόν που «έφυγε».
- ΣΤ. Θλίψη σε σχέση με την απώλεια.
- Ζ. Είναι χρήσιμο ο εκπαιδευτής να είναι σε ετοιμότητα σε σχέση με την έκφραση αυτών των θεμάτων από το άτομο και να το βοηθήσει να μιλήσει για αυτά.

- Η. Επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης του ατόμου με αυτόν που έφυγε. Ο εκπαιδευτής πρέπει να προχωρήσει σε μια λεπτομερή και εξαντλητική διερεύνηση γεγονότων και συναισθημάτων της σχέσης, τόσο πριν, όσο και μετά την απώλεια.
- Θ. Το άτομο μπορεί να μην επιθυμεί να αναγνωρίσει θυμό ή εχθρικά συναισθήματα προς τον θανόντα, τα οποία μπορεί να προκύπτουν από ένα αίσθημα εγκατάλειψης.
6. Όταν η διαδικασία του πένθους μπλοκάρεται από ισχυρά αρνητικά συναισθήματα προς τον θανόντα, ο εκπαιδευτής πρέπει να ενθαρρύνει το άτομο να εκφράσει αυτά τα συναισθήματα.
 7. Τα συναισθήματα δεν πρέπει να βιωθούν σε κατάσταση αντιπαράθεσης γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει μια στροφή των εχθρικών συναισθημάτων από τον θανόντα προς τον εκπαιδευτή.
 8. Αν τα αρνητικά συναισθήματα βιωθούν πολύ νωρίς και ραγδαία, το άτομο μπορεί να διακόψει την άσκηση εξαιτίας της ενοχής που θα αναπτυχθεί.
 9. Αν ο εκπαιδευτής καθυστερήσει το άτομο ότι αυτά τα αρνητικά συναισθήματα θα ακολουθηθούν από θετικά συναισθήματα και από μια θετική στάση απέναντι στον θανόντα, το άτομο θα είναι περισσότερο έτοιμο να αναγνωρίσει μεικτά ή αμφίρροπα συναισθήματα.
 10. Στο σημείο αυτό, ο εκπαιδευτής οφείλει να αντιπαρεταθεί ανοιχτά στην πιθανή ανάγκη του ατόμου να διατηρήσει έναν παθολογικό ισχυρό δεσμό με τον θανόντα.
 11. Ο εκπαιδευτής οφείλει να ενθαρρύνει ανοιχτά το άτομο να σκεφτεί εναλλακτικούς τρόπους (π.χ. φλερτ, οργανώσεις, ομάδες, εθελοντική εργασία, εκκλησία) για να έρθει σε επαφή με καινούργια άτομα.

ΑΣΚΗΣΗ 5. ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ; ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

(ΠΗΓΗ: <http://www.experiential-learning-games.com/self-esteemgames.html>)

ΣΤΟΧΟΙ:

1. Γράψε ένα θετικό σχόλιο για τα μέλη της ομάδας
2. Διάβασε και ευχαρίστησε τα μέλη της ομάδας
3. Μάθε να προσπαθείς να αποκτήσεις ένα χαρακτηριστικό ή δεξιότητα που θαυμάζεις σε κάποιον άλλο.
4. Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί όταν θέλουμε οι συμμετέχοντες να λειτουργήσουν ως ομάδα και να συνδεθούν μεταξύ τους. Επίσης, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να έχει ένα πολύ δυνατό αποτέλεσμα στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης κάθε συμμετέχοντα και είναι χρήσιμο για την ενίσχυση της αυτοεικόνας των συμμετεχόντων, ειδικά στις περιπτώσεις με καταθλιπτικά συμπτώματα, χαμηλής αυτοεκτίμησης ή τραυματισμού της αυτοεικόνας.

ΥΛΙΚΑ: Λευκά χαρτιά A4, ένα για κάθε συμμετέχοντα, χρωματιστούς μαρκαδόρους και ένα κουτί συνδετήρες.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Πες σε όλους να βάλουν από ένα απλό λευκό A4 χαρτί στις πλάτες των υπόλοιπων μελών, τοποθετώντας τα με προσοχή με τους συνδετήρες. Στο τέλος αυτού του βήματος κάθε συμμετέχων θα πρέπει να έχει από ένα λευκό χαρτί A4 στην πλάτη του.
2. Πες σε όλους να επιλέξουν από ένα χρωματιστό μαρκαδόρο.
3. Στη συνέχεια πες σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες να πάνε και να γράψουν στα χαρτιά στις πλάτες των υπολοίπων μελών, από ένα χαρακτηριστικό του κάθε μέλους που θαυμάζουν στο μέλος αυτό, με σύντομο τρόπο.

4. Σε αυτό το στάδιο, περιμένουμε η ομάδα να έχει αρκετό γέλιο και χαλάρωση καθώς όλοι προσπαθούν να γράψουν σωστά στις πλάτες των άλλων, θα γαργαλιούνται κ.λπ.
5. Όταν όλοι έχουν τελειώσει το γράψιμο στα χαρτιά στις πλάτες όλων, τα χαρτιά αποσυνδέονται και δίνονται στο μέλος όπου ανήκουν.
6. Καθώς τα μέλη διαβάζουν τα χαρτιά τους αρχίζουν γελάκια που σύντομα μετατρέπονται σε αυθόρμητο χαρούμενο γέλιο.
7. Συμβούλεψε τα μέλη της ομάδας να κρατήσουν αυτό το χαρτί στα πορτοφόλια ή στις τσάντες τους και να το διαβάζουν όταν αισθάνονται «πεσμένοι», απογοητευμένοι ή λυπημένοι.
8. Επίσης, συμβούλεψέ τους να χρησιμοποιήσουν αυτή την καινούργια μάθηση, έτσι ώστε να μπορούν να δουν κάτι θετικό σε κάθε ένα άτομο που συναντούν. Συχνά, καθώς θα βρίσκουν κάτι αξιοθαύμαστο στους άλλους και θα το εκφράζουν, τόσο συχνά θα έχουν την ανάλογη αντιμετώπιση από τους άλλους.

Σημεία για συζήτηση:

1. Πως αισθάνεσαι έχοντας διαβάσει/ακούσει όλα αυτά τα θετικά χαρακτηριστικά για σένα;
2. Ακούς συχνά θετικά σχόλια από τους άλλους; Πως αυτό σε επηρεάζει; Πως επηρεάζει την ομάδα; Σκοπεύεις να κρατήσεις το χαρτί σου; Ναι, όχι, και γιατί;
3. Γιατί είναι σημαντικό για τα μέλη της ομάδας να κρίνουν θετικά ο ένας τον άλλο;

ΑΣΚΗΣΗ 6. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ

(ΠΗΓΗ: <http://www.businessballs.com/teambuildinggames.htm>)

ΣΤΟΧΟΣ: Η άσκηση ενδείκνυται για την ενδυνάμωση των δεσμών της ομάδας μέσω της χρήσης ερωτήσεων και απαντήσεων και της συλλογής πληροφοριών. Επίσης, βοηθάει στην εξάσκηση της μνημονικής ικανότητας, κάτι που αποτελεί ζητούμενο για τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας, είτε έχουν εμφανίσει σημάδια άνοιας, είτε όχι.

ΥΛΙΚΑ: Εικόνες, αφίσες, αντίγραφα πινάκων, οικιακά αντικείμενα, γεωμετρικά σχήματα, χρωματισμένα σχήματα, αριθμούς ζωγραφισμένους σε χαρτί κ.λ.π.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Δείξε στην ομάδα για κάποιο χρόνο (1-2 λεπτά) μια εικόνα με αρκετά ερεθίσματα, μπορεί να είναι μια εικόνα από ένα περιοδικό, μια αφίσα, ένα αντίγραφο πίνακα, μια οποιαδήποτε εικόνα, και στη συνέχεια κάνε διάφορες ερωτήσεις σε σχέση με το τι υπήρχε στην εικόνα (ποιος στεκόταν δίπλα σε ποιον, τι χρώμα είχε το καπέλο κάποιου, ποιο αντικείμενο ήταν μπροστά από κάποιον άνθρωπο, τι σχήμα είχε κάποιο αντικείμενο, κ.λ.π.).

Μια άλλη εκδοχή της δραστηριότητας μπορεί να είναι να χωριστούν οι συμμετέχοντες σε δύο ομάδες και η μια ομάδα να κάνει ερωτήσεις στην άλλη, κερδίζοντας πόντους για τις σωστές απαντήσεις και χάνοντας πόντους για λάθος απαντήσεις.

Επίσης, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επαναληφθεί χρησιμοποιώντας αντί για εικόνες, έναν αριθμό 20-30 αντικειμένων (οικιακών αντικειμένων) τα οποία ζητάμε από τους συμμετέχοντες να τα απομνημονεύσουν, στη συνέχεια κρύβουμε τα αντικείμενα και τους ζητάμε να ανακαλέσουν στη μνήμη τους όσα περισσότερα μπορούν σε προσδιορισμένο χρόνο, π.χ. 5 λεπτά.

Η ίδια άσκηση μπορεί να επαναληφθεί χρησιμοποιώντας γεωμετρικά σχήματα σε εικόνες, χρωματισμένα σχήματα σε εικόνες κ.λπ.

Η ίδια άσκηση μπορεί να επαναληφθεί χρησιμοποιώντας μεγάλους αριθμούς.

ΑΣΚΗΣΗ 7. ΠΟΣΟ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ. ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ: η άσκηση βοηθά στην αυτογνωσία και στην διερεύνηση λειτουργικών και δυσλειτουργικών σχημάτων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Σημεία για συζήτηση, διατύπωση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών:

Η γονεϊκή μας κατάσταση

- Σκεφτείτε κάποια έκφραση που λέτε μέχρι και σήμερα για να υποστηρίξετε, παρηγορήσετε, νουθετήσετε, καθουσιάσετε κάποιον.
- Σκεφτείτε κάτι που λέτε μέχρι και σήμερα για να μαλώσετε, επαναφέρετε στην τάξη ή απορρίψετε κάποιον.

Η ενήλική μας κατάσταση

- Σκεφτείτε ποιον τρόπο έχετε για να επιλύετε τα προβλήματα που ανακύπτουν στη ζωή σας. Τον ίδιο τρόπο χρησιμοποιείτε για να επιλύσετε προβλήματα στις διαπροσωπικές σας σχέσεις με τον σύντροφό σας, τα παιδιά σας, τους συγγενείς σας, τους φίλους σας, τους γνωστούς σας;
- Σκεφτείτε μια περίπτωση στην οποία λόγω συνθηκών ήρθατε σε σύγκρουση με κάποιον άνθρωπο, θυμώσατε πολύ, αλλά παρόλα αυτά καταφέρατε να επιλύσετε τη σύγκρουση με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο.

Η παιδική μας κατάσταση

- Σκεφτείτε ποιος μπορεί να είναι ένας λόγος που θα σας κάνει να επαναστατήσετε.
- Σκεφτείτε ποια άτομα στο οικογενειακό και κοινωνικό σας περιβάλλον αξίζουν το σεβασμό σας και γιατί;
- Υπάρχει κάτι με το οποίο περνάτε τον ελεύθερο σας χρόνο σήμερα και που το κάνατε παλιότερα ως παιδί.

Σημεία προς συζήτηση:

Σκεφτείτε τώρα ποιες συμπεριφορές και συναισθήματα από αυτά είναι λειτουργικά (σας βοηθούν στην ζωή σας γενικά) και ποια είναι δυσλειτουργικά (σας δημιουργούν προβλήματα στη ζωή σας), και θα θέλατε να τα αλλάξετε.

ΑΣΚΗΣΗ 8. ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ: Η δραστηριότητα είναι χρήσιμη για την αυτογνωσία, την αυτό-διερεύνηση, την ενδυνάμωση των σχέσεων στην ομάδα, την καλλιέργεια ατομικής ταυτότητας, το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων με την ομάδα, τα «κλειστά» άτομα να ανοίξουν στην ομάδα. Επίσης, η δραστηριότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για ηλικιωμένους με συμπτώματα άνοιας, καθώς διερευνούν, υπενθυμίζουν, ενδυναμώνουν και διαμορφώνουν το αίσθημα της ταυτότητας και της συνέχειας στον χρόνο, παρτρύνοντας την επαφή με την αντικειμενική και υποκειμενική τους πραγματικότητα και ενισχύοντας το αίσθημα της ταυτότητάς τους. Η δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να εμπλουτιστεί με τη χρήση αντικειμένων (ενθύμια, κειμήλια, φωτογραφίες, μικροαντικείμενα, αναμνηστικά, ημερολόγια κ.λ.π.) εκ μέρους των ηλικιωμένων, έτσι ώστε η χρήση των μικροαντικειμένων να αποτελέσει ερεθίσματα για το «ξεδίπλωμα» της ατομικής ιστορίας των συμμετεχόντων.

Σημεία για συζήτηση, έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων:

- Ποιοι ήταν οι παππούδες και γιαγιάδες σας;
- Με τι απασχολούνταν;
- Από πού κατάγονταν;

- Τι πιστεύετε για αυτούς;
- Πώς αισθάνεστε για αυτούς;
- Ποιοι ήταν οι γονείς σας;
- Με τι απασχολούνταν;
- Από πού κατάγονταν;
- Τι πιστεύετε για αυτούς;
- Πώς αισθάνεστε για αυτούς;
- Ποιες ήταν οι παροιμίες που συχνά χρησιμοποιούσαν;
- Πόσο αυτές σας επηρέασαν;
- Τι πίστευαν οι γονείς σας για σας;
- Η επιλογή επαγγέλματός σας πόσο επηρεάστηκε από τους γονείς σας;
- Ποια άτομα αποτελούν τους στενούς σας συγγενείς;
- Ποια άτομα είναι φίλοι σας;
- Πώς συμπεριφέρεστε στα παιδιά σας;
- Συμπεριφέρεστε στα εγγόνια σας το ίδιο όπως και στα παιδιά σας;
- Ποιους κακομάθατε περισσότερο; Γιατί;
- Με ποιους είσαστε περισσότερο αυστηρός/ή; Γιατί;
- Υπάρχει κάτι που έλεγαν οι γονείς σας σε εσάς και το λέτε σήμερα στα παιδιά σας;
- Υπάρχει κάτι που έλεγαν οι γονείς σας σε εσάς και το λέτε σήμερα στα εγγόνια σας;

Τα παραπάνω σημεία είναι μόνο ενδεικτικά σημεία για το ξεκίνημα μιας συζήτησης. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αισθανθεί ελεύθερος να χρησιμοποιήσει και άλλες ερωτήσεις ανάλογα με το άτομο που συμμετέχει στην συζήτηση. Π.χ. σε έναν ηλικιωμένο με συμπτώματα αρχικής άνοιας, οι ερωτήσεις θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες περισσότερο σε πληροφορίες που αφορούν την πραγματικότητα του ηλικιωμένου. Σε κάποιον άλλο μπορούν να στραφούν σε ερωτήσεις που ευνοούν την αυτογνωσία κ.λ.π.

ΑΣΚΗΣΗ 9. ΤΟ ΔΩΡΟ

(ΠΗΓΗ: Jones, A. 2010 <http://www.gamesforgroups.com/page2.htm>)

ΣΤΟΧΟΣ: Η δραστηριότητα αφορά την έκφραση στους άλλους του πώς γίνονται αντιληπτοί και την εκμάθηση του πώς οι άλλοι μας βλέπουν μέσω της ανταλλαγής δώρων. Στόχος να ενδυναμωθούν οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας μέσω θετικών αλληλεπιδράσεων και να τονωθεί η αυτοεκτίμηση.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί Α4, μολύβια, στυλό, χρωματιστοί μαρκαδόροι.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει ένα φανταστικό δώρο που θα ήθελε να προσφέρει σε κάθε μέλος της ομάδας. Κάθε δώρο το ζωγραφίζουν ή το περιγράφουν σε ένα κομμάτι χαρτί που θα δοθεί σε κάθε μέλος της ομάδας. Τα δώρα μπορεί να είναι αφηρημένες έννοιες π.χ. «κουράγιο για να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες της ζωής», για κάποιον που μοιράστηκε με την ομάδα ότι έχει να αντιμετωπίσει πολλά βαθιά προβλήματα. Ακόμη, τα δώρα μπορεί να είναι απλώς συγκεκριμένα, κάτι που θα έδινε χαρά στον αποδέκτη, όπως π.χ. «υλικά ψαρέματος» για κάποιον που του αρέσει το ψάρεμα, ή «δέκα εισιτήρια θεάτρου» για κάποιον που του αρέσει το θέατρο. Όταν όλοι έχουν ζωγραφίσει ή περιγράψει τα δώρα τους στο χαρτί, ένας-ένας ξεκινάει να δίνει τα δώρα του σε κάθε ένα μέλος της ομάδας. Όταν κάποιος δίνει τα δώρα του στους άλλους, θα πρέπει να εξηγεί τι είναι το δώρο και γιατί επέλεξε το συγκεκριμένο δώρο για το συγκεκριμένο μέλος της ομάδας.

Σημεία για συζήτηση:

1. Πώς αποφάσισες τι δώρα να δώσεις;
2. Τι σκέφτεσαι για τα δώρα που πήρες;
3. Πιστεύεις ότι τα δώρα αντιστοιχούσαν καλά με τους ανθρώπους που τα έλαβαν;

Παραλλαγή:

Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, μπορούμε να τη χωρίσουμε σε δύο ή περισσότερα τμήματα.

ΑΣΚΗΣΗ 10. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

ΣΤΟΧΟΣ: Η ανακεφαλαίωση, η σύνοψη, η αξιολόγηση του προγράμματος εκπαίδευσης, η καταγραφή των θετικών επιδράσεων του προγράμματος.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί Α4, μολύβια, στυλό.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ζητάμε από την ομάδα να χωριστεί σε μικρότερες ομάδες (π.χ. τετράδες) και κάθε μέλος της ομάδας να καταγράψει:

Τι του άρεσε από το πρόγραμμα.

Πώς βοηθήθηκε από το πρόγραμμα.

Με άριστα το 10, πόσο θα αξιολογούσε το πρόγραμμα.

Κάτι που έχει αποφασίσει ότι θα αλλάξει μετά το τέλος του προγράμματος.

Κάτι το οποίο θα σταματήσει να κάνει μετά το τέλος του προγράμματος.

Κάτι το οποίο θα ξεκινήσει να κάνει μετά το τέλος του προγράμματος.

Κάτι που συνειδητοποίησε για τον εαυτό του παρακολουθώντας το πρόγραμμα.

Πώς αισθάνεται τώρα που τελειώνει το πρόγραμμα και γιατί.

Εάν θα πρόσθετε κάτι στο πρόγραμμα, τι θα ήταν αυτό;

(Τα παραπάνω ερεθίσματα παρατίθενται ως ενδεικτικά. Ο/η εκπαιδευτής/εκπαιδεύτρια είναι ελεύθερος/η να προσθέσει και άλλα ερωτήματα ή ερεθίσματα)

Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, ο/η εκπαιδευτής/εκπαιδεύτρια συζητά με το σύνολο της ομάδας αυτά που οι συμμετέχοντες έχουν καταγράψει δίνοντας την δυνατότητα σε όλους να μιλήσουν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ:

<http://mrc.spps.org/sites/6810d8a6-6d85-4ae6-aba1-07df5a1d1cc/uploads/icebreakersinitiative.pdf>

<http://www.gamesforgroups.com/page2.htm>

<http://www.experiential-learning-games.com/self-esteemgames.html>

<http://www.businessballs.com/teambuildinggames.htm>

Jones, A. (2010). *The wrecking yard of games and activities*. USA: Idyll Arbor.

Kennerley, H. (1999). *Ξεπερνώντας το άγχος: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές* (Επιμ. Μ. Χαρίτου-Φατούρου, Μτφ. Γ. Ευσταθίου, Κ. Αγγελή). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: *Overcoming Anxiety*.)

Rounsaville, B.J. & Chevron, E. (1982). *Interpersonal psychotherapy: Clinical application*. In A.J. Rush (Ed). *Short-term psychotherapies for depression*, New York: The Guilford Press.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, Γιοβαζολιάς Θεόδωρος

Οι παρακάτω βιωματικές ασκήσεις συνοδεύουν τα αντίστοιχα κεφάλαια του εκπαιδευτικού υλικού "Συνεργασία Εκπαιδευτικών- Οικογένειας"

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να αναλογιστούν και να διερευνήσουν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με την σημαντικότητα των επιδράσεων των διαφορετικών συστημάτων στην ανάπτυξη των παιδιών.

Συζητήστε σε ομάδες των 2-3 ατόμων τα εξής ερωτήματα:

- Με ποιο τρόπο θεωρείτε ότι σας επηρεάζουν στην άσκηση του γονεϊκού σας ρόλου τα κοινωνικά περιβάλλοντα στα οποία κινείσθε (π.χ. συγγενείς, κοινότητα, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης;)
- Πόσο σημαντική θεωρείτε την επίδραση του σχολείου στην ανάπτυξη του παιδιού σας;

Διάρκεια: 20'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν τους όρους και τις συνθήκες που ευνοούν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία τους με το σχολικό πλαίσιο του παιδιού. Επιπλέον στόχο αποτελεί η συνειδητοποίηση ότι υπάρχει ένας κοινός παρανομαστής σε όλη αυτή τη διαδικασία, το ίδιο το παιδί.

- Ζητήστε από τους γονείς να καταγράψουν σε ένα φύλλο χαρτί κάτι που συνέβη στα πλαίσια της επαφής τους με το σχολείο του παιδιού τους και για το οποίο είναι προβληματισμένοι και στενοχωρημένοι.
- Κατόπιν, ζητήστε τους να σκεφθούν και να καταγράψουν τα ειλικρινή τους κίνητρα, τις ειλικρινείς τους προθέσεις που τους ώθησαν στην συγκεκριμένη συμπεριφορά: π.χ. επιθυμώ να γνωρίζω με λεπτομέρειες τι συμβαίνει στην τάξη, θέλω να με ενημερώνει ο δάσκαλος για κάθε συμπεριφορά του παιδιού μου, θέλω να καταλάβει ότι εγώ γνωρίζω καλύτερα, θέλω να καταλάβει ότι έχω θυμώσει, δεν θέλω να το συζητήσω μαζί του/της, κ.ο.κ.
- Μετά ζητήστε τους να σημειώσουν τους πιθανούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να εκλάβει τη συμπεριφορά τους το μέλος του σχολείου (εκπαιδευτικός, διευθυντής) με το οποίο είχαν εμπλακεί.

Να γίνει συζήτηση με θέμα τους τρόπους με τους οποίους μας εκλαμβάνουν οι άλλοι και που μπορεί

να είναι τελείως λανθασμένοι σε σχέση με τις προθέσεις μας. Οι προθέσεις μας είναι γνωστές μόνο σε μας και τα άλλα άτομα μπορούν μόνο να δώσουν τις δικές τους ερμηνείες για την συμπεριφορά μας. Είναι σημαντικό να είμαστε όσο γίνεται περισσότερο σαφείς σε αυτό που νιώθουμε, σκεφτόμαστε ή θέλουμε από τον άλλο, αν θέλουμε να έχουμε υγιείς και λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις μαζί τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν και να επεξεργαστούν το θέμα του Οιδιπόδειου συμπλέγματος και τη σπουδαιότητά του στη ζωή της οικογένειας και συγκεκριμένα του παιδιού.

Ο Γιώργος είναι τεσσάρων ετών και το βράδυ, δεν μπορεί να κοιμηθεί μόνος του. Πηγαίνει στο κρεβάτι των γονιών του και ζητάει να κοιμηθεί δίπλα στη μητέρα του και ταυτόχρονα διώχνει τον πατέρα του.

Πώς θα διαχειριζόσασταν αυτή την κατάσταση;

Διάρκεια: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 2: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να αναρωτηθούν γύρω από τη στάση ενός εφήβου, να την κατανοήσουν αλλά και να βρουν τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων.

Η Μαρία είναι 16 ετών και πηγαίνει στην Α' Λυκείου. Σήμερα είναι Πέμπτη και θέλει να πάει για καφέ με τις φίλες της αλλά οι γονείς δεν της το επιτρέπουν γιατί αύριο έχει σχολείο. Η Μαρία θυμώνει και φεύγει έξαλλη από το σπίτι.

Πώς θα συμβουλευάτε τους γονείς της Μαρίας να διαχειριστούν την κατάσταση;

Διάρκεια: 30'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να συνειδητοποιήσουν το είδος, το μέγεθος και τον τρόπο με τον οποίο εμπλέκονται στην σχολική (αλλά και γενικότερη) καθημερινότητα του παιδιού τους.

Μπορεί να μοιραστεί ένα χαρτί που θα απεικονίζει ένα μεγάλο στρογγυλό ρολόι και θα χωρίζεται σε 24 φέτες. Οι γονείς θα πρέπει να σημειώσουν τις ώρες που αφιερώνουν:

1. στην εργασία τους εκτός σπιτιού
 2. στην εργασία τους μέσα στο σπίτι (οικιακά)
 3. στον ύπνο και την ξεκούρασή τους
 4. στα γεύματά τους (καθορίζοντας αν αυτά γίνονται με τα άλλα μέλη της οικογένειας ή όχι)
 5. στα ψώνια (μόνοι τους ή με τα παιδιά τους)
 6. στην μελέτη των παιδιών τους
 7. στην συζήτηση με τα παιδιά τους για τα θέματα του σχολείου
 8. σε επαφή με το δάσκαλο/α του παιδιού τους (εβδομαδιαία/μηνιαία)
 9. σε παιχνίδι με τα παιδιά τους
 10. σε βόλτες ή εκδρομές με τα παιδιά τους
 11. σε άλλες πολιτιστικές δραστηριότητες με τα παιδιά τους
 12. σε άλλες εκδηλώσεις χωρίς τα παιδιά τους
- Μπορούν να προστεθούν και άλλες κατηγορίες.

Συζήτηση: Η συζήτηση θα στοχεύει στην ικανοποίηση ή μη-ικανοποίηση της κατανομής του χρόνου τους, στην αναζήτηση των αιτιών γι' αυτή την κατανομή καθώς και στην αναζήτηση εναλλακτικών σεναρίων για τη βελτίωση της κατανομής του χρόνου τους. Η όλη συζήτηση θα πρέπει να έχει βέβαια ως επίκεντρο τα παιδιά και τις ενδο-οικογενειακές σχέσεις γενικότερα.

Διάρκεια: 50'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να εξοικειωθούν με τις διαδικασίες ψυχικής ενδυνάμωσης, ώστε να μπορούν να μεταφέρουν αυτή τη γνώση και στη σχέση τους με τα παιδιά τους.

ΑΣΚΗΣΗ 1: Προτείνουμε ο κάθε εκπαιδευόμενος να φτιάξει μια «διαφημιστική αφίσα» για τον εαυτό του με την οποία θα ενημερώνει τους άλλους για τα προσόντα του (πράγματα στα οποία θεωρεί ο ίδιος ότι είναι καλός/ή). Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν στην αφίσα. Στη συνέχεια εκθέτουμε τις αφίσες στο χώρο και περνάμε όλοι μπροστά από κάθε μια από αυτές.

Συζήτηση:

- Τι σημαίνει για εσάς να προβάλλετε τον εαυτό σας;
- Σας ήταν εύκολο να αποτιμήσετε τα προσόντα σας;
- Αναγνωρίζετε στους άλλους προσόντα που οι ίδιοι δεν τα πρόβαλαν ή ακούσατε κάποια άλλα που δεν τα γνωρίζατε;

Διάρκεια: 45'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να βρουν μέσα από την εμπειρία τους συγκεκριμένα παραδείγματα παιδιών με δυσκολίες προσαρμογής. Με τον τρόπο αυτό θα ανταλλάξουν απόψεις και η γνώση τους γύρω από το θέμα θα γίνει πιο συγκεκριμένη. Είναι σημαντικό επίσης, να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης που οι ίδιοι θα υιοθετούσαν.

- Από την εμπειρία σας δώστε μερικά συγκεκριμένα παραδείγματα που αφορούν παιδιά με δυσκολίες προσαρμογής στο σχολείο.
- Προτείνετε τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών.

Διάρκεια: 30'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να επικεντρωθούν στο θέμα της αυτογνωσίας αλλά και να παρατηρήσουν τη στάση τους απέναντι στα παιδιά τους (π.χ. βρίσκουν μόνο θετικά στοιχεία ή βρίσκουν μόνο αρνητικά ή υπάρχει ισορροπία).

- Γράψτε 3 θετικά και 3 αρνητικά χαρακτηριστικά σας.
- Ποια είναι αυτά;
- Τι σας δυσκόλεψε πιο πολύ να γράψετε: τα θετικά ή τα αρνητικά;
- Τώρα γράψτε 3 θετικά και 3 αρνητικά χαρακτηριστικά του παιδιού σας.

Διάρκεια: 30'

ΑΣΚΗΣΗ 2: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν τη διαδικασία λήψης

απόφασης μέσα από ένα πρακτικό, καθημερινό παράδειγμα. Να λάβουν οι ίδιοι μία απόφαση ακολουθώντας συγκεκριμένα βήματα.

Είστε στο δρόμο και θέλετε να φτάσετε στον προορισμό σας (επαγγελματικό ραντεβού). Αναρωτιέστε αν θα πάρετε ταξί ή λεωφορείο. Ποια απόφαση θα πάρετε; Ποια διαδικασία θα ακολουθήσετε για να αποφασίσετε;

Ορίζουμε: Μεταφορικό μέσο.

Στόχος: Να φτάσω στη δουλειά.

Κριτήρια: Οικονομικό, χρόνος, άνεση, κυκλοφοριακό.

Εναλλακτικές λύσεις: παίρνω λεωφορείο κι αν καθυστερήσω παίρνω ταξί, το μετρό.

Ιεραρχούμε τα **κριτήρια:** τι μου είναι πιο σημαντικό.

Συγκεκριμένους όρους: πόση ώρα θέλω με το ταξί, πόση με το λεωφορείο...

Δράση: αποφασίζω

Αξιολόγηση: π.χ. α) είχε αποτέλεσμα, β) τελικά καθυστέρησα, γ) άλλο...

Διάρκεια: 30'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να προβληματιστούν πάνω στη διαχείριση ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού, αναλαμβάνοντας τον ρόλο του «ειδικού» και προσπαθώντας να κατανοήσουν με ολιστικό τρόπο το φαινόμενο.

Διαβάστε την παρακάτω περιγραφή ενός περιστατικού και συζητήστε σε ομάδες των 3-4 ατόμων τους βασικούς άξονες μιας παρέμβασης σε επίπεδο:

A) δραστών και θύματος

B) παρατηρητών

Γ) σχολείου και

Δ) συνεργασίας με την οικογένεια των εμπλεκόμενων μαθητών.

Η σκηνή εκτυλίσσεται στο προαύλιο του σχολείου κατά τη διάρκεια των δοκιμαστικών προβών για την παρέλαση της 28ης Οκτωβρίου:

Καθώς γίνεται η πρόβα στην ΣΤ' Δημοτικού, μερικά αγόρια που συμμετείχαν στην παρέλαση εμποδίζουν τον Μιχάλη, έναν συμμαθητή τους, αποκαλώντας τον με υβριστικούς χαρακτηρισμούς και τέλος ένας από αυτούς του βάζει τρικλοποδιά με αποτέλεσμα το παιδί να πέσει κάτω και να διαταραχθεί ολόκληρη η πρόβα. Ο Μιχάλης απομακρύνθηκε κλαίγοντας ενώ οι άλλοι μαθητές τον κοροΐδευαν.

Σε συζήτηση που ακολούθησε μεταξύ του εκπαιδευτικού και των υπόλοιπων παιδιών, έγινε γνωστό ότι αυτό το περιστατικό δεν ήταν μοναδικό, αλλά είχαν γίνει αυτόπτες μάρτυρες παρόμοιων περιστατικών κατά τη διάρκεια και αυτής της χρονιάς και κατά τα προηγούμενα χρόνια. Η συγκεκριμένη ομάδα μαθητών είχε απομονώσει το συμμαθητή τους, στην αρχή κοροϊδεύοντας τον με διάφορα παρατσούκλια και στη συνέχεια απευθύνοντάς του πολύ προσβλητικούς χαρακτηρισμούς. Στη διαπίστωσή τους ότι ο Μιχάλης υπέμενε παθητικά αυτή τη συμπεριφορά (πολλές φορές βάζοντας τα κλάμματα), η ομάδα των δραστών έγινε πιο επιθετική. Άρχισαν να διαδίδουν προσβλητικές ιστορίες και φήμες για τον συμμαθητή τους αμφισβητώντας την αντρική του ταυτότητα. Ταυτόχρονα, απειλούσαν και τους υπόλοιπους συμμαθητές τους να μην κάνουν παρέα με το συγκεκριμένο μαθητή, ώστε να απομονωθεί εντελώς. Η τελευταία τους κίνηση ήταν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν σωματική βία εναντίον του (κλωτσιές και σπρωξιές). Οι συμμαθητές του Μιχάλη ανέφεραν ότι δεν ήξεραν τι έπρεπε να κάνουν και ότι φοβούνταν και για την δική τους ασφάλεια.

Σε συζήτηση με τον δάσκαλό του, ο Μιχάλης ανέφερε ότι παρουσίαζε συχνούς πονοκεφάλους, προβλήματα ύπνου, κοιλιακά άλγη, κακή διάθεση. Αισθανόταν άσχημα όταν ερχόταν η ώρα του διαλείμματος καθώς δεν είχε παρέες και ένιωθε πολύ μεγάλη μοναξιά. Ο Μιχάλης απέκρυπτε καλά το γεγονός, δεν είχε μιλήσει σε κανέναν μέχρι εκείνο το χρονικό σημείο.

Διάρκεια: 40'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΑΣΚΗΣΗ 1: Στόχος της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να ενδοσκοπήσουν πάνω στις προσδοκίες που έχουν για την σχολική επίδοση του παιδιού τους, στους τρόπους με τους οποίους εκφράζουν (συνειδητά ή ασυνειδητά) αυτές τις προσδοκίες, αλλά και στους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν σε κάποια αποτυχία του παιδιού τους.

Σε ομάδες των 3-4 ατόμων συζητήστε τα παρακάτω ερωτήματα:

- Ποιες είναι οι προσδοκίες σας για την ακαδημαϊκή πορεία του παιδιού σας;
- Πόσο νομίζετε ότι αυτή ανταποκρίνεται/συμφωνεί με τις προσδοκίες του παιδιού σας;
- Πώς αντιδράτε σε μια ενδεχόμενη αποτυχία του παιδιού σας;
- Με ποιους τρόπους νομίζετε ότι οι αντιδράσεις σας γίνονται αντιληπτές/κατανοητές από το παιδί σας;

Διάρκεια: 30'

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Σε ομάδες των 3-4 ατόμων συζητήστε τα παρακάτω ερωτήματα (Η άσκηση είναι καλό να γίνεται προτού συζητηθεί το θεωρητικό υπόβαθρο της συγκεκριμένης ενότητας):

- Τι γνωρίζετε για τις Μαθησιακές Δυσκολίες;
- Τι γνώμη έχετε για τα παιδιά με Μαθησιακές Δυσκολίες;
- Τι νομίζετε ότι μπορεί να τα βοηθήσει περισσότερο στην ομαλή ένταξή τους στο σχολικό πλαίσιο;

Διάρκεια: 20'



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ, Θεμελή Όλγα

ΑΣΚΗΣΗ 1

Η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού αποτελείται από ένα σύνολο άρθρων που στόχο έχουν την προστασία των βασικών δικαιωμάτων των ανηλίκων.

- Μπορείτε να σκεφτείτε μερικά δικαιώματα που έχουν τα παιδιά;
- Ποια είναι η γνώμη σας για την προστασία των δικαιωμάτων των παιδιών στις μέρες μας;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Τα παιδιά δεν αποτελούν μικρογραφία των μεγάλων. Η ανηλικότητά τους προστατεύεται από τη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Η εν λόγω σύμβαση αποτελεί από το 1992 νόμο του ελληνικού κράτους και αφορά όλα τα παιδιά που βρίσκονται στη χώρα ανεξαρτήτως της φυλής, της εθνικότητας, του θρησκευμάτος τους κ.λπ.

ΣΤΟΧΟΙ: Να ευαισθητοποιηθούν οι γονείς σε ζητήματα δικαιωμάτων του Παιδιού.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν για 7 λεπτά το πρώτο υποερώτημα. Οι εκπαιδευόμενοι κρατούν σημειώσεις. Το ίδιο επαναλαμβάνεται και για το δεύτερο υποερώτημα. Τα ζευγάρια ορίζουν ποιος θα μιλήσει σε ολομέλεια. Ο εκπαιδευτής καταγράφει τις απαντήσεις και καταλήγει στα βασικά συμπεράσματα της ομάδας.

Διάρκεια άσκησης: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 2

Γνωρίζετε τον κίνδυνο σεξουαλικής κακοποίησης και θέλετε να προστατέψετε το παιδί σας, όσο μπορείτε. Πώς το ενημερώνετε; Τι ακριβώς του λέτε;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Στη σεξουαλική κακοποίηση τα παιδιά εξαναγκάζονται σε πράξεις με σεξουαλικό περιεχόμενο. Ακόμα και η λεκτική πίεση για σεξ, ή η επίδειξη πορνογραφικών εικόνων ή ταινιών, ή η χρησιμοποίηση παιδιών στην παραγωγή πορνογραφικού υλικού αποτελεί έναν τύπο σεξουαλικής κακοποίησης.

ΣΤΟΧΟΣ: Να κατανοήσουν οι γονείς τη σπουδαιότητα της σωστής και έγκυρης ενημέρωσης των παιδιών σε ζητήματα σεξουαλικής παραβίασης. Να μάθουν πώς θα μιλήσουν σε έναν ανήλικο για ένα τόσο ιδιαίτερο θέμα.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν για 7 λεπτά τα υποερωτήματα. Ζητά από τον καθένα ξεχωριστά να υποθέσει ότι απευθύνεται στο παιδί του και σε πρώτο πρόσωπο να μοιραστεί με όλους το τι ακριβώς θα του έλεγε. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 30'

ΑΣΚΗΣΗ 3

- «Είσαι ανόητος και άχρηστος»
 - «Μακάρι να μην είχες γεννηθεί»
 - «Είσαι ένα μεγάλο πρόβλημα »
 - «Κρίμα! Δεν έμοιασες καθόλου στα αδέρφια σου»
- α) Πώς κρίνετε τη συμπεριφορά του γονιού απέναντι στο παιδί του;
- β) Πώς πιστεύετε ότι θα το έκανε να αισθανθεί;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Δυστυχώς οι μεγάλοι σε πολλές περιπτώσεις δεν καταλαβαίνουν πως ακόμα και τα λόγια πληγώνουν. Στη ψυχολογική κακοποίηση οι γονείς κακοποιούν συναισθηματικά τα παιδιά τους υποτιμώντας τα, απορρίπτοντάς τα, τρομοκρατώντας τα κ.λπ. Οι συνέπειες για τα παιδιά είναι ιδιαίτερα αρνητικές.

ΣΤΟΧΟΣ: Να αντιληφθούν οι γονείς ότι η ψυχολογική κακοποίηση είναι ολέθρια για τα παιδιά.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες και ορίζουν έναν εκπρόσωπο για κάθε ομάδα. Αφού συζητήσουν για 10 λεπτά τα υποερωτήματα, ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπροσώπους των ομάδων να μοιραστούν τις απόψεις τους σε ολομέλεια. Στο τέλος συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 4

- ▶ «Κανένας δεν έπαθε τίποτα με δυο χαστούκια που έφαγε όταν ήταν παιδί. Το αντίθετο μάλιστα. Έμαθε να πειθαρχεί».
- ▶ «Οι γονείς ξέρουν καλύτερα από όλους το παιδί τους, για αυτό πρέπει οι ίδιοι να επιλέγουν τον τρόπο διαπαιδαγώγησής του. Το εάν πρέπει να «φάει ξύλο» είναι κάτι που θα αποφασίσουν αυτοί και κανείς άλλος».
- ▶ «Και εγώ έφαγα ξύλο, όταν ήμουν μικρός, και δεν έπαθα τίποτα. Αντίθετα μάλιστα, είμαι μια χαρά άνθρωπος».
- ▶ «Το ξύλο χρειάζεται! Εάν δε δίνεις ξύλο στα παιδιά σου, θα γίνουν κακομαθημένα. Άλλωστε το ξύλο βγήκε από τον παράδεισο».
- ▶ «Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο χτύπημα ενός παιδιού και σε ένα σκαμπίλι με αγάπη».
- ▶ «Χτυπάω τα παιδιά μου για να τα προστατέψω από επικίνδυνα πράγματα που κάνουν. Έτσι δε θα ξανακάνουν το ίδιο».

Ποια είναι η δική σας άποψη; Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παραπάνω προτάσεις και γιατί;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Τα παιδιά έχουν το ίδιο δικαίωμα με τα άλλα μέλη της οικογένειας για προστασία από οποιαδήποτε μορφή βίας. Η σωματική τιμωρία προσβάλλει την προσωπικότητά τους και διδάσκει ότι η χρήση βίας είναι ένας επιτρεπτός τρόπος επίλυσης διαφορών και επιβολής του κύρους του ισχυρότερου.

ΣΤΟΧΟΣ: Να γίνει κατανοητό ότι τα παιδιά δεν αποτελούν ιδιοκτησία των γονιών τους. Η πειθαρχία δε βασίζεται στη δύναμη αλλά στην κατανόηση και στον σεβασμό.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες και ορίζουν έναν εκπρόσωπο για κάθε ομάδα. Αφού συζητήσουν για 10 λεπτά τα υποερωτήματα, ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπροσώπους των ομάδων να μοιραστούν τις απόψεις τους σε ολομέλεια. Στο τέλος συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 5

Ο Δημήτρης (9 ετών) εξακολουθεί και κλωτσάει την μπάλα μέσα στο σπίτι παρά τις επανειλημμένες παρατηρήσεις της μητέρας του. Κάποια στιγμή, μια λάθος κίνηση στέλνει την μπάλα στο μεγάλο παράθυρο του σαλονιού και το κάνει χίλια κομμάτια. Το ίδιο ακριβώς είχε συμβεί πριν δύο μήνες.

Τι θα κάνατε στη θέση της μητέρας του Δημήτρη;

- α) Αφού δεν παίρνει από λόγια, θα του δίνετε ένα γερό χέρι ξύλο.
- β) Δε θα δίνετε καμία ιδιαίτερη σημασία. Θα στέλνατε το παιδί στο δωμάτιό του για να μαζέψετε τα γυαλιά από το σπασμένο τζάμι.
- γ) Αφού θα κάνατε μια κουβέντα μαζί του, θα του λέγατε πως εξαιτίας της συμπεριφοράς του δε θα του επιτρέπατε να πάει στη γιορτή καλού του φίλου, στην οποία είναι καλεσμένος το ερχόμενο Σάββατο.
- δ) Άλλο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η σωματική τιμωρία είναι ένα αναποτελεσματικό μέσο διαπαιδαγώγησης. Τα παιδιά που τιμωρούνται σωματικά από τους γονείς τους δε διδάσκονται τίποτα θετικό. Αντίθετα επαναλαμβάνουν την πράξη για την οποία τιμωρήθηκαν και μάλιστα άμεσα.

ΣΤΟΧΟΣ: Να συνειδητοποιήσουν οι γονείς τις αρνητικές συνέπειες του «ξύλου» και να μάθουν άλλους τρόπους οριοθέτησης της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς των παιδιών τους.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής καλεί το κάθε μέλος ξεχωριστά να επιλέξει μια απάντηση και να δικαιολογήσει την άποψή του (5 λεπτά). Αφού τοποθετηθούν όλοι οι συμμετέχοντες της ομάδας, ο εκπαιδευτής αναφέρεται σε εναλλακτικούς τρόπους διαπαιδαγώγησης και τη σημασία τους. Στο τέλος συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 6

«Όταν η οικογένεια έχει οικονομικά προβλήματα, πρέπει και τα παιδιά να βοηθάνε. Το σχολείο δε σου δίνει φαΐ. Η δουλειά σου δίνει λεφτά για να φας».

«Γιατί χρειαζόμαστε τόση εκπαίδευση; Τόσοι μορφωμένοι άνθρωποι είναι άνεργοι».

«Τα παιδιά πρέπει να δουλεύουν από μικρά για να καταλάβουν από νωρίς πόσο δύσκολα και με πόσο κόπο βγαίνει το ψωμί».

«Το σχολείο είναι άχρηστο. Η οικογένεια είναι το καλύτερο σχολείο. Το παιδί θα μάθει από την οικογένειά του τόσο τις ηθικές αξίες που θα το βοηθήσουν στη ζωή του, όσο και τη δουλειά που θα κάνει».

- α) Ποια είναι η γνώμη σας για την παιδική εργασία;
- β) Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παραπάνω προτάσεις και γιατί;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η παιδική εργασία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμε-

ρα η κοινωνία σε διεθνές επίπεδο και παράλληλα αποτελεί μια από τις σημαντικότερες παραβιάσεις των Δικαιωμάτων των Παιδιών.

ΣΤΟΧΟΣ: Να καταλάβουν οι γονείς ότι το καλύτερο που έχουν να κάνουν, είναι να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να πάνε στο σχολείο.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες και ορίζουν έναν εκπρόσωπο για κάθε ομάδα. Αφού συζητήσουν για 10 λεπτά τα υποερωτήματα, ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπροσώπους των ομάδων να μοιραστούν τις απόψεις τους σε ολομέλεια.

ΑΣΚΗΣΗ 7

Βρίσκεστε στην Ελλάδα ως μετανάστης εδώ και δύο χρόνια. Έχετε δύο παιδιά στο Δημοτικό και βλέπετε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Θέλετε να τα βοηθήσετε, αλλά δεν μπορείτε, γιατί και εσείς δε μιλάτε και δε γράφετε καλά ελληνικά. Τι σκέφτεστε να κάνετε;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Είναι πολύ σημαντική η συνεργασία γονιού – σχολείου. Η τακτική επικοινωνία και η δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης θα βοηθήσει ιδιαίτερα τους γονείς να κατευθύνουν σωστά το παιδί τους παρά την ύπαρξη αντικειμενικών δυσκολιών.

ΣΤΟΧΟΣ: Να αντιληφθούν οι γονείς την αναγκαιότητα συνεργασίας με το σχολείο και την επίδειξη ενδιαφέροντος για την πορεία των παιδιών του.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες και ορίζουν έναν εκπρόσωπο για κάθε ομάδα. Αφού συζητήσουν για 10 λεπτά τα υποερωτήματα, ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπροσώπους των ομάδων να μοιραστούν τις απόψεις τους σε ολομέλεια. Στο τέλος συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 8

Δυστυχώς τα πράγματα έρχονται έτσι και βρίσκεστε στη φυλακή. Η σκέψη σας είναι διαρκώς στα παιδιά σας:

α) Τι θα συμβουλευάτε τους συγγενείς σας: να πούνε στα παιδιά σας την αλήθεια, ή να τους εξηγήσουν πως για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα θα χρειαστεί να δουλέψετε στο εξωτερικό; Εάν επιλέγατε την αλήθεια, γιατί θα το κάνατε; Εάν πάλι αποκρύπτατε την αλήθεια, ποιος θα ήταν ο κύριος λόγος;

β) Τα παιδιά σας γνωρίζουν την αλήθεια και περιμένετε να σας επισκεφθούν.

- Τι τους λέτε στο πρώτο επισκεπτήριο;
- Τι συζητάτε μαζί τους κάθε φορά που τα βλέπετε;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Το να αποχωρίζεται το παιδί τον γονιό του είναι ένα από τα πιο δραματικά γεγονότα που μπορεί να συμβούν. Δυστυχώς στη ζωή τα πράγματα είναι δυνατό να έρθουν κατά τέτοιο τρόπο, ώστε ο πατέρας ή η μητέρα να βρεθούν στη φυλακή. Η άσκηση του γονεϊκού ρόλου, παρά τις προφανείς δυσχέρειες, είναι δυνατή ακόμα και σε συνθήκες εγκλεισμού.

ΣΤΟΧΟΣ: Να κατανοήσει ο/η κρατούμενος/η ότι εξακολουθεί και μέσα από τη φυλακή να είναι γονιός. Να μάθει το πώς θα μπορέσει προστατέψει τη σχέση με το παιδί του/της για όσο χρονικό διάστημα θα βρίσκεται μακριά του/της.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν για 7 λεπτά τα υποε-

ρωτήματα. Ζητά από τον καθένα ξεχωριστά να υποθέσει ότι απευθύνεται στο παιδί του και σε πρώτο πρόσωπο να μοιραστεί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας το τι ακριβώς θα του έλεγε. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 30'

ΑΣΚΗΣΗ 9

Τα περισσότερα ατυχήματα γίνονται μέσα στο σπίτι.

- Έχετε πάρει κάποια μέτρα προφύλαξης για τα παιδιά μικρής ηλικίας;
- Εάν ναι, ποια είναι αυτά;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Τα περισσότερα ατυχήματα των παιδιών γίνονται μέσα και όχι έξω από το σπίτι, συνήθως σε ηλικίες κάτω των 5 ετών. Για το λόγο αυτό οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα.

ΣΤΟΧΟΣ: Να εντοπίσουν οι γονείς τους κινδύνους που διατρέχει ένα παιδί στο σπίτι και να λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες και ορίζουν έναν εκπρόσωπο για κάθε ομάδα. Αφού συζητήσουν για 10 λεπτά τα υποερωτήματα, ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπροσώπους των ομάδων να μοιραστούν τις απόψεις τους σε ολομέλεια. Στο τέλος συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 20'

ΑΣΚΗΣΗ 10

- Τι θα λέγατε ακριβώς σε ένα παιδί για τον κίνδυνο των ναρκωτικών ουσιών;
- Σε ποια ηλικία θα αποφασίζατε να του μιλήσετε για το θέμα αυτό;
- Ποια στοιχεία της συμπεριφοράς της έφηβης κόρης σας θα σας έβαζαν σε υποψία ότι έχει «μπλέξει»;
- Τι θα κάνατε;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Οι νέοι κάνουν χρήση ουσιών πιστεύοντας ότι με αυτό τον τρόπο θα λύσουν προβλήματα που τους φαίνονται δυσβάσταχτα σε αυτήν την περίοδο της ζωής τους. Δυστυχώς οι συνέπειες μιας τέτοιας επιλογής είναι καταστροφικές.

ΣΤΟΧΟΣ: Να ενημερωθούν οι γονείς πληρέστερα για το ζήτημα των εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής καλεί το κάθε μέλος ξεχωριστά να απαντήσει στα ερωτήματα (7 λεπτά). Αφού τοποθετηθούν όλοι οι συμμετέχοντες της ομάδας, ο εκπαιδευτής απαντά στα ερωτήματα που έχουν τεθεί. Στο τέλος συνοψίζει και ολοκληρώνει την άσκηση.

Διάρκεια άσκησης: 20'



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, Τσίρος Χαράλαμπος

ΑΣΚΗΣΗ 1. ΡΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ¹

(προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Αυτή η ενδοσκοπική, βιωματική σε επίπεδο ομάδας άσκηση αποσκοπεί στο να έρθει ο εκπαιδευόμενος σε μία πρώτη επαφή με την ενεργητική εκπαιδευτική τεχνική της εργασίας σε ομάδες, όπως αυτή προτείνεται από το επιστημονικό πεδίο της εκπαίδευσης ενηλίκων μέσα, αυτή τη φορά, από την τεχνική της συμβουλευτικής συνέντευξης.

ΣΤΟΧΟΙ:

- Αρχική γνωριμία των εκπαιδευομένων μεταξύ τους
- Αντάλλαγή εμπειρίας και αξιοποίηση κάποιων στοιχείων από την πρώτη βιωματική, σε ατομικό επίπεδο, άσκηση ώστε οι εκπαιδευόμενοι να:
- αναπτύξουν οικειότητα μεταξύ τους και το αίσθημα του «ανήκειν» και έτσι να:
- διευκολυνθεί η έκφραση των κυρίαρχων συναισθημάτων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: «Συμβουλευτική είναι η διαδικασία κατά την οποία η δομή του εαυτού χαλαρώνει με την ασφάλεια της σχέσης με τον θεραπευτή και, επομένως, εμπειρίες που προηγουμένως αρνιόταν κανείς να αναγνωρίσει μέσα του, τώρα τις αντιλαμβάνεται και τις ενσωματώνει σ' έναν αλλαγμένο πλέον εαυτό» (Rogers, 1952, σ.70, κεφάλαιο 6).

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: καθίσματα σε διάταξη συνομιλίας κύκλου των 3 (αντί του προτεινόμενου για τις συνθήκες ομάδες των 4) ατόμων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: (διάρκεια 60 λεπτά)

- Προτείνεται για την εναρκτήρια συνάντηση, αλλά και για κάθε άλλη ομαδική εργασία σε διαφορετικά θέματα.
- Σύνθεση ομάδων ανάλογα με τα κριτήρια ομοιότητας-διαφοροποίησης που θα επιλέξει ο εκπαιδευτής. Η δική μας πρόταση για την πρώτη συνάντηση είναι η διαφορετικότητα στη σύνθεση των ομάδων που θα προκύψει από την αξιοποίηση των στοιχείων του πρώτου ερωτηματολογίου αναφορικά με την ειδική ανάγκη του παιδιού κάθε γονέα. ✓
- **Διαθέσιμοι ρόλοι:** ο «συμβουλευτών», ο «συμβουλευόμενος», ο «παρατηρητής».
- **Διαθέσιμος χρόνος:** για κάθε άτομο 5 λεπτά και εναλλαγή των ρόλων (συνολικά περίπου 15 λεπτά το άτομο).

¹ Προσαρμογή από το βιβλίο: Γεωργίου, Σ. (2008). *Εκπαιδύοντας ψυχολόγους στη συμβουλευτική*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Ο συμβουλευόμενος θα μιλήσει για τον εαυτό του α) περιγράφοντας τα στοιχεία εκείνα που θεωρεί πιο σημαντικά, όπως θα έκανε στην πρώτη συνάντηση με έναν εκπαιδευτή ενηλίκων-σύμβουλο στον οποίο είχε προσφύγει για θέμα που αφορά στη σχέση του με το παιδί του, β) αναφέροντας τις προσδοκίες του από το πρόγραμμα και τον εκπαιδευτή, γ) τους κανόνες λειτουργίας της ομάδας.
- Ο σύμβουλος, κατά τη διάρκεια της αυτοέκθεσης του άλλου, θα δώσει όλη την προσοχή του στα λεγόμενα, χωρίς να κρατά σημειώσεις και χωρίς να διακόπτει για να ρωτά. Μπορεί, όμως, να διευκολύνει τη ροή του διαλόγου, όπως αυτός νομίζει καλύτερα. Στόχος του είναι να παρουσιάσει με συντομία σε 2 λεπτά τον συμβουλευόμενο στην εξάδα που θα ακολουθήσει (συνολικά περίπου 6 λεπτά).
- Ο παρατηρητής, στεκόμενος σε λίγο μακρινή απόσταση, ώστε να μπορεί να παρατηρεί τους δύο συνομιλούντες, δεν προσέχει τόσο το περιεχόμενο του διαλόγου, το Τι λέγεται, αλλά το **Πώς** λέγεται. Παρατηρεί τη γλώσσα του σώματος, τις γκριμάτσες του προσώπου, τις παύσεις του λόγου σε κάποια στοιχεία που ενδεχομένως υποδηλώνουν συναισθήματα. Το θέμα της διαπροσωπικής επικοινωνίας και ο σημαντικός ρόλος της γλώσσας του σώματος θα αποτελέσουν θέμα προς επεξεργασία στην ολομέλεια.
- Πριν την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής συνάντησης, ζητείται από τα μέλη της ομάδας να διαλέξουν έναν από τους ρόλους που έπαιξαν και να μοιραστούν με την ομάδα και την ολομέλεια, κάποιο ενδιαφέρον συναίσθημα που ένιωσαν (π.χ. «*πώς αισθάνθηκα όταν ο άλλος μιλούσε για μένα*», «*τι είδα ως παρατηρητής και τι δύσκολο είναι να παρατηρείς τις λεπτομέρειες*», «*τι αισθάνθηκα παίζοντας τον ρόλο του συμβούλου*»).

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Ο εκπαιδευτής, αφού ακούσει με προσοχή τα λεγόμενα στην ολομέλεια, συνοψίζει τα συμπεράσματα και απαντά σε ενδεχόμενες απορίες.

ΑΣΚΗΣΗ 2. ΤΟ ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ²

(προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Αυτή η ενδοσκοπική, βιωματική σε επίπεδο τόσο ατομικό όσο και σε εκείνο της ομάδας, άσκηση αποσκοπεί στο να ασκηθεί ο εκπαιδευόμενος στη συνήθεια του «*σκέπτεσθαι με αναφορά στο καλό και στο καινούργιο*».

ΣΤΟΧΟΙ: Οι επιδιωκόμενοι στόχοι και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της άσκησης σε αυτήν τη συνήθεια θα είναι:

- α) σε ατομικό επίπεδο η καλλιέργεια της δεξιότητας για αλλαγή των αρνητικών στάσεων των εκπαιδευόμενων και
- β) σε ομαδικό επίπεδο η αύξηση της ενέργειας της ομάδας.

Επιπροσθέτως, η άσκηση καλύπτει το κενό που δημιουργείται από την καθυστερημένη άφιξη κάποιων εκπαιδευόμενων. Το ενδιαφέρον τους να μοιραστούν με την ομάδα το «δικό τους καλό» θα τους κινητοποιήσει σε έγκαιρη άφιξη στη συνάντηση.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ:

- να θυμάται ο εκπαιδευτής να την υλοποιεί στην αρχή κάθε συνάντησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: (διάρκεια 60 λεπτά)

- Προτείνεται για την αρχή κάθε συνάντησης. Μετά από μία εφαρμογή της άσκησης στις 2-3 πρώτες συναντήσεις μπορούμε να εστιάσουμε, ώστε το ζητούμενο να είναι το «*τι καλό και τι καινούργιο έχω να σας πω αναφορικά με την πρόοδο του παιδιού μου*» σε κάποιο θέμα.
- Μόλις συναντηθεί η ομάδα, ένας ένας με τη σειρά λέει κάτι καλό και καινούργιο που του συνέβη στη

² Προσαρμογή από το εκπαιδευτικό υλικό των επιμορφωτικών σεμιναρίων για γονείς των εκπαιδευτηρίων Αρκάδειον στην Τρίπολη, 2006.

ζωή του μέσα στο τελευταίο 24ωρο ή στο μεσοδιάστημα από την προηγούμενη συνάντηση.

- Αν κάποιος δεν μπορεί -και αυτό θα συμβαίνει για κάποια άτομα που πρέπει να προσεχθούν ιδιαίτερα για έμμονες αρνητικές στάσεις από τον εκπαιδευτή- δεν μπορεί να ανταποκριθεί στην άσκηση, τότε 3 άλλα πρόσωπα από την ομάδα λένε, ο καθένας, κάτι καλό που εκτιμούν σε εκείνο το πρόσωπο. Η αναλογία 3 προς 1 έχει σημασία.
- Αν κάποιος έχει μία οδυνηρή εμπειρία που τον κάνει να δυσκολεύεται να ανταποκριθεί, τότε η ομάδα του δίνει την ευκαιρία να μιλήσει ή να κλάψει για αυτό, αν χρειάζεται. Ο εκπαιδευτής χρειάζεται να προσέξει να μην υπερβεί, εάν δεν αισθάνεται έτοιμος, τα διακριτικά όρια μεταξύ μίας ομάδας που λειτουργεί στο πλαίσιο της εκπαίδευσης ενηλίκων και μίας ομάδας με θεραπευτικό στόχο.
- Ο εκπαιδευτής ακούει, χωρίς να σχολιάζει τα λεγόμενα.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Η συνήθεια του «σκέπτεσθαι με αναφορά στο καλό και στο καινούργιο» γρήγορα μεταμορφώνει αρνητικά καλούπια συμπεριφοράς και οι άνθρωποι ανοίγουν την κουβέντα, όχι μόνο στις συναντήσεις, αλλά και στην καθημερινή τους ζωή με το «Τι καλό και καινούργιο έχεις;»

ΑΣΚΗΣΗ 3. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΝΟΗΤΙΚΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ ³

(προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να φέρει τον γονέα σε επαφή με το θέμα των διάφορων τομέων συμπεριφοράς, οι οποίοι αποτελούν συνήθως τη βάση των αντίστοιχων κλιμάκων εκτίμησης για νοητικά καθυστερημένα παιδιά, προκειμένου να ανταλλάξει εμπειρίες με άλλους γονείς παιδιών που έχουν παρόμοια προβλήματα ειδικών αναγκών με το δικό του.

ΣΤΟΧΟΙ: Σε επίπεδο γνώσεων να μάθει για διάφορους τομείς συμπεριφοράς, οι οποίοι αποτελούν συνήθως τη βάση των αντίστοιχων κλιμάκων εκτίμησης.

Σε επίπεδο στάσεων να ευαισθητοποιηθεί σε προβλήματα που αντιμετωπίζουν άλλοι γονείς.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων να μπορεί να διακρίνει κάποιες συμπεριφορές που υποδηλώνουν προβλήματα προσαρμογής ενός παιδιού με το κοινωνικό περιβάλλον.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Έντυπο ερωτηματολόγιο, Στυλό ή μολύβι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: (διάρκεια 60 λεπτά)

Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική της εργασίας σε ομάδες. Προτείνεται να γίνει συζήτηση αναφορικά με το ποια συμβουλευτική θεώρηση θα ήταν κατάλληλη για την αντιμετώπιση ενός σχετικού προβλήματος.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Υπενθυμίζουμε τα προβλήματα ή τις τάξεις προβλημάτων που αποτελούν γενικά τη βάση των ανάλογων τεστ και κλιμάκων εκτίμησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Η διαγνωστική ακρίβεια των κοινωνικών κλιμάκων στην περίπτωση της προσαρμοστικής συμπεριφοράς επιβαρύνεται επιπλέον από το γεγονός ότι εδώ το ακατέργαστο επιστημονικό υλικό δεν εξάγεται συνήθως από τον ίδιο τον ερευνητή, αλλά, προέρχεται απλώς από «δεύτερο χέρι». Βασίζεται, δηλαδή, σε πληροφορίες της μητέρας, του πατέρα, των υπεύθυνων για την αγωγή, του γιατρού κ.λπ. σχετικά με την κατά θέμα συμπεριφορά του νοητικά καθυστερημένου ατόμου, άλλο θέμα πολύ σημαντικό στη συγκρότηση της προσωπικότητας του γονέα ως συμβούλου.

Από τη συζήτηση που θα ακολουθήσει θα προκύψει αίσθημα ενσυναίσθησης για τον «άλλο».

Παρακάτω ακολουθεί το ερωτηματολόγιο που θα χορηγηθεί στους Γονείς.

³ Leland, H. (1983). Adaptive behavior scales. In J.L. Maison, J. A. Mulick (Eds.), *Handbook of mental retardation*. Frankfurt usw.: Pergamon Press.

ΑΣΚΗΣΗ 3. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΝΟΗΤΙΚΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αγαπητέ ΓΟΝΕΑ,

Το ερωτηματολόγιο που κρατάς στα χέρια σου σκοπό έχει να ασκηθείς σε μία προσπάθεια εκτίμησης μίας προσαρμοστικής συμπεριφοράς.

Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες ερωτήσεις. Απλώς κατάγραψε δίπλα σε κάθε πρόταση ένα Ναι ή Όχι, ανάλογα με το αν ισχύει ή όχι στην περίπτωση που περιγράφεις. Κάθε πληροφορία που θα μας δώσεις θα είναι απολύτως εμπιστευτική και χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τη δική σου άσκηση.

Παραθέτουμε, ενδεικτικά (Leland κ.ά., 1967) έναν πίνακα των διάφορων τομέων συμπεριφοράς, οι οποίοι αποτελούν συνήθως τη βάση των αντίστοιχων κλιμάκων εκτίμησης. Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο και στη συνέχεια ακολούθησε τις οδηγίες του εκπαιδευτή σου για την εργασία στην ομάδα.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
I. ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ		
- Κουμπώνει το σακάκι ή το φόρεμα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Χτενίζει και βουρτσίζει τα μαλλιά του (της)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Χρησιμοποιεί επιτραπέζιο μαχαίρι για την επάλειψη του ψωμιού	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
II. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ		
- Αναφέρει εμπειρίες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Του (της) αρέσουν τα βιβλία, οι εφημερίδες, τα εικονογραφημένα περιοδικά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Γράφει απλές λέξεις	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
III. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ		
- Συμμετέχει σε παιχνίδια αγοριών ή κοριτσιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Παίζει μαζί με άλλους επιτραπέζια παιχνίδια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Παριστάνει επεισόδια σε άλλους	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
IV. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ		
- Κυκλοφορεί χωρίς συνοδεία στη γειτονιά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Πηγαίνει χωρίς επίβλεψη στην πόλη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Πηγαίνει χωρίς συνοδεία στο σχολείο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V. ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ		
- Μπορεί να αφεθεί μόνος επί ώρες και να προσέχει τον εαυτό του και τους άλλους	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Εκτελεί απλές, δημιουργικές εργασίες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Διαβάζει χωρίς την προτροπή άλλων	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ΑΣΚΗΣΗ 4. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΚΩΦΑ ΚΑΙ ΒΑΡΗΚΟΑ ΠΑΙΔΙΑ

(προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να φέρει τον γονέα σε επαφή με το θέμα της εργασίας ενός γονέα ή ενός εκπαιδευτικού με κωφά και βαρήκοα παιδιά.

ΣΤΟΧΟΙ: Στόχοι της ενασχόλησής μας με αυτά τα ιδιαίτερα άτομα είναι να τα βοηθήσουμε:

- να φέρνουν αποτελέσματα σ' αυτά που κάνουν,
- να αναπτύσσουν συναίσθημα θετικής αυτοεκτίμησης και
- να έχουν συντροφικότητα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Φύλλο άσκησης, Στυλό ή μολύβι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική της προσομοίωσης. Προσφέρονται τρεις ρόλοι: του εκπαιδευτικού, του γονέα, του παρατηρητή.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Όπως όλα τα παιδιά, έτσι και τα παιδιά με ειδικές ανάγκες χρειάζονται στοργή, ενδιαφέρον και σεβασμό από τους άλλους.

Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες χρειάζονται :

- ξεκούραση, αλλά και δράση,
 - να νιώθουν ότι τους παρέχεται προστασία μα και ανεξαρτησία μαζί,
 - να νιώθουν ότι είναι ικανά να τα βγάλουν πέρα σε πολλούς τομείς και να απολαμβάνουν τη ζωή τους.
- Επίσης, χρειάζεται να μάθουν πώς να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους.

ΑΣΚΗΣΗ 4. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΚΩΦΑ ΚΑΙ ΒΑΡΗΚΟΑ ΠΑΙΔΙΑ

(προς γονείς)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η εργασία με παιδιά με ειδικές ανάγκες απαιτεί σκέψη, φαντασία, χρόνο και προσπάθεια από τον άνθρωπο που ασχολείται μαζί τους. Ακολουθούν ορισμένες συνοπτικές υποδείξεις για εργασία με άτομα με Κωφά και Βαρήκοα παιδιά.

α. Τέχνη και κατασκευές

1. Δώστε ερεθίσματα για εμπειρίες που αφορούν σε πολλές αισθήσεις.
2. Δώστε λεξιλόγιο κατάλληλο για δράση.
3. Αποφύγετε πολύπλοκες προφορικές Οδηγίες.
4. Επιδείξτε τους ένα αντικείμενο, μια εικόνα, μια κίνηση, αν αυτό είναι απαραίτητο.

β. Μουσική και Κίνηση

5. Ζητήστε από ένα άλλο παιδί που ακούει να κάνει μια κίνηση ή μια πράξη.
6. Χρησιμοποιείτε αντικείμενα ή ένα φανελοπίνακα για την εικονογράφηση ενός τραγουδιού. Καθώς τα παιδιά τραγουδάνε, ζητείστε από το βαρήκοο ή κωφό παιδί να σηκώνει αντίστοιχα προς τα λόγια του τραγουδιού τα αντικείμενα ή τα κομμάτια του φανελοπίνακα.

γ. Ομάδες - η ώρα του κύκλου

7. Εξηγήστε στα άλλα παιδιά τι λέει, αν είναι δυνατόν.
8. Τοποθετήστε έτσι την ομάδα, ώστε το παιδί να βλέπει καλά και εσάς και τα άλλα παιδιά,
9. Μιλάτε φυσιολογικά. Αποφύγετε δυνατούς ή χαμηλούς τόνους φωνής.

δ. Γενικές υποδείξεις

10. Δώστε ονόματα στα αντικείμενα με τα οποία εργάζεται το παιδί.

11. Σχεδιάστε μια εικόνα που παριστάνει «φωτιά» και μια εικόνα με παιδιά στη γραμμή. Σε περίπτωση πυρκαγιάς, εξασκήστε τα παιδιά στο πώς θα βγουν από την τάξη.
12. Εξασκήστε τα παιδιά στα σήματα «Περίμενε» και «Σταμάτα», πριν κάνετε κάποια έξοδο ή εκδρομή.
13. Ζευγαρώστε το βαρήκοο ή κωφό παιδί με ένα άλλο που ακούει, πριν πάτε εκδρομή.

ε. Ναι:

1. Αφήστε το παιδί να ασχοληθεί με μια άλλη δραστηριότητα, όταν εσείς διηγείστε μια ιστορία χωρίς εικόνες.
2. Ενθαρρύνετε την ολική επικοινωνία. Ανάγνωση χειλιών, νοηματική και μίμηση.

στ. Όχι:

1. Αποφύγετε το κασετόφωνο για παραμύθια, ομιλίες, μουσικές (Playback γενικά),
2. Κινηματογραφικές ταινίες με μεγάλους διαλόγους που δεν ανταποκρίνονται σε δράση.

ΑΣΚΗΣΗ 5. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

(προς τον εκπαιδευτή)

Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική του παιχνιδιού ρόλων (παιδί, γονέας, επισκέπτης)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να φέρει τον γονέα σε επαφή με το θέμα της συμβίωσης ενός γονέα με παιδί με αυτισμό, προβλήματος τόσο συχνού σήμερα, και της εκπαίδευσής του.

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να γνωρίσει ο εκπαιδευόμενος τα χαρακτηριστικά δύο, από τις πολλές, περιπτώσεις παιδιών με αυτισμό.
- Να ευαισθητοποιηθεί απέναντι στο θέμα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Εκπαίδευση των Αυτιστικών Παιδιών

«Μελέτες δείχνουν πως σημαντική βελτίωση παρατηρήθηκε στα άτομα με Αυτισμό όταν σ' αυτά ασκήθηκε κάποια εκπαίδευση.

Πρόκειται για δομημένη εκπαίδευση που διευκολύνει τη μάθηση σε ενήλικες και παιδιά με αυτισμό και αυτιστικό τρόπο σκέψης.

Ειδικοί προτείνουν τη Δομημένη Εκπαίδευση στα άτομα με αυτισμό για πέντε λόγους:.....» (Κεφάλαιο 4.6.1.)

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Φύλλο άσκησης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική του παιχνιδιού ρόλων. Προσφέρονται τρεις ρόλοι: παιδί, γονέας, επισκέπτης.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: «Ο όρος «Αυτισμός» προέρχεται από την ελληνική λέξη «εαυτός» και επιλέχθηκε από τον L. Kanher ακριβώς για να υποδηλώνει ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των ατόμων, **την αδυναμία τους να επικοινωνήσουν.**

Ο Αυτισμός είναι μια ισόβια αναπτυξιακή διαταραχή, μια αναπηρία που εμποδίζει τα άτομα να κατανοούν σωστά όσα βλέπουν, όσα ακούν και γενικά αισθάνονται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στις κοινωνικές τους σχέσεις, στην επικοινωνία και στη συμπεριφορά τους. «...Το αυτιστικό παιδί κλείνει τα αυτιά στους θορύβους, στις ομιλίες. Κλείνει τα μάτια του σε έντονα φωτεινά ερεθίσματα. Στην πραγματικότητα όμως **εσωτερικεύει και αντιλαμβάνεται τα πάντα.**

Έχει τη δυνατότητα να συλλαμβάνει λεπτούς και ανεπαίσθητους ήχους, π.χ. τους ψιθύρους των ανθρώπων, το θρόισμα των φύλλων στα δέντρα κ.ά.

Συνήθως διασκεδάζει με τη μουσική και τις τηλεοπτικές διαφημίσεις.

Διερευνά το περιβάλλον του ως επί το πλείστον με την αφή, με την όσφρηση και με τη γεύση» (Κεφάλαιο 4.6.1.).

Το Προφίλ του Παναγιώτη

«Ο Παναγιώτης είναι ένα όμορφο αγόρι, ηλικίας 12 ετών, που διαγνώστηκε πρόσφατα ότι έχει μέτριο προς σοβαρό αυτισμό. Είναι πολύ ενεργητικός και χρειάζεται συνεχή επίβλεψη από τους ενήλικες, επειδή ορμά προς τις πόρτες.

Περνά τον περισσότερο χρόνο του τριγυρνώντας άσκοπα, μαζεύοντας παιχνίδια με τα οποία παίζει με επαναλαμβανόμενους, αυτοερεθιστικούς τρόπους.

Αν και είναι ελκυστικό παιδί ως προς την εμφάνιση, αδιαφορεί για το παιχνίδι με τους άλλους ή τη δουλειά με ενήλικες. Περιγράφεται σαν ιδιαίτερα ανεξάρτητο παιδί, προφανώς επειδή παίρνει μόνος του τα πράγματα που θέλει, που επιθυμεί, αντί να προσπαθήσει να επικοινωνήσει με τους άλλους.

Μπορεί να καθίσει για λίγο σε ένα τραπέζι, αλλά κουράζεται γρήγορα από τις δραστηριότητες και φεύγει για να πάρει άλλα αντικείμενα ή παιχνίδια που βλέπει.

Επίσης διασπάται πολύ εύκολα από θορύβους και μερικές φορές κλείνει τα αυτιά του, όταν υπάρχει θόρυβος στην τάξη (π.χ. όταν κάποιος μετακινεί μια καρέκλα, ή όταν μια πόρτα κλείνει δυνατά).

Ο Παναγιώτης βρισκόταν σε ένα ανοιχτό πρόγραμμα, όπου τα παιδιά επιλέγουν τις δραστηριότητές τους. Δε δημιουργούσε προβλήματα με τη συμπεριφορά του, αλλά δεν ακολουθούσε τις δραστηριότητες των άλλων παιδιών ή τις οδηγίες του δασκάλου.

Οι γονείς του λένε ότι του αρέσει να ξεχωρίζει τα αντικείμενα στα μέρη από τα οποία αποτελούνται, αν και μερικές φορές τα σπάει. Δεν μπορεί ακόμη να δέσει τα κορδόνια του. Του αρέσει να κάθεται στο πάτωμα με κουβάδες, κατσαρόλες και τηγάνια, να βάζει μέσα αντικείμενα και να τα βγάζει πάλι έξω ή να τα πετά στο πάτωμα.

Μερικές φορές παίζει με παιχνίδια αιτίας - αποτελέσματος, αλλά δείχνει να κουράζεται γρήγορα. Το αγαπημένο του παιχνίδι είναι ένα σπιράλ, με το οποίο παίζει πολλή ώρα.

Δεν έχει καθόλου λεκτική επικοινωνία, αλλά τον παρατήρησαν να παίρνει το κύπελλό του, να πηγαίνει στο ψυγείο και να κλαψουρίζει, όταν θέλει να πιει κάτι.

Ο Παναγιώτης έχει αναπτυξιακή καθυστέρηση τόσο στις γνωστικές όσο και στις ικανότητες προσαρμογής της συμπεριφοράς.

Ωστόσο, γνωρίζει πώς να βάζει κασέτες στο νίσο και οι γονείς του πιστεύουν ότι ίσως είναι πιο έξυπνος απ' ό,τι νομίζουν οι άλλοι».

Το Προφίλ της Σούλας

«Η Σούλα είναι ένα κορίτσι 10 ετών με αυτισμό. Άρχισε να μιλά στην ηλικία των 4,6 χρόνων, αλλά όπως λέει η μητέρα της, «από τότε δε σταμάτησε ποτέ να μιλά».

Η Σούλα διαβάζει πολύ καλά, αλλά έχει μεγάλη δυσκολία στο να γράψει. Μερικές φορές αρνείται να γράψει και αναστατώνεται σοβαρά, όταν πρέπει να χρησιμοποιήσει μολύβι ή στυλό.

Της αρέσει ιδιαίτερα να διαβάζει και να μιλά για τα ζώα. Γνωρίζει πολλά πράγματα και πολλές λεπτομέρειες για διάφορα ζώα.

Εξ αιτίας αυτού του ενδιαφέροντός της η δασκάλα της επιτρέπει μερικές φορές να κοιτά βιβλία με ζώα. Αλλά κάθε ημέρα, όταν φτάνει στο σχολείο φωνάζει δυνατά: «πότε μπορώ να διαβάσω το βιβλίο με τα ζώα;». Ακόμη και όταν η δασκάλα της απαντά, εκείνη επαναλαμβάνει την ίδια ερώτηση ξανά και ξανά όλη την ημέρα.

Οι ικανότητες ανάγνωσης της Σούλας είναι εξαιρετικές. Το επίπεδο της είναι πάνω από την ηλικία της, αλλά οι ικανότητές της στα μαθηματικά είναι πολύ φτωχές. Δυσκολεύεται ακόμη και να προσθέσει απλούς αριθμούς.

Η Σούλα δεν μπορεί να δουλέψει ανεξάρτητα· αν η δασκάλα ή η μητέρα της ή η αδελφή της δεν κα-

θήσουν δίπλα της, δεν τελειώνει την εργασία της, γεγονός που απογοητεύει τη δασκάλα και τη μητέρα της, επειδή γνωρίζουν ότι μπορεί να το κάνει.

Η μητέρα της λέει ότι η Σούλα είναι πρόθυμη και της αρέσει να βοηθά σε δουλειές στο σπίτι, όπως στο στρώσιμο του τραπέζιου για το δείπνο, ή να βάζει πλυντήριο. Το πρόβλημα είναι ότι πρέπει να της πει η μητέρα της ένα-ένα τα βήματα της δραστηριότητας. Φαίνεται ότι δε θυμάται να το κάνει με τη σωστή σειρά».

ΑΣΚΗΣΗ 6. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ «ΠΑΡΑΛΟΓΗΣ» ΙΔΕΑΣ ⁴

(Προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να αποκτήσουν τόσο οι γονείς όσο και τα άτομα με ειδικές ανάγκες τη δεξιότητα «...να μάθει το άτομο να γίνεται πιο λογικό. Να αντιληφθεί δηλαδή το λανθασμένο, εκείνον τον τρόπο του «σκέπτεσθαι», ο οποίος ευθύνεται τόσο για τα αυτοκαταστροφικά του συναισθήματα που το βασανίζουν, όσο και για την αναποτελεσματική του συμπεριφορά. Να μάθει επίσης να σκέπτεται, να συναισθάνεται και να ενεργεί με τρόπο πιο υγιή και πιο ορθολογικό». (κεφάλαιο 8.2.)

ΣΤΟΧΟΙ: Να μάθει ο εκπαιδευόμενος να ξεπερνά στην πράξη το γεγονός ότι «η συναισθηματική διαταραχή συμβαίνει, όταν ο άνθρωπος προστάζει, επιμένει και υπαγορεύει ότι **πρέπει** να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες του».

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Στο κεφάλαιο 8.2. διαβάσαμε:

«Επίσης, μιλώντας για τις ενδεικτικές στάσεις των ατόμων με αναπηρίες απέναντι στην αναπηρία τους διαπιστώσαμε ότι: «Τα άτομα με αναπηρίες οδηγούνται τις περισσότερες φορές σε **μη ρεαλιστικές θεωρήσεις και αποφάσεις** για τη ζωή τους. Αυτό αποτελεί φυσική κατάληξη του γεγονότος ότι τα Αμεεζουν μέσα σε ένα κοινωνικό περιβάλλον γεμάτο προκαταλήψεις, οι οποίες επιδρούν αρνητικά στο σχηματισμό της αυτοαντίληψής τους». Επικεντρώνουμε την προσοχή μας στις μη ρεαλιστικές θεωρήσεις με βάση τις οποίες διαμορφώνουν το επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους, θέμα για το οποίο έχει να μας μιλήσει ο Α. Ellis, αλλά και ο J. Mezritow, για τον οποίο θα κάνουμε λόγο αργότερα» .

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Φύλλο άσκησης

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: «Σύμφωνα με τον Ellis, οι συναισθηματικές δυσκολίες οφείλονται σε λανθασμένες και παράλογες δοξασίες, οι οποίες μπορούν να αλλάξουν με έλεγχο των λογικών διαδικασιών, της λογικής σκέψης του ατόμου.

Οι σκέψεις είναι εκείνες που μπορούν να οδηγήσουν το άτομο σε εσφαλμένη και παράλογη αντιμετώπιση και στάσεις που μοιραία δημιουργούν και συναισθηματικές δυσκολίες».

Η αντικατάσταση των παράλογων ιδεών που υιοθετούσαμε μέχρι τώρα με άλλες πιο κατάλληλες για την περίστασή μας καθιστά ελεύθερους από αρνητικές δεσμεύσεις του παρελθόντος, μας καθιστά ανεξάρτητους από την επίδραση των άλλων, τονώνοντας την αυτοεκτίμησή μας και επιδρώντας ευεργετικά στο αίσθημα της ευεξίας που βιώνουμε.

ΑΣΚΗΣΗ 6. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ «ΠΑΡΑΛΟΓΗΣ» ΙΔΕΑΣ

(βιωματική σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο)

1. Σκέψου και περιγράψε, με τρόπο αισθητηριο-βασισμένο, ένα περιστατικό που σου συνέβη πρόσφατα και συνοδευόταν από έντονα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. ένας διαπληκτισμός με το παιδί σου).

⁴ Προσαρμογή από το Γεωργίου, Σ. (2000). Εκπαιδευοντας ψυχολόγους στη συμβουλευτική. Ελληνικά Γράμματα, σελ.231

2. Σκέψου και περίγραψε ένα ερμηνευτικό πλαίσιο που συνήθως χρησιμοποιείς, όταν συμβαίνουν γεγονότα όπως το παραπάνω, το οποίο να περιλαμβάνει μία τουλάχιστον «παρά-λογη» ιδέα (π.χ. «Είναι ευκολότερο να αποφεύγω, παρά να αντιμετωπίζω δυσκολίες και ευθύνες»).
3. Περιγράψε στη συνέχεια τα συναισθήματα που βίωσες μετά το συγκεκριμένο γεγονός και την ερμηνεία που έδωσες (π.χ. αισθάνθηκα ντροπή και ενοχές, δεν είμαι καλός γονέας).
4. Προσπάθησε να αντικρούσεις με λογικά επιχειρήματα το ερμηνευτικό πλαίσιο που χρησιμοποίησες. Να αποκαλύψεις ότι η εξήγηση του γεγονότος είναι «παρά-λογη» και ότι είναι η ερμηνεία, και όχι το γεγονός αυτό καθαυτό, που σε ταλαιπωρεί συναισθηματικά (π.χ. είμαι και εγώ άνθρωπος με αδυναμίες και ελαττώματα... Ας σκεφθώ πώς είναι να μην μπορείς να δεις...).
5. Πώς αισθάνεσαι τώρα; (π.χ. αισθάνομαι απελευθερωμένος και έτοιμος να ξαναδοκιμάσω).

ΑΣΚΗΣΗ 7: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΣΑΣ ΜΑΘΗΣΗΣ⁵

(βιωματική σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να ασκηθεί ο εκπαιδευόμενος στην αναζήτηση λύσης σε ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει ακολουθώντας τα στάδια που προτείνει η θεωρία της Μετασχηματίζουσας Μάθησης, για την οποία δεν κάνουμε λόγο στο τεύχος με το εκπαιδευτικό υλικό, αλλά παρουσιάζεται με συντομία στις οδηγίες της άσκησης.

ΣΤΟΧΟΙ: Να μάθει ο εκπαιδευόμενος να εφαρμόζει στη ζωή του τη μέθοδο επίλυσης ενός προβλήματος σύμφωνα με την επικρατούσα σήμερα αντίληψη στην εκπαίδευση ενηλίκων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ⁶:

«Η συλλογιστική της Μετασχηματίζουσας Μάθησης ξεκινάει από το αξίωμα ότι: «ο τρόπος που ερμηνεύουμε την πραγματικότητα καθορίζεται από το σύστημα αντιλήψεων που καθένας διαθέτει», κάτι για το οποίο κάνουμε ιδιαίτερο λόγο αναφερόμενοι στο νευρογλωσσικό προγραμματισμό. Αυτό το σύστημα αντιλήψεων μάς έχει επιβληθεί από το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο και το έχουμε εσωτερικεύσει ασυνείδητα.

Συχνά, περιέχει λανθασμένες (δηλαδή μη λειτουργικές) και διαστρεβλωμένες αξίες, πεποιθήσεις, παραδοχές και υποθέσεις. Αυτές οι διαστρεβλωμένες -παρά-λογες τις ονομάζει ο Α. Ellis- ιδέες μπορούν να γίνουν οι αιτίες πολλών ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Επιπλέον, το αντιληπτικό μας σύστημα είναι τόσο βαθιά χαραγμένο στην προσωπικότητά μας, ώστε υιοθετούμε την τάση να αποδεχόμαστε σχεδόν αποκλειστικά τις εμπειρίες που προσαρμόζονται εύκολα σε αυτό και να απορρίπτουμε εκείνες που αποκλίνουν.

Ο Mezirow υποστηρίζει ότι ο κριτικός στοχασμός επάνω στις παραδοχές (πεποιθήσεις) μας, που έχουν εμφυτευθεί από το πολιτισμικό πλαίσιο και συχνά οδηγούν σε δυσλειτουργική συμπεριφορά, αποτελεί προϋπόθεση για την περισσότερο εναρμονισμένη ένταξη στην πραγματικότητα. Όμως, μόνο οι ενήλικοι είναι εν δυνάμει ικανοί για αυτή τη διεργασία»

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Φύλλο άσκησης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική του παιχνιδιού ρόλων. Παρατίθενται οι φάσεις επεξεργασίας και μετασχηματισμού προοπτικής που προτείνει ο θεωρητικός αυτός της εκπαίδευσης ενηλίκων μαζί με σύντομο δικό μας σχολιασμό, προκειμένου να γίνει καλύτερη κατανόηση για την εφαρμογή σε πραγματικό πρόβλημα.

⁵ Τσίρος, Χ. (2010). Εκπαιδευτικό υλικό στο πρόγραμμα «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Ενηλίκων» του ΥΠ.Π.ΔΒΜ&Θ. / ΙΔΕΚΕ

⁶ Τσίρος, Χ. (2009). Συμβουλευτική Θεωρία και Πράξη στο χώρο της Εκπαίδευσης και της Υγείας. Τρίπολη: Ακαδημαϊκό.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Σύμφωνα με τη θεωρία της μετασχηματίζουσας μάθησης, κάθε άνθρωπος έχει ένα σύστημα αντιλήψεων, βάσει του οποίου ερμηνεύει την πραγματικότητα. Το αντιληπτικό σύστημα μπορεί να εμπεριέχει τον κίνδυνο λανθασμένες πεποιθήσεις να εμποδίζουν την ένταξη του ανθρώπου στην πραγματικότητα, οδηγώντας σε δυσλειτουργίες.

Η μετασχηματίζουσα μάθηση αναγνωρίζει τις δυνατότητες του ανθρώπου για θετική προσωπική αλλαγή μέσω του στοχασμού και αυτοστοχασμού (Mezirow, 1997), όπως κάνουμε στην άσκηση αυτή.

Ο Mezirow (2007) έχει προσδιορίσει 10 φάσεις μετασχηματισμού προοπτικής, κατά τη διάρκεια του οποίου αναδεικνύεται η σημασία των αυτο-αναγκασμών που επιβάλλονται στους ενήλικες και δίνεται η ώθηση για επανεξέτάσή τους. Οι φάσεις μετασχηματισμού προοπτικής είναι οι εξής:

1. Εμφάνιση ενός αποπροσανατολιστικού διλήμματος.

(Στη διαπίστωση ενός εξωτερικού γεγονότος που πέφτει στις αισθήσεις μου (βλέπω, ακούω, αισθάνομαι κάτι) εμφανίζεται στη σκέψη μου (συχνά χωρίς να το συνειδητοποιώ) ένα αποπροσανατολίζον διλήμμα: «να κάνω αυτό ή το άλλο;»)

2. Αυτοεξέταση αρνητικών συναισθημάτων.

(Μετά την αρχική αντίληψη, αυτόματα γεννιέται μέσα μου ένα κυρίαρχο συναίσθημα. Συνειδητοποιώ εξετάζοντας κριτικά (κριτικά δεν σημαίνει απορριπτικά) κυρίως τα αρνητικά συναισθήματα οργής, φόβου, ενοχής ή ντροπής που μου προκαλούνται. Αναρωτιέμαι που οφείλεται αυτό το συναίσθημα; Σε ποια σκέψη μου;)

3. Κριτική αξιολόγηση των παραδοχών με τις οποίες τείνω να ερμηνεύω το γεγονός.

(Θυμηθείτε τη λογικοθυμική θεωρία του A. Ellis. Αναρωτιέμαι ποια είναι η υπολανθάνουσα παραδοχή, το σύστημα B, με το οποίο ερμηνεύω το γεγονός A και αντιδρώ με τη συμπεριφορά C, θεωρώντας υποσυνείδητα ότι το A είναι η αιτία που εμφανίζεται, ενώ στην πραγματικότητα το C οφείλεται στο B; Π.χ. «Μόλις τον βλέπω, σκέπτομαι τι να θέλει πάλι από μένα;», προτού ακόμη αυτός μου ζητήσει κάτι).

4. Αναγνώριση της πηγής δυσaráσκειας και μοίρασμα με άλλους της διεργασίας μετασχηματισμού.

(Αναγνωρίζω και αποδέχομαι την ύπαρξη του συναισθήματος που βιώνω τη συγκεκριμένη στιγμή -θυμάμαι ότι τα συναισθήματα δεν είναι παρά στιγμιαίες αντιδράσεις του συστήματος του εαυτού σε κάτι που του φαίνεται ξένο. Εάν δεν δώσω αναγνώριση σε ένα συναίσθημα, τείνω σύμφωνα με την ψυχοδυναμική προσέγγιση να το απωθήσω στο υποσυνείδητο, οπότε δεν μπορώ πια και να το ελέγξω. Όμως, μόλις το αναγνωρίσω, το βγάλω στο φως, τότε ίσως φύγει ακριβώς όπως το σκοτάδι φεύγει τη στιγμή που εμφανίζεται το φως).

5. Εξερεύνηση των επιλογών για τους νέους ρόλους, τις σχέσεις, και τις ενέργειες.

(Το μοίρασμα με τους άλλους ενεργοποιεί τα ευεργετικά αποτελέσματα της διεργασίας της ομάδας, από τη λειτουργία της οποίας προκύπτει μία σκέψη σαν και αυτή: «Δεν είμαι μόνος. Και άλλοι αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα. Για να δούμε τι έχουν να πουν για το θέμα που με απασχολεί;»)

6. Προγραμματισμός ενός σχεδίου δράσης.

(Με βάση την επεξεργασία των νέων τρόπων σκέψης, της εμφάνισης διαφορετικών συναισθημάτων και του ακούσματος ποικιλόμορφων εμπειριών σχεδιάζω το δικό μου σχέδιο δράσης. Θυμηθείτε τι είπαμε στην αρχή του εγχειριδίου για την κατασκευή ενός εκπαιδευτικού-συμβουλευτικού σχεδίου).

7. Απόκτηση της γνώσης και των δεξιοτήτων για την εφαρμογή κάποιου σχεδίου.

(Ανατρέχοντας στην αρχή του κεφαλαίου θα θυμηθείτε ότι στον σχεδιασμό ενός σχεδίου δράσης (εκ-

παιδευτικού, συμβουλευτικού ή άλλου) το πρώτο βήμα είναι οι πληροφορίες που αφορούν πρώτα το πρόσωπο που δρα (αυτογνωσία) και βεβαίως ακολουθούν εκείνες για τον «άλλο» (ετερογνωσία). Δεν αρκεί, λοιπόν, να θέλω* χρειάζεται και να μπορώ).

8. Δοκιμή νέων ρόλων.

(Ειπώθηκε: «Πράξεις θεωρίας επίβασις», δηλαδή η πράξη είναι αυτή που επιβεβαιώνει ή όχι τη θεωρία. Δεν αρκεί να έχω σχεδιάσει κάτι καλά στο μυαλό μου* χρειάζεται να το δοκιμάσω και στην πράξη. Θυμηθείτε τι είπαμε στο κεφάλαιο περί λογικοθυμικής θεωρίας. Παρά-λογες είναι εκείνες οι σκέψεις και οι προσδοκίες που παρά τη λογική, ηθική ή άλλης τάξης αξία τους δεν επιβεβαιώνονται στην πραγματικότητα. Άρα, είναι αναγκαίο οι όποιες καλές σκέψεις μου να δοκιμαστούν στην πράξη πριν την τελική εφαρμογή).

9. Οικοδόμηση της ικανότητας και της αυτοπεποίθησης στους νέους ρόλους και σχέσεις.

(Η αυτοεκτίμηση είναι η λέξη κλειδί στο εδάφιο αυτό. Ανατρέξτε στα περί συστήματος εαυτού και αυτοεκτίμησης).

10. Επανένταξη στη ζωή σύμφωνα με τις συνθήκες που έχουν πλέον διαμορφωθεί από τις νέες προοπτικές.

(Σκοπός του συμβουλευόντος, ακόμη και του επαγγελματία «θεραπευτή», μα και του γονέα δεν είναι να αλλάξει, αντίστοιχα, τον συμβουλευόμενο, τον ασθενούντα, το παιδί του, κατά τη δική του αντίληψη περί του «καλού», αλλά να τον βοηθήσει να ακολουθήσει τον προσωπικό του δρόμο αυτοπραγμάτωσης. Η αλήθεια αυτή μπορεί να «πονά» κάποιους «συμβουλευόντες» αλλά είναι αλήθεια επιβεβαιωμένη από τη σύγχρονη επιστημονική θεώρηση. Τελικός σκοπός της συμβουλευτικής (ανατρέξτε στο σχετικό κεφάλαιο) είναι να οδηγηθεί ο «άλλος» να ακολουθήσει τη μοναδική πορεία της δικής του αυτοπραγμάτωσης).

ΑΣΚΗΣΗ 8. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ -ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ⁷

(Γρος τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να ασκηθεί ο γονέας στις αρχές της προσωποκεντρικής προσέγγισης (Carl Rogers, Κεφάλαιο 8.5.1.).

ΣΤΟΧΟΙ: Να μάθει ο εκπαιδευόμενος την τεχνική της προσωποκεντρικής συνέντευξης κατά την οποία εφαρμόζονται: η Άνευ όρων αποδοχή, η Ενσυναίσθηση και η Αυθεντικότητα. Μία τέτοια σχέση λειτουργεί από μόνη της θεραπευτικά.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Στο κεφάλαιο 8.5.1. διαβάσαμε:

1. «Αυθεντικότητα - Γνησιότητα - Συνέπεια

Να συνειδητοποιώ τη ροή των συναισθημάτων μου και να διακρίνω τον τρόπο και τον χρόνο που θα τα επικοινωνήσω (λεκτικά ή μη λεκτικά), εάν αυτό είναι χρήσιμο.

2. Άνευ όρων αποδοχή

Να προσφέρω αποδοχή χωρίς όρους, θετικό ενδιαφέρον, ζεστασιά και αγάπη χωρίς κτητικότητα. Απαιτεί προηγούμενη εργασία με τον εαυτό μου.

3. Ενσυναίσθηση

⁷ Τσίρος, Χ. (2009β). Συμβουλευτική Θεωρία και Πράξη στο χώρο της Εκπαίδευσης και της Υγείας. Τρίπολη: Ακαδημαϊκό, σελ.77

- Κατανόηση του άλλου μέσω της συν-αίσθησης
- Απαιτείται αυτογνωσία και αυτοαποδοχή.
- «Αν κατάλαβα καλά...

Με άλλα λόγια ενσυναίσθηση είναι:

- Το να μπαίνεις στον προσωπικό αντιληπτικό κόσμο άλλου και να νιώθεις τελείως σαν στο σπίτι σου.
- Το να κατανοείς κάθε στιγμή τα προσωπικά νοήματα που έχουν σχέση με τον εαυτό του. Να καταλαβαίνεις νοήματα τα οποία δεν έχει συνειδητοποιήσει ακόμα ο πελάτης, αλλά να έχεις την ευαισθησία και την ευστροφία να μην τα εκθέτεις, όταν το άτομο δεν είναι σε θέση να τα αντιληφθεί.
- Το να διακατέχεσαι από την απαραίτητη κατανόηση για τον κόσμο και να κοιτάζεις με άφοβη και ανανεωμένη ματιά αυτά για τα οποία το άτομο ακόμα φοβάται, το να ελέγχεις συχνά μαζί του την ακρίβεια της κατανόησής του και να οδηγείσαι από τον τρόπο που αυτός ανταποκρίνεται» (Κεφάλαιο 8.5.1.).

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Φύλλο άσκησης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική της συμβουλευτικής συνέντευξης. Διαθέσιμοι ρόλοι: Συμβουλευτών, συμβουλευόμενος, παρατηρητής.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Ασκώντας αυτές τις τρεις αρχές στην επικοινωνία μας με τον «άλλο», κατορθώνουμε να γινόμαστε αποδεκτοί, ώστε να μπορούμε να ασκήσουμε τον συμβουλευτικό μας ρόλο. Σύμβουλος δεν είναι εκείνος που συμβουλεύει, αλλά εκείνος που συν-βουλεύεται. Ειδικά όταν πρόκειται για επικοινωνία με ένα άτομο με ειδικές ανάγκες, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ανακαλύψουμε το πώς αυτές βιώνονται από το άτομο, ώστε η επικοινωνία μας να είναι πληρέστερη.

ΑΣΚΗΣΗ 8. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ -ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

(βιωματική σε ομαδικό επίπεδο)

ΣΤΟΧΟΣ 1: Ενεργητική ακρόαση. Κατανόηση του προβλήματος του άλλου και λογοποίηση αυτού.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ο πελάτης αφηγείται στο σύμβουλο ένα προσωπικό πρόβλημα / υπόθεση.
2. Ο σύμβουλος ακούει ενεργητικά και του κοινοποιεί λεκτικά όσα κατανόησε.
3. Ο παρατηρητής καταγράφει κατά πόσον εκπλήρωσαν τις υποχρεώσεις τους και κατά πόσον ο σύμβουλος **κατανόησε** τον πελάτη.
4. Αλλάξτε ρόλους.
5. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα της άσκησης.

ΣΤΟΧΟΣ 2: Άνευ όρων αποδοχή. Ευαισθητοποίηση για την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση.

- Θέμα συζήτησης: «Σε ποιες καταστάσεις μου είναι δύσκολο να δείχνω ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και σε ποιες λιγότερο;»

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο πελάτης **μιλάει** για το ανωτέρω θέμα.

1. Ο σύμβουλος οφείλει να τον ακούει **και να αποδέχεται χωρίς περιορισμούς** αυτό που ακούει.
2. Ο παρατηρητής **καταγράφει** κατά πόσον εκπλήρωσαν τις υποχρεώσεις τους και κατά πόσον ο σύμβουλος κατανόησε και **αποδέχτηκε** τον πελάτη.
3. Αλλάξτε ρόλους.
4. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα της άσκησης.

ΣΤΟΧΟΣ 3: Αυθεντικότητα. Εξάσκηση και Ευαισθητοποίηση για τη Γνησιότητα

- Θέμα: συζήτησης: «Σε ποιες καταστάσεις μου είναι δύσκολο να είμαι γνήσιος ο εαυτός μου και σε ποιες λιγότερο;»

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο πελάτης **μιλάει** για το ανωτέρω θέμα.

1. Ο σύμβουλος οφείλει να τον ακούει **με γνήσιο ενδιαφέρον**.
2. Ο παρατηρητής **καταγράφει** κατά πόσον εκπλήρωσαν τις υποχρεώσεις τους και κατά πόσον ο σύμβουλος κατανόησε και **αποδέχτηκε** τον πελάτη.
3. Αλλάξτε ρόλους.
4. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα της άσκησης.

ΣΤΟΧΟΣ 4 : Γλώσσα σώματος (έρευνες υποστηρίζουν πως ένα διαπροσωπικό μήνυμα μεταφέρεται κατά 8% με τα λόγια, κατά 37% με τον τόνο της φωνής και κατά 57% με τη γλώσσα του σώματος. Ελέγξτε την υπόθεση αυτή).

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ένας εθελοντής περνάει μία μαξιλαροθήκη στο κεφάλι του

1. Αξιοποιώντας μόνο το σώμα του στέλνει ένα μήνυμα, χωρίς λόγια ή ήχους.
2. Οι υπόλοιποι το αποκωδικοποιούν λεκτικά.
3. Ο εθελοντής ανακοινώνει το μήνυμα.
4. Αλλαγή θέσεων.
5. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα της άσκησης.

Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της άσκησης

- Πόσο καλά μπόρεσα να αποκωδικοποιήσω τα μη λεκτικά μηνύματα;
- Ποια μέρη του σώματος ήταν τα πιο εκφραστικά;
- Ποιες δυσκολίες εμφανίζονται, όταν πρέπει να επικοινωνώ χωρίς λόγια;
- Ποια προτερήματα προσφέρει η γλώσσα του σώματος;
- Ποια μηνύματα είναι πιο αποτελεσματικά;
- Ποια συμπεράσματα βγάζω από την άσκηση;

ΑΣΚΗΣΗ 9. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

(Προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να ασκηθεί ο εκπαιδευόμενος στην αναζήτηση λύσης σε ένα πρόβλημα συμπεριφοράς ακολουθώντας τα στάδια που προτείνει η συμπεριφοριστική προσέγγιση (Κεφάλαιο 8.7.).

ΣΤΟΧΟΙ: Να μάθει ο εκπαιδευόμενος να εφαρμόζει στη ζωή του τα 5 στάδια διερεύνησης ενός προβλήματος συμπεριφοράς.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Στο κεφάλαιο 8.7. διαβάσαμε:

«Η φιλοσοφία της συμπεριφοριστικής θεραπείας περιέχεται στα εξής σημεία:

- Η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μάθησης.
- Τα συναισθηματικά προβλήματα αναπτύσσονται, γιατί ο άνθρωπος δεν κατάφερε να μάθει αποτελεσματικούς τρόπους αντίδρασης σε ορισμένες περιστάσεις (διευκρινίζουμε: αποτελεσματικούς σύμφωνα με τα πρότυπα της κοινωνίας).
- Επομένως, υπάρχει ένα πρόβλημα μάθησης το οποίο μπορεί κάποιος να επιλύσει εφαρμόζοντας τις βασικές τεχνικές της μάθησης.

- Δε χρειάζεται να εισχωρήσει κάποιος στο ασυνείδητο, ή να προκαλέσει ενόραση, ή να αλλάξει την προσωπικότητα του ατόμου, όπως διατυπώνουν άλλες θεωρίες.
- Το μόνο που χρειάζεται το άτομο είναι να τροποποιήσει τη συμπεριφορά του και να εξαλείψει τα συμπτώματα».

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Φύλλο άσκησης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση προτείνεται να υλοποιηθεί με την ενεργητική τεχνική του παιχνιδιού ρόλων.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Ένα αρνητικό πρόβλημα συμπεριφοράς μπορεί να μετατραπεί σε ένα θετικό εφαρμόζοντας τα 5 στάδια της συμπεριφοριστικής προσέγγισης

ΑΣΚΗΣΗ 9. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

(παιχνίδι ρόλων)

Η άσκηση πραγματοποιείται με ζευγάρια και στοχεύει στο να σας βοηθήσει να μάθετε να καταγράφετε με ακρίβεια ένα πρόβλημα το οποίο στη συνέχεια θα αντιμετωπισθεί με συμπεριφοριστική συμβουλευτική. Προτείνεται να ακολουθηθούν τα ακόλουθα στάδια:

1. Επιλέξτε ένα δικό σας πρόβλημα (ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, διαπροσωπικών σχέσεων, σωματικών ενοχλήσεων, κ.λπ.).
2. Περιγράψτε τις διαστάσεις του προβλήματος καταγράφοντάς τες, με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, στον πίνακα που σας δίνεται.
3. Εναλλάξτε τους ρόλους του συμβούλου και του συμβουλευόμενου με το ζευγάρι σας.
4. Ο συμβουλευόμενος καλείται να περιγράψει προφορικά στον σύμβουλο το πρόβλημα που έχει ήδη καταγράψει.
5. Ο σύμβουλος καλείται να βοηθήσει ζητώντας τυχόν διευκρινίσεις στα σημεία: 1) Ποιο είναι το πρόβλημα και 2) ποια τα πιθανά κίνητρα για αλλαγή, προτείνοντας επιμέρους στόχους στο στάδιο 3.
6. Στα στάδια 4 και 5 (οριοθέτηση αφητηρίας και πλαίσιο συμπεριφοράς) πρέπει να συνεργαστείτε με σκοπό την όσο το δυνατόν καλύτερη καταγραφή και ανάλυση της συμπεριφοράς που χρειάζεται αλλαγή.

Στάδια	Επεξεργασία
1. Ποιο είναι το πρόβλημα	
2. Ποια τα πιθανά κίνητρα για αλλαγή	
3. Επιμέρους στόχοι	
4. Από που θα ξεκινήσω	
5. Ποιο νέο πλαίσιο συμπεριφοράς θα υιοθετήσω	
Συμπεράσματα:	

ΑΣΚΗΣΗ 10. ΤΙ ΠΑΙΡΝΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ;

(Προς τον εκπαιδευτή)

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ: Πλησιάζοντας προς το τέλος των συναντήσεων στοχεύουμε στο να γίνει ανασκόπηση των όσων συνέβησαν στο πρόγραμμα, να εκφραστούν συναισθήματα, να συσφιχτούν οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας και με τη συμπλήρωση του τελικού ερωτηματολογίου να γίνει η τελευταία ανατροφοδότηση προς τον εκπαιδευτή.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Το κείμενο που δίνεται στην άσκηση αυτή, θεωρούμε, πως αποτελεί μία θαυμάσια περίληψη των όσων εκτέθηκαν στο πρόγραμμα και μία μοναδική ευκαιρία για κλείσιμο των συναντήσεων.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ: Το κείμενο που βρίσκεται στο φύλλο της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Δίνεται το κείμενο που βρίσκεται στο φύλλο της άσκησης και ακολουθούνται οι οδηγίες που περιλαμβάνονται στο πρώτο.
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.
- Εξαγωγή συμπερασμάτων από τον εκπαιδευτή.
- Αποχαιρετισμός μεταξύ όλων των μελών της ομάδας.

ΣΥΝΟΨΗ-ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Κλείνουμε με ένα μικρό κείμενο που υπάρχει στην εισαγωγή του τεύχους με το εκπαιδευτικό υλικό:

«Ο γονιός δεν μπορεί να κατανοήσει το παιδί του παρά μόνο μέχρι το βαθμό που ο ίδιος έχει κατανοήσει τον εαυτό του».

ΑΣΚΗΣΗ 10. ΤΙ ΠΑΙΡΝΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ;

«Είναι σημαντικό⁸ να καταβάλλουμε προσπάθεια να είμαστε περισσότερο ανθρώπινοι και με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Είναι ιδιαίτερα σπουδαίο να βρίσκουμε ανάμεσα μας κοινά δημιουργικά πράγματα, που να μας ενώνουν και να κάνουν καλύτερη τη ζωή μας σε όλα τα επίπεδα.

Καταφέρνουμε περισσότερα πράγματα, αν είμαστε υγιείς ψυχικά, αν η σκέψη μας είναι θετική. Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις εμποδίζουν τη λειτουργία της αλληλεπίδρασης.

Σημαντικό δεδομένο στην περίπτωση αυτή είναι η ισορροπία που έχουμε ως άνθρωποι στο θυμικό, στον συναισθηματικό τομέα, στην καρδιά, στην ψυχή και στον νου μας.

Αλληλεπιδρούμε, επικοινωνούμε και προσεγγίζουμε τους άλλους σωστά, όταν έχουμε καλές ισορροπίες.

Έχει σημασία τι θέλουμε να μοιραστούμε. Στην περίπτωση που έχουμε πολλούς περιορισμούς στην επικοινωνία μας με τους άλλους, βασικά εμποδίζουμε τον ίδιο μας τον εαυτό να αποκτήσει εμπειρίες και να κατακτήσουμε πράγματα που δεν τα γνωρίζαμε πριν και που υπάρχουν στην σκέψη και στην προσοχή των άλλων ανθρώπων.

Όμως ανά πάσα στιγμή για κάποιον λόγο μπορούμε να βρεθούμε στη θέση των άλλων, π.χ. να έχουμε έλλειψη μιας αίσθησης, όρασης, ακοής, ή να είμαστε μετανάστες. Αυτό μας βοηθάει να δοκιμάζουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους σε όποια θέση κι αν βρίσκονται.

Η αλυσίδα που αναφέραμε προηγουμένως, αν έχει σπασμένους κρίκους, οφείλεται στο γεγονός της έλ-

⁸ Δαφέρμος Μ., Μπαλή, Β. (2009). Η έννοια της αναπηρίας –υπεραναπλήρωσης-αλληλεπίδρασης κατά το Leo Vygotsky: μία διαφορετική προσέγγιση. Εκπαιδευτικό υλικό. Φυλλάδιο 5. Επίσης πρόγραμμα ειδικής αγωγής. Πανεπιστήμιο Αθηνών σε συνεργασία με το Κ.Ε.Α.Τ.

λειψης επικοινωνίας και κατανόησης. Οι κρίκοι σπάνε από τις αδυναμίες, από το ότι είμαστε περίεργοι και περιοριστικοί στις σκέψεις και τις ενέργειες μας, από τις αναστολές μας, από τις προκαταλήψεις μας. Ξέροντας καλά ότι γνωρίζουμε ελάχιστα πράγματα και ότι μαθαίνουμε κυρίως από τους άλλους για τον εαυτό μας, προχωράμε μπροστά με ανοιχτό μυαλό στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση είτε είμαστε ανάπηροι είτε όχι.

Ο καθένας όταν του λείπει μία αίσθηση π.χ. η όραση, βλέπει ουσιαστικά με άλλους τρόπους. Με τα χέρια, με τις υπόλοιπες αισθήσεις, με το μυαλό, κυρίως όμως βλέπει μέσα από τις εμπειρίες των άλλων. Βλέπουμε τραγουδώντας, γελώντας, περπατώντας δίπλα στη φύση μαζί με τους ανθρώπους. Όλα τα παραπάνω είναι η πλήρης πραγμάτωση της διαδικασίας της αλληλεπίδρασης.

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα σε αυτόν τον κόσμο είναι να πετύχουμε την ουσιαστική και αυθόρμητη επικοινωνία. Επικοινωνώ ίσον μοιράζομαι εμπειρίες, ανταλλάσσω απόψεις, έρχομαι σε αντιπαράθεση, αν διαφωνώ με τους άλλους, ρωτώ, απαντώ, μαθαίνω, γελάω, κλαίω, αλλά μαζί με τον άλλον που είναι δίπλα μου.

Ουσιαστικές παράμετροι της λειτουργικότητας της αλληλεπίδρασης είναι να είμαστε σε κατάσταση αγώνα, προσπάθειας και πνευματικής εγρήγορσης. Είναι απαραίτητο να παλεύουμε χαρούμενοι, δυνατοί, με δυναμικό τρόπο αντίθετα στη μιζέρια και στον αρνητισμό που υπάρχει γύρω μας».



ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, Νικόλαος Μάνεσης

Εισαγωγή

Η ανθρωπιστική ψυχολογία δίνει μεγάλη σημασία στο «άτομο» και στη «βιωματική εμπειρία». Δίνει έμφαση στη δυνατότητα επιλογής, τη δημιουργικότητα και την αυτοπραγμάτωση του ατόμου, υποστηρίζοντας ότι αποτελούν εγγενή χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Τονίζει ότι πρέπει να δίνουμε προτεραιότητα στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι είναι «σημαντικό», ότι το «υπολογίζουν» και το αγαπούν. Τέλος, υποστηρίζει ότι πρέπει να αναγνωρίζουμε την αξιοπρέπεια του κάθε ατόμου και να επικεντρωθούμε στην ανάπτυξή του ως πρόσωπο, η οποία μπορεί να έχει ανασταλεί από περιορισμούς ή την κυρίαρχη κουλτούρα.

Οι ασκήσεις που παραθέτουμε στο φυλλάδιο αυτό είναι ενδεικτικές. Κάθε άσκηση αποτελεί μια πρόταση του εκπαιδευτή προς τους συμμετέχοντες για ατομική ή/και ομαδική δράση. Στόχος μας είναι μέσα από τη δράση ο καθένας να είναι ο γνήσιος εαυτός του. Η εμπλοκή των εκπαιδευόμενων αποσκοπεί στο να τους βοηθήσει να ανασύρουν τα βαθύτερα συναισθήματα, τις αντιδράσεις και τις γνώμες τους. Οι ασκήσεις κινητοποιούν το σώμα, το συναίσθημα και τον νου. Επειδή έχουν τη μορφή παιχνιδιού, δίνουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να κάμψουν τις αντιστάσεις τους, να αυξήσουν την αλληλεπίδραση, να διευκολύνουν την επικοινωνία στην ομάδα, να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην εαυτό τους και να αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως ευελιξία, θετική σκέψη, ανάληψη πρωτοβουλιών, αντοχή στην πίεση, κ.λπ.

Οι ασκήσεις χρειάζονται κάποια μικρή ή μεγαλύτερη προετοιμασία, γι' αυτό αναφέρεται αναλυτικά ο στόχος, τα υλικά, ο χρόνος και δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες και Άξονες συζήτησης: Η συζήτηση είναι το σημαντικότερο μέρος της άσκησης. Ο εκπαιδευτής διευκολύνει τη συζήτηση με τη μη κατευθυντική του στάση. Καλεί όλους τους εκπαιδευόμενους να μιλήσουν, χωρίς να τους πιέζει. Με τις ερωτήσεις βοηθάει και ενθαρρύνει τα άτομα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να αποσαφηνίσουν τις σκέψεις και απόψεις τους και να προχωρήσουν πιο πέρα, χωρίς να τους υποβάλλει τη δική του ερμηνεία. Ο εκπαιδευτής δεν πρέπει να ξεχνά και τη λειτουργία της σιωπής.

Οι ιδέες των ασκήσεων προέρχονται από το Συμβούλιο της Ευρώπης <http://www.coe.int/portal/web/coe-portal>, τη Διεθνή Αμνηστία <http://www.amnesty.org/>

ΑΣΚΗΣΗ 1

Η γνωριμία - τα αρχικά του ονόματός μου

ΣΤΟΧΟΣ: Οι εκπαιδευόμενοι να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί Α4, κόλλα, χρωματιστοί μαρκαδόροι, διάφορες εικόνες από περιοδικά.

ΧΡΟΝΟΣ: Μία (1) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής παίρνει ένα φύλλο χαρτί και σχεδιάζει, με όποιο τρόπο θέλει, τα αρχικά του ονόματός του. Προσπαθεί να τα συνδυάσει και να φτιάξει μια ζωγραφιά. Στη συνέχεια, καλεί τον κάθε εκπαιδευόμενο να πράξει ανάλογα. Εάν κάποιος επιθυμεί, μπορεί να προσθέσει και κάποιες φωτογραφίες.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ: Ο καθένας παρουσιάζει τη ζωγραφιά του και συζητά για τον εαυτό του και τα θέματα που τον ενδιαφέρουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ):

Οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να χρησιμοποιήσουν υλικά ζωγραφικής και σε επόμενη δραστηριότητα. Πρέπει εξαρχής να κατανήσουν ότι δε θα κριθούν για τη ζωγραφιά τους, αλλά αυτή είναι απλώς ένας τρόπος να παρουσιάσουν τον εαυτό τους.

ΑΣΚΗΣΗ 2

Οι δύο όψεις του εαυτού μου – πώς είμαι και πώς με βλέπουν οι άλλοι

ΣΤΟΧΟΣ: Να γνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι τον εαυτό τους.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί Α4, κόλλα, μαρκαδόροι, διάφορες φωτογραφίες.

ΧΡΟΝΟΣ: Μία διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να ζωγραφίσουν σε μια σελίδα χαρτί τον εαυτό τους, όπως τον βλέπουν οι ίδιοι. Μπορούν να κολλήσουν εικόνες, να γράψουν κάποια επίθετα ή ότι άλλο επιθυμούν. Στη συνέχεια τους ζητούμε να ζωγραφίσουν στο πίσω μέρος της σελίδας τον εαυτό τους όπως πιστεύουν ότι τους βλέπουν οι άλλοι (φίλοι, συγγενείς, σύζυγοι, σύντροφοι, παιδιά), να γράψουν επίθετα ή να κολλήσουν εικόνες. Καλούμε τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες. Σε κάθε ομάδα ο καθένας μιλά χωρίς να τον διακόπτει κανείς. Όποιος θέλει, κρατά σημειώσεις για ό,τι του έκανε εντύπωση. Στο τέλος, συζητούν ελεύθερα και ανακαλύπτουν ομοιότητες και διαφορές. Επιστρέφουν στην ολομέλεια και αρχίζει η συζήτηση.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Έχουμε την ίδια άποψη με τους άλλους για το πώς «βλέπουμε τον εαυτό μας»;

Ποιοι παράγοντες διαμορφώνουν την αυτοεικόνα μας;

Πώς διαμορφώνεται η γνώμη των άλλων;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ):

Η άσκηση στοχεύει στο να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης και να αρχίσει ο εκπαιδευόμενος να ακούει και να συζητά.

Ο κοινωνικός αποκλεισμός

ΣΤΟΧΟΣ: Οι συμμετέχοντες να συζητήσουν και να συναισθανθούν τον κοινωνικό αποκλεισμό και τις διακρίσεις που υφίστανται οι μειονότητες

ΥΛΙΚΑ: Έγχρωμες κάρτες σε δύο χρώματα, καρφίτσες (χαρτοταινία).

ΧΡΟΝΟΣ: Μία (1) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Έχουμε ετοιμάσει καρτέλες, σε μέγεθος A8 (1/4 A4) σε δύο χρώματα (π.χ. πράσινο και κίτρινο). Ζητούμε από τους εκπαιδευόμενους να διαλέξουν μία καρτέλα ανάλογα με το χρώμα που επιθυμούν, χωρίς να γνωρίζουν τη σημασία της επιλογής τους, και να την καρφισώσουν στο πέτο τους.

Αφού επιλέξουν τις καρτέλες, αναρτούμε σε εμφανές σημείο στην αίθουσα (και διαβάζουμε) έναν κατάλογο στον οποίο έχουμε γράψει κανόνες όπως:

Όσοι έχουν καρτέλα με πράσινο χρώμα:

- Δεν μπορούν να κάθονται δίπλα σε άλλον με το ίδιο χρώμα καρτέλας.
- Δεν μπορούν να μιλούν σε άτομο με το αντίθετο χρώμα, εάν δεν ερωτηθούν.
- Δεν μπορούν να χρησιμοποιούν οτιδήποτε (π.χ. υλικά), χωρίς να πάρουν άδεια.

Όσοι έχουν καρτέλα με κίτρινο χρώμα:

- Έχουν προτεραιότητα να καθίσουν.
- Μπορούν να πίνουν καφέ στη διάρκεια του σεμιναρίου.
- Μπορούν να χρησιμοποιούν οτιδήποτε (π.χ. υλικά), χωρίς να πάρουν άδεια.
- Είναι υπεύθυνοι για την αυστηρή τήρηση των κανόνων.

Φροντίζουμε οι καρτέλες με κίτρινο χρώμα, οι οποίες δίνουν εξουσία στα μέλη της ομάδας, να είναι οι λιγότερες.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Είναι οι κανόνες δίκαιοι για όλα τα μέλη;

Ποιος φτιάχνει τους κανόνες;

Πώς νιώθατε, να είστε «πράσινοι» ή «κίτρινοι»;

Τι είδους διακρίσεις γίνονται στην πραγματική ζωή;

Ποιος έχει την εξουσία να ορίζει τους κανόνες;

Πόσο δημοκρατικός είναι ο χώρος εργασίας σας, η κοινότητα στην οποία ζείτε, η οικογένειά σας;

Τι μπορεί να αλλάξει;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει προετοιμάσει προσεκτικά τους κανόνες, διότι μπορεί να προκληθούν συναισθηματικές αντιδράσεις. Η καθοδήγηση να είναι διακριτική. Χρειάζεται προσοχή εκ μέρους του εκπαιδευτή στον τρόπο διαχείρισης των μελών της πλειοψηφίας (καρτέλες με πράσινο χρώμα).

ΑΣΚΗΣΗ 4

Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις

ΣΤΟΧΟΣ: Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις που έχουν οι ίδιοι για τους άλλους ανθρώπους και θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο αυτά λειτουργούν.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί Α4, χαρτί τοίχου ή πίνακας με κιμωλίες, μαρκαδόροι, ταινία και είδη ζωγραφικής.

ΧΡΟΝΟΣ: 1-2 διδακτικές ώρες

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ζητάμε από τους εκπαιδευόμενους να φτιάξουν ομάδες των 3 - 4 ατόμων. Στη συνέχεια δίνουμε σε ένα μέλος της κάθε ομάδας μία λέξη για να τη σχεδιάσει στο χαρτί (ή στον πίνακα), χωρίς να χρησιμοποιεί λέξεις και αριθμούς και χωρίς να μιλάει. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας προσπαθούν να μαντέψουν τι ακριβώς σχεδιάζει, χωρίς να κάνουν ιδιαίτερες ερωτήσεις. Όταν κάποιος μαντέψει περί τίνος πρόκειται, ζητούμε να σταματήσει το σχεδιάσμα και αναγράφουμε το αποτέλεσμα στον πίνακα. Ανεξάρτητα αν έχει ολοκληρωθεί η ζωγραφιά, ζητούμε να γράψουν τη λέξη που δώσαμε. Η ίδια διαδικασία συνεχίζεται μέχρι όλοι οι εκπαιδευόμενοι να σχεδιάσουν κάτι. Στο τέλος, κρεμάμε όλες τις ζωγραφιές, για να μπορέσουμε να συζητήσουμε τις διαφορετικές ερμηνείες και αναπαραστάσεις που έχουν αποδοθεί στις λέξεις.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Ήταν δύσκολη η δραστηριότητα; Γιατί;

Υπάρχουν διαφορές στις αναπαραστάσεις;

Οι αναπαραστάσεις αντιστοιχούν στην πραγματικότητα;

Γιατί επιλέξατε τις συγκεκριμένες αναπαραστάσεις;

Είναι αρνητικές ή θετικές;

Έχουν κάποια επίδραση από τη σχέση μας με τους ανθρώπους που αφορούν;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Πρέπει να γνωρίζουμε ότι όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν τις ίδιες ζωγραφικές ικανότητες, αλλά δε θα κριθούν γι' αυτό.

Πρέπει να προσπαθήσουμε να αναδείξουμε τις πηγές πρόσληψης των στερεοτυπικών αναπαραστάσεων και να τις συσχετίσουμε με το συγκεκριμένο κοινωνικό και πολιτισμικό μας περιβάλλον.

Ενδεικτικές λέξεις για σχεδίαση: ρατσισμός, διαφορά, εκπαίδευση, διάκριση, πολιτικός πρόσφυγας, Ευρωπαίος, Έλληνας, χωρικός, φτώχεια, μουσουλμάνος, τσιγγάνος, Κινέζος, Αφρικανός, ανθρώπινα δικαιώματα, τουρίστας, ξένος, αλληλεγγύη, ανάπηρος, Πομάκος.

ΑΣΚΗΣΗ 5

Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις στον καθημερινό λόγο

ΣΤΟΧΟΣ: Οι συμμετέχοντες, θα διερευνήσουν την ύπαρξη στερεοτύπων και προκαταλήψεων στον καθημερινό λόγο και θα συνειδητοποιήσουν τυχόν αρνητικές συνέπειες που μπορεί να επιφυλάσσουν κάποια από αυτά.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί τοίχου, μαρκαδόροι (ή πίνακας και κιμωλίες), ένα καπέλο (ή καλάθι), μερικά ανέκδοτα που αφορούν διάφορες ομάδες (π.χ. γυναίκες, άνδρες, πλούσιους, τσιγγάνους, πόντιους, πολιτικούς, αλλοδαπούς, ομοφυλόφιλους). Καλό είναι να τα έχετε σε σκίτσα ή σε παρουσίαση (powerpoint).

ΧΡΟΝΟΣ: Μία (1) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Έχουμε γράψει τα ανέκδοτα σε φύλλα χαρτί και τα βάζουμε σε ένα καλάθι ή καπέλο. Κάποιος από την ομάδα διαλέγει ένα ανέκδοτο και το διαβάσει φωναχτά. Οι υπόλοιποι εκπαιδευόμενοι βαθμολογούν το ανέκδοτο σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και καταγράφουμε το αποτέλεσμα στον πίνακα για κάθε ανέκδοτο. Στη συνέχεια συζητούμε.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Ποιο ανέκδοτο πήρε περισσότερους / λιγότερους βαθμούς και γιατί;

Πώς αισθάνεστε, όταν ένα ανέκδοτο είναι εναντίον σας ή σας «αγγίζει» περισσότερο;

Ποιο είδος ανέκδοτων θεωρείτε ότι είναι καλύτερο;

Πότε θεωρείτε ένα ανέκδοτο απαράδεκτα;

Ποια η γνώμη σας για τα σεξιστικά /ρατσιστικά ανέκδοτα;

Πώς αντιδράτε, όταν ακούτε ένα προσβλητικό ανέκδοτο; (π.χ. χαμογελάτε ευγενικά, γελάτε γιατί γελάνε και οι φίλοι σας, λέτε ότι ξεφύγατε από τα όρια, φεύγετε χωρίς να πείτε τίποτα)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Εναλλακτικά, μπορούμε να ζητήσουμε να γράψουν οι ίδιοι οι εκπαιδευόμενοι κάποιο ανέκδοτο που γνωρίζουν. Σε κάθε περίπτωση, υπάρχει ο κίνδυνος να ξεφύγει η δραστηριότητα από τον έλεγχο. Γι' αυτό τα ανέκδοτα πρέπει να είναι επιλεγμένα με προσοχή, προσέχοντας να μην προσβληθεί κανένα μέλος της ομάδας.

ΑΣΚΗΣΗ 6

Όρια ανεκτικότητας

ΣΤΟΧΟΣ: Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν και θα αναστοχαστούν τυχόν στάσεις και προκαταλήψεις τους.

ΥΛΙΚΑ: Πίνακας, χρωματιστές κιμωλίες, κατάλογος προτιμήσεων.

ΧΡΟΝΟΣ: Μια και μισή διδακτική ώρα (90')

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ζητούμε από τους εκπαιδευόμενους να χωριστούν σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Σε κάθε ομάδα δίνουμε έναν κατάλογο με 12-15 επιλογές ατόμων (ή οικογενειών) με τους οποίους υπάρχει πιθανότητα να συγκατοικήσουν στην κάθε οικοδομή.

Ζητούμε από το κάθε μέλος να κατατάξει τις προτιμήσεις του και να τις αναφέρει στην ομάδα. Η ομάδα θα αποφασίσει για τις 3 περιπτώσεις που θα επιθυμούσε περισσότερο και για τις 3 που δε θα επιθυμούσε καθόλου. Στη συνέχεια ορίζει εκπρόσωπο, ο οποίος ανακοινώνει τα αποτελέσματα στην ολομέλεια.

1. Μία οικογένεια Αλβανών μεταναστών που έμεναν στο υπόγειο της απέναντι πολυκατοικίας.
2. Μία οικογένεια Κούρδων πολιτικών προσφύγων με 4 παιδιά, ηλικίας από 1 έως 10 ετών.
3. Μία οικογένεια με μία 17χρονη κόρη, μαθήτρια Λυκείου. Ο πατέρας εργάζεται ως έμπορος και η μητέρα ως δασκάλα.
4. Μία κυρία 70 χρονών, συνταξιούχος του Ο.Γ.Α.
5. Μία ομάδα 4 Ρουμάνων σερβιτόρων.
6. Μία οικογένεια με ένα παιδί πρώην χρήστη ναρκωτικών που όμως έχει κάνει απεξάρτηση και τώρα εργάζεται.
7. Τρεις Παλαιστίνιους φοιτητές.
8. Μία οικογένεια Τσιγγάνων που τους αρέσει να κάνουν συχνά γλέντια.
9. Ένα ζευγάρι Αμερικάνων, χωρίς παιδιά. Ο σύζυγος εργάζεται στην αμερικανική πρεσβεία και η

- γυναίκα ασχολείται με τα οικιακά και την περιποίηση των ζώων (2 σκυλιά και 2 γάτες).
10. Μία καθηγήτρια πιάνου, η οποία παραδίδει μαθήματα τα απογεύματα.
 11. Μία θρησκευόμενη οικογένεια μουσουλμάνων με 5 παιδιά.
 12. Μία ομάδα 5 Αφρικανών προσφύγων, ηλικίας 15 - 22 ετών, από τους οποίους μόνο ένας εργάζεται.
 13. Μία ομάδα 3 νεαρών φοιτητών που έχουν πάθος με τη ραπ μουσική και τα βίντεο.
 14. Ένα νιόπαντρο ζευγάρι που μοιάζει να ξοδεύει τρελά λεφτά και να δουλεύει σε ακατάστατες ώρες.
 15. Έναν Κινέζο έμπορο ειδών ενδύσεως.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Ποιος ήταν ο πιο αποφασιστικός παράγοντας στην επιλογή σας;

Εάν κάποια ομάδα δεν κατέληξε σε απόφαση, τι σας εμπόδισε;

Ποια στερεότυπα ενεργοποιήθηκαν;

Τα στερεότυπα ήταν δοσμένα από τις περιγραφές ή προϋπήρχαν στο μυαλό και τη φαντασία μας;

Από πού προέρχονται;

Πώς θα αντιμετωπίζατε μία παρόμοια περίπτωση όπου κανένας δεν θα ήθελε να συγκατοικήσει μαζί σας;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Η δραστηριότητα στοχεύει στο να αναδείξει ότι όλοι έχουμε προκαταλήψεις. Χρειάζεται προσοχή, ώστε να μην εξελιχθεί η συζήτηση στο «ποιος έχει τις περισσότερες ή τις λιγότερες προκαταλήψεις». Οι περιγραφές του καταλόγου είναι πολύ συνοπτικές κι αυτό είναι μια αδυναμία. Επίσης, εάν κάποια ομάδα δεν μπορεί να καταλήξει σε κάποια κοινή λίστα, είναι προτιμότερο να εκθέσει τους λόγους αδυναμίας από το να πιεστεί να καταλήξει σε μία συναινετική λίστα. Η συζήτηση πρέπει να διεξαχθεί μέσα σε πνεύμα αλληλοσεβασμού των προσωπικών απόψεων.

ΑΣΚΗΣΗ 7

Παίρνω θέση

ΣΤΟΧΟΣ: Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν θέματα στα οποία είναι δυνατόν να έρθουν σε αντιπαράθεση.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί τοίχου, μαρκαδόροι, χαρτοταινία, πίνακας, κιμωλίες.

ΧΡΟΝΟΣ: Μία (1) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Στις τέσσερις γωνίες της αίθουσας έχουμε αναρτήσει τέσσερα μεγάλα χαρτόνια (A3) στα οποία γράφουμε τις φράσεις «**Διαφωνώ ριζικά**», «**Διαφωνώ**», «**Συμφωνώ**» «**Συμφωνώ απόλυτα**». Ο εκπαιδευτής κάθεται στη μέση της αίθουσας και διαβάζει μία πρόταση. Οι εκπαιδευόμενοι εκφράζουν την άποψή τους για την πρόταση που άκουσαν και πηγαίνουν στην ανάλογη γωνιά της αίθουσας. Δημιουργούνται ομάδες. Η κάθε ομάδα συζητά μεταξύ της και στη συνέχεια με τις άλλες ομάδες. Εάν κάποιος αλλάξει γνώμη, μπορεί να αλλάξει γωνιά ή ομάδα.

Παραδείγματα προτάσεων:

- Ο καθένας μας έχει προκαταλήψεις.
- Η Ευρώπη είναι πολυπολιτισμική.
- Οι μουσουλμάνοι δεν μπορούν να ενσωματωθούν στην Ευρώπη.
- Τα παιδιά στο σχολείο πρέπει να διδάσκονται συγχρόνως τον πολιτισμό τους καθώς και τον πολιτισμό της χώρας υποδοχής.

- Οι μετανάστες ήρθαν για να μείνουν.
- Η αύξηση της εγκληματικότητας οφείλεται στους μετανάστες.
- Τα Μ.Μ.Ε. αυξάνουν την ξενοφοβία.
- Οι Έλληνες είναι ρατσιστές.
- Οι μετανάστες αφήνουν άνεργους τους Έλληνες.
- Οι άνδρες είναι πιο ρατσιστές από τις γυναίκες.
- Οι Τσιγγάνοι είναι κλέφτες και απατεώνες.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης;

Ήταν δύσκολο να επιλέξετε; Γιατί;

Ήταν δύσκολο να τοποθετηθείτε;

Ποια επιχειρήματα υπήρξαν πιο πειστικά;

Υπήρξαν επιχειρήματα που ήταν συναισθηματικά φορτισμένα ή ορθολογικά;

Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στο τι λένε και στο τι πράττουν οι άνθρωποι;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ)

Η συζήτηση στοχεύει στο να αναδείξει τις διαφορετικές ερμηνείες που επιδέχεται η κάθε πρόταση. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος τοποθέτηση. Αυτό που έχει σημασία είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι τους λόγους για τους οποίους έκαναν τη συγκεκριμένη τοποθέτηση σε κάθε πρόταση.

ΑΣΚΗΣΗ 8

Δέντρο ανθρωπίνων δικαιωμάτων

ΣΤΟΧΟΣ: Να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα.

ΥΛΙΚΑ: Υλικά ζωγραφικής, χαρτί Α3, Οικουμενική Διακήρυξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, «Αναπτυξιακοί Στόχοι της Χιλιετίας».

ΧΡΟΝΟΣ: Μία έως μιάμιση (1 – 1,5) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ζητάμε από τους εκπαιδευόμενους να χωριστούν σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Μοιράζουμε σε κάθε άτομο τη Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (σύνοψη) καθώς και περίληψη του κειμένου «Αναπτυξιακοί Στόχοι της Χιλιετίας». Ζητούμε να διαβάσουν σιωπηλά για 15 λεπτά. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα θα ζωγραφίσει ένα δέντρο, με ρίζες, κλαδιά, φύλλα, καρπούς και άνθη, στη θέση των οποίων θα βάλει κάποια σημαντικά δικαιώματα (κοινωνικά, πολιτικά, πολιτιστικά, θρησκευτικά), καθώς και κάποιες βασικές προϋποθέσεις που απαιτούνται για την υλοποίηση των δικαιωμάτων αυτών (π.χ. οικονομική υποστήριξη, εφαρμογή των νόμων, εκπαίδευση).

Κατόπιν η κάθε ομάδα παρουσιάζει το δέντρο της και το ανακοινώνει στην ολομέλεια.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Υπάρχουν δικαιώματα που είναι οικουμενικά;

Ποια δικαιώματα έχουν ιδιαίτερη σημασία για τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους και την τοπική κοινωνία;

Υπάρχουν ομάδες συνανθρώπων μας που δεν απολαμβάνουν τα ίδια δικαιώματα με εμάς;

Ποιες ενέργειες μπορούμε να κάνουμε για την προστασία των δικαιωμάτων των ανθρώπων;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Η δραστηριότητα είναι ελαστική. Συνδυάζεται με την επόμενη δραστηριότητα

ΑΣΚΗΣΗ 9

Τα ανθρώπινα δικαιώματα – η προσωπική μας δράση

ΣΤΟΧΟΣ: Να αναστοχαστούν οι εκπαιδευόμενοι τις δικές τους ενέργειες για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων, αναφέροντας τις προσωπικές τους εμπειρίες.

ΥΛΙΚΑ: Πίνακας με κιμωλίες ή χαρτί τοίχου και μαρκαδόροι.

ΧΡΟΝΟΣ: Μία (1) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ζητούμε από τους εκπαιδευόμενους να χωριστούν σε ομάδες των τεσσάρων - έξι ατόμων. Ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε άτομο να ανακαλέσει ένα επεισόδιο της ζωής του, όπου είχε υπερασπιστεί τα δικαιώματά του ή τα δικαιώματα των άλλων ή να αναφέρει κάποιο δικό του πρόσωπο, το οποίο είχε πράξει ανάλογα. Κάθε άτομο πρέπει να αναφέρει πότε συνέβη το επεισόδιο, τι συνέβηκε, πού συνέβηκε, την αιτία για την οποία «υπερασπίστηκε τα δικαιώματα», την πιθανή υποστήριξη που είχε. Οι εκπαιδευόμενοι συζητούν στην ομάδα τις κοινές εμπειρίες και αποφασίζουν ποια περιστατικά θα αναφέρουν στην ολομέλεια. Όταν ο εκπρόσωπος της κάθε ομάδας ανακοινώνει στην ολομέλεια τα περιστατικά, ο εκπαιδευτής σημειώνει σε έναν κύκλο, που, εν τω μεταξύ έχει σχεδιάσει, τα σημαντικότερα στοιχεία του κάθε περιστατικού.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Σε ποιο χώρο συνέβησαν κυρίως τα περιστατικά; Δημόσιο ή ιδιωτικό;

Οι εμπειρίες των εκπαιδευομένων ήταν διαφορετικές ή παρόμοιες;

Υπήρξαν συγκεκριμένοι άνθρωποι που ήταν ενθαρρυντικοί / υποστηρικτικοί προς εσάς;

Πώς αισθανθήκατε την ώρα της ανάμνησης του γεγονότος;

Υπήρξαν θετικές / αρνητικές εμπειρίες; Γιατί;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Χρειάζεται προσοχή εάν τα προσωπικά βιώματα είναι έντονα ή συναισθηματικά φορτισμένα, ώστε να μη διαταραχθεί το κλίμα της ομάδας.

ΑΣΚΗΣΗ 10

Κλείσιμο ομάδας

ΣΤΟΧΟΣ: Να αξιολογήσουν οι εκπαιδευόμενοι τα αποτελέσματα του προγράμματος σε σχέση με τους στόχους της ομάδας.

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί Α4, μολύβια, μαρκαδόροι, μουσική.

ΧΡΟΝΟΣ: Μία (1) διδακτική ώρα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτής καλεί κάθε εκπαιδευόμενο να γράψει ελεύθερα ή να ζωγραφίσει σε ένα φύλλο χαρτί αυθόρμητες σκέψεις, συναισθήματα και βιώματα από την εμπειρία του ως μέλος της ομάδας.

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

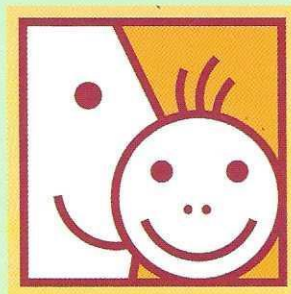
Λειτουργία της ομάδας.

Παρουσίαση βιωμάτων.

Έκφραση συναισθημάτων.

Κατανόηση του εαυτού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ): Ο εκπαιδευτής της ομάδας ενθαρρύνει τα μέλη να καταθέσουν τη γνώμη τους για την κοινή πορεία στην ομάδα. Επίσης, είναι σημαντικό να αναδείξει, τα θετικά σημεία και τη σημασία της ομαδικότητας, της αποδοχής του διαφορετικού και της αυτοεκτίμησης.



ΣΧΟΛΕΣ
ΓΟΝΕΩΝ

Πληροφορίες: τηλ. 2131311520-23 και 2131311525-27, email: sxog@gsae.edu.gr fax: 2131311524



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης