

Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία

7.1. Αρχές εργασίας με μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Η επιστημονική βιβλιογραφία αιτιολογεί το μεγάλο ενδιαφέρον για την αποκλίνουσα συμπεριφορά των προεφήβων και των εφήβων σήμερα με:

- ☉ την αυξημένη συχνότητα δυσπροσαρμογής στην οικογένεια και το σχολείο,
- ☉ την αυξημένη συχνότητα αποκλίνουσας συμπεριφοράς με αντικοινωνικό περιεχόμενο μεταξύ των προεφήβων και των εφήβων,
- ☉ τη σημασία του ρόλου που διαδραματίζει η αποκλίνουσα συμπεριφορά κατά την προεφηβεία και την εφηβεία στην εμφάνιση της νεανικής παραβατικότητας.

Το έργο των ειδικών όσον αφορά τα προβλήματα συμπεριφοράς διαρθρώνεται σε δύο διαφορετικές κατευθύνσεις:

- α) πρόληψη των αποκλίνουσων συμπεριφορών,
- β) θεραπεία των προβληματικών συμπεριφορών.

Προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα των ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των αποκλίνουσων συμπεριφορών, οι ειδικοί πρέπει να τηρούν μια σειρά αρχών:

- ✓ Οι δράσεις πρόληψης και παρέμβασης πρέπει να ενσωματώνονται σε μια συγκεκριμένη και σαφώς καθορισμένη δομή, προσαρμοσμένη στα ψυχολογικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά της ομάδας-στόχου,

- ✓ η εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να πραγματοποιείται από διεπιστημονική ομάδα (π.χ. ψυχολόγος, σχολικός σύμβουλος, κοινωνικός λειτουργός, δάσκαλος, μέλη της οικογένειας κ.λπ.) και να περιλαμβάνει επίσης συμμετέχοντες από δομές εξουσίας, μέλη της κοινότητας κ.λπ. προκειμένου να διατηρηθούν οι δράσεις,
- ✓ οι διαδικασίες παρέμβασης πρέπει να έχουν χρονική συνέχεια, η οποία εξασφαλίζεται από τη μακροχρόνια εμπλοκή της οικογένειας και του σχολείου,
- ✓ όποια προσέγγιση για την αντιμετώπιση της αποκλίνουσας συμπεριφοράς και αν επιλεγεί, τόσο οι δικαιούχοι όσο και όλα τα μέρη που εμπλέκονται στη διαδικασία θα πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με τα οφέλη, το κόστος και τους κινδύνους της παρέμβασης.

Σε ατομικό επίπεδο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η επιτυχία της παρέμβασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την καλή θεραπευτική σχέση που έχει δημιουργηθεί με τον μαθητή και από τον τρόπο με τον οποίο ο ειδικός αλληλεπιδρά με τον έφηβο. Η θεραπευτική συμμαχία - που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ο ειδικός καταφέρνει να επιτύχει ένα υγιές επίπεδο εμπιστοσύνης από το άτομο που δέχεται την παρέμβαση - παίζει εδώ καθοριστικό ρόλο. Προκειμένου να εδραιωθεί η θεραπευτική συμμαχία, πρέπει να τηρούνται ορισμένες αρχές αλληλεπίδρασης:

- ✓ **εμπιστευτικότητα** - η τήρηση της ιδιωτικότητας των πληροφοριών που λαμβάνονται από τον μαθητή δεν είναι μόνο ηθικός κανόνας, αλλά και νομικός και έχει πολύ λίγες εξαιρέσεις, όπως περιπτώσεις στις οποίες η διατήρησή τους θα έθετε σε κίνδυνο τη ζωή ή την ελευθερία του μαθητή ή άλλου προσώπου ή στις οποίες θα ήταν αντίθετη προς το συμφέρον του μαθητή,
- ✓ **επίγνωση των δικών του περιορισμών** - ο ειδικός πρέπει να έχει επίγνωση των δικών του/της ικανοτήτων και δεξιοτήτων και να ζητά υποστήριξη από τη διεπιστημονική ομάδα ή να παραδίδει περιπτώσεις στις οποίες η πολύπλοκη φύση της παρέμβασης υπερβαίνει τις ικανότητές του/της,

- ✓ **αποφυγή υπερβολικών αιτημάτων για άσχετες λεπτομέρειες** - μην χάνετε χρόνο και μην κατακλύζετε τον μαθητή με περιττές ερωτήσεις, καθώς η αναμνησία δεν είναι ο τελικός στόχος και το αίτημα για πληροφορίες πρέπει να εξισορροπείται από τις ενέργειες παρέμβασης,
- ✓ **στάση αποδοχής** - ο μαθητής, ανεξάρτητα από το πόσο νέος είναι ή ποιο πρόβλημα συμπεριφοράς τον συνέστησε για παρέμβαση, πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό, ευγένεια, ειλικρίνεια και αποδοχή, αποφεύγοντας τον στιγματισμό και την υποτίμηση- λάβετε υπόψη ότι η στάση αποδοχής αφορά το πρόσωπο και όχι τις συμπεριφορές του μαθητή,
- ✓ και **όχι παροχή συμβουλών** - καθήκον του ειδικού είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ανακαλύψουν νέες εναλλακτικές λύσεις για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής και όχι να τους πει τι να κάνουν και πώς να ενεργήσουν- οι μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς συνήθως βιώνουν συγκρούσεις αποφάσεων και αισθήματα μπλοκαρίσματος στη σκέψη και τη συμπεριφορά τους, γι' αυτό πρέπει να τους δοθεί μια νέα προοπτική, να βοηθηθούν να ξεπεράσουν τα άκαμπτα μοτίβα δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς και να βρουν λύσεις στο πρόβλημά τους, ώστε να μπορέσουν να ενδυναμωθούν και να αυτονομηθούν,
- ✓ **επαναπροσδιορισμός του προβλήματος** ώστε να μπορεί να επιλυθεί - με βάση τις πληροφορίες που παρέχει ο μαθητής, ο ειδικός θα αφαιρέσει την ευθύνη και την αδυναμία, επαναπροσδιορίζοντας το πρόβλημα και τους στόχους της παρέμβασης, ώστε να γίνουν επιλύσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί και ενδυναμωτικοί.

Τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς κατά την εφηβεία αποσκοπούν στην εξάλειψη ή τον μετριασμό των παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι καθορίζουν, διαμορφώνουν ή πυροδοτούν την αποκλίνουσα συμπεριφορά. Τα μέτρα αυτά περιλαμβάνουν επίσης την εξασφάλιση των συνθηκών για την αρμονική ανάπτυξη της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας και την ανάγκη προώθησης μιας κοινωνικής πολιτικής κατάλληλης για την

καταπολέμηση της νεανικής παραβατικότητας. Τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν από τους ειδικούς για την πρόληψη και την καταπολέμηση των αποκλίνουσων συμπεριφορών μπορούν να στοχεύουν στο οικογενειακό περιβάλλον ή στην κοινότητα - που αντιπροσωπεύεται από όλες τις κοινωνικές ομάδες που αλληλεπιδρούν ή επηρεάζουν τους εφήβους.

Τα πιο σημαντικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν στο οικογενειακό περιβάλλον για την πρόληψη και τη μείωση της αποκλίνουσας συμπεριφοράς των εφήβων είναι

- ## διασφάλιση της παρουσίας των γονέων στο μέτρο του δυνατού - η απουσία γονέα από την οικογενειακή μικροομάδα αποτελεί παράγοντα ανισορροπίας της προσωπικότητας, που οδηγεί σε διαταραχές της κοινωνικής ταυτότητας και τάση για δυσπροσαρμοστικά πρότυπα συμπεριφοράς,
- ## παροχή ευκαιριών για διανοητική ανάπτυξη - τόνωση, εποπτεία και έλεγχος της διανοητικής ανάπτυξης του ατόμου,
- ## παροχή ευκαιριών για συναισθηματική ωρίμανση - διατήρηση ενός σταθερού περιβάλλοντος που χαρακτηρίζεται από στοργή, κατανόηση και προστασία, αλλά και παροχή εκπαίδευσης και ερεθισμάτων για συναισθηματική ενδοσκόπηση και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων,
- ## αποφυγή ακραίων συμπεριφορών - η υπεραυτονομία ή η υπερπροστασία του μαθητή είναι και οι δύο ιδιαίτερα επιβλαβείς για την ανάπτυξη των εφήβων,
- ## εκπαίδευση μέσω προσωπικού παραδείγματος - ενθάρρυνση των γονέων να παρέχουν προσαρμοστικά και κοινωνικά επιθυμητά πρότυπα για τα παιδιά τους,
- ## εκπαίδευση και προετοιμασία των γονέων για τα καθήκοντα που συνδέονται με αυτόν τον ρόλο - οι συνεδρίες γονέων ή οι συνεδρίες οικογενειακής ψυχοθεραπείας είναι συχνά μια καλή οδός για την επανατοποθέτηση των σχέσεων στην οικογένεια και την εξασφάλιση μιας υψηλότερης λειτουργικότητας ολόκληρου του συστήματος, ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίξει μια καλύτερη κοινωνική προσαρμογή των εφήβων.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά γενικά μέτρα που συνιστώνται να λαμβάνονται στην κοινότητα για την πρόληψη και την καταπολέμηση των αποκλίσεων συμπεριφορών των εφήβων επικεντρώνονται κυρίως στη διαμόρφωση υγιών προσωπικών και κοινωνικών συμπεριφορών. Αυτά μπορεί να αναφέρονται σε:

- ☉ προώθηση της ορθολογικής και ισορροπημένης διατροφής,
- ☉ ανακούφιση από ενδοψυχικές εντάσεις μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων,
- ☉ εξασφάλιση βέλτιστων συνθηκών υγείας και υγιεινής,
- ☉ τόνωση και βελτιστοποίηση των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων,

- ☉ υποστήριξη της διαμόρφωσης μιας ισορροπημένης προσωπικότητας, ικανής να βρει νόημα στη ζωή.

Τα μέτρα αυτά αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικά εάν είναι κοινά και εφαρμόζονται για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ακόμη και μετά την ύφεση της συμπεριφοράς, έτσι ώστε τα προβλήματα συμπεριφοράς να αποτρέπονται από το να επανεμφανιστούν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η εποπτεία του εφήβου από τα πρώτα στάδια εντοπισμού της αποκλίνοιας συμπεριφοράς μέχρι την πλήρη ανάρρωση και την κοινωνική επανένταξη.

7.2. Συνεδρίες

Εισαγωγική συνεδρία

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1

Τίτλος/θέμα:

- Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν για τον τομέα δραστηριότητας του ειδικού και για το πώς μπορεί να του/της είναι χρήσιμος/η,
- αισθάνονται κατανοητοί, ασφαλείς και σημαντικοί,
- είναι σε θέση να προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους συμπεριφορά,
- αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη ότι η βοήθεια που λαμβάνουν είναι πραγματική.

Προετοιμασία:

- Ο χώρος της ατομικής συνεδρίας πρέπει να είναι φιλικός και ιδιωτικός.
- Ο ειδικός θα καλέσει τον έφηβο να βολευτεί και να εξερευνήσει το χώρο.
- Ο ειδικός θα περιγράψει τον τομέα δραστηριότητάς του/της και θα εξηγήσει πώς ο μαθητής θα επωφεληθεί από τις ατομικές συνεδρίες.
- Το ζητούμενο αυτής της συνεδρίας είναι να γνωριστούμε καλύτερα και να δημιουργήσουμε μια σχέση εμπιστοσύνης.

Πηγές:

- μια θεραπευτική ιστορία σχετικά με τη χρησιμότητα του να λαμβάνεις καθοδήγηση όταν το έχεις ανάγκη,
- χαρτί γραφής και όργανα για να κρατάτε σημειώσεις.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός θα ρωτήσει τον έφηβο αν κάτι από το χώρο του τράβηξε την προσοχή και θα ήθελε να εκφράσει τη γνώμη του ή να κάνει μια ερώτηση σχετικά με αυτό. Οι απαντήσεις του ειδικού πρέπει να είναι ειλικρινείς και ενθαρρυντικές. Εάν ο μαθητής αποφεύγει να επιλέξει κάποιο αντικείμενο, ο ειδικός μπορεί να προσφερθεί να μοιραστεί κάποια ενδιαφέροντα πράγματα ή να προσφερθεί να απαντήσει σε ερωτήσεις για τον εαυτό του/της.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός θα διερευνήσει τα χόμπι και την προσωπικότητα του εφήβου μέσα από μια σειρά ερωτήσεων, προσπαθώντας να διατηρήσει έναν παραλληλισμό μεταξύ του αντικειμένου που τράβηξε την προσοχή του μαθητή και των ενδιαφερόντων, των χαρακτηριστικών, των επιθυμιών κ.λπ. του (π.χ. αν ο έφηβος επέλεξε να συζητήσει για ένα βιβλίο, ο ειδικός μπορεί να ρωτήσει: Σου αρέσει να διαβάζεις; Τι διαβάζεις; Ποιο βιβλίο σου έχει κάνει μεγάλη εντύπωση; αν ο μαθητής/τρια επιλέξει να συζητήσει για ένα προσωπικό αντικείμενο, όπως ένα τηλέφωνο ή ένα σημειωματάριο, ο ειδικός μπορεί να τον/την ρωτήσει: Για ποιο λόγο χρησιμοποιείς το τηλέφωνο/ σημειωματάριό σου; Τι αποθηκεύεις/ γράφεις σε αυτό; Πώς το εξατομικεύεις; Με ποιον μοιράζεσαι το περιεχόμενό του;).
- Είναι πολύ σημαντικό να ακούσετε τι έχει να πει ο μαθητής/η μαθήτρια για οτιδήποτε και να απαντήσετε στις ερωτήσεις ή τους φόβους του/της με ειλικρινή τρόπο.

- Προς το τέλος της συνεδρίας, ο ειδικός θα παρουσιάσει μια θεραπευτική ιστορία σχετικά με τη σημασία της καθοδήγησης όταν την έχει ανάγκη και θα ζητήσει από τον μαθητή να γράψει ό,τι του περνάει από το μυαλό ενώ την ακούει. Το νόημα της ιστορίας δεν πρέπει να συζητηθεί σε αυτό το σημείο.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο μαθητής/τρια μπορεί να πάρει μαζί του/της σημειώσεις που έκανε κατά την ακρόαση της μεταφορικής ιστορίας.
- Ανάλογα με τα δεδομένα αυτής της συνεδρίας, ο ειδικός θα προσφέρει μία από τις δύο επιλογές: (α) μέχρι την επόμενη φορά που θα συναντηθούν, ο/η έφηβος θα πρέπει να σκεφτεί τι είδους καθοδήγηση επιθυμεί από τον/την ειδικό ή (β) ο/η έφηβος δεν θα σκεφτεί σε καμία περίπτωση ξανά την ιστορία που άκουσε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας (παράδοξη συνταγή).



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

Τίτλος/θέμα:

- Ο κόσμος των συναισθημάτων ενός εφήβου

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν για τον κόσμο των συναισθημάτων,
- αναπτύξουν τις ικανότητές τους να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και να επισημαίνουν ποια συναισθήματα νιώθουν συχνότερα,
- μαθαίνουν για τις καταστάσεις στις οποίες νιώθουν συχνότερα ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και πώς να εντοπίζουν τους εκλυτικούς παράγοντες των συναισθημάτων τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετάει τον έφηβο και τον ρωτά πώς αισθάνεται. Ερωτήσεις επιλογής: (1) Πώς ήταν η μέρα σου; (2) Πώς αισθάνεσαι; (3) Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο; (4) Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο; (5) Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε αναστάτωσε; Ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στον έφηβο και μπορεί να ρωτήσει για διαφορετικά συναισθήματα.

Πηγές:

- φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο συναισθημάτων»,
- φύλλο εργασίας «Παλέτα συναισθημάτων».

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει τον έφηβο στο θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ως εισαγωγή, ο ειδικός δίνει μια μίνι διάλεξη για τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, αμηχανία, έκπληξη. Επισημαίνει ότι όλοι νιώθουμε τα ίδια συναισθήματα, αλλά διαφέρουμε ως προς την έντασή τους και τον τρόπο έκφρασής τους.
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο μια διασπορά συναισθημάτων (κομμένη κάρτα #2 - «Παλέτα συναισθημάτων»). Επισημαίνει ότι εκτός από τα βασικά συναισθήματα, υπάρχουν πολλά άλλα που σχετίζονται με τη βασική ομάδα. Ζητά από τον έφηβο να ταξινομήσει τα διάσπαρτα συναισθήματα σε 5 ομάδες: 1) συναισθήματα που σχετίζονται με θυμό 2) συναισθήματα που σχετίζονται με χαρά 3) συναισθήματα που σχετίζονται με φόβο 4) συναισθήματα που σχετίζονται με θλίψη 5) σύνθετα συναισθήματα (δηλαδή δεν σχετίζονται ρητά με ένα από τα βασικά συναισθήματα, τα σύνθετα συναισθήματα συχνά σχετίζονται με πολλά συναισθήματα, π.χ. η ζήλια μπορεί να σχετίζεται τόσο με τη θλίψη όσο και με το θυμό. Τα σύνθετα συναισθήματα δημιουργούνται από το συνδυασμό πολλών βασικών συναισθημάτων που νιώθουμε ταυτόχρονα). Κατά τη διάρκεια του διαχωρισμού, ο εκπαιδευτικός βεβαιώνεται ότι ο έφηβος γνωρίζει κάθε συναίσθημα, εξηγώντας ενδεχομένως τι είναι το συναίσθημα. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί τη σωστή εκτέλεση της εργασίας σε συνεχή βάση, διορθώνοντας τα

κακώς διαχωρισμένα συναισθήματα ή βοηθώντας στο διαχωρισμό εκείνων με τα οποία ο έφηβος δυσκολεύεται.

- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΘΥΜΟ: απογοήτευση, μίσος, ενόχληση, οργή, τσαντίλα, θυμός, αναστάτωση, εκνευρισμός, ανυπομονησία, αγανάκτηση, αγανάκτηση, περιφρόνηση, εκδικητικότητα, απελπισία, οργή, αγανάκτηση, οργή, ταραχή.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΑΜΟΓΕΛΟΝΙΑ: ευδαιμονία, ευτυχία, διασκέδαση, ενθουσιασμός, ικανοποίηση, ευχαρίστηση, ευχαρίστηση, ενθουσιασμός, ευγνωμοσύνη, ενθουσιασμός, στοργή, καλοσύνη, ικανοποίηση, χαλάρωση, αναζωογόνηση, εγκαρδιότητα, τρυφερότητα, ανακούφιση, ανεμελιά, εκπλήρωση, εκτίμηση, ευχαρίστηση, ευφορία.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ: πικρία, απελπισία, θλίψη, ανησυχία, καρφιά, κατάθλιψη, απογοήτευση, πόνος, πληγή, απογοήτευση.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ: άγχος, φόβος, τρόμος, πανικός, ανησυχία, αβεβαιότητα, δειλία, ντροπαλότητα, συστολή, σύγχυση, δισταγμός, καχυποψία, πανικός.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ: ντροπή, ενοχή, αμηχανία, έκπληξη, απέχθεια, λαχτάρα, δυσφορία, τραύμα, ταπείνωση, αδιαφορία, αμηχανία, ζήλια, ανακούφιση, ανησυχία, αδυναμία, αβοήθητο, ένταση, συμπόνια, κόπωση, απορία, αμηχανία, περιφρόνηση, τύψεις, έκπληξη, δυσαρέσκεια, αποδοχή, αγάπη, εμπιστοσύνη.
- Ο ειδικός μαζί με τον έφηβο συνοψίζουν την εργασία.
- Ο ειδικός ρωτά τον έφηβο για την ένταση των 6 βασικών συναισθημάτων που νιώθει (χαρά, θυμός, φόβος, άγχος, αηδία, έκπληξη). *Ποιο από τα βασικά συναισθήματα αισθάνεσαι πιο συχνά και ποιο αισθάνεσαι λιγότερο συχνά;* Απαριθμήστε παραδείγματα καταστάσεων που προκαλούν καθένα από τα βασικά συναισθήματα σε εσάς.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της συνεδρίας. Ο ειδικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά το μάθημα π.χ. *Πώς σου φάνηκε το σημερινό μάθημα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι σε έκανε ιδιαίτερα περίεργο;*
- Ο ειδικός εξηγεί στον έφηβο ότι όλοι έχουμε ευαίσθητα σημεία στη ζωή μας, σκανδάλες, - οι οποίες, όταν «πατηθούν», προκαλούν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα π.χ. θυμό, θλίψη, χαρά, φόβο, αηδία, έκπληξη. Ζητά από τον έφηβο να καταγράψει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» (φύλλο εργασίας #1) κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Στο ημερολόγιο πρέπει να καταγράψει πότε και ποιο συναίσθημα ένιωσε και τι το προκάλεσε. Στόχος της εργασίας είναι να εντοπίσει συγκεκριμένα άτομα και καταστάσεις που προκάλεσαν συγκεκριμένα συναισθήματα. Γνωρίζοντας ποιοι και τι είναι οι εκλυτικοί παράγοντες του συγκεκριμένου συναισθήματος του εφήβου, είναι δυνατόν να εξαλειφθεί το φαινόμενο του αιφνιδιασμού και να αντιμετωπιστούν καλύτερα τα συναισθήματα που συνοδεύουν τον έφηβο εκείνη τη στιγμή.



ΠΑΛΕΤΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αγανάκτηση	Απογοήτευση	Χαρά	Ανυπομονησία
Περιφρόνηση	Ευγένεια	Ντροπή	animation
Ευγνωμοσύνη	Οργή	Ενοχή	Εγκαρδιότητα
Εκδικητικότητα	Χαρά	Αμηχανία	Τρυφερότητα
Θλίψη	Δυσaréσκεια	Εκπληξη	Ανακούφιση
Ενθουσιασμός	Χαλάρωση	Απώθηση	Απροσεξία
Οργή	Ενθουσιασμός	Λαχτάρα	Εκπλήρωση
Ευδαιμονία	Ικανοποίηση	Δυσφορία	Εκτίμηση
Διασκέδαση	Ικανοποίηση	Αγανάκτηση	Οργή
Τραύμα	Ευχαριστηση	Αδιαφορία	Εκνευρισμός
Ταπείνωση	Ευφορία	Διέγερση	Καχυποψία
Συστολή	Δειλία	Αβεβαιότητα	Ανησυχία
Πανικός	Τρόμος	Σύγχυση	Άγχος
Μισος	Ενόχληση	Αγάπη	Ανυσυχία
Φόβος	Επαγρύπνηση	Διστακτικότητα	Χαμένος/η
Απογοήτευση	Πληγωμένος/η	Πόνος	Απελπισία
Κατάθλιψη	Κατάθλιψη	Ανησυχία	Θλίψη
Απελπισία	Πικρία	Φρενίτιδα	Νευρικότητα
Αυτοσυγκράτηση	Ζήλια	Τρόμος	Αηδία
Αδυναμία	Αβοήθητος/η	Ένταση	Συμπάθεια
Συμπόνια	Σύγχυση	Απόσπαση προσοχής	Ενδιαφέρον
Τύχεις	Εμπιστοσύνη	Έκπληξη	Δυσaréσκεια
Αποδοχή	Αγάπη	Περίπλοκα συναισθήματα	
Συναισθήματα σχετικά με θυμό		Συναισθήματα σχετικά με χαρά	
Συναισθήματα σχετικά με λύπη		Συναισθήματα σχετικά με φόβο	

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3
Τίτλος/θέμα:

- **Συναισθήματα και σώμα**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν στον εαυτό τους τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμό, φόβο, χαρά, θλίψη, αηδία, έκπληξη από την έκφραση του προσώπου, τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος, τη θέση του σώματος.
- γνωρίσουν τα σωματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα που συνοδεύουν το θυμό, το άγχος, τη θλίψη, τη χαρά, την αηδία και την έκπληξη.

Προετοιμασία:

- Χαιρετήστε τον/την έφηβο/η και ρωτήστε τον/την πώς αισθάνεται.
- Ο ειδικός ζητά από τον/την έφηβο/η να παρουσιάσει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του/της. Μαζί συζητούν για τα συναισθήματα που είναι γραμμένα σε αυτό και τις καταστάσεις που τα προκάλεσαν. Ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή σε επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ή καταστάσεις. Μπορεί να ρωτήσει τον/την έφηβο πώς ενήργησε εκείνη τη στιγμή ή πώς έληξε η κατάσταση και τι σκέψεις έχει μετά από αυτό.

Πηγές:

Φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο συναισθημάτων» (δείτε στο παράρτημα σελ. 57).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ξεκινάμε τη δραστηριότητα με χαρά. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον έφηβο να θυμηθεί μια κατάσταση (μία ή περισσότερες) στην οποία ένιωσε χαρούμενος/η. Μπορείτε να ανατρέξετε στα συναισθήματα και τις καταστάσεις στο «Ημερολόγιο συναισθημάτων». Μόλις ο/η έφηβος θυμηθεί μια τέτοια κατάσταση, ζητήστε του/της να κλείσει τα μάτια του/της (αν θέλει) και να θυμηθεί πώς ένιωσε εκείνη τη χαρά; Πώς ήταν το σώμα του ευτυχισμένο εκείνη τη στιγμή; Ο εκπαιδευτικός κάνει σιγά-σιγά τις ακόλουθες ερωτήσεις (συνιστάται ο/η έφηβος/η να κρατήσει στη συνέχεια τα μάτια του/της κλειστά και να απαντήσει στις ερωτήσεις που του/της τίθενται διαδοχικά): 1) Ποιες σκέψεις σε συνόδευαν εκείνη τη στιγμή; 2) Τι συνέβαινε στο μυαλό σου; 3) Πώς συμπεριφερόταν η καρδιά σου; 4) Τι συνέβαινε με τα χέρια σου; 5) Πώς αντιδρούσαν τα πόδια σας; 6) Πώς ήταν η στάση του σώματός σας; 7) Πώς αναπνέατε; 8) Τι αισθανόσασταν/αισθάνεστε στην κοιλιά/στο στήθος σας; 9) Πώς ακουγόταν η φωνή σας; 10) Ποιο ήταν το επίπεδο της ενέργειάς σας; Μετά από όλες τις ερωτήσεις, ο έφηβος ανοίγει τα μάτια του και ο εκπαιδευτής οδηγεί σε μια ενημέρωση. Μιλάει για το πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε την αντίδραση του σώματός μας σε κάθε συναίσθημα, γιατί τότε μας είναι πιο εύκολο να τα αναγνωρίσουμε και έτσι να κατανοήσουμε τον εαυτό μας.
- Ο ειδικός επαναλαμβάνει την άσκηση με τον ίδιο τρόπο διαδοχικά για όλα τα βασικά συναισθήματα (θλίψη, θυμός, φόβος, έκπληξη και αηδία). Είναι σημαντικό να κάνετε μια παύση για λίγο μετά από κάθε άσκηση, ειδικά για τα δυσάρεστα συναισθήματα. Να θυμάστε ότι τα συναισθήματα, ιδίως τα δυσάρεστα, είναι συχνά δύσκολα για τους εφήβους, οπότε αξίζει να χρησιμοποιήσετε το διάλειμμα για να κάνετε μια σύντομη συζήτηση για τα ενδιαφέροντα/παθήματα/όνειρα του εφήβου σας.
- Ο ειδικός ρωτά τον έφηβο ποιο άλλο συναίσθημα νιώθει συχνά ότι θα ήθελε να εξασκηθεί προκειμένου να μάθει να το αναγνωρίζει καλύτερα.

- Ο ειδικός δίνει μια μίνι διάλεξη για τη σημασία του να μπορούν όλοι να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα. Εξάλλου, τα συναισθήματα είναι αυτά που μας κινούν εσωτερικά και μας κάνουν να νιώθουμε κάποιου είδους διέγερση. Νιώθουμε ότι κάτι αλλάζει στο κεφάλι μας και σε όλο μας το σώμα. Έρευνες έχουν δείξει ότι όλοι οι άνθρωποι στον κόσμο νιώθουν τα ίδια συναισθήματα. Ωστόσο, διαφέρουν στον τρόπο που τα εκφράζουν, γι' αυτό και είναι σημαντικό για κάθε άνθρωπο να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περιήληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα π.χ. Πώς σου άρεσε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι σε έκανε ιδιαίτερα περίεργο;
- Ο ειδικός υπενθυμίζει στον έφηβο να συμπληρώνει τακτικά το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» και να το φέρνει στην επόμενη τάξη. (καταγράφει τις ερωτήσεις που θα πρέπει να απαντήσει ο μαθητής/τρια, τα πράγματα που θα πρέπει να παρατηρήσει ή να εφαρμόσει την επόμενη περίοδο κ.λπ.)

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

Τίτλος/θέμα:

- Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα,
- αναγνωρίζουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα που συνοδεύουν συχνότερα έναν έφηβο.

Προετοιμασία:

- Χαιρετήστε τον έφηβο και ρωτήστε τον πώς αισθάνεται.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον έφηβο να παρουσιάσει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του από την προηγούμενη εβδομάδα. Μαζί συζητούν για τα συναισθήματα που είναι γραμμένα σε αυτό και τις καταστάσεις που τα προκάλεσαν. Ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή σε επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ή καταστάσεις. Μπορεί να ρωτήσει τον/την έφηβο πώς ενήργησε εκείνη τη στιγμή ή πώς έληξε η κατάσταση και τι σκέψεις έχει μετά από αυτό;

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο συναισθημάτων»,
- Φύλλο εργασίας «Παλέτα συναισθημάτων»,
- Φύλλο εργασίας «Πυραμίδα»,
- μαρκαδόροι/ στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει τον έφηβο στο θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο τα κομμένα συναισθήματα από το φύλλο εργασίας 2 («Παλέτα συναισθημάτων») και του ζητά να τα ταξινομήσει σε 2 ομάδες ευχάριστα και δυσάρεστα. Τα ταξινομημένα συναισθήματα αφήνονται στο τραπέζι ως βοήθημα για την επόμενη δραστηριότητα.
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο το φύλλο εργασίας «Πυραμίδα». Η πρώτη κάρτα συμπληρώνεται από τον/την έφηβο με τα ευχάριστα συναισθήματα που βιώνει στη ζωή του/της. Στη βάση (κάτω μέρος) γράφει το συναίσθημα που τον συνοδεύει πιο συχνά - όσο πιο κοντά στην κορυφή, τόσο λιγότερο συχνά νιώθει το συναίσθημα. Κάθε

συναίσθημα που γράφει ο έφηβος διαχωρίζεται με μια οριζόντια γραμμή από πλευρά σε πλευρά της πυραμίδας. Ο έφηβος περιλαμβάνει στην πυραμίδα μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα που αναγνωρίζει στον εαυτό του. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τη βοήθεια των συναισθημάτων που έχει ταξινομήσει προηγουμένως ή το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του από τις προηγούμενες εβδομάδες. Μετά τη συμπλήρωση της πυραμίδας, ο εκπαιδευτικός ζητά από τον έφηβο να ανακαλέσει στη μνήμη του και να απαριθμήσει παραδείγματα καταστάσεων που πυροδοτούν στη ζωή του/της τα αναφερόμενα συναισθήματα. Στη συνέχεια, γύρω από τη συμπληρωμένη πυραμίδα, ο/η έφηβος/η γράφει πώς εκφράζει τα συγκεκριμένα συναισθήματα (Τι λέει; Πώς συμπεριφέρεται;). Ο εκπαιδευτής ρωτά τον/την έφηβο: Ποιες είναι οι σκέψεις του/της μετά την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας;

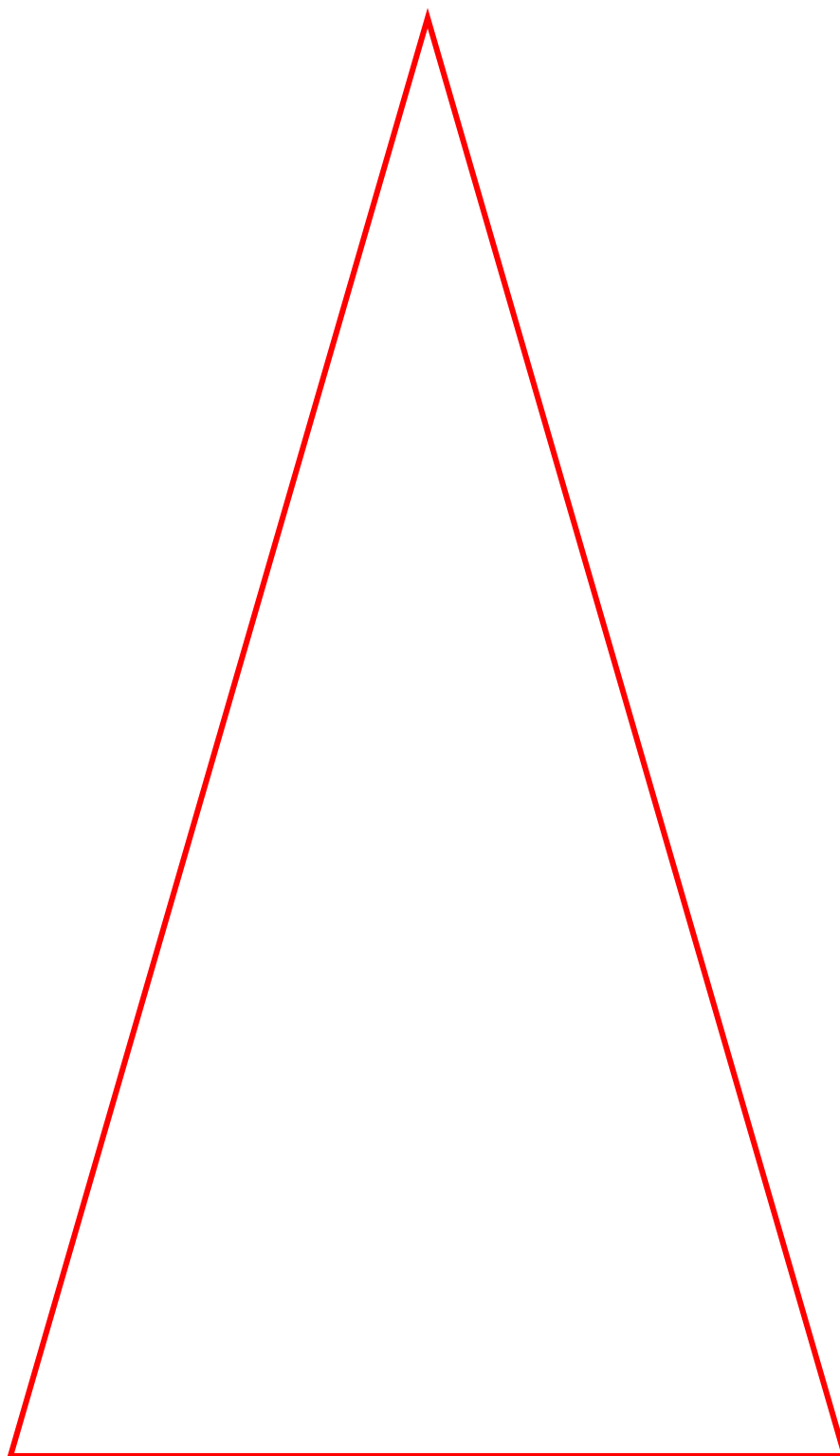
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο μια άλλη κάρτα «Πυραμίδα» (κάρτα 3) και επαναλαμβάνουν την προηγούμενη εργασία - αυτή τη φορά για τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- Ο ειδικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα. Κάνει μια μίνι διάλεξη σχετικά με το γεγονός ότι δεν υπάρχουν κακά και καλά συναισθήματα, αλλά υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα, δύσκολα και εύκολα στην έκφραση. Κάθε συναίσθημα είναι απαραίτητο στη ζωή μας γιατί μεταφέρει πληροφορίες (π.χ. ο θυμός μας ενημερώνει ότι παραβιάστηκαν τα όριά μας- η θλίψη μας ενημερώνει ότι χάσαμε κάτι σημαντικό για εμάς- το άγχος/φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο- η ντροπή μας ενημερώνει ότι έχουμε παραβιάσει κάποιους κανόνες- η χαρά μας ενημερώνει ότι νιώθουμε ικανοποιημένοι και ευτυχημένοι). Ο ειδικός επισημαίνει ότι είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τους τρόπους έκφρασης ορισμένων συναισθημάτων για να μπορεί να τα αναγνωρίζει και έτσι να κατανοεί τον εαυτό του και τη συμπεριφορά/αντιδράσεις του.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα π.χ. Πώς σου άρεσε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι σε έκανε ιδιαίτερα περίεργο;
- Ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στον έφηβο να συμπληρώνει τακτικά το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» και να το φέρει στην επόμενη συνεδρία.



ΠΥΡΑΜΙΔΑ



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5
Τίτλος/θέμα:

- **Συναισθηματική αστάθεια και αμφιθυμία - πώς είναι για μένα;**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν την έννοια της συναισθηματικής αστάθειας και της αμφιθυμίας,
- θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη συναισθηματική αστάθεια και την αμφιθυμία στη δική τους ζωή.

Προετοιμασία:

- Χαιρετήστε τον έφηβο και ρωτήστε τον πώς αισθάνεται.
- Ο ειδικός ζητά από τον έφηβο να παρουσιάσει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του από την προηγούμενη εβδομάδα. Μαζί συζητούν για τα συναισθήματα που είναι γραμμένα σε αυτό και τις καταστάσεις που τα προκάλεσαν. Ο ειδικός εφιστά την προσοχή σε επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ή καταστάσεις. Μπορεί να ρωτήσει τον/την έφηβο πώς ενήργησε εκείνη τη στιγμή ή πώς έληξε η κατάσταση και τι σκέψεις έχει μετά από αυτό;

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας «Swing», (δείτε το παράρτημα σελ. 65)
- Φύλλο εργασίας «Φωτιά και νερό». (δείτε το παράρτημα σελ. 66)

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ο ειδικός μιλάει στον έφηβο για: Τι είναι η συναισθηματική αστάθεια. Εάν είναι απαραίτητο, συμπληρώνει τις γνώσεις του/της ή διευκρινίζει το θέμα. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει παραδείγματα αστάθειας στους εφήβους.
- Ο/Η ειδικός καλεί τον/την έφηβο να ανακαλέσει από τη μνήμη του/της καταστάσεις στις οποίες βίωσε συναισθηματική αστάθεια. Του/της δίνει το φύλλο εργασίας «Κούνια» (κάρτα 4), στο οποίο ο/η έφηβος περιγράφει την κατάσταση στην οποία βίωσε ασταθή συμπεριφορά, σημειώνει και στις δύο πλευρές της κούνιας τα ακραία συναισθήματα που βίωσε εκείνη τη στιγμή, καθώς και την κατεύθυνση της μετάβασης από το ένα συναίσθημα στο άλλο και εκτιμά το χρόνο κατά τον οποίο έλαβε χώρα μια τέτοια αλλαγή. Στις επόμενες κάρτες μπορούν να περιγραφούν 2-3 άλλες καταστάσεις. Στο τέλος αυτής της εργασίας, ο εκπαιδευτικός ρωτά τον/την έφηβο τι σκέψεις έχει για τις συναισθηματικές του/της καταστάσεις.
- Ο/Η ειδικός συζητά με τον/την έφηβο για το: Τι είναι η συναισθηματική αμφιθυμία. Εάν είναι απαραίτητο, συμπληρώνει τις γνώσεις του/της ή διευκρινίζει το θέμα. Ο εκπαιδευτικός δίνει παραδείγματα συναισθηματικής αμφιθυμίας στους εφήβους.
- Ο/Η ειδικός καλεί τον/την έφηβο να ανακαλέσει από τη μνήμη του/της καταστάσεις στις οποίες βίωσε συναισθηματική αμφιθυμία. Του/της παραδίδει το φύλλο εργασίας «Φωτιά και νερό», στο οποίο ο/η έφηβος περιγράφει την κατάσταση στην οποία βίωσε αμφιθυμία, σημειώνοντας τα ακραία συναισθήματα που ένιωσε εκείνη τη στιγμή - από την πλευρά της φωτιάς και από την πλευρά του σύννεφου. Στις επόμενες κάρτες μπορούν να περιγραφούν 2-3 άλλες καταστάσεις. Στο τέλος αυτής της εργασίας, ο εκπαιδευτικός ρωτά τον/την έφηβο ποιους προβληματισμούς έχει σχετικά με τις συναισθηματικές του/της καταστάσεις.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο ειδικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα π.χ. Πώς σου άρεσε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον/την έφηβο να συνεχίσει να τηρεί μόνος/η του/της το «Ημερολόγιο Συναισθημάτων». Επισημαίνει τα οφέλη της αυτοανάπτυξης της συναισθηματικής σφαίρας και συνεπώς της καλύτερης γνώσης/κατανόησης του εαυτού του και των συναισθημάτων του. Αναζητά μαζί με τον/την έφηβο/η ενήλικες εμπιστοσύνης στο περιβάλλον του/της, στους οποίους μπορεί να απευθυνθεί αν χρειαστεί να συζητήσει το ημερολόγιο ή μια συγκεκριμένη κατάσταση/συναίσθημα που περιέχεται σε αυτό.

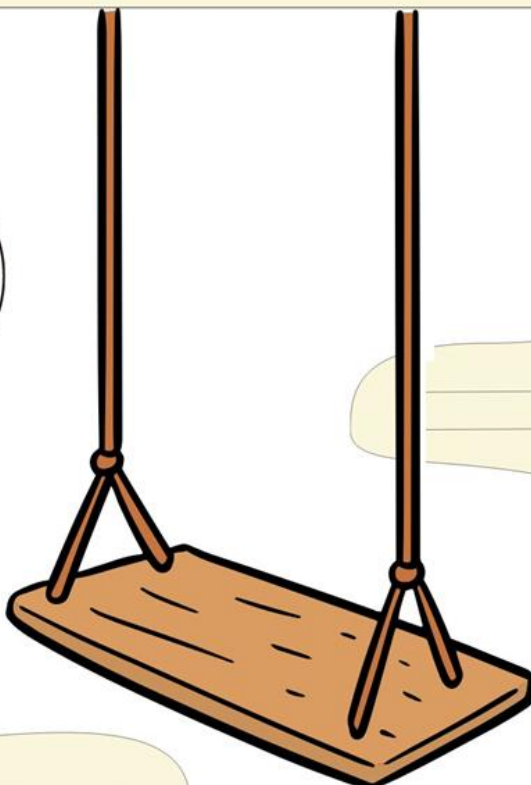
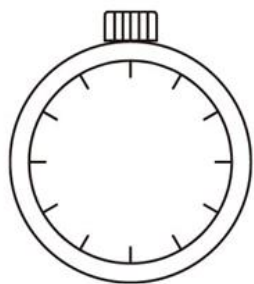


www.freepik.com

ΚΟΥΝΙΑ

Περιγράψτε την κατάσταση:

Blank writing area with six horizontal lines and six circular bullet points on the left side.



ΦΩΤΙΑ ΚΑΙ ΝΕΡΟ

Περιγράψτε την κατάσταση:

<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος/θέμα:

- «Ο κύκλος ελέγχου μου» - Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση και στο εύρος του ατομικού ελέγχου

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν την έννοια της αυτοδιαχείρισης.
- θα είναι σε θέση να εντοπίσουν τους προσωπικούς τους πόρους που μπορεί να είναι χρήσιμοι στην αυτοδιαχείριση,
- θα είναι σε θέση να εντοπίζουν τα πράγματα που βρίσκονται υπό τον έλεγχό τους και εκείνα που δεν είναι,
- να εφαρμόζουν χρήσιμες στρατηγικές για την προσαρμογή σε καταστάσεις που δεν είναι υπό τον έλεγχό τους.
- να είναι πιο ανοιχτοί στις καινοτομίες.

Προετοιμασία:

- Προετοιμασία: Γρήγορο τσεκ ιν με τον έφηβο. Πιθανές ερωτήσεις:
 - Πώς ήταν η μέρα σου;
 - Πώς αισθάνεσαι σήμερα;
 - Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε ευτυχισμένο;
 - Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε στεναχώρησε;
 - Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σας αναστάτωσε;

Ο σύμβουλος/θεραπευτής προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ρωτά για διαφορετικά συναισθήματα.

Πηγές:

- Φύλλο Α4,
- στυλό/ μολύβια/ μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στο παιδί το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης. Ρωτά τον/την έφηβο αν γνωρίζει τι σημαίνει αυτοδιαχείριση και τι συνεπάγεται. Στη συνέχεια, ζητείται από τον/την έφηβο να δώσει κάποια παραδείγματα όπου επιδεικνύει αυτοδιαχείριση (προτροπές: να ακολουθεί οδηγίες και να τηρεί ρουτίνες, να μπορεί να συγκρατηθεί από το να κάνει πράγματα που δεν θα έπρεπε, να επιδεικνύει αυτοέλεγχο, να μπορεί να ηρεμεί όταν αντιμετωπίζει δύσκολα συναισθήματα, να λύνει προβλήματα ή να λαμβάνει αποφάσεις κ.λπ.) Ο ειδικός μπορεί να συζητήσει και να βοηθήσει στον εντοπισμό αυτών των δεξιοτήτων που διαθέτει ο έφηβος.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός εξηγεί ότι, αν και η διαχείριση και ο έλεγχος του εαυτού μας είναι σημαντικά, υπάρχουν πάντα πράγματα που δεν ελέγχονται από εμάς. Ο μαθητής καλείται να εξηγήσει πώς αντιλαμβάνεται το να βρίσκεται υπό έλεγχο και εκτός ελέγχου και ποια συναισθήματα συνοδεύουν κάθε κατάσταση. Στη συνέχεια, του/της ζητείται

να σχεδιάσει έναν κύκλο σε ένα κομμάτι χαρτί. Αυτός αναπαριστά τον κύκλο του ελέγχου, που περιλαμβάνει όλα τα πράγματα που εμπíπτουν στην εμβέλεια και τον έλεγχό μας. Του/της ζητείται να γράψει αυτά τα πράγματα μέσα στον κύκλο και τα πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό του/της έξω από τον κύκλο. Ο ειδικός μπορεί να βοηθήσει με κάποιες προτροπές αν ο έφηβος δυσκολεύεται να βρει κάποιες (προτροπές: η στάση μου, τα συναισθήματά μου, η διάθεσή μου, ο καιρός, η γνώμη κάποιου άλλου, ο τρόπος που αντιδρώ σε καταστάσεις, ο τρόπος που αντιδρούν οι άλλοι, τα λόγια που λέω, το ύψος μου, η αγαπημένη εκπομπή του φίλου μου, η γλώσσα του σώματός μου κ.λπ.)

- Στη συνέχεια, ο ειδικός εξηγεί ότι παρόλο που πολλά πράγματα δεν είναι υπό τον έλεγχό μας, μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στην κατάσταση, καθώς και τη δική μας στάση. Ο ειδικός συνεχίζει να ζητά από τον έφηβο να σκεφτεί πώς θα μπορούσε να αντιδράσει στις καταστάσεις που δεν ελέγχει και που έχουν καταγραφεί. Ο ειδικός μπορεί να ξεκινήσει με ένα παράδειγμα (π.χ. «Είχα προγραμματίσει να πάω μια ημερήσια εκδρομή την Κυριακή, αλλά θα βρέξει. Έτσι, αντ' αυτού, αποφάσισα να καλέσω τους φίλους μου και να φάμε μαζί μεσημεριανό).
- Το ότι ο ειδικός είναι εκτός ελέγχου συχνά μας κάνει να νιώθουμε ανίσχυροι και προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να προσαρμοζόμαστε σε αυτές τις καταστάσεις και να τις αντιμετωπίζουμε με ευελιξία και ανοιχτό μυαλό, έτσι ώστε, ακόμη και αν δεν μπορούμε να ελέγξουμε την κατάσταση, μπορούμε να ελέγξουμε το πώς αισθανόμαστε γι' αυτήν και πόσο μακριά θα την αφήσουμε να μας επηρεάσει.
- Ο έφηβος μπορεί να κρατήσει τον κύκλο ελέγχου και να τον τοποθετήσει σε εμφανές σημείο ως υπενθύμιση για τα πράγματα που είναι υπό τον έλεγχό του.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς του παιδιού για τις δραστηριότητες:
 - Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - Τι θα κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος/θέμα:

- **Αντιμετώπιση της ανησυχίας, του στρες και του άγχους**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να εντοπίσουν τους παράγοντες ή τις καταστάσεις που προκαλούν ανησυχία, άγχος, φόβο, άγχος,
- καταφέρουν να ηρεμήσουν τον εαυτό τους και να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις.

Προετοιμασία:

- Χαιρετισμός του εφήβου και ερώτηση για το πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις:
 - Πώς ήταν η μέρα σου;
 - Πώς αισθάνεσαι;
 - Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/ λυπημένο/ θυμωμένο/ κ.λπ.
 - Πώς το χειρίστηκες;

- Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά;

Ο σύμβουλος/θεραπευτής προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ρωτά για διαφορετικά συναισθήματα και συμπεριφορές.

Πηγές:

- Φύλλα A4,
- στυλό/ μολύβια/ μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης. Εξηγεί ότι η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος με πολλές αλλαγές που συμβαίνουν μέσα και έξω από το σώμα του εφήβου. Νέο σχολικό περιβάλλον, περισσότερες ευθύνες, αλλαγές στις σχέσεις, προσπάθεια για ανεξαρτησία και κατασκευή του εαυτού, ανάπτυξη του σώματος κ.λπ. Όλες αυτές οι νέες καταστάσεις και αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα ανησυχίας, άγχους, φόβου και αγχώους. Αυτά τα συναισθήματα, αν και δυσάρεστα, είναι πολύ σημαντικά καθώς μπορούν να μας ωθήσουν σε δράση. Σε αυτό το σημείο, ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί μια προσωπική εμπειρία ενός στρεσογόνου παράγοντα και τον τρόπο αντιμετώπισής του.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από τον έφηβο να σκεφτεί και να καταγράψει έναν κατάλογο καταστάσεων ή πραγμάτων που μπορεί να τον/την κάνουν να νιώθει ανησυχία, άγχος ή φόβο. Ο έφηβος καλείται να πει λίγα λόγια για κάθε στρεσογόνο παράγοντα που εντοπίστηκε, όπως πόσο συχνά συμβαίνει, την έντασή του, πώς τον κάνει να αισθάνεται και πώς τον αντιμετωπίζει -αν το αντιμετωπίζει καθόλου.
- Αντλώντας από το προηγούμενο μάθημα για τον κύκλο του ελέγχου, ο έφηβος καλείται στη συνέχεια να τοποθετήσει στον κύκλο εκείνα τα πράγματα που μπορεί να ελέγχει (π.χ., αν αναφέρει ότι ανησυχεί για τη σχολική του επίδοση, αυτό μπορεί να εμπίπτει στον έλεγχό του, ώστε να διαβάσει περισσότερο ή να αναζητήσει φροντιστήριο για επιπλέον βοήθεια). Όπως και προηγουμένως, τοποθετεί τα πράγματα που δεν μπορεί να ελέγξει έξω από τον κύκλο (π.χ. αν η οικογένεια περνάει δύσκολες στιγμές). Για τα πράγματα που είναι υπό τον έλεγχό του/της, ο/η ειδικός και ο/η έφηβος αναζητούν από κοινού τρόπους με τους οποίους μπορεί να τα χειριστεί, λύσεις που μπορούν να βρεθούν για να απαλύνουν τα δυσάρεστα συναισθήματα που συνδέονται με αυτές τις καταστάσεις. Το ίδιο γίνεται και για τα πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό του/της- ο ειδικός και ο έφηβος σκέφτονται πώς μπορεί να αλλάξει η οπτική γωνία ή η στάση του/της σχετικά με αυτές τις καταστάσεις, ώστε να έχουν μικρότερο αντίκτυπο στον/στην έφηβο.
- Σε αυτό το σημείο, θα ήταν επίσης καλή ιδέα να ζητηθεί από τον έφηβο να αξιολογήσει την ένταση αυτών των στρεσογόνων ή φοβικών ή αγχωτικών περιστάσεων, από τη χαμηλότερη προς την υψηλότερη. Με αυτόν τον τρόπο, ο έφηβος μπορεί επίσης, για παράδειγμα, να ενθαρρυνθεί να ξεκινήσει το ταξίδι αντιμετώπισης με τη χαμηλότερη σε ένταση κατάσταση, για να αποκτήσει εμπιστοσύνη στις δεξιότητές του και να ανακουφιστεί ή να ανακουφιστεί, και από εκεί να ανεβεί προς τα πάνω.
- Μια άλλη άσκηση που μπορεί να ακολουθήσει είναι η αξιολόγηση της πιθανότητας να συμβούν αυτές οι καταστάσεις. Υπάρχουν πολλά πράγματα που προκαλούν συναισθήματα άγχους ή φόβου τα οποία σκεφτόμαστε, αλλά τελικά δεν συμβαίνουν ποτέ. Αν αυτό μπορεί να εφαρμοστεί στις καταστάσεις που ο έφηβος έχει εντοπίσει κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας, θα μπορούσε να αποτελέσει μια καλή άσκηση εκλογίκευσης και διαχείρισης του άγχους, ώστε η εστίαση να μετατοπιστεί στη συνέχεια αλλού.
- Προς το τέλος της συνεδρίας, θα ήταν χρήσιμο ο ειδικός να συζητήσει κάποιες τεχνικές ηρεμίας που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο έφηβος όταν αισθάνεται αγχωμένος/η ή φοβισμένος/η, όπως το να πάρει χρόνο για να ηρεμήσει, να κάνει μια δραστηριότητα

που τον/την κάνει χαρούμενο/η, να ζητήσει βοήθεια και να μιλήσει σε κάποιον/α που εμπιστεύεται, να κάνει κάποια μορφή άσκησης ή άθλησης κ.λπ.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός ζητά από το παιδί να αναστοχαστεί τη συνεδρία:
 - Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - Τι θα κάνεις διαφορετικά από εδώ και πέρα;

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος/θέμα:

- Καθορισμός στόχων με πρόθεση

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να θέτουν και να προγραμματίζουν αποτελεσματικά τους επιθυμητούς στόχους.

Προετοιμασία:

- Προετοιμασία: Γρήγορος έλεγχος με τον έφηβο σχετικά με τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας. Πιθανές ερωτήσεις:
 - Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε ευτυχισμένο/ λυπημένο/ θυμωμένο;
 - Πώς το χειρίστηκες;
 - Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να είχες κάνει κάτι διαφορετικό;

Ο σύμβουλος/θεραπευτής προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ελέγχει αν υπάρχουν διαφορετικές συμπεριφορές που αφορούν την αυτοδιαχείριση.

Πηγές:

- εκτύπωση του φύλλου εργασίας για τον καθορισμό στόχων SMART (παραδείγματα μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2021/12/29/smart-goals-examples-for-students/>),
- στυλό/ μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στον έφηβο και τον ρωτά πώς πραγματοποιούνται τα όνειρα και οι στόχοι σύμφωνα με τη γνώμη του. Έχει να κάνει μόνο με την τύχη ή παίζουν ρόλο και άλλοι παράγοντες;
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ρωτά τον/την έφηβο για μερικά από τα όνειρα, τους στόχους και τις φιλοδοξίες του/της. Αυτά μπορεί να είναι είτε δια βίου, είτε μεγάλα είτε μικρά, που θα πραγματοποιηθούν στο εγγύς ή στο απώτερο μέλλον. Ο ειδικός μπορεί στη συνέχεια να μοιραστεί ένα δικό του όνειρο ή στόχο, είτε ένα όνειρο που έχει επιτευχθεί είτε ένα επίδοξο. Ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί πώς αυτό το όνειρο πραγματοποιήθηκε ή πώς πρόκειται να επιτευχθεί στο μέλλον. Στη συνέχεια εξηγεί στον έφηβο ότι οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται και να μελετώνται προσεκτικά για να υλοποιηθούν. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να αναλυθεί ο στόχος σε μικρότερα, εύκολα εφικτά βήματα (δίνει ένα παράδειγμα). Ένας άλλος τρόπος είναι ο σχεδιασμός σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές καθορισμού στόχων SMART.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρουσιάζει στον έφηβο το φύλλο εργασίας για τον καθορισμό στόχων SMART. Ζητά από τον/την έφηβο να επιλέξει έναν στόχο που θα ήθελε να

πραγματοποιήσει τον επόμενο μήνα, για παράδειγμα, και να τον προγραμματίσει σύμφωνα με το φύλλο εργασίας SMART. Ο ειδικός εξηγεί τι σημαίνει το ακρωνύμιο SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Time-bound) και βοηθάει τον έφηβο σε κάθε βήμα της διαδικασίας, καθώς αυτό θα είναι κάτι που ο έφηβος πιθανόν δεν έχει ξανακάνει. Ο ειδικός μπορεί να ανατρέξει στον παραπάνω σύνδεσμο για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις κατευθυντήριες γραμμές του SMART Goal Setting για να μπορέσει να υποστηρίξει καλύτερα τον έφηβο στη διαδικασία.

- Αφού καταρτιστεί το σχέδιο, ο ειδικός και ο έφηβος μπορούν να συνεργαστούν για να καθορίσουν τα επόμενα βήματα που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη αυτού του στόχου. Τα βήματα αυτά θα πρέπει να είναι σαφή και σχετικά εύκολα να γίνουν. Ο έφηβος θα πρέπει να κρατάει το φύλλο εργασίας και να το συμβουλευέται συχνά, για να μπορεί να ελέγχει την πρόοδό του, αλλά και για να κάνει προσαρμογές και αλλαγές αν χρειαστεί.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς του παιδιού μετά τη δραστηριότητα:
 - Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - Τι θα κάνεις διαφορετικά από εδώ και στο εξής;



www.freepik.com

SMART ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

S

Συγκεκριμένη

M

Μετρήσιμη

A

Εφικτή

R

Σχετικότητα

T

Χρόνος

 Ποιος είναι
ο στόχος
σας;

 Πώς θα το
μετρήσετε;

 Τι θα σας
βοηθήσει
να το
επιτύχετε;

 Πόσο
σχετικό
είναι;

 Πόσο καιρό
θα
χρειαστεί
για να το
πετύχετε;

ΜΕΡΟΣ 2

 ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9
Τίτλος/θέμα:

- **Αναγνώριση και εκτίμηση των ατομικών δυνατών σημείων**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα μπορέσουν να αναγνωρίσουν τις δυνάμεις τους και να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να τις χρησιμοποιήσουν.
- αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

Προετοιμασία:

- Προετοιμασία: Γρήγορο τσεκ ιν με τον έφηβο. Πιθανές ερωτήσεις:
 - Πώς ήταν η εβδομάδα σου;
 - Συνέβη κάτι που σε έκανε χαρούμενο/ λυπημένο/ θυμωμένο κ.λπ.
 - Πώς το χειρίστηκες;
 - Τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά;
 - Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να συζητήσετε από την τελευταία μας συνάντηση;

Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ελέγχει για ενδείξεις δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης στις απαντήσεις.

Πηγές:

- εκτύπωση του σύννεφου λέξεων για τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα (βλ. παράρτημα στη σελίδα 69),
- φορητός υπολογιστής ή smartphone με πρόσβαση στο διαδίκτυο,
- Φύλλα A4 και στυλό/μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της συνεδρίας. Εξηγεί στον/στην έφηβο ότι, αν και είναι ευκολότερο να εντοπίσουμε και να επισημάνουμε τα «ελαττώματα» ή τις «αδυναμίες» του χαρακτήρα κάποιου, είναι εξίσου σημαντικό να εντοπίσουμε τα δυνατά του σημεία, κάτι που μερικές φορές μπορεί να είναι πιο δύσκολο. Έτσι, αυτή η συνεδρία θα περιστραφεί γύρω από τον εντοπισμό των δικών τους δυνατών σημείων από τον έφηβο και θα κληθεί να σκεφτεί τις καταστάσεις που είχε για να τα αξιοποιήσει (αν υπάρχει χρόνος, μπορεί να δει το παρακάτω βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAG0c>).
- Ξεκινάμε τη δραστηριότητα δείχνοντας στον έφηβο το σύννεφο λέξεων Character Strengths (Παράρτημα 1). Ο ειδικός εξηγεί ότι τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα είναι προσωπικές ιδιότητες που σε κάνουν αυτό που είσαι, σε βοηθούν να προχωρήσεις στη ζωή σου, αλλά και να γίνεις καλύτερος άνθρωπος. Μερικοί άνθρωποι είναι ισχυρότεροι σε αυτά τα χαρακτηριστικά από άλλους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι ανώτεροι από τους άλλους. Ο καθένας διαθέτει διαφορετικές δυνάμεις και αρετές, αλλά το να γνωρίζετε τις δικές σας θα σας βοηθήσει να τις χρησιμοποιήσετε για να είστε πιο ευτυχισμένοι στη ζωή σας. Ο/η έφηβος καλείται να κοιτάξει το σύννεφο λέξεων και να επιλέξει ποια από αυτά τα χαρακτηριστικά τον/την περιγράφουν καλύτερα, ποια του/της ταιριάζουν περισσότερο και ποια θα ήθελε να διαθέτει.
- Στη συνέχεια, για κάθε δύναμη που έχει εντοπίσει ο έφηβος (ή αν είναι πολλές, ίσως να επιλέξει τις 5 καλύτερες), ο ειδικός ζητά από τον έφηβο να σκεφτεί και να γράψει σε ένα χαρτί μια κατάσταση στην οποία την έχει χρησιμοποιήσει και ποια ήταν τα αποτελέσματα.
- Αν υπάρχει χρόνος προς το τέλος της συνεδρίας, ο έφηβος μπορεί να συμμετάσχει στην έρευνα VIA Character Strengths Survey

(<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) που θα τον βοηθήσει να προσδιορίσει τις δυνάμεις του χαρακτήρα του, αφού απαντήσει σε μια σειρά ερωτήσεων. Τα αποτελέσματα μπορούν να μεταφορτωθούν και ο/η έφηβος μπορεί να κρατήσει ένα αντίγραφο τους για να έχει μια πλήρη εικόνα των ισχυρότερων χαρακτηριστικών του/της.

- Σημείωση: Για να μπορέσει ο έφηβος να ολοκληρώσει την έρευνα, ο ειδικός πρέπει να έχει εγγραφεί προηγουμένως με όνομα, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και κωδικό πρόσβασης. Στη συνέχεια, ο ειδικός πρέπει να επιλέξει την έρευνα για νέους, να εισάγει τα στοιχεία του εφήβου και στη συνέχεια να δώσει 10-15 λεπτά στον έφηβο να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο όσο πιο ειλικρινά και αληθινά μπορεί.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα:
 - Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - Τι σου έκανε εντύπωση περισσότερο;



www.freepik.com

ΣΥΝΝΕΦΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Δημιουργικότητα

Προοπτική
Περιέργεια

Κρίση

Ειλικρίνεια

Γενναιότητα

Δικαιοσύνη

Ζεστασιά

Humor

ΑΝΤΟΧΗ

Ομαδικότητα

Αγάπη

Ευγένεια

Αρχηγεία

Κοινωνική νοημοσύνη

Αγάπη για μάθηση

ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

ΕΛΠΙΔΑ

Σύνεση

Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας

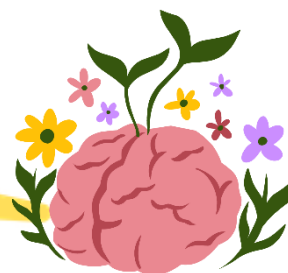
ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ

Ταπεινότητα

Ευγνωμοσύνη

Πνευματικότητα

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος/θέμα:

- «Αισθάνομαι αυτό που βλέπω»

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν τις έννοιες της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και της ενσυναίσθησης,
- θα είναι σε θέση να εστιάζουν και να αναγνωρίζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων.

Προετοιμασία:

- Πριν νοηματοδοτήσουμε υπερβολικά αυτό που βλέπουμε στις συμπεριφορές των άλλων και στις σχέσεις μιας ομάδας, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε τι συμβαίνει μέσα μας σε σχέση με το περιβάλλον μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε όχι ένα γνωστικό επίπεδο, αλλά ένα συναισθηματικό: «πώς θα νιώθαμε εμείς σε αυτή την κατάσταση;» Ξεκινάμε λοιπόν από την ενσυναίσθηση, από το «σαν να...», ώστε να προετοιμαστούμε καλά για το επόμενο βήμα της υγιούς διαχείρισης των σχέσεων και όχι της εργαλειοποίησής τους.
- Σε αυτή τη συνεδρία η εστίαση θα γίνει στα εξής:
 - παρουσίαση του κύκλου των συνεδριών, για να δώσουμε στον έφηβο έναν απλό και ξεκάθαρο χάρτη του τι θα συμβεί στις συνεδρίες και να τον ενδυναμώσουμε να γνωρίζει και να διαχειρίζεται πού βρίσκεται και τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της εργασίας των 4 συνεδριών.
 - παρουσίαση της έννοιας της κοινωνικής ευαισθητοποίησης: πώς αισθάνεται ο φίλος μου; Πώς είναι οι φίλοι μου;
 - εξοικείωση με την έννοια της ενσυναίσθησης: πώς θα ένιωθα εγώ σε αυτή την κατάσταση;

Ο επαγγελματίας έχει συγκεντρώσει προηγουμένως πληροφορίες για τον έφηβο, δηλαδή πώς τον/την αντιλαμβάνονται/περιγράφουν στο οικογενειακό και σχολικό πλαίσιο, ώστε να προετοιμάσει και να υποθέσει πιθανές ad hoc στρατηγικές επικοινωνίας.

Προετοιμάζει μερικές επιλογές δραστηριοτήτων/παιχνιδιών που σπάνε τον πάγο και μπορούν να προσφερθούν στον έφηβο με φυσικό τρόπο για να ξεκινήσει η σχέση. Οι δραστηριότητες σε αυτή την περίπτωση μπορούν να έχουν κάποιο χαρακτηριστικό πρόκλησης και ανταγωνισμού για να προσελκύσουν την προσοχή. Για παράδειγμα, δομημένα παιχνίδια με κάρτες ή παιχνίδια προσοχής όπως το «ένα» ή το «διπλό».

Εάν η σχέση έχει ήδη ξεκινήσει, προετοιμάστε μόνο το υλικό που αφορά ειδικά τη συνεδρία:

- Μια ομάδα χαρακτήρων. Μπορούν να είναι φιγούρες δράσης ή Lego. Είναι σημαντικό να είναι επαρκής αριθμός για να προσομοιώνουν τη δυναμική δύο ή μικρών ομάδων, 3-5 στοιχεία. (Να χρησιμοποιηθεί με εφήβους που μπορεί να έχουν ενδιαφέρον για τη χρήση ενός διαμεσολαβητικού αντικειμένου αντιπαράθεσης και συζήτησης).
- 5 εικόνες με πρόσωπα που εκφράζουν τα 5 βασικά συναισθήματα (μοντέλο Ekman): χαρά, φόβος, θυμός, αηδία, λύπη.

Πηγές:

- Lego: φιγούρες δράσης/ Lego,
- 5 εικόνες προσώπων που εκφράζουν τα συναισθήματα της χαράς, του φόβου, του θυμού, της αηδίας και της θλίψης.

Κύρια δραστηριότητα:

- Παρουσίαση του κύκλου της συνεδρίας. Αφού σπάσει ο πάγος με κάποια παιχνίδια και γνωριστείτε μεταξύ σας, παρουσιάστε τις εργασίες που πρόκειται να γίνουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
 - Μέρος 1: Παρουσίαση των 5 εικόνων που παρουσιάζονται και περιγράφονται μαζί με τον έφηβο και αφήγηση των καταστάσεων ερεθισμάτων, εάν είναι απαραίτητο με τη χρήση χαρακτήρων.
 - Μοιράζονται δύο ή τρεις καταστάσεις που χαρακτηρίζονται ακριβώς από ένα από αυτά τα συναισθήματα, όσο το δυνατόν πιο παρόμοιες με το πλαίσιο του εφήβου, π.χ. το σχολείο, το άθλημα που ασκεί, ένα πάρτι, μια έξοδος με φίλους. Για παράδειγμα, πείτε για μια εκδρομή με φίλους όπου δεν έχετε αποφασίσει πού να πάτε και τι να κάνετε, αλλά ένας από τους φίλους δεν έχει αρκετά χρήματα για να πάει σε ένα συγκεκριμένο μέρος για φαγητό.
 - Ακριβώς όπως ήταν μια ιστορία, με λεπτομέρειες και παράπλευρα στοιχεία, περιμένετε από τον έφηβο να ενεργοποιηθεί και να συμμετάσχει, οπότε και εισάγετε τις ερωτήσεις του κύριου ερεθίσματος:
 - Πώς αισθάνεται αυτό το άτομο;
 - Πώς θα ένιωθες εσύ εκείνη τη στιγμή;
 - Πώς γίνεται αυτό;
 - Τι νομίζεις ότι σκέφτηκε; Τι ήθελε;
 - Πώς θα ήθελε να αισθάνεται; Τι θα ήθελε να συμβεί;
 - Συνοδεύστε την ανταλλαγή απόψεων με τη χρήση καρτών ή τουλάχιστον κρατήστε τες ορατές στο χέρι σας.
 - Την κατάλληλη στιγμή, με λίγες λέξεις, ιδίως χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του εφήβου, συμπυκνώστε και καταστήστε σαφές το νόημα της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και της ενσυναίσθησης.
 - Διευκολύνετε στο τέλος της αφήγησης μια πιθανή συνδιαμορφωμένη λύση με τον έφηβο, όπου υπάρχει μια κατάσταση ικανοποίησης και ολοκλήρωσης των γεγονότων.
-
- Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:
 - Χρησιμοποιήστε κάρτες εξόδου, συσκευασμένες ή δημιουργημένες ad hoc, για να ολοκληρώσετε τη συνεδρία και να αποχαιρετήσετε τον έφηβο ζητώντας του να μοιραστεί την εμπειρία που ζήσαμε μαζί.
 - Οι κάρτες εξόδου αποτελούν μια παιχνοδοποίηση του τερματισμού μιας εμπειρίας. Κάθε κάρτα ζητά ένα συγκεκριμένο στοιχείο για να το μοιραστείτε, για παράδειγμα:
 - Μια νέα λέξη που έμαθες.
 - Η πιο δύσκολη στιγμή.
 - Ένα πράγμα που προσπαθείτε να καταλάβετε.
 - Την πιο αστεία στιγμή.
 - Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.
 - Ένας ήχος που αντιπροσωπεύει το πώς ήταν η εμπειρία που ζήσατε μαζί.
 - Φτιάξτε ένα άγαλμα που αντιπροσωπεύει το πώς ήταν η εμπειρία που ζήσατε μαζί.
 - Είτε πρόκειται για μια κάρτα, είτε πρόκειται για κάποιο παιχνίδι είτε για ένα άμεσο αίτημα, προσφέρετε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/να μοιραστείτε.
 - Σε αυτή τη συνεδρία δεν είναι απαραίτητο να αναθέσετε καθήκοντα, αλλά είναι δυνατόν να προβλέψετε ότι αν ο/η έφηβος/η θέλει την επόμενη φορά μπορεί να πει για μια κατάσταση παρόμοια με αυτές που είδατε μαζί και στην οποία πραγματικά βρέθηκε.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11
Τίτλος/θέμα:

- **Αναγνωρίζοντας τις διαφορές**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- αναγνωρίζουν τα διαφορετικά επίπεδα συναισθηματικής έκφρασης (πρόσωπο, στάση και φωνή).

Προετοιμασία:

- Θα υπάρχουν τρία επίπεδα συναισθηματικής έκφρασης στα οποία θα επικεντρωθεί η συνεδρία:

ο πρόσωπο: τα κύρια σχήματα που μπορούν να εντοπιστούν (στόμα και γραμμή φρυδιών) χρησιμοποιώντας ένα στυλιζαρισμένο πρόσωπο για να μετακινήσετε τις γραμμές.

ο στάση του σώματος: αναγνώριση των φυσικών μακροδομών (μακροσχήματα ετοιμότητας/απόρριψης και έντασης/χαλάρωσης) μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με το ίδιο το σώμα.

ο φωνή: αναγνώριση των κύριων συναισθηματικών τόνων που σχετίζονται με το συναίσθημα του Ekman μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με κλειστά μάτια και χρήση της φωνής.

- Για την εργασία στο πρόσωπο πρέπει να προετοιμαστούν τρεις φάσεις:

ο πρώτη φάση με emoticons που αντιπροσωπεύουν απλά συναισθήματα, όπως τα βασικά σύμφωνα με τον Ekman, 5 κάρτες με emoticons.

ο δεύτερη φάση ένα λευκό φύλλο με τυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες που μπορούν να μετακινηθούν και να τοποθετηθούν στο φύλλο. Οι κάρτες πρέπει να είναι: δύο ευθείες γραμμές που αντιπροσωπεύουν τα φρύδια και μία καμπύλη γραμμή, σε σχήμα τόξου, που αντιπροσωπεύει το στόμα.

ο τρίτη φάση με φωτογραφίες προσώπων εφήβων/ενήλικων που νιώθουν συναισθήματα (υπάρχουν πολλά στο διαδίκτυο), σίγουρα τα βασικά αλλά και ανάμεικτα και πιο περίπλοκα συναισθήματα.

- Για την εργασία πάνω στη στάση επαναχρησιμοποιήστε emoticons ή φωτογραφίες των εφήβων/ενήλικων.
- Για τη φωνητική εργασία, δεν χρειάζονται υλικά ή επαναχρησιμοποιήστε φωτογραφίες των προσώπων των εφήβων/ενήλικων.

Πηγές:

- 5 κάρτες με emoticons (βλ. παράρτημα στη σελίδα 74),
- ένα φύλλο με τυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες με φρύδια και στόματα,
- φωτογραφίες προσώπων εφήβων/ενήλικων που αισθάνονται συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:







- Παρουσιάζοντας με λίγα σαφή λόγια τις εργασίες σχετικά με τρεις πτυχές της αναγνώρισης συναισθημάτων. Προσφέρετε επίσης χώρο για ερωτήσεις ή ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρίαση.
- Μέρος 1: Συναισθήματα μέσω του προσώπου. Εξηγήστε πώς λειτουργεί αυτό το παιχνίδι και γιατί: ανακαλύψτε συναισθήματα από τις εκφράσεις του προσώπου και φανταστείτε πώς αισθάνεστε μιμούμενοι την έκφραση. Χρησιμοποιώντας τα υλικά που περιγράφονται παραπάνω και με τη συμφωνημένη σειρά, ξεκινήστε παρουσιάζοντας τα συναισθηματικά σύμβολα και παίζοντας το παιχνίδι «μαντέψτε πώς αισθάνεστε» με το πρόσωπό σας σε αυτή την έκφραση, προσπαθώντας να τη μιμηθείτε. Ξεκινήστε δίνοντας προσοχή σε δύο λεπτομέρειες, το σχήμα των φρυδιών και του στόματος και μελετήστε τις διαφορές στην εικόνα και στο δικό σας πρόσωπο καθώς τη μιμείστε.

Δεύτερο στάδιο: παίξτε με τις κάρτες και σχολιάστε τα αποτελέσματα και τις αλλαγές του προσώπου που μεταμορφώνεται στο φύλλο χαρτιού. Προσπαθήστε να διατηρήσετε έναν καλό ρυθμό ακολουθώντας την προθυμία και την προσοχή του εφήβου, προχωρήστε στην τρίτη φάση δείχνοντας τις εικόνες και παίζοντας στο να φανταστείτε τι λέει ή σκέφτεται ο έφηβος εκείνη τη στιγμή. Επιστρέψτε στο τι αισθάνεται αν μιμηθεί αυτό το πρόσωπο.

- Μέρος 2: Τα συναισθήματα μέσω ολόκληρου του σώματος. Σε αυτή την περίπτωση επαναχρησιμοποιήστε πρώτα τα emoticons και στη συνέχεια με πιο σύνθετο τρόπο τις φωτογραφίες για να ζητήσετε από τον έφηβο να παίξει με το σώμα του υποδυόμενος αγάλματα που αντιπροσωπεύουν ένα συναίσθημα, η καθοδηγητική ερώτηση είναι πώς θα έμοιαζε η θέση του σώματος αυτής της έκφρασης του προσώπου; Πώς θα περπατούσε; Μπορεί να είναι δύσκολο να εμπλακεί ο/η έφηβος/η, οπότε μπορώ να ρωτήσω πώς θα καθόταν ενώ θα ένιωθε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Αφού πειραματιστείτε παίζοντας, επιστρέψτε σε κάποιες στάσεις διερευνώντας πώς είναι το σώμα: ποιο μέρος του σώματος είναι σφιγμένο και ποιο χαλαρό; δώστε ένα παράδειγμα ανοιχτού ή κλειστού χεριού για να διαφοροποιηθεί. Ή απλά περιγράψτε πώς αισθάνονται οι ώμοι ή τα χέρια σε αυτή τη στάση. Και τέλος προσπαθήστε να ρωτήσετε τι θέλετε όταν βρίσκεστε σε αυτή την κατάσταση, προσπαθώντας να φανταστείτε πιθανά αποτελέσματα.
- Μέρος 3: Συναισθήματα μέσω της φωνής. Σε αυτό το σημείο επιστρέψτε, αν είναι δυνατόν, στο κάθισμα για να παίξετε με τη φωνή εξηγώντας ότι τώρα ο στόχος είναι να προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε αν είναι δυνατόν να κατανοήσουμε τα συναισθήματα με κλειστά μάτια. Προσπαθήστε μαζί με τον έφηβο να επιλέξετε μια φράση που μπορεί να τύχει να πει σε κάποιον συμμαθητή ή δάσκαλο ή μέλος της οικογένειας, π.χ. «Δάνεισέ μου το τηλέφωνο!», «Μπορώ να πάω στην τουαλέτα;» κ.ά. Κρατήστε εναλλάξ τα μάτια κλειστά (χωρίς να χρησιμοποιήσετε παρωπίδες για προφανείς λόγους ελευθερίας να ανοίγουν και να κλείνουν τα μάτια ελεύθερα) και προσπαθήστε να μαντέψετε τι είδους συναίσθημα μπορεί να είναι, ονομάζοντάς το ή επιλέγοντας πάλι ένα πρόσωπο που αντιπροσωπεύει τη φωνή αυτή.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως και στην προηγούμενη συνεδρία, προσφέρετε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/ να μοιραστείτε με μια κάρτα, μια άμεση ερώτηση ή όποιο άλλο εργαλείο είναι πιο χρήσιμο.
- Πιθανή εργασία για την επόμενη συνεδρία: Προσκαλέστε τον/την έφηβο/η να προσπαθήσει να δει αν υπάρχουν φίλοι/ες στην τάξη του/της ή στην ομάδα φίλων του/της, που νιώθουν συχνά ένα συναίσθημα αντί για ένα άλλο, εξηγώντας ότι τα συναισθήματα είναι σαν τη θάλασσα και δεν μένουν ποτέ ακίνητα, αλλάζουν συχνά όπως τα ρούχα, αλλά και ότι μερικές φορές φοράμε τα ίδια ρούχα για πολλές μέρες. Αν ο/η έφηβος/η θέλει, μπορεί να μοιραστεί αν κάποιιοι φίλοι κάνουν συχνά μια συγκεκριμένη έκφραση με το πρόσωπό τους ή αν κινούνται ή μιλούν συχνά με έναν τρόπο που διερευνήθηκε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

	ΑΠΟΛΑΥΣΗ
	ΛΥΠΗ
	ΘΥΜΟΣ
	ΦΟΒΟΣ
	ΑΗΔΙΑ
	ΕΚΠΛΗΞΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12
Τίτλος/θέμα:

- **Ονομάζοντας τις διαφορές**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- περιγράψουν με λεπτομέρεια και να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα που αναγνωρίζουν,
- εξοικειωθούν με την έννοια της συναισθηματικής έντασης.

Προετοιμασία:

- Επαναχρησιμοποιήστε τα υλικά από την προηγούμενη συνεδρία και προσθέστε δύο αντίγραφα για κάθε emotion.
- Προσθέστε μερικά ακόμη emotions που είναι πιο σύνθετα και περίπλοκα στην ερμηνεία, αλλά εξακολουθούν να είναι συναισθηματικά προσδιορίσιμα με ακρίβεια.
- Εάν είναι δυνατόν, ανάλογα με την ικανότητα του εφήβου, εισαγάγετε τη μεταβλητή της συναισθηματικής έντασης (υψηλή/χαμηλή). Ετοιμάστε ξεχωριστές κάρτες με ονόματα συναισθημάτων για κάθε emotion και για κάθε ένα ένα πιο έντονο συναίσθημα και ένα λιγότερο έντονο. Για παράδειγμα: η ευτυχία, ως συναίσθημα μέτριας έντασης- ο ενθουσιασμός υψηλής έντασης και η ευχαρίστηση χαμηλής έντασης. Ανατρέξτε στις μελέτες του Ekman και στην επιστημονική πλατφόρμα www.atlasofemotions.org.

Πηγές:

2 σετ καρτών με emotion και 1 σετ καρτών με ονόματα συναισθημάτων - 3 λέξεις συναισθημάτων για κάθε emotion που αντιστοιχούν σε 3 διαφορετικές εντάσεις συναισθημάτων.

Κύρια δραστηριότητα:

- Παρουσιάστε με λίγα σαφή λόγια τις εργασίες που θα πραγματοποιηθούν. Κρεμάστε την εργασία με τη δραστηριότητα ή το γενικό χάρτη που χρησιμοποιήθηκε στην πρώτη συνεδρία. Προσφέρετε επίσης χώρο για ερωτήσεις ή ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την προηγούμενη συνάντηση.
- Μέρος 1: Παρουσιάστε ξανά τα συναισθήματα και εισάγετε με κάρτες τα ονόματα κάθε συναισθήματος που αντιπροσωπεύουν. Κάντε το με τον έφηβο παίζοντας και περιγράφοντας τις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης εικόνας.
- Πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα επιλέξτε ή βάλτε τον έφηβο να επιλέξει με ποιο συναίσθημα θα ξεκινήσει και καθαρίστε το τραπέζι, το χώρο εργασίας, από τις άλλες εικόνες, αφήνοντας μόνο το συναισθηματικό σύμβολο αναφοράς.
- Μέρος 2: προτείνουμε να μειώσουμε λίγο την ένταση αυτού του συναισθήματος, σαν να μπορούσαμε να χαμηλώσουμε την ένταση, σαν να είχαμε, για παράδειγμα, «λίγη» ευτυχία, αλλά ακόμα ευτυχία. Βασικό ερώτημα: τι θα συνέβαινε στο πρόσωπο; Στο σώμα; Στη φωνή; Παίξτε με αυτές τις μεταβλητές και στο τέλος τροποποιήστε την εικόνα του emotion (χρησιμοποιήστε ένα αντίγραφο γι' αυτό), μαζί με τον έφηβο ή αφήστε τον να το κάνει, και στη συνέχεια προτείνετε να το ονομάσετε με την κάρτα που έχετε ετοιμάσει, για παράδειγμα «ευχαρίστηση». Η τροποποίηση μπορεί να είναι πολύ δημιουργική: ένα συγκεκριμένο σημείο, μια αλλαγή στη θέση κάποιου στοιχείου, η εισαγωγή μιας λέξης.
- Ίδια διαδικασία με την αύξηση της έντασης χρησιμοποιώντας το δεύτερο αντίγραφο των emotions. Επαναλάβετε το παιχνίδι με τα συναισθήματα που ενδιαφέρουν περισσότερο τον έφηβο και μην το κάνετε απαραίτητα με όλα τα συναισθήματα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως και στην προηγούμενη συνεδρία, προσφέρετε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/να μοιραστείτε την εμπειρία χρησιμοποιώντας μια κάρτα, άμεσες ερωτήσεις ή όποιο άλλο εργαλείο είναι πιο χρήσιμο.
- Πιθανή εργασία για την επόμενη συνεδρία: Την επόμενη φορά πείτε μου αν υπάρχει κάποιος φίλος σας τον οποίο παρακολουθείτε να βιώνει περισσότερο ή λιγότερο έντονα συναισθήματα από αυτά που συζητήσαμε μαζί σήμερα.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 13

Τίτλος/θέμα:

- Μαθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- Θα μπορέσουν να εδραιώσουν την κατανόηση των εννοιών και της προόδου.

Προετοιμασία:

- Παρουσιάστε με λίγα και σαφή λόγια τις εργασίες που θα πραγματοποιηθούν. Προσφέρετε επίσης χώρο για ερωτήσεις ή ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρίαση.

Πηγές:

- Κάρτες με emoticons,
- Φύλλο εργασίας με τον τροχό των συναισθημάτων (βλ. παράρτημα στη σελίδα 77),
- φωτογραφίες με πρόσωπα εφήβων/ενηλίκων που νιώθουν συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

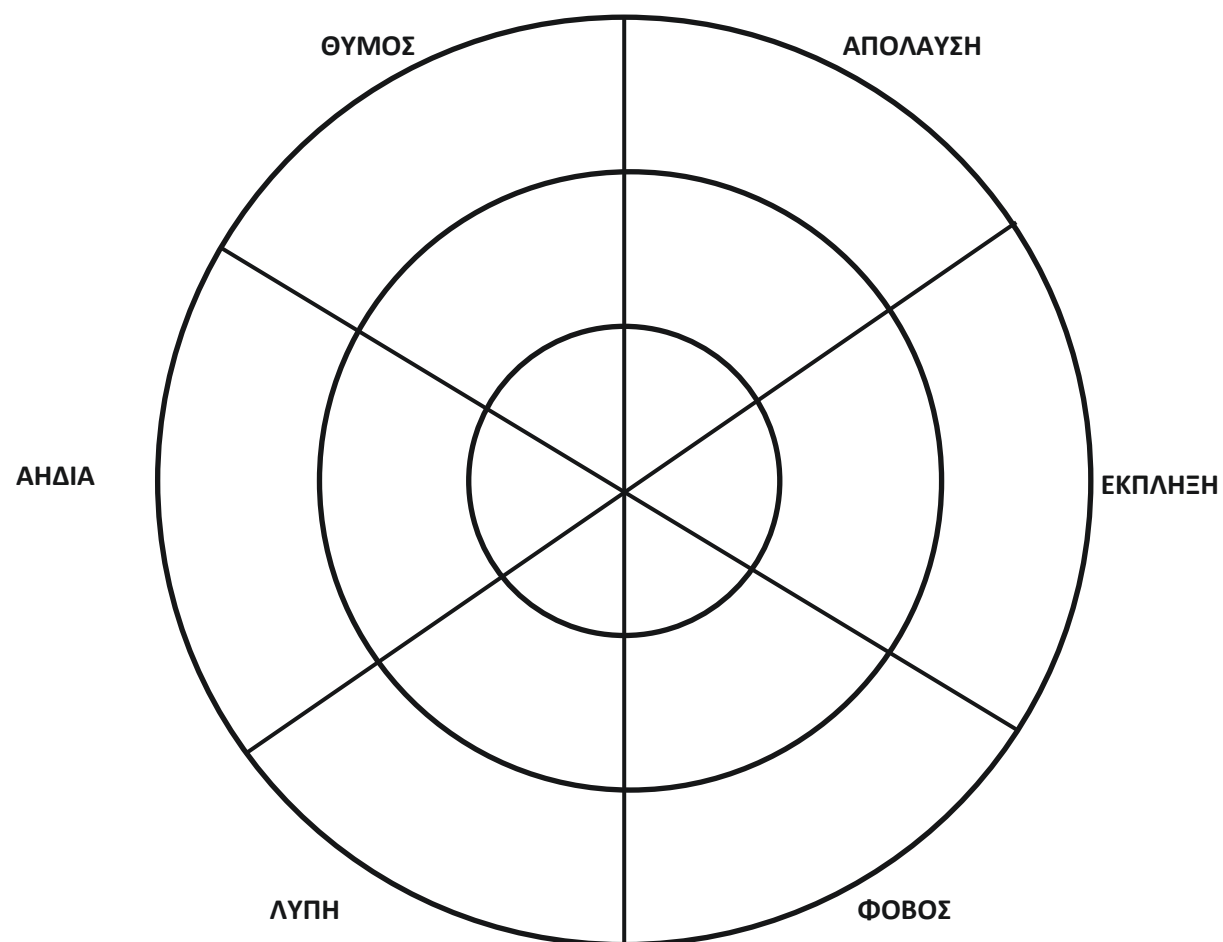
- Η καθοδηγητική ερώτηση που τίθεται εμμέσως και τελικά και ρητά είναι «τι έμαθες;».
- Για να δώσετε αυτή την ευκαιρία για εστίαση πείτε τι έγινε στις προηγούμενες συναντήσεις, αλλά όχι απλώς απαριθμώντας δραστηριότητες. Επισημάνετε επίσης παρατηρήσεις σχετικά με τον μαθητή, για παράδειγμα, «είδα ότι διασκέδασες όταν...» ή «αυτό το παιχνίδι αντ' αυτού ήταν πιο δύσκολο, και κατάφερες να...»
- Προσπαθήστε να οικοδομήσετε την αφήγηση ενθαρρύνοντας την αλληλεπίδραση και, όπου είναι δυνατόν, χειριστείτε τα υλικά και προσφέρετε την ευκαιρία να επιστρέψετε στην εμπειρία επαναλαμβάνοντας κάποιες από τις δραστηριότητες που έγιναν στις συναντήσεις.
- Η τελευταία δραστηριότητα που μπορεί να προταθεί είναι η κατασκευή ενός τροχού/ λουλουδιού/ στόχου συναισθημάτων (χρησιμοποιήστε την πιο κατάλληλη μεταφορά). Μαζί, χρησιμοποιώντας κάποια περιοδικά, κόβουμε εικόνες προσώπων με αντιληπτές συναισθηματικές εκφράσεις και στη συνέχεια τις κολλάμε στο φύλλο εργασίας, μέσα στους τρεις ομόκεντρους κύκλους. Κάθε κλαδί ανήκει σε μια βασική συναισθηματική οικογένεια: χαρά, λύπη, θυμός, έκπληξη, αηδία, φόβος, ενώ από μέσα προς τα έξω υπάρχει μια αύξηση της έντασης: ο πιο εσωτερικός κύκλος θα περιέχει εικόνες προσώπων με ήπια συναισθήματα, ο μεσαίος κύκλος αυτά με μέτρια ένταση, ο πιο εξωτερικός κύκλος, από την άλλη, θα έχει συναισθήματα με έντονη εκφραστικότητα.
- Ο σκοπός είναι να οριστικοποιηθεί μια ολοκληρωμένη κατανόηση των βασικών συναισθηματικών συντεταγμένων, χωρίς καμιά αξίωση να ολοκληρωθεί ολόκληρο το κολάζ. Έτσι, ένα καλό αποτέλεσμα θα είναι να σχολιάζει κανείς τις εικόνες που βρίσκει, ακόμη και με το πλαίσιο προέλευσής τους, και να προσπαθεί με κάποιο τρόπο να τις τοποθετήσει στο κολάζ και να τις συνδέσει ως ένα βαθμό και με τη δική του κοινωνική εμπειρία.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως και στην προηγούμενη συνεδρία, δώστε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/ να μοιραστείτε με μια κάρτα, μια άμεση ερώτηση ή το εργαλείο που είναι πιο χρήσιμο, αυτή τη φορά εκφράζοντας μια ανατροφοδότηση όχι για τη συνεδρία αλλά για ολόκληρο το ταξίδι στην κοινωνική ευαισθητοποίηση.

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΕΡΟΣ 2

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/θέμα:

- Τι είναι η διαχείριση σχέσεων;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν τι είναι η διαχείριση σχέσεων,
- θα είναι σε θέση να επικοινωνούν με σαφήνεια τα συναισθήματά τους.

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερο να μην κάθεται απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και βεβαιωθείτε ότι έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο, αν σκοπεύετε να προβάλετε το προτεινόμενο βίντεο.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. τα παραρτήματα στις σελίδες 80-81),
- κενά χαρτιά,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι,
- σύνδεση στο διαδίκτυο.

Κύρια δραστηριότητα:

- Εάν δεν γνωρίζετε καλά τον μαθητή ή δεν έχετε συναντηθεί ποτέ πριν, αφιερώστε ένα λεπτό για να συστηθείτε και να κάνετε στο παιδί μερικές ερωτήσεις.
- Προτεινόμενες ερωτήσεις:
- Ποιο είναι το όνομά σου/η ηλικία σου;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σου πράγμα που κάνεις εκτός σχολείου;
- Τι σε προκαλεί στο σχολείο;
- Τι σε προκαλεί περισσότερο εκτός σχολείου;
- Για ποιο πράγμα είσαι πιο περήφανος;
- Σε τι θέλεις να γίνεις καλύτερος/η;
- Ποιοι είναι οι φίλοι σου στο σχολείο;
- Ποιο είναι κάτι που θα ήθελες να ξέρω για σένα;
- Ποιο είναι κάτι στο σχολείο σου που αγαπάς;
- Ποιο είναι κάτι στο σχολείο σου που θα ήθελες να αλλάξεις;
- Ποιο είναι κάτι που μπορείς να βοηθήσεις τους άλλους να κάνουν ή να μάθουν;
- Ποιο είναι κάτι που οι άλλοι μπορούν να σε βοηθήσουν να κάνεις ή να μάθεις;
- Εξηγήστε ότι πρόκειται να μιλήσετε για τη διαχείριση σχέσεων. Ρωτήστε τον μαθητή τι νομίζει ότι σημαίνει αυτό.
- Προαιρετικά, μπορείτε να δείξετε αυτό το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Συνεχίστε με τη δραστηριότητα «Η πυραμίδα των αξιών»: οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν τις κάρτες που περιέχουν διαφορετικές αξίες και να επιλέξουν τις έξι κορυφαίες αξίες τους. Σημείωση: κατά την επιλογή τους, οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν ποιοι είναι οι ίδιοι ως άτομο και τι θέλουν από τους άλλους. Στη συνέχεια, θα δημιουργήσουν την πυραμίδα των αξιών, οργανώνοντας τις έξι αξίες τους

ανάλογα με τη σημασία τους (η πιο σημαντική θα είναι στην κορυφή) και γράφοντάς τες στην πυραμίδα που περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας. Στόχος είναι οι μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τις αξίες τους και να τις επικοινωνήσουν.

- Πώς θα αισθανόσασταν και τι θα κάνατε αν; Δώστε στους μαθητές ορισμένα σενάρια και ρωτήστε τους πώς θα ένιωθαν σε αυτές τις καταστάσεις και πώς θα αντιδρούσαν, σύμφωνα με τις αξίες που έχουν διακρίνει. Σενάρια:
 1. Ζητήσατε από έναν φίλο σας να σας δανείσει το φορητό του υπολογιστή για να κάνετε μια εργασία, αλλά τώρα φαίνεται να έχει καταρρεύσει.
 2. Έχετε αποκτήσει ένα ολοκαίνουργιο κινητό τηλέφωνο και ο φίλος σας ρωτάει αν μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να βγάλει φωτογραφίες.
 3. Βρίσκεστε στο εμπορικό κέντρο και ο φίλος σας έχει πραγματικά ναυτία στο στομάχι.
 4. Ο καθηγητής σας σας ζητά να λύσετε ένα πολύ δύσκολο μαθηματικό πρόβλημα στον πίνακα.
 5. Η μαμά σας σας είπε ότι μπορεί να σας πάει με το αυτοκίνητο στο σπίτι του φίλου σας αργότερα σήμερα. Σας έχει πει την ακριβή ώρα που θα φύγετε από το σπίτι σας. Έχετε ήδη ρωτήσει τη μαμά σας αν μπορείτε να πάτε νωρίτερα, αλλά σας είπε ότι έχει κάποια άλλα πράγματα να κάνει πρώτα. Θέλεις πραγματικά να πας τώρα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι πρέπει να κάνουν ή πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την πυραμίδα στην καθημερινή τους ζωή και στις σχέσεις τους.
- Ζητήστε από τους μαθητές να σας δώσουν παραδείγματα περιπτώσεων που οι αξίες τους έγιναν σεβαστές και περιπτώσεων που δεν έγιναν. Ζητήστε τους να περιγράψουν πώς ένιωσαν και τι έκαναν και στις δύο περιπτώσεις.
- Βοηθήστε τους να συνειδητοποιήσουν ότι οι αξίες τους, το ποιοι είναι οι ίδιοι ως άτομο και τι χρειάζονται από τους άλλους είναι το θεμέλιο όλων των σχέσεων.
- Εργαστείτε μέχρι να συναντηθείτε ξανά: Βάλτε ως στόχο οι μαθητές να επικοινωνούν με σαφήνεια πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με ένα άτομο από την οικογένειά τους, έναν συμμαθητή/ φίλο, τον δάσκαλό τους. Την επόμενη φορά θα πρέπει να σας μιλήσουν για τρεις περιπτώσεις στις οποίες επικοινωνήσαν με σαφήνεια το πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται σύμφωνα με τις αξίες τους.



ΑΠΟΔΟΧΗ



ΣΥΜΠΟΝΙΑ



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



ΘΑΡΡΟΣ



ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ



ΙΣΟΤΗΤΑ



ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ



ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ



ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ



ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ



ΑΝΤΟΧΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

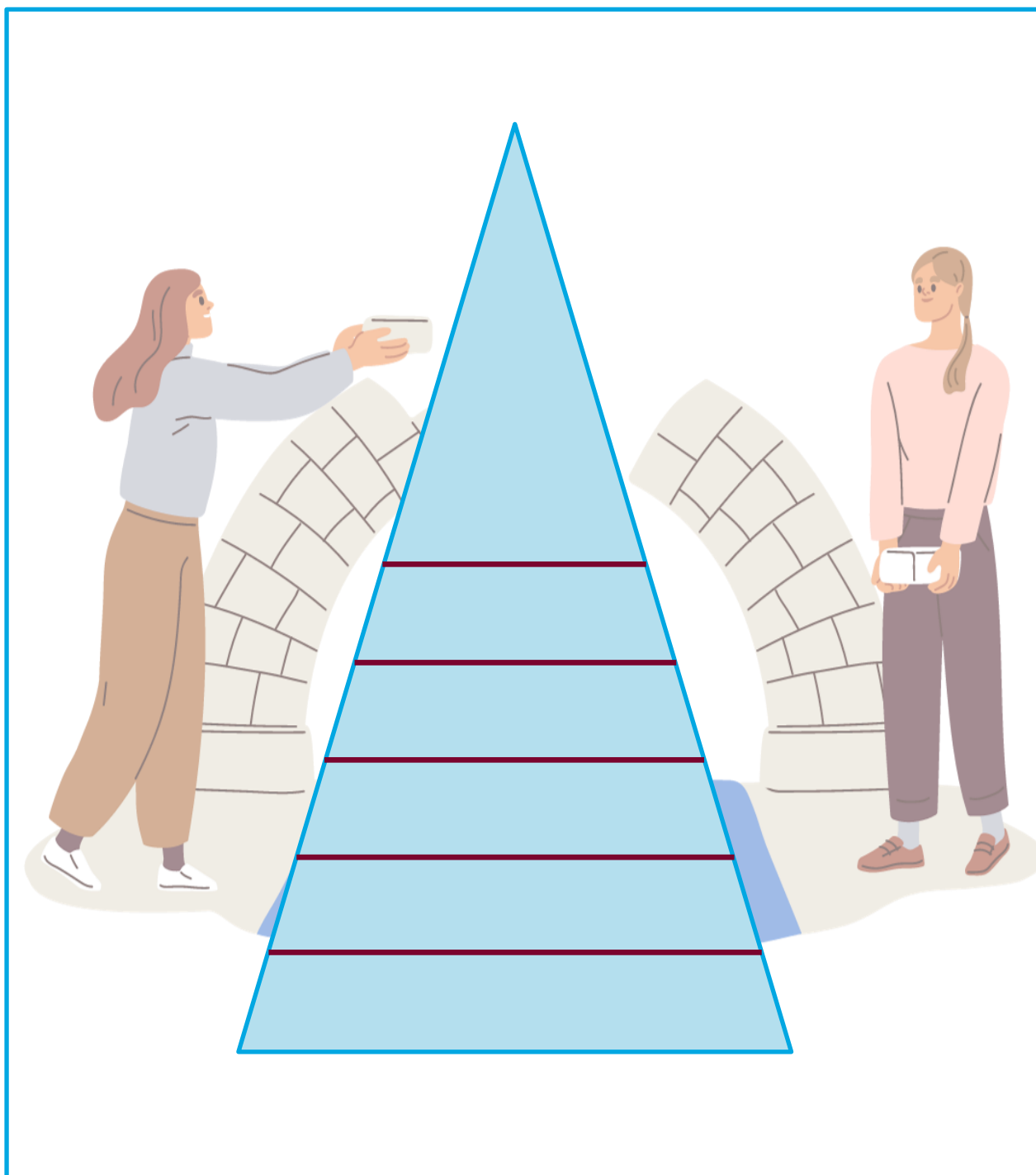


ΑΥΤΟ-ΕΛΕΓΧΟΣ



ΜΟΙΡΑΣΜΑ

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΞΙΩΝ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15**Τίτλος/θέμα:**

- Ας συνδεθούμε!

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να δίνουν προσοχή στα συναισθήματα των άλλων,
- κατανοήσουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές,
- συνδεθούν με τους άλλους με τρόπους που θα τους βοηθήσουν να νιώσουν κατανοητοί και υποστηριζόμενοι.

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερο να μην κάθεστε απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και θυμηθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για την εργασία της προηγούμενης συνεδρίας.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλέπε παράρτημα στη σελίδα 83),
- κενά φύλλα χαρτιού,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Δείξτε τις κάρτες με τα emojis συναισθημάτων στους μαθητές και δώστε τους τις ετικέτες συναισθημάτων και ζητήστε τους να αντιστοιχίσουν τα συναισθήματα με τα ονόματά τους. Μπορείτε να ζητήσετε από το παιδί να ζωγραφίσει ένα νέο emoji και να γράψει μια ετικέτα γι' αυτό.
- Περαιτέρω, καλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους προκειμένου να περιγράψουν πώς θα ενεργούσαν σε ορισμένες καταστάσεις: δώστε στους μαθητές διάφορες καταστάσεις και ρωτήστε τους τι θα έκαναν σε κάθε κατάσταση. Σημείωση: Δώστε προσοχή στα συναισθήματα των άλλων και ενεργήστε με ενσυναίσθηση και συμπόνια αλλά χωρίς να ατιμάσετε τις αξίες σας. Σενάρια:
 1. Σε ένα αεροπλάνο, ένας ηλικιωμένος άνδρας σας ζητάει να αλλάξετε θέση με τη γυναίκα του για να καθίσουν μαζί. Ήρθατε νωρίς για να πάρετε θέση στο παράθυρο και δεν σας αρέσει η θέση της γυναίκας του. Τι κάνετε;
 2. Ο φίλος/η φίλη σας δεν θέλει να βγει μαζί σας το Σαββατοκύριακο και φαίνεται να έχει κάποιους νέους φίλους. Τι κάνετε;
 3. Συνειδητοποιείτε ότι πληγώσατε τα συναισθήματα ενός φίλου/μιας φίλης σας μοιράζοντας τα προσωπικά του/της μυστικά με έναν άλλο φίλο/μια άλλη φίλη. Τι κάνετε;
 4. Βρίσκεστε στο εμπορικό κέντρο και ένας φίλος σας έχει ξεχάσει να φέρει μαζί του/της χρήματα για να πληρώσει το φαγητό. Έχετε κάποια, αλλά δεν είναι αρκετά και για τους δυο σας. Τι κάνετε;
 5. Ο φίλος/η φίλη σας έχει χάσει το τηλέφωνό του/της και κάποια άλλα παιδιά λένε ότι το έχετε εσείς, παρόλο που αυτό δεν είναι αλήθεια. Αυτά τα άλλα παιδιά επιμένουν ότι εσείς έχετε το τηλέφωνο. Τι κάνετε;

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συζητήστε τις απαντήσεις του μαθητή σχετικά με τα σενάρια. Εξηγήστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.

- Εργασία μέχρι να συναντηθείτε ξανά: Βάλτε ως στόχο ο μαθητής να βοηθήσει 3 άτομα που έχουν ανάγκη (φίλους, συμμαθητές, μέλη της οικογένειας) να περάσουν ένα δύσκολο συναίσθημα, είτε ρωτώντας τους αν χρειάζονται βοήθεια είτε άμεσα κάνοντας κάτι καλό γι' αυτούς. Αυτή η εργασία βοηθά τους μαθητές να εξασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων και να συνδεθούν με τους άλλους με τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν ότι τους καταλαβαίνουν και τους υποστηρίζουν.

ΕΜΟΤΙCΟΝΣ ΚΑΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΥΜΟΣ

ΛΥΠΗ

ΦΟΒΟΣ

ΑΠΟΛΑΥΣΗ

ΑΓΑΠΗ

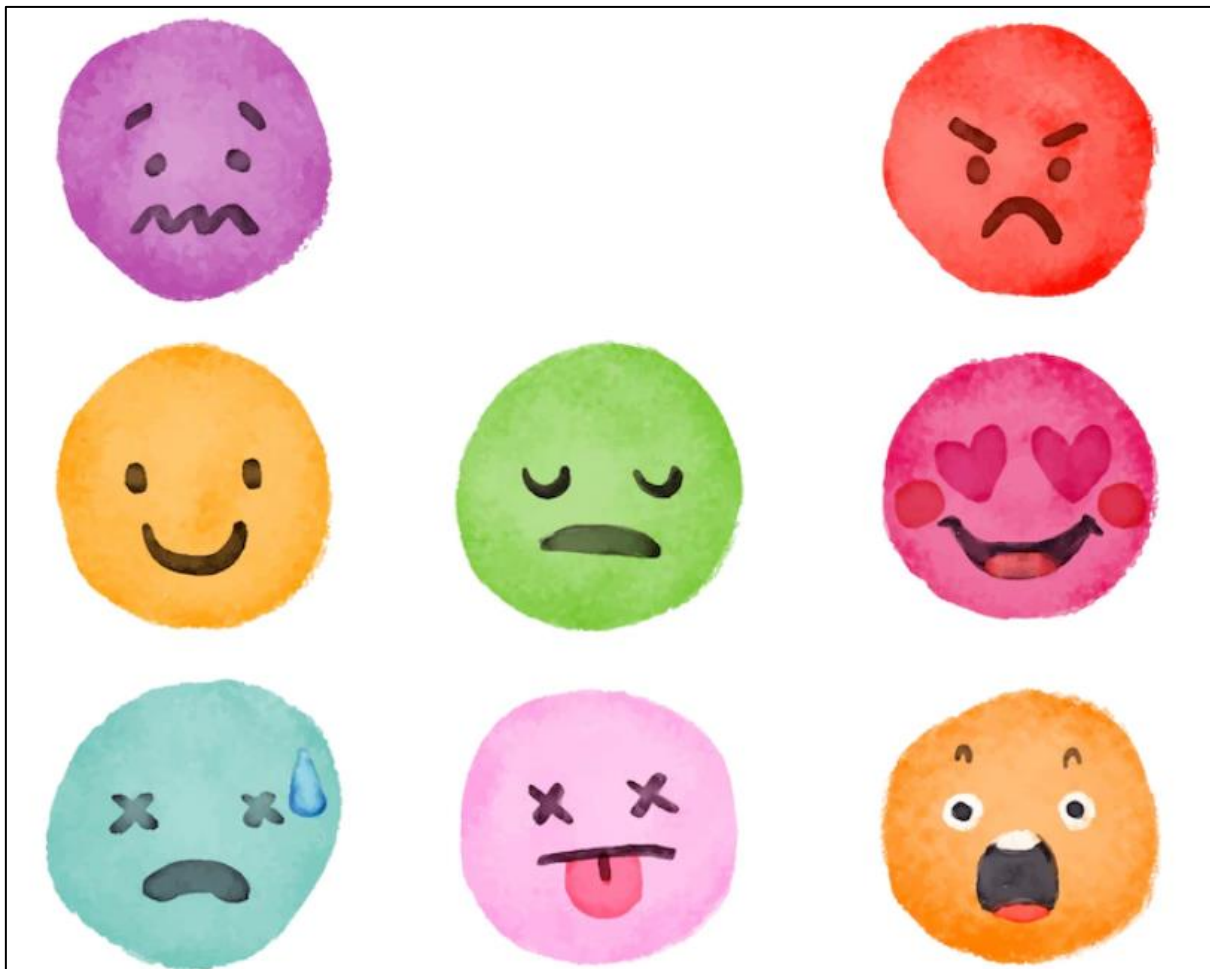
ΕΚΠΛΗΞΗ

ΑΗΔΙΑ

ΝΤΡΟΠΗ

ΜΕΡΟΣ 2

ΕΝΟΤΗΤΑ 7



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΣΧΕΣΕΩΝ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 16
Τίτλος/θέμα:

- Υγιής οριοθέτηση - Τι πρέπει να λέμε και τι δεν πρέπει να λέμε

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να θέτουν όρια στις σχέσεις τους με τους άλλους,
- σέβονται και να τιμούν αυτά τα όρια.

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερο να μην κάθεστε απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και θυμηθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για την εργασία της προηγούμενης συνεδρίας.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. τα παραρτήματα στις σελίδες 85-90),
- κενά φύλλα χαρτιού,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Εξηγήστε ότι τα προσωπικά όρια είναι τα όρια και οι κανόνες που θέτουμε για τον εαυτό μας μέσα στις σχέσεις. Ένα άτομο με υγιή όρια μπορεί να λέει «όχι» στους άλλους όταν το θέλει. Τα όρια πρέπει να βασίζονται στις αξίες σας ή στα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς.
- Δώστε στο μαθητή τις κάρτες με τα Πράγματα που πρέπει να πούμε και ζητήστε του να τα ταξινομήσει ως εξής:

1. πράγματα που πρέπει να λέτε και τα οποία βοηθούν στη θέσπιση σαφών ορίων και

2. πράγματα που πρέπει να λέτε και που δεν βοηθούν τόσο πολύ στον καθορισμό σαφών ορίων.

- Παρουσιάστε στο μαθητή κάποιες καταστάσεις (διαβάστε τις χρησιμοποιώντας τις κάρτες με τις καταστάσεις ορίων) που προκαλούν τα όρια και ρωτήστε τον πώς θα αντιδρούσε. Οι μαθητές θα περιγράψουν τι θα έκαναν και τι θα έλεγαν στη συγκεκριμένη κατάσταση.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συζητήστε τις απαντήσεις των μαθητών σχετικά με τα σενάρια που συζητήθηκαν. Επισημάνετε τα υγιή όρια και τη διαδικασία της οριοθέτησης.
- Εργασία μέχρι να συναντηθείτε ξανά: Θέστε ως στόχο ο μαθητής να θέτει σαφή όρια σε 3-5 περιπτώσεις κατά τη διάρκεια των καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Ο μαθητής θα πρέπει να μοιραστεί τις εμπειρίες του/της σχετικά με τη θέσπιση ορίων στην επόμενη συνάντηση. Μια άλλη επιλογή είναι να θέσετε ως στόχο ο μαθητής να σέβεται τα όρια των άλλων ανθρώπων σε τουλάχιστον 3-5 περιπτώσεις και να μοιραστεί αυτές τις εμπειρίες στην επόμενη συνεδρία.

Τι να πείτε

‘Δεν είμαι άνετα με αυτό.’

‘Δεν μπορώ να το κάνω αυτό για σένα.’

‘Σε παρακαλώ, μην το κάνεις αυτό.’

‘Αυτό δεν δουλεύει για μένα.’

‘Αποφάσισα να μην το κάνω.’

‘Αυτό δεν είναι αποδεκτό.’

‘Θα το κάνω, αν θέλεις.’

“Ίσως.”

“Θα δούμε.”

“Δεν θα έχω χρόνο να ξεκουραστώ, αλλά πάμε.”

“Λυπάμαι, αλλά δεν μπορώ.”

“Ω, όχι! Αισθάνομαι ενοχές που δεν έρχομαι”.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ

Έχετε καλέσει έναν φίλο στο σπίτι σας για να δείτε μια ταινία, αλλά τώρα είναι αργά. Θα θέλατε να ετοιμαστείτε για ύπνο, αλλά ο φίλος σας δεν φαίνεται να γνωρίζει πόσο αργά είναι.

Έχασες αρκετές ημέρες στο σχολείο λόγω προβλήματος στο σπίτι. Όταν επιστρέψετε, κάποιος συμμαθητής σας ρωτάει τι συνέβη. Νιώθετε ότι αυτή η πληροφορία είναι προσωπική και δεν θέλετε να τη μοιραστείτε.

Οι φίλοι σου τρώνε μπουκιές από τα σνακ που φέρνεις στο σχολείο στο διάλειμμα. Ποτέ δεν συζητήσατε σχέδια για να μοιραστείτε το φαγητό και δεν θέλετε να τρώνε ό,τι έχετε φέρει μαζί σας.

Ο συμμαθητής σας είναι αναστατωμένος επειδή έχασε σε έναν διαγωνισμό. Αρχίζει να φωνάζει και να χτυπάει τη γροθιά του/της στο θρανίο του/της. Αυτό σε κάνει να νιώθεις πολύ άβολα.

Ο συμμαθητής σας σας ζητάει συνεχώς να του/της κάνετε χάρες. Για παράδειγμα, σου ζητάει να πάρεις το παλτό του/της στην τάξη ή να πας να του/της φέρεις νερό. Δεν θέλεις να φέρεις σαν υπηρέτης τους.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17
Τίτλος/θέμα:

- **Διαχείριση συγκρούσεων**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις.

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερα να μην κάθεται απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και θυμηθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για την εργασία της προηγούμενης συνεδρίας.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. τα παραρτήματα στις σελίδες 88-89),
- κενά φύλλα χαρτιού,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Συζητήστε υγιείς και ανθυγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Χρησιμοποιήστε τις κάρτες Τρόποι αντιμετώπισης των συγκρούσεων και ζητήστε από τους μαθητές να τους κατατάξουν ως υγιείς ή ανθυγιεινούς. Συζητήστε τις επιλογές.
- Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τα μεγάλα προβλήματα έναντι των μικρών προβλημάτων. Προσπαθήστε να συνδέσετε το μέγεθος ενός προβλήματος με διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων.
- Οι στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων περιλαμβάνουν τη διαπραγμάτευση, τη διαμεσολάβηση και τη διαιτησία.
- Ανάλογα με το είδος της σύγκρουσης που αντιμετωπίζουν τα παιδιά, μπορεί να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τη σύγκρουση αυτή μόνα τους (μικρά προβλήματα) ή μπορεί να χρειαστεί να εμπλέξουν έναν ενήλικα στην κατάσταση (διαμεσολάβηση/διαιτησία για μεγάλα προβλήματα).
- Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας Μεγάλα προβλήματα έναντι μικρών προβλημάτων. Ο μαθητής μπορεί να γράψει παραδείγματα προβλημάτων. Για το μέρος που αφορά τον τρόπο αντιμετώπισής τους, ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που έχετε συζητήσει προηγουμένως ή να εξηγήσει πώς θα συμπεριφερόταν.
- Ιδέες επίλυσης συγκρούσεων: ζητήστε βοήθεια, διαπραγματευτείτε, συμβιβαστείτε, αποφύγετε το πρόβλημα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συζητήστε τις απαντήσεις του/της μαθητή/τριας σχετικά με τον πιθανό τρόπο επίλυσης των μικρών, μεσαίων και μεγάλων προβλημάτων του/της. Κάντε προτάσεις και ζητήστε προβληματισμούς σχετικά με τα αποτελέσματα κάθε κατάστασης.
- Ζητήστε από τον μαθητή να προχωρήσει σε φιλτράρισμα σκέψεων όταν συναντάει σύγκρουση. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν τον προβληματισμό:

ο Γιατί το σκέφτομαι αυτό;

ο Με πληγώνει;

ο Είναι επιζήμιο για το άλλο άτομο;

- ο Λειτουργεί για μένα;
- ο Λειτουργεί για το άλλο άτομο;
- ο Τι λειτουργεί και για τους δύο;
- ο Μπορώ/πρέπει να συμβιβαστώ;

Τρόποι αντιμετώπισης συγκρούσεων

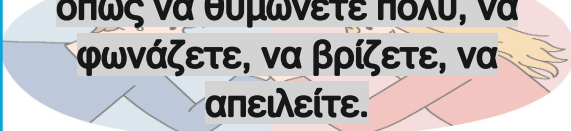
Δεν πρέπει να σας ενδιαφέρει η άποψη του άλλου.



Παραιτηθείτε από κάτι που είναι σημαντικό για εσάς.



Συνιστώνται έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως να θυμώνετε πολύ, να φωνάζετε, να βρίζετε, να απειλείτε.



Ποτέ μη συμβιβάζεστε.



Κρατήστε κακία!



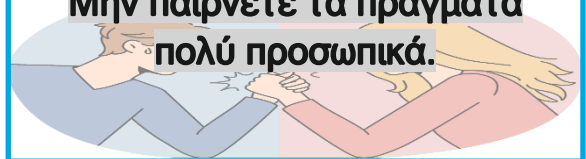
Να ενδιαφέρεστε για την άποψη του άλλου.



Χρησιμοποιήστε την ήρεμη και διεκδικητική φωνή σας για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.



Μην παίρνετε τα πράγματα πολύ προσωπικά.



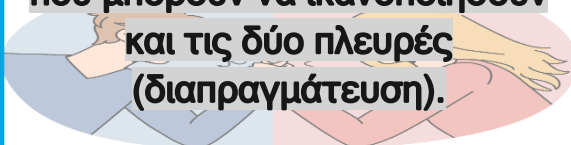
Μάθετε να συγχωρείτε.



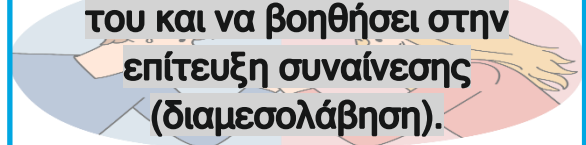
Γίνετε ικανοί να συμβιβάζεστε.



Προσπαθήστε να βρείτε λύσεις που μπορούν να ικανοποιήσουν και τις δύο πλευρές (διαπραγμάτευση).



Ζητήστε από ένα ουδέτερο άτομο να εκφράσει τη γνώμη του και να βοηθήσει στην επίτευξη συναίνεσης (διαμεσολάβηση).



Μεγάλα προβλήματα VS Μικρά προβλήματα

Και πώς να τα αντιμετωπίσετε

ΤΥΠΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ
ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		
ΜΕΤΡΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		
ΜΙΚΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		

ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18
Τίτλος/θέμα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Απόσπασμα σημαντικών μαθημάτων και σοφίας για το μέλλον
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν πάνω σε αυτά που έμαθαν και να αξιολογήσουν το επίπεδο που έχουν αλλάξει, ➤ θα είναι σε θέση να αντλήσουν σημαντικά διδάγματα για τη συμπεριφορά τους στο μέλλον, ➤ αισθάνονται ενδυναμωμένοι και υπεύθυνοι για τις σχέσεις τους.
Προετοιμασία: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο ειδικός θα δημιουργήσει μια ζεστή ατμόσφαιρα και θα ανακοινώσει ότι αυτή θα είναι η τελευταία συνεδρία. ➤ Προκειμένου να προωθήσει την ασφάλεια και την ενδυνάμωση, ο ειδικός θα επιβεβαιώσει εκ νέου τη διαθεσιμότητά του/της στο μέλλον, εάν προκύψουν δύσκολες καταστάσεις. ➤ Σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να βοηθήσει τον μαθητή να συνοψίσει όσα έμαθε κατά τη διάρκεια των συνεδριών και να νιώσει την εξουσία να εφαρμόσει τα μαθήματα αυτά στην πράξη.
Πηγές: <ul style="list-style-type: none"> ➤ χαρτί γραφής και όργανα για την τήρηση σημειώσεων.
Κύρια δραστηριότητα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο ειδικός θα διευκολύνει τον αναστοχασμό σχετικά με την ανάπτυξη του μαθητή, βοηθώντας τον να θυμηθεί πώς συμπεριφέρθηκε ή τι είπε κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών. ➤ Στη συνέχεια, ο ειδικός θα ζητήσει από τον μαθητή να εκφράσει τη γνώμη του/της για την παρούσα στιγμή σε σύγκριση με την αρχική στιγμή των σχέσεών τους. Ο μαθητής μπορεί να ενθαρρυνθεί να κρατήσει σημειώσεις. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: <p>ο Πώς αισθάνεσαι τώρα σε σύγκριση με τότε;</p> <p>ο Πώς έχει αλλάξει η ζωή σου/ η συμπεριφορά σου/ οι σχέσεις σου; Έχουν βελτιωθεί; Πώς μπορείς να το εξηγήσεις αυτό;</p> <p>ο Ποια συμπεράσματα έχετε βγάλει από την εργασία μας; Πού και πώς μπορείτε να τα εφαρμόσετε;</p> <p>ο Πώς θα διατηρήσετε την ανάπτυξή σας; Πώς θα αποτρέψετε την υποτροπή στις παλιές, όχι και τόσο υγιείς συνήθειες/συμπεριφορές σας;</p> <p>ο Ποιοι είναι οι τομείς που πιστεύετε ότι πρέπει ακόμη να βελτιώσετε/αναπτύξετε;</p>
Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο μαθητής μπορεί να πάρει μαζί του/της σημειώσεις με προβληματισμούς. ➤ Ο ειδικός θα συνοψίσει τους προβληματισμούς και θα δώσει ένα μήνυμα παρακίνησης στο μαθητή/τρια, προκειμένου να τον/την ενθαρρύνει να εφαρμόσει τα διδάγματα που πήρε και να αναλάβει την ευθύνη για τη δική του/της ανάπτυξη.