

Λίγα λόγια για τη λειτουργία της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας

Κείμενο- σκίτσα : Κωνσταντίνος Κιουρτσής



ΓΕΝΙΚΑ

Η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας είναι μια τεχνητή ολιγομελής ομάδα εθελοντικής συμμετοχής. Ένα κοινό εξωτερικό στοιχείο των μελών της είναι η ηλικία και τούτο γιατί τα μέλη της είναι συμμαθητές.

Γενικός σκοπός της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας είναι η αγωγή (υγείας) και όχι η θεραπεία ή η διάγνωση περιπτώσεων που αποκλίνουν.

Ο σκοπός αυτός αφορά στο κάθε μέλος χωριστά, αλλά και σε όλα τα μέλη μαζί, δηλαδή στην ομάδα.

α. Αυτά που αφορούν στο κάθε μέλος είναι:

- i. **η γνώση όλου του εαυτού**, δηλαδή του σωματικού, λογικού και συναισθηματικού μέρους. Το μέλος διευκολύνεται να γνωρίσει τις δυνατότητες, τις αδυναμίες του, τις ανάγκες του και τα ελλείμματά του συγκρινόμενο με τα άλλα μέλη, αλλά και άλλα πρόσωπα που δεν είναι παρόντα στις συναντήσεις της ομάδας και την "επισκέπτονται" μέσω των δραστηριοτήτων της (παρέα, οικογένεια κλπ)
- ii. **η αποδοχή του εαυτού**. Το μέλος διευκολύνεται να δεχτεί τον εαυτό, μειώνοντας την απόσταση μεταξύ πραγματικότητας και επιθυμίας
- iii. **η εκτίμηση του εαυτού**. Το μέλος διευκολύνεται να εκτιμήσει τον εαυτό και την ζωή του ως το μέγιστο δώρο που του έχει προσφερθεί.
- iv. **η εκπλήρωση του εαυτού**. Το μέλος διευκολύνεται να αναγνωρίσει και να αναζητήσει την εσωτερική πληρότητα.

β. Αυτά που αφορούν στην ομάδα είναι:

- i. **η έκφραση και επικοινωνία των μελών**. Τα μέλη διευκολύνονται με τη χρήση κατάλληλων τεχνικών (λεκτικών και μη) να εκφράσουν τον εαυτό και να επικοινωνήσουν με τα άλλα μέλη.
- ii. **η διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών**. Τα μέλη διευκολύνονται ή να επιβεβαιώσουν προσωπικές στάσεις και συμπεριφορές ή να αποφασίσουν ποιες από αυτές κρίνουν ότι είναι αναγκαίο να αλλάξουν. Η επιβεβαίωση ή η αλλαγή είναι αποτέλεσμα εσωτερικής αναζήτησης του κάθε μέλους.
- iii. **η ανάπτυξη βοηθητικών σχέσεων**. Τα μέλη διευκολύνονται να αναπτύξουν τις μεταξύ τους σχέσεις μέσα και έξω από τις συναντήσεις της ομάδας. Διευκολύνονται επίσης και στις σχέσεις τους με άλλα πρόσωπα που δεν είναι παρόντα στις συναντήσεις της ομάδας, δηλαδή τα μέλη της οικογένειάς τους, της παρέας τους κλπ.

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Για να λειτουργήσει η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας, πρέπει να ικανοποιούνται κάποιες προϋποθέσεις που αφορούν στον ίδιο το μαθητή ως μέλος και στον εκπαιδευτικό ως συντονιστή. Πιο συγκεκριμένα:

α. Ο μαθητής-μέλος της ομάδας αγωγής υγείας

Ο κάθε μαθητής και η κάθε μαθήτρια μέλος της ομάδας (όπως και ο συντονιστής της ομάδας) είναι παρόντες με όλο τους το πρόσωπο, δηλαδή και με το υποκειμενικό τους βίωμα - εμπειρία (συναίσθημα, φαντασία, σκέψη, όνειρο, επιθυμία).

Η αρχική συμμετοχή όλων στην ομάδα είναι εθελοντική, δεν είναι δηλαδή προϊόν πίεσης. Από τη στιγμή όμως που σχηματίζεται η ομάδα και συμφωνείται το συμβόλαιο συνύπαρξης των μελών, η συμμετοχή πλέον του καθενός ορίζεται από αυτό το συμβόλαιο της ομάδας.

Για να διευκολυνθεί η έκφραση των μελών, χρησιμοποιούνται τεχνικές όπως ζωγραφική, θεατρικό παιχνίδι, πλαστική, μουσική, σχέδιο, ερωτηματολόγιο, παραμύθι, ιστορία, ομαδικό παιχνίδι κλπ. Η σιωπή ενός μέλους ή η άρνησή του να μετέχει είναι απολύτως σεβαστή και έχει τη δική της αξία. Αυτή η στάση μπορεί να οφείλεται στο χαρακτήρα του ή σε αίσθημα ανασφάλειας στην περίπτωση που αποκαλύψει κάτι προσωπικό.

Η συστηματική όμως άρνηση ενός μέλους να συμμετέχει στις δραστηριότητες της ομάδας θα πρέπει να γίνει αντικείμενο διαπραγμάτευσης της σχέσης του με την ομάδα.

β. Ο εκπαιδευτικός ως συντονιστής της ομάδας αγωγής υγείας

Είναι ο εκπαιδευτικός που οργανώνει αρχικά την ομάδα. Ο εκπαιδευτικός αυτός αρχικά δεν έχει τις γνώσεις και την εμπειρία για αυτό το ρόλο. Οι σχολές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που προετοιμάζουν εκπαιδευτικούς για τα Γυμνάσια και Λύκεια προσφέρουν κυρίως γνώσεις ειδικότητας. Έτσι, είναι αναγκαία η επιμόρφωση σε θέματα αγωγής υγείας. Τα επιμορφωτικά αυτά προγράμματα δίνουν την ευκαιρία στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς να αποκτήσουν θεωρητικές γνώσεις, αλλά κυρίως να μετέχουν σε βιωματικές δραστηριότητες. Έτσι, γίνεται κατανοητός ο ρόλος τους ως συντονιστών των μαθητικών ομάδων αγωγής υγείας.

Ο συντονιστής λοιπόν, συμβάλλει στη θέσπιση κανόνων λειτουργίας της ομάδας (συμβόλαιο). Οι κανόνες αυτοί τίθενται από την πρώτη συνάντηση της ομάδας.

Παραβιάσεις των κανόνων αυτών από κάποια μέλη της ομάδας (που ίσως υποδηλώνουν "αντίσταση" προς το έργο της ομάδας) αξιοποιούνται από τον συντονιστή και μπορούν να γίνουν αντικείμενο συζήτησης και διαπραγμάτευσης.

Ο συντονιστής δεν πιέζει την ομάδα, καθορίζοντας τους κανόνες που θα οδηγήσουν προς τους δικούς του στόχους. Αν έχει καθορισμένους στόχους, τότε καλύτερα να τους θέσει στην ομάδα.

Ανάλογα με την ομάδα ο συντονιστής μπορεί να έχει ρόλο διευκολυντικό και να αφήνει τα μέλη να αυτενεργούν ή ρόλο περισσότερο καθοδηγητικό.

Ο συντονιστής είναι παρών με ολόκληρο το πρόσωπό του με τη γνωστική αλλά και τη συναισθηματική του πλευρά. Ακούει με όσο μεγαλύτερη προσοχή, ακρίβεια και ευαισθησία μπορεί το κάθε μέλος της ομάδας που εκφράζει επιφανειακά ή και βαθύτερα τον εαυτό.

Προσπαθεί να ανταποκρίνεται στα αισθήματα που εκφράζονται, χωρίς όμως να χάνει τα δικά του όρια (ενσυναίσθηση - αλληλεγγύη).

Ο συντονιστής δημιουργεί ένα κλίμα ψυχολογικά ασφαλές για κάθε μέλος της ομάδας ιδιαίτερα όταν αυτό το μέλος διακινδυνεύει να εκφράσει κάτι προσωπικό, άτοπο ή αρνητικό. Το κάθε μέλος πρέπει να νιώθει ότι οποιαδήποτε στιγμή θα υπάρχει ένας τουλάχιστον (δηλαδή ο συντονιστής) που θα τον σέβεται αρκετά.

Ο συντονιστής αποδέχεται πλήρως τη σιωπή ενός μέλους ή την άρνησή του για συμμετοχή. Αν ένα μέλος της ομάδας επιθυμεί κάποια στιγμή να παραμείνει στο περιθώριο, θα πρέπει να έχει αυτήν την ελευθερία.

Ο συντονιστής επικεντρώνει την προσοχή του στα προβλήματα της ομάδας και δεν κατευθύνει την ομάδα να επικεντρωθεί στα δικά του προσωπικά προβλήματα.

Ο συντονιστής δεν ερμηνεύει ως ένα άτομο που κατέχει μια "βαθύτερη γνώση" τα κίνητρα και τις συμπεριφορές των μελών της ομάδας. Οι ερμηνείες αυτές, ακόμη και όταν είναι ακριβείς, μπορεί να ωθήσουν το μέλος στο να προβάλλει άμυνα ή ακόμη χειρότερα στο να παραιτηθεί από τις άμυνές του και να πληγωθεί.

Ο συντονιστής είναι ο σύνδεσμος της ομάδας με τα πρόσωπα του Σχολείου (διευθυντής, καθηγητές), με τον υπεύθυνο αγωγής υγείας, με το σύλλογο γονέων και τους κοινωνικούς φορείς, κλπ

γ. Το συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας

Είναι ένα συναισθηματικό συμβόλαιο, με σκοπό να αναπτυχθεί καλύτερα η συνεργασία και η επικοινωνία όλων των προσώπων της ομάδας (μέλη και συντονιστής).

Στο συμβόλαιο αυτό όλα τα πρόσωπα της ομάδας θέτουν τους όρους συνύπαρξης και αναλαμβάνουν δεσμεύσεις για την τήρησή τους.

Το συμβόλαιο γράφεται και είναι αναρτημένο σε όλες τις συναντήσεις, για να υπενθυμίζει τις δεσμεύσεις, όταν αυτές παραβιάζονται.

δ. Η διάρκεια και η συχνότητα συναντήσεων της ομάδας

Ορίζονται από την ομάδα, αφού έχουν ληφθεί υπόψη οι όποιες άλλες υποχρεώσεις των μαθητών-μελών και καταβάλλεται προσπάθεια αυτές οι συναντήσεις να είναι σταθερές.

ε. Ο χώρος συνάντησης

Αναζητείται ένας χώρος που να είναι απομονωμένος οπτικά και ηχητικά. Μπορεί να είναι μία σχολική αίθουσα ή κάποιος άλλος χώρος ελεύθερος που θα δεσμευτεί για τις συναντήσεις της ομάδας.

ζ. Ο αριθμός των μελών της ομάδας

Είναι περιορισμένος αναγκαστικά, επειδή στην ομάδα πρέπει να είναι διαθέσιμες όλες οι οδοί επικοινωνίας μεταξύ όλων των προσώπων.

Έτσι για n μέλη, ο αριθμός οδών επικοινωνίας είναι: $E = n^2 - n$ (πχ για ομάδα 10 μελών, είναι: $E = 90$, ενώ για ομάδα 20 μελών, είναι: $E = 380$)

Αν υπολογίσουμε και την οδό επικοινωνίας του κάθε προσώπου με τον εαυτό τότε ο αριθμός οδών επικοινωνίας είναι: $E = n^2$ (πχ για ομάδα 10 μελών είναι:

$E = 100$, ενώ για ομάδα 20 μελών είναι: $E = 400$)

Προτείνεται ο αριθμός μελών της ομάδας να είναι μεταξύ 12 και 18.

η. Η "μεγάλη ομάδα" και οι "μικρές ομάδες"

i. Η μεγάλη ομάδα (ολομέλεια)

Στη μεγάλη ομάδα μετέχουν όλα τα παρόντα μέλη με τις θέσεις τους σε κυκλική διάταξη.

Σχηματίζεται όταν η ομάδα πρέπει να πάρει αποφάσεις ή όταν τα μέλη καλούνται να εκφράσουν γνώμη, ή άποψη, ή επιθυμία, ή κριτική.

Προτείνεται και για το κλείσιμο της συνάντησης.

ii. Μικρές ομάδες 3-5 μελών:

Για συνεργασίες μεταξύ των μελών. Τα μέλη διατάσσονται συνήθως σε μικρούς κύκλους, απομονωμένους μεταξύ τους.

ii. Ζευγάρια:

Είναι η μικρότερη αλλά και καταλληλότερη ομάδα ιδιαίτερα, όταν η δραστηριότητα απαιτεί έκφραση του βαθύτερου εαυτού.

Ο τρόπος με τον οποίο σχηματίζονται οι μικρότερες ομάδες εξαρτάται από το βαθμό ανάπτυξης της ομάδας, τις απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις των μελών.

ΠΟΡΕΙΑ ΠΟΥ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το κάθε μέλος διευκολύνεται στην έκφραση του εαυτού, όταν ακολουθείται η πορεία:

- από το γενικό προς το ειδικό.
- από το παρελθόν προς το παρόν.
- από το γνωστικό προς το συναισθηματικό.
- από το ομαδικό προς το ατομικό.
- από το ξένο προς το προσωπικό.

Η έκφραση του εαυτού κάποιες φορές γίνεται με έναν τρόπο αυθόρμητο, αποκαλυπτικό και μοιάζει σαν το μέλος αυτό να παραδίδει το κλειδί της καρδιάς του στην ομάδα.

Ο συντονιστής θα πρέπει να ορίζει κάθε φορά τα όρια αυτής της αποκάλυψης, ώστε το μέλος να βρίσκεται μόνιμα σε ένα ασφαλές κλίμα και η αποκάλυψη αυτή όχι μόνον να μην το εκθέσει αλλά να γίνει βοηθητική διεργασία αυτογνωσίας. Έτσι, το μέλος θα διευκολύνεται να νιώθει τον εαυτό, χωρίς να αναγκάζεται κάθε φορά να κοινοποιεί τα προσωπικά συναισθήματα και εμπειρίες του στην ομάδα.

ΠΙΘΑΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας έχει παιδαγωγικό χαρακτήρα και δεν είναι ομάδα διάγνωσης ή θεραπείας περιπτώσεων που "αποκλίνουν" από κάποια κοινώς αποδεκτή μέση θέση. Γι' αυτό, αν παρουσιαστεί κάποια περίπτωση μέλους με στάσεις και συμπεριφορές που δεν συμφωνούν με αυτόν το χαρακτήρα της ομάδας, τότε ο συντονιστής θα πρέπει να παραιτηθεί από αυτήν την περίπτωση και να την παραπέμψει σε ειδικούς, με τη σύμφωνη γνώμη του μέλους αυτού και σε συνεργασία με το σχολείο και την οικογένειά του. Οι περιπτώσεις αυτές παρουσιάζονται συνήθως στα πρώτα στάδια ανάπτυξης της ομάδας.

Η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας σε γενικές γραμμές μπορεί να έχει μια πορεία, που εκφράζεται προοδευτικά με τα παρακάτω στάδια:

1. Η ομάδα αρχίζει να σχηματίζεται

Η ομάδα αρχικά φαίνεται σαν να μην έχει συγκεκριμένη δομή. Κάποια μέλη μπορεί να γνωρίζονται ήδη μεταξύ τους επιφανειακά ή και βαθύτερα. Στην αρχή και καθώς τα μέλη της ομάδας αντιλαμβάνονται ότι δεν πρόκειται για μια υποχρεωτική διαδικασία (όπως με τα μαθήματα του ωρολογίου προγράμματος) και ότι ο συντονιστής δεν κατευθύνει την ομάδα απόλυτα, αλλά επιτρέπει ασυνήθιστη ελευθερία στις κινήσεις και στις εκφράσεις, τότε δημιουργείται μία περίοδος αμηχανίας. Σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό η ομάδα να έχει καθορίσει τους όρους συνύπαρξης με τη συμφωνία κοινά αποδεκτών κανόνων (συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας) και να έχουν εκφραστεί οι προσδοκίες των μελών και του συντονιστή και να διασαφηνιστούν οι στόχοι και οι δυνατότητες του προγράμματος.

2. Προβάλλεται ευκολότερα το καθημερινό πρόσωπο της τάξης

Το κάθε μέλος-μαθητής, παρουσιάζει σχετικά εύκολα το καθημερινό του πρόσωπο, αυτό που είναι γνωστό στην τάξη, πχ "ο καλός μαθητής", "ο αρχηγός", "το θύμα", "το φυτό", "ο αμφισβητίας", "ο αισθηματίας", "ο καταφερτζής", "ο μέσα σε όλα" κλπ. Προβάλλει, δηλαδή τη "μάσκα" του με την οποία είναι περισσότερο γνωστό στους άλλους.

Κάποια από τα μέλη ίσως αρχίζουν να αποκαλύπτουν κάποιες ιδιαίτερες προσωπικές στάσεις.

Γενικά, όμως τα μέλη παρουσιάζουν στην ομάδα το δημόσιο πρόσωπό τους.

Ορισμένα προσωπικά στοιχεία ενός μέλους μπορεί να αποκαλύπτονται όχι από τον ίδιο αλλά από άλλα μέλη της ομάδας, με τα οποία γνωρίζονται καλά από τα πριν.

Η αποκάλυψη όμως του πραγματικού εαυτού από τον ίδιο, γίνεται σταδιακά, όταν δημιουργηθεί ένα κλίμα ψυχολογικά και συναισθηματικά ασφαλές.

3. Εκφράζεται ο εαυτός του παρελθόντος

Παρά τον αρχικό φόβο να "πέσει" το προσωπείο, τα μέλη εκφράζουν τα συναισθήματά τους πλέον πιο ελεύθερα. Τα συναισθήματα αυτά αναφέρονται συνήθως στο παρελθόν και αφορούν σε εξωτερικά γεγονότα.

4. Ο εαυτός αρχίζει να εκφράζεται

Ίσως η πρώτη γνήσια έκφραση ενός συναισθήματος να εκδηλωθεί σαν αρνητική στάση στην ομάδα ή τον συντονιστή. Το μέλος ασκεί κριτική λεκτικά ή μή, δηλώνοντας αμφιβολία για την αξιοπιστία της ομάδας και δοκιμάζοντας ακόμα τα όρια ανοχής της ομάδας. Η ομάδα αρχίζει να αποκτά ταυτότητα.

5. Το μέλος δοκιμάζει να βγάλει τη "μάσκα"

Μετά την αρχική σύγχυση κάποια μέλη ίσως να αποκαλύψουν στοιχεία με κάποιον τρόπο, που επιτρέπει στην ομάδα να γνωρίσει κάποια βαθύτερη όψη του εαυτού. Αυτό γίνεται όταν το μέλος συνειδητοποιήσει ότι αυτή είναι και δική του ομάδα, δηλαδή ότι είναι πλέον αποδεκτό και σεβαστό από τα υπόλοιπα μέλη.

6. Δημιουργείται κλίμα υποστήριξης

Τα συναισθήματα που βιώνονται από ένα μέλος προς ένα άλλο, εξωτερικεύονται είτε αρνητικά είτε θετικά. Δημιουργείται κλίμα ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης, ιδιαίτερα προς εκείνα τα μέλη που φαίνονται να είναι πιο "ευαίσθητα". Το κάθε μέλος δοκιμάζει να συγκριθεί με τα άλλα μέλη είτε για να επιβεβαιωθεί είτε για να δεχτεί κάποια αλλαγή. Όλοι πλέον μαθαίνουν από όλους.

7. Αποδοχή του εαυτού

Τα μέλη εκφράζονται πιο αυθεντικά, πιο γνήσια έστω και αν κάποιες στιγμές φορούν ακόμα τη "μάσκα" τους. Η ομάδα καλλιεργεί το κλίμα ασφάλειας, για να φύγουν αυτά τα προσωπεία. Απαιτεί πλέον από το κάθε μέλος της να είναι ο εαυτός του· να μην κρύβει πλέον τα συναισθήματά του.

8. Δημιουργούνται βοηθητικές σχέσεις και έξω από τις συναντήσεις

Το κάθε μέλος μαθαίνει περισσότερα για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να εμφανίζεται στους άλλους.

Συνεργάζεται (βοηθά και βοηθείται) με τα άλλα μέλη κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας.

Συνεργάζεται (βοηθά και βοηθείται) με τα άλλα μέλη και εκτός συναντήσεων της ομάδας

9. Ομαδικό πνεύμα - Οικειότητα

Αναπτύσσεται ένα συνεχώς αυξανόμενο συναίσθημα ζεστασιάς, ομαδικού πνεύματος, εμπιστοσύνης, που είναι αποτέλεσμα της αποδοχής των συναισθημάτων που εκφράζονται, είτε αυτά είναι "θετικά" είτε είναι "αρνητικά" συναισθήματα.

10. Αλλαγές συμπεριφοράς

Συμβαίνουν πολλές αλλαγές στις χειρονομίες και στη γενικότερη συμπεριφορά.

Τα μέλη είναι πιο αυθόρμητα, πιο ανεκτικά, πιο συνεργάσιμα.

Εκφράζονται ελεύθερα, ειλικρινά. Έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Παραδέχονται πιο εύκολα την άγνοιά τους, τις ανάγκες τους, τα ελλείμματά τους. Θέλουν να βοηθήσουν τους άλλους. Ζητούν βοήθεια από τους άλλους.

11. Εγώ και οι άλλοι

Το κάθε μέλος αρχίζει και σταθεροποιεί τον εαυτό ως σημείο αναφοράς. Ταυτόχρονα συνειδητοποιεί και σέβεται τη μοναδικότητα του κάθε άλλου προσώπου.

Η διάκριση του "εγώ" και του "άλλου" δεν έχει την έννοια της αξιολόγησης σε "σπουδαίο" και "επουσιώδες". Δέχεται τον εαυτό και το κάθε άλλο πρόσωπο ως μοναδικό, ανεπανάληπτο και υψίστης αξίας.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΥΓΕΙΑ

Από την αρχή μας απασχόλησε ο καθορισμός των ορίων λειτουργίας της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας. Ήταν αναγκαίο επίσης να γίνουν από όλους αποδεκτές οι ερμηνείες όρων, να αποσαφηνιστούν τόσο ο σκοπός του προγράμματος όσο και οι επιμέρους στόχοι, να συμφωνηθούν οι διαδικασίες αξιολόγησης, να κατατεθεί με σαφή τρόπο μια κοινή "φιλοσοφία".

Αρχικά ασχοληθήκαμε με την έννοια της "αγωγής υγείας".

Ως "υγεία" δεχτήκαμε την ερμηνεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δηλαδή την κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο την απουσία νόσου ή αναπηρίας. δεχτήκαμε ότι η υγεία διαμορφώνεται από βιολογικούς, κληρονομικούς, ψυχικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Ιδιαίτερα όμως μας απασχόλησε η έννοια της "αγωγής". Και αυτό διότι πολλές φορές συνδέεται με τη "στήριξη", την "υποστήριξη", τη "βοήθεια", την "υποβοήθηση", την "κατεύθυνση" ή ακόμα συγγέεται με την "πρόληψη", τη "χειραγώγηση", τη "διαμόρφωση" την "πειθώ" κλπ. Έτσι συχνά ένα θέμα αγωγής καλούνται να το διαχειριστούν ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι ακόμα και ψυχίατροι. Όπως για παράδειγμα συμβαίνει με τις περιπτώσεις μαθητών, που εμφανίζουν έντονη κινητικότητα, η οποία σε κάποιες σχολικές στιγμές (διάλειμμα, εκδρομές) θα εθεωρείτο από όλους απόλυτα φυσιολογική λόγω ηλικίας, αλλά όταν εκφράζεται κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας μπορεί να ερμηνευτεί ως έλλειψη σεβασμού προς τον καθηγητή και προς το μάθημα. Τότε αυτό το συγκεκριμένο θέμα αγωγής εύκολα χαρακτηρίζεται "πρόβλημα" και ο μαθητής "προβληματικός". Δημιουργείται έτσι το υπόστρωμα για παραπομπή του μαθητή σε "ειδικούς", πριν καλά-καλά να αντιμετωπιστεί το θέμα με παιδαγωγικές μεθόδους, με τις κατάλληλες τεχνικές που θα επέτρεπαν την εξέλιξη του μαθήματος σε ένα κλίμα αλληλοσεβασμού, χωρίς να απαγορευτεί η έκφραση της κινητικότητας του μαθητή.

Τελικά καταλήξαμε ότι η αγωγή υγείας είναι μια μαθησιακή διαδικασία η οποία στηρίζεται σε αρχές (παραδοσιακές ή των επιστημών της αγωγής) και που προσφέρει τη δυνατότητα στο μαθητή ή στη μαθήτριά τις ευκαιρίες προσωπικών επιλογών σχετικά με τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία τους. Έτσι ο μαθητής και η μαθήτριά έχουν την ευκαιρία ή να επιβεβαιώσουν τις μέχρι τώρα στάσεις και συμπεριφορές τους ή να επιλέξουν διαφορετικές.

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ "ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ"

Παρ' ότι ο καθένας μας έχει την προσωπική στάση ζωής, τις προσωπικές εμπειρίες του, τις γνώσεις του, την πορεία του ως εκπαιδευτικού, συμφωνήσαμε και υιοθετήσαμε κάποιες βασικές αρχές λειτουργίας της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας οι οποίες είναι:

1^η αρχή: Ο βαθύτερος εαυτός και η αποκάλυψή του.

Το μέλος της μαθητικής ομάδας (όπως όλοι μας) έχει ένα βαθύτερο εαυτό, η ουσία του οποίου είναι αιώνια αληθινή και εμπεριέχει αγάπη δίχως όρους. Η αρχή αυτή ταιριάζει με τη διδασκαλία του Πραξιτέλη που αφορά στη σχέση του με τα δημιουργήματά του:

"Όταν έχω ένα κομμάτι μάρμαρο, πρώτα προσπαθώ να φανταστώ το θεό που κρύβει μέσα του και στη συνέχεια αφαιρώ τα περιττά από πάνω του, έως ότου αυτός ο θεός αποκαλυφθεί".

Οι δραστηριότητες της ομάδας αγωγής υγείας διευκολύνουν το μέλος, να γνωρίσει αυτόν το βαθύτερο εαυτό (αυτογνωσία), χωρίς όμως να είναι αναγκασμένο να τον εκθέσει στην ομάδα. Το μέλος είναι ελεύθερο να παρουσιάζει τον εαυτό στο βαθμό που επιθυμεί.

2^η αρχή: Ο αληθινός και ο επίπλαστος εαυτός

Το μέλος της ομάδας εκφράζει το νοητικό ή το συναισθηματικό του μέρος με τεχνικές, που του επιτρέπουν να διακρίνει ποια από στοιχεία του είναι πραγματικά και ποια είναι επικτίσματα και ξένα.

Η αρχή αυτή ταιριάζει με τη Σωκρατική διδασκαλία, όπως φαίνεται στο έργο "Θεαίτητος" του Πλάτωνα:

"Το σημαντικότερο στοιχείο της δικής μου τέχνης είναι ότι μπορεί με κάθε τρόπο να εξετάζει ποιο από τα δυο συμβαίνει: δηλαδή, γεννάει η διάνοια του νέου φάντασμα και ψέμα ή πλάσμα αληθινό και ζωντανό. Έχω επίσης και τούτο που διαθέτουν οι μαίες: είμαι άγονος ως προς τη σοφία, ενώ αυτό ακριβώς για το οποίο πολλοί με κατηγορήσαν, ότι απευθύνω ερωτήματα στους άλλους αλλά ο ίδιος δεν αποφαίνομαι για τίποτα, επειδή δεν διαθέτω καθόλου σοφία, βάσιμα μου το καταλογίζουν. Αιτία για τούτο είναι το εξής: Ο θεός με αναγκάζει να ξεγεννώ, αλλά με εμποδίζει να γεννώ. Ο ίδιος δεν είμαι ιδιαίτερα σοφός και δεν διαθέτω κανένα τέτοιου είδους εύρημα, γέννημα της ψυχής μου. Όσοι με συναναστρέφονται φαίνονται κατ' αρχάς – μερικοί τουλάχιστον - απολύτως αμαθείς, ενώ όλοι, κατά την πρόοδο της συναναστροφής μας, επιτυγχάνουν θαυμαστή επίδοση, όπως φαίνεται στους εαυτούς τους και στους άλλους. Είναι λοιπόν ολοφάνερο τούτο, πως από μένα δεν έμαθαν ποτέ τίποτα, αλλά οι ίδιοι από μόνοι τους ανακάλυψαν και γέννησαν πολλά και καλά".

3^η αρχή: Το καλό και το κακό. Το πρέπει και το μη πρέπει

Η ζωή είναι μια πορεία προς την αυτοεκπλήρωση. Το μέλος προσκαλείται να βαδίσει αυτό το μονοπάτι επιλέγοντας στάση και συμπεριφορά.

Η αρχή αυτή ταιριάζει με την παιδαγωγική ομιλία "προς τους νέους, όπως αν εξ Ελληνικών οφελούντο λόγων", του Μεγάλου Βασιλείου: ". . . από τα άνθη, άλλοι απολαμβάνουν μόνο το άρωμα και τα χρώματά τους, οι μέλισσες όμως μπορούν να παίρνουν και το μέλι τους . . . οι μέλισσες δεν πηγαίνουν σε όλα τα άνθη ούτε και προσπαθούν να τα κουβαλήσουν ολόκληρα στην κυψέλη, αλλά αφού πάρουν από αυτά όσο είναι κατάλληλο για την εργασία τους, το υπόλοιπο το αφήνουν και φεύγουν . . ."

