

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
Δ/ΝΣΗ Δ.Ε. Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ-ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

.....  
Προγράμματα ενίσχυσης πρωτοβουλιών  
σε θέματα Αγωγής Υγείας

“*Όνειρεύομαι  
με πνξίδα τα  
Όνναιοθήματα μου*”

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ "ΑΤΡΑΚΤΟΣ"

ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΙΟΥΝΙΟΣ 2008



**Συντονιστής Προγράμματος:**

Κυριακού Δημήτριος - Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Πιερίας

**Επιστημονικοί Συνεργάτες:**

Σαββινίδου Σοφία - Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης "ΑΤΡΑΚΤΟΣ"  
Γκανά Καλλιόπη - Ψυχολόγος, Στέλεχος Κέντρου Πρόληψης "ΑΤΡΑΚΤΟΣ"

**Επιμέλεια - στατιστική επεξεργασία έρευνας:**

Διαμαντόπουλος Επαμεινώνδας -Δρ. Μαθηματικός Επιστημονικός Συνεργάτης Τ.Ε.Ι. Κατερίνης

**Σχολεία και εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στη σύμπραξη:**

3ο Γυμνάσιο Κατερίνης:	Κυραϊλίδης Ιορδάνης
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	Παντελιάδου Αναστασία
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	Καρανίκα Μαρία
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	Αρβανίτη Μαρία
Γυμνάσιο Ρητίνης	Γαβριηλίδου Ναταλία
Μουσικό Γυμνάσιο Κατερίνης	Κοκκινοπλίτης Γεώργιος
1ο Λύκειο Κατερίνης	Γιαννούλη Μαρία
Λύκειο Λιτοχώρου	Τρύπου Παναγιώτα
E.E.E.K Κατερίνης	Κεραμιδιώτου Βούλα
3ο ΤΕΕ - ΕΠΑΣ Κατερίνης	Χατζηώαννίδου Σοφία
	Μητρούλα Ασημίνα
	Κάλφογλου Έλσα
	Παπαϊωάννου Βαγγέλης
	Δανιηλίδου Ράνια
	Κουτούδη Ισμήνη
	Κουρουτιάδου Σοφία

**Επιμέλεια έκδοσης:** Δημήτρης Κυριακού

**Σχεδιασμός εντύπου:** Παρασκευή Νικολαΐδου - Εκπαιδευτικός Π.Ε 18.26

**Εκτύπωση:** Τυπογραφείο "Κων/νος Πλαναγιωτής & ΣΙΑ Ε.Ε." Κατερίνη, Τηλ.: 23510.23625

**Βιβλιοδεσία:** "Βιβλιοδετική Μπακιρτζίδης" Θεσ/νίκη

Η παρούσα έκδοση τυπώθηκε τον Ιούνιο του 2008 και χρηματοδοτήθηκε από τα "Προγράμματα Ενίσχυσης Πρωτοβουλιών σε θέματα Αγωγής Υγείας" (ΕΠΕΑΕΚ II -ΕΝΕΡΓΕΙΑ 2.4.3.γ) με φορέα υλοποίησης το Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας. Το πρόγραμμα βασίστηκε στην εγκεκριμένη πρόταση που υπέβαλλε στο Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας το γραφείο Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Πιερίας σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης "Ατρακτος", το σχολικό έτος 2007-2008. Δημιουργήθηκε με τη συνεργασία του συντονιστή του προγράμματος, των επιστημονικών συνεργατών του Κέντρου Πρόληψης ΑΤΡΑΚΤΟΣ και των υπευθύνων εκπαιδευτικών των ομάδων Αγωγής Υγείας. Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς - συντονιστές ομάδων αγωγής υγείας.

# η αρχή του νήματος της ιστορίας μας

**H**Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι, σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών, μία κατεξοχήν διαθεματική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα. Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης και με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους.

Τα προγράμματα ενίσχυσης πρωτοβουλιών αγωγής υγείας εντάσσονται σ' αυτό το πλαίσιο, με φορέα διαχείρισης το Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας. Με την εφαρμογή προγραμμάτων στα σχολεία, επιδιώκεται ουσιαστικά η επίτευξη αυτών των στόχων, με γνώμονα πάντοτε τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών. Το πρόγραμμα “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματα μου” εντάσσεται σ' αυτούς τους στόχους και είναι απόδοσια της άριστης συνεργασίας μας με το Κέντρο Πρόληψης κατά των Ψυχοδραστικών Ουσιών N. Πιερίας “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”. Προτείναμε την ένταξη του προγράμματος στα προγράμματα ενίσχυσης πρωτοβουλιών, ώστε να δοθεί η δυνατότητα να εργαστούμε με δέκα (10) σχολεία της Δν/υς Β/θμιας Εκπ/υς Ν. Πιερίας, να κριθεί η προστάθεια μας στην πράξη και να προχωρήσουμε στην έκδοση του παρόντος εντύπου, ως ένα παράδειγμα καλής πρακτικής. Ο σχεδιασμός του προγράμματος έγινε από τον Υπεύθυνο Αγωγής Υγείας και τους επιστημονικούς συνεργάτες του Κέντρου Πρόληψης.

Η διαδικασία της ζύμωσης σκέψεων και προτάσεων για το σχεδιασμό του προγράμματος υπήρξε μακρόχρονη. Δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή του θέματος και τον ορισμό του υκοπού, διότι όσον αφορά το πρώτο ζητούμενο από την ομάδα του σχεδιασμού ήταν να προταθεί ένα θέμα που να αφορά μεγάλο ποσοστό των σύγχρονων εφήβων και όσον αφορά το δεύτερο να οριστεί ξεκάθαρα ο υκοπός και ταυτόχρονα να κρύβει μια υπόθεση που να δικαιολογεί την έρευνα που περιέχει το πρόγραμμα.

Έτοι επιλέχθηκε το θέμα “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματα μου”, που μιλά για τον πιο πιστό σύντροφο του ανθρώπου, το συναίσθημα. Το συναίσθημα είναι παρόν σε όλες τις στιγμές της ανθρώπινης ζωής, όμως δυστυχώς ελάχιστα μιλάμε γι' αυτό, αρκετές φορές δύσκολα το αναγνωρίζουμε και δεν εκπαιδευόμαστε από κάποιο επίσημο φορέα σε θέματα διαχείρισης του.

Για τους υπευθύνους εκπαιδευτικούς σε όλα τα σχολεία της σύμπραξης η ενημέρωση - εναισθητοποίηση, σε συνεργασία με το συνεργαζόμενο επιστημονικό φορέα (Κέντρο Πρόληψης ΑΤΡΑΚΤΟΣ), ήταν συνεχής. Η πρώτη ενημερωτική συνάντηση έγινε ποιν την έναρξη των συναντήσεων των ομάδων αγωγής υγείας σε κάθε σχολείο, με σκοπό τη συζήτηση του θεωρητικού πλαισίου του προγράμματος, την αποσαφήνιση του περιεχομένου των στόχων του προγράμματος, το ρόλο του εκπαιδευτικού ως συντονιστή και τον ορισμό του τρόπου αξιολόγησης. Η δεύτερη ενημερωτική συνάντηση, κατά τη διάρκεια του προγράμματος, είχε ως στόχο την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων καθηγητών μέσα από την ανταλλαγή εμπειριών. Επιπλέον περιλάμβανε ενημέρωση για τη μεθοδολογία της έρευνας. Η τελική ενημερωτική συνάντηση είχε ως στόχο: α) την αξιολόγηση του προγράμματος και β) την οργάνωση της δημοσιοποίησης του προγράμματος.

Η παρέμβαση στα σχολεία, όπως φαίνεται και από την παράσταση του εκπαιδευτικού υλικού στη συνέχεια, περιλάμβανε τις συναντήσεις των ομάδων αγωγής υγείας, την πραγματοποίηση της έρευνας και την παρουσίαση των δράσεων των ομάδων, τόσο στο κάθε σχολείο όσο και σε κεντρική εκδήλωση με τη συμμετοχή όλων των σχολείων.

**Δημήτρης Κυριακού**  
Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Δ. Ε. Ν. Πιερίας

# η άποψη του "ΑΤΡΑΚΤΟΣ" για το εγχείριμα

Πως ένα Κέντρο Πρόληψης μέσα από το τόξο: “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματά μου” αναζητά τον στόχο της πρόληψης της τοξικοεξάρτησης

**Τ**ο πρόγραμμα “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματά μου” προτάθηκε σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διότι σε αυτή τη βαθμίδα φοιτούν παιδιά που βρίσκονται σωματικά και ψυχοκοινωνικά στο αναπτυξιακό στάδιο της εφηβείας και, επειδή αυτό το στάδιο εγείρει στα παιδιά πολλές συναισθηματικές αναταραχές, προγράμματα που στοχεύουν στη συναισθηματική εκπαίδευση των μαθητών μπορούν να συνδράμουν στην ομαλή ανάπτυξή τους.

Η συνδρομή αυτή κρίθηκε σημαντική επειδή είναι σύμφωνη και με τους στόχους που θέτει το σημερινό ελληνικό σχολείο για μια ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών. Θεωρήσαμε ακόμη - βασιζόμενοι στη μέχρι εκείνη τη στιγμή εμπειρία μας - ότι το προτεινόμενο πρόγραμμα θα συνέβαλε και σε ζητήματα που δεν άπτονται άμεσα των στόχων του, όπως αυτό της αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα, οι μαθητές που θα συμμετείχαν στο πρόγραμμα θα είχαν την ευκαιρία να εργαστούν σε ομαδικές συζητήσεις “προσωπικής αναζήτησης” αλλά και σε δράσεις “ανάπτυξης έργου”, το οποίο θα υλοποιούνταν από τους ίδιους υπό την καθοδήγηση και ενθάρρυνση των καθηγητών τους. Οι ρόλοι που θα αναλάμβαναν οι μαθητές θα ήταν σύμφωνοι με τα ενδιαφέροντά τους, τις ικανότητές τους και τις επιθυμίες τους. Με αυτό τον τρόπο θα είχαν την ευκαιρία όλοι να νιώσουν χρήσιμοι και σημαντικοί.

Το προτεινόμενο πρόγραμμα περιελάμβανε και ορισμένους στόχους με τους οποίους προσπάθησε να εμπλέξει πέρα των μαθητών δύο σημαντικά μέρη του συστήματος - σχολείο, δηλαδή τους καθηγητές και τους γονείς. Αυτό εκτιμήσαμε ότι μπορούσε να προκαλέσει κάποιες “διαταράξεις στην ομοιότατη” του σχολείου, οι οποίες πιθανόν να οδηγήσουν στη βελτίωση της δυναμικής του συστήματος - σχολείο και έτσι να επηρεαστεί και η ευρύτερη κοινότητα στην οποία ανήκουν τα συμμετέχοντα σχολεία.

Επίσης με τη στενή συνεργασία των Σχολείων με το Κέντρο Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ” γίνεται αντιληπτό ότι το εν λόγω πρόγραμμα εξυπηρέτησε και το στόχο της λειτουργίας των σχολείων ως “ανοικτές δομές” προς την κοινότητα που προάγουν τη διεπιστημονική συνεργασία και την αλληλοτροφοδότηση. Εντάσσεται δε στους γενικότερους στόχους των Προγραμμάτων Ενίσχυσης Πρωτοβουλιών σε θέματα Αγωγής Υγείας, που είναι η πρόληψη φαινομένων κοινωνικής παθογένειας, ήδη από την προεφηβική και εφηβική ηλικία των μαθητών, μέσω της πληροφόρησης περί των φαινομένων και των συνεπειών τους και της παραγωγής προτύπων συμπεριφοράς ικανών να ενισχύσουν τις αντιστάσεις των μαθητών σε τέτοιου είδους προκλήσεις και να προβάλουν τη φυσική και υγιεινή ζωή.

Επιπρόσθετα, ανταποκρίνεται στην ανάγκη ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο να είναι μια προσπάθεια ενίσχυσης του παιδαγωγικού ρόλου του σχολείου, να επικεντρώνεται στη βελτίωση της ικανότητας του παιδιού να “φροντίζει συνολικά τον εαυτό του” και να μπορεί να προσφέρει ένα πλαίσιο στήριξης και αποδοχής στο μαθητή.

Εν κατακλείδι, το πρόγραμμα “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματά μου” αποτέλεσε “τόξο στα χέρια” του Κέντρου Πρόληψης, ως μία από τις πολλές μεθοδευμένες δράσεις του, για να στοχεύσει στην ανάδειξη και ενίσχυση εκείνων των παραγόντων προστασίας των νέων από τη χρήση και εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες, οι οποίοι ενυπάρχουν άλλοτε ενεργοποιημένοι και άλλοτε σε λανθάνουσα κατάσταση στο γίγνεσθαι του συστήματος - σχολείο.

Στους παράγοντες, δε, προστασίας συμπεριλαμβάνονται όλα τα προαναφερόμενα.

Τελειώνοντας, να επισημάνουμε άλλωστε ότι, η συνεργασία του Κέντρου Πρόληψης με τους καθηγητές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού στο πλαίσιο της εφαρμογής προγραμμάτων Αγωγής Υγείας προβλέπεται σε κάθε τριετή επιστημονικό σχεδιασμό του. Για το λόγο αυτό το Κέντρο Πρόληψης αναζητά συνεργασία με τους Υπευθύνους Αγωγής Υγείας και των δύο βαθμίδων της εκπαίδευσης σε σταθερή βάση έως ότου θεσμοθετηθεί επίσημα από το Υπουργείο Παιδείας η ανάληψη της επιμόρφωσης και της εποπτείας των εκπαιδευτικών που αναλαμβάνουν προγράμματα Αγωγής Υγείας από τα Κέντρα Πρόληψης.

### **Καλλιόπη Γκανά**

*Ψυχολόγος, Στέλεχος Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”*

# Το Θεωρητικό υπόβαθρο

Γιατί το σχολείο χρειάζεται να βοηθά τους εφήβους να αναλύουν και να μιλούν για τα όνειρα

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν κάποιος καλείται να γράψει ένα κείμενο με το οποίο να εξηγεί γιατί αξίζει να γίνεται λόγος για ζητήματα συναισθηματικής και προσωπικής ανάπτυξης στα σχολεία ίσως το πρώτο που χρειάζεται να σκεφτεί είναι ποιοι θα είναι οι αποδέκτες αυτών των πληροφοριών.

Θεωρώ ότι και αυτό το “λεύκωμα”-φυλλάδιο θα το διαβάσουν κυρίως εκπαιδευτικοί καθώς και οι μαθητές του προγράμματος και ίσως και οι συμμαθητές τους. Γι αυτό αποφάσισα να παρατεθεί μέρος της ομιλίας μου που έγινε στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Κατερίνης στις 15 Μαΐου 2008 που απευθύνοταν με αμεσότητα και απλότητα και στις δύο προαναφερόμενες ομάδες.

## ΟΜΙΛΙΑ

Λοιπόν, αποφάσισα σήμερα να σας μιλήσω πρώτιστα με ιδιότητες που έχουν σχεδόν όλοι οι άνθρωποι και σίγουρα είναι από τα πράγματα που μας ενώνουν όλους και έπειτα ως επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης ΑΤΡΑΚΤΟΣ.

Αποφάσισα να μιλήσω ως άνθρωπος με εμπειρίες, ως άνθρωπος που θυμάται την παιδική του ηλικία και ως άνθρωπος που ζητά ικανοποίηση. Ελπίζω αυτή η επιλογή μου να μας βοηθήσει να επικοινωνήσουμε καλύτερα και να ανταλλάξουμε ιδέες.

Έτσι λοιπόν επέλεξα να “σκανάρω” και να σας φέρω να δείτε μια αφίσα ώστε αυτή να αποτελέσει την ομαδική εμπειρία που θα αναλύσουμε όλοι εδώ σήμερα για να απαντήσουμε στο ερώτημα γιατί αξίζει να αναλύουμε και να μιλάμε για τα όνειρα μας.

Το “ενημερωτικό φυλλάδιο” που επέλεξα να φέρω και να το δούμε εδώ μαζί ήταν κολλημένο στις κολώνες της ΔΕΗ στο χωριό μου, κατά τη διάρκεια των διακοπών του Πάσχα.

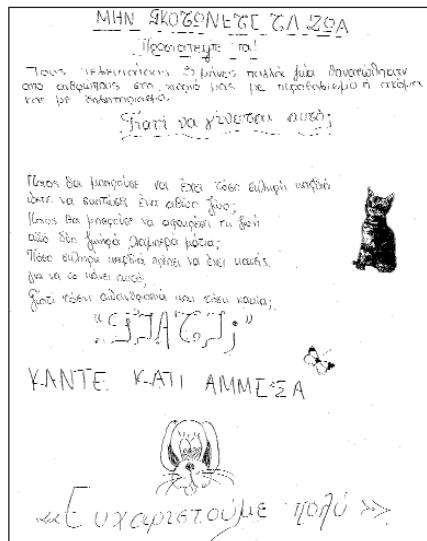
Η απόφαση μου να το βγάλω από την κολώνα και να το κρατήσω είχε να κάνει με πολλά συναισθήματα. Όπως το συναίσθημα του θαυμασμού, αλλά και της συγκίνησης γιατί μου θύμισε τα παιδικά μου χρόνια, καθώς και της ικανοποίησης που ένιωσα βρίσκοντας κάτι που αποδεικνύει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι δεν είναι απλώς “εραυτές του ονείρου” αλλά κάνουν πράξεις για τα όνειρα τους.

Το ξήτημα όμως είναι τι αντιδράσεις έχει το περιβάλλον τους γι όλες αυτές τις ενέργειες και πως οι αντιδράσεις αυτές λειτουργούν ως αυσυνείδητες εγγραφές και καθορίζουν θέσεις, στάσεις και συναισθήματα.

Θα γίνω πιο ξεκάθαρη και κατανοητή μόλις αναλύσω το παράδειγμα της αφίσας.

Όπως ήδη θα γνωρίζετε πάρα πολλά παιδιά από την νηπιακή τους ακόμα ηλικία εκφράζουν την επιθυμία να αποκτήσουν κατοικίδιο και όταν αυτό τους απαγορεύεται γρήγορα αυτή η επιθυμία αποκτά την ιχύ ενός ονείρου.

Από την πρώτη δήλωση αυτής της επιθυμίας τους θα ακούσουν διάφορες δηλώσεις, π.χ. “δεν έχουμε χώρο στο υπέριτο, είναι πολύ μικρός-μικρή για να αναλάβεις την ευθύνη ενός ζώου, τα ζώα έχουν πολλές αρρώστιες και είναι επικίνδυνα κ.α.”. Όμως μέσα από αυτές τις απαντήσεις τα μικρά παιδιά συνήθως οδηγούνται σε κάποια συμπεράσματα που μπορεί μέσα τους να αποκτήσουν και την ιχύ κανόνων οι



οποίοι εκτός των άλλων θα επηρεάσουν τα μετέπειτα όνειρα τους. Π.χ όταν θέλεις να κάνεις κάτι υπάρχουν πάντα αξεπέραστες δυσκολίες, ότι θα πρέπει να αναζητά ικανοποιήσεις που έχουν λιγότερο κάποιο ή ότι η ηλικία καθορίζει μόνο τι μπορεί κανείς να κάνει και τι όχι και όχι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ή τα κίνητρα του, και επίσης καλά είναι να μη παίρνεις ρύσκο.

Ας δούμε όμως τι σημαντικό μας λέει το φυλλάδιο που έγραψαν τα παιδιά για τα όνειρα και τα συναισθήματα των ονείρων τους.

Είχαν ως όνειρο να αλλάξουν τους ανθρώπους και συγκεκριμένα

1. Να τους κάνουν πιο ευαίσθητους απέναντι στα ζώα
2. Να τους κάνουν να μην αδιαφορούν όταν βλέπουν κάποιο να κακοποιεί ζώα.

Ποια είναι τα συναισθήματα που έχουν συνδεθεί με αυτά τα όνειρα -πιστεύω και ίως εν πολλοίς τα έχουν καθορίσει;

**Ενδιαφέρον** (νιάξιμο) για τα ζώα για να μην πω αγάπη, αίσθημα ότι αυτά είναι υπεύθυνα για την ευημερία των ζώων,

Επίσης το **αίσθημα της αλληλεγγύης, δηλαδή, ότι σύγουρα αν κινδύνευαν τα παιδιά και τα ζώα τους κάπως θα αντιδρούσαν.**

Σύγουρα **θυμό** για ότι έγινε που όμως συνοδεύεται με το συναισθήμα της δημιουργικότητας και βέβαια με το συναισθήμα της αισιοδοξίας.

Όλα αυτά τα χρόνια οι επαφές μου με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς με βοήθησαν να μάθω ότι οι περισσότεροι ανθρώποι αυτών των ομάδων θεωρούν ότι ένα από τα σημαντικά αίτια της χρήσης ουσιών είναι η “έλλειψη στόχων” στους νέους και λέγοντας στόχους εννοούν κυρίως τις επαγγελματικές επιδιώξεις. Ξεχνούν όμως πως για να μπορεί ένας νέος ή μία νέα να έχει δύσκολους και πολυδιάστατους στόχους θα πρέπει η ιτορία των παιδικών και “ανόητων” ονείρων να είναι γραμμένη με χρυσά γράμματα. και όχι με λέξεις σαν αυτές που είπαμε πριν.

**Οι έφηβοι λοιπόν χρειάζεται να μιλούν και να αναλύουν τα όνειρα τους μήπως μπορέσουν να βρουν να φαντάσματα του παρελθόντος που τα στοιχειώνουν και δεν τα αφήνουν να ανθίσουν.**

Ειδικά για τα παιδιά που βρίσκονται στην μέση εφηβεία (14-16) ένα από τα σημαντικά ζητούμενα είναι να μπορούν να οραματιστούν με κάποιο τρόπο το μέλλον τους. Δυστυχώς όμως, υπάρχουν ενδείξεις ότι το στενό και ευρύτερο περιβάλλον των εφήβων -δηλαδή γονείς και καθηγητές-δεν συμβάλλουν με θετικό τρόπο ως προς αυτό. Οι γονείς δεν έχουν εκπαιδευτεί σχετικά με τους τρόπους ενίσχυσης των παιδιών σε τέτοια θέματα χωρίς να εγείρουν άγχος, φόβο και ανασφάλεια. Και οι καθηγητές δεν υποστηρίζουνται ούτε από το αναλυτικό πρόγραμμα, ούτε και από τις περισσότερες εκπαιδεύσεις τους για το πώς να διαμορφώσουν στο σχολείο ένα κλίμα που προάγει και υποστηρίζει τη συναισθηματική εκπαίδευση. Αν συνυπολογίσουμε ότι όταν κάποιος δεν μπορεί να ονειρευτεί είναι δύσκολο να έχει κίνητρα να δράσει και να εργαστεί, ότι δηλαδή τα όνειρα και τα συναισθήματα που είναι το υπόστρωμα που ακονιμπούν ή φυτρώνουν τα όνειρα είναι η κινητήριος δύναμη τους ανθρώπου τότε καταλαβαίνουμε την αξία του προγράμματος “Ονειρεύομαι με πεντίδα τα συναισθήματα μου”.

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ & ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Δεν έχουμε χώρο...	→ Οταν θέλεις να κάνεις κάτι δυσκολίες
Είσαι πολύ/ή για να αναλάβεις την ευθύνη ενός ζώου	→ Καλύτερα να αναζητάς ικανοποίηση από πράγματα που έχουν λιγότερο κόπο
Έχουν πολλές αρρώστιες και είναι επικίνδυνα	→ Να μη ρισκάρεις για τίποτα

# υλικό από την εκπαίδευση.

Οι εκπαιδευτικοί του προγράμματος  
εμπλουτίζουν τη φαρέτρα των εμπειριών τους εκπαιδευόμενοι

## Η Φύση των Συναισθημάτων και οι Δυνατότητες Έκφρασης και Διαχείρισης τους

Η επιρροή των συναισθημάτων παίζει σημαντικό ρόλο στα προγράμματα πρόληψης, που αποβλέπουν στην επίτευξη μιας μόνιμης αλλαγής στη συμπεριφορά. Η συναισθηματική νοημοσύνη ανταγωνίζεται την ανάγκη των ανθρώπων για ψυχοδραστικές ουσίες. Σε πολλές περιπτώσεις, οι ουσίες αυτές αναπληρώνουν τη δυσκολία του ατόμου να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα αποθάρρυνσης και απελπισίας με έναν καταλληλότερο τρόπο.

Οι εργαζόμενοι σε Γυμνάσια και Λύκεια του νομού Πιερίας καθηγητές, οι οποίοι εκπονούν προγράμματα Αγωγής Υγείας, θεωρούνται ομάδα υπεύθυνη για τη συναισθηματική και γνωστική πορεία των εφήβων προς την ενηλικίωση. Για το λόγο αυτό κρίθηκε απαραίτητη η ενημέρωσή τους στην πρώτη συνάντηση για τη δημιουργία και το ρόλο των συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά ώστε να γίνει αντιληπτή στη συνέχεια η σχέση των συναισθημάτων των εφήβων με τα όνειρα που κάνουν οι ίδιοι για το εγγύς και το απότερο μέλλον τους. Δηλαδή, να γίνει κατανοητή η σημασία της αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων κατά την εφηβεία, η οποία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην επιλογή των ονείρων όσο και στην προσπάθεια πραγματοποίησή τους.

Η ενίσχυση της συναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων μαθητών, μέσα από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Αγωγής Υγείας είναι ένας από τους παραγόντες προστασίας που ενυπάρχουν στη σχολική ζωή. Πρακτικά εκφράζεται με διαλέξεις και βιωματική μάθηση και ανήκει στους βασικότερους στόχους της πρόληψης της χρήσης εξαρτηματογόνων ουσιών.

### ΦΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Το συναίσθημα είναι ο πιο “πιστός μας σύντροφος” είναι παρόν σε όλες τις περιστάσεις της ζωής μας, δεν μας εγκαταλείπει ποτέ. Σχεδόν από τις πρώτες εβδομάδες της σύλληψη μας είναι παρόν κυρίως με την πρωτόγονη και πρωταρχική του μορφή. Για να νιώσουμε συναισθήματα δεν χρειάζεται ιδιαίτερη εκπαίδευση, νοητική ικανότητα και ωριμότητα. Θα λέγαμε λοιπόν ότι το συναίσθημα ενυπάρχει σε όλες τις φυλές των ανθρώπων και ίνως όλων των έμβιων όντων και αφορά όλες της ηλικιακές ομάδες.

Παρόλο γάρ που είναι βασικό και δομικό κομμάτι της ζωής μας δεν μιλάμε ιδιαίτερα γι' αυτό. Επίνηση η εκπαίδευση μας δεν στοχεύει άμεσα και με συντονισμένες ενέργειες στην ενίσχυση του ατόμου με δεξιότητες έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων.

Γι' αυτό και οι προσεγγίσεις του συναισθήματος στις βιωματικές ομάδες ή σε ομάδες που δουλεύουν με βιωματικό τρόπο γίνεται συνήθως με αυκήσεις που εξασφαλίζουν κάποια ανωνυμία, διότι έχει παρατηρηθεί ότι για τους περισσότερους ανθρώπους την πρώτη φορά που τους ξητείται να μιλήσουν για το συναίσθημα τους νιώθουν ότι θα εκτεθούν και θα αποκαλύψουν το πιο σημαντικό κομμάτι του εαυτού τους. Βέβαια καθώς προχωράει η διαδικασία οι αναστολές φεύγουν και ο καθένας μέσα στην ομάδα αρχίζει να επικοινωνεί με τα συναισθήματα του και με αυτό το καλά προφυλαγμένο κομμάτι του και επίσης επιτρέπει και τους υπόλοιπους της ομάδας να συνδεθούν με αυτό το κομμάτι του εαυτού του.

Γι' αυτό το λόγο μετά τη δεύτερη ή τρίτη συνάντηση της ομάδας ο συντονιστής ξητά να γίνει κλείσιμο της συνάντησης αναφέροντας ο κάθε συμμετέχων το συναίσθημα του εκείνη τη στιγμή. Με αυτό τον τρόπο εισάγεται ουσιαστικά μία νέα επικοινωνία μεταξύ των μελών στην οποία το συναίσθημα είναι παρών, αναγνωρίσιμο, σεβαστό και καθοριστικό για το δέσμο των ανθρώπων.

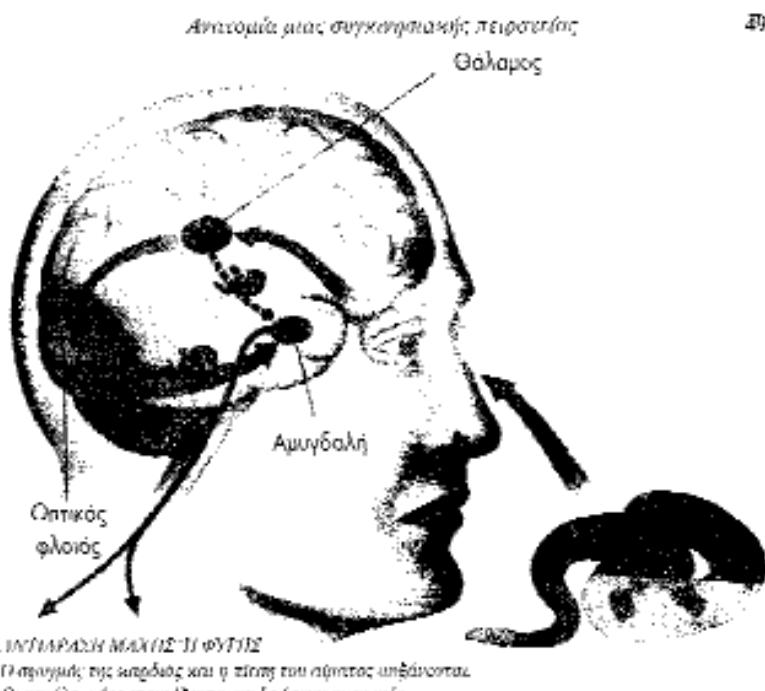
Το βασικό ερώτημα που μπορεί να θέσει κανείς για ένα από τα πιο δομικά στοιχεία της ζωής μας είναι:  
**Πώς οφείλεται το “συναίσθημα”;**

#### ΟΡΙΣΜΟΙ & ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- ✓ Αναστάτωση ή αναταραχή του νου.
- ✓ Αναφορά σε ένα αίσθημα και στις συγκεκριμένες σκέψεις που προκαλεί.

Ο πρώτος ορισμός δίνεται από τα λεξικά. Ο δεύτερος ορισμός δίνεται από τον Daniel Goleman (Συναίσθηματική Νοημοσύνη). Σχετικά με το δεύτερο ορισμό είναι χρήσιμο να προστεθούν τα λόγια του Goleman: “Θεωρώ ότι το συναίσθημα αναφέρεται σε ένα αίσθημα και τις συγκεκριμένες σκέψεις που προκαλεί, στις ψυχολογικές και βιολογικές καταστάσεις που το συνοδεύουν και στο σύνολο των τάσεων προς δράση.”

Το συναίσθημα μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα αν μελετήσει κανείς τη φυσιολογία των εγκεφαλικών λειτουργιών, διότι μ' αυτό το τρόπο θα αντιληφθεί καλύτερα τα είδη των συναίσθημάτων, αλλά και τους λόγους που είναι εφικτός ο έλεγχος των περισσοτέρων συναίσθημάτων. Για το υπόπτο ακολουθεί εικόνα από το βιβλίο του Goleman όπου φαίνεται με παραστατικό τρόπο ποιοι μηχανισμοί του εγκεφάλου πρωταγωνιστούν για τη δημιουργία ενός παρορμητικού συναίσθηματος και ενός επεξεργασμένου.



Την οπτική αίσθηση μετατρέπεται πρώτα από τον αριθμητικούς χαρακτήρα των ματιών σε θελαμο, δηλαδή μετατρέπεται στη γέλαση της γνησιότητας. Ως αποτέλεσμα, τα περικονταρικά μηνύματα προσβαίνουν από την αριθμητική θελαμού στην ενιδρύσουσα και εξαλεγμένη περιοχή της προσώπου, την ενδιδεγμένη αντίθεση προς αυτήν. Λα ταπή η αντίθεση αυτή έχει υποτακτική περιγράφειν, έπειτα αποτελείται από αισθητική για την επιχρηματικότητα της αισθητικούς κίνησης. Άλλα ματιαράτερη παραπέμπεται τον αριθμητικό ιμάστος πηγαίνει κατ' ειδίτελον από το θελαμού από την αισθητική της ματιών γρήγορη μετάδοση, προκαλώντας μια τυχότερη (σε και λιγότερο εύπορη) αντίθεση. Τότε η αισθητική μεταρριθμίζει την προκαλώντας μια συναίσθηματική αντίθεση προτού το κάτιπε τον φλετωνικότερον πλήρες τη συγχέση.

Διαβάζοντας προσεκτικά τις σημειώσεις κάτω από την εικόνα διαπιστώνουμε ότι για να έχουμε ένα καλά **επεξεργασμένο συναίσθημα** θα πρέπει να λειτουργήσει ο οπτικός φλοιός -ο οποίος μπορούμε να πούμε ότι είναι το λογικό ή ενήλικο κομμάτι του εγκεφάλου μας-όταν όμως το ερέθισμα έχει μια

βαρύτητα (για ποικίλους λόγους) μπορεί να μην ακολουθεί η διαδικασία της επεξεργασίας ολλά σήματα να φτάσουν κατευθείαν στην αιμυγδαλή που θα μας δώσει ένα **παρορμητικό συναισθήμα**.

Αυτό πιστεύω ότι εξηγεί γιατί κάποιες φορές ως ανθρώπινα όντα προβαίνουμε σε ενέργειες αντίθετες με τις αξίες μας και τις προθέσεις μας. Μάλιστα αρκετές φορές αυτές οι ενέργειες αποδίδονται σε υπόγεια ένοτικτα. Όμως ο παρακάτω πίνακας μας αποδεικνύει ότι δεν υπάρχουν πολλά ανεξήγητα και υκοτεινά ένοτικτα και ότι η επιστήμη με έρευνες έχει φωτίσει πολλά τέτοια ζητήματα.

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

ΟΡΓΗ       ΦΟΒΟΣ       ΤΑΡΑΧΗ       ΠΟΝΟΣ

Τα συναισθήματα και τα γονίδια είναι από τις πιο παλιές κληρονομιές από τους προγόνους μας.

Ο τρόπος σκέψης έχει αλλάξει στο πέρασμα των αιώνων καθώς αναπλαισιώθηκε από τις εμπειρίες ζωής, τα φιλοσοφικά ζεύματα, τις κοινωνικές αλλαγές (π.χ. απαγόρευση της αιμομεξίας άλλαξε τα συναισθήματα για τους συγγενής πρώτου βαθμού).

Ο λόγος έχει μετουσιωθεί σε πολύπλοκο λεκτικό σύστημα με οργανωμένη γραφή.

Οι άνθρωποι δεν μένουν πλέον σε σπηλιές και ως επί το πλείστον συμπεριφέρονται πολιτισμικά πιο αποδεκτά.

Ουσιαστικά όμως πέρα από τα γονίδια υπάρχουν και τα **πρωταρχικά συναισθήματα** που έχουν μείνει αναλλοίωτα στον χρόνο και μας συνδέουν απευθείας με τους προγόνους μας.

Έτοι μπορεί να δείτε μια μάνα να ωράωνει απορροπικά και βίαια το παιδί που κατά λάθος της πατάει το πόδι. Είναι το συναισθήμα του **πόνου** που την αθεί σε μια πράξη αντίθετη με τις αξίες της και τις γενικές της προθέσεις. Συνήθως τα συναισθήματα έκτακτης ανάγκης ενεργοποιούν απευθείας την αιμυγδαλή και μας οδηγούν σε πράξεις που μετά απορρούμε με τον εαυτό μας. Τα συναισθήματα έκτακτης ανάγκης είναι δύσκολο να τα διαχειριστούν και οι πιο εξοικειωμένοι με τους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων.

Με βάση τα παραπάνω μπορούμε να καταλήξουμε σε ένα πιο σύνθετο ορισμό του συναισθήματος που κατά τη γνώμη μου αποδίδει την σπουδαιότητα του συναισθήματος για την ίδια τη ζωή του ανθρώπου και μας βοηθά να καταλάβουμε γιατί ο Παιγκόνιος Οργανισμός Υγείας προβλέπει ότι η **κατάθλιψη** θα είναι η μάστιγα του αιώνα μας.

**Τα συναισθήματα αποτελούν παρόρμηση - προτροπή για δράση και η έκφραση τους είναι αυτή που καθορίζει το βαθμό κινητοποίησης του ατόμου.**

Στα αγγλικά είναι emotion δηλαδή έχει τη ρίζα του στη λέξη motere=κινώ.

Για να γίνει σύνδεση αυτού του ορισμού με τις αναφορές στα συναισθήματα έκτακτης ανάγκης είναι χρήσιμο να έχουμε υπόψη μας μια φράση του Piaget που μας εξηγεί πόσο σημαντικός είναι ο έλεγχος της παρόρμησης για την εξέλιξη του χαρακτήρα του ανθρώπου και ουσιαστικά για τη δημιουργία μας ώριμης προσωπικότητας.

**“Πρώτα-Πρώτα, παρόρμηση είναι το διάμεσο του συναισθήματος. Ο σπόρος κάθε παρόρμησης είναι ένα συναίσθημα που ξεσπάει θέλοντας να εξωτερικευτεί στην πράξη. Η ικανότητα ελέγχου της παρόρμησης είναι η βάση της θέλησης και του χαρακτήρα”**

## ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥΣ...

Τα συναισθήματα από μόνα τους δεν μπορούν να είναι καλά ή κακά. Σημασία έχει πως τα αναγνωρίζουμε, τα εκφράζουμε και γενικότερα πως επιλέγουμε να ζούμε και να δρούμε στη ζωή μας σε σχέση με αυτά.

Ο άνθρωπος έχει την τάση να αναζητά την “ηδονή” μέσα από τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Χρειαζόμαστε όμως και τα αρνητικά συναισθήματα. Ενοχλητικά συναισθήματα, όπως το άγχος ή η απογοήτευση, μας κινητοποιούν, δηλαδή μας βοηθούν να ασχοληθούμε με αυτό που μας ταλαιπωρεί. Δυνατότερα και βαθύτερα συναισθήματα όπως ο θυμός, οι ενοχές, ο πόνος, ο οίκτος για τον εαυτό μας και το μεγάλο άγχος, είναι ταυτόχρονα κίνδυνος και ευκαιρία (έτοι αποδίδεται η έννοια της **χρίσης** στο κινεζικό ιδεόγραμμα) γιατί ανάλογα με το πώς θα τα διαχειριστούμε μπορούν να πλήξουν ή να ωφελήσουν την προσωπική μας ανάπτυξη και να αρρωστήσουν τις σχέσεις μας.

Ορισμένες φορές προσπαθούμε να αρνηθούμε κάποια από τα συναισθήματα που έχουμε. Ίσως να τα θεωρούμε παιδαριώδη, να ντρεπόμαστε για αυτά, να μας τρομάζουν και να τα κρύβουμε. Μάλιστα, είναι πιθανό να μη συνειδητοποιούμε ότι έχουμε αυτά τα συναισθήματα. Μπορεί να τα έχουμε κρύψει τόσο καλά, ώστε στην καλύτερη περίπτωση να τα μισοαναγνωρίζουμε.

Στις περιπτώσεις αυτές προκύπτουν **δύο** κύρια προβλήματα: Το **πρώτο** είναι ότι αυτά τα συναισθήματα δεν εξαφανίζονται, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν σε λανθάνουσα κατάσταση επηρεάζοντας τη συμπεριφορά μας συχνά, καθώς και το σώμα μας προκαλώντας προβλήματα στην υγεία μας. Οι γιατροί γνωρίζουν πλέον καλά ότι η έντονη ανησυχία και το παρατεταμένο άγχος αποτελούν αιτιολογικούς παράγοντες οι οποίοι προκαλούν οργανικές παθήσεις, όπως έλκος, αρθρίτιδα, ημικρανίες, ταχυκαρδίες, υπέρταση, κ.λ.π.

Το **δεύτερο** πρόβλημα είναι ότι τα λανθάνοντα αυτά συναισθήματα πιθανώς να προβάλλουν συβαρό εμπόδιο στην επικοινωνία μας. Αρκετές φορές νομίζουμε ότι δίνουμε ένα ξεκάθαρο μήνυμα, ενώ στην πραγματικότητα ο άλλος πάρει ένα εντελώς διαφορετικό μήνυμα. Συμβαίνει συχνά, εξαιτίας των συναισθημάτων μας που δεν είναι ολοκληρωτικά συνειδητοποιημένα, να έχουμε κάποιες αντιδράσεις, οι οποίες εμποδίζουν την περαιτέρω επικοινωνία μας, όπως ο σαρκασμός, οι απειλές, η γκρίνια, το βρίσιμο, κ.λ.π.

Σήμερα όμως, η καταπίεση των συναισθημάτων είναι χαρακτηριστικό όλων των κοινωνικοπολιτισμάκα αναπτυγμένων κοινωνιών. Σε αυτές τις κοινωνίες ο διαχωρισμός σε "επιτρεπτά" και "ανεπίτρεπτα" συναισθήματα αναστέλλει την έκφραση συναισθημάτων. Η έκφραση της ανασφάλειας και της αγωνίας στην κοινωνία του ατομικισμού και του ανταγωνισμού είναι ένδειξη αδυναμίας για αυτό σήμερα οι άνθρωποι κλείνονται ακόμα περισσότερο στον εαυτό τους.

- ✓ Έτσι λοιπόν πρώτιστα χρειάζεται να γίνει προσπάθεια αντιμετώπισης της νοοτροπίας που καλλιεργεί το διαχωρισμό των συναισθημάτων σε "επιτρεπτά" και "ανεπίτρεπτα".
- ✓ Και έπειτα να προωθηθεί ένας νέος τρόπος αντιμετώπισης των συναισθημάτων οποίος θα προάγει τη λειτουργική έκφραση και διαχείριση τους.

Όσον αφορά το πρώτο χρειάζεται βιωματική προσέγγιση κάτι που μπορεί να επιτευχθεί στα προγράμματα Αγωγής Υγείας, καθώς και ενήλικες που θα δίνουν το παραδειγματικό εκφράζοντας και συναισθήματα που θεωρούνται κοινωνικά "μη επιτρεπτά".

Όσον αφορά το δεύτερο χρειάζεται να λάβει κανείς νέες γνώσεις για τοία ζητήματα που σχετίζονται με μηχανισμούς δημιουργίας των συναισθημάτων και κατά επέκταση με τρόπους διαχείρισης τους, συγκεκριμένα χρειάζεται να γνωρίζει τα εξής:

### ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- Εκμετάλλευση της γνώση του τι μεσολαβεί ανάμεσα στο  $A = \text{Γεγονός}$  και στο  $\Gamma = \text{Συναίσθημα}$
- Αντιμετώπιση των  $C$ : καταστροφικό, ανυπόφορο, προστακτικό και καταδικαστικό
- Έκφραση των συναισθημάτων μας αναλαμβάνοντας την ευθύνη

Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε σε ένα μύθο, μια πλάνη που επηρεάζει πάρα πολύ τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματα μας και αντιδρούμε με βάση αυτά. Πιστεύουμε λοιπόν ότι όταν συμβαίνει ένα Γεγονός  $A$  τότε εμείς κατευθείαν νιώθουμε ένα Συναίσθημα  $\Gamma$ . Στην πραγματικότητα όμως -τις περισσότερες φορές (εκτός από τις περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης) -στα συναισθήματα ισχύει η παρακάτω εξίσωση:

$$A = \text{Γεγονός} - B = \text{Σκέψη} - \Gamma = \text{Συναίσθημα}$$

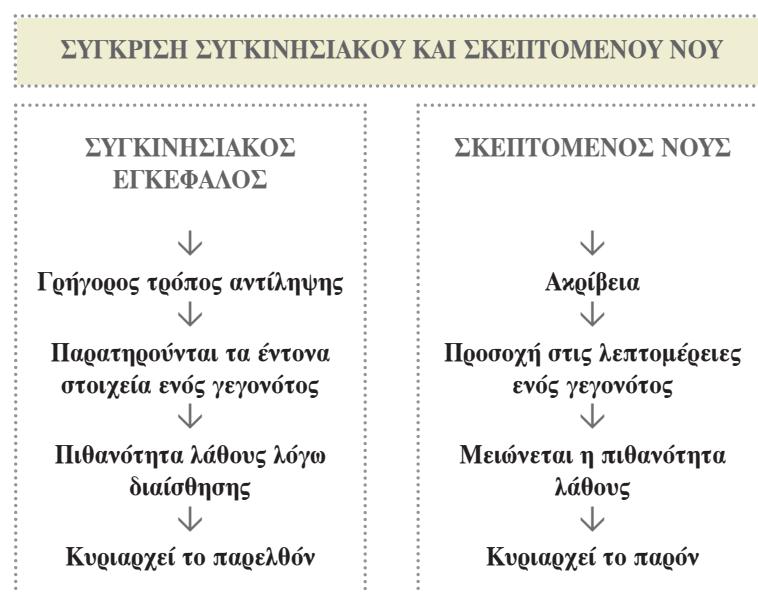
Ουσιαστικά αυτή η γνώση καταρρίπτει το μύθο ότι είναι ανθρωπίνως αδύνατο να ελέγξουμε τα

συναισθήματα μας. Ότι επίσης αυτά μας κατακλύζουν μετά από μια συμπεριφορά ενός άλλου ή μετά από ένα γεγονός και εμείς δεν έχουμε καμιά ευθύνη γι αυτά που νιώθουμε. Ο Albert Ellis και Robert A. Hargre εξηγούν το πώς μιλάμε στον εαυτό μας μέσω των αρνητικών συναισθημάτων χρησιμοποιώντας τα γράμματα Α, Β, και Γ. Το Α είναι το γεγονός που μας κινητοποιεί, κάτι που συμβαίνει στη ζωή μας, το Β είναι η γνώμη που έχουμε για το Α, και το Γ είναι η συναισθηματική συνέπεια, η οποία προκύπτει από τη γνώμη μας για το γεγονός που μας κινητοποίησε.

Αρκετοί άνθρωποι στην πορεία ενηλικιώσης τους είχαν εμπειρίες ζωής και πρότυπα συμπεριφοράς που τους μάθησαν στην υιοθέτηση ενός “σκεπτικού φίλτρου” που σύμφωνα με τους Albert Ellis και Robert A. Hargre περιέχει τα τρία **C: καταστροφικό, ανυπόφορο, προστακτικό ή καταδικαστικό** (στα Αγγλικά η λέξη αυτές αρχίζουν από C). Δηλαδή σε κάθε ερέθιμη η πρώτη ωκέψη που έρχεται στο μυαλό τους είναι ένας ακραία αρνητικός χαρακτηρισμός και ακόμα και αν τους ζητηθεί να προσπαθήσουν να κάνουν μια δευτερη ωκέψη για το γεγονός τους είναι αδύνατο να το αναπλαισιώσουν. Π.χ. Μια μητέρα δηλώνει ότι πέραισε ένα ανυπόφορο Σαββατοκύριακο και διηγείται ότι, καθώς πήγαινε με το αυτοκίνητο της όλη η οικογένεια σε ένα γάμο, ξαφνικά έσκασε ένα λάστιχο και καθυστέρησαν πάρα πολύ στο γάμο και επίσης της ήταν ανυπόφορο να ακούει τον πεθερό της λέει: ότι ίως να έπρεπε να γίνει για να δουν τα παιδιά πως αλλάζουμε τα λάστιχα του αυτοκινήτου.

Το συναισθήμα είναι μέρος της ανθρώπινης υπόστασης. Όλοι μας έχουμε όλες τις ώρες συναισθήματα, όπως η αγάπη, ο θυμός, ο φόβος, η ευχαρίστηση. Όμως ανεξάρτητα από την ηλικία τους οι άνθρωποι κάνουν οτιδήποτε προκειμένου να **αποφύγουν την ευθύνη** για τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Η πιο συνήθης φράση που χρησιμοποιούμε για να το πετύχουμε είναι: “Με έκανες να νιώσω χαζή, ανεύθυνη, επιπλάιη... Με αυτή τη δήλωση μπαίνουμε σε ένα ρόλο παθητικό, σαν δηλαδή να μην έχουμε το ρόλο του εαυτού μας. Ενώ -σύμφωνα και με τα παραπάνω - καταλαβαίνουμε ότι το πιο σωστό θα ήταν να δηλώσουμε το συναίσθημα **αναλαμβάνοντας και την ευθύνη γι' αυτό**, π.χ. “Οταν είπες αυτό εγώ ένιωσα προσβεβλημένη”. Αυτός ο τρόπος δεν ενοχοποιεί τον συνομιλητή μας και αυτό βοηθά στο να συνεχιστεί η επικοινωνία σχετικά με το θέμα παρεξήγησης.

Όλες οι παραπάνω ενέργειες οδηγούν στην ενίσχυση του σκεπτικού τιμήματος του εγκεφάλου μας ή όπως θα έλεγαν οι προσωποκεντρικοί ψυχολόγοι στην ενίσχυση του ενήλικου κομματιού μας. Τα πλεονεκτήματα του συναισθηματικού τρόπου και του σκεπτόμενου τρόπου ανάλυσης των γεγονότων της ζωής μας φαίνονται στο παρακάτω πίνακα.



## Ο ρόλος του συντονιστή

Τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας δίνουν την ευκαιρία στο σύστημα - σχολείο, δηλαδή στους εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς να αναλάβουν και νούργιους ρόλους, να βιώσουν νέες εμπειρίες, να αλλάξουν τις ισορροπίες, να αναδείξουν κρυφές δυνατότητες και να εμπλουτίσουν τις σχέσεις τους.

Η επίτευξη όλων των παραπάνω εξαρτάται σε μεγάλο ποσοστό από τον τρόπο που θα αναλάβει και θα ασκήσει το ρόλο του “συντονιστή” ο εκπαιδευτικός ή οι εκπαιδευτικοί που σχεδιάζουν και υλοποιούν το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας.

Ουσιαστικά ο συντονιστής-εκπαιδευτικός με αφορμή τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας καλείται να μην σε την κοινότητα του σχολείου σε μια νέα επικοινωνία που ορίζεται από την πρωτοβουλία, τον οραματισμό και την έμπνευση. Η συμμετοχική δέσμευση είναι επίσης κάτι που χρειάζεται να διασφαλίσει με τη στάση του και τις ενέργειες του ο συντονιστής- εκπαιδευτικός, πρώτα ως προς τη διεύθυνση του σχολείου και το σύλλογο διδασκόντων και έπειτα ως τους μαθητές του προγράμματος. Χρειάζεται δηλαδή, πριν ακόμα κατατεθεί το πρόγραμμα να ενημερώσει όλους για τα σχέδια και τους στόχους του προγράμματος να ακούσει κάποιες προτάσεις σχετικά με αυτά, να διασφαλίσει τη θέληση όλων να συμβάλλουν ο καθένας από το ρόλο του στην υλοποίηση του προγράμματος, π.χ να παραχωρηθούν ώρες, να συνδράμουν σε θέματα που δεν γνωρίζει ο κύριος συντονιστής του προγράμματος να ενημερωθούν επίσημα οι γονείς, κ.α.

Ειδικότερα όμως, για να είναι συνεπής με το ρόλο του συντονιστή ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει τις εξής δεξιότητες:

- Με τη στάση του να διδάσκει το σεβασμό και την ανοχή στο διαφορετικό.
- Να ενθαρρύνει χωρίς να διαχωρίζει και να επιβραβεύει.
- Να τηρεί την τάξη με αξιοποίηση της “προσωπικής δέσμευσης”.
- Να προάγει διαδικασίες που υποβοηθούν τη συμμετοχή χωρίς να εξαναγκάζουν και να διαχωρίζουν.
- Να αξιοποιεί τη δυναμική της ομάδας.
- Να δείχνει ότι πρωτίστως είναι φορέας του “θέλω” και όχι του “ξέρω”.
- Να μπορεί να αναπλαισιώνει εμπειρίες, γεγονότα, καταστάσεις και δηλώσεις.
- Να μπορεί να μπαίνει στη θέση του άλλου.
- Να έχει δεξιότητες στην έκφραση των συναισθημάτων.
- Να αναδεικνύει ότι οι καταστάσεις έχουν περισσότερες από δύο πλευρές (άσπρο-μαύρο)
- Να συνοψίζει και να ανακεφαλαιώνει

Η ιδεολογία που υποστηρίζει το συντονιστή στο ρόλο του και ουσιαστικά λειτουργεί ως πηγή ενέργειας για τις πράξεις του είναι η εξής:

- Είναι ικανά να σκεφτούν, να ερευνήσουν, να ρωτήσουν, να συνειδητοποιήσουν, να ψάξουν για την αλήθεια.
- Νιώθουν ποικίλα συναισθήματα και όσο περισσότερο τα εκφράζουν τόσο καλύτερα για αυτά.
- Όταν συμμετέχουν σε ένα δίκτυο σχέσεων επηρεάζονται θετικά και αρνητικά.
- Έχουν μια “τράπεζα” προηγουμένων γνώσεων και εμπειριών από τις οποίες μπορούν να αντλήσουν.
- Μπορούν να πράξουν υκόπιμα για να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους.
- Είναι άτομα μοναδικά που η αυτοπεποίθηση τους επηρεάζεται από τον τρόπο που θα τους συμπεριφερθούμε.
- Όλα μπορούν να έχουν κάποιο ρόλο που να ταιριάζει στα χαρακτηριστικά τους.

Αυτό που επίσης θα ενισχύσει τον εκπαιδευτικό στο ρόλο του συντονιστή είναι μια βαθιά γνώση της δυναμικής των ομάδων και η πεποίθηση ότι η ομάδα έχει περισσότερη δύναμη από ότι ένα άτομο μόνο του και ότι αν αυτή αξιοποιηθεί σωστά θα φεληθούν ατομικά τα μέλη της.

Παρακάτω αναφέρονται οι κύριοι λόγοι που προτείνεται η ομαδική δουλειά στα προγράμματα Αγωγής Υγείας

- Απομακρύνει την πίεση από το άτομο

- Προάγει τη συνεργασία
  - Βοηθάει να καλλιεργήσουν δεξιότητες συντονισμού, εκπροσώπησης, διαχείρισης χρόνου
  - Διευκολύνει την ανάπτυξη πιο ευαισθητων θεμάτων
  - Ενθαρρύνει τις καινοτομίες
  - Βοηθά να δημιουργηθεί αλίμα εμπιστοσύνης
- Επιγραμματικά, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι ο εκπαιδευτικός αναλαμβάνοντας το ρόλο του συντονιστή στα Προγράμματα Αγωγής Υγείας καλείται να είναι Διευκολυντής.

### Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

Rogers, "Ομάδες συνάντησης", Δίοδος

Kλήμης Ναυρίδης, "Ψυχολογία των ομάδων", Παπαζήσης, 2005

Alain Blanchet-Alain Trognon, "Ψυχολογία των ομάδων", Σαββάλας, 1994

Ισκα Σαλτζμπερκερ, κ.α., "Η συναισθηματική εμπειρία της μάθησης και της διδασκαλίας", Καστανιώτης, 2002

Daniel Goleman, "Η συναισθηματική νοημοσύνη", Ελληνικά γράμματα

### Σαββινίδου Σοφία

Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης "ΑΤΡΑΚΤΟΣ"

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΧΟΛΙΚΟ

Το βασικό υλικό διευκόλυνσης των ομάδων για να “ονειρευτούν με πυξίδα τα συναισθήματα τους”

## 1η συνάντηση Εισαγωγή στο πρόγραμμα γνωριμία της ομάδας - “συμβόλαιο”

### ΣΤΟΧΟΙ:

- Η γνωριμία των μελών της ομάδας
- Η αποσαφήνιση του τίτλου και του θέματος του προγράμματος
- Η συζήτηση και συναπόφαση του “συμβολαίου” της ομάδας

### ΟΛΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ - ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Με τον όρο “**συμβόλαιο**” εννοούμε τη διαδικασία συζήτησης μεταξύ του συντονιστή και των μελών της ομάδας του προγράμματος, που έχει ως θέμα τους σημαντικούς εκείνους παράγοντες, οι οποίοι διευκολύνουν το δέσμο και τη λειτουργία της ομάδας. Συνήθως αποτελεί το θέμα της πρώτης συνάντησης του προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Οι παράγοντες αυτοί είναι οι εξής:

1. η αποσαφήνιση του τίτλου και του θέματος του προγράμματος, η οποία αποτελεί και μία αξιόλογη αφορμή για την εισαγωγή στο πρόγραμμα
2. οι προσδοκίες όλων των μελών της ομάδας από το πρόγραμμα
3. η συνεισφορά του καθενός μέλους της ομάδας με σκοπό να επιτευχθούν οι στόχοι του προγράμματος
4. οι κανόνες λειτουργίας της ομάδας

Είναι πολύ χρήσιμο στην αρχή της συνάντησης ο καθηγητής - συντονιστής να εξηγήσει στους μαθητές τη σημασία της κυριαρχίας διάταξης της ομάδας και να χρησιμοποιήσει κάποιες αισκήσεις - παιχνίδια γνωριμίας και δεσμώτης της ομάδας προτού ξεκινήσει να συζητά το συμβόλαιο. Σκοπός αυτών των αισκήσεων είναι να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους και να αρχίσει να δημιουργείται σταδιακά ένα κλίμα οικειότητας και εμπιστοσύνης, απαισιάτητο για τη συνεργασία και την καλή λειτουργία της ομάδας.

Οι αισκήσεις γνωριμίας και δεσμώτης χρειάζεται να επιλεγούν με βάση τα διάφορα χαρακτηριστικά των μελών της ομάδας (π.χ. εάν συμμετέχουν αλλοδαποί μαθητές που δεν γνωρίζουν καλά την ελληνική γλώσσα, παιδιά με κινητικά ή άλλα προβλήματα υγείας που τους δυσκολεύουν σε κάποιες δραστηριότητες, εάν είναι διαφορετικής ηλικίας), τον αριθμό των μελών της καθώς και το βαθμό γνωριμίας και οικειότητας μεταξύ τους (εάν προέρχονται από το ίδιο τμήμα ή όχι, εάν δεν κάνουν ποτέ παρέα μεταξύ τους στο διάλειμμα ή αντίθετα είναι πολύ καλοί φίλοι). Επίσης είναι χρήσιμο και βοηθητικό ο καθηγητής - συντονιστής να επιλέξει αισκήσεις που δεν τον δυσκολεύουν και του φαίνονται ενδιαφέρουσες καθώς και να συμμετέχει και ο ίδιος στις αισκήσεις.

### ...βήμα 1ο

#### Παρουσίαση του τίτλου και του περιεχομένου του προγράμματος.

Είναι χρήσιμο να ζητήσετε αρχικά τη γνώμη των μαθητών για τη σημασία του τίτλου, του περιεχομένου και των στόχων του προγράμματος και στη συνέχεια να τους αποσαφηνίσετε.

**Βοηθητικές ερωτήσεις:** “Τι νομίζετε ότι θα συζητήσουμε στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, με ποιο θέμα θα δουλέψουμε ως ομάδα... Τι σημαίνουν για εσάς οι λέξεις “όνειρα” και “συναισθήματα”....Τι μπορούμε να πετύχουμε δουλεύοντας ως ομάδα αυτό το θέμα...”(χρόνος 10').

## .....βήμα 2ο

### Παιχνίδι γνωριμίας της ομάδας

Προτεινόμενα:

□ Γκράφιτι με το όνομα

“Σκέψεθηκα να σας προτείνω ένα παιχνίδι για να γνωριστούμε καλύτερα. Λέγεται “γκράφιτι με το όνομα” και έχει ως εξής: θα διαλέξει ο καθένας ένα χρώμα μαρκαδόρο που του αρέσει και θα γράψει το όνομά του - όχι το επίθετο - στο χαρτί που έχουμε στον πίνακα. Στη συνέχεια θα μας πει λίγα λόγια για το όνομά του, όπως από ποιον το πήρε, ποιος αποφάσισε να του το δώσει, εάν του αρέσει το όνομα αυτό, εάν του αποδίδει κάποια ιδιαιτερη σημασία, εάν νομίζει ότι μοιάζει ο ίδιος στο χαρακτήρα με το πρόσωπο του οποίου το όνομα έχει πάρει, και ό,τι άλλο θέλει σχετικά με το όνομά του. Δεν χρειάζεται να σηκώνεστε με τη σειρά, μπορεί να ξεκινήσει όποιος θέλει. Θα ήταν όμως χρήσιμο να συμμετάσχετε όλοι. Θα ξεκινήσω εγώ για να καταλάβετε πώς γίνεται” (χρόνος 15'-20').

□ Το όνομά μου και 3 πράγματα που μου αρέσουν πάρα πολύ

□ ‘Ενα άλλο παιχνίδι που μπορούμε να παίξουμε είναι το εξής: με τη σειρά ο καθένας θα λέει πρώτα το όνομά του και στη συνέχεια θα αναφέρει 3 πράγματα που του αρέσουν πάρα πολύ. Θα ξεκινήσω εγώ για να καταλάβετε πώς γίνεται”(χρόνος 10').

## .....Βήμα 3ο:

### Παιχνίδι δεσμάτων της ομάδας

Προτεινόμενα:

□ Δένομαι - λύνομαι

“Τώρα θέλω να σας προσκαλέσω να κάνουμε μία άσκηση που βοηθάει στο δέσμο της ομάδας. Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ας σταθούμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλον χωρίς συγκεκριμένη διάταξη. Σταυρώστε τα χέρια σας και πιάστε το χέρι των παραδιπλανών σας που βρίσκονται δεξιά και αριστερά σας. Κρατάτε όλοι τα χέρια των παραδιπλανών σας; Τώρα είμαστε εντελώς μπερδεμένοι. Ας προσπαθήσουμε να ξεμπερδευτούμε χωρίς να αφήσουμε τα χέρια μας. (Όταν ξεμπερδευτείτε...) Ας καθίσουμε να συζητήσουμε”(χρόνος 20').

Βοηθητικές ερωτήσεις για συζήτηση μετά την άσκηση: “Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας και στους άλλους σε σχέση με τις λύσεις, τους ρόλους και την ενθάρρυνση ή αποθάρρυνση για τη συνέχιση της προσπάθειας;”

□ Η ηλικιακή γραμμή

“Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ας σταθούμε κατά σειρά ύψους χωρίς να μιλήσουμε καθόλου μεταξύ μας. Τώρα, πάλι χωρίς να μιλάμε, προσπαθούμε να σταθούμε κατά σειρά ηλικίας. Αφού το καταφέρουμε, μπορούμε να συζητήσουμε με τους διπλανούς μας και να αλλάξουμε θέση αν χρειάζεται. Ας καθίσουμε να μιλήσουμε.”(χρόνος 20').

## .....βήμα 4ο:

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε μικρότερες ομάδες των 3 ατόμων προσπαθώντας να συνεργαστούν με μαθητές που γνωρίζουν λιγότερο. Στη συνέχεια ζητήστε τους να ορίσουν έναν γραμματέα της ομάδας και να συζητήσουν και να καταγράψουν τις προσδοκίες του καθενός από το πρόγραμμα (προβλεπόμενος χρόνος 10'). Όταν τελειώσουν ζητήστε από κάθε ομάδα να ορίσει έναν εκπρόσωπο που θα ανακοινώσει στην ολομέλεια τις καταγεγραμμένες προσδοκίες. Ταυτόχρονα είτε εσείς είτε κάποιος μαθητής που επιθυμεί καταγράφετε με ακρίβεια όσα ανακοινώνουν οι εκπρόσωποι των ομάδων σε ένα μεγάλο χαρτί κολλημένο στον πίνακα και στη συνέχεια αποφασίζετε όλοι μαζί για ποιες από αυτές συμφωνείτε να συζητήσετε χωρίς όμως να παραγνωρίζετε τους στόχους της συνάντησης όπως τους έχετε ήδη διαμορφώσει στο μυαλό σας (προβλεπόμενος χρόνος 15' ).

Βοηθητικές ερωτήσεις: “Ποιες είναι οι προσδοκίες του καθενός και της καθεμιάς σας από αυτό το πρόγραμμα... Τι περιμένετε να πάρετε ή να μάθετε από αυτό το πρόγραμμα που συμμετέχετε...”

### **...βήμα 5ο:**

Αναφέρετε ποια πράγματα έχετε σκεφθεί ότι χρειάζεται να προσφέρετε ως συντονιστής ώστε να λειτουργήσει η ομάδα και να επιτευχθούν οι στόχοι του προγράμματος. Στη συνέχεια ζητήστε από τις μικρές ομαδούλες των μαθητών να συζητήσουν μεταξύ τους και να καταγράψουν τι χρειάζεται κατά τη γνώμη τους να προσφέρει ο καθένας τους για τον ίδιο υποπό. (προβλεπόμενος χρόνος 10'). Όταν τελειώσουν ζητήστε από τον εκπρόσωπο της ομάδας να ανακοινώσει στην ολομέλεια ότι έχουν καταγράψει ενώ ακολουθείτε την ίδια διαδικασία σημείωσής τους σε ένα άλλο μεγάλο χαρτί κολλημένο στον πίνακα. (προβλεπόμενος χρόνος 10').

Βοηθητικές ερωτήσεις: “Τι θα έπρεπε να προσφέρει ο καθένας και η καθεμιά σας ώστε να λειτουργήσουμε ως ομάδα και να πετύχουμε τους στόχους μας...”

### **...βήμα 6ο:**

Ζητήστε από τις μικρές ομαδούλες να συζητήσουν και να καταγράψουν ποιους κανόνες κατά τη γνώμη τους θα έπρεπε να θέσει η μεγάλη ομάδα προκειμένου να λειτουργήσει εποικοδομητικά (προβλεπόμενος χρόνος 10'). Όταν τελειώσουν ζητήστε από τον εκπρόσωπο της ομάδας να ανακοινώσει στην ολομέλεια ότι έχουν καταγράψει ενώ ακολουθείτε την ίδια διαδικασία σημείωσής τους σε ένα άλλο μεγάλο χαρτί κολλημένο στον πίνακα. Στο τέλος η ολομέλεια αποφασίζει εάν συμφωνεί με τους προτεινόμενους κανόνες και καταλήγει σε έναν κατάλογό τους. Διευκρινίστε ότι οι κανόνες στην πορεία μπορούν να αναθεωρηθούν ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας (προβλεπόμενος χρόνος 10').

Βοηθητικές ερωτήσεις: “Ποιους κανόνες θα έπρεπε να θέσει αυτή η ομάδα ώστε να λειτουργήσει εποικοδομητικά ...”

**Σημείωση:** Φροντίστε, εάν δεν τον αναφέρουν οι μαθητές, να προτείνετε τον κανόνα της εχεμύθειας.

### **...βήμα 7ο:**

Ρωτήστε στο τέλος της συνάντησης πώς φάνηκε στα μέλη της ομάδας η πρώτη αυτή συνάντηση και αναφέρετε στο τέλος και τη δική σας γνώμη.

Βοηθητικές ερωτήσεις: “Πώς σας φάνηκε η πρώτη μας συνάντηση...Τι σας άρεσε και τι δεν σας άρεσε... Ποια είναι τα συναισθήματά σας αυτή τη στιγμή...”

**Σημείωση:** είναι χρήσιμο ο καθηγητής - συντονιστής να περνά από τις ομαδούλες όταν εκείνες εργάζονται και να τους ρωτά εάν χρειάζονται κάποια διευκρίνιση ή βοήθεια. Επίσης να επισημαίνει πότε τελειώνει ο προβλεπόμενος χρόνος.

**Υλικά:** μεγάλα χαρτιά, μαρκαδόροι, χαρτοταπινία, χαρτιά A4 και στυλό.

**Βιβλιογραφική αναφορά για τα παιχνίδια γνωριμίας και δεσμάτων ομάδας:**

“205 βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, Ζάννα Αρχοντάκη - Δάφνη Φιλίππου, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ, Αθήνα 2003

**Καλλιόπη Γκανά**

Ψυχολόγος, Στέλεχος Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”

## 2η συνάντηση: Αποκτώ θεωρητικά εφόδια για πράγματα που ζω και αισθάνομαι

### ΣΤΟΧΟΙ:

- Να αναγνωρίσουν τη σημαντικότητα των συναισθημάτων για τους ανθρώπους.
- Να κατανοήσουν τους βασικούς παράγοντες δημιουργίας των συναισθημάτων.
- Να εντοπίσουν επιτρεπτά και μη επιτρεπτά συναισθήματα.

**Υλικά:** Μικρό Μπαλάκι, Χαρτιά μεγάλα, Φωτοτυπίες, Στυλό, Χαρτοταινία

### βήμα 1ο

#### Εισαγωγή

“Στην πρώτη συνάντηση είχαμε την ευκαιρία να ξαναγνωριστούμε, να πούμε ο ένας στον άλλο πράγματα καινούργια. Είχαμε επίσης την ευκαιρία να μιλήσουμε για πράγματα που επιθυμούμε αλλά για πράγματα που έχουμε κατακτήσει και μπορούμε να προσφέρουμε σε αυτή την ομάδα και τα μέλη της.

Κάναμε αρκετή δουλειά ως ομάδα και βάλαμε τις βάσεις που θα στηρίξουν τις προσπάθειες μας να ολοκληρώσουμε με επιτυχία το πρόγραμμα “ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματα μου”.

Μάλιστα κλείναμε τη συνάντηση μας λέγοντας λίγα λόγια για το πώς μας φάνηκε και τι νιώσαμε.”

### βήμα 2ο

(Πριν προτείνετε την άσκηση πάρτε στα χέρια το μπαλάκι)

#### Ξεκινήστε λέγοντας τα εξής:

Σε αυτή τη συνάντηση σας προτείνω να ξεκινήσουμε αντίστροφα. Όποιος από εμάς πιάνει την μπάλα θα δηλώνει με όποιο τρόπο επιθυμεί (λέξη, κίνηση σώματος, μορφασμός προσώπου, φράση από τραγούδι, κ.α.) τι νιώθει τώρα.

**ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ-ΠΡΟΤΑΣΗ:** Αν πιστεύετε ότι κάποια παιδιά θα δυσκολευτούν διότι το λεξιλόγιο τους είναι φτωχό και δεν τους αρέσουν οι καλλιτεχνικοί τρόποι έκφρασης τότε για να τα βοηθήσετε μπορείτε να γράψετε σε ένα μεγάλο χαρτί και να το κολλήσετε λίγο πριν την άσκηση των εξής κατάλογο (μεγάλο κομμάτι του πίνακα είναι από το υλικό “Στηρίζομαι στα πόδια μου”)

#### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Αιμήχανος	Νευρικός	Απογοητευμένος	Πιεσμένος	Ανίκανος
Σεβαστός	Δυνατός	Συμπονετικός	Ευχαριστημένος	Αδεξιος
Φοβισμένος	Ανακουφισμένος	Αποδεκτός	Συμπονετικός	Σημαντικός
Λυπημένος	Ντροπιασμένος	Έκπληκτος	Ευγνώμων	Δραστήριος
Ενθουσιασμένος	Μόνος	Αδύναμος	Χαρούμενος	Περήφανος
Θυμωμένος	Ένοχος	Υπεύθυνος	Ανώτερος	Ανήσυχος
Διορατικός	Όμορφος	Επιθυμητός	Παραπιημένος	

Αν πιστεύετε ότι δεν είναι αρκετά τα παιδιά που θα δυσκολευτούν με αυτή την άσκηση μην παρουσιάσετε τον κατάλογο γιατί υπάρχει και η πιθανότητα να τους επηρεάσει και να αναφέρουν απλώς ένα συναίσθημα από τον κατάλογο.

Η άσκηση αυτή θα λειτουργήσει και ως εισαγωγή στο θέμα αλλά θα σας δώσει και χρήσιμες πληροφορίες αν κάποιο παιδί από την ομάδα χρειάζεται λίγο χρόνο να μιλήσει για κάτι που το απασχολεί πριν μπείτε στο θέμα ή γενικά αν χρειάζεται διαφορετική προσοχή από αυτή που προσφέρει το πρόγραμμα (εκτός προγράμματος).

## ...βήμα 3ο

“Αφού δηλώσαμε με ποιο συναισθηματικό εφόδιο-εμπόδιο ξεκινάμε τη σημερινή μας συνάντηση προτείνω να κάνουμε ένα παιχνίδι κουζές πριν όμως θα ήθελα πρώτα να χωριστείτε σε ομάδες.

Γι αυτό θα δώσω στο καθένα σας από ένα χρώμα και θα ήθελα να το θυμάστε γιατί με βάση αυτό θα σχηματίσετε τις ομάδες. Π.χ. Το κόκκινο, το πράσινο, το μπλε και το λιλά να κάνουν μια ομάδα.”

Φωτοτυπήστε τον παρακάτω πίνακα και δώστε ένα σε κάθε ομάδα .

### KOYIZ

Συμπληρώστε τις προτάσεις  
με την πρώτη αυθόρυβη απάντηση που θα εκφραστεί στην ομάδα σας.

- |                              |       |
|------------------------------|-------|
| Τα φυτά χρειάζονται          | ..... |
| Τα σκυλιά είναι              | ..... |
| Το νερό είναι                | ..... |
| Τα παιδιά χρειάζονται        | ..... |
| Όλοι οι άνδρωποι έχουν       | ..... |
| Δεν μπορούν να μας στερήσουν | ..... |
| Θα σκάσω                     | ..... |

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ-ΠΡΟΤΑΣΗ-ΟΔΗΓΙΕΣ:

Η φράση “συναισθηματικό εφόδιο-εμπόδιο” είναι σημαντικό να ειπωθεί ως έχει, διότι δίνει στη ζωή τη διάσταση που πρεσβεύουν οι οπαδοί της συστηματικής θεωρίας, ότι δηλαδή στη ζωή αυτό που φαίνεται εμπόδιο μπορεί να είναι και βιοηθητικό ή πολύτιμος σύμμαχος. Μια τέτοια θεώρηση είναι πολύ βιοηθητική για την αντιμετώπιση των 3 C (δες σημειώσεις).

Ζητήστε να επιτρέψουν οι μαθητές στο μεγάλο κύκλο και σε διάταξη ολομέλειας και να ανακοινώσουν τα αποτελέσματα της ομάδας τους (όχι αυτός που έγραφε).

Εσείς σημειώνετε στον πίνακα τις απαντήσεις (όπου έχετε ίδιες βάζετε ένα σταυρό).

Έπειτα ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν για τα εξής:

1. τι τους κάνει εντύπωση από τις απαντήσεις που υπάρχουν στον πίνακα
2. τι συμπέρασμα βγάζουν.

Τους δίνετε χρόνο να σκεφτούν και να απαντήσουν στην πρώτη ερώτηση και έπειτα στην δεύτερη.  
Απαντούν όσοι θέλουν.

Η σιωπή σας θα κινητοποιήσει αρκετούς.

## ...βήμα 4ο

Ανακεφαλαίωση και θεωρητικό υπόβαθρο

“Οπως είδατε και εσείς αναλύοντας τις ιδέες που σας ήρθαν στο μυαλό ίνως από τα πιο σημαντικά πράγματα που έχουμε ως άνθρωποι είναι τα συναισθήματα μας, τα οποία είναι η κινητήρια δύναμη για να κάνουμε πράγματα, όπως είναι το νερό και ο ήλιος για τα φυτά.”

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ-ΠΡΟΤΑΣΗ

Στην ανακεφαλαίωση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υλικό από τις σημειώσεις που σας δόθηκαν. Ακολουθεί αυτό που θεωρώ πιο κατάλληλο για τη συγκεκριμένη στιγμή.

Το συναίσθημα είναι ο πιο “πιστός μας σύντροφος” είναι παρόν σε όλες τις περιστάσεις της ζωής μας, δεν μας εγκαταλείπει ποτέ. Για να νιώσουμε συναισθήματα δεν χρειάζεται ιδιαίτερη εκπαίδευση,

νοητική ικανότητα και ωριμότητα. Θα λέγαμε λοιπόν ότι το συναισθήμα ενυπάρχει σε όλες τις φυλές των ανθρώπων και αφορά όλες της ηλικιακές ομάδες.

Παρόλο όμως που είναι βασικό και δομικό πομπάτι της ζωής μας δεν μιλάμε ιδιαίτερα γι αυτό. Επίσης η εκπαίδευση μας δεν στοχεύει άμεσα και με συντονισμένες ενέργειες στην ενίσχυση του ατόμου με δεξιότητες έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων.

Ορισμένες φορές προσπαθούμε να αρνηθούμε κάποια από τα συναισθήματα που έχουμε. Ίσως να τα θεωρούμε παιδαριώδη, να ντρεπόμαστε για αυτά, να μας τρομάζουν και να τα κρύβουμε. Μάλιστα, είναι πιθανό να μη συνειδητοποιούμε ότι έχουμε αυτά τα συναισθήματα. Μπορεί να τα έχουμε κρύψει τόσο καλά, ώστε στην καλύτερη περίπτωση να τα μισοαναγνωρίζουμε.

Στις περιπτώσεις αυτές προκύπτουν δύο κύρια προβλήματα: Το πρώτο είναι ότι αυτά τα συναισθήματα δεν εξαφανίζονται, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν σε λανθάνουσα κατάσταση επηρεάζοντας τη συμπεριφορά μας συχνά, καθώς και το σώμα μας προκαλώντας προβλήματα στην υγεία μας. Οι γιατροί γνωρίζουν πλέον καλά ότι η έντονη ανησυχία και το παρατεταμένο άγχος αποτελούν αιτιολογικούς παράγοντες οι οποίοι προκαλούν οργανικές παθήσεις, όπως έλκος, αρθρίτιδα, ημικρανίες, ταχυκαρδίες, υπέρταση, κ.λ.π.

Το δεύτερο πρόβλημα είναι ότι τα λανθάνοντα αυτά συναισθήματα πιθανώς να προβάλλουν συβαρό εμπόδιο στην επικοινωνία μας. Αρκετές φορές νομίζουμε ότι δίνουμε ένα ξεκάθαρο μήνυμα, ενώ στην πραγματικότητα ο άλλος παίρνει ένα εντελώς διαφορετικό μήνυμα. Συμβαίνει συχνά, εξαιτίας των συναισθημάτων μας που δεν είναι ολοκληρωτικά συνειδητοποιημένα, να έχουμε κάποιες αντιδράσεις, οι οποίες εμποδίζουν την περαιτέρω επικοινωνία μας, όπως ο σαρκασμός, οι απειλές, η γκρίνια, το βρύσιμο, κ.λ.π.

#### ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΠΡΩΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

### βήμα 5ο

Ζητήστε να ξανασχηματίσουν τις προηγούμενες τους ομάδες και να δώστε τους να διαβάσουν και να αναλύσουν την παρακάτω ιστορία.

#### Ένα Πλούσιο Πρωινό

Η Μαλβίνα ξύπνησε το πρωΐ, πριν κτυπίσει το ξυπνητήρι του κινητού της, από το έντονο φως που περνούσε μέσα από τις τρύπες του παντζουριού του δωματίου της. Ένιωθε παράξενα ξεκούραστη και έτοιμη να ξεκινήσει αμέσως τη μέρα της.

Βρίκε εύκολα τί διαφέρει και γι αυτό ήταν έτοιμη πολύ πριν τη συνηθισμένη ώρα που έφευγε από το σπίτι. Έτσι αποφάσισε να βγει και να περπατήσει και να μπν πάει στο σχολείο με τον πατέρα της. Στη δεύτερη στροφή του δρόμου άκουσε κάποιον να τραγουδά το τραγούδι: "Αν μπορούσα κάτι να άλλαζα δα έκανα πιο γαλάζια τη δάλασσα" του Πλιάτσικα.

Μετά από λίγο φάνηκε στην στροφή του δρόμου ο Θανάσης, ο συμμαδητής που τη κορόιδευε στο σχολείο για διάφορα πράγματα. Της έκανε εντύπωση που αυτός τραγουδάει, και μάλιστα τέτοια τραγούδια...

Σημειώστε τις φράσεις που κρύβουν συναισθήματα της Μαλβίνας.

Καταγράψτε ποια συναισθήματα νομίζετε ότι είναι αυτά.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Όταν τελειώσουν να κολλήσουν τα χαρτιά τους στον πίνακα και η κάθε ομάδα να σηκώνετε και να παρουσιάζει τη δουλειά της με όποιο τρόπο επιθυμεί αυτή.

Εσείς προσπαθήστε να βρείτε στις απαντήσεις των παιδιών λέξεις κλειδιά που να δείχνουν ότι το συναισθήμα πηγάζει από την σκέψη που κάνουμε για αυτό που συμβαίνει και υπογραμμίζεται αυτές.

Πριν δώσετε έτοιμη τη γνώση ρωτήστε τους να πουν γιατί νομίζουν ότι σημειώσατε τις φράσεις αυτές.

Γράψτε την εξίσωση που έχετε στις σημειώσεις σας για το πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα.

Και αναλύστε δίνοντας παραδείγματα από την ιστορία, π.χ. αν σκεφτόταν: τι άτυχη που είμαι!

Να βγει ο ήλιος ενώ τόσες μέρες είχε συννεφιά και εγώ σήμερα είμαι οχετικά άσπνη. ή

Καλά έπρεπε να συναντήσου αυτόν πρωί -πρωί!

Θα είχε άλλα συναισθήματα και δεν θα πρόσεχε αυτά που πρόσεξε.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

## ...βήμα 6ο

Δημιουργήστε μια λίστα από γνωμικά που σχετίζονται με την έκφραση ή μη έκφραση συναισθημάτων, π.χ.

Καλύτερα να με μισούν παρά να με λυπούνται.

Οι άνδρες δεν κλαίνε.

Δεί φέρειν οργήν πατέρων και μή αγανακτείν.

(Πρέπει να υπομένουμε την οργή των γονέων μας και να μην αγανακτούμε). -Αιλιανός

Κολακεύειν γονείς μή όκνει.

(Μην κουράζειν να περιποιείσαι τους γονείς σου). -Πιττακός

Φωτοτυπήστε την και μιοράστε την στους μαθητές έπειτα ρωτήστε αν αυτά τους βοηθούν να βγάλουν κάποιο συμπέρασμα σχετικά με τα συναισθήματα και τις κατηγορίες που τα χωρίζουμε συνήθως εμείς οι άνθρωποι του δυτικού κόσμου.

Αφού γίνει μια υπερήηση για αυτό μπορείτε να ανακεφαλαιώσετε αντλώντας και υλικό για τα επιτρεπτά και μη επιτρεπτά συναισθήματα από τις σημειώσεις που έχετε, αναφέροντας πόσο αυτή η κατηγοριοποίηση μας καταπιέζει στη ζωή μας και οδηγεί στην μη έκφραση πολλών συναισθημάτων.

## ...βήμα 7ο

Κλείστε την συνάντηση καταρχήν αναφέροντας τους στόχους και τι θα θέλατε να συγκρατήσουν τα παιδιά χρησιμοποιώντας φράσεις που είπαν τα ίδια και κατά δεύτερον ξητώντας να δηλώσουν όλοι πως τους φάνηκε η συνάντηση για να διασφαλίσετε ότι θα μιλήσουν οι περισσότεροι μπορείτε να έχετε μια “σκυτάλη” που θα πηγαίνει από ομιλών σε ομιλών.

Μπορείτε να κλείσετε με το απόφθεγμα του Πυθαγόρα και να τονίσετε πόσο σημαντικό είναι να κάνουμε δεύτερες σκέψεις για τα συναισθήματα μας.

Ουδείς ελεύθερος εαυτού μή κρατών.

(Κανείς δεν είναι ελεύθερος, εάν δεν είναι κύριος του εαυτού του).

Πυθαγόρας

## Σαββινίδου Σοφία

Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”

## 3η συνάντηση: Κάνω όνειρα με οδηγό...;

### ΣΤΟΧΟΙ:

- Να ανασύρουν εμπειρίες ζωής όπου τα συναισθήματα επηρέασαν τις πράξεις τους.
- Να κατονομάσουν όσο γίνεται περισσότερες συνδέσεις συναισθημάτων και προσδοκιών-ονείρων.

**Υλικά:** Μεγάλα Χαρτιά, Φωτοτυπίες, Στυλό, Χαρτοταινία

### βήμα 1ο

**Εισαγωγή** (σε κυκλική διάταξη ολομέλειας)

Είμαστε στην τρίτη συνάντηση της ομάδας μας και ήδη έχουμε πει και διαπιστώσει πολλά. Αναλύοντας απλές εμπειρίες της ζωής- για τις οποίες όλοι έχουμε κάτι να πούμε - είδαμε ότι τα συναισθήματα είναι πολύ σημαντικά γιατί τα βιώνουμε όλοι οι άνθρωποι. Επίσης μάθαμε ότι τα συναισθήματα - παρόλο που έχει επικρατήσει η άποψη ότι είναι απρόβλεπτα - ελέγχονται μέσω της σκέψης μας. Μπορεί βέβαια η προηγούμενη μας συνάντηση να είχε σαν κύριο σκοπό να αποκτήσουμε θεωρητικά εφόδια για πράγματα που ζούμε και αισθανόμαστε, αλλά νομίζω ότι πέρα από αυτά η ομάδα μας κατάφερε να κάνει και άλλα πολύ σημαντικά πράγματα, όπως:

- να τηρήσουμε τους κανόνες που θέσαμε, δηλαδή να τηρήσουμε τις δειμεύσεις μας πρώτα απέναντι στον εαυτό μας και έπειτα στους άλλους,
- να συνεργαστούμε και να συμπληρώσουμε ο ένας τον άλλο,
- να είμαστε παρόντες στο σχολείο ως προσωπικότητες με συναισθήματα και πλούσια βιώματα.

Υπάρχει κάτι που σχετίζεται με την προηγούμενη μας συνάντηση και θα θέλατε να το αναφέρετε στην ομάδα; (Παύση ενός λεπτού)

### βήμα 2ο

**Παιχνίδι του τυφλού και του οδηγού** (εμπνευσμένο από το βιβλίο 205 Βιωματικές Ασκήσεις)

Χρειάζεται να χωριστούν τα παιδιά σε δυάδες (καλύτερα να τους ανακατέψετε με παρόμοιο τρόπο σαν αυτόν με τα χρώματα π.χ. να αποδώσετε προφορικά στον κάθε μαθητής το όνομα ενός φρούτου, ή.λ.π.). Οι δυάδες παίρνουν μια θέση “εκκίνησης” στο χώρο της αίθουσας. Ένας από τους δύο έχει το ρόλο του οδηγού και ο άλλος το ρόλο του τυφλού. Ο οδηγός δικαιούται να καθοδηγήσει με όποιο τρόπο θεωρεί καλύτερο. Αφού περιηγηθούν για 1-2 λεπτά στο χώρο (Μετακινήστε τις καρέκλες για να αποτελούν εμπόδια, ώστε οι οδηγοί να καταβάλουν κόπο) αλλάζουν ρόλους.

Επανέρχεστε στον κύριο και απευθύνετε τις παρακάτω ερωτήσεις -με τη σειρά που είναι γραμμένες -περιμένοντας κάθε φορά να απαντήσουν όλα τα ζευγάρια (αν θέλουν).

**Ερωτήσεις Ανάλυσης της βιωματικής άσκησης:**

1. Ποιο ήταν το κύριο συναίσθημα που είχατε ως τυφλοί;
2. Ποιο ήταν το κύριο συναίσθημα που είχατε ως οδηγοί;
3. Σας είναι εύκολο να εντοπίσετε τη σκέψη ή τις σκέψεις που γέννησαν αυτά τα συναίσθηματα;
4. Αν είχατε άλλον βοηθό θα είχατε άλλα συναίσθηματα;
5. Αν καθοδηγούσατε άλλον τυφλό θα είχατε άλλα συναίσθηματα;
6. Αν τα πράγματα ήταν διαφορετικά (άλλα συναίσθηματα-σκέψεις και άλλοι βοηθοί) θα πράττατε διαφορετικά;

Μπορείτε να σημειώνετε τις απαντήσεις (σε δικό σας χαρτί ή στο πίνακα)

## ...βήμα 3ο

### Εισήγηση-Ανακεφαλαίωση

Όπως είπαμε και στην προηγούμενη μας συνάντηση το συναίσθημα είναι ο πιο πιοτός μας σύντροφος. Παρόλο που είναι αιθέατο υπάρχει σε όλες μας τις εκδηλώσεις-πράξεις. Η ύπαρξή του γίνεται αντιληπτή μέσα από πολλούς “καθόρέπτες”, όπως: μορφασμούς, κινήσεις σώματος, λεξιλόγιο, κ.α.

Αυτό όμως που μας ενδιαφέρει πιο πολύ είναι ότι φαίνεται μέσα από τις ενέργειές μας. Και μας ενδιαφέρει γιατί είναι αυτές που καθορίζουν εν πολλοίς την πορεία της ζωής μας.

(Εδώ θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσετε λέξεις των παιδιών) Στην προηγούμενη μας άσκηση πολλοί από σας δεν θα άνοιγαν τα μάτια αν είχαν πιο θετικές σκέψεις για τους οδηγούς τους, που θα σας δημιουργούσαν συναισθήματα, όπως αξιότητας, εμπιστοσύνης, κ.α.

Όπως επίσης θα ήσασταν όλοι επιδέξιοι οδηγοί αν είχατε πιο θετικές σκέψεις για την άσκηση ή για την ικανότητα σας να φέρετε εις πέρας ένα τέτοιο έργο.

Προσοχή, δεν απευθυνόμαστε προσωπικά σε κάποιο μαθητή και είναι καλό να μη χρησιμοποιούμε φράσεις που δείχνουν παγιωμένες καταστάσεις ή οριστικούς χαρακτηρισμούς π.χ. αν είχατε περισσότερη αυτοεκτίμηση ή αν έχετε μάθει να εμπιστεύεστε τους ανθρώπους, κ.α.).

## ...βήμα 4ο

### Χωρισμός σε ομάδες των 3 ή των 4 μαθητών.

Οι μαθητές καταθέτουν στις μικρές ομάδες συμβάντα της ζωής τους για τα οποία - τώρα που τα ξαναθυμούνται - τους είναι εύκολο να βρουν το συναίσθημα που καθόρισε τις πράξεις τους ή τις αντιδράσεις τους.

Η οδηγία που μπορείτε να δώσετε είναι η εξής:

“Θυμηθείτε και αναφέρετε ο καθένας σας στη μικρή ομάδα κάποιο γεγονός της ζωής σας, για το οποίο, τώρα που το ξαναθυμάστε, σας είναι εύκολο να βρείτε, το συναίσθημα που σας οδήγησε να συμπεριφερθείτε όπως συμπεριφερθήκατε.”

Κάποιος καταγράφει τις διηγήσεις των μελών της ομάδας. Αφού ολοκληρώσουν τη καταγραφή αποφασίζουν ποιος ή ποιοι θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματα τις δουλειές τους στην υπόλοιπη ομάδα. Κατά τη διήγηση δεν πρέπει να δηλώνεται ποιος είπε την ιστορία. Αν κάποιος μαθητής δηλώσει ότι η δική του ιστορία δεν θέλει να παρουσιαστεί στη μεγάλη ομάδα αυτό γίνεται σεβαστό.

Επισήμανση: Μην ανησυχήσετε αν κάποιοι μαθητές δεν διηγηθούν προσωπικές ιστορίες. Θα αφεληθούν σε “δεύτερο χρόνο” από τη διήγηση των ιστοριών των υπολοίπων.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΠΡΩΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

## ...βήμα 5ο

Ατομικά οι μαθητές συμπληρώνουν τον πίνακα που ακολουθεί, κάνοντας αντιστοιχίες των χώρων που κινούνται και ζουν με συναισθήματα που έχουν συνήθως στο πλαίσιο αυτών. (Μπορούν να επιλέξουν πολλά συναισθήματα για κάθε χώρο.)

Έπειτα διαλέγουν ένα συναίσθημα για κάθε χώρο που το θεωρούν πιο συχνό ή πιο δυνατό και το βάζουν σε κύκλο.

Αφού ολοκληρώσουν την εργασία τους, κάνετε την έναρξη της παρουσίασης προτείνοντας να παρουσιάσουν όλοι οι μαθητές της ομάδας πρώτα το συναίσθημα που έχουν σε κύκλο σχετικά με το σπίτι, έπειτα με το σχολείο, με τους φίλους κ.ο.κ.

Χρήσιμο θα ήταν να έχετε δημιουργήσετε σε χαρτιά A4 λίστες (διαφορετικές για κάθε χώρο) με τα ονόματα των μαθητών σας και να ομηρεύνετε τα συναισθήματα τους. Θα είναι βοηθητικά για το σχεδιασμό της Β φάσης του προγράμματος. Επίσης θα μπορούσατε, στο τέλος της άσκησης, να ξητήσετε να σας παραδώσουν (ανώνυμα) τα χαρτιά του.

Κατά την παρουσίαση δεν πλέξεται κανένα παιδί να μιλήσει αν δεν θέλει και δεν σχολιάζει κανείς, ούτε ευείς ούτε οι μαθητές.

Αυτή η άσκηση έχει χρησιμοποιηθεί σε 3 ομάδες εφήβων στο πλαίσιο του προγράμματος “Να Ανταμώνουμε για να Ξεφαντώνουμε” που υλοποιεί εδώ και 3 χρόνια το Κ.Π. ΑΤΡΑΚΤΟΣ και έτυχε μεγάλη αποδοχή από τους συμμετέχοντες. Η διαφορά με τη δική σας ομάδα είναι ότι εκείνες οι ομάδες δούλεψαν σύμφωνα με αυτή την άσκηση μετά από 5 συναντήσεις και το συναίσθημα εμπιστοσύνης ήταν αρκετά μεγάλο.

Ταΐριαξε τα συναντήσεις όπως σου ταιριάζει...		
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΙΩΘΩ...	ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ / Η	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ /Η
	ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΣ /Η	ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ /Η
ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	ΑΜΕΤΑΚΙΝΗΤΟΣ /Η	ΙΚΑΝΟΣ /Η
ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ	ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ /Η	ΕΠΙΔΕΞΙΟΣ
	ΜΑΧΗΤΙΚΟΣ / Η	ΗΟΙΚΟΣ /Η
ΣΕ ΑΓΝΩΣΤΟ ΧΩΡΟ	ΑΣΦΑΛΗΣ	ΕΜΠΙΣΤΟΣ /Η
ΜΟΝΟΣ/ ΜΟΝΗ	ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΗΣ / ΤΡΙΑ	ΤΟΛΜΗΡΟΣ /Η
	ΣΥΜΦΙΛΙΩΤΗΣ / ΤΡΙΑ	ΑΛΛΟΚΟΤΟΣ /Η
ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ	ΟΜΙΛΗΤΙΚΟΣ	ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ
ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΔΙΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ / Η	ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ /Η
	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ / Η	ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟΣ / Η
ΣΕ ΠΕΔΙΑ ΕΥΘΥΝΗΣ	ΑΝΙΚΑΝΟΣ /Η	ΣΙΓΟΥΡΟΣ /Η
ΜΕ ΤΑ ΛΔΕΡΦΙΑ	ΑΝΑΣΦΑΛΗΣ	ΟΝΕΙΡΟΠΟΛΟΣ / Α
	ΑΜΗΧΑΝΟΣ / Η	ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ /Η
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	ΩΡΙΜΟΣ /Η	ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ / ΤΡΙΑ

## βήμα 6ο

### Ατομική άσκηση:

Επιλέγουν ένα πεδίο-χώρο (υχολείο, σπίτι) από την προηγούμενη άσκηση και προσπαθούν να φέρουν στο μιαλό τους ένα όνειρο-επιθυμία που έχουν αυτό τον καιρό σχετικά με αυτό τον χώρο.

Μπορείτε να τους προτείνετε να τα γράψουν σε χαρτιά, να τα διπλώσουν όλοι με τον ίδιο τρόπο, να τα ανακατέψετε και να τα παρουσιάσετε εισείς στην ομάδα. (Αν θεωρείτε ότι η ανωνυμία θα τους κάνει να νιώσουν πιο ασφαλείς στην ομάδα.)

Αν δεν επιλέξετε να τα γράψουν πρέπει να κρατήσετε σημειώσεις για το όνειρο του κάθε μαθητή σας, διότι θα μας χρειαστούν για τη δεύτερη φάση του προγράμματος.

### βήμα 7ο

**Ερωτήσεις ανάλυσης της προηγούμενης άσκησης:**

1. Ποιος θα ήθελε να εκφράσει τις σκέψεις, τις εντυπώσεις του σχετικά με την προηγούμενη άσκηση;
2. Υπάρχει κάποιο όνειρο που σας έκανε εντύπωση;
3. Ο.Κ. ας αρχίσουμε από το όνειρο που δηλώσατε ότι σας έκανε εντύπωση (ή από όνειρο που έχουν αρκετοί. Το ξαναδιαβάζετε). Τι πιστεύετε ότι το γέννησε;
4. Ποια είναι η σχέση των ονείρων που αναλύσαμε με τα συναισθήματα που αναφέραμε πριν;

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

### βήμα 8ο

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ερώτηση:

Αν θα δίνατε ένα τίτλο στην σημερινή μας συνάντηση ποιος θα ήταν αυτός;

(Εσείς μπορείτε να αναφέρετε τον τίτλο που φαίνεται στην αρχή συμπληρώνοντας τον με φράση που δείχνει τη σχέση των ονείρων και των συναισθημάτων και ίσως αναφέρθηκε και από τους μαθητές σας).

**Σαββινίδου Σοφία**

Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”

## 4η συνάντηση: Όλοι μπορούν...

### Εισαγωγή

Είμαστε πλέον στη τέταρτη συνάντηση μας. Στις προηγούμενες συναντήσεις μας μιλήσαμε πολύ... και είπαμε πολλά: ενώ είχαμε ελάχιστες ευκαιρίες για δράση, την οποία βιώσαμε κυρίως με αφορμή τα παιχνίδια. Αυτό μάλιστα μπορεί να κούρασε αυτούς που αγαπούν περισσότερο το πράττειν από το σκέπτεσθαι. (Εδώ μπορείτε να αναφέρετε και κάποιες από τις προσδοκίες των παιδιών, αν ταιριάζουν με τα λεγόμενα.) Τώρα όμως η δεύτερη φάση του προγράμματός θα δώσει σε όλους μας την ευκαιρία να έχουμε περισσότερη εμπειρία δράσης και πράξεων.

Πριν προχωρήσουμε θα ήθελα να κάνω μια δήλωση την οποία πιστεύω και υποστηρίζω με πάθος: Όλοι έχετε την αξία σας γι αυτό όλοι είστε σημαντικοί.

Σήμερα θα ήθελα να σας βοηθήσω να οραματιστείτε κάποιες ενέργειες και να εμπνευστείτε από το περιεχόμενο τους ώστε μετά να έχετε διάθεση να τις πράξετε. Θέλω να λειτουργήσω όπως ο προπονητής που βοηθά τους παιχτές πρώτα να "δουν" τον αγώνα στο μυαλό τους και μετά να παίξουν. Θέλω να σας βοηθήσω να λειτουργήσετε όπως οι καλλιτέχνες που πρώτα ανοίγουν το "παράθυρο" της φαντασίας τους και μετά ενεργούν.

### βήμα 1ο

Χωρισμός ομάδων με φωτογραφίες που απεικονίζουν δραστηριότητες που ταιριάζουν και με όλους που μπορούν να αναλάβουν οι μαθητές. Μπορείτε να βρείτε τέτοιες εικόνες στο gettyimages.

Μερικές κατηγορίες φωτογραφιών είναι οι εξής:

Δημοσιογράφοι - Συγγραφείς - Κομπιουτεράδες

Θα χρειαστείτε 4-5 φωτογραφίες ανάλογα πόσοι είναι οι μαθητές σας.

Πιο συγκεκριμένα η άσκηση έχει ως εξής:

Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν μια φωτογραφία από ένα σύνολο φωτογραφιών που είναι γυρισμένες ανάποδα. Έπειτα στερεώνουν (με σελοτείπ ή καρφίτσα) τη φωτογραφία στο "πέτο" τους (όπως κάνουν στα συνέδρια) και αναζητούν αυτούς που έχουν φωτογραφίες με το ίδιο θέμα για να κάνουν ομάδα.

### βήμα 2ο

Δίνετε στις ομάδες μία φωτοτυπία με το σκοπό και τους στόχους του προγράμματος που υχετίζονται με την έρευνα και τους ξητάτε τα εξής:

"Φανταστείτε ότι είστε σύμβουλοι σε μια επικείρωση που αυτή την περίοδο δέλει να πετύχει τους παρακάτω στόχους που θα την οδηγήσουν στον τελικό σκοπό... Αφού τα μελετήσετε δίνετε συμβουλές για το ποις ενέργειες θα πρέπει να κάνει για να φτάσει εκεί που επιθυμεί."

#### ΣΚΟΠΟΣ

Να αναδειχθούν τα όνειρα των εφήβων του προγράμματος (που έχουν τη δεδομένη στιγμή του προγράμματος) και τα συναισθήματα τους που συνδέονται με αυτά καθώς και τα στερεότυπα των σημαντικών ενηλίκων (γονείς-καθηγητές) για τα παραπάνω σητήματα.

#### ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να συλλέξουν στοιχεία για τη συσχέτιση συναισθημάτων και ονείρων τους.
- ✓ Να συλλέξουν στοιχεία για τις απόψεις των γονιών τους σχετικά με τα συναισθήματα και τα όνειρα τους.
- ✓ Να συλλέξουν στοιχεία για τις απόψεις των καθηγητών τους σχετικά με τα συναισθήματα και τα όνειρα τους.
- ✓ Να εξάγουν συμπεράσματα για τα δεδομένα που θα έχουν συλλέξει.
- ✓ Να κοινοποιήσουν τα συμπεράσματα τους.

Όταν τα παιδιά παρουσιάζουν τις συμβουλές ευείς σημειώνετε σε μεγάλα χαρτιά τις ενέργειες που λένε. Στο τέλος συμπληρώνετε και ευείς κάποιες ενέργειες που νομίζετε ότι πρέπει να γίνουν (να γραφτούν συνοδευτικές επιστολές για τα ερωτηματολόγια, να γραφτούν κείμενα για την παρουσίαση αποτελεσμάτων, να καταχωρηθούν στοιχεία στους υπολογιστές).

Αν έχετε διάθεση και έμπνευση μπορείτε να απαντήσετε ως υπεύθυνοι της εταιρείας και να κάνετε ένα “υχόλιο τιμής” για τις συμβουλές που ακούσατε.

Χρόνος: 10 λεπτά (εργασίας στην ομάδα)

### ...βήμα 3ο

Μοιράζετε το παρακάτω φυλλάδιο και ζητάτε να το συμπληρώσουν ατομικά. Χρόνος: 3 λεπτά

Η εταιρία άκουσε προσεκτικά τις προτάσεις των συμβούλων, όμως επειδή σέβεται τους υπαλλήλους της, τους ρωτά κάποια σημαντικά πράγματα για να πάρει αποφάσεις...

Το πιο δετικό στοιχείο του χαρακτήρα μου είναι .....

.....  
.....

Μου αρέσουν οι δραστηριότητες που απαιτούν .....

.....  
.....

Ξέρω ότι μπορώ να προσφέρω στο .....

.....  
.....

Θα ήθελα να τολμήσω να αναλάβω .....

.....  
.....

Σε αυτό που θα αναλάβω θέλω βοήθεια .....

.....

### ...βήμα 4ο

Ζητάτε από τα παιδιά να παρουσιάσουν στην ολομέλεια την απάντηση στην ερώτηση “Θα ήθελα να τολμήσω να αναλάβω...”

Αν δείτε ότι υπάρχουν πολλοί που θέλουν το ίδιο πράγμα ζητήστε να παρουσιάσουν και τις απαντήσεις στο ερώτημα “Μου αρέσουν οι δραστηριότητες που απαιτούν...” Μήπως μπορέσετε να στηριχθείτε σε στοιχεία και να προτείνετε και κάποια άλλη δράση.

### ...βήμα 5ο

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με βάση τη δράση που θα ήθελαν να τολμήσουν, π.χ. οι διανομείς των ερωτηματολογίων μαζί, οι κειμενογράφοι μαζί, οι παρουσιαστές μαζί, κ.ο.κ.

Συζητάνε στην ομάδα **καταρχήν** τις απαντήσεις τους στην ερώτηση: “Σε αυτό που θα αναλάβω θέλω βοήθεια για...”, διερευνώντας πως μπορούν να δοθεί βοήθεια σε αυτό που ζητούν τα μέλη της ομάδας τους. Αν έχουν χρόνο μιλάνε και για τις υπόλοιπες ερωτήσεις.

Χρόνος: 10 λεπτά

### **βήμα 6ο**

Η ομάδα κάνει ένα πλάνο ενεργειών που χρειάζεται να γίνουν για φέρουν εις πέρας αυτό που επέλεξαν ή παράγει επιτόπου έργο π.χ. γράφουν κάποιο κείμενο ή προτείνουν ερωτήσεις για το ερωτηματολόγιο.

Πηγαίνετε από ομάδα σε ομάδα και διευκολύνετε το έργο τους.

**Σημείωση:** Ενημερώνετε τους μαθητές για τον χρόνο που έχουν προκειμένου να ολοκληρώσουν την εργασία, διότι αυτό θα τους μυήσει και στις απαντήσεις που θα έχουν οι νέοι τους ρόλοι στο πρόγραμμα.

Εκεί που δεν υπάρχει γραμμένος ο χρόνος δεν χρειάζεται να αναφέρετε τίποτα. Μπορείτε όμως να τους ενημερώσετε ότι δεν έχουν απεριόριστο χρόνο και ότι θα τους διακόψετε αν νιώσετε ότι πήρε μεγάλη χρονική έκταση η εργασία τους και αυτό θα είναι εις βάρος αυτών που ακολουθούν.

### **Σαββινίδου Σοφία**

*Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”*

# παράθυρα επικοινωνίας και αλληλοτροφοδότησης του προγράμματος

blog, εποπτείες, επαφές με τις ομάδες εφήβων

Σε ένα πρόγραμμα σύμπραξης όπως το “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματά μου” αρχίθηκε πολύ βοηθητική η δυνατότητα επικοινωνίας των συμμετεχόντων με διάφορους τρόπους όπως οι απομικές και ομαδικές συναντήσεις μεταξύ των συνεργατών (συντονιστή, στελεχών πρόληψης, καθηγητών και μαθητών) σε διάφορους συνδυασμούς, η τηλεφωνική και η ηλεκτρονική επικοινωνία μέσω του blog του προγράμματος.

Συγκεκριμένα, έπειτα από την πρώτη συνάντηση ενημέρωσης-ευαισθητοποίησης των καθηγητών ακολούθησαν τηλεφωνικές επαφές και συναντήσεις του συντονιστή του προγράμματος και των στελεχών του Κέντρου Πρόληψης με τους καθηγητές, στις οποίες συζητούνταν η εμπειρία των καθηγητών από την εφαρμογή του υλικού με τις ομάδες των μαθητών, οι δυσκολίες που αντιμετώπιζαν καθώς και η προετοιμασία τους για την κάθε επόμενη συνάντηση τους.

Στη μέση της διάρκειας του προγράμματος πραγματοποιήθηκε μία συνάντηση εποπτείας με το σύνολο των καθηγητών με σκοπό να προσφέρει στους καθηγητές-συντονιστές την ευκαιρία να αναγνωρίσουν και να αναλύσουν τα δικά τους συναισθήματα σχετικά με το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Η διαδικασία αυτή είναι χρήσιμη διότι μέσω του αναστοχασμού της εμπειρίας τους έχουν τη δυνατότητα να φωτίσουν πλευρές του συντονιστικού τους ρόλου οι οποίες πιθανότατα να λειτουργήσουν διευκολυντικά στη συνέχιση του έργου τους.

Επίσης, ο υπεύθυνος αγωγής υγείας και τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης πραγματοποίησαν κάποιες συναντήσεις με κάποιες από τις ομάδες των μαθητών του προγράμματος έπειτα από αίτημα των καθηγητών - συντονιστών των ομάδων με σκοπό να ξεπεραστούν οι δυσκολίες που προέκυπταν κατά τη διεξαγωγή των συναντήσεων με τους μαθητές και να φωτιστούν οι δυνατότητες δύον ώστε η ομαδική διαδικασία να αποβεί προς μεγαλύτερο όφελος των μαθητών.

Με αυτές τις διαδικασίες έχουν συγκεντρωθεί διαφόρων ειδών στοιχεία που αντικατοπτρίζουν το κλίμα που επικράτησε στο πρόγραμμα. Συγκεκριμένα:

**Στο blog (oneirevomai2008.blogspot.com) μπορεί να δει κανείς ορισμένες δηλώσεις μαθητών και καθηγητών που έγιναν έπειτα από τις συναντήσεις.  
Ενδεικτικά παρατίθενται κάποιες από αυτές...**

## ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ

“Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό αν και στην αρχή τους φάνηκε δύσκολο να μιλήσουν για τον εαυτό τους μπροστά σε όλη την ομάδα. Μας έκανε εντύπωση η σοβαρότητα με την οποία αντιμετώπισαν το θέμα και οι προσδοκίες τους από το πρόγραμμα, όπως το να γνωρίσουν τον εαυτό τους, τους συμμαθητές τους, να μπορούν να επικοινωνούν καλύτερα με τους γύρω τους. Στο τέλος της συνάντησης περιέγραψαν τα συναισθήματα τους. Πολλοί μαθητές είπαν χαρά, προσμονή, ικανοποίηση, περιέργεια, έκπληξη και άλλα.”

Καθηγήτρια Γυμνασίου

“Μέσω αυτού μπορέσαμε να γνωρίσουμε καλύτερα άτομα τον καθημερινό μας περιβάλλοντος τα οποία μέχρι τώρα δεν είχαμε την ευκαιρία να μιλήσουμε, με αποτέλεσμα να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα του σχολείου που πολλές φορές μας καταβάλλει λόγω των φορτωμένων ωραρίων μας. Επιπλέον μας δόθηκε η δυνατότητα να εκφράσουμε κάποια συναισθήματα, τα οποία ήταν δύσκολο να

εξωτερικεύσουμε βρίσκοντας έτσι όμοιους μας οι οποίοι μπορούσαν να μας καταλάβουν και χωρίς να μας κρίνουν. Είναι σημαντικό να προσθέσουμε πως η δημονογία περισσότερων τέτοιων προγραμμάτων θα έδινε την ευκαιρία και σε άλλα παιδιά να συμμετέχουν και να γίνουν οι κύριοι άξονες της καθημερινής μας εκπαίδευσης, αφού το σχολείο δεν αποτελεί μόνο εστία γνώσης αλλά και κοινωνικοποίησης”.

Μαθήτριες 1ου Γενικού Λυκείου Κατερίνης

“...Ακολούθησε μια μεγάλη συζήτηση, στην οποία συνδέσαμε το γεγονός και τη σκέψη με ένα συναίσθημα. Μάθαμε επίσης ποια είναι τα συναίσθηματα έκτακτης ανάγκης (օργή, φόβος, ταραχή) και κάναμε διάλογο πάνω σ' αυτό. Στην τελευταία άσκηση που τελέστηκε, μέσα από ένα κείμενο στο οποίο απορρέουν πολλά συναίσθηματα και σκέψεις τα αναλύσαμε και επαληθεύσαμε τις σχέσεις μεταξύ γεγονότος, σκέψης και συναίσθηματος. Στα τελευταία λεπτά της συνάντησης καταλήξαμε και σε άλλα συμπεράσματα τα οποία ήταν ότι το συναίσθημα είναι αναγκαίο στη ζωή και ότι υπάρχουν επιτρεπτά και μη επιτρεπτά συναίσθηματα. Αυτό το πρόγραμμα πιστεύουμε ότι μας ανοίγει πολλούς ορίζοντες καθώς έχουμε την ευκαιρία να εκφράσουμε απόψεις και να αναλύσουμε συναίσθηματα με αποτέλεσμα να έρθουμε πιο κοντά με παιδιά με τα οποία δεν επικοινωνούσαμε πολύ.”

Μαθήτριες Λυκείου Λιτοχώρου

“Τέλος, “κλείσαμε” τη δίωρη αυτή συνάντηση με την υπόσχεση ότι την επόμενη φορά θα έχουμε την ευκαιρία να αναφερθούμε πιο αναλυτικά στα συναίσθηματα.”

Καθηγήτριες ΕΠΑΣ

#### ΑΝΩΝΥΜΑ ΣΧΟΛΙΑ

- “Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές του προγράμματος. Η πρώτη συνάντηση ήταν πολύ ενδιαφέρουσα για μένα. Πιστεύω ότι αυτό το πρόγραμμα έχει να δώσει πολλά στους μαθητές που θα συμμετέχουν.” *17 Ιανουάριος 2008 6:26 μμ*
- “Ήταν πολύ ωραία εμπειρία. Πιστεύω πως το πρόγραμμα αυτό θα μας βοηθήσει να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τους συμψαθητές μας.” *24 Ιανουάριος 2008 1:18 μμ*
- Συμφωνούμε με την άποψη ότι η πρώτη συνάντηση ήταν ενδιαφέρουσα και εποικοδομητική. Προσδοκούμε ότι το πρόγραμμα “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναίσθημά μου” θα αποτέλεσει για τους μαθητές, όντως, ένα ταξίδι στα όνειρά τους. *25 Ιανουάριος 2008 2:17 μμ*
- Οι μαθητές από την πρώτη στιγμή της συνάντησης εξέφρασαν το ενδιαφέρον τους και είχαν ενεργό συμμετοχή ακόμα και αυτοί που δε συμμετέχουν καθημερινά στο μάθημα. Αναφέρθηκαν αυθόρυμητα στα όνειρά τους, ενώ μέσα από τα βιωματικά παιχνίδια τους δόθηκε η δυνατότητα να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.
- “Με λένε ..... είμαι στο πρόγραμμα του Μουσικού Σχολείου Κατερίνης είμαι πολύ ευχαριστημένος γιατί είναι πολύ ωραία. Ειδικά που κάνουμε το πρόγραμμα με την κ. ....” *7 Φεβρουάριος 2008 7:16 πμ*
- “Ομάδα του 4ου Γυμνασίου, χαιρούμαι που ξεκινήσατε με όρεξη και σχηματίσατε θετικές εντυπώσεις από την πρώτη συνάντηση με το πρόγραμμα. Έχω μεγάλη περιέργεια να διαβάσω τις αναφορές και τα σχόλια σας και για την επόμενη συνάντηση. Κυρία Παντελιάδου περιμένω να επικοινωνήσουμε.” *8 Φεβρουάριος 2008 11:03 πμ*
- “Πάντα ήθελα να συμμετέχω σε μια τέτοια ομάδα και μου δόθηκε επιτέλους η ευκαιρία να εκπληρώσω την επιθυμία μου!!! Ευχαριστώ!” *27 Φεβρουάριος 2008 7:34 μμ*

#### ΣΧΟΛΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΣΥΜΠΡΑΞΗΣ

##### Σχόλια για την 1η συνάντηση

- “Στην 1η συνάντηση που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 21/1/08, και στα πλαίσια της γνωριμίας των μελών της ομάδας μεταξύ τους επέλεξα το “γκράφιτι με τ' όνομα”. Όπως αποδείχθηκε, ήταν “εύκολο” από τη μια, καθώς οι πληροφορίες που αποκαλύπτονταν ήταν “ανώδυνες”, απ' την άλλη όμως ήταν ικανοποιητικά κατατοπιστικό, αφού ορισμένα μέλη της ομάδας προχωρούσαν σε αρκετά προσωπικές πληροφορίες.

Για το δέσμιο της ομάδας προτίμησα το παιχνίδι “δένομαι-λύνομαι”, το οποίο διασκέδασε πολύ τα παιδιά. Σχετικά εύκολα η ομάδα έθεσε τους κανόνες λειτουργίας της, όπως επίσης αβίαστα κάθε μέλος της “συνυπόγραψε” το μερίδιο συμμετοχής του στο πρόγραμμα.

Η συνάντηση έκλεισε ζωηρά με πολύ θετικά σχόλια για τον "πρωτότυπο" τρόπο υλοποίησης του προγράμματος (αυτενέργεια των μαθητών/τριών, ελευθερία έκφρασης, σκέψης, συναίσθησης, ομαδικότητα).

### Σχόλια για την 2η συνάντηση

- “Δυο μέρες αργότερα, Τετάρτη 23/1/08, συναντήθηκαμε για δεύτερη φορά. Ομολογώ ότι η 2η συνάντηση υπήρξε προβληματική ιδιαίτερα κατά τα τελευταία βήματα. Στην αρχή συμμετείχαν ενεργά όλα τα μέλη της ομάδας και ειδικά στο παιχνίδι με το μπαλάκι. Δε χρησιμοποίησα φωτοτυπία των συναισθηματικών καταστάσεων, γιατί ήθελα να βγει αβίαστα και αιθρόμητα όποιο συναίσθημα, ακόμη και το συναίσθημα “δεν ξέρω”. Στη συνέχεια όμως, όπου απαιτούνταν να επικεντρώσουν την προσοχή τους στη σύντομη εισήγησή μου για τη λειτουργία των συναισθημάτων και να συμμετέχουν γράφοντας τις απόψεις τους στις ερωτήσεις-κουνίζ, επέδειξαν χαλαρότητα και ορισμένοι άρνηση παραβιάζοντας μάλιστα τους κανόνες -υμβόλαιο της ομάδας. Για το λόγο αυτό επέλεξα να “καινοτομήσω” ρωτώντας καθένα μέλος Πώς αισθάνεται για το πρόγραμμα και ποιο συναίσθημα τον/την χαρακτηρίζει ως άτομο. Τότε άνοιξε μιαν αρκετά προσωπική κουβέντα, στην οποία συμμετείχαν όλοι ενεργά.”

- “Οι δυσκολίες είναι για τους γενναίους και γι’ αυτούς που τις αντέχουν...

Τα παιδιά ήταν τυχερά που είχαν μια συντονίστρια που αποδέχεται τόσο ανοιχτά τις δυσκολίες της. Τους ανοίγει ένα μάλλον νέο παραθύρο στη ζωή τους υγεδόν θεραπευτικό:

Όταν νιώσεις δυσφορία μη διστάσεις να την αποδεχτείς και να την ομολογήσεις. Η αδυναμία δεν είναι ντροπή. Η αποδοχή της θα σου ανοίξει πολύ γρήγορα τις οπτικές της “λύσης”

Καλή συνέχεια... Καλό καλοκαίρι”

16 Μάιος 2008 10:28 πμ

### Καλλιόπη Γκανά

Ψυχολόγος, Στέλεχος Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”

## Συναισθηματικό θεραμόμετρο συντονιστών του προγράμματος

Με αφορμή τη δεύτερη ομαδική εποπτεία των καθηγητών - συντονιστών που υλοποιούν τις συναντήσεις με τους μαθητές των δέκα υχολείων, εκτός από το μοίρασμα εμπειριών και εντυπώσεων συμπληρώθηκε και ένα μικρό ερωτηματολόγιο με τίτλο: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ, το οποίο αποτυπώνει τη συναισθηματική εμπειρία των καθηγητών.

Ουσιαστικά οι καθηγητές συνέχιαν προτάσεις που ήταν ημιτελείς. Οι απαντήσεις των συντονιστών-καθηγητών έχουν ομαδοποιηθεί από τους επιστημονικά επόπτες του προγράμματος και παρουσιάζονται προς ενημέρωση κάθε ενδιαφερόμενου.

Αυτό που μπορεί εύκολα να συμπεράνει κανείς από μια πρώτη ανάγνωση των καταγεγραμμένων είναι ότι **τα προγράμματα Αγωγής Υγείας προσφέρουν πλούσιες συναισθηματικές εμπειρίες και στους συμμετέχοντες μαθητές και στους συντονιστές**. Και έτοι συμβάλλουν στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης που είναι ένα από τα ξητούμενα της σύγχρονης εκπαίδευσης.

Καθώς επίσης ότι οι καθηγητές -συντονιστές όταν έχουν την κατάλληλη καθοδήγηση-ποστήσουν με ιδιαίτερη υπευθυνότητα το ρόλο τους ως συντονιστές προγράμματος και γι’ αυτό βιώνουν άγχος αλλά και συναισθήματα ικανοποίησης.

Σε μια δεύτερη ανάγνωση των απαντήσεων μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι οι εποπτικές συναντήσεις προσφέρουν στους καθηγητές-συντονιστές την ευκαιρία να αναγνωρίσουν και να αναλύσουν τα δικά τους συναισθήματα υχετικά με το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Η διαδικασία αυτή είναι χρήσιμη διότι μέσω του αναποτοχασμού της εμπειρίας τους έχουν τη δυνατότητα να φωτίσουν πλευρές του συντονιστικού τους ρόλου

οι οποίες πιθανότητα να λειτουργήσουν διευκολυντικά στη συνέχιω του έργου τους.

### ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1**

<b>ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ</b>
Άγχος	3
Αγωνία	1
Ανετα	1
Ασφάλεια	1
Γλυκά κοντά στα παιδιά	1
Δραστήριος / α	1
Ευχάριστα	1
Ικανοποίηση	1
Καλά	1
Οικειότητα	2
Όμορφα	1
Σημαντικός /ή	1
Συγκρατημένος /η	1

**Σημείωση:** Κάποιοι συντονιστές συνέχισαν τη φράση δηλώνοντας δύο ή τρία συναισθήματα, άλλα δυσάρεστα και άλλα ευχάριστα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2**

<b>ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ</b>
Αισιοδοξία	1
Ανάγκη να ξαναβρεθώ μαζί τους	1
Ανακούφιση	2
Ανάμικτα συναισθήματα	1
Ευχαρίστηση	1
Ικανοποίηση	5
Καλά	1
Κούραση	1
Ξαλαφρωμένος /ή	1
Προβληματισμό	1
Υπέροχα	1
Χαρούμενος / η	1

**Σημείωση:** Κάποιοι συντονιστές συνέχισαν τη φράση δηλώνοντας δύο ή τρία συναισθήματα, άλλα δυσάρεστα και άλλα ευχάριστα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3**

<b>ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ</b>
Άγχος	2
Ανυπομονησία	2
Αξίζει τον κόπο	1
Έμαθα πράγματα	1
Ευχάριστα	1
Θετικές ανησυχίες για την επιτυχία του προγράμματος	1
Ικανοποίηση	1
Καλά που μπήκα στο πρόγραμμα	1
Λίγο άγχος	1
Όμορφα	1
Προσωμονή	1
Συμβάλλω στην καλή εικόνα του σχολείου	1

**Σημείωση:** Κάποιοι συντονιστές συνέχισαν τη φράση δηλώνοντας δύο ή τρία συναισθήματα, άλλα δυσάρεστα και άλλα ευχάριστα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4**

<b>ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ</b>
Άγχος	3
Αδύναμος /η να βοηθήσω	2
Αμηχανία	2
Ανεπαρκής	1
Απογοήτευση	1
Έκπληξη	4
Ένοχος /η	2
Συγκινημένος /η	3

**Σημείωση:** Κάποιοι συντονιστές συνέχισαν τη φράση δηλώνοντας δύο ή τρία συναισθήματα, άλλα δυσάρεστα και άλλα ευχάριστα.

**Σαββινίδου Σοφία**

Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”

# Η έρευνα μας

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος και παρουσιάζεται στη συνέχεια, συνδέεται άμεσα με το σκοπό και τους βασικούς στόχους του προγράμματος που παρατίθενται αιμέσως μετά.

**Σκοπός του προγράμματος** είναι να αναδειχθούν τα όνειρα των εφήβων του προγράμματος και των συμμαθητών τους (που έχουν τη δεδομένη στιγμή του προγράμματος) και τα συναισθήματα τους που συνδέονται με αυτά καθώς και τα στερεότυπα των σημαντικών ενηλίκων (γονείς-καθηγητές) για τα παραπάνω ζητήματα.

**Βασικοί στόχοι του προγράμματος μας είναι:**

- Να κατανοήσουν τι αποτελούν τα συναισθήματα για τους ανθρώπους.
- Να εντοπίσουν επιτρεπτά και μη επιτρεπτά συναισθήματα.
- Να κατανοήσουν τους βασικούς παράγοντες δημιουργίας συναισθημάτων.
- Να ανασύρουν εμπειρίες ζωής όπου τα συναισθήματα επηρέασαν τις πράξεις τους.
- Να κατονομάσουν όσο γίνεται περισσότερες συνδέσεις συναισθημάτων και προσδοκιών-ονείρων.
- Να συλλέξουν στοιχεία για τη συσχέτιση συναισθημάτων και ονείρων των εφήβων συμμαθητών τους.
- Να συλλέξουν στοιχεία για τις απόψεις των γονιών του σχολείου τους σχετικά με τα συναισθήματα και τα όνειρα των εφήβων.
- Να συλλέξουν στοιχεία για τις απόψεις των καθηγητών τους σχετικά με τα συναισθήματα και τα όνειρα των εφήβων.
- Να εξάγουν συμπεράσματα για τα δεδομένα που θα έχουν συλλέξει.
- Να κοινοποιήσουν τα συμπεράσματα τους στη σχολική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία.

Γι' αυτό το λόγο διαμορφώθηκαν τρία ερωτηματολόγια, για μαθητές, για εκπαιδευτικούς και για γονείς. Το προσχέδιο των ερωτηματολογίων συντάχθηκε από το Κέντρο Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”. Η τελική τους μορφή προέκυψε ύστερα και από τις επισημάνσεις και προτάσεις του Υπευθύνου Αγωγής Υγείας, των εκπαιδευτικών και των μαθητών του προγράμματος.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

Σχολείο: .....

Φύλο: Αγόρι  Κορίτσι

Τάξη: .....

1 Σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες θα μπορούσες να εντάξεις το όνειρο που είχες πριν 2 χρόνια;

(σημειώστε μόνο ένα)

- Απόκτηση κάποιου υλικού αγαθού
- Αλλαγή εμφάνισης
- Σχέση με το άλλο φύλο
- Αλλαγή κάποιου χαρακτηριστικού της προσωπικότητας
- Επιδόσεις στα μαθήματα
- Αλλαγή κανόνων σπιτιού
- Αύξηση του ελεύθερου χρόνου

Επιδόσεις σε άδλημα   
 Καλλιτεχνικές επιδόσεις   
 Διασκέδαση με υπολογιστές   
 Διασκέδαση με φίλους   
 Συμμετοχή σε κοινωνικό έργο   
 Άλλο .....

**2 Ικανοποιήθηκε το όνειρό σου;**

Ναι  Όχι

**3 Αν ναι, τι βοήθησε στην πραγματοποίησή του; (σημειώστε μόνο ένα)**

Η τύχη   
 Η επιφονή μου   
 Οι γονείς μου   
 Η μεθοδικότητά μου   
 Η αισιοδοξία μου   
 Οι φίλοι μου   
 Άλλο .....

**4 Αν όχι, (δεν πραγματοποιήθηκε) τι εμπόδισε την πραγματοποίηση του ονείρου σου; (σημειώστε μόνο ένα)**

Η τύχη   
 Οι γονείς μου   
 Η απαισιοδοξία μου   
 Κακή οργάνωση   
 Άλλο .....

**5 Ποιο είναι το πιο σημαντικό σου όνειρο-επιδυμία αυτό τον καιρό; (σημειώστε μόνο ένα)**

Απόκτηση κάποιου υλικού αγαθού   
 Άλλαγή εμφάνισης   
 Σχέση με το άλλο φύλο   
 Άλλαγή κάποιου χαρακτηριστικού της προσωπικότητας   
 Επιδόσεις στα μαθήματα   
 Άλλαγή κανόνων σπιτιού   
 Αύξηση του ελεύθερου χρόνου   
 Επιδόσεις σε άδλημα   
 Καλλιτεχνικές επιδόσεις   
 Διασκέδαση με υπολογιστές   
 Διασκέδαση με φίλους   
 Συμμετοχή σε κοινωνικό έργο   
 Άλλο .....

**6 Αν αυτό ικανοποιούνταν δα ένιωθες...** (σημειώστε μόνο ένα)

Πληρότητα   
 Καταξίωση   
 Σωματική ικανοποίηση   
 Ψυχική πρεμία   
 Σιγουριά - Ασφάλεια   
 Εκδίκηση   
 Αισιοδοξία   
 Άλλο .....

**7 Τι δα μπορούσε να συμβεί για να αλλάξει το όνειρό σου; (σημειώστε μόνο ένα)**

να αλλάξουν οι βαθμοί μου

να βρω άλλους φίλους   
 να αλλάξουν τα συναισθήματά μου   
 να μην ακούω αυτά που ακούω   
 να χάσω αυτούς που με πιστεύουν   
 να αλλάξει η μόδα   
 να πάψω να πιστεύω στον εαυτό μου   
 να ..... (συμπληρώνεται εσύ)

**8 Νιώθεις ότι καδοδηγείσαι από τα συναισθήματά σου;**

Ναι  Όχι

**9 Μετά από 2 χρόνια πιστεύεις ότι δια έχεις το ίδιο όνειρο,**

Ναι  Όχι

**10 Πως αξιολογείς τον εαυτό σου με βάση τα παρακάτω;**

Αισιόδοξο/η   
 Απαισιόδοξο/η

#### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ

Επιτολή προς καθηγητές

Αγαπητοί μας καθηγητές,

Το σχολείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που εφαρμόζεται σε 10 σχολεία του νομού μας και έχει τίτλο: **“Ονειρεύομαι με πνεύδα τα συναισθήματά μου”**. Σκοπός του προγράμματος είναι η ανάδειξη της σχέσης συναισθημάτων και ονείρων των εφήβων και καταγραφή των σπεροτίνων των ενηλίκων που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις ζωές των εφήβων. Οι έφηβοι μάλιστα δείχνουν διάθεση για πρωτοβουλία όσον αφορά στις δραστηριότητες που περιλαμβάνει το πρόγραμμα καθώς και ικανότητα να αναλαμβάνουν ενθύνες και να τις ψέρουν εις πέρας.

Σας παρακαλούμε να συνδράμετε στην προσπάθεια αυτή με την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που σας αποστέλλουμε προκειμένου να εξάγονμε κάποια σημαντικά συμπεράσματα.

Με την  
 Οι μαθητές του προγράμματος Αγωγής Υγείας

**1 Έχετε γνώμη για τα όνειρα-επιδυμίες των μαθητών σας;**

Ναι  Όχι

**2 Σε ποια από τα παρακάτω πεδία πιστεύετε ότι αφορούν τα όνειρα των μαθητών σας; (σημειώστε με σειρά σπουδαιότητας γι' αυτά ξεκινώντας από το 1 ως το πιο συχνό, 2 λιγότερα συχνό, 3 σπάνιο. Σημειώστε από 1 έως 3.)**

Υλικά αγαδά   
 Σχέση με το άλλο φύλο   
 Άλλαγές εμφάνισης   
 Επαγγελματική σταδιοδρομία   
 Επιδόσεις στα μαθήματα   
 Επιδόσεις σε άδλημα   
 Λιγότερη επιτήρηση από γονείς   
 Διαφυγή από κανόνες   
 Αύξηση του ελεύθερου χρόνου

Καλλιτεχνικές δημιουργίες   
Διασκέδαση με φίλους   
Διασκέδαση με υπολογιστές

**3 Τι δεωρείτε ότι τους κατευθύνει προς τα παραπάνω όνειρα; (1 για το πιο ισχυρό και 2 για το λιγότερο ισχυρό.  
Σημειώστε μέχρι 2.)**

Μόδα   
Αξες διαπαιδαγώγησης   
Προσδοκίες γονέων   
Ηλικιακά χαρακτηριστικά   
Συναισθηματική κατάσταση   
Κοινωνικοί παράγοντες (καταναλωτισμός, ατομικισμός, κ.α)

**4 Έχετε παιδιά;**

Ναι  Όχι

**5 Τι δα επιλέγατε από τα παρακάτω ως κατηγορία των ονείρων των παιδιών σας;**

Υλικά αγαδά   
Σχέση με το άλλο φύλο   
Αλλαγές εμφάνισης   
Επαγγελματική σταδιοδρομία   
Επιδόσεις στα μαθήματα   
Επιδόσεις σε άθλημα   
Λιγότερη επιτήρηση από γονείς   
Διαφυγή από κανόνες   
Αύξηση του ελεύθερου χρόνου   
Καλλιτεχνικές δημιουργίες   
Διασκέδαση με φίλους   
Διασκέδαση με υπολογιστές

**6 Ποια νορίζετε ότι είναι η προοπτική της νέας γενιάς που βλέπετε και ζείτε μέσα από το σχολείο σας;**

Θα εξεγερθεί έντονα και θα αφισβητήσει πράγματα   
Θα βρει τρόπους να βολευτεί και να μη καταβάλλει πολύ κόπο   
Θα νιώθει μίζερα και θα αναζητεί τρόπους διαφυγής   
Θα κρατήσει μια στάση αποστασιοποίησης από πολλά πράγματα   
Θα καταφέρει να αφήσει το δικό της κοινωνικό στίγμα   
Άλλο .....

**7 Το σχολείο πως μπορεί να βοηθήσει στην αλλαγή των ονείρων-προσδοκιών των εφήβων;**

Περισσότερη δουλειά σε δέματα προσωπικότητας   
Πιο αυστηροί κανόνες   
Με ενδοσχολικές δραστηριότητες επιλογής (θέατρο, μουσική,  
ζωγραφική, γραφιστική, χορό, κινηματογράφο, κ.α.)   
Με τάξεις ικανοτήτων   
Με προαιρετικές σχολικές δραστηριότητες (Αγωγή Υγείας, Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Πολιτιστικά)   
Άλλο .....

**8 Θεωρείτε σημαντικό ζήτημα τα όνειρα των μαθητών σας;**

Ναι  Όχι

**9 Θα δέλατε να γνωρίζετε περισσότερα για αυτό;**

Ναι  Όχι

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΩΝ

Επιτολή προς Γονείς

Αγαπητοί μας γονείς,

Το σχολείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που εφαρμόζεται σε 10 σχολεία του νομού μας και έχει τίτλο: "Ονειρένομαι με πνξίδα τα συναισθήματα μου". Σκοπός του προγράμματος είναι η ανάδειξη της σχέσης συναισθημάτων και ονείρων των εφήβων και η καταγραφή των στερεοτύπων των ενηλίκων που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις ζώες των εφήβων. Οι έφηβοι μάλιστα δείχνουν διάθεση για πρωτοβουλία όσον αφορά στις δραστηριότητες που περιλαμβάνει το πρόγραμμα καθώς και ικανότητα να αναλαμβάνουν ενθύνες και να τις φέρουν εις πέρας.

Σας παρακαλούμε να συνδράμετε στην προσπάθεια αυτή με την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που σας αποστέλλουμε προκειμένου να εξάγονμε κάποια σημαντικά συμπεράσματα.

Με την

Οι μαθητές του προγράμματος Αγωγής Υγείας

**1 Γνωρίζετε τα όνειρα- επιδυμίες των παιδιών σας;**

Ναι  Όχι

**2 Η γνώση των ονείρων των παιδιών σας και των παραγόντων που καθορίζουν τα όνειρα των παιδιών, δεωρείτε ότι είναι σημαντικά ζητήματα για το μεγάλωμα των παιδιών σας;**

Ναι  Όχι

**3 Σε ποιες από τις παρακάτω κατηγορίες θα εντάσσετε το όνειρο του παιδιού σας (μαδητή/μαδητριας της τάξης στην οποία γίνεται η έρευνα) (σημειώστε μόνο ένα)**

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| Υλικά αγαθά                   | <input type="checkbox"/> |
| Σχέση με το άλλο φύλο         | <input type="checkbox"/> |
| Αλλαγές εμφάνισης             | <input type="checkbox"/> |
| Επαγγελματική σταδιοδρομία    | <input type="checkbox"/> |
| Επιδόσεις στα μαδήματα        | <input type="checkbox"/> |
| Επιδόσεις σε άδλημα           | <input type="checkbox"/> |
| Λιγότερη επιτήρηση από γονείς | <input type="checkbox"/> |
| Διαφυγή από κανόνες           | <input type="checkbox"/> |
| Αύξηση του ελεύθερου χρόνου   | <input type="checkbox"/> |
| Καλλιτεχνικές δημιουργίες     | <input type="checkbox"/> |
| Διασκέδαση με φίλους          | <input type="checkbox"/> |
| Διασκέδαση με υπολογιστές     | <input type="checkbox"/> |
| Άλλο .....                    |                          |

**4 Αν αυτό ικανοποιούνταν, θα ένιωθε το παιδί σας... (σημειώστε μόνο ένα)**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Πληρότητα            | <input type="checkbox"/> |
| Καταξίωση            | <input type="checkbox"/> |
| Σωματική ικανοποίηση | <input type="checkbox"/> |
| Ασφάλεια             | <input type="checkbox"/> |
| Εκδίκηση             | <input type="checkbox"/> |
| Αισιοδοξία           | <input type="checkbox"/> |
| Άλλο .....           |                          |

**5 Πριν 2 χρόνια είχε το ίδιο όνειρο;**

Ναι  Όχι

**6** Ποια από τα παρακάτω οδηγούν το παιδί σας στα όνειρά του (σημειώστε: 1 για κάτι που δεωρείτε πολύ σημαντικό, 2 για κάτι λιγότερο σημαντικό. Σημειώστε έως 2)

- Μόδα   
Αξιες διαπαιδαγώησης   
Προσδοκίες γονέων   
Ηλικιακά χαρακτηριστικά   
Συναισθηματική κατάσταση   
Κοινωνικοί παράγοντες (καταναλωτισμός, ατομικισμός, ανταγωνισμός)

**7** Τι δα μπορούσε να συμβεί για να αλλάξει το όνειρό του; (σημειώστε μόνο ένα)

- να αλλάξουν οι βαθμοί του   
να βρει άλλους φίλους   
να αλλάξουν τα συναισθήματά του   
να μνη ακούει αυτά που ακούει   
να κάσει αυτούς που πιστεύουν σε αυτό   
να αλλάξει η μόδα   
να ..... (συμπληρώνεις εσύ)

**8** Έχετε διαφωνίες-αντιρρήσεις για το όνειρο-επιδυμία του παιδιού σας;

Ναι  Όχι

**9** Θα δέλατε να γνωρίζετε περισσότερα για το πώς οι νέοι δέτουν στόχους και επιλέγουν όνειρα ;

Ναι  Όχι

**10** Πόσο χρόνο μπορείτε να διαδέσετε για να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό το δέμα;

- 2 ώρες   
6 ώρες   
10 ώρες

#### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### Επαμεινώνδας Διαμαντόπουλος

Επιτημονικός συνεργάτης  
του ΑΤΕΙΘ Παράρτημα Κατερίνης

#### Σύντομη περιγραφή των δείγματος και των απαντήσεων.

Στο παρόντημα παρουσιάζεται διάγραμμα συχνοτήτων για το σύνολο των ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν ανά σχολείο και ιδιότητα υποκειμένου που συμμετείχε στην έρευνα (Διάγραμμα 1). Στην έρευνα απάντησαν 410 μαθητές, 284 γονείς και 124 καθηγητές από 9 σχολεία του Νομού Πιερίας. Οι μαθητές ήταν αγόρια και κορίτσια από όλες τις τάξεις του Γυμνασίου και Λυκείου. Για κάθε μαθητή έγινε καταγραφή του φύλου, της τάξης και του σχολείου όπου αυτός φοιτά. Έγινε προσπάθεια η αντιπροσώπευση των μαθητών να είναι ομοιόμορφη ως προς κάθε υποκατηγορία (Διαγράμματα 2 και 3). Οι μαθητές και οι γονείς απάντησαν σε ερωτηματολόγιο δέκα ερωτήσεων ενώ οι καθηγητές σε ερωτηματολόγιο εννέα ερωτήσεων. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις ήταν προκαθορισμένες ενώ στις περισσότερες υπήρχε η δυνατότητα καταγραφής πρόσθιτης απάντησης. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν ανώνυμη. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το λογισμικό SPSS 15.0

#### Περιγραφή απαντήσεων μαθητών.

Οι μαθητές απάντησαν πως το όνειρο που είχαν πριν από δύο χρόνια ήταν οι επιδόσεις στα μαθήματα (18,6%), οι επιδόσεις σε άθλημα (15,4%), η διασκέδαση με φίλους (12,5%) και η σχέση με το άλλο φύλο (10,5%) (Διάγραμμα 4). Οι μαθητές στην πλειοψηφία τους (76,1%) δηλώσαν ότι το όνειρο που είχαν πριν

δύο χρόνια πραγματοποιήθηκε και θεωρούν ως κυριότερους λόγους για την πραγματοποίηση του, την επιμονή τους (48,7%), τη μεθοδικότητα τους (15,8%) και τους γονείς τους (11,6%) (Διάγραμμα 6). Αυτοί που δεν κατέφεραν να πραγματοποιήσουν το όνειρο τους δηλώνουν ως κυριότερη αιτία την κακή οργάνωση (28,6%), την τύχη (23,5%), την απασιοδοξία τους (15,3%) και τους γονείς τους (12,2%) (Διάγραμμα 7)

Ανάλογες ήταν οι απαντήσεις των μαθητών για την πιο σημαντική παρούσα επιθυμία τους. Οι επιδόσεις στα μαθήματα είναι η πιο δημοφιλής απάντηση (26,6%) και ακολουθούν η σχέση με το άλλο φύλο (15,2%), οι επιδόσεις σε άθλημα (10,8%), η αύξηση του ελευθέρου χρόνου (10,1%) και η διαυκέδαση με φίλους (8,9%) (Διάγραμμα 5).

Στην ερώτηση για το τι θα μπορούσε να συμβεί ώστε το όνειρο να μην πραγματοποιηθεί οι μαθητές επιλέγουν την απάντηση “Να αλλάξουν τα συναισθήματα μου” (24,8%), “Να αλλάξουν οι βαθμοί μου” (22,6%), “Να πάψω να πιστεύω στον εαυτό μου” (20,1%) και “Να μην ακούω αυτά που ακούω” (9%). (Διάγραμμα 8)

Αν το όνειρο του παρόντος πραγματοποιηθεί τότε οι μαθητές δηλώνουν ότι θα νιώσουν πληρότητα (22,8%), ψυχική ηρεμία (21,1%), αισιοδοξία (16,6%) και σιγουριά - ασφάλεια (16,1%) (Διάγραμμα 9)

Η πλειοψηφία των μαθητών (56,3 %) δηλώνει ότι μετά από δύο χρόνια δε θα έχει το ίδιο όνειρο.

Τέλος, η μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών (82,4%) δηλώνουν αισιοδοξούς ενώ επίσης μεγάλη πλειοψηφία (77,8%) δηλώνει ότι καθοδηγείται από τα συναισθήματα της.

Στις απαντήσεις των μαθητών στα παραπάνω ερωτήματα, υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανά φύλο, ανά είδος σχολείου (Γυμνάσιο - Λύκειο) και ανά κάθε ένα σχολικό συγκρότημα που συμμετείχε στην έρευνα, διαφοροποιήσεις που πολλές φορές είναι τόσο μεγάλες ώστε να προκύψουν στατιστικώς σημαντικές. Αυτά τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν στο επόμενο κεφάλαιο.

### Περιγραφή απαντήσεων γονέων

Η μεγάλη πλειοψηφία των γονέων (88%) δηλώνει ότι γνωρίζει τα όνειρα των παιδιών της. Στο σύνολο τους οι γονείς αναφέρουν ότι τα κυριότερα όνειρα των παιδιών τους είναι η επαγγελματική σταδιοδοσιμία (31,5%), οι επιδόσεις στα μαθήματα (24%) και οι επιδόσεις σε άθλημα (9,9%) (Διάγραμμα 10). Σχεδόν οι μισοί (47,9%) δηλώνουν ότι το παιδί τους είχε το ίδιο όνειρο δύο χρόνια πριν. Αν το όνειρο αυτό ικανοποιούταν τότε οι γονείς θεωρούν πως το παιδί τους θα ένιωθε πληρότητα (28,9%), καταξίωση (20,8%), αισιοδοξία (20,4%) και ασφάλεια (18,7%). (Διάγραμμα 11). Οι κυριότερες απαντήσεις των γονέων στην ερώτηση “Τι θα μπορούσε να συμβεί ώστε να αλλάξει το όνειρο του” είναι “Να αλλάξουν τα συναισθήματα του” (35,9%), “Να αλλάξουν οι βαθμοί του” (27,5%) και “Να χάσει αυτούς που πιστεύουν σε αυτό” (12,7%) (Διάγραμμα 12).

Στην ερώτηση για το τι θείει τα παιδιά τους να έχουν αυτά τα όνειρα οι γονείς απαντούν οι αξέις διαπαιδαγώγησης (45,9%), η συναισθηματική κατάσταση (14,8%) οι προσδοκίες των γονέων (11%) και τα ηλικιακά χαρακτηριστικά (11%).( Διάγραμμα 13)

Διαφορίες για το όνειρο των παιδιών τους εκφράζει το 23,2% των γονέων. Σχεδόν στο σύνολο τους (93%) οι γονείς δηλώνουν ότι θα επιθυμούσαν να μάθουν περισσότερα για τα όνειρα των παιδιών τους και όπως δηλώνουν μπορούν να διαθέσουν από 2 ώρες για τον σκοπό αυτό (53,4%) έως 10 ώρες (18%)

### Περιγραφή απαντήσεων καθηγητών.

Οι καθηγητές σε μεγάλο ποσοστό (88,7%) δηλώνουν ότι έχουν γνώμη για τα όνειρα και τις επιθυμίες των μαθητών τους. Ως κυριότερο όνειρο ή επιθυμία για τους μαθητές τους οι καθηγητές δηλώνουν ότι θεωρούν τα υλικά αγαθά (29,8%) και έπειτα η σχέση με το άλλο φύλο (23,4%) και η επαγγελματική σταδιοδοσιμία (19,4%) (Διάγραμμα 14). Ως δευτερεύον όνειρο οι καθηγητές αναφέρουν τη σχέση με το άλλο φύλο (21,1%) τις αλλαγές στην εμφάνιση (12,2%) και την επαγγελματική σταδιοδοσιμία (12,2%) (Διάγραμμα 15), ενώ ως τρίτο όνειρο στη σειρά κυριότερας αναφέρουν τις επιδόσεις στα μαθήματα (17,1%), την αύξηση του ελευθέρου χρόνου (13%) και τις επιδόσεις σε άθλημα (10,6%) (Διάγραμμα 16). Όσο για τους λόγους που οδηγούν τους μαθητές στα όνειρα αυτά οι καθηγητές δηλώνουν ότι η σημαντικότερη αιτία είναι η μόδα (27,4%) ακολουθούμενη από τα ηλικιακά χαρακτηριστικά (21%) και κοινωνικούς παράγοντες (17%)

(Διάγραμμα 17). Ως δευτερεύουσα αιτία οι καθηγητές θεωρούν τις προσδοκίες των γονέων (26,8%), τις αξίες διαπαιδαγώγησης (21,1%) και τα ηλικιακά χαρακτηριστικά (17,9%). (Διάγραμμα 18)

Η πλειοψηφία των καθηγητών (83,1%) έχει παιδιά. Στην ερώτηση για το ποια είναι τα όνειρα των παιδιών τους οι καθηγητές απαντούν η επαγγελματική σταδιοδρομία (44,7%), η σχέση με το άλλο φύλο (17,5%) και τα υλικά αγαθά (9,7%) (Διάγραμμα 19)

Στην ερώτηση για το πως το σχολείο μπορεί να βοηθήσει στην αλλαγή των ονείρων των εφήβων η πλειοψηφία επιλέγει την απάντηση “Με περισσότερη δουλειά σε θέματα προσωπικότητας” (58,2%) και ακολουθεί η απάντηση “Με ενδοσχολικές δραστηριότητες επιλογής (θέατρο, μουσική... )” (20,4%) και “Με προαιρετικές υχολικές δραστηριότητες” (8,7%) (Διάγραμμα 20). Τέλος, στην ερώτηση “Ποια νομίζετε ότι είναι η προοπτική της νέας γενιάς που βλέπετε και ζείτε μένα από το σχολείο σας;” οι καθηγητές απαντούν ότι “Θα βρει τρόπους να βολευτεί και να μη καταβάλλει πολύ κόπο” (31%), ότι “Θα εξεγερθεί έντονα και θα αμφιβιβήσει τα πράγματα” (19,5%) και ότι “Θα κρατήσει στάση αποστασιοποίησης από πολλά πράγματα” (18,5%) (Διάγραμμα 21).

## Στατιστικώς σημαντικά συμπεράσματα

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο κεφάλαιο αυτό θα παρουσιαστούν οι πουστικές παρατηρήσεις στο δείγμα οι οποίες ύπτερα από την αξιολόγηση τους με κατάλληλες στατιστικές δοκιμασίες κατέδειξαν κάποιες διαφοροποιήσεις που εμφανίζονται στο δείγμα μας ως τόσο μεγάλες ώστε να μας οδηγήσουν να δεχθούμε ότι δεν είναι τυχαία η εμφάνιση τους, κάτι που σημαίνει ότι οι διαφοροποιήσεις αυτές είναι χαρακτηριστικό όλου του πληθυσμού από τον οποίο προήλθε το δείγμα.

Τα αποτελέσματα αυτής της παραγράφου δεν αναφορύν όποια συμπεράσματα μπορούν να προκύψουν από την παρατήρηση των γραφημάτων που περιγράφουν τις απαντήσεις των μαθητών, με την επισήμανση όμως πως εκείνα τα γραφήματα αφορούν τους μαθητές που εθελοντικά συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο από συγκεκριμένες τάξεις συγκεκριμένων σχολείων που συμμετείχαν στην έρευνα. Η χρήση στατιστικών μεθόδων είναι μια προσπάθεια γενίκευσης των παρατηρήσεων αυτών στο μεγαλύτερο σύνολο μαθητών με κοινά χαρακτηριστικά από το οποίο προήλθαν οι μαθητές του δείγματος.

Ο αναγνώστης ωστόσο, πρέπει να συγκρατήσει πως όπως και σε κάθε στατιστική ανάλυση, η αξιοπιστία των στατιστικών συμπερασμάτων που παρουσιάζονται στις επόμενες παραγράφους εξαρτάται από την ικανοποίηση μιας κυρίας προϋπόθεσης η οποία είναι το δείγμα να είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού από τον οποίο προέρχεται και τον οποίον αντιπροσωπεύει.

Το ξήτημα της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος εξαρτάται κάθε φορά από την στατιστική υπόθεση που ελέγχουμε. Πιο συγκεκριμένα, καθώς το δείγμα μας αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, διαφόρων σχολικών τάξεων, διαφόρων σχολείων του νομού Πιερίας, το αν είναι αντιπροσωπευτικό το δείγμα μας, εξαρτάται κάθε φορά από τις μεταβλητές που συμμετέχουν στον στατιστικό έλεγχο και αναλύεται σε υποερωτήματα όπως: “είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες του δείγματος μας αντιπροσωπευτικοί του συνόλου των μαθητών και των μαθητριών του νομού;” ή “είναι οι μαθητές Γυμνασίου του δείγματος μας αντιπροσωπευτικοί του συνόλου των μαθητών Γυμνασίου του νομού;” Σε ορισμένους από τους στατιστικούς έλεγχους που θα ακολουθήσουν η αντιπροσωπευτικότητα εύκολα τεκμηριώνεται (όπως στις συγκρίσεις ανά φύλο) ενώ σε άλλες ενδεχομένως να μην είναι δεδομένη (όπως στις συγκρίσεις ανά τάξη) και να πρέπει τα εν λόγω συμπεράσματα να επαληθευτούν σε μελλοντική έρευνα με δεύτερη δειγματοληψία. Ένας ακόμα λόγος για τον οποίο επιβάλλεται η μελλοντική επαλήθευση των αποτελεσμάτων με δεύτερη δειγματοληψία είναι το πλήθος των στατιστικών συμπερασμάτων κάτι που σημαίνει στην πράξη ότι είναι πιθανό κάποιο από τα συμπεράσματα που παρουσιάζουμε παρακάπω να προκύπτει εισφαλμένα σημαντικό. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα αποτελέσματα όπου το  $p$  είναι κοντά στο όριο αποδοχής όπου για την εργασία αυτή έχει προκαθοριστεί στο  $0,1=10\%$ .

## **ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ**

Λόγω της φύσης των μεταβλητών της έρευνας (ποιοτικές μεταβλητές), για την μελέτη των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός έλεγχος  $X^2$ , ο οποίος είναι μια ενδεδειγμένη μέθοδος για να εντοπίζουμε εξαρτήσεις μεταξύ των τιμών δυο ποιοτικών μεταβλητών. Επιπλέον, έγινε ανάλυση αντιτοιχιών σε επιλεγμένα ζευγάρια ποιοτικών μεταβλητών στους μαθητές, στους γονείς και τους καθηγητές.

Ερμηνεία του ελέγχου  $X^2$ : Σε κάθε εφαρμογή του στατιστικού ελέγχου  $X^2$  παράγεται ένα στατιστικό που συμβολίζεται με το λατινικό γράμμα  $\chi$  και μπορεί να ερμηνευτεί απλοϊκά χωρίς καμιά θεωρητική αυστηρότητα ως η πιθανότητα του ενδεχομένου οι δύο ποιοτικές μεταβλητές να είναι ανεξάρτητες. Όταν η πιθανότητα  $\chi$  είναι μεγάλη τότε δεχόμαστε την ανεξαρτησία των δύο ποιοτικών μεταβλητών ενώ όταν είναι μικρή (κάτω από 0,1=10%) τότε δεχόμαστε την εξάρτηση των δύο ποιοτικών μεταβλητών και συμπεραίνουμε ότι οι δύο αυτές ποιοτικές μεταβλητές επηρεάζονται με κάποιον τρόπο. Ο στατιστικός έλεγχος  $X^2$  ελέγχει μόνο την εξάρτηση ή την ανεξαρτησία των δύο ποιοτικών μεταβλητών αλλά στην περίπτωση που προκύπτει στατιστική σημαντικότητα δεν μπορεί να μας δώσει περισσότερες πληροφορίες για την ακριβή υχέση μεταξύ των μεταβλητών και απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την ανάλυση της.

Τέλος, ο έλεγχος αυτός έχει το μειονέκτημα να εξαρτάται σημαντικά από το μέγεθος του δείγματος. Πιο συγκεκριμένα, αν το δείγμα είναι πολύ μεγάλο, όπως όταν ελέγχουμε το σύνολο των μαθητών ή το σύνολο ανά φύλο, τότε ακόμα και σχετικά μικρές διαφορές είναι δυνατόν να χαρακτηριστούν στατιστικώς σημαντικές ενώ όταν το δείγμα είναι μικρό όπως είναι το πλήθος μαθητών ανά σχολείο τότε ανάλογες διαφορές είναι δυνατόν να χαρακτηριστούν στατιστικώς μη σημαντικές.

## **Παρουσίαση αποτελεσμάτων**

### **Τα στατιστικά σημαντικά συμπεράσματα με δύο λόγια.**

Οι μαθητές νιώθουν αισιόδοξοι όταν έχει ικανοποιηθεί το όνειρο που είχαν πριν από δύο χρόνια. Η σχέση αυτή εμφανίζεται ιδιαίτερα στους μαθητές του Λυκείου.

Το όνειρο που είχαν οι μαθητές πριν από δύο χρόνια εξαρτάται από το φύλο τους. Η εξάρτηση αυτή είναι στατιστικά σημαντική στο Γυμνάσιο και οριακά στατιστικά σημαντική στο Λύκειο.

Ανάλογη είναι η σχέση που έχει το παρόν όνειρο των μαθητών με το φύλο τους και η σχέση αυτή είναι στατιστικά σημαντική στους μαθητές του Γυμνασίου ενώ δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική στους μαθητές Λυκείου. Η απώλεια της στατιστικής σημαντικότητας στην σχέση φύλου και παρόντος ονείρου στους μαθητές του Λυκείου οφείλεται εν μέρει στη σημαντική αλλαγή των ποιοτικών στις απαντήσεις “επιδόσεις σε άθλημα” (μείωση) και “επιδόσεις σε μάθημα” (αύξηση) που εμφανίζεται περισσότερα από το Γυμνάσιο στο Λύκειο.

Οι μαθητές που θεωρούν τον εαυτό τους αισιόδοξο απαντούν σε μεγαλύτερο από το αναμενόμενο ποσοστό ότι θα έχουν μετά από δύο χρόνια το ίδιο όνειρο καθώς και ότι καθοδηγούνται από τα συναισθήματα τους. Οι παρατηρήσεις αυτές εφαρμόζονται και στην περίπτωση όπου ο έλεγχος γίνει ανά ομάδα φύλου (χορίτσιοι - αγόρδιοι) αλλά δεν εντοπίζονται αν ο έλεγχος γίνει ανά είδος υχολείου όπου εμφανίζονται στατιστικές σημαντικές στους μαθητές Γυμνασίου αλλά όχι στους μαθητές Λυκείου. Αυτό δεν σημαίνει ότι στα παιδιά Λυκείου δεν υπάρχουν διαφορές της ίδιας μορφής αλλά ότι δεν είναι τόσο μεγάλες ώστε να γίνουν στατιστικά σημαντικές.

Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός πως οι περισσότερες από τις παραπάνω διαφοροποιήσεις εμφανίζονται πιο έντονα στα Γυμνάσια της έρευνας με το Μουσικό Σχολείο Κατερίνης και το 3ο Γυμνάσιο Κατερίνης να κρατάνε τα σκήπτρα με τέσσερις στατιστικές σημαντικές παρατηρήσεις, το Γυμνάσιο Ρητίνης ακολουθεί με τρεις, το 4ο Γυμνάσιο Κατερίνης με δύο και το Γυμνάσιο Κονταριώτισσας με μια. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι διαφοροποιήσεις δεν εμφανίζονται και στα υπόλοιπα σχολεία αλλά αυτές δεν είναι τόσο μεγάλες ώστε να προκύψουν στατιστικά σημαντικές.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

**Ερευνητική Υπόθεση:** Η απάντηση που δίνουν τα παιδιά στην ερώτηση “Πιστεύεις ότι μετά από δύο χρόνια θα έχεις το ίδιο όνειρο” εξαρτάται από την απάντηση στην ερώτηση “Νιώθεις ότι καθοδηγείσαι από τα συναισθήματα σου;”

Η εξάρτηση των παραπάνω δύο μεταβλητών προκύπτει να είναι σημαντική στο σύνολο των μαθητών με τα παιδιά που απάντησαν ότι καθοδηγούνται από τα συναισθήματα τους να πιστεύουν σε μεγαλύτερο από το αναμενόμενο ποσοστό ότι σε δύο χρόνια θα έχουν το ίδιο όνειρο ( $p < 0,001$ ). Η διαφοροποίηση αυτή επιμένει σε κάθε υποκατηγορία φύλου (αγόρι - κορίτσι) ( $p < 0,001$  και στις δύο περιπτώσεις) ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο αν μελετήσουμε τα στοιχεία ανά είδος σχολείου όπου εμφανίζεται σημαντική συγχέτιση στο Γυμνάσιο ( $p < 0,001$ ) αλλά όχι στο Λύκειο ( $p = 0,238$ ) και ανά σχολείο όπου η διαφοροποίηση αυτή εμφανίζεται μόνο στο 3ο Γυμνάσιο ( $p < 0,001$ ) και στο Μουσικό Σχολείο Κατερίνης ( $p < 0,001$ ), ενώ δεν εμφανίζεται στα υπόλοιπα σχολεία.

Σχολείο	p
3ο Γυμνάσιο Κατερίνης	<0,001
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,290
Γυμνάσιο Ρητίνης	0,128
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	0,511
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	0,502
Μουσικό Σχολείο Κατερίνης (Γυμνάσιο)	<0,001
1ο Λύκειο Κατερίνης	0,235
Λύκειο Λιτοχώρου	0,777
ΕΠΑΣ Κατερίνης	0,471

Πρέπει ωστόσο να αναφέρουμε ότι τόσο στους μαθητές Λυκείου στην πρώτη περίπτωση όσο και στα υπόλοιπα σχολεία στην δεύτερη περίπτωση ελέγχου κατά τις οποίες δεν προκύπτει στατιστικώς σημαντική συγχέτιση, υπάρχει διαφοροποίηση προς την ίδια κατεύθυνση αλλά αυτή δεν είναι τόσο μεγάλη ώστε να χαρακτηριστεί σημαντική.

**Ερευνητική Υπόθεση:** Η απάντηση που δίνουν τα παιδιά στην ερώτηση “Πως αξιολογείς τον εαυτό σου (αισιόδοξο - απαισιόδοξο)” εξαρτάται από την απάντηση στην ερώτηση “Νιώθεις ότι καθοδηγείσαι από τα συναισθήματα σου;”

Η εξάρτηση των παραπάνω δύο μεταβλητών προκύπτει να είναι σημαντική στο σύνολο των μαθητών με τα παιδιά που απάντησαν ότι καθοδηγούνται από τα συναισθήματα τους να θεωρούν σε μεγαλύτερο από το αναμενόμενο ποσοστό ότι είναι αισιόδοξα ( $p < 0,001$ ). Η διαφοροποίηση αυτή επιμένει σε κάθε υποκατηγορία φύλου (αγόρι - κορίτσι) ( $p < 0,001$  και στις δύο περιπτώσεις) ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο αν μελετήσουμε τα στοιχεία ανά είδος σχολείου όπου εμφανίζεται σημαντική συγχέτιση στο Γ/σιο ( $p < 0,001$ ) αλλά όχι στο Λύκειο ( $p = 0,212$ ) και ανά σχολείο όπου η διαφοροποίηση αυτή εμφανίζεται στο 3ο Γ/σιο, το Γ/σιο Ρητίνης, το Γ/σιο Κονταριώτισσας και στο Μουσικό Σχολείο Κατερίνης, ενώ δεν εμφανίζεται στα υπόλοιπα σχολεία.

Σχολείο	p
3ο Γυμνάσιο Κατερίνης	<0,001
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,468
Γυμνάσιο Ρητίνης	0,002
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	<0,001
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	0,827
Μουσικό Σχολείο Κατερίνης (Γυμνάσιο)	<0,001
1ο Λύκειο Κατερίνης	0,312
Λύκειο Λιτοχώρου	0,488
ΕΠΑΣ Κατερίνης	0,567

**Ερευνητική Υπόθεση:** Η απάντηση που δίνουν τα παιδιά στην ερώτηση “Πως αξιολογείς τον εαυτό σου (αισιόδοξο - απαισιόδοξο)” εξαρτάται από την απάντηση στην ερώτηση “Μετά από δύο χρόνια πιστεύεις ότι θα έχεις το ίδιο όνειρο;”

Η εξάρτηση των παραπάνω δύο μεταβλητών προκύπτει να είναι σημαντική στο σύνολο των μαθητών με τα παιδιά που απάντησαν ότι είναι αισιόδοξα να θεωρούν σε μεγαλύτερο από το αναμενόμενο πουσούστο ότι θα έχουν μετά από δύο χρόνια το ίδιο όνειρο ( $p < 0,001$ ). Η διαφοροποίηση αυτή επιμένει σε κάθε υποκατηγορία φύλου (αγόρι - κορίτσι) ( $p < 0,001$  και στις δύο περιπτώσεις) ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο αν μελετήσουμε τα στοιχεία ανά είδος σχολείου όπου εμφανίζεται σημαντική συσχέτιση στο Γυμνάσιο ( $p < 0,001$ ) αλλά όχι στο Λύκειο ( $p = 0,643$ ) και ανά σχολείο όπου η διαφοροποίηση αυτή εμφανίζεται στο 3ο Γυμνάσιο, το Γυμνάσιο Ρητίνης και στο Μουσικό Σχολείο Κατερίνης, ενώ δεν εμφανίζεται στα υπόλοιπα σχολεία.

Σχολείο	p
3ο Γυμνάσιο Κατερίνης	<0,001
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,359
Γυμνάσιο Ρητίνης	0,039
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	0,565
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	0,750
Μουσικό Σχολείο Κατερίνης (Γυμνάσιο)	<0,001
1ο Λύκειο Κατερίνης	0,699
Λύκειο Λιτοχώρου	0,761
ΕΠΑΣ Κατερίνης	0,923

**Ερευνητική Υπόθεση:** Το όνειρο που είχαν τα παιδιά πριν από δύο χρόνια εξαρτάται από το φύλο τους.

Η εξάρτηση της απάντησης από το φύλο προκύπτει να είναι σημαντική στο σύνολο των μαθητών. Η εξάρτηση αυτή επιμένει αν η υπόθεση ελεγχθεί σε κάθε είδος σχολείου (Γυμνάσιο - Λύκειο) ( $p < 0,001$  και  $p = 0,09$  αντίστοιχα) ενώ αν μελετήσουμε το ίδιο ερώτημα ανά σχολείο βρίσκουμε στατιστική εξάρτηση στο 3ο και 4ο Γυμνάσιο Κατερίνης ενώ στα υπόλοιπα η εξάρτηση δεν προκύπτει στατιστική σημαντική.

Η απάντηση στην ερώτηση “Σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες θα μπορούσες να εντάξεις το όνειρο που είχες πριν από δύο χρόνια” εξαρτάται από το φύλο στο 3ο και 4ο Γυμνάσιο Κατερίνης όπου τα αγόρια απαντάνε σε μεγάλο πουσούστο “επιδόσεις σε άθλημα” ενώ τα κορίτσια επιλέγουν ως απάντηση τις “επιδόσεις σε μάθημα”. Στα υπόλοιπα σχολεία υπάρχουν κάποιες διαφορές αλλά αυτές δεν είναι στατιστικά σημαντικές

Σχολείο	p
3ο Γυμνάσιο Κατερίνης	<0,001
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,031
Γυμνάσιο Ρητίνης	0,255
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	0,200
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	0,132
Μουσικό Σχολείο Κατερίνης (Γυμνάσιο)	0,236
1ο Λύκειο Κατερίνης	0,745
Λύκειο Λιτοχώρου	0,109
ΕΠΑΣ Κατερίνης	0,856

**Ερευνητική Υπόθεση:** Το όνειρο που έχουν τα παιδιά τώρα εξαρτάται από το φύλο τους.

Η εξάρτηση της απάντησης από το φύλο προκύπτει να είναι σημαντική στο σύνολο των μαθητών. Η εξάρτηση αυτή επιμένει μόνο στο Γυμνάσιο αν ο έλεγχος γίνει σε κάθε είδος σχολείου (Γυμνάσιο - Λύκειο) ( $p < 0,001$  και  $p = 0,335$ ) ενώ αν μελετήσουμε το ίδιο ερώτημα ανά είδος σχολείου βρίσκουμε

στατιστικώς σημαντική εξάρτηση στο 4ο Γυμνάσιο Κατερίνης και στο Μουσικό Σχολείο ενώ στα υπόλοιπα η εξάρτηση δεν προκύπτει στατιστικώς σημαντική.

Η απάντηση στην ερώτηση “Ποιο είναι το πιο σημαντικό όνειρο αυτόν τον καιρό” εξαρτάται από το φύλο στο 4ο Γυμνάσιο Κατερίνης και στο Μουσικό Σχολείο Κατερίνης όπου τα αγόρια απαντάνε σε μεγάλο ποσοστό “επιδόσεις σε άθλημα” ενώ τα κορίτσια επιλέγουν ως απάντηση τις “επιδόσεις σε μάθημα”. Στα υπόλοιπα σχολεία δεν εμφανίζεται στατιστική σημαντική συσχέτιση.

Σχολείο	p
3ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,632
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,005
Γυμνάσιο Ρητίνης	0,231
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	0,481
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	0,104
Μουσικό Σχολείο Κατερίνης (Γυμνάσιο)	0,039
1ο Λύκειο Κατερίνης	0,133
Λύκειο Λιτοχώρου	0,301
ΕΠΑΣ Κατερίνης	0,788

**Ερευνητική Υπόθεση:** Τα παιδιά δηλώνουν αισιόδοξα όταν έχει ικανοποιηθεί το όνειρο τους.

Στο σύνολο των μαθητών η εξάρτηση προκύπτει σημαντική ( $p=0,027$ ) με τα παιδιά που δήλωσαν ότι ικανοποιήθηκε το όνειρο τους να δηλώνουν σε μεγαλύτερο από το αναμενόμενο ποσοστό αισιόδοξα. Αν περιοριστούμε ανά είδος σχολείου το γεγονός αυτό σταματά να είναι στατιστικό στα παιδιά του Γ/οίου ( $p=0,188$ ), είναι στατιστικό σημαντικό στα παιδιά του Λυκείου ( $p=0,045$ ) ενώ η ίδια εξάρτηση είναι στατιστική στο Γ/οίο Ρητίνης, στο Λύκειο Λιτοχώρου και στην ΕΠΑΣ Κατερίνης.

Σχολείο	p
3ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,753
4ο Γυμνάσιο Κατερίνης	0,760
Γυμνάσιο Ρητίνης	<0,001
Γυμνάσιο Κονταριώτισσας	0,729
Γυμνάσιο Μακρυγιάλου	0,631
Μουσικό Σχολείο Κατερίνης (Γυμνάσιο)	0,479
1ο Λύκειο Κατερίνης	0,746
Λύκειο Λιτοχώρου	0,015
ΕΠΑΣ Κατερίνης	0,023

#### ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Η ανάλυση αντιστοιχιών είναι μια μέθοδος η οποία χρησιμοποιώντας κατάλληλα διαγράμματα ανιχνεύει την σχέση μεταξύ δύο ποιοτικών μεταβλητών, περιγράφοντας ταυτόχρονα την σχέση μεταξύ των τιμών των μεταβλητών

Στα διαγράμματα αυτά αναπαρίστανται όλες οι τιμές των ποιοτικών μεταβλητών με σημεία διαφορετικού σχήματος για κάθε μεταβλητή. Η απόσταση μεταξύ δύο διαφορετικών σημείων ιδίου σχήματος είναι ισοδύναμη με τη σχέση μεταξύ των δύο κατηγοριών της μεταβλητής που αντιπροσωπεύεται από το σχήμα αυτό με τις όμοιες κατηγορίες να έχουν μικρή σχετική απόσταση μεταξύ τους. Ανάλογα, η εγγύτητα σημείων διαφορετικού σχήματος είναι ανάλογη με τη σχέση που οι αντίστοιχες τιμές των διαφορετικών μεταβλητών έχουν μεταξύ τους. Αυτή η απόσταση δεν έχει κάποια συγκεκριμένη εφιληνεία αλλά ερμηνευμένη συγκριτικά μπορεί να προσφέρει χρήσιμα συμπεράσματα για την συνολική σχέση όλων των τιμών των μεταβλητών μεταξύ τους.

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Μ1

Ανάλυση αντιτοιχιών για το όνειρο των μαθητών πριν από δύο χρόνια και το σχολείο φοίτησης.

**Υπόμνημα:** Τα σημεία με τετράγωνη ένδειξη είναι τα σχολεία φοίτησης ενώ τα σημεία με ένδειξη έναν γεμάτο δίσκο είναι οι απαντήσεις των μαθητών στην ερώτηση “Σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες θα μπορούσες να εντάξεις το όνειρο που είχες πριν από δύο χρόνια;”

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Μ2

Ανάλυση αντιτοιχιών για το παρόν  
όνειρο των μαθητών και το σχολείο  
φοίτησης.

**Υπόμνημα:** Τα σημεία με τετράγωνη ένδειξη είναι τα σχολεία φοίτησης ενώ τα σημεία με ένδειξη έναν γεμάτο δίσκο είναι οι απαντήσεις των μαθητών στην ερώτηση “Ποιο είναι το πιο σημαντικό σου όνειρο - επιθυμία αυτόν τον καιρό;”

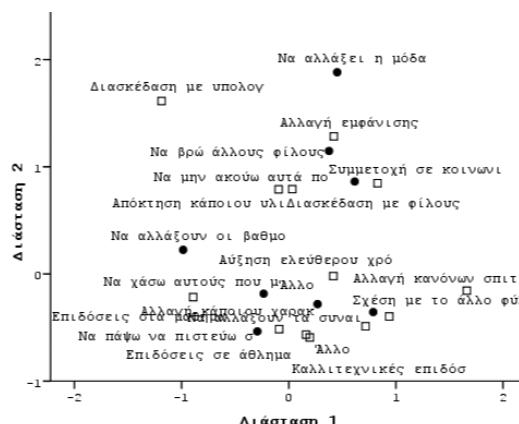
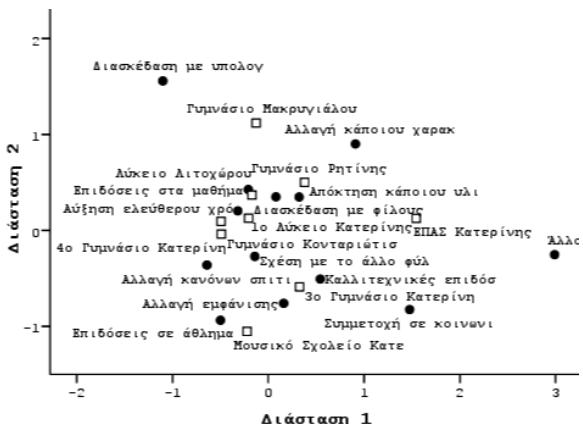
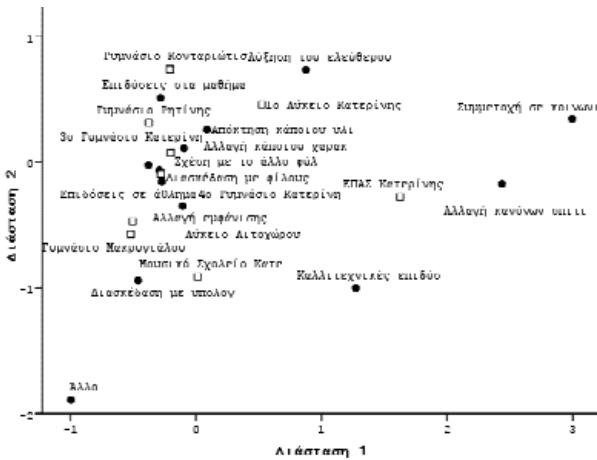
## Παρατηρήσεις στα διαγοάμματα M1 και M2

Η ανάγνωση των δύο αυτών εικόνων είναι πολύ απλή. Η απόσταση μεταξύ των σημείων διαφορετικού σχήματος στα διαγράμματα δείχνει την εγγύτητα του κάθε σχολείου με τις απαντήσεις των μαθητών. Για παράδειγμα μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι οι Μαθητές του Μουσικού Σχολείου Κατερίνης τείνουν προς τις απαντήσεις “Διασκέδαση με Υπολογιστές” και “Καλλιτεχνικές Επιδόσεις” για το όνειρο που είχαν πριν από δύο χρόνια ενώ τείνουν προς τις απαντήσεις “Επιδόσεις σε άθλημα” και “Άλλαγή εμφάνισης” για το όνειρο του παρόντος. Ανάλογες παρατηρήσεις μπορούν να γίνουν για τα υπόλοιπα σχολεία της Έρευνας.

## ДІАГРАММА М3

Ανάλυση αντιτοιχιών για το παρόν  
όνειρο των μαθητών και για το τι μπορεί να  
συμβεί ώτε αυτό να μην πραγματοποιηθεί.

**Υπόμνημα:** Τα σημεία με τετράγωνη ένδειξη είναι η απάντηση των μαθητών στην ερώτηση “Τι θα μπορούσε να συμβεί για να αλλάξει το όνειρό σου;” ενώ τα σημεία με ένδειξη έναν μαύρο δίσκο είναι οι απαντήσεις των μαθητών στην ερώτηση “Ποιο είναι το πιο σημαντικό σου όνειρο - επιθυμία αυτών των καιρών;”



### Παρατηρήσεις στο διάγραμμα Μ3

Είναι χαρακτηριστική η εγγύτητα του πρώτου σημείου “Επιδόσεις στα μαθήματα” με το κόκκινο σημείο “Να χάσω αυτούς που με πιστεύουν”, όπως και μεταξύ του πρώτου σημείου σημείου “Σχέση με το άλλο φύλο” με το κόκκινο σημείο “Να αλλάξουν τα συναισθήματα μου”.

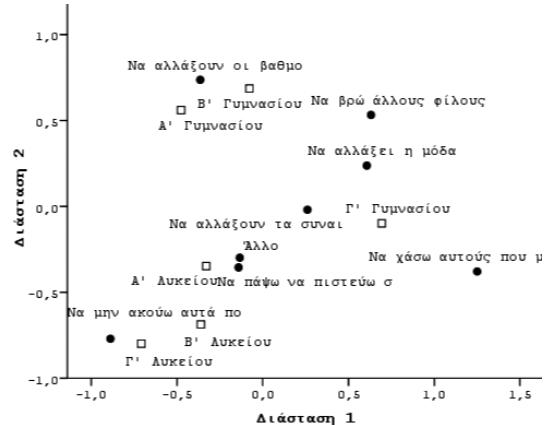
### ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Μ4

Ανάλυση αντιστοιχιών μεταξύ της τάξης του μαθητή και για τι μπορεί να συμβεί ώστε αυτό να μην πραγματοποιηθεί.

**Υπόμνημα:** Τα σημεία με τετράγωνη ένδειξη είναι η τάξη του μαθητή ενώ τα σημεία με ένδειξη έναν μαύρο δίσκο είναι οι απαντήσεις των μαθητών στην ερώτηση “Τι θα μπορούσε να συμβεί για να αλλάξει το όνειρό σου;”

### Παρατηρήσεις στο διάγραμμα Μ4

Είναι χαρακτηριστική η εγγύτητα της Α' Γυμνασίου με την απάντηση “Να αλλάξουν οι βαθμοί μου” όπως και αυτή της Γ' Λυκείου με την απάντηση “Να μην ακούω αυτά πο



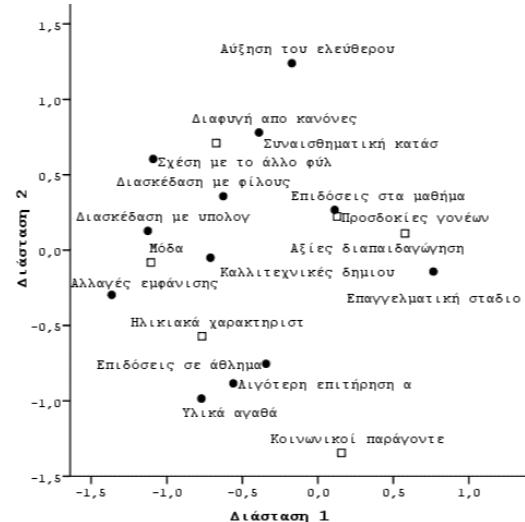
### ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

**Διάγραμμα Γ1:** Ανάλυση αντιστοιχιών μεταξύ των απαντήσεων στην ερώτηση “Σε ποιες από τις παρακάτω κατηγορίες θα εντάσσατε το όνειρο του παιδιού σας;” και στην ερώτηση “Ποια από τα παρακάτω οδηγούν το παιδί σας στα όνειρα του;”

**Υπόμνημα:** Τα σημεία με ένδειξη έναν μαύρο δίσκο είναι οι απαντήσεις των γονέων στην ερώτηση “Σε ποιες από τις παρακάτω κατηγορίες θα εντάσσατε το όνειρο του παιδιού σας;”, ενώ τα σημεία με τετράγωνη ένδειξη είναι οι απαντήσεις των γονέων στην ερώτηση “Ποια από τα παρακάτω οδηγούν το παιδί σας στα όνειρα του;”

### Παρατηρήσεις στο διάγραμμα Γ1

Είναι ιδιαίτερη η εγγύτητα της απάντησης “Επιδόσεις στα μαθήματα” με την απάντηση “Προσδοκίες των γονέων” όπως και της απάντησης “Υλικά αγαθά” με την απάντηση “Κοινωνικοί παράγοντες”.



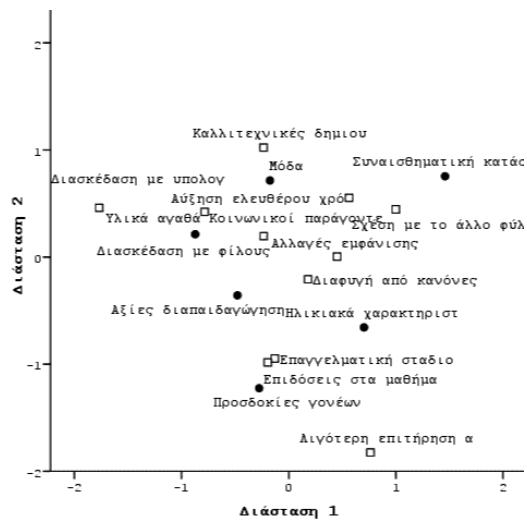
## ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ

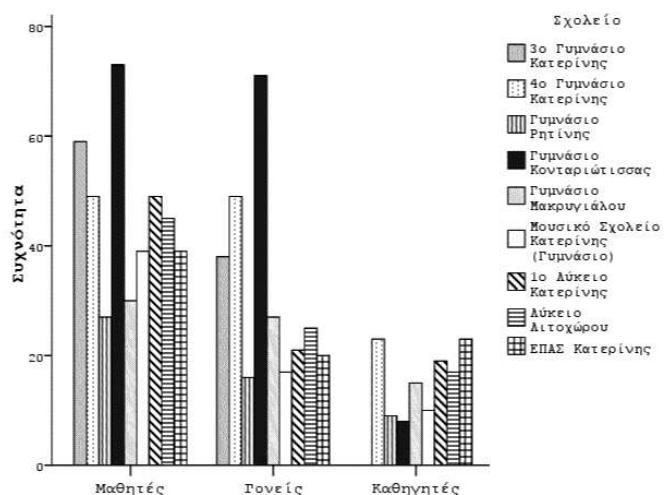
**Διάγραμμα K1:** Ανάλυση αντιστοιχιών μεταξύ των κυριοτέρων απαντήσεων των καθηγητών στην ερώτηση “Σε ποια από τα παρακάτω πεδία πιστεύετε ότι αφορούν τα όνειρα των μαθητών σας;” και των κυριοτέρων απαντήσεων στην ερώτηση “Τι θεωρείτε ότι τους κατευθύνει προς τα παραπάνω όνειρα;”

**Υπόμνημα:** Τα σημεία με τετράγωνη ένδειξη είναι οι απαντήσεις των καθηγητών στην ερώτηση “Σε ποια από τα παρακάτω πεδία πιστεύετε ότι αφορούν τα όνειρα των μαθητών σας;”, ενώ τα σημεία με ένδειξη έναν μαύρο δίσκο είναι οι απαντήσεις είναι η κυριότερη απάντηση των καθηγητών στην ερώτηση “Τι θεωρείτε ότι τους κατευθύνει προς τα παραπάνω όνειρα;”

### Παρατηρήσεις στο διάγραμμα K1

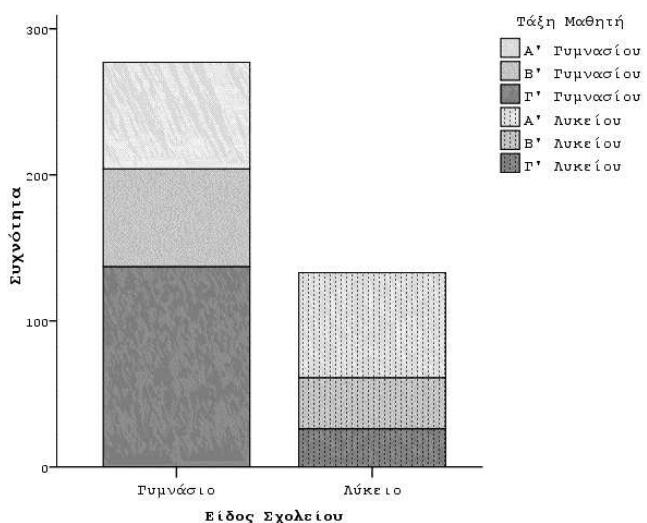
Παρατηρώντας συγκριτικά το διάγραμμα K1 με το Γ1 βγαίνει αβίαστα το συμπέρασμα ότι η θεώρηση των καθηγητών για τα όνειρα των μαθητών τους διαφέρει από αυτή που έχουν οι γονείς για τα δικά τους παιδιά.





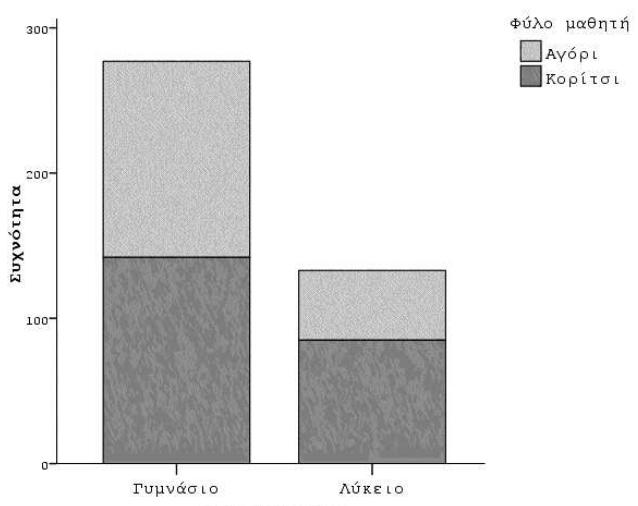
Διάγραμμα 1

Διάγραμμα συχνοτήτων των απαντήσεων ανά ιδιότητα και ανά σχολείο



Διάγραμμα 2

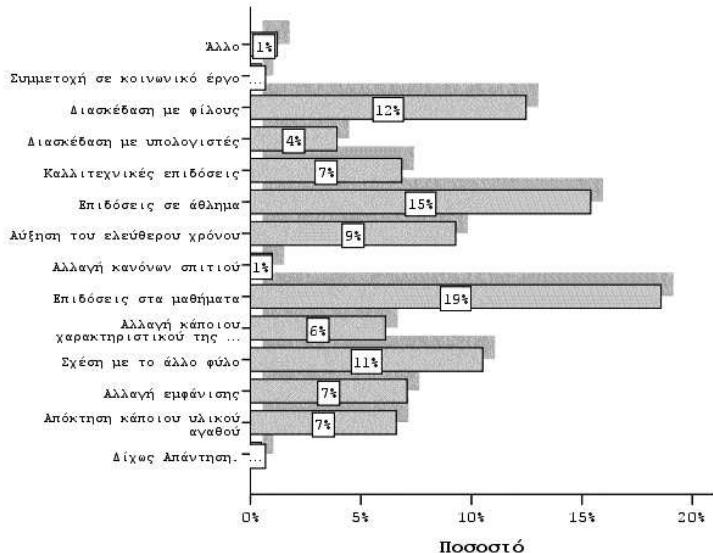
Ανάλυση των μαθητών ανά τάξη και είδος σχολείου (Γυμνάσιο - Λύκειο)



Διάγραμμα 3

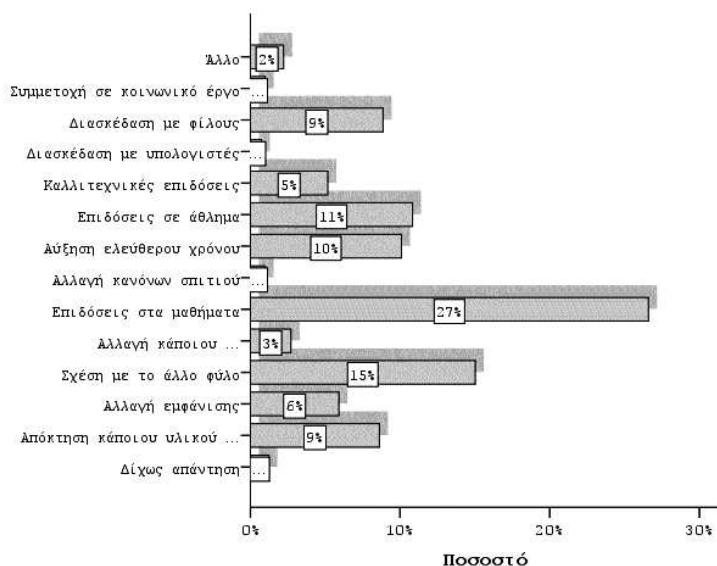
Ανάλυση των μαθητών ανά φύλο και είδος σχολείου (Γυμνάσιο - Λύκειο)

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



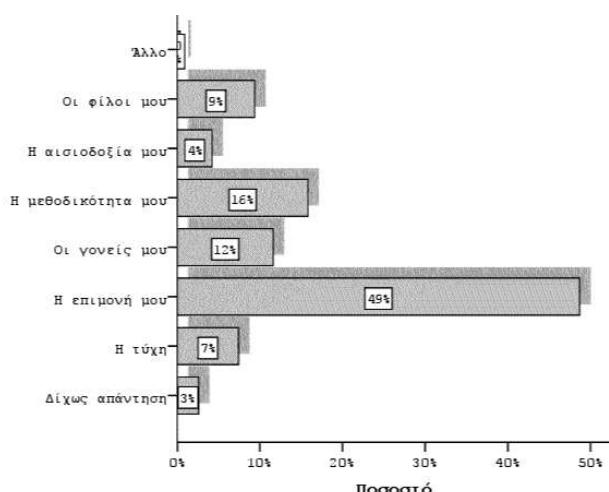
Διάγραμμα 4

Το πιο σημαντικό όνειρο  
των μαθητών πριν από δύο χρόνια



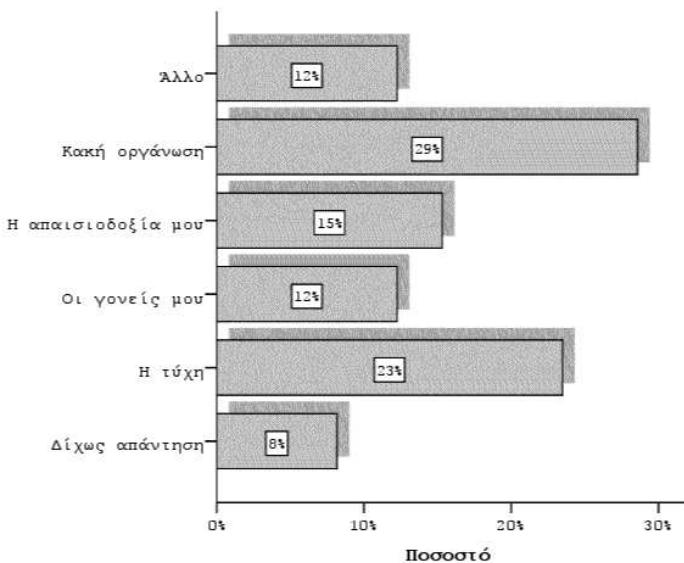
Διάγραμμα 5

Τα παρόντα όνειρα  
του συνόλου των μαθητών



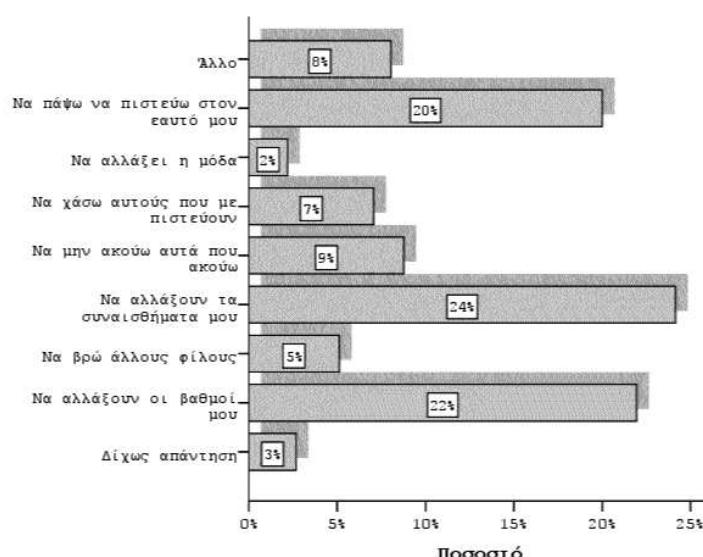
Διάγραμμα 6

Αν ικανοποιήθηκε το όνειρο  
ποιος ήταν ο χυριότερος λόγος;



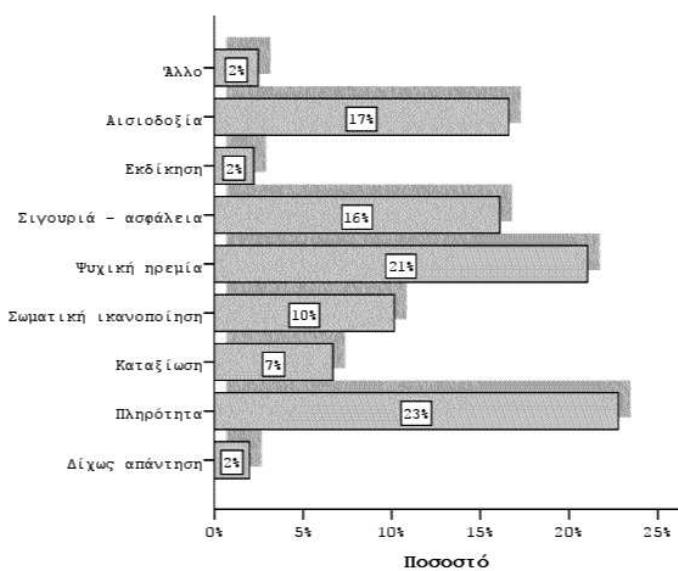
**Διάγραμμα 7**

Αν δεν ικανοποιήθηκε  
ποιος ήταν ο χυριότερος λόγος;



**Διάγραμμα 8**

Τι θα μπορούσε να συμβεί  
για να μην πραγματοποιηθεί  
το όνειρο αυτό;



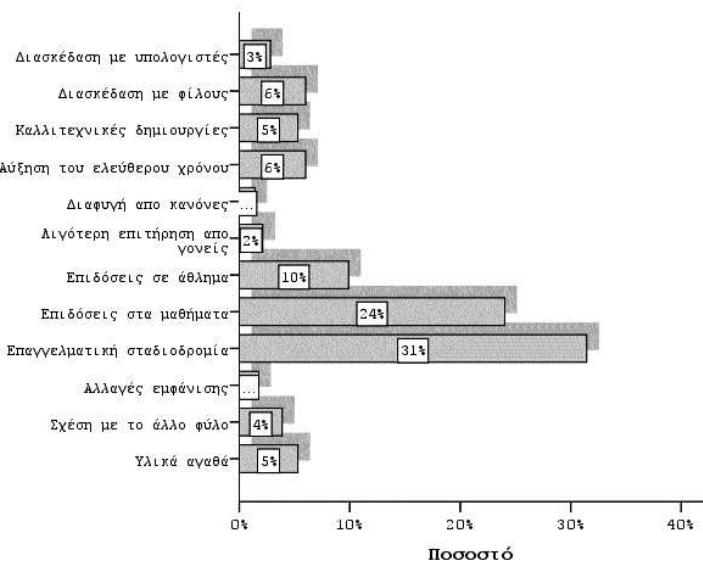
**Διάγραμμα 9**

Αν το όνειρο πραγματοποιηθεί  
τότε θα νιώσεις...

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

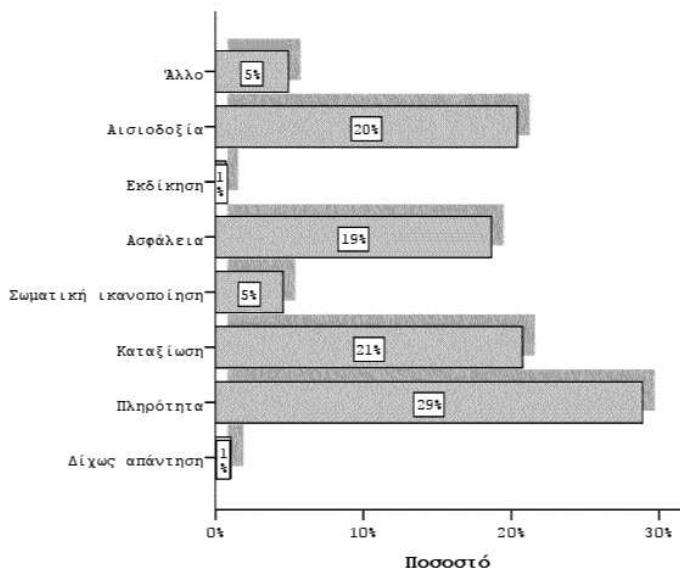
**Διάγραμμα 10**

Σε ποιες από τις παρακάτω κατηγορίες θα εντάσσατε τα όνειρα του παιδιού σας;



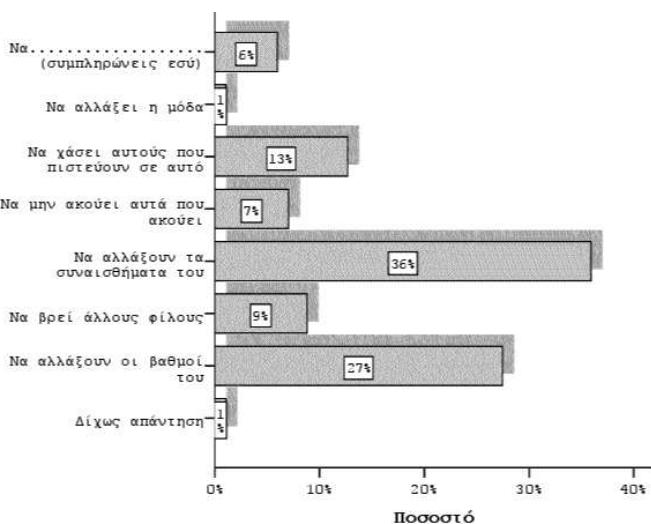
**Διάγραμμα 11**

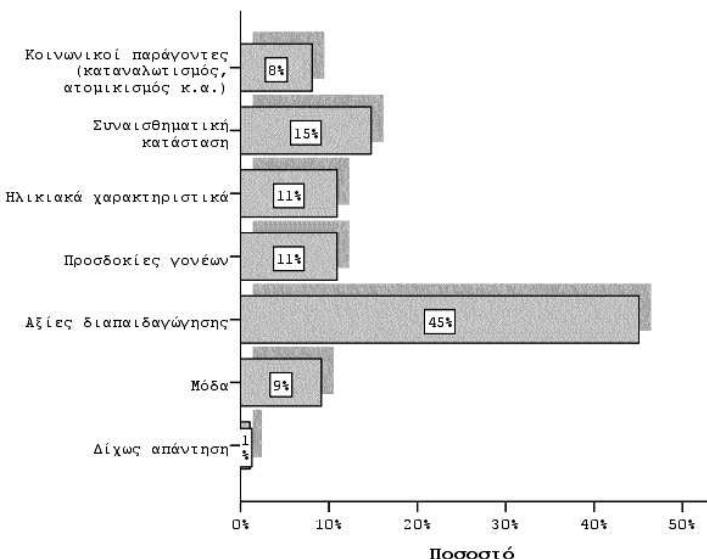
Αν αυτό ικανοποιούταν, το παιδί σας θα ένιωθε...



**Διάγραμμα 12**

Τι θα μπορούσε να συμβεί για να αλλάξει το όνειρο του;

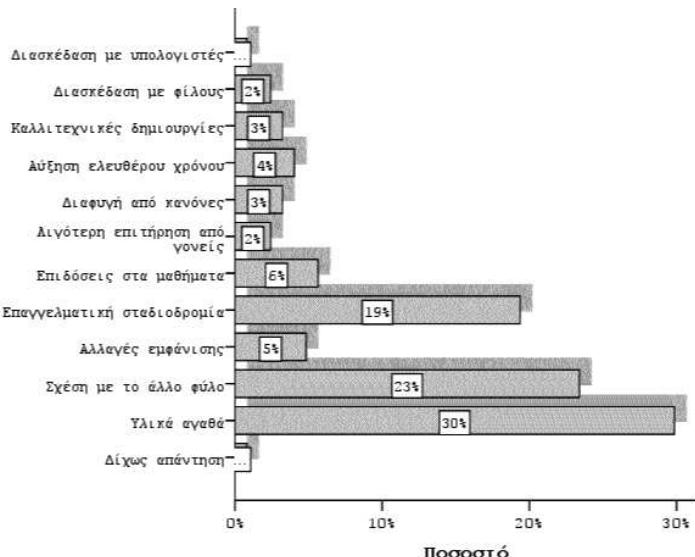




**Διάγραμμα 13**

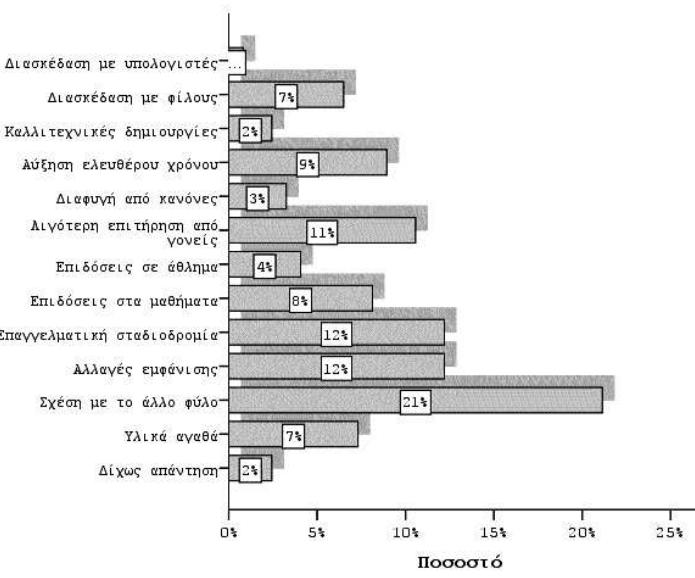
Τι οδηγεί τα παιδιά να έχουν αυτά τα όνειρα;

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ



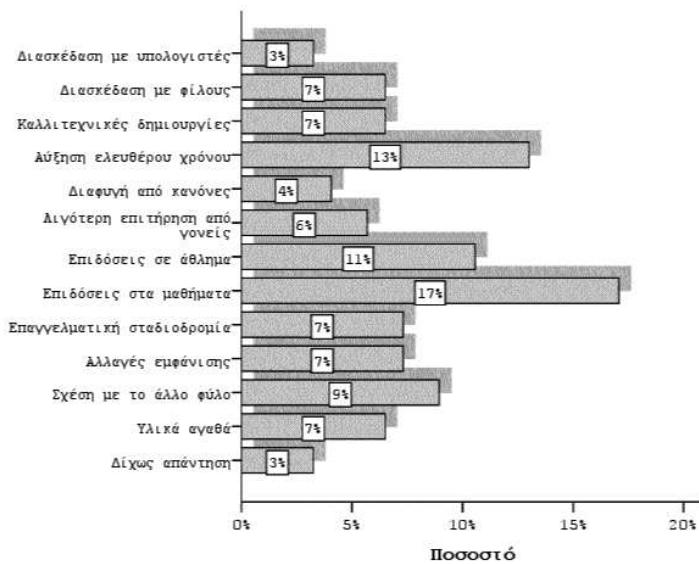
**Διάγραμμα 14**

Σε ποια από τα παρακάτω πεδία αντιστοιχείτε τα όνειρα-επιθυμίες των μαθητών σας; (1η απάντηση)



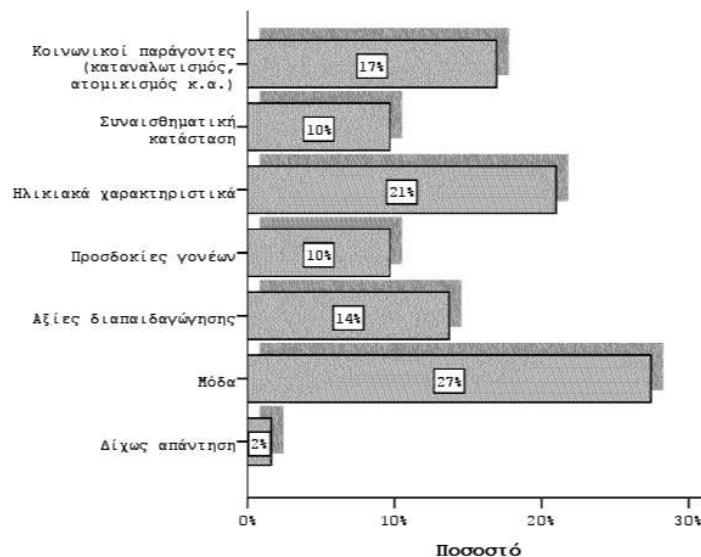
**Διάγραμμα 15:**

Σε ποια από τα παρακάτω πεδία αντιστοιχείτε τα όνειρα - επιθυμίες των μαθητών σας;(2η απάντηση)



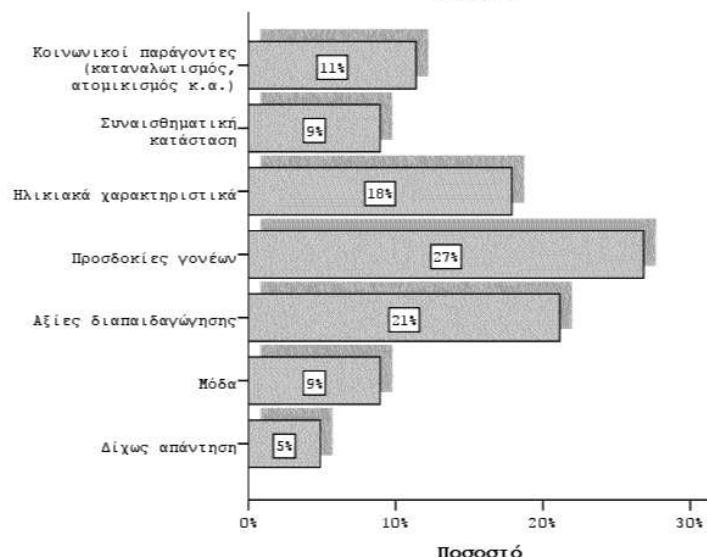
Διάγραμμα 16

Σε ποια από τα παρακάτω πεδία αντιστοιχείτε τα όνειρα - επιθυμίες των μαθητών σας; (3η απάντηση)



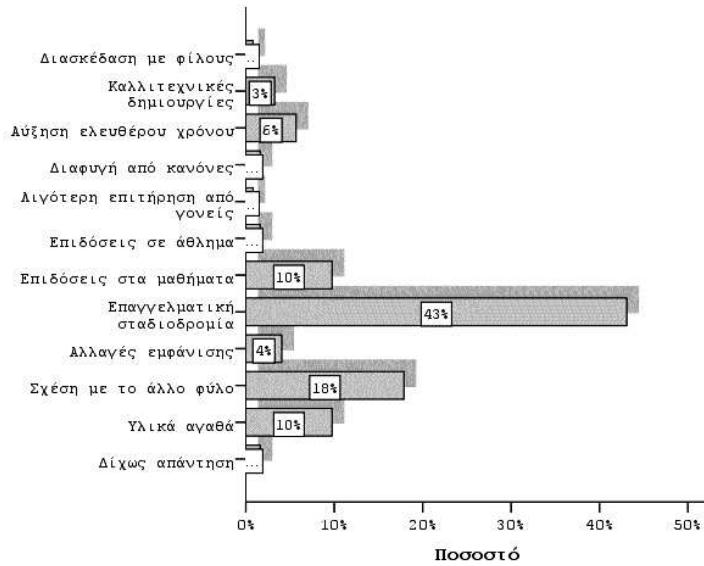
Διάγραμμα 17

Τι θεωρείτε ότι τους κατευθύνει στα παρακάτω όνειρα; (1η απάντηση)

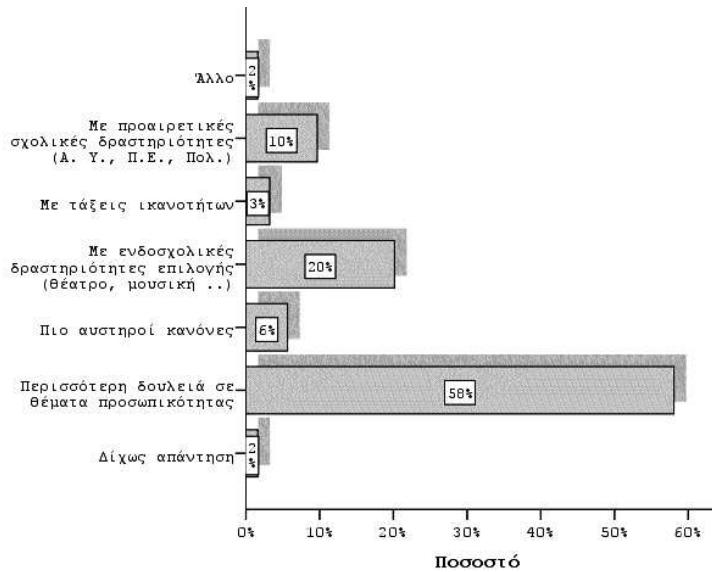


Διάγραμμα 18

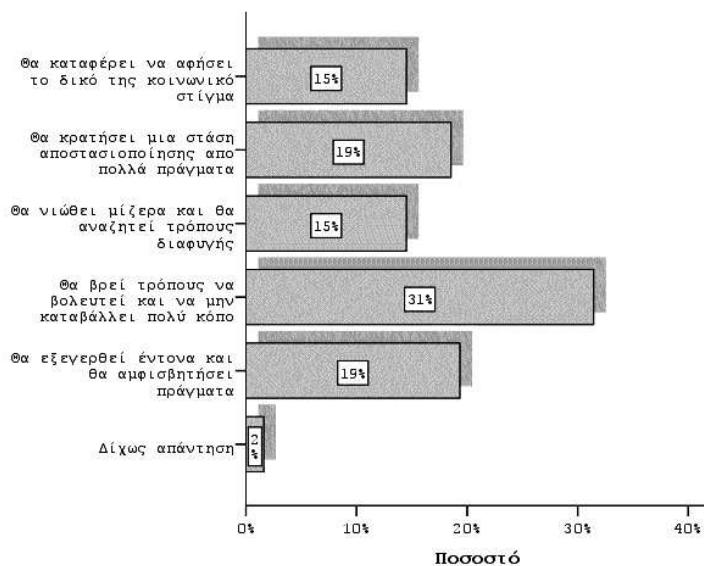
Τι θεωρείτε ότι τους κατευθύνει στα παρακάτω όνειρα; (2η απάντηση)



**Διάγραμμα 19**  
Ποια είναι τα όνειρα των παιδιών σας;



**Διάγραμμα 20**  
Το σχολείο πως μπορεί να βοηθήσει στην αλλαγή των ονείρων των εφήβων;



**Διάγραμμα 21**  
Ποια νομίζετε ότι είναι η προοπτική της νέας γενιάς που βλέπετε και ζείτε μέσα από το σχολείο σας;

**H**υλοποίηση του προγράμματος αγωγής υγείας σύμπραξης σχολικών μονάδων με θέμα “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματα μου”, αποτέλεσε μια θετική εμπειρία για όλους μας, παρά τις δυσκολίες που σχετίζονταν με την καθυστέρηση στην έγκριση του προγράμματος.

Όπως έχει διαφανεί από την άποψη τόσο των εκπαιδευτικών, όσο και των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, τα οφέλη είναι πολλαπλά και μπορούν να καταγραφούν συνοπτικά ως εξής:

- Οι εκπαιδευτικοί επιμορφώθηκαν με βάση συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τις ανάγκες του προγράμματος από τους επιστημονικούς συνεργάτες τους Κέντρου Πρόληψης “ΑΤΡΑΚΤΟΣ”
- Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα σχολεία που συμμετείχαν στη σύμπραξη αποτελεί μια πρώτη καταγραφή των απόψεων μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων του νομού μας για τα συναισθήματα και τα όνειρα των εφήβων.
- Θετικά επίσης κρίνεται η ενεργός συμμετοχή των μαθητών στη διαμόρφωση των ερωτηματολογίων και στη διεξαγωγή της έρευνας.
- Οι μαθητές δέχτηκαν με πολύ θετικό τρόπο τη βιωματική προσέγγιση στις συναντήσεις των ομάδων αγωγής υγείας. Εξέφρασαν την επιθυμία για περισσότερες συναντήσεις, κάτι όμως που ήταν αδύνατον λόγω του περιορισμένου χρόνου.
- Ιδιαίτερη ανταπόκριση είχε το ιστολόγιο (Blog) που δημιούργησαν και επιμελήθηκαν ο υπεύθυνος εκπαιδευτικός και οι μαθητές της ομάδας αγωγής υγείας του 3ου Γυμνασίου Κατερίνης. Συνέβαλε στη δημοποίηση των δράσεων του προγράμματος, στην επικοινωνία των συμμετεχόντων στη σύμπραξη και στην εξοικείωση εκπαιδευτικών και μαθητών με τις νέες τεχνολογίες.

Η έκδοση του παρόντος εντύπου, που περιλαμβάνει το σύνολο του προγράμματος, ευελπιστούμε ότι θα αποτελέσει χρήσιμο ερέθισμα για συζήτηση σχετικά με τη θέση της συναισθηματικής εκπαίδευσης στο σχολείο.

Συμμετείχαμε όλοι, 17 εκπαιδευτικοί, 230 μαθητές και οι επιστημονικοί συνεργάτες, με πολύ κέφι και ενθουσιασμό και κυρίως με τη βαθιά πεποίθηση ότι είναι σημαντικό να μπορούν οι έφηβοι να “Ονειρεύονται με πυξίδα τα συναισθήματα τους”.

Γι' αυτό πιστεύουμε ότι το εκπαιδευτικό υλικό και τα αποτελέσματα της έρευνας που περιλαμβάνονται στο έντυπο μπορούν να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο, που είναι δυνατόν να εμπλουτιστεί από όσους εκπαιδευτικούς θελήσουν να εργαστούν πάνω στον ίδιο θεματικό άξονα, με μια μαθητική ομάδα αγωγής υγείας.

Ευχόμαστε λοιπόν, αυτή η πρώτη πιλοτική χρονιά εφαρμογής του προγράμματος να έχει συνέχεια, με ακόμη καλύτερες προϋποθέσεις.

Δημήτρης Κυριακού  
Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας

# εορταστικό κλείσιμο

**Η**παρουσίαση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε στις 15 Μαΐου 2008 στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Κατερίνης και στο χώρο του Δημοτικού Πάρκου.

Στο πρώτο μέρος της εκδήλωσης έγινε παρουσίαση των στόχων και των δράσεων της Σύμπραξης των Σχολείων από τον συντονιστή του προγράμματος Δημήτρη Κυριακού. Στη συνέχεια, η επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης Σοφία Σαββινίδην αναφέρθηκε στο γιατί αξίζει να αναλύει και να μιλά κανείς για τα όνειρα του, τονίζοντας ότι οι έφηβοι χρειάζεται να μιλούν και να αναλύουν τα όνειρα τους μήπως έτοι μπορέσουν να βρουν τα φαντάσματα του παρελθόντος που τα υποχειώνουν και δεν τα αφήνουν να ανθίσουν. Επισήμανε επίσης ότι αν συνυπολογίσουμε ότι όταν κάποιος δεν μπορεί να ονειρευτεί είναι δύσκολο να έχει κίνηση να δράσει και να εργαστεί, ότι δηλαδή τα όνειρα και τα συναισθήματα, που είναι το υπόστρωμα που ακουμπούν ή φυτρώνουν τα όνειρα, είναι η κινητήριος δύναμη του ανθρώπου, τότε καταλαβαίνουμε την αξία του προγράμματος “Ονειρεύομαι με πυξίδα τα συναισθήματα μου”. Το πρώτο μέρος ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση της στατιστικής επεξεργασίας της έρευνας από τον επιστημονικό συνεργάτη του ΤΕΙ Κατερίνης Επαμεινώνδα Διαμαντόπουλο.

Το δεύτερο μέρος της εκδήλωσης περιλάμβανε διάφορες δράσεις από τις ομάδες αγωγής υγείας της σύμπραξης. Οι μαθητές όλων των σχολείων συμπλήρωσαν στο “ονειρεύομαι ....” που είχαν οι μπλούζες τους τα δικά τους όνειρα. Με τραγούδια εκφράστηκαν οι μαθητές του 4ου Γυμνασίου και του Λυκείου Αιτοχώρου. Οι μαθητές του 1ου Λυκείου τραγούδησαν και έπαιξαν θέατρο. Με ένα δικό τους τραγούδι για τα όνειρα συμμετείχαν οι μαθητές του Μουσικού Σχολείου. Οι μαθητές του Γυμνασίου Κονταριώτισσας και του Γυμνασίου Μακρυγιάλου τραγούδησαν και διάβασαν κείμενα για τα όνειρα. Ένα ποίημα που έγραψαν οι ίδιοι διάβασαν οι μαθητές του Γυμνασίου Ρητίνης. Οι μαθητές του 3ου Γυμνασίου έπαιξαν παντομίμα συναισθημάτων, ενώ οι μαθήτριες του 3ου ΤΕΕ - ΕΠΑΣ Κατερίνης δημιούργησαν μακιγιάζ με βάση τα όνειρα των εφήβων και το αποτύπωσαν στα πρόσωπα των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Το δικό τους χρώμα στην εκδήλωση έδωσαν και οι μαθητές του ΕΕΕΕΚ Κατερίνης. Ο όμορφος χώρος του Δημοτικού Πάρκου Κατερίνης, μαζί με τα χρώματα και τα αρώματα της ανθοέκθεσης, πλημμύρισε από τη ζωτάνια, τον αυθορμητισμό, τα όνειρα και τα συναισθήματα των μαθητών, από νότες αισιοδοξίας και χαράς, στέλνοντας μήνυμα για ένα σχολείο πιο δημιουργικό, που θα αγγίζει τις ψυχές των εφήβων.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους η Αντιδήμαρχος του Δήμου Κατερίνης κ. Αθανασάκη Άννα, ο Διευθυντής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κ. Τσιμερίνας Ιωάννης, εκπρόσωποι του υφυπουργού κ. Κωνσταντόπουλου Γεώργιου, των βουλευτών κ. Καρπούζα Αντώνη και κ. Κουκοδήμου Κων/νου, ο σχολικός σύμβουλος κ. Κουφός Θεόδωρος, η προϊσταμένη εκπαιδευτικών θεμάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης κ. Κοκκίνου Μαρία, καθώς και οι υπεύθυνοι σχολικών δραστηριοτήτων Α/θμας και Β/θμας εκπαίδευσης.

**Από τις ενημερωτικές συναντήσεις των εκπαιδευτικών**

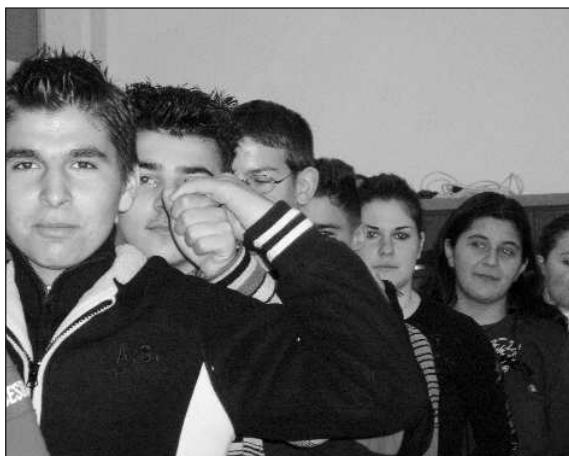


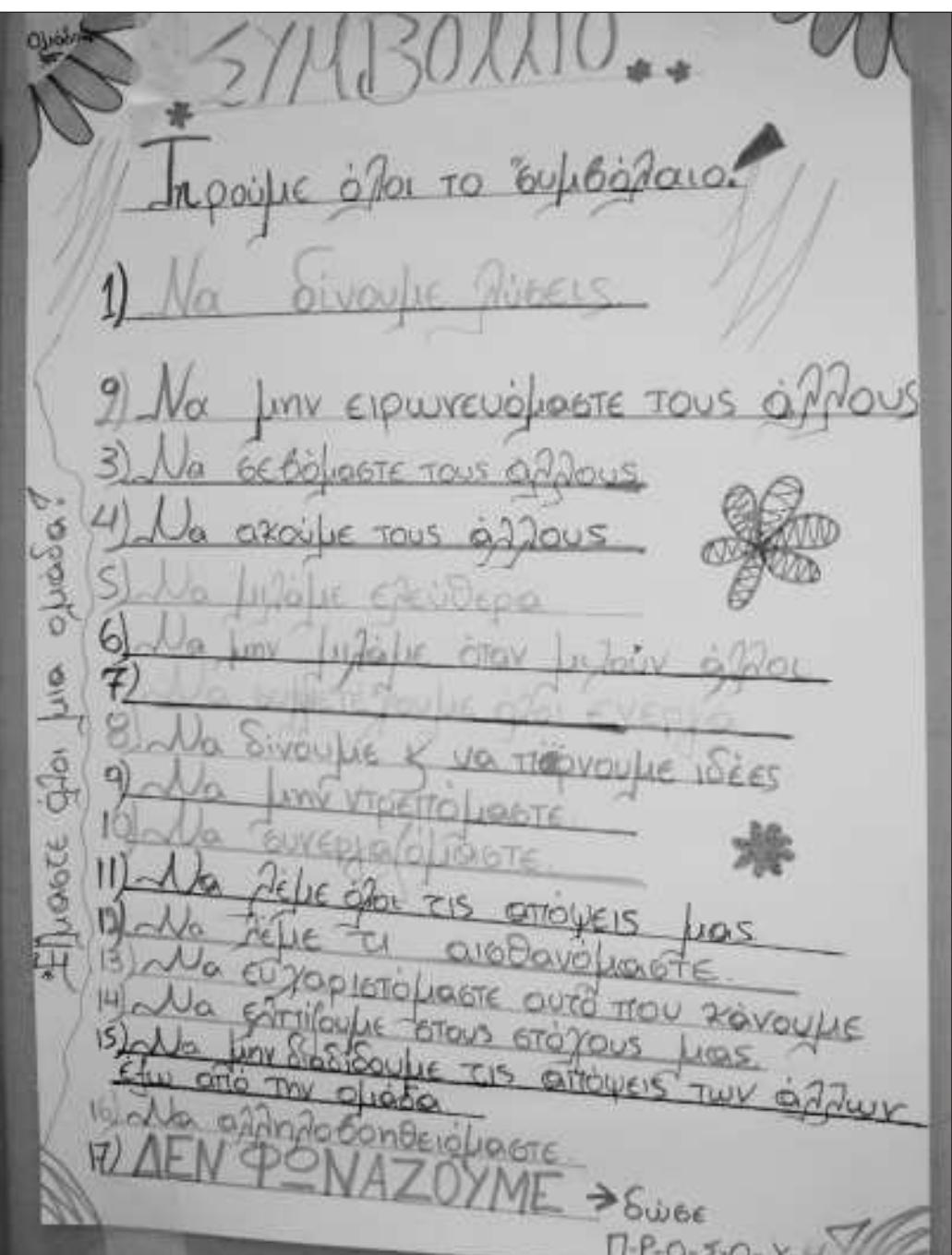
**Από τις συναντήσεις των ομάδων αγωγής υγείας**



## Από τις συναντήσεις των ομάδων αγωγής υγείας







## Από την τελική εκδήλωση της σύμπραξης







