

Βιωματική δράση

ΑΓΧΟΣ

ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΗ ΜΑΛΑΜΑΤΕΝΙΑ
Ψυχολόγος, ΜΤΠ Συμβουλευτική στην Ειδική
Αγωγή

A) Κατανόηση άγχους

- Ψυχοεκπαίδευση: Εξηγούμε στους μαθητές πώς το άγχος/ φόβος είναι ένα εξελικτικό κατάλοιπο που υπάρχει για να μας προστατεύσει από κινδύνους
- Σχεδιάζουμε μία φιγούρα που «απεικονίζουμε» τα συμπτώματα του άγχους και τα αιτιολογούμε

B) Σύνδεση σκέψης συμπεριφοράς



- Ζητάω στους μαθητές να καταγράψουν τι πιστεύουν ότι σκέφτεται η έφηβη.
- Αφού ακουστεί ποικιλία ιδεών, παίρνουμε 2 αντιφατικές σκέψεις και ρωτάμε πώς θα αντιδράσουν εάν έχουν αυτή τη σκέψη.
- Βλέπουμε λοιπόν ότι ανάλογα με τη σκέψη που κάνουμε, υιοθετούμε ανάλογη συμπεριφορά
- Ακολουθώς παίζουμε τον «καλό-κακό προπονητή»

Γ) Τεχνικές διαχείρισης άγχους

- Τεχνικές χαλάρωσης :Πχ διαφραγματική αναπνοή
- Τεχνικές διαχείρισης σκέψης :Είναι στο χέρι μου/ Θετικός μονόλογος/
Απόσπαση προσοχής
- Τεχνικές ενσυνειδητότητας: Χέρι γροθιά/ Εισπνοή εκπνοή /Αποτύπωμα χεριού και πίεση

Βιωματική δράση

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

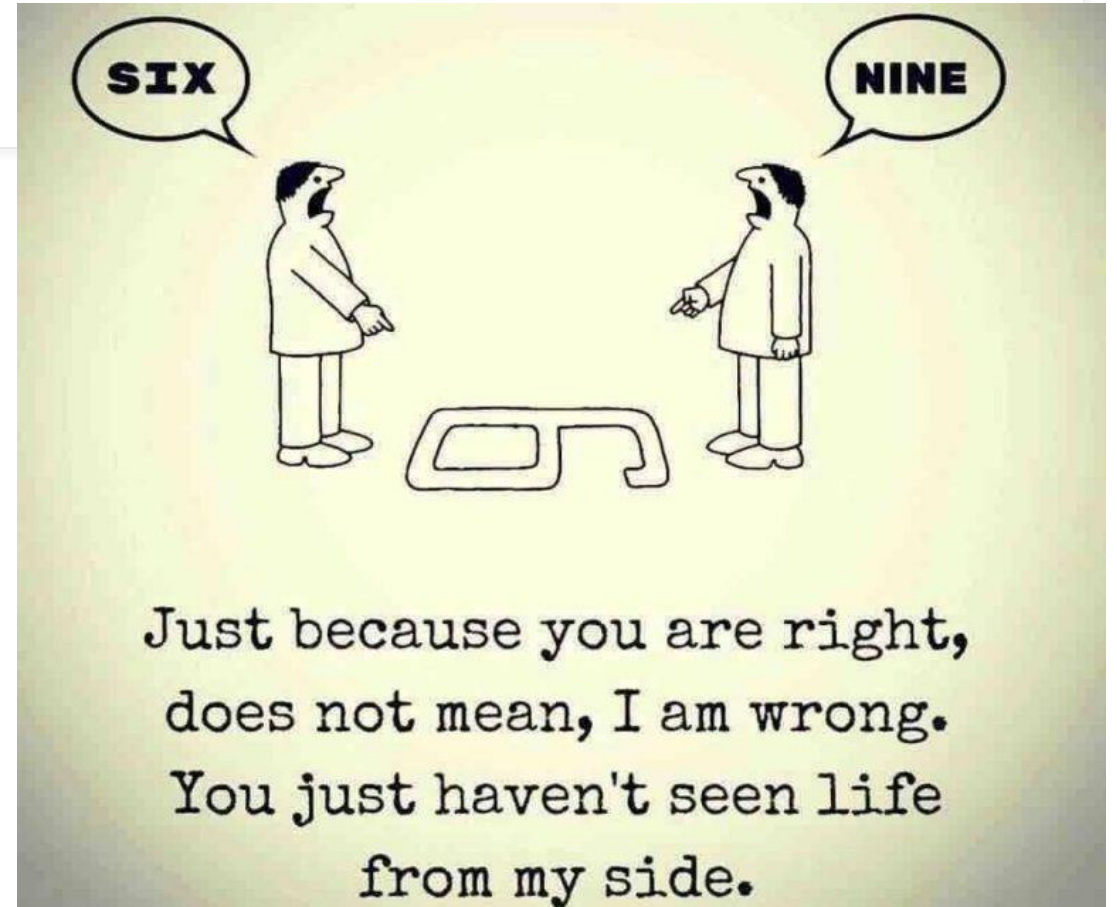
ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΗ ΜΑΛΑΜΑΤΕΝΙΑ
Ψυχολόγος, ΜΤΠ Συμβουλευτική στην Ειδική
Αγωγή

Εργαστήριο Διαχείρισης Συγκρούσεων

Ενίσχυση κατανόησης προσωπικής οπτικής σε κοινή κατάσταση

Δραστηριότητα:

- Χωρίζω τα παιδιά σε δυάδες και δίνω σε κάθε ζευγάρι εικόνα διττής ερμηνείας.
- Τους ζητάω για 2' να προσπαθήσει ο καθένας να «πείσει» το ζευγάρι του ότι η δική του οπτική είναι η σωστή
- Αφιερώνω χρόνο για συζήτηση, πώς τους φάνηκε η εμπειρία, που κατέληξαν και πώς κάποιες καταστάσεις ερμηνεύονται διαφορετικά από τον καθένα, χωρίς να σημαίνει ότι κάποιος έχει δίκιο ή άδικο



Βιωματική δράση

Πρόληψη Εκφοβισμού

ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΗ ΜΑΛΑΜΑΤΕΝΙΑ
Ψυχολόγος, ΜΤΠ Συμβουλευτική στην Ειδική
Αγωγή

Θεματικοί άξονες των βιωματικών παρεμβάσεων για τη σχολική βία

- Διαφοροποίηση Βίας - Εκφοβισμού
- Εναλλαγή ρόλων θύτη-θύματος
- Σημασία ενεργοποίησης παρατηρητών
- Στοχοποίηση, διαφορετικότητα, η έννοια του «αποδιοπομπαίου τράγου»
- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης

Διάρθρωση βιωματικών παρεμβάσεων

Διάρκεια: 2 σχολικές ώρες - Ανά τμήμα (έχοντας διευκρινίσει από πριν τον αριθμό των μαθητών/τριών, όπου απευθύνεται η παρέμβαση)

ΣΤΑΔΙΑ:

1. Δημιουργία κύκλου: Γνωριμία (συστάσεις , λίγα λόγια για τον εαυτό τους, κανόνες ομάδας)
2. Καταιγισμός ιδεών για θέματα σχετικά με το φαινόμενο της βίας, Συζήτηση απόψεις μαθητών/τριών □
3. Δημιουργία μικρών ομάδων (4-5 ατόμων) για υλοποίηση βιωματικών ασκήσεων
4. Στον κύκλο: Συζήτηση, αναστοχασμός, εξαγωγή συμπερασμάτων
5. Συμπλήρωση φύλλων αξιολόγησης της παρέμβασης από τους/τις μαθητές/τριες
6. Ενημέρωση στο σύλλογο καθηγητών για την πορεία της παρέμβασης σε κάθε τμήμα, προβληματισμοί που προέκυψαν


Θέματα συζήτησης

- Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για το θέμα της βίας (γενικότερα και στο σχολείο ειδικότερα);
- Τι είναι «βία»; Τι είναι ο «εκφοβισμός»;
- Ποιες μορφές βίας υπάρχουν; (λεκτική, σωματική, ηλεκτρονική, ρατσιστική, σεξιστική, ψυχολογική –άμεσοι /έμμεσοι τρόποι εκδήλωσης της βίας)
- Ποιοι εμπλέκονται σε ένα περιστατικό βίας; (θύτης, θύμα, παρατηρητές)
- Τι μπορεί να οδηγήσει σε περιστατικά βίας; (διαφορετικότητα, αξιακά ζητήματα κτλ)
- Ποια συναισθήματα αναδύονται; (λύπη, θυμός, άγχος, ανασφάλεια, φόβος κτλ)
- Ποια είναι τα όρια μεταξύ πλάκας- πειράγματος; Ή η διαφορά «καρφώματος»/χαφιεδισμού» - αναζήτησης βοήθειας από ενήλικα;
- Τρόποι διαχείρισης συγκρούσεων

Παραδείγματα Βιωματικών Άσκησεων

A. ΣΕΝΑΡΙΟ

Σε ένα Λύκειο, μια μαθήτρια, η Ελένη έχει τσακωθεί με τη φίλη της την Ισμήνη. Η Ελένη αναρτά στο facebook άσχημα σχόλια για την Ισμήνη και την κατηγορεί ότι είναι πολύ άστατη στις ερωτικές της σχέσεις και ότι της «έκλεψε» το αγόρι. Η Ισμήνη, όταν διαβάζει αυτά τα σχόλια, συγκεντρώνει την παρέα της και περιμένει την Ελένη έξω από το σχολείο για να της επιτεθεί. Η Ισμήνη τελικά χτυπάει πολύ άσχημα την Ελένη, μπροστά στα μάτια πολλών συμμαθητών τους. Την επόμενη μέρα, δύο παιδιά που είχαν παρακολουθήσει τον καβγά, είναι πολύ αναστατωμένα και πηγαίνουν να πουν στους καθηγητές αυτό που έχει συμβεί

- 
- -Ποιους ρόλους διακρίνουμε στο περιστατικό;
 - -Τι μπορούν να κάνουν οι καθηγητές; Είναι υπόθεση του σχολείου;
 - -Θα μπορούσε να γίνει κάτι διαφορετικό για να αποφευχθεί αυτό το περιστατικό;
 - -Ποια είναι τα συναισθήματα όλων των εμπλεκομένων;
 - -Μπορούν να παίξουν οι γονείς κάθε πλευράς κάποιο ρόλο στην εξέλιξη του περιστατικού αυτού

Β. ΠΑΙΞΙΜΟ ΡΟΛΩΝ

□ Συμμετέχοντες:

- - Αυτός που ασκεί «βία»
- - Αυτός που δέχεται «βία»
- - Αυτός που παρατηρεί

Οδηγίες:

- Παίρνουμε 3 μαθητές/τριες έξω από την αίθουσα και τους δίνουμε

οδηγίες με βάση τα παραπάνω. Δίνουμε τους ρόλους: "θύτης", "θύμα", "παρατηρητής". Τους προτρέπουμε να αναλάβουν «κόντρα»-ρόλους. Τους υπόλοιπους μαθητές/τριες τους χωρίζουμε ισάριθμα σε τρεις ομάδες έτσι ώστε να παρατηρούν κάθε έναν από τους παραπάνω.

Διάρκεια role playing: 5 λεπτά.

- Οι συντονιστές/στριες επεμβαίνουν & ζητούν από τους υπόλοιπους μαθητές/τριες
- να συνεχίσουν τον διάλογο από την πλευρά αυτού που παρατηρούν.
- Αλλαγή ρόλων μεταξύ συμμετεχόντων, εκ νέου αναπαράσταση.
- Συζήτηση/αναστοχασμός πάνω στην άσκηση

Γ.ΠΡΟΒΟΛΗ ΒΙΝΤΕΟ

- Χωρισμός ομάδων 4-5 ατόμων & επεξεργασία ερωτήσεων
- □ Ποιους ρόλους είχαν οι βασικοί πρωταγωνιστές αρχικά; Αργότερα;
- Συμπεράσματα. (κυκλικότητα-εναλλαγή ρόλων)
- □ Η πρωταγωνίστρια λέει ότι «έχει πλάκα αυτό που γίνεται». Πόση πλάκα έχει τελικά;
- □ Τι είδους αντιμετώπιση υπήρξε στο περιστατικό; Τι θα μπορούσε να είχε γίνει
- διαφορετικά;
- □ Ποια θα ήταν η δική σας παρέμβαση σε ένα τέτοιο περιστατικό;
- □ Βρείτε ένα δικό σας σύνθημα σχετικό με την πρόληψη παρόμοιων περιστατικών.
- Συζήτηση & ανταλλαγή απόψεων στον κύκλο.
- Παρουσίαση των συνθημάτων- Ανατροφοδότηση

Συμπεράσματα

Η Παρέμβαση σε πολλαπλά επίπεδα (μαθητές/τριες, εκπαιδευτικοί, οικογένεια) επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα

Έμφαση στην ομαδική συμβουλευτική & στη δυναμικότητα των σχέσεων

Η Μοναδικότητα του κάθε σχολείου επηρεάζει τον τρόπο υλοποίησης & την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων

Project για την (ενδοσχολική) βία ή σχετικά προγράμματα Αγωγής Υγείας λειτουργούν ενισχυτικά για την επίτευξη των στόχων της παρέμβασης (περισσότεροι προβληματισμοί παιδιών, πιο εστιασμένη συζήτηση κτλ)

Μαθητές/τριες ως «ενεργοί δράστες» □ ενεργητική μάθηση, ανταλλαγή
εμπειριών/ απόψεων/ ιδεών/ συναισθημάτων □ αποδοτικότερες μέθοδοι
ευαισθητοποίησης και παρέμβασης

Ευαισθητοποίηση μαθητών μέσω των παρεμβάσεων, ανάγκη πλαισίωσης & επέκτασης
δράσεων από τους εκπαιδευτικούς του σχολείου για διάρκεια των αποτελεσμάτων στο χρόνο

Έμφαση σε θέματα επικοινωνίας, σχέσεων μαθητών-εκπαιδευτικών, σχέσεις συνομηλίκων,
διαχείριση συναισθημάτων που προηγούνται/ συντελούν εμφάνιση (ενδοσχολικής) βίας

Ανάγκη συνεργασίας σχολείου - συμβουλευτικών/ ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών (όχι αυθεντία,
όχι αλληλοεπικάλυψη ΑΛΛΑ αλληλοσυμπλήρωση, όχι

«έτοιμες λύσεις»)



ΠΗΓΗ

«ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ:

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ»

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΟΔΠ

ΤΗΣ ΔΔΕ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ελισάβετ Σιμουλίδου

Υπεύθυνη του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων

της Δ.Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης,

Μέλος ΠΟΔΠ