



**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ Π.Ε. ΕΥΒΟΙΑΣ**

Παπαδημητρίου και Πανταζή 2 γωνία

Χαλκίδα, τ.κ. 34132

Τηλ/Fax: 22210-78118

Email: prolipsi@otenet.gr

www.kpevia.gr



Σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

Οι παρακάτω παιδαγωγικές ασκήσεις έχουν δοκιμαστεί και εφαρμοστεί στο πλαίσιο ομάδας ή τάξης με στόχο να προκαλέσουν την ενεργή συμμετοχή των μαθητών στο πλαίσιο του σχολείου, να τους φέρουν σε επαφή με ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες που μπορούν να ενισχύσουν, ενώ ταυτόχρονα κάνουν την μάθηση πιο ενδιαφέρουσα και συμβάλλουν στη βελτίωση της σχέσης με τους εκπαιδευτικούς τους. Μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά στις πρώτες ατομικές συναντήσεις του Συμβούλου Καθηγητή με το μαθητή, όπου φυσικό είναι να υπάρχει αμηχανία και στις δύο πλευρές και που ακόμα δεν έχει δημιουργηθεί μία σχέση εμπιστοσύνης για να μπορεί ο μαθητής να ανοιχτεί και να μιλήσει για θέματα που τον απασχολούν στο σχολείο. Ένα παιδαγωγικό παιχνίδι του παρέχει την «προστασία» να εκθέσει προσωπικά στοιχεία και απόψεις, με ένα ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο και χωρίς να νιώθει ότι τον «ανακρίνουν».

Άσκηση 1^η: Ακροστοιχίδα με όνομα

ΣΤΟΧΟΣ: Γνωριμία

Ο μαθητής γράφει σ' ένα χαρτί το όνομά του και στη συνέχεια με βάση κάθε γράμμα γράφει μία λέξη που παρέχει κάποια πληροφορία για τον εαυτό του. Του δίνουμε λίγο χρόνο να το συμπληρώσει μόνος του χωρίς παρεμβάσεις. Στη συνέχεια το παρουσιάζει και δίνει τις πληροφορίες που θέλει χωρίς να τον διακόπτουμε. Άμα έχει μικρό αριθμό γραμμάτων το όνομά του, μπορούμε να του ζητήσουμε να γράψει και το επίθετο. Αντίθετα, άμα είναι πολύ μεγάλο, μπορεί να συμπληρώσει όσα περισσότερα γράμματα μπορεί. Άμα δυσκολεύεται να γράψει, μπορεί να δώσει αυτές τις πληροφορίες προφορικά χρησιμοποιώντας γράμματα από το όνομά του.

Παράδειγμα:

Μαθήτρια
χαρούμενη
Ρόδος
Ιστιοπλοία
Αισθητικός

Η μαθήτρια θα μπορούσε να το παρουσιάσει ως εξής:

«Είμαι η Μαρία, μαθήτρια της Α' λυκείου. Οι φίλοι μου λένε ότι είμαι χαρούμενος τύπος και γι' αυτό θέλουν να με έχουν στην παρέα τους. Η μητέρα μου κατάγεται από τη Ρόδο και γι' αυτό κάθε χρόνο πηγαίνω εκεί διακοπές. Έτσι μου δίνεται η ευκαιρία να ασχοληθώ με την ιστιοπλοία που μου αρέσει πολύ. Με ενδιαφέρει να ακολουθήσω το επάγγελμα της αισθητικού».

Όπως είναι εμφανές από το παραπάνω παράδειγμα, η Μαρία δεν χρειάστηκε να ερωτηθεί για να δώσει πληροφορίες. Με μία ακροστοιχίδα κατάφερε να μιλήσει για εκείνη δίνοντας στοιχεία για τον χαρακτήρα, την καταγωγή της, τα ενδιαφέροντά της, τη σχέση της με τους φίλους, τους επαγγελματικούς της στόχους.

Άσκηση 2^η: «Η Πορεία μου στο σχολείο»

ΣΤΟΧΟΣ: Η ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας του μαθητή μέσα από ένα άλλο τρόπο ατομικής αναζήτησης. Η ενθάρρυνση για την ανταλλαγή προσωπικής εμπειρίας.

Ο μαθητής ζωγραφίζει ένα σχέδιο που αντιπροσωπεύει τη σχολική του ζωή μέχρι σήμερα. Το σχέδιο θα πρέπει να ακολουθήσει μία συγκεκριμένη πορεία, την οποία ονομάζετε «Πορεία σχολικής ζωής». Αυτή μπορεί να είναι ένας δρόμος, ένας ποταμός ή ένα μονοπάτι. Στο αρχικό σημείο της «Πορείας» σημειώνει την έναρξη της σχολικής ζωής (το νηπιαγωγείο) και συνεχίζει με τους σημαντικούς σταθμούς στα σχολικά του χρόνια μέχρι σήμερα. Μπορεί να καταγράψει γεγονότα σημαντικά για εκείνον στη διάρκεια της σχολικής ζωής, για παράδειγμα μία επιτυχία του, έναν έπαινο, ένα επεισόδιο εκφοβισμού ή οτιδήποτε τον έχει επηρεάσει θετικά ή αρνητικά. Επίσης, αναφέρει τα πρόσωπα που τον επηρέασαν σημαντικά, ένα συμμαθητή, ένα φίλο, ένα εκπαιδευτικό. Μπορεί να ζωγραφίσει σκίτσα, να χρησιμοποιήσει επιγραφές και σύμβολα (π.χ. έναν ήλιο που συμβολίζει την επιτυχία, ή ένα τρομακτικό πλάσμα που θυμίζει μία δυσάρεστη εμπειρία). Ιδιαίτερα οι μαθητές που αδυνατούν ή δεν θέλουν να γράψουν, μπορούν μέσα από το σχέδιο να εκφραστούν πιο άνετα. Τους δίνουμε χρώματα και χρόνο (ίσως χρειαστεί επιπλέον χρόνος, δεύτερη και τρίτη συνάντηση για να το σχεδιάσει-μπορεί να το ολοκληρώσει και στο σπίτι του και σε μία συνάντηση να το παρουσιάσει).

Πρέπει να σημειωθεί ότι δεν αξιολογούμε το σχέδιο του μαθητή (αν είναι ωραίο, ελλειπές ή οποιοδήποτε σχόλιο). Μας ενδιαφέρει μόνο να μπορέσει να μιλήσει μέσα από αυτό ελεύθερα και χωρίς να νιώθει ότι κρίνεται.

Άσκηση 3η: «**Η Ασπίδα μου στα δύσκολα**»

ΣΤΟΧΟΣ: Να αναγνωρίσουμε τις θετικές πλευρές του εαυτού μας που μας κάνουν περήφανους και μας βοηθούν στις δύσκολες στιγμές της ζωής μας.

Καλούμε το μαθητή να σκεφτεί και να αναγνωρίσει τα θετικά του στοιχεία (ικανότητες, δυνατότητες, προσόντα), τους ανθρώπους που τον στηρίζουν σε δύσκολες στιγμές και κάτι που εύχεται για εκείνον (μία προσδοκία του), συμπληρώνοντας το φύλλο «**Η Ασπίδα μου στα δύσκολα**». Η άσκηση αυτή απαιτεί κάποιο χρόνο, οπότε θα χρειαστούν περισσότερες από μία συναντήσεις.

Κατά την παρουσίαση της «ασπίδας» του, τον αφήνουμε ελεύθερα να μιλήσει για αυτά που έχει γράψει. Όταν θέλουμε να σταθούμε σε κάτι που θεωρούμε πολύ σημαντικό και θα δώσει μία ώθηση στην επικοινωνία μας μαζί του, μπορούμε να τον ρωτήσουμε επαναλαμβάνοντας αυτό που ανέφερε: «Είπες ότι είναι πολύ σημαντικό για σένα να.....». Έτσι ο μαθητής παίρνει το μήνυμα ότι τον ακούμε προσεκτικά, δεν εκφέρουμε κρίση για αυτά που λέει και του δίνουμε την ευκαιρία να μιλήσει περισσότερο. Μ'αυτό τον τρόπο εγκαθίσταται μία σχέση που στηρίζεται στην ενεργητική ακρόαση και την επικοινωνία.

Άσκηση 4^η: «**Μιλώ για τα συναισθήματά μου**»

ΣΤΟΧΟΣ: Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων

Ο μαθητής συμπληρώνει στο φύλλο «**Μιλώ για αυτά που νιώθω στο σχολείο...**» όσες πιο πολλές προτάσεις μπορεί και θέλει. Το φύλλο αυτό-όπως και οποιοδήποτε από τα παραπάνω γραπτά του- τα κρατάει ο ίδιος και όχι ο εκπαιδευτικός. Ο σύμβουλος καθηγητής μπορεί να τον ρωτήσει πώς του φάνηκε, αν δυσκολεύτηκε να το συμπληρώσει, αν θέλει να μοιραστεί κάποιες από τις προτάσεις του μαζί του.

Είναι ευνόητο ότι αυτή η άσκηση γίνεται εφόσον έχουν προηγηθεί αρκετές συναντήσεις με τον σύμβουλο καθηγητή και ήδη υπάρχει μία σχέση εμπιστοσύνης.

Η Ασπίδα μου στα δύσκολα

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΚΑΛΑ

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΜΕ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙ
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΥΧΟΜΑΙ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Η ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΜΟΥ

ΜΙΑ Ω ΓΙΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....

Στο χώρο του σχολείου μπορεί να έχουμε ποικίλα και ανάμεικτα συναισθήματα. Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να τα αναγνωρίσετε, να τα εκφράσετε και να βρείτε τρόπους να τα διαχειριστείτε. Απαντάτε σε όσα δυνατόν μπορείτε:

Όταν κάποιος με αγνοεί νιώθω.....

.....

Εκνευρίζομαι όταν.....

.....

Λυπάμαι όταν.....

.....

Όταν αισθάνομαι μόνος.....

.....

Όταν είμαι ανήσυχος για κάτι.....

.....

Αυτό που φοβάμαι περισσότερο είναι.....

.....

Η τελευταία φορά που ένιωσα σημαντικός.....

.....

Όταν κάποιος που συμπαθώ μου χαμογελά.....

.....

Είμαι χαρούμενος όταν.....

.....

Κλείσιμο

ΣΤΟΧΟΣ: Αποχαιρετισμός, αξιολόγηση

Θα ήταν χρήσιμο να γίνει μία μικρή προφορική ή γραπτή αξιολόγηση και ένα κλείσιμο στην τελευταία συνάντηση με τους μαθητές. Σας προτείνουμε τις παρακάτω ερωτήσεις- κατευθύνσεις:

1)Τι σου άρεσε στις συναντήσεις μας;

2)Υπήρξε κάτι που σε δυσκόλεψε;

3)Θεωρώ πολύ σημαντική τη γνώμη σου για τις συναντήσεις αυτές. Θα ήθελα πολύ να ακούσω μία **πρόταση** από σένα για τη βελτίωση αυτών των συναντήσεων. Θα τη λάβω υπόψη μου τη νέα σχολική χρονιά.....

Ευχαριστούμε τον/την μαθητή/τρια για τη συνεργασία και τη συμμετοχή του/της και τον/την αποχαιρετάμε.

Πρέπει να σημειωθεί ότι οι παραπάνω βιωματικές ασκήσεις είναι ενδεικτικές. Δεν ταιριάζουν σε όλους τους μαθητές και σε όλους τους εκπαιδευτικούς. Πολλές φορές χρειάζεται να τις προσαρμόσουμε, να τις αλλάξουμε ή να τις παραλείψουμε γιατί ο χρόνος, οι καταστάσεις ή η διάθεση του μαθητή δεν μας επιτρέπει να τις εφαρμόσουμε. Αποτελούν ωστόσο ένα αξιόπιστο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς που θέλουν να δημιουργήσουν μία πιο ουσιαστική παιδαγωγική σχέση με τους μαθητές τους.

Η εφαρμογή κάποιων νέων μεθόδων και τεχνικών ενεργητικής μάθησης, μπορεί να προκαλέσει στην αρχή κάποιο άγχος στον εκπαιδευτικό και το μαθητή. Χρειάζεται χρόνος και εξοικείωση. Τα Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας που λειτουργούν σε κάθε νομό της χώρας μας, μπορούν να παρέχουν υποστήριξη, κατευθύνσεις καθώς και βιωματικό υλικό.