

«Μη μου λες να χαλαρώσω!» Συζητάμε για το άγχος και το στρες στην εφηβεία.
Πρόταση για δράση στα σχολεία και σε άλλους παιδαγωγικούς χώρους.

Η παρακάτω περιγραφόμενη δράση παρουσιάστηκε, συζητήθηκε και εφαρμόστηκε πιλοτικά τον Φεβρουάριο του 2023 στις Εφηβικές Συμβουλευτικές Ομάδες (ΕΣΟ) του προγράμματος νεανικής συμμετοχής YES της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, οι οποίες λειτουργούν στο πλαίσιο του εγκεκριμένου από το ΥΠΑΙΘ/ΙΕΠ εκπαιδευτικού προγράμματος «**Συζητώντας για την ψυχική υγεία**» (<https://edu-gate.minedu.gov.gr/index.php/2022-10-11-07-02-11/5751-2022-11-21-07-20-40>).

Στις ΕΣΟ που λειτουργούν τη σχολική χρονιά 2022-23 στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, τα Ιωάννινα και την Αλεξανδρούπολη, συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες 13 ως 17 ετών. Οι ομάδες συναντιούνται από κοντά μία φορά κάθε μήνα και ενδιάμεσα επικοινωνούν μέσω διαδικτύου. Κάθε μέλος ΕΣΟ είχε τη δυνατότητα να προτείνει ως συνεργό του ένα/μία εκπαιδευτικό που μπορεί ενδεχομένως να διοργανώσει μια δράση συναφή με τα θέματα με τα οποία ασχολείται το πρόγραμμα. Τη χρονιά αυτή, μέσα από συζητήσεις των εφήβων επιλέχτηκε ως κεντρική θεματική «**Το άγχος και το στρες στην εφηβεία**». Η προτεινόμενη δράση έχει στόχο να συζητηθούν τα αίτια και οι μορφές εκδήλωσης του άγχους στα παιδιά εφηβικής ηλικίας και να διατυπωθούν απόψεις των μαθητών και μαθητριών σχετικά με τη διαχείρισή του, οι οποίες θα μεταφερθούν σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας που συμμετέχουν στην Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, προκειμένου να αξιοποιηθούν σε ενέργειες επιμόρφωσης εκπαιδευτικών και γονέων. Ένας ακόμη στόχος είναι η ενίσχυση της δικτύωσης των σχολικών κοινοτήτων με τις υπάρχουσες δημόσιες δομές ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους.

Η περιγραφόμενη δράση μπορεί να προσαρμοστεί κατάλληλα από τον/την εκπαιδευτικό συνεργό, ανάλογα με την ειδικότητα και τα μαθήματα ή τις ομάδες του/της. Απαραίτητη είναι η τήρηση δεοντολογίας ελεύθερης έκφρασης γνώμης αλλά και προστασίας των προσωπικών δεδομένων των μαθητών, επομένως τα παιδιά που συμμετέχουν καλούνται κατά τη διάρκεια των συζητήσεων που λαμβάνουν χώρα στη δράση, να μη μιλούν για τα προσωπικά τους βιώματα, αλλά να εκφράζουν απλά τις απόψεις τους, εφόσον το επιθυμούν, σχετικά με το θέμα. Επειδή ωστόσο στη δράση ενδέχεται να συμμετέχουν παιδιά που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα ή διαταραχές σχετικά με το άγχος / στρες ή που έχουν στο άμεσο περιβάλλον τους άτομα με συναφή προβλήματα, την περιγραφή της δράσης συνοδεύει κείμενο με **συμβουλές** προς τους/τις εκπαιδευτικούς συνεργούς που έχει εκπονηθεί από την Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων. Όπως φάνηκε κατά τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής της δράσης στις ΕΣΟ, για την πλήρη ανάπτυξή της χρειάζονται δύο εκπαιδευτικές ώρες (90'), διαδοχικές ή μη. Σε περίπτωση μη διάθεσης δύο ωρών, θα μπορούσε να γίνει συνοπτική υλοποίηση σε μία εκπαιδευτική ώρα.

Η δράση και οι πιθανοί τρόποι υλοποίησης της θα συζητηθούν και στη διαδικτυακή συνάντηση που θα λάβει χώρα στις 10.3.2023 στις 3.00 μ.μ. Σύνδεσμος:

<https://zoom.us/j/97971215820?pwd=SVBIMnp2c2Zmc2lRWGxYOGZyQjVsZz09>

Η δράση μπορεί να γίνεται σε τάξη ή σε κάποια ομάδα στην οποία συμμετέχει και το μέλος ΕΣΟ, ή σε άλλη τάξη / ομάδα όπου το μέλος ΕΣΟ μπορεί να προσκληθεί. Το μέλος εξηγεί στον/στη συνεργό αν επιθυμεί να συμμετέχει στη διαδικασία με τον τρόπο που προτείνεται πιο κάτω. Αν δεν επιθυμεί, συμμετέχει ισότιμα με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης/ομάδας.

Περιγραφή της δράσης

Η τάξη / ομάδα κάθεται σε καρέκλες χωρίς θρανία τοποθετημένες σε **κύκλο**.

1. (5') **Εισαγωγή:**

Εκπαιδευτικός / συνεργός: *«Σήμερα θα κάνουμε μία δραστηριότητα που έχει σκοπό να σας δώσει τη δυνατότητα να εκφράσετε τη γνώμη σας σε ένα θέμα που αφορά και επηρεάζει πάρα πολλά παιδιά της ηλικίας σας στις μέρες μας. Το θέμα του άγχους και του στρες. Την κουβέντα αυτή θα την κάνουμε με αφορμή ένα πρόγραμμα για την ψυχική υγεία στο οποίο συμμετέχει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά σας Είναι ένα πρόγραμμα εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας που έχει στόχο τα παιδιά να λένε τη γνώμη τους, την οποία οι ειδικοί ψυχικής υγείας την ακούν και τη λαμβάνουν υπόψη τους σε ενέργειες επιμόρφωσης και συμβουλευτικής εκπαιδευτικών και γονέων. Με λίγα λόγια, τα παιδιά λένε τη γνώμη σας για να δούμε τι πρέπει εμείς οι μεγάλοι να προσέχουμε περισσότερο για να εξασφαλίσουμε την ψυχική σας υγεία. Στο πλαίσιο της δράσης θα μπορείτε και να εκφράσετε και κάποια ερωτήματα, τα οποία αν απευθύνονται σε ειδικούς ψυχικής υγείας, θα τα στείλουμε για να μας τα απαντήσουν. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας στους οποίους θα στείλουμε τις απαντήσεις σας και πιθανά ερωτήματά σας συμμετέχουν στην Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων που είναι υπεύθυνη για το πρόγραμμα αυτό. Θα ήθελα να σας τονίσω ότι στη συνάντησή μας θα θέλαμε να μη μιλήσετε για προσωπικά σας βιώματα. Μπορείτε να πείτε τη γνώμη σας για τους λόγους που προκαλούν το άγχος και το στρες ή για τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται ή αντιμετωπίζεται, αλλά παρακαλούμε πολύ να μην αναφερθείτε δημόσια σε προβληματικές καταστάσεις που τυχόν έχετε βιώσει προσωπικά. Ας προστατέψουμε τα προσωπικά μας δεδομένα για αυτά τα θέματα τα οποία βέβαια ο καθένας / η καθεμία μπορεί να τα συζητά με πρόσωπα στα οποία έχει εμπιστοσύνη. Τι άλλο θα θέλατε να συμφωνήσουμε για τον τρόπο που θα γίνει η συζήτησή μας;».* (αν ακουστούν φράσεις όπως «μιλάμε ελεύθερα», «ακούμε τους άλλους», «δεν γελάμε όταν άλλοι μιλάνε», κ.α. τις γράφουμε στον πίνακα, ως μικρό συμβόλαιο της συνάντησής μας, μαζί με τη φράση «δεν μιλάμε δημόσια για τα πολύ προσωπικά μας»).

Στο σημείο αυτό, αν θέλει το μέλος ΕΣΟ λέει λίγα πράγματα για τις συναντήσεις της εφηβικής συμβουλευτικής ομάδας μέχρι σήμερα.

Στη συνέχεια, ζητείται για τη συζήτηση να οριστούν δύο παιδιά (που προσφέρονται εθελοντικά) ως βοηθοί συντονισμού για να βοηθήσουν τη διαδικασία όπως προβλέπεται πιο κάτω. Το μέλος ΕΣΟ μπορεί να είναι ανάμεσά τους.

3. (5-10'). **«Να αλλάξει θέση όποια-όποιος...»** Όλα τα παιδιά κάθονται στον κύκλο, εκτός από ένα που λέει μια φράση για κάτι που του αρέσει, ή που συνηθίζει να κάνει (π.χ. ακούει το τάδε είδος μουσική, κάνει ποδήλατο, έχει πάει εκδρομή σε εκείνο το μέρος κλπ). Όποιο παιδί κάνει/έχει το ίδιο πράγμα, αλλάζει θέση και όποιο μένει χωρίς καρέκλα, όταν γίνει η αλλαγή θέσεων, λέει το επόμενο παράγγελμα με μια δική του ιδέα.

Σε λίγο, προτείνουμε να αναφερθούν σε κάτι που δεν αρέσει ή που προκαλεί άγχος, π.χ. «..αγχώνεται όταν» ή «δεν αντέχει να» ή κάτι σχετικό...

2. (5') **Μπαλάκι**: Ο/η εκπαιδευτικός κρατάει ένα μπαλάκι, λέει τη λέξη «άγχος» και δίνει το μπαλάκι σε ένα παιδί καλείται να πει μια άλλη λέξη που του έρχεται στο μυαλό ως συνειρμός. Ύστερα, θα δώσει το μπαλάκι στο διπλανό του ή σε κάποιο άλλο παιδί το οποίο θα πρέπει να πει μια άλλη λέξη – συνειρμό από την τελευταία που έχει ακουστεί. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να πουν όλα τα παιδιά μια λέξη (που πρέπει να είναι διαφορετικές μεταξύ τους).

4. (15-20') Γίνεται τυχαίος χωρισμός σε ομάδες των 4 ως 5 παιδιών και κάθε ομάδα συζητάει και μέσα σε 5 λεπτά πρέπει να σκεφτεί και να παρουσιάσει (μέχρι) **5 αιτίες που προκαλούν άγχος - στρες στην εφηβεία**. Ο/η γραμματέας σημειώνει τις λέξεις στον πίνακα και βάζει γραμμούλα σε όποια αιτία επαναλαμβάνεται (έστω και με παρόμοιο τρόπο). Αν υπάρχει διάθεση και χρόνος, μπορεί οι ομάδες να κάνουν και κάποια ζωγραφιά μαζί με την απαρίθμηση ή να κάνουν μια παγωμένη / δυναμική εικόνα για την πιο σημαντική κατά τη γνώμη τους πηγή άγχους. Όταν ολοκληρωθεί η καταγραφή, τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν στον κύκλο κάποιες σκέψεις ή να σχολιάσουν όσα ειπώθηκαν.

5. (5') Μοιράζεται ένα μικρό **ερωτηματολόγιο** (μιας σελίδας, με απαντήσεις σε κλίμακα) που συμπληρώνεται επί τόπου ανώνυμα από όλα τα παιδιά/μέλη της ομάδας. Δίνονται λίγα λεπτά για τη συμπλήρωση. Ο στόχος του δεν είναι ερευνητικός αλλά να τροφοδοτήσει τη συζήτηση στην τάξη. Στο σημείο αυτό γίνεται **διάλειμμα**, στη διάρκεια του οποίου τα μέλη της συντονιστικής ομάδας βγάζουν τα αποτελέσματα (παρέχεται ένα αρχείο για βοήθημα).

Μετά το διάλειμμα ή σε άλλη εκπαιδευτική ώρα

6. (15-20') Γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση και σχολιασμός των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου και **συζητάμε** στην τάξη / στην ομάδα: Τι σκεφτήκαμε απαντώντας το ερωτηματολόγιο; Τι γίνεται στην περίπτωση που το άγχος ή το στρες μας δυσκολεύει υπερβολικά; Στη συζήτηση καλούνται αρχικά τα παιδιά να πάρουν το λόγο και να μοιραστούν σκέψεις τους. Μπορεί πιθανά ο/η εκπαιδευτικός να ξαναδιαβάσει κάποια ερωτήματα, ζητώντας ελεύθερα όποιο παιδί θέλει να σχολιάζει ή να μοιράζεται απόψεις του.

7. (5'-10') Μοιράζεται ένα χαρτάκι σε κάθε παιδί, όπου καλείται να γράψει μία **συμβουλή**, τι θα πρότεινε σε άλλα παιδιά να κάνουν όταν αγχώνονται για κάποιο θέμα (τους προτείνουμε να ξεκινήσουν με ένα **ΑΝ**... και να γράψουν ό,τι θέλουν μετά). Αυτό γίνεται για να δούμε πώς σκέφτονται τα παιδιά αλλά και για να πάρουμε ιδέες!

8. (10') Διαβάζονται τα χαρτιά από τα μέλη της συντονιστικής ομάδας. Γίνεται μικρή συζήτηση πάνω σε αυτά.

9. (5') Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η συζήτηση μπορεί να έχει γεννήσει στο μυαλό κάποια **ερωτήματα** που μπορούν να απαντηθούν καλύτερα από ειδικούς ψυχικής υγείας και για αυτό, όποιο παιδί θέλει μπορεί να γράψει κάποιο ερώτημα σε ένα χαρτί, ανώνυμα. Τα ερωτήματα θα δοθούν στην ομάδα επαγγελματιών της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, που αφού συγκεντρώσουν από διάφορα σχολεία θα ετοιμάσουν μια σειρά απαντήσεων και θα μας το στείλουν.

10. Κλείνουμε με μια λέξη από το κάθε παιδί για το τι του έμεινε από τη συνάντηση...