



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

DreamMakers –DreamBreakers Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

Η παρούσα ενότητα είναι μεγαλύτερη από τις προηγούμενες και ασχολείται με έξι διαφορετικές και πολύ σημαντικές δεξιότητες ζωής. Η ύπαρξη αυτών των δεξιοτήτων παίζει καθοριστικό ρόλο στην ορθή αντιμετώπιση διαφόρων δύσκολων καταστάσεων, καθώς βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν σωστή κρίση και αυτοέλεγχο. Στο Μάθημα 16 οι μαθητές διδάσκονται πώς να ανταποκρίνονται στις επικίνδυνες προκλήσεις και πώς να μην ενδίδουν στην πίεση των συνομηλίκων τους ή στις προσωπικές δυσκολίες. Το Μάθημα 17 αναφέρεται στην πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών, και τους κινδύνους της παρορμητικότητας, τονίζοντας παράλληλα τη σημασία του να μένει κανείς εστιασμένος στους στόχους του και να αποφασίζει παίρνοντας υπόψη του όλες τις παραμέτρους και συγκρίνοντας παράλληλα τα μακροπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα των επιλογών του. Στο Μάθημα 18 αποκαλύπτονται οι τεχνικές που χρησιμοποιούν τα διάφορα μέσα (media) για να χειραγωγήσουν τη γνώμη και τη στάση των ανθρώπων, και δίνεται στους μαθητές μια μέθοδος για να αξιολογούν τις διαφημίσεις και, κατ' επέκταση, παρόμοια μηνύματα των συνομηλίκων τους, αλλά και άλλων ανθρώπων γύρω τους.

Η υπόλοιπη ενότητα ασχολείται με το θέμα των ορίων. Στο Μάθημα 19, αναλύεται παραστατικά η σημασία του να λείει κανείς «όχι» κάθε φορά που δέχεται πίεση να συμμετάσχει σε επιβλαβείς δραστηριότητες. Επίσης, οι μαθητές παίρνουν συμβουλές για το πώς να αντεπεξέρχονται σε δύσκολες καταστάσεις, και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά πιέσεις που οδηγούν στην αθέτηση των αρχών τους. Στη συνέχεια (Μάθημα 20) οι μαθητές παροτρύνονται να εντοπίσουν τυχόν δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που τρέφουν για τον εαυτό τους και να τις αντικαταστήσουν με υγιείς και παραγωγικές. Μαθαίνουν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις και να αναγνωρίζουν τις «παγίδες» που θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν τα όνειρά τους. Η Ενότητα κλείνει με το Μάθημα 21, το οποίο ασχολείται με την τοποθέτηση προσωπικών και ηθικών ορίων, με έμφαση στην εκ των προτέρων επιλογή και οριοθέτηση - πριν δηλαδή, βρεθούν μπροστά σε διλήμματα και δύσκολες αποφάσεις- ενώ δίνονται και πρακτικοί τρόποι για τον χειρισμό κάποιων ιδιαίτερων καταστάσεων, στις οποίες μπορεί να βρεθεί κάποιος.

	Η ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟ	ΜΑΘΗΜΑ 16
---	-----------------------------------	----------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές συχνά κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ εξαιτίας προβλημάτων τα οποία βρίσκονται σε λανθάνουσα μορφή και, για τον λόγο αυτό, πολλές φορές, αγνοούνται.
2. Δύο από τους λόγους για τους οποίους οι μαθητές επιλέγουν τέτοιου είδους «ονειροθραύστες» είναι η πίεση των συνομηλίκων και η αναζήτηση προσωρινής -έστω- ανακούφισης από τον συναισθηματικό και ψυχικό πόνο.
3. Η επιρροή είναι μια φυσιολογική πτυχή της επικοινωνίας. Οι έφηβοι συχνά αγνοούν ότι οι φίλοι και οι γνωστοί τους ενδέχεται να έχουν κρυφούς λόγους για να ενθαρρύνουν τους άλλους στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ. Αν τους κατανοήσουν, τότε είναι λιγότερο πιθανό να ενδώσουν στην πίεση των συνομηλίκων τους.
4. Όταν οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι οι φίλοι και οι γνωστοί τους μπορεί να εκμεταλλευτούν την επιρροή που τους ασκούν, τούς είναι πιο εύκολο να αμφισβητήσουν τα κίνητρα των συνομηλίκων τους και την αλήθεια των όσων λένε.
5. Είναι, λοιπόν, σημαντικό οι μαθητές να λαμβάνουν υπόψη τους τις αιτίες και τα κίνητρα που βρίσκονται πίσω από τις υποβολές των συνομηλίκων.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αναφέρουν κάποιες από τις βαθύτερες αιτίες που οι άνθρωποι επιλέγουν να κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών ή αλκοόλ.
2. Να περιγράψουν ορισμένους ιδιοτελείς λόγους για τους οποίους κάποιοι άνθρωποι προσπαθούν να στρέψουν τους νέους στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το μάθημα αυτό εξετάζει ορισμένους από τους λόγους για τους οποίους οι έφηβοι ενδίδουν σε διάφορους 'ονειροθραύστες'. Οι δύο βασικοί λόγοι που εξετάζει αυτό το μάθημα είναι η πίεση των συνομηλίκων και η ανακούφιση από τον συναισθηματικό ή ψυχικό πόνο. Οι μαθητές σας ενδέχεται να αναφέρουν και άλλους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι δοκιμάζουν ψυχοδραστικές ουσίες ή κάνουν κατάχρηση αλκοόλ. Στο σημείο του μαθήματος με τίτλο «Δραστηριότητα κινήτρων για τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών» δίνεται ένας κατάλογος αιτιών που εξηγούν τέτοιες επιλογές. Είναι σκόπιμο να μελετήσετε τον κατάλογο αυτό, προτού διδάξετε το μάθημα.



ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων, ένα ρολόι χειριού και ένα ψαλίδι.

Διαμορφώστε μια ομάδα με το ένα τρίτο περίπου των μαθητών, επιλέγοντας τους μαθητές που είναι πιο δημοφιλείς και ασκούν τη μεγαλύτερη επιρροή στους άλλους και ορίστε ένα άτομο με ηγετικό προφίλ για να πάρει τον ρόλο του αρχηγού της ομάδας. Στη δραστηριότητα 'πίσης συνομηλίκων', θα ζητηθεί από αυτούς τους μαθητές να αποχωρήσουν για πέντε λεπτά από την αίθουσα.

Σημείωση: Στο Μάθημα 17 με τίτλο «Η πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών», καλό είναι να προσκαλέσετε για συνέντευξη κάποιον καταξιωμένο αθλητή ή καλλιτέχνη. Ο προγραμματισμός του μαθήματος προβλέπει ότι η συνέντευξη θα γίνει στο τελευταίο εικοσάλεπτο. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν στον προσκεκλημένο σας ερωτήσεις σχετικά με τις θυσίες που χρειάστηκε να κάνει ήδη από νωρίς στη ζωή του, για να καταξιωθεί στον τομέα του. Θα σας προτείναμε να προγραμματίσετε έγκαιρα την πρόσκληση αυτή.



	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	<p>Σε προηγούμενα μαθήματα ασχοληθήκαμε με τα όνειρά που έχετε για το μέλλον και με το πώς μπορείτε να προετοιμαστείτε για να καταφέρετε να τα εκπληρώσετε. Εξετάσαμε όμως και τους πιθανούς «ονειροθραύστες» που μπορεί να σταθούν εμπόδιο στην εκπλήρωσή τους. Σήμερα και για αρκετά ακόμη μαθήματα, θα εξερευνήσουμε μερικές δεξιότητες ζωής που θα σας βοηθήσουν να προστατευτείτε από τους «ονειροθραύστες» και να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας. Για αρχή, ας διαβάσουμε ένα ακόμη κομμάτι της ιστορίας μας με τους τρεις μαθητές και τη νέα επιστολή από τις γιαγιάδες τους.</p>
	ΙΣΤΟΡΙΑ 3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	<p>[Διαβάστε την παρακάτω ιστορία με τίτλο «Τίποτα δεν μπορεί να δημιουργηθεί από το...τίποτα», η οποία περιέχεται στην επιστολή.]</p>

Η Αναστασία γύρισε την πλάτη στον Δημήτρη καθώς έμπαιναν στην αίθουσα.

«Τι έπαθες εσύ;»

«Τίποτα», του απάντησε απότομα η Αναστασία.

«Πάντως, δεν ακούγεται σαν 'τίποτα'», είπε ο Αλέξανδρος μπαίνοντας.

«Άφησέ με, σε παρακαλώ...», τον έκοψε η Αναστασία.

Όταν μπήκε η κυρία Αλεξίου στην αίθουσα, επικρατούσε απόλυτη ησυχία.

«Άλλο πάλι και αυτό», απόρησε η καθηγήτρια. «Συνήθως οι τρεις σας συνέχεια μιλάτε για το πώς περάσατε το Σαββατοκύριακο και για το τι μπορεί να σας ετοιμάζουν οι γιαγιάδες. Πώς και είστε τόσο ήσυχοι σήμερα;».

«Χωρίς λόγο», είπε η Αναστασία, υπομένοντας στωικά τα βλέμματα του Αλέξανδρου και του Δημήτρη.

«Αχά!» είπε η κυρία Αλεξίου. «Θαύμα! Συνέβη κάτι χωρίς αιτία!»

«Πώς;» έκαναν αμήχανα ο Αλέξανδρος και ο Δημήτρης.

«Βλέπετε», συνέχισε η κυρία Αλεξίου, «στον κόσμο που ζούμε το να συμβεί κάτι από μόνο του –χωρίς κάποιο λόγο ή αιτία– είναι πράγματι ένα θαύμα, έτσι δεν είναι; Θα έλεγα πως, μέχρι τώρα, τα πάντα στη ζωή μοιάζουν σαν ‘απάντησή’ σε κάτι που τα έχει προκαλέσει να συμβούν».

«Πάλι δεν καταλαβαίνω», δήλωσε ο Αλέξανδρος.

«Ίσως οι γιαγιάδες να μπορούν να σας το ξεκαθαρίσουν καλύτερα. Δεν είναι περίεργο που φαίνεται να ξέρουν από πριν τι θα χρειαστείτε από το κουτί;» Με ένα χαμόγελο, η κυρία Αλεξίου άνοιξε το κουτί και από μέσα έβγαλε ένα συνηθισμένο ρολόι χεριού και την επιστολή.

Αγαπημένα μας παιδιά,

Ας πούμε ότι περπατάτε στην παραλία σε ένα έρημο νησί και βρίσκετε κατά τύχη αυτό το ρολόι. Τι θα συμπεραίνετε;

Η κυρία Αλεξίου ανασήκωσε τα μάτια από την επιστολή και τους κοίταξε. Έπειτα από λίγο οι τρεις κατάλαβαν ότι περίμενε τις απαντήσεις τους.

«Μπορεί το νησί να μην είναι και τόσο έρημο τελικά. Ίσως να έπεσε από κάποιον», είπε ο Δημήτρης.

«Ίσως πάλι να είναι από κάποιο ναυάγιο και να το ξέβρασε η θάλασσα», πρόσθεσε ο Αλέξανδρος.

«Ή... δεν μου έρχεται κάτι άλλο...», κατέληξε η Αναστασία.

Η κυρία Αλεξίου έκρυψε το χαμόγελό της με το χέρι της και συνέχισε να διαβάζει.

Όσες πιθανότητες και αν σκεφτήκατε, στοιχηματίζουμε πως κανείς σας δεν σκέφτηκε: «Τι ωραία! Η άμμος, το νερό, τα κύματα και ο αέρας αναμείχθηκαν τυχαία για να φτιάξουν αυτό το ρολόι!» Ανοισιές! Προφανώς κάποιος το έρτιαξε. Με άλλα λόγια, για να υπάρξει ένα ρολόι, χρειάζεται κι ένας ωρολογοποιός.

Στην Ελένη άρεσε πολύ να χρησιμοποιεί αυτό το παράδειγμα ως επιχειρήματα για να μας πείσει πως υπάρχει ο Θεός. ‘Τίποτα δεν μπορεί να δημιουργηθεί από το τίποτα!’ έλεγε όταν αντιστεκόμασταν στο επιχειρήμα της. Φυσικά ο λόγος που υπάρχει το ρολόι είναι ευκολότερο να ανακαλυφθεί από ό,τι η αιτία πίσω από ένα συναισθημα ή από μια αντίδραση που φαίνεται παράξενη. Συχνά αυτή συνδέεται με τα κίνητρα και, αυτά, είναι πάντα περίπλοκα! Για να καταλάβετε για ποιον λόγο οι άνθρωποι κάνουν ό,τι κάνουν, θα πρέπει να κοιτάτε κάτω από την επιφάνεια, αφού συνήθως αυτό που δεν βλέπουμε, είναι ο λόγος για αυτό που βλέπουμε.

Οι γιαγιάδες σας

Η κυρία Αλεξίου σταμάτησε την ανάγνωση της επιστολής και ρώτησε τους μαθητές: «Καταλαβαίνετε τι σας λένε οι γιαγιάδες;»

«Όχι και τόσο», παραδέχτηκε ο Αλέξανδρος.

«Νομίζω θέλουν να μας κάνουν να ψάξουμε τι μας κινητοποιεί στη ζωή», είπε ο Δημήτρης.

«Προηγουμένως σας είχα πει ότι δεν είχα τίποτα, αλλά η στάση μου και η αντίδρασή μου έδειχναν το αντίθετο...Τα λόγια μου δεν ταίριαζαν με τη συμπεριφορά μου».

«Πράγματι κάτι δεν πήγαινε καλά με εσάς τους δύο», είπε ο Αλέξανδρος.

«Θύμωσες μαζί μου για κάτι, Αναστασία;», ρώτησε ο Δημήτρης.

«Όχι, όχι με σένα. Είχα κάποια προβλήματα στο σπίτι και τα κουβάλησα μαζί μου στο σχολείο και ξέσπασα πάνω σου. Συγγνώμη!», του απάντησε η Αναστασία.

«Δεν πειράζει! Χαίρομαι τουλάχιστον που δεν υπάρχει πρόβλημα μεταξύ μας», απάντησε ο Δημήτρης. «Μάλλον είναι εύκολο να βγάλει κανείς λάθος συμπεράσματα. Νόμιζα ότι σε πρόσβαλα με κάποιο τρόπο».

Όταν άκουσαν ένα ψαλίδι να ανοιγοκλείνει, σταμάτησαν τη συζήτηση γιατί, προφανώς, το κουτί είχε κάτι ακόμη για το σημερινό μάθημα.

«Τώρα δηλαδή θα πρέπει να συμπεράνουμε ότι υπάρχει και ψαλιδοποιός;», είπε ο Αλέξανδρος γελώντας.

«Όχι ακριβώς.», του απάντησε η κυρία Αλεξίου. «Οι γιαγιάδες σας έχουν ετοιμάσει ένα παιχνίδι για να σιγουρευτούν ότι θα θυμάστε το νόημα του μαθήματός τους.

Οι τρεις μαθητές κάθισαν στις θέσεις τους αδημονώντας να παίξουν το παιχνίδι των γιαγιάδων τους.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΝΟΙΧΤΟ Ή ΚΛΕΙΣΤΟ ΨΑΛΙΔΙ 8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για λόγους εξοικονόμησης χρόνου, θα μπορούσατε να επιλέξετε μια ομάδα που θα μετακινηθεί σε ένα κεντρικό σημείο της αίθουσας για να παίξει το παιχνίδι, ζητώντας από τους υπόλοιπους να παρακολουθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ: Το ζητούμενο αυτού του παιχνιδιού είναι οι μαθητές να ανακαλύψουν μόνοι τους το «μυστικό». Δεν θα πρέπει να τους αποκαλύψετε ότι το

[Πείτε στους μαθητές τα εξής:]

Η ιστορία συνεχίζει περιγράφοντας το παιχνίδι και όσα ανακάλυψαν οι τρεις μαθητές, αλλά νομίζω ότι θα αξιοποιήσουμε καλύτερα την ιστορία, αν παίζουμε το παιχνίδι εμείς οι ίδιοι. Ορίστε λοιπόν τι θα κάνουμε:

[Δείξτε τους ένα ψαλίδι, κάντε σαν να κόβετε κάτι με αυτό και μετά ανακοινώστε το εξής:]

Το παιχνίδι λέγεται «Ανοιχτό ή κλειστό». Τοποθετήστε σας παρακαλώ τις καρέκλες σε ένα κύκλο και ξεκινάμε.

[Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι:]

Θα πρέπει να περνάτε αυτό το ψαλίδι σε κάποιον συμμαθητή σας μέσα στον κύκλο. Μπορείτε να του το δώσετε είτε ανοιχτό, είτε κλειστό, και δεν έχει σημασία αν η λεπίδα του είναι προς το μέρος του, προς το μέρος σας, από πάνω ή από κάτω.

Όταν θα περνάτε το ψαλίδι στον συμμαθητή σας, θα

κλειδί αυτής της δραστηριότητας είναι η θέση των ποδιών τους, δηλαδή εάν αυτά είναι κλειστά (σταυρωμένα) ή ανοιχτά (μη σταυρωμένα).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην ξοδέψετε τον περισσότερο χρόνο του μαθήματος σε αυτό το παιχνίδι, αφού πρόκειται απλώς για έναν ενδιαφέροντα τρόπο προετοιμασίας για τις συζητήσεις που θα ακολουθήσουν. Μπορείτε να κάνετε μια δοκιμή του παιχνιδιού με μια άλλη ομάδα πριν από το μάθημα, ώστε να δείτε πώς θα ρυθμίσετε τους χρόνους του παιχνιδιού κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Αν μετά από 10 λεπτά παιχνιδιού κανείς από τους μαθητές δεν έχει ανακαλύψει το κριτήριο, σταματήστε το παιχνίδι και αποκαλύψτε το.



= 11 λεπτά

πρέπει να δηλώνετε κάθε φορά αν του το δίνετε ανοιχτό ή κλειστό.

Όποιος δέχεται κάθε φορά το ψαλίδι θα πρέπει να πει: «Πήρα το ψαλίδι ανοιχτό.» ή «Πήρα το ψαλίδι κλειστό.»

Ο αρχηγός της ομάδας [ή ο διδάσκων], θα λέει σε αυτόν που δίνει ή δέχεται το ψαλίδι εάν είναι σωστό ή λάθος. Το παιχνίδι συνεχίζεται με το πέρασμα του ψαλιδιού από τον έναν παίκτη στον άλλον και με τον κάθε παίκτη να δηλώνει, κάθε φορά, αν δίνει ή παίρνει το ψαλίδι κλειστό ή ανοιχτό.

Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να αντιληφθείτε για ποιο λόγο ο αρχηγός [ή ο καθηγητής] κρίνει ορισμένες 'πάσες' ως σωστές, και άλλες ως λάθος.

[Θυμηθείτε: το μυστικό κριτήριο για το «σωστό» και το «λάθος» δεν είναι η κατάσταση στην οποία βρίσκεται το ψαλίδι, δηλαδή αν δόθηκε ή παραλήφθηκε κλειστό ή ανοιχτό.

Το κλειδί είναι η θέση των ποδιών των παικτών όταν παίρνουν ή δίνουν το ψαλίδι. Όταν τα πόδια τους είναι κλειστά (σταυρωμένα έστω και στους αστραγάλους), τότε πρέπει να παίρνουν ή να δίνουν το ψαλίδι κλειστό κι αν είναι ανοιχτά (όχι ενωμένα), τότε πρέπει να παίρνουν ή να δίνουν το ψαλίδι ανοιχτό. Όταν οι μαθητές αρχίζουν να αντιλαμβάνονται το μυστικό, χειρίζονται το ψαλίδι με πολύ πιο περίπλοκο τρόπο καθώς συνδέουν και αποσυνδέουν τα πόδια τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι που κάποιος μαθητής περιγράφει σωστά τα κριτήρια του αρχηγού (ή του διδάσκοντα) για τον καθορισμό της σωστής ή λάθος πάσας του ψαλιδιού.]

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Τα περισσότερα από αυτά που συμβαίνουν στη ζωή είναι το αποτέλεσμα πραγμάτων που συμβαίνουν κάτω από την επιφάνεια. Αυτό το νόημα είχε και το παιχνίδι που μόλις παίξαμε: μπορεί κανείς να εστιάσει στο εμφανές (το ψαλίδι) και να μην δώσει προσοχή στους βαθύτερους ή στους λιγότερο εμφανείς λόγους (τη θέση που έχουν τα πόδια του).

Στα προηγούμενα μαθήματά μας επικεντρώσαμε την προσοχή μας στα επιφανειακά προβλήματα που οδηγούν σε επικίνδυνες επιλογές. Ορισμένοι νέοι μπορούν να αποφύγουν τον πειραματισμό και τον εθισμό απλώς με μια επαρκή και σαφή ενημέρωση για τους κινδύνους που παρουσιάζουν αυτές τις συμπεριφορές. Για αρκετούς ανθρώπους όμως, αυτό δεν αρκεί. Μπορεί να γνωρίζουν με ακρίβεια ποιες είναι οι συνέπειες των πράξεών τους και, παρόλα αυτά, να επιμένουν να επιλέγουν αυτές τις

συμπεριφορές, θέτοντας έτσι εμπόδια στην πραγματοποίηση των ονείρων τους.

Στα επόμενα μαθήματα θα μιλήσουμε για μερικούς από αυτούς τους βαθύτερους, και λιγότερο εμφανείς, λόγους για τους οποίους ορισμένοι νέοι υποκύπτουν σε αυτούς τους 'ονειροθραύστες', έστω και αν γνωρίζουν ότι -εκτός των άλλων- είναι και επικίνδυνοι. Για αρχή, γράψτε στο τετράδιό σας τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θα σας δώσω.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΠΙΕΣΗΣ
ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ
12 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Πείτε τα εξής στην ομάδα που δημιουργήσατε με το ένα τρίτο της τάξης:

(Εργασία με την ομάδα που βρίσκεται εντός της αίθουσας).

Προτίμηση: Κάτι που ενδιαφέρει σε κάποιον ή κάτι το οποίο κάποιος θεωρεί σημαντικό ή εκτιμά.

• Έχω επιλέξει μια ομάδα μαθητών η οποία θα βγει έξω από την τάξη για πέντε λεπτά περίπου, και θα πάει στο στον διπλανό χώρο για να φτιάξει μια λίστα την οποία θα μας παρουσιάσει, αργότερα, στο μάθημα.

[Διαβάστε τη λίστα με τους «δημοφιλείς» μαθητές που έχετε επιλέξει εκ των προτέρων και βγείτε μαζί τους από την αίθουσα για να τους δώσετε οδηγίες.]

• Θέλω σε 5' ή μέχρι να ξαναβγώ, να γράψετε όσες περισσότερες απαντήσεις μπορείτε στην ερώτηση «*Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι κάποιοι νέοι ενδίδουν στη χρήση ουσιών ή στην κατάχρηση αλκοόλ;*».

• Ο/Η [όνομα μαθητή-μαθήτριας] θα είναι ο/η αρχηγός της ομάδας. Προτού αρχίσετε, διαλέξτε κάποιον από την ομάδα που θα σημειώνει τις απαντήσεις που σκέφτεστε. Ο αρχηγός μπορεί να αποφασίσει ποιος θα κάνει την αναφορά στην τάξη: είτε θα είναι ο ίδιος αυτός που θα κρατάει τις σημειώσεις, είτε θα είναι κάποιο άλλο μέλος της ομάδας.

[Επιστρέψτε στην αίθουσα.]

• Όση ώρα η ομάδα που είναι έξω προετοιμάζει την αναφορά που θα μας δώσει αργότερα στο μάθημα, οι υπόλοιποι θα φτιάξουμε μία λίστα με έξι (6) προτιμήσεις. Προτίμηση μπορεί να είναι κάτι που σας ενδιαφέρει, κάτι που εκτιμάτε πολύ ή οτιδήποτε είναι σημαντικό για σας. Υπάρχουν βέβαια ορισμένα πράγματα που για όλους μας σχεδόν είναι σημαντικά, όπως το να έχουμε αρκετή τροφή. Μερικά άλλα πράγματα, όπως τα ταξίδια, τα αθλήματα, ένα κατοικίδιο, κ.ο.κ., είναι προτιμήσεις.

Θα δημιουργήσουμε λοιπόν μια λίστα με πράγματα που ορισμένοι μαθητές στο σχολείο μας θα τα προτιμούσαν και άλλοι, ίσως, όχι.

Μπορείτε να το σκεφτείτε και έτσι: ποια πράγματα, τα οποία μπορεί να μην ενδιαφέρουν τους άλλους ενδιαφέρουν εσάς ή, αντίστροφα, ποια πράγματα ξέρετε ότι ενδιαφέρουν τους άλλους, αλλά όχι εσάς.

•Ας φτιάξουμε λοιπόν τη λίστα μας. Θέλει κανείς να μου αναφέρει μια προτίμησή του;

[Μετά από κάθε πρόταση των μαθητών, ρωτήστε:]

Συμφωνείτε ότι αυτή είναι μια προτίμηση που κάποιοι συμερίζονται και κάποιοι άλλοι όχι;

[Εφόσον για κάποιο πράγμα υπάρχει γενικότερη συμφωνία, γράψτε το στον πίνακα. Όταν θα έχει δημιουργηθεί μια λίστα με τρία πράγματα, προσθέστε το εξής:]

•Καλή μου φαίνεται αυτή η λίστα. Να προσθέσω κι εγώ τρεις (3) ακόμη προτιμήσεις που πιστεύω ότι ορισμένοι μαθητές έχουν, και άλλοι όχι.

[Επιλέξτε τρία στοιχεία από τη λίστα που ακολουθεί, ή αντικαταστήστε τα με δικά σας. Χρησιμοποιήστε κάτι που να είναι σίγουρο ότι θα 'διαχωρίσει' την τάξη.]

- Να λέμε πάντα την αλήθεια, ό,τι και να συμβεί.
- Να αποφεύγουμε την αντιγραφή, όσο σημαντικό κι αν είναι ένα διαγώνισμα, όσο σημαντικό.
- Να έχουμε αγόρι ή κοπέλα.
- Να βοηθάμε τους φίλους μας, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι θα παραβλέψουμε κάποιους κανόνες.
- Να κρατάμε πάντα τον λόγο μας και τις υποσχέσεις μας.
- Να μπορούμε να βλέπουμε όποιες ταινίες και σειρές θέλουμε.

•Τώρα που έχουμε τη λίστα με τις έξι (6) 'προτιμήσεις', θα κάνουμε μια μυστική ψηφοφορία για να δούμε με πόσες από αυτές τις συμφωνείτε.

•Θα σας ζητήσω σε λίγο να κλείσετε τα μάτια και θα σας διαβάσω μία-μία τις προτιμήσεις. Εάν είναι κάτι που σας νοιάζει, αν είναι σημαντικό για εσάς, σηκώστε το χέρι, διαφορετικά μην το σηκώσετε.

•Σας παρακαλώ να κρατήσετε όλοι τα μάτια σας κλειστά. Κανείς δεν θα ξέρει ότι σηκώσατε το χέρι σας, αλλά ούτε και εγώ πρόκειται να θυμάμαι ποιοι από εσάς σήκωναν χέρι μετά από κάθε φράση. Απλώς θα μετράω τα σηκωμένα χέρια για να βγάλω το αποτέλεσμα της ψηφοφορίας.

[Διαβάστε τις προτάσεις μία-μία και ζητήστε από τους μαθητές να σηκώνουν το χέρι τους κάθε φορά που ακούν μια προτίμηση που συμερίζονται. Έπειτα, μετρήστε ήσυχα τα χέρια και καταγράψτε τον αριθμό δίπλα από κάθε προτίμηση. Όταν τελειώσετε, μπορείτε να συνεχίσετε το μάθημα.]

Οδηγίες για την ομάδα που βρίσκεται έξω από την αίθουσα.

•Θα σβήσω τώρα από τον πίνακα όλες τις προτιμήσεις που γράψαμε, εκτός από δύο (2).

[Σβήστε 4 προτιμήσεις και αφήστε μόνο τις δύο προτιμήσεις που σχεδόν ισοψηφούν με βάση την ψηφοφορία.]

•Θα χρησιμοποιήσουμε τις δύο τελευταίες προτιμήσεις σε λίγο, αλλά πρώτα πρέπει να δω αν η ομάδα που είναι έξω ολοκλήρωσε την λίστα της.

[Πείτε τους μαθητές που είναι έξω από την αίθουσα να επιστρέψουν στην τάξη, δίνοντάς τους τις παρακάτω οδηγίες:]

•Ο εκπρόσωπος της ομάδας σας θα κάνει την αναφορά του στην τάξη σε λίγα λεπτά, πριν από αυτό όμως σας έχω μια άλλη δουλειά. Όταν θα επιστρέψουμε στην τάξη, θα γίνει μία «ψηφοφορία» από όλη την τάξη πάνω σε δύο προτάσεις που έγραψα στον πίνακα. Θα ζητήσω από όσους θεωρούν τις προτάσεις αυτές σημαντικές για τους ίδιους να σηκωθούν όρθιοι. Στην πραγματικότητα θα προσπαθήσω να δω πώς θα λειτουργήσει η πίεση από τους συνομηλίκους. Εσείς θα είστε η σιωπηλή ομάδα πίεσης. Όταν θα ζητήσω από τους υπόλοιπους να σηκωθούν -εάν πιστεύουν ότι η πρώτη προτίμηση είναι σημαντική για αυτούς- εσείς θέλω να παραμείνετε καθισμένοι, χωρίς να πείτε τίποτα ή να δώσετε κάποια ένδειξη για αυτό που κάνετε, ακόμη κι αν η προτίμηση αυτή είναι όντως σημαντική για εσάς. Στη συνέχεια, όταν θα δώσω την ευκαιρία σε όλους να αλλάξουν γνώμη, θα ήθελα πάλι να παραμείνετε καθισμένοι.

Στη δεύτερη προτίμηση θα κάνετε το αντίστροφο: θα σταθείτε όρθιοι όταν θα διαβάσω την προτίμηση -ακόμη κι αν στην πραγματικότητα δεν σας είναι σημαντική- και όταν θα δώσω την ευκαιρία σε όλους να αλλάξουν γνώμη, θα μείνετε πάλι όρθιοι. Το καταλάβατε καλά; Έχετε κάποια ερώτηση για το τι πρέπει να κάνετε;

[Επιστρέψτε μέσα στην τάξη μαζί με τους μαθητές και ζητήστε από όλους να καθίσουν.]

Σε λίγο θα ακούσουμε τι έχει να μας πει η ομάδα που ήταν έξω από την τάξη. Τώρα όμως θέλω από όλους να μου δείξετε αν είναι σημαντικές ή όχι για εσάς οι δύο προτιμήσεις που έμειναν στον πίνακα. Όταν θα διαβάσω τη μία πρόταση, θα ήθελα να σηκωθείτε εάν αυτή είναι σημαντική για εσάς. Νωρίτερα σας είχα ζητήσει να σηκώσετε το χέρι εάν η προτίμηση ήταν σημαντική για εσάς, όμως τώρα μπορείτε να αλλάξατε γνώμη και να σηκωθείτε ή να μείνετε καθισμένοι.

[Διαβάστε την πρώτη προτίμηση από εκείνες που έμειναν στον πίνακα.]

Αν θεωρείτε αυτή την προτίμηση σημαντική για εσάς, σας παρακαλώ να σηκωθείτε και να παραμείνετε όρθιοι ώσπου να σας μετρήσω.

•Σας δίνω μία τελευταία ευκαιρία να αλλάξετε γνώμη. Μήπως κάποιος θέλετε να αλλάξετε γνώμη, αφού δείτε πόσοι έχουν την ίδια γνώμη με σας; Αν ναι, μπορείτε να το κάνετε τώρα.

[Παρατηρήστε εάν ορισμένοι μαθητές από όσους στέκονται όρθιοι έχουν καθίσει ή το αντίθετο.

Επαναλάβετε τη διαδικασία με τη δεύτερη πρόταση.]

 = 23 λεπτά



ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Κάντε τα παρακάτω:

1. Ρωτήστε όσους μαθητές άλλαξαν την ψήφο τους για ποιο λόγο το έκαναν. Αν σας πουν έναν λόγο που δεν σχετίζεται με την πίεση των συνομηλίκων, ρωτήστε αν η απόφασή τους είχε κάποια σχέση με το εάν οι υπόλοιποι ήταν καθισμένοι (ή όρθιοι).
2. Ρωτήστε τους μαθητές που δεν άλλαξαν γνώμη εάν ένιωσαν πεισμένοι όταν είδαν τους άλλους να απαντούν με διαφορετικό τρόπο. Αν -έστω και ένας- σας πει ναι, ζητήστε να μάθετε πως κατάφεραν να αντισταθούν στην πίεση να αλλάξουν γνώμη.
3. Εξηγήστε στους μαθητές ότι η ομάδα που βρισκόταν έξω από την τάξη είχε λάβει οδηγίες για το πώς θα συμπεριφερθεί στην ψηφοφορία και ρωτήστε τα μέλη αυτής της ομάδας πώς ένιωσαν που θα έπρεπε να κάνουν το αντίθετο από αυτό που πραγματικά θα επέλεγαν οι ίδιοι.
4. Ζητήστε να μάθετε από όλους τους μαθητές τι πιστεύουν πως συνέβαινε στην πραγματικότητα. Ρωτήστε για ποιο λόγο κάποια πράγματα είναι πολυτιμότερα για κάποιους από ό,τι για κάποιους άλλους.]

Γιατί κάποιος άνθρωπος είναι ευκολότερο να πειστούν και άλλοι όχι;

[Δεχτείτε όλες τις λογικές απαντήσεις και, αν θεωρείτε ότι οι μαθητές δεν αντιλαμβάνονται κάτι σημαντικό, τότε προσθέστε το εσείς.]

 = 26 λεπτά

**ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ
ΚΑΙ ΕΞΗΓΗΣΗ**

2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ηρθε η ώρα να εξηγήσετε τον σκοπό του μαθήματος.]

Στο σημερινό μάθημα είδαμε ότι:

- Δεν είναι πάντα εύκολο να διακρίνουμε τους πραγματικούς λόγους που οι άνθρωποι κάνουν αυτά που κάνουν (όπως και στο παιχνίδι με το ψαλίδι).
- Μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο να πάτε ενάντια στη γνώμη των άλλων, όπως ακριβώς όταν ψηφίζαμε πριν από λίγο.

Σε ό,τι έχει να κάνει με το να παίρνουμε και να τηρούμε τις δικές μας αποφάσεις για πράγματα για τους πολύ σοβαρούς 'ονειροθραύστες' στη δική μας ζωή, θα μας βοηθούσε το να καταλάβουμε για ποιο λόγο οι άνθρωποι προσπαθούν να μας επηρεάσουν.

Ένα από τα κριτήρια για να αξιολογήσουμε τον πειρασμό ή την πειθώ είναι να πάρουμε υπόψη μας από πού προέρχεται. Τι έχει να κερδίσει ο άνθρωπος που προσπαθεί να με πείσει ή να με βάλει σε πειρασμό; Μια παρόμοια ερώτηση είναι: «Τι κερδίζω εγώ από αυτό και με ποιο κόστος;»

Αν το καλοσκεφτείτε, αυτός είναι και ο λόγος που μπορείτε να εμπιστευτείτε τους γονείς και τους καθηγητές σας περισσότερο από έναν μικροέμπορο ουσιών -το λεγόμενο 'βαποράκι'-ή ακόμα και αρκετά μεγαλύτερους εφήβους. Οι γονείς σας δεν πληρώνονται για να σας μεγαλώσουν και, ακόμη κι αν κάνουν λάθη (όπως και εσείς θα κάνετε όταν θα γίνετε γονείς), συνήθως παρακινούνται από την αγάπη τους για σας. Οι καθηγητές πληρώνονται από το κράτος και όχι από τους μαθητές τους, ενώ οι άνθρωποι που εμπορεύονται ουσίες και οι πωλητές βγάζουν χρήματα κάνοντάς σας να αγοράσετε αυτό που πουλάνε. Οι μεγαλύτεροι φίλοι σας δεν αποκλείεται να παίρνουν υπόψη τους το συμφέρον σας, αλλά, ίσως, και να ενδιαφέρονται μόνο για το δικό τους. Πρέπει, λοιπόν, να μάθετε να βρίσκεστε σε εγρήγορση.

Ποιοι, κατά τη γνώμη σας, είναι οι λόγοι για τους οποίους κάποιοι νέοι ενδίδουν στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και την κατάχρηση αλκοόλ;

Προετοιμάστε την επόμενη δραστηριότητα.



= 28 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Εάν σας το επιτρέπει ο χρόνος, μπορείτε να κάνετε τα παρακάτω.

Διαφορετικά μπορείτε να τα αναθέσετε ως εργασία στο σπίτι:

1. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τη λίστα με τους λόγους τους στο τετράδιό τους και να βάλουν ένα κρυφό σημάδι δίπλα σε αυτούς που θεωρούν επικίνδυνους για τους ίδιους, καθώς και ένα ακόμα κρυφό σημάδι δίπλα σε εκείνους που δεν θεωρούν επικίνδυνους.
2. Τώρα ζητήστε τους να αξιολογήσουν τον κάθε κίνδυνο με έναν βαθμό από το 1 μέχρι το 5 (1= μικρότερος-5 μεγαλύτερος) ανάλογα με το μέγεθος του κινδύνου και στο τέλος να προσθέσουν τους αριθμούς για να βγάλουν τη συνολική βαθμολογία κινδύνου.
3. Εκτός διδακτικού χρόνου ζητήστε από τους μαθητές αν μπορούν να ζητήσουν από έναν φίλο τους να αξιολογήσει και εκείνος τη λίστα τους και να συγκρίνουν τις βαθμολογίες τους.
4. Προτείνετε στους μαθητές τους οποίους θεωρείτε ότι είναι άτομα υψηλού κινδύνου να συζητήσουν με τον σχολικό ψυχολόγο ή με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται.

[Ζητήστε από τον εκπρόσωπο της ομάδας που είχε βγει έξω από την τάξη να κάνει την αναφορά του και να γράψει στον πίνακα τη λίστα των λόγων τους οποίους εντόπισε η ομάδα.

Ρωτήστε τους υπόλοιπους μαθητές αν έχουν να προτείνουν άλλους λόγους και προσθέστε τους στη λίστα του πίνακα της τάξης.

Αφού σκεφτείτε όλοι μαζί, σαν τάξη, και γράψετε διάφορους λόγους για πέντε λεπτά, προσθέστε ορισμένους από τους ακόλουθους λόγους, που δεν έχουν αναφερθεί από τους μαθητές]:

- Μοναξιά
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Αίσθημα ανικανότητας
- Αίσθημα απόρριψης
- Εξάρτηση από άλλους, Υποτακτικότητα.
- Απόγνωση
- Εγκατάλειψη κάθε ελπίδας για την επίτευξη των στόχων και των ονείρων
- Πίεση συνομηλίκων
- Αψήφιση κινδύνου
- Ανάγκη από αγάπη και αποδοχή
- Πειραματισμός, νέες εμπειρίες
- Μιμητισμός
- Κάλυψη του συναισθηματικού και ψυχικού πόνου (για παράδειγμα παίρνει ουσίες ή πίνει για να ξεφύγει προσωρινά από διάφορα προβλήματα που του προκαλούν πόνο)
- Επαναστατική αντίδραση (Κάνει το αντίθετο από αυτό που του λένε)



= 35 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε από τους μαθητές σας να γράψουν σε ένα καθαρό φύλλο χαρτί, μια επιστολή προς έναν φίλο τους που σκέφτεται να δοκιμάσει ψυχοδραστικές ουσίες. Στην επιστολή αυτή θα πρέπει να εξηγήσουν γιατί πιστεύουν ότι ο φίλος τους θέλει να πειραματιστεί με τις ουσίες, καθώς και να αναφέρουν μερικούς λόγους για τους οποίους δεν θα πρέπει να το κάνει. Πείτε στους μαθητές σας ότι θα μαζέψετε τις επιστολές στο τέλος του μαθήματος.

Μαζέψτε τις επιστολές των μαθητών στο τέλος του μαθήματος και, πριν από το επόμενο μάθημα, σχολιάστε τες γραπτώς. Να προσέχετε τα σχόλιά σας, επειδή πολλοί μαθητές ενδέχεται να γράφουν για τη δυσκολία που οι ίδιοι αντιμετωπίζουν στο να πουν «όχι».

Αν υπάρχει χρόνος μπορούν οι μαθητές να ανταλλάξουν μεταξύ τους τις επιστολές που έγραψαν, κρατώντας, φυσικά, την ανωνυμία τους]

Στο σημερινό μάθημα ασχοληθήκαμε με την πρώτη μας δεξιότητα ζωής, δηλαδή το να μπορούμε να αναγνωρίζουμε την πίεση των συνομηλίκων μας.

Την επόμενη φορά θα μελετήσουμε άλλη μία δεξιότητα ζωής: την αντίσταση στη λήψη παρορμητικών αποφάσεων και την αναμονή της εκπλήρωσης των επιθυμιών μας, στον κατάλληλο χρόνο.

Στο επόμενο μάθημα μην ξεχάσετε να φέρετε μαζί σας το προσωπικό σας ημερολόγιο.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, μην ξεχάσετε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ρωτήστε το παιδί σας ποια είναι η μεγαλύτερη πίεση που δέχεται από τους φίλους του αυτή τη στιγμή.
2. Συζητήστε μαζί του για το πώς μπορείτε να το βοηθήσετε να ξεπεράσει την πρόκληση της πίεσης που δέχεται.

	<h1>Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΑΜΕΣΗΣ ΕΚΠΛΗΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ</h1>	<h2>ΜΑΘΗΜΑ 17</h2>
---	---	------------------------

	<h3>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h3>	
---	----------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η αναμονή για την εκπλήρωση των επιθυμιών μας, αποτελεί σημάδι ωριμότητας.
2. Οι ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ υπόσχονται έντονη ευχαρίστηση και άμεση ικανοποίηση, με αποτέλεσμα να φαίνονται πολύ ελκυστικές επιλογές, ιδίως για κάποιους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή τους. Τελικά, οι «ονειροθραύστες» αυτοί παίρνουν τον έλεγχο της ζωής όλων όσων πίστευαν ότι θα είναι αρκετά δυνατοί ώστε να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους ανά πάσα στιγμή και όταν το αποφασίσουν.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να ανακαλύψουν τον βαθμό του δικού τους παρορμητισμού μπροστά σε δελεαστικές καταστάσεις, καθώς και την ικανότητά τους να αντιστέκονται σε αυτές.
2. Να περιγράψουν με ποιον τρόπο οι «ονειροθραύστες» γίνονται κυρίαρχοι στη ζωή ενός ανθρώπου.
3. Να αντιστέκονται στη λήψη παρορμητικών αποφάσεων, μπροστά σε ιδιαίτερα ελκυστικούς πειρασμούς.
4. Να κατανοήσουν ότι, εάν ενδώσουν στους «ονειροθραύστες», οι οποίοι υπόσχονται προσωρινή ευχαρίστηση, αυτό θα έχει αντίκτυπο στην υπόλοιπη ζωή τους.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αποφασίσετε να φέρετε έναν προσκεκλημένο στο μάθημα, τότε πιθανόν να μην έχετε αρκετό χρόνο να ολοκληρώσετε όλες τις δραστηριότητες του παρόντος μαθήματος. Επειδή το συγκεκριμένο μάθημα είναι σημαντικό για την κατανόηση της σημασίας που έχει η αντίσταση στην πρόκληση της άμεσης ικανοποίησης, θα μπορούσατε να χωρίσετε το μάθημα σε δύο συνεδρίες.

Εφόσον προβλέπεται καλεσμένος, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε μόνο τα τμήματα που σημειώνονται με αστέρι ✨ (τμήματα με την επισήμανση **Εναλλακτική Α**), ώστε να αφιερώσετε

στον προσκεκλημένο σας 20 λεπτά.

Αν δεν προβλέπεται καλεσμένος, χρησιμοποιήστε την **Εναλλακτική Β**.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Η πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών: η επιθυμία να αποκτήσουμε αυτό που επιθυμούμε άμεσα, χωρίς να υπολογίζουμε τις μακροχρόνιες συνέπειες.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και τουλάχιστον δύο καραμέλες.

Αν είναι εφικτό, να έχετε αρκετές καραμέλες ώστε όλοι οι μαθητές να πάρουν από μία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν καλέσατε κάποιον τοπικό αθλητή, καλλιτέχνη, κ.τ.ό., θα πρέπει να του αφιερώσετε τα τελευταία 20 λεπτά του μαθήματος. Για να βεβαιωθείτε ότι σας έχει μείνει αυτός ο χρόνος, μελετήστε το μάθημα και αποφασίστε ποια τμήματα μπορούν να περικοπούν, ή και να παραλειφθούν εντελώς, εάν παίρνουν περισσότερο χρόνο από ό,τι έχετε προβλέψει.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όπως ξέρουμε, σε αυτήν την ενότητα εξετάζουμε ορισμένες σημαντικές δεξιότητες ζωής απαραίτητες για την εκπλήρωση των ονείρων σας. Στο προηγούμενο μάθημα μιλήσαμε για την αντίσταση στην πίεση των άλλων ανθρώπων.

Σήμερα θα μελετήσουμε άλλη μία δεξιότητα ζωής: την αντίσταση στη λήψη παρορμητικών αποφάσεων και την αναμονή της εκπλήρωσης των επιθυμιών μας, στον κατάλληλο χρόνο.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν το σημερινό μας μάθημα, με μία δραστηριότητα

[Εάν έχετε αρκετές καραμέλες για όλους τους μαθητές, ξεκινήστε το μάθημα δίνοντας στους μαθητές από μία, αλλά πείτε τους να μην την βάλουν ακόμη στο στόμα τους. Εάν οι καραμέλες δεν φτάνουν για όλους, διαλέξτε τουλάχιστον δύο μαθητές, δώστε τους από μία καραμέλα και ζητήστε τους να σταθούν στο μπροστινό μέρος της αίθουσας.]

Πείτε στους μαθητές σας ότι η καραμέλα προορίζεται για να την γλείφουν όσο εσείς θα διαβάζετε την επιστολή των

γιαγιάδων προς τον Αλέξανδρο, την Αναστασία και τον Δημήτρη. Επίσης, εξηγήστε τους ότι ο σκοπός αυτού του τεστ είναι να ανακαλύψετε πόση ώρα μπορεί ένας νέος να κρατήσει την καραμέλα στο στόμα του, χωρίς να την λιώσει. Από τη στιγμή που θα βάλουν την καραμέλα στο στόμα τους, δεν πρέπει να την βγάλουν. Αφού διαβάσετε την ιστορία, ελέγξτε τίνος η καραμέλα είναι λιγότερο λιωμένη.]

Όλοι έτοιμοι; Βάλτε την καραμέλα στο στόμα σας.



ΙΣΤΟΡΙΑ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ*

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

*Συμπεριλαμβάνει το να μοιράσετε τις καραμέλες, να διαβάσετε την ιστορία, καθώς και τον σχολιασμό της ιστορίας.

[Όταν όλοι (ή όσοι επιλέξατε) θα έχουν βάλει την καραμέλα στο στόμα τους, ξεκινήστε να διαβάζετε την ιστορία με τίτλο: **«Καραμελομαχίες».**

«Τι μας έχουν για σήμερα οι γιαγιάδες;», ρώτησε ο Αλέξανδρος.

«Μη βιάζεσαι τόσο πολύ!», του απάντησε η Αναστασία. «Μου αρέσει όταν μας ξαφνιάζουν τα αντικείμενα μέσα στο κουτί».

«Ίσως μπορώ να ικανοποιήσω και τους δυο σας σήμερα», είπε η κυρία Αλεξίου και άφησε μπροστά τους στο θρανίο μια σκούρα πράσινη καραμέλα με μια τρύπα στη μέση, σαν ροδέλα.

«Από ό,τι καταλαβαίνω δεν θα τη φάμε τώρα αμέσως», είπε ο Δημήτρης.

«Δεν θα ήταν συνετό», συμφώνησε η καθηγήτρια.

«Ο Αλέξανδρος πλησίασε την καραμέλα στο μάτι του. «Δεν τρώγεται αυτή η καραμέλα. Είναι για να βλέπεις μέσα από αυτήν την τρύπα!».

Η κυρία Αλεξίου γέλασε και είπε: «Αυτό ακριβώς σκέφτηκε και η γιαγιά σου η Χριστίνα! Δική της ήταν η καραμέλα».

«Α ναι, τώρα θυμήθηκα! Τις είχε μέσα στην τσάντα της και μου έδειχνε πώς να βλέπω διάφορα πράγματα που ήταν γύρω μου, μέσα από αυτήν».

«Δηλαδή το μάθημα σήμερα έχει να κάνει με το ότι μπορείς να κάνεις πολλά πράγματα με ένα αντικείμενο;», ρώτησε ο Δημήτρης.

«Όχι ακριβώς, αν και πράγματι θα μπορούσες κανείς να συμπεράνει κάτι τέτοιο», του απάντησε η καθηγήτρια.

«Αφού ήταν της γιαγιάς μου η καραμέλα, μπορώ να την κρατήσω μετά το μάθημα;», ρώτησε ο Αλέξανδρος.

«Θα πρέπει να περιμένεις να το μάθεις στο τέλος της ιστορίας αυτό», του είπε η κυρία Αλεξίου.

*Αγαπημένα μας παιδιά,
Η πράσινη καραμέλα της Χριστίνας ήταν για εκείνη πολύτιμη, γιατί ήταν το μόνο πράγμα*

που θυμάται να της έδωσε ποτέ ο πατέρας της.

Ο πατέρας της Χριστίνας ήταν ένας πολύ ιδιαίτερος άνθρωπος. Έπινε πάρα πολύ, και όσο κι αν ακούγεται περιεργό, φοβόταν τη Χριστίνα από τότε που εκείνη ήταν ακόμη κοριτσάκι. Ίσως να μην ήξερε πώς να της φερθεί και φοβόταν μήπως κάνει κάποιο λάθος. Ο φόβος όμως δεν ήταν ένα συναίσθημα εύκολο να το αποδεχτεί, και έτσι ο πατέρας της το αντικατέστησε με τον θυμό.

Όταν η μητέρα της χρειάστηκε να μπει στο νοσοκομείο για έξι εβδομάδες, επειδή είχε κάποια ασθένεια στο αίμα της, ο πατέρας της έπρεπε να φροντίσει μόνος του ένα τετράχρονο παιδί. Είχε βέβαια μια αδερφή σε κάποια άλλη πόλη, επειδή όμως δεν είχε οκνευτεί να της μιλήσει τόσα χρόνια, δεν μπορούσε, έτσι ξαφνικά, να της ζητήσει βοήθεια. Έτσι λοιπόν, η Χριστίνα πήγαινε σε έναν παιδικό σταθμό για λίγες ώρες την ημέρα, και τις υπόλοιπες την φρόντιζε ο πατέρας της.

Συχνά την άφηνε πολλές ώρες μόνι της. Τα Σαββατοκύριακα μεθούσε και δεν έλεγε να συνέλθει. Δύο φορές την εβδομάδα όμως, την πήγαινε να δει τη μητέρα της στο νοσοκομείο. Ήταν μετά από τρεις εβδομάδες που μπήκε στη ζωή της Χριστίνας η πράσινη καραμέλα.

Η Χριστίνα έβαζε τα καλά της και πήγαινε να δει τη μητέρα της με πολλή λαχτάρα, έστω κι αν οι μυρωδιές και οι ήχοι του νοσοκομείου της έφερναν ζαλάδα. Κάθε φορά όμως που έφταναν στο νοσοκομείο, ο πατέρας της φαινόταν να νιώθει πολύ άβολα. Μια φορά κάθισαν μόνο ένα τέταρτο, παρόλο που έκαναν 45 ολόκληρα λεπτά για να φτάσουν μέχρι εκεί.

Η Χριστίνα δεν το ήξερε τότε, όμως ο πατέρας της δεν μπορούσε να μείνει χωρίς ποτό, παρά μόνο για λίγο. Η επίσκεψη στο νοσοκομείο τον έφτανε στα όριά του, οπότε στην προσπάθειά του να αποφύγει τη γκρίνια της Χριστίνας, κάθε φορά που την άφηνε μόνι ή την ανάγκαζε να φύγουν από το νοσοκομείο πριν καλά-καλά προλάβει να δει τη μητέρα της, επινόουσε το παιχνίδι με την καραμέλα.

Ένα απόγευμα, στην είσοδο του νοσοκομείου, της έδωσε μια καραμέλα και της είπε να μην την φυλάξει, αλλά να την βάλει αμέσως στο στόμα. Όταν η καραμέλα τελείωνε, τότε θα ήταν ώρα να φύγουν. Στην αρχή ήταν χαρούμενη που έπαιρνε αυτήν την καραμέλα και έτσι την έφλειψε ή την έσπαγε λαιμαργα πολύ πριν έρθει η ώρα να χυρίσουν στο σπίτι. Ο πατέρας της τη ρωτούσε «Έχεις ακόμη την καραμέλα στο στόμα; Για να δω... Άνοιξε το στόμα σου!». Και, η καραμέλα δεν ήταν ποτέ εκεί. Το μόνο που είχε απομείνει ήταν το κόκκινο ή το μωβ χρώμα στη γλώσσα της. Για τον πατέρα της αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να φύγουν άμεσα, και έτσι έπαιρναν γρήγορα τον δρόμο της επιστροφής.

Φυσικά, η Χριστίνα ένιωθε πολύ άσχημα που ο λόγος που έφευχαν γρήγορα από το νοσοκομείο ήταν ότι δεν κρατιόταν να μην φάει την καραμέλα. Εκείνη λοιπόν, έφταιγε που δεν μπορούσε να μείνει περισσότερο με τη μητέρα της! Όταν μοιράστηκε αυτήν την ανησυχία με τον πατέρα της, εκείνος έβγαλε και της έδωσε μια πράσινη διάφανη καραμέλα.

Όταν της ζετύλιξε την καραμέλα και η Χριστίνα την έβαλε στο στόμα της, ανακάλυψε ότι

είχε πολύ πιο ωραία γεύση από όλες τις άλλες καραμέλες που της είχε δώσει παλιότερα. Οι μωβ καραμέλες ήταν λίγο ξινές και οι κόκκινες είχαν γεύση κανέλα, όμως αυτή η πράσινη ήταν τόσο γλυκιά και η γεύση της τόσο ξεχωριστή! Ήταν συντετριμμένη... Πώς μπορούσε να αντισταθεί σε μια τέτοια καραμέλα;

Όμως, όσο γλυκιά και να ήταν αυτή η πράσινη καραμέλα, ήταν ακόμη πιο γλυκιά η σκέψη ότι θα καθόταν πλάι στο κρεβάτι της μητέρας της. Για πρώτη φορά αντιστάθηκε στον πειρασμό να φάει την πράσινη καραμέλα και έτοιμη να την γλείψει γρήγορα ή να τη μασηήσει, την κράτησε στα πίσω δόντια της και προσπάθησε να την κρατήσει όσο πιο στεγνή μπορούσε.

Όταν ο πατέρας της ζήτησε να δει την καραμέλα, την έφερε μπροστά στο στόμα της και του την έδειξε. Ήταν άθικτη.

Εκείνος έμεινε έκπληκτος όταν είδε ότι δεν την είχε φάει. Μίγα λεπτά αργότερα ζήτησε και πάλι να δει την καραμέλα. Η μητέρα της δεν ήξερε αυτό το 'παιχνίδι' τους, αλλά την τρίτη φορά που ο πατέρας της ζήτησε να δει την καραμέλα, η μητέρα της άρχισε να υποπτεύεται τι συμβαίνει.

Τελικά ο πατέρας της είπε ότι ήταν ώρα να φύγουν όπως και να είχε – αυτήν τη φορά συμφωνούσε και η μητέρα της. Τις προηγούμενες φορές όταν ετοιμάζονταν να φύγουν, τα μάτια της μητέρας της ήταν λυπημένα και μοναχικά. Αυτή τη φορά όμως η μητέρα της φαινόταν ζωντανή και σχεδόν ακτινοβολούσε. Τινόταν μια μάχη για τη συντροφιά της και η κόρη της είχε κερδίσει την πρώτη της νίκη.

Εκείνο το βράδυ το παιχνίδι με την καραμέλα είχε τελειώσει, αλλά άρχισε κάτι πολύ πιο σημαντικό: Η Χριστίνα ήξερε για πρώτη φορά στη ζωή της ότι μπορούσε να ελέγξει ορισμένα πράγματα στη ζωή. Δεν εξαρτιόταν πλέον από τις επιθυμίες των άλλων.

Τελικά, δεν έφαγε ποτέ αυτήν την καραμέλα. Την τύλιξε και την κράτησε για να θυμάται ότι δεν υπέκυψε, ούτε στην αδυναμία του πατέρα της, ούτε και στη δική της.

Δεν είχε ακούσει ποτέ τη φράση 'αναβολή της εκπλήρωσης μιας επιθυμίας'. Είχε όμως νιώσει τη δύναμη που είχε η αντίσταση στην παρόρμηση να φάει την καραμέλα αυτή, μπροστά σε μια μεγαλύτερη επιβράβευση, όπως ήταν ο χρόνος που θα περνούσε με τη μητέρα της.

Το παιχνίδι με την καραμέλα μπορεί να ακούγεται σαν κάτι μικρό μπροστά στα μεγάλα πράγματα, όμως στην καρδιά ενός μικρού κοριτσιού ήταν η αρχή της ανεξαρτησίας. Αλλά και κάτι ακόμη σημαντικότερο: Ήταν η απόφαση να μην αφήσει τις επιθυμίες της να πάρουν τον έλεγχο της ζωής της.

Οι γιαγιάδες σας



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ

Ας δούμε τώρα τίνος η καραμέλα είναι λιγότερο λιωμένη. Φέρτε την στα μπροστινά σας δόντια και θα περάσω να ελέγξω το μέγεθός της.

[Σχολιάστε τις μικρότερες και τις μεγαλύτερες καραμέλες, καθώς και όσους μαθητές δεν έφαγαν την καραμέλα τους. Ρωτήστε τους πώς το κατάφεραν αυτό.]

Ενισχύστε την ιδέα ότι, όταν κάποιος θέλει, μπορεί να ελέγξει ακόμη και ορισμένες πολύ δυνατές παρορμήσεις. Τονίστε ότι Η ικανότητα αναμονής για την εκπλήρωση των επιθυμιών είναι ένα σημάδι ωριμότητας ενός ανθρώπου.

Σήμερα θα ανακαλύψουμε πόσο σημαντική είναι η ικανότητά μας να περιμένουμε -και να πάρουμε αυτά που επιθυμούμε, αργότερα. Αυτό το λέμε «αναβολή της εκπλήρωσης των επιθυμιών». Θα βασιστούμε σε τρεις παρατηρήσεις σχετικά με την κοινωνική ζωή:

1. Περιτριγυριζόμαστε από ανθρώπους, εταιρείες και διαφημίσεις που προσπαθούν να μας επηρεάσουν.
2. Συνήθως μας δαλεάζουν χρησιμοποιώντας τις επιθυμίες μας ή τις ανάγκες μας, ώστε να ενεργήσουμε με συγκεκριμένο τρόπο.
3. Ένας από τους καλύτερους τρόπους προστασίας από την παγίδα αυτή, είναι να μάθει κανείς να περιμένει για να πάρει αυτά που επιθυμεί ή χρειάζεται (αναβολή της εκπλήρωσης των επιθυμιών), και να μην αποφασίζει παρορμητικά.



= 10 λεπτά (Εναλλακτικές Α και Β)

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ 3 ΛΕΠΤΑ

Τι πιστεύετε ότι κάνει μερικούς ανθρώπους πιο ευάλωτους από άλλους σε αρνητικές επιρροές; Γράψτε τις σκέψεις σας στο τετράδιό σας.


[Γράψτε πιθανές απαντήσεις στον πίνακα και ενθαρρύνετε τη

συζήτηση, ανάλογα με τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας.]

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Πιθανές απαντήσεις:

- Έλλειψη στόχων ζωής
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης, ανασφάλεια
- Έλλειψη αυτοσεβασμού
- Παράβλεψη των συνεπειών που έχουν οι επιλογές
- Ανάγκη για αποδοχή και συμπάθεια από τους άλλους

 = 13 λεπτά (Εναλλακτική Β)



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΕ «ΑΝΑΜΟΝΗ» 8 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

Θα σας δώσω τώρα μια σειρά ερωτήσεων για τον εαυτό σας και θέλω από σας να γράψετε τις απαντήσεις στο τετράδιό σας.

1. Σε 1-2 προτάσεις, αναφέρετε μια περίπτωση όπου θέλατε κάτι πάρα πολύ, αλλά ο γονέας ή ο καθηγητής σας δεν σας το έδινε.
2. Σε 1-2 προτάσεις, περιγράψτε μια περίπτωση όπου κάνατε υπομονή για κάτι που επιθυμούσατε και για το πώς νιώσατε τότε.
3. Σε 1-2 προτάσεις, διηγηθείτε μια περίπτωση όπου επιθυμούσατε κάτι πάρα πολύ, αλλά το αρνηθήκατε στον εαυτό σας, ακόμη κι αν θα μπορούσατε να το είχατε πάρει.

Η απάντηση που θα δώσετε στην τρίτη ερώτηση είναι και η πιο σημαντική. Αν είπατε «όχι» στον εαυτό σας, ασκηθήκατε στην 'αναβολή της εκπλήρωσης μιας επιθυμίας'. Όσο περισσότερο εξασκηθείτε στο να λέτε «όχι» στον εαυτό σας, τόσο περισσότερη αυτοπειθαρχία θα αναπτύξετε και, άρα, θα είναι πιο εύκολο να σας εμπιστευτούν οι άλλοι.

Η αυτοπειθαρχία είναι κάτι που όλοι προσπαθούμε να βελτιώσουμε, και τότε-τότε τα καταφέρνουμε. Η έλλειψη αυτοπειθαρχίας σε ορισμένους τομείς της ζωής μπορεί να έχει άμεσες και σοβαρές συνέπειες, αλλά σε άλλους τομείς οι συνέπειες μπορεί να είναι πιο μακροπρόθεσμες και σοβαρές.


Μια άσκηση που θα μας βοηθήσει να γίνουμε ωριμότεροι, είναι να λέμε 'όχι' στον εαυτό μας όταν μπορούμε να πάρουμε κάτι που θέλουμε πάρα πολύ, και άμεσα, αλλά καταλαβαίνουμε ότι είναι σοφότερο να αντισταθούμε, παρά να υποκύψουμε σε αυτήν την επιθυμία.

Η σύνεση αναπτύσσεται κάνοντας συνετές επιλογές. Όσο πιο συνετοί είμαστε, τόσο περισσότερο ωριμάζουμε.

Αυτό που κάνουμε στο παρόν καθορίζει τι είδους άνθρωποι θα γίνουμε στο μέλλον. Οι γονείς, οι φίλοι και οι καθηγητές μας, επηρεάζουν βέβαια το μέλλον μας, αλλά και εμείς οι ίδιοι μπορούμε και εμείς οι ίδιοι να το επηρεάσουμε, σε μεγάλο βαθμό. Έτσι, μπορούμε να ενισχύσουμε τη δυνατότητα μας να καθορίσουμε την κατεύθυνση της ζωής μας, με τρεις τρόπους:

1. Αποφεύγουμε τους «ονειροθραύστες».
2. Βάζουμε στόχους για αυτό που θέλουμε να γίνουμε στη ζωή.
3. Προσδιορίζουμε ποιες θυσίες είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε για να τους πετύχουμε.

Οι 'ονειροθραύστες' που είδαμε μέχρι τώρα, υπόσχονται έντονη ευχαρίστηση και άμεση ικανοποίηση, με αποτέλεσμα να φαίνονται πολύ ελκυστικοί- ιδίως σε νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη ζωή τους- και κάποια στιγμή παίρνουν τον ολοκληρωτικό έλεγχο της ζωής όλων όσων πίστευαν ότι θα είναι αρκετά δυνατοί ώστε να τον επανακτήσουν, όταν το θελήσουν.

 = 18 λεπτά (Εναλλακτική Α)

 = 21 λεπτά (Εναλλακτική Β)

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ 2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Σε αυτό το μέρος του μαθήματος, ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν ανά δύο.

Θα ήθελα να προσπαθήσετε να θυμηθείτε το μάθημα όπου είχατε καταγράψει στο Προσωπικό σας Ημερολόγιο τα όνειρά σας για τη ζωή, καθώς και τα όσα θέλετε να κάνετε και να γίνετε ως ενήλικας. Ξαναγράψτε μέσα σε λίγες σειρές αυτό το όνειρο στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Αν δεν το έχετε μαζί σας, γράψτε μια νέα πρόταση που να μοιάζει με αυτήν που είχατε γράψει τότε.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΤΟΧΩΝ Ή ΟΝΕΙΡΩΝ 3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Έχετε τώρα ένα λεπτό χρόνο ο καθένας για να περιγράψετε ένα προσωπικό σας όνειρο που δεν έχετε πρόβλημα να μοιραστείτε με έναν συμμαθητή σας. Δεν θέλω να το αναφέρετε μόνο, αλλά να το περιγράψετε και να εξηγήσετε παράλληλα τον λόγο που θέλετε να το πετύχετε.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

[Διευκρινίστε στους μαθητές ότι αυτό είναι προαιρετικό και δεν υπάρχει πρόβλημα εάν δεν θέλουν να μοιραστούν ένα όνειρο τους.

Έπειτα από 5 λεπτά σταματήστε τη δραστηριότητα και δώστε νέες οδηγίες.]

ΑΝΑΦΟΡΑ

5 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Με βάση τη συζήτηση που μόλις κάνατε, θέλω κάποιιο να μου πουν ποια από τα όνειρα που σας περιέγραψαν οι συμμαθητές σας θα χρειαστούν περισσότερη επιμονή και προσπάθεια για να πραγματοποιηθούν, και εγώ θα τα γράψω στον πίνακα..

[Όταν θα έχουν μιλήσει αρκετοί μαθητές και θα έχετε συγκεντρωθεί αρκετά πράγματα στον πίνακα σχολιάστε τη λίστα, φροντίζοντας να επαινέσετε τα όνειρα των παιδιών που είναι προς τη σωστή κατεύθυνση]



= 31 λεπτά (Εναλλακτική Β)

**ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΠΕΡΙΠΟΥ 2 ΛΕΠΤΑ

Μπορείτε να θυμίσετε στους μαθητές ορισμένες περιπέτειες που διάβασαν στο μάθημα της λογοτεχνίας ή να τους ρωτήσετε ποιες ιστορίες περιπέτειας θυμούνται.

ΟΡΙΣΜΟΣ: Οι γνωστές από την Οδύσσεια του Ομήρου Σειρήνες σαγήνευαν τους ναυτικούς με το τραγούδι τους και τους οδηγούσαν στο θάνατο. Ο Οδυσσεύς διέταξε τα μέλη του πληρώματός του να βουλώσουν με κερύ τα αυτιά τους (όπως τον συμβούλεψε η Κίρκη) για να μην ακούσουν το τραγούδι των Σειρήνων. Στον μύθο των Αργοναυτών, ο Ορφέας τραγούδησε τόσο γλυκά που κατάφερε να κάνει τους Αργοναύτες να μην υποκύψουν

Όταν αρχίζετε να κυνηγάτε ένα όνειρο, αρχίζει μια περιπέτεια. Οι πιο ουσιαστικοί στόχοι και εκείνοι που μας ανταμείβουν περισσότερο όταν τους φτάσουμε, είναι εκείνοι που απαιτούν προσπάθεια και επιμονή. Θυμηθείτε τις περιπέτειες που διαβάζετε στη λογοτεχνία. Πολλές από αυτές έχουν να κάνουν με ήρωες που αντιστέκονται στον πειρασμό να ξεχάσουν τα όνειρά τους και αρνούνται να υποκύψουν σε αυτούς.

Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, τα δέλεαρ αυτά αντιπροσωπεύονταν από τις Σειρήνες. Οι ήρωες που έπεφταν θύματά τους γίνονταν δούλοι τους και σπάνια κατάφερναν να ξεφύγουν. Οι μύθοι αυτοί είναι τόσο ελκυστικοί, επειδή αντανakλούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε στη ζωή.

Θέλω να γνωρίζετε ότι, εάν έχετε ήδη εμπλακεί με έναν από τους «ονειροθραύστες» που εξετάσαμε, αυτό δεν σημαίνει ότι έχετε παγιδευτεί για πάντα. Μπορείτε και αυτή τη στιγμή να αποφασίσετε να αλλάξετε κατεύθυνση, απλώς, επειδή πειραματιστήκατε με αυτούς τους «ονειροθραύστες», τα πράγματα είναι κάπως πιο δύσκολα για εσάς, καθώς:

- Μπορεί να σας είναι ακόμη πιο δύσκολο να εμπιστευέστε τους άλλους, και να απολαμβάνετε τη

στις Σειρήνες.

Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε το «κάπνισμα» σε αυτόν το κατάλογο, ιδίως αν έχετε διδάξει το προαιρετικό μάθημα για το κάπνισμα (που βρίσκεται στο παράρτημα της ενότητας 3).

σχέση σας ακόμη και με τους κοντινούς σας ανθρώπους.

- Μπορεί να σας είναι όλο και πιο δύσκολο να απολαύσετε πράγματα τα οποία, πριν, σας έδιναν ευχαρίστηση και ευτυχία.
- Στο τέλος όλα όσα θεωρούσατε ότι θα σας απελευθέρωναν (ουσίες, αλκοόλ...) μπορεί τελικά να σας παιδεύσουν και να σας κάνουν να χάσετε τον έλεγχο της ζωής σας.



= 20 λεπτά (Εναλλακτική Α)



= 33 λεπτά (Εναλλακτική Β)

ΓΡΑΠΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Θα σας δώσω δύο ερωτήσεις τις οποίες θα ήθελα να απαντήσετε γραπτά. Δεν θα δει κανείς άλλος τις απαντήσεις σας, παρά μόνο εσείς.

1. Από όλες τις ανάγκες και τις επιθυμίες που έχετε, για ποια είναι πιο δύσκολο να κάνετε υπομονή;
2. Για ποιον λόγο δυσκολεύεστε;

Αν θέλετε να γίνετε ένας σπουδαίος πιανίστας, τότε θα πρέπει να αρχίσετε να μαθαίνετε από νωρίς τα θεωρητικά της μουσικής και τις τεχνικές του πιάνου. Θα πρέπει να εξασκήσετε καθημερινά πολλές ώρες στο πιάνο, καθώς και να διαχειρίζεστε την παρουσία σας μπροστά στο κοινό. Θα πρέπει επίσης να μάθετε πράγματα για τους συνθέτες και να παρακολουθείτε τον μαέστρο της ορχήστρας, προτού παίξετε σε μια σημαντική συναυλία.

Για να πετύχετε τους στόχους σας και να δώσετε σχήμα στο όνειρο της ζωής σας, χρειάζεται σκληρή δουλειά, πειθαρχία, πόνο και θυσίες. Δεν μπορείτε να πετύχετε τίποτα αν δεν κάνετε τίποτα.

- Αυτή είναι η αρχή της ουσιαστικής επιβράβευσης: Όσο πιο άμεση είναι η ανταμοιβή, τόσο λιγότερο ουσιαστικό είναι το αποτέλεσμα· όσο πιο πολύ καθυστερείτε την ανταμοιβή, τόσο πιο ουσιαστικό θα είναι το αποτέλεσμα.

Όλοι αυτοί που πέτυχαν στη ζωή τους, έχουν κάνει θυσίες για να φτάσουν εκεί. Όλες οι αθλήτριες και οι αθλητές, χρειάζεται να εργαστούν πολύ για να γίνουν πρωταθλητές και Ολυμπιονίκες. Από μικρή ηλικία χρειάζεται να τρώνε συγκεκριμένες ποσότητες φαγητού, να απέχουν από κοινωνικές δραστηριότητες -για να μην χάνουν ενέργεια-

και να είναι επικεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν. Όλο τους ήταν διατεθειμένοι να αφήσουν στην άκρη πολλές από τις άμεσες χαρές της παιδικής ηλικίας για να μπορέσουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.

 = 38 λεπτά (Εναλλακτική Β)

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

20 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Α

Αν επιλέξετε να συμπεριλάβετε αυτήν τη συνέντευξη, θα χρειαστείτε τουλάχιστον 20 λεπτά, οπότε ίσως θα χρειαστεί να διαγράψετε κάποια από τις προηγούμενες δραστηριότητες, π.χ. εκείνη που αφορά τους «ονειροθραύστες».

[Καλέστε στην τάξη έναν τοπικό καταξιωμένο αθλητή (ή καλλιτέχνη) για μια συνέντευξη. Οι ερωτήσεις θα πρέπει να αφορούν τις θυσίες που έκανε νωρίς στη ζωή για να γίνει αυτός που είναι. Ενθαρρύνετε τον καλεσμένο σας να μοιραστεί λεπτομέρειες του προγράμματος προπόνησης του: πόσες ώρες την ημέρα, ημέρες την εβδομάδα, πόσο κουραστικό ήταν, άλλες δραστηριότητες που θυσίασε, κ.ο.κ.]


 = 40 λεπτά (Εναλλακτική Α)

ΑΝΟΙΚΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

[Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν αθλητές ή άλλους επιτυχημένους ανθρώπους που επίσης επέλεξαν να εργαστούν σκληρά για να επιτύχουν έναν μακροπρόθεσμο στόχο.]

 = 43 λεπτά (Εναλλακτική Β)



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΕΩΣ 5 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

[Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν το σημείο στο προσωπικό τους ημερολόγιο, όπου είχαν επαναδιατυπώσει τα όνειρά τους για τη ζωή και έγραψαν τους στόχους που έθεσαν και τις θυσίες που πρέπει να κάνουν, ώστε να τους εκπληρώσουν. Πείτε τους να ξαναδιαβάσουν αυτά τα σημεία παίρνοντας υπόψη τους το σημερινό μάθημα και, αν χρειαστεί, να τα αναθεωρήσουν και να τα ξαναγράψουν.]

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν προτιμάτε να μην φέρουν οι μαθητές τις δικές τους διαφημίσεις στο μάθημα, φέρτε εσείς ορισμένες διαφημίσεις που θα έχετε επιλέξει ειδικά για το μάθημα 24, ώστε έχετε περισσότερο έλεγχο του μαθήματος.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, μην ξεχάσετε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

Για το επόμενο μάθημα, αναθέστε στους μαθητές να φέρουν μαζί τους παραδείγματα διαφημίσεων. Μπορούν να φέρουν διαφημίσεις από περιοδικά, εφημερίδες, ετικέτες από τρόφιμα, κάτι που αγόρασαν από το διαδίκτυο ή να γράψουν σε ένα χαρτί κάτι που άκουσαν στο ραδιόφωνο ή που είδαν στην τηλεόραση.]

Σε αυτό το μάθημα μάθαμε μια πολύ βασική δεξιότητα ζωής: Να μην επιδιώκουμε την άμεση εκπλήρωση των επιθυμιών μας.

Την επόμενη φορά θα ασχοληθούμε με μία ακόμα από τις δεξιότητες ζωής: την αναγνώριση της χειραγώγησης και των υπογείων μηνυμάτων που περνάνε τα ΜΜΕ.



= 45 λεπτά (Εναλλακτικές Α και Β)



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το παιδί σας για ένα όνειρο ζωής που επιδιώξατε και καταφέρατε να το εκπληρώσετε.
2. Μιλήστε με το παιδί σας για ένα όνειρο σας που δεν πραγματοποιήθηκε και αναφέρετε ποιο ήταν το εμπόδιο στην πραγματοποίησή του.



Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ
18



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν ισχυρές και έμμεσες (λανθάνουσες) τεχνικές για να επηρεάσουν και να χειραγωγήσουν τους ανθρώπους, έτσι ώστε να αγοράσουν τα προϊόντα τους και να προωθήσουν τις ιδέες και τη φιλοσοφία των διαφημιζόμενων.
2. Το να αντιλαμβανόμαστε (παρόμοιες) προσπάθειες των φίλων μας να μας απομακρύνουν από τα όνειρα για τη ζωή μας και να τις αποφεύγουμε, θα μας φέρει πιο κοντά στην επίτευξη των στόχων μας.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αξιολογήσουν παραδείγματα επίκαιρων διαφημίσεων.
2. Να αναφέρουν τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την πώληση ενός προϊόντος.
3. Να αντιληφθούν τα έμμεσα (λανθάνοντα) μηνύματα που συνοδεύουν τα προφανή και ανοικτά μηνύματα μιας διαφήμισης.
4. Να αξιολογήσουν την εγκυρότητα μιας διαφήμισης και να δημιουργήσουν μια διαφήμιση για ένα προϊόν κοινής χρήσης.
5. Να προειδοποιήσουν έναν φίλο τους σχετικά με μια χειριστική διαφήμιση.
6. Να αναγνωρίζουν τότε προσπαθούν οι συνομήλικοί τους να τους χειραγωγήσουν.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γαργιάδων και διαφημίσεις από περιοδικά.

- Ένα καθαρό μπουκάλι από σαμπουάν γεμισμένο με νερό.
- Θα μπορούσατε να έχετε μαζί σας μια στοίβα από περιοδικά και εφημερίδες για όσους μαθητές ξέχασαν ή δεν μπόρεσαν να φέρουν παραδείγματα των αγαπημένων τους διαφημίσεων.
- Θα πρέπει να προετοιμάσετε την αντίδρασή σας για το ενδεχόμενο κάποιοι μαθητές να φέρουν διαφημίσεις με ακατάλληλο περιεχόμενο. Είναι σημαντικό να διαχειριστείτε προσεκτικά τις διαφημίσεις αυτές, καθώς και τους μαθητές που τις έφεραν, χωρίς επικρίσεις. Αν αποφασίσετε ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν, να τους εξηγήσετε -όσο

πιο διακριτικά μπορείτε- τον λόγο για τον οποίο οι διαφημίσεις τους θα μπορούσαν να αποσπάσουν την προσοχή της τάξης από τον στόχο του μαθήματος.

- Εάν το να φέρουν οι μαθητές διαφημίσεις στην τάξη θεωρείτε ότι θα σας φέρει σε δύσκολη θέση, φέρτε εσείς κάποιες διαφημίσεις που θα έχετε επιλέξει ειδικά για το μάθημα, έτσι ώστε να έχετε καλύτερο έλεγχο του μαθήματος.
- Είναι καλό να φέρετε αντιπροσωπευτικά παραδείγματα 'προπαγάνδας' μέσω των διαφημίσεων από διάφορα είδη μέσων μαζικής ενημέρωσης. Θα βοηθήσει επίσης να συμπεριλάβετε επίκαιρα παραδείγματα από δημοφιλείς ταινίες και τραγούδια.
- Συγκεντρώστε έξι αντικείμενα, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στις διαφημίσεις που θα δημιουργήσουν οι μαθητές. Ακολουθεί μια λίστα με πιθανά αντικείμενα, καθώς και προτεινόμενες χρήσεις αυτών πέρα από τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν.
 1. Σφουγγάρι πινάκα – σκουπίζει παπούτσια, αφαιρεί το make-up.
 2. Κιμωλία– βερνίκι νυχιών, κραγιόν, στικ αφαίρεσης φακίδων, λευκαντικό δοντιών.
 3. Στυλό ή μολύβι – τυλιχτής μακαρονιών.
 4. Βιβλίο – δίσκος για τρόφιμα, κάθισμα, καπέλο.
 5. Παπούτσι – γλάστρα, μπολ παγωτού, κούπα.
 6. Χτένα – μπρελόκ, χαρτοκόπτης, οδοντόβουρτσα, μουσικό όργανο.

Σημείωση: Στο τελευταίο μέρος του μαθήματος θα χρειαστεί να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο δραστηριότητες. Αν ο χρόνος που διαθέτετε είναι περιορισμένος, θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά και, εκ των προτέρων, τις εναλλακτικές επιλογές και να επιλέξετε την καταλληλότερη και την πιο χρήσιμη για τους μαθητές σας. Αν έχετε περισσότερα από 50 λεπτά στη διάθεσή σας ή εάν επιλέξετε να χωρίσετε το παρόν μάθημα σε δύο συνεδρίες, αναπτύξτε και τις δύο δραστηριότητες.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Κατά την ανάλυση δημοφιλών καταστάσεων σε ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, εφαρμόστε την προσέγγιση που χρησιμοποιήσατε για την ανάλυση των διαφημίσεων.
- Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να αξιολογήσουν τα αγαπημένα τους τραγούδια, αναλύοντας τους στίχους, ώστε να εντοπίσουν μηνύματα που προσλαμβάνουν έμμεσα, χωρίς να το αντιλαμβάνονται.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



[Μπειτε στην αίθουσα κρατώντας το μπουκάλι του σαμπουάν το οποίο προορίζεται για την επίδειξη που ακολουθεί μετά την ιστορία.]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ίσως να θυμάστε πως, την προηγούμενη φορά, διαβάσαμε την ιστορία «Καραμελομαχίες» και μάθαμε μια πολύ βασική δεξιότητα ζωής: Να μην επιδιώκουμε την άμεση εκπλήρωση των επιθυμιών μας.

Σήμερα θα ασχοληθούμε με μία ακόμα από τις δεξιότητες ζωής: την αναγνώριση της χειραγώγησης και των υπογείων μηνυμάτων που περνάνε τα ΜΜΕ.

Βλέπω ότι φέρατε στο μάθημα κάποια ενδιαφέροντα παραδείγματα πειθούς που χρησιμοποιούν τα μέσα. Θα τα χρησιμοποιήσουμε σε λίγο, πρώτα όμως ας δούμε τι κάνουν οι τρεις μαθητές της ιστορίας μας.



ΙΣΤΟΡΙΑ 4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία.]

Ένας φάκελος με σελίδες από εφημερίδες και περιοδικά περίμενε τους συμμαθητές εκείνη τη Δευτέρα το απόγευμα. Έλα, όμως, που τις Δευτέρες τα παιδιά πάντα νυστάζουν, γιατί παρασύρονται την Κυριακή το βράδυ και κοιμούνται αργά! Έτσι ο Αλέξανδρος χασμουρήθηκε καλύπτοντας βαριεστημένα το στόμα του.

«Σταμάτα! Θα μας κάνεις να χασμουριόμαστε όλοι σε λίγο», τον πείραξε ο Δημήτρης.

«Το καλό που τους θέλω είναι να μας έχουν μια σύντομη επιστολή σήμερα», είπε ο Αλέξανδρος, προσθέτοντας: «Είμαι πάρα πολύ κουρασμένος για να ακούσω μια μακρόσυρτη επιστολή των γιαγιάδων. Ποιος σκέφτηκε ότι η Δευτέρα είναι μια καλή μέρα για να εξερευνήσουμε το κουτί των γιαγιάδων; Οι Δευτέρες είναι φτιαγμένες για να αναπληρώνουμε τον ύπνο που χάσαμε το Σαββατοκύριακο.

Αμέσως μόλις ο Αλέξανδρος τελείωσε το λογύδριό του για τις Δευτέρες, μπήκε η κυρία Αλεξίου στην τάξη. «Συγγνώμη που άργησα. Δευτέρα είναι, καταλαβαίνετε νομίζω».

Έγνεψαν όλοι πως συμφωνούσαν.

«Μου πήρε αρκετή ώρα να προετοιμάσω το μάθημα των γιαγιάδων αυτής της εβδομάδας. Αναστασία, η γιαγιά σου η Σοφία έχει εμμονή με το να κάνει κανείς τα πράγματα με τον σωστό τρόπο, έτσι δεν είναι;

«Ναι, έχει κάποιες πολύ συγκεκριμένες αντιλήψεις για τη ζωή και, για να είμαι ειλικρινής, για

τα πάντα» είπε η Αναστασία.

«Έτσι είναι, όμως οι γιαγιάδες σας δεν ξεγελιούνται εύκολα και δεν θέλουν να ξεγελαστείτε ούτε και εσείς. Ας διαβάσω τις οδηγίες τους για σήμερα». Έπειτα, άνοιξε το κουτί και έβγαλε από μέσα αυτό το σημείωμα:

Εγώ, η Σοφία, είδα μια φορά έναν ταχυδακτυλουργό να κάνει ένα απίστευτο κόλπο. Όταν του ζήτησα να το επαναλάβει, χαμογέλασε και μου είπε: «Η πρώτη φορά είναι μαγεία, η δεύτερη όμως είναι εκπαίδευση. Για να εκπαιδευτείς, πρέπει να πληριώσεις». Ένα παράξενο μικρό μάθημα που δεν ξέχασα ποτέ. Προφανώς μόλις μάθεις το μυστικό, παύει πια να είναι... μαγικό. Μεγάλο μέρος από την έκπληξη που προκαλεί και τη δύναμη που έχει το κόλπο αυτό, χάνονται. Το κρυφό, το μυστήριο είναι πάντοτε πιο ενδιαφέρον από το εμφανές. Σήμερα θα σας αποκαλύψουμε ένα από τα πιο ακριβά μαγικά κόλπα που είδατε ποτέ και δεν θα σας κριώσουμε ούτε λεπτό!

Είμαστε οίχουρες ότι η καθηγήτριά σας έχει συγκεντρώσει όλα τα υλικά που θα χρειαστεί. Αυτό το... μαγικό κόλπο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ανικανοποίητοι, ενώ ήσασταν ικανοποιημένοι να μετατρέψει την περιέργειά σας σε μια ατέρμονη πείνα: να δημιουργήσει μια ανάγκη εκεί που δεν υπήρχε και να μετατρέψει έναν -κατά τα άλλα λαμπρό- νέο σε έναν ευκολόπιστο ηλίθιο. Το ξέρουμε! Συνέβη σε όλες μας, παρότι μεγαλώσαμε σε μια εποχή όπου αυτός ο τρόπος χειραγώγησης ήταν οπάνιος. Ο τρόπος αυτός λέγεται «διαφήμιση». Πολλοί άνθρωποι του επιχειρηματικού κόσμου θα σας πουν ότι αυτή είναι που κινεί ολόκληρο τον κόσμο.

Ωρα λοιπόν να σας αφήσουμε να δουλέψετε, μιας και η καθηγήτριά σας ήδη έχει λάβει τις οδηγίες για αυτή την άσκηση. Θα είναι μια εκπαίδευση που θα αξίζει τον κόπο, από την πρώτη στιγμή που θα χρειαστεί να την κάνετε πράξη.

Οι γιαγιάδες σας

Αντί να διαβάσουμε απλώς το τρικ που σκαρφίστηκαν οι γιαγιάδες, λέω καλύτερα να το κάνουμε!

[Ο διδάσκων πιάνει στα χέρια του το άδειο, καθαρό μπουκάλι από σαμπουάν που είναι γεμισμένο με νερό (ή κάποιο άλλο πόσιμο υγρό) και πίνει από αυτό μπροστά στους μαθητές. Μιλά ενθουσιασμένος για τα οφέλη που έχει το να πίνει κανείς σαμπουάν σε καθημερινή βάση. Αναφέρει πολλά οφέλη, π.χ., λευκά δόντια, δέρμα που λάμπει, λαμπερά νύχια, καταργεί το λούσιμο επειδή δουλεύει από μέσα προς τα έξω. Ο διδάσκων μπορεί να «φουσκώσει» το σαμπουάν όσο θέλει. Ζητήστε σχόλια από τους μαθητές και ρωτήστε αν θέλει κανείς να το δοκιμάσει.]

Παρόλο που ήδη γνωρίζετε ότι το σαμπουάν χρησιμοποιείται για να πλένουμε τα μαλλιά μας, προσπάθησα να σας πείσω ότι έχει πολλά ακόμη οφέλη. Οι

Εξηγήστε στους μαθητές ότι αυτό είναι ένα παράδειγμα για τα είδη της προπαγάνδας των ΜΜΕ για την οποία θα συζητήσετε σήμερα.

διαφημιζόμενοι χρησιμοποιούν μέσα όπως τις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τις διαφημιστικές πινακίδες, τις διαφημίσεις στο ραδιόφωνο, τα περιοδικά και τις εφημερίδες για να μας πουλήσουν πολύ περισσότερα από ό,τι το ίδιο το προϊόν που διαφημίζεται. Πολλές φορές προωθούν έναν τρόπο ζωής, μια ιδέα ή μια φιλοσοφία σχεδιασμένη να ωφελήσει τον διαφημιζόμενο, και όχι τον καταναλωτή. Επίσης, προκειμένου να διαφημίσουν ένα προϊόν, μπορεί να χρησιμοποιήσουν και αθέμιτα μέσα.



= 8 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ 25 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Α

* Επιλέξτε την Εναλλακτική
Α ή Β

Τώρα θα δούμε τις διαφημίσεις που φέρατε μαζί σας και θα φτιάξουμε μία λίστα στον πίνακα με τα μηνύματα που αυτές προσπαθούν να περάσουν, και θα κρίνουμε εάν τα μηνύματα αυτά είναι αλήθεια ή μύθος. Αναζητήστε λοιπόν τα λανθάνοντα (έμμεσα) μηνύματα που περνούν, είτε αυτά είναι γλωσσικά, είτε εξωγλωσσικά (όχι, δηλαδή, μόνο μέσα από τον λόγο, αλλά και μέσα από τη γλώσσα του σώματος που χρησιμοποιούν τα μοντέλα στις τυπωμένες φωτογραφίες και εικόνες).

[Σχεδιάστε τρεις στήλες στον πίνακα. Στην πρώτη θα γράψετε το προϊόν, στη δεύτερη τη λέξη ΑΛΗΘΕΙΑ και στην τρίτη τη λέξη ΜΥΘΟΣ. Ζητήστε από τους μαθητές να σας πουν ποιο είναι το μήνυμα της διαφήμισης με την οποία ασχολούνται κάθε φορά, και να αποφασίσουν όλοι μαζί εάν το μήνυμα είναι αλήθεια ή μύθος. Γράψτε κατόπιν το αποτέλεσμα στην κατάλληλη στήλη. Ο πίνακας μπορεί να μοιάζει με τον παρακάτω. Παράδειγμα:]

ΠΡΟΙΟΝ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΜΥΘΟΣ
Σαμπουάν	Θα κάνει τα μαλλιά μας καθαρά.	Θα κάνει κάποιον να σας ζητήσει να βγείτε ραντεβού.
Οδοντόκρεμα	Καθαρίζει τα βακτήρια που προκαλούνται από υπολείμματα φαγητού.	Αν χρησιμοποιήσετε μία συγκεκριμένη μάρκα οδοντόκρεμας, πολλοί θα θέλουν να σας φιλήσουν.

Χτένα	Ξεμπλέκει τα μαλλιά.	Αν χρησιμοποιήσετε μία συγκεκριμένη χτένα, θα θελήσουν πολλοί να περάσουν τα δάχτυλά τους ανάμεσα στα μαλλιά σας.
Δημητριακά	Μπορούν να δώσουν ενέργεια στο σώμα σας.	Αν τρώτε μια συγκεκριμένη μάρκα δημητριακών, αυτό θα επηρεάσει θετικά τη σεξουαλική σας ζωή.
Τζιν παντελόνι	Άνετα για τη δουλειά.	Θα είστε δημοφιλείς, αν φορέσετε μία συγκεκριμένη μάρκα τζιν.
Αυτοκίνητο	Χρήσιμο για τη μετακίνησή μας, ιδίως σε μακρινούς προορισμούς.	Θα κάνει τους ανθρώπους να σας θαυμάζουν.
Κρασί	Δυνατό οινοπνευματώδες ποτό, με ελάχιστη γεύση, που αναστέλλει την αντίληψη και τη σκέψη.	Ένα δυνατό οινοπνευματώδες ποτό που κάνει έναν άντρα να φαίνεται - και να αισθάνεται δυνατός.



= 33 λεπτά



**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ**
25 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

[Σε αυτήν την εναλλακτική, θα κάνετε μια συντομότερη εκδοχή της παραπάνω δραστηριότητας στην οποία θα εντοπίσετε ορισμένες από τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές.]

Αφού αφιερώσαμε λίγα λεπτά για να εντοπίσουμε μερικές από τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές για να μας επηρεάσουν -και σε μερικές περιπτώσεις να μας πιάσουν- να κάνουμε ανθυγιεινές επιλογές, θα ήθελα να δημιουργήσετε το δικό σας διαφημιστικό, έχοντας υπόψη σας μερικές ερωτήσεις που θα ακολουθήσουν.

[Έχετε 10 λεπτά ώστε να χωρίσετε τους μαθητές σε έξι ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα αντικείμενο από αυτά που έχετε προετοιμάσει για να δημιουργήσουν το διαφημιστικό τους, το οποίο στη συνέχεια θα παρουσιάσουν προφορικά στην τάξη. Το διαφημιστικό θα πρέπει να μην εστιάζει στις συνηθισμένες, αλλά σε λιγότερο προφανείς χρήσεις των αντικειμένων.

Δώστε τρία λεπτά στην κάθε ομάδα για να παρουσιάσει το διαφημιστικό της στην υπόλοιπη τάξη. Αν σας το επιτρέπει ο χρόνος, μπορείτε να διευρύνετε χρονικά το κομμάτι αυτό του

μαθήματος. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να απαντήσει τις ερωτήσεις που ακολουθούν σε σχέση με το προϊόν που διαφημίζουν.

1. Ποιο είναι το προϊόν που πωλείται;
2. Το διαφημιστικό μήνυμα είναι προφανές ή μήπως παρουσιάζεται έμμεσα;
3. Το διαφημιστικό μήνυμα 'πουλάει' μια ιδέα, μια φιλοσοφία ή ένα προϊόν;
4. Ποιο πιστεύετε ότι είναι το κοινό-στόχος, κρίνοντας από τον τρόπο που παρουσιάζεται το προϊόν;
5. Εσείς θα προωθούσατε το συγκεκριμένο προϊόν;
6. Θα μπορούσατε να υποστηρίξετε το συγκεκριμένο προϊόν, ώστε να 'περάσει' στην αγορά, ή όχι; Εξηγήστε τον λόγο.
7. Είναι αντικειμενικός ο τρόπος που παρουσιάζεται το προϊόν; Ποιες είναι οι αλήθειες και ποιοι οι μύθοι;
8. Τι αισθάνεστε όταν βλέπετε, ακούτε ή διαβάσετε αυτήν την διαφήμιση;

[Αφού ολοκληρωθούν οι παρουσιάσεις, συζητήστε με την τάξη τον τρόπο με τον οποίο τα μηνύματα των διαφημίσεων που έφεραν οι μαθητές -καθώς και εκείνων που δημιούργησαν μέσα στην τάξη- καταφέρνουν να έχουν ισχυρή επιρροή στις επιλογές που κάνουμε.]

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πόσο ισχυρές είναι οι επιδράσεις των διαφημίσεων, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τότε οι συνομήλικοί μας προσπαθούν να μας χειραγωγήσουν, με τον ίδιο τρόπο που χειραγωγήθηκαν και οι ίδιοι από τα ΜΜΕ.



= 33 λεπτά



ΚΟΥΙΖ
ΑΛΗΘΕΙΑ-ΜΥΘΟΣ
ΓΙΑ ΤΑ ΜΜΕ
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν τις απαντήσεις τους στο τετράδιό τους. Αφού τους δώσετε αρκετό χρόνο για να γράψουν, ζητήστε τους να σηκώσουν το χέρι εάν συμφωνούν με κάποια από τις παρακάτω προτάσεις του κουίζ. Μόλις ψηφίσουν, ζητήστε τους να κατεβάσουν τα χέρια και συζητήστε κατά πόσο ισχύει η κάθε πρόταση.]

1. Οι έφηβοι σε ορισμένες βιομηχανοποιημένες χώρες εκτίθενται σε περισσότερες από 10.000 σεξουαλικές αναφορές τον χρόνο στην τηλεόραση. (Αλήθεια)

[Σύμφωνα με στατιστικές, στις Ηνωμένες Πολιτείες οι νέοι εκτίθενται σε 14.000 σεξουαλικές αναφορές, το χρόνο.]

2. Οι περισσότερες τηλεοπτικές σειρές παρουσιάζουν την

Οι διαφημίσεις μπορεί να δημιουργήσουν λανθασμένες προσδοκίες για τη ζωή, αφού προβάλλουν την πολυτελή και άνετη ζωή. Οι διδάσκοντες πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να αναλύουν κριτικά τις διαφημίσεις, και να τους δώσουν εφόδια ώστε να παραμείνουν συνδεδεμένοι με την πραγματικότητα και την κανονικότητα της καθημερινής ζωής.

Οι τηλεοπτικές διαφημίσεις κάνουν τους ανθρώπους παθητικούς δέκτες των πληροφοριών, αφού οι άνθρωποι παύουν να τις εξετάζουν με κριτικό τρόπο.

πραγματικότητα με ρεαλιστικό τρόπο. (Μύθος)

[Η αλήθεια: Τα τηλεοπτικά θεάματα είναι ακριβώς αυτό: θεάματα. Σκεφτείτε για λίγο: πόσες οικογένειες γνωρίζετε που να μπορούν να λύσουν ένα πολύ δύσκολο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν, μέσα σε μία μόνο ώρα;]

3. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου μέσα από τη διαφήμιση δεν έχει καμία επιρροή στους ανθρώπους. (Μύθος)


[Η αλήθεια: η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου μέσα από τη διαφήμιση επηρεάζει τους ανθρώπους. Ο νους μας απορροφά λέξεις και εικόνες και αυτές αρχίζουν σιγά-σιγά να επηρεάζουν τις επιλογές μας, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε ότι οι επιλογές αυτές συνδέονται με τις εικόνες που είδαμε.]

4. Οι εικόνες των διαφημίσεων δεν επηρεάζουν τη συμπεριφορά. (Μύθος)

[Η αλήθεια: οι εταιρείες επενδύουν εκατοντάδες εκατομμύρια δολάρια ή ευρώ σε διαφημίσεις. Πιστεύετε ότι θα έκαναν κάτι τέτοιο αν οι διαφημίσεις δεν είχαν αποτέλεσμα;]⁵

5. Η τηλεόραση επηρεάζει την προσωπικότητα. (Αλήθεια)

[Αναστέλλει την ενεργό προσοχή, περιορίζει τη φαντασία, παρεμποδίζει τη δυνατότητα μας να σκεφτούμε καθαρά και μας απομακρύνει από την κοινωνική αλληλεπίδραση, η οποία έχει ουσιαστική σημασία.]⁶

 = 41 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΓΡΑΨΙΜΟ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ 4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα εξετάσαμε τα μηνύματα που περιέχουν οι διαφημίσεις με τις οποίες ασχοληθήκαμε. Ορισμένα μηνύματα ήταν άμεσα και άλλα έμμεσα. Τώρα θα ήθελα από εσάς να κάνετε ένα βήμα παραπέρα και να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε σήμερα. Καταγράψτε παρακαλώ στο τετράδιό σας, τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Τι παρατηρήσατε στις διαφημίσεις που εξετάσαμε

⁵ Kilbourne, J. (1987). *Still Killing Us Softly*. Cambridge documentary films

⁶ Winn, M. 1977. *The Plug-in Drug*. New York: Viking.

σήμερα;

2. Είδατε κάτι στις διαφημίσεις που δεν είχατε προσέξει πριν από αυτό το μάθημα; Αν ναι, τι;

Εργασία για το σπίτι:

Μαζί με τον γονέα σας ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, αναλύστε τουλάχιστον τρεις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τα περιοδικά ή τις εφημερίδες και για καθεμία γράψτε στο τετράδιό σας ποιο αγαθό ή ποια υπηρεσία προωθείται. Θέλω επίσης να αποφασίσετε εάν η διαφήμιση δίνει περισσότερη έμφαση στα ίδια τα χαρακτηριστικά του προϊόντος ή στο πόσο καλύτερη θα κάνει τη ζωή σας το προϊόν και να τα γράψετε στο τετράδιό σας.

Σήμερα κάναμε μια προσπάθεια να βγάλουμε το προσωπίο από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Την επόμενη φορά θα ασχοληθούμε με μία άλλη εξαιρετικά σημαντική δεξιότητα ζωής: τη δύναμη που έχει το να λέμε «όχι».

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Καθώς θα βλέπετε τηλεόραση αυτή την εβδομάδα μαζί με το παιδί σας, παρατηρήστε προσεκτικά τις διαφημίσεις και προσπαθήστε να εντοπίσετε μαζί όσες προσπαθούν να μας ξεγελάσουν για να αγοράσουμε τα προϊόντα που παρουσιάζουν, δίνοντας μια ψεύτικη εικόνα.
2. Αξιολογήστε μαζί τρεις διαφημίσεις για την εργασία που έχει για το σπίτι.



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ «ΟΧΙ»

ΜΑΘΗΜΑ
19



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν από τώρα, τη σημασία που έχει να λένε 'όχι' σε δραστηριότητες που θα μπορούσαν να τους βλάψουν σωματικά, συναισθηματικά ή ψυχολογικά.
2. Είναι σημαντικό να μάθουν πότε να λένε 'όχι', καθώς και τρόπους για να διαχειριστούν άβολες καταστάσεις, όπου δυσκολεύονται να αρνηθούν.
3. Υπάρχει αποτελεσματικός τρόπος έκφρασης του 'όχι'.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να προετοιμάσουν μικρά σκετς που να επιδεικνύουν τη σημασία της άρνησης σε ορισμένες καταστάσεις.
2. Να αρνούνται με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τα λόγια ή τις πράξεις τους.
3. Να περιγράψουν πόσο δύσκολο είναι να αντιμετωπίσει κανείς την πίεση της ομάδας.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Σε αυτό το μάθημα δεν περιλαμβάνονται ούτε αντικείμενα μέσα στο Κουτί ούτε επιστολή των γιαγιάδων.

Δέκα φασόλια για κάθε μαθητή. Μπορούν να αντικατασταθούν με κουμπιά, μπίλιες, βότσαλα ή με οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο μπορείτε να βρείτε εύκολα. Δεν χρειάζεται να οριστούν συγκεκριμένες «μάρκες» ούτε και να έχουν το ίδιο μέγεθος. Αρκεί να είναι αρκετά μικρές ώστε οι μαθητές να μπορούν να μεταφέρουν εύκολα 20 από αυτές.

Προετοιμασία για το σκετς «Μπαίνω στον πειρασμό να πιω». Πριν από το μάθημα πρέπει να έχετε ζητήσει από μερικούς μεγαλύτερους μαθητές να προετοιμάσουν ένα μικρό σκετς ή θεατρικό έργο με το ακόλουθο σενάριο:

- Ο Στάθης δέχτηκε την πρόσκληση του φίλου του (Βαγγέλη) να δουν μαζί έναν ποδοσφαιρικό αγώνα στην τηλεόραση, στο σπίτι του φίλου του. Είναι Σάββατο απόγευμα και οι γονείς του Βαγγέλη δεν είναι στο σπίτι.
- Στο ημίχρονο, ο Βαγγέλης πηγαίνει στο ψυγείο να πάρει κάποια σνακ και τότε βλέπει τις μπύρες των γονιών του και λέει στον Στάθη: «Έλα να δεις τι βρήκα!».

- Ο Βαγγέλης προσφέρει στον Στάθη μια μπύρα και εκείνος λέει «όχι», αλλά ο Βαγγέλης αποφασίζει να την πιεί.
- Ο Στάθης καταλαβαίνει ότι αν μείνει περισσότερο στο σπίτι, μπορεί να μπει στον πειρασμό να πιει και αυτός, εξαιτίας της πίεσης που του ασκεί ο Βαγγέλης.
- Ο Στάθης αισθάνεται πιεσμένος να δεχτεί και έτσι, για να αποφύγει να βλάψει τη φιλία τους, αποφασίζει να φύγει και να δει τον υπόλοιπο αγώνα στο σπίτι του.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2 ΛΕΠΤΑ

Δεν υπάρχει επιστολή των γιαγιάδων στο μάθημα αυτό.

Την προηγούμενη φορά, είδαμε πόσο δυνατή είναι η επιρροή των ΜΜΕ. Αρκετά μαθήματα νωρίτερα, στο πρώτο μάθημα της ενότητας, μιλήσαμε για τη δύναμη που έχει η επιρροή και η πίεση των συνομηλίκων. Σήμερα θα συζητήσουμε και θα εξασκήσουμε μία από τις πιο ισχυρές δεξιότητες που μπορεί κανείς να αναπτύξει κανείς, ώστε να αντιμετωπίσει την πίεση αυτή: την τέχνη του να λέει «όχι».

Ο καλύτερος τρόπος για να πούμε «όχι» δεν είναι μόνο με τα λόγια μας. Είναι και με τις πράξεις μας.

Έτσι λοιπόν, στο σημερινό μάθημα θα συζητήσουμε τη σημασία του να λέει κανείς «όχι» τόσο με τα λόγια όσο και με τις πράξεις του.

Όταν ήμασταν μικρότεροι, οι μητέρες μας συνήθως μας έλεγαν «όχι» για να μας προστατέψουν από επικίνδυνες δραστηριότητες. Σήμερα όμως, θα μελετήσουμε πώς να επιλέγουμε εμείς οι ίδιοι να το κάνουμε.

Λίγοι άνθρωποι έχουν συνειδητοποιήσει πόσο εύκολο είναι να τους πείσουν οι άλλοι να πουν «ναι», ακόμη και παρά τη θέλησή τους.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΘΑ ΣΕ ΚΑΝΩ ΝΑ ΠΕΙΣ 'ΝΑΙ'»

Τώρα θα δώσω στον καθένα σας από 10 φασόλια [ή μπίλιες, μικρά βότσαλα, ή ξυλομπογιές, ή οποιαδήποτε άλλες 'μάρκες' έχετε διαθέσιμες]. Έπειτα θα σας βρω έναν συμπαίκτη με τον οποίο θα κάνετε έναν διάλογο για τον αγαπημένο σας καθηγητή ή το αγαπημένο σας χόμπι.

Ο σκοπός σας σε αυτή τη δραστηριότητα είναι να διατηρήσετε όλα σας τα φασόλια. Κάθε φορά που θα σας αναγκάσει ο συμπαίκτης σας να πείτε «ναι», θα πρέπει να

Αν έχετε χρόνο, μπορείτε να επιλέξετε έναν μαθητή και να παίξετε το σενάριο της διπλανής στήλης, για να κάνετε μια επίδειξη του παιχνιδιού:

Σημείωση: Μία άλλη εναλλακτική για το παιχνίδι αυτό, είναι να αφήσετε τους μαθητές να κινηθούν ελεύθερα μέσα στον χώρο της τάξης κάνοντας διάλογο με οποιονδήποτε επιλέξουν και, όποιος στο τέλος έχει περισσότερα φασόλια, κερδίζει.



= 10 λεπτά

μου δίνετε ένα φασόλι.

[Αρχή προαιρετικού τμήματος:]

Διδάσκων: «**Ηρθες χθες στο σχολείο;**»

Μαθητής: «**Ναι.**»

Διδάσκων: «**Δώσε μου ένα φασόλι.**»

Διδάσκων: «**Με συγχωρείς. Σε ξεγέλασα, έτσι δεν είναι;**»

Μαθητής: «**Μημ.**»

Διδάσκων: «**Δώσε μου άλλο ένα φασόλι.**»

Διδάσκων: «**Θέλεις να σου δώσω πίσω τα φασόλια σου;**»

Μαθητής: (γνέφει καταφατικά).

Διδάσκων: «**Δώσε μου ένα φασόλι.**»

Διδάσκων (σε όλη την τάξη): «**Καταλάβετε πώς παίζεται το παιχνίδι;**»

Μαθητές: Πολλοί γνέφουν καταφατικά ή λένε «ναι» με κάποιον τρόπο.

Διδάσκων: «**Μου χρωστάτε όλοι ένα φασόλι!**»

[Τέλος προαιρετικού τμήματος.]

Θα συνεχίσουμε το παιχνίδι για τρία λεπτά, και όποιος από τους δυο σας έχει τα περισσότερα φασόλια, κερδίζει.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Βλέπετε πόσο εύκολα χρησιμοποιούμε αυτές τις λέξεις στην καθημερινή μας γλώσσα; Λέμε «ναι» με πάρα πολλούς τρόπους χωρίς να σκεφτούμε προτού μιλήσουμε. Είμαι βέβαιη ότι κάποιος από εσάς θα έχουν να διηγηθούν στην υπόλοιπη τάξη, κάποιους δημιουργικούς τρόπους που εφηύραν ώστε να αναγκάσουν τον συμπαίκτη τους να πει «ναι» στο παιχνίδι.

[Δώστε χρόνο έτσι ώστε αρκετοί μαθητές να μεταφέρουν παραδείγματα.]



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΠΟΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

[Στην επόμενη δραστηριότητα οι μαθητές θα διαπιστώσουν πόσο εύκολα υποκύπτουν οι φίλοι τους στην πίεση των

ΕΙΝΑΙ ΜΑΚΡΥΤΕΡΗ;» 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σημείωση: Να επιλέξετε έναν μαθητή που δεν είναι ιδιαίτερα ντροπαλός.

Τραβήξτε μια κάθετη γραμμή μήκους ενός μέτρου περίπου (Γραμμή 1).

Τραβήξτε μία οριζόντια γραμμή μήκους 90 εκατοστών (Γραμμή 2).

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αν ο πίνακας που έχετε είναι πολύ μικρός για να έχουν οι γραμμές αρκετή απόσταση, μπορείτε να ζητήσετε από δύο μαθητές να κρατήσουν παράλληλα προς το πάτωμα δύο νήματα του ίδιου περιόδου μήκους.

άλλων να πουν «ναι», παρόλο που γνωρίζουν πως πρέπει να πουν «όχι».

Στείλτε έναν μαθητή στο γραφείο του διευθυντή (ή κάπου αλλού) για κάποιο 'θέλημα'. Όσο θα λείπει ο μαθητής, τραβήξτε στον πίνακα δύο ευθείες γραμμές, που να μην διασταυρώνονται και να έχουν μια απόσταση η μία από την άλλη.

Πείτε στους μαθητές ότι όταν τους ρωτήσετε ποια γραμμή είναι μακρύτερη, θα πρέπει να επιλέξουν τη Γραμμή 2. Όταν επιστρέψει ο μαθητής που στείλατε έξω, ρωτήστε την τάξη ποια γραμμή είναι μακρύτερη.]

[Πείτε: «Σηκώστε το χέρι σας αν πιστεύετε ότι η Γραμμή 1 είναι μακρύτερη». Φυσικά, ο μαθητής που έλειπε νωρίτερα θα σηκώσει το χέρι. Τότε ρωτήστε: «Ποιοι πιστεύουν ότι η Γραμμή 2 είναι μακρύτερη;»

Οι υπόλοιποι μαθητές θα σηκώσουν το χέρι. Ρωτήστε τον μόνο μαθητή που δεν σήκωσε το χέρι του αν θέλει να αλλάξει την απάντησή του – συνήθως την αλλάζει. Ακόμη κι αν ο μαθητής δεν την αλλάξει, μπορείτε να τον ρωτήσετε αν οι πράξεις των συμμαθητών του τον έκαναν να επανεξετάσει, να αμφισβητήσει ή να έχει λιγότερη αυτοπεποίθηση για την απάντησή του. Ρωτήστε τον μαθητή αν μπήκε στον πειρασμό απλώς να συμφωνήσει με την υπόλοιπη τάξη.]

Ο (όνομα μαθητή) άλλαξε την απάντησή του (ή μπήκε στον πειρασμό να το κάνει) εξαιτίας της επιρροής που δέχθηκε από την ομάδα. Οι φίλοι και οι γνωστοί μας συχνά μας πιέζουν να πούμε «ναι» όταν θα έπρεπε να πούμε «όχι». Μπορούμε να πούμε «όχι» με τα λόγια, ή με τις πράξεις μας ή και με τα δύο.



= 15 λεπτά



ΣΚΕΤΣ «ΜΠΑΙΝΩ ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ ΝΑ ΠΙΩ» 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Θα μπορούσατε να επιμηκύνετε τον χρόνο του σκετς, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις της δεξιάς στήλης.

Δραστηριότητα (βλ. Προετοιμασία διδάσκοντα)

[Πείτε στους μαθητές ότι θα ακολουθήσει ένα μικρό σκετς. Ζητήστε από τους δύο μεγαλύτερους μαθητές να παίξουν το σύντομο σκετς και ευχαριστήστε τους όταν τελειώσουν.

Έπειτα, ρωτήστε την τάξη τα εξής:]

Τι άλλο θα μπορούσε να είχε απαντήσει ο Στάθης;

1. Αν βρισκόσασταν στην ίδια κατάσταση, θα κάνατε ό,τι έκανε και ο Στάθης, ή μήπως κάτι άλλο;
2. Τι θα μπορούσε να διευκολύνει την απόφασή του Στάθης να φύγει από το σπίτι του φίλου του και να μην

μπει στον πειρασμό να πει;

[Παράδειγμα: Αν ο Στάθης είχε μαζί του έναν ακόμη φίλο που επίσης θα αποχωρούσε.]

3. Τι θα μπορούσε να είχε δυσκολέψει την απόφασή του αυτή;

[Παράδειγμα για τον διδάσκοντα: Αν η παρέα ήταν μεγαλύτερη ή εάν οι φίλοι του τον πίεζαν να μείνει.]

4. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιον άλλον τρόπο με τον οποίο ο Στάθης θα μπορούσε να αρνηθεί να πει ή να μεθύσει χωρίς να διακινδυνεύσει να χαλάσει τη φιλία του με τον Βαγγέλη;

 = 25 λεπτά



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ
ΣΤΟ «ΟΧΙ»
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Όχι μόνο ο Στάθης, αλλά και ο Βαγγέλης θα πρέπει να έχει τη δύναμη να πει «όχι». Ο πραγματικός φίλος είναι αρκετά δυνατός ώστε να αγαπά και να δίνει χωρίς να χειραγωγεί.

Να θυμάστε ότι η αγάπη θέλει το καλύτερο για τον άλλον, είτε πρόκειται για άντρα, είτε για γυναίκα. Όποιος χειραγωγεί τους ανθρώπους, θέλει μόνο να παίρνει -και όχι να δίνει- και χρησιμοποιεί τους άλλους για να πάρει αυτό που θέλει. Η πιεστική αυτή χειραγωγήση γίνεται, κάποια στιγμή, καταστροφική.

Θα σας πω τώρα ένα μικρό μυστικό, τόσο απλό που στην αρχή δεν θα μπορείτε να πιστέψετε ότι έχει αποτελέσματα. Το μυστικό είναι αυτό: Ένα απλό «όχι». Ένα 'Όχι' είναι πολύ πιο ισχυρό από ένα σωρό δικαιολογίες και εξηγήσεις.

Για ποιο λόγο; Γιατί κάθε φορά που δίνετε εξηγήσεις, ή βρίσκετε δικαιολογίες για κάτι που δεν θέλετε να κάνετε, είναι σαν να προσκαλείτε αυτόν που προσπαθεί να σας πείσει να αντιπαρατεθεί μαζί σας, ενώ, ένα απλό «όχι» δεν δίνει λαβή στον άλλον για αντιπαράθεση.

Θα ήθελα να σας δώσω κάποιες οδηγίες, έτσι ώστε να λέτε «όχι» με ισχυρό τρόπο.

1. Πείτε το ήρεμα και με ευθύ τρόπο, χωρίς να υψώσετε τη φωνή σας, και χωρίς παράπονο ή δισταγμό. Να το εκφράσετε με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα.
2. Να είστε ευγενικοί. Θυμηθείτε ότι δεν θέλετε να προσβάλλετε κάποιον, απλώς αρνείστε.
3. Δεν χρειάζεται να είστε περίπλοκοι στην απάντησή

Οδηγίες για το πώς να λέτε «όχι».

σας. Αντισταθείτε στον πειρασμό να απολογηθείτε για την άρνησή σας.

Επαναλάβετε το «όχι» όσο συχνά χρειάζεται. Θα είναι καλό να του δώσετε μια ποικιλία που θα σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα. Αν όμως δεν μπορείτε να σκεφτείτε κάτι άλλο, επαναλάβετε απλώς το «όχι». Κάποια στιγμή εκείνος που προσπαθεί να σας πείσει θα κουραστεί και θα σταματήσει.

 = 33 λεπτά



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ

«ΟΧΙ»

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες διαφορετικού μεγέθους (π.χ. διμελείς, τριμελείς, τετραμελείς και πενταμελείς ομάδες) και ζητήστε τους να κάνουν έναν θεατρικό διάλογο ενός λεπτού που θα δείχνει τους διάφορους τρόπους να λέει κανείς «όχι» με ευγενικό τρόπο και χωρίς να διαλύσει τις σχέσεις του με την ομάδα.

Για παράδειγμα:

Διαβάστε το παρακάτω παράδειγμα στους μικρούς «θιάσους» που δημιουργήσατε.]

Δελεαστής: «Έλα, πιες λίγη μπύρα».

Στάθης: «Όχι, ευχαριστώ».

Δελεαστής: «Έλα τώρα! Δεν μου αρέσει να πίνω μόνος μου».

Στάθης: «Άσε καλύτερα».

Δελεαστής: «Τι θέμα έχεις; Δεν αντέχεις το ποτό φαίνεται».

Στάθης: «Δεν θέλω».

Δελεαστής: «Πάω στοίχημα ότι δεν δοκίμασες ποτέ!».

Στάθης: «Όχι, ευχαριστώ».


Δελεαστής: «Είσαι τελείως ξενέρωτος...».

Στάθης: «Με συγχωρείς. Αν θέλεις, πιες μόνος σου».

Δελεαστής: «Πιες μια γουλίτσα μόνο».

Στάθης: «Όχι, ευχαριστώ».

[Ζητήστε από τις ομάδες να παίξουν το δικό τους σκετς. Συζητήστε τους διαλόγους και εκτιμήστε αν θα δεχτείτε τις προτάσεις των μαθητών για βελτιώσεις στην κάθε αναπαράσταση. Συζητήστε επίσης το πόσο επηρεάζει το μέγεθος της ομάδας, αλλά και η ύπαρξη ενός, ακόμη, ατόμου που λέει «όχι».]

 = 41 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Να καταγράψετε στον πίνακα της τάξης ή σε έναν φορητό πίνακα, τους αποτελεσματικούς τρόπους που επινόησαν οι μαθητές για να λένε «όχι». Κατόπιν ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα που ακολουθεί.]

1. Δημιουργήστε μία λίστα στο προσωπικό σας ημερολόγιο με τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να λέτε «όχι».
2. Επίσης, ολοκληρώστε την πρόταση: «Μία κατάσταση όπου δυσκολεύομαι να πω όχι είναι...».

[Αφού περάσουν δύο ή τρία λεπτά, ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν το Βήμα αρ. 3:]

3. Σημειώστε αρκετούς διαφορετικούς τρόπους να λέτε «όχι» στην κατάσταση που περιγράψατε στο Βήμα 2.

Σήμερα αρχίσαμε να αναπτύσσουμε τη δύναμή μας να λέμε «όχι». Στο επόμενο μάθημα θα συνεχίσουμε να εξελίσσουμε τις δεξιότητες μας για τη ζωή, εξερευνώντας τη δύναμη που έχουν οι πεποιθήσεις μας να μας οδηγήσουν ή να μας αποπροσανατολίσουν από την επίτευξη των στόχων μας.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Περιγράψτε στο παιδί σας κάποια περίπτωση που αποφύγατε μια κατάσταση η οποία θα μπορούσε να σας είχε βλάψει.
2. Περιγράψτε μια περίπτωση που μπήκατε στον πειρασμό να κάνετε κάτι που, στην πραγματικότητα, δεν θέλατε. Με ποιον τρόπο είπατε αποτελεσματικά «όχι»;

	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΣΑΣ: Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	ΜΑΘΗΜΑ 20
---	---	----------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η επίτευξη των ονείρων πολλών μαθητών παρεμποδίζεται πολλές φορές από μη υγιείς πεποιθήσεις που βρίσκονται μέσα τους σε λανθάνουσα μορφή.
2. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή, παίρνουν συχνά αποφάσεις που επηρεάζουν την επίτευξη των ονείρων τους. Έχουν, όμως, την ελευθερία να κάνουν σωστές επιλογές όσον αφορά το αλκοόλ και τις ψυχοδραστικές ουσίες, αλλά και κάθε άλλο πιθανό 'ονειροθραύστη'.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να προσδιορίσουν ορισμένες μη υγιείς πεποιθήσεις που υπάρχουν μέσα τους σε λανθάνουσα μορφή, και να τις αντικαταστήσουν με υγιείς.
2. Να καταγράψουν την διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθούν όταν πρέπει να πάρουν κάποια απόφαση.
3. Να κατανοήσουν ότι θα πρέπει να αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ευθύνη των αποφάσεών τους.
4. Να προσδιορίσουν τις παγίδες που ενδέχεται να συναντήσουν, οι οποίες θα τους δυσκολέψουν στη λήψη σωστών αποφάσεων.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Πώς να παίρνετε σωστές αποφάσεις:

1. Αξιολογήστε τον τρόπο με τον οποίο οι αποφάσεις σας θα επηρεάσουν τους άλλους.
2. Σκεφτείτε αν θα σας βοηθήσει η απόφασή σας και με ποιο τρόπο.
3. Σκεφτείτε αν θα σας βλάψει η απόφασή σας και με ποιο τρόπο
4. Αναλογιστείτε τις θυσίες που θα χρειαστεί να κάνετε στα πλαίσια της απόφασης αυτής.


ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων. Δεν απαιτείται άλλο αντικείμενο για το παρόν μάθημα.

(Προαιρετικά, θα μπορούσατε να συμπεριλάβετε μέσα στο Κουτί μια συνταγή για γλυκό σε μια μικρή κάρτα.

- Φύλλα χαρτί τα οποία θα αριθμήσετε από το ένα μέχρι τον αριθμό των μαθητών σας.
- Ένα αρκετά μεγάλο νήμα ή κολλητική ταινία για να χωρίσετε την αίθουσα στα δύο.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας «Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις», θα χωρίσετε την τάξη σε τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες και η κάθε ομάδα θα πρέπει να αναφέρει τα αποτελέσματά της. Είναι πολύ πιθανό η δραστηριότητα να διαρκέσει περισσότερο από τα προγραμματισμένα 20 λεπτά. Αν σας πιέζει ο χρόνος, μπορείτε να μεγαλώσετε τις ομάδες και να επιλέξετε τέσσερις ή πέντε δυσλειτουργικές/μη υγιείς πεποιθήσεις που πιστεύετε ότι είναι πιθανότερο να τρέφουν οι μαθητές σας. Μία ακόμη δυνατότητα για να εξοικονομήσετε χρόνο είναι να ζητήσετε από τις ομάδες να γράψουν τις υγιείς πεποιθήσεις τους ή τις έμπιστες πηγές τους ή και τα δύο, σε ένα φύλλο χαρτί, το οποίο θα παραδώσουν σε εσάς, ώστε να γράψετε τα περιεχόμενα τους στον πίνακα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Στο σημερινό μας μάθημα, συνεχίζοντας την ενότητα με τις δεξιότητες ζωής, θα μιλήσουμε για μερικές πεποιθήσεις που μπορούν να μας διαβρώσουν και να 'απειλήσουν' τα όνειρά μας. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν με τους τρεις φίλους μας.
 ΙΣΤΟΡΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	<i>[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία με τίτλο «Μια συνταγή για τη ζωή».]</i>

Το άδειο στομάχι του Δημήτρη άρχισε να διαμαρτύρεται γουργουρίζοντας όσο εκείνος βολευόταν στην καρέκλα του. Ο Αλέξανδρος τον κοίταξε με ένα βλέμμα σαν να έλεγε: «Τι ήταν αυτό;».

«Σηκώθηκα αργά σήμερα το πρωί και δεν πρόλαβα να φάω πρωινό», του εξήγησε ο Δημήτρης.

«Κάθε 'ναι' έχει και ένα 'όχι'», είπε η Αναστασία.

«Για ποιο πράγμα μιλάς;» απόρησε ο Αλέξανδρος.

«Αυτό το έλεγε συνέχεια η γιαγιά μου: Κάθε 'ναι' έχει και ένα 'όχι'», επανέλαβε η Αναστασία.

«Το άκουσα και πριν αυτό, αλλά δεν κατάλαβα τι θέλει να πει», επέμεινε ο Αλέξανδρος.

«Εγώ το κατάλαβα. Εννοεί ότι κάθε φορά που επιλέγουμε κάτι, απορρίπτουμε ταυτόχρονα

κάτι άλλο. Όταν αποφάσισα σήμερα το πρωί να κοιμηθώ λίγο παραπάνω, έκανα και την επιλογή να μην φάω πρωινό, αλλά αυτό δεν το είχα υπολογίσει όταν ξενύχτησα χθες το βράδυ», είπε ο Δημήτρης.

Όλη εκείνη την ώρα, η κυρία Αλεξίου παρακολουθούσε τον διάλογο των μαθητών της χωρίς να επεμβαίνει. Κάποια στιγμή, τοποθέτησε το κουτί πάνω στην έδρα της.

«Δεν θα μας αφήσετε να κοιτάξουμε ποτέ μέσα στο κουτί;», ρώτησε η Αναστασία.

«Δεν επιτρέπεται», τους θύμισε ο Αλέξανδρος

«Πώς δεν επιτρέπεται; Αφού κανείς ποτέ δεν μας είπε πως δεν μπορούμε να ρίξουμε μια ματιά μέσα!»

«Επειδή δεν το είπε κανείς, δεν σημαίνει ότι επιτρέπεται κιόλας» μάλωσε ο Αλέξανδρος τον Δημήτρη.

Η κυρία Αλεξίου δεν μίλησε, παρά άνοιξε το κουτί από την δική της πλευρά χρησιμοποιώντας το καπάκι για να εμποδίσει τα παιδιά από το να δουν το περιεχόμενο του κουτιού, και μετά έβγαλε μια μικρή κάρτα στην οποία επάνω ήταν γραμμένη μια σύντομη λίστα και την ακούμπησε πάνω στην έδρα.

Ο Δημήτρης την πήρε στα χέρια του και είπε: «Είναι μια συνταγή για γλυκό».

«Μμμ... Ενδιαφέρον μου ακούγεται», είπε ο Αλέξανδρος.

«Αν ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες, θα έχετε φτιάξει ένα γλυκό που αποτελείται από τρία στοιχεία: το γλάσο, τη γέμιση και το παντεσπάνι», τους εξήγησε η καθηγήτρια.

«Την ξέρω αυτή την περιγραφή! Είναι η συνταγή της γιαγιάς μου για την έκπληξη της Τρίτης! Κάθε φορά που η γιαγιά έφτιαχνε αυτή τη συνταγή, θυμάμαι πόσο νόστιμη ήταν», είπε η Αναστασία με ενθουσιασμό.

Η κυρία Αλεξίου καθάρισε τον λαιμό της καθώς άνοιγε τη σημερινή επιστολή των γιαγιάδων και ξεκίνησε να διαβάζει:

Αγαπημένα μου παιδιά,

Οι συνταγές μοιάζουν κάπως με τις συμβουλές. Οι καλές περνούν από χενιά σε χενιά. Δυστυχώς όμως, το ίδιο γίνεται και με κάποιες κακές. Οι συνταγές δημιουργούνται μετά από μια διαδικασία δοκιμής και λάθους και κρίνονται με βάση το υποκειμενικό κριτήριο του προσωπικού γούστου. Μπορεί να πάρει πολύ χρόνο για να συνδυάσει κανείς τα κατάλληλα υλικά με τον σωστό τρόπο, για να μη μιλήσω και για τις λεπτομέρειες, όπως για παράδειγμα το πόση ώρα χρειάζεται να ψηθεί κάτι, ή σε ποια θερμοκρασία. Ακριβώς τα ίδια πράγματα ισχύουν όταν προσπαθούμε να φτιάξουμε μια συνταγή για τη ζωή.

Αντές τις εβδομάδες, προσπαθούμε να σας πείσουμε ότι υπάρχουν πράγματα που εξελίσσονται στο 'παρασκήνιο' της ζωής σας και που επηρεάζουν βαθιά τις επιλογές σας. Βασική προϋπόθεση για να πάρετε αποφάσεις που θα αφήσουν μια 'καλή επίχρυσή', είναι να επιλέξετε τα σωστά υλικά και να τα συνδυάσετε με τον σωστό τρόπο.

Φανταστείτε λοιπόν ότι οι αποφάσεις σας είναι σαν ένα γλυκό. Το γλάσο είναι το πρώτο πράγμα που βλέπετε καθώς βρίσκεται στην επιφάνεια, όπως είναι και οι επιλογές που κάνετε: Ζυγίζετε τις πιθανές συνέπειες -καλές και κακές- το κόστος τους και το εάν εμπλέκονται άλλοι

ή όχι. Με άλλα λόγια, χρησιμοποιείτε το μυαλό σας για να καθορίσετε τι να κάνετε και τι όχι.

Έπειτα, έχουμε τον παντεσπάνι του οποίου το σχήμα καθορίζει το σχήμα όλου του γλυκού: Εάν θα είναι, δηλαδή, στρογγυλό ή τετράγωνο, κοντό ή ψηλό, μεγάλο ή μικρό: Και αυτό οφείλεται στον συνδυασμό του μίγματος της ζύμης και του σχήματος του ταψιού. Η κάθε μια μας τότε, είχε μόνο ένα-δύο ταψιά. Τα κέικ της Ελένης ήταν λοιπόν πάντα στρογγυλά και εκείνα της Σοφίας πάντα τετράγωνα, μιας και τα μόνα ταψιά που διέθεταν, είχαν τέτοιο σχήμα.

Πράγματι, το βήμα αυτό είναι τόσο σημαντικό, που κανείς δεν μπορεί να φανταστεί ότι θα μπορούσε να φτιάξει ένα γλυκό χωρίς αυτό. Και εδώ βρίσκεται και το πρόβλημα. Καταλήξαμε να θεωρούμε πως αυτό το κομμάτι των αποφάσεων αποτελούν τους 'άρριτους κανόνες της οικογένειας'. Στην οικογένειά μου (της Χριστίνας), ένας από αυτούς τους άρριτους κανόνες ήταν ότι 'δεν πρέπει να δείχνεις τα συναισθήματά σου'. Η οικογένεια της Ελένης θεωρούσε τη γνώμη των άλλων πολύ σημαντική και έτσι ο κανόνας ήταν: 'Είναι σημαντικότερο το πώς φαινόσαι προς τα έξω από το πώς νιώθεις μέσα σου στην πραγματικότητα'. Και στην οικογένειά της Σοφίας δεν επιτρεπόταν να δείξει κάποιος αδυναμία, και έτσι βασιλεύε ο κανόνας: 'Δεν κάνει να ζητήσεις βοήθεια'.

Δεν θυμάμαι πότε ακριβώς συναντήσαμε την έννοια των άρριτων οικογενειακών κανόνων, όλες μας όμως τότε, αντιμετωπίσαμε δυσκολίες στον γάμο μας. Αποδείχθηκε, βλέπετε, ότι και οι σύζυγοι μας ακολουθούσαν ορισμένους δικούς τους άρριτους οικογενειακούς κανόνες. Αρκετοί μάλιστα από αυτούς ήταν τελείως αντίθετοι με τους δικούς μας. Η Ελένη έμαθε να πιστεύει ότι ήταν σημαντικό να είναι κανείς στην ώρα του, αλλά ο άντρας της είχε μάθει από μικρός ότι 'ο χρόνος είναι ένα μυστήριο που τις περισσότερες φορές είναι καλύτερο να αγνοούμε'.

Τελικά αποδείχτηκε ότι είχαμε όλες δύο κοινούς κανόνες: Πρώτον, 'Δεν αναφέρεις τους κανόνες και δεν τους αμφισβητείς - απλώς υπάρχουν' και, δεύτερον, 'Είναι τρομερό πράγμα να αθετείς έναν οικογενειακό κανόνα'.

Όποτε κάποια από τις τρεις μας παραβίαζε κάποιον άρριτο κανόνα των άλλων δύο, την κατακρίναμε ακόμη και αν αυτή δεν ήξερε καν την ύπαρξη αυτού του κανόνα!

Αυτός είναι και ο λόγος που σας δώσαμε να παίξετε το παιχνίδι με το κλειστό και το ανοιχτό ψαλίδι. Το σωστό και το λάθος δεν είχαν σχέση με τον τρόπο που δίνετε το ψαλίδι στους συμμαθητές σας, αλλά με τον άρριτο κανόνα του παιχνιδιού.

Το τρίτο μέρος του 'γλυκού των αποφάσεών μας' που φτιάχνουμε είναι η γέμιση, την οποία θα βάλουμε μέσα στο γλυκό και μπορεί και να μην φαίνεται καθόλου! Αυτή είναι όμως που θα σας εκπλήξει όταν θα βάλετε στο στόμα σας την πρώτη μπουκιά.

Θυμάστε εκείνη την 'τελετή λύσης κόμπων', τότε που όλοι μαζί καταπιαστήκαμε με τα κρυφά κινητρα της ζωής μας; Όλοι έχουν τέτοια κινητρα. Κάποιες φορές τα κινητρα αυτά είναι φόβοι παράλογοι που έχουν ριζώσει βαθιά μέσα μας, όπως: 'Αν κάνω λάθος, οι συνέπειες θα είναι φρικτές'. Άλλες φορές είναι ψέματα που είπαν για εμάς και τα αποδεχτήκαμε ως αληθινά, όπως όταν λέμε: 'Δεν αξίζω και πολλα'. Μπορεί ακόμη και να είναι υποσχέσεις που δώσαμε στον εαυτό

μας μετά που πληγωθήκαμε: 'Δεν θα μοιρασιώ ποτέ ξανά τα συναισθήματά μου με κάποιον'.

Όλα τα μέρη του 'γλυκού' παίζουν σημαντικό ρόλο στις αποφάσεις που παίρνουμε. Έχουμε λοιπόν σχεδιάσει μια άσκηση που θα κάνετε μαζί την καθηγήτριά σας, η οποία θα σας βοηθήσει να δείτε με ποιον τρόπο όλα αυτά εφαρμόζονται στη ζωή σας. Μας πήρε πολύ καιρό μόνο και μόνο για να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που λειτουργούν στο παρασκήνιο της ζωής μας και προσπαθούν με έμμεσους τρόπους να μας πείσουν για πράγματα που δεν ισχύουν και που υπονομεύουν τα όνειρά μας. Το καλό όμως είναι ότι, σε αυτό το ταξίδι, ανακαλύψαμε και τις δυνάμεις που ήταν καλά κρυμμένες μέσα στην καρδιά μας. Με τον ίδιο τρόπο έχετε κι εσείς μια μίξη καλών αλλά και κακών στοιχείων- υλικίων- που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να υψώσετε το δικό σας 'γλυκό'. Το ερώτημα είναι: ποια από αυτά θα επιτρέψετε να επιηρεάσουν την κατεύθυνση της δικής σας ζωής;

Η γραφιά σας,
Χριστίνα



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΠΕΠΟΙΩΣΕΩΝ 20 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να χωρίσετε τους μαθητές σε τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών θα είναι πιθανώς καλύτερη, αν οι ομάδες είναι του ίδιου φύλου. Σε περίπτωση που οι μαθητές σας είναι λιγότεροι από 27 ή περισσότεροι από 36, θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τον αριθμό των ομάδων και να αναθέσετε σε κάποια ομάδα δύο πεποιώσεις, ή να ζητήσετε από

Ας εφαρμόσουμε την ιστορία των συστατικών του γλυκού που μας ανέφεραν οι γιαγιάδες στις αποφάσεις που παίρνουμε και στη στάση που κρατάμε απέναντι στους 'ονειροθραύστες' της ζωής μας.

Θα αρχίσουμε με τη γέμιση. Υπάρχουν 8 τοξικά συστατικά 'γέμισης' που χρησιμοποιούνται συχνά όταν παίρνουμε αποφάσεις. Πρόκειται για συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά τις αποφάσεις μας, εμάς τους ίδιους, αλλά και τους ανθρώπους γύρω μας.

Θέλω τώρα να σχηματίσετε ομάδες ανά τρία ή τέσσερα άτομα και, μόλις τακτοποιηθείτε στις ομάδες σας, θα σας δώσω την επομένη οδηγία.

[Φροντίστε να διευκολύνετε τον σχηματισμό ομάδων. Όση ώρα οι μαθητές τακτοποιούνται στις ομάδες, γράψτε στον πίνακα τις παρακάτω λέξεις:]

- Δυσλειτουργική πεποίθηση (ΔΠ)
- Υγιής πεποίθηση (ΥΠ)
- Αξιόπιστη πηγή (ΑΠ)

Κάθε ομάδα θα επεξεργαστεί και μία διαφορετική τοξική πεποίθηση, πράγματα δηλαδή που οι νέοι -αλλά και αρκετοί ενήλικες- καταλήγουν να πιστεύουν για τον εαυτό

δύο ομάδες να εργαστούν πάνω στο ίδιο θέμα, στην ίδια, δηλαδή, πεποίθηση)

Αναθέστε μία από τις παρακάτω μη υγιείς πεποιθήσεις σε κάθε ομάδα και ζητήστε από έναν μαθητή σε κάθε ομάδα να καταγράψει την τοξική πεποίθηση που θα του υπαγορεύσετε. Στη συνέχεια πείτε τους να ξεκινήσουν:

1. Ποτέ δεν με ήθελαν.
2. Είμαι άσχημος και αντιπαθητικός.
3. Δεν έχω κάνει τίποτα σωστά.
4. Είμαι αποτυχημένος.
5. Αν κάνω λάθος, οι συνέπειες είναι ανεπανόρθωτες
6. Δεν έκανα ποτέ κανέναν ευτυχισμένο.
7. Δεν αξίζω τίποτα.
8. Δεν θα γίνω ποτέ σημαντικός.

τους.

Θα ήθελα τώρα από τα μέλη της κάθε ομάδας να συνεργαστούν ώστε να αντικαταστήσουν την δυσλειτουργική πεποίθηση που της ανατέθηκε με μια υγιή πεποίθηση, αλλά και με μία αξιόπιστη πηγή -από την οποία αυτή θα προέρχεται. Έχετε πέντε λεπτά να βρείτε την υγιή πεποίθηση και την αξιόπιστη πηγή της.

Μερικά παραδείγματα:

- **Δυσλειτουργική πεποίθηση (ΔΠ):** Δεν είμαι αρκετά έξυπνος για να μπω στο πανεπιστήμιο.
- **Υγιής πεποίθηση (ΥΠ):** Δεν είναι ιδιοφυείς όλοι όσοι μπαίνουν στο πανεπιστήμιο, αλλά είμαι αρκετά έξυπνος ώστε να καταλάβω ότι, εάν εργαστώ και μελετήσω σκληρά, μπορώ να τα καταφέρω.
- **Αξιόπιστη πηγή (ΑΠ):** Αρκετοί καθηγητές μου έχουν πει πως εκτιμούν την επιμέλειά μου και με ενθαρρύνουν να συνεχίσω τις σπουδές μου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

[Πριν ζητήσετε τις αναφορές των ομάδων, πείτε σε όλους να ετοιμάσουν το τετράδιό τους. Καταγράψτε τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις (ΔΠ), τις υγιείς (ΥΠ) πεποιθήσεις, καθώς και τις αξιόπιστες πηγές (ΕΠ) των ομάδων.

Παρακάτω αναφέρουμε πιθανές υγιείς πεποιθήσεις που αντιστοιχούν σε κάθε μία από τις παραπάνω μη υγιείς πεποιθήσεις. Αν κάποια ομάδα δυσκολεύεται να εντοπίσει μια υγιή πεποίθηση, μπορείτε να της δώσετε κάποια βοήθεια, με βάση τη λίστα που ακολουθεί.

[Αν πάρετε από τους ίδιους τους μαθητές ευσταθείς αντικαταστάσεις με υγιείς πεποιθήσεις, αυτό θα σημαίνει ότι θα έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εγκαταλείψουν από μόνοι τους τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις τους.]

1. ΔΠ: Δεν με ήθελε ποτέ κανείς.

[ΥΠ: Η οικογένειά μου με θέλει, έστω κι αν δεν το εξέφρασε ποτέ ανοιχτά.

ΥΠ: Μπορώ να βρω ανθρώπους με τους οποίους αισθάνομαι ότι ανήκω κάπου, αρκεί να ψάξω προσεκτικά και υπομονετικά.

ΥΠ: Μπορεί οι γονείς μου να μην μου είπαν πως με θέλουν, το είπαν όμως η γιαγιά και ο παππούς μου, ή κάποιος άλλος.]

2. ΔΠ: Είμαι άσχημος και αντιπαθητικός.

[ΥΠ: Η εσωτερική ομορφιά διαρκεί περισσότερο από την επιφανειακή και έχει ομορφότερα αποτελέσματα.

ΥΠ: Μπορεί μερικοί άνθρωποι να μη με θεωρούν

Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν στο προσωπικό τους ημερολόγιο μια λίστα θετικών σημείων αναφοράς στη ζωή τους. Παράδειγμα: εξαιρετικά επιτεύγματα στο, κάποιο αγαπημένο μέρος, κατοικίδιο ή άτομο στη ζωή μου, καλά πράγματα που έκανα, κ.ο.κ. Βλ. επίσης το σημείο 7 για περισσότερες ιδέες. Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν αργότερα από μόνοι τους περισσότερα πράγματα σε αυτή τη λίστα. Η δραστηριότητα αυτή είναι ένα καλό σημείο αναφοράς, ώστε οι μαθητές να χτίσουν τις βάσεις της αυτοεκτίμησης και των δυνατοτήτων τους.

ελκυστικό, αυτοί όμως βλέπουν και ασχολούνται μόνο με την εξωτερική μου εμφάνιση. Η προσέγγισή τους είναι τόσο επιφανειακή, που δεν μπορούν να δουν πέρα από αυτό.

ΥΠ: Είμαι αξιαγάπητος. Όσο περισσότερο γνωρίζει κάποιος, τόσο περισσότερο με αγαπά.]

3. ΔΠ: Δεν έκανα ποτέ τίποτα σωστά.

[ΥΠ: Αν το καλοσκεφτώ, βλέπω ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που έκανα σωστά.

ΥΠ: Δεν είμαι τέλειος, όμως ωριμάζω και βελτιώνομαι.

ΥΠ: Από τη στιγμή που είμαι άνθρωπος και συνεχίζω να ζω, μπορώ να ξεκινήσω και πάλι από την αρχή.]

4. ΔΠ: Είμαι αποτυχημένος.

[ΥΠ: Έχω αποτύχει πολλές φορές, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είμαι αποτυχημένος.

ΥΠ: «Η επιτυχία είναι να προχωράς από αποτυχία σε αποτυχία χωρίς να χάνεις τον ενθουσιασμό σου» - Ουίνστον Τσώρτσιλ.]

5. ΔΠ: Αν κάνω κάποιο λάθος, οι συνέπειες θα είναι ανεπανόρθωτες

[ΥΠ: Δεν καταφέρνω να κάνω πράγματα που δεν έχω μάθει καλά.

ΥΠ: Λίγα είναι τα λάθη στη ζωή που είναι αδύνατο να διορθωθούν.]

6. ΔΠ: Δεν έκανα ποτέ κανέναν ευτυχισμένο.

[ΥΠ: Υπάρχουν φορές που κάνω ευτυχισμένους τους ανθρώπους γύρω μου

ΥΠ: Δεν μπορώ να είμαι υπεύθυνος για την ευτυχία των άλλων.

ΥΠ: Ό,τι κι αν κάνω εγώ, μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να είναι δυστυχισμένοι.

ΥΠ: Η ευτυχία μου στη ζωή θα πρέπει να βασίζεται σε βαθύτερα πράγματα από το εάν οι γύρω μου είναι ευτυχισμένοι.

7. ΔΠ: Δεν αξίζω τίποτα.

[ΥΠ: Είμαι μοναδικός και ποτέ δεν υπήρξε και ούτε θα υπάρξει κάποιος που να είναι ακριβώς ίδιος με εμένα. Άρα, έχω αξία.

ΥΠ: Η αξία μου ως άνθρωπου δεν εξαρτάται από τα όσα πιστεύουν οι άλλοι για μένα.

[ΥΠ: Όταν αισθάνομαι ανάξιος, μπορώ να κάνω κάτι που να αξίζει τον κόπο. Ακόμη κι αν δεν αισθάνομαι άξιος, σίγουρα θα έχω συμβάλει σε κάτι καλό.]

8. ΔΠ: Δεν θα γίνω ποτέ σημαντικός.

ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Πείτε σε όσους μαθητές θελήσουν να μιλήσουν με εσάς, με κάποιον κοινωνικό λειτουργό ή με τον σχολικό ψυχολόγο ιδιαιτέρως, να έρθουν να σας βρουν μετά το μάθημα.

ΕΡΓΑΣΙΑ

[ΥΠ: Απλώς δεν έχω ανακαλύψει ακόμη ποια είναι η σημαντική συνεισφορά που μπορώ να προσφέρω.

ΥΠ: Αν η ζωή μου είναι σημαντική για εμένα και για κάποιους ακόμη ανθρώπους, αυτό είναι αρκετό.]

Δείτε τώρα τη λίστα στον πίνακα. Μήπως έχετε κάποιες από αυτές τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις;

Αντιγράψτε στο τετράδιό σας δύο ή τρεις από αυτές τις ΔΠ που, πιθανώς, είχατε στο παρελθόν.

Για καθεμία από αυτές, αντιγράψτε μία ή περισσότερες υγιείς πεποιθήσεις με τις οποίες μπορείτε να τις αντικαταστήσετε. Θέλω επίσης να αναφέρετε και μια έμπιστη πηγή που να αντιστοιχεί σε κάθε υγιή πεποίθηση. **Αν δεν μπορείτε να σκεφτείτε μια τέτοια πηγή, μπορείτε να γράψετε εμένα -την καθηγήτριά σας- ή, αυτό το μάθημα.**

Αν έχετε επηρεαστεί από μία (ή περισσότερες), από αυτές τις δυσλειτουργικές/μη υγιείς πεποιθήσεις, σας παρακαλώ να αναλογιστείτε αν χρειάζεται να την αντικαταστήσετε με την υγιή πεποίθηση που πρότεινε η ομάδα σας. Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, έχουν μπει εμπόδιο στα όνειρα πολλών νέων ανθρώπων.

Εξετάστε τις υγιείς πεποιθήσεις που γράψατε στο τετράδιό σας και κυκλώστε αυτήν την οποία θέλετε να πιστέψετε με όλη σας τη δύναμη. Επίσης, θέλω να γράψετε τη λίστα με τις υγιείς -πλέον- πεποιθήσεις σας στο προσωπικό σας ημερολόγιο.

Τώρα θα σας δώσω μία ακόμα πρόκληση:

Δημιουργήστε μια αφίσα με τις υγιείς πεποιθήσεις που μόλις κυκλώσατε και κρεμάστε την κάπου στο δωμάτιό σας για να θυμάστε ποιος θέλετε να γίνετε.



= 25 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«ΚΟΣΤΟΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΠΕΙΣ»

15 ΛΕΠΤΑ

Τώρα που είδαμε ορισμένα πράγματα που συμβαίνουν στο παρασκήνιο της ζωής μας, κάτω από την επιφάνεια του 'γλάσου' του γλυκού μας, θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να παίρνουμε θετικές και υγιείς αποφάσεις.

Παραθέτουμε αυτά τα χαρακτηριστικά της 'ανώριμης' ελευθερίας:

- Φαίνεται εύκολο – δεν απαιτεί πολύ προσπάθεια.
- Φαίνεται ότι δίνει εύκολα αποτελέσματα.
- Φαίνεται να μην έχει συνέπειες για μένα.
- Την αποδέχομαι χωρίς πολλή σκέψη.

Γυρίστε τα τετράδιά σας πίσω στο Μάθημα 3, όπου γράψετε 4 χαρακτηριστικά της 'ανώριμης' ελευθερίας. Όταν τα βρείτε, πείτε μου ποια είναι.

Ας δούμε λοιπόν αν μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτά τα χαρακτηριστικά σε συγκεκριμένες αποφάσεις που αφορούν τη ζωή μας.

Θα σας χωρίσω σε 8 ομάδες.

Θέλω η καθεμιά από τις πρώτες τέσσερις ομάδες [Ορίστε τέσσερις μικρές ομάδες] να προσπαθήσει να εφαρμόσει ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά στο σενάριο που ακολουθεί:

- Ένας φίλος σας θέλει να δοκιμάσετε μαζί κοκαΐνη σε ένα πάρτι και οι υπόλοιποι παίρνουν ουσίες.

Ομάδα 1: Επειδή η απόφαση αυτή φαίνεται εύκολη, σας ζητώ να καταγράψετε όσους περισσότερους αντίθετους λόγους μπορείτε να σκεφτείτε, σχετικά με την πρόταση που σας έγινε, προτού απαντήσετε.

Ομάδα 2: Επειδή αυτή η προσφορά φαίνεται ότι σας δίνει γρήγορα και εύκολα μερικά πράγματα που επιθυμείτε, σας ζητώ να αναφέρετε και μερικές ανεπιθύμητες συνέπειες που μπορεί να έχετε.

Ομάδα 3: Συζητήστε ποιες συνέπειες, καλές ή κακές, μπορεί να έχει η πρόταση που σας έγινε.

Ομάδα 4: Επειδή μια τέτοια πρόταση συνήθως γίνεται αποδεκτή χωρίς πολλή σκέψη, σας ζητώ να καταγράψετε μερικούς λόγους για τους οποίους είναι τόσο άμεσα ελκυστική, αλλά και ισάριθμους λόγους που είναι επικίνδυνη.

Τώρα θα ήθελα η καθεμιά από αυτές τις ομάδες 5 έως 8 [Ορίστε άλλες τέσσερις μικρές ομάδες] να προσπαθήσει να εφαρμόσει ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά στο σενάριο που ακολουθεί:

- Ο καλύτερός σας φίλος έχει γενέθλια και κάλεσε όλη την τάξη για να τα γιορτάσετε μαζί. Κάποιος προτείνει να διοργανώσετε 'αγώνα αντοχής στο αλκοόλ' δοκιμάζοντας μάλιστα διάφορα πολύ καλά κρασιά από την κάβα του πατέρα του.

Ομάδα 5: Επειδή η απόφαση αυτή φαίνεται εύκολη, σας ζητώ να καταγράψετε όσους περισσότερους αντίθετους λόγους μπορείτε να σκεφτείτε, σχετικά με την πρόταση που σας έγινε προτού απαντήσετε.

Ομάδα 6: Επειδή αυτή η προσφορά φαίνεται ότι σας δίνει γρήγορα και εύκολα μερικά πράγματα που επιθυμείτε, σας ζητώ να αναφέρετε και μερικές ανεπιθύμητες συνέπειες που μπορεί να έχετε.

Ομάδα 7: Συζητήστε ποιες συνέπειες, καλές ή κακές, μπορεί να έχει η πρόταση που σας έγινε.

Ομάδα 8: Επειδή μια τέτοια πρόταση συνήθως γίνεται αποδεκτή χωρίς πολλή σκέψη, σας ζητώ να καταγράψετε μερικούς λόγους για τους οποίους είναι τόσο άμεσα ελκυστική, αλλά και ισάριθμους λόγους για τους οποίους είναι επικίνδυνη.

 = 40 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 5 ΛΕΠΤΑ

Ανοίξτε το προσωπικό σας ημερολόγιο. Θα γράψετε όλοι τρεις πιθανές εκδοχές της μελλοντικής ζωής σας.

Στην πρώτη εκδοχή δώστε τον τίτλο «Το μέλλον των ονείρων μου».

1. Έχετε ένα λεπτό να καταγράψετε τουλάχιστον έξι εμπειρίες που θέλετε να αποκτήσετε στο μέλλον των ονείρων σας. Ο χρόνος ξεκινάει από τώρα.

[Επειτα από ένα λεπτό:]

2. Στη δεύτερη εκδοχή δώστε τον τίτλο «Το μέλλον-εφιάλης»

Έχετε και πάλι ένα λεπτό να καταγράψετε 6 πράγματα που ελπίζετε ότι δεν θα ζήσετε στο μέλλον. Ο χρόνος ξεκινάει από τώρα.

[Μετά από ένα λεπτό:]

3. Στην τρίτη εκδοχή δώστε τον τίτλο «Το ρεαλιστικό σενάριο για το μέλλον μου, το μέλλον που προτιμώ».

Αυτή τη φορά έχετε 3 λεπτά για να καταγράψετε τουλάχιστον έξι πράγματα που ελπίζετε ότι θα ζήσετε στο μέλλον που προτιμάτε – και ένα τουλάχιστον πράγμα στο οποίο θα πρέπει να αντισταθείτε, έτσι ώστε να έχετε το μέλλον που προτιμάτε.

Στο σημερινό μάθημα, ασχοληθήκαμε με τις μη υγιείς και τις υγιείς πεποιθήσεις, και τους τρόπους λήψης συνετών αποφάσεων. Την επόμενη φορά θα ολοκληρώσουμε την ενότητα των δεξιοτήτων ζωής, εξετάζοντας τα υγιή όρια.

 = 45 λεπτά

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ:

«Φροντίστε να φέρετε μαζί σας το προσωπικό σας ημερολόγιο και στο επόμενο μάθημα».

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Σήμερα μιλήσαμε για τις μη υγιείς πεποιθήσεις και επιχειρήσαμε να τις αντικαταστήσουμε με υγιείς. Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με τυχόν δικές σας μη υγιείς πεποιθήσεις που είχατε για τον εαυτό σας, καθώς και με ποιον τρόπο αυξήσατε την αυτοεκτίμησή σας.



Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ
21



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές χρειάζεται να μάθουν να θέτουν προσωπικά όρια πριν να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένους ονειροθραύστες, να κληθούν, δηλαδή, να πάρουν θέση απέναντι στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και το αλκοόλ.
2. Όταν οι μαθητές περνούν από την εφηβεία στην ενηλικίωση, τα όρια αρχίζουν πλέον να μην επιβάλλονται από τους ενήλικες, αλλά να τίθενται από τους ίδιους τους εφήβους.
3. Από τη στιγμή που τα όρια αυτά έχουν τεθεί, οι αποφάσεις των εφήβων έχουν συνήθως θετικές συνέπειες (οφέλη) και αρνητικές συνέπειες (κάποιο τίμημα).

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να περιγράψουν τα όρια του προσωπικού τους χώρου.
2. Να περιγράψουν ποια είναι τα όριά τους σε ό,τι αφορά τις ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ.
3. Να περιγράψουν με ποιον τρόπο οι θετικές και οι αρνητικές συνέπειες που έχουν τα όρια που έχουν θέσει, θα επηρεάσουν το όνειρό τους για μια ζωή ουσιαστική και ευτυχημένη.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και μια κιμωλία (ή κολλητική ταινία)

Σε μία από τις δραστηριότητες θα χρειαστεί να σημαδέψετε με κιμωλία το σημείο όπου στέκονται οι μαθητές. Αν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κιμωλία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κολλητική ταινία.

Ετοιμάστε στον πίνακα τις λίστες που ακολουθούν, τις οποίες θα πρέπει να αντιγράψουν οι μαθητές. Εναλλακτικά, μπορείτε να βγάλετε φωτοτυπίες.

ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Να αποφεύγω μέρη όπου γίνεται χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.

ΑΛΚΟΟΛ

- Να αποφεύγω μέρη όπου καταναλώνεται αλκοόλ.

- Να πηγαίνω σε μέρη όπου γίνεται χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
- Να κάνω παρέα με κάποιον που κάνει χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
- Να δοκιμάσω μια ουσία για να δω τις επιδράσεις της.
- Να αγοράσω μια παράνομη ουσία.
- Να πουλάω ουσίες για να μπορώ να έχω τη δόση μου.
- Να κάνω παρέα με κάποιον που πίνει αλκοόλ.
- Να δοκιμάσω αλκοόλ για να δω τις επιδράσεις του.
- Να πίνω αλκοόλ στο σπίτι.
- Να πίνω αλκοόλ έξω από το σπίτι
- Να ζητήσω από κάποιον άλλον να αγοράσει για μένα.

ΜΑΘΗΜΑ

ΑΦΕΤΗΡΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην ενότητα αυτή μαθαίνουμε δεξιότητες για τη ζωή, δηλαδή τρόπους συμπεριφοράς και συνήθειες που θα μας βοηθήσουν να αποφύγουμε τους «ονειροθραύστες» και θα μας φέρουν πιο κοντά στο να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας. Στο σημερινό μας μάθημα, που είναι το τελευταίο της ενότητας, θα μάθουμε μία ακόμη δεξιότητα: πώς να θέτουμε και να τηρούμε υγιή όρια. Αυτή τη φορά θα έχουμε ιστορία αλλά και μία ακόμη επιστολή από τις γιαγιάδες.



ΙΣΤΟΡΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία με τίτλο «*Η περιπέτεια της Ελένης στον ζωολογικό κήπο*».]

«Επισκεφτήκατε ποτέ έναν μεγάλο ζωολογικό κήπο;», ρώτησε η κυρία Αλεξίου τους μαθητές μόλις κάθισαν στα θρανία τους.

Η Αναστασία και ο Δημήτρης κούνησαν το κεφάλι τους καταφατικά και ο Αλέξανδρος είπε: «Τι εννοείτε μεγάλο;»

«Θα πάμε εκδρομή;», ρώτησε η Αναστασία με έναν τόνο προσμονής.

«Ίσως...», είπε χαμογελώντας η κυρία Αλεξίου. «Καλύτερα όμως την συγκεκριμένη επίσκεψη στον ζωολογικό κήπο, να την δείτε από απόσταση.»

«Ενδιαφέρον ακούγεται!», είπε ο Δημήτρης.

«Από ό,τι καταλαβαίνω η μία από της γιαγιάδες επισκέφθηκε κάποιον ζωολογικό κήπο όταν ήταν μικρή και αυτό εξελίχθηκε σε ολόκληρη περιπέτεια.», είπε η κυρία Αλεξίου καθώς έβγαζε την επιστολή από το κουτί των γιαγιάδων.

Αγαπιμένα μας παιδιά,

Όταν μάθαμε ότι η Ελένη θα πήγαινε να επισκεφτεί τη θεία της στη Γερμανία, ζήλεψαμε πολύ. Τότε ήμασταν μόνο επτά χρόνων και, το ότι θα επισκεπτόταν έναν τέτοιο ζωολογικό κήπο, έναν από τους μεγαλύτερους της Ευρώπης, ήταν κάτι αξιοζήλευτο. Η Ελένη είχε πάρει ένα ενημερωτικό φυλλάδιο από τη θεία της που περιέγραφε τον ζωολογικό κήπο του Βερολίνου (Zoologischer Garten Berlin) που άνοιξε το 1844 και είναι ο παλαιότερος και πιο γνωστός κήπος στη Γερμανία. Καλύπτει 84 στρέμματα και βρίσκεται στο Tiergarten του Βερολίνου. Με περισσότερα από 1.500 διαφορετικά είδη και περίπου 17.000 ζώα, ο ζωολογικός κήπος παρουσιάζει τη μεγαλύτερη συλλογή ειδών στον κόσμο!

Από όλα όσα μας περιέγραφε αρχότερα η Ελένη, έμοιαζε με έναν υπέροχο λαβύρινθο φτιαγμένο από κλουβιά, φράχτες, τάφρους, γυάλινες περιφράξεις και άλλες διάφορες κατασκευές που είχαν σχεδιαστεί με σκοπό να προστατέψουν τους 'ενοίκους' του ζωικού βασιλείου από το να αλληλοψαχισθούν, αλλά και να προστατέψουν τους επισκέπτες.

Όλα πήγαιναν περίφημα. Η Ελένη και η θεία της φωτογραφήθηκαν μπροστά από τα κλουβιά των ζώων και ήταν τόσο χαρούμενες!! Αυτή η εκδρομή θα έμενε για πάντα χαραγμένη στην καρδιά τους σαν μια υπέροχη ανάμνηση... εάν δεν γινόταν κάτι αναπάντεχο. Μόλις έφτασαν στην ανοικτή περιοχή των ψυμομένων μαύρων κύκνων, συνέβη μια σειρά από γεγονότα που τους δημιούργησαν δυνατές- αλλά όχι ευχάριστες- αναμνήσεις.

Οι κύκνοι είναι μεγάλα πουλιά, γεμάτα χάρη, και έτσι η θεία της Ελένης πίστευε ότι θα ήταν ωραία να μπορούσε να τους δει η Ελένη από κοντά. Θα ξέρετε, βέβαια, ότι δεν πρέπει να ταΐζουμε τα ζώα στον ζωολογικό κήπο, όμως αυτό, δεν πέρασε καν από το μυαλό της θείας της.

Έτσι λοιπόν, προσπάθησε να δελεάσει, με κομματάκια ψωμί -που έκοβε από το δάντουιτς που έτρωγε- έναν από τους μεγαλύτερους μαύρους κύκνους, ώστε να τον φέρει προς την όχθη της λιμνούλας. Έπειτα από λίγο, και αφού το ψωμί είχε αρχίσει να τελειώνει, ο κύκνος, ο οποίος καταβρόχθιζε τα τελευταία κομμάτια, βγήκε τελείως έξω από τη λίμνη. Ίσως να έφταιγε το ότι ο κύκνος ήταν πια έξω από το νερό, ίσως το ότι είχε ακόμη πολλές προσδοκίες, κανείς δεν ξέρει. Το θέμα είναι ότι, μόλις τελείωσε το φαγητό, τελείωσε για τον κύκνο και η σχέση του με τη θεία της Ελένης, που με τόσο κόπο αυτή είχε 'χτίσει' πετώντας τον ψωμί. Εκείνη βέβαια δεν είχε αντιληφθεί τις εχθρικές του διαθέσεις και αποφάσισε να... απλώσει το χέρι της για να αποχαιρετήσει τον κύκνο χαιδεύοντάς τον στον λαιμό. Ο κύκνος κατέβασε το κεφάλι του, απλώσε τα φτερά του, έβγαλε έναν μεγάλο ουριχμό και έπειτα άρχισε να τρέχει προς το μέρος της. Φαίνεται ότι ένας εκνευρισμένος κύκνος μπορεί να τρέξει πραγματικά πολύ γρήγορα! Αποδείχθηκε επίσης ότι και η θεία της Ελένης μπορούσε να τρέξει αρκετά γρήγορα όταν οι περιστάσεις το απαιτούσαν, αφού ανασήκωσε τη φούστα της, πέταξε τις γόβες της κι άρχισε να τρέχει σαν τον άνεμο.

Αυτή η τόσο δυσάρεστη εμπειρία θα είχε τελειώσει εκεί, εάν η θεία δεν είχε υποθέσει ότι

η ανοιχτή πύλη, που βρισκόταν μπροστά της, θα της προσέφερε ασφάλεια. Το θέαμα της θείας της Ελένης που προσπαθούσε να ξεφύγει από τον κύκνο, είχε μαζέψει αρκετό κόσμο, και έτσι όταν εκείνη μπήκε με φόρα στον χώρο των καγκουρό, χωρίς να το ξέρει (ένας από τους φροντιστές των ζώων μόλις είχε ανοίξει την πόρτα για να τα ταΐσει), το πλήθος των θεατιών προσπάθησε να την προειδοποιήσει, αλλά μάταια! Βλέπετε, όταν κάποιος ακούει 50 ανθρώπους που του φωνάζουν όλοι μαζί, δεν μπορεί να έχει καθαρό μυαλό, πανικοβάλλεται περισσότερο. Και το χειρότερο: Η παρουσία της θείας της Ελένης στον χώρο, προσέλκυσε τα καγκουρό: Είχαν καταλάβει ότι κάτι συνέβαινε και έτρεξαν στο άνοιγμα της περιφράξης για να χαιρετήσουν τον άνθρωπο που νόμιζαν ότι θα τα ταΐζε. Δίπλα από τα καγκουρό βρισκόταν ο κύκνος, αλλά μπροστά τους, αυτός φάνταζε σαν ένα πρόβλημα... μάλλον αμελητέο!

Για κακή τύχη της θείας της Ελένης, τα αγριοκάτοικα είχαν προσωρινά μετακινηθεί στη διπλανή περιφράξη. Οι υπεύθυνοι του ζωολογικού κήπου ήταν πολύ σίγουροι ότι δεν υπήρχε καμία περίπτωση τα αγριοκάτοικα να πηδήξουν πάνω από τον φράχτη του προσωρινού τους σπιτιού. [Είναι πασιγνωστό ότι μετά τους ελέφαντες, τις ζέβρες και τα δηλητηριώδη ψίδια, τα αρσενικά αγριοκάτοικα είναι τα πιο επικίνδυνα ζώα, όταν βρίσκονται σε αιχμαλωσία].

Φυσικά, όταν τα καγκουρό πήδηξαν μέσα στη διπλανή περιφράξη, όλα τα ενδεχόμενα ήταν ανοιχτά. Το χονδίο του αίματος αναδύθηκε ορμητικά μέσα από τα αγριοκάτοικα και ο τοίχος έμοιαζε πλέον αξιοθρήνητα ανεπαρκής για να τα περιορίσει.

Λέγεται ότι εκείνη ήταν η μόνη φορά που έπρεπε να κλείσουν έναν ολόκληρο τομέα του ζωολογικού κήπου εν ώρα επισκέψεων. Το προσωπικό θεώρησε ότι η κατάσταση έπρεπε να τεθεί υπό έλεγχο, προτού παραβιαστούν κι άλλα όρια. Με τα καγκουρό, τους κύκνους τα αγριοκάτοικα και, βέβαια, τη θεία της Ελένης, να τρέχουν ανεξέλεγκτα στους διαδρόμους, οι άνθρωποι του ζωολογικού κήπου είπαν ότι ήταν θαύμα που δεν τραυματίστηκε κανείς σοβαρά.

Η Ελένη έλεγε συχνά ότι οι επόμενες επισκέψεις της στον ζωολογικό κήπο ήταν αρκετά ήρεμες. Λυπήθηκε, όμως, για δύο πράγματα: Το ένα ήταν ότι η θεία της είχε κρεμασμένη πάνω της την κάμερα και, έτσι, η Ελένη δεν τράβηξε ούτε μία φωτογραφία από όλο αυτό το χάος που δημιουργήθηκε... Το δεύτερο ήταν ότι η θεία της δεν έδειξε ποτέ ξανά το παραμικρό ενδιαφέρον να επισκεφτεί τον ζωολογικό κήπο, παρόλο που η απαγόρευση εισόδου που της είχε επιβληθεί, ίσχυε μόνο για δύο χρόνια!

Η γραφιάδες σας



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ 5 ΛΕΠΤΑ

[Ο διδάσκων ξεκινά.]

Ας προσπαθήσουμε να απαντήσουμε μαζί στην παρακάτω ερώτηση:

Αφού ακούσατε την περιπέτεια της Ελένης, τι πιστεύετε ότι θα συνέβαινε εάν ξαφνικά σε έναν ζωολογικό κήπο αφαιρούσαν όλους τους φράχτες, τους τοίχους, τις τάφρους, τα εμπόδια και τα υπόλοιπα όρια;

[Απαντήσεις που μπορείτε να προσθέσετε, εάν δεν τις αναφέρουν οι μαθητές:

- Ορισμένο ζώα, πιθανόν, να αλληλοσπαράσσονταν.
- Άλλα θα δραπέτευαν.
- Μερικά μάλλον θα προσπαθούσαν να κρυφτούν.
- Κάποια άλλα θα έδειχναν σοκαρισμένα και αποπροσανατολισμένα μπροστά σε αυτήν την ελευθερία.
- Οι επισκέπτες είναι πιθανό να προσπαθούσαν να φύγουν πανικόβλητοι, όπως η θεία της Ελένης.]

Ένα πρόβλημα με την τοποθέτηση ορίων είναι ότι πρέπει να ξέρουμε πότε θα τα χρειαστούμε, πριν να βρεθούμε σε μία κατάσταση στην οποία θα τα χρειαστούμε. Ας συζητήσουμε, λοιπόν, περισσότερο το θέμα της οριοθέτησης.

Τι είδους όρια θέτουν, ή χτίζουν οι άνθρωποι για να περικλείσουν κάτι μέσα σε αυτά, και τι έξω από αυτά;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- Σύνορα χωρών
- Αθλητικά γήπεδα
- Όρια ιδιοκτησίας
- Πολλά είδη περιφράξεων
- Μαντριά, κοτέτσια, δωμάτια, φυλακές, κ.ο.κ.]

Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους θέτουμε όρια;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- Προστασία
- Ασφάλεια
- Φροντίδα ζώων
- Αποτελεσματικότητα στις αγροτικές εργασίες
- Πολιτικοί λόγοι
- Σήμανση ιδιοκτησίας, κ.ο.κ.]

Ποια είδη περιορισμών και ορίων έχετε ως νέοι άνθρωποι;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- *Το μικρό δωμάτιο στο σπίτι σας*
- *Την καρέκλα και το θρανίο σας στο σχολείο*
- *Την ώρα που θα πρέπει να επιστρέψετε στο σπίτι το βράδυ, κ.ο.κ.]*

Τα περισσότερα όρια είναι ορατά και ευδιάκριτα, όπως οι γραμμές που χωρίζουν ένα στάδιο σε τμήματα, οι φράχτες γύρω από ένα σπίτι ή μια αυλή, ή οι δρόμοι, τα ποτάμια και τα δέντρα που περιβάλλουν τα λιβάδια.

Άλλα όρια δεν είναι και τόσο ορατά, συχνά όμως ορίζονται με σημάνσεις, πινακίδες και χάρτες, όπως είναι οι γεωγραφικές γραμμές που χωρίζουν χώρες, περιοχές, ή την προσωπική ιδιοκτησία από τον δημόσιο χώρο.

Υπάρχουν και ορισμένα όρια που είναι αόρατα, αλλά πολύ σημαντικά για εμάς τους ανθρώπους. Ποια μπορεί να είναι αυτά, κατά τη γνώμη σας;

[Αποδεχτείτε όλες τις απαντήσεις, αλλά επικροτήστε τις απαντήσεις που μοιάζουν ή βρίσκονται πολύ κοντά στις ακόλουθες:

- *Ο προσωπικός χώρος.*
- *Τα όρια της σωματικής υγείας που σχετίζονται με τις ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ.*
- *Τα συναισθηματικά όρια που αφορούν τη φιλία και την αγάπη.*
- *Τα συμπεριφορικά όρια που αφορούν τον χαρακτήρα μας και τις σωστές, ή λάθος επιλογές μας.]*

Ως άνθρωποι προτιμούμε να υπάρχει κάποια φυσική απόσταση μεταξύ μας, όμως η απόσταση αυτή ποικίλλει από κατάσταση σε κατάσταση και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Την απόσταση αυτή την ονομάζουμε «όριο προσωπικού χώρου» και είναι ο χώρος γύρω μας που μας δίνει αίσθηση άνεσης και ασφάλειας.



= 10 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΧΩΡΟΥ
10 ΛΕΠΤΑ

Ας μιλήσουμε για να προσωπικά όρια.

[Ζητήστε από δύο σχετικά συνεργάσιμους μαθητές, του ίδιου φύλου, να σας βοηθήσουν με τη δραστηριότητα που ακολουθεί. Βάλτε τους να σταθούν σε απόσταση 2 μέτρων ο

Ο μαθητής Β περπατά προς τον μαθητή Α και στέκεται μπροστά του.

Ο μαθητής Β περπατά προς το μέρος του μαθητή Α από το πλάι.

Ο μαθητής Β περπατά προς το μέρος του μαθητή Α από πίσω.

ένας από τον άλλον, αντικριστά.

Σημειώστε ελαφρά στο πάτωμα με την κιμωλία τα σημεία ακριβώς μπροστά, πίσω και δίπλα από τα παπούτσια του μαθητή Α και ζητήστε του να παραμείνει μέσα στη σημαδεμένη περιοχή και να κοιτάει τον μαθητή Β.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τον μαθητή Β να σταθεί σε απόσταση 2μ. (μέτρων) **απέναντι** στον μαθητή Α και να προχωρήσει προς το μέρος του μέχρι ο τελευταίος να πει «Σταμάτα». Παρατηρήστε την απόσταση στην οποία βρίσκονται και βάλτε με την κιμωλία ένα σημάδι στο πάτωμα ακριβώς μπροστά από τα παπούτσια του μαθητή Β.

1. Ζητήστε από τον μαθητή Α να περιγράψει τι ένωση, ή τι αίσθηση είχε όταν είπε στον μαθητή Β να σταματήσει. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση που θα εστιάζει σε απαντήσεις που να δείχνουν το βαθμό εμπιστοσύνης, φόβου, άνεσης και δυσφορίας.

Στη συνέχεια, πείτε στον μαθητή Β να σταθεί σε περίπου 2μ. (μέτρα) απόσταση, στο **πλάι** του μαθητή Α, κοιτώντας τον και ζητήστε από τον πρώτο να περπατήσει **αργά** προς τον Μαθητή Α, ώσπου εκείνος να πει «Σταμάτα». Παρατηρήστε την απόσταση στην οποία βρίσκονται και βάλτε με την κιμωλία ένα σημάδι στο πάτωμα, ακριβώς μπροστά από τα παπούτσια του μαθητή Β.

2. Ζητήστε από τον μαθητή Α να περιγράψει τι ένωση ή τι αίσθηση είχε, όσο ο μαθητής Β πλησίαζε όλο και περισσότερο. Οι απαντήσεις του θα είναι πιθανώς παρόμοιες με εκείνες για τον αριθμό 1. Σημειώστε τυχόν διαφορές και τον λόγο για τον οποίο υπάρχουν.
3. Ρωτήστε τον μαθητή Α να σας πει τι ένωση ή τι αίσθηση είχε, όταν είπε στον μαθητή Β να σταματήσει. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση που θα εστιάζει σε τυχόν διαφορές που υπάρχουν από τις προηγούμενες απαντήσεις που έδωσε σε σχέση με το επίπεδο εμπιστοσύνης, φόβου, άνεσης και δυσφορίας.

Τέλος, ζητήστε από τον μαθητή Β να σταθεί δύο μέτρα **πίσω** από τον μαθητή Α, και ζητήστε του να αρχίσει να προχωρά **αργά** προς το μέρος του μαθητή Α, ώσπου εκείνος να πει «Σταμάτα». Και πάλι βάλτε ένα σημάδι με την κιμωλία στο πάτωμα ακριβώς μπροστά από τα παπούτσια του μαθητή Β.

4. Ζητήστε για άλλη μια φορά από τον μαθητή Α να περιγράψει τι ένωση ή τι αίσθηση είχε, όσο ο μαθητής Β τον πλησίαζε όλο και περισσότερο. Οι απαντήσεις του θα είναι πιθανώς παρόμοιες με εκείνες που έδωσε προηγουμένως (βλ. αρ. 1 και 2..) Σημειώστε τυχόν διαφορές και τον λόγο για τον οποίο αυτές υπάρχουν.

ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Πείτε στους μαθητές ότι εάν θέλουν να μιλήσουν προσωπικά σε εσάς, τον σχολικό ψυχολόγο ή κάποιον κοινωνικό λειτουργό, να έρθουν να σας βρουν μετά το μάθημα.

5. Ρωτήστε ξανά τον μαθητή A να σας πει τι ένιωσε ή τι αίσθηση είχε, όταν είπε στο μαθητή B να σταματήσει. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση που θα εστιάζει σε τυχόν διαφορές που υπάρχουν από τις δύο προηγούμενες απαντήσεις που έδωσε, σε σχέση πάντα με το επίπεδο εμπιστοσύνης, φόβου, άνεσης και δυσφορίας.

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και δώστε τους μερικά λεπτά για να ανακαλύψουν τα όρια στον προσωπικό τους χώρο. Δεν είναι απαραίτητο να σημειώσουν αυτά τα όρια με κιμωλία, απλώς να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν.

Πείτε στους μαθητές σας ότι μόλις βίωσαν την οριοθέτηση του προσωπικού τους χώρου και επιτρέψτε τους να σχολιάσουν και να κάνουν ερωτήσεις. Ενισχύστε τα σχόλια που μεταφέρουν την ιδέα ότι οι αποστάσεις των προσωπικών ορίων διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά και από κουλτούρα σε κουλτούρα και καθορίζονται και από άλλους παράγοντες: ποιος πλησιάζει ποιον, και ποιος είναι ο βαθμός εμπιστοσύνης, φόβου και άνεσης που υπάρχει ανάμεσά τους.]

Αυτή η δραστηριότητα αναδεικνύει τα προσωπικά όρια που οι άνθρωποι μπορεί να μην συνειδητοποιούν.

Υπάρχουν επίσης και ηθικά όρια που οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται και τα οποία επηρεάζουν τον χαρακτήρα. Μην ξεχνάτε ότι η επιλογή των τομέων της ζωής σας, στους οποίους θα βάλετε τα όρια αυτά, έχει αντίκτυπο στην πραγματοποίηση ή όχι των ονείρων σας.

Τα ηθικά όρια είναι οι περιορισμοί που θέτετε στη συμπεριφορά σας, καθώς και οι 'φράχτες' που βάζετε γύρω από τον εαυτό σας, για να προστατευτείτε από τις ανεπιθύμητες επιρροές και να αποφύγετε της εκμετάλλευσής σας από άλλους.

Τέλος, οι διάφορες κοινωνίες θεσπίζουν διάφορους νόμους που προστατεύουν τα προσωπικά όρια, όπως είναι το δικαίωμα ενός ανθρώπου στην ασφάλεια. Κανείς δεν έχει την ελευθερία να χτυπήσει κάποιον επειδή τον έκανε να θυμώσει, ή να τον αγγίξει με ανάρμοστο τρόπο, ή να τον πιέσει σεξουαλικά ή να τον πείσει να πιει αλκοόλ ή να πάρει ουσίες.

 = 20 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΟΡΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

10 ΛΕΠΤΑ

Αναφερθείτε στις λίστες που γράψατε στον πίνακα στην αρχή του μαθήματος.

[Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να γράψουν οι μαθητές τις προσωπικές τους απαντήσεις στο προσωπικό ημερολόγιο.]

Ας σκεφτούμε την έννοια των ορίων σε σχέση με τη χρήση ουσιών και αλκοόλ.

Στον πίνακα έχω γράψει δύο λίστες με δραστηριότητες. Η πρώτη δραστηριότητα είναι κάθε φορά η λιγότερο επικίνδυνη και η τελευταία, η πιο επικίνδυνη. Θα ήθελα να τις αντιγράψετε στο προσωπικό σας ημερολόγιο και να τραβήξετε σε κάθε λίστα μια γραμμή, στο σημείο όπου θα σταματούσατε – εκεί όπου δεν θα υποχωρούσατε, ούτε θα συμβιβαζόσασταν. Όταν τραβάτε αυτές τις γραμμές, στην πραγματικότητα βάζετε όρια. Δεν θα σας ζητήσω να μοιραστείτε τις επιλογές σας με την τάξη, αλλά ούτε και με μένα, την καθηγήτριά σας.

[Αναφερθείτε στο γεγονός ότι όλες οι αποφάσεις οριοθέτησης έχουν θετικές συνέπειες (οφέλη), αλλά και αρνητικές συνέπειες (κάποιο τίμημα). Έτσι λοιπόν, η τοποθέτηση ενός κατάλληλου ορίου μπορεί να επηρεάσει τη φήμη σας και να σας ανοίξει τις προοπτικές για καινούριες, υγιείς φιλίες. Μπορεί όμως και να σας κοστίσει τη σχέση σας με έναν υποτιθέμενο φίλο που έχει επιλέξει ένα μονοπάτι που θέτει σε κίνδυνο τα όνειρά σας.]

Ζητήστε από τους μαθητές να δουν τη δραστηριότητα που βρίσκεται πάνω και κάτω από τη γραμμή που τράβηξαν στην κάθε μία από τις δύο λίστες. Κατόπιν ζητήστε τους να γράψουν μια φράση στο προσωπικό τους ημερολόγιο σχετικά με το πώς μπορούν τα οφέλη και τα τιμήματα να αλλάξουν, εάν σταματούσαν σε διαφορετικά σημεία, σε κάθε κολόνα του πίνακα.

Όταν οι μαθητές θα έχουν ολοκληρώσει το γράψιμο, πείτε:]

Ίσως κάποιοι θα ήθελαν να αλλάξουν το σημείο όπου τράβηξαν τις γραμμές τους σε κάποια από τις δύο λίστες. Αφιερώστε λίγο χρόνο στο να θυμηθείτε τι έχουμε μάθει για τις συνέπειες των επιλογών σχετικά με αυτά τα δύο θέματα και αλλάξτε ό,τι νομίζετε.



= 30 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

5 ΛΕΠΤΑ

[Υπενθυμίστε στους μαθητές κάποιους τρόπους με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να τηρήσει ένα συγκεκριμένο όριο που έχει θέσει όταν πιέζεται από κάποιον άλλο να το

μεταθέσει. Κάποιοι τρόποι είναι:

- Να απομακρυνθεί.
- Να δηλώσει ξεκάθαρα το όριο που έχει θέσει και την αποφασιστικότητά του να το τηρήσει.
- Να αποφύγει την πίεση, επιλέγοντας να συναναστρέφεται με ανθρώπους οι οποίοι υποστηρίζουν το ίδιο όριο, κ.λ.π.

Ενισχύστε τις έννοιες που διδάξατε στο Μάθημα 24 σχετικά με τους τρόπους αποφυγής της χειραγώγησης (επαναλαμβανόμενο «όχι», αποφεύγουμε απολογίες και εξηγήσεις, κ.λ.π.)]



= 35 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΣΥΝΟΨΙΣΗ

Όλοι οι άνθρωποι έχουν προσωπικά και ηθικά όρια. Βρίσκεστε σε μια ηλικία που είναι πολύ σημαντικό να θέσετε όρια και να τα τηρήσετε, αφού προηγουμένως σκεφτείτε καλά και αποφασίσετε ποια θα είναι αυτά. Οι επιλογές που θα κάνετε, στα πεδία που αναφέραμε προηγουμένως, θα επηρεάσουν ολόκληρη την υπόλοιπη ζωή σας. Οι επιλογές σας θα γίνουν είτε «ονειροπλάστες» είτε «ονειροθραύστες».

Να θυμάστε επίσης ότι η ευκολότερη και η καλύτερη στιγμή να θέσετε όρια είναι προτού τα χρειαστείτε.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

10 ΛΕΠΤΑ

Στο προηγούμενο μάθημα σας είχα ενημερώσει πως θα γράψουμε κάτι ακόμη στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Φτάσαμε στο τέλος της ενότητας που αφορά την αποτελεσματική ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής.

Ανοίξτε το προσωπικό σας ημερολόγιο στην πρώτη καταχώρηση και ξαναδιαβάστε τη δήλωσή σας σχετικά με το τι θέλετε περισσότερο στη ζωή. Επίσης, διαβάστε άλλη μια φορά τα σχόλια που γράψατε στη σελίδα «Πιο δυνατοί μαζί, καθώς και στις σελίδες όπου δηλώσατε την ανεξαρτησία σας τους 'ονειροθραύστες'»

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε κατά πόσο άλλαξε το επίπεδο της αφοσίωσής σας από τότε που γράψατε αυτές τις δεσμεύσεις στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Ίσως

Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν αυτά τα σημεία στο προσωπικό τους ημερολόγιο κάτω από την επικεφαλίδα: «Δεξιότητες που απέκτησα και πρέπει να συνεχίσω να αναπτύσσω».

Θελήσετε να ενισχύσετε τη δέσμευσή σας αυτή. Αν ναι, γράψτε το κάτω από το προηγούμενο σχόλιο που κάνατε στην αντίστοιχη σελίδα.

[Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.]

Μόλις τελειώσετε με την επανεξέταση των παλιότερων καταχωρήσεων, μπορείτε να προσθέσετε μια νέα καταχώρηση με τον τίτλο «Θέτω υπεύθυνα όρια».

Προσοχή: Εάν δεν προκαθορίσετε τα προσωπικά σας όρια, κινδυνεύετε πιο πολύ από τη χειραγώγηση των άλλων. Είναι σημαντικό λοιπόν να αποφασίσετε, εκ των προτέρων, τι είστε διατεθειμένοι να κάνετε και τι όχι.

Στα μαθήματα αυτής της ενότητας προσπαθήσαμε να σας εφοδιάσουμε με σημαντικές δεξιότητες.

Όρα λοιπόν να βάλετε μερικά υπεύθυνα όρια. Οι καθηγητές σας μπορούν να θέσουν όρια μόνο στην τάξη και οι γονείς σας σιγά-σιγά μεταφέρουν αυτήν την ευθύνη σε εσάς τους ίδιους. Αυτή δεν θα είναι η τελευταία φορά που βάζετε όρια στον εαυτό σας, αφού θα πρέπει να το κάνετε πολλές φορές στη ζωή σας. Όταν αντιστεκόμαστε θέτοντας ένα όριο, η στιγμή αυτή γίνεται «καθοριστική» για τη ζωή μας. Γι' αυτό λοιπόν, να τολμάτε να θέτετε ισχυρά όρια για τον εαυτό σας. Όταν τοποθετείτε όρια, στην ουσία επιλέγετε ποιος είστε και ποιος θέλετε να γίνετε.

Η πρόκληση αυτής της καθοριστικής στιγμής είναι να μπορέσετε να βάλετε τα πρώτα σας ηθικά όρια. Θα ήθελα από εσάς να το κάνετε γράφοντας στο προσωπικό σας ημερολόγιο τις συμπεριφορές που δεν είστε διατεθειμένοι να έχετε ακολουθήσετε σε σχέση με τους 'ονειροθραύστες' που είδαμε μαζί.

Αρχίστε γράφοντας τις λέξεις «ΔΕΝ ΘΑ», και έπειτα απλώς καταγράψτε όλες τις συμπεριφορές που δεν θα ακολουθήσετε (τις δραστηριότητες που βρίσκονται κάτω από τη γραμμή που τραβήξατε στις τρεις λίστες). Όταν τελειώσετε, παρακαλώ να βάλετε ημερομηνία και να υπογράψετε τη δέσμευσή σας. Αφήστε αρκετό χώρο για μερικές ακόμη υπογραφές, όπως κάνατε και σε προηγούμενες ενότητες.

[Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.]

Το επόμενο βήμα είναι να μοιραστείτε τη δέσμευσή σας με τουλάχιστον δύο ανθρώπους. Αυτοί μπορούν να είναι οι ίδιοι με τους οποίους μοιραστήκατε και τις προηγούμενες δεσμεύσεις σας ή κάποιος άλλος (πατέρας, μητέρα, παππούς, γιαγιά, καθηγητής, αδελφός ή φίλος), στον οποίο

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

έχετε εμπιστοσύνη και ξέρετε ότι θα σας υποστηρίξει.

Πείτε τους μερικά από τα πράγματα που μάθατε σχετικά με τον τρόπο που πιστεύετε ότι ο καθορισμός των ορίων θα επηρεάσει τα όνειρά σας. Έπειτα, ζητήστε τους να γράψουν τα ονόματά τους στο τμήμα «Θέτω υπεύθυνα όρια», ως μάρτυρες της δέσμευσής σας αυτής. Αν έχετε τη δύναμη να κάνετε αυτό το βήμα, θα βρεθείτε στον δρόμο που οδηγεί στην πραγματοποίηση των ονείρων σας και θα έχετε έμπιστους συντρόφους στην πορεία σας, ανθρώπους δηλαδή που μπορούν να αποτελέσουν πηγή δύναμης για εσάς, όταν αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις και τα εμπόδια που βρίσκονται μπροστά σας.

Εδώ κλείνουμε την ενότητα για τις δεξιότητες ζωής. Είδαμε ότι η ύπαρξη αυτών των δεξιοτήτων παίζει καθοριστικό ρόλο στην ορθή αντιμετώπιση διαφόρων δύσκολων καταστάσεων, καθώς μας βοηθούνε να αναπτύξουμε σωστή κρίση και αυτοέλεγχο και να αποφύγουμε όλους τους 'ονειροθραύστες' της ζωής μας.

Το επόμενο μάθημα είναι το τελευταίο μας και έχει τίτλο «Οι ονειροπλάστες»



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Συζητήστε τα ηθικά όρια που έχετε ορίσει εσείς ως οικογένεια.
2. Ρωτήστε το παιδί σας ποια θεωρεί ότι είναι μερικά όρια τα οποία έχει θέσει και χρειάζεται τη στήριξή σας ώστε να μπορέσει να τα τηρήσει και να εκπληρώσει τα όνειρά του.

