



Εισαγωγή

Όλοι σχεδόν αναγνωρίζουμε ότι η ζωή στην εποχή μας είναι δύσκολη για τους νέους. Η σημερινή κοινωνία, σε αντίθεση με τις παλιότερες, διέπεται από την καταναλωτική νοοτροπία και τον ατομικισμό. Η κοινωνία μας προβάλλει συνεχώς, μέσω των Μ.Μ.Ε., αλλά και άλλων τρόπων, την εικόνα ενός ανθρώπου «παντοδύναμου», «τέλειου», «ωραίου». Οι ανθρώπινες ανάγκες, οι φόβοι, οι ματαιώσεις σαν να «πρέπει» να αποκλειστούν από αυτή την εικόνα. Οι γονείς, οι δάσκαλοι και γενικότερα οι ενήλικες καλούμαστε σήμερα να υποστηρίξουμε και να συντροφέψουμε τα παιδιά μας να μεγαλώσουν.

Αυτός όμως δεν ήταν πάντα ο ρόλος των γονιών και γενικότερα των ενηλίκων; Ήταν παλιότερα οι γονείς πιο προικισμένοι και τα κατάφερναν αρκετά καλά μόνοι τους, ενώ σήμερα γονείς και ενήλικες χρειάζονται

«ειδικά σεμινάρια» για να ανταποκριθούν στο ρόλο τους; Θα ήμασταν άδικοι εάν αποδίδαμε ανεπάρκεια στους σημερινούς γονείς.

Ο ρόλος του γονιού μαθαίνεται και ως γονείς των παιδιών μας ανατρέχουμε στην εμπειρία που αποκτήσαμε ως παιδιά των δικών μας γονιών.

Όμως, σήμερα, ζούμε ως γονείς και ως παιδιά σε μια κοινωνία που αλλάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Οι γονείς, στην εποχή μας, δεν μπορούν να αναθρέψουν τα παιδιά τους με τον τρόπο που εκείνοι ανατράφηκαν. Οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν πλέον να μεταδώσουν τη γνώση που έχουν αποκτήσει με τη μορφή που την απέκτησαν. Οι σταθερές αξίες, οι καθορισμένοι ρόλοι, που μας δόθηκαν ως σταθερά σημεία αναφοράς, έχουν πλέον αμφισβητηθεί χωρίς να αντικατασταθούν από κάποια άλλα. Η ασφάλεια που πρόσφεραν αυτά τα σταθερά σημεία αντικαθίσταται από την αγωνία του να προσδιορίσει καθένας τις δικές του αξίες και να καθορίσει τον δικό του τρόπο ζωής. Αυτή η αλλαγή βέβαια δεν εμπεριέχει μόνο αγωνία, προσφέρει, αν κανείς μπορέσει να βρει την προσωπική του πορεία, μεγαλύτερη ατομική ελευθερία και εσωτερική εξέλιξη.

Αυτό που απαιτείται στη σημερινή κοινωνία από τους ενήλικες, γονείς και εκπαιδευτικούς για να μπορέσουν να μεγαλώσουν τα παιδιά τους είναι να είναι σε θέση να εξακολουθούν να «μεγαλώνουν» και οι ίδιοι. Σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο τα σταθερά σημεία αναφοράς δεν μπορούν να βρεθούν «έξω» αλλά μέσα στο ίδιο το άτομο. Χρησιμοποιώντας τα λόγια του Winnicott, θα λέγαμε ότι: «Δεν γινόμαστε ποτέ υπερβολικοί τονίζοντας πως το να είσαι αποτελεί την αρχή των πάντων και χωρίς αυτό δεν έχει νόημα το να κάνεις και να σου κάνουν».

«Συζητήσεις γονέων» και αγωγή υγείας

Εδώ και αρκετές δεκαετίες στο εξωτερικό, αλλά και στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια εφαρμόζονται προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία, τόσο στην πρωτοβάθμια, όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τα πρώτα προγράμματα εφαρμόστηκαν αποσπασματικά και κυρίως αναφέρονταν στους ίδιους τους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί, μετά από μια ιδιαίτερη εκπαίδευση, αναλάμβαναν την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στο σχολείο τους. Η εμπειρία μάς έδειξε ότι ποτέ ένα πρόγραμμα δεν μπορεί να είναι ολοκληρωμένο εάν αφήνουμε απέξω τους γονείς. Είναι σαν να θέλουμε να ξεχάσουμε ότι οι βασικοί άνθρωποι που διαμορφώνουν τη στάση μας απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους είναι οι γονείς μας. Το σχολείο είναι ο δεύτερος σημαντικός χώρος μετά την οικογένεια.

Το εγχειρίδιο «Συζητήσεις γονέων» γράφτηκε για να δώσει το χώρο και τη δυνατότητα στους γονείς να θέσουν τα δικά τους ερωτήματα και να βρουν τις δικές τους απαντήσεις στο πώς μπορούν να υποστηρίξουν την εξέλιξη και την αυτονόμηση των παιδιών τους.

Θεωρώντας ότι ο γονεϊκός ρόλος δεν είναι απόρροια μιας εξωτερικής μαθησιακής διαδικασίας, αλλά εσωτερικής διεργασίας, προτείνουμε τη

διαδικασία της ομάδας.

Ο ρόλος του συντονιστή

Για πολλούς γονείς ίσως είναι η πρώτη φορά που συμμετέχουν σε ένα τέτοιο «βιωματικό σεμινάριο». Όπως κάθε καινούρια και άγνωστη διαδικασία, προκαλεί άγχος, φόβο, επιθετικότητα. Ο συντονιστής της ομάδας θα πρέπει να εξασφαλίσει τις απαραίτητες συνθήκες για να δημιουργηθεί κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης και να μειωθεί η αίσθηση της απειλής.

Μέσω της διαδικασίας της ομάδας, προτείνουμε στους γονείς να «δουν» και να «ακούσουν» με διαφορετικό τρόπο, τόσο τα παιδιά τους όσο και τον εαυτό τους. Αυτός ο διαφορετικός τρόπος είναι ουσιαστικά η αποδοχή του άλλου ως ανεξάρτητου ατόμου που δικαιούται να είναι σεβαστός γι' αυτό που «είναι». Ο συντονιστής της ομάδας δεν θα μπορέσει να λειτουργήσει ως τέτοιος, εάν ο ίδιος δεν τηρεί στάση σεβασμού απέναντι σε όλα τα μέλη της ομάδας. Ο συντονιστής δέχεται και σέβεται κάθε μέλος, είναι διαθέσιμος «να ακούσει, να κατανοήσει», χωρίς να αξιολογεί, να ερμηνεύει ή να αμφισβητεί. Ένας αρκετά καλός συντονιστής θα πρέπει να λειτουργεί όπως μια αρκετά καλή μητέρα, η οποία προσφέρει ασφάλεια και αντέχει στις επιθέσεις. Όταν το κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας εγκαθιδρυθεί στην ομάδα, τα μέλη-γονείς μπορούν να νιώσουν λιγότερο απειλούμενοι να «αποκαλύψουν» τον εαυτό τους και τότε υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία.

Τρόπος εφαρμογής του εγχειριδίου «Συζητήσεις γονέων»

Οι «Συζητήσεις γονέων» αποτελούνται από επτά συναντήσεις. Τα θέματα των συναντήσεων είναι:

1. «Συνεργάτες στο ταξίδι από την εξάρτηση στην αυτονομία»
2. «Οι ανάγκες των παιδιών καθώς μεγαλώνουν»
3. «Μια αρκετά καλή εικόνα εαυτού»
4. «Ο αρκετά καλός γονιός»
5. «Επικοινωνία και εικόνα εαυτού»
6. «Η έκφραση των συναισθημάτων, επικοινωνία και εικόνα εαυτού»
7. «Η λήξη. Οι δυσκολίες της απώλειας»

Οι συναντήσεις μπορεί να γίνονται εβδομαδιαία ή ανά δεκαπενθήμερο. Ο προτεινόμενος χρόνος διάρκειας κάθε συνάντησης είναι 1½ ώρα. Σε κάθε συνάντηση αναφέρεται το θέμα που θα επεξεργαστεί η ομάδα, οι στόχοι της κάθε συνάντησης και η διαδικασία που προτείνεται να ακολουθηθεί. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι: συζήτηση σε ζευγάρια, συζήτηση σε μικρές ομάδες, συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα, ελεύθερος συνειρμός, παίξιμο ρόλων κλπ.

Αυτές οι τεχνικές θεωρούμε ότι διευκολύνουν τη δημιουργία οικειότητας και κλίματος εμπιστοσύνης στα μέλη της ομάδας. Ο συντονιστής χρησιμοποιεί τις τεχνικές και τη διαδικασία που προτείνεται σε κάθε συνάντηση για την επεξεργασία του συγκεκριμένου θέματος. Σημαντικό

είναι να τονίσουμε ότι ο συντονιστής κύριο στόχο έχει να λειτουργήσει η συγκεκριμένη ομάδα γονιών κάθε φορά και γι' αυτό χρειάζεται να δημιουργεί αλλά και να ακολουθεί το κλίμα της ομάδας. Να μπορεί να αναγνωρίζει τις ιδιαίτερες ανάγκες και τη δυναμική που αναπτύσσεται στην ομάδα του. Ο συντονιστής δεν θα πρέπει να νιώσει «εγκλωβισμένος» προσπαθώντας να εφαρμόσει με συνέπεια κάθε πρόταση που υπάρχει στο εγχειρίδιο «Συζητήσεις γονέων». Για να ανταποκριθεί στον πολύπλοκο και δύσκολο αυτό ρόλο, θα πρέπει να είναι επαγγελματίας του χώρου της ψυχικής υγείας με ιδιαίτερη εκπαίδευση και εμπειρία στη δυναμική της ομάδας.



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Συνεργάτες στο ταξίδι από την εξάρτηση στην αυτονομία»
Στόχοι

Γνωριμία της ομάδας

Καθορισμός θεμάτων και πλαισίου λειτουργίας της ομάδας

Το άγνωστο και το καινούριο ως πρόκληση ενθουσιασμού και φόβου

Διαδικασία

Εισαγωγή

Σε ζευγάρια

Συζήτηση

Μικρές ομάδες

Συζήτηση

Κλείσιμο

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Διάρκεια: 15´

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες στις «Συναντήσεις γονέων». Εξηγήστε ότι ο τρόπος που θα δουλέψετε σε αυτές τις επτά συναντήσεις είναι διαφορετικός από αυτόν που ίσως έχουν συνηθίσει μέχρι τώρα παρακολουθώντας κάποια σεμινάρια ή συζητήσεις και ομιλίες για γονείς.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι ο στόχος αυτών των συναντήσεων είναι να δείτε μαζί πώς γονείς, σχολείο και γενικότερα οι ενήλικες, συνεργαζόμενοι, μπορούμε να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε τα παιδιά μας, ώστε:

- να γίνουν αυτόνομα άτομα που θα μπορούν να φροντίζουν τον εαυτό τους,
- να αποφασίζουν κάθε φορά τι είναι καλό για τους ίδιους και τι όχι, έτσι ώστε να μην είναι ευάλωτοι και εκτεθειμένοι σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη κοινωνία όπου τα εξωτερικά σταθερά σημεία αναφοράς συνεχώς αλλάζουν.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι τα θέματα αυτών των συναντήσεων θα τα επεξεργαστείτε συζητώντας ολόκληρη η ομάδα ή/και με άλλους τρόπους και αντλώντας από την πλούσια εμπειρία που ο καθένας φέρνει στην ομάδα, ανταλ-λάσσοντας σκέψεις, προβληματισμούς, συναισθήματα, απόψεις.

Γνωριμία της ομάδας

Δ
Ι
ά
ρ
κ
ε
Ι
α
:
1
5
,

Τοποθετήστε στη μέση του κύκλου ένα μεγάλο χαρτί (flip-chart) και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψει ο καθένας το μικρό του όνομα σε αυτό. Δώστε πολύχρωμους μαρκαδόρους. Όποιος γράφει το όνομά του μπορεί επίσης να πει πόσα παιδιά έχει, τι ηλικία έχουν τα παιδιά του, ίσως σε ποια περιοχή μένει ή κάτι ευχάριστο που περιμένει να του συμβεί και θα ήθελε να το μοιραστεί σε αυτή την πρώτη συνάντηση.

Όταν όλοι οι συμμετέχοντες γράψουν το όνομά τους, τότε και σείς, ο συντονιστής, γράφετε το όνομά σας. Το χαρτί μπορείτε να το αναρτήσετε σε ένα σημείο του δωματίου και να μείνει εκεί έως το τέλος των επτά αυτών συναντήσεων.

Σε ζευγάρια



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν ανά δύο, με το άτομο που βρίσκεται δίπλα τους, τι περιμένουν, τι θα ήθελαν από αυτές τις συναντήσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν τα μικρά τους ονόματα αν δεν τα θυμούνται οι άλλοι.

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 15΄

Ζητήστε από τα ζευγάρια να μιλήσουν για τις προσδοκίες τους από αυτές τις συναντήσεις. Καταγράφετε σε ένα χαρτί (flip-chart) ό,τι λέγεται χωρίς να σχολιάζετε ή να αλλάζετε οτιδήποτε. Το χαρτί αυτό με τις «προσδοκίες» των συμμετεχόντων θα ήταν χρήσιμο να το κρατήσετε για την τελευταία 7η συνάντηση.

Χρησιμοποιώντας στοιχεία από αυτά που είπαν οι συμμετέχοντες καθορίζετε το πλαίσιο και τις δυνατότητες των συγκεκριμένων συναντήσεων. Επειδή αυτές οι συναντήσεις έχουν βιωματικό χαρακτήρα και ο καθένας καλείται να μοιραστεί δικά του πράγματα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ορίσετε κάποιους βασικούς κανόνες έτσι ώστε να νιώθουν όλοι άνετα να μιλήσουν.

Καθορισμός κανόνων λειτουργίας ομάδας

Δ
Ι
ά
ρ
κ
ε
ι
α
:
1
0
,

Δώστε στους συμμετέχοντες μικρά αυτοκόλλητα χαρτάκια και ζητήστε να γράψει ο καθένας τι θα του ήταν απαραίτητο ώστε να νιώθει άνετα όταν μιλά στην ομάδα. Μπορείτε να δώσετε κάποια παραδείγματα:

Ό,τι λέω, να ξέρω ότι δεν θα μεταφερθεί αλλού.

Να μιλούν ειλικρινά και οι υπόλοιποι και όχι μόνο εγώ.

Να νιώθω ότι με προσέχουν.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν όλα τα χαρτάκια σε ένα μεγάλο χαρτί. Διαβάστε ό,τι είναι γραμμένο και καταλήξτε μαζί με την ομάδα στους κανόνες λειτουργίας της ομάδας σας.

Σε μικρές ομάδες



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν στις μικρές ομάδες «τι ταμπλό βασικών κανόνων φαντάζονται ότι θα έφτιαχναν τα παιδιά τους». Ας καταγράψουν τις πιθανές απαντήσεις των παιδιών τους. Ζητήστε να τις συγκρίνουν με τις δικές τους. Υπάρχουν διαφορές; Υπάρχουν ομοιότητες;

Στη μεγάλη ομάδα



Διάρκεια: 10΄

Διευκολύνετε τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα, αφού πρώτα κάθε μικρή ομάδα παρουσιάσει τις ομοιότητες και τις διαφορές που φαντάζονται ότι θα υπήρχαν ανάμεσα στο δικό τους ταμπλό και το ταμπλό που θα έφτιαχναν τα παιδιά τους: ανάμεσα σε αυτά που χρειάζονται τα παιδιά για να νιώσουν ασφαλή σε έναν καινούριο χώρο και σε αυτά που χρειάζονται οι ενήλικες.

Όταν κάποιος βρίσκεται μπροστά σε κάτι καινούριο* και άρα άγνωστο, είτε είναι παιδί είτε είναι ενήλικας, από τη μια νιώθει περιέργεια, επιθυμία για το καινούριο, αλλά από την άλλη,

αγωνία και αβεβαιότητα γι' αυτό που πρόκειται να συμβεί.

Για παράδειγμα, σε αυτές τις συναντήσεις, προτείνεται ένας καινούριος τρόπος δουλειάς. Είναι φυσικό αφού βρίσκεστε με τελείως άγνωστα ίσως πρόσωπα, σε ένα νέο περιβάλλον να νιώθετε αμηχανία, αγωνία γι' αυτό που πρόκειται να συμβεί, ταυτόχρονα όμως, ενδιαφέρον και επιθυμία να γνωρίσετε αυτό το καινούριο.

«Περίπατος στη μνήμη»

Δι
ά
ρ
κ
ει
α:
1
0'

(Σε αυτή την άσκηση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια μουσική υπόκρουση - μελωδία).

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να κάνουν έναν περίπατο στους δρόμους της μνήμης και να θυμηθούν κάποιες «πρώτες στιγμές» που έχουν ζήσει μέχρι τώρα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια. Εξηγήστε ότι αυτό θα μπορούσε να διευκολύνει τον νοητό περίπατο, αλλά ταυτόχρονα πείτε ότι, εάν κάποιος δεν νιώθει άνετα, δεν χρειάζεται να το κάνει και ξεκινήστε...

Ας μεταφερθούμε λοιπόν ...

1. Στην πρώτη σας μέρα σε έναν καινούριο επαγγελματικό χώρο.

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, αγωνία, φόβο, ενθουσιασμό; Μήπως όλα αυτά ταυτόχρονα;

2. Το πρώτο σας ραντεβού, το θυμάστε;

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, αγωνία, φόβο, ενθουσιασμό; Μήπως όλα αυτά

ταυτόχρονα;

3. Όταν σας είπαν: αποκτήσατε αγόρι ή κορίτσι, το πρώτο σας παιδί.

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, αγωνία, φόβο, ενθουσιασμό; Μήπως όλα αυτά ταυτόχρονα;

4. Η πρώτη μέρα που πήγατε το παιδί σας στο σχολείο και το αφήσατε σε κάποιους αγνώστους (δασκάλους).

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, αγωνία, φόβο, ενθουσιασμό; Μήπως όλα αυτά ταυτόχρονα;

Σε ολόκληρη την ομάδα

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν αυτά που ένιωσαν και θυμήθηκαν μέσα από αυτή την αναδρομή. Επισημάνετε ότι, τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες, χρειαζόμαστε ένα ασφαλές πλαίσιο εξωτερικό και κυρίως εσωτερικό, για να επιχειρούμε καινούρια εγχειρήματα. Για τα παιδιά κάθε μέρα και καθετί στη ζωή τους είναι κάτι καινούριο και ως εκ τούτου προκλητικό αλλά και προξενεί φόβο. Στην αρχή οι γονείς τού προσφέρουν τα πάντα, είναι τελείως ανήμπορο και αβοήθητο.

Το πρώτο μεγάλο «ΑΓΝΩΣΤΟ» αργότερα είναι το σχολείο. Οι γονείς και το σχολείο είναι οι δύο χώροι που θα πρέπει να εξασφαλίσουν στα παιδιά την ασφαλή βάση για να μπορέσουν να κάνουν το επόμενο μεγάλο βήμα, προς το άγνωστο που είναι η δική τους ζωή.

Θα μπορούσατε να κλείσετε τη συζήτηση λέγοντας ότι στόχος αυτών των συναντήσεων γονέων, αλλά και των προγραμμάτων που εφαρμόζονται στο σχολείο, είναι να μπορέσουν, μέσω της δικής μας φροντίδας, να αποκτήσουν σιγά-σιγά τα παιδιά μας ένα σταθερό σημείο αναφοράς, που δεν θα είναι ευάλωτο στις εξωτερικές αλλαγές και πιέσεις, αφού αυτό το σταθερό σημείο θα είναι

ο εαυτός τους.

Κλείσιμο



Διάρκεια: 10΄

Αφιερώστε ένα δεκάλεπτο για να πουν οι συμμετέχοντες πώς ένιωσαν σε αυτή την πρώτη συνάντηση. Εάν κάτι τους δυσκόλεψε, εάν κάτι τους έκανε να νιώσουν καλά, κλπ. Αποχαιρετήστε τους και ανανεώστε το ραντεβού σας για την επόμενη συνάντηση.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Σάλτζμπεργκερ-Ουίτενμπεργκ, Ι. Χένρι, Τ. Όσμπορν, Ε. (1996) "Προσδοκίες γεμάτες ελπίδες και φόβο", στο Σάλτζμπεργκερ-Ουίτενμπεργκ, Ι. Χένρι, Τ. Όσμπορν, Ε. "Η συναισθηματική εμπειρία της μάθησης και της διδασκαλίας" (κεφ. 1, σελ. 21-48), Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Οι ανάγκες των παιδιών καθώς μεγαλώνουν»

Στόχοι

Ποιες είναι οι αναπτυξιακές ανάγκες

των παιδιών καθώς μεγαλώνουν

Πώς δημιουργείται η βασική εμπιστοσύνη του παιδιού προς το περιβάλλον του

Διαδικασία

Εισαγωγή

Μικρές ομάδες

Συζήτηση

Μικρές ομάδες

Συζήτηση

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Διάρκεια: 15΄

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες στη 2η συνάντηση και αφιερώστε ένα δεκάλεπτο για να διατυπωθούν ερωτήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα που προέκυψαν από την προηγούμενη συνάντηση.

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να συζητήσετε σήμερα το θέμα των αναγκών των παιδιών καθώς μεγαλώνουν. Επισημάνετε ότι όλοι έχουν την εμπειρία από το μέγλωμα των δικών τους παιδιών, άρα γνωρίζουν ίσως περισσότερα από όσα φαντάζονται, καθώς και ότι όλοι μας διαθέτουμε ένα πλούσιο υλικό, αφού και οι ίδιοι κάποτε υπήρξαμε παιδιά.

Χωρισμός σε μικρές ομάδες



Διάρκεια: 15΄

Για να διευκολύνετε τη συζήτηση, τόσο στις μικρές ομάδες όσο και στην ολομέλεια, μπορείτε να δώσετε στους

συμμετέχοντες το φυλλάδιο 1 (Σκίτσα).

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά, να χαλαρώσουν και να κάνουν ένα φανταστικό ταξίδι.

«Ας υποθέσουμε ότι βρισκόμαστε δίπλα σε ένα έμβρυο τη στιγμή της γέννησής του. Ακούμε τις σκέψεις του».

Τι φαντάζεστε ότι θα σκεφτόταν;
Πώς φαντάζεστε ότι θα ένιωθε;

Προχωρήστε λίγο ακόμα αυτό το φανταστικό ταξίδι.

«Το μωρό μας είναι λίγων ημερών και αργότερα λίγων μηνών».

Πώς φαντάζεστε ότι νιώθει το μωρό:

Όταν πεινάει και η μητέρα το θηλάζει.

Όταν πονάει και η μητέρα δεν μπορεί να το ανακουφίσει.

Όταν ακούει δίπλα του τη φωνή της μητέρας του και των υπόλοιπων μελών της οικογένειας να συζητούν.

Όταν ξυπνάει από έντονες φωνές δίπλα του.

Ζητήστε από κάθε μικρή ομάδα να καταγράψει τις απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα.

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 25΄

Ο εκπρόσωπος κάθε μικρής ομάδας παρουσιάζει αυτά που συζητήσαν και κατέγραψαν, βάσει των ερωτημάτων που είχαν τεθεί.

Αφού τα παρουσιάσουν όλες οι μικρές ομάδες, προκαλείτε συζήτηση στην

ολομέλεια γύρω από το θέμα του πώς δημιουργείται η βασική σχέση εμπιστοσύνης του βρέφους με το περιβάλλον του* και η ιδιαίτερη σημασία της για όλη τη μετέπειτα ζωή.**

Πώς νιώθει το βρέφος μπροστά στο άγνωστο;
Νιώθει ασφάλεια όταν το περιβάλλον απαντά θετικά στις ανάγκες του; ή αντίθετα την αγωνία που νιώθει όταν το περιβάλλον «απουσιάζει».

Σε μικρές ομάδες



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα αναλάβει να συνεχίσει το φανταστικό ταξίδι, όταν το βρέφος αυτό θα βρίσκεται στην ηλικία των πέντε ετών, η δεύτερη ομάδα στην ηλικία των δέκα ετών και η τρίτη ομάδα στην ηλικία των δέκα τεσσάρων.

Κάθε ομάδα συζητά και καταγράφει ό,τι νομίζει ότι χρειάζεται και επιθυμεί ένα παιδί αυτής της ηλικίας.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες, όσο αυτό είναι δυνατόν, να μιλήσουν από την προσωπική τους εμπειρία.

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 15΄

Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας παρουσιάζει αυτά που συζήτησαν. Καθώς κάθε μικρή ομάδα παρουσιάζει μια διαφορετική ηλικία,*** προσθέτετε κάθε φορά κάποια βασικά σημεία για κάθε επίπεδο ηλικίας σε σχέση με τις ανάγκες κάθε αναπτυξιακής φάσης.

Κλείσιμο



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν ή να γράψουν μία λέξη που θα χαρακτήριζε για κείνους τη σημερινή συνάντηση. Αποχαιρετήστε τους και δώστε ραντεβού για την επόμενη συνάντηση.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Μπόλμπυ, Τ. (1995) «Αυτοπεποίθηση και συνθήκες που την προάγουν», στο Τζον Μπόλμπυ, "Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών", (Κεφ. 6, σελ. 152-179), Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.

Βίννικοτ, Ντ. (1996) «Το νεογέννητο και η μητέρα του», Βίννικοτ, Ντ. "Μωρά και μητέρες" (Κεφ. 4, σελ. 57-71), Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Βίννικοτ, Ντ. (1976) «Οι ανάγκες των παιδιών μέχρι 5 ετών», στο Βίννικοτ, Ντ. "Το παιδί, η οικογένεια και ο εξωτερικός κόσμος" (Κεφ. 27, σελ. 207-218) Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.

Φυλλάδιο 1: Σκίτσα



"Δεν θα τα πό"

"Μμμ... ωραίο"



"Τι είναι αυτό που έχει αυτός;
Πού είναι το δικό μου;"

"Α"



"Αυτά τα σπυράκια... Είμαι χάλια"



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Μια αρκετά καλή εικόνα εαυτού»

Στόχος

Να αναδειχθεί ο αντικατοπτρικός ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση της εικόνας εαυτού στα παιδιά

Διαδικασία

Ελεύθερος συνειρμός
Σε ζευγάρια
Παίξιμο ρόλων
Συζήτηση με όλη την ομάδα

Εισαγωγή



Διάρκεια: 15΄

Καλωσορίζετε τους συμμετέχοντες στην 3η συνάντησή σας και αφιερώνετε ένα δεκάλεπτο για να διατυπωθούν ερωτήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα που προέκυψαν από την προηγούμενη συνάντηση. Στη συνέχεια εισάγετε το θέμα της ημέρας.

Μπορείτε να αναφερθείτε περιληπτικά σε ό,τι συζητήθηκε στις προηγούμενες συναντήσεις, δηλαδή ότι το βρέφος είναι αρχικά απόλυτα εξαρτημένο από τους γονείς και ότι ο δρόμος προς την κατάκτηση της αυτονομίας βασίζεται στις θετικές και υποστηρικτικές απαντήσεις των γονιών και αργότερα και άλλων ενηλίκων προς τα παιδιά.

Το σημερινό θέμα είναι πώς

δημιουργείται σιγά-σιγά από αυτές τις απαντήσεις μια αρκετά καλή εικόνα εαυτού - αυτοεκτίμηση.

Ελεύθερος συνειρμός



Διάρκεια: 5'

Γράφετε στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο χαρτί (flip-chart) τη λέξη **ΕΞΑΡΤΗΣΗ**.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν ό,τι τους έρθει στο μυαλό, βλέποντας και ακούγοντας αυτή τη λέξη.

Εσείς καταγράφετε ό,τι λέγεται, χωρίς να σχολιάζετε.

Σε ζευγάρια



Διάρκεια: 5'

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν μεταξύ τους, ανατρέχοντας στην προσωπική τους ιστορία, για κάποιους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους, όταν ήταν οι ίδιοι παιδιά, που τους έκαναν να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Μπορεί να ήταν π.χ. φίλος, δάσκαλος, αδελφός, γονιός ή κάποιος άλλος ενήλικας.

Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στο τι νομίζουν ότι ήταν αυτό που χαρακτήριζε τη σχέση τους με αυτόν τον ενήλικα.

Παίξιμο ρόλων



Διάρκεια: 5'

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να δείτε πώς, μέσα από κάποιες καθημερινές καταστάσεις, πολλές

φορές δίνουμε και παίρνουμε μηνύματα που επηρεάζουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Αυτό συμβαίνει και στους ενήλικες. Θυμίστε όμως ότι όσο πιο μικρός είναι κανείς τόσο πιο ευάλωτος είναι σε αυτά τα μηνύματα, αφού δεν έχει ακόμα ο ίδιος σαφή εικόνα του εαυτού του. Η εικόνα για τον εαυτό του είναι η αντανάκλαση της εικόνας που οι σημαντικοί άλλοι του προβάλλουν, κατ' αρχάς βέβαια οι γονείς του. Ζητήστε δύο ζευγάρια εθελοντών για να «παίξετε» κάποιες σκηνές.

Role playing 1



Διάρκεια: 15'

Η μητέρα έχει πάει στο πάρκο με την κόρη της, ηλικίας 8 ετών. Η μικρή πάει να παίξει με κάποια άλλα παιδιά.

Μητέρα: Ελένη μην πας μακριά...
Ελένη: προχωρεί και πάει στην τσουλήθρα, αρχίζει να παίζει...
Μητέρα: Ελένη, πρόσεχε θα χτυπήσεις όπως προχθές που έπεσες από το ποδήλατο.
Ελένη: κάνει τσουλήθρα και πάει να ανέβει στο μονόζυγο.
Μητέρα: Επιτέλους, τι παιδί είσαι εσύ, γιατί δεν ακούς; Θες να τρέχουμε στα νοσοκομεία; Όλο βάσανα μου φορτώνεις.

Θέστε σε ολόκληρη την ομάδα τα παρακάτω ερωτήματα:
Τι νομίζετε ότι σκέφτεται η μητέρα;
Τι νομίζετε ότι νιώθει η μητέρα;
Τι νομίζετε ότι σκέφτεται η Ελένη;
Τι νομίζετε ότι νιώθει η Ελένη;
Τι μηνύματα νομίζετε ότι λαμβάνει η Ελένη για τον εαυτό της από τη συγκεκριμένη στάση της μητέρας;

Role playing



Διάρκεια: 2 15΄

Ο Κώστας είναι 5 χρονών και προσπαθεί να μάθει να κάνει ποδήλατο. Ο πατέρας του βρίσκεται δίπλα του.

Πατέρας: Έλα Κώστα, ανέβα, το κρατώ εγώ το ποδήλατο.

Κώστας (λίγο διστακτικός): Θα το κρατάς να μην πέσω;

Πατέρας: Ναι, βέβαια, θα το κρατώ μέχρι να μου πεις ότι είσαι έτοιμος να το αφήσω. Σιγά-σιγά θα τα καταφέρεις. Κι εγώ όταν προσπαθούσα να μάθω μερικές φορές είχα πέσει. Γι' αυτό ήρθαμε εδώ στο πάρκο. Και να πέσεις, δεν θα χτυπήσεις.

Κώστας (κάνει μια μικρή απόσταση μόνος του): Μπαμπά, μπαμπά, έκανα, λέει με ενθουσιασμό.

Πατέρας: Ωραία, αγόρι μου.

Θέστε σε ολόκληρη την ομάδα τα παρακάτω ερωτήματα:

Τι νομίζετε ότι σκέφτεται ο πατέρας;

Τι νομίζετε ότι νιώθει ο πατέρας;

Τι νομίζετε ότι σκέφτεται ο Κώστας;

Τι νομίζετε ότι νιώθει ο Κώστας;

Τι μηνύματα νομίζετε ότι λαμβάνει ο Κώστας για τον εαυτό του από τη συγκεκριμένη στάση του πατέρα;

Συζήτηση σε όλη την ομάδα



Διάρκεια: 20΄

Προκαλέστε συζήτηση γύρω από τα μηνύματα που δόθηκαν στα role playing που παίχτηκαν. Τι μηνύματα νομίζετε ότι πήραν τα

παιδιά σε αυτές τις περιπτώσεις;
Π.χ.
ένιωσαν ότι αξίζουν;
ότι τα εμπιστεύονται;
ποια εικόνα του εαυτού τους
αντανακλούσε το περιβάλλον:
ότι μπορούν να εμπιστευτούν το
περιβάλλον και στη συνέχεια τον
εαυτό τους ή
ότι πρέπει να μείνουν εξαρτημένοι
από τους άλλους αφού δεν
μπορούν να αντιμετωπίσουν
ικανοποιητικά τις καταστάσεις;

Κλείνοντας μπορείτε να
συνοψίσετε λέγοντας ότι αυτή η
εικόνα που μας αντανακλούν σιγά-
σιγά γίνεται η εικόνα που έχουμε
για τον εαυτό μας.* Πόσες φορές
δεν μονολογήσαμε εμείς οι ίδιοι ως
ενήλικες «πάλι βλακείες έκανα»,
για κάτι που δεν καταφέραμε;

Συνήθως δεν το θυμόμαστε, ούτε
καν πια αναρωτιόμαστε από πού
προέρχεται αυτή η φράση. Είναι
σαν να είναι δική μας, αποτελεί πια
μέρος της δικής μας εικόνας.
Συνήθως όμως είναι κάτι που σαν
μικρά παιδιά «ακούγαμε» ή
«λαμβάναμε» σαν μήνυμα από
κάποιον σημαντικό άλλον για μας.

«Η κακή εικόνα του εαυτού
προάγει την εξάρτηση».

«Η αρκετά καλή εικόνα του εαυτού
προάγει τη σχέση με τους άλλους,
παραμένοντας όμως ο καθένας ο
εαυτός του και όχι χάνοντας τον
εαυτό του μέσα στον άλλο».

Κλείσιμο



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες
να πουν ή να γράψουν μια λέξη

που θα χαρακτηριζε για κείνους τη σημερινή συνάντηση.
Αποχαιρετήστε τους και δώστε ραντεβού για την επόμενη συνάντηση.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Βίννικοτ, Ντ. (1989) «Ο αντικατοπτρικός ρόλος της μητέρας και της οικογένειας στην ανάπτυξη του παιδιού», στο Βίννικοτ, Ντ. "Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα" (Κεφ. 9, σελ. 192-203), Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.

Μονό, Ζ. (1997) "Τα στάδια της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού", στο Μονό, Ζ. "Ψυχανάλυση και Εκπαίδευση" (Κεφ.3, σελ. 77-139), Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.

ΕΚΤΥΠΩΣΤΕ ΚΑΙ ΔΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΖΕΥΓΑΡΙ ΤΑ ROLE PLAYING 1 ΚΑΙ 2 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ

Role playing 1 Διάρκεια: 15´	Role playing 2 Διάρκεια: 15´
Η μητέρα έχει πάει στο πάρκο με την κόρη της, ηλικίας 8 ετών. Η μικρή πάει να παίξει με κάποια άλλα παιδιά.	Ο Κώστας είναι 5 χρονών και προσπαθεί να μάθει να κάνει ποδήλατο. Ο πατέρας του βρίσκεται δίπλα του.
Μητέρα: Ελένη, μην πας μακριά... Ελένη: προχωρεί και πάει στην τσουλήθρα, αρχίζει να παίζει...	Πατέρας: Έλα Κώστα, ανέβα, το κρατώ εγώ το ποδήλατο. Κώστας (λίγο διστακτικός): Θα το κρατάς να μην πέσω;

Μητέρα: Ελένη, πρόσεχε θα χτυπήσεις όπως προχθές που έπεσες από το ποδήλατο. Ελένη: κάνει τσουλήθρα και πάει να ανέβει στο μονόζυγο. Μητέρα: Επιτέλους, τι παιδί είσαι εσύ, γιατί δεν ακούς; Θες να τρέχουμε στα νοσοκομεία; Ολο βάσανα μου φορτώνεις.	Πατέρας: Ναι, βέβαια, θα το κρατώ μέχρι να μου πεις ότι είσαι έτοιμος να το αφήσω. Σιγά-σιγά θα τα καταφέρεις. Κι εγώ όταν προσπαθούσα να μάθω μερικές φορές είχα πέσει. Γι' αυτό ήρθαμε εδώ στο πάρκο. Και να πέσεις, δεν θα χτυπήσεις. Κώστας (κάνει μια μικρή απόσταση μόνος του): Μπαμπά, μπαμπά, έκανα, λέει με ενθουσιασμό. Πατέρας: Ωραία, αγόρι μου.
--	--



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Ο αρκετά καλός γονιός»

Στόχοι

Να αναγνωριστούν οι ανάγκες, επιθυμίες και προσδοκίες των γονιών
Να συζητήσουμε ποιος είναι ο «αρκετά καλός γονιός»

Διαδικασία

Εισαγωγή

Σε ζευγάρια

Συζήτηση με όλη την ομάδα

Σε μικρές ομάδες

Συζήτηση σε όλη την ομάδα

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Διάρκεια: 15΄

Καλωσορίζετε τους συμμετέχοντες στην 4η συνάντησή σας και αφιερώνετε ένα δεκάλεπτο για να διατυπωθούν ερωτήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα που προέκυψαν από την προηγούμενη συνάντηση.

Εισάγετε τους συμμετέχοντες στο θέμα της ημέρας. Μπορείτε να εισαγάγετε το θέμα λέγοντας ότι πολύ πριν γεννηθούμε ακόμα, και πριν συναντηθούν οι γονείς μας, υπήρχε μια εικόνα για μας. Είχαν την εικόνα του παιδιού που ήθελαν να αποκτήσουν. Έτσι γίνεται με όλους τους άνδρες και τις γυναίκες από την παιδική τους θα λέγαμε ηλικία. Έτσι κι εσείς, πριν αποκτήσετε το παιδί που έχετε, είχατε μια εικόνα του παιδιού που φανταζόσασταν ότι θα αποκτήσετε. Ας δούμε λοιπόν σήμερα τι σχέση μπορεί να έχει αυτό το φανταστικό παιδί με το παιδί που έχετε, και πώς μπορεί αυτό να επηρεάζει τις σχέσεις με το παιδί σας.

Σε ζευγάρια



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν πώς φαντάζονταν το παιδί τους πριν ακόμα το αποκτήσουν. Π.χ. όταν ακόμα δεν

είχαν παντρευτεί ή αργότερα ως νέο ζευγάρι. Τι όνειρα έκαναν γι' αυτό το παιδί, πώς ήθελαν να είναι η εξωτερική του εμφάνιση, τι ενδιαφέροντα θα ήθελαν να έχει κλπ.

Σε όλη την ομάδα



Διάρκεια: 20΄

Ζητήστε από τα ζευγάρια να πουν ό,τι συζήτησαν και διευκολύνετε τη συζήτηση θέτοντας ίσως κάποιες από τις παρακάτω ερωτήσεις:

Το φύλο του παιδιού.

Εάν κάποιος φανταζόταν ένα αγόρι και γεννήθηκε κορίτσι.

Σε σχέση με τα εξωτερικά χαρακτηριστικά.

Εάν κάποιος ήθελε το παιδί του να μοιάζει με κάποιον αγαπημένο.

Σε σχέση με τις ιδιαίτερες προτιμήσεις του, π.χ. αγαπά τη μουσική ή του αρέσει ο αθλητισμός κλπ.

Εάν υπήρξαν τέτοιες διαφορές σε σχέση με το πραγματικό παιδί, πώς ένιωσαν;

Στόχος της συζήτησης είναι να αναδειχθούν οι προσδοκίες των γονιών και πώς, εάν διαψεύστηκαν, μπορεί να έχουν επηρεάσει τη σχέση με το παιδί τους σήμερα.

α) Μερικές φορές οι γονείς απογοητεύονται που το παιδί τους δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες και επιθυμίες τους. Θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο να πούμε στους γονείς ότι αυτό συμβαίνει σε διαφορετικό βαθμό ίσως στον καθένα μας -συνήθως η φαντασίωση ποτέ δεν είναι ίδια με την πραγματικότητα- όμως το σημαντικό είναι να μπορούμε να το αναγνωρίσουμε, έτσι ώστε να αναπτύξουμε μια αληθινή σχέση με το πραγματικό παιδί που είναι ένα ξεχωριστό υποκείμενο με δικές του

ανάγκες και επιθυμίες.

β) Επίσης πολλές φορές οι γονείς απογοητεύονται από τον εαυτό τους. Αναρωτιούνται αν οι ίδιοι είναι καλοί γονείς, συγκρίνουν ίσως τον εαυτό τους με έναν ιδανικό και τέλειο γονιό που είχαν φανταστεί ότι θα ήταν.

Κλείνοντας τη συζήτηση τους ζητάτε να χωριστούν σε μικρές ομάδες των τεσσάρων ατόμων.

Σε μικρές ομάδες



Διάρκεια: 15΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν και να καταγράψουν τις απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:

Όταν οι ίδιοι ήταν μικρά παιδιά, πώς ήθελαν να είναι οι γονείς τους; Ποιος θα ήταν γι' αυτούς ο ιδανικός γονιός;

Εάν ζητούσαμε από τα παιδιά σας να φτιάξουν το προφίλ του «ιδανικού γονιού», τι νομίζετε ότι θα έφτιαχναν;

Σε όλη την ομάδα



Διάρκεια: 20΄

Ζητήστε από έναν εκπρόσωπο κάθε μικρής ομάδας να παρουσιάσει ό,τι συζητήθηκε και ανοίγετε τη συζήτηση στην ολομέλεια.

Στόχος της συζήτησης είναι να εισαγάγουμε την έννοια του «αρκετά καλού γονιού».

Ο «αρκετά καλός γονιός» είναι εκείνος:
που δέχεται ότι μπορεί να έχει

αντιφατικά συναισθήματα μερικές φορές για το παιδί του. δεν ζητάει από τον εαυτό του να είναι ιδανικός-τέλειος, αλλά ανθρώπινος κι έτσι δίνει τη δυνατότητα και στο παιδί του να είναι ανθρώπινο, να έχει συναισθήματα «καλά» και «κακά» και να μη χρειάζεται να «κρύβει» τον εαυτό του.

αναγνωρίζει τις ανάγκες, τις δυσκολίες και επιτρέπει στην οικογένειά του την πραγματική επικοινωνία.

Ο «αρκετά καλός γονιός», με το να αποδέχεται όλες τις πλευρές του εαυτού του, δίνει τη δυνατότητα και στο παιδί του να αποκτήσει μια αρκετά καλή εικόνα του εαυτού του κι έτσι προάγει την αυτονομία και όχι τις εξαρτητικές σχέσεις.

Κλείσιμο



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν ή να γράψουν μία λέξη που θα χαρακτήριζε για κείνους τη σημερινή συνάντηση. Αποχαιρετήστε τους και δώστε ραντεβού για την επόμενη συνάντηση.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Ντολτό, Φ. (1993) "Όπως βλέπεις σε περιμέναμε..." στο Ντολτό, Φ. "Μεγαλώστε σωστά το παιδί σας", (Τόμος 1,σελ. 28-36). Εκδόσεις Γιαλλέλη, Αθήνα.

Τσίλλαντ, Κ. (1994) " Η επιθυμία απόκτησης ενός παιδιού", στο Τσίλλαντ, Κ. "Το παιδί, η οικογένεια, το σχολείο", (σελ. 13-23), Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Επικοινωνία και εικόνα εαυτού»

Στόχοι

Να αναδείξουμε το πολύπλοκο της ανθρώπινης επικοινωνίας
Να συζητήσουμε τους τρόπους με τους οποίους οι ενήλικες πολλές φορές «απαντούν» στα παιδιά

Διαδικασία

Εισαγωγή
Σε ζευγάρια
Παίξιμο ρόλων
Συζήτηση

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Διάρκεια: 15΄

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνάντηση και αφιερώστε δέκα λεπτά για να διατυπωθούν ερωτήσεις, σκέψεις και συναισθήματα από την προηγούμενη συνάντηση.

Μπορείτε να εισαγάγετε τους συμμετέχοντες στο θέμα της ημέρας που είναι: επικοινωνία και εικόνα εαυτού, μιλώντας για το πώς πολλές φορές όταν βρισκόμαστε σε δύσκολη κατάσταση, επιλέγουμε κάποιους ανθρώπους να συναντήσουμε και να συζητήσουμε, οι οποίοι μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα.

Άσκηση αναδρομής



Διάρκεια: 5΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν όσο πιο αναπαυτικά μπορούν και να ανασύρουν από τη μνήμη τους ένα περιστατικό όπου ένιωσαν ότι είχαν ουσιαστική επικοινωνία με κάποιον κι ένα άλλο όπου ένιωσαν ότι ο συνομιλητής τους δεν τους «άκουγε». Προτείνετε να μην ψάξουν για κάποιο ιδιαίτερο συμβάν, αλλά κάτι από την καθημερινότητά τους. Δώστε λίγα λεπτά χρόνο γι' αυτό. Στη συνέχεια χωρίζετε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Σε ζευγάρια



Διάρκεια: 15΄

Ζητήστε να συζητήσουν τις δύο διαφορετικές καταστάσεις που σκέφτηκαν. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες πως, ό,τι συζητηθεί στα ζευγάρια, δεν θα ειπωθεί σε ολόκληρη την ομάδα.

Ποια ήταν τα χαρακτηριστικά της περίπτωσης που σας έκαναν να νιώσετε άνετα και ότι επικοινωνείτε;

Ποια ήταν τα χαρακτηριστικά της περίπτωσης που σας έκαναν να νιώσετε ότι δεν επικοινωνείτε;

Παίξιμο ρόλων

Ζητήστε τέσσερις εθελοντές από την ομάδα για να παίξουν δύο σκηνές από καθημερινές καταστάσεις. Δώστε στο πρώτο ζευγάρι το role-playing No1 και στο δεύτερο ζευγάρι το role-playing No2.

Role playing No1



Διάρκεια: 15΄

Μητέρα (βρίσκεται στην κουζίνα και πλένει πιάτα).

Κόρη 13 ετών (μόλις έχει επιστρέψει από το σχολείο).

Κόρη (μπαίνει στην κουζίνα όπου βρίσκεται η μητέρα της και φαίνεται ιδιαίτερα στενοχωρημένη): Γεια σου, μαμά.

Μητέρα: Α! γύρισες. Έλα, έχουμε να ετοιμάσουμε ακόμα πολλά πράγματα για τη γιορτή το βράδυ.

Κόρη: Αχ, μωρέ μαμά. Δεν έχω καθόλου όρεξη για γιορτή. Ξέρεις σήμερα...

Μητέρα: Όταν σου ζητώ να με βοηθήσεις, δεν έχεις όρεξη. Αν όμως ήταν δική σου η γιορτή, θα είχες.

Κόρη: Ξέρεις, μαμά, στο σχολείο σήμερα...

Μητέρα: Έλα, βάζε εσύ τα πιάτα στη θέση τους, να αρχίσω εγώ να ετοιμάζω. Δεν έχουμε χρόνο.

Δώστε χρόνο πρώτα στους «ηθοποιούς» και μετά σε ολόκληρη την ομάδα να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

Τι σκέφτηκε η μητέρα;

Πώς ένιωσε η μητέρα;

Τι σκέφτηκε η κόρη;

Πώς ένιωσε η κόρη;

Περάστε στο δεύτερο ζευγάρι των «ηθοποιών»

Role playing No2



Διάρκεια: 15΄

Πατέρας (κάθεται στο σαλόνι και διαβάζει την εφημερίδα του).
Γιος 12 ετών (μόλις έχει επιστρέψει από το κολυμβητήριο).
Πατέρας: Τι έγινε, Γιάννη, πώς πήγε σήμερα η κολύμβηση;
Γιος: Μπαμπά, δεν θέλω να ξαναπάω.
Πατέρας: Γιατί; Δεν είπαμε ότι θα γίνουμε πρωταθλητές στην κολύμβηση;
Γιος: Τα άλλα παιδιά με κοροϊδεύουν. Λένε ότι είμαι χοντρός και δεν κολυμπάω γρήγορα.
Πατέρας: Ποιος τα λέει αυτά; Αύριο θα έρθω μαζί σου και θα μου δείξεις ποια είναι αυτά τα παιδιά.
Γιος: Όχι, μπαμπά, δεν θέλω...
Πατέρας: Αύριο θα πάμε μαζί, τελείωσε!

Δώστε χρόνο πρώτα στους «ηθοποιούς» και μετά σε ολόκληρη την ομάδα να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

Τι σκέφτηκε ο πατέρας;
Πώς ένιωσε ο πατέρας;
Τι σκέφτηκε ο γιος;
Πώς ένιωσε ο γιος;

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 15΄

Διευκολύνετε μια συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα θέτοντας τα παρακάτω ερωτήματα:

Ποια νομίζετε ότι είναι τα μηνύματα που πήραν σε αυτές τις δύο περιπτώσεις τα παιδιά:
σε σχέση με τον εαυτό τους,
σε σχέση με τους γονείς τους,
σε σχέση με το περιβάλλον γενικότερα;

Στα role playing που παρουσιάστηκαν

οι γονείς μπλοκάρουν την επικοινωνία με τα παιδιά τους. Τα μηνύματα που λαμβάνουν τα παιδιά είναι ότι δεν τους «ακούν», δεν «μπαίνουν» στη θέση τους, φαίνεται σαν αυτό που έχουν να πουν να είναι «ασήμαντο» για τους γονείς τους. Οι γονείς δεν βρίσκονται εκεί για να στηρίξουν και να συντροφέψουν τα παιδιά τους, αλλά στην πρώτη περίπτωση η μητέρα είναι «απούσα» και στη δεύτερη περίπτωση ο πατέρας «καταλαμβάνει» το χώρο του γιού του. Με τέτοιους τρόπους δεν προάγεται η αυτονόμηση και η εξέλιξη, αλλά η εξάρτηση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φτιάξετε μαζί ένα ταμπλό. Θα προσπαθήσετε να βρείτε με ποιους τρόπους, με ποιες απαντήσεις μπλοκάρεται η επικοινωνία και με ποιους τρόπους μπορούμε να έχουμε ουσιαστική επικοινωνία με τον άλλο.

Πότε μπλοκάρεται η επικοινωνία:
Όταν ο γονιός
Αδιαφορεί
Διατάζει
Γελοιοποιεί
Αλλάζει συζήτηση
Προτείνει λύσεις
Λέει αυτό που πρέπει και αυτό που δεν πρέπει.

Σε αυτές τις περιπτώσεις το παιδί νιώθει ότι δεν το καταλαβαίνουν. Νιώθει ότι δεν υπάρχει κανείς που να ενδιαφέρεται για το πώς ο ίδιος/α νιώθει.

Νιώθει ότι είναι σημαντικός/ή μόνο εάν κάνει ή καταφέρει αυτό που οι γονείς του ζητούν. Και αφού δεν τα καταφέρνει να ανταποκριθεί στην εικόνα που οι γονείς του ζητούν, το μήνυμα που παίρνει είναι ότι δεν αξίζει.

Πότε υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία:
Όταν ο γονιός:

Αναγνωρίζει ότι όταν το παιδί του του μιλάει για κάτι, για ένα γεγονός, του δίνει δύο ειδών πληροφορίες. Μία για το θέμα που συζητούν και μία για τον εαυτό του.

Πώς ένιωσε ο ίδιος σε σχέση με αυτό που του λέει;

Η ουσιαστική επικοινωνία βασίζεται στην ανάγνωση, τόσο του «έκδηλου» νοήματος όσο και του «κρυμμένου», του πραγματικού μηνύματος. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να μπορούμε να «μπαίνουμε» στη θέση του άλλου. Να δεχόμαστε τον άλλο όπως ακριβώς είναι. Τότε το παιδί νιώθει ότι είναι σημαντικό ό,τι νιώθει και σκέφτεται. Νιώθει ότι είναι σημαντικό γι' αυτό που είναι και αγαπητό γι' αυτό που είναι. Έτσι ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η καλή εικόνα του παιδιού για τον εαυτό του.

Κλείσιμο



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν ή να γράψουν μία λέξη για τη σημερινή συνάντηση.

Αποχαιρετήστε τους και δώστε ραντεβού για την επόμενη συνάντηση.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Τσίλλαντ, Κ. (1994) "Γιατί τιμωρούμε τα παιδιά", στο Τσίλλαντ, Κ. "Το παιδί, η οικογένεια, το σχολείο", (σελ. 181-192), Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα

ΕΚΤΥΠΩΣΤΕ ΚΑΙ ΔΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΖΕΥΓΑΡΙ ΤΑ ROLE PLAYING 1 ΚΑΙ 2 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ

Role playing 1 Διάρκεια: 15΄	Role playing 2 Διάρκεια: 15΄
Μητέρα (βρίσκεται στην κουζίνα και πλένει πιάτα).	Πατέρας (κάθεται στο σαλόνι και διαβάζει την

<p>Κόρη 13 ετών (μόλις έχει επιστρέψει από το σχολείο). Κόρη: (μπαίνει στην κουζίνα όπου βρίσκεται η μητέρα της και φαίνεται ιδιαίτερα στενοχωρημένη). Γεια σου, μαμά.</p> <p>Μητέρα: Α! γύρισες. Έλα, έχουμε να ετοιμάσουμε ακόμα πολλά πράγματα για τη γιορτή το βράδυ. Κόρη: Αχ, μωρέ μαμά. Δεν έχω καθόλου όρεξη για γιορτή. Ξέρεις σήμερα...</p> <p>Μητέρα: Όταν σου ζητώ να με βοηθήσεις, δεν έχεις όρεξη. Αν όμως ήταν δική σου η γιορτή, θα είχες.</p> <p>Κόρη: Ξέρεις, μαμά, στο σχολείο σήμερα...</p> <p>Μητέρα: Έλα, βάζε εσύ τα πιάτα στη θέση τους, να αρχίσω εγώ να ετοιμάζω. Δεν έχουμε χρόνο.</p>	<p>εφημερίδα του). Γιος 12 ετών (μόλις έχει επιστρέψει από το κολυμβητήριο). Πατέρας: Τι έγινε, Γιάννη, πώς πήγε σήμερα η κολύμβηση; Γιος: Μπαμπά, δεν θέλω να ξαναπάω. Πατέρας: Γιατί; Δεν είπαμε ότι θα γίνουμε πρωταθλητές στην κολύμβηση; Γιος: Τα άλλα παιδιά με κοροϊδεύουν. Λένε ότι είμαι χοντρός και δεν κολυμπάω γρήγορα. Πατέρας: Ποιος τα λέει αυτά; Αύριο θα έρθω μαζί σου και θα μου δείξεις ποια είναι αυτά τα παιδιά. Γιος: Όχι, μπαμπά, δεν θέλω... Πατέρας: Αύριο θα πάμε μαζί, τελείωσε!</p>
---	---



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Η έκφραση των συναισθημάτων, επικοινωνία και εικόνα εαυτού»

Στόχοι

Να αναδείξουμε πώς τα «κρυμμένα-

κακά» συναισθήματα μπλοκάρουν την επικοινωνία
Πώς η αναγνώριση των συναισθημάτων μας βοηθά στην αρτίωση του εαυτού

Διαδικασία

Εισαγωγή
Συζήτηση
Σε μικρές ομάδες
Συζήτηση

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Διάρκεια: 15΄

Καλωσορίζετε τους συμμετέχοντες στην 6η συνάντησή σας και αφιερώνετε ένα δεκάλεπτο για να διατυπωθούν ερωτήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα που προέκυψαν από την προηγούμενη συνάντηση.

Μπορείτε να αναφερθείτε σε αυτά που συζητήσατε στην προηγούμενη συνάντηση λέγοντας ότι, όπως είδαμε, ο τρόπος που «ακούμε», η στάση που έχουμε απέναντι στον άλλο μπορεί να διευκολύνει ή να κλείσει τις γέφυρες επαφής και επικοινωνίας. Αυτό βέβαια συμβαίνει, όπως είδαμε, όχι μόνο σε σχέση με τα παιδιά μας, αλλά και σε όλες τις άλλες σχέσεις μας, με το σύντροφό μας, τους φίλους, τους συναδέλφους μας κλπ. Ενώ όλοι θα θέλαμε να επικοινωνούμε ουσιαστικά με τους άλλους, φαίνεται ότι αυτό δεν είναι πάντα εύκολο. Η σχέση με τον άλλο εξαρτάται άμεσα από τη σχέση που εμείς οι ίδιοι έχουμε με τον εαυτό μας.

Το σημερινό μας θέμα αφορά τα συναισθήματά μας, πώς πολλές φορές τα εκφράζουμε ή τα κρύβουμε και τι σημαίνει αυτό για τη σχέση μας με τους άλλους.

Στη σημερινή κοινωνία της υπερκατανάλωσης και της εξέλιξης, μια κοινωνία που φαίνεται να προάγει και να δέχεται μόνο τους δυνατούς, τους χαρούμενους και τους τέλειους, πολλές φορές νιώθουμε ότι πρέπει να κρύβουμε ένα μεγάλο μέρος του εαυτού μας, τα συναισθήματά μας. Δεν επιτρέπουμε στα παιδιά μας να θυμώσουν, να νιώσουν φόβο, να στενοχωρηθούν, γιατί δεν το επιτρέπουμε κατ' αρχάς στον εαυτό μας.

Ουσιαστική επικοινωνία όμως μπορεί να υπάρξει μόνο εάν μπορούμε, σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον, να αναγνωρίζουμε και να επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματά μας και όχι όταν προσπαθούμε να τα κρατούμε «κρυμμένα στο σκοτάδι».

Το κουτί των συναισθημάτων



Διάρκεια: 10´

Δώστε στους συμμετέχοντες δύο χαρτάκια διαφορετικού χρώματος το καθένα (ένα κόκκινο, ένα κίτρινο). Ζητήστε τους να γράψουν στο κόκκινο χαρτάκι ένα «καλό» συναίσθημα και στο κίτρινο ένα «κακό». Όλα τα χαρτάκια τα βάζετε σε ένα κουτί.

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 20´

Διαβάστε σε ολόκληρη την ομάδα ό,τι έχει γραφτεί στα χαρτάκια. Προκαλέστε συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα για τα «καλά» και τα «κακά» συναισθήματα. Διευκολύνετε τη συζήτηση θέτοντας τα ερωτήματα:

Ποια φάνηκε ότι θεωρούμε «καλά» συναισθήματα;
Ποια φάνηκε ότι θεωρούμε «κακά» συναισθήματα;

Φαίνεται σαν να μπορούμε να επιλέγουμε τι νιώθουμε. Ας συζητήσουμε όμως:
Μπορούμε να επιλέξουμε τι νιώθουμε;
Για παράδειγμα:
Εάν κάτι μας τρόμαξε και μας πουν «μη φοβάσαι», νομίζετε ότι ο φόβος φεύγει;
Εάν κάποιος μάς θύμωσε, μπορούμε να μην το δείξουμε, νομίζετε όμως ότι εξαφανίζεται ο θυμός που νιώθουμε;

Τα συναισθήματα είναι μέρος της ανθρώπινης υπόστασης. Δεν μπορούμε να επιλέξουμε τα συναισθήματά μας. Μπορούμε να τα εκφράσουμε ή όχι. Δεν μπορούμε όμως να τα εξαφανίσουμε.

Τα συναισθήματα από μόνα τους δεν είναι ούτε «καλά», ούτε «κακά». Όμως μεγαλώνοντας συνεχώς ακούμε αυτό το διαχωρισμό που σιγά-σιγά μας οδηγεί στο να «αρνούμαστε» κάποια συναισθήματά μας. Ντρεπόμαστε γι' αυτά, μας φοβίζονται και τα κρύβουμε. Αυτά τα «κρυμμένα» συναισθήματα επηρεάζουν συχνά τη συμπεριφορά μας, την υγεία μας και είναι σοβαρό εμπόδιο τόσο στην επικοινωνία με τα παιδιά μας, όσο και σε όλες τις σχέσεις μας.

Σε μικρές ομάδες (3-4 ατόμων)



Διάρκεια: 15΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν, όταν οι ίδιοι ήταν παιδιά, αν το περιβάλλον τους, η οικογένειά τους, τους απαγόρευε ή τους

επέτρεπε να εκφράζουν τα συναισθήματά τους;
Πώς ένιωθαν στην πρώτη και πώς στη δεύτερη περίπτωση; Πώς νομίζουν ότι αυτό επηρέασε την επικοινωνία που είχαν με τα μέλη της οικογένειάς τους;

Μπορείτε να αναφέρετε κάποια σημεία για να διευκολύνετε τη συζήτηση στις μικρές ομάδες:
Για παράδειγμα, παλιότερα πολύ πιο συχνά οι γονείς έλεγαν: είσαι αγόρι δεν κάνει να κλαις, πρέπει να είσαι δυνατός.

Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να βρουν παραδείγματα από τη δική τους προσωπική ιστορία.

Στις ίδιες μικρές ομάδες



Διάρκεια: 15΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μείνουν στις ίδιες ομάδες και να συζητήσουν τώρα από τη σημερινή τους θέση ως ενήλικες και το σημερινό τους ρόλο ως γονείς:
Τι νομίζουν ότι σήμερα συμβαίνει στην οικογένειά τους σχετικά με την έκφραση συναισθημάτων;

Διευκολύνετε τη συζήτηση στις μικρές ομάδες δίνοντας κάποια παραδείγματα:

Η μητέρα τρομάζει και φοβάται για κάτι που προσπαθεί να κάνει το παιδί της. Του εκφράζει το φόβο της ή θυμώνει με το παιδί της; Τι νομίζετε ότι γίνεται σε αυτή την περίπτωση; Τι μήνυμα παίρνει το παιδί; Γιατί η μητέρα δεν εκφράζει το δικό της συναίσθημα;

Οι γονείς λένε στο παιδί: «Δεν πρέπει να ζηλεύεις το αδελφάκι σου, πρέπει να το αγαπάς». Πώς νιώθει το παιδί

για τον εαυτό του;

Προτρέψτε πάλι τους συμμετέχοντες να αναφέρουν καταστάσεις από την καθημερινότητα. Υπενθυμίστε όμως ότι κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να πει κάτι που δεν νιώθει άνετα να μοιραστεί με τους άλλους.

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 10΄

Προκαλέστε συζήτηση με ολόκληρη την ομάδα συνδέοντας το πώς η αναγνώριση και η επεξεργασία των συναισθημάτων μας μας οδηγούν σε πιο αληθινές και ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους, αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό.

Όταν κανείς σιγά-σιγά αναγνωρίσει και αποδεχτεί όλα του τα συναισθήματα ή θα λέγαμε τις «καλές» και «κακές» πλευρές του εαυτού του, τότε γίνεται ένα ολοκληρωμένο άτομο, με μια αρκετά καλή εικόνα για τον εαυτό του που αγαπήθηκε ως τέτοιο ξεχωριστό άτομο από τους γονείς του, οι οποίοι αναγνώρισαν την ατομικότητα και την υποκειμενικότητά του, τον συντρόφεψαν και τον οδήγησαν από την πλήρη εξάρτηση στην αυτονομία.

Ένα τέτοιο άτομο δεν σπαταλά ενέργεια, ούτε βρίσκεται συνεχώς στην αγωνία μην «αποκαλυφθεί» κάτι που δεν πρέπει, αφού γνωρίζει ότι αυτή είναι η ανθρώπινη φύση. Είναι άτομο που μπορεί πια να αναλάβει και να φροντίσει τον εαυτό του, χαίρεται τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους ή με οτιδήποτε επιλέγει και δεν έχει την ανάγκη εξαρτητικών σχέσεων με ανθρώπους, καταστάσεις ή και με ουσίες.

Κλείσιμο



Διάρκεια: 10΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μία λέξη για τη σημερινή συνάντηση.

Αποχαιρετήστε τους και υπενθυμίστε ότι η επόμενη είναι η τελευταία συνάντησή σας.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Ντολτό, Φ. (1990) "Οι γονείς, οι ενήλικοι, η κοινωνία" στο Ντολτό, Φ. "Εφηβοί" (σελ. 75-85), Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Θέμα συνάντησης

«Η λήξη. Οι δυσκολίες της απώλειας»

Στόχοι

Να σκεφτούν και να συζητήσουν οι συμμετέχοντες για την εμπειρία τους σε αυτές τις συναντήσεις

Να αναγνωριστούν τα αντιφατικά και πολύπλοκα συναισθήματα για κάτι που τελειώνει:

Όσον αφορά τους ίδιους

Όσον αφορά τα παιδιά τους

Διαδικασία

Εισαγωγή

Σε μικρές ομάδες

Συζήτηση

Περίπατος στη μνήμη

Συζήτηση

Κλείσιμο

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Διάρκεια: 15΄

Καλωσορίζετε τους συμμετέχοντες σε αυτή την 7η συνάντηση και αφιερώνετε ένα δεκάλεπτο για να διατυπωθούν ερωτήσεις, σκέψεις και συναισθήματα από την προηγούμενη συνάντηση.

Επισημαίνετε ότι σήμερα είναι η τελευταία συνάντηση της ομάδας «Συζητήσεις γονέων». Σε αυτές τις συναντήσεις, 15 άτομα, που την πρώτη μέρα συναντήθηκαν σε έναν άγνωστο χώρο, έκαναν μια διαδρομή, συζήτησαν και μοιράστηκαν σκέψεις και συναισθήματα όσον αφορά τα παιδιά τους, αλλά και τους ίδιους.

Η ομάδα τους έχει αποκτήσει μια μικρή ιστορία. Η συμμετοχή επίσης καθενός σε αυτή την ομάδα αποτελεί και για τον ίδιο ένα μέρος της δικής του ιστορίας. Προτείνετε στους συμμετέχοντες να δείτε, σήμερα που είναι η τελευταία συνάντηση, τι έγινε στην πορεία αυτών των συναντήσεων και τι σημαίνει το τέλος μιας τέτοιας μικρής διαδρομής.

Σε μικρές ομάδες



Διάρκεια:
15΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρές ομάδες και να συζητήσουν για την εμπειρία τους κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων.

Τι είναι αυτό που συνέβη στον καθένα σε αυτές τις συναντήσεις.
Ποιες ήταν και γιατί κάποιες δύσκολες

στιγμές στην ομάδα.
Ποιες ήταν και γιατί κάποιες
ανακουφιστικές στιγμές στην ομάδα.

Υπενθυμίστε ότι και σε αυτή την
τελευταία συνάντηση ισχύει ο αρχικός
κανόνας ότι κανείς δεν είναι
υποχρεωμένος να πει κάτι που δεν
νιώθει άνετα να πει.

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 20΄

Ένας εκπρόσωπος από κάθε μικρή
ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια
ό,τι συζητήθηκε.

Προκαλέστε συζήτηση
αναδεικνύοντας τα σημεία που οι
συμμετέχοντες έχουν αναφέρει ως
πιο σημαντικά για την εμπειρία τους
αυτή.

Μπορείτε επίσης να φέρεται το
«ταμπλό των προσδοκιών» που είχαν
φτιάξει οι συμμετέχοντες την πρώτη
ημέρα των συναντήσεων. Ζητήστε να
σκεφτούν και συζητήστε αν οι
προσδοκίες τους εκπληρώθηκαν ή αν
οι συναντήσεις λειτούργησαν με
διαφορετικό τρόπο από ό,τι
περίμεναν κι αν είναι έτσι, πώς
αισθάνονται.

Περίπατος στη μνήμη



Διάρκεια: 10΄

(Σε αυτή την άσκηση μπορείτε να
χρησιμοποιήσετε σαν υπόκρουση μια
μελωδία, μουσική).

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να
κάνουν, όπως είχαν κάνει στην πρώτη
σας συνάντηση, έναν περίπατο στους

δρόμους της μνήμης και να θυμηθούν τη λήξη διαφόρων καταστάσεων που έχουν ζήσει μέχρι τώρα.

Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια. Εξηγήστε ότι αυτό θα μπορούσε να διευκολύνει τον νοητό περίπατο, υπενθυμίστε όμως πάλι ότι εάν κάποιος δεν νιώθει άνετα, δεν χρειάζεται να το κάνει.

Θα μπορούσατε να δώσετε κάποια παραδείγματα στους συμμετέχοντες:

1. Η τελευταία ημέρα στο σχολείο (γυμνάσιο, λύκειο).

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, ενθουσιασμό, λύπη, αγωνία;

2. Εάν σε κάποιους συνέβη να μετακομίσει η οικογένειά του όταν ήταν παιδί και να αποχωριστεί τους φίλους που είχε μέχρι τότε.

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, ενθουσιασμό, λύπη, αγωνία;

3. Όταν χωρίσατε από την πρώτη σας παιδική ή εφηβική σχέση.

Πώς νιώθατε τότε; Χαρά, ενθουσιασμό, λύπη, αγωνία;

4. Όταν τελειώνουν κάποιες ευχάριστες για σας διακοπές και επιστρέφετε στην καθημερινότητά σας.

Πώς νιώθετε τότε; Χαρά, ενθουσιασμό, λύπη, αγωνία;

Σε ολόκληρη την ομάδα



Διάρκεια: 15΄

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν αυτά που ένιωσαν και θυμήθηκαν μέσα από αυτή την αναδρομή. Επισημάνετε ότι και όταν «τελειώνουν» κάποια πράγματα, κάποια συγκεκριμένη περίοδος της

ζωής μας, τα συναισθήματα είναι πολλά και πολλές φορές αντιφατικά. Πολλές φορές νιώθουμε χαρά και ανακούφιση όταν τελειώνει μια δύσκολη και επίπονη εμπειρία, αλλά ταυτόχρονα θλίψη ή και θυμό γι' αυτό που χάνεται. Φαίνεται ότι το τέλος μιας κατάστασης μας φέρνει πάλι, όπως είδαμε στην πρώτη συνάντηση, απέναντι σε κάτι καινούριο, άγνωστο, γοητευτικό και ταυτόχρονα αγχωτικό.

Συνδέστε τις εμπειρίες λήξης των συμμετεχόντων με τις εμπειρίες που ζουν τα παιδιά τους. Τα παιδιά, καθώς μεγαλώνουν, συνεχώς αντιμετωπίζουν το τέλος της προηγούμενης κατάστασης που ζούσαν και την αγωνία του καινούριου.

Μπορείτε, αν θέλετε, να χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο παράδειγμα:

«Ένα μικρό κοριτσάκι μαθαίνει να δένει τα κορδόνια των παπουτσιών του μόνο του. Τις πρώτες ώρες, λέει η μητέρα, ήταν γεμάτη ενθουσιασμό γι' αυτή την καινούρια της κατάκτηση. Έλυνε κι έδενε τα παπούτσια της για να δείξει σε όλους πως τα καταφέρνει. Την επόμενη μέρα, η μικρή φαίνεται στενοχωρημένη και δεν θέλει να δέσει τα παπούτσια της. Όταν η μητέρα της τη ρωτά γιατί είναι στενοχωρημένη και δεν θέλει πια να δέσει τα παπούτσια της ενώ την προηγούμενη μέρα ήταν τόσο ενθουσιασμένη, η μικρή απαντά: Μου αρέσει που έμαθα να το κάνω μόνη μου, αλλά λυπάμαι γιατί τώρα πια δεν θα το κάνεις εσύ για μένα».

Μέσα στη βασική φροντίδα των γονιών προς τα παιδιά είναι το να τα «συντροφεύουν» σε αυτή την πορεία της εξέλιξης, όπου συνεχώς βιώνουν τη λήξη του προηγούμενου σταδίου που βρίσκονταν και την αγωνία και τον ενθουσιασμό του καινούριου που τα περιμένει.

Οι γονείς και γενικότερα οι ενήλικες δεν μπορούμε να αλλάξουμε την ανθρώπινη μοίρα, όπου πάντα υπάρχει ζωή και θάνατος, αρχή και τέλος, χαρά και πόνος, όμως μπορούμε να είμαστε σύντροφοι και υποστηρικτές των παιδιών μας σε αυτή τη διαδρομή.

Κλείσιμο



Διάρκεια: 15΄

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να πουν κάτι, εάν θέλουν, στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τώρα που η λειτουργία της ομάδας τελειώνει. Αφήστε τους χρόνο για τον αποχωρισμό. Ευχαριστήστε τους για τη συμμετοχή τους και αποχαιρετήστε τους.

Βιβλιογραφία για το συντονιστή

Σαλτζμπέργκερ- Ουίτενμπεργκ, Ι., Χένρι, Τ., Όσμπορν, Ε. (1996) «Η λήξη», στο Ίσκα Ουίτενμπεργκ - Τζάνα Χένρι - Έλζι Όσμπορν "Η συναισθηματική εμπειρία της μάθησης και της διδασκαλίας,, (Κεφ. 10, σελ. 253-283), Εκδόσεις Καστανιώτη.

Σαλτζμπέργκερ- Ουίτενμπεργκ, Ι., (1995) "Αγωγή σε σχέση με την απώλεια και το πένθος" στο Σαλτζμπέργκερ- Ουίτενμπεργκ, Ι., "Η αυτογνωσία από ψυχαναλυτική θεώρηση και οι ανθρώπινες σχέσεις - μια κλαϊνική προσέγγιση" (Κεφ. 3, σελ. 108-114), Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.

**Προτεινόμενη
βιβλιογραφία**

Βίννικοτ, Δ.:
**Το παιδί, η οικογένειά του και ο
εξωτερικός του κόσμος,**
Εκδόσεις Καστανιώτη: Αθήνα 1976.

Βίννικοτ, Δ.:
**Το παιδί, το παιχνίδι και η
πραγματικότητα,**
Εκδόσεις Καστανιώτη: Αθήνα 1979.

Βίννικοτ, Δ.:
Μωρά και μητέρες,
Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα: Αθήνα
1996.

Κράμερ, Μπ.:
Επάγγελμα μωρό,
Εκδόσεις Καστανιώτη: Αθήνα 1992.

Ίσκα Σαλτζμπέργκερ - Ουίτενμπεργκ
κ.ά.:
**Η συναισθηματική εμπειρία της
μάθησης,**
Εκδόσεις Καστανιώτη: Αθήνα 1996.

Τσίλλαντ, Κ.:
Το παιδί, η οικογένεια, το σχολείο,
Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα 1994.

Ντολτό, Φ.:
Μεγαλώστε σωστά το παιδί σας,
Εκδόσεις Γιαλλέλη: Αθήνα 1993.