

# ΣΣΖ- Ανάλυση μελέτης περίπτωσης **Nb3**



Καρέλα Χριστίνα  
Σχολική Ψυχολόγος-ΣΔΕΥ 3<sup>ου</sup> Ειδικού Δημοτικού Σχολείου

# Μελέτη περίπτωσης



## 3:

- ❑ Μαθήτρια Γ γυμνασίου τρέμει, σαν να κρυώνει, και λέει στο ΣΣΖ ότι θέλει να αυτοκτονήσει. **Μετά από συζήτηση** φάνηκε να ηρεμεί και να φεύγουν οι σκέψεις για αυτοκτονία.
- ❑ Ζει σε μια “ήρεμη” οικογένεια. Οι γονείς δουλεύουν σε αγροτικές εργασίες και απουσιάζουν πολλές ώρες από το σπίτι. Δεν συνηθίζει, από μικρή, να συζητά τα προβλήματά της μαζί τους ούτε να εκφράζει τα συναισθήματά της. Εξ άλλου, δεν θέλει να επιβαρύνει την ήδη δύσκολη ζωή τους. Είναι πολύ καλή μαθήτρια, αν και **δεν είναι ιδιαίτερα κοινωνικοποιημένη** στο σχολείο.
- ❑ Μετά τη συνάντηση με το ΣΣΖ συμφώνησε να μιλήσει στους γονείς της και στον μεγαλύτερο αδερφό της για το πως νιώθει. Ύστερα από λίγες μέρες επέστρεψε στο σχολείο και δεν πίστευε πόσο εύκολο ήταν να ανοιχτεί και πόσο όμορφα αισθάνθηκε που συζήτησαν.
- ❑ Προσκλήθηκαν οι γονείς στο σχολείο και έγινε συζήτηση με τη μητέρα, η οποία δέχτηκε τις δυσκολίες που εμφανίστηκαν στην κόρη της και ζήτησε την **περαιτέρω βοήθεια** του σχολείου.

Μαθήτρια Γ΄ γυμνασίου τρέμει, σαν να κρυώνει,  
και λέει στο ΣΣΖ ότι θέλει να αυτοκτονήσει.  
Μετά από **αυζήτηση** φάνηκε να ηρεμεί και να  
φεύγουν οι σκέψεις για αυτοκτονία

- Χαρακτηριστικά αποτελεσματικής συμβουλευτικής σχέσης και συμβούλου
- Ενεργητική ακρόαση- Ενδεικτικές τεχνικές
- Ενσυναίσθηση



1

## Κύρια χαρακτηριστικά μιας αποτελεσματικής συμβουλευτικής σχέσης είναι:

- η ζεστασία και η ανταπόκριση από την πλευρά του συμβούλου
- η δημιουργία κλίματος μέσα στο οποίο ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και
- όπου ο «άλλος» αισθάνεται απαλλαγμένος από κάθε είδους πίεση ή εξαναγκασμό

Ο Σύμβουλος διαθέτει: σεβασμό, ουδετερότητα, γνησιότητα και αυθεντικότητα, ενσυναίωση, άνευ όρων αποδοχή και ακούει με προσοχή και ενδιαφέρον



“

- Η ενεργητική ακρόαση ορίζεται ως μια δεξιότητα επικοινωνίας η οποία απαιτεί *ενεργητική παρουσία, προσεκτική ακρόαση, στάση αποδοχής και σεβασμού*. Ο ακροατής χρειάζεται να είναι ψυχολογικά παρών/ούσα, διαθέσιμος/η, και να επιτρέπει στον συνομιλητή του να εκφράσει τις απόψεις και τα συναισθήματά του, χωρίς διάθεση κριτικής (Nelson-Jones, 2008).

- Χαξιοποίηση της στον χώρο της εκπαίδευσης έχει ως αποτέλεσμα:

- την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών- μαθητών, καθώς καλλιεργεί και αναδεικνύει τον σεβασμό, την κατανόηση, την εμπιστοσύνη, την αποδοχή (Rogers 1999),
- το άνοιγμα και την εξερεύνηση του εαυτού και τη μείωση της αμυντικής στάσης (Μηρούζος, 2004),
- τη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας (π.χ. αύξηση δημιουργικότητας, αυθορμητισμού, ενίσχυση αυτοεκτίμησης, λιγότερα προβλήματα πειθαρχίας, μείωση της επιθετικότητας (Διαμαντίδου, 2014).

«Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ακούν με την πρόθεση να καταλάβουν. Ακούν με την πρόθεση να απαντήσουν»

(C. Rogers)

# Τεχνικές ενεργητικής ακρόασης

## Ανοικτές ερωτήσεις

Ξεκινούν με τις λέξεις «πού», «ποιος», «πώς», «τι», «γιατί», «πότε» και ενθαρρύνουν την έκφραση του συνομιλητή (π.χ. να μιλήσει για τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, χωρίς να δώσει απλώς μια μονολεκτική απάντηση)

## Στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας

... από το βλέμμα του και το ύφος του μπορούμε να λάβουμε πολλές πληροφορίες και να κατανοήσουμε εν μέρει το συναίσθημά του.



## Παράφραση:

αναδιατύπωση των βασικών σημείων του μηνύματος με σύντομο και σαφή τρόπο

## Αντανάκλαση Συναισθήματος

αναγνώριση και την λεκτικοποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων

## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ- ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ

- Φαίνεται σαν...
- Σε ακούω να μου λες ότι...
- Αυτό που πρέπει να σε ενόχλησε είναι...
- Όπως καταλαβαίνω αυτό που λες είναι...
- Δηλαδή το σημείο όπου διαφωνείς είναι...

## ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

- «Ένωσες ότι...»
- «Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος/η...»
- «Αισθάνεσαι αδικημένος/η...»
- «Καταλαβαίνω ότι αυτό σε έκανε να ζηλέψεις...»
- «Αυτό πρέπει να σε ικανοποίησε»

Αναδιατυπώνουμε  
τις ερωτήσεις σε  
ανοικτού τύπου,  
ώστε μέσα από αυτές να  
μπορέσουμε να συλλέξουμε  
βοηθητικές πληροφορίες για  
τη διαδικασία

Σε στεναχώρησε αυτό που συνέβη;	Πώς αισθάνεσαι με αυτό που συνέβη;
Φρίκαρες όταν το άκουσε;	Πώς ένιωσες όταν το άκουσες;
Σε αναστάτωσε αυτό που έγινε;	Πώς θα περιέγραφες τα συναισθήματά σου γι' αυτό που έγινε;
Σου ήρθε να τον/τη χτυπήσεις;	Πώς ήθελες να αντιδράσεις όταν το άκουσες αυτό ή όταν συνέβη αυτό;
Δεν το περίμενες;	Ποια είναι η διαφορετική αντίδραση που ίσως περίμενες;
Λες αλήθεια;	Μπορείς να μας πεις περισσότερα για αυτό;
Νεύριασες με αυτό που έγινε;	Ποια ήταν τα συναισθήματά σου εκείνη τη στιγμή;
Φοβήθηκες;	Πώς ένιωσες με αυτό;
Θυμάσαι εκείνη τη στιγμή;	Μπορείς να μας περιγράψεις τι συνέβη εκείνη τη στιγμή;
Είσαι σίγουρος/η ότι έγιναν έτσι τα πράγματα;	Πες μας λίγα περισσότερα πράγματα για αυτό...
Το πιστεύεις αυτό;	Τι σκέφτεσαι για αυτό;



**Προσπαθήστε να αντιστοιχίσετε τις φράσεις της α' στήλης με το σκοπό που επιδιώκουν (β' στήλη) στο πλαίσιο μιας συμβουλευτικής συνάντησης**



## **ΣΤΗΛΗ Α'**

A. «Σε ευχαριστώ που μου το πες»

B. «Σε πιστεύω»

Γ. «Λυπάμαι που σου συνέβη αυτό»

Δ. «Δεν φταις εσύ»

E. «Είναι πολύ γενναίο εκ μέρους σου που το συζητάς μαζί μου»

## **ΣΤΗΛΗ Β'**

1. Εκφράζουμε ότι συμπάσχουμε.
2. Απέχουμε από την κριτική.
3. Χτίζουμε μία σχέση με το παιδί.
4. Εμπνέουμε εμπιστοσύνη.
5. Καθησυχάζουμε και ενθαρρύνουμε την επικοινωνία.

## ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

- Για ποιο θέμα θα ήθελες να συζητήσουμε;
- Μπορείς να αναφέρεις περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά;
- Πώς σε κάνει να νιώθεις αυτό που περιγράφεις;
- Μπορείς να μας πεις τι συμβαίνει εδώ;
- Τι χρειάζεσαι/τι θέλεις;
- Τι σε ενοχλεί πιο πολύ από όλα σε αυτήν την ιστορία;
- Τι σκέφτεσαι/ποιες ιδέες έχεις σχετικά με το συμβάν;
- Τι θα ήθελες να δεις να συμβαίνει;
- Υπάρχει κάτι άλλο για το οποίο θα ήθελες να μιλήσεις;
- Τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει αυτήν τη στιγμή;
- Τι χρειάζεται να αλλάξει ώστε να νιώθεις πιο καλά;
- Υπάρχει κάτι που να μπορείς να κάνεις ώστε να βελτιωθεί η κατάσταση;
- Δεν μου είναι ξεκάθαρο αυτό, μπορείς να με βοηθήσεις να το κατανοήσω καλύτερα;
- Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά εάν προκύψει ξανά;

## Παράδειγμα εφαρμογής τεχνικών ενεργητικής ακρόασης:

**Μαθ:** Νιώθω χάλια! ...(εεεε) δεν ξέρω τι να κάνω (παύση). Τίποτα δεν βοηθάει πια (παύση). Σκέφτομαι ότι δεν αξίζει να ζω...

**ΣΣΖ:** Καταλαβαίνω ότι είσαι σε απόγνωση και νιώθεις αβοήθητη. Σε ακούω να μου λες ότι όσο και αν προσπαθείς τίποτα δεν αλλάζει το πως νιώθεις. Φαίνεται σαν να κάνεις άσχημες σκέψεις για τον εαυτό σου. Μπορείς να με βοηθήσεις να καταλάβω καλύτερα τι σου συμβαίνει;

<b>Μαθ:</b> Νιώθω χάλια! ...(εεεε) δεν ξέρω τι να κάνω (παύση).	<b>ΣΣΖ:</b> Καταλαβαίνω ότι είσαι σε απόγνωση και νιώθεις αβοήθητη.	<b>Αντανάκλαση συναισθήματος</b>
<b>Μαθ:</b> Τίποτα δεν βοηθάει πια (παύση).	<b>ΣΣΖ:</b> Σε ακούω να μου λες ότι όσο και αν προσπαθείς τίποτα δεν αλλάζει το πως νιώθεις.	<b>Παράφραση</b>
<b>Μαθ:</b> Σκέφτομαι ότι δεν αξίζει να ζω...	<b>ΣΣΖ:</b> Φαίνεται σαν να κάνεις άσχημες σκέψεις για τον εαυτό σου. Μπορείς να με βοηθήσεις να καταλάβω καλύτερα τι σου συμβαίνει;	<b>Παράφραση &amp; ανοικτό ερώτημα</b>

## «Κακές» πρακτικές επικοινωνίας

Αποφεύγουμε την άρνηση των συναισθημάτων του μαθητή/ τριας π.χ. «Δεν θα πρέπει να νιώθεις τόσο άσχημα»...

Είναι προτιμότερο να επικεντρωθούμε στο μαθητή/τρια και να μην χρησιμοποιήσουμε ως σημείο αναφοράς τον εαυτό μας π.χ. «Αυτό είχε συμβεί και σε μένα»

Αποφεύγουμε τις πολλές ερωτήσεις (σαν ανάκριση) που διακόπτουν το μαθητή/τρια και δεν του επιτρέπουν να ολοκληρώσει τις σκέψεις του π.χ. «Γίτε έγινε», «που» κ.α

Το συμπέρασμα συνάγεται από όσα ειπώθηκαν από κοινού. Δεν βιαζόμαστε να το δώσουμε «έτοιμο» (π.χ. «Αυτό που χρειάζεται να κάνεις είναι...»)

Δεν αναλαμβάνουμε ευθύνη αντί του μαθητή/τριας π.χ. «Θα το κανονίσω εγώ για σένα»

ΔΕΝ λειτουργούν διευκολυντικά: το κήρυγμα, οι απειλές, η κριτική, οι εντολές, οι μομφές κ.ά.

## Ενσυναίσθηση:

ικανότητα να μπορεί να είναι κάποιος προσεκτικός ακροατής και να αναγνωρίζει, να κατανοήσει σε βάθος, όχι μόνο ό,τι λέει ο ομιλητής αλλά και τα συναισθήματα του, τόσο αυτά που εκφράζει όσο και αυτά που δεν είναι εύκολο να εκφράσει (υποβόσκοντα συναισθήματα) (Μαλικιώση- Λοΐζου, 2001) αλλά και τα συναισθήματα που μεταφέρει ο ακροατής στον ομιλητή (Κουρμούση, 2013).



**ΒΙΝΤΕΟ ΓΙΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ (2:52')**

<https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ&t=39s>

... Ζει σε μια “ήρεμη” οικογένεια. Οι γονείς δουλεύουν σε αγροτικές εργασίες και απουσιάζουν πολλές ώρες από το σπίτι. Δεν συνηθίζει, από μικρή, να συζητά τα προβλήματά της μαζί τους ούτε να εκφράζει τα συναισθήματά της. Εξ άλλου, δεν θέλει να επιβαρύνει την ήδη δύσκολη ζωή τους. Είναι πολύ καλή μαθήτρια, **αν και δεν είναι ιδιαίτερα κοινωνικοποιημένη στο σχολείο.**

- Μιραστείτε στο “chat” ενέργειες που θα προτείνετε προκειμένου να ενισχύσετε την «**κοινωνικοποίηση**» της μαθήτριας στο σχολείο



...Προσκλήθηκαν οι γονείς στο σχολείο και έγινε συζήτηση με τη μητέρα, η οποία δέχτηκε τις δυσκολίες που εμφανίστηκαν στην κόρη της και ζήτησε την περαιτέρω βοήθεια του σχολείου.

- Φορείς/Υπηρεσίες υποστήριξης εφήβου & οικογένειας
- Υλικό για Διαπροσωπικές σχέσεις και Ενδυνάμωση



# Περαιτέρω προτεινόμενες ενέργειες από το ΣΣΖ

1

Υποστήριξη  
μαθήτριας από  
ΕΔΥ

2

Σύσταση για  
παιδοψυχιατρική εκτίμηση  
ή/& ψυχολογική  
υποστήριξη μαθήτριας

Παιδοψυχιατρικό Τμήμα του  
Καραμανθανείου- Κορύλλων 2  
(Περιοχή Κάστρου), Τηλ.: 2610 240  
535

**ΔΟΜΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΤΡΑΣ**  
Μονάδα Παιδιών και Εφήβων,  
Μυκητών 1 & Παπαναστασίου,  
26332 - Πάτρα, Τηλ. 2610336666

**ΣΟΨΥ ΠΑΤΡΩΝ**, Κανάρη 74,  
Τηλέφωνο - Fax: 2610 621 273,  
Κινητό: +30 6977 452 647

Καλλίπολις - Κέντρο Πρόληψης  
Εξαρτήσεων & Προαγωγής  
Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας,  
Ν.Ε.Ο. Πατρών Αθηνών 35, Τηλ.:  
2610226948, 2610623290

Κέντρο Πρόληψης Ηλείας  
«Παρεμβάσεις», Ελ. Βενιζέλου 29,  
Αμαλιάδα, 26220 29710

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αγρινίου,  
Βότση 1, Αγρίνιο, 2641 022787

3

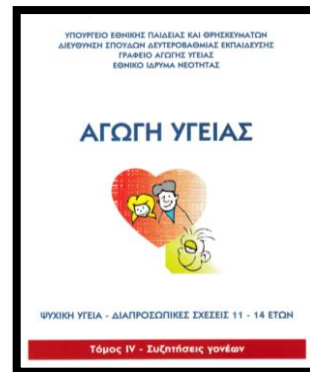
Συμβουλευτική  
Υποστήριξη  
οικογένειας

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΑΤΟΜΟΥ ΚΑΙ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, Κέντρο  
Κοινότητας Πατρών,**  
Ελευθερίου Βενιζέλου 38  
& Σολωμού, 2614409977 -  
εσωτερικό 3: για  
ψυχολόγους, Δευτέρα -  
Παρασκευή: 08:00 πμ -  
16:00 μμ

4

Συνεργασία  
σχολείου-  
οικογένειας

**ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ  
ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ 11-14  
ΕΤΩΝ- ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ  
ΓΟΝΕΩΝ.** Το υλικό  
διατίθεται στο [https://dide-  
peiraia.att.sch.gr/index.php  
?option=com\\_content&view  
=article&id=5781&Itemid=4  
31](https://dide-peiraia.att.sch.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=5781&Itemid=431)





Ενδεικτικά  
προγράμματα  
προαγωγής της  
ψυχικής υγείας &  
ευεξίας

- «**Στηρίζομαι στα πόδια μου**»\*\*: πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές Γυμνασίου (Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης) με στόχο την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, αναπτύσσοντας αναπτύσσοντας ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες.
- «**Σχολική Διαμεσολάβηση**: Ένας Οδηγός για την επίλυση συγκρούσεων στο σχολείο από ομηλικούς»: [https://gr.boell.org/sites/default/files/odigos\\_sholikis\\_diamesolavisis\\_omilikon.pdf](https://gr.boell.org/sites/default/files/odigos_sholikis_diamesolavisis_omilikon.pdf)
- «**Αγωγή Υγείας- Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές σχέσεις 11- 14 ετών**»\*\*: για την αντιμετώπιση των αναπτυξιακών τους αλλαγών και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής (π.χ. λήψη αποφάσεων, επίλυση συγκρούσεων και διαπροσωπικές σχέσεις).
- «**Συζητήσεις εφήβων: Ψυχική Υγεία- Διαπροσωπικές σχέσεις**»\*\*: εισάγει θέματα που έχουν να κάνουν με την ταυτότητα, της επικοινωνία, τα συναισθήματα, την αντίσταση στην επιρροή των συνομηλίκων, τον έρωτα, την ελευθερία, την εξάρτηση, τον κόσμο των ενηλίκων κ.ά.
- «**Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης: Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο**» (Χατζηχρήστου, Δημητροπούλου, Κατή, Κωνσταντίνου, Λαμπροπούλου, Λυκισάκου & Μπακοπούλου, 2004α,β.) (βλ. ενδεικτικά <https://www.pi.ac.cy/pi/files/keea/KESXOPSY.pdf>)
- «**Compasito, Μικρή Πυξίδα**» : Για τα δικαιώματα των παιδιών [http://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/527B90AA37F05CFFC225834E0043258C/\\$file/Compasito,%20%CE%9C%CE%B9%CE%BA%CF%81%CE%B7%CC%81%20%CE%A0%CF%85%CE%BE%CE%B9%CC%81%CE%B4%CE%B1.pdf](http://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/527B90AA37F05CFFC225834E0043258C/$file/Compasito,%20%CE%9C%CE%B9%CE%BA%CF%81%CE%B7%CC%81%20%CE%A0%CF%85%CE%BE%CE%B9%CC%81%CE%B4%CE%B1.pdf)
- **Εκπαιδευτικό υλικό- Δημοκρατική Παιδεία**: <https://www.demopaideia.gr/ekpaideftiko-iliko/>

\*\*Το υλικό διατίθεται στο [https://dide-peiraia.att.sch.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5781&Itemid=431](https://dide-peiraia.att.sch.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=5781&Itemid=431)

Σας ευχαριστώ θερμά  
για την προσοχή σας  
&  
Καλή δύναμη στο  
έργο σας...;)

