**DRAFT ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:**

**ERASE-S-GREECE**

**ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΣΒΗΝΩ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΑΠΌ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ/**

***Με την γόμα μου στο χέρι, το στρες «σβήνω» σε όλα τα μέρη! (τίτλος κατάλληλος για μικρότερες τάξεις)***

**1. Εισαγωγή**

Μεγάλο ποσοστό παιδιών και εφήβων έχουν κατά καιρούς εκτεθεί συστηματικά σε τραυματικές καταστάσεις λόγω ποικίλων γεγονότων, όπως είναι φυσικές καταστροφές, πόλεμος και τρομοκρατικές ενέργειες. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία υπάρχει ένας μεγάλος όγκος ερευνών και κλινικών παρατηρήσεων που υποδηλώνουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που εκτίθενται σε τέτοιες καταστάσεις διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να εμφανίσουν αναπτυξιακές διαταραχές, ψυχιατρικά συμπτώματα που σχετίζονται με αγωνία / άγχος, διαταραχές συμπεριφοράς ακόμα και προβλήματα σωματικής υγείας (Cicchetti, Toth, & Lynch, 1993; Garbarino, 1979; Gabarino, Kostenly & Dubrow, 1991; Kilngman, 2001; Leavitt & Fox 1993; Nader & Fairbanks, 1994; Nader & Pynoos, 1993; Solomon, 1995; Yule, Perrin, & Smith, 2001).

Οι εκτιμήσεις επιπολασμού των διαταραχών μετατραυματικού στρες (PTSD), που σχετίζονται με τον πόλεμο, κυμαίνονται από 8% - 75% μεταξύ των νέων ανάλογα με τη μελέτη (Saigh, Green, & Korol, 1996). Άλλοι ερευνητές εκτιμούν ότι ο επιπολασμός του μετατραυματικού στρες ως απόρροια άκρως τραυματικών τρομοκρατικών περιστατικών είναι 28% - 50% (Gurwitch, Sitterle, Young, & Perfferbaum, 2002). Παρά το γεγονός ότι αρκετές πρόσφατες μελέτες στην Παλαιστίνη και το Ισραήλ υποδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα μετατραυματικού στρες (Barber, 1997; Bleich, Gelkopf, & Solomon, 2003; Pat-Horenczyk, 2003; Punamaki, 2003), υψηλότερος επιπολασμός διαταραχών που σχετίζονται με το υποκλινικό στρες εξακολουθεί να επιβεβαιώνει τις δυσμενείς επιπτώσεις σε αυτούς τους πληθυσμούς.

Δεδομένου ότι υπάρχουν πειστικά στοιχεία για τους νέους που εκτίθενται σε τραυματικές καταστάσεις, ότι η αρνητική ψυχολογική επίπτωση μπορεί να μην είναι παροδική αλλά μάλλον μακροπρόθεσμη (Desivilya, Gal, & Aylon, 1996; Klingman, 1992; Leavitt & Fox 1993; Rosenthal & Levy-Shiff, 1993; Schwartzwald et. al., 1993), είναι εξαιρετικά σημαντικό οι ενήλικες να βρουν τρόπους να υποστηρίξουν τη νεολαία για να ενισχύσουν τη φυσική τους ψυχική ανθεκτικότητα.

**2. Η λογική του προγράμματος**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ένα σημαντικό ποσοστό των νέων αναπτύσσει σημαντικά συμπτώματα δυσφορίας μετά από έκθεση σε καταστάσεις που σχετίζονται με τον πόλεμο, τα οποία μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη μακροπρόθεσμη ανάπτυξή τους. Το φυσικό μέρος όπου τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη είναι οι οικογένειές τους. Ωστόσο, στις κατεστραμμένες από τον πόλεμο κοινωνίες, όπου το άγχος και η καταστροφή επηρεάζουν ολόκληρη την κοινότητα, οι ενήλικες, οι οικογένειες, ακόμη και οι οργανώσεις ψυχικής υγείας δεν είναι πάντα σε θέση να εντοπίσουν τους νέους που έχουν ανάγκη για να τους παρέχουν επαρκή υποστήριξη (Bat-Zion & Levy-Shiff, 1993; Cohen, Berlinger, & Mannarino, 2000; Figely, 1993).

Ένα εναλλακτικό μέρος όπου τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να λάβουν αυτή την υποστήριξη είναι το εκπαιδευτικό σύστημα. Είναι όμως τα σχολεία σε θέση να εκπληρώσουν αυτή τη σημαντική λειτουργία;

Εμπειρικές μελέτες δείχνουν ότι πράγματι οι παρεμβάσεις που επικεντρώνονται στο τραύμα και λαμβάνουν χώρα εντός της σχολικής κοινότητας είναι ικανές να βελτιώσουν τις αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος σε νέους που εκτίθενται σε σεξουαλική κακοποίηση, ενδοοικογενειακή βία, τρομοκρατικές επιθέσεις και περιβάλλοντα που έχουν καταστραφεί από τον πόλεμο (Berlinger, 1997; Cohen et. al., 2000; Delbinger, Lippman, & Steere, 1996; Gurwitch & Messenbaugh, 2001; Lane, Saltzman, & Pynoos, 2001; Salzman et. al., 1999; Stein et. al., 2003).

Επιπλέον, μια πρόσφατη τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή που χρησιμοποιεί ένα προληπτικό πρόγραμμα παρόμοιο με το EARSE-S, έδειξε σημαντική βελτίωση στους Ισραηλινούς νέους που εκτέθηκαν σε συνεχιζόμενη τρομοκρατία και εμφάνιζαν πλήρη ή μερική μετατραυματική διαταραχή, και ανέδειξε την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.

Η ανάπτυξη του εγχειριδίου ERASE-S επηρεάστηκε από διάφορες πηγές:

• Ένα εγχειρίδιο για την ομαδική θεραπεία εφήβων που αναπτύχθηκε μέσω του Εθνικού Δικτύου Παιδικού Τραυματικού Στρες με επικεφαλής τον διδάκτορα DeRosa και τους συνεργάτες του (Derosa, Pelkovitz, Kaplan et. al., 2003)

• Ένα εγχειρίδιο για επαγγελματίες, δασκάλους και οικογένειες που εργάζονται με παιδιά μετά από τραύμα ή καταστροφή που ονομάζεται HATS (Healing After Trauma Skills) που σχεδιάστηκε στον απόηχο της τρομοκρατικής επίθεσης στην Οκλαχόμα Σίτι από τον Δρ. Robin Gurwitch και την ομάδα του Πανεπιστήμιου της Οκλαχόμα (Gurwitch & Messenbbaugh, 2001).

• Ένα πρόγραμμα που υποστηρίζει νέους επιζώντες από δύσκολες συνθήκες που ονομάζεται «Ψυχοκοινωνική Παρέμβαση Βασισμένη στην Τάξη (CBI) που σχεδιάστηκε στο Κέντρο Ψυχολογίας Τραύματος από τον Δρ. Robert Macy και την ομάδα του (Macy et. al., 2004).

• Ένα πρόγραμμα πρόληψης με το όνομα «Επισκίαση της απειλής της τρομοκρατίας» σχεδιασμένο για νέους που εκτίθενται σε συνεχή τρομοκρατία από τον Δρ. Rony Berger και την ομάδα του στο Natal Trauma Center (Berger, Sandrov, Horovitz et. al., 2003).

• "Ταξίδι στην ανθεκτικότητα: Αντιμετώπιση της απειλής της συνεχιζόμενης τρομοκρατίας" - ένα εγχειρίδιο ομαδικής θεραπείας συμβουλών καθοδήγησης που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Israeli Trauma Coalition (ITC) από μια ομάδα με επικεφαλής τον Dr. Pat-Horenczyk (Pat-Horenczyk, Berger, Kaplinski, Baum , 2004).

Θα θέλαμε να αναγνωρίσουμε τη σημαντική συμβολή όλων αυτών των κλινικών και ερευνητών.

**3. Στόχοι προγράμματος**

Οι στόχοι του προγράμματος είναι οι ακόλουθοι:

1) Παροχή στους μαθητές ενός ορθολογικού πλαισίου μέσα από το οποίο να μπορούν να κατανοήσουν και να ομαλοποιήσουν τις αντιδράσεις τους που σχετίζονται με το άγχος

2) Υποστήριξη των μαθητών ως προς την αναγνώριση και την ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

3) Καλλιέργεια συγκεκριμένων δεξιοτήτων αντιμετώπισης του άγχους των μαθητών.

4) Καθοδήγηση των μαθητών ως προς την ανάπτυξη γενικών στρατηγικών ψυχικής ανθεκτικότητας.

5) Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών, ως προς την ανίχνευση και τον εντοπισμό σημείων που σχετίζονται με το άγχος σε μαθητές που κινδυνεύουν να αναπτύξουν σχετικές με αυτό διαταραχές.

**4. Περιεχόμενα συναντήσεων:**

1. **Ξεκινώ** – Η πρώτη συνάντηση επικεντρώνεται στην έναρξης του προγράμματος από τον διευθυντή του σχολείου και στη συνέχεια πραγματοποιείται μια επισκόπηση του προγράμματος από τον εκπαιδευτικό. Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί θα θεσπίσουν τους βασικούς κανόνες για τη δημιουργία ασφάλειας και αμοιβαίου σεβασμού. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα παρουσιάσει τι είναι το άγχος και ποιες είναι οι αντιδράσεις σε αυτό μέσα από διαδραστικές ασκήσεις, ώστε να γίνει μέσα από το βίωμα πιο κατανοητό.

**2. Ενισχύω τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζω τις δύσκολες καταστάσεις -**– Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης οι μαθητές θα εξερευνήσουν το προσωπικό τους στυλ αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων. Μέσα από τεχνικές νοερής απεικόνισης μιας απειλής οι μαθητές θα είναι σε θέση να επεξεργαστούν την εμπειρία του βιώματος χρησιμοποιώντας καλλιτεχνικό υλικό στο πλαίσιο ομαδικών δραστηριοτήτων. Ο δάσκαλος θα προσπαθήσει μέσα από αυτή τη διαδικασία να ενισχύσει το ήδη υπάρχον δυναμικό κάθε μαθητή για να μπορέσει να αναδειχθεί και να ενισχυθεί το προσωπικό στυλ αντιμετώπισης.

**3. Σε επαφή με το σώμα μου** – Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης οι μαθητές θα έρθουν σε επαφή με το σώμα τους, θα μάθουν να αναγνωρίζουν πώς το άγχος εκδηλώνεται στο σώμα τους αλλά και στο σώμα των συμμαθητών τους και πώς αυτό αντιδρά σε ακραίες εκδηλώσεις στρες. Επιπλέον θα μάθουν πως να ελέγχουν τις αισθητηροκινητικές αντιδράσεις τους μέσα από εξάσκηση σε συγκεκριμένες δεξιότητες.

**4. Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου**  – Σε αυτή τη συνεδρία οι μαθητές θα εξερευνήσουν διάφορους τρόπους με τους οποίους εκφράζουν τα συναισθήματά τους και θα κατανοήσουν τη σημασία της συναισθηματικής έκφρασης για την αντιμετώπιση του τραυματικού στρες. Στη συνεδρία αυτή θα επικεντρωθούμε στον τρόπο αναγνώρισης των συναισθημάτων και τη σύνδεση αυτών με τις αισθητηριο-κινητικές αντιδράσεις

5**. Ελέγχω τα συναισθήματά μου** - Αυτή η συνάντηση επικεντρώνεται στις συνδέσεις μεταξύ των τριών συστατικών που διαμορφώνουν συμπεριφορές, δηλαδή: αισθήσεις, σκέψεις και συναισθήματα. Οι μαθητές θα μάθουν γνωστικές δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους και θα τις εξασκήσουν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας μέσα από ασκήσεις

**6. Αντιμετωπίζω τους φόβους μου**  – Στη συνάντηση αυτή θα συζητηθεί ο ρόλος του φόβου στην ανθρώπινη ανάπτυξη. Οι μαθητές θα εξερευνήσουν νέους τρόπους για την αντιμετώπιση των φόβων τους και θα δημιουργήσουν μια εσωτερική αίσθηση ασφάλειας.

**7. Διαχειρίζομαι το θυμό και την οργή μου** - Η συνάντηση αυτή θα βοηθήσει τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τον θυμό και την οργή και θα τους δώσει την ευκαιρία να τα εκφράσουν με ελεγχόμενο τρόπο. Οι μαθητές θα μάθουν για τη διεκδικητική συμπεριφορά και θα την εξασκήσουν μέσα στη συνεδρία.

**8. Αντιμετωπίζω το πένθος και την απώλεια** – Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα εξερευνήσουν σταδιακά τις εμπειρίες θλίψης και απώλειας που έχουν βιώσει και θα τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν αυτά τα συναισθήματά τους μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο. Στη συνέχεια θα μάθουν για τη διαδικασία και τα στάδια του πένθους και την σημαντικότητα του υποστηρικτικού δικτύου.

**9. Χτίζω την προσωπική κοινωνική ασπίδα** – Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα εξερευνήσουν τις κοινωνικές τους ανάγκες και τους τρόπους με τους οποίους ικανοποιούνται αυτές στο τρέχον υποστηρικτικό τους δίκτυο. Θα μάθουν πώς να ζητούν βοήθεια και πώς να είναι ενσυναισθητικοί προς τους συνομηλίκους τους, καθώς και πώς να ενισχύουν συνολικά τα συστήματα που λαμβάνουν και δίνουν υποστήριξη.

**10. Ενισχύω την αυτοεκτίμησή μου**  – Αυτή η συνάντηση θα βοηθήσει τους μαθητές να εξερευνήσουν την αυτοεικόνα τους και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις στρεσογόνες καταστάσεις. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να αποδεχτούν τα ελλείμματά τους, να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και να μάθουν πώς να επιβεβαιώνουν θετικά τον εαυτό τους.

**11. Μετατρέπω την κρίση σε ευκαιρία** – Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα επικεντρωθούν στο πώς να δουν το «γεμάτο ποτήρι» ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις. Στη συνέχεια θα μάθουν στρατηγικές ανθεκτικότητας για την αναπλαισίωση μιας κρίσης και τη μετατροπή της σε ευκαιρία προσωπικής ανάπτυξης.

**12. Αναζητώ ένα καλύτερο μέλλον** – Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα εξερευνήσουν τα μελλοντικά τους όνειρα και τις φαντασιώσεις τους και θα μάθουν τρόπους να αναπτύξουν την αισιοδοξία. Θα επανεξετάσουν και θα συνοψίσουν το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν και θα αναγνωρίσουν τη σημαντική συμβολή της ομάδας.

**5. Τα δομικά στοιχεία της κάθε συνεδρίας:**

Κάθε μία από τις **12 συ**νεδρίες ακολουθεί παρόμοια μορφή. Συνιστάται να ξεκινάτε κάθε συνάντηση με τον έλεγχο της εργασίας «δουλειά με τον εαυτό» (άσκηση για το σπίτι) και να τελειώνετε με μια νέα προσωπική εργασία για το σπίτι. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα συστατικά κάθε συνάντησης δεν παρουσιάζονται απαραίτητα με γραμμικό τρόπο (δηλαδή άλλοτε η βιωματική άσκηση λαμβάνει χώρα πριν το ψυχοεκπαιδευτικό υλικό και άλλοτε ακολουθεί μετά από αυτό). Η μορφή της συνεδρίας περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

**Α. Προθέρμανση** – Πρόκειται συνήθως για μια σύντομη βιωματική άσκηση ή μια τελετουργία που αναδεικνύει το κύριο θέμα της συνάντησης και χρησιμεύει στην προετοιμασία των μαθητών για το τι ακολουθεί.

**Β. Βιωματική άσκηση** – Αυτή είναι η κύρια δραστηριότητα κάθε συνάντησης και έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους μαθητές μια συναισθηματική και αισθητηριακή εμπειρία σχετικά με την εργασία που εκτελούν. Χρησιμεύει επίσης για να τραβήξει την προσοχή των μαθητών να αυξήσει την περιέργειά τους και την δέσμευσή τους στη διαδικασία.

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση**  – Αυτό το υλικό, που συνήθως δίνεται σε μορφή διαδραστικής συζήτησης, παρέχει στη συναισθηματική εμπειρία ένα γνωστικό πλαίσιο (σύνδεση μεταξύ θεωρίας και βιώματος) . Έτσι, επιτρέπει στους μαθητές να αποκτήσουν περαιτέρω κατανόηση και περαιτέρω αυτοέλεγχο. Το ψυχοεκπαιδευτικό υλικό προσαρμόζεται στο γνωστικό επίπεδο και στο πολιτισμικό υπόβαθρο των μαθητών.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα -** Κάθε συνάντηση παρουσιάζει στους μαθητές τουλάχιστον μία πρακτική δεξιότητα αντιμετώπισης που διδάσκεται και εξασκείται εντός της συνεδρίας. Συχνά αυτές οι δεξιότητες δίνονται ως εργασία για το σπίτι (δουλειά με τον εαυτό).

**Ε. Κλείσιμο**– Κάθε συνάντηση κλείνει με μια άσκηση, ένα τελετουργικό ή μια σύντομη περίληψη από τους συμμετέχοντες που τους επιτρέπει να ολοκληρώσουν την βιωμένη εμπειρία κατά τη διάρκεια της συνάντησης . Επιπλέον, αυτή η διαδικασία επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν την τρέχουσα συναισθηματική κατάσταση των μαθητών.

**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό** – Αυτό το μέρος, οι εργασίες για το σπίτι, είναι ένα ουσιαστικό συστατικό της παρέμβασης, καθώς δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξασκήσουν αυτά που έμαθαν στο φυσικό τους περιβάλλον, επιτρέποντας έτσι τη συνέχιση της εργασίας εκτός της συνάντησης. Είναι σημαντικό να ελέγχεται η ενεργός δέσμευση των μαθητών σε αυτή την διαδικασία, καθώς στέλνει το μήνυμα στους εκπαιδευτικούς ότι οι μαθητές παίρνουν την εργασία τους στα σοβαρά αλλά και τη δέσμευση των εκπαιδευτικών επί της όλης διαδικασίας.

Εναλλακτικά, κάθε συνάντηση μπορεί να ξεκινά με ένα τελετουργικό (π.χ. μια άσκηση αυτοεπίγνωσης - mindfulenss) και να ολοκληρώνεται με ένα παρόμοιο τελετουργικό.

*ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (1) – ΞΕΚΙΝΑΜΕ ….*

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να δημιουργήσουμε** **ατμόσφαιρα αίσθησης ασφάλειας και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.**  **2. Να συνάψουμε το συμβόλαιο της συνεργασίας μας με τους μαθητές.**  **3. Να διερευνήσουμε** **τις αντιλήψεις των μαθητών σχετικά με το άγχος.**  **4. Να αποκτήσουμε γνώσεις σχετικά με διάφορους στρεσογόνους παράγοντες και τις επιπτώσεις αυτών.**  **5. Να μάθουμε τρόπους διαλογισμού και αυτό-παρατήρησης.** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** **Εισαγωγή στο πρόγραμμα από τον διευθυντή και επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό.(5 λεπτά για τον διευθυντή + 10 λεπτά για την επισκόπηση)**  **Β. Βιωματική άσκηση:** **Καθιέρωση των βασικών κανόνων της ομάδας και παρουσίαση της «άσκησης τριών στρεσογόνων παραγόντων: ήπια, μέτρια και σοβαρή». (15 λεπτά για τους βασικούς κανόνες + 15 λεπτά για τους τρεις (3) στρεσογόνους παράγοντες.**  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση: Διάκριση μεταξύ του καθημερινού και του τραυματικού στρες και περιγραφή της συνέχειας του στρες σε μια διαδραστική συζήτηση. (20 λεπτά)**  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα: Σταματάω-Οργανώνομαι/οριοθετούμαι-Συνεχίζω –Σ.Ο.Σ. Διαλογιστική ικανότητα αυτό-αναστοχασμού**  **Ε. Κλείσιμο:** **Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής S.O.S. και συζήτηση στην ομάδα (10 λεπτά)**  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό: Εξηγήστε την αξία και τη σημασία της εργασίας για το σπίτι για την επιτυχία του προγράμματος. Άσκηση: Πάρτε συνέντευξη από ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο σχετικά με ένα στρεσογόνο παράγοντα που αντιμετωπίζει και καταγράψτε το. Εξασκηθείτε πολλές φορές στην τεχνική «Σταματάω-Οργανώνομαι/οριοθετούμαι-Συνεχίζω –Σ.Ο.Σ»** |
| --- |

**Αναλυτικά:**

**A. Προθέρμανση** – ΟΗ διευθυντής/ρια του σχολείου παρουσιάζει το πρόγραμμα και συγχαίρει τα παιδιά και τον/την εκπαιδευτικό για την διάθεσή τους να εργαστούν πάνω στο Erase-s. Αρχικά δίνεται έμφαση στο να μπορεί το άτομο (μαθητής) να αναγνωρίσει το άγχος, την αγωνία, ακόμη και την ταλαιπωρία, αλλά ταυτόχρονα μέσα από τη δυσκολία να επιλέγει να συνεχίσει με μια παραγωγική ζωή και να πετύχει τον μελλοντικό του στόχο.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός εστιάζει αρχικά στην περίληψη των κύριων στόχων του προγράμματος που είναι η αναγνώριση και η κατανόηση του φυσιολογικού και του ακραίου στρες, καθώς και οι διάφορες αντιδράσεις που μπορεί να έχει κάποιος σε αυτό. Ο εκπαιδευτικός θα βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και τους προσωπικούς πόρους αντιμετώπισης, να αναπτύξουν νέες δεξιότητες αντιμετώπισης, καθώς και στρατηγικές ψυχικής ανθεκτικότητας. (Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δώσουν παραδείγματα, όπως πώς να αντιμετωπίσουν καλύτερα τους φόβους και πώς να καθησυχάζουν το σώμα τους οι μαθητές).

**B. Βιωματική άσκηση** – Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους μαθητές να συζητήσουν στο πλαίσιο της ομάδας κάποιους βασικούς κανόνες για την καλύτερη λειτουργία του προγράμματος καταγράφοντας τους, όπως ενδεικτικά ακολουθούν στον πίνακα Για τη δομή του συμβολαίου συμβουλευόμαστε το Φύλλο Εργασίας 1.

***ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1***

Αφού η ομάδα κατόπιν συναίνεσης καταλήξει στους ισχύοντες κανόνες, δίνονται στους μαθητές 3 παραδείγματα στρεσογόνων καταστάσεων ( ήπια, μέτρια και σοβαρή ) και τους ζητείται να συμπληρώσουν αντίστοιχα 3 προσωπικά τους παραδείγματα.

***ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2***

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση**: Πρόκειται για μια διαδραστική διάλεξη (ο εκπαιδευτικός συμπεριλαμβάνει τους μαθητές μέσω προβαλλόμενων ερωτήσεων) ανάμεσα σε καθημερινά στρεσογόνα γεγονότα και εξαιρετικά ασυνήθιστα (τραυματικά) γεγονότα. Δίνεται έμφαση στον ορισμό του στρες (ισορροπία μεταξύ αναγκών και πόρων), καθώς και στις ομοιότητες και διαφορές των τύπων στρες, και των αντιδράσεων προς αυτές. Ο δάσκαλος θα επισημάνει τις διαφορετικές σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις σε αυτούς τους τύπους στρες και θα εξηγήσει τις λειτουργίες τους.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** Σ.Ο.Σ. – Το Σ.Ο.Σ. είναι μια βασική δεξιότητα συγκέντρωσης , η οποία προήλθε από τον Ford και τους συνεργάτες του (2003). Προέρχεται από τον διαλογισμό και προορίζεται για την ενίσχυση της λογικής σκέψης, της αυτογνωσίας και της αυτοσυγκέντρωσης, τα οποία θεωρούνται «αντίδοτα» στην παρορμητικότητα.

***ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3***

**Ε. Κλείσιμο**: Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές να εξασκήσουν την δεξιότητα Σ.Ο.Σ για 3-4 λεπτά και μετά να συμπληρώσουν τις κλίμακες αυτοαξιολόγησης (δείτε παρακάτω). Όταν όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν την μέτρηση των εαυτών τους, μοιράζονται τις απόψεις , τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους που τους προκλήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, και μιλούν σχετικά με τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν.



**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό**: - Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τους μαθητές να «δουλεύουν» με τον εαυτό τους, τονίζοντας τη σημασία της αφομοίωσης της εμπειρίας, της γνώσης και των δεξιοτήτων στην καθημερινή τους ζωή έξω από το σχολείο. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να πάρουν συνέντευξη από ένα μέλος της οικογένειας τους που θα επιλέξουν οι ίδιοι (ή ενός φίλου αν δεν μπορούν να βρουν ένα μέλος της οικογένειας), σχετικά με ένα αγχωτικό γεγονός, και να το τοποθετήσουν μεταξύ της ήπιας, μέτριας ή ακραίας κλίμακας άγχους. Οι μαθητές χρησιμοποιούν την ίδια φόρμα που έχουν χρησιμοποιήσει στη συνάντηση για να καταγράψουν τη συνέντευξή τους και να την φέρουν στην επόμενη συνάντηση. Επιπλέον, τους επισημαίνει να ασκούν τη δραστηριότητα Σ.Ο.Σ. αρκετές φορές μέχρι την επόμενη συνάντηση.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ (2) – ΕΝΙΣΧΥΩ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| 1. **Να ενδυναμώσουμε την αίσθησης ασφάλειας και συνοχής εντός της τάξης.** 2. **Να ανακαλύψουμε και αναγνωρίσουμε τους μηχανισμούς διαχείρισης.** 3. **Να αποκτήσουμε γνώση μέσω τους «Most-Basic» μοντέλου για διαχείριση του άγχους.** 4. **Να μάθουμε και να βιώσουμε τις δεξιότητες με σκοπό τη δημιουργία ενός ασφαλούς μέρους. Συνύπαρξη δεξιοτήτων για αυτό-παρατήρηση.** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **A. Ασκήσεις προθέρμανσης: Ο καθένας μοιράζεται τη δουλειά με τον εαυτό του με τους άλλους μαθητές, και συζητούν το περιεχόμενο των θεμάτων που έχουν μάθει στις προηγούμενες συναντήσεις. (15 λεπτά).**  **B. Βιωματική Άσκηση: Χρησιμοποιώντας τη φαντασία, οι μαθητές δημιουργούν ένα μέτριο στρεσογόνο γεγονός, και ζωγραφίζουν 2 διαφορετικές εικόνες. Η μια θα απεικονίζει μια στρεσογόνα κατάσταση και μια που θα απεικονίζει «τα πράγματα που βοήθησαν για να το διαχειριστεί». Οι μαθητές μοιράζονται τις ιστορίες σε υπο-ομάδες. (30 λεπτά).**  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση: Ο δάσκαλος παρουσιάζει στους μαθητές το μοντέλο «Most Basic» και καθιερώνει το μοντέλο χρησιμοποιώντας τις εμπειρίες τους. Αυτό γίνεται μετά από τις βιωματικές ασκήσεις. (15 λεπτά).**  **Δ. Κατακτώντας τη δεξιότητα: καθιέρωση «ασφαλούς πλαισίου» χρησιμοποιώντας καθοδηγούμενες εικόνες και εμπειρίες μέσω ψυχικών ή σωματικών στηριγμάτων.**  **E. Κλείσιμο: Χρήση της άσκησης Σ.Ο.Σ. και της τεχνικής «Ασφαλούς Πλαισίου». (15 λεπτά)** |
| --- |

2. Περιεχόμενα και εκτιμώμενη διάρκεια:

Α. Προθέρμανση – Κάποιοι μαθητές, εθελοντικά, μοιράζονται την εμπειρία με τη συνέντευξη σε μέλος της οικογένειας τους ή φίλο τους, και συζητούν όλοι μαζί τι μπορεί να μάθουν από αυτό σχετικά με τη διαχείριση του άγχους. Οι μαθητές που μοιράστηκαν την εμπειρία τους λειτουργούν ως μοχλοί έμπνευσης και προτροπής, ενώ οι μαθητές που δεν επιλέχθηκαν ή δεν το έκαναν ενθαρρύνονται να το κάνουν την επόμενη φορά.

Β. Βιωματική Άσκηση - Οι μαθητές καλούνται να κάνουν την άσκηση Σ.Ο.Σ. χωρίς όμως να αυτοαξιολογήσουν τους εαυτούς τους. Αφού φαίνεται να έχουν χαλαρώσει, καλούνται να κλείσουν τα μάτια (ή να μειώσουν την οπτική ορατότητα τους) ώστε να «κινηθούν» μέσω καθοδηγούμενων εικόνων και να νιώσουν την αναπνοή και το σώμα τους. Μετά από αρκετά λεπτά, καλούνται να θυμηθούν ένα αγχωτικό γεγονός από το παρελθόν, το οποίο ήταν κάπως δύσκολο, και σύμφωνα με την κρίση τους, μια εμπειρία που έπρεπε να διαχειριστούν. Με άλλα λόγια , ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να θυμηθούν ένα γεγονός που στην κλίμακα του άγχους να είναι στο επίπεδο 5-6, στην οποία κλίμακα το 1 αντιπροσωπεύει το καθόλου στρεσογόνο γεγονός και το 10 το εξαιρετικά στρεσογόνο γεγονός. Οι μαθητές καλούνται να δουν τις εικόνες, να δοκιμάσουν τις αισθήσεις, να αισθανθούν την επίδρασή τους και να επαναφέρουν τις σκέψεις που έκαναν, ενώ ξανά-βιώνουν το γεγονός. Είναι, επίσης, σημαντικό να καθοδηγήσετε τους μαθητές να θυμηθούν τα πράγματα που τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν αυτό το γεγονός (πράγματα που ένιωσαν ή έκαναν, άνθρωποι που τους βοήθησαν κλπ.). Ζητήστε να συμβολίσουν τις εμπειρίες τους χρησιμοποιώντας καλλιτεχνικά υλικά (χρώματα νερού, κηρομπογιές, μαρκαδόρους κ.λπ.) και να “σχεδιάσουν ελεύθερα”1 δύο εικόνες: η μια εικόνα να συμβολίζει το γεγονός και η άλλη να συμβολίζει τα πράγματα ή τους ανθρώπους που τους βοήθησαν να το διαχειριστούν. Αφού το αποτυπώσουν χωρίζονται σε υπο-ομάδες των 4-5 ατόμων και καλούνται να μοιραστούν τις ιστορίες τους (αν νιώθουν άνετα), αλλά το πιο σημαντικό είναι να μοιραστούν τα πράγματα ή τους ανθρώπους που τους βοήθησαν να διαχειριστούν το στρεσογόνο γεγονός. Κάθε υπο-ομάδα επιλέγει ένα μαθητή, που έχει καταγράψει τις «πηγές βοήθειας» όλης της ομάδας.

Υποσημείωση στο τέλος της σελίδας αναφερόμενο στο drawing 1 Προτιμούμε να χρησιμοποιούμε εκφράσεις όπως «βάλτε χρώμα στο χαρτί» και όχι «ζωγραφίστε», ώστε οι μαθητές που δεν νιώθουν ότι έχουν την ικανότητα να ζωγραφίζουν καλά, να μην αποθαρρυνθούν στο να συμμετέχουν στην άσκηση.

Γ. Ψυχοεκπαίδευση – Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει το υλικό των υπο-ομάδων και επικεντρώνεται στους πιο ενδιαφέροντες και σημαντικούς τρόπους αντιμετώπισης. Παρουσιάζετε το MOST-BASIC ευέλικτο μοντέλο και τις διάφορες μορφές αντιμετώπισης που προτείνει το μοντέλο αυτό. Ο Aylon & Lahad (1990) ανέπτυξε αρχικά αυτό το μοντέλο (το μοντέλο Basic-pH) με βάση την πολύ-επίπεδη θεραπεία του Lazarus (1979) και τροποποιήθηκε από εμάς. Οι τροποποιήσεις έχουν ως εξής:

Κίνηση - Οι βασικές κινητικές δραστηριότητες βοηθούν συχνά τους νέους να διαχειριστούν το άγχος όποιοι από αυτούς ασχολούνται με το γυμναστήριο.

Αίσθηση - Ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης σε σωματικές εμπειρίες, εκμάθηση σωστής αναπνοής, πρακτικές χαλάρωσης ή διαλογισμού Σ.Ο.Σ. είναι μερικά από τα παραδείγματα αισθητηριακών δεξιοτήτων που ανακουφίζουν από το άγχος και την ένταση.

Πεποίθηση – Οι ατομικές πεποιθήσεις, είτε είναι θρησκευτικές είτε ιδεολογικές, είναι αντισταθμιστές ενάντια στο άγχος. Όσο πιο σταθερές και ισχυρές είναι οι πεποιθήσεις και οι αξίες των μαθητών , τόσο πιο πιθανό είναι να μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος και τις δυσκολίες.

Επίδραση- συναισθηματική έκφραση και μοίρασμα συναισθημάτων, βοηθούν πολλούς μαθητές να διαχειριστούν το άγχος. Η αποφόρτιση και ψυχολογική χαλάρωση είναι τεχνικές που δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους.

Κοινωνική υποστήριξη: αναζητώντας κοινωνική στήριξη, ανεξάρτητα αν είναι τεχνική ή συναισθηματική, είναι η καλύτερη στρατηγική για την καλύτερη αντιμετώπιση της δυσφορίας και του πόνου.

Γνώση - Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι βλέπουν την πραγματικότητα καθορίζει την ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν το άγχος. Αλλάζοντας τις γνωστικές και αντιληπτικές πεποιθήσεις μέσω θετικής σκέψης ή αναπλαισίωσης, είναι κάποιοι από τους αποτελεσματικούς τρόπους για διαχείριση του άγχους.

Το μοντέλο «Most Basic” θέτει ότι όσο περισσότερους πόρους και δεξιότητες διαχείρισης χτίσουν οι μαθητές , τόσο καλύτερη θα είναι η προσαρμογή τους. Ο δάσκαλος , ως εκ τούτου, βοηθάει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης σε όλες αυτές τις λεπτομέρειες.

Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα – Ο εκπαιδευτικός παίρνει τους μαθητές μέσα από μια καθοδηγούμενη άσκηση εικόνων σε μια ασφαλή δική τους εικόνα. Η άσκηση συνδυάζει τη διαφραγματική αναπνοή, χαλάρωση και τις καθοδηγούμενες εικόνες. Αν και υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δημιουργηθεί μια εικόνα ενός "ασφαλούς χώρου", η εμπειρία μας δείχνει τις ακόλουθες αρχές να δημιουργούν την πιο αποτελεσματική τεχνική:



Ε. Κλείσιμο - Ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να συμμετέχουν σε μια σύντομη πρακτική Σ.Ο.Σ. και στη συνέχεια να διεισδύσουν σε μια ασφαλής κατάσταση. Στο τέλος, οι μαθητές καλούνται να κάνουν την άσκηση αυτο-αξιολόγηση, προκειμένου να αξιολογήσουν την υποκειμενική αίσθηση του άγχους και του ελέγχου του. Οι μαθητές μοιράζονται τις αξιολογήσεις τους και κάνουν σχόλια σχετικά με την πρακτική του "ασφαλούς πλαισίου".



ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να εξετάσουν τους φυσικούς τρόπους διαχείρισης και τους καλούν να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης που κανονικά δεν χρησιμοποιούν. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να δώσει στους μαθητές παραδείγματα (παραδείγματος χάριν, ένα άτομο που συνήθως «κρατάει» μέσα του πράγματα και δεν μοιράζεται τα συναισθήματά του με άλλους, μπορεί να προσπαθήσει να εκφραστεί σε κάποιον που εμπιστεύεται, για να εξετάσει τον αντίκτυπο αυτής της νέας στρατηγικής). Η κοινή χρήση μιας προσωπικής ιστορίας από τον δάσκαλο είναι συχνά ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος να εμπνεύσει τους μαθητές ώστε να δοκιμάσουν κάτι πρωτόγνωρο.

ΤΡΙΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (3) – ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να αναπτύξουμε τη σωματική επίγνωση και ευαισθησία.**  **2. Να προσδιορίσουμε τις ατομικές αντιδράσεις του σώματος στο στρες.**  **3. Να κατανοήσουμε το μηχανισμό επιβίωσης του σώματος και τη λειτουργία των σωματικών αντιδράσεων κατά τη διάρκεια του στρες.**  **4. Να αποκτήσουμε δεξιότητες σωματικής ρύθμισης, συμπεριλαμβανομένης της αναπνοής και της χαλάρωσης.**  **5. Να μάθουμε πώς να απαλλασσόμαστε από το στρες χρησιμοποιώντας βιοενεργητικές ασκήσεις.** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** Μοίρασμα της δουλειάς με τον εαυτό με άλλους μαθητές και χρήση διαφόρων παραδειγμάτων για την επίδειξη των εννοιών που έχουν μάθει σε προηγούμενες συνεδρίες. Στη συνέχεια κάνουν μια άσκηση κίνησης (15 λεπτά).  **Β. Βιωματική Άσκηση:** Αφού μάθουν τη διαδικασία **σάρωσης σώματος** οι μαθητές χρωματίζουν το σώμα τους και μοιράζονται αυτά τα σχέδια με την τάξη. Αυτό το μέρος τελειώνει με την εκμάθηση τριών βιοενεργητικών ασκήσεων (25 λεπτά + 15 λεπτά για ασκήσεις).  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση**: Ο μηχανισμός επιβίωσης του σώματος περιγράφεται με διαδραστικό τρόπο και περιγράφονται οι τυπικές σωματικές αντιδράσεις και οι λειτουργίες τους. Αυτό ακολουθεί μετά τη βιωματική άσκηση (15 λεπτά).  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** Βιοενεργητικές ασκήσεις γείωσης, ανοίγματος και απελευθέρωσης, διαφραγματικής αναπνοής και μυϊκής χαλάρωσης (βλ. Ε).  **Ε. Κλείσιμο:** Εξασκηθείτε στη διαφραγματική αναπνοή και δημιουργήστε έναν ομαδικό «ασφαλές χώρο». (10 λεπτά)  **Ζ. Δουλειά με τον εαυτό:**  Να εξασκηθούν στις δεξιότητες και να μάθουν σε κάποιον κοντινό τους μία από αυτές |
| --- |

Α. Προθέρμανση – Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους και ενθαρρύνονται να εξετάσουν πώς οι νέες στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που έμαθαν ταιριάζουν στο μοντέλο MOST-BASIC. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους οδηγεί σε ελεύθερες κινήσεις με διαφορετικούς ρυθμούς. Η άσκηση καταλήγει σε ένα μεγάλο κύκλο με κάθε μαθητή να επιλέγει μια κίνηση που ακολουθείται από τους άλλους μαθητές.

Β. Βιωματική Άσκηση – Οι μαθητές καλούνται να σκανάρουν το σώμα τους από πάνω προς τα κάτω (σάρωση σώματος) και να παρατηρήσουν τις διαφορετικές αισθήσεις και συναισθήματα εκεί. Μετά από αρκετά λεπτά αυτής της «εσωτερικής περιήγησης» τους δίνονται χαρτιά (χωρίς σκίτσο ανθρώπινης φιγούρας) και καλούνται να χρωματίσουν αυτό το σχήμα σύμφωνα με τις εμπειρίες τους. Κάθε μαθητής παρουσιάζει το σχέδιο στην τάξη και εξηγεί το νόημά του. Το μέρος αυτό τελειώνει με τρεις βιο-ενεργητικές ασκήσεις που πραγματοποιούνται από ολόκληρη την τάξη (ειδικές οδηγίες με εικόνες των ασκήσεων θα δοθούν στους εκπαιδευτικούς). Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους με τους συμμαθητές τους και τους παρέχεται η λογική(βλ. παρακάτω) αυτών των ασκήσεων.

Γ. Ψυχοεκπαίδευση– Ο μηχανισμός επιβίωσης των τριών αντιδράσεων (μάχη, φυγή και πάγωμα) θα περιγραφεί στους μαθητές χρησιμοποιώντας παραδείγματα από τη ζωή τους. Ο δάσκαλος θα διευκολύνει μια συζήτηση μεταξύ των μαθητών σχετικά με τις φυσιολογικές αντιδράσεις τους προς το καθημερινό άγχος και το υπερβολικό άγχος και θα προσπαθήσει να φυσιολογικοποίησει και να απενοχοποιήσει τις αντιδράσεις τους. Ένας τρόπος για να το κάνετε είναι να εξηγήσετε στους μαθητές τη λειτουργία των αντιδράσεων στρες (για παράδειγμα, η εφίδρωση χρησιμεύει για να δροσίσει το σώμα και να εξασφαλίσει την καλή λειτουργία του. Το τρέμουλο ή το κούνημα του σώματος είναι ένας φυσικός τρόπος με τον οποίο το σώμα απελευθερώνει τη ένταση αποφεύγοντας να βλάψει το μυϊκό σύστημα).

Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα: Οι βιοενεργητικές ασκήσεις αναπτύχθηκαν από τον Alexander Lowen (1970) και έχουν σχεδιαστεί για να απελευθερώσουν τις χρόνιες εντάσεις του σώματος. Οι ασκήσεις αγγίζουν συγκεκριμένους μύες, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τον μηχανισμό επιβίωσης. Επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε σχετικά εύκολες και διασκεδαστικές ασκήσεις για να ξεπεράσουμε την αντίσταση των μαθητών. Οι μαθητές κάνουν αυτές τις ασκήσεις σε κύκλο και φροντίζουν να είναι γειωμένοι (τα πόδια είναι ελαφρώς λυγισμένα) και ότι θα πρέπει να αναπνέουν καθ ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε στους μαθητές ότι το τρέμουλο και το τρέμουλο κατά τη διάρκεια των ασκήσεων καθώς και κάποιο ήπιου μυϊκού πόνου δεν είναι μόνο φυσιολογικά αλλά και απαραίτητα, καθώς είναι ο τρόπος του σώματος να απελευθερώσει ένταση από τους σφιχτούς μυς του. Οι ακόλουθες είναι οι ασκήσεις:

***3 βιοενεργητικές ασκήσεις***

* **Η ‘γείωση στον τοίχο’ –** Η άσκηση αυτή έχει ως στόχο να δημιουργήσει μια αίσθηση γείωσης, μετατοπίζοντας το βάρος των μαθητών στα πόδια τους. Ζητείται από τους μαθητές να ακουμπήσουν τις πλάτες τους σε έναν τοίχο και να λυγίσουν τα γόνατά τους σαν να κάθονται ‘στον αέρα’. Στη συνέχεια τους δίνεται η οδηγία να παίρνουν ανάσες και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 1 λεπτό. Αν οι μαθητές νιώθουν ότι τα πόδια τους τρέμουν, θα πρέπει να αναπνέουν και να παραμείνουν σ΄αυτή τη θέση, καθώς τα πόδια τους απελευθερώνουν την ένταση.
* Το **‘τόξο’** – Αυτή η άσκηση από την πολεμική τέχνη Tai Chi στοχεύει να ανοίξει το λάρυγγά τους και να εκτείνει τους διαφραγματικούς μύες. Οι μαθητές λυγίζουν τα πόδια τους, τεντώνουν τα χέρια τους ψηλά και προς την πλάτη τους, δημιουργώντας μ’ αυτό τον τρόπο μια καμπύλη από τους αστραγάλους ως τους ώμους. Έπειτα τους ζητείται να παίρνουν βαθιές ανάσες και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 1 λεπτό.
* Η **‘κρεμάστρα’** – Αμέσως μετά το ‘τόξο’ ζητείται από τους μαθητές να παραμείνουν με τα γόνατά τους ελεύθερα (λυγισμένα) και να γέρνουν αργά προς τα μπρος, αφήνοντας τα χέρια τους και το κεφάλι τους να κρέμονται χαλαρά. Τους ζητείται να αναπνέουν προς το πάνω μέρος της πλάτης τους και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 2 λεπτά.

Ε. Κλείσιμο– Ο εκπαιδευτικός δίνει την οδηγία στους μαθητές να χρησιμοποιούν τη διαφραγματική αναπνοή. Ο καλύτερος τρόπος να μάθετε αυτή την τεχνική είναι να τοποθετήσετε το αριστερό σας χέρι στην κοιλιά και το δεξί στο στήθος σας. Όταν αναπνέετε χρειάζεται να βεβαιωθείτε ότι το αριστερό σας χέρι κινείται καθώς εισπνέετε ή εκπνέετε ενώ το δεξί σας χέρι κινείται λιγότερο (αναπνοή από το στήθος). Ένας ακόμη τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να ξαπλώσετε στο πάτωμα και να σπρώξετε τον αέρα στην κοιλιά. Όταν βλέπετε την κοιλιά σας να ανεβαίνει και έπειτα να κατεβαίνει, γνωρίζετε ότι έχετε ενεργοποιήσει τους διαφραγματικούς μυες. Αφότου αναφέρουν οι μαθητές τις εμπειρίες τους, ο δάσκαλος τους προσκαλεί να κάνουν ένα κύκλο και να δημιουργήσουν μια αίσθηση ασφάλειας για όλους. Ο εκπαιδευτικός αφήνει τα παιδιά να δομήσουν την δική τους αίσθηση της ασφάλειας και περιμένει να δει τι μπορούν να παρουσιάσουν. Αν οι μαθητές κολλήσουν, ο δάσκαλος μπορεί να κάνει προτάσεις, όπως μια ομαδική αγκαλιά ή ομαδικό διαλογισμό.

ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό – Σ΄ αυτήν την ενότητα οι μαθητές απέκτησαν τρεις διαφορετικές δεξιότητες: τη διαφραγματική αναπνοή, τη μυϊκή χαλάρωση και τις βιοενεργητικές ασκήσεις. Τους δίνεται ως εργασία να εξασκούν/δοκιμάζουν αυτές τις ασκήσεις και να ελέγχουν την πρόοδό τους. Τους προτείνεται να διδάξουν μία από αυτές τις δεξιότητες σε κάποιο μαθητή που βρίσκεται κοντά τους. Μέσω της διδασκαλίας των άλλων, οι μαθητές βοηθούνται να ενσωματώσουν τις δεξιότητες αυτές στο ρεπερτόριο στρατηγικών αντιμετώπισης που διαθέτουν.

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (4) – ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΑΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| 1. **Να μάθουμε πώς να μεταφράζουμε τις αισθήσεις σου σε συναισθήματα** 2. **Να ενισχύσουμε τη συναισθηματική εκφραστικότητα των μαθητών** 3. **Να μάθουμε το ρόλο των συναισθημάτων** 4. **Να αποκτήσουμε δεξιότητες μυϊκής χαλάρωσης και σωματο-συναισθηματικής κατονομασίας** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** Παντομίμα συναισθημάτων – οι μαθητές προσποιούνται με μη-λεκτικό τρόπο διάφορα συναισθήματα (20 λεπτά).  **Β. Βιωματική άσκηση:** Ζητείται από τους μαθητές σε μικρές ομάδες να συνδέσουν ιστορίες με διάφορα συναισθήματα. Έπειτα, συζητούν το ρόλο των συναισθημάτων στη ζωή τους (30 λεπτά).  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το ρόλο των συναισθημάτων στην εξέλιξη του ανθρώπου και ξεκινά μια συζήτηση στην τάξη. Η συζήτηση έπεται της βιωματικής άσκησης (15 λεπτά).  **Δ. Διδασκόμενη Δεξιότητα :** Οι μαθητές πρώτα μαθαίνουν την ονομασία των συναισθημάτων και στη συνέχεια μια σύντομη εκδοχή της μυϊκής χαλάρωσης. (Βλέπε στο Ε).  **Ε. Κλείσιμο:** Κάντε εξάσκηση στην τεχνική Σ.Ο.Σ και στη μυϊκή χαλάρωση (10 λεπτά).  **Ζ. Δουλειά με τον εαυτό***:* Συζητείστε και με τους δύο γονείς σχετικά με τις συναισθηματικές εμπειρίες στη ζωή τους και κάντε εξάσκηση και παρακολούθηση της μυϊκής χαλάρωσης (5 λεπτά). |
| --- |

Α. Προθέρμανση – Αυτή η βιωματική άσκηση βοηθά τους μαθητές να αντιληφθούν τις σωματικές πτυχές του συναισθήματος. Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες των 5-6 μαθητών που συναγωνίζονται μεταξύ τους για να μαντέψουν τα συναισθήματα που παρουσιάζει με παντομίμα ο ηθοποιός που έχουν επιλέξει στην ομάδα τους. Τα συναισθήματα που θα παίξει ο ηθοποιός της κάθε ομάδας (6 συναισθήματα: χαρά, αγάπη, ανησυχία, λύπη, θυμός, ντροπή) επιλέγονται από ένα κουτί (ο δάσκαλος χρειάζεται να προετοιμάσει σημειώματα με τα συναισθήματα προκαταβολικά). Η ομάδα που μαντεύει πιο γρήγορα παίρνει περισσότερους πόντους και κερδίζει. Μετά την παντομίμα οι μαθητές συζητούν τον τρόπο που το σώμα τους βοηθά να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα στους άλλους και στον εαυτό τους (κατονομασία συναισθημάτων).

Β. Βιωματική άσκηση – Η άσκηση αυτή δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να μοιραστούν συναισθήματα, τα οποία είναι συχνά δύσκολο να εκφράσει κάποιος, σε μια ομάδα υποστήριξης και διαμορφώνει το πλαίσιο για τη συναισθηματική έκφραση. Οι μαθητές χωρίζονται και πάλι σε ομάδες των 5 ατόμων και τους δίνονται μπαλόνια με ονόματα συναισθημάτων γραμμένα πάνω τους (ο εκπαιδευτικός προετοιμάζει τα μπαλόνια προκαταβολικά). Αφότου φουσκώσει τα μπαλόνια, ο εκπαιδευτικός δίνει την οδηγία στους μαθητές να πάρουν ένα μπαλόνι που αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα το οποίο μπορούν να εκφράσουν εύκολα και να μοιραστούν με τους άλλους μαθητές ένα γεγονός που σχετίζεται με το συναίσθημα αυτό. Μετά από τον πρώτο κύκλο αφήγησης ιστοριών για τα συναισθήματα ‘που εκφράζονται εύκολα’, οι μαθητές παίρνουν μπαλόνια που αντιπροσωπεύουν τα συναισθήματα που είναι ‘δύσκολο να εκφραστούν’ και μοιράζονται γεγονότα στα οποία τα εκφράζουμε. Η συνάντηση τελειώνει με συζήτηση σχετικά με τους λόγους για τους οποίους είναι εύκολο για κάποιους ανθρώπους να εκφράζουν συγκεκριμένα συναισθήματα ενώ για άλλους είναι πιο δύσκολο.

Γ. Ψυχοεκπαίδευση – Η συζήτηση στην τάξη μετά τη βιωματική άσκηση αποτελεί μια εισαγωγή για την παρουσίαση του ρόλου των συναισθημάτων. Ο δάσκαλος εξηγεί τον τρόπο που έχουν αναπτυχθεί διάφορα συναισθήματα και την σημασία τους στην απελευθέρωση της έντασης (έκφραση), δίνοντας νόημα στη ζωή (κίνητρο) και διευκολύνοντας την διαπροσωπική επαφή (επικοινωνία).

Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα– Μέσω της προθέρμανσης και των βιωματικών ασκήσεων οι μαθητές μαθαίνουν να συνδέονται ανάμεσα στις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματα. Η πρακτική ενσυνειδητότητας S.O.S εστιάζει σε σωματικές εμπειρίες, που είναι η βάση της σωματικής επισήμανσης. Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζουμε επίσης μια σύντομη εκδοχή της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης του Jacobson, έναν λειτουργικό τρόπο πρόκλησης χαλάρωσης και ηρεμίας. Η αρχή αυτής της τεχνικής είναι ότι οι μύες που τεντώνονται σκόπιμα τείνουν να μειώνουν αυτόματα την τονικότητα τους μόλις χαλαρώσουν και λυγίσουν.

Ε. Κλείσιμο– Αυτή η άσκηση συνδυάζει πολλές τεχνικές προσανατολισμένες στο σώμα που έχουν ήδη εισαχθεί με τη μέθοδο της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης. Το (;)…δείχνει στα παιδιά τον τρόπο να τεντώνουν πέντε κύριες ομάδες μυών. Τους μύες των ποδιών, τους μύες της κοιλιάς και του κορμού, τους μύες του στήθους, της πλάτης και των χεριών, τους μύες του λαιμού και του προσώπου και καθοδηγεί τους μαθητές να τεντώσουν κάθε ομάδα μυών δύο φορές για περίπου 5 δευτερόλεπτα και μετά να τους τεντώσουν περισσότερο (για περίπου 10 δευτερόλεπτα). Ένας εναλλακτικός τρόπος είναι να χρησιμοποιήσετε μια εικόνα και να σφίξετε όλο το σώμα (για παράδειγμα, φανταστείτε τον εαυτό σας σαν μια φοβισμένη χελώνα που κρύβει το κεφάλι και την ουρά της στο καβούκι για προστασία). Στη συνέχεια ζητείται από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους (ή να χαμηλώσουν το βλέμμα τους), να πάρουν πολλές βαθιές διαφραγματικές αναπνοές και μαζί να εξασκηθούν στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να χρησιμοποιεί απαλό και ήρεμο τρόπο και να προτείνει στους μαθητές ότι κατά την κάμψη: «οι μύες σας γίνονται όλο και πιο ήρεμοι, όλο και πιο χαλαροί». Μετά την άσκηση, ο δάσκαλος προτείνει στους μαθητές να εφαρμόσουν την τακτική S.O.S εστιάζοντας στις αισθήσεις και τα συναισθήματά τους και στη συνέχεια να κάνουν έναν αυτοέλεγχο για να εξετάσουν το επίπεδο δυσαρέσκειας και ελέγχου τους.

[1]Στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση του Jacobson, συνιστάται να σφίξετε ξεχωριστά κάθε ομάδα μυών. Συντομεύσαμε αυτή τη μέθοδο και την κάναμε πιο εφαρμόσιμη από τα παιδιά.

ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό– Ο στόχος είναι να πάρουμε συνέντευξη από τους δύο γονείς σχετικά με συναισθηματικά περιστατικά στη ζωή τους και να εξασκήσουμε τη χαλάρωση. Ο δάσκαλος προτείνει στους μαθητές να καταγράψουν τις εμπειρίες τους.

ΠΕΜΠΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (5) – ΕΛΕΓΧΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| 1. **Να γίνει αντιληπτό πώς η σκέψη διαμορφώνει συναισθήματα και συμπεριφορές.** 2. **Να μάθουμε να αναγνωρίζουμε διάφορα μοτίβα αυτόματης σκέψης.** 3. **Να αποκτήσουμε τη δεξιότητα «καμπής σκέψης».** 4. **Να αποκτήσουμε τη δεξιότητας της απόσπασης προσοχής.** 5. **Να μάθουμε τη θετική σκέψη.** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| Α. **Προθέρμανση**: Δώστε οδηγίες στους μαθητές να δημιουργήσουν θετικές εικόνες και να εξετάσουν τις θετικές τους σκέψεις (10 λεπτά).  Β. **Βιωματική Άσκηση:** Αφού ο δάσκαλος παρουσιάσει στους μαθητές το BEST, οι μαθητές ενθαρρύνονται να μοιραστούν με ένα άτομο που συνεργάζονται τις ενοχλητικές εμπειρίες τους και ολόκληρη η τάξη ασχολείται είτε με στιγμές κάμψης είτε βρίσκοντας τρόπους να αποσπάσουν το άτομο από μη παραγωγικές σκέψεις με την καθοδήγηση του δασκάλου. (15 λεπτά).  Γ. **Ψυχοεκπαίδευση:** Θα παρουσιαστεί το μοντέλο BEST CBT και θα γίνουν γνωστές τεχνικές για την αντιμετώπιση των αυτόματων σκέψεων. Αυτό γίνεται πριν από τη βιωματική άσκηση (20 λεπτά).  Δ. **Διδασκόμενη δεξιότητα**: Οι μαθητές μαθαίνουν τεχνικές για να «μαλακώνουν» άκαμπτες θέσεις και να αποσπούν την προσοχή τους από μη χρήσιμες σκέψεις και θα εξασκηθούν σε αυτό (20 λεπτά). Ε. Ολοκληρώνοντας την ενότητα: Ο δάσκαλος θα πάρει έναν εθελοντή ανάμεσα από τους μαθητές και θα δείξει το μοντέλο BEST. Στη συνέχεια, κάθε μαθητής θα εμπλακεί σε μια διαδικασία θετικής σκέψης με τον εαυτό (10 λεπτά).  ΣΤ. **Δουλειά με τον εαυτό**: Εξάσκηση στην ποικιλία των τεχνικών που αντιμετωπίζουν την αρνητική σκέψη. |
| --- |

A. Προθέρμανση – Οι μαθητές καλούνται να εμπλακούν σε S.O.S. και να συγκεντρωθούν στη ροή της σκέψης. Ο εκπαιδευτικός τους καλεί να φανταστούν ένα ευχάριστο γεγονός από το παρελθόν, κατά το οποίο ένιωσαν περήφανοι και χαρούμενοι με τον εαυτό τους. Καθώς παρατηρούν εσωτερικά τις θετικές σκηνές, καλούνται να δώσουν μεγάλη προσοχή στα συναισθήματά τους και στις διαδικασίες σκέψης τους. Όταν βγαίνουν από αυτή την εμπειρία, τους ζητείται να γράψουν μερικές από τις σκέψεις τους και να τις μοιραστούν με τους συμμαθητές τους. Μετά την ανταλλαγή, ο δάσκαλος κάνει μια συζήτηση σχετικά με το ρόλο των σκέψεων στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και το αντίστροφο.

Β. Βιωματική Άσκηση – Αυτή η άσκηση παρέχεται μετά την ψυχοεκπαιδευτική συζήτηση. Οι μαθητές καλούνται να μοιραστούν με έναν σύντροφο/συνεργάτη ένα δυσάρεστο περιστατικό και μαζί να εξερευνήσουν τις υποκείμενες αυτόματες σκέψεις τους. Αρκετοί μαθητές προσφέρονται εθελοντικά να μοιραστούν αυτές τις εμπειρίες με ολόκληρη την τάξη, η οποία προσπαθεί είτε να αντικρούσει αυτές τις αρνητικές σκέψεις, είτε να λυγίσει άκαμπτες θέσεις είτε να βρει τρόπους να αποσπάσει την προσοχή του ατόμου από τη μη παραγωγική του σκέψη. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να βοηθήσουν τον συμμαθητή τους να αντιμετωπίσει αυτές τις αρνητικές σκέψεις και να παρέχει βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.

Γ. Ψυχοεκπαίδευση– Ο εκπαιδευτικός εισάγει το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο BEST που δείχνει στους μαθητές την επίδραση της σκέψης στη συμπεριφορά τους μέσω των αισθήσεων και των συναισθημάτων. Ο δάσκαλος τους δίνει ένα παράδειγμα μαθητή που προσπερνά και παίρνει τη θέση άλλου στην ουρά για το λεωφορείο και δείχνει πώς οι μαθητές αντιδρούν διαφορετικά ανάλογα με την ερμηνεία τους για αυτό το γεγονός. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος καλεί έναν μαθητή να αφηγηθεί μια εμπειρία κατά την οποία ένιωθε άσχημα για τον εαυτό του και εξηγεί την πορεία των γεγονότων με βάση το μοντέλο BEST (βλ. συνημμένο διάγραμμα). Αυτή θα πρέπει να είναι μια διαδραστική συζήτηση, στην οποία οι μαθητές προσφέρουν τα παραδείγματά τους και μαθαίνουν από αυτά. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος υποδεικνύει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν αυτόματες σκέψεις που είναι δύσκολο να ελεγχθούν. Μεταξύ αυτών των μοτίβων σκέψης υπάρχουν: η εσφαλμένη (λανθασμένη) σκέψη (σκέψεις που δεν βασίζονται στην πραγματικότητα), η μη παραγωγική σκέψη (σκέψεις που βασίζονται στην πραγματικότητα αλλά είναι πολύ ενοχλητικές) και η άκαμπτη σκέψη (αρνητικές υπερβολικά γενικευμένες θέσεις για τη ζωή) και περιγράμματα, τρόπους πρόκλησης, διάψευσης και αναμόρφωσης αυτών των αρνητικών μοτίβων σκέψης.

Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα...Χρησιμοποιώντας τα παραδείγματα από την ψυχοεκπαιδευτική ενότητα, ο/η εκπαιδευτικός προτείνει τον έλεγχο και την κατάρριψη λανθασμένων συλλογισμών (για παράδειγμα μέσω των ενδοσκοπικών ερωτήσεων) και πως να μετατραπούν αυτές οι προσωπικές πεποιθήσεις/τοποθετήσεις σε ούδετερες ή ακόμα και θετικές. Προτείνει πως να αποσπαστούν ή να σταματήσουν οι άκαρπες και ανησυχητικές σκέψεις. Εστιάζοντας σε μια αντίθεση, σε μια ευχάριστη σκέψη ή στην συμμετοχή τους σε άλλες δραστηριότητες οι μαθητές/τριες αποσπώνται από τις άκαρπες και ανησυχητικές σκέψεις. Η “διακοπή της σκέψης” είναι μια συμπεριφορική τεχνική που ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν σε μια αναστροφική συμπεριφορά (φωνάζοντας στους ευατούς τους “σταμάτα” ή τσιμπώντας τους με ένα λαστιχάκι) με σκοπό να αποφύγουν τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις. Τελικά, οι μαθητές/τριες μαθαίνουν πώς να εντοπίζουν και να κάμπτουν τις σκέψεις που είναι δύσκαμπτες. (δες ένθετο δραστηριοτήτων)

E. Κλείσιμο- Ο/η εκπαιδευτικός προτείνει στους/στις μαθητές/τριες να δημιουργήσουν ένα κύκλο και να διαλέξουν ένα χαρακτηριστικό που εκτιμούν στον εαυτό τους. Διαμορφώνουν μια λεκτική θετική ανατροφοδότηση για τον εαυτό τους και την επικοινωνούν στην ομάδα με μια κίνηση. Έπειτα, τα άλλα μέλη του κύκλου επαναλαμβάνουν την κίνηση και την δήλωση. Αφότου όλοι οι μαθητές έχουν παρουσιάσει τις δηλώσεις και τις κινήσεις που τις συνοδεύουν, η ομάδα έρχεται κοντά για ένα σιωπηλό κλείσιμο με πιασμένα τα χέρια.

ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό -Οι δραστηριότητες στο σπίτι περιλαμβάνουν τον εντοπισμό των αρνητικών μοτίβων σκέψης και την βελτίωση της διαχείρισης τους με τη χρήση των διάφορων, μαθημένων στην ενότητα, τεχνικών. Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να καταγράφουν τις δράσεις/δραστηριότητες τους στο σπίτι και να τις μοιραστούν στην επόμενη συνάντηση.

ΕΚΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (6) – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ τους ΦΟΒΟΥΣ ΜΟΥ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| 1. **Να παραδεχτούμε ότι έχουμε φόβους και να τους μοιραζόμαστε με άλλους** 2. **Να μάθουμε να διακρίνουμε τους ρεαλιστικούς από τους μη ρεαλιστικούς φόβους** 3. **Να αποκτήσουμε την δεξιότητα του «σταμάτα να σκέφτεσαι»** 4. **Να ασκηθούμε στην αυτορρύθμιση** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| Α: Προθέρμανση: Οι μαθητές γράφουν ανώνυμα τους κρυφούς τους φόβους και μετά διαβάζονται δυνατά όλες οι σημειώσεις. Η τάξη συζητά τους λόγους απόκρυψης των φόβων (10 λεπτά).  Β: Βιωματική άσκηση: Οι μαθητές ζωγραφίζουν τους αγαπημένους τους και το μοιράζονται με άλλους. Στη συνέχεια δημιουργούν ένα ομαδικό κολάζ φόβου προσθέτοντας σε αυτό προστατευτικές συσκευές (25 λεπτά).  Γ. Ψυχοεκπαίδευση: παρουσιάζεται ο ρόλος των φόβων μέσω της ανθρώπινης ανάπτυξης και επιχειρείται να γίνει διάκριση μεταξύ λογικών και παράλογων φόβων. Αυτό το υλικό ακολουθεί τη βιωματική άσκηση (15 λεπτά).  Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα: Στρατηγικές ελέγχου του φόβου, συμπεριλαμβανομένης της αναπνοής, της χαλάρωσης, της χαλάρωσης του εαυτού, της απόσπασης της προσοχής και του «σταμάτα να σκέφτεσαι» (20 λεπτά).  Ε. Κλείσιμο: Οι μαθητές περπατούν τελετουργικά πάνω από το κολάζ των φόβων και στη συνέχεια δημιουργούν έναν κύκλο ασφάλειας. (5 λεπτά)  ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό: Συνέντευξη από μέλη της οικογένειας σχετικά με τις πρακτικές που ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειάς τους και εξερεύνηση τεχνικών ελέγχου του φόβου για τους ίδιους τους μαθητές και τους φίλους τους. (5 λεπτά). |
| --- |

Α. Προθέρμανση – Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί σύντομες σημειώσεις (να βεβαιωθεί ότι είναι ευανάγνωστες) σχετικά με τους φόβους τους και να το βάλουν σε ένα κουτί. Στη συνέχεια ο κάθε μαθητής τραβάει ένα χαρτάκι από το κουτί και το διαβάζει. Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τη φύση των κρυφών φόβων και τους λόγους τους.

Β. Βιωματική Άσκηση – Οι μαθητές καλούνται είτε να ζωγραφίσουν είτε να φτιάξουν ένα κολάζ με τους φόβους τους και να το μοιραστούν με έναν άλλο μαθητή. Με βάση αυτά τα σχέδια, δημιουργούν μαζί ένα ομαδικό κολάζ των φόβων τους και προσθέτουν σε αυτό στοιχεία προστασίας.

Γ. Ψυχοεκπαίδευση– Ο εκπαιδευτικός εισάγει τον ρόλο των φόβων στην ανθρώπινη ανάπτυξη και ερευνά τους παραγωγικούς και μη παραγωγικούς φόβους. Προσκαλεί μια συζήτηση σχετικά με τον ορθολογισμό των φόβων και βοηθά στη διάκριση μεταξύ λογικών και παράλογων φόβων με βάση τα παραδείγματα των μαθητών. Στη συνέχεια ο δάσκαλος μιλά για στρατηγικές ελέγχου του φόβου και παρουσιάζει τη διαδικασία «σταμάτα να σκέφτεσαι».

Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα – Χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την ψυχοεκπαιδευτική ενότητα, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τις στρατηγικές ελέγχου (τεχνική-βοήθημα) του φόβου, όπως αναπνοή , χαλάρωση, αυτορρύθμιση και απόσπαση της προσοχής, προσευχή ή οποιοδήποτε τεχνική-βοήθημα από τις ΠΙΟ ΒΑΣΙΚΕΣ μεθόδους

Ε. Κλείσιμο – Οι μαθητές θα βάλουν το κολάζ που έχουν δημιουργήσει και θα κινηθούν περπατώντας πάνω από το έργο τους σαν να προτείνουν ότι έχουν περάσει μέσα από τους φόβους τους. Μπορεί προσκληθούν να πουν κάτι στους φόβους τους ή να ενεργήσουν με τρόπο που δείχνει τα συναισθήματά τους για τους φόβους τους (χτυπώντας τα πόδια τους, πηδώντας πάνω τους κ.λπ.) Στη συνέχεια δημιουργούν έναν κύκλο ασφάλειας σχηματίζουν ένα SOS, αναπνέοντας και αν είναι δυνατόν κρατώντας χέρια.

ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό – Οι μαθητές λαμβάνουν οδηγίες για να πάρουν συνέντευξη από ένα μέλος της οικογένειας τους σχετικά με τις πρακτικές που τους προκαλούν ασφάλεια και να το αναφέρουν στην ομάδα. Τους ζητείται επίσης να διερευνήσουν τεχνικές ελέγχου του φόβου για τον εαυτό τους και τους φίλους τους και να μειώσουν αυτούς τους φόβους χρησιμοποιώντας ορισμένες από τις στρατηγικές ελέγχου του φόβου.

ΕΒΔΟΜΟ ΜΑΘΗΜΑ (7) – ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΘΥΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΡΓΗ ΜΟΥ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| 1. **Να αναγνωρίσουμε** τα σημάδια του θυμού και της οργής πριν ξεφύγουν από τον έλεγχο.  2. **Να μάθουμε** πώς να εκφράζουμε το θυμό με διεκδικητικό τρόπο.  3. **Να αποκτήσουμε/κατακτήσουμε** τεχνικές διαχείρισης θυμού.  4. **Να μάθουμε** πώς να αφοπλίζουμε τους θυμωμένους ανθρώπους και να μειώνουμε τις συγκρούσεις. |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** Τοποθετούμε τους μαθητές σε δύο παράλληλες γραμμές και εφαρμόζουμε την άσκηση «Ναι - Όχι» (διάρκεια 15΄ ).  **Β. Βιωματική Άσκηση:**  Οι μαθητές παίζουν ρόλους με βάση υποθετικά γεγονότα/σενάρια που τους προκαλούν θυμό και που έχουν βιώσει με μέλη της οικογένειας, φίλους, δασκάλους και άλλους (40 λεπτά).  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** Οι εκπαιδευτικοί μαζί με τους μαθητές διερευνούμε το ρόλο του θυμού και κάνουμε διαφοροποίηση μεταξύ υποχωρητικής, επιθετικής και διεκδικητικής συμπεριφοράς. Προηγείται του ψυχοεκπαιδευτικού υλικού (διάρκεια 15΄).  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:**  Οι μαθητές εισάγονται σε τεχνικές διαχείρισης θυμού όπως: αναπνοή, χαλάρωση, αυτό – καθησυχασμός / αυτο- καταπράυνση, απόσπαση της προσοχής, αφοπλισμός και ομιλία με τον εαυτό. (Βλέπε Β).  **Ε. Κλείσιμο:**  Συνειδητός διαλογισμός: ο ικανός και ισχυρός μου εαυτός. (διάρκεια 10΄).  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** Εξασκούμαστε στη διαχείριση του θυμού και τη διεκδικητικότητα (διάρκεια 5΄). |
| --- |

**Α. Προθέρμανση:** – **«Ναι - Όχι» (15 λεπτά).**

Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να προκαλέσει ελεγχόμενα συναισθήματα θυμού και οργής στους μαθητές και να τους δώσει την ευκαιρία να βιώσουν την έκφραση αυτών των συναισθημάτων. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σταθούν σε δύο παράλληλες γραμμές σε απόσταση ενός μέτρου μεταξύ τους. Στη μία γραμμή οι μαθητές λένε τη λέξη «Ναι» ενώ στην άλλη τη λέξη «Όχι». Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές σε κάθε γραμμή να προφέρουν πρώτα τη λέξη ήσυχα και μετά να αυξάνουν την ένταση, όταν τους δίνεται ένα σήμα, μέχρι του σημείου που να ουρλιάζουν με το πάνω μέρος των πνευμόνων τους. Επιπλέον, οι μαθητές καλούνται να κοιτάζουν τα μάτια του ατόμου που στέκεται απέναντί τους και να φωνάζουν ταυτόχρονα. Είναι πολύ σημαντικό να γνωστοποιηθεί στους μαθητές ότι δεν επιτρέπεται καμία σωματική επαφή και ότι θα κρατήσουν την απόσταση μεταξύ των δύο γραμμών. Αυτή η άσκηση διαρκεί περίπου πέντε λεπτά και στη συνέχεια αντιστρέφονται οι ρόλοι. Όσοι προηγουμένως, φώναζαν «Ναι», τώρα φωνάζουν «Όχι» και το αντίστροφο. Στη συνέχεια οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους και σχετίζονται/συνδέονται με το συναίσθημα που τους προκλήθηκε.

**Β. Βιωματική Άσκηση:**  - Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ένα υποθετικό παράδειγμα είτε μη διεκδικητικής, είτε επιθετικής συμπεριφοράς και ένα παιχνίδι ρόλων. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος καλεί τους μαθητές να υποκριθούν τους χαρακτήρες της σκηνής. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνική «σταμάτα - ξεκίνα», η οποία βοηθά στην αλλαγή, είτε της σκηνής, είτε του ρόλου του μαθητή που υποκρίνεται. Μπορεί να παγώσει τη σκηνή, να δώσει οδηγίες και μετά να την επανεκκινήσει από το σημείο που σταμάτησε. Μια άλλη εναλλακτική είναι η προετοιμασία χαρακτηριστικών σκηνών από τη ζωή των μαθητών (παρενόχληση από συμμαθητές, σταμάτημα στο δρόμο σε μπλόκο κτλ.). Οι μαθητές παίζουν εθελοντικά ρόλους σε αυτές τις σκηνές. Μετά την άσκηση, οι μαθητές συζητούν το παιχνίδι ρόλων και μοιράζονται ό, τι έχουν μάθει γι’ αυτό.

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** – Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει το υλικό σχετικά με τον ρόλο του θυμού στην ανάπτυξη του ανθρώπου και εξηγεί τη φυσιολογία της επιθετικής συμπεριφοράς. Στη συνέχεια σκιαγραφεί τις διαφορές μεταξύ υποχωρητικής, επιθετικής και διεκδικητικής συμπεριφοράς και περιγράφει τα στάδια της διεκδικητικότητας. Η έννοια του αυτοσεβασμού και του σεβασμού των άλλων, αναδεικνύονται προκειμένου να αντιμετωπιστεί το ζήτημα της επιθετικότητας, όπως και οι ηθικές και πρακτικές διαδικασίες επίλυσης συγκρούσεων.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** - Παρουσιάζονται οι αρχές διαχείρισης θυμού. Οι μαθητές μαθαίνουν να εντοπίζουν ενδείξεις συσσώρευσης θυμού, να μειώνουν την ένταση του σώματός τους χρησιμοποιώντας την αναπνοή και τη χαλάρωση, να αυτοκαταπραΰνονται (αυτοκαθησυχάζονται) αποσπώντας την προσοχή και αναζητώντας ήρεμες δραστηριότητες και, τέλος, αλλάζοντας τη σκέψη που παράγει (προκαλεί) το θυμό. Επιπλέον, ο/η εκπαιδευτικός διδάσκει στους μαθητές συγκεκριμένες τεχνικές πώς “αφοπλίζουμε” επιθετικά άτομα χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας, όπως ο “καθρέφτης” (αντανακλώντας τις αντιλήψεις του άλλου ατόμου) και η “επικύρωση” (εισάγοντας την άποψη του άλλου ατόμου).

**Ε. Κλείσιμο:**  – Οι μαθητές καθοδηγούνται μέσω ενσυνείδητου διαλογισμού να δημιουργήσουν εσωτερική γαλήνη και ηρεμία. Τους ζητείται να ανακαλέσουν μια εμπειρία, κατά την οποία είχαν ένα αίσθημα ικανότητας και δύναμης (για παράδειγμα, όταν πέτυχαν ενάντια σε όλες τις πιθανότητες ή όταν ολοκλήρωσαν ένα έργο που απαιτούσε μεγάλη προσπάθεια) και να επιτρέψουν στις αισθήσεις, τα συναισθήματα και στις σκέψεις να βγουν στην επιφάνεια αυθόρμητα. Μπορούν να συνοψίσουν αυτή την άσκηση αναφέροντας μια λέξη που αντιπροσωπεύει την εμπειρία τους.

**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** - Ως εργασία στο σπίτι: “εξασκούμαι στη διαχείριση θυμού με φίλους ή ενήλικες που συνήθως με ενοχλούν”.

ΟΓΔΟΟ ΜΑΘΗΜΑ (8) – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να εκφράσουμε** τα συναισθήματα μας σχετικά με τις απώλειες στην ζωή.  **2. Να μάθουμε** να ερχόμαστε σε «συμφιλίωση» με τις απώλειες μας.  **3. Να μάθουμε** να αναζητούμε υποστήριξη και παρηγοριά.  **4.Να αποκτήσουμε** την δεξιότητα του προσωπικού «φύλακα-αγγέλου», για να αντιμετωπίζουμε τον πόνο και την μοναξιά. |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** Μέσα από κατευθυντήριες εικόνες ανασύρουμε στην μνήμη, ένα χαμένο αντικείμενο η κατάσταση (διάρκεια 10’).  **Β. Βιωματική άσκηση:** Εκφράζουμε την απώλεια και το πένθος μας, μέσα από την συγγραφή μιας επιστολής (διάρκεια 30’).  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** Παρουσιάζουμε την διαδικασία του φυσιολογικού πένθους και των φυσιολογικών αντιδράσεων στην απώλεια. Μετά από την βιωματική άσκηση (διάρκεια 15’).  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** Εισάγουμε το συμβολισμό του προσωπικού «φύλακα-αγγέλου» (διάρκεια 10’).  **Ε. Κλείσιμο:** Ανασύρουμε στην μνήμη, τα υποστηρικτικά πρόσωπα της ζωής μας και μοιραζόμαστε τα βιώματα με την ομάδα. Ολοκληρώνουμε την άσκηση με την «ομαδική αγκαλιά » (διάρκεια 10’).  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** Μαθαίνουμε την τεχνική του προσωπικού «φύλακα-αγγέλου» (5’). |
| --- |

**Α. Προθέρμανση:** Οι μαθητές χρησιμοποιώντας τη μέθοδο S.O.S και την ήπια χαλάρωση, καθοδηγούνται στην συμβολική αναπαράσταση, όπου μπορούν να έρθουν σε επαφή με πρόσωπα ή αντικείμενα που επιθυμούν, αλλά δεν υπάρχουν πια στη ζωή τους (θα μπορούσε να είναι μια/ένας φίλος, ένα μέλος της οικογένειας, ένα κατοικίδιο, μια κατάσταση ή ένα όνειρο). Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει παραδείγματα. Όταν στην φαντασία τους έρθουν σε επαφή με το χαμένο αντικείμενο/πρόσωπο ή κατάσταση( lost object), ο/η εκπαιδευτικός τους καθοδηγεί ταυτόχρονα, να εστιάσουν την προσοχή τους στις σωματικές τους αισθήσεις, στα συναισθήματα και σκέψεις, καθώς και να παραμείνουν σε αυτή την κατάσταση για λίγα λεπτά.

**Β. Βιωματική άσκηση:**  Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (κατά προτίμηση να διαλεχτούν μεταξύ τους σύμφωνα με το ποιοί νιώθουν πιο κοντά). Δίνονται οδηγίες στους μαθητές να καταγράψουν ή να ζωγραφίσουν ένα σύντομο μήνυμα ή μια ερώτηση στο χαμένο πρόσωπο (πχ. “μου έλειψε να παίζω μαζί σου στον κήπο” ή “γιατί με εγκατέλειψες; ”). Εφόσον τα ζευγάρια ολοκληρώσουν τα μηνύματα τους , τα μοιράζονται με τους άλλους και, αν το επιθυμούν, μπορούν να εξηγήσουν ποιά είναι τα χαμένα πρόσωπα, και ποιες καταστάσεις οδήγησαν σε αυτό. Αυτή η διαδικασία ολοκληρώνεται με μοίρασμα στην ολομέλεια.

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** Αυτό το μέρος αποσκοπεί στην κανονικοποίηση και στην νομιμοποίηση του παιδικού πένθους και των αντιδράσεων στην απώλεια. Χρησιμοποιώντας τον διαδραστικό διάλογο, ο/η εκπαιδευτικός εισαγάγει τη διαδικασία του φυσιολογικού πένθους στην ανθρώπινη εξέλιξη. Στην συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός περιγράφει τις φυσιολογικές αντιδράσεις του πένθους και ζητά από τους μαθητές να μοιραστούν κάποιες δικές τους εμπειρίες.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:**  Ο προσωπικός « φύλακας- άγγελος» αποτελεί μια συμβολική άσκηση (imagery=συμβολοποίηση), κατά την οποία οι μαθητές προσκαλούνται να φαντασιωθούν τον υποστηρικτικό τους άγγελο (μπορεί να είναι μια φανταστική φιγούρα, ένα υπαρκτό πρόσωπο, ή ένα ζώο). Αυτή η συμβολοποίηση τους βοηθά να αυτο-καθησυχαστούν, προσφέρει παρηγοριά και συντροφιά, και δυνητικά λειτουργεί και συμβουλευτικά. Με άλλα λόγια, μπορεί να χρησιμοποιείται ως η πιο ώριμη μορφή ενός “φανταστικού φίλου”. Οι μαθητές προσκαλούνται να μοιραστούν στην ομάδα ποιοί είναι οι φύλακες- άγγελοι τους, χωρίς όμως να πιεστούν να το κάνουν.

**Ε. Κλείσιμο:**  Οι μαθητές καθοδηγούνται να ανασύρουν στην μνήμη υποστηρικτικά πρόσωπα, ζώα και αντικείμενα στην ζωή τους καθώς και να τα μοιραστούν στην ομάδα. Θα ολοκληρώσουν την συνεδρία με ένα S.O.S και ένα τσεκάρισμα στην κλίμακα αυτοαναφοράς.

| **Κλίμακα (αυτο-αναφοράς)** |
| --- |
| Απόλυτα ήρεμος /η 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Έντονα αναστατωμένος/η  Απόλυτα σε έλεγχο 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Απόλυτα εκτός ελέγχου |

**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** Οι μαθητές έχουν την οδηγία να ρωτήσουν τα μέλη της οικογένειας τους ποιούς έχουν ως υποστηρικτικούς “φύλακες-αγγέλους” καθώς και να εξασκήσουν την τεχνική του προσωπικού “φύλακα-αγγέλου” σε καταστάσεις που μπορεί να νιώθουν μοναξιά, και έχουν ανάγκη. Στην συνέχεια καλούνται να καταγράψουν, για την επόμενη συνεδρία, πώς τους επηρέασε αυτή η τεχνική.

ΕΝΑΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (9) – ΧΤΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΠΙΔΑ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να αναγνωρίσουμε** τη σημασία που έχουν οι κοινωνικές επαφές.  **2. Να κατανοήσουμε** τις κοινωνικές μας ανάγκες.  **3. Να αποκτήσουμε** ένα σχέδιο ενίσχυσης του κοινωνικού υποστηρικτικού μας δικτύου.  4. **Να βελτιώσουμε** τις κοινωνικές μας δεξιότητες στο να δεχόμαστε ή να παρέχουμε βοήθεια. |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** «Ιτιά στον άνεμο». Ομαδική δραστηριότητα (διάρκεια 10’)  **Β. Βιωματική άσκηση:** Ζωγραφίζω τον κοινωνικό μου εαυτό και τον μοιράζομαι σε μικρότερες ομάδες (διάρκεια 25’)  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση:**  Μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το ρόλο των κοινωνικών επαφών στην ανθρώπινη ανάπτυξη και τους βαθύτερους λόγους που αναζητάμε τις κοινωνικές σχέσεις. Επιπλέον, οι μαθητές θα διερευνήσουν τρόπους βελτίωσης του υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου τους. Βιωματική άσκηση (διάρκεια 15’).  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** Οι μαθητές θα μάθουν πώς να ζητούν βοήθεια από άλλους (διάρκεια 10’).  **Ε. Κλείσιμο:** Ο ιδανικός μου κοινωνικός εαυτός (διάρκεια 25’).  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** Οι μαθητές ενθαρρύνονται να εφαρμόσουν ένα σχέδιο για μια κοινωνική αλλαγή στη ζωή τους και να αναζητήσουν βοήθεια από άλλους (διάρκεια 5’). |
| --- |

**Α. Προθέρμανση:**– «Ιτιά στον άνεμο». Αυτή η άσκηση φέρνει τους μαθητές σε επαφή με θέματα εμπιστοσύνης με τους άλλους σε αισθητηριοκινητική βάση. Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των 6-8 μαθητών που στέκονται κοντά ο ένας με τον άλλο σχηματίζοντας έναν πολύ σφιχτό κύκλο. Ένας εθελοντής μαθητής μπαίνει στο κέντρο και στη συνέχεια γέρνει προς τα πίσω αφήνοντας την ισορροπία του. Η υπόλοιπη ομάδα τον κρατά, όσο αυτός μετακινείται από τη μία πλευρά στην άλλη. Στη συνέχεια, ο μαθητής κλείνει τα μάτια του (απαιτεί περισσότερη εμπιστοσύνη) και η ομάδα τον μετακινεί ξανά, εντός του κύκλου. Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται με αρκετούς μαθητές. Η άσκηση ολοκληρώνεται, όταν οι μαθητές μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

**Β. Βιωματική άσκηση:** – Ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές χαρτιά Α4 (ή χαρτί του μέτρου) και τους ζητά να τοποθετήσουν τον εαυτό τους με όποιον τρόπο θεωρούν κατάλληλο. Στη συνέχεια, τους δίνει οδηγίες να σκεφτούν όλους εκείνους που παίζουν ρόλο στη ζωή τους (άνθρωποι ή κατοικίδια) και να τους τοποθετήσουν σε απόσταση ανάλογη με το βαθμό εγγύτητας που νιώθουν μαζί τους. Με άλλα λόγια, όσο πιο συνδεδεμένοι νιώθουν με ένα άτομο, τόσο πιο κοντά τους τον τοποθετούν στο χαρτί. Το σχέδιο αυτό με όλους τους ανθρώπους στη ζωή τους ονομάζεται ο “κοινωνικός μας εαυτός” καθώς αντιπροσωπεύει το βασικό μας κοινωνικό δίκτυο. Όταν όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν το σχέδιο χωρίζονται σε τριάδες και μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με τον κοινωνικό τους εαυτό. Μια συζήτηση σχετικά με πράγματα που έμαθαν από τη διαδικασία αυτή, συνεχίζεται με ολόκληρη την τάξη.

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** - Μέσα από τη συζήτηση ο/η εκπαιδευτικός επισημαίνει τη σημασία των κοινωνικών σχέσεων καθ’ όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ανάπτυξης. Οι μαθητές περιγράφουν τη φύση των σχέσεών τους με τους άλλους και τον σκοπό που αυτές οι σχέσεις εξυπηρετούν στη ζωή τους. Ο/Η εκπαιδευτικός προτείνει επίσης ότι υπάρχουν ορισμένες δεξιότητες που βοηθούν τους ανθρώπους να συνδεθούν με άλλους και διερευνά τί κάνουν οι μαθητές για να κάνουν φίλους και να αναζητήσουν βοήθεια, όταν χρειάζεται.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** - Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που βιώνουν μεγάλο άγχος προσαρμόζονται καλύτερα, όταν οι άλλοι τους υποστηρίζουν. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι, είτε φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια, είτε δεν έχουν τις δεξιότητες για να το κάνουν. Σε αυτή την ενότητα, εκπαιδεύουμε τους μαθητές, ώστε να μάθουν να ζητούν βοήθεια χρησιμοποιώντας το παιχνίδι ρόλων. Παραδείγματα σεναρίων: Ένας μαθητής μπορεί να ντρέπεται, ή να μη θέλει να απευθυνθεί σε έναν ενήλικα, αλλά χρειάζεται βοήθεια. Ένας άλλος μαθητής έχει διαρκώς ανάγκη και ζητά συνεχώς τη βοήθεια των άλλων σε σημείο που κανείς δεν του δίνει σημασία.

**Ε. Κλείσιμο:**  – Οι μαθητές επιστρέφουν πίσω στα σχέδια με τον κοινωνικό τους εαυτό και καλούνται να τα ανακατασκευάσουν με τρόπο που φαίνεται ιδανικός ή τουλάχιστον πιο ικανοποιητικός. Δηλαδή, τους δίνεται η ευκαιρία να προσθέσουν, να διαγράψουν ή να αλλάξουν αποστάσεις (επίπεδα εγγύτητας) ανθρώπων στη ζωή τους. Όπως και στην προηγούμενη άσκηση, ακολουθεί ομαδική συζήτηση κατά τη διάρκεια της οποίας ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους μαθητές να βγάλουν συμπεράσματα σχετικά με τις κοινωνικές τους ανάγκες. Η άσκηση ολοκληρώνεται με τους μαθητές να προετοιμάζουν σχέδια δράσης για να αλλάξουν τον κοινωνικό τους εαυτό και να τον φέρουν πιο κοντά στο ιδανικό.

**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** - Οι μαθητές καλούνται να εφαρμόσουν μερικές από τις αλλαγές που επιθυμούν στον κοινωνικό τους εαυτό και να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες που απέκτησαν στην ενότητα. Αν τους δοθεί η ευκαιρία, ενθαρρύνονται να ζητήσουν βοήθεια από άλλους.

ΔΕΚΑΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (10) – ΕΝΙΣΧΥΩ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΜΟΥ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να**  **αποκτήσουμε** επίγνωση της αυτο-εικόνας μας.  2. **Να κατανοήσουμε** τις πηγές της αυτοεκτίμησής μας.  3. **Να μάθουμε** να επιβεβαιώνουμε τον εαυτό μας.  4. **Να μάθουμε** να δεχόμαστε και να κάνουμε φιλοφρονήσεις.  5.**Να βελτιώσουμε** την αυτοεκτίμησή μας. |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** Σκιτσάρουμε τον εαυτό μας ( διάρκεια 10΄).  **Β. Βιωματική άσκηση:** Τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας: Δουλεύοντας με το σκίτσο μας. (διάρκεια 30΄).  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** Συζήτηση: Αναγνωρίζουμε τις πηγές της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης μας. Μετά τη βιωματική άσκηση. (διάρκεια 15΄).  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** Μαθαίνουμε να δεχόμαστε και να κάνουμε φιλοφρονήσεις, καθώς και να χρησιμοποιούμε την αυτοεπιβεβαίωση για να ενισχύουμε την αυτοεκτίμησή μας (βλ. Ε).  **Ε. Κλείσιμο:** Πρακτική εφαρμογή/Εξάσκηση: Προσφέρουμε και δεχόμαστε φιλοφρονήσεις και αυτοεπιβεβαίωση (διάρκεια 25΄).  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** Οι μαθητές καλούνται να ασκήσουν την αυτοεπιβεβαίωση και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των άλλων ανθρώπων. (διάρκεια 5΄). |
| --- |

**Α. Προθέρμανση:**  - Οι μαθητές/-τριες χωρίζονται σε ζευγάρια και στη συνέχεια με τη βοήθεια του άλλου σχεδιάζουν το περίγραμμα του σώματός τους σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί με χρώμα της επιλογής τους.

**Β. Βιωματική άσκηση:**– Στη συνέχεια, καλούνται με τα μεγάλα αυτά σκίτσα-περιγράμματα του σώματός τους να δημιουργήσουν ένα κολάζ και έπειτα, να προσθέσουν σε αυτό χαρακτηριστικά ή σύμβολα που αντιπροσωπεύουν/ αναπαριστάνουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Ο/Η εκπαιδευτικός τους παρέχει ακουαρέλες, μπογιές και μαρκαδόρους και κάθε λογής άλλο καλλιτεχνικό υλικό για να εμπλουτίσουν και ομορφύνουν το έργο τους. Όταν ολοκληρώσουν, κρεμάνε όλα τα έργα στους τοίχους της τάξης δημιουργώντας έτσι, μια ομαδική έκθεση. Τέλος, οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν τα έργα των συμμαθητών τους και να εκφράσουν τις εντυπώσεις τους σχετικά με κάθε έργο (χωρίς ερμηνείες ή αξιολογήσεις). Στη συνέχεια, κάθε μαθητής/-τρια παρουσιάζει εν συντομία το δικό του/της έργο αναφερόμενος/η στα δυνατά και αδύνατα σημεία του/της.

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** – Γίνεται μια διαδραστική συζήτηση σχετικά με την ανάπτυξη της αυτοεικόνας και τις πηγές της αυτοεκτίμησης. Ο/Η εκπαιδευτικός επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές αναπτύσσουν την αίσθηση του εαυτού τους (μια αναπτυξιακή διαδικασία που επιτυγχάνεται σε όλη διάρκεια της παιδικής ηλικίας) και πώς τελικά μαθαίνουν να εκτιμούν ποιοί είναι (ένας συνδυασμός του αντίκτυπου/ή της επίδρασης από διάφορα πρότυπα στη ζωή τους και της θετικής εκτίμησης από το περιβάλλον τους). Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσουμε για το ρόλο τού ή της εκπαιδευτικού στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών και πόσοι άνθρωποι τείνουν να θυμούνται μορφές εκπαιδευτικών που έχουν με κάποιο τρόπο επηρεάσει θετικά τη ζωή τους. Στη συνέχεια, οι μαθητές μοιράζονται τις απόψεις τους σχετικά με το τί τους κάνει να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους και πώς μπορούν να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** - Οι μαθητές δημιουργούν έναν κύκλο και βάζουν μια καρέκλα στο κέντρο του ("Η καυτή καρέκλα!"). Ο/Η εκπαιδευτικός προσκαλεί αρκετούς εθελοντές που είναι πρόθυμοι να ακούσουν από τους συμμαθητές τους κάποια θετικά πράγματα για τον εαυτό τους. Είναι σημαντικό, οι δυο μαθητές, αυτός/ή που προσφέρει τις φιλοφρονήσεις και αυτός/ή που τις δέχεται να διατηρούν οπτική επαφή καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Το πιο σημαντικό, ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να βεβαιωθεί ότι οι φιλοφρονήσεις εννοούνται και δεν αποδίδονται σαρκαστικά. Μετά από αρκετούς γύρους, ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με την εμπειρία από τη δραστηριότητα αυτή και οι μαθητές συνδέονται με το ρόλο τους ως δότη και αποδέκτη θετικής εκτίμησης.

**Ε. Κλείσιμο:**  – Οι μαθητές καλούνται να πάρουν λίγα λεπτά (για να εντοπίσουν τα S.O.S.), να επικεντρωθούν στις θετικές πτυχές του εαυτού τους και να καταλήξουν σε μια αυτοεπιβεβαιωτική δήλωση που αντιπροσωπεύει κάτι που εκτιμούν στον εαυτό τους (για παράδειγμα, "Ξέρω ότι είμαι άτομο με ακεραιότητα" ή "Βίκυ, στο τέλος θα γίνεις πετυχημένη, αν προσπαθήσεις αρκετά σκληρά" κ.λπ.). Εάν ένας/μια μαθητής/-τρια ντρέπεται ή δεν μπορεί να βρει μια αυτοεπιβεβαιωτική δήλωση, οι συμμαθητές του/της καλούνται να τον/την βοηθήσουν.

**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:**  – Οι μαθητές/-τριες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τις αυτοεπιβεβαιωτικές δηλώσεις, ιδιαίτερα, αν πρόκειται να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση (εξέταση ή αθλητικό διαγωνισμό). Επιπλέον, ενθαρρύνονται να αναζητήσουν τρόπους για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των άλλων.

ΕΝΔΕΚΑΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (11) – ΜΕΤΑΤΡΕΠΩ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΣΕ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να αναπτύξουμε** μια θετική οπτική/ προοπτική.  2. **Να μάθουμε** να "μετατρέπουμε τα αρνητικά βιώματα σε θετικά/να αντισταθμίζουμε/να αναπλαισιώνουμε βιωματικά.  3**. Να αποκτήσουμε** δεξιότητες θετικής αντιστάθμισης/επανορθωτικής εμπειρίας/βιωματικής αναπλαισίωσης. |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση:** Ξεπερνάμε τους περιορισμούς: Μια ιστορία επιτυχίας. (διάρκεια 15΄).  **Β. Βιωματική άσκηση:** Το θετικό μου μάθημα: Μια προσωπική εμπειρία. (διάρκεια 15΄).  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** Παρουσίαση υλικού σχετικά με τη θετική αντιστάθμιση/επανορθωτική εμπειρία/βιωματική αναπλαισίωση και την αισιοδοξία: Ομαδική συζήτηση. Μετά τη βιωματική άσκηση (διάρκεια 15΄).  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:** Οι μαθητές θα μετατρέψουν τα αρνητικά βιώματα σε θετικά και θα αντισταθμίσουν/αναπλαισίωσουν βιωματικά μια εμπειρία εξετάζοντας το "Γεμάτο ποτήρι"(διάρκεια 20΄).  **Ε. Κλείσιμο:** Το προσωπικό μου δώρο ανάπτυξης/χάρισμα: Χρήση θεραπευτικών καρτών. (διάρκεια 10΄).  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** Οι μαθητές καλούνται να φέρουν στην επόμενη συνεδρία μια ιστορία προσωπικής νίκης/ένα προσωπικό κατόρθωμα και να αντισταθμίσουν/αναπλαισιώσουν βιωματικά μια αρνητική εμπειρία. (διάρκεια 5΄). |
| --- |

**Α. Προθέρμανση:** - Ο/Η εκπαιδευτικός αφηγείται μια ιστορία για ένα άτομο που ξεπέρασε/αντιστάθμισε/αναπλαισίωσε βιωματικά έναν σημαντικό περιορισμό (για παράδειγμα, ο Albert Einstein που ήταν δυσλεκτικός και αποβλήθηκε από το σχολείο, κατάφερε να αποδειχθεί ένα από τα πιο δημιουργικά μυαλά στον 20ο αιώνα ή ο Steven Hawkins που είχε μυϊκή δυστροφία και δεν μπορούσε ούτε καν να μιλήσει, αλλά παρόλ’ αυτά, έγινε ένας από τους λαμπρότερους φυσικούς στον κόσμο). Η συζήτηση θα επικεντρωθεί στο πώς οι άνθρωποι μπορούν να παλέψουν στις πιο αντίξοες συνθήκες και να αξιοποιήσουν στο έπακρο ακόμα και την πιο δεινή θέση στην οποία μπορεί να βρεθούν. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αφηγηθεί έναν μύθο ή μια ιστορία ενός τοπικού ήρωα που κατόρθωσε να ξεπεράσει/αντισταθμίσει τις δυσκολίες παρά τις αντιξοότητες. Μια άλλη εναλλακτική πρόταση είναι ο/η εκπαιδευτικός να συσχετίσει στους μαθητές μια εμπειρία από την προσωπική του ζωή η οποία μπορεί να προσφέρει ένα παρόμοιο θετικό μάθημα αντιστάθμισης/βιωματικής αναπλαισίωσης/επανορθωτικής εμπειρίας.

**Β. Βιωματική άσκηση:** – Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές υποομάδες και καλούνται να θυμηθούν ένα περιστατικό κατά το οποίο κατόρθωσαν να ξεπεράσουν μια δύσκολη κατάσταση στη ζωή τους. Στη συνέχεια, αφού το μοιραστούν, θα διερευνήσουν στις υποομάδες τους τί τους κατέστησε ικανούς να το πετύχουν. Στη συνέχεια, κάθε υποομάδα θα ανακοινώσει στην ολομέλεια τα ευρήματά της και ο/η εκπαιδευτικός θα τα συνοψίσει. Μια καλή εναλλακτική άσκηση είναι να αφηγηθεί ο/η εκπαιδευτικός μια ιστορία χωρίς τέλος, όπου ο ήρωας βρίσκεται σε ένα δύσκολο δίλημμα και στη συνέχεια να ζητήσει από τους μαθητές να δημιουργήσουν (γραπτώς) την έκβαση της ιστορίας. Αφού διαβαστούν αρκετά παραδείγματα, η τάξη εξετάζει τους λόγους για τους οποίους διαφορετικοί μαθητές είναι ικανοί να εφεύρουν διαφορετικές εκβάσεις σε μια ιστορία και τί επηρεάζει την ικανότητα αυτή.

**Γ. Ψυχοεκπαίδευση:** – Η ψυχοεκπαιδευτική δραστηριότητα αποτελεί στην πραγματικότητα συνέχεια της βιωματικής άσκησης. Ο/η εκπαιδευτικός διερευνά με τους μαθητές τις βαθύτερες ρίζες της αισιοδοξίας. Οι μαθητές διερευνούν αν η αισιοδοξία αποτελεί γενετική ικανότητα ή επίκτητο χαρακτηριστικό και τί θα μπορούσε να επηρεάσει τις απόψεις τους/τις κοσμοθεωρίες τους σχετικά με το θέμα. Παρουσιάζεται υλικό σχετικά με τη θετική αντιστάθμιση/βιωματική αναπλαισίωση/επανορθωτική εμπειρία και τον αντίκτυπό της στην υγεία και την ψυχολογική ευεξία.

**Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα:**- Για να αντισταθμιστεί/αναπλαισιωθεί βιωματικά/επανορθωθεί συνολικά μια αρνητική εμπειρία πρέπει να προκληθούν μετατοπίσεις τόσο σε φυσικό επίπεδο, όσο και σε νοητικό. Ως εκ τούτου, παρουσιάζουμε στην τάξη μια αισθητηριακο-κινητική άσκηση, κατά τη διάρκεια της οποίας επικεντρώνονται σε αρνητικά βιώματα από την εμπειρία τους και προσπαθούν να τα μετασχηματίσουν σε θετικά εστιάζοντας σε μια θετική εμπειρία. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι για να κατακτήσει κανείς αυτή την τεχνική απαιτείται πρακτική εξάσκηση. Επιπλέον, οι μαθητές πρέπει να μάθουν πώς να εστιάζονται στο «γεμάτο ποτήρι» (όχι, στο άδειο, το κενό του μέρος) και πώς έτσι, αναδιαμορφώνουν συνολικά την πραγματικότητά τους. Μπορούν να εξασκηθούν σε αυτό, αν εισάγουμε οπτικά παράδοξα (το βάζο και το κορίτσι) και συνειδητοποιήσουν έτσι, ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι κάθε φορά για να ερμηνεύσουμε την πραγματικότητα.

**Ε. Κλείσιμο:**  – Οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν τα S.O.S και στη συνέχεια να επικεντρωθούν σε ένα δώρο/χάρισμα (σε φυσικό επίπεδο ή σε κάποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) που θα ήθελαν για τον εαυτό τους. Εάν επιθυμούν παραπάνω χαρίσματα/δώρα της ανάπτυξης, τα ενθαρρύνουμε να τα κατατάξουν κατά σειρά προτεραιότητας. Σε αυτόν τον γύρο, και οι άλλοι συμμαθητές τους μπορούν να προσθέσουν χαρίσματα/δώρα στον κατάλογο, εφόσον κάτι τέτοιο δεν ενοχλεί το άτομο στο οποίο απευθύνονται.

**ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό:** – Οι μαθητές καλούνται να αναζητήσουν μια κατάσταση, όπου θα μπορούν να υποστηρίξουν κάποιο άτομο (μέλος της οικογένειας ή φίλο) εστιάζοντας στη θετική πτυχή της ιστορίας. Ενθαρρύνονται επιπλέον, να φέρουν στην επόμενη συνεδρία ένα κατόρθωμα, μια ιστορία προσωπικής νίκης ενάντια σε όλες τις πιθανότητες και να επικεντρωθούν σε αυτό που πιστεύουν ότι βοήθησε τον "ήρωα" να πετύχει σε αυτή την περιπέτεια

ΔΩΔΕΚΑΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (12) – ΑΝΑΖΗΤΩ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ

**1. ΣΤΟΧΟΙ**

| **1. Να αναπτύξουμε έναν θετικό φουτουριστικό/πρωτοποριακό προσανατολισμό.**  **2. Να ελπίζουμε**  **3. Να αξιοποιήσουμε τα διδάγματα του προγράμματος**  **4. Να αναγνωρίσουμε τα επιτεύγματά μας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο** |
| --- |

**2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

| **Α. Προθέρμανση: ¨Τι χρειάζομαι στο χωριό των ονείρων μου” – άσκηση με καλλιτεχνικά υλικά (15 λεπτά).**  **Β. Βιωματική άσκηση: Συλλογικό κολάζ του ομαδικού ονειρικού χωριού (15 λεπτά).**  **Γ. Ψυχοεκπαίδευση: Οι συμμετέχοντες και ο εκπαιδευτικός συνοψίζουν την εμπειρία και επικεντρώνονται σε πράγματα που έχουν μάθει (40 λεπτά).**  **Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα: -**  **Ε. Κλείσιμο: Το δώρο μου για την ανάπτυξη στην ομάδα και σε μένα (10 λεπτά).**  **ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό: -** |
| --- |

Α. Προθέρμανση – Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές ένα μεγάλο χαρτί και άφθονο καλλιτεχνικό υλικό και τους ζητά να δημιουργήσουν το χωριό των ονείρων τους, ένα ιδανικό χωριό όπου θα ήθελαν να κατοικήσουν. Τους δίνει οδηγίες να σχεδιάσουν ή να επικολλήσουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν το σκηνικό, τους ανθρώπους, τα κατοικίδια ζώα, τα αντικείμενα ή οτιδήποτε άλλο ταιριάζει σε αυτό που θεωρούν ιδανικό μέρος για να ζήσουν.

Β. Βιωματική Άσκηση – Αξιοποιώντας την ατομική εργασία, οι μαθητές κατασκευάζουν μια τοιχογραφία του ομαδικού ονειρικού τους χωριού (που έχουν δημιουργήσει σε μεγάλο χαρτί). Κρεμούν αυτή την τοιχογραφία γύρω από την αίθουσα και όλοι οι μαθητές περπατούν μέσα από αυτήν. Μοιράζονται τα συναισθήματά τους για αυτή τη δουλειά και για τα όνειρα και τις επιθυμίες τους.

Γ. Ψυχοεκπαίδευση – Σε αυτό το σημείο γίνεται μια συνεδρία «μοιράσματος» όπου ο δάσκαλος καθοδηγεί τον μαθητή να συνοψίσει αυτή την εμπειρία των 12 συνεδριών. Ενώ αρχικά η ανταλλαγή είναι ανοιχτή, συνιστούμε στον δάσκαλο να εστιάσει τους μαθητές στα μαθήματα που έχουν μάθει (για τον εαυτό τους, την ομάδα ή τη ζωή γενικά), τις δεξιότητες που απέκτησαν, τις εμπειρίες που τους άρεσαν και τα συμπεράσματα που έχουν βγάλει.

Δ. Διδασκόμενη δεξιότητα – Δεν υπάρχουν νέες δεξιότητες σε αυτήν τη συνεδρία

Ε. Κλείσιμο Οι μαθητές θα ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν καλλιτεχνικό υλικό για να δημιουργήσουν «δώρα ανάπτυξης» (ό,τι επιθυμούν στο μέλλον) τόσο για την ομάδα όσο και για τους εαυτούς τους. Στη συνέχεια θα το παρουσιάσουν στην ομάδα στην τελική τελετή και θα έχουν επίσης την ευκαιρία να μοιραστούν τα συναισθήματά τους προφορικά. Ο δάσκαλος θα ακολουθήσει την ίδια πορεία αλλά θα είναι ο τελευταίος που θα την παρουσιάσει στην τάξη.

ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό – Δεν υπάρχει σχετική.





**Ήπιο Άγχος (παράδειγμα) –** Όταν χάνεις ένα σχολικό βιβλίο ή όταν αργείς να φτάσεις στην τάξη.

**Ήπιο Άγχος (περίγραψε την εμπειρία σου) –\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Μέτριο Άγχος (παράδειγμα) –** Όταν σε σταματάνε σε ένα σημείο έλεγχο ή το να αποτυγχάνεις στην τάξη.

**Μέτριο Άγχος (περίγραψε την εμπειρία σου) –**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Υπερβολικό Άγχος (παράδειγμα) –** Το να έχει κατεδαφιστεί το σπίτι σου ή το να χάσεις ένα μέλος της οικογένειάς σου.

**Υπερβολικό Άγχος (περίγραψε την εμπειρία σου) –**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**





Ποιό είναι το Επίπεδο του Νου σου;

(Συναισθηματικό, Λογικό, Σοφό) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Πώς το ξέρεις; (Περίγραψε) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**Βήμα 1: S**LOWDOWN(επιβράδυνε)

Κάνε ένα διάλειμμα· χαλάρωσε το σώμα σου· κάνε μία σκέψη την φορά



**Βήμα 2: O**RIENT YOURSELF(προσανατολίσου)

Επανάφερε το νου και το σώμα σου στο εδώ και στο τώρα

**Βήμα 3: S**ELF-CHECK (αυτοέλεγχος)

Προσωπική στεναχώρια Αυτή την στιγμή αισθάνομαι . . .



**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Εντελώς ήρεμος Πιο στεναχωρημένος από ποτέ

Προσωπικός έλεγχος Αυτή την στιγμή είμαι . . .

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Εντελώς εντός ελέγχου Εντελώς εκτός ελέγχου



Ενσυνειδητότητα:

Σοφός Νους







**MOST – BASIC MODEL**

**(Adapted by Dr. Berger based on Lazarus, 1976; Lahad & Cohen, 1997)**





**MO: ΚινητικόST: Αίσθηση**

Εκτέλεση(Δραστηριοτήτων)Ενσυνειδητότητα

Εξάσκηση Αναπνοή

Παιχνίδι Χαλάρωση

Εργασία Εστίαση

**B: Πεποίθηση A: Επίδραση S: Κοινωνικό**

Στάσεις Συναισθήματα Υποστήριξη

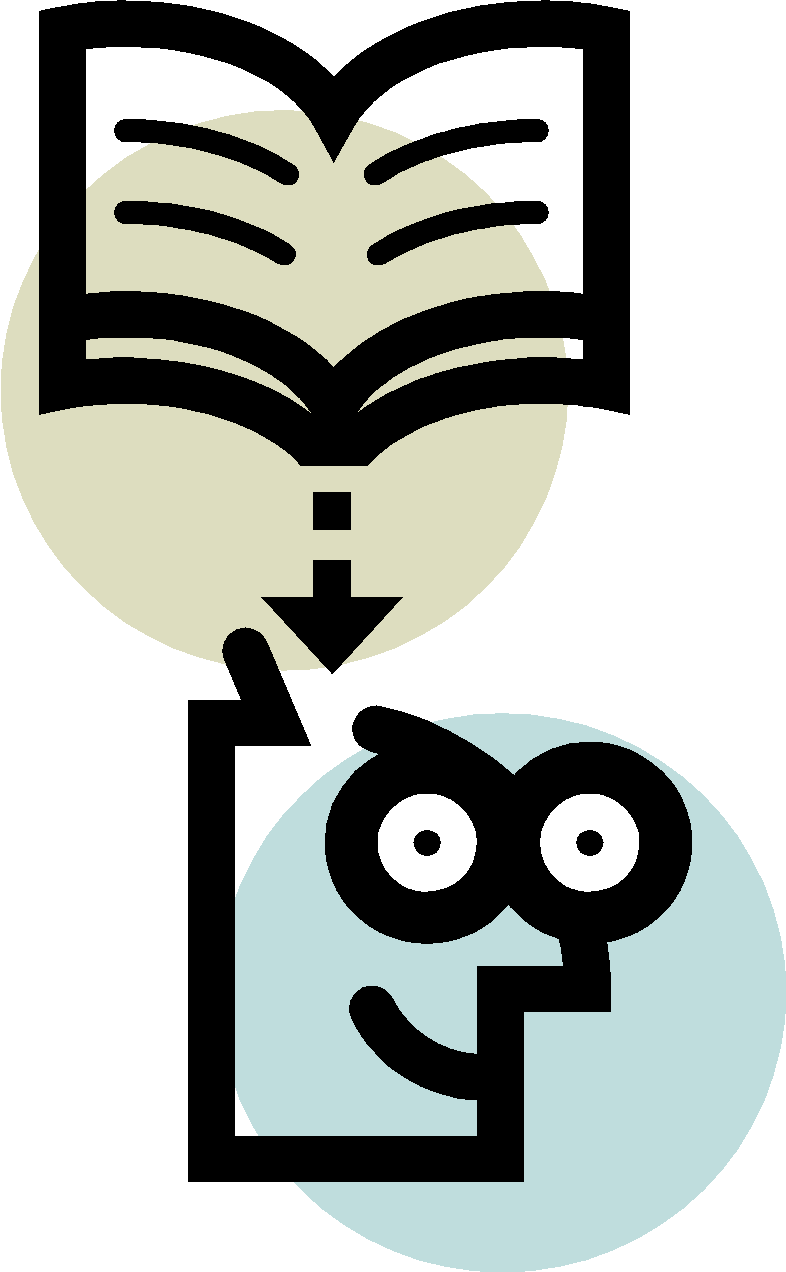
Πεποιθήσεις Έκφραση Βοήθεια

Αξίες Ενσυναίσθηση Κοινωνικές Δεξιότητες

Σημασία Ventilation Ομάδες

******

**I: Φαντασία C: Νόηση**

Δημιουργικότητα Γνώση 

Φαντασία Θετική Σκέψη

Φουτουριστική Στάση Ορθολογισμός

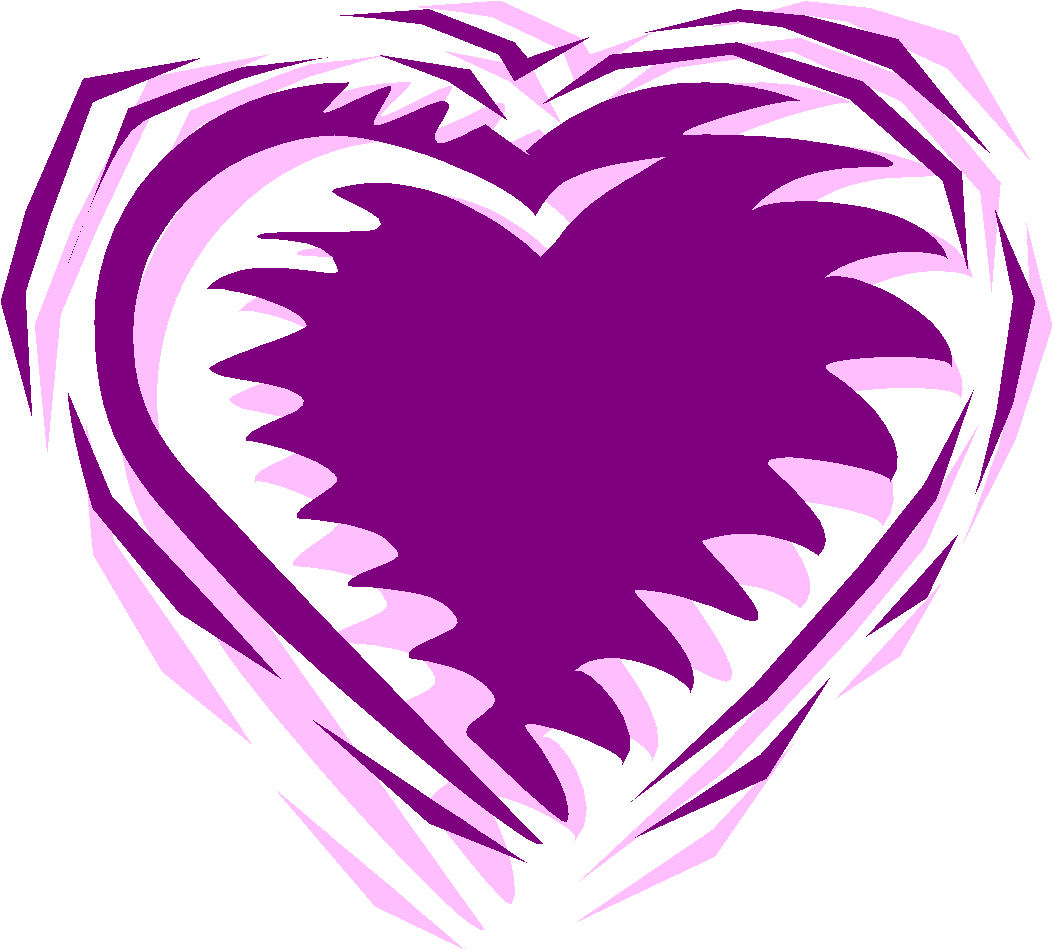
Συμβολισμοί Μεταφορές Επίλυση Προβλημάτων

*Άγχος =Το Σύστημα Συναγερμού του Σώματος* 



| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣ vs. ΑΓΧΟΣ & ΤΡΑΥΜΑ    ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ vs. ΝΙΩΘΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΣΜΕΝΟΣ |
| --- |

**ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ** **ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Χτυπά η Καρδιά 

Η Καρδιά Είναι Έτοιμη να σπάσει

Γρήγορη Αναπνοή Δύσπνοια, Νιώθεις να Σβήνεις

Σφίγγουν οι Μύες Νιώθεις ότι θα Εκραγούν οι Μύες

Fight or Flight oρ Freeze Υπερβολική Αντίδραση ή Παγώνεις

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

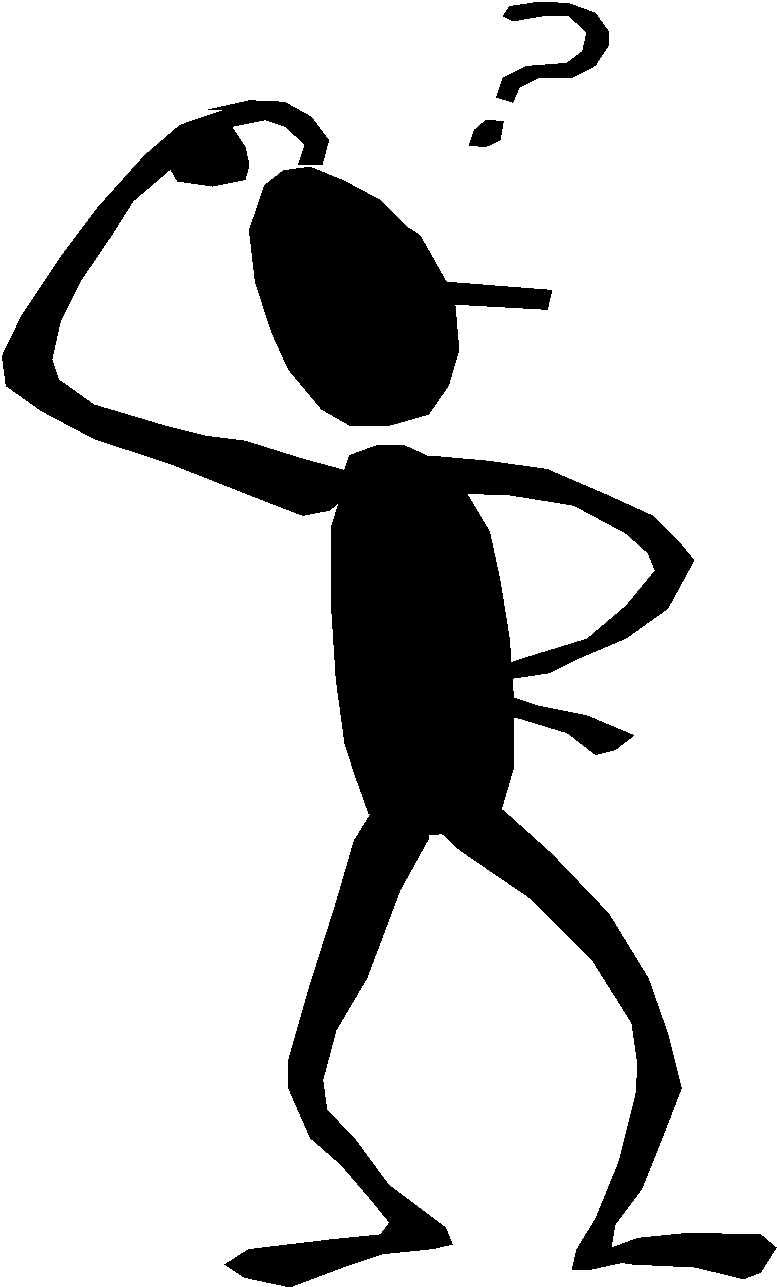
Ενθουσιασμένος ή Ανήσυχος Τρομαγμένος ή Τρομοκρατημένος

Ενοχλητικός, Κουρασμένος Εξαγριωμένος ή Επιθετικός

Θυμωμένος ή Τρομαγμένος Απελπισμένος ή Καταδικασμένος

Νιώθεις ότι έχεις τον Έλεγχο Αβοήθητος ή εκτός Ελέγχου

Νιώθεις Καλά με τον Εαυτό σου Ανάξιος σαν μία αποτυχία

**Σκέψεις Σκέψεις**

Βλέπεις και Σκέφτεσαι Καθαρά Μπερδεμένος, Πνευματικά Εξουθενωμένος

Ξεκάθαρες Αναμνήσεις Ανακατεμένες Αναμνήσεις

**Δράσεις Δράσεις**

Γρήγορη Αντίδραση Αυτόματα Αντανακλαστικά/Παγώνεις

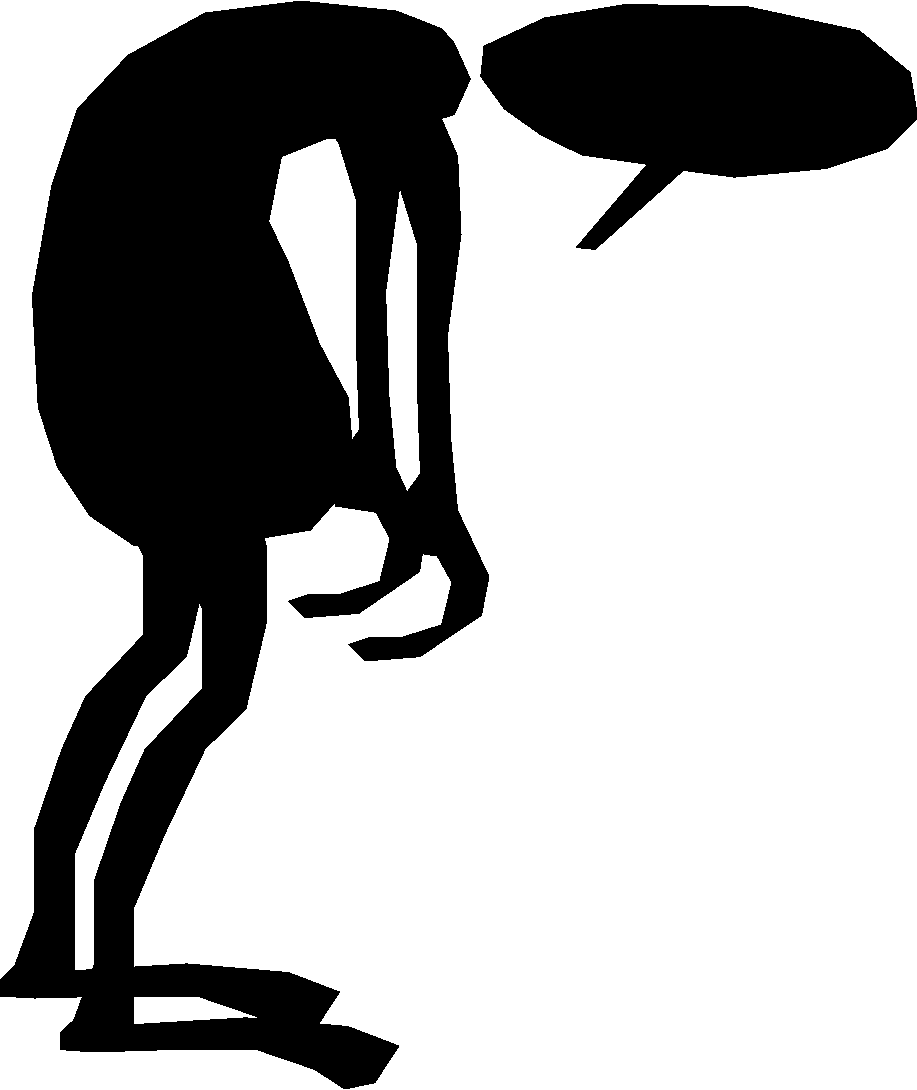
Αντιμετωπίζεις τα Προβλήματα Απεγνωσμένα αποφεύγεις τα Προβλήματα

Δέχεσαι Προκλήσεις Παίρνεις Ανόητα Ρίσκα 

Δημιουργείς Λύσεις Κάνεις Άνω Κάτω την Ζωή σου



| **ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ:**  **Όταν Το Μυαλό Σου Και Το Σώμα Σου Σταματούν** |
| --- |

***Κέντρο Σκέψης του Εγκεφάλου***





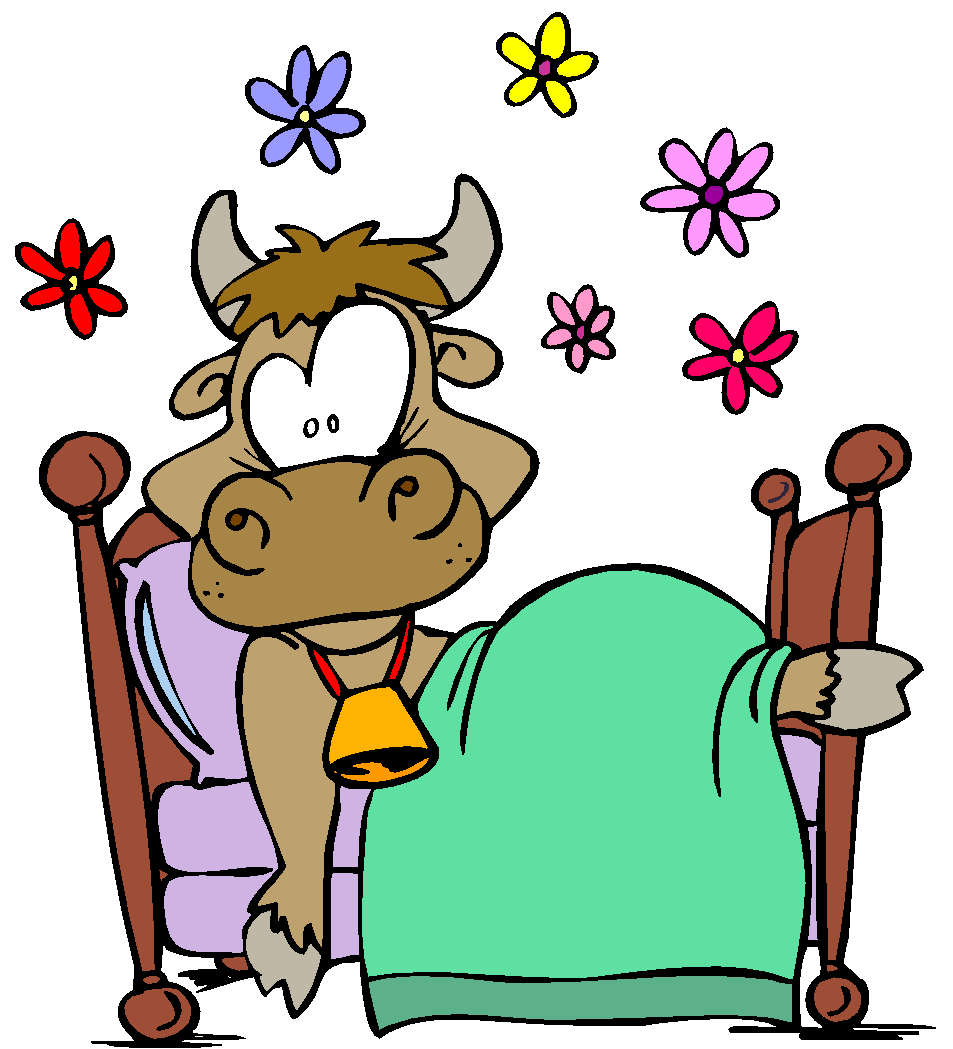
ΕΚΤΟΣ “**Αισθάνομαι μπερδεμένος, συναισθηματικά** 

**φορτισμένος και ηττημένος.”**

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



***Σύστημα Αρχειοθέτησης του Εγκεφάλου***







**ΣΦΑΛΜΑ Υπερφόρτωση & Τερματισμός Λειτουργίας**

**“Τίποτα δεν βγάζει νόημα.”**



***Σύστημα Συναγερμού του Εγκεφάλου***

ΚΟΚΚΙΝΟΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ: **Συνεχής Επιφυλακή**

**“Δεν μπορώ να σταματήσω να φοβάμαι.”**



***Νευρικό Σύστημα του Σώματος***





**Υπερβολική Συγκέντρωση Ανδρεναλίνης ή Ολική Κοπωση**

**Το Σώμα Δεν Μπορεί να Σταματήσει να Επιταχύνει ή**

**Σταματά να Λειτουργεί .**

**“Νιώθω εξιταρισμένος” Ή “Νιώθω ανίκανος**.”































**Άκαμπτες (κλειστές) σκέψεις**

Οι Άκαμπτες (κλειστές) σκέψεις ξεκινούν με προτάσεις όπως:

* **Πάντα…**
* **Ποτέ…**
* **Πρέπει/ είναι απαραίτητο**
* **Δεν έχω άλλη επιλογή πέρα από το να…**
* **Οπωσδήποτε…**
* **Είναι σωστό/λάθος…**
* **Κανένας**

Οι Άκαμπτες (κλειστές) σκέψεις οι οποίες συγκροτούνται κατά τη διάρκεια αγχωτικων/έντονων περιόδων μάς αναγκάζουν να αντιδράσουμε αντανακλαστικά, βάζοντάς μας, έτσι, σε μπελάδες.

| **Παραδειγμα** |
| --- |

**Ευέλικτες (ανοιχτές) σκεψεις**

Οι ευέλικτες (ανοιχτές) σκέψεις ξεκινούν με προτάσεις όπως:

* **Μερικές φορές είναι έτσι κι άλλες φορές αλλιώς…**
* **Μάλλον, ίσως**

**.Είναι πιθανό ότι…**

* **Παρόλο που…**
* **Το πιο πιθανό …**

Οι ευέλικτες σκέψεις οι οποίες συγκροτούνται κατά διάρκεια αγχωτικών περιόδων μάς αφήνουν χρόνο για να αναστοχαστούμε σχετικά με τις αντιδράσεις μας, δίνοντάς μας έτσι μια ευκαιρία να ανταποκριθούμε πιο κατάλληλα και αποτελεσματικά.

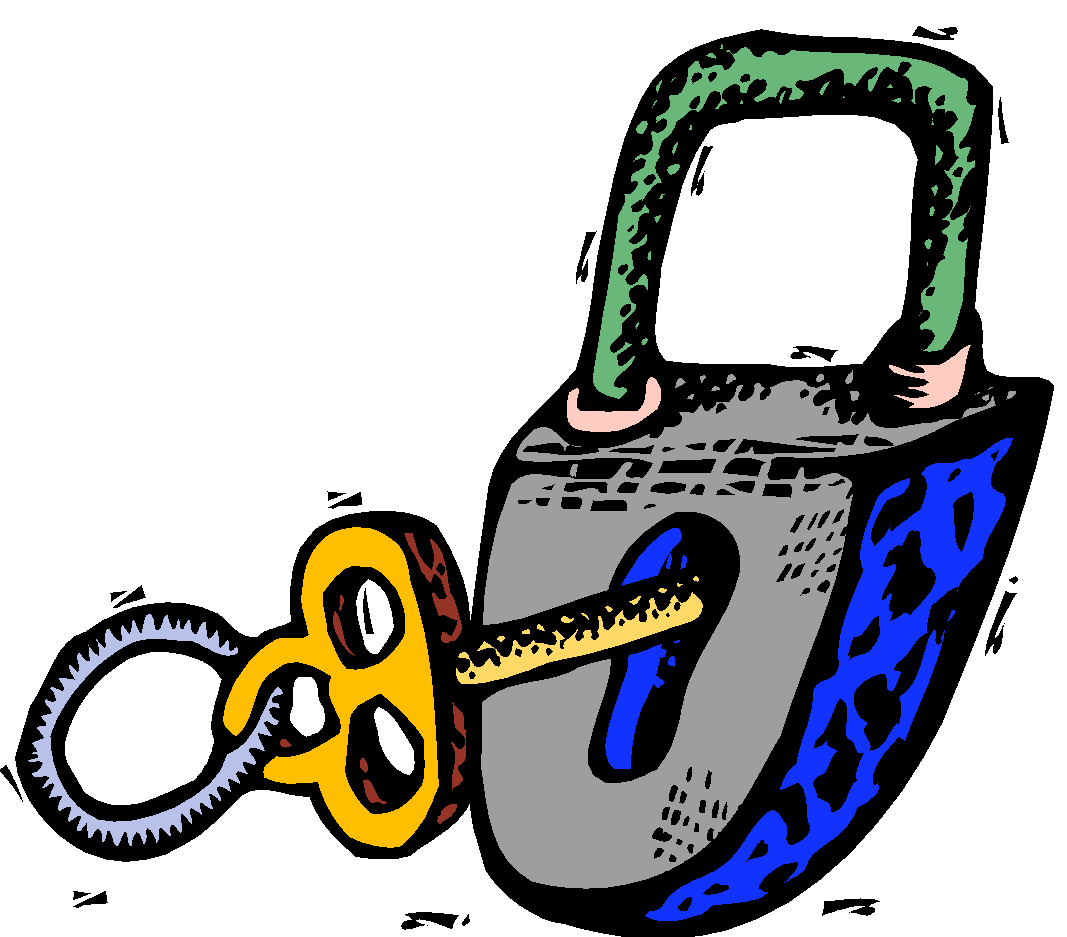
| **Παραδειγμα** |
| --- |





**Άκαμπτεςσκέψεις Ευέλικτες σκέψεις**

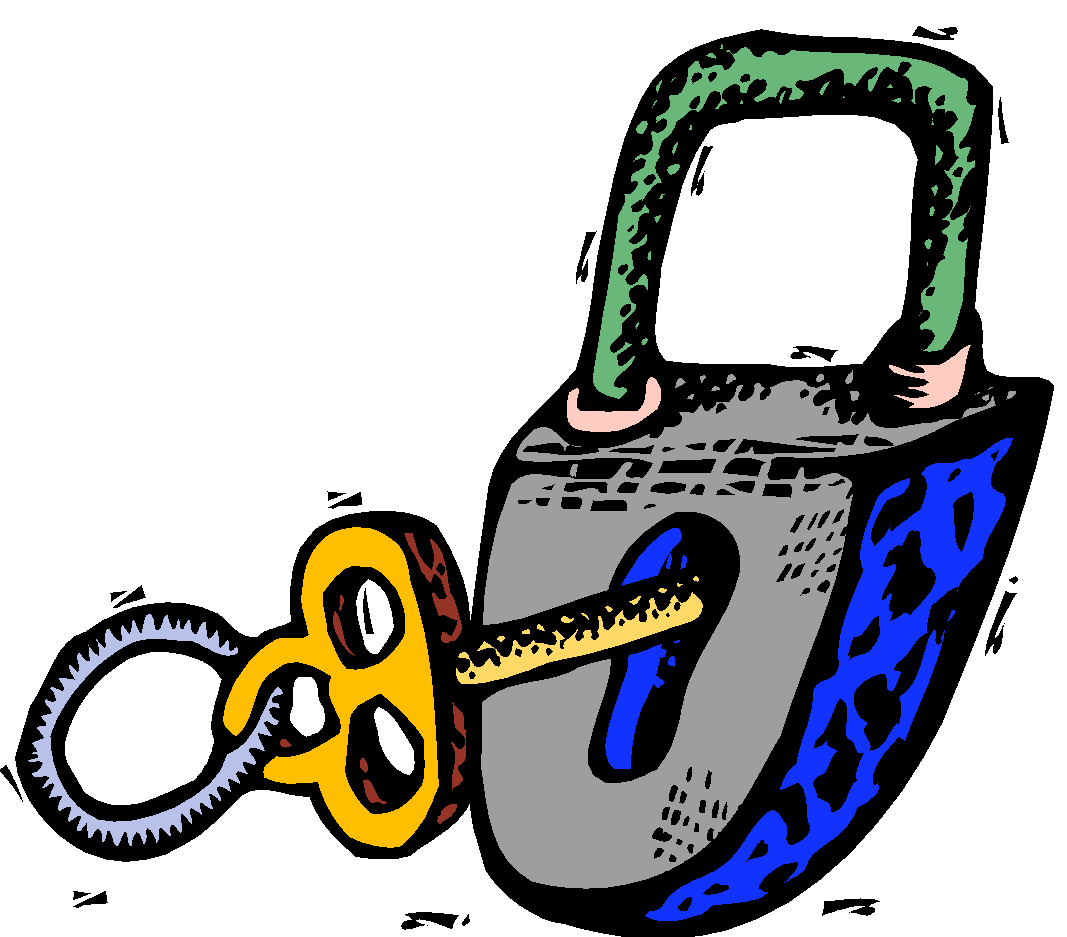
|  | **Πάντοτε** καταλήγω να χάνω! |
| --- | --- |
|  | Δεν με ακούν **ποτέ**! |
|  | Δεν βγαίνει σε καλό να είσαι ευγενικός! |
|  | **Κανείς** δεν με αγαπά πραγματικά! |
|  | Είμαι**εντελώς**άχρηστος! |
|  | **Όλα** χάθηκαν. Δεν υπάρχει ελπίδα! |
|  | Είμαι **ανάξιος**! |
|  | Δεν βγαίνει σε καλό να προσπαθείς! |
|  | Θα μείνω για **πάντα** μόνος! |
|  | **Δεν έχει σημασία** ό,τι και να κάνω... |





**Άκαμπτεςτοποθετήσεις Eυέλικτες τοποθετήσεις**

| **Μερικέςφορές** χάνω και άλλες τα πάω καλά.  Έτσι είναι η ζωή. | **Πάντοτε** καταλήγω να χάνω! |
| --- | --- |
| Συμβαίνει οι άνθρωποι να με **παρεξηγούν,** αλλά μερικές  φορές το κάνουν… | Δενμε ακούν**ποτέ**! |
| **Μερικές φορές** δεν επιβραβεύεσαι για την ευγένειά σου, αλλά κάποιες άλλες επιβραβεύεσαι… | Δεν βγαίνει σε καλό να είσαι ευγενικός! |
| Σε κάποιους ανθρώπους δεν αρέσω, **αλλά** σε **κάποιους** **άλλους** αρέσω.  Κανείς δεν είναι αρεστός από όλους. | **Κανείς** δεν με αγαπά πραγματικά! |
| **Ίσως** αποτύχω τώρα, αλλά είχα επιτυχίες στο παρελθόν και μπορώ να βρω ένα τρόπο να το καταφέρω ξανά. | Είμαι **εντελώς**άχρηστος! |
| Αν και φαίνεται πως τα πάντα χάθηκαν, **είναιπιθανό** τα πράγματα να αλλάξουν με τον καιρό. | **Τα πάντα** χάθηκαν. Δεν υπάρχει ελπίδα! |
| Ακόμα κι αν νιώθω ότι είμαι μια αποτυχία, πιθανόν θα τα καταφέρνω σε άλλους τομείς. | Είμαι **ανάξιος**! |
| **Κάποιες φορές** τα πράγματα δεν πάνε όπως θέλω,  άλλες φορές πετυχαίνω. | Δεν βγαίνει σε καλό να προσπαθείς! |
| **Αν και** είμαι μοναχικός τώρα,  τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν στο μέλλον. | Θαμείνωγια **πάντα** μόνος! |
| Αν προσπαθήσω **σκληρά**, **αρκετά** πράγματα μπορούν να αλλάξουν. | **Δενέχεισημασία** ό,τι και να κάνω... |



















**Αντιμετωπίζοντας το Θυμό - Διάγραμμα**

| **Πώς θα αντιδρούσες σήμερα;** | **Πώς συνήθιζες να αντιδράς;** | **Κατάσταση**  **Εξαγρίωσης** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



***ΛΙΣΤΑ ΑΠΟ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΥΣ***

| **Τι προκαλεί ηρεμία;** | **Τι προκαλεί φόβο;** |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Ήπιος Φόβος** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | **Μέτριος Φόβος** |
|  |  |  |
|  |  | **Υψηλός Φόβος** |
|  |  |  |
|  |  | **Υπερβολικός Φόβος** |
|  |  |  |
|  |  |  |