

Πρόγραμμα Youth Power

Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές

της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

www.youth-health.gr



Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής
Ιατρικής Ε.Ε.Ε.Ι.

www.youth-med.gr



Επιστημονική Επιμέλεια - Επιμέλεια Κειμένου

Άρτεμις Τσίτσικα, Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιστημονική Σύμβουλος

Σταυρούλα Παπαδάκου, Παιδιάτρος-Αναπτυξιολόγος, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής Ε.Ε.Ε.Ι.

Έρευνα - συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού

Σωτηρία Μακαρώνη, Ψυχολόγος Υγείας MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

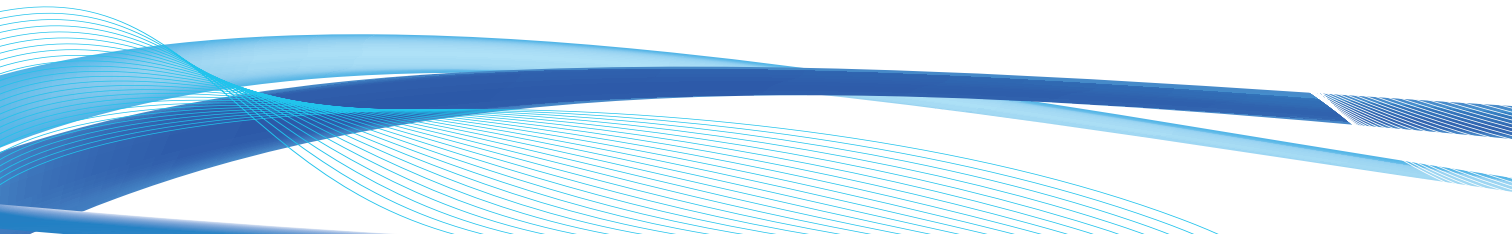
Ευαγγελία Σιαφαρικά, Εκπαιδευτικός, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Εικονογράφηση: Μάρω Αλεξάνδρου

Σχεδιασμός: Παναγιώτα Δημοπούλου

Παραγωγή: εκδόσεις Πεδίο

ISBN: 978-960-546-797-5



Λίγα λόγια για τους φορείς

Η **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)** της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», Πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα», στην οδό Μεσογείων, αριθμός 24.

Η λειτουργία της βασίζεται στις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για τις «φιλικές» προς τους εφήβους υπηρεσίες. Προσέρχονται έφηβοι (11-18 ετών) με οποιοδήποτε οργανικό ή ψυχοκοινωνικό αίτημα, μαθησιακές δυσκολίες ή/και για απλή συμβουλευτική, πρόληψη, σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμούς κ.λπ. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως επίσημο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.

Η Μ.Ε.Υ. υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία (σε μαθητές και γονείς) σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων (Μνημόνιο Συνεργασίας, Ιούνιος 2010 - επικαιροποίηση 8 Μαρτίου 2016), καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης φοιτητών, εκπαιδευτικών, ιατρών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με την ηλικία αυτή. Ετησίως, κάθε άνοιξη, πραγματοποιείται το «Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής - State of the Art Adolescent Medicine Course», με συμμετοχή πολλών επιστημόνων και εκπαιδευτικών, καθώς και διεθνή συμμετοχή. Παράλληλα, η Μ.Ε.Υ. έχει ερευνητική δραστηριότητα γύρω από τους βασικούς πυλώνες της εφηβικής υγείας (διατροφή και παρεκτροπές, σεξουαλική ζωή, ψυχική υγεία, εμβολιασμοί και πρόληψη, αθλητισμός). Υπάρχουν συνεργασίες με φορείς της χώρας, ευρωπαϊκούς φορείς και εκπαιδευτικά ιδρύματα ανά τον κόσμο προκειμένου όλα τα προγράμματα να συντονίζονται με τις διεθνείς κατευθυντήριες αρχές για τους νέους.

Έως σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί τρία ευρωπαϊκά ερευνητικά/εκπαιδευτικά προγράμματα και ένα πρόγραμμα στρατηγικού πλαισίου αναφοράς (Ε.Σ.Π.Α.). Τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου έχουν ανακοινωθεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια και έχουν αποσπάσει 13 επιστημονικά βραβεία.

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια **Μαρίζα Τσολιά**

Επιστημονική Υπεύθυνος: Επικ. Καθηγήτρια **Άρτεμις Τσίτσικα**

Η **Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)** ιδρύθηκε το 1992, με ιδρυτικό πρόεδρο τον καθηγητή Γεώργιο Μαραγκό, με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τους Έλληνες ειδικούς και εκπαιδευτικούς στην ιδιαιτερότητα της φροντίδας των εφήβων.

Όραμα της εταιρείας είναι η δημιουργία εξωτερικών ιατρείων, θαλάμων για εφήβους και συμβουλευτικών σταθμών γενικής εφηβικής ιατρικής, καθώς και η εκπαίδευση σε θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας μέσω προγραμμάτων στο σχολείο και ενημέρωσης γονεών.

Η Ε.Ε.Ε.Ι. στοχεύει στη σφαιρική και καθολική αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας των εφήβων και στη σπουδαιότητα της πρόληψης. Οι ειδικοί και εκπαιδευτικοί, που βρίσκονται κοντά στα παιδιά από τα πρώτα τους χρόνια, έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τις ανάγκες τους, να ενημερώνουν και να μπορούν να καθοδηγούν ορθά έως και την ενηλικίωση. Έτσι, το πέρασμα από την παιδική ηλικία και την εφηβεία στην ενήλικη ζωή θα είναι όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο.

Η Εταιρεία προσδοκά στη συμμετοχή της επιστημονικής και εκπαιδευτικής κοινότητας προκειμένου να συνεχίσει να κάνει πράξη το όραμά της. Για την υλοποίηση των στόχων της η Ε.Ε.Ε.Ι πραγματοποιεί επιστημονικές ημερίδες (διαλέξεις), μετεκπαιδευτικά φροντιστήρια, βιβλιογραφικές ενημερώσεις, συνεντεύξεις και διαβήματα στους αρμόδιους φορείς.

Καλεί, λοιπόν, όλους τους ενδιαφερόμενους (επιστήμονες, εκπαιδευτικούς, γονείς και την πολιτεία) να συμβάλουν στην πραγμάτωση των προαναφερόμενων στόχων.

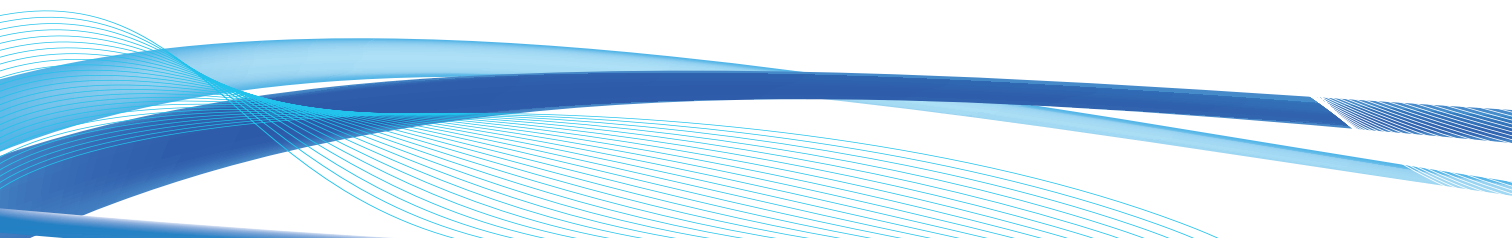
Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)
Πρόεδρος: **Σταυρούλα Παπαδάκου**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σύνοψη εγχειριδίου 7

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ YOUTH POWER

1.	Θεωρητικό υπόβαθρο των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου	11
2.	Η πρόληψη των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου	17
3.	Οι δύο πυλώνες του προγράμματος Youth Power	20
4.	Σκεπτικό του προγράμματος Youth Power	26
5.	Περιγραφή του προγράμματος Youth Power.....	27
	1η Θεματική Ενότητα: «Γνωρίζοντας το Πρόγραμμα Youth Power»	41
	2η Θεματική Ενότητα: «Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού»	53
	3η Θεματική Ενότητα: «Μήνυμα στο μπουκάλι»	69
	4η Θεματική Ενότητα: «Παίζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;».....	79
	5η Θεματική Ενότητα: «Δικτυωμένοι; Ναι! Κολλημένοι; Όχι!»	93
	6η Θεματική Ενότητα: «Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι»	107
	7η Θεματική Ενότητα: «Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν»	117
	8η Θεματική Ενότητα: «Διεκδικώ το μέλλον».....	133
	Ευχαριστίες	147



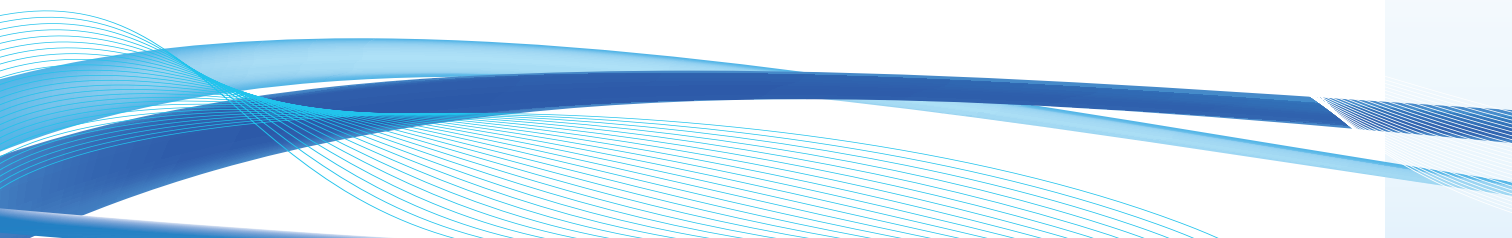
Σύνοψη εγχειριδίου

Στο παρόν εγχειρίδιο παρουσιάζεται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **Youth Power**, το οποίο αποτελεί μια ολοκληρωμένη παρέμβαση πρόληψης συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και απευθύνεται σε παιδιά που βρίσκονται στην προεφηβεία. Το παιδαγωγικό και επιστημονικό του πλαίσιο βασίζεται στο μοντέλο **Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής** (Life Skills) και στις αρχές της **Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης** (Social & Emotional Learning).

Το πρόγραμμα αυτό έχει στόχο, μέσω της βιωματικής προσέγγισης, να βοηθήσει τους συμμετέχοντες μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού να αποκτήσουν **γνώσεις** σχετικά με μια πλειάδα συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, όπως **εξαρτησιογόνες ουσίες & εξαρτητικές συμπεριφορές** (κάπνισμα, αλκοόλ, παθολογική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια), **διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου** και **σχολικός εκφοβισμός**, και παράλληλα να τους δώσει τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους θωρακίσουν ψυχικά απέναντι στις παραπάνω προκλήσεις.

Το Youth Power περιλαμβάνει υλικά κατάλληλα διαμορφωμένα όχι μόνο για τους εκπαιδευτικούς-συντονιστές που θα το εφαρμόσουν, αλλά και για τους μαθητές (τετράδιο για τον μαθητή) και τους γονείς.

Το εγχειρίδιο «Youth Power» για τον εκπαιδευτικό-συντονιστή είναι διαρθρωμένο σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο του προγράμματος μαζί με το σκεπτικό συγκρότησης, τους στόχους και το περιεχόμενό του. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται με αναλυτικές οδηγίες τα βιωματικά εργαστήρια με έναν τρόπο που αφενός ελαχιστοποιεί τον χρόνο προετοιμασίας του εκπαιδευτικού και αφετέρου του δίνει όλες τις πληροφορίες, θεωρητικές και πρακτικές, που χρειάζεται ώστε να νιώθει επαρκής και ασφαλής για να εφαρμόσει το πρόγραμμα.



**Θεωρητικό και
παιδαγωγικό πλαίσιο
του προγράμματος
Youth Power**



1

Θεωρητικό υπόβαθρο των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου

1.1. Εισαγωγή

Παρόλο που οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου δεν περιορίζονται σε μία μόνο αναπτυξιακή περίοδο της ζωής, η εφηβεία έχει εξαιρετικά μεγάλη σημασία, καθώς οι συμπεριφορές αυτές ξεκινούν και σε αρκετές περιπτώσεις εγκαθίστανται σε αυτή την αναπτυξιακή φάση.

Η εφηβεία είναι η τελευταία φάση της ανάπτυξης στην πορεία του ατόμου προς την ωριμότητα και σηματοδοτείται από ένα πλήθος σημαντικών αλλαγών – σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και πνευματικών. Ο έφηβος αρχίζει να αναπτύσσει τη συλλογιστική του ικανότητα, διαμορφώνει το προσωπικό του σύστημα αξιών, διαφοροποιεί την ηθική του κρίση και αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται τόσο με τους συνομηλίκους του όσο και με τους ενήλικες. Είναι η περίοδος κατά την οποία ο νέος άνθρωπος προσπαθεί, μέσα από τη διαδικασία της αναζήτησης του εαυτού του, να αυτονομηθεί και να ενηλικιωθεί. Σηματοδοτεί, με άλλα λόγια, το πέρασμα από τον κόσμο του παιδιού στον κόσμο των ενηλίκων.

Ηλικιακά η εφηβεία οριοθετείται ως εξής: **11ο-19ο έτος** σύμφωνα με τον *Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας* και **11ο-21ο έτος** σύμφωνα με την *Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία*. Στις κοινωνίες των περισσότερων χωρών το ανώτερο ηλικιακό όριο μετά το οποίο το άτομο αντιμετωπίζεται νομικά ως ενήλικας είναι τα 18 έτη. Διακρίνονται τρία αναπτυξιακά στάδια κατά τη διάρκεια της εφηβείας: η **πρώτη εφηβεία**: 11-14 ετών, η **μέση εφηβεία**: 15-17 ετών και η **όψιμη εφηβεία**: > 17 ετών. Τα ορόσημα της ανάπτυξης του εφήβου κατά τις ηλικιακές αυτές περιόδους περιλαμβάνουν τη σωματική, σεξουαλική, γνωστική και ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη.

Οι έφηβοι σήμερα αποτελούν μια σημαντική κοινωνικοδημογραφική δύναμη, δεδομένου ότι αντιπροσωπεύουν το ένα πέμπτο του παγκόσμιου πληθυσμού, δηλαδή 1,2 δισεκατομμύρια άτομα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας, το 2011 οι έφηβοι ηλικίας 11-14 στην Ελλάδα υπολογίζονταν στους 1.576.500, αποτελώντας το 14,4% του συνολικού ελληνικού πληθυσμού. Παρά το γεγονός ότι οι έφηβοι θεωρούνται μια υγιής ηλικιακή ομάδα, φαίνεται ότι η υγεία τους, ειδικά στις βιομηχανικές χώρες, απειλείται κυρίως από συμπεριφορικούς παράγοντες που σχετίζονται με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (αυτοκινητικά ατυχήματα, αυτοκτονίες, βία, χρήση ουσιών κτλ.).

Η εφηβεία, συνεπώς, αποτελεί μια πλατφόρμα για ευκαιρίες αλλά και για κινδύνους. Παρέχει ένα παράθυρο ευκαιρίας προκειμένου να τεθούν οι βάσεις για μια υγιή και παραγωγική ενήλικη ζωή και να μειωθούν οι πιθανότητες ανάδυσης προβλημάτων κατά τα επόμενα χρόνια μέσα από την υιοθέτηση λειτουργικών συμπεριφορών και στάσεων. Ταυτόχρονα και αναπόφευκτα είναι μια περίοδος έκθεσης σε κινδύνους: μπορεί να εμφανιστούν προβλήματα υγείας με άμεσα σοβαρές συνέπειες ή να εκδηλωθούν προβληματικές συμπεριφορές που μελλοντικά θα έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

1.2. Ποιες είναι οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου;

Οι Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου (Σ.Υ.Κ.) γίνονται αντιληπτές ως οι συμπεριφορές που έχουν ανεπιθύμητες συνέπειες και συνοδεύονται από την πιθανότητα βλάβης ή απώλειας. Παρά το γεγονός ότι στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει σαφής συμφωνία για τον ορισμό τους ή για τα βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται στην έννοια της επικίνδυνης συμπεριφοράς, είναι γενικά αποδεκτό ότι τέτοιες συμπεριφορές σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με επιπτώσεις στην υγεία και την ευεξία.

Οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, λοιπόν, επηρεάζουν αρνητικά τη συνολική ανάπτυξη και ευημερία των παιδιών και των εφήβων ή/και θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν τις μελλοντικές επιτυχίες και την ανάπτυξή τους. Αυτή η θεώρηση αναφέρεται σε συμπεριφορές που προκαλούν άμεση σωματική βλάβη (π.χ. βιαιοπραγίες), καθώς και σε συμπεριφορές με συσσωρευτικές αρνητικές συνέπειες (π.χ. χρήση ουσιών). Η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά μπορεί επίσης να επηρεάσει τους εφήβους διαταράσσοντας τη φυσιολογική τους ανάπτυξη ή παρεμποδίζοντας τη συμμετοχή τους σε εμπειρίες «τυπικές» για την ηλικία τους. Για παράδειγμα, μια εφηβική εγκυμοσύνη μπορεί να εμποδίσει έναν έφηβο ή μια έφηβη να βιώσει φυσιολογικές και αναμενόμενες εμπειρίες της ηλικίας του/της (π.χ. την αποφοίτησή του από το σχολείο ή την ανάπτυξη στενών σχέσεων με τους συνομηλίκους της).

1.3. Τύποι συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στην εφηβεία

Σε αυτή την κατηγορία συμπεριφορών εντάσσονται το κάπνισμα, η χρήση παράνομων ουσιών, η κατανάλωση αλκοόλ, η βία και η παραβατικότητα, οι ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές (διατροφικές διαταραχές, ανθυγιεινή διατροφή), η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα, η μειωμένη προσωπική ασφάλεια (επικίνδυνη οδήγηση, μη χρήση ζώνης, οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ), η ριψοκίνδυνη σε-

ξουαλική συμπεριφορά (πρώιμη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, ανεπαρκής αντισύλληψη και προφύλαξη, πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι κτλ.), η κατάχρηση του διαδικτύου, η αυτοκτονικότητα κ.ά.

Πίνακας 1. Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου στην εφηβεία

Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου	
Χρήση ουσιών	Χρήση & κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών, αλκοόλ, καπνού κτλ.
Τυχερά παιχνίδια και στοιχηματισμός	Παθολογική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια, και στοιχηματισμός (π.χ. προσωπικές προκλήσεις των παιδιών μεταξύ τους κτλ.)
Διαδίκτυο	Κατάχρηση, cyberbullying, υπερβολική ενασχόληση με παιχνίδια, τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο
Διατροφή και σωματική δραστηριότητα	Διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία), παχυσαρκία, ανθυγιεινή διατροφή, ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα
Βία και τραυματισμοί	Επικίνδυνη οδήγηση, μη χρήση ζώνης και κράνους, οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, οδήγηση μοτοσυκλέτας, εκφοβισμός, επιθετικότητα, αυτοκτονικότητα και αυτοτραυματισμοί
Σεξουαλική συμπεριφορά	Πρώιμη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, ανεπαρκής αντισύλληψη και προφύλαξη, πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι

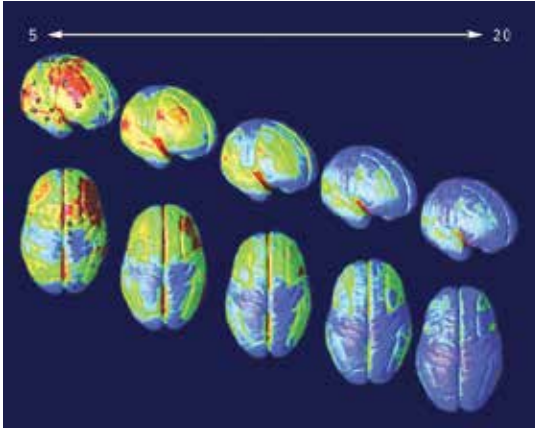
Οι παραπάνω συμπεριφορές αποτελούν παράγοντες κινδύνου, συνδέονται με ένα πλήθος αρνητικών συνεπειών σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, και έχουν ιδιαίτερο κόστος για τα άτομα, τις οικογένειές τους και την ευρύτερη κοινωνία.

Για τους στόχους του προγράμματος **Youth Power** θα εστιάσουμε στις παρακάτω συμπεριφορές υψηλού κινδύνου:

εξαρτησιογόνες ουσίες και εξαρτητικές συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες, ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια), διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και σχολικό εκφοβισμό.

1.4. Το αναπτυξιακό πλαίσιο των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και η λειτουργία τους

Η εφηβεία είναι μια πολύ ευαίσθητη περίοδος ανάπτυξης που χαρακτηρίζεται από εγκεφαλικές αλλαγές, υψηλά επίπεδα συναισθηματισμού, παρορμητικότητα και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου αναδύονται κυρίως σε αυτή την αναπτυξιακή φάση – περισσότερο από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο στη ζωή του ανθρώπου.



Εικόνα 1. Εγκεφαλική ανάπτυξη σε υγιή παιδιά και εφήβους ηλικίας 5-20 ετών

Η πλαστικότητα του εφηβικού εγκεφάλου μαζί με τα σχετικά ανώριμα νευροσυμπεριφορικά συστήματα που απαιτούνται για τον αυτοέλεγχο και τη ρύθμιση του συναισθήματος συνδέονται με αυξημένη επιρρέπεια στην εμφάνιση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Σύμφωνα με απεικονιστικές μελέτες, ο εγκέφαλος δεν ολοκληρώνει την πλήρη ανάπτυξή του στην εφηβεία, αλλά η ωρίμανσή του συνεχίζεται μέχρι το 25ο έτος.

Μία από τις τελευταίες περιοχές του εγκεφάλου που ωριμάζουν είναι ο *προμετωπιαίος φλοιός*, που βρίσκεται ακριβώς πίσω από το μέτωπο. Μερικές φορές αποκαλείται και έδρα της «νηφάλιας δεύτερης σκέψης». Πρόκειται για την περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τη σύνθετη επεξεργασία των πληροφοριών, από τη λήψη αποφάσεων έως τον έλεγχο των παρορμήσεων, διαβλέποντας τις συνέπειες των πράξεών μας, μέχρι τον καθορισμό στόχων και σχεδίων. Ένας αναπτυσσόμενος προμετωπιαίος φλοιός συμβάλλει στην κακή κρίση και στις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Είναι, όπως πολύ επιτυχημένα τον χαρακτηρίζει ο καθηγητής αναπτυξιακής ψυχολογίας Laurence Steinberg, σαν «ο εφηβικός εγκέφαλος να έχει έναν πολύ καλά ανεπτυγμένο επιταχυντή, αλλά ένα μερικώς ανεπτυγμένο σύστημα φρένων».

Ενώ, λοιπόν, οι έφηβοι φαίνεται να διαθέτουν τις ικανότητες λογικής σκέψης, επεξεργασίας πληροφοριών και αντίληψης και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και ορθής εκτίμησης της πιθανότητας να είναι επιβλαβής μια συμπεριφορά, αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στα οφέλη που μπορεί να έχουν και επιζητούν τη βραχυπρόθεσμη ανταμοιβή/ευχαρίστηση (sensation seeking). Οι έφηβοι είναι πιο ευαίσθητοι στην επιβράβευση που προέρχεται από τους συνομηλίκους τους, όπως

επίσης είναι περισσότερο ανθεκτικοί στη βίωση των αρνητικών συνεπειών της χρήσης ουσιών (π.χ. hangovers) συγκριτικά με τους ενήλικες.

Αρκετές φορές επίσης, προκειμένου να κερδίσουν την αποδοχή των συνομηλίκων τους ή να αποφύγουν την απόρριψη, μπορεί να πάρουν ρίσκα τα οποία ακόμη και οι ίδιοι αξιολογούν ως πολύ επικίνδυνα.

Το πλαίσιο της λήψης αυτών των αποφάσεων, συνεπώς, έχει μεγάλη σημασία. Ένας έφηβος που σκέφτεται, για παράδειγμα, να πιει αλκοόλ μπορεί να αποφασίσει να μην το κάνει αν οι φίλοι του αποδοκιμάζουν την κατανάλωση αλκοόλ. Έτσι, η αίσθηση ή η εκτίμηση του κινδύνου συσχετίζεται με ερεθίσματα και μηνύματα προερχόμενα από το πλαίσιο που περιβάλλει τον έφηβο, οπότε και ποικίλλει ανάλογα με τους συσχετισμούς και τις αναμνήσεις που πυροδοτούνται από την εκάστοτε κατάσταση. Αν, λοιπόν, για παράδειγμα, το πλαίσιο ή το περιβάλλον δεν κινητοποιεί τον έφηβο να σκεφτεί τις αρχές και τις αξίες του, δεν είναι βέβαιο ότι θα τις ενσωματώσει και στις αποφάσεις του. Η επιθυμία του εφήβου να πειραματιστεί και να δοκιμάσει νέες συμπεριφορές εμπεριέχει ένα στοιχείο απόπειρας να είναι δημοφιλής και αποδεκτός από τους συνομηλίκους του, να διαμορφώσει την ταυτότητά του και να αναπτύξει μια αίσθηση αυτονομίας, ανεξαρτησίας και ωριμότητας.

Οι έφηβοι μέσα από τον πειραματισμό με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές δοκιμάζουν νέες δεξιότητες λήψης αποφάσεων, θέτουν σε αμφισβήτηση τους κανόνες και τις αξίες της συμβατικής εξουσίας και αναπτύσσουν ρεαλιστικές εκτιμήσεις του εαυτού τους, των άλλων γύρω τους και του κόσμου συνολικά.

Με λίγα λόγια, το ρίσκο δεν οδηγεί πάντα σε αρνητικά αποτελέσματα. Ορισμένοι αναπτυξιακοί σταθμοί της εφηβείας, όπως είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας, η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και η καλλιέργεια λειτουργικών ρομαντικών και φιλικών σχέσεων, απαιτούν από τον έφηβο να πάρει κάποια ρίσκα. Υπό αυτό το πρίσμα, η ανάληψη κινδύνων μπορεί να έχει πραγματικά οφέλη, αφού είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μια πιο ασφαλή αίσθηση του εαυτού, αληθινές φιλίες και αγάπη. Το ρίσκο μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να γίνουν πιο ανθεκτικοί, αφού μέσω της αντιμετώπισης των προκλήσεων μαθαίνουν να ανακαλύπτουν τις δυνατότητές τους και να κινητοποιούν τις προσωπικές τους εφεδρείες. Επομένως, όταν δεν τίθεται θέμα επικινδυνότητας, οι περισσότεροι ειδικοί αντιμετωπίζουν τον πειραματισμό των εφήβων και την εξερεύνηση του περιβάλλοντος ως αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξης μιας υγιούς και εξατομικευμένης αίσθησης εαυτού.

Επομένως, όλοι οι τρόποι με τους οποίους αναπτύσσονται οι έφηβοι –νοητικά, σωματικά, κοινωνικά, συναισθηματικά– τους προετοιμάζουν για να πειραματιστούν με νέες συμπεριφορές, καθώς μεταβαίνουν από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Ο ρόλος των ριψοκίνδυνων συμπεριφορών είναι κομβικής σημασίας για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και ωρίμανση των εφήβων. Το ζητούμενο για τους επαγγελματίες υγείας, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, λοιπόν, δεν είναι πώς

θα εξαλείψουμε την ανάγκη τους για αυτές τις συμπεριφορές, αλλά πώς θα τους παρουσιάσουμε εναλλακτικές προτάσεις που θα τους δίνουν την ίδια ικανοποίηση, και πώς θα τους βοηθήσουμε να κατακτήσουν τους αναπτυξιακούς τους στόχους.

Βιβλιογραφικές παραπομπές ενότητας

- Γενική Γραμματεία Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας. Απογραφή πληθυσμού 2011. <http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE>.
- Μανιαδάκη, Κ. (2014). «Αναπτυξιακή Ψυχολογία. Ενότητα 13: Η Γνωστική και Ψυχοκοινωνική Ανάπτυξη στην Εφηβική Ηλικία». Έκδοση: 1.0. Αθήνα. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: ocp.teiath.gr.
- Τσίτσικα, Ά. (2005). «Επιτήρηση της υγείας των εφήβων. 38η Θεραπευτική Ενημέρωση», *Δελτίο Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών*, 52(3): 242-250.
- Τσίτσικα, Ά., & Χρούσος, Γ. (2005). Η υγεία της εφηβικής ηλικίας ως προτεραιότητα της σύγχρονης ιατρικής πραγματικότητας. *Δελτίο Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών*, 52(4): 370-375.
- Τσίτσικα, Ά., & Κωνσταντόπουλος, Α. (2011). «Η ανάπτυξη του εφήβου (σωματική, γνωστική, ψυχοκοινωνική)». Στο *Εφηβεία: η ηλικία των μεταβολών και των δυνατοτήτων*, Τόμος 1, Κεφ. 2, σσ. 33-38. Αθήνα: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Τσίτσικα, Ά., Γιωτάκος, Ο. (βασισμένο σε κείμενο του Martin Herbert) (2016). «Τα συναισθηματικά προβλήματα της εφηβείας». Στο *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*, σσ. 65-86. Αθήνα: Πεδίο.
- Τσίτσικα, Ά., Τζαβέλα, Ε. (2016). «Χρήση τεχνολογίας και κοινωνικών δικτύων στην εφηβεία». Στο *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*, σσ. 155-182. Αθήνα: Πεδίο.
- Τσίτσικα, Ά., Μπακούλα, Χ. & Γιωτάκος, Ο. (βασισμένο σε κείμενο του Martin Herbert) (2016). «Η φύση της εφηβείας». Στο *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*, σσ. 21-42. Αθήνα: Πεδίο.
- American Psychological Association (APA). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*.
- Blum, R.W. (2009). Young people: not as healthy as they seem. *Lancet*, 374: 853-54.
- Chick, C. F. & Reyna, V. F. (2012). A fuzzy trace theory of adolescent risk taking: Beyond self-control and sensation seeking. In V. Reyna, S. Chapman, M. Dougherty, & J. Confrey (Eds.), *The Adolescent Brain* (pp. 379-428). Washington, DC: American Psychological Association.
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021: 77-85.
- Gogtay, N., Giedd, J.N., et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101 (21): 8174-8179.
- Griffin, K.W., & Botvin, G.J. (2010). Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(3): 505-26.

- Institute of Medicine & National Research Council (2011). *The science of adolescent risk-taking: Workshop report*. Committee on the Science of Adolescence. Washington, DC: The National Academies Press.
- Patton, G. C., Coffey, C., Sawyer, S. M., et al. (2009). Global patterns of mortality in young people: a systematic analysis of population health data. *Lancet*, 374: 881-92.
- Richter, M. (2010). Risk Behaviour in Adolescence. Patterns, Determinants and Consequences. Heidelberg: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: new perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2): 55-9.
- WHO Department of Child and Adolescent Health and Development (2014). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. Geneva: World Health Organization.
- Willoughby, T., Chalmers, H., Busseri, M. A., Bosacki, S., Dupont, D., Marini, Z., Woloshyn, V. (2007). Adolescent non-involvement in multiple risk behaviors: An indicator of successful development? *Applied Development Science*, 11(2): 89-103.

2

Η πρόληψη των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου

17

2.1. Οι στόχοι της πρόληψης

Τα τελευταία 40 χρόνια παρατηρείται μεγάλο ενδιαφέρον στην επιστημονική βιβλιογραφία για τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου των παιδιών, οι οποίες αναδεικνύονται ως ένα ξεχωριστό επιστημονικό γνωστικό αντικείμενο. Οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου απασχολούν ιδιαίτερα επιστήμονες και ειδικούς της δημόσιας υγείας, τόσο σε επίπεδο θεωρίας και θεωρητικών μοντέλων όσο και σε επίπεδο σχεδιασμού των παρεμβάσεων και αποτελεσματικότητάς τους.

Ανάμεσα στις πιο σημαντικές εξελίξεις, τόσο στη θεωρία όσο και στην πρακτική εφαρμογή για την πρόληψη των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και ειδικότερα των εξαρτήσεων, **ήταν η επικέντρωση στους παράγοντες κινδύνου και στους παράγοντες προστασίας ως ένα περιγραφικό και προγνωστικό εννοιολογικό πλαίσιο**. Όσο πιο πολλούς παράγοντες κινδύνου αντιμετωπίζει ένα παιδί ή ένας έφηβος, τόσο πιθανότερο είναι να βιώσει προβλήματα ή να εμφανίσει ριψοκίνδυνες συμπεριφορές μεγαλώνοντας. Οι ερευνητές έχουν εδώ και χρόνια καταλήξει στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερο μειώνουμε τους παράγοντες κινδύνου και αντίστοιχα ενισχύουμε τους προστατευτικούς παράγοντες, τόσο λιγότερο θα εμφανίσει ο έφηβος ψυχοκοινωνικά προβλήματα στο μέλλον.

Υπό αυτό το πρίσμα, η πρόληψη είναι η προαγωγή εποικοδομητικών και λειτουργικών τρόπων ζωής, κανόνων και σχέσεων που έχουν στόχο να αποδυναμώσουν ριψοκίνδυνες και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στάσεις και αξίες που οδηγούν σε ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

2.2. Παρεμβάσεις πρόληψης στη σχολική κοινότητα

Τα τελευταία χρόνια το σχολικό πλαίσιο έχει γίνει το επίκεντρο των προσπαθειών πρόληψης των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στους νέους μέσα από προγράμματα Αγωγής Υγείας.

Η σχολική Αγωγή Υγείας αποτελεί ένα πολυθεματικό και διεπιστημονικό γνωστικό αντικείμενο, το εύρος του οποίου εκτείνεται στο σύνολο των θεμάτων που αφορούν τη σωματική και ψυχική υγεία, με απώτερο στόχο όχι μόνο την απόκτηση από τους μαθητές βασικών γνώσεων γύρω από τα θέματα αυτά, αλλά κυρίως τη δόμηση και την καλλιέργεια υγιών στάσεων και πρακτικών ζωής. Είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και εφαρμόζει προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης. Έτσι έχει τη μοναδική ευκαιρία να εδραιώσει και να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών μέσα από την εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων πρόληψης. Η δυναμικά εξελισσόμενη κοινωνία απαιτεί από όλα τα συστήματα της τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης να προβλέπουν τους μετασχηματισμούς της και να διαμορφώνουν τα μαθησιακά-μορφωτικά περιβάλλοντα τα οποία θα βοηθήσουν τα παιδιά να εξελιχθούν σε ενήλικες προσωπικότητες με πνευματική, ψυχική και σωματική υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, όλες οι μορφωτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην ανάπτυξη στάσεων και συμπεριφορών οι οποίες λειτουργούν προληπτικά απέναντι σε κάθε νεοεισερχόμενο στην καθημερινότητα των παιδιών, ελκυστικό αλλά και «κεκαλυμμένο» κίνδυνο.

Το **κυριότερο πλεονέκτημα της εφαρμογής προγραμμάτων στον χώρο του σχολείου** είναι ότι με αυτό τον τρόπο μπορούν να προσεγγιστούν σχεδόν όλα τα παιδιά. Τα σχολεία είναι οι μοναδικοί φορείς που μπορούν να εγγυηθούν την καθολική πρόληψη, αφού η υποχρεωτική σχολική φοίτηση των παιδιών στην Ευρώπη είναι τουλάχιστον 8 έτη. Εκτός αυτού, τα παιδιά περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας στο σχολείο αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους. Ως εκ τούτου το σχολείο συνιστά έναν ιδανικό χώρο για διάχυση πληροφοριών και την εφαρμογή προγραμμάτων που στοχεύουν στην επιρροή των συνομηλίκων.

Διεθνώς, τα προγράμματα αυτά υλοποιούνται κυρίως από τους **εκπαιδευτικούς των σχολείων**, λιγότερο συχνά από **ειδικούς**, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις ενεργό ρόλο μπορούν να παίξουν και οι ίδιοι οι **συνομήλικοι** μέσω της συμμετοχής τους σε προγράμματα *εκπαίδευσης ομοτίμων* (peer leader education).

Βιβλιογραφικές παραπομπές ενότητας

- Τσίτσικα, Α., Μπακοπούλου, Φ. & Δεληγεώρογλου Ε. (2016). «Πρόληψη κατά την εφηβεία». Στο *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*, σσ. 191-196. Αθήνα: Πεδίο.
- Τσίτσικα, Α., Κωνσταντόπουλος, Α. & Τσολιά, Μ. (2016). «Υπηρεσίες “φιλικές” προς τους εφήβους». Στο *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*, σσ. 243-245. Αθήνα: Πεδίο.
- Στάππα-Μουρτζίνη, Μ. (2010). *Αγωγή Υγείας: Βασικές αρχές - Σχεδιασμός προγράμματος*. Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- Σωτηράκου, Μ. (2011). *Εκπαιδευτικό Υλικό για το πρόγραμμα «ΑΡΙΑΔΝΗ»*. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Black, D. R., Tobler, N. S., & Sciacca, J. P. (1998). Peer helping/involvement: an efficacious way to meet the challenge of reducing alcohol, tobacco, and other drug use among youth? *Journal of School Health*, 68(3): 87-93.
- Early Intervention and Prevention Alcohol and Drug Prevention Briefing Paper (2014). Mentor ADEPIS, UK.
- European Drug Abuse Trial (Eudap) (2007). *Η Πρόληψη στα σχολεία. Οδηγός για την επιτυχή εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία*. Θεσσαλονίκη: Κέντρο Πρόληψης «Πυξίδα».
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. & Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 112: 1. 64-105.
- KIDSCREEN Group Europe (2006). Kidscreen-52. Questionnaire for Kids and Adolescents 8–18 Years Old. 2006. Available at: <http://www.kidscreen.org>.
- Lee, A., Tsang, C., Lee, S. H., & To, C. Y. (2003). A comprehensive “Healthy Schools Programme” to promote school health: The Hong Kong experience in joining the efforts of health and education sectors. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57: 174-177.
- Roberts-Gray, C., Gingiss, P. M., & Boerm, M. (2007). Evaluating school capacity to implement new programs. *Evaluation Programme Planning*, 30(3): 247-257 [PubMed: 17689330].
- Rompani, P. (2014, October). Prevention on a Global Level. Paper presented at the *International Symposium on Drug Policy and Public Health*, retrieved from Mentor.org.gr.
- Thomas, R. E., McLellan, J., & Perera, R. (2013). School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4. Art. No.: CD001293. DOI: 10.1002/14651858.CD001293.pub3.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODOC) (2003). *Peer To Peer: using peer to peer strategies for drug abuse prevention*. Vienna: UNODOC.
- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health Education*, 103: 197-220.
- World Health Organization (WHO) (1997). Promoting health through schools: report of a WHO expert committee on comprehensive school health education and promotion. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41987/1/WHO_TRS_870.pdf
- World Health Organization (WHO) (2000). *The World Health Report 2000 – Health Systems: Improving Performance*, Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) (2001). *Regional Guidelines: Development of Health Promoting Schools. A framework for action*. Geneva: WHO. Available at: <http://www.euro.who.int/document/e62361.pdf>.

3

Οι δύο πυλώνες του προγράμματος Youth Power

3.1. Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση

Τα προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) στοχεύουν στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Η εν λόγω προσέγγιση στηρίζεται στην ενδυνάμωση των ικανοτήτων με στόχο τον περιορισμό των παραγόντων κινδύνου και την ενίσχυση προστατευτικών μηχανισμών που οδηγούν στη θετική προσαρμογή.

Οι επιστήμονες που μελέτησαν και ανέπτυξαν την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (social and emotional learning) βασίστηκαν αρχικά στην έννοια της **κοινωνικής επάρκειας** των Waters και Sroufe, σύμφωνα με την οποία τα άτομα που χαρακτηρίζονται ως επαρκή είναι εκείνα που διαθέτουν τις ικανότητες **να αναπτύσσουν και να συντονίζουν ευέλικτες και προσαρμοστικές απαντήσεις στις απαιτήσεις της ζωής, να αξιοποιούν τις προσωπικές εφεδρείες τους αλλά και τις ευκαιρίες που παρέχονται από το περιβάλλον, ώστε να πετυχαίνουν ένα καλό αναπτυξιακό αποτέλεσμα.**

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση εξελίχθηκε μέσα από τις έρευνες για την ψυχική ανθεκτικότητα και το ενδιαφέρον που γεννήθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1990, μετά την έκδοση του βιβλίου του Goleman. *Συναισθηματική Νοημοσύνη* και του βιβλίου του Gardner *Multiple Intelligences*.

Εν συντομία, η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση ορίζεται ως η *διαδικασία κατάκτησης ικανοτήτων για την αναγνώριση και τον έλεγχο των συναισθημάτων, τη θέσπιση και την επίτευξη στόχων, την εκτίμηση/αναγνώριση των απόψεων των άλλων, την καθιέρωση και τη διατήρηση «θετικών» σχέσεων, τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων και την εποικοδομητική διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων.*

Τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης χαρακτηρίζονται αφενός από μια *προσωποκεντρική εστίαση* στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και αφετέρου από μια *περιβαλλοντική εστίαση*, και συμβάλλουν στην προώθηση ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού σχολικού πλαισίου μέσα από ένα σύνολο παιδαγωγικών εργαλείων που βασίζονται σε **γνωσιακές και συμπεριφορικές τεχνικές.**

Βασικές αρχές και διαστάσεις της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, έχουν προσδιοριστεί πέντε αλληλένδετες ομάδες βασικών κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων, τις οποίες τα προγράμματα ΚΣΜ επιδιώκουν να μεταδώσουν και να ενισχύσουν:

1. **Αυτογνωσία:** Το να μπορεί κανείς να εκτιμά με ακρίβεια τα συναισθήματα, τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και τα δυνατά σημεία του εαυτού του, διατηρώντας μια καλή αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητάς του.
2. **Αυτοδιαχείριση:** Το να μπορεί κανείς να ρυθμίζει τα συναισθήματά του με τέτοιο τρόπο ώστε να διαχειρίζεται το άγχος του, να ελέγχει τις παρορμήσεις του και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις. Επιπλέον, το να μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του με κατάλληλο τρόπο, καθώς και να θέτει προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους και να παρακολουθεί την πρόοδό του σε σχέση με την επίτευξή τους.
3. **Κοινωνική αντίληψη:** Το να μπορεί κανείς να αντιληφθεί την οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου και να μπαίνει στη θέση του με ενσυναίσθηση· να μπορεί επίσης να αναγνωρίζει και να εκτιμά τις ομοιότητες και διαφορές σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, καθώς και να αναγνωρίζει και να αξιοποιεί, εκτιμώντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, το περιβάλλον (οικογενειακό, σχολικό, κοινωνικό).
4. **Δεξιότητες διαχείρισης σχέσεων:** Το να μπορεί κανείς να δημιουργεί και να διατηρεί υγιείς και εποικοδομητικές σχέσεις που βασίζονται στη συνεργατικότητα, να αντιστέκεται στην ανάρμοστη κοινωνική πίεση, να διαχειρίζεται και να επιλύει διαπροσωπικές συγκρούσεις, καθώς και να αναζητά βοήθεια όταν αυτή χρειάζεται.
5. **Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων:** Το να μπορεί κανείς να καταλήγει σε αποφάσεις βασιζόμενος σε ηθικά πρότυπα και κοινωνικούς κανόνες, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη θέματα ασφάλειας καθώς και τις επιπτώσεις των πράξεών του.



Σχήμα 3. Απεικόνιση συνιστωσών της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης

Με λίγα λόγια, οι μαθητές που εκτιμούν σωστά τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους (αυτογνωσία), ρυθμίζουν με κατάλληλο τρόπο τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους (αυτοδιαχείριση), ερμηνεύουν σωστά τα μηνύματα από το κοινωνικό περιβάλλον, επιλύουν αποτελεσματικά τις συγκρούσεις (διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων) και παίρνουν σωστές αποφάσεις για τις καθημερινές προκλήσεις (υπεύθυνη λήψη αποφάσεων), οδεύουν προς την επιτυχία τόσο στο σχολείο όσο και αργότερα στη ζωή. Οι παραπάνω ικανότητες γίνονται μακροπρόθεσμα η βάση για βέλτιστη προσαρμογή και ακαδημαϊκή επίδοση, με θετικές κοινωνικές συμπεριφορές, λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και μικρότερη συναισθηματική δυσφορία.

Με το πέρασμα του χρόνου, η κατάκτηση των ικανοτήτων της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης έχει ως αποτέλεσμα την προοδευτική ανάπτυξη, η οποία επιτρέπει τη «μετατόπιση» από την κατάσταση ελέγχου του ατόμου από εξωτερικούς παράγοντες στη λειτουργία και συμπεριφορά με βάση τις πεποιθήσεις και τις αξίες του, καθώς και στην πρόθεση της φροντίδας των άλλων.

3.2. Οι δεξιότητες ζωής στο επίκεντρο των εκπαιδευτικών προγραμμάτων πρόληψης

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο πιο σημαντικός στόχος της εκπαίδευσης είναι να αποκτήσουν τα παιδιά τις δεξιότητες που χρειάζονται όχι απλώς για την επιβίωσή τους, αλλά για την πλήρη ανάπτυξη των κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων τους. Προς αυτή τη κατεύθυνση κινείται η Εκπαίδευση στις Δεξιότητες Ζωής (Life Skills Education) ή αλλιώς Εκπαίδευση σε Ατομικές και Κοινωνικές Δεξιότητες, στο πλαίσιο ενός σχολείου που προάγει την ολιστική υγεία και ευεξία (wellness). Η Εκπαίδευση στις Δεξιότητες Ζωής επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δυνατοτήτων για προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά, που καθιστά τα άτομα ικανά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Δεξιοτήτων Ζωής, τα επιτυχημένα προγράμματα πρόληψης πρέπει να κατευθύνουν τις παρεμβάσεις τους στις διάφορες ψυχοκοινωνικές διαστάσεις που συνθέτουν το άτομο: τη γνωσιακή, τη συναισθηματική και την κοινωνική. Οι βασικές δεξιότητες ζωής με θετικό αντίκτυπο στην πρόληψη και την προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής είναι:

- **Αυτογνωσία:** Η αναγνώριση του εαυτού, του χαρακτήρα, των προτερημάτων και των ελαττωμάτων, των επιθυμιών και των αντιπαθειών μας. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας μάς βοηθά να αντιληφθούμε πότε είμαστε αγχωμένοι ή πιεσμένοι. Αποτελεί επίσης προϋπόθεση για την αποτελεσματική επικοινωνία και τις δια-

προσωπικές μας σχέσεις, καθώς και για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησής μας απέναντι στους άλλους.

- **Ενσυναίσθηση:** Η ικανότητά μας να φανταζόμαστε πώς είναι η ζωή για ένα άλλο άτομο, ακόμα και σε μια κατάσταση που μπορεί να μην είναι οικεία σ' εμάς. Η ενσυναίσθηση μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε και να αποδεχθούμε ανθρώπους που είναι πολύ διαφορετικοί από εμάς, και αυτό με τη σειρά του μπορεί να βελτιώσει τις διαπροσωπικές μας αλληλεπιδράσεις. Η ενσυναίσθηση είναι βασική δεξιότητα για τη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- **Διεκδικητική επικοινωνία:** Η λεκτική και μη λεκτική έκφρασή μας με τρόπους που αρμόζουν στην κουλτούρα μας και στις εκάστοτε συνθήκες. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να εκφράσουμε γνώμες και επιθυμίες, όπως επίσης ανάγκες και φόβους. Μπορούμε, επιπλέον, να ζητήσουμε συμβουλές και βοήθεια σε ώρα ανάγκης.
- **Διαπροσωπικές σχέσεις:** Η ανάπτυξη θετικών σχέσεων με ανθρώπους με τους οποίους αλληλεπιδρούμε. Η δημιουργία και διατήρηση φιλικών σχέσεων είναι σημαντική για την ψυχολογική και κοινωνική ευημερία μας. Μπορούμε επίσης να διατηρούμε καλές σχέσεις με μέλη της οικογένειας, που αποτελούν σημαντική πηγή κοινωνικής υποστήριξης. Τέλος, η δεξιότητα αυτή μας επιτρέπει να τερματίσουμε κάποιες σχέσεις με όσο το δυνατόν πιο εποικοδομητικό τρόπο.
- **Λήψη αποφάσεων:** Η δεξιότητα αυτή ενδέχεται να έχει σημαντικές συνέπειες για τη ζωή και η υγεία μας, αφού μπορούμε να λάβουμε δυναμικές αποφάσεις αξιολογώντας τις διάφορες επιλογές μας, αλλά και τις επιπτώσεις που αυτές μπορεί να έχουν.
- **Επίλυση προβλημάτων:** Μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε εποικοδομητικά τα προβλήματα στη ζωή μας. Τα σημαντικά προβλήματα που παραμένουν ανεπίλυτα ενδέχεται να προκαλέσουν στρες και να οδηγήσουν σε σωματική και ψυχική καταπόνηση.
- **Δημιουργική σκέψη:** Συμβάλλει τόσο στη λήψη αποφάσεων όσο και στην επίλυση προβλημάτων, ενεργοποιώντας μας έτσι ώστε να διερευνήσουμε τις εναλλακτικές μας και τις διάφορες επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ανάληψη ή η μη δράσης. Μας βοηθά επίσης να βλέπουμε πέρα από τις άμεσες εμπειρίες μας. Ακόμη και όταν δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα ή δεν χρειάζεται να ληφθεί κάποια απόφαση, η δημιουργική σκέψη μπορεί να μας βοηθήσει να ανταποκριθούμε με προσαρμοστικότητα και ευελιξία στις καταστάσεις της καθημερινής ζωής.
- **Κριτική σκέψη:** Η ικανότητα να αναλύουμε πληροφορίες και εμπειρίες με αντικειμενικό τρόπο. Η κριτική σκέψη μάς βοηθά να αναγνωρίσουμε και να αξιολογήσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν στάσεις και συμπεριφορές, όπως είναι οι αξίες, η πίεση των συνομηλίκων και τα ΜΜΕ.

- **Διαχείριση των συναισθημάτων:** Η δεξιότητα αυτή μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα, να αντιλαμβανόμαστε τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας, καθώς και να μπορούμε να αποκρινόμαστε με κατάλληλο τρόπο σε αυτά. Κάποια έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η θλίψη, μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας εάν δεν τα χειριστούμε σωστά.
- **Διαχείριση του στρες:** Η δεξιότητα η οποία επιτρέπει την αναγνώριση της πηγής που προκαλεί το στρες στη ζωή μας, την κατανόηση του πώς αυτό μας επηρεάζει και την ανάληψη δράσης με τρόπους που μας βοηθούν να ελέγξουμε τα επίπεδα του στρες. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι επιφέρουμε αλλαγές στο φυσικό μας περιβάλλον ή στον τρόπο ζωής μας. Επιπλέον, μαθαίνουμε πώς να χαλαρώνουμε έτσι ώστε το αναπόφευκτο στρες να μην μας δημιουργεί προβλήματα.



Αυτό το μοντέλο είναι ένα σύνολο από δεξιότητες και γνώσεις που χρειάζονται για να βελτιώσει κανείς την αυτοδιαχείριση και την αυτορρύθμιση, με στόχο τη θετική μελλοντική εξέλιξη της ζωής του.

Βιβλιογραφικές παραπομπές ενότητας

- Αρτινοπούλου, Β. (2001). *Βία στο σχολείο, Έρευνα και πρακτικές στην Ευρώπη*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα «Ενδυναμώνω - Enable». Εκπαιδευτικό υλικό: Ενδυναμώνοντας τα παιδιά - Αντιμετωπίζοντας τον εκφοβισμό. www.youth-life.gr
- Τζαβέλα, Ε. & Τσίτσικα, Α. (2016). «Προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης κατά του εκφοβισμού και νέες τάσεις». Στο *Και όμως δεν είναι πείραγμα... Ο εκφοβισμός στο περιβάλλον του παιδιού και του εφήβου*, σσ. 147-181. Αθήνα: Πεδίο.
- Τζαβέλα, Ε. & Τσίτσικα, Α. (2016). «Προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης κατά του εκφοβισμού και νέες τάσεις». Στο *Και όμως δεν είναι πείραγμα... Ο εκφοβισμός στο περιβάλλον του παιδιού και του εφήβου*, σσ. 147-181. Αθήνα: Πεδίο.
- Τσίτσικα, Α. (2016). Μαθαίνεται η ζωή; Η εκπαιδευτική τάση του «life coaching». *Καθημερινή* 15/5/16, Περιοδικό «Κ», τεύχος 676, σσ. 52-55.
- Bear, G. G., & Watkins, J. M. (2006). Developing self-discipline. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 29-44). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Beattie, A. (1984). Health education and the science teacher: Incitation to a debate. *Education and Health*, 2: 9-16.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2005). *Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs, Illinois Edition*. Chicago, IL: Author.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2005). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5, Article 15.
- Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2005, August). *A major meta-analysis of positive youth development programs*. Invited presentation at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R. Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum.
- Waters, E. & Sroufe, L. A. (1983). Social Competence as a Developmental Construct. *Developmental Review*, 3: 79-97.
- WHO Programme on Mental Health: Life Skills in Schools (1997). WHO/MNH/PSF/93.7A Rev. 2. Geneva: WHO, Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.
- Weissberg, R. P., Kumpfer, K., Seligman, M. E. P. (Eds.) (2003). Prevention that works for children and youth: An introduction. *American Psychologist*, 58: 425-432.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.) (2004). *Building academic success through social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). Social and emotional learning. In G.G. Bear & K.M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 1-13). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

4

Σκεπτικό του προγράμματος Youth Power

Η εστίασή μας στην πρόληψη των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου έχει πολύ μεγάλη σημασία για τους εφήβους, καθώς σε πολλές περιπτώσεις οι μακροπρόθεσμες συνέπειες είναι σοβαρές. Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο όταν οι έφηβοι εμπλέκονται σε περισσότερες από μία ριψοκίνδυνες συμπεριφορές.

Η τάση για ριψοκίνδυνες συμπεριφορές που συνυπάρχουν έχει μελετηθεί διεξοδικά στην επιστημονική θεωρία και έρευνα. Συνήθως όμως οι προσπάθειες πρόληψης είχαν μονοθεματική στόχευση, επιδίωκαν δηλαδή να αποτρέψουν μια μεμονωμένη συμπεριφορά υψηλού κινδύνου (π.χ. κάπνισμα). Μια πιο αποτελεσματική και οικονομικά αποδοτικότερη προσέγγιση θα ήταν να αξιοποιηθούν στρατηγικές οι οποίες αποσκοπούν στην αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με πολλαπλές επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως π.χ. η χρήση ουσιών, ο εκφοβισμός, η προβληματική ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα τυχερά παιχνίδια.

Πρόσφατες μελέτες καταδεικνύουν ότι πολλές από τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου *επηρεάζουν η μια την άλλη με συσσωρευτικό τρόπο, αντί να επιδρούν ανεξάρτητα*. Αυτή η διασύνδεση έχει σημαντικές επιπτώσεις στην πρακτική της πρόληψης, αφού συνεπάγεται ότι η αλλαγή μιας συμπεριφοράς μπορεί να επηρεάσει την επικράτηση μιας άλλης.

Είναι, επομένως, σημαντικό αλλά και πιο αποτελεσματικό από άποψη κόστους-οφέλους να σχεδιάζονται και να υλοποιούνται παρεμβάσεις που αντιμετωπίζουν πολλαπλές μορφές κινδύνου.

Εξετάζοντας το μοντέλο των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης, διαπιστώνεται ότι τα σχολικά προγράμματα που απευθύνονται στους μαθητές αποτελούν μόνο ένα κομμάτι του «παζλ» της πρόληψης. Για να ενισχυθούν τα αποτελέσματα των προγραμμάτων, θα πρέπει να γίνουν παρεμβάσεις σε όλους όσους εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών. Για αυτό τον λόγο το πρόγραμμα περιλαμβάνει υλικό υποστήριξης και για τους γονείς.

Φαίνεται ότι οι προσεγγίσεις που συνδυάζουν την εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής και σε κοινωνικές ικανότητες έχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα, ενώ το ίδιο ισχύει και για τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, ειδικά στις πιο μικρές τάξεις του Δημοτικού.

Τέλος, για να διασφαλιστούν περισσότερο οι προδιαγραφές ποιότητας, ο σχεδιασμός των προγραμμάτων θα πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με τον σχεδιασμό της αξιολόγησης, η οποία είναι απαραίτητη και μας ενημερώνει για ό,τι χρειάζεται

να βελτιώσουμε προκειμένου να έχουμε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Είναι αναγκαίο, ιδιαίτερα στην Ελλάδα, να στηριχθούμε στην αποδεδειγμένη τεκμηρίωση των παρεμβάσεων πρόληψης που υλοποιούνται, και να μετακινηθούμε από αυτό που «πιστεύουμε» ότι έχει αποτέλεσμα σε αυτό που έχει πραγματικά. Πολύ συχνά υιοθετούνται και υλοποιούνται προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί στο εξωτερικό, χωρίς να έχει προηγηθεί πιλοτική δοκιμή της εφαρμογής τους στη χώρα μας, γεγονός που εγείρει ερωτήματα για την καταλληλότητά τους.

Το πρόγραμμα **Youth Power** φιλοδοξεί να καλύψει αυτή την ανάγκη στόχευσης σε πολλαπλές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου στην ηλικία της προεφηβείας, η οποία είναι εξαιρετικά σημαντική για τη διαμόρφωση των στάσεων και πεποιθήσεων που αφορούν αυτά τα θέματα. Παράλληλα το πρόγραμμα, μέσα από μια «φρέσκια ματιά» και μια πιο στενή σχέση με την τεχνολογία, γίνεται ελκυστικό και σχετικό με τη ζωή των νέων ανθρώπων σήμερα.

5

Περιγραφή του προγράμματος Youth Power

Το **Youth Power** είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου που απευθύνεται σε παιδιά τα οποία βρίσκονται στην προεφηβεία. Το παιδαγωγικό και επιστημονικό του πλαίσιο βασίζεται στο μοντέλο της **Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής** (Life Skills) και στις αρχές της **Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης** (Social & Emotional Learning).

Γενικός σκοπός του προγράμματος

Το πρόγραμμα σκοπό έχει, μέσω της βιωματικής προσέγγισης, να βοηθήσει τους συμμετέχοντες μαθητές να αποκτήσουν **γνώσεις** αναφορικά με μια πλειάδα συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, **εξαρτησιογόνες ουσίες και εξαρτητικές συμπεριφορές** (κάπνισμα, αλκοόλ, ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια), **διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, σχολικό εκφοβισμό κ.λπ.**, αλλά και να τους δώσει τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους θωρακίσουν ψυχικά απέναντι στις παραπάνω προκλήσεις.

Επιμέρους στόχοι προγράμματος

- Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες μαθητές γνώση σχετικά με τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και την προστασία από κάθε είδους εθιστικές συμπεριφορές (αλκοόλ, κάπνισμα, διαδίκτυο, τυχερά παιχνίδια κ.λπ.), όπως επίσης για τις συνέπειες αυτών των συμπεριφορών.
- Να διαμορφωθούν αποτελεσματικά εκπαιδευτικά εργαλεία, έτσι ώστε τα παιδιά να υποστηριχθούν στην προσπάθειά τους να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις και προκλήσεις της καθημερινής ζωής μέσα από τη διαδικασία ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους, της ικανότητάς τους για κριτική σκέψη, της διαχείρισης των δυσκολιών τους κ.λπ.
- Να ενδυναμώσει τη θετική σκέψη των παιδιών και να προωθήσει τις επιλογές μιας υγιούς ζωής.
- Να διευκολύνει τις σχέσεις των νέων και την εκδήλωση λειτουργικών δραστηριοτήτων.
- Να καλλιεργήσει την ευαισθητοποίηση γονέων και εκπαιδευτικών με στόχο τη δημιουργία μιας ενιαίας κουλτούρας πρόληψης.
- Να συμβάλει στη δημιουργία ενός σχολείου που νοιάζεται για τη σωματική και την ψυχική υγεία των μαθητών και τους εφοδιάζει με δεξιότητες ζωής.

Ομάδα-στόχος

Μαθητές της Ε' και της ΣΤ' τάξης Δημοτικού, που βρίσκονται στην προεφηβεία, ηλικίας 10-12 ετών.

Μορφή

Το πρόγραμμα Youth Power για μαθητές Ε' και ΣΤ' Δημοτικού αποτελείται από οκτώ θεματικές ενότητες, διάρκειας 90-120 λεπτών η καθεμιά. Μπορεί να εφαρμοστεί την ώρα της ευέλικτης ζώνης στο πλαίσιο προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.

Το πρόγραμμα ξεδιπλώνει τα θέματα τα οποία θέλει να επεξεργαστεί με τους μαθητές μέσα από τις ιστορίες μιας παρέας παιδιών της ΣΤ' Δημοτικού, που αποτελούν και τους ήρωες του YOUTH POWER. Μέσα από τις δικές τους ιστορίες οι μαθητές κινητοποιούνται να προβληματιστούν πάνω σε διάφορα ζητήματα και να δουν πώς και αυτοί με τη σειρά τους μπορούν να διαχειριστούν ανάλογες προκλήσεις και εσωτερικές συγκρούσεις που βιώνουν οι ήρωες του προγράμματος.

Κάρτες περιπτώσεων/αφορμές για σενάρια

Σε κάθε θεματική θα χρησιμοποιηθούν κάρτες περιπτώσεων (βινιέτες) από τη ζωή των ηρώων οι οποίοι εμπλέκονται με κάποιον τρόπο στα θέματα που πραγματεύεται το πρόγραμμα. Αυτός είναι και ένας από τους τρόπους με τους οποίους θα γίνεται η εισαγωγή στο θέμα. Στη συνέχεια θα δίνεται στους μαθητές η ευκαιρία να

συζητούν, να ανταλλάσσουν απόψεις και να εξασκούνται στις νέες δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων και στην ανακάλυψη της κρυμμένης δύναμης του εαυτού τους. Οι κάρτες, επομένως, μπορούν να αξιοποιηθούν ως μελέτη περιπτώσεων και ως παιχνίδι ρόλων. Μπορούν επίσης να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο μιας δημιουργικής διαδικασίας από τους μαθητές. Χρησιμοποιούνται αποσπάσματα από ιστορίες: μπορεί να είναι η αρχή, το τέλος ή κάτι από τη μέση της ιστορίας. Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν το απόσπασμα, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη ιστορία (με αρχή, μέση και τέλος) με τους ήρωες του Youth Power, και να γίνουν οι ίδιοι συγγραφείς, παρουσιάζοντας πρωτότυπες και διαφορετικές από τις αναμενόμενες, συμβατικές και πολλές φορές οριστικές λύσεις.

Η χαρτογράφηση των προβλημάτων που θα αντιμετωπίσουν και οι εκδοχές που θα παρουσιάσουν συνιστούν ουσιαστικά μια γνήσια δημιουργική διαδικασία.



1. Ο Πάμπλο έκλαιγε σιωπηλά. Η Δανάη και η Εβίτα ήταν πολύ στεναχωρημένες, αλλά δεν τολμούσαν να τον βοηθήσουν. Ο Ιάσοντας και κυρίως ο διπλάνός του ο Δαμιανός του φώναζαν πως αν δεν μάθει να λέει το «ζ», δεν θα τον έπαιζαν ποτέ. Ξαφνικά σηκώθηκε όρθιος και φώναξε:

– Αφήστε με ήσυχο! Εσείς είστε τέλειοι; Να πούμε και εσείς τι δεν μπορείτε να κάνετε;



2. Η Δανάη είχε δει τα αγόρια να ανταλλάσσουν κάρτες με ποδοσφαιριστές και ήθελε να βρει κάτι αντίστοιχο για τα κορίτσια. Πήγε στο μεγάλο παιχνιδάδικο και ρώτησε. Της έδωσαν αυτοκόλλητα με ρούχα για μοντέλα. Ενθουσιάστηκε. Την άλλη μέρα, μόλις είδε την Εβίτα στο σχολείο, της ανακοίνωσε ότι από εδώ και μπρος θα έπαιζαν ανταλλάσσοντας αυτοκόλλητα. Η Δανάη όμως...



3. Ο Ιάσοντας πετάγεται γρήγορα από το θρανίο του με το χτύπημα του κουδουνιού, για να βγει στο διάλειμμα. Ένα τσιγάρο πέφτει στο πάτωμα. Το σηκώνει γρήγορα και το κρύβει. Μαζεύει τους συμμαθητές του και τους διηγείται για το προηγούμενο βράδυ στο πάρτι του ξαδερφού του: «Όλοι οι φίλοι του πήγαιναν στην Γ' Γυμνασίου και κάποιοι απ' αυτούς κάπνιζαν. Με ρώτησαν αν ήθελα να δοκιμάσω...»



4. – Σήμερα το βράδυ να του επιτεθούμε; ρώτησε ο Δαμιανός.
– Δεν μπορώ. Οι γονείς μου θα με ακούσουν, διαμαρτυρήθηκε ο Ιάσοντας.
– Και πώς θα τον νικήσουμε; Έλα τώρα, που τον καταφέραμε να μπει στο παιχνίδι!
– Δεν τον καταφέραμε. Τον αναγκάσαμε. Τον απειλήσαμε πως αν δεν μπει, δεν θα τον κάνουμε παρέα. Τι να έκανε;

– Σιγά μην τον λυπηθώ. Θα του επιτεθούμε και θα του καταστρέψουμε ό,τι έχει χτίσει. Αφού ήταν «κορόιδο» και μας έδωσε τους κωδικούς...



5. – Πρέπει να σας μιλήσω.

– Αχ βρε, Πάμπλο μου, κι είμαι τόσο κουρασμένη.

– Κάποιος...

– Ποιος; Αν είναι από το σχολείο, τι μας το λες εμάς. Πήγαινε στη δασκάλα.

– Δεν ξέρω ποιος, με ενοχλεί...

– Και δεν βλέπεις ποιος είναι;

– ...στέλνοντάς μου υβριστικά και απειλητικά μηνύματα στο κινητό.

– Τι το ήθελες το κινητό;

– Εσείς μου το πήρατε για να μιλάμε πιο φτηνά όταν λείπετε.

– Καλά. Φέρε να δω τα μηνύματα.



6. – Πιείτε λίγο. Θα περάσουμε ωραία. Αλλιώς δεν έχει «πλάκα»!

– Γιατί δεν κάνουμε κάτι άλλο; ρώτησε η Αθηνά

– Παιδιά είμαστε; Φέρε, Δαμιανέ, το μπουκάλι!

– Ιάσονα, σταμάτα! Ήπιες αρκετά και δεν ξέρεις τι λες, φώναξε η Δανάη.

– Εγώ; Έλα, πιες μια γουλιά, να δούμε εσύ τι θα λες. Ή φοβάσαι; Ή είσαι «κοτούλα»; Κοτ κοτ κοτ!



7. – Εγώ, κυρία, έχω ό,τι θέλω, φώναζε ο Δαμιανός.

Ο Πάμπλο τον κοίταξε με τα μεγάλα μαύρα μάτια του και ρώτησε:

– Μπορείς να έχεις και δικό σου ζωάκι;

– Αν δεν πεις το «ζ» δεν σου απαντώ!

– Και γιατί δεν έχεις; Τα φοβάσαι;

– Εγώ; Θα σου δώσω μια μπουνιά να σε διαλύσω...

– Χα, χα, τα φοβάσαι. Κι αν με χτυπήσεις, θα το πω σε όλους.

– Όχι! Σε παρακαλώ!



8. – Αν παραπονεθείς ότι δεν σε παίζουμε δεν θα σε καλέσουμε σε κανένα πάρτι ποτέ!

– Εγώ δεν είπα τίποτα!

– Και γιατί η κυρία επιμένει να ρωτά αν παίζουμε όλοι μαζί, κι αν παίζεις κι εσύ μαζί μας;

– Ξέρω κι εγώ; Ίσως να είδε ότι κάθομαι με τα κορίτσια.

– Τα κορίτσια σου μιλάνε;

– Όχι, απλά κάθομαι δίπλα τους.

– Α! Μάλιστα. Άλλωστε τι κοινό μπορεί να έχεις εσύ; Δεν είσαι κορίτσι. Είσαι κορίτσι;

– Έχω τον χορό. Μου αρέσει να χορεύω!

– Είσαι κορίτσι τελικά και θα το πω σε όλους.



9. – Κυρία, δεν μπορώ να γράψω τίποτε στο τεστ...

- Γιατί, νιώθεις άρρωστος; Τα μάτια σου είναι κατακόκκινα!
- ...και ζαλίζομαι.
- Θέλεις να ειδοποιήσουμε τους γονείς σου; Να πας σπίτι;
- Όχι, όχι!

Στο διάλειμμα...

- Ευτυχώς που έδειχνα άρρωστος! Δεν είχα προλάβει να διαβάσω τίποτε! Έλειπαν οι γονείς μου και τερμάτισα το καινούριο μου παιχνίδι στο PS3!

– Ρε συ, Δαμιανέ, πού θα πάει αυτή η κατάσταση; Το ίδιο έγινε και σε άλλα μαθήματα.



10. – Πήρα την κάρτα του κρυφά.

- Την πιστωτική;
- Ναι. Κι έπαιξα, αλλά έχασα. Κι έβαλα κι άλλα για να κερδίσω και να επιστρέψω τα χαμένα. Αλλά τα έχασα κι αυτά!
- Και το pin;
- Το είχε γραμμένο από πίσω. Το πιστεύεις;
- Τώρα;
- Το ανακάλυψε. Δεν γυρίζω σπίτι. Πάμε σε ένα ίντερνετ καφέ, να δούμε μήπως κερδίσω;
- Πώς;

– Με την πιστωτική κάρτα του δικού σου μπαμπά. Έλα, κάνε μου τη χάρη. Σώσε τον φίλο σου!

Βασικοί άξονες του προγράμματος

A. Γνώσεις για τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (κάπνισμα, αλκοόλ, τζόγος, εθισμός στο διαδίκτυο, εκφοβισμός κτλ.).

B. Δεξιότητες ζωής

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| • Αυτογνωσία/ενσυνειδητότητα | • Επίλυση προβλημάτων |
| • Ενσυναίσθηση | • Δημιουργική σκέψη |
| • Διεκδικητική επικοινωνία | • Κριτική σκέψη |
| • Διαπροσωπικές σχέσεις | • Διαχείριση των συναισθημάτων |
| • Λήψη αποφάσεων | • Διαχείριση του στρες |

Γ. Αξίες ζωής

- | | |
|----------------|----------------|
| • Σεβασμός | • Ενσυναίσθηση |
| • Υπευθυνότητα | • Συνεργασία |
| • Ειλικρίνεια | • Αυτοαποδοχή |
| • Φιλία | • Δικαιοσύνη |
| • Ανεκτικότητα | |

Τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα

- Παιχνίδι ρόλων
- Μελέτη περιπτώσεων
- Ελεύθερος συνειρμός
- Καταιγισμός ιδεών
- Προβολή βίντεο/παρουσίαση power point
- Εικαστικά μέσα (ζωγραφική, κολάζ)
- Διεργασία σε μικρές ομάδες
- Δουλειά σε ζευγάρια
- Συζήτηση σε κύκλο
- Ασκήσεις χαλάρωσης
- Συμπλήρωση κουίζ

Περιεχόμενο Θεματικών Ενοτήτων

	Τίτλος Βιωματικών Εργασιρών	Θεματολογία
1n	«Γνωρίζοντας το Πρόγραμμα Youth Power»	Εισαγωγή, συμβόλαιο, δέσιμο ομάδας, γνωριμία με τους ήρωες του Youth Power
2n	«Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού»	Εισαγωγή στην έννοια της εξάρτησης - κάπνισμα
3n	«Μήνυμα στο μπουκάλι»	Αλκοόλ
4n	« Παιζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;»	Τυχερά παιχνίδια
5n	«Δικτυωμένοι; Ναι! Κολημένοι; Όχι!»	Εθισμός στο διαδίκτυο (gaming, social media)
6n	«Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι»	Εκφοβισμός στο σχολείο και στο διαδίκτυο
7n	«Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν!»	Αξίες ζωής
8n	«Διεκδικώ το μέλλον»	Κλείσιμο - προσωπική στοχοθεσία - αξιολόγηση του προγράμματος

Οι ήρωες του Προγράμματος YOUTH POWER

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τη Δανάη



Δεν της αρέσουν τα ακριβά ρούχα που της αγοράζει η μαμά της, η οποία επιμένει να την ντύνει όπως θέλει εκείνη.

Νομίζει ότι ο μπαμπάς της αγαπά περισσότερο το μικρό της αδελφό γιατί παίζει συνεχώς μαζί του.

Δεν φέρνει αντίρρηση σε ό,τι πει ο μπαμπάς της, με τη μαμά της όμως τσακώνεται συνεχώς.

Την ενοχλεί που είναι η πιο κοντή της τάξης, κι ας της λένε πως είναι όμορφη. Φοβάται πως κάποια στιγμή θα την κοροϊδέψουν.

Κάνει ό,τι θέλουν οι αρχηγοί της τάξης και έτσι έχει την προστασία τους.

Συμπαθεί τα ήσυχα και συνεσταλμένα παιδιά της τάξης, αλλά δεν το δείχνει, για να μην χάσει την εύνοια των δημοφιλών και απομονωθεί.

Δεν δείχνει στο σχολείο ότι είναι καλή στον χορό και στο τραγούδι. Ντρέπεται!

Αγαπά τη δασκάλα, αλλά δεν το δείχνει, για να μην νομίζουν οι άλλοι ότι προσπαθεί να κερδίσει την εύνοιά της.

Διαβάζει πολύ, αλλά στο σχολείο κάνει λάθη. Δεν τη μαλώνει κανείς, όμως πιστεύει ότι απογοητεύει τους γονείς της. Είναι σίγουρη ότι ο αδελφός της θα είναι τέλειος στο σχολείο και τότε θα τον αγαπήσουν ακόμα περισσότερο.

Ό,τι και να της συμβεί, δεν μιλά σε κανέναν. Ούτε στους γονείς, ούτε στη δασκάλα, ούτε στις φίλες της.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Πάμπλο



Ζούσε σε άλλη χώρα και όταν ήρθε δεν είχε κανένα φίλο. Θύμωσε με τους γονείς του που έγινε αυτό.

Δεν μιλάει καλά τη γλώσσα και γι' αυτό προτιμάει να μιλάει λίγο.

Αγαπά τη φύση και τα ζώα και προτιμάει να παίζει μαζί τους. Θέλει να έχει ένα κατοικίδιο, αλλά οι γονείς του δεν επιτρέπουν άλλο ζώο εκτός από το ψαράκι του.

Αγαπά τις μεταμφιέσεις και τα πάρτι, αλλά γι' αυτό χρειάζεται φίλιες – κι αυτός δεν έχει.

Όταν δεν τον κάνει κανείς παρέα και τον κοροϊδεύουν, θα προτιμούσε να είναι αόρατος. Το σχολείο χωρίς φίλους είναι μαρτύριο. Το πρωί πονάει η κοιλιά του και δεν θέλει να πάει σχολείο.

Του αρέσουν οι ιστορίες με μάγους και πλάσματα με υπερφυσικές δυνάμεις. Πιστεύει ότι το ψαράκι του, ο Κέλσος, έχει μαγικές δυνάμεις και τον βοηθάει κάθε φορά που έχει δυσκολίες. Δεν μιλάει για ό,τι τον απασχολεί σε κανέναν. Μόνο στον Κέλσο, που είναι φίλος του.

Οι γονείς του δουλεύουν όλη μέρα και δεν τον έχουν ρωτήσει ποτέ πώς περνάει στο σχολείο.

Συμπαθεί τη δασκάλα, αλλά δεν νομίζει ότι αυτή μπορεί να τον βοηθήσει.

Θα ήθελε να μιλήσει στα άλλα παιδιά για το πώς νιώθει, αλλά νομίζει ότι αυτό θα έκανε τα πράγματα χειρότερα.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Ιάσονα



Οι γονείς του θέλουν να είναι σε όλα τέλειος. Όταν δεν είναι τέλειος, μαλώνουν μεταξύ τους για το ποιος φταίει και μετά μαλώνουν και τον ίδιο.

Κοροϊδεύει όλα τα παιδιά για όποια αδυναμία έχουν ή για ό,τι δεν κάνουν καλά.

Θέλει πάντα να κερδίζει στα παιχνίδια και διαλέγει για την ομάδα του μόνο τους καλύτερους, ώστε να είναι νικητές, ακόμη κι αν χρειαστεί να αφήσει έξω φίλους του.

Θέλει να συμφωνούν όλοι μαζί του.

Κοροϊδεύει όποιον έχει άλλη άποψη και φροντίζει να μην τον κάνει κανείς παρέα.

Απειλεί όποιον νομίζει ότι μπορεί να αποκαλύψει τις δικές του αδυναμίες.

Δεν θέλει να φέρει κανέναν φίλο στο σπίτι, για να μην δει ότι τον μαλώνουν οι γονείς του.

Σε ό,τι ζητά η δασκάλα είναι πάντα πολύ τυπικός και συνεπής, χωρίς να της δίνει ποτέ δικαίωμα να του κάνει παρατήρηση. Κάνει στα κρυφά ό,τι ξέρει ότι δεν θα επέτρεπε η δασκάλα.

Κανείς δεν ξέρει ότι το βράδυ βλέπει εφιάλτες ότι η ομάδα του χάνει και τον μαλώνουν οι γονείς του.

Ζηλεύει τους συμμαθητές του, για τους οποίους ξέρει ότι ακόμη κι αν έχουν μια αποτυχία, οι γονείς τους θα τους στηρίξουν και θα τους ενθαρρύνουν.

Θα ήθελε να έχει πιο πολλούς φίλους, αλλά έχει μόνο όποιους τον βοηθούν να είναι πάντα νικητής.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Δαμιανό



Θέλει να είναι βρίσκεται στο επίκεντρο, όπως συμβαίνει και στο σπίτι, που είναι μοναχοπαίδι και του κάνουν όλα τα χατίρια.

Θέλει να είναι αρχηγός και κάνει παρέα με όποιους τον αναγνωρίζουν ως αρχηγό ή είναι νικητές όπως αυτός. Τους καλεί κάθε Σαββατοκύριακο σπίτι και τους αφήνει να παίζουν με τα παιχνίδια του. Τον ελεύθερο χρόνο του τις άλλες μέρες, τον περνάει παρέα με τον υπολογιστή του.

Κοροϊδεύει όσους είναι αδύναμοι ή δεν κάνουν κάτι καλά, γιατί «έχει πολλή πλάκα».

Φοβάται όλα τα ζώα, αλλά αυτό δεν το ξέρει κανείς.

Η δασκάλα τον βάζει με ήσυχα παιδιά, για να μην κάνει φασαρία, αλλά αυτός όλο κάτι κάνει για να τραβάει το ενδιαφέρον. Κι αν τον μαλώνει η δασκάλα, τον κάνει πιο δημοφιλή.

Μπορεί ακόμη και να μην παίξει κάποιον που θεωρεί ότι μπορεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων. Άλλωστε, πιστεύει πολύ στον εαυτό του και δεν νομίζει ότι υπάρχει άλλος καλύτερος.

Όποιος δεν συμφωνεί μαζί του, ή τον μαλώνει για κάτι που έκανε, τον αδικεί και ζητά από τους δικούς του να του κάνουν παρατήρηση.

Δεν θέλει να κάνει καινούρια πράγματα, ούτε να γνωρίζει νέους φίλους.

Οι γονείς του προσέχουν ώστε να ντύνεται καλά, να τρώει σωστά και υγιεινά. Εκείνος στο σχολείο πετάει τα ρούχα και δεν ακολουθεί καμιά οδηγία.

Ονειρεύεται όταν μεγαλώσει να γίνει άσος του ποδοσφαίρου.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για την Εβίτα



Έχει τρεις αδελφές και έχει μάθει να τις φροντίζει και να υποχωρεί, αφού είναι πιο μικρές.

Είναι καλή μαθήτρια και αθλήτρια. Πιστεύει ότι θα μπορούσε να είναι ακόμη καλύτερη και προσπαθεί πολύ.

Τα συζητά όλα με τους γονείς της και πάντα τη συμβουλεύουν ότι εάν κάτι την ενοχλήσει, να το πει στη δασκάλα.

Αγαπά τη δασκάλα και εκείνη φαίνεται να την αγαπά πολύ. Στεναχωριέται όταν τα άλλα παιδιά δεν κάνουν ό,τι τους λέει η δασκάλα και τη θυμώνουν.

Έχει καλές φίλες και είναι έτοιμη να υποχωρήσει, για να μην τις στεναχωρήσει.

Αν γίνεται κάτι στο οποίο διαφωνεί, δεν θα τσακωθεί. Θα το συζητήσει όμως με κάποιον μεγάλο και θα ακούσει τη γνώμη του.

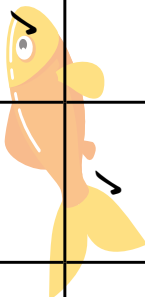
Πολλές φορές βλέπει το σωστό, αλλά για να μην «χαλάσει» η παρέα, δεν το υποστηρίζει. Μετά μετανιώνει και έχει τύψεις, που δεν είναι όσο δυναμική θα ήθελε.

Ονειρεύεται όλα τα παιδιά να γίνουν μια παρέα και αφού καταλάβουν πως είναι η πιο δίκαιη και λογική, να την κάνουν αρχηγό τους.

Έχει καταλάβει κάποιες αδυναμίες άλλων παιδιών, αλλά ποτέ δεν θα τις αποκαλύψει για να μην τα φέρει σε δύσκολη θέση, ακόμα κι αν τσακωθεί μαζί τους.

Θα ήθελε να καλεί παιδιά στο σπίτι και να κάνει συχνά πάρτι, αλλά δεν έχουν ούτε χώρο ούτε χρήματα.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ									
	Γνωρίζοντας το πρόγραμμα Youth Power	Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού	Μήνυμα στο μπουκάλι	Παίζω - Χάνω - τι κερδίζω τελικά;	Δικτυωμένοι; Ναι! Κολημένοι; Όχι!	Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι»	Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν!	Διεκδικώ το μέλλον	
Αυτογνωσία				✓	✓	✓	✓	✓	
Ενσυναίσθηση		✓	✓			✓			
Διεκδικητική επικοινωνία		✓				✓			
Διαπροσωπικές σχέσεις	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	
Λήψη Αποφάσεων		✓	✓			✓	✓	✓	
Δημιουργική σκέψη		✓	✓	✓		✓	✓	✓	
Επίλυση προβλημάτων		✓	✓	✓		✓	✓	✓	
Κριτική σκέψη	✓		✓	✓		✓	✓	✓	
Διαχείριση των συναισθημάτων			✓			✓	✓	✓	

1η Θεματική Ενότητα

«Γνωρίζοντας το Πρόγραμμα Youth Power»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Το εργαστήριο αυτό λειτουργεί ως εισαγωγή στο πρόγραμμα **Youth Power** και επιδιώκει να εξοικειώσει τους συντονιστές με τις βιωματικές διαδικασίες που θα χαρακτηρίζουν όλες τις συναντήσεις με την ομάδα-τάξη. Στα πλαίσια αυτού του εργαστηρίου ο συντονιστής πρέπει να ενημερώσει τους μαθητές κάνοντας μια συνοπτική περιγραφή του προγράμματος (διάρκεια, αριθμός συναντήσεων, ημέρα και ώρα διεξαγωγής κτλ.). Θα τους παρουσιάσει επίσης τη θεματολογία που θα αναπτυχθεί, θα τους εξηγήσει για ποιο λόγο το πρόγραμμα είναι σημαντικό και θα τους συστήσει τους ήρωες των οποίων τις ιστορίες, τα διλήμματα και τις προκλήσεις θα συναντούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Τέλος, ο συντονιστής βοηθά την ομάδα να θεσπίσει κάποιους κανόνες εργασίας που είναι απαραίτητοι για την ομαλή και ουσιαστική διεξαγωγή του προγράμματος. Η συγκεκριμένη συνάντηση είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού σε αυτήν θα τεθούν οι βάσεις για τη γνωριμία όχι μόνο με το πρόγραμμα αλλά και των μαθητών μεταξύ τους. Επιδίωξη του εργαστηρίου είναι να κινητοποιήσει το ενδιαφέρον και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των μαθητών σε έναν διαφορετικό τρόπο συνδιαλλαγής, επικοινωνίας και μάθησης προκειμένου οι παρεχόμενες γνώσεις, όπως και οι αξίες, τα μηνύματα και οι δεξιότητες του **Youth Power** να βρουν πρόσφορο έδαφος.

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους και με τον συντονιστή.
- ✓ Να πραγματοποιηθεί μια εισαγωγή στο πρόγραμμα, στα εργαστήρια που θα ακολουθήσουν και στον βιωματικό τρόπο δουλειάς.
- ✓ Να γίνει η γνωριμία με τους ήρωες του **Youth Power**.
- ✓ Να θεσπιστούν οι κανόνες εργασίας / το συμβόλαιο της ομάδας.

Απαραίτητα υλικά

- ☀ Φύλλο σεμιναρίου ή πίνακας
- ☀ Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- ☀ Τετράδιο του Μαθητή
- ☀ Κάρτες ηρώων
- ☀ Χαρτιά Α3 για την άσκηση γνωριμίας με τους ήρωες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Εισαγωγή στο πρόγραμμα Youth Power (5')

Οδηγία: «Σήμερα θα κάνουμε το πρώτο μας εργαστήριο σε ένα πολύ ενδιαφέρον πρόγραμμα, που λέγεται **Youth Power**. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα θα έχετε την ευκαιρία να γνωριστείτε καλύτερα, να δεθείτε ως ομάδα και να μάθετε πολλά και χρήσιμα πράγματα για θέματα όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, τα τυχερά παιχνίδια, ο εθισμός στο διαδίκτυο, ο εκφοβισμός κτλ. Στον πίνακα βλέπετε έναν χάρτη στον οποίο αναφέρονται όλοι οι τίτλοι των εργαστηρίων που θα πραγματοποιήσουμε παρέα. Τα εργαστήριά μας θα είναι συνολικά οκτώ και θα πραγματοποιούνται κάθε (ημέρα) και ώρα..... Ας ξεκινήσουμε!»

2. Γνωριμία μελών - «Παντομίμα γενεθλίων» (25')

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια

Οδηγία: «Καθένας από εσάς πρέπει να πει το όνομά του και έπειτα, μέσα σε ένα λεπτό, να δείξει με παντομίμα τον μήνα των γενεθλίων του, δίνοντας στοιχεία που θα βοηθήσουν την υπόλοιπη τάξη να τον μαντέψει».

3. Οι βάσεις για βιωματική μάθηση (5')

✓ **Άσκηση:** Συζήτηση στην ομάδα

Οδηγία: «Γιατί νομίζετε ότι καθόμαστε σε κύκλο; Ποιος θέλει να πει;»



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Τα σημαντικά σημεία τα οποία πρέπει να αναδειχθούν εδώ είναι η καλύτερη επικοινωνία που επιτρέπει αυτός ο τρόπος διάταξης της τάξης, δεδομένου ότι αφενός ενισχύει τη βλεμματική επαφή και προσφέρει μια αίσθηση ισοτιμίας στα μέλη, και αφετέρου ευνοεί την αξιοποίηση της βιωματικής μάθησης στην εκπαιδευτική πράξη.

4. Κανόνες εργασίας ομάδας - Συμβόλαιο (10')

✓ **Άσκηση:** Καταιγισμός ιδεών

Οδηγία: «Ποιους κανόνες ή όρους καλής συνεργασίας θα μπορούσαμε να θέσουμε ώστε να δημιουργηθεί ένα θετικό κλίμα για να μπορούμε να επικοινωνούμε και να συνεργαζόμαστε;»

Ο συντονιστής καταγράφει στον πίνακα τις προτάσεις των παιδιών και συμπληρώνει, εφόσον δεν αναφερθούν, τους παρακάτω κανόνες που θεωρούνται σημαντικοί για την καλύτερη λειτουργία της ομάδας.

Κάποιοι απλοί κανόνες που θα κάνουν τον καθένα από εσάς να νιώσει πιο άνετα μέσα στην ομάδα είναι οι εξής:

- Σεβόμαστε ο ένας τον άλλο.
- Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ βία (λεκτική ή σωματική).
- Είμαστε εχέμυθοι (κρατάμε εμπιστευτικές τις πληροφορίες που μάθαμε για τους υπόλοιπους).
- Ακούμε ο ένας τον άλλο.
- Μένουμε συγκεντρωμένοι στο θέμα που συζητάμε κάθε φορά.

Αφού ολοκληρωθεί ο καταιγισμός ιδεών και συμφωνηθεί το σύνολο των κανόνων, ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να σηκωθούν ένας ένας και να υπογράψουν το συμβόλαιο της ομάδας.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής ενημερώνει τους μαθητές ότι είναι απαραίτητο να τηρούν τους κανόνες όσο υλοποιείται το πρόγραμμα και φροντίζει ώστε το συμβόλαιο να είναι πάντα αναρτημένο στον τοίχο σε όλες τις συναντήσεις. Εναλλακτικά οι κανόνες του συμβολαίου μπορούν να καταγραφούν και στο *Τετράδιο του Μαθητή*.

5. Γνωριμία με τους ήρωες του Youth Power (30')

Α' στάδιο

✓ **Άσκηση:** Σε υποομάδες (15')

Ο συντονιστής δίνει σε κάθε μαθητή έναν αριθμό από το 1 έως το 5. Έτσι σχηματίζονται πέντε υποομάδες με βάση τον αριθμό που έχει ο καθένας. Σε κάθε ομάδα δίνεται με

τυχαίο τρόπο μια κάρτα A4 από το υλικό του συντονιστή με την περιγραφή ενός ήρωα. Στη συνέχεια τα παιδιά συζητούν και καταγράφουν πάνω στην αφίσσα A3, η οποία θα τους δοθεί από τον συντονιστή, στοιχεία που αφορούν τους παρακάτω άξονες:

- Δυνατά σημεία του ήρωα.
- Αδύνατα σημεία του ήρωα.
- Κάτι που τους αρέσει στον ήρωά τους.
- Κάτι που δεν τους αρέσει και τους προβληματίζει.

Οι μαθητές ορίζουν έναν εκπρόσωπο, ο οποίος θα παρουσιάσει στην ολομέλεια τον ήρωα που τους ανατέθηκε με βάση τους άξονες της αφίσσας.

B' στάδιο

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια (15')

Αφού ολοκληρωθεί η παραπάνω διαδικασία, ένας εκπρόσωπος από κάθε υποομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια τον ήρωά της. Όλοι χειροκροτούν στο τέλος της παρουσίασης της κάθε ομάδας.

6. Προσωπικές σκέψεις (10')

✓ **Άσκηση:** Ατομικά

Ο συντονιστής μοιράζει σε όλους από ένα χαρτί και κάθε μαθητής γράφει ανώνυμα σε αυτό κάτι που θα ήθελε να μάθει ή να καταφέρει μέσα από το πρόγραμμα. Ο συντονιστής συγκεντρώνει τα χαρτιά και τα διαβάζει στην ολομέλεια.

7. Κλείσιμο συνάντησης (5')

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια

Ο συντονιστής κάνει ορισμένες ερωτήσεις και οι μαθητές πρέπει είτε να σηκώσουν τον αντίχειρά τους είτε να τον κατεβάσουν ανάλογα με την απάντηση που θα δώσουν στα παρακάτω:

- Σας άρεσε η σημερινή συνάντηση;
- Μάθατε κάτι καινούριο ή σημαντικό;
- Θέλετε να συνεχιστεί το πρόγραμμα;



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 1ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΗΡΩΑ: _____

Δυνατά σημεία του ήρωα	Αδύνατα σημεία του ήρωα
Κάτι που μας αρέσει στον ήρωά μας	Κάτι που δεν μας αρέσει και μας προβληματίζει

Οι ήρωες του Προγράμματος

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τη Δανάη



Δεν της αρέσουν τα ακριβά ρούχα που της αγοράζει η μαμά της, η οποία επιμένει να την ντύνει όπως θέλει εκείνη.

Νομίζει ότι ο μπαμπάς της αγαπά περισσότερο το μικρό της αδελφό γιατί παίζει συνεχώς μαζί του.

Δεν φέρνει αντίρρηση σε ό,τι πει ο μπαμπάς της, με τη μαμά της όμως τσακώνεται συνεχώς.

Την ενοχλεί που είναι η πιο κοντή της τάξης, κι ας της λένε πως είναι όμορφη. Φοβάται πως κάποια στιγμή θα την κοροϊδέψουν.

Κάνει ό,τι θέλουν οι αρχηγοί της τάξης και έτσι έχει την προστασία τους.

Συμπαθεί τα ήσυχα και συνεσταλμένα παιδιά της τάξης, αλλά δεν το δείχνει, για να μην χάσει την εύνοια των δημοφιλών και απομονωθεί.

Δεν δείχνει στο σχολείο ότι είναι καλή στον χορό και στο τραγούδι.
Ντρέπεται!

Αγαπά τη δασκάλα, αλλά δεν το δείχνει, για να μην νομίζουν οι άλλοι ότι προσπαθεί να κερδίσει την εύνοιά της.

Διαβάζει πολύ, αλλά στο σχολείο κάνει λάθη. Δεν τη μαλώνει κανείς, όμως πιστεύει ότι απογοητεύει τους γονείς της. Είναι σίγουρη ότι ο αδελφός της θα είναι τέλειος στο σχολείο και τότε θα τον αγαπήσουν ακόμα περισσότερο.

Ό,τι και να της συμβεί, δεν μιλά σε κανέναν. Ούτε στους γονείς, ούτε στη δασκάλα, ούτε στις φίλες της.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Πάμπλο



Ζούσε σε άλλη χώρα και όταν ήρθε δεν είχε κανένα φίλο. Θύμωσε με τους γονείς του που έγινε αυτό.

Δεν μιλάει καλά τη γλώσσα και γι' αυτό προτιμάει να μιλάει λίγο.

Αγαπά τη φύση και τα ζώα και προτιμάει να παίζει μαζί τους. Θέλει να έχει ένα κατοικίδιο, αλλά οι γονείς του δεν επιτρέπουν άλλο ζώο εκτός από το ψαράκι του.

Αγαπά τις μεταμφιέσεις και τα πάρτι, αλλά γι' αυτό χρειάζεται φίλιες – κι αυτός δεν έχει.

Όταν δεν τον κάνει κανείς παρέα και τον κοροϊδεύουν, θα προτιμούσε να είναι αόρατος. Το σχολείο χωρίς φίλους είναι μαρτύριο. Το πρωί πονάει η κοιλιά του και δεν θέλει να πάει σχολείο.

Του αρέσουν οι ιστορίες με μάγους και πλάσματα με υπερφυσικές δυνάμεις. Πιστεύει ότι το ψαράκι του, ο Κέλσος, έχει μαγικές δυνάμεις και τον βοηθάει κάθε φορά που έχει δυσκολίες. Δεν μιλάει για ό,τι τον απασχολεί σε κανέναν. Μόνο στον Κέλσο, που είναι φίλος του.

Οι γονείς του δουλεύουν όλη μέρα και δεν τον έχουν ρωτήσει ποτέ πώς περνάει στο σχολείο.

Συμπαθεί τη δασκάλα, αλλά δεν νομίζει ότι αυτή μπορεί να τον βοηθήσει.

Θα ήθελε να μιλήσει στα άλλα παιδιά για το πώς νιώθει, αλλά νομίζει ότι αυτό θα έκανε τα πράγματα χειρότερα.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Ιάσονα



Οι γονείς του θέλουν να είναι σε όλα τέλειος. Όταν δεν είναι τέλειος, μαλώνουν μεταξύ τους για το ποιος φταίει και μετά μαλώνουν και τον ίδιο.

Κοροϊδεύει όλα τα παιδιά για όποια αδυναμία έχουν ή για ό,τι δεν κάνουν καλά.

Θέλει πάντα να κερδίζει στα παιχνίδια και διαλέγει για την ομάδα του μόνο τους καλύτερους, ώστε να είναι νικητές, ακόμη κι αν χρειαστεί να αφήσει έξω φίλους του.

Θέλει να συμφωνούν όλοι μαζί του. Κοροϊδεύει όποιον έχει άλλη άποψη και φροντίζει να μην τον κάνει κανείς παρέα.

Απειλεί όποιον νομίζει ότι μπορεί να αποκαλύψει τις δικές του αδυναμίες.

Δεν θέλει να φέρει κανέναν φίλο στο σπίτι, για να μην δει ότι τον μαλώνουν οι γονείς του.

Σε ό,τι ζητά η δασκάλα είναι πάντα πολύ τυπικός και συνεπής, χωρίς να της δίνει ποτέ δικαίωμα να του κάνει παρατήρηση. Κάνει στα κρυφά ό,τι ξέρει ότι δεν θα επέτρεπε η δασκάλα.

Κανείς δεν ξέρει ότι το βράδυ βλέπει εφιάλτες ότι η ομάδα του χάνει και τον μαλώνουν οι γονείς του.

Ζηλεύει τους συμμαθητές του, για τους οποίους ξέρει ότι ακόμη κι αν έχουν μια αποτυχία, οι γονείς τους θα τους στηρίξουν και θα τους ενθαρρύνουν.

Θα ήθελε να έχει πιο πολλούς φίλους, αλλά έχει μόνο όποιους τον βοηθούν να είναι πάντα νικητής.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Δαμιανό



Θέλει να είναι βρίσκεται στο επίκεντρο, όπως συμβαίνει και στο σπίτι, που είναι μοναχοπαίδι και του κάνουν όλα τα χατίρια.

Θέλει να είναι αρχηγός και κάνει παρέα με όποιους τον αναγνωρίζουν ως αρχηγό ή είναι νικητές όπως αυτός. Τους καλεί κάθε Σαββατοκύριακο σπίτι και τους αφήνει να παίζουν με τα παιχνίδια του. Τον ελεύθερο χρόνο του τις άλλες μέρες, τον περνάει παρέα με τον υπολογιστή του.

Κοροϊδεύει όσους είναι αδύναμοι ή δεν κάνουν κάτι καλά, γιατί «έχει πολλή πλάκα».

Φοβάται όλα τα ζώα, αλλά αυτό δεν το ξέρει κανείς.

Η δασκάλα τον βάζει με ήσυχα παιδιά, για να μην κάνει φασαρία, αλλά αυτός

όλο κάτι κάνει για να τραβάει το ενδιαφέρον. Κι αν τον μαλώνει η δασκάλα, τον κάνει πιο δημοφιλή.

Μπορεί ακόμη και να μην παίξει κάποιον που θεωρεί ότι μπορεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων. Άλλωστε, πιστεύει πολύ στον εαυτό του και δεν νομίζει ότι υπάρχει άλλος καλύτερος.

Όποιος δεν συμφωνεί μαζί του, ή τον μαλώνει για κάτι που έκανε, τον αδικεί και ζητά από τους δικούς του να του κάνουν παρατήρηση.

Δεν θέλει να κάνει καινούρια πράγματα, ούτε να γνωρίζει νέους φίλους.

Οι γονείς του προσέχουν ώστε να ντύνεται καλά, να τρώει σωστά και υγιεινά. Εκείνος στο σχολείο πετάει τα ρούχα και δεν ακολουθεί καμιά οδηγία.

Ονειρεύεται όταν μεγαλώσει να γίνει άσος του ποδοσφαίρου.

Δέκα πράγματα που ξέρουμε για την Εβίτα



Έχει τρεις αδελφές και έχει μάθει να τις φροντίζει και να υποχωρεί, αφού είναι πιο μικρές.

Είναι καλή μαθήτρια και αθλήτρια. Πιστεύει ότι θα μπορούσε να είναι ακόμη καλύτερη και προσπαθεί πολύ.

Τα συζητά όλα με τους γονείς της και πάντα τη συμβουλεύουν ότι εάν κάτι την ενοχλήσει, να το πει στη δασκάλα.

Αγαπά τη δασκάλα και εκείνη φαίνεται να την αγαπά πολύ. Στεναχωριέται όταν τα άλλα παιδιά δεν κάνουν ό,τι τους λέει η δασκάλα και τη θυμώνουν.

Έχει καλές φίλες και είναι έτοιμη να υποχωρήσει, για να μην τις στεναχωρήσει.

Αν γίνεται κάτι στο οποίο διαφωνεί, δεν θα τσακωθεί. Θα το συζητήσει

όμως με κάποιον μεγάλο και θα ακούσει τη γνώμη του.

Πολλές φορές βλέπει το σωστό, αλλά για να μην «χαλάσει» η παρέα, δεν το υποστηρίζει. Μετά μετανιώνει και έχει τύψεις, που δεν είναι όσο δυναμική θα ήθελε.

Ονειρεύεται όλα τα παιδιά να γίνουν μια παρέα και αφού καταλάβουν πως είναι η πιο δίκαιη και λογική, να την κάνουν αρχηγό τους.

Έχει καταλάβει κάποιες αδυναμίες άλλων παιδιών, αλλά ποτέ δεν θα τις αποκαλύψει για να μην τα φέρει σε δύσκολη θέση, ακόμα κι αν τσακωθεί μαζί τους.

Θα ήθελε να καλεί παιδιά στο σπίτι και να κάνει συχνά πάρτι, αλλά δεν έχουν ούτε χώρο ούτε χρήματα.

2η Θεματική Ενότητα

«Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Το εργαστήριο αυτό επιδιώκει την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών στην πρόληψη της χρήσης προϊόντων καπνού. Οι μαθητές θα προβληματιστούν και θα συζητήσουν γύρω από τις διαφορές συνήθειας-εξάρτησης. Θα έχουν επίσης τη δυνατότητα να αποσαφηνίσουν θέματα που αφορούν τη φύση της εξάρτησης από το κάπνισμα, τις χημικές ουσίες που εμπεριέχει το τσιγάρο, τους λόγους για τους οποίους κάποιος νέος επιλέγει να καπνίσει ή όχι, καθώς και το τι μπορούν να κάνουν οι ίδιοι για να προστατεύσουν τον εαυτό τους από το κάπνισμα και τις βλαβερές επιπτώσεις του. Το εργαστήριο ενισχύει το γνωστικό υπόβαθρο των μαθητών με έγκυρες και αξιόπιστες πληροφορίες γύρω από το κάπνισμα και καταρρίπτει μύθους. Καλλιεργεί επίσης την κριτική στάση τους απέναντι στα ερεθίσματα που δέχονται από το περιβάλλον, τους εισάγει σε καταστάσεις τις οποίες μπορεί να αντιμετωπίσουν στο μέλλον και τους θωρακίζει με δεξιότητες αντίστασης και υγιών επιλογών.

55

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να δεθούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους και με τον συντονιστή.
- ✓ Να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια και τα στάδια της εξάρτησης, και να αντιληφθούν τις διαφορές μεταξύ συνήθειας και εξάρτησης.
- ✓ Να διερευνήσουν τη χημική σύσταση του καπνού (νικοτίνη, πίσσα κ.ά.) και να συλλάβουν τις επιδράσεις του στον οργανισμό (βλάβες).
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν ότι το κάπνισμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου που οδηγεί σε σοβαρές νοσολογικές καταστάσεις.
- ✓ Να αποσαφηνίσουν τους προστατευτικούς παράγοντες και τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την έναρξη του καπνίσματος.
- ✓ Να αντιληφθούν τη σημασία της πίεσης που ασκούν οι συνομήλικοι και οι παρέες στην υιοθέτηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και να αναπτύξουν στρατηγικές διαχείρισης των κοινωνικών επιρροών.

- ✓ Να αναπτύξουν σημαντικές ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες, όπως η λήψη αποφάσεων, η θέσπιση στόχων, η επικοινωνία, η υπευθυνότητα.
- ✓ Να λάβουν έγκυρες και αξιόπιστες πληροφορίες προκειμένου να εξετάζουν με κριτική ματιά και να υιοθετούν συνειδητά θετικές στάσεις και συμπεριφορές.

Απαραίτητα υλικά

- ☉ Φύλλο σεμιναρίου ή πίνακας
- ☉ Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- ☉ Τετράδιο του Μαθητή (δραστηριότητες για το κάπνισμα)
- ☉ Μαρκαδόροι
- ☉ Καρτέλα με χαρακτηριστικές τοξικές ουσίες του τσιγάρου
- ☉ Κάρτα με σενάριο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (2')

Οδηγία: «Καλημέρα! Πώς είστε; Σήμερα η συνάντησή μας στο πρόγραμμα **Youth Power** έχει τον τίτλο “Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού”. Θα δουλέψουμε πάλι βιωματικά, ως ομάδα, γι’ αυτό καθόμαστε σε κύκλο όπως την προηγούμενη φορά. Υπενθυμίζουμε ότι το συμβόλαιο της ομάδας, που κάναμε την προηγούμενη φορά, εξακολουθεί να ισχύει. Η συνάντησή μας θα διαρκέσει δύο διδακτικές ώρες».

2. Κίνδυνος και προστασία (8')

✓ Άσκηση ενεργοποίησης

Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Ο συντονιστής τα σταματά και τους ζητά να επιλέξουν, χωρίς να το ανακοινώσουν, έναν συμμαθητή τους τον οποίο «να βάλουν καλά στο μυαλό τους». Τους λέει ότι αυτό το παιδί θα αντιπροσωπεύει τον κίνδυνο, γι’ αυτό πρέπει να μένουν συνεχώς μακριά του. Οι μαθητές κινούνται στον χώρο, προσπαθώντας να κρατήσουν μακριά τους το συγκεκριμένο παιδί, χωρίς όμως να πουν ή να δείξουν ποιο είναι. Στη συνέχεια ο συντονιστής τους ζητά να επιλέξουν ένα άλλο παιδί, χωρίς και πάλι να το ανακοινώσουν. Τους λέει ότι αυτό το

παιδί θα αντιπροσωπεύει την προσωπική τους ασπίδα προστασίας. Περπατώντας ελεύθερα στον χώρο, οι μαθητές καλούνται να έχουν πάντα την προσωπική τους ασπίδα προστασίας ανάμεσα στον εαυτό τους και στον «κίνδυνο».

Στο τέλος ο συντονιστής ρωτά τους μαθητές πώς ένιωσαν τη δεύτερη φορά, με την προστατευτική ασπίδα να βρίσκεται ανάμεσα στα ίδια και στον «κίνδυνο». Τους πληροφορεί ότι οι ασπίδες είναι δυνατόν να συμβολίζουν πολλά πράγματα ή πρόσωπα τα οποία τους προστατεύουν και ότι μέχρι το τέλος του προγράμματος θα ανακαλύψουν κάποια από αυτά.

3. Γνωριμία μελών - δραστηριότητα ενεργοποίησης (10')

✓ **Άσκηση:** *Κυνήγι της αναζήτησης*

Ο συντονιστής δίνει σε κάθε παιδί ένα έντυπο με τετραγωνάκια, στα οποία περιγράφονται συνήθειες που μπορεί να έχει το ίδιο ή οι οικείοι του. Κάθε παιδί πρέπει να βρει έστω ένα μέλος από την ομάδα-τάξη του το οποίο να έχει κάποιες από τις αναγραφόμενες συνήθειες. Σε κάθε τετράγωνο γράφει το όνομα όσων παιδιών έχουν την αντίστοιχη συνήθεια. Το έντυπο αυτό βρίσκεται και στο **Τετράδιο του Μαθητή**.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Όταν ολοκληρωθεί η συλλογή των ονομάτων, συγκεντρώνει τους μαθητές σε ολομέλεια και προκαλεί συζήτηση σχετικά με κοινές συνήθειες και εξαρτητικές συμπεριφορές ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Στόχος είναι να αναδειχθεί η διαφορά ανάμεσα σε συνήθειες και εξαρτήσεις από πρόσωπα, αντικείμενα, προϊόντα ή συμπεριφορές που είναι απαραίτητα για τη ζωή και την επιβίωσή μας (π.χ. αέρας, νερό, τροφή, οικογένεια κτλ.) και σε συνήθειες και εξαρτήσεις που είναι επιβλαβείς για την υγεία μας (π.χ. ουσίες κτλ.).

4. Ξετυλίγοντας τον κύκλο της εξάρτησης (10')

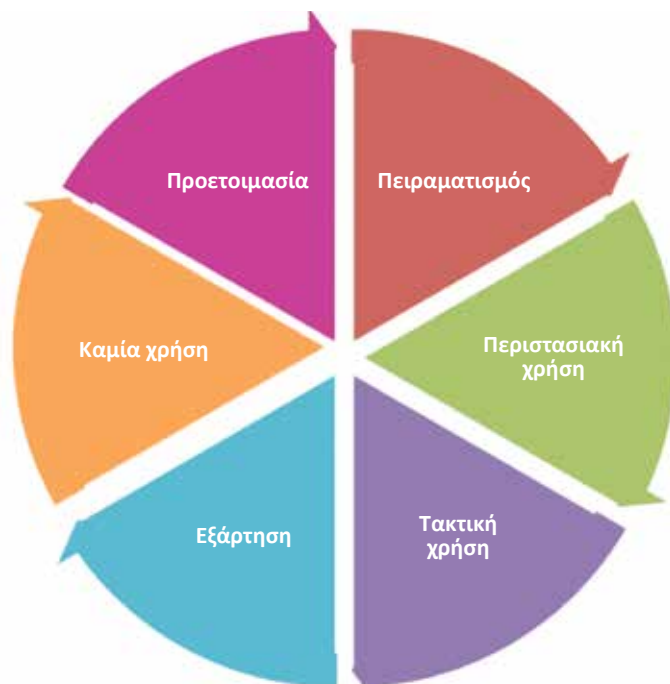
✓ **Άσκηση:** *Καταιγισμός ιδεών*

Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια με αφορμή τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι είναι η εξάρτηση;
- Τι εννοούμε όταν λέμε ότι κάποιος είναι εξαρτημένος από κάτι;
- Προκαλεί εξάρτηση το τσιγάρο;
- Γιατί;



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο ορισμός της εξάρτησης προκύπτει από τα λεγόμενα των παιδιών και ο συντονιστής συμπληρώνει με έναν γενικό ορισμό.



Ορισμός της εξάρτησης

Η εξάρτηση είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένας άνθρωπος συνηθίζει σε μια ουσία (π.χ. τσιγάρα) ή σε μια δραστηριότητα (π.χ. ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια), παρά το γεγονός ότι μπορεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή στους γύρω του. Ο άνθρωπος με εξάρτηση διακατέχεται από την ανάγκη να παίρνει την ουσία. Το μυαλό και το σώμα του δεν μπορούν να λειτουργήσουν κανονικά χωρίς αυτήν, λόγω της επίδρασης που η ουσία έχει στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική ή ψυχολογική.

Η έλλειψη της ουσίας προκαλεί τα λεγόμενα «συμπτώματα στέρησης», τα οποία αφορούν μια μεγάλη ποικιλία από οργανικές αντιδράσεις, όπως έντονη ανησυχία και νευρική κατάσταση, πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος, τρεμούλα, δυσκοιλιότητα, πονοκέφαλοι, διαταραχές στον ύπνο, πτώση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού κ.ά. Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί την ουσία προκειμένου να ανακουφιστεί από τα συμπτώματα αυτά και να μην υποφέρει.

Ο κύκλος της εξάρτησης

Τα παιδιά μαθαίνουν επίσης τη διαφορά ανάμεσα στα στάδια της εξάρτησης (βλ. σχήμα με τον κύκλο της εξάρτησης, που ο συντονιστής προβάλλει πάνω στη διαδραστική συσκευή ή ζωγραφίζει στον πίνακα). Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η εξάρτηση δεν είναι γεγονός, αλλά διεργασία. Κανείς δεν ξυπνά το πρωί και αποφασίζει να αναπτύξει μια εξάρτηση. Οι περισσότεροι άνθρωποι που ξεκινούν το κάπνισμα έχουν πρόθεση είτε να το δοκιμάσουν μια φορά είτε να καπνίζουν περιστασιακά. Το

πρόβλημα είναι ότι οι εξαρτησιογόνες ουσίες επηρεάζουν τον εγκέφαλο. Ειδικά το τσιγάρο, λόγω της νικοτίνης, είναι εύκολο να οδηγήσει έναν άνθρωπο στον εθισμό. Έτσι κάποιος μπορεί να περάσει πολύ γρήγορα από την περιστασιακή στην τακτική χρήση και από εκεί στον εθισμό. Δεν είναι εκ των προτέρων γνωστό πότε ενεργοποιείται αυτός ο «χημικός διακόπτης» στον εγκέφαλο ενός ανθρώπου και ποιος θα εξαρτηθεί. Το μόνο σίγουρο είναι ότι ο πιο ασφαλής τρόπος να αποφύγει κανείς την εξάρτηση είναι να μην χρησιμοποιεί ουσίες!

5. Μύθοι και αλήθειες για το κάπνισμα (15')

✓ **Άσκηση:** *Ατομικό κουίζ*

Κάθε παιδί συμπληρώνει στο **Τετράδιο του Μαθητή** το φύλλο εργασίας «Κουίζ: Μύθοι και Αλήθειες σχετικά με το Κάπνισμα». Στο τέλος διαβάζονται στην ολομέλεια οι σωστές απαντήσεις και διορθώνονται οι εσφαλμένες αντιλήψεις.

6. Συστατικά του τσιγάρου (10')

✓ **Άσκηση:** *Σε ζευγάρια*

Οδηγία: «Όλοι έχουμε ακούσει για τις βλάβες που προκαλεί ο καπνός στον οργανισμό. Ας δούμε πού οφείλεται αυτό. Θα μοιράσω στον καθένα σας από ένα χαρτάκι στο οποίο είναι γραμμένη μια χημική ουσία. Διαβάστε την και όταν έρθει η σειρά σας, κολλήστε το χαρτί στον πίνακα και πείτε αν, κατά την άποψή σας, η ουσία αυτή περιέχεται στο τσιγάρο ή όχι».



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κάθε τσιγάρο περιέχει περίπου 7.000 χημικές ουσίες που είναι επικίνδυνες για την υγεία. Οι 70 είναι καρκινογόνες και οι περισσότερες από αυτές χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία, στην κατασκευή υλικών, σε οικιακές εργασίες κτλ.

7. Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες (25')

✓ **Άσκηση:** *Μελέτη περίπτωσης σε υποομάδες*

Ο συντονιστής δίνει σε κάθε μαθητή έναν αριθμό από το 1 έως το 5. Έτσι σχηματίζονται πέντε υποομάδες με βάση τον αριθμό που έχει ο καθένας. Κάθε ομάδα, με βάση όσα γνωρίζει για τους χαρακτήρες των ηρώων, καλείται να συνεχίσει την ιστορία και να την παρουσιάσει στην ολομέλεια με τον δικό της τρόπο.

Με τη βοήθεια ορισμένων ερωτήσεων, γίνεται στην ολομέλεια σύνθεση των αιτιολογικών παραγόντων που καθορίζουν το αν κάποιος θα επιλέξει να καπνίσει ή όχι. Τέλος καταγράφονται στον πίνακα τόσο οι παράγοντες κινδύνου όσο και οι προστατευτικοί παράγοντες.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για τον συντονιστή

- Γιατί κάποιιοι νέοι άνθρωποι επιλέγουν να καπνίσουν (εσωτερικές επιρροές, όπως ατομικά χαρακτηριστικά, αξίες, πεποιθήσεις κτλ. και εξωτερικές επιρροές, όπως περιβάλλον, οικογένεια, φίλοι κτλ.);
- Γιατί κάποιιοι νέοι άνθρωποι επιλέγουν να μην καπνίσουν;



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Είναι σημαντικό να αποδομηθούν οι κλασικοί μύθοι γύρω από το κάπνισμα – λόγου χάρη, δεν καταστέλλει το άγχος, δεν λύνει τα προβλήματα αλλά δημιουργεί πρόσθετα, δεν είναι «μαγκιά», δεν πρέπει να νιώθει κανείς υποχρεωμένος να δοκιμάσει (πίεση συνομηλίκων) κτλ.

8. Κλείσιμο συνάντησης - «Η ασπίδα προστασίας μου» (10')

✓ Άσκηση: Ατομική

Κάθε μαθητής χρησιμοποιεί το φύλλο εργασίας με την ασπίδα, πάνω στην οποία σημειώνει τα δικά του επιχειρήματα που στηρίζουν το «ΟΧΙ» στο κάπνισμα, καθώς και τα μέτρα προστασίας που μπορεί να πάρει ο ίδιος για μια ζωή χωρίς καπνό. Ο συντονιστής δίνει στους μαθητές την οδηγία να κόψουν τις ασπίδες από το **Τετράδιο του Μαθητή** και τις κολλά στην πλάτη τους με σελοτέιπ. Ακολουθεί μια ομαδική αγκαλιά, με τις ασπίδες των παιδιών να παρέχουν προστασία, έμπνευση και αντίσταση σε όλη την ομάδα!



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 2ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

Ο Ιάσοντας πετάγεται γρήγορα από το θρανίο του με το χτύπημα του κουδουνιού, για να βγει στο διάλειμμα. Ένα τσιγάρο πέφτει στο πάτωμα. Το σηκώνει γρήγορα και το κρύβει. Μαζεύει τους συμμαθητές του και τους διηγείται για το προηγούμενο βράδυ στο πάρτι του ξάδερφού του: «Όλοι οι φίλοι μου πάνε στην Γ΄ Γυμνασίου και κάποιοι από αυτούς καπνίζουν. Με ρώτησαν αν ήθελα να δοκιμάσω...».



ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να γεμίσετε τα τετράγωνα με **ονόματα**. Πρώτα γράψτε το όνομά σας στο κέντρο. Μετά βρείτε ανθρώπους που μπορούν να απαντήσουν στα άλλα τετράγωνα. Βρείτε, αν μπορείτε, **ένα διαφορετικό όνομα** για κάθε τετράγωνο.

Κάποιον/α που συνηθίζει να πίνει από 4 και πάνω ποτήρια νερό κάθε μέρα	Κάποιον/α που το πρωί συνηθίζει να πηγαίνει στο σχολείο με τα πόδια	
Κάποιον/α που ζει σε σπίτι καπνιστών	ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ	Κάποιον/α που βλέπει κάθε μέρα τηλεόραση
Κάποιον/α που τρώει κάθε μέρα σοκολάτα ή γλυκά	Κάποιον/α που δεν πάει για ύπνο αν δεν φιλήσει έστω ένα από τα μέλη της οικογένειάς του/της	Κάποιον/α που μιλάει κάθε μέρα στο τηλέφωνο με τους/τις φίλους/ φίλες του
Κάποιον/α που παίζει κάθε μέρα παιχνίδια στον υπολογιστή	Κάποιον/α που έχει κάποιο αγαπημένο αντικείμενο	Κάποιον/α που πίνει κάθε μέρα αναψυκτικό

ΚΟΥΙΖ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

	Αλήθεια	Μύθος
1. Η νικοτίνη είναι μία εθιστική ουσία.		
2. Ο καπνός περιέχει πάνω από 7.000 ουσίες, από τις οποίες οι 70 είναι καρκινογόνες.		
3. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.		
4. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί κρίσεις άσθματος στα παιδιά.		
5. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.		
6. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα.		
7. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα πιο θαμπή και πιο γερασμένη, με ρυτίδες.		
8. Το κάπνισμα είναι μια καλή μέθοδος διαίτας.		
9. Ο καπνός του τσιγάρου είναι επιβλαβής μόνο στους καπνιστές.		
10. Οι μη καπνιστές είναι συνήθως περισσότερο υγιείς από τους καπνιστές.		
11. Όσο το άτομο που καπνίζει δεν εισπνέει βαθιά τον καπνό, δεν υπάρχουν βλαβερές επιδράσεις από τα τσιγάρα.		
12. Το κάπνισμα σε χαλαρώνει.		
13. Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά.		
14. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».		

ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

- 1. Η νικοτίνη είναι μια εθιστική ουσία.**
Αλήθεια – Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική και τοξική. Η στέρηση από τη νικοτίνη μπορεί να προκαλέσει ανησυχία, επιθετικότητα και δυσκολία συγκέντρωσης.
- 2. Ο καπνός περιέχει πάνω από 7.000 ουσίες, από τις οποίες οι 70 είναι καρκινογόνες.**
Αλήθεια – Κάθε τσιγάρο περιέχει περίπου 7.000 χημικές ουσίες που είναι επικίνδυνες για την υγεία μας. Οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες και γι' αυτό 70%-90% των καρκίνων του πνεύμονα προκαλούνται από το κάπνισμα, που συνδέεται και με την εμφάνιση άλλων μορφών καρκίνου, όπως του στόματος, του λάρυγγα, του οισοφάγου, των νεφρών, του στομάχου κτλ. Επιπλέον, το τσιγάρο ευθύνεται για μια σειρά άλλων προβλημάτων υγείας, όπως καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, αναπνευστικά προβλήματα κτλ.
- 3. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.**
Μύθος – Έρευνες δείχνουν ότι οι καπνιστές βρίσκουν πολύ δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, καθώς προκαλεί σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.
- 4. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί κρίσεις άσθματος στα παιδιά.**
Αλήθεια – Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άσθματος, όχι μόνο σε παιδιά που είναι ασθματικά, αλλά ακόμη και σε εκείνα που δεν είχαν πριν κάποιο πρόβλημα.
- 5. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.**
Μύθος – Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει όχι μόνο νικοτίνη, αλλά και μείγμα χημικών ουσιών και βαρέων μετάλλων.
- 6. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα.**
Αλήθεια – Οι ουσίες αυτές βρίσκονται και αλλού:
πίσσα = ασφαλτος δρόμων
νικοτίνη = δηλητήριο εντομοκτόνου
μονοξειδίο του άνθρακα = εξάτμιση αυτοκινήτων
- 7. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα «θαμπή» και γερασμένη, με ρυτίδες.**
Αλήθεια – Τα χημικά στον καπνό αφυδατώνουν, γερνούν και μειώνουν την ελαστικότητα του δέρματος.

- 8.** *Το κάπνισμα είναι μια καλή μέθοδος δίαιτας.*
Μύθος – Ο καλύτερος τρόπος για να έχει κανείς φυσιολογικό βάρος είναι μέσω της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής και άσκησης. Επιπλέον, ενώ οι καπνιστές μπορεί να έχουν λιγότερο βάρος από τους μη καπνιστές, έχουν μεγαλύτερη αναλογία μέσης προς γοφούς (περισσότερο λίπος στην κοιλιά), γεγονός που οφείλεται στην επίδραση του καπνίσματος στο ενδοκρινολογικό σύστημα.
- 9.** *Ο καπνός του τσιγάρου είναι επιβλαβής μόνο στους καπνιστές.*
Μύθος – Οι παθητικοί καπνιστές μπορούν να υποφέρουν από τις επιδράσεις του καπνού, όπως τα άτομα που καπνίζουν.
- 10.** *Οι μη καπνιστές είναι συνήθως περισσότερο υγιείς από τους καπνιστές.*
Αλήθεια – Το κάπνισμα επιβαρύνει τη φυσική κατάσταση. Το οξυγόνο στους πνεύμονες είναι περιορισμένο και η καρδιά πρέπει να δουλεύει σκληρά για να μεταφέρει αρκετό οξυγόνο στο σώμα.
- 11.** *Όσο το άτομο που καπνίζει δεν εισπνέει βαθιά τον καπνό, δεν υπάρχουν βλαβερές επιδράσεις.*
Μύθος – Άλλες επιδράσεις του καπνίσματος είναι τα «λεκιασμένα» δόντια και δάχτυλα, οι στοματικοί καρκίνοι και η «γερασμένη» εμφάνιση. Τα αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος είναι επίσης πολύ επικίνδυνα.
- 12.** *Το κάπνισμα σε χαλαρώνει.*
Μύθος – Το αίσθημα χαλάρωσης και ηρεμίας που βιώνουν οι καπνιστές συνδέεται με την εξάρτηση από τη νικοτίνη. Στην πραγματικότητα το τσιγάρο μειώνει την κακή διάθεση που δημιουργείται από την έλλειψη νικοτίνης. Τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα πέφτουν πολύ σύντομα μετά το τσιγάρο. Ο καπνιστής από τη στιγμή εκείνη ήδη εμφανίζει συμπτώματα στέρησης (ανησυχία, νευρικότητα κτλ.).
- 13.** *Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά.*
Αλήθεια – Σύμφωνα με τον νόμο, είναι παράνομο να πωλείται καπνός σε ένα άτομο κάτω των 18 ετών.
- 14.** *Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».*
Μύθος – Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει νικοτίνη, που αποτελεί εθιστική ουσία, αλλά και δηλητήριο. Επίσης, θα χρειαστούν πολλά χρόνια ακόμη για να μπορέσουν οι επιστήμονες να εξακριβώσουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες του ηλεκτρονικού τσιγάρου στην υγεία.

Καρτέλες με χημικές ουσίες που περιέχονται στο τσιγάρο

Ακεταλδεΐδη (χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας)	Χλωριούχο βινύλιο (υλικό που χρησιμοποιείται στις σακούλες σκουπιδιών)
Ακετόνη (κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών)	Φαινόλη (δηλητηριώδες χημικό, χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό)
Αμμωνία (χρησιμοποιείται στα απορρυπαντικά τουαλέτας)	Τολουένιο (χρησιμοποιείται ως αντικροτικό συστατικό της βενζίνης)
Αρσενικό (χρησιμοποιείται στα εντομοκτόνα)	Μονοξείδιο του άνθρακα (ισχυρό δηλητήριο, παράγωγο καύσης)
Βενζόλιο (εύφλεκτο τοξικό υγρό, χρησιμοποιείται ως διαλύτης και ως καύσιμο)	Υδροξίνη (χρησιμοποιείται ως καύσιμο στους πυραύλους και στα αεροσκάφη)
Βουτάνιο (υγραέριο αναπτήρα)	Κάδμιο (χρησιμοποιείται στις μπαταρίες)
Οξικό οξύ (ξύδι)	Στεατικό οξύ (κερί)
Υδροκυάνιο (χρησιμοποιείται στα ποντικοφάρμακα)	Μεθάνιο (αέριο υπονόμων)



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

κάδμιο
(μπαταρίες)



στεατικό οξύ
(κεριά)



οξικό οξύ
(ξύδι)



νικοτίνη
(εντομοκτόνα
σπρέι)



αρσενικό
(δηλητήριο)



αμμωνία
(καθαριστικό
τουαλέτας)



μεθανόλη
(καύσιμα
πυραύλων)



τολουένιο
(διαλυτικό
μπογιάς)



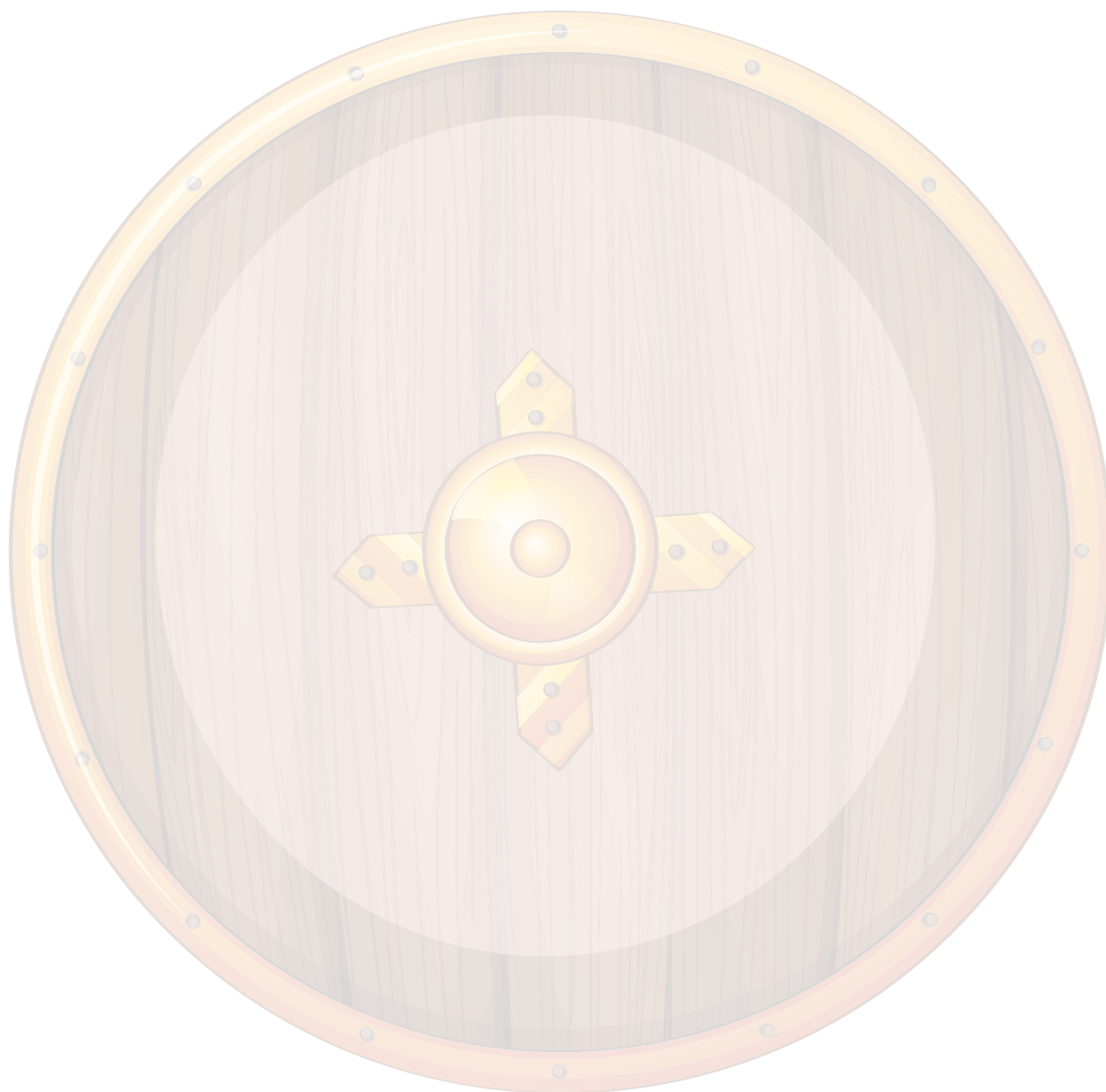
βουτάνιο
(υγρό
αναπτήρων)



μονοξείδιο του άνθρακα
(καυσαέρια αυτοκινήτων)



Η ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΜΟΥ



3η Θεματική Ενότητα

«Μήνυμα στο μπουκάλι»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Το εργαστήριο αυτό έχει στόχο να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές ως προς την πρόληψη της χρήσης αλκοόλ. Με αφορμή ένα σενάριο που περιγράφει μια κατάσταση σχετική με τη χρήση αλκοόλ και εμπλέκει τους ήρωες του προγράμματος, τα παιδιά μιλούν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Με τις επόμενες δραστηριότητες κατανοούν τις αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης και της κατάχρησης του αλκοόλ στη ζωή των ανθρώπων. Αναγνωρίζουν τις συμπεριφορές και τα συμπτώματα που οφείλονται στη χρήση του αλκοόλ. Προετοιμάζονται ως «έξυπνοι» καταναλωτές και ως μελλοντικοί υπεύθυνοι πολίτες ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν με κριτική ματιά θέματα που αφορούν τη χρήση και την κατάχρηση αλκοόλ, να εκτιμούν τη σημασία των υγιών επιλογών στη ζωή τους και να εφαρμόζουν δεξιότητες αποφυγής καταστάσεων υψηλού κινδύνου που σχετίζονται με το αλκοόλ.

71

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να συνδεθούν μεταξύ τους περισσότερο ως ομάδα.
- ✓ Να ενημερωθούν, να συζητήσουν και να προβληματιστούν γύρω από τις σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές επιπτώσεις του αλκοόλ στη ζωή των ανθρώπων.
- ✓ Να διερευνήσουν τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας των νέων ανθρώπων σε σχέση με τη χρήση αλκοόλ.
- ✓ Να απομυθοποιήσουν τη χρήση του αλκοόλ μέσω της αμφισβήτησης λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων.
- ✓ Να αποκτήσουν κριτική σκέψη προκειμένου να αντιστέκονται στις πιέσεις και στα παραπλανητικά μηνύματα των ΜΜΕ.
- ✓ Να κατανοήσουν πώς οι διαφορετικές στάσεις οδηγούν σε διαφορετικές επιλογές ζωής.

Απαραίτητα υλικά

- Φύλλο σεμιναρίου
- Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- Τετράδιο του Μαθητή (δραστηριότητες για το αλκοόλ)
- Εκτυπωμένες ατελείς προτάσεις
- Κάρτα με σενάριο
- Μαρκαδόροι
- Γυάλινα ή πλαστικά μπουκαλάκια

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (5')

Οδηγία: «Καλημέρα σας! Πώς είστε; Σήμερα η συνάντησή μας στο πρόγραμμα **Youth Power** έχει τον τίτλο “Μήνυμα στο μπουκάλι”. Ας ξεκινήσουμε με ένα παιχνίδι!»

2. Ψαρεύοντας τη σκέψη (10')

✓ **Άσκηση ενεργοποίησης:** Στην ολομέλεια

Σε ένα κουτί στο κέντρο του κύκλου τοποθετούνται –κομμένα και τυλιγμένα σε ρολό– χαρτάκια στα οποία αναγράφονται ατελείς προτάσεις από το αντίστοιχο έντυπο (βλ. πιο κάτω στα υλικά). Κάθε μαθητής, με τη σειρά, «ψαρεύει» ένα χαρτί από το κουτί. Κατόπιν επιστρέφει στη θέση του, διαβάζει την πρόταση δυνατά και τη συμπληρώνει με δικές του λέξεις.

3. Συνέπειες και επιπτώσεις του αλκοόλ (20')

Α' στάδιο: Σώμα και επιπτώσεις από το αλκοόλ

✓ **Άσκηση:** Σε υποομάδες

Ο συντονιστής δίνει σε κάθε μαθητή έναν αριθμό από το 1 έως το 5. Έτσι σχηματίζονται πέντε υποομάδες με βάση τον αριθμό που έχει ο καθένας. Κατόπιν ο συντονιστής ζητά από τα μέλη των υποομάδων να ενώσουν, πάνω στο φύλλο εργασίας που βρίσκεται στο **Τετράδιο του Μαθητή**, τα όργανα του σώματος τα οποία συνδέονται με τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ.

Β' στάδιο: Επιπτώσεις στον εαυτό μου, στους φίλους μου και στους άλλους

✓ **Άσκηση:** Σε υποομάδες

Ο συντονιστής εξηγεί στις υποομάδες ότι θα συνεχίζουν να εργάζονται όλοι μαζί για να συμπληρώσουν ένα άλλο φύλλο εργασίας, το οποίο σχετίζεται με κάποια από τα συνηθισμένα αποτελέσματα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ ειδικά από τα νεαρά σε ηλικία άτομα. Πάνω στο έντυπο που βρίσκεται στο **Τετράδιο του Μαθητή**, τα μέλη κάθε υποομάδας, αφού πρώτα συμφωνήσουν μεταξύ τους, μαρκάρουν τα αντίστοιχα τετραγωνάκια των περιπτώσεων που κατά τη γνώμη τους μπορούν να επηρεάσουν τον εαυτό τους, τους φίλους τους και τους άλλους ανθρώπους.

Γ' στάδιο: Παρουσίαση από τις υποομάδες

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια

Στην ολομέλεια, κάθε υποομάδα συγκρίνει τις απαντήσεις της με εκείνες που παρουσιάζουν οι άλλες υποομάδες και δηλώνει αν συμφωνεί ή όχι. Ο συντονιστής πρέπει να ρωτήσει τους μαθητές αν έχουν απορίες και, όπου χρειάζεται, να δώσει εξηγήσεις για τη λειτουργία του αλκοόλ στον οργανισμό.

Η αναπλαισίωση από τον συντονιστή δίνει την ευκαιρία να αποσαφηνιστούν τυχόν λανθασμένες εκτιμήσεις και πληροφορίες γύρω από το αλκοόλ.

4. Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες σε σχέση με τη χρήση αλκοόλ (25')

Α' στάδιο

✓ **Άσκηση:** Μελέτη περίπτωσης σε υποομάδες

Ο συντονιστής διαβάζει το σενάριο που σχετίζεται με το αλκοόλ και ζητά από κάθε ομάδα να το μελετήσει και στη συνέχεια να αναλύσει τις *σκέψεις*, τα *συναίσθημα*τα και τη *συμπεριφορά του κάθε ήρωα* που θα της ανατεθεί και να παρουσιάσει τη δουλειά της στην ολομέλεια, αφού συμπληρώσει το αντίστοιχο φύλλο εργασίας που βρίσκεται στο **Τετράδιο του Μαθητή**.

Β' στάδιο

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια

Στην ολομέλεια γίνεται η σύνθεση των αιτιολογικών παραγόντων που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ. Στον πίνακα καταγράφονται οι παράγοντες κινδύνου και οι προστατευτικοί παράγοντες. Το ζητούμενο εδώ είναι να αντιληφθούν οι μαθητές ότι η επιλογή τους να πιουν ή όχι καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουν μέσα τους τον εσωτερικό διάλογο σε σχέση με τα μηνύματα που δέχονται από το εξωτερικό και το εσωτερικό περιβάλλον. Η νοηματοδότηση που θα κάνουν θα επηρεάσει τόσο τα συναίσθηματα όσο και τις συμπεριφορές και τις επιλογές τους στη ζωή.

5. Μηνύματα από τα ΜΜΕ (15')

✓ Άσκηση: Στην ολομέλεια

Συνεχίζοντας την προηγούμενη συζήτηση για τις επιρροές που συνδέονται με τη χρήση αλκοόλ, ο συντονιστής εισάγει το θέμα της προβολής του αλκοόλ από τα ΜΜΕ και ειδικά από τη διαφήμιση, τα βιντεοκλίπ, τις ταινίες κτλ. Ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν και να περιγράψουν «σκηνές» που έχουν δει και θυμούνται.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για τον συντονιστή

- Ποιο μήνυμα περνούν συνήθως τα ΜΜΕ σε σχέση με το αλκοόλ;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν οι διαφημιστές (μουσική, συναισθήματα, χαρακτηριστικά, τοπία κτλ.);



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Για να εξελιχθούν σε «έξυπνους» καταναλωτές, που μπορούν να προστατευθούν από τα παραπλανητικά μηνύματα των διαφημίσεων στα ΜΜΕ και στο διαδίκτυο, τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν για τις διαφημιστικές μεθόδους που χρησιμοποιούν οι εταιρείες προκειμένου να πουλήσουν ένα προϊόν. Οι διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών απευθύνονται κυρίως σε νέους, εκμεταλλευόμενες τους εκφραστικούς κώδικες και τις αισθητικές επιλογές τους. Τις περισσότερες φορές παρουσιάζουν νεαρά άτομα, τα οποία περνούν καλά και απολαμβάνουν τη ζωή. Τα άτομα αυτά δείχνουν «κουλ», ανεξάρτητα, ελεύθερα, πετυχημένα και ικανοποιημένα από τη ζωή. Πολύ συχνά επίσης αξιοποιούνται διάσημα πρόσωπα, που αποτελούν πρότυπο για τους νέους. Οι διαφημίσεις προβάλλονται σε ζώνες υψηλής τηλεθέασης, κατά τη διάρκεια αθλητικών γεγονότων, πριν ή κατά τη διάρκεια κινηματογραφικών προβολών κτλ. Οι εταιρείες παρασκευής αλκοόλ είναι επίσης βασικοί πρωταγωνιστές και σπώνσορες μεγάλων συναυλιών. Υπάρχουν ακόμη έμμεσες διαφημίσεις μέσα από την τοποθέτηση προϊόντων σε ταινίες, σειρές, βιντεοκλίπ κτλ.

6. Κλείσιμο συνάντησης - Μήνυμα στο μπουκάλι (15')

✓ Άσκηση: Στην ολομέλεια

Με αφορμή την τρέχουσα συνάντηση για το αλκοόλ, ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να γράψουν σε ένα χαρτί ένα μήνυμα το οποίο θα απευθύνεται στον εαυτό τους στο μέλλον, όταν θα είναι 18 ετών. Έπειτα πρέπει να τυλίξουν αυτό το χαρτί σε λεπτό ρολό και να το βάλουν μέσα σε ένα μπουκάλι.



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 3ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

«ΨΑΡΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΚΕΨΗ»

Το καλύτερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί σ' εμένα είναι.....

Ο μεγαλύτερος φόβος μου είναι.....

Όταν οι άλλοι με απογοτεύουν.....

Θυμώνω όταν κάποιος/α.....

Όταν μου αρέσει κάποιος άνθρωπος.....

Όταν μου συμπεριφέρονται.....

Ένα από τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα μου, που αρέσει περισσότερο σ' εμένα, είναι.....

Όταν χάνω κάτι, νιώθω.....

Το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί σ' εμένα είναι.....

Ονειρεύομαι.....

Εάν ήμουν μικρότερος/η ξανά.....

Είμαι καλύτερος/η όταν.....

Για να υπερασπίσω τον εαυτό μου.....

Ένα χαρακτηριστικό που θαυμάζω σε άλλους ανθρώπους είναι..... γιατί

Αυτό που χρειάζομαι περισσότερο από τους άλλους ανθρώπους είναι.....

Δεν μου αρέσουν οι άνθρωποι που.....

Συμπαθώ ανθρώπους που.....

Όταν είμαι αναστατωμένος/η.....

Καθώς μεγαλώνω, περιμένω από τον εαυτό μου.....

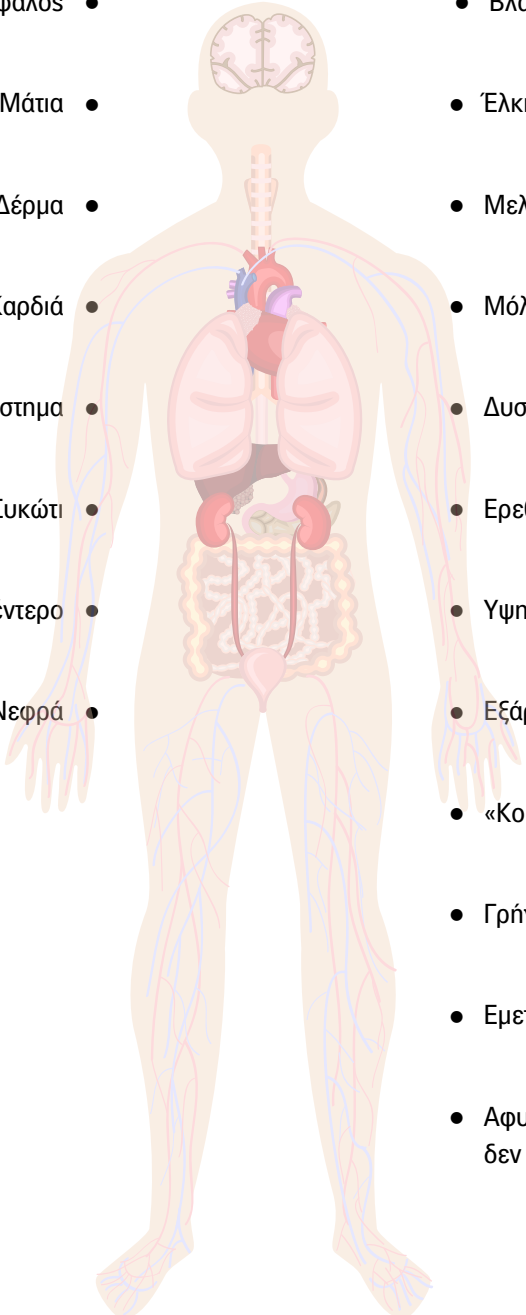
Όταν πιέζομαι.....

Καταλαβαίνω ότι με αποδέχονται όταν.....



ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Οδηγία: Ενώστε με την αντίστοιχη γραμμή τα μέλη του σώματος με τις βλάβες από το αλκοόλ.



Εγκέφαλος •	• Βλάβη (κίρρωση) και καρκίνος
Μάτια •	• Έλκη (πληγές)
Δέρμα •	• Μελαγχολική διάθεση
Καρδιά •	• Μόλυνση νεφρών
Κυκλοφορικό σύστημα •	• Δυσκολίες μνήμης
Συκώτι •	• Ερεθισμένα μάτια
Στομάχι και λεπτό έντερο •	• Υψηλή πίεση
Νεφρά •	• Εξάρτηση από το αλκοόλ
	• «Κοκκινισμένη» επιδερμίδα
	• Γρήγοροι χτύποι της καρδιάς
	• Εμετός και διάρροια
	• Αφυδάτωση (ο οργανισμός δεν έχει αρκετό νερό)

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ, ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

✓ **Άσκηση:** Σε υποομάδες

Οδηγία: Στο φύλλο αυτό θα διαβάσετε κάποια συνηθισμένα αποτελέσματα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, ειδικά από τα νέα άτομα. Αφού πρώτα συμφωνήσετε μεταξύ σας σε κάθε υποομάδα, μαρκάρετε τα αντίστοιχα τετραγωνάκια των αποτελεσμάτων που κατά τη γνώμη σας συμβαίνουν σε εσάς τους ίδιους, τους φίλους σας ή τους άλλους ανθρώπους.

	Επηρεάζει αυτόν που πίνει;	Επηρεάζει τους φίλους του;	Επηρεάζει και άλλους ανθρώπους;
Κάνει εμετό			
Έχει θολή όραση			
Έχει αδυναμία να σταθεί ή να περπατήσει ευθεία			
Μιλά δυνατώτερα από το φυσιολογικό			
Λέει πράγματα που κανονικά δεν θα έλεγε			
Προκαλεί ατύχημα			
Τσακώνεται			
Συμπεριφέρεται έτσι ώστε να φαίνεται ανόητος/η			
Καταλήγει στο νοσοκομείο			
Έχει πονοκέφαλο			
Είναι ανίκανος/η να πάει στο σχολείο την επόμενη μέρα ή έχει χαμηλή σχολική επίδοση			

ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

- Πιείτε λίγο. Θα περάσουμε ωραία. Αλλιώς δεν έχει «πλάκα»!
- Γιατί δεν κάνουμε κάτι άλλο; ρώτησε η Αθηνά
- Παιδιά είμαστε; Φέρε, Δαμιανέ, το μπουκάλι!
- Ιάσωνα, σταμάτα! Ήπιες αρκετά και δεν ξέρεις τι λες, φώναξε η Δανάη.
- Εγώ; Έλα, πιες μια γουλιά, να δούμε εσύ τι θα λες. Ή φοβάσαι; Ή είσαι «κοτούλα»; Κοτ κοτ κοτ!



ΣΕΝΑΡΙΟ ΜΕ ΑΛΚΟΟΛ

✓ **Άσκηση:** Σε υποομάδες

Ποια μπορεί να είναι τα
συναισθήματα του ήρωα;

Πώς συμπεριφέρεται
ο ήρωας;

Τι μπορεί να σκέφτεται
ο ήρωας;

4η Θεματική Ενότητα

«Παίζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Το εργαστήριο αυτό επιδιώκει την ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των μαθητών στο θέμα της παθολογικής ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια και στους βέλτιστους τρόπους πρόληψής της. Μέσα από τις ιστορίες των ηρώων του **Youth Power**, οι μαθητές μαθαίνουν αρχικά τι σημαίνει ο όρος «τυχερά παιχνίδια» και ποιες δραστηριότητες ή συμπεριφορές εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Στη συνέχεια, μέσα από τις προτεινόμενες δραστηριότητες, αναγνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ ψυχαγωγικής ενασχόλησης και εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια, καθώς και τις αρνητικές επιπτώσεις της παθολογικής ενασχόλησης με αυτά στο άτομο και στο περιβάλλον του. Τα δύο παιχνίδια που ακολουθούν θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν περισσότερο τα συναισθήματα που εγείρουν τα τυχερά παιχνίδια, καθώς και τον ρόλο που παίζει ο παράγοντας «τύχη». Μέσα από τη βιωματική προσέγγιση οι μαθητές θα καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη απέναντι στα μηνύματα που δέχονται από το περιβάλλον για τα τυχερά παιχνίδια. Παράλληλα, η υιοθέτηση περισσότερο προστατευτικών στάσεων και αντιλήψεων γύρω από την ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια βοηθά να ενισχυθεί περαιτέρω η ψυχική τους θωράκιση.

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να κατανοήσουν οι μαθητές τι σημαίνει παθολογική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια και να καταλάβουν ότι πρόκειται για συμπεριφορά υψηλού κινδύνου.
- ✓ Να αντιληφθούν τις διαφορές ανάμεσα στις νόμιμες, τις άτυπες και τις παράνομες μορφές των τυχερών παιχνιδιών.
- ✓ Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια που δείχνουν πότε η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια είναι προβληματική.
- ✓ Να συνειδητοποιούν τις συνέπειες που έχει ο εθισμός από τα τυχερά παιχνίδια στο άτομο και στο άμεσο περιβάλλον του.
- ✓ Να εντοπίσουν τις συνήθειες λανθασμένες αντιλήψεις για τον ρόλο της τύχης που δίνει στους παίκτες την ψευδαίσθηση του ελέγχου.

- ✓ Να βρουν εναλλακτικές, πιο υγιείς και λειτουργικές επιλογές τις οποίες μπορεί να αναπτύξουν στη ζωή τους.
- ✓ Να μάθουν από πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια σε σχέση με τα παραπάνω ζητήματα για τον εαυτό τους ή τους οικείους τους.

Απαραίτητα υλικά

- ☀ Φύλλο σεμιναρίου ή πίνακας
- ☀ Τετράδιο του Μαθητή (δραστηριότητες για τα τυχερά παιχνίδια)
- ☀ Μαρκαδόροι
- ☀ Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- ☀ Κάρτα με σενάριο
- ☀ Λιχουδιές (30 καραμέλες-ζελεδάκια, 10 γλειφιτζούρια, 3 σακούλες τσιπς), 1 σοκολάτα ή οποιαδήποτε άλλη κατάλληλη ανταμοιβή (π.χ. μολύβια, γόμες, αυτοκόλλητα κτλ.)
- ☀ Χαρτιά μικρά άσπρα, κίτρινα και μπλε
- ☀ 25-30 νομίσματα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (5')

Οδηγία: «Καλημέρα σας! Πώς είστε; Σήμερα η συνάντησή μας στο πρόγραμμα **Youth Power** έχει τον τίτλο «Παίζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;» Ας ξεκινήσουμε διαβάζοντας μερικές από τις ιστορίες των ηρώων μας και ας δούμε το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε σήμερα!»

2. Εισαγωγή στο θέμα «Τι παίζεται εδώ;» (10')

✓ **Άσκηση:** *Αφήγηση ιστορίας των ηρώων του Youth Power*

Ο συντονιστής διαβάζει στους μαθητές τις ιστορίες από τις κάρτες περιπτώσεων. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια πάνω στους ακόλουθους άξονες:

- Τι είναι αυτό που κάνουν οι ήρωες μας στις ιστορίες;
- Θα μπορούσατε να δώσετε έναν ορισμό των τυχερών παιχνιδιών;



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής γράφει στον πίνακα τον ακόλουθο ορισμό:

Τυχερά παιχνίδια και στοιχηματισμοί: το να ρισκάρει κανείς χρήματα ή κάτι που έχει αξία σε μια δραστηριότητα με αβέβαιο αποτέλεσμα.

⇒ Πόσοι έχετε συμμετάσχει σε τυχερά παιχνίδια;

⇒ Πόσοι έχετε στοιχηματίσει χρήματα με φίλους για το αποτέλεσμα μιας αθλητικής διοργάνωσης;

⇒ Πόσοι έχετε στοιχηματίσει ένα γκάτζετ (π.χ. ένα tablet ή ένα smart phone) επειδή σας προκάλεσαν;

⇒ Πόσοι έχετε στοιχηματίσει χρήματα σε ένα παιχνίδι με χαρτιά ή κάρτες;

Αν απαντήσατε **ΝΑΙ** σε κάποια από τις παραπάνω ερωτήσεις, τότε έχετε συμμετάσχει σε τυχερά παιχνίδια!

3. Μορφές τυχερών παιχνιδιών (10')

✓ **Άσκηση:** Καταιγισμός ιδεών

Ο συντονιστής θέτει στην ολομέλεια την ακόλουθη ερώτηση: «Ποιες δραστηριότητες/παιχνίδια εντάσσονται στα τυχερά παιχνίδια;»

Κατόπιν χωρίζει τον πίνακα σε τρεις στήλες, στις οποίες γράφει τις απαντήσεις των παιδιών ανάλογα με το αν αφορούν νόμιμες, άτυπες ή παράνομες μορφές τυχερών παιχνιδιών.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Στους παρακάτω πίνακες αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες κατηγορίες τυχερών παιχνιδιών. Κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας ο συντονιστής καταγράφει αποκλειστικά τις απαντήσεις των παιδιών όπως προκύπτουν από τον καταγισμό ιδεών.

Νόμιμες μορφές τυχερών παιχνιδιών (ενδεικτικά)

- Παιχνίδια που παίζονται στο καζίνο
- Ιππόδρομος
- Παιχνίδια με προγνωστικά ποδοσφαίρου
- Παιχνίδια με κληρώσεις αριθμών
- Λαχεία

Άτυπες μορφές τυχερών παιχνιδιών

- Στοιχήματα με φίλους
με αντάλλαγμα χρήματα
ή αντικείμενα:
- Για έναν αθλητικό αγώνα
 - Σε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή βιντεοπαιχνίδι
 - Για μια ριψοκίνδυνη ενέργεια

Παράνομες μορφές τυχερών παιχνιδιών

- Ηλεκτρονικά μηχανήματα πόκερ, φρουτάκια
- Παιχνίδια στο διαδίκτυο τύπου καζίνο



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ακολουθούν ορισμένα βοηθητικά στοιχεία για τα τυχερά παιχνίδια, που ο συντονιστής οφείλει να τονίσει στους μαθητές.

- **Νόμιμες μορφές τυχερών παιχνιδιών:** Οι δραστηριότητες τυχερών παιχνιδιών που υπόκεινται στον έλεγχο και την εποπτεία του κράτους.
- **Άτυπες μορφές τυχερών παιχνιδιών:** Η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά που περιλαμβάνει στοιχήματα ή προκλήσεις με αντάλλαγμα χρήματα ή κάτι το οποίο έχει αξία.
- **Παράνομες μορφές τυχερών παιχνιδιών:** Οι μη θεσμοθετημένες δραστηριότητες τυχερών παιχνιδιών που δεν υπόκεινται στον έλεγχο και την εποπτεία του κράτους.
 - Η συμμετοχή σε τυχερά παιχνίδια στον πραγματικό κόσμο δεν επιτρέπεται σε άτομα ηλικίας **κάτω των 18 ετών**, ενώ στο διαδίκτυο το όριο ηλικίας είναι τα **21 έτη**. Επιπλέον, η υπερβολική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο θεωρείται εξαιρετικά εθιστική.
 - Είναι σημαντικό να μην ξεπερνά κανείς τα όρια που έχει ορίσει εξαρχής σε σχέση με τον χρόνο ή/και τα χρήματα.

- Η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια δεν πρέπει να παρεμβαίνει στις υπόλοιπες υποχρεώσεις και δραστηριότητες της ζωής.

4. Κέρδισε, χάσε ή διάλεξε! (30')

Α' στάδιο

✓ Άσκηση: Ομαδικό παιχνίδι

- Ο συντονιστής μοιράζει καραμέλες-ζελεδάκια σε όλους τους μαθητές της τάξης. Τους ενημερώνει ότι έχουν μερικά δευτερόλεπτα για να αποφασίσουν εάν θέλουν να φάνε τις καραμέλες-ζελεδάκια ή να παίξουν ένα παιχνίδι στο οποίο θα μπορούσαν να κερδίσουν ένα μεγαλύτερο έπαθλο. Ξεκαθαρίζει όμως ότι εάν χάσουν, θα πρέπει να επιστρέψουν τις καραμέλες-ζελεδάκια και έτσι θα καταλήξουν χωρίς καμία ανταμοιβή.
- Αμέσως μετά ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές που επιθυμούν να συμμετέχουν στο παιχνίδι να παραμείνουν στη θέση τους και από τους μαθητές που επιλέγουν να μην παίξουν να μετακινηθούν στην άκρη της αίθουσας. Γράφει στον πίνακα τον αριθμό των μαθητών που επιλέγουν να μην παίξουν (αυτός ο αριθμός αλλάζει όσο το παιχνίδι συνεχίζεται, όπως φαίνεται στο παρακάτω παράδειγμα). Επισημαίνει ακόμη ότι οι μαθητές που επέλεξαν να παίξουν δεν μπορούν να αλλάξουν γνώμη και να φάνε τα γλυκά τους σε αυτή τη φάση.
- Ο συντονιστής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα μικρό κομμάτι χαρτί. Δέκα από τα χαρτάκια πρέπει να έχουν πάνω τους τη λέξη «**κέρδισες**», ενώ τα υπόλοιπα χαρτάκια πρέπει να έχουν πάνω τους τη λέξη «**έχασες**».
- Όσοι παίκτες χάνουν πρέπει να επιστρέψουν τις καραμέλες τους στον συντονιστή και να μετακινηθούν μαζί με τους άλλους μαθητές στην άκρη της αίθουσας.
- Ο συντονιστής γράφει τον αριθμό των μαθητών που έχασαν μαζί με τον αριθμό των παικτών που κέρδισαν. Στη συνέχεια προσφέρει σε καθέναν από τους δέκα νικητές ένα γλειφιτζούρι ως αντάλλαγμα για τις καραμέλες που ήδη έχουν. Παράλληλα πληροφορεί αυτούς τους δέκα εναπομείναντες παίκτες ότι έχουν μερικά δευτερόλεπτα για να αποφασίσουν εάν θέλουν να κρατήσουν τα γλειφιτζούρια ή να συνεχίσουν το παιχνίδι για να κερδίσουν ένα ακόμη πιο μεγάλο έπαθλο. Τονίζει και πάλι ότι, εάν χάσουν, θα καταλήξουν χωρίς καμιά λιχουδιά.
- Οι μαθητές που επιλέγουν να κρατήσουν τα γλειφιτζούρια τους πηγαίνουν να βρουν τους υπόλοιπους στην άκρη της αίθουσας. Εάν κάποιοι μαθητές αποφασίσουν να παραιτηθούν, ο συντονιστής τροποποιεί την καταμέτρηση αφαιρώντας τους από τη στήλη «**Νίκες**» και τοποθετώντας τους στη στήλη «**Δεν Παίζουν**».

- vii. Οι μαθητές που παραμένουν στο παιχνίδι καλούνται να επιλέξουν ένα άλλο κομμάτι χαρτί, που μπορεί να είναι είτε άσπρο είτε μπλε είτε κίτρινο. Τρία χαρτάκια πρέπει να είναι λευκά και τα υπόλοιπα χρωματιστά. Αφού επιλέξουν, ο συντονιστής ανακοινώνει ότι οι μαθητές που κρατούν τα άσπρα χαρτάκια έχουν κερδίσει από μια σακούλα πατατάκια ο καθένας. Οι παίκτες που έχασαν πρέπει να επιστρέψουν τα γλειφιτζούρια τους και να μετακινηθούν στην άκρη της αίθουσας μαζί με τους υπόλοιπους συμμαθητές τους. Η καταμέτρηση στον πίνακα πρέπει να αλλάξει και πάλι.
- viii. Ο συντονιστής ρωτά τους τρεις παίκτες που απέμειναν εάν θέλουν να συνεχίσουν το παιχνίδι για ένα ακόμη μεγαλύτερο έπαθλο. Εάν δύο ή τρεις μαθητές θέλουν να συνεχίσουν, ο συντονιστής μοιράζει και πάλι σε όλους από ένα κομμάτι χαρτί. Το ένα χαρτάκι πρέπει να έχει πάνω του την εικόνα μιας μπάρας σοκολάτας, ενώ τα άλλα δύο (ή το άλλο ένα) πρέπει να είναι κενά. Οι δύο παίκτες που έχασαν πρέπει να επιστρέψουν τη σακούλα με τα πατατάκια. Και πάλι ο συντονιστής τροποποιεί την καταμέτρηση στον πίνακα. Ο μαθητής που κέρδισε βραβεύεται με την μπάρα σοκολάτας σε αντάλλαγμα της σακούλας με πατατάκια. Έπειτα ο συντονιστής ζητά από όλους τους μαθητές να επιστρέψουν στα θρανία τους.
- ix. Στη συνέχεια οι μαθητές βλέπουν τα νούμερα που καταγράφηκαν στον πίνακα. Για παράδειγμα:

Δεν Παίζουν	Ήττες	Νίκες
4 (αρχή παιχνιδιού)	15	10
5 (μέση παιχνιδιού)	22	3
5 (τέλος παιχνιδιού)	24	1



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Καθώς προχωράτε, θα χρειαστεί να αλλάξετε τα νούμερα στις στήλες. Προτείνεται να χρησιμοποιήσετε ένα σύστημα καταμέτρησης το οποίο θα σας επιτρέπει, όταν ένας παίκτης νικά και μετά χάνει, να μπορείτε απλώς να αφαιρείτε μια μονάδα από τη στήλη «**Νίκες**» και να την προσθέσετε στη στήλη «**Ήττες**». Κατά τη διάρκεια του τελευταίου γύρου μόνο ένα άτομο θα παραμείνει στη στήλη «**Νίκες**».

B' στάδιο

✓ **Άσκηση:** Συζήτηση στην ολομέλεια

Μετά τη δραστηριότητα ο συντονιστής συζητά με τους μαθητές τη δραστηριότητα και επιχειρεί συνδέσεις με τα τυχερά παιχνίδια κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Πώς νιώσατε που επιλέξατε να συμμετέχετε ή όχι στο παιχνίδι; Γιατί; Μεταβλήθηκε αυτό το συναίσθημα μετά το τέλος του παιχνιδιού; Γιατί;
- Πώς νιώσατε όταν στον πρώτο γύρο βρεθήκατε με τους χαμένους;

- Πώς νιώσατε όταν κερδίσατε ή χάσατε το γλειφιτζούρι / τα πατατάκια / τη σοκολάτα;
- Θεωρείτε ότι δυσκολεύτηκαν περισσότερο οι παίκτες που έχασαν στο τέλος του παιχνιδιού σε σύγκριση με τους παίκτες που έχασαν στην αρχή του παιχνιδιού; Για ποιο λόγο;
- Εάν χάσατε, θα παίζατε αυτό το παιχνίδι ξανά;
- Εάν κερδίσατε, θα παίζατε αυτό το παιχνίδι ξανά;
- Γιατί πιστεύετε ότι αρέσει στους ανθρώπους να παίζουν τυχερά παιχνίδια;
- Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι συνεχίζουν να παίζουν τυχερά παιχνίδια όταν χάνουν;



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Τι συναισθήματα δημιουργεί η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια; Η σκέψη της νίκης μπορεί να είναι πολύ συναρπαστική. Μια πραγματική νίκη μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε σημαντικοί, πετυχημένοι, ικανοί και πολύ χαρούμενοι. Όταν όμως χάνουμε, αυτά τα συναισθήματα μπορεί να μετατραπούν σε άγχος, λύπη, απελπισία, απογοήτευση και θυμό.

Το να διπλασιάζει κανείς το στοίχημά του μετά από μια ήττα είναι ένας από τους πιο γρήγορους τρόπους για να χάσει όλα του τα χρήματα. Ο μόνη σίγουρη μέθοδος για να «διπλασιάσει» κάποιος τα χρήματά του είναι να τα πάρει, να τα διπλώσει στα δύο και να τα ξαναβάλει στην τσέπη του!

5. Κορώνα ή γράμματα; (20')

✓ **Άσκηση:** Παιχνίδι

Α' στάδιο

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να φανταστούν ότι ρίχνουν ένα νόμισμα προκειμένου να πάρουν μια απόφαση. Αν ποντάρουν στο ενδεχόμενο να προσγειωθεί το νόμισμα στην πλευρά της κορώνας, ποιες είναι οι πιθανότητες να βγει κορώνα; Προκειμένου να απαντήσουν σε αυτό το ερώτημα, οι μαθητές πρέπει να προβλέψουν πόσες φορές το νόμισμα θα προσγειωθεί στην πλευρά της κορώνας μετά από 20 ρίψεις. Ο συντονιστής καταγράφει στον πίνακα μερικές προβλέψεις και πολλαπλασιάζει κάθε αριθμό επί 5. Επειδή οι προβλέψεις των παιδιών αφορούν 20 ρίψεις, ο πολλαπλασιασμός γίνεται με το 5 ώστε να υπολογιστούν τα ποσοστά επί τοις εκατό (π.χ. $12 \times 5 : 60\%$). Ο συντονιστής εξηγεί ότι ο όρος «πιθανότητες νίκης» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις πιθανότητες που έχει κάποιος να κερδίσει σε ένα τυχερό παιχνίδι. Τα παραπάνω ποσοστά επομένως αντιπροσωπεύουν τις προβλεπόμενες πιθανότητες νίκης.

Β' στάδιο

Στη συνέχεια ο συντονιστής μοιράζει από ένα νόμισμα σε όλους τους μαθητές. Τους ζητά να το ρίξουν 20 φορές και να καταγράψουν πόσες φορές προσγειώνεται στην πλευρά της κορώνας. Όταν όλοι οι μαθητές τελειώσουν τις ρίψεις, ο συντονιστής καταγράφει μερικά από τα αποτελέσματα στον πίνακα. Προσθέτει τυχαία σε άλλα δύο αποτελέσματα από πέντε αριθμούς, για να καθορίσει μερικά ακόμη ποσοστά.

Για παράδειγμα:

$$12 + 8 + 7 + 14 + 11 = 52\%$$

$$16 + 9 + 13 + 6 + 10 = 54\%$$

$$11 + 15 + 8 + 9 + 12 = 55\%$$

Ο συντονιστής εξηγεί στα παιδιά ότι οι πιθανότητες νίκης εκφράζονται με μεγαλύτερη ακρίβεια όταν λαμβάνει κανείς υπόψη έναν μεγάλο αριθμό δοκιμών.

Στη συνέχεια ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να αναλογιστούν το εξής: «Ας υποθέσουμε ότι κάποιος ρίχνει ένα νόμισμα 19 φορές και κάθε φορά βγαίνει κορώνα. Ποιες είναι οι πιθανότητες να φέρει κορώνα την 20ή φορά;» Η απάντηση είναι 50%. Οι πιθανότητες να βγει κορώνα είναι πάντα 50%, ανεξάρτητα από τις προηγούμενες ρίψεις. Το νόμισμα δεν θυμάται πώς προσγειώθηκε, ούτε υπακούει στους νόμους της καλής ή της κακής τύχης.

Το να ρίξει κανείς ένα νόμισμα αποτελεί ένα παράδειγμα τυχερού παιχνιδιού. Τα διαφορετικά είδη τυχερών παιχνιδιών συνδέονται με διαφορετικές πιθανότητες νίκης. Ανεξάρτητα από τις πιθανότητες, το να κερδίσει ή να χάσει κάποιος είναι ένα τελείως τυχαίο γεγονός, καθώς τα προηγούμενα αποτελέσματα δεν επηρεάζουν τις μελλοντικές εκβάσεις.

6. Υπερβολική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια και συνέπειες (10')

✓ Άσκηση: Ομαδικό παιχνίδι

Ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** το φύλλο εργασίας με τίτλο «Τι είναι σημαντικό στη ζωή μου;» (σε παζλ). Στα τμήματα με τίτλο **Οικογένεια** και **Φίλοι** οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για τους ίδιους· στο τμήμα **Υποχρεώσεις** πρέπει να σημειώσουν τα καθήκοντα και τις δραστηριότητες που καλούνται να ολοκληρώσουν· και στο τμήμα **Ενδιαφέροντα** πρέπει να συμπληρώσουν τις δραστηριότητες που είναι

σημαντικές για αυτούς. Όταν τελειώσουν, ο συντονιστής τους ρωτά αν πράγματι εκτιμούν τα παραπάνω ή τα θεωρούν δεδομένα. Τους ζητά να αναλογιστούν πώς θα ήταν η ζωή τους αν τα έχαναν όλα αυτά ξαφνικά και τους εξηγεί πώς ακριβώς η υπερβολική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια έχει σημαντικές επιπτώσεις σε αυτούς τους τομείς της ζωής.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Τα τυχερά παιχνίδια είναι ένας τύπος δραστηριότητας που όταν δεν γίνεται με τον σωστό τρόπο μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό. Για πολλούς ανθρώπους, τα τυχερά παιχνίδια είναι μια δραστηριότητα στην οποία επιδίδονται περιστασιακά ως μια μορφή διασκέδασης. Όταν το παιχνίδι τελειώνει, συνεχίζουν με άλλες δραστηριότητες. Για κάποια άτομα όμως η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια γίνεται περισσότερο σημαντική, ενώ άλλες δραστηριότητες εμφανίζονται ως λιγότερο ενδιαφέρουσες. Είναι πραγματικά σημαντικό να δοθεί έμφαση σε αυτό το σημείο, καθώς πολλοί από τους μαθητές ίσως γνωρίζουν ενήλικες που διασκεδάζουν περιστασιακά με τα τυχερά παιχνίδια, αλλά δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα.

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι κάποιος ίσως αντιμετωπίζει πρόβλημα λόγω της ενασχόλησής του με τα τυχερά παιχνίδια;

Η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια αποτελεί πρόβλημα όταν:

- Σε ωθεί να δανειζεσαι συνεχώς ή να διαπράττεις εγκλήματα, όπως η κλοπή, προκειμένου να ξεπληρώσεις τα χρέη σου.
- Βλάπτει την ψυχική ή τη σωματική σου υγεία.
- Πλήττει την οικονομική σου κατάσταση.
- Σου δημιουργεί προβλήματα με την οικογένεια ή τους φίλους σου.
- Προκαλεί προβλήματα στη δουλειά, στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες (για παράδειγμα, οδηγεί σε χαμηλότερους βαθμούς ή σε περισσότερες απουσίες από το σχολείο ή τη δουλειά, ή στην απώλεια της εργασίας σου).

Πού μπορεί να απευθυνθεί κανείς όταν χρειάζεται βοήθεια;

- **Γραμμή Βοήθειας ΜΕ Υποστηρίζω** 80011 80015, Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
- **Γραμμή Βοήθειας 1114** Η τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης και Τηλεσυμβουλευτικής 1114 λειτουργεί στο πλαίσιο του προγράμματος ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ

7. Κλείσιμο συνάντησης - εναλλακτικές δραστηριότητες (5')

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια

Ο συντονιστής ζητά από κάθε παιδί να προτείνει μια ψυχαγωγική δραστηριότητα εναλλακτική προς τα τυχερά παιχνίδια/στοιχηματισμούς (ένα ταλέντο, μια κλίση ή μια δεξιότητα που μπορεί να εξελίξει). Στη συνέχεια καταγράφει όλες τις προτάσεις σε ένα χαρτί το οποίο φέρει τον τίτλο «Περνώ καλά όταν.....»



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 4ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

Η Δανάη είχε δει τα αγόρια να ανταλλάσσουν κάρτες με ποδοσφαιριστές και ήθελε να βρει κάτι αντίστοιχο για τα κορίτσια. Πήγε στο μεγάλο παιχνιδάδικο και ρώτησε. Της έδωσαν αυτοκόλλητα με ρούχα για μοντέλα. Ενθουσιάστηκε. Την άλλη μέρα, μόλις είδε την Εβίτα στο σχολείο, της ανακοίνωσε ότι από εδώ και μπρος θα έπαιζαν ανταλλάσσοντας αυτοκόλλητα. Η Δανάη όμως...

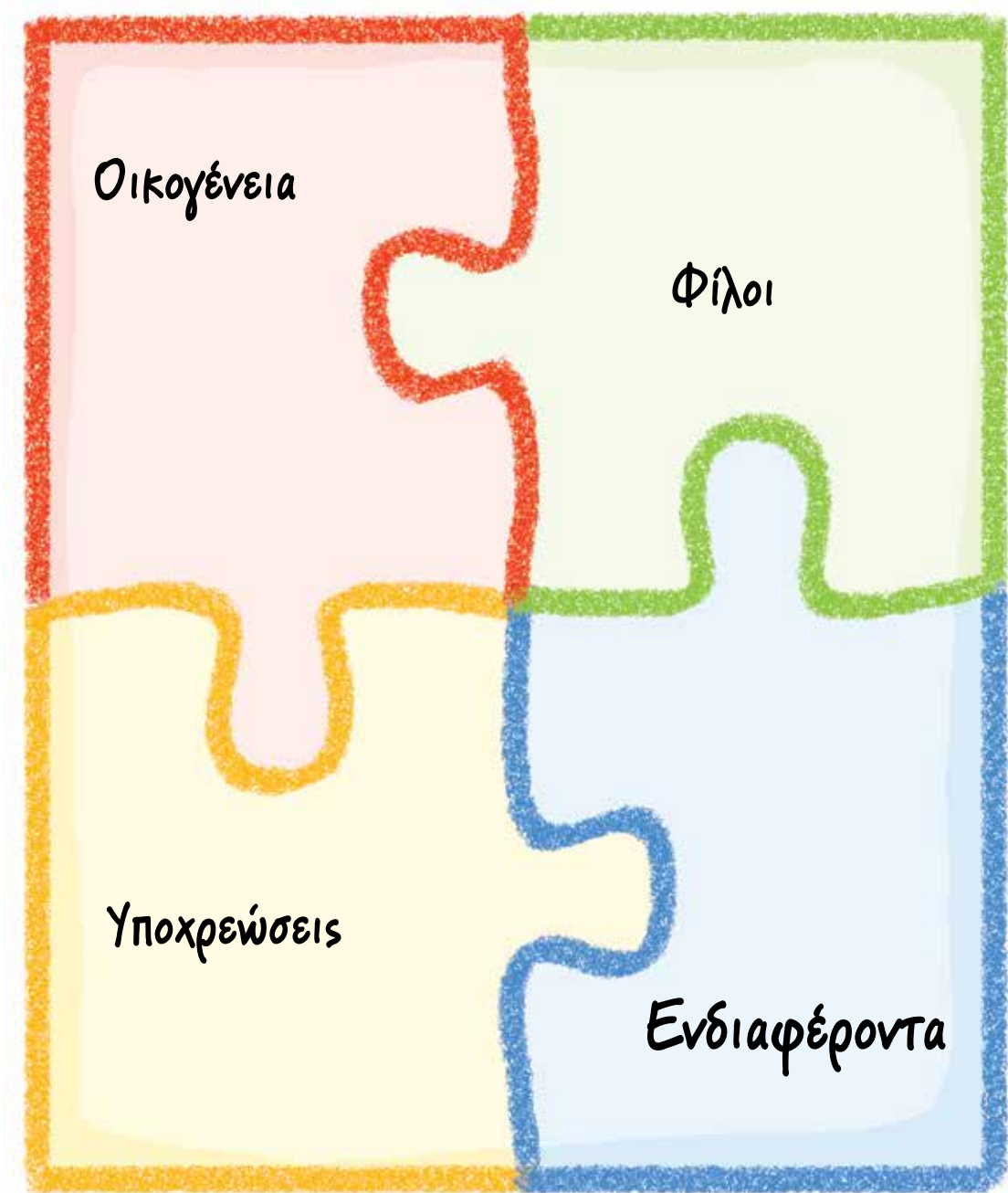


- Πήρα την κάρτα του κρυφά.
- Την πιστωτική;
- Ναι. Κι έπαιξα, αλλά έχασα. Κι έβαλα κι άλλα για να κερδίσω και να επιστρέψω τα χαμένα. Αλλά τα έχασα κι αυτά!
- Και το pin;
- Το είχε γραμμένο από πίσω. Το πιστεύεις;
- Τώρα;
- Το ανακάλυψε. Δεν γυρίζω σπίτι. Πάμε σε ένα ίντερνετ καφέ, να δούμε μήπως κερδίσω;
- Πώς;
- Με την πιστωτική κάρτα του δικού σου μπαμπά. Έλα, κάνε μου τη χάρη. Σώσε τον φίλο σου!



Φύλλο Εργασίας

«Τι είναι σημαντικό στη ζωή μου;» (σε παζλ)



5η Θεματική Ενότητα

«Δικτυωμένοι; Ναι! Κολλημένοι; Όχι!»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Σκοπός αυτού του βιωματικού εργαστηρίου είναι η διερεύνηση και κατανόηση ορισμένων νέων εννοιών, όπως «σωστή χρήση του διαδικτύου», «πρόληψη της κατάχρησης και της πιθανής εξάρτησης από το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια», «διαδίκτυο και ψυχοκοινωνική υγεία». Μέσα από το εργαστήριο τα παιδιά αρχικά θα ευαισθητοποιηθούν στο θέμα μέσα από ασκήσεις ενεργοποίησης και στη συνέχεια θα προβληματιστούν και θα επικοινωνήσουν μεταξύ τους ξεκινώντας από ερωτήματα σχετικά με τις ιστορίες των ηρώων του **Youth Power**. Οι επόμενες δραστηριότητες θα ωθήσουν τους μαθητές, μέσα από προσωπικό αναστοχασμό, να αναρωτηθούν και να αξιολογήσουν τόσο τη δική σχέση τους με το διαδίκτυο και τις επιλογές που κάνουν ως προς τη διασκέδαση και την ψυχαγωγία, όσο και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να κάνουν λειτουργική και εποικοδομητική χρήση του διαδικτύου.

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να μάθουν οι μαθητές τι σημαίνει «εθισμός στο διαδίκτυο» και να συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για συμπεριφορά υψηλού κινδύνου με επιπτώσεις στη σωματική και την ψυχική υγεία.
- ✓ Να διακρίνουν τις διαδικτυακές εφαρμογές στις οποίες μπορεί κάποιος να εθιστεί (π.χ. κοινωνικά δίκτυα, διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια, βιντεοπαιχνίδια κτλ.).
- ✓ Να μπορούν να αναγνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημάδια που φανερώνουν ότι κάνουν υπερβολική ή καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου.
- ✓ Να κατανοήσουν τις συνέπειες που έχει ο εθισμός σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο.
- ✓ Να μάθουν πώς να διαχειρίζονται συνετά τον χρόνο τους στο διαδίκτυο.
- ✓ Να ξέρουν από πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια σε σχέση με τα παραπάνω ζητήματα για τον εαυτό τους ή τους οικείους τους.

Απαραίτητα υλικά

- ☉ Φύλλο σεμιναρίου ή πίνακας
- ☉ Τετράδιο του Μαθητή (δραστηριότητες για το διαδίκτυο)
- ☉ Μαρκαδόροι
- ☉ Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- ☉ Κάρτα με σενάριο
- ☉ Φύλλα εργασίας με γλόμπους

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (5')

Οδηγία: «Καλημέρα σας! Πώς είστε; Σήμερα η συνάντησή μας στο πρόγραμμα **Youth Power** έχει τον τίτλο “Δικτυωμένοι; Ναι! Κολλημένοι; Όχι!” Ας ξεκινήσουμε με ένα παιχνίδι!»

2. Ας δούμε ποιος (5')

✓ **Άσκηση ενεργοποίησης:** *Στην ολομέλεια*

Ο συντονιστής και δίνει στους μαθητές το σύνθημα: **Να αλλάξουν θέσεις μεταξύ τους...**

... Αυτοί που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή.

... Αυτοί που έχουν στο δωμάτιό τους δικό τους ηλεκτρονικό υπολογιστή.

... Αυτοί που μόλις γυρίσουν από το σχολείο παίζουν κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι.

... Αυτοί των οποίων οι γονείς τούς κάνουν κάθε μέρα παρατήρηση να κλείσουν τον υπολογιστή.

... Αυτοί που νιώθουν κουρασμένοι από την πολύωρη ενασχόλησή τους με το ηλεκτρονικό τους παιχνίδι.

... Αυτοί που συμμετέχουν σε διαδικτυακά διαδραστικά παιχνίδια ρόλων.

... Αυτοί που παίζουν σε παιχνιδομηχανές (play station).

- ... Αυτοί που έχουν facebook.
- ... Αυτοί που στο facebook έχουν φίλους τους άτομα τα οποία δεν γνωρίζουν στην πραγματική τους ζωή.
- ... Αυτοί που δεν νιώθουν καλά αν μια μέρα δεν συνδεθούν στον ηλεκτρονικό τους υπολογιστή.

3. Εθισμός στο διαδίκτυο (20')

✓ Άσκηση: Μελέτη περίπτωσης σε 4-5 υποομάδες

Ο συντονιστής χωρίζει τους μαθητές σε 4-5 υποομάδες με τυχαίο τρόπο και τους διαβάζει το σενάριο με τον ήρωα του Youth Power που είναι «κολλημένος στο διαδίκτυο». Στη συνέχεια μοιράζει το φύλλο εργασίας σε κάθε ομάδα η οποία καλείται να συζητήσει και να απαντήσει στις παρακάτω ερωτήσεις μέσα 10 λεπτά:

- Τι είναι αυτό που κάνει ο ήρωας στην ιστορία μας;
- Οι γονείς πολύ συχνά ανησυχούν επειδή θεωρούν ότι τα παιδιά τους περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο. Νομίζετε ότι ισχύει κάτι τέτοιο; Είναι αυτό κακό;
- Ποια είναι τα καλά και τα κακά τού να περνά κανείς τον χρόνο του στο διαδίκτυο;
- Τι νομίζετε ότι είναι «υπερβολικός χρόνος»;
- Ποιες είναι οι διαδικτυακές εφαρμογές (παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα κτλ.) στις οποίες μπορεί κανείς να εθιστεί;
- Ποιες είναι οι συνέπειες από την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο (στην οικογενειακή ζωή, τις φιλίες, το σχολείο, τα χόμπι);
- Θα μπορούσατε να δώσετε έναν ορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο;
- Ποιο είναι το βασικό μήνυμα της ιστορίας;
- Αν ήσασταν στη θέση του ήρωα, τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά;

Μετά τη συζήτηση ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις απαντήσεις της στην ολομέλεια και ο συντονιστής αναδιατυπώνει τους ορισμούς της υπερβολικής ενασχόλησης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Με απλά λόγια, μιλάμε για «εθισμό» όταν το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και αποτελεί πρώτη προτεραιότητα στη ζωή μας, και η ενασχόλησή μας με αυτό μας κάνει να παραμελούμε τις υποχρεώσεις μας, τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία μας. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, λοιπόν, παρεμβαίνει στην προσωπική μας ζωή και κυριαρχεί στην καθημερινότητά μας. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της άλλωστε είναι ότι δεν μπορούμε να φανταστούμε τη ζωή μας χωρίς το διαδίκτυο.

4. Προσωπικό «check up» (20')

Α' στάδιο

✓ Άσκηση: Ατομικά (10')

Ο συντονιστής ζητάει από τα παιδιά να συμπληρώσουν ατομικά το φύλλο εργασίας «Προσωπικό “check up”» από το **Τετράδιο του Μαθητή**. Ζητά από κάθε μαθητή να το συμπληρώσει ατομικά κάνοντας έναν προσωπικό αναστοχασμό.


Β' στάδιο

✓ Άσκηση: Στην ολομέλεια (10')

Μετά τη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας ο συντονιστής πραγματοποιεί αναπλαισίωση-αξιολόγηση του τρόπου ζωής των μαθητών και αναστοχασμό.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Τι αποκάλυψε το προσωπικό σας check up;
- Υπήρξε κάποιο χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από το αναμενόμενο;
- Πόσο σημαντικές είναι για εσάς η τεχνολογία και η διαδικτυακή ενασχόληση σε σύγκριση με άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες;
- Πόσο χρόνο περνάτε στο διαδίκτυο για τα μαθήματα ή την κοινωνική σας δικτύωση; Πώς συγκρίνετε αυτές τις δραστηριότητες σε σχέση με τον χρόνο που περνάτε εκτός διαδικτύου;

 **Σημειώσεις για τον συντονιστή:** Εξερευνήστε ως τάξη το πώς θα μπορούσε να οριστεί ο «αποδεκτός χρόνος». Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες; Εάν η τάξη θεωρεί ότι είναι απαραίτητο, μπορείτε να εφαρμόσετε καταιγισμό ιδεών ώστε να βρείτε πρακτικές στρατηγικές για να αλλάξετε την προσέγγιση των μαθητών σε σχέση με τις δραστηριότητες του διαδικτύου.

5. Οι συνήθειες μου στον ελεύθερο χρόνο (5')

Α' στάδιο

✓ Άσκηση: Σε υποομάδες

Ο συντονιστής δίνει στους μαθητές να επιλέξουν με τυχαίο τρόπο μια εικόνα. Τα παιδιά σχηματίζουν ομάδες ανάλογα με την εικόνα που επέλεξαν (βιβλίο, Η/Υ, σινεμά, ηλεκτρονικό παιχνίδι, επιτραπέζιο παιχνίδι).

Β' στάδιο

✓ Άσκηση: *Γλυπτά σώματος (15')*

- * Ο συντονιστής ζητά από τα μέλη κάθε ομάδας να αναπαραστήσουν όλοι μαζί μέσα σε ένα λεπτό, με τα σώματά τους, μια εικόνα-αναπαράσταση των εννοιών: **Επικοινωνία • Ασφάλεια • Εθισμός στο διαδίκτυο • Διαδικτυακός εκφοβισμός • Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, Παιχνίδια.** Έπειτα ρωτά τα παιδιά της κάθε ομάδας να εκφράσουν με μια λέξη το πώς νιώθουν μέσα στο γλυπτό τους.

6. Με λίγη βοήθεια από τους φίλους μου (20')

✓ Άσκηση: *Παιχνίδι ρόλων*

Με αφορμή το σενάριο, ο συντονιστής ζητά από κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσει παιχνίδι ρόλων και να δώσει στον Δαμιανό συμβουλές σχετικές με τους κινδύνους από την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, καθώς και προτάσεις με εναλλακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

7. Κλείσιμο συνάντησης - «Μια λαμπρή ιδέα» (5')

✓ Άσκηση: *Ατομικά*

Πάνω στην εικόνα του λαμπτήρα από το **Τετράδιο του Μαθητή**, κάθε παιδί σημειώνει μια σκέψη γύρω από το σημερινό εργαστήρι ή μια φαινή ιδέα για το τι πρέπει να προσέχει σε σχέση με τη διαχείριση του χρόνου του στο διαδίκτυο.



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 5ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ










ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

- Κυρία, δεν μπορώ να γράψω τίποτε στο τεστ...
 - Γιατί, νιώθεις άρρωστος; Τα μάτια σου είναι κατακόκκινα!
 - ...και ζαλίζομαι.
 - Θέλεις να ειδοποιήσουμε τους γονείς σου; Να πας σπίτι;
 - Όχι, όχι!
- Στο διάλειμμα...
- Ευτυχώς που έδειχνα άρρωστος! Δεν είχα προλάβει να διαβάσω τίποτε!
- Έλειπαν οι γονείς μου και τερμάτισα το καινούριο μου παιχνίδι στο PS3!
- Ρε συ, Δαμιανέ, πού θα πάει αυτή η κατάσταση; Το ίδιο έγινε και σε άλλα μαθήματα.



Φύλλο εργασίας υποομάδων

Προτεινόμενες ερωτήσεις

	Τι είναι αυτό που κάνει ο ήρωας στην ιστορία μας;
	Οι γονείς πολύ συχνά ανησυχούν επειδή θεωρούν ότι τα παιδιά τους περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο. Νομίζετε ότι ισχύει κάτι τέτοιο; Είναι αυτό κακό;
	Ποια είναι τα καλά και τα κακά τού να περνά κανείς τον χρόνο του στο διαδίκτυο;
	Τι νομίζετε ότι είναι «υπερβολικός χρόνος»;
	Ποιες είναι οι διαδικτυακές εφαρμογές (παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα κτλ.) στις οποίες μπορεί κανείς να εθιστεί;
	Ποιες είναι οι συνέπειες από την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο (στην οικογενειακή ζωή, τις φιλίες, το σχολείο, τα χόμπι);
	Θα μπορούσατε να δώσετε έναν ορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο;
	Ποιο είναι το βασικό μήνυμα της ιστορίας;
	Αν ήσασταν στη θέση του ήρωα, τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά;

Προσωπικό «Check up»

01

Πόσο χρόνο ξοδεύω σε εξωσχολικές δραστηριότητες που με ενδιαφέρουν (εκτός του υπολογιστή);

02

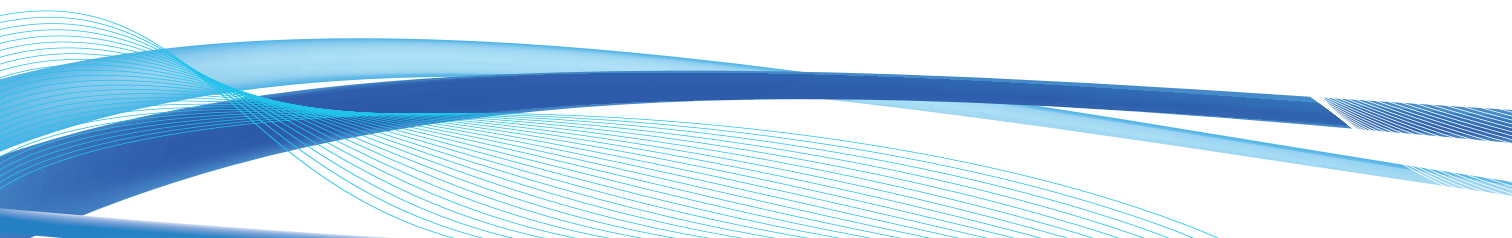
Πόσο χρόνο ξοδεύω στον υπολογιστή για τα μαθήματα;

03

«Μπερδεύω» μερικές φορές τα μαθήματα με τη διασκέδαση;
Εάν ναι, αυτό επηρεάζει τα μαθήματα;

04

Κάνω άλλες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου για να ισορροπήσω τον χρόνο που ξοδεύω σε αυτό; Εάν ναι, ποιες είναι αυτές;



05

Περνάω υπερβολικό χρόνο σε μια δραστηριότητα που βασίζεται στο διαδίκτυο; Εάν ναι, σε ποια;

06

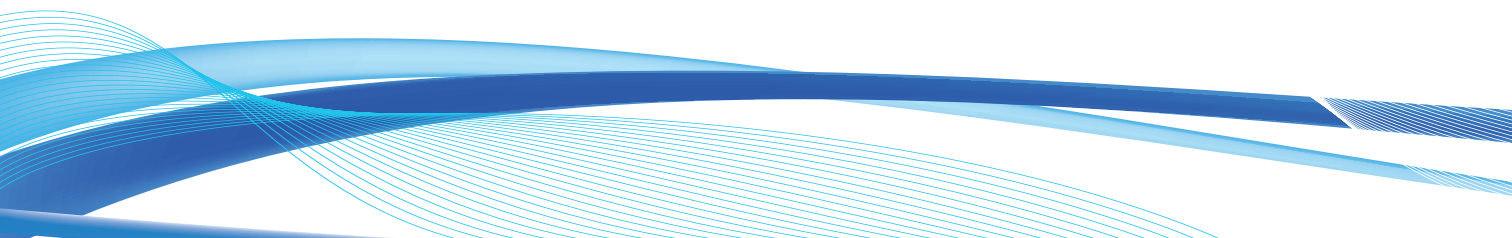
Πόσες ώρες της ημέρας ασχολούμαι με τις διαδικτυακές δραστηριότητες; Ποιες είναι αυτές;

07

Έχω χρόνο να ξεκουραστώ, να φάω και να κάνω δραστηριότητες εκτός διαδικτύου;

08

Χρειάζεται να αλλάξω τον χρόνο που μοιράζω σε δραστηριότητες εντός και εκτός διαδικτύου;



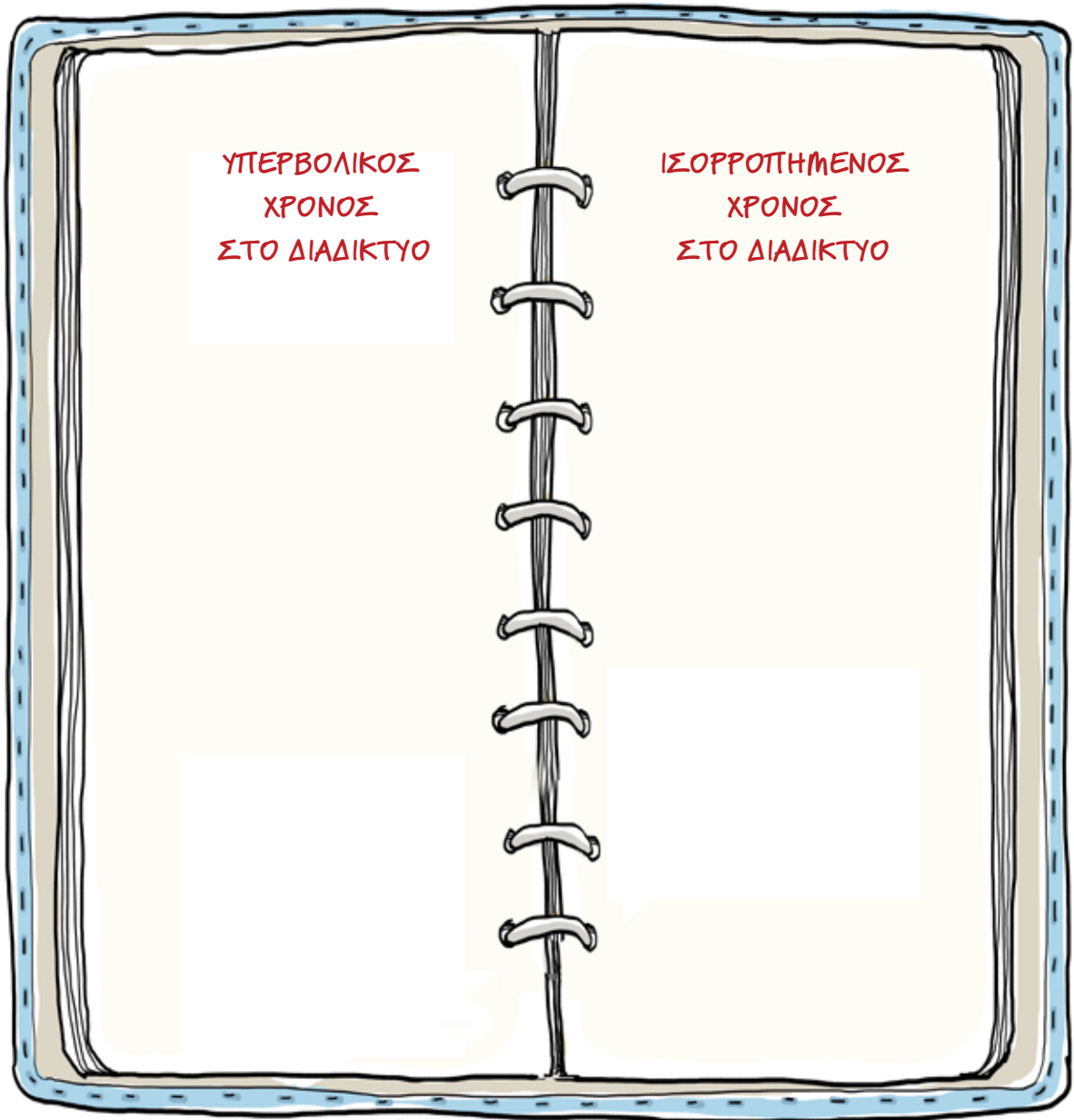
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Εκτιμήστε πόσο χρόνο περνάτε στις παρακάτω δραστηριότητες κάθε εβδομάδα. Μπορείτε να προσθέσετε και άλλες δραστηριότητες που δεν υπάρχουν στη λίστα.

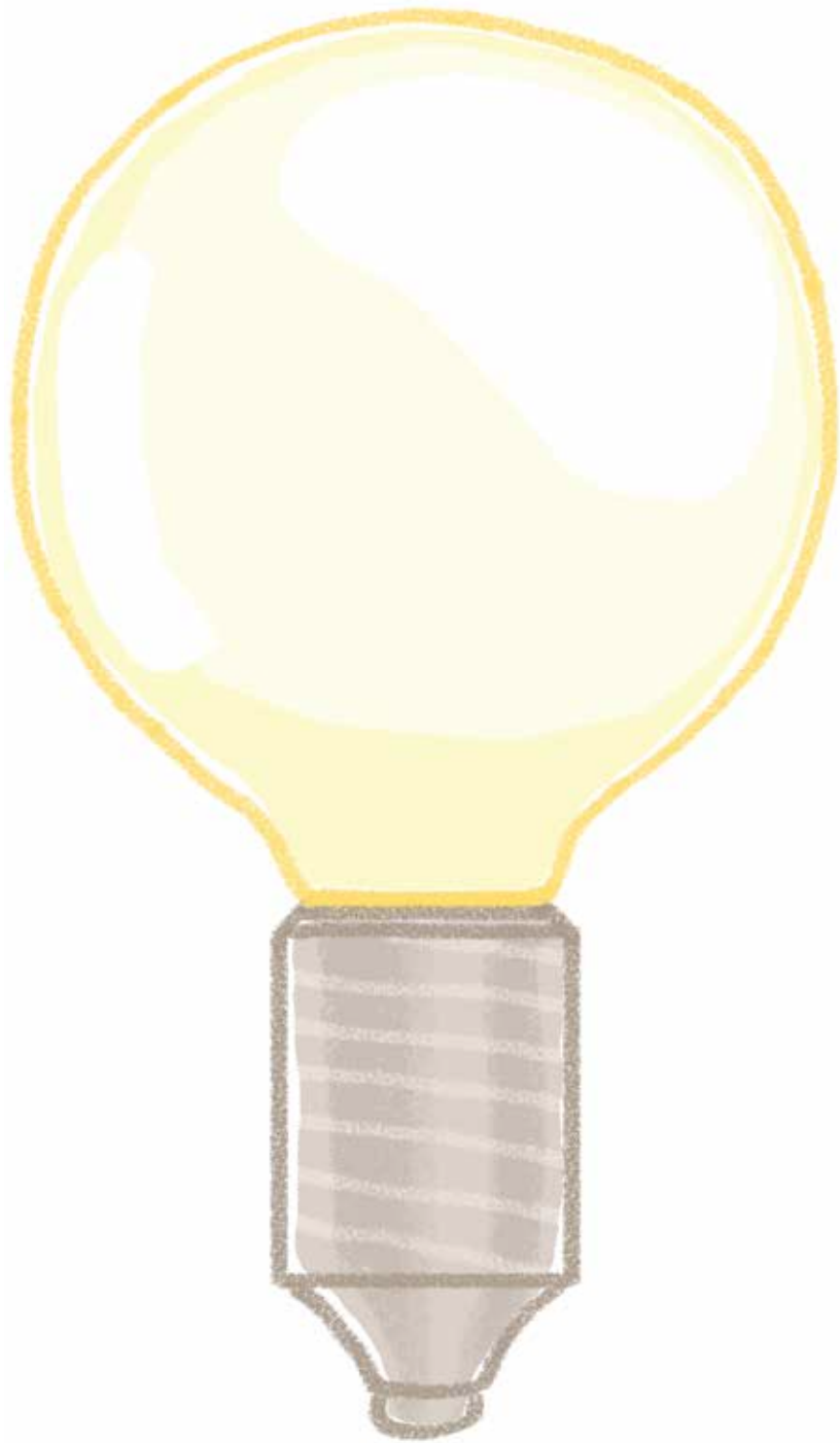
Δραστηριότητα	Χρόνος που περνάτε στον υπολογιστή	Χρόνος που περνάτε στο κινητό ή στο τάμπλετ
Διαδικτυακή αναζήτηση – για διασκέδαση		
Διαδικτυακή αναζήτηση – για μαθήματα		
Αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων		
Αποστολή άμεσων μηνυμάτων		
Συνομιλία με κάμερα		
Κοινωνική δικτύωση		
Παρακολούθηση και κοινοποίηση περιεχομένου βίντεο		
Άλλα καθήκοντα για τα μαθήματα		
Παιχνίδια		
Αποστολή μηνυμάτων		
Αποστολή φωτογραφιών		
Τηλεφωνικές κλήσεις		
Κατέβασμα εφαρμογών και ήχων κλήσεων		
Ακρόαση μουσικής		
Λήψη και επεξεργασία φωτογραφιών και βίντεο		
Συνολικές ώρες		



Στα αριστερά, σχεδιάστε μία εικόνα ενός ατόμου που περνάει υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο. Πώς είναι; Γιατί; Στα δεξιά, ζωγραφίστε μία εικόνα ενός ατόμου που ξοδεύει μία ισορροπημένη ποσότητα χρόνου στο διαδίκτυο, αλλά κάνει και άλλα πράγματα. Πώς είναι; Γιατί;



Μια λαμπρή ιδέα!



6η Θεματική Ενότητα

«Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Ο κύριος σκοπός αυτού του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση και η πρόληψη της εκδήλωσης εκφοβιστικών συμπεριφορών στον χώρο του σχολείου και του διαδικτύου μέσα από την ανάπτυξη και την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. Οι δραστηριότητες θα βοηθήσουν κατ' αρχάς τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι σε μια ομάδα υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές που μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά. Για μια άλλη φορά, τα σενάρια των ηρώων του **Youth Power** θα αποτελέσουν τη βάση εκκίνησης από την οποία, με τη βοήθεια του συντονιστή, οι μαθητές θα μπορέσουν να κατανοήσουν την έννοια του εκφοβισμού, τις μορφές του, τους εμπλεκόμενους σε αυτό το φαινόμενο και τον ρόλο τους, καθώς και να προβληματιστούν για τις δικές τους συμπεριφορές και στάσεις. Μέσα από την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων οι μαθητές θα έρθουν σε επαφή με τα δικά τους συναισθήματα και βιώματα και θα συνειδητοποιήσουν πόσο πιο ικανοποιητική εμπειρία είναι το να συμπεριφέρονται με σεβασμό και αγάπη στους ανθρώπους γύρω τους.

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να ενισχυθεί το κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας, το οποίο λειτουργεί υποστηρικτικά στην υλοποίηση του προγράμματος και στην επίτευξη των στόχων του.
- ✓ Να ενθαρρυνθούν στους μαθητές η αποδοχή της διαφορετικότητάς τους και η συμπληρωματικότητα μεταξύ τους.
- ✓ Να κατανοήσουν οι μαθητές βιωματικά, σε ανάλογα περιστατικά στο σχολείο και στο διαδίκτυο, το φαινόμενο του εκφοβισμού, τις μορφές του, τους εμπλεκόμενους σε αυτό και τον ρόλο τους.
- ✓ Να αναγνωρίσουν τις αρνητικές συνέπειες του φαινομένου.
- ✓ Να αυξήσουν την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των συναισθημάτων και των εμπειριών τόσο των δικών τους όσο και των άλλων.
- ✓ Να καλλιεργήσουν την αυτοεκτίμησή τους.
- ✓ Να ενισχυθούν το κλίμα συνεργασίας, το δέσιμο και η αλληλεγγύη μεταξύ τους.

Απαραίτητα υλικά

- Φύλλο σεμιναρίου
- Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- Τετράδιο του Μαθητή
- Κάρτες ηρώων
- Χαρτιά Α4
- Μαρκαδόροι

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (5')

Οδηγία: «Καλημέρα σας! Πώς είστε; Σήμερα η συνάντησή μας στο πρόγραμμα **Youth Power** έχει τον τίτλο “Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι”. Ας ξεκινήσουμε με ένα παιχνίδι για να μπούμε στο θέμα!»

2. Ομόκεντροι κύκλοι - οι ομοιότητες και οι διαφορές μας (20')

✓ **Άσκηση:** Ομαδικό παιχνίδι

Α' στάδιο

Σε αυτό το στάδιο ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να δημιουργήσουν έναν εσωτερικό και έναν εξωτερικό κύκλο και να σταθούν το ένα αντικριστά στο άλλο. Τα παιδιά του κάθε ζευγαριού που σχηματίζεται από τους δύο κύκλους πρέπει να βρουν (πολύ γρήγορα) κάτι κοινό μεταξύ τους (χαρακτηριστικά, συνήθειες, απόψεις, ιστορικό, συμπεριφορά, επιθυμίες, ενδιαφέροντα κτλ.). Ο συντονιστής μπορεί να υποδείξει ορισμένες ομοιότητες (π.χ. το αγαπημένο μου σπορ ή φαγητό, τι δεν μου αρέσει στο σχολείο, η οικογένειά μου, η μουσική που μου αρέσει, χόμπι, τι συνηθίζω να κάνω το πρωί κτλ.). Αφού γίνει αυτό, ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται κατά μία θέση δεξιά και κάθε νέο ζευγάρι που σχηματίζεται πρέπει να βρει και πάλι μια ομοιότητα μεταξύ των δύο παιδιών. Η κίνηση του εξωτερικού κύκλου προς τα δεξιά συνεχίζεται μέχρι να σχηματιστούν όλοι οι συνδυασμοί ζευγαριών.

Β' στάδιο

Σε αυτό το στάδιο οι μαθητές εργάζονται με τον ίδιο τρόπο, αλλά εδώ προσπαθούν να εντοπίσουν τις μεταξύ τους διαφορές και όχι τις ομοιότητες. Ακολουθεί και πάλι η κίνηση του κύκλου προς τα δεξιά μέχρι να δημιουργηθούν όλα τα ζευγάρια.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Στο δεύτερο στάδιο αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές ανακαλύπτουν τις διαφορές και το τι αυτές εκφράζουν. Το σημαντικό ωστόσο είναι να ενθαρρυνθούν να υποδείξουν οι ίδιοι (ή με τη βοήθεια του συντονιστή) μια διάσταση που καθιστά αυτές τις διαφορές αμοιβαία συμπληρωματικές, ή να αναζητήσουν ένα χαρακτηριστικό που τους ενώνει (στο ζευγάρι).

Αναπλαισίωση

Στην ολομέλεια η συζήτηση επικεντρώνεται στις ομοιότητες και τις διαφορές που ανακάλυψαν οι μαθητές ο ένας για τον άλλο και τις οποίες δεν γνώριζαν. Το συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουν είναι ότι οι διαφορές μπορούν να λειτουργούν συμπληρωματικά μεταξύ τους και είναι σημαντικές για την ομάδα.

3. Σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές (30')

✓ **Άσκηση:** *Αφήγηση ιστοριών των ηρώων του Youth Power*

Ο συντονιστής διαβάζει στους μαθητές την ιστορία της πρώτης κάρτας. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια πάνω στους άξονες: **Σκέψεις • Συναισθήματα • Συμπεριφορές.**

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Ποιοι ήρωες εμπλέκονται;
- Πώς συμπεριφέρονται οι ήρωες; Ποιους ρόλους έχουν στο περιστατικό;
- Τι σκέφτονται;
- Ποια είναι τα συναισθήματά τους;
- Πώς νιώσατε εσείς με την ιστορία που ακούσατε; (ανακίνηση του συναισθήματος)

Τα ίδια βήματα ακολουθούνται και για την ιστορία της επόμενης κάρτας.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Από τη συζήτηση στην ολομέλεια είναι σημαντικό να αναδειχθεί η διαφορά ανάμεσα στο απλό πείραγμα ή την αντιπαράθεση μεταξύ φίλων και στον εκφοβισμό. Μπορούν επίσης να αναφερθούν οι διάφορες μορφές εκφοβισμού, όπως είναι ο σωματικός, ο λεκτικός, ο ψυχολογικός, ο κοινωνικός, ο διαδικτυακός κτλ. Οι συμπεριφορές των εμπλεκόμενων στα περι-

στατικά εκφοβισμού αποτελούν τη βάση για τη διάκριση των διαφορετικών ρόλων (θύτες, θύματα, παρατηρητές). Τέλος, η ανάλυση των σκέψεων και των συναισθημάτων των ηρώων δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα να στοχαστούν τα κίνητρα και τις συνέπειες του εκφοβισμού στους ανθρώπους.

Ως **εκφοβισμός** ορίζεται μια συμπεριφορά η οποία είναι επαναλαμβανόμενη και σκόπιμη, προκαλεί βλάβη στον αποδέκτη της και διακρίνεται από ασυμμετρία δύναμης (κοινωνική, σωματική και ψυχολογική) μεταξύ των εμπλεκόμενων.

4. Τσαλακωμένο χαρτί (5')

✓ **Άσκηση:** Ατομικά

Ο συντονιστής δίνει στους μαθητές δύο φύλλα χαρτιού A4 και τους ζητά να τοποθετήσουν το ένα πάνω στο θρανίο και το άλλο να το τσαλακώσουν όσο πιο σφιχτά μπορούν. Αφού το τσαλακώσουν, τους ζητά να προσπαθήσουν να το ισιώσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Αμέσως μετά τους καλεί να συγκρίνουν τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλλα χαρτιού.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Στην αναπλαισίωση είναι σημαντικό να επισημάνετε στους μαθητές ότι όσο και αν προσπαθήσουν να ισιώσουν το τσαλακωμένο φύλλο, αυτό ποτέ δεν θα ξαναγίνει όπως το άθικτο, και πρέπει να αντιπαραβάλετε τις ζάρες του χαρτιού με τις πληγές που δημιουργεί ο εκφοβισμός. Σκοπός είναι να καταλάβουν τα παιδιά ότι όσο κι αν προσπαθήσουν να διορθώσουν τα πράγματα και να απολογηθούν για τις πράξεις τους, συχνά οι πληγές από τον σχολικό εκφοβισμό δεν επουλώνονται και επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου σε θέματα όπως η εμπιστοσύνη, οι σχέσεις κτλ., τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον.

5. Μεταδώστε τον παλμό (10')

✓ **Άσκηση:** Ομαδικό παιχνίδι

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να σχηματίσουν έναν κύκλο με τα χέρια δεμένα. Επιλέγεται ένας μαθητής, ο οποίος μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και παρατηρεί τους υπόλοιπους.

Στη συνέχεια ο συντονιστής επιλέγει με διακριτικό τρόπο έναν μαθητή, ο οποίος πρέπει να μεταφέρει πρώτος τον σφυγμό. Οι μαθητές μεταδίδουν τον σφυγμό

σφίγγοντας ο ένας το χέρι του άλλου (αφού πρώτα σφίξει κάποιος το δικό τους χέρι). Έχουν επίσης τη δυνατότητα να σφίξουν το χέρι είτε του προηγούμενου είτε του επόμενου μαθητή στον κύκλο.

Ο παρατηρητής, ο οποίος βρίσκεται στη μέση του κύκλου, πρέπει να πιάσει κάποιον μαθητή τη στιγμή που σφίγγει το χέρι του άλλου.

Ερωτήσεις στην ολομέλεια

- Πόσο γρήγορα γινόταν το σφίξιμο των χεριών;
- Πόσο συχνά κινούνταν προς την αντίθετη κατεύθυνση;
- Υπήρξε κάποιος που έσφιξε πολύ δυνατά έναν άλλο και τον πόνεσε;
- Αν συνέβη αυτό, τι έκανε ο άλλος μαθητής; (Μπορεί, για παράδειγμα, να φώναξε ή να έφυγε από τον κύκλο. Ο συντονιστής πρέπει να χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες για να δείξει ότι η πραγματική ζωή δεν απέχει από τη διαδικτυακή. Αντίστοιχα οι μαθητές πρέπει να πουν δυνατά αν υπάρχει κάτι που τους πληγώνει ή τους πονάει στο διαδίκτυο.)
- Πώς θα μπορούσε αυτό να συγκριθεί με τη διαδικτυακή επικοινωνία και συμπεριφορά;
- Πόσο γρήγορα μεταδίδονται στο διαδίκτυο τα ψηφιακά μηνύματα;
- Θα πρέπει πάντα να μεταδίδουμε τα ψηφιακά μηνύματα;



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Είναι σημαντικό να κάνετε τους μαθητές να αναλογιστούν τα παρακάτω:

- Η μετάδοση των μηνυμάτων στο διαδίκτυο γίνεται αθόρυβα. Από τη στιγμή που σταλεί ένα μήνυμα, είναι δύσκολο να γνωρίζεις πώς θα το διαχειριστούν οι άλλοι.
- Τα μηνύματα διαδίδονται πολύ γρήγορα και μπορούν να φτάσουν σε ανθρώπους που βρίσκονται έξω από τις ομάδες. Αυτό ο συντονιστής μπορεί να το δείξει αφήνοντας κάποιους μαθητές να διασπάσουν τον κύκλο ή ζητώντας τους να πιάσουν το δικό του χέρι ώστε να δημιουργηθεί εκ νέου ένας πλήρης κύκλος.
- Οι μαθητές πρέπει να μοιράζονται πράγματα μόνο με άτομα που έχουν γνωρίσει και εμπιστεύονται εκτός του διαδικτύου.
- Οι μαθητές πρέπει να μοιράζονται μόνο τα μηνύματα που δεν θα είχαν πρόβλημα να τα δουν άλλα άτομα και να τα μεταδώσουν απροειδοποίητα κάπου αλλού.

6. Στάσου πλάι μου (10')

✓ **Άσκηση:** *Παιχνίδι ρόλων*

Ο συντονιστής ζητά εθελοντές από την ομάδα, οι οποίοι θα υποδυθούν τους ήρωες του **Youth Power** της πρώτης ιστορίας και θα δραματοποιήσουν με παιχνίδι ρόλων

το σενάριο. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα λειτουργήσουν ως ενεργοί παρατηρητές και θα υπερασπιστούν τον Πάμπλο, λεκτικά αλλά και σωματικά, σχηματίζοντας μια ασπίδα προστασίας και δίνοντας ένα θετικό τέλος στην ιστορία. Αφού ολοκληρωθεί το παιχνίδι, ο συντονιστής τους ζητά να περιγράψουν με μια σύντομη φράση πώς ένιωσαν παίζοντας τον συγκεκριμένο ρόλο.

7. Κλείσιμο συνάντησης - «Ένα ευγενικό ομαδικό e-mail!» (10')

✓ Άσκηση: Ατομικά

Κάθε παιδί ανατρέχει στο **Τετράδιο του Μαθητή** και βρίσκει το φύλλο εργασίας «Ένα ευγενικό ομαδικό e-mail!» Δίπλα από το πλαίσιο με την ένδειξη «Προς» σημειώνει το όνομά του. Κατόπιν δίνει το φύλλο στον διπλανό του, ο οποίος γράφει το όνομά του δίπλα από το πλαίσιο με την ένδειξη «Από» και στο μεγάλο πλαίσιο που βρίσκεται από κάτω προσθέτει μια φιλοφρόνηση για τον παραλήπτη του mail. Μόλις τελειώσει και αυτός, δίνει το φύλλο στον επόμενο, ο οποίος γράφει το όνομά του δίπλα στο όνομα του προηγούμενου αποστολέα και συμπληρώνει τη δική του φιλοφρόνηση από κάτω. Η ίδια διαδικασία συνεχίζεται μέχρι το χαρτί να επιστρέψει στον παραλήπτη του.



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 6ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1:

Ο Πάμπλο έκλαιγε σιωπηλά. Η Δανάη και η Εβίτα ήταν πολύ στεναχωρημένες, αλλά δεν τολμούσαν να τον βοηθήσουν. Ο Ιάσοντας και κυρίως ο διπλανός του, ο Δαμιανός, του φώναζαν πως αν δεν μάθει να λέει το «ζ», δεν θα τον έπαιζαν ποτέ. Ξαφνικά σηκώθηκε όρθιος και φώναξε:

– Αφήστε με ήσυχο! Εσείς είστε τέλειοι; Να πούμε και εσείς τι δεν μπορείτε να κάνετε;



ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2:

- Σήμερα το βράδυ να του επιτεθούμε; ρώτησε ο Δαμιανός.
- Δεν μπορώ. Οι γονείς μου θα με ακούσουν, διαμαρτυρήθηκε ο Ιάσοντας.
- Και πώς θα τον νικήσουμε; Έλα τώρα, που τον καταφέραμε να μπει στο παιχνίδι!
- Δεν τον καταφέραμε. Τον αναγκάσαμε. Τον απειλήσαμε πως αν δεν μπει, δεν θα τον κάνουμε παρέα. Τι να έκανε;
- Σιγά μην τον λυπηθώ. Θα του επιτεθούμε και θα του καταστρέψουμε ό,τι έχει χτίσει. Αφού ήταν «κορόιδο» και μας έδωσε τους κωδικούς...

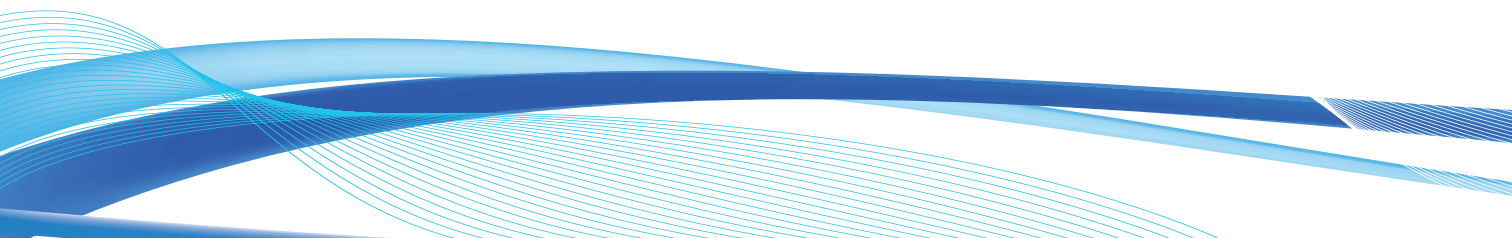


ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ

«Ένα ευγενικό ομαδικό e-mail!»

Προς:

Από:



7η Θεματική Ενότητα

«Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Το εργαστήριο αυτό επικεντρώνεται στις αξίες της ζωής και επιδιώκει να βοηθήσει τους μαθητές να εξερευνήσουν και να αναπτύξουν βασικές προσωπικές και κοινωνικές αξίες, όπως ειρήνη, σεβασμό, αγάπη, υπευθυνότητα, ευτυχία, συνεργασία, ειλικρίνεια, ταπεινότητα, ανεκτικότητα, απλότητα και ενότητα. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες τα παιδιά θα μπορέσουν να κατανοήσουν τη διάκριση των αξιών σε προσωπικές και κοινωνικές, και να αντιληφθούν ότι οι προσωπικές αξίες αφορούν κυρίως τον εαυτό τους, τις προσωπικές συμπεριφορές και τους προσωπικούς στόχους, ενώ οι κοινωνικές αξίες αφορούν κυρίως τους άλλους, και συγκεκριμένα στόχους που πραγματώνονται κυρίως μέσα στην ομάδα. Μέσω της ενεργού εμπλοκής τους οι μαθητές συνειδητοποιούν ότι οι αξίες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και στις επιλογές που θα κληθούν να κάνουν στη ζωή τους τόσο σε σχέση με τη σωματική και την ψυχική τους υγεία όσο και σε σχέση με τη γενικότερη στάση τους απέναντι στη ζωή.

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να εξερευνήσουν οι μαθητές τις βασικές προσωπικές και κοινωνικές αξίες που υπάρχουν στη ζωή και να προβληματιστούν πάνω σε αυτές.
- ✓ Να προσδιορίσουν τη σχέση των αξιών με τον εαυτό τους, τους συμμαθητές τους, την οικογένειά τους και τους άλλους γενικότερα.
- ✓ Να βοηθηθούν, μέσα από τη βιωματική δράση, να κατανοήσουν πώς οι αξίες μετασχηματίζονται σε τρόπο συμπεριφοράς και στάση ζωής.
- ✓ Να αντιληφθούν πώς διαφορετικές αξίες συνδέονται μεταξύ τους σε ένα ενιαίο σύστημα.
- ✓ Να αναζητήσουν και να επιλέξουν τις προσωπικές, κοινωνικές, ηθικές και πνευματικές τους αξίες και να ορίσουν το δικό τους αξιακό σύστημα.
- ✓ Να κατανοήσουν την αναγκαιότητα και τη σημασία της ύπαρξης και τήρησης των αξιών στη ζωή τους ως κίνητρα για να κάνουν θετικές προσωπικές και κοινωνικές επιλογές.

Απαραίτητα υλικά

- ☀ Φύλλο σεμιναρίου ή πίνακας
- ☀ Εφημερίδες
- ☀ Χαρτοταινία ή μπλου τακ
- ☀ Τετράδιο του Μαθητή (δραστηριότητες για αξίες)
- ☀ Κάρτες ηρώων
- ☀ Μαρκαδόροι
- ☀ Φύλλο εργασίας για τις αξίες
- ☀ Χαρτί του μέτρου
- ☀ Αυτοκόλλητα χαρτάκια (post it)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (5')

Οδηγία: «Καλημέρα σας! Πώς είστε; Σήμερα η συνάντησή μας στο πρόγραμμα Youth Power έχει τον τίτλο “Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν”. Ας ξεκινήσουμε με ένα παιχνίδι!»

2. Σχεδίες - κροκόδειλοι (15')

✓ **Άσκηση ενεργοποίησης:** Στην ολομέλεια

Ο συντονιστής απλώνει από πριν στο πάτωμα εφημερίδες, τις οποίες τοποθετεί σε τρεις περιοχές (κάθε περιοχή πρέπει να έχει εμβαδόν 2-4 τετραγωνικά μέτρα), δημιουργώντας έτσι τρεις «σχεδίες». Κατόπιν χωρίζει την τάξη σε τρεις ομάδες (όσες και οι σχεδίες). Οι μαθητές καλό είναι να μην γνωρίζουν εξαρχής ότι οι εφημερίδες είναι σχεδίες.

Αμέσως μετά ο συντονιστής καθοδηγεί λεκτικά τους μαθητές να φανταστούν ότι βρίσκονται κάπου στην Αφρική και περπατούν πρώτα σε έναν δρόμο με άσφαλτο, έπειτα σε έναν δρόμο με χώμα, κατόπιν σε έναν δρόμο με χαλίκια κτλ. Πρέπει επίσης να φανταστούν ότι αποφεύγουν ένα φίδι, πηδούν ένα ρυάκι, τεντώνονται για να πιάσουν ένα φρούτο, φτάνουν στο ποτάμι, νιώθουν κουρασμένοι, σκέφτονται ότι ένα μπάνιο θα τους κάνει καλό, κολυμπούν και κολυμπούν... Ξεχνιούνται και βρίσκονται ξαφνικά στη μέση του ποταμού, αλλά ευτυχώς βλέπουν τις σχεδίες (εφημερίδες) και ανεβαίνουν επάνω (όλα μαζί τα μέλη κάθε ομάδας)... Το ταξίδι αρχίζει! Πρώτα έχει κύμα, μετά το ποτάμι ηρεμεί, τα παιδιά κωπηλατούν. Εμφανί-

ζονται όμως οι κροκόδειλοι και περικυκλώνουν τις σχεδίες... Ο συντονιστής (κροκόδειλος) ορμά με δυνατή φωνή και κόβει τα πρώτα κομμάτια από μια σχεδία. Έπειτα συνεχίζει με τις άλλες... Οι μαθητές αναγκάζονται να καταφύγουν στη σχεδία που απέμεινε. Πρέπει να σωθούν και να μείνουν όλοι μαζί επάνω. Ο κροκόδειλος συνεχίζει να γυρίζει γύρω από τις σχεδίες και να κόβει κομμάτια... Οι σχεδίες μικραίνουν... Τα παιδιά στριμώχνονται... Κάποια στιγμή ο κροκόδειλος αρπάζει και ένα πόδι... Για όσο χρόνο διαρκεί το παιχνίδι, ο συντονιστής δεν σταματά για να δώσει εξηγήσεις.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Πώς σας φάνηκε το παιχνίδι;
- Πώς αντιδράσατε σε στιγμές κρίσης; (περιγράφουν επεισόδια της ομάδας τους)
- Τι είναι αυτό που σας βοήθησε να μείνετε πάνω στη σχεδία και να αντιμετωπίσετε τους κινδύνους;

3. Αξίες ζωής (20')

✓ Άσκηση: Ατομικά (10')

Ο συντονιστής μοιράζει στους μαθητές σε φωτοτυπίες το φύλλο εργασίας «Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν». Σε κάθε κάρτα περιλαμβάνονται και περιγράφονται αξίες οι οποίες είναι σημαντικές για κάποιους ανθρώπους. Ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να τοποθετήσουν τις κάρτες σε πέντε διαφορετικές κατηγορίες, ανάλογα με το πόσο σημαντική είναι κάθε αξία για τα ίδια (για παράδειγμα, μια αξία μπορεί να μην είναι καθόλου σημαντική για κάποιον μαθητή και έτσι μπορεί να την τοποθετήσει στην κατηγορία «Καθόλου σημαντική για μένα» κτλ.).

✓ Άσκηση: Στην ολομέλεια (10')

Ακολουθούν αναπλαισίωση και στοχασμός στην ολομέλεια.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Δυσκολευτήκατε να βάλετε κατά σειρά σπουδαιότητας τις αξίες σας;
- Τι είναι οι αξίες;
- Σε τι χρησιμεύουν οι αξίες στη ζωή μας;



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Αξίες αποκαλούνται οι εσωτερικές κατευθυντήριες αρχές (εσωτερικά κριτήρια) με βάση τις οποίες κινητοποιούμαστε για να δράσουμε και για να αξιολογήσουμε τόσο τη δική μας συμπεριφορά όσο και αυτή των άλλων. Οι αξίες σηματοδοτούν τι είναι σημαντικό και τι αξίζει για μας. Κάθε άτομο έχει το δικό του αξιακό σύστημα, το οποίο καθορίζεται από πολλές διαστάσεις της κοινωνικής ζωής, όπως η οικογένεια, η θρησκεία, οι φίλοι, ο πολιτισμός, η καταγωγή, η κοινωνική προέλευση, το φύλο κτλ.

4. Αξιολόγηση τρόπου ζωής των ηρώων - Σύνδεση με τις αξίες μου! (25')

✓ **Άσκηση:** *Εργασία σε υποομάδες*

Ο συντονιστής χωρίζει με τυχαίο τρόπο την ομάδα σε πέντε υποομάδες, με βάση χαρτάκια στα οποία αναγράφονται πέντε αξίες. Δίνει σε κάθε υποομάδα ένα από τα σενάρια στα οποία εμπλέκονται οι ήρωες και τους ζητά να αναλύσουν μια απόφαση που είχε πάρει ο κάθε ήρωας θέτοντας τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι συνέβη;
- Θα έπαιρνα εγώ την ίδια απόφαση;
- Γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Πώς συνδέονται οι αποφάσεις μας με τις αξίες μας;

Στο τέλος κάθε υποομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της στην ολομέλεια.

5. Κολιέ με αξίες (15')

✓ **Άσκηση:** *Ατομικά*

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να χωρίσουν τις σημαντικές για τους ίδιους αξίες σε: **(α) προσωπικές** (Οι αξίες που καθοδηγούν έναν άνθρωπο στην προσωπική του ανάπτυξη. Οι συγκεκριμένες αξίες εξυψώνουν τον άνθρωπο σε ένα ανώτερο επίπεδο και τον ωθούν να αγωνιστεί για ειλικρίνεια, υπευθυνότητα, ανθρωπιά και σεβασμό.) **(β) κοινωνικές** (Οι αξίες που επιτρέπουν στους ανθρώπους να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις και γενικότερα το κοινωνικό σύνολο).

Αμέσως μετά ο συντονιστής τους παραπέμπει στο **Τετράδιο του Μαθητή** στην σελίδα με το κολιέ των αξιών και τους ζητάει να κάνουν τις αξίες τους κολιέ, το οποίο θα φορούν πάντοτε, έτσι ώστε να μην τις ξεχνούν.

Κολιέ με προσωπικές αξίες



Κολιέ με κοινωνικές αξίες



6. Κλείσιμο συνάντησης - «Η σπείρα των αξιών της τάξης μου» (10')

✓ **Άσκηση:** *Συλλογικό έργο*

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να γράψουν σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι μια αξία που θεωρούν ότι είναι σημαντική για την τάξη τους. Κατόπιν σηκώνονται όλοι μαζί και κολλούν τα χαρτάκια τους πάνω στη σπείρα, την οποία ο συντονιστής έχει προετοιμάσει πάνω σε μεγάλο χαρτί του μέτρου.



Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 7ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

<p>Πολύ σημαντική για μένα</p>	<p>Σημαντική για μένα</p>
<p>Καθόλου σημαντική για μένα</p>	<p>Η πιο σημαντική για μένα</p>
<p>Κάπως σημαντική για μένα</p>	<p>Ελευθερία Το να μπορεί κάποιος να επιλέγει και να ενεργεί σύμφωνα με τα «πιστεύω» του, να λέει τη γνώμη του και να εκφράζεται με τον δικό του τρόπο.</p>
<p>Σεβασμός Το να βλέπει κάποιος τους άλλους σαν ίσους και να αποδέχεται τα δικαιώματά τους.</p>	<p>Δικαιοσύνη Το να ακολουθεί κάποιος ό,τι είναι δίκαιο και νόμιμο και να είναι συνεπής με τους κανόνες, τη λογική και την ηθική.</p>
<p>Σκοπός Το να έχει κάποιος νόημα και κατεύθυνση στη ζωή του</p>	<p>Ειλικρίνεια Το να συμπεριφέρεται κανείς σύμφωνα με αυτό που πραγματικά νιώθει ή σκέφτεται.</p>



Συγχώρεση

Το να είναι κάποιος πρόθυμος να σταματήσει να κατηγορεί ή να είναι θυμωμένος με τους άλλους.

Ρεαλισμός

Το να βλέπει και να δρα κάποιος σύμφωνα με την πραγματικότητα και να είναι πρακτικός.

Υπευθυνότητα

Το να παίρνει κάποιος και να υλοποιεί με ευθύνη και συνέπεια αποφάσεις.

Παγκόσμια ειρήνη

Να είναι ο κόσμος απαλλαγμένος από συγκρούσεις και βία.

Κατανόηση

Το να έχει κανείς μια θετική, ειλικρινή σχέση με τους άλλους και να καταλαβαίνει τη θέση τους.

Ασφάλεια

Το να νιώθει κάποιος ότι δεν κινδυνεύει με οποιονδήποτε τρόπο.

Αυτοαποδοχή

Το να δέχεται κανείς τον εαυτό του όπως είναι.

Αυτοέλεγχος

Το να είναι κάποιος πειθαρχημένος και να ελέγχει και να αξιολογεί τις δικές του ενέργειες.

Αυτοεκτίμηση

Το να αισθάνεται κάποιος καλά για τον εαυτό του.

Αυτογνωσία

Το να έχει κανείς βαθιά και ειλικρινή κατανόηση του εαυτού του.



Τιμιότητα

Το να αποφασίζει κάποιος ευθέως και δίκαια.

Κατόρθωμα

Το να έχει κάποιος καταφέρει ένα σημαντικό επίτευγμα.

Απλότητα

Το να ζει κάποιος τη ζωή του απλά, χωρίς πλαστές ανάγκες.

Φιλία

Το να έχει κανείς μια σχέση βασισμένη στον αμοιβαίο σεβασμό και την καλή θέληση.

Πνευματικότητα

Το να επιδιώκει κάποιος να αναπτυχθεί και να ωριμάσει πνευματικά.

Σταθερότητα

Το να ζει κανείς με συνέπεια και χωρίς αναίτιες αλλαγές.

Ανεκτικότητα

Το να αποδέχεται κανείς και να σέβεται εκείνους που διαφέρουν από τον ίδιο.

Παράδοση

Το να υιοθετεί και να συνεχίζει κάποιος ορισμένες συνήθειες και τρόπους ζωής που του δόθηκαν από τους προγόνους του.

Περιπέτεια

Το να έχει κάποιος νέες και συναρπαστικές εμπειρίες

Πλούτος

Το να έχει κάποιος πολλά υλικά αγαθά ή/και χρήματα



Εξουσία

Το να είναι κάποιος υπεύθυνος
και για τους άλλους

Συνεργασία

Το να μπορεί κανείς να συνυπάρχει
και να εργάζεται μαζί με άλλους
για έναν κοινό στόχο

Μετριοφροσύνη

Το να αποφεύγει κάποιος
τις υπερβολές και να βρίσκει
για μέση λύση

Υπερηφάνεια/Αξιοπρέπεια

Το να έχει κάποιος αίσθηση
της αξίας του,
της δύναμής του
και της αυτάρκειάς του

Ενσυναίσθηση

Η ικανότητα να μπαίνει κανείς
στη θέση ενός άλλου ανθρώπου
και να αισθάνεται αυτό
που αισθάνεται και εκείνος

Πάθος

Το να έχει κάποιος δυνατά
συναισθήματα για μια ιδέα ένα άτομο
ή μια δραστηριότητα

Ευθύνη

Το να αποδέχεται κανείς
ότι η συμπεριφορά και οι πράξεις του
είναι αποτέλεσμα των επιλογών του

Ευγένεια

Το να συμπεριφέρεται κανείς με
καλούς τρόπους στους άλλους

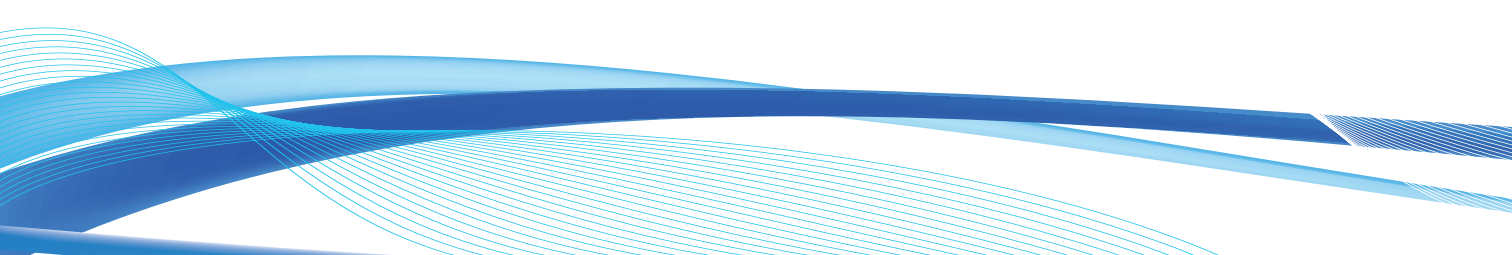
Ελκυστικότητα/Εξωτερική ομορφιά

Το να φαίνεται κάποιος σωματικά
ελκυστικός στους άλλους

Άλλη αξία



Άλλη αξία	Άλλη αξία
Άλλη αξία	Άλλη αξία
Άλλη αξία	Άλλη αξία
Άλλη αξία	Άλλη αξία



Ομαδική δραστηριότητα

Συζητήστε μεταξύ σας στις υποομάδες και αναλύστε μια απόφαση την οποία πήρε ο ήρωας που έχετε στην κάρτα σας με βάση τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι συνέβη;
- Θα έπαιρνα εγώ την ίδια απόφαση;
- Γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Πώς συνδέονται οι αποφάσεις μας με τις αξίες μας;

ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ



1. Ο Πάμπλο έκλαιγε σιωπηλά. Η Δανάη και η Εβίτα ήταν πολύ στεναχωρημένες, αλλά δεν τολμούσαν να τον βοηθήσουν. Ο Ιάσοντας και κυρίως ο διπλανός του, ο Δαμιανός, του φώναζαν πως αν δεν μάθει να λέει το «ζ», δεν θα τον έπαιζαν ποτέ. Ξαφνικά σηκώθηκε όρθιος και φώναξε:

– Αφήστε με ήσυχο! Εσείς είστε τέλειοι; Να πούμε και εσείς τι δεν μπορείτε να κάνετε;



2. – Εγώ, κυρία, έχω ό,τι θέλω, φώναζε ο Δαμιανός.

Ο Πάμπλο τον κοίταξε με τα μεγάλα μαύρα μάτια του και ρώτησε:

– Μπορείς να έχεις και δικό σου σβάκι;

– Αν δεν πεις το «ζ», δεν σου απαντώ!

– Και γιατί δεν έχεις; Τα φοβάσαι;

– Εγώ; Θα σου δώσω μια μπουνιά, να σε διαλύσω...

– Χα, χα, τα φοβάσαι! Κι αν με χτυπήσεις, θα το πω σε όλους!

– Όχι! Σε παρακαλώ!



3. – Αν παραπονεθείς ότι δεν σε παίζουμε, δεν θα σε καλέσουμε ποτέ σε κανένα πάρτι!

– Εγώ δεν είπα τίποτα!

– Και γιατί η κυρία επιμένει να ρωτά αν παίζουμε όλοι μαζί και αν παίζεις κι εσύ μαζί μας;

– Ξέρω κι εγώ; Ίσως να είδε ότι κάθομαι με τα κορίτσια.

– Τα κορίτσια σου μιλάνε;

– Όχι, απλά κάθομαι δίπλα τους.

– Α, μάλιστα! Άλλωστε, τι κοινό μπορεί να έχεις εσύ; Δεν είσαι κορίτσι. Είσαι κορίτσι;



4. – Κυρία, δεν μπορώ να γράψω τίποτε στο τεστ...

– Γιατί, νιώθεις άρρωστος; Τα μάτια σου είναι κατακόκκινα!

– ...και ζαλίζομαι.

– Θέλεις να ειδοποιήσουμε τους γονείς σου; Να πας σπίτι;

– Όχι, όχι!

Στο διάλειμμα...

– Ευτυχώς που έδειχνα άρρωστος! Δεν είχα προλάβει να διαβάσω τίποτε! Έλειπαν οι γονείς μου και τερμάτισα το καινούριο μου παιχνίδι στο PS3!

– Ρε συ, Δαμιανέ, πού θα πάει αυτή η κατάσταση; Το ίδιο έγινε και σε άλλα μαθήματα.



5. – Πήρα την κάρτα του κρυφά.

– Την πιστωτική;

– Ναι. Κι έπαιξα, αλλά έχασα. Κι έβαλα κι άλλα για να κερδίσω και να επιστρέψω τα χαμένα. Αλλά τα έχασα κι αυτά!

– Και το pin;

– Το είχε γραμμένο από πίσω. Το πιστεύεις;

– Τώρα;

– Το ανακάλυψε. Δεν γυρίζω σπίτι. Πάμε σε ένα ίντερνετ καφέ, να δούμε μήπως κερδίσω;

– Πώς;

– Με την πιστωτική κάρτα του δικού σου μπαμπά. Έλα, κάνε μου τη χάρη. Σώσε τον φίλο σου!

ΚΟΛΛΙΕ ΜΕ ΑΞΙΕΣ



Προσωπικές αξίες

Οδηγίες: Σημειώστε με μια κουκκίδα στη στήλη «Top 5» (υψηλότερη βαθμολογία) τις πέντε πιο σημαντικές αξίες για σας, και στη συνέχεια με μια κουκκίδα στη στήλη «Low 5» (χαμηλότερη βαθμολογία) τις πέντε αξίες που είναι λιγότερο σημαντικές για σας. Αφού το κάνετε αυτό, κατατάξτε τις πιο σημαντικές αξίες σας βάζοντας έναν αριθμό από το 1 ως το 5 δίπλα στο καθένα, με το 1 να δείχνει την πιο σημαντική.

Προσωπικές αξίες:	Top 5	Low 5
1. Να είμαι υγιής στο σώμα		
2. Να είμαι συναισθηματικά υγιής		
3. Να είμαι «εκεί» για την οικογένειά μου		
4. Να σπουδάσω		
5. Να εργάζομαι για την προώθηση της ισότητας και της δικαιοσύνης στην κοινωνία μας		
6. Να είμαι πλούσιος/α		
8. Να είμαι ελκυστικός/-ή για τους άλλους		
9. Να ζω σύμφωνα με τις θρησκευτικές μου πεποιθήσεις		
10. Να κάνω πράγματα που απολαμβάνω και με κάνουν χαρούμενο/-η		
11. Να συμβιώνω ειρηνικά και να αποδέχομαι τους διαφορετικούς «άλλους»		
12. Να κάνω ταξίδια και να γυρίσω όλο τον κόσμο		
13. Να ζω σύμφωνα με τις παραδόσεις του πολιτισμού μου		
15. Να έχω σημαντική δύναμη στον κόσμο		
16. Να έχω καλούς φίλους		
18. Να βοηθάω τους άλλους		
19. Να μαθαίνω συνέχεια νέα πράγματα		
20. Να συμβάλω θετικά στη σχολική μου κοινότητα		
Άλλο (Σημειώστε τυχόν άλλες αξίες που δεν περιλαμβάνονται παραπάνω)		
22. Άλλες:		
23. Άλλες:		
24. Άλλες:		

Κοιτάξτε τις πιο σημαντικές (top 5) αξίες σας και αναρωτηθείτε:

Εσείς ενεργείτε πάντα με τρόπους που συνάδουν με αυτές τις αξίες;

1. Οι πιθανότητες είναι αυτό να μην γίνεται πάντα· οι περισσότεροι από εμάς δεν ενεργούμε πάντα σύμφωνα με τις αξίες μας.
2. Γιατί συμβαίνει αυτό;
3. Μερικές φορές είναι δύσκολο να το πράττουμε στην καθημερινή μας ζωή, ειδικά αν δεν έχουμε συνειδητοποιήσει τις σημαντικές μας αξίες.

Για να ενεργούμε σύμφωνα με τις αξίες μας, είναι σημαντικό να τις προσδιορίσουμε με σαφήνεια και στη συνέχεια να εργαστούμε για να αποκτήσουμε περισσότερο συνειδητή γνώση για αυτές.

Δοκιμάστε την εξής δραστηριότητα:

- Κόψτε τις top 5 αξίες σας και κολλήστε τις κάπου όπου θα τις βλέπετε κάθε μέρα (όπως πάνω από το γραφείο σας ή στο ψυγείο σας).
- Αφιερώστε λίγο χρόνο (σε τακτά χρονικά διαστήματα) για να σκεφτείτε, γιατί κάθε αξία είναι σημαντική για εσάς και αν οι ενέργειες, που έχετε κάνει πρόσφατα, ήταν συνεπείς με κάθε σημαντική σας αξία.
- Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο σχέδιο για συγκεκριμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να συνδέσετε με μεγαλύτερη σαφήνεια τις αξίες σας με τις δράσεις σας (π.χ. κάνοντας ένα σχέδιο για να προσφέρετε εθελοντικά στην κοινότητά σας). Αυτό μπορεί να είναι ένα σημαντικό βήμα για τη δημιουργία και την επίτευξη **των στόχων σας**.

8η Θεματική Ενότητα

«Διεκδικώ το μέλλον»



Διάρκεια: 90'-120'

Σύνοψη Βιωματικού Εργαστηρίου

Στο τελευταίο εργαστήριο γίνεται ουσιαστικά προσπάθεια να συνδεθούν οι γνώσεις, τα μηνύματα και οι αξίες του προγράμματος **Youth Power** με τη μέτεπειτα εξέλιξη και συμπεριφορά των παιδιών σε σχέση με τους σημαντικούς τομείς της ζωή τους και τις αποφάσεις που παίρνουν κάθε φορά. Μέσα από τη συνειδητοποίηση του τι είναι σημαντικό στη ζωή τα παιδιά γνωρίζουν το θέμα της στοχοθεσίας. Η περαιτέρω εξάσκηση στις δεξιότητες της στοχοθεσίας και της λήψης αποφάσεων γίνεται με δραστηριότητες που ωθούν τους μαθητές να προβληματιστούν για τον αντίκτυπο που έχουν οι επιλογές και οι αποφάσεις μας στη ζωή μας. Η στοχοθεσία τόσο για το βραχυπρόθεσμο όσο και για το μακροπρόθεσμο μέλλον ενθαρρύνει τα παιδιά να συλλογιστούν τι ονειρεύονται και τι επιθυμούν για τον εαυτό τους, αλλά και πώς αυτό μπορεί να υπονομευθεί από δικές τους αποφάσεις που είναι επιβλαβείς και ριψοκίνδυνες.

137

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να αναπτύξουν οι μαθητές την αυτοεκτίμηση, την υπευθυνότητα, την αυτοπεποίθηση και γενικά τις ατομικές και κοινωνικές τους δεξιότητες.
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν πόσο αναγκαίο είναι να βρίσκονται σε ισορροπία οι ποικίλες καθημερινές δραστηριότητες που προάγουν την προσωπική τους υγεία.
- ✓ Να εξετάσουν με ποιον τρόπο οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία επηρεάζουν σημαντικούς τομείς της ζωής, την εικόνα του σώματος και τα συναισθήματα της αυτοαξίας.
- ✓ Να εντοπίσουν και να επικοινωνήσουν τις αξίες και τις πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις επιλογές που σχετίζονται με την υγεία.
- ✓ Να αναπτύξουν στρατηγικές προκειμένου να αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με την εκπλήρωση των στόχων τους.
- ✓ Να συνδέσουν τη διαδικασία λήψης «υγιών» αποφάσεων με την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων.

- ✓ Να εντοπίσουν και να επικοινωνήσουν τις αξίες και τις πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις υγιείς επιλογές.
- ✓ Να διευρύνουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για την αποτελεσματική διαχείριση των προσωπικών τους προβλημάτων.
- ✓ Να εντοπίσουν και να αναπτύξουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση πιθανών προκλήσεων που σχετίζονται με την επίτευξη των στόχων τους.
- ✓ Να προσδιορίσουν σημαντικούς τομείς στη ζωή που σχετίζονται με τους προσωπικούς τους στόχους.
- ✓ Να αναγνωρίσουν ότι η σημασία που δίνεται σε κάθε σημαντικό τομέα της ζωής έχει ευέλικτο και ατομικό χαρακτήρα.

Απαραίτητα υλικά

Φύλλο σεμιναρίου	Χαρτοταινία ή μπλου τακ
Τετράδιο του Μαθητή	Μολύβια
Παστέλ χρώματα	Μαρκαδόροι
Ψαλίδια	Χαρτόνι
Κόλλα	Ταχυδρομικοί φάκελοι
Χαρτί τουαλέτας	

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη - εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου (5')

Οδηγία: «Καλημέρα σας! Πώς είστε; Σήμερα είναι η τελευταία συνάντησή μας στο πρόγραμμα **Youth Power** έχει τον τίτλο “Διεκδικώ το μέλλον”. Ας ξεκινήσουμε με ένα παιχνίδι!»

2. Παιχνίδι με χαρτί υγείας (10')

✓ **Άσκηση ενεργοποίησης:** Στην ολομέλεια

Ο συντονιστής δίνει στην ομάδα ένα ρόλο χαρτί υγείας και, χωρίς να δώσει άλλη εξήγηση, ζητά από κάθε μαθητή να πάρει όσο χρειάζεται. Αφού όλοι οι μαθητές πάρουν το χαρτί υγείας που θέλουν, ο καθένας καλείται, για κάθε κομμάτι χαρτιού που έχει πάρει, να πει στην ομάδα ένα θετικό πράγμα για τον εαυτό του.

3. Οι πολύτιμοι λίθοι της ζωής μου (30')

✓ Άσκηση: Ατομικά

Α' στάδιο

Ο συντονιστής δίνει σε κάθε μαθητή το φύλλο εργασίας με τα σχήματα των πολύτιμων λίθων από το **Τετράδιο του Μαθητή** και τους εξηγεί ότι κάθε λίθος αντιπροσωπεύει έναν σημαντικό τομέα της ζωής τους. Στη συνέχεια τους ζητά να σκεφτούν ποιους τομείς της ζωής τους θεωρούν σημαντικούς, οι οποίοι τους έχουν βοηθήσει να γίνουν αυτό που είναι σήμερα.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Μπορείτε να βοηθήσετε τους μαθητές κάνοντας μια χαρτογράφηση στον πίνακα των σημαντικών τομέων της ζωής:

Σημαντικοί τομείς για τη ζωή

- Υγεία (σωματική, συναισθηματική, πνευματική)
- Οικογένεια
- Φίλοι
- Ψυχαγωγία
- Σχολείο
- Δουλειά
- Αρμοδιότητες
- Προσωπικές πεποιθήσεις
- Χρήματα

Ρωτήστε τους μαθητές εάν μπορούν να προσδιορίσουν τον συμβολισμό των πολύτιμων λίθων. Ο γενικότερος στόχος είναι να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι η ζωή μας γίνεται καλύτερη όταν δίνουμε σημασία σε πολλούς από τους σημαντικούς τομείς: όταν έχουμε καλή υγεία, μια αγαπημένη οικογένεια, την ευκαιρία να μαθαίνουμε, ένα ισχυρό σύστημα πεποιθήσεων κτλ.

Β' στάδιο

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να βρουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις σελίδες με τα έξι πολύτιμα πετράδια και στην επιφάνεια του κάθε πολύτιμου λίθου να γράψουν τον τίτλο ενός σημαντικού τομέα της ζωής (π.χ. υγεία, ψυχαγωγία κ.ά.). Στη συνέχεια διαβάζει στην τάξη τα σενάρια που παρατίθενται στην επόμενη σελίδα. Μετά την ανάγνωση κάθε σεναρίου ζητά από τους μαθητές να βρουν το πολύτιμο πετράδι το οποίο αντιστοιχεί στον σημαντικό τομέα της ζωής που τίθεται σε κίνδυνο. Με μαύρο ή γκρι παστέλ μολύβι οι μαθητές μουντζουρώνουν τη μια επιφάνειά του, έτσι ώστε το πολύτιμο πετράδι να θαμπώσει.

ΣΕΝΑΡΙΑ

Σενάριο 1. Τι γίνεται αν... Ένας καλός σου φίλος σε πιέσει να δοκιμάσεις ένα τσιγάρο. Δεν θέλεις να χάσεις τον φίλο σου, αλλά ανησυχείς ότι αν δεν καπνίσεις, δεν θα έχεις θέση στην παρέα του. ΩΣΤΟΣΟ... θεωρείς πραγματικά σημαντικό το να παίρνεις υγιείς αποφάσεις για τη ζωή σου. Ίσως αποφασίσεις να αφήσεις στην άκρη, μόνο γι' αυτή τη φορά, τις προσωπικές σου πεποιθήσεις. Μπορεί να δοκιμάσεις ένα τσιγάρο!

Σενάριο 2. Τι γίνεται αν... Η παρέα των φίλων σου παίζει χαρτιά, αλλά το παιχνίδι σύντομα μετατρέπεται σε κάτι λίγο πιο επικίνδυνο. Οι φίλοι σου αρχίζουν τα στοιχήματα για τα παιχνίδια. Ένα μικρό χρηματικό ποσό στην αρχή... Τον τελευταίο καιρό έχεις χάσει όλα σου τα χρήματα από το χαρτζιλίκι σου και τα κάλαντα στοιχηματίζοντας σε παιχνίδια με τράπουλα μετά το σχολείο. Δεν έχεις καν λεφτά να πας να δεις μια ταινία το Σαββατοκύριακο.

Σενάριο 3. Τι γίνεται αν... Έχεις πονοκέφαλο. Ζαλίζεσαι και νιώθεις ότι μπορεί να λιποθυμήσεις. Ζητάς από τη μαμά σου παυσίπονο. Αλλά στο σπίτι του φίλου σου που βλέπατε ταινία, είχες πει και λίγο αλκοόλ. Τώρα κάνεις εμετό... Σκέφτεσαι: «Αχ, όχι, τι έχω κάνει στην υγεία μου;»

Σενάριο 4. Τι γίνεται αν... Έχεις δύο φίλους με τους οποίους είστε μαζί από το νηπιαγωγείο και κάνετε πολλή παρέα. Εσύ όμως γνώρισες κάποιους άλλους, οι οποίοι δεν θέλουν τους φίλους σου στη συντροφιά σας. Αυτοί έχουν διαφορετικά ενδιαφέροντα και σε πιέζουν να τους ξεφορτωθείς. Οι παλιοί φίλοι σου ανησυχούν.

Σενάριο 5. Τι γίνεται αν... Μένεις ξύπνιος μέχρι πολύ αργά το βράδυ και δεν τρως σωστά. Είσαι κουρασμένος, αλλά προσπαθείς να το αγνοήσεις. Το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τρέφεις με σνακ, αντί να τρως υγιεινά γεύματα. Δοκίμασες καφέ για να σε βοηθήσει να μείνεις ξύπνιος, αλλά έχεις πονοκέφαλο. Σου είναι δύσκολο να προσέχεις στο σχολείο και οι βαθμοί σου πέφτουν.

Σενάριο 6. Τι γίνεται αν... Όταν κάπνισες για πρώτη φορά, δεν πίστευες ότι θα σου γίνει συνήθεια. Αλλά τώρα καπνίζεις κάθε μέρα ένα τσιγάρο. Μια φορά η μαμά σου μύρισε καπνό στα ρούχα σου, αλλά της είπες ότι ήταν από κάποια μεγαλύτερα παιδιά που κάπνιζαν στο πάρκο. Τότε σε πίστεψε, αλλά τώρα βρήκε ένα τσιγάρο στο μπουφάν σου. Οι δικοί σου δεν αισθάνονται ότι μπορούν πια να σε εμπιστευτούν. Ανησυχούν για το τι άλλο κάνεις.

Αφού θαμπώσουν όλα τα πολύτιμα πετράδια, ο συντονιστής συζητά με τους μαθητές τι έχει συμβεί. Τους ρωτά εάν αισθάνονται ότι η ζωή τους είναι σημαντική χωρίς τη σταθερότητα στις προσωπικές τους πεποιθήσεις, την ψυχαγωγία, την υγεία, τους φίλους, το σχολείο ή την οικογένειά τους. Τους ζητά επίσης να αιτιολογήσουν την απάντησή τους.

Ο συντονιστής ρωτά επίσης τους μαθητές πώς θα επηρεάζονταν οι ίδιοι, εάν άφηναν τις αποφάσεις τους να αποδυναμώνουν σημαντικούς τομείς της ζωής τους.

Στη συνέχεια καλεί τους μαθητές να κάνουν «υγιεινές» επιλογές για να μην θαμπώσουν ξανά το πετράδι τους. Συζητούν κάθε σενάριο και ξαναδίνουν τη λάμψη στο πετράδι τους χρησιμοποιώντας ένα έντονο παστέλ μολύβι.

Τέλος, ο συντονιστής συζητά με τους μαθητές το γιατί είναι σημαντικό να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στους σημαντικούς τομείς της ζωής και στη λήψη αποφάσεων που δεν είναι επιβλαβείς.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κατά τη συζήτηση με την ομάδα των μαθητών δώστε έμφαση στο **μοντέλο λήψης αποφάσεων** σε σχέση με τα θέματα που επεξεργαστήκατε στο πρόγραμμα. Εξηγήστε τους ότι οι άνθρωποι συχνά δεν κάνουν ορθολογικές επιλογές. Γι' αυτό τον λόγο, όταν οι μαθητές πρέπει να πάρουν μια απόφαση, είναι σημαντικό να έχουν στο μυαλό τους τις παρακάτω αρχές:

- **Περιμένετε!** Δεν έχει σημασία πόσο επείγον φαίνεται ένα ζήτημα.
- **Σταματήστε!** Σκεφτείτε τι συμβαίνει προτού αποφασίσετε τι να κάνετε.
- **Εξετάστε** ποιες επιλογές έχετε για τη λύση του προβλήματος και σκεφτείτε τι μπορεί να συμβεί σε κάθε περίπτωση.
- **Ενεργήστε!** Κάντε την επιλογή που ταιριάζει καλύτερα στους δικούς σας στόχους και πάρτε τα μέτρα έτσι ώστε να μπορέσετε να τους πετύχετε.

4. Ορίζω τους προσωπικούς μου στόχους (15')

✓ Άσκηση: Ατομικά

Συνεχίζοντας την προηγούμενη άσκηση, ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν έναν στόχο τον οποίο θα ήθελαν να θέσουν για τον εαυτό τους σε τρεις ή περισσότερους σημαντικούς τομείς της ζωής τους.

Παραδείγματα θέσπισης στόχων

- **Οικογένεια:** Θέλω να με εμπιστεύεται η οικογένειά μου όταν βγαίνω έξω με τους φίλους μου.

- **Υγεία:** Θέλω να μπορώ να ανεβαίνω τη σκάλα του σχολείου μου χωρίς να σταματώ για να ξεκουραστώ.
- **Σχολείο:** Θέλω να πάρω πάνω από 8 στα 10 στο διαγώνισμα των μαθηματικών.
- **Φίλοι:** Θέλω να λέω κάτι ενθαρρυντικό για τους φίλους μου μία φορά την εβδομάδα.
- **Προσωπική πεποίθηση:** Θέλω να λέω κάτι θετικό για τον εαυτό μου μία φορά την ημέρα.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Τονίστε στους μαθητές ότι οι στόχοι που επιλέγουν πρέπει να είναι εφικτοί. Προτρέψτε τους να σκεφτούν κάτι συγκεκριμένο, ώστε να ξεκινήσουν να εργάζονται από εκείνη τη στιγμή, αντί να εστιάζουν σε έναν μεγάλο στόχο τον οποίο ελπίζουν να πετύχουν αργότερα στο μέλλον.

5. Μια προσωπική υπόσχεση (10')

✓ **Άσκηση:** Ατομικά

Ο συντονιστής παραπέμπει τους μαθητές στα φύλλα εργασίας από το **Τετράδιο του Μαθητή** που αποτελούν υποδείγματα επιστολών προς τον εαυτό τους με προσωπικές υποσχέσεις. Τους μοιράζει από δύο φακέλους για να βάλουν μέσα τις επιστολές. Τους δείχνει τη συμπληρωμένη επιστολή για να καταλάβουν τι σημαίνει προσωπική δέσμευση και τι αναμένεται από αυτούς υπογράφοντας την επιστολή-συμφωνία με τον εαυτό τους.

Στην πρώτη επιστολή οι μαθητές σημειώνουν μια προσωπική υπόσχεση αναφορικά με έναν βραχυπρόθεσμο στόχο για την τρέχουσα σχολική χρονιά.

Στη δεύτερη επιστολή γράφουν μια προσωπική υπόσχεση για έναν μακροπρόθεσμο στόχο, ο οποίος αναμένεται να επιτευχθεί σε δέκα χρόνια.

Κάθε επιστολή μπαίνει σε ξεχωριστό φάκελο και ο συντονιστής συγκεντρώνει τους κλειστούς φακέλους. Αυτούς που περιέχουν την πρώτη επιστολή τους επιστρέφει στους μαθητές στο τέλος της χρονιάς. Τους υπόλοιπους φακέλους τους δίνει στους γονείς/κηδεμόνες κάθε μαθητή, με την παράκληση να τους δώσουν στο παιδί τους μετά από δέκα χρόνια.

Υπόδειγμα επιστολής

Θα κάνω μια προσωπική δέσμευση, η οποία είναι μια υπόσχεση στον εαυτό μου. Η προσωπική μου δέσμευση θα με βοηθήσει να πετύχω τους στόχους μου. Για να είμαι το άτομο που θέλω να είμαι, **εγώ** πρέπει να θυμάμαι ότι:

- Πιστεύω στον εαυτό μου και αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία.
- Υπάρχουν γύρω μου άνθρωποι που μπορούν να με βοηθήσουν στα δύσκολα και να με δυναμώσουν.
- Εκτιμώ τι είναι σημαντικό στη ζωή και γνωρίζω ότι το αλκοόλ, το τσιγάρο, η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα τυχερά παιχνίδια, καθώς και η χρήση βίας θα μπορούσαν να δημιουργήσουν εμπόδια.

Ημερομηνία

Υπογραφή

7. Κλείσιμο συνάντησης - «Τι παίρνω μαζί μου» (5')

✓ **Άσκηση:** Στην ολομέλεια

Κάθε μαθητής μοιράζεται με τους υπόλοιπους ποιο ήταν το στοιχείο, το συναίσθημα ή η πληροφορία που του έκαναν πιο μεγάλη εντύπωση από το πρόγραμμα συνολικά, καθώς και τι παίρνει μαζί του, εν είδει πολύτιμου λίθου, από το πρόγραμμα.



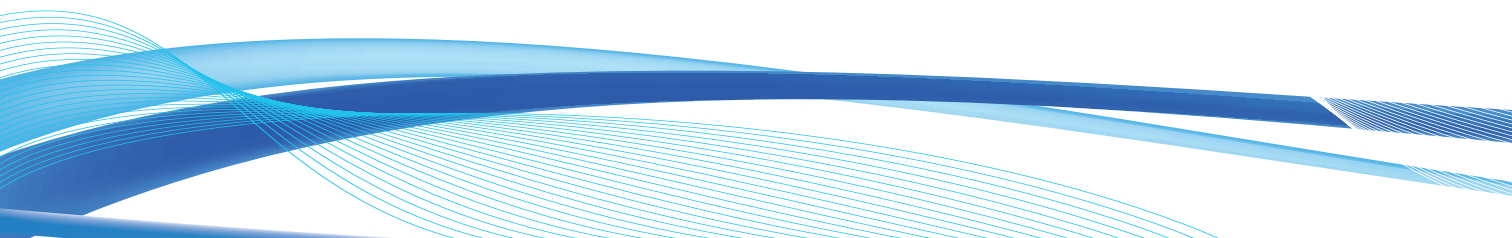
Για το σπίτι: οι μαθητές συμπληρώνουν στο **Τετράδιο του Μαθητή** τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.



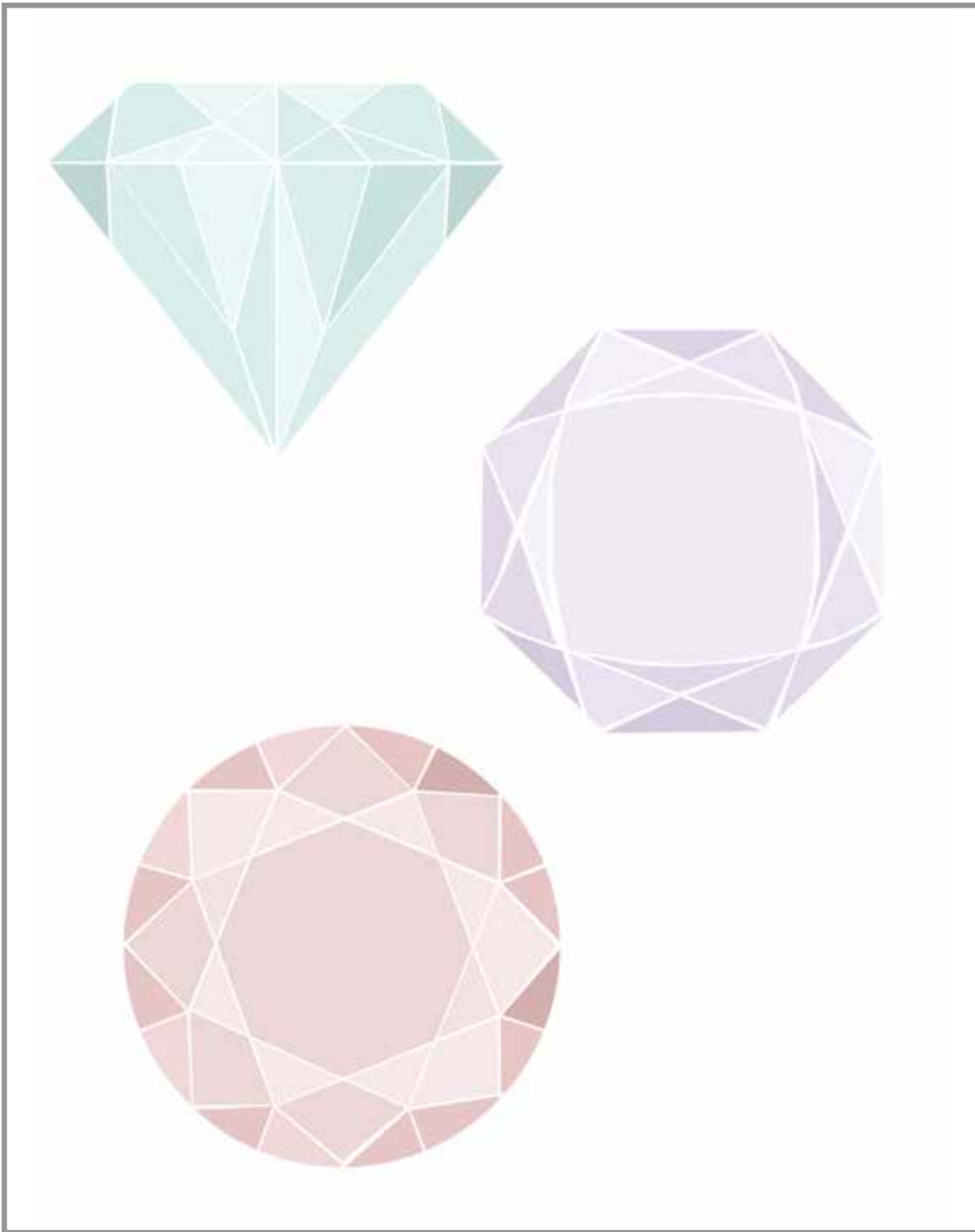
ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟ 8ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Φύλλο Εργασίας

Τα πολύτιμα πετράδια



Φύλλο Εργασίας
Τα πολύτιμα πετράδια



Φύλλο Εργασίας



Ορίζω τους προσωπικούς μου στόχους

Σκεφτείτε έναν στόχο τον οποίο θα θέλατε να θέσετε για τον εαυτό σας σε τρεις ή τέσσερις σημαντικούς τομείς της ζωής σας (π.χ. υγεία, οικογένεια, φίλοι, ψυχαγωγία, σχολείο, προσωπικές πεποιθήσεις κτλ.).

1. **Σημαντικός τομέας της ζωής:**
Στόχος που θέλω να πετύχω:
.....
2. **Σημαντικός τομέας της ζωής:**
Στόχος που θέλω να πετύχω:
.....
3. **Σημαντικός τομέας της ζωής:**
Στόχος που θέλω να πετύχω:
.....
4. **Σημαντικός τομέας της ζωής:**
Στόχος που θέλω να πετύχω:
.....

Φύλλο Εργασίας

Υπόδειγμα επιστολής

Θα κάνω μια προσωπική δέσμευση, η οποία είναι μια υπόσχεση στον εαυτό μου. Η προσωπική μου δέσμευση θα με βοηθήσει να πετύχω τους στόχους μου. Για να είμαι το άτομο που θέλω να είμαι, **εγώ** πρέπει να θυμάμαι ότι:

- Πιστεύω στον εαυτό μου και αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία.
- Ξεχωρίζω σημαντικούς για εμένα ανθρώπους, τους οποίους μπορώ να εμπιστευτώ για να με βοηθήσουν όταν αντιμετωπίσω κάποια δυσκολία.
- Αναγνωρίζω τις αξίες της ζωής μου
- Εκτιμώ τι είναι σημαντικό στη ζωή και γνωρίζω ότι το αλκοόλ, το τσιγάρο, η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα τυχερά παιχνίδια, καθώς και η χρήση βίας θα μπορούσαν να δημιουργήσουν εμπόδια.

Φύλλο Εργασίας

Τετράδιο μαθητή

Ο βραχυπρόσθεσμος στόχος μου /η δέσμευσή μου
για την τρέχουσα σχολική χρονιά

Ημερομηνία

Υπογραφή

150

Youth Power

Ο μακροπρόσθεσμος στόχος / η δέσμευση μου για 10 χρόνια μετά

Ημερομηνία

Υπογραφή

Ευχαριστίες

Την ιδέα για αυτό το πρόγραμμα είχε η κυρία Άρτεμις Τσίτσικα, Επίκουρος Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού».

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον εκπαιδευτικό και συγγραφέα Βαγγέλη Ηλιόπουλο, ο οποίος μας βοήθησε στη δημιουργία της ταυτότητας των ηρώων και στη δημιουργική παρουσίαση των σεναρίων στα οποία εμπλέκονται οι ήρωες.

Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε όλους αυτούς με τους οποίους συνεργαστήκαμε κατά την πολυετή ενασχόλησή μας με προγράμματα πρόληψης και αγωγής υγείας που υλοποιούνται στη σχολική κοινότητα (εκπαιδευτικούς, μαθητές, γονείς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας), και οι οποίοι αποτέλεσαν την πηγή έμπνευσης των βιωματικών εργαστηρίων αυτού του προγράμματος.

Σωτηρία Μακαρώνη & Ευαγγελία Σιαφαρικά

