



"ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ"

**Επιμορφωτικό Πρόγραμμα για εκπαιδευτικούς
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης**

**Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας
Φωκίδας Ε.Κ.Ψ Π.ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ**

Γιατί η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.
Σακελλαρόπουλος πραγματοποιεί Προγράμματα
Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας στη
Σχολική Κοινότητα.

Τα πρώτα χρόνια...

- Με την ίδρυση της Ε.Κ.Ψ Π.Σακελλαρόπουλος και τη δημιουργία της Κινητής Μονάδας, δημιουργούνται ομάδες εφήβων, ομάδες γονέων και υποστηρίζεται ο δάσκαλος στον ρόλο του, έτσι ώστε η διαδικασία ταύτισης -σύμφωνα με την ψυχαναλυτική διαδικασία- του μαθητή με τον δάσκαλο να γίνεται όσο πιο ήρεμα και κανονικά είναι δυνατόν.
- Ταυτόχρονα, βοήθησε να γίνει αποδεκτή η Κινητή Μονάδα από την τοπική κοινότητα σαν μονάδα που δεν φροντίζει μόνο τους «τρελούς», αλλά φροντίζει και τα παιδιά και τη σχολική κοινότητα.
(Φραγκούλη, 2008)

Στη συνέχεια...

- Σ' ένα εκπαιδευτικό εποικοδόμημα, που σχεδιάστηκε για να υπηρετεί αποκλειστικά την άενη ανάπτυξη της οικονομίας, με σχετική αδιαφορία προς τις ψυχοσυναισθηματικές ανθρώπινες ανάγκες, το σχολείο εμφανίζει ολοένα αυξανόμενο αριθμό ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.
- Η εμφάνιση αυτών των προβλημάτων σχετίζεται άμεσα με τα αδιέξοδα της κοινωνίας και με τη χαμένη ενότητα της σχολικής και κοινωνικής κοινότητας. (Φοίβος Ζαφειρίδης).

- Θέματα όπως η σχολική βία, η χρήση ουσιών κ.ά. δεν μπορούν να αντιμετωπίζονται αυθύπαρκτα, ανεξάρτητα από τη βία του κοινωνικού περιγύρου και το γενεσιουργό περιβάλλον.
- Θύμα και θύτης ή δράστης αντανακλούν το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον τους.
- Στο πλαίσιο αυτό, γονείς και εκπαιδευτικοί, βιώνοντας από κοντά τις δυσκολίες και τους προβληματισμούς των εφήβων σε εποχές συρρίκνωσης των αξιών και οικονομικής ανασφάλειας, αναζητούν τη στήριξη και την εμπειρία της Ε.Κ.Ψ Π. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ.

Σύμφωνα με τις αρχές, τη φιλοσοφία και το όραμα της, η Ε.Κ.Ψ Π. Σακελλαρόπουλος.

Ανταποκρίνεται στην εξωτερική πραγματικότητα και στις προκλήσεις και προοπτικές της σχολικής κοινότητας.

Πραγματοποιώντας:

- ✓ Ομάδες εφήβων
- ✓ Ομάδες γονέων
- ✓ Προγράμματα επιμόρφωσης για εκπαιδευτικούς

Οι ομάδες εφήβων προάγουν...

- Την αξία της αλληλεγγύης της ομάδας: Συνδρομή στη διεύρυνση της σκέψης των νέων ανθρώπων, ανάδειξη λύσεων στην καθημερινότητά τους μέσα από την επικοινωνία με τους άλλους, μέσα από τη λογική της σύμπραξης και της ομάδας.
- Τη συμφιλίωση με αυτό που πραγματικά είναι ο ειδικός ψυχικής υγείας: συμφιλίωση με την ιδέα του επαγγελματία ψυχικής υγείας και αλλαγή των πεποιθήσεων που μπλοκάρουν τον έφηβο από το να αναζητήσει λύσεις μέσα από τη συνεργασία του με τον ειδικό.
- Την άρση της «ντροπής» στο να μιλήσει για τα δικά του θέματα.
- Την άρση του στίγματος και των φόβων του σχετικά με την ψυχική ασθένεια, την «τρέλα».

Οι ομάδες εφήβων προάγουν...

- Τη διεύρυνση της οπτικής του
- Την γνωριμία του εφήβου με θέματα που τον αφορούν όπως:
 - Τί είναι η εφηβεία.
 - Ποιοι θα μπορούσαν να είναι οι γόνιμοι τρόποι επικοινωνίας με τους γονείς και τους συνομήλικούς του.
 - Ποια είναι η φάση ζωής που περνάει και την συνθετότητά της.
 - Τι προβληματισμούς έχει για διάφορα θέματα, επίκαιρα και μη, που θα μπορούσαν να συζητηθούν μέσα στην ομάδα, με τον συντονισμό των ειδικών.

Οι ομάδες εφήβων προάγουν...

- Το κίνητρο για ενδοσκόπηση: Την ενίσχυση του κινήτρου του εφήβου για αναζήτηση γνωριμίας με τον εαυτό του ή ακόμα και προσωπικής θεραπείας. Την εμπάθυνση σε θέματα ζωής.
- Την εκμάθηση του τρόπου εργασίας σε ομάδα. Η ομάδα ένα μικρό μοντέλο της πραγματικότητας.
 - Οι σχέσεις και οι συμπεριφορές εντός της ομάδας αποτελούν μια μικρογραφία της εξωτερικής πραγματικότητας.
 - Η ομάδα δίνει τη δυνατότητα στον έφηβο να «μάθει», σε ένα πιο ασφαλές περιβάλλον, κομμάτια του εαυτού του, καθώς και δεξιότητες ώστε να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις του εξωτερικού κόσμου.

Οι ομάδες εφήβων προάγουν...

- Τη δυνατότητα για εύκολη πρόσβαση και αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας: Όταν προκύπτουν θέματα που χρήζουν ατομικής παρέμβασης - και να σημειωθεί πως στις περιπτώσεις αυτές, είναι συχνά ο ίδιος ο έφηβος που έρχεται και μιλάει στους συντονιστές στο διάλειμμα του μαθήματος - παραπέμπονται στην Κ.Μ.Ψ.Υ., σε συνεργασία πάντοτε με τους γονείς και τη σύμφωνη γνώμη των ίδιων των εφήβων.
- Την εκμάθηση δεξιοτήτων απαραίτητων στη ζωή τους, όπως της επίλυσης προβλημάτων, της κριτικής σκέψης, της επικοινωνίας, των διαπροσωπικών σχέσεων, της συναισθηματικής κατανόησης των άλλων, αλλά και μεθόδων ελέγχου του συναισθήματος.
- Την ενθάρρυνση της ανοχής και του σεβασμού στην διαφορετικότητα.
- Την ψυχική ανθεκτικότητα.

Λίγα λόγια...

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα, χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενους τύπους θετικής προσαρμογής στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων ή επικίνδυνων καταστάσεων.

Κριτήρια αξιολόγησης θετικής προσαρμογής σε παιδιά και εφήβους

- ✓ θετική κοινωνική συμπεριφορά
- ✓ σχολική επίδοση
- ✓ αποδοχή από συνομήλικους και φίλια
- ✓ μειωμένες εκδηλώσεις εσωτερικευμένων ή εξωτερικευμένων προβλημάτων συμπεριφοράς
- ✓ συμμετοχή σε ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες

Παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors)

- Ως παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors) ορίζονται οι μεταβλητές, οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών.

Παράγοντες που συμβάλουν ώστε το άτομο να ξεπερνάει τις αντιξοότητες

- Ως παράγοντες που συμβάλουν ώστε το άτομο να ξεπερνάει τις αντιξοότητες αναφέρονται αρκετές έννοιες όπως:
- οι εσωτερικές και εξωτερικές δυνατότητες (internal and external assets),
- οι πηγές στήριξης (resources) και
- οι προστατευτικοί παράγοντες (protective factors).

Στρατηγικές για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά κι εφήβους:

- α) Στρατηγικές με επίκεντρο την επικινδυνότητα: Πρόληψη/μείωση των παραγόντων κινδύνου και άγχους. Αυτές οι στρατηγικές στοχεύουν στη μείωση της έκθεσης των παιδιών σε επιβλαβείς εμπειρίες.
- β) Στρατηγικές με επίκεντρο τις δυνατότητες: Βελτίωση του αριθμού ή της ποιότητας των πηγών στήριξης.
- γ) Στρατηγικές με επίκεντρο τη διαδικασία: Ενεργοποίηση των δυνατοτήτων των ανθρώπινων προσαρμοστικών συστημάτων. Αυτού του είδους οι στρατηγικές στοχεύουν στην κινητοποίηση των θεμελιωδών προστατευτικών συστημάτων ανάπτυξης.

Τα προγράμματα Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας της Σχολικής Κοινότητας της Κ.Μ. Ψ.Υ. και το συγκεκριμένο «Πρακτικές ενδυνάμωσης και ευαισθητοποίησης των εφήβων» αφορούν τη β' και κυρίως τη γ' στρατηγική που δεν εστιάζουν στη μείωση των παραγόντων επικινδυνότητας ή την ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων, αλλά επιχειρούν να επηρεάσουν τις διαδικασίες που θ' αλλάξουν τη ζωή ενός παιδιού - εφήβου.

Προγράμματα που υιοθετούν αυτές τις στρατηγικές στοχεύουν

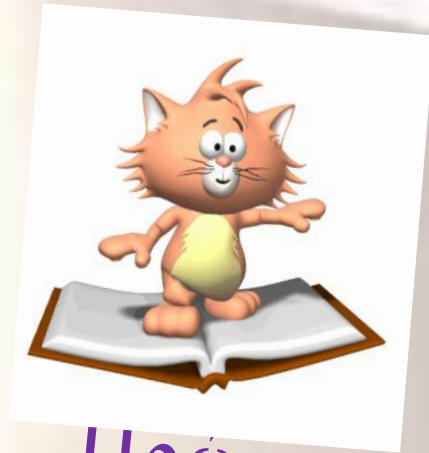
- α) στη βελτίωση της ποιότητας των συναισθηματικών σχέσεων και
- β) στην ενεργοποίηση ενός συστήματος που κινητοποιεί τα παιδιά - εφήβους να αποκτήσουν εμπειρίες μέσα από τις οποίες θα ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους, καθώς θα βιώνουν την επιτυχία στην προσπάθειά τους να κατακτήσουν γνώσεις και εφόδια ζωής.

Γνωριμία ομάδας και καθορισμός του πλαισίου



Το ταξίδι
σας ξεκινά
εδώ

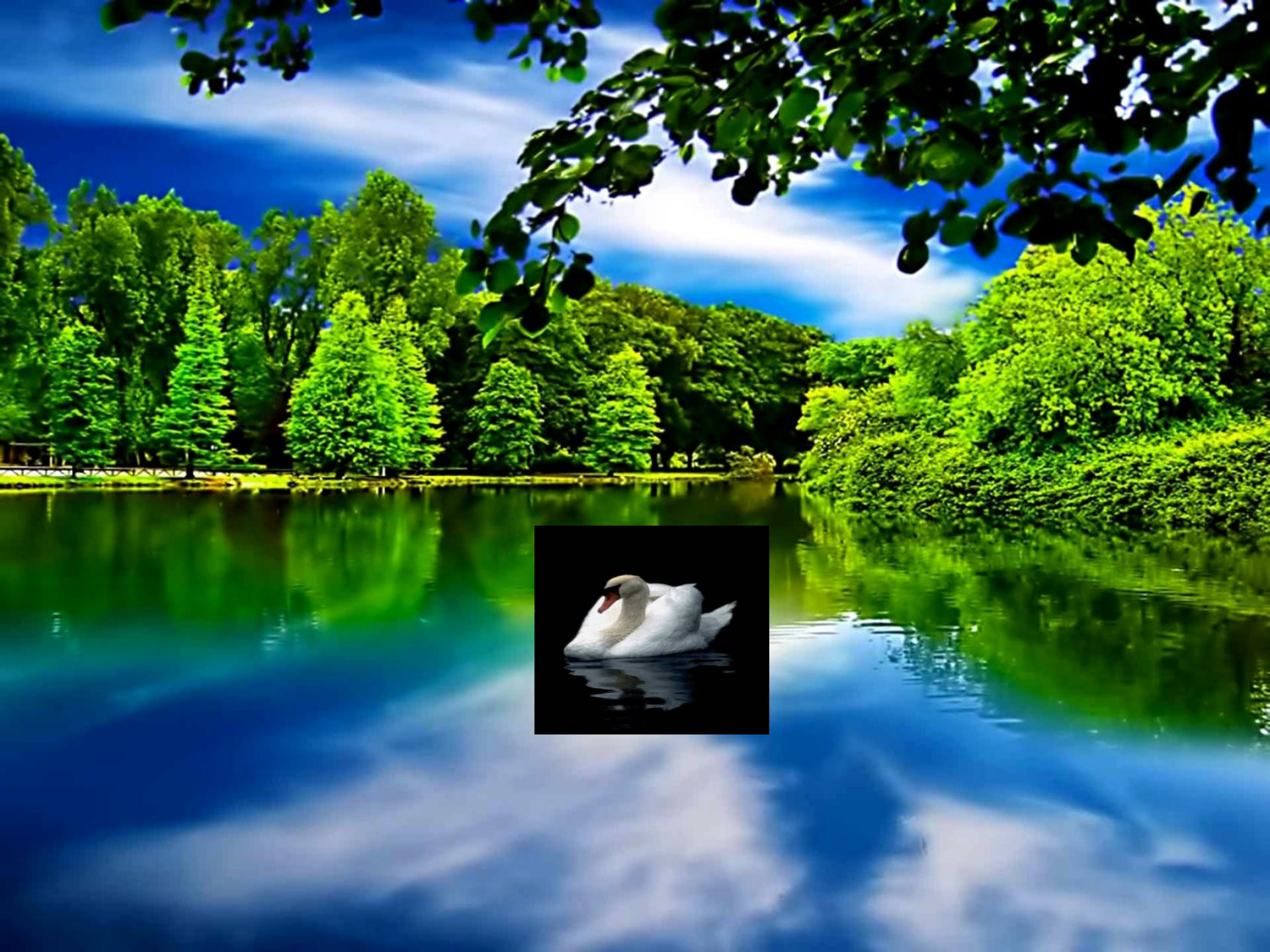
Οι δύσκολοι δρόμοι
συχνά
οδηγούν σε
όμορφους
προορισμούς



Πρώτη
Συνάντηση

Συστάσεις...

- Ποιος είμαι
- Σκοπός και στόχοι της ομάδας
- Τόπος - χρόνος
- Διάρκεια



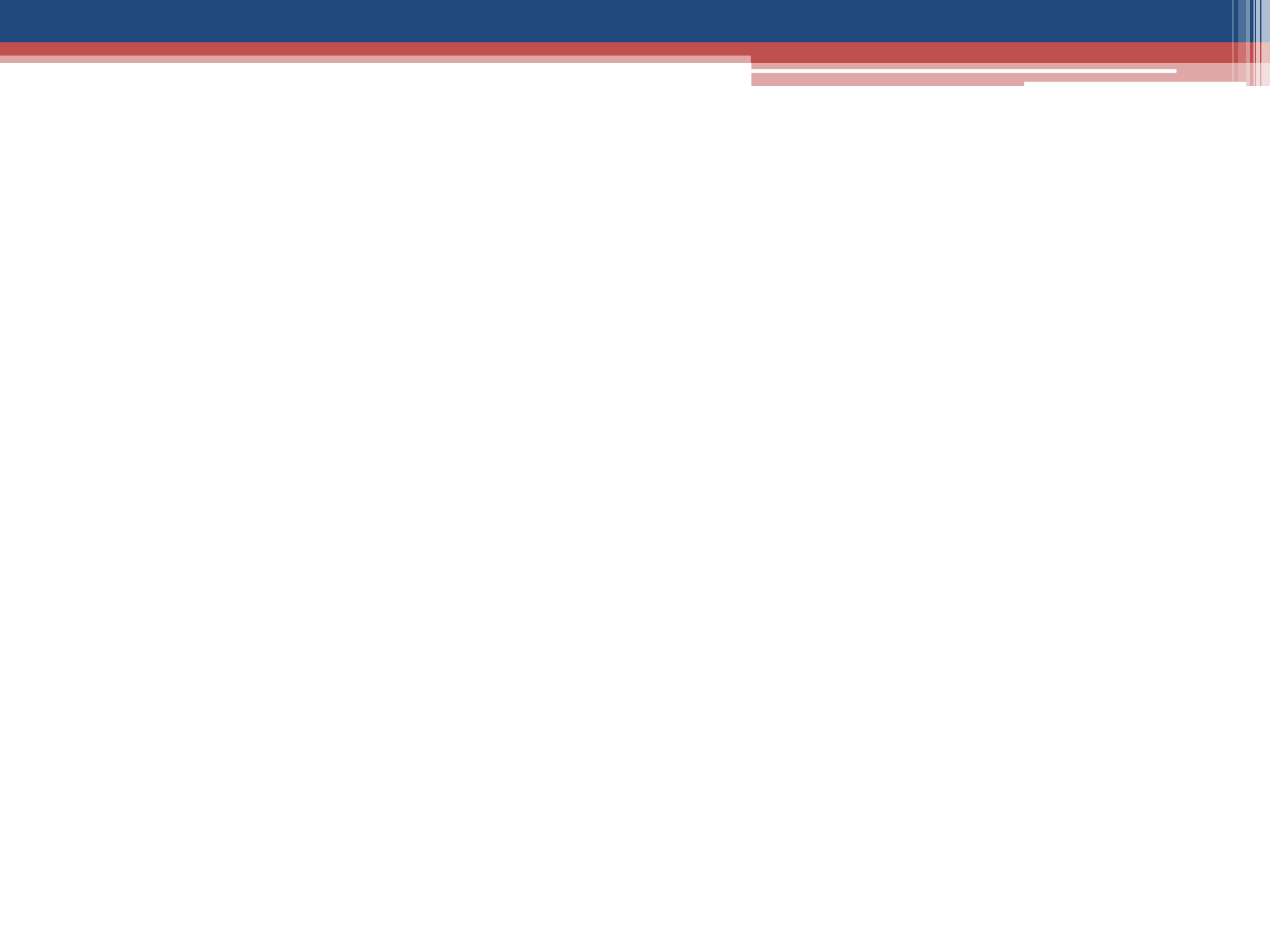
Βασικοί κανόνες... για την ασφάλειά μας

- ✓ Εμπιστευτικότητα
- ✓ Σεβασμός
- ✓ Ειλικρίνεια



expectations.





- **A) « Ποιος είμαι;»**

Τα μέλη της ομάδας στέκονται όρθια σ' ένα κύκλο και κάθε άτομο λέει το όνομά του στην ομάδα καθώς και ένα θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό για τον εαυτό του. Έπειτα, με τη φορά του ρολογιού, ο επόμενος συμμετέχων επαναλαμβάνει το όνομα του διπλανού του καθώς και το θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό που ανέφερε. Συνεχίζει λέγοντας το δικό του όνομα καθώς και το θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό του εαυτού του. Η άσκηση συνεχίζεται έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες να συστηθούν και να έχουν επαναλάβει το όνομα και το θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό του διπλανού τους.

- **B) « Ας κουνηθούμε μαζί»**

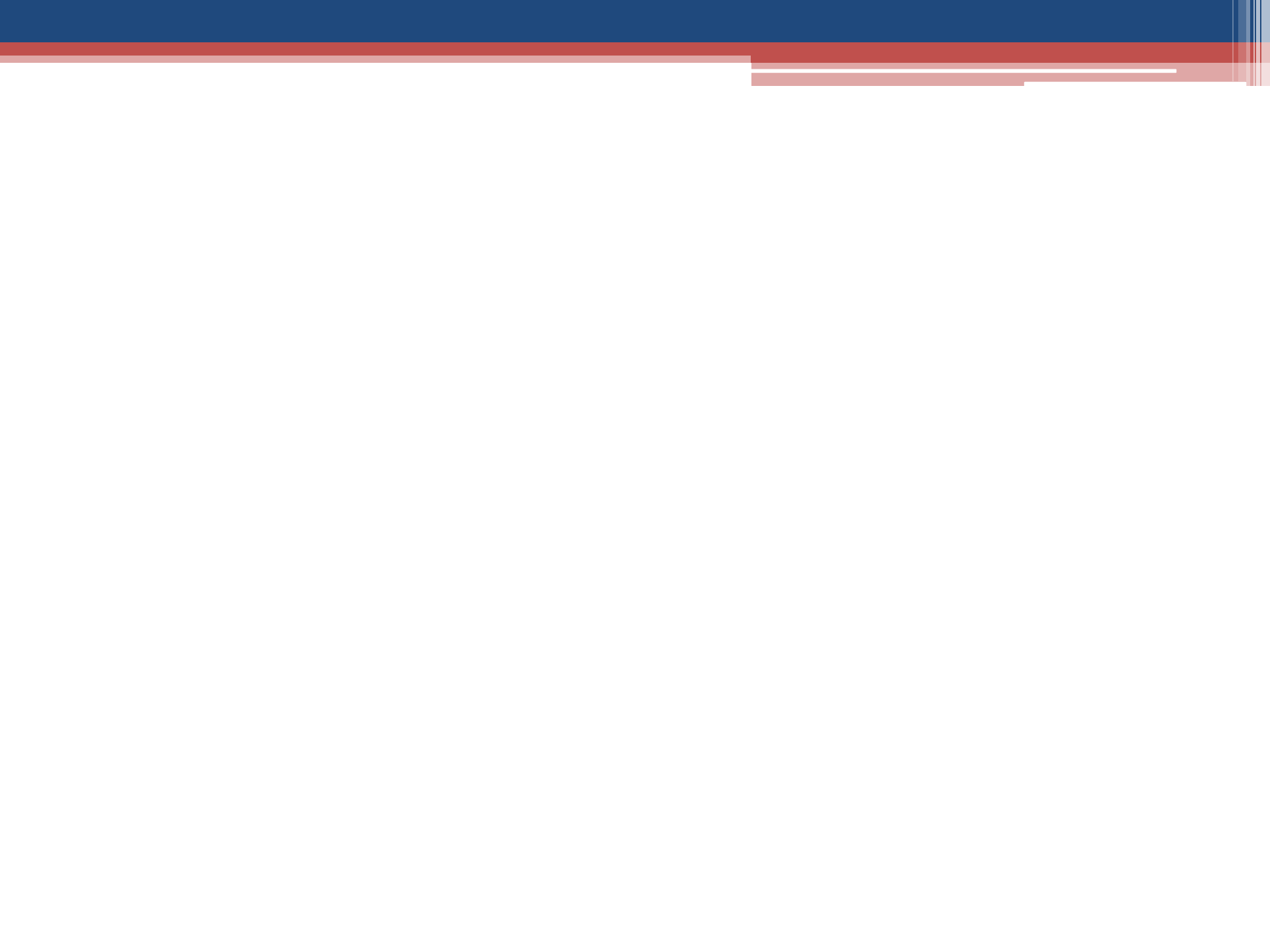
Οι συμμετέχοντες στέκονται όρθιοι σ' ένα κύκλο και κάνουν μερικές απλές ασκήσεις γυμναστικής όπως: τεντώνουν τα χέρια τους, κουνούν τα δάχτυλά τους, σηκώνονται στις μύτες των ποδιών τους, κουνούν το κεφάλι τους. Έπειτα, στρέφονται δεξιά και με ήπιες κινήσεις κάνουν μασάζ στους ώμους του ατόμου που στέκεται μπροστά τους στον κύκλο, τους χτυπούν ελαφρά στην πλάτη και μετά πάλι κάνουν μασάζ στους ώμους. Οι συμμετέχοντες ξεκινούν να κινούνται εντός τους κύκλου με αργό βηματισμό ενώ ταυτόχρονα συνεχίζουν να κάνουν μασάζ στους ώμους του ατόμου που στέκεται μπροστά τους. Ο συντονιστής της άσκησης ανακοινώνει την επόμενη κίνηση. Τότε οι συμμετέχοντες αλλάζουν κατεύθυνση κίνησης και γυρίζουν προς τα αριστερά ξεκινώντας την άσκηση από την αρχή. Η αλλαγή της κατεύθυνσης της κίνησης τους προσφέρει ως αντάλλαγμα μασάζ από το μέλος της ομάδας στο οποίο το πρόσφεραν νωρίτερα.

- **Γ) «Παιχνίδι με μπάλα ή μπάλες»**

Έχουμε τρεις μπάλες με διαφορετικό χρώμα. Πετάμε τη μπάλα στο μέλος της ομάδας που βρίσκεται μπροστά μας, λέγοντας παράλληλα το όνομά του. Προσέχουμε ώστε να μην πετάμε τη μπάλα διαρκώς στο ίδιο πρόσωπο. Συνεχίζουμε μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν πετάξει και αντίστοιχα λάβει τη μπάλα. Τότε ξεκινάμε ξανά μέχρι η μπάλα να έχει πεταχτεί τρεις φορές όποτε και βάζουμε στο παιχνίδι τη δεύτερη μπάλα και μετά την τρίτη. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν λάβει όλες τις μπάλες.

- **Δ) «Ο ανθρώπινος ιστός αράχνης»**

Ο συντονιστής της ομάδας κρατά μια μπάλα από νήμα. Κρατά την άκρη του νήματος και πετά τη μπάλα σ' ένα συμμετέχοντα. Κάθε συμμετέχων συστήνεται λέγοντας το όνομά του και τον ρόλο του στον οργανισμό που τον απασχολεί. Τέλος, λέει τρία πράγματα για τον εαυτό του. Κρατά την άκρη του νήματος και αφού ξετυλίξει αρκετά το νήμα, πετά τη μπάλα του νήματος σε κάποιο άλλο μέλος της ομάδας. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να παρουσιάσουν τον εαυτό τους. Τότε, ο συντονιστής χρησιμοποιεί το νήμα μεταφορικά σχετικά με τη σύνδεση των μελών της ομάδας ή ως εισαγωγή στη συζήτηση που θα ακολουθήσει στην υπόλοιπη διαδικασία.



Το όνομά μου

Παρουσίαση του ονόματος, του εαυτού μου και γνωριμία με τους άλλους

Στόχος: Άσκηση εισαγωγική για κινητοποίηση, συγκέντρωση στο εδώ και τώρα, συνάντηση των άλλων και ενθάρρυνση της μη λεκτικής και λεκτικής επικοινωνίας και δημιουργικότητας.

Υλικά: Χαρτιά, Μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, παστέλ, πινέλα, τέμπρες, πιατάκια πλαστικά ή παλέτες, παλιά περιοδικά, μικρά κομμάτια χαρτόνι κανσόν, ψαλίδια, κόλλες (για τον κάθε συμμετέχοντα)

Οδηγίες:

- 1^ο Στάδιο (3 λεπτά): Σηκωνόμαστε όλοι όρθιοι και περπατάμε στον χώρο, σιωπηλά. Όποιον συναντούμε τον κοιτάμε στα μάτια.
- 2^ο Στάδιο (3 λεπτά): Συνεχίζουμε να περπατάμε. Όποιον συναντούμε τον κοιτάμε στα μάτια και του χαμογελάμε.
- 3^ο Στάδιο (3 λεπτά): Συνεχίζουμε να περπατάμε. Όποιον συναντούμε τον κοιτάμε στα μάτια, του χαμογελάμε και του χαιρετάμε με χειραψία χωρίς να μιλάμε.
- 4^ο Στάδιο (3 λεπτά): Συνεχίζουμε να περπατάμε. Όποιον συναντούμε τον κοιτάμε στα μάτια, του χαμογελάμε, τον χαιρετάμε με χειραψία και λέμε το μικρό μας όνομα.
- 5^ο Στάδιο (3 λεπτά): Συνεχίζουμε να περπατάμε. Συναντούμε ο ένας τον άλλον με όποιον τρόπο θέλουμε και λέμε το όνομα μας και μετά το όνομά του.
- 6^ο Στάδιο (10 λεπτά): Γράφουμε, ζωγραφίζουμε, κολλάμε το όνομά μας στο χαρτί και γράφουμε λίγες λέξεις για την ιστορία του, για το αν μας αρέσει, για τη σημασία του.
- 7^ο Στάδιο (15 λεπτά): Όταν όλοι έχουν τελειώσει, ο καθένας τοποθετεί το έργο με το όνομα του σε κάποιο σημείο του χώρου. Παρουσιάζει το όνομά του και διαβάζει ή μας λέει τι έχει γράψει. Και τέλος παρουσιάζει το όνομά του με μια κίνηση. Όλη η ομάδα επαναλαμβάνει την κίνηση.
- 8^ο Στάδιο (10 λεπτά): Χωρίς να μιλάνε, ο καθένας διαλέγει κάποιον του οποίου το έργο μοιάζει ή έχει ομοιότητες με το δικό του έργο. Γίνονται ζευγάρι και ψάχνουν να βρουν τρία πράγματα που αρέσει και στους δύο να κάνουν.
- 9^ο Στάδιο (10 λεπτά): Το κάθε ζευγάρι μοιράζεται τα τρία κοινά πράγματα που του αρέσει με την ομάδα.

«Ταυτότητα»

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα φάκελο Α5 και επιλέγει ένα χρωματιστόμαρκαδόρο. Στη δεξιά γωνία, ο συμμετέχων γράφει το προσωπικό χαρακτηριστικό που ανέφερε σε προηγούμενη άσκηση («Ποιος είμαι;»). Έπειτα, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και ανταλλάσσουν φακέλους. Δουλεύουν σε ζευγάρια για πέντε λεπτά, ο ένας περιγράφει τον εαυτό του ενώ παράλληλα το ζευγάρι του ζωγραφίζει το πορτραίτο του βασισμένος/η σε αυτή την περιγραφή. Μετά από πέντε λεπτά αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν το ταίρι τους στην ολομέλεια με μια σύντομη περιγραφή δείχνοντας παράλληλα τη ζωγραφιά στον φάκελο.

Όταν ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, ο καθένας παίρνει πίσω τον αρχικό του φάκελο (με το προσωπικό του χαρακτηριστικό) και στην πίσω πλευρά του φακέλου ξεκινά να ζωγραφίζει το παρόν συναίσθημά του. Μετά από τρία λεπτά, σύμφωνα με τις οδηγίες του συντονιστή της ομάδας, ο κάθε συμμετέχων δίνει τον φάκελο στο άτομο που κάθεται δεξιά του. Το πρόσωπο αυτό συνεχίζει την αρχική ζωγραφιά προσθέτοντας ότι ο ίδιος επιθυμεί. Μετά από τρία λεπτά, ο φάκελος δίνεται στο άτομο που κάθεται δεξιά του/της. Η άσκηση συνεχίζεται μέχρι όλοι οι υποψήφιοι να λάβουν πίσω τους φακέλους τους. Στο τέλος, οι ζωγραφιές αναλύονται και 2 - 3 υποψήφιοι έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τη γνώμη τους για την άσκηση καθώς και την τελική ζωγραφιά. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, το όνομα του κάθε συμμετέχοντα γράφεται στον φάκελο και ο φάκελος κρεμιέται στον τοίχο.

Πηγές:

- Αρχείο Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας
- Πρόγραμμα Erasmus+ DSH Positive Choices / Deliberate Self Harm Positive Choices / Υλικό των:





Partnership Map



mind
For better mental health

Plymouth & District



ŽISJB



IB Institutul Bucovina



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΚΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΤΕΧΝΩΝ

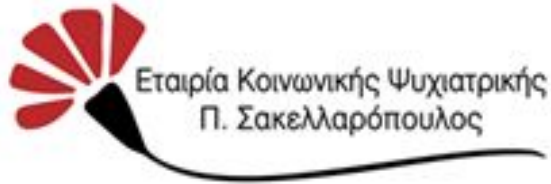


**ΕΤΑΙΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**
ΕΓΒΕΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Π. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ



benzet
Hastaları ve Sağlıklı Yaşam Derneği





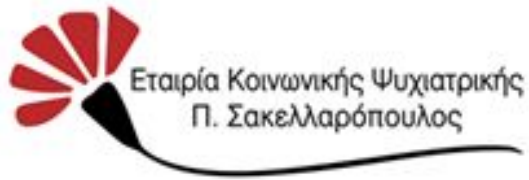
Περισσότερες πληροφορίες για το DSH Positive Choices:

www.dshpc.eu

www.facebook.com/DSHPositiveChoices

Περισσότερες πληροφορίες για την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας:

www.ekpse.gr



Δέσποινα Παπαϊωάννου
Ψυχολόγος / Εικαστική ψυχοθεραπεύτρια
Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Φωκίδας
Ε.Κ.Ψ Π.ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ.