



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά :
Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών
και την Προαγωγή της Υγείας

**ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
ΚΑΙ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Τίτλος Πρωτοτύπου: «Assertive Communication»

Εκδόθηκε από: Departments of Education and Health
Mater Dei Counselling Centre
Dublin, Ireland

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα»

Το βιβλίο αυτό αποτελεί τμήμα του εξάτομου εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου»
(Τίτλος πρωτοτύπου: On my Own Two Feet).

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαπίδου

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε την προσαρμογή του υλικού, την επιμέλεια καθώς και την επιμέλεια έκδοσης, απετέλεσαν οι:

Ζωή Κασαπίδου
Γρηγόρης Λεκάκης
Αλίκη Μοστριού
Νίκη Μπαφέ
Μίλτος Παυλής
Βαγγέλης Χαραλαμπίδης

Επιστημονική σύμβουλος: Άννα Κοκκέβη

Φιλολογική επιμέλεια: Μαρία Αποστολοπούλου

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαρία Αβτζόγλου
Βάνα Γεωργίου

Μακέτες εξωφύλλων: Σπύρος Θεοδώρου
Δάφνη Μαρκέτου

Εκδόσεις: Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας
Παπαδιαμαντοπούλου 4, 6ος όροφος, 11528 Αθήνα, τηλ. / fax.: 7257881-2

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.ΚΑ.ΝΑ., 1996

ISBN Set No. 960-8484-00-6
ISBN ΤΔ No. 960-8484-04-9

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ***

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Ο.ΚΑ.ΝΑ.

**ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
ΚΑΙ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

ΑΘΗΝΑ 1996

* Το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό, παρότι περιέχει λεπτομερείς οδηγίες χρήσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνον εφόσον έχει προηγηθεί ειδική εκπαίδευση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ	14
Μάθημα 1 ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ, ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΚΙ ΕΓΩ	20
Μάθημα 2 ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ	30
Μάθημα 3 ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ	38
Μάθημα 4 ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΠΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	44
Μάθημα 5 ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ	50
Μάθημα 6 ΑΠΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΜΕ	57
Μάθημα 7 Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ	63
Μάθημα 8 ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΦΙΛΟΦΡΟΝΗΣΕΩΝ	67
Μάθημα 9 ΕΚΦΡΑΖΩ ΕΝΑ ΑΙΤΗΜΑ	73
Μάθημα 10 ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗ	79
Μάθημα 11 ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΟΧΙ»	88
Μάθημα 12 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΝΗ	94
Μάθημα 13 ΑΠΟΔΟΧΗ ΜΙΑΣ ΑΡΝΗΣΗΣ	99
Μάθημα 14 ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ	104
Μάθημα 15 ΚΡΙΤΙΚΗ	110
Μάθημα 16 ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ	121
Μάθημα 17 ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	126
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	131

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός του συγκεκριμένου βιβλίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα, έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν με αμεσότητα και ειλικρίνεια με τους άλλους, να εκφράζουν

τα συναισθήματά τους με κατάλληλο τρόπο, να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις σεβόμενοι τις ανάγκες και τα δικαιώματα τόσο των ίδιων όσο και των άλλων.

Το άτομο με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα έχει πλήρη επίγνωση των αναγκών και των επιθυμιών του και προασπίζεται το δικαίωμά του να διεκδικεί ό,τι επιθυμεί. Ο αποφασιστικός άνθρωπος αντιμετωπίζει τις ανάγκες του και τον εαυτό του με τον ίδιο σεβασμό και την ίδια αξιοπρέπεια που αντιμετωπίζει και τους άλλους. Η αποφασιστική συμπεριφορά είναι ένας τρόπος να αναπτύξουμε ένα αίσθημα αυτοσεβασμού και προσωπικής αξίας. Παράλληλα, μία τέτοια συμπεριφορά εμπνέει το σεβασμό και την ανταπόκριση των άλλων και η εμπειρία αυτή, με τη σειρά της, ενισχύει ακόμα περισσότερο το αίσθημα της προσωπικής αξίας. Επομένως, υπάρχει άμεση αλληλεπίδραση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την αποφασιστικότητα.

Η εκπαιδευτική διαδικασία, που έχει ως στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την απόκτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς, διαπραγματεύεται ουσιαστικά θέματα επικοινωνίας και κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι μαθητές μαθαίνουν τρόπους συμπεριφοράς που θα τους βοηθήσουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Για να αποσαφηνίσουμε την έννοια της αποφασιστικότητας, είναι χρήσιμο να περιγράψουμε τους εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς.

Παθητική ή υποχωρητική συμπεριφορά. Το άτομο που χαρακτηρίζεται από αυτήν τη συμπεριφορά υποχωρεί στις προτιμήσεις των άλλων, υποβιβάζοντας τα δικά του δικαιώματα και τις ανάγκες. Δεν εκφράζει τα συναισθήματά του ούτε τις επιθυμίες του με αποτέλεσμα και οι άλλοι να μην ανταποκρίνονται σ' αυτές, εφόσον δεν τις γνωρίζουν. Στην περίπτωση που θα εκφράσει τις επιθυμίες του, συχνά νιώθει ενοχές, καθώς καταλαμβάνεται από το αίσθημα ότι τις επιβάλλει στους άλλους.

Όταν δίνουμε την εντύπωση ότι δεν είμαστε απόλυτα σίγουροι για το αν έχουμε το δικαίωμα να εκφράσουμε τις ανάγκες μας και τις επιθυμίες μας, τότε οι άλλοι πιθανόν δε θα τις λάβουν υπόψη ή θα τις υποτιμήσουν. Μερικοί άνθρωποι φοβούνται ότι η ανοιχτή έκφραση των αναγκών τους θα τους αποξενώσει από κάποια σημαντικά γι' αυτούς άτομα. Προτιμούν, λοιπόν, να κρατούν μία μόνιμα «ευχάριστη» ή παθητική στάση απέναντι σε όλους.

Επιθετική συμπεριφορά. Το άτομο που χαρακτηρίζεται από επιθετική συμπεριφορά επικοινωνεί με τους άλλους με έναν τρόπο προκλητικό, απαιτητικό και, συχνά, εχθρικό. Οι επιθετικοί άνθρωποι δε δείχνουν καμία ευαισθησία απέναντι στα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων και επιχειρούν να αποκτήσουν αυτό που θέλουν μέσα από τον εξαναγκασμό ή τον εκφοβισμό. Η επιθετικότητα μπορεί να προκαλέσει

εχθρότητα και σύγκρουση. Οδηγεί τους άλλους σε αμυντική ή αποφευκτική συμπεριφορά, προκαλεί εκδικητική διάθεση και εμποδίζει τη συνεργασία.

Ένας άλλος τρόπος συμπεριφοράς είναι η **παθητική - επιθετικότητα**. Το άτομο που χαρακτηρίζεται από αυτή δεν αντιμετωπίζει ένα ζήτημα ανοιχτά, αλλά εκφράζει επιθετικά τα συναισθήματά του, μ' ένα συγκεκαλυμμένο τρόπο μέσω μίας παθητικής αντίστασης.

Για παράδειγμα, κάποιος είναι θυμωμένος με τον προϊστάμενό του και αντιδρά με το να αργεί συστηματικά να προσέλθει στην εργασία του. Επίσης, μπορεί να διαμαρτύρεται και να γκρινιάζει για κάτι που δεν πάει καλά, χωρίς να επιχειρεί να το αλλάξει. Τέτοια άτομα σπανίως πετυχαίνουν αυτό που θέλουν, αφού δεν κατορθώνουν να «περάσουν» στους άλλους το μήνυμά τους. Η συμπεριφορά τους προκαλεί το θυμό, τη σύγχυση ή ακόμα και την αγανάκτηση.

Ένας άλλος τρόπος μη αποφασιστικής συμπεριφοράς είναι η **χειριστική συμπεριφορά**. Οι χειριστικοί άνθρωποι επιχειρούν να αποκτήσουν αυτό που επιθυμούν προκαλώντας τη λύπηση και τις ενοχές των άλλων. Αντί να αναλάβουν την ευθύνη για να καλύψουν οι ίδιοι τις ανάγκες τους, μπαίνουν στο ρόλο του θύματος ώστε να αποσπάσουν την προσοχή των άλλων. Όταν δεν επιτυγχάνουν το σκοπό τους, γίνονται ανοιχτά εχθρικοί ή προσποιούνται τους αδιάφορους. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να συνεχίζεται μέχρι τη στιγμή που θα γίνει αντιληπτή από αυτούς στους οποίους απευθύνεται. Από τη στιγμή αυτή και ύστερα η σύγχυση μετατρέπεται σε θυμό και μίσος.

Αποφασιστική συμπεριφορά. Σε αντίθεση με τους παραπάνω τρόπους συμπεριφοράς, το άτομο που χαρακτηρίζεται από αποφασιστικότητα, ζητάει αυτό που θέλει, ή αρνείται ό,τι δε θέλει με απλό και άμεσο τρόπο, χωρίς να ακυρώνει, να επιτίθεται ή να χειρίζεται τους άλλους. Εκφράζει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του ειλικρινά και άμεσα, σεβόμενος τους άλλους και υπολογίζοντας και τις δικές τους ανάγκες. Αυτοί με τη σειρά τους νιώθουν άνετα απέναντι σε ένα άτομο που έχει αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα επειδή γνωρίζουν τι έχουν να αντιμετωπίσουν. Ο αποφασιστικός άνθρωπος γίνεται σεβαστός επειδή είναι ειλικρινής και ευθύς. Η στάση του δε φανερώνει απαίτηση ή διαταγή, απλά εκφράζει ένα ειλικρινές και άμεσο αίτημα, π.χ. «Θα ήθελα να ...».

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΗΦΘΟΥΝ ΥΠΟΨΗ, ΠΡΙΝ ΓΙΝΕΙ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν κατατάσσεται αποκλειστικά σε μία από τις κατηγορίες που περιγράψαμε, αλλά εξαρτάται από την κατάσταση και τους ανθρώπους που κάθε φορά συναναστρεφόμαστε κι επομένως, μπορεί να εναλλάσσεται. Είναι σημαντικό να έχουμε συνείδηση του τρόπου με τον οποίο συμπεριφερόμαστε και επικοινωνούμε με τους άλλους, σε κάθε περίπτωση.

Από τις πέντε μορφές συμπεριφοράς που αναφέρθηκαν, μόνο τρεις χρησιμοποιούνται στις ασκήσεις αυτού του βιβλίου: η παθητική, η αποφασιστική και η επιθετική συμπεριφορά. Στις μεγαλύτερες τάξεις, ο καθηγητής μπορεί, αν θέλει, να συζητήσει και τις υπόλοιπες. Ο καθηγητής οφείλει να διευκρινίσει ότι ο χαρακτηρισμός αφορά στη συμπεριφορά και όχι στο πρόσωπο. Όταν η κριτική γενικεύεται και περιλαμβάνει και το πρόσωπο, γίνεται επικίνδυνη και δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι οι οποίοι βίωσαν τέτοιου είδους κριτική στην παιδική τους ηλικία, με αρνητικές συνέπειες στη συνέχεια.

Για να μπορέσουν οι μαθητές να απαλλαγούν από ανώφελους τρόπους και συνήθειες επικοινωνίας και να τους αντικαταστήσουν με άλλους πιο αποτελεσματικούς, απαιτεί-

ται προσπάθεια. Στα πλαίσια της εργασίας μέσα στην τάξη, οι μαθητές πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στην εξάσκηση δεξιοτήτων, να δέχονται επανατροφοδότηση και να υποστηρίζονται, ώσπου να πετύχουν. Η ουσιαστική και μακροπρόθεσμη αλλαγή στη συμπεριφορά, επέρχεται μέσα από τη συστηματική εκμάθηση δεξιοτήτων και γι' αυτόν το λόγο τα περισσότερα μαθήματα αυτού του βιβλίου χαρακτηρίζονται «βασικά» και πρέπει να διδαχθούν.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι η εργασία σε μικρές ομάδες και το παιχνίδι ρόλων, τα αποτελέσματα των οποίων γίνονται ορατά από τη στιγμή που η ομάδα αναπτύσσει υψηλό βαθμό συνοχής και εμπιστοσύνης. Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι τα θέματα και οι περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται δεν απέχουν πολύ από τις εμπειρίες των ίδιων των μαθητών. Το παιχνίδι ρόλων, η συζήτηση και η εξάσκηση αποτελούν, γενικά, βασικές τεχνικές του βιβλίου. Μέσα στις μικρές ομάδες, τα παιδιά μαθαίνουν να πειθαρχούν στην ομαδική εργασία, να μοιράζονται το χρόνο τους ισότιμα, να χειρίζονται τα συμπεράσματα της ομάδας υπεύθυνα και δημιουργικά και να νοιάζονται ο ένας για τον άλλον.

Στα πρώτα μαθήματα, θα χρειαστεί να γίνει επίδειξη του παιχνιδιού ρόλων και συζήτηση σχετικά με τη λεκτική και τη μη λεκτική εκδήλωση αποφασιστικότητας. Η εφαρμογή του παιχνιδιού ρόλων στις μικρές ομάδες μεγιστοποιεί τις ευκαιρίες συμμετοχής των μαθητών.

Σύμφωνα με ερευνητικές ενδείξεις, για να κατορθώσουν οι μαθητές να εφαρμόσουν στην εξωσχολική τους ζωή ό,τι μαθαίνουν στο σχολείο, πρέπει να κάνουν αρκετές εργασίες στο σπίτι, να έχουν μάθει να θέτουν στόχους και να αξιολογούν τις ατομικές τους επιδόσεις. Ο καθηγητής οφείλει επομένως να βοηθήσει τους μαθητές να θέσουν στόχους και να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που έχουν διδαχθεί. Επίσης θα πρέπει να διατίθεται ο χρόνος για επανεξέταση κάποιων θεμάτων στην αρχή κάθε καινούριου μαθήματος. Ανεπιτυχείς προσπάθειες των μαθητών μπορούν να συζητούνται, να ακολουθούν προτάσεις ή συστάσεις και να προσφέρεται η ευκαιρία δραματοποίησης των «δύσκολων» καταστάσεων.

Στην εκπαίδευση για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας, οι μαθητές εξασκούνται αρχικά σε εύκολες δεξιότητες και, καθώς αναπτύσσεται η εμπιστοσύνη μεταξύ τους, προχωρούν σε δυσκολότερες ασκήσεις.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Στο συγκεκριμένο βιβλίο δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο σεβασμό και στη φροντίδα προς τους άλλους, και αυτό φαίνεται κυρίως στο ΑΑ3 «Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα», στο ΑΑ13 «Αποδοχή μίας άρνησης» και στο ΑΑ16 «Επίλυση σύγκρουσης». Παρ' όλα αυτά, η αποφασιστική συμπεριφορά εκλαμβάνεται συχνά σαν επιθετική συμπεριφορά και αρκετοί άνθρωποι την αμφισβητούν.

Αν και οι καθηγητές, θεωρητικά, υποστηρίζουν την ανάγκη απόκτησης και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και των δεξιοτήτων επικοινωνίας των μαθητών τους, αρκετοί από αυτούς δυσκολεύονται να αποδεχτούν τη διαρκώς αυξανόμενη ευθύτητα και ειλικρίνεια των νέων. Αποτελεί ίσως πρόκληση για μας τους ενήλικες να αντιμετωπίσουμε τους μαθητές με σεβασμό όταν εκείνοι πολύ συχνά δε δείχνουν ανάλογη συμπεριφορά. Σε κάθε σχολείο, λοιπόν, θα πρέπει να ακολουθείται μία πολιτική ισοτιμίας μεταξύ όλων των μελών που το απαρτίζουν (καθηγητές, μαθητές, γονείς κ.λπ.), η οποία θα βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό.

Θα ήταν ανώφελο να διδάσκουμε τρόπους εκδήλωσης αποφασιστικής συμπεριφοράς και συγχρόνως να αποθαρρύνουμε τους μαθητές από τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους. Οι μαθητές θα πρέπει να διατυπώνουν τα αιτήματά τους με ευθύτητα, ευγένεια και σαφήνεια και να έχουν επίγνωση του ότι η επιθετική συμπεριφορά δεν πρόκειται να γίνει αποδεκτή. Βασική προϋπόθεση είναι να ισχύουν οι ίδιοι κανόνες συμπεριφοράς και για τους ενήλικες. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η διεξαγωγή του μαθήματος και εμποδίζεται η εκδήλωση δυσάρεστων καταστάσεων και συγκρούσεων.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

Τα στάδια της εκπαιδευτικής διαδικασίας για την ενίσχυση αυτοπεποίθησης και την εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς ακολουθούν μία συγκεκριμένη σειρά.

Το μάθημα 1 περιέχει τους βασικούς ορισμούς της αποφασιστικής, της παθητικής και της επιθετικής συμπεριφοράς και ακολουθεί, στα μαθήματα 2 και 3, μία εξέταση των ατομικών δικαιωμάτων και υποχρεώσεων.

Αρκετά μαθήματα αναφέρονται εκτενέστερα στους διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς με σκοπό να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να θέσουν προσωπικούς στόχους και να εντοπίσουν τα θέματα που τους ενδιαφέρουν.

Το επόμενο στάδιο αρχίζει από το ΑΑ7 και τελειώνει στο ΑΑ11 και περιλαμβάνει ασκήσεις για εξάσκηση σε πιο απλές δεξιότητες οι οποίες αφορούν:

- στην ανταλλαγή φιλοφρονήσεων
- στην εκδήλωση αποφασιστικότητας στην κοινωνική ζωή
- στην έκφραση αιτημάτων.

Στα μαθήματα 11, 12 και 13 δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να εξασκηθούν στο να λένε «όχι» και να διερευνούν τρόπους αντιμετώπισης των πιέσεων που δέχονται από τους άλλους. Στο μάθημα 14 δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αυτοϋποστήριξη. Εδώ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις τεχνικές χαλάρωσης και τα μαθήματα για το θετικό τρόπο σκέψης καθώς και όλα όσα αφορούν στην αντιμετώπιση δύσκολων περιπτώσεων.

Τα μαθήματα 15 και 16 διαπραγματεύονται θέματα σχετικά με την αντιμετώπιση της κριτικής και της σύγκρουσης. Το τελευταίο μάθημα παρέχει τη δυνατότητα επανάληψης και εμπέδωσης, με αφετηρία συγκεκριμένες περιπτώσεις χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΥΛΗΣ

Στις επόμενες σελίδες υπάρχουν πίνακες που περιγράφουν την ύλη που περιέχεται στο συγκεκριμένο βιβλίο. Τα μαθήματα που χαρακτηρίζονται «βασικά» θα πρέπει να τυγχάνουν προτεραιότητας στο σχεδιασμό ενός προγράμματος. Τα μαθήματα που χαρακτηρίζονται «προαιρετικά» μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες συγκεκριμένων ομάδων για μία διαφορετική προσέγγιση ή για την επανεξέταση ενός θέματος.

Το γενικό σχέδιο κάθε μαθήματος λειτουργεί ως «οδηγός». Είναι σκόπιμο ο κάθε καθηγητής να προσαρμόζει το σχέδιο κάθε μαθήματος τόσο στις ανάγκες της συγκεκριμένης τάξης την οποία διδάσκει, όσο και στον ιδιαίτερο και προσωπικό του τρόπο διδασκαλίας.

Στα περισσότερα σχέδια μαθημάτων παρέχεται επιπλέον υλικό. Οι σελίδες που τιτλοφορούνται «Φυλλάδια» πρέπει να φωτοτυπούνται και να διανέμονται στους μαθητές. Ο κάθε μαθητής μπορεί να έχει ένα φάκελο όπου θα συγκεντρώνει το υλικό που θα παίρνει. Ένα μέρος του υλικού απευθύνεται αποκλειστικά στον καθηγητή.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Ορισμοί.	1. Το ποντίκι, το τέρας κι εγώ!	Πρόσθετοι ορισμοί της αποφασιστικής, της παθητικής και της επιθετικής συμπεριφοράς.	Εισαγωγή. Ελεύθερος συνειρμός. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
Δικαιώματα και υποχρεώσεις.	2. Τα ατομικά μου δικαιώματα	Αναγνώριση των ατομικών δικαιωμάτων και των περιπτώσεων που παραβιάζονται.	Παρουσίαση. Ζωγραφική. Συζήτηση ομάδας.
	3. Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα	Ο σεβασμός των αναγκών, των συναισθημάτων και των δικαιωμάτων των άλλων αποτελούν βασικές όψεις της αποφασιστικής συμπεριφοράς.	Εισαγωγή. Ελεύθερος συνειρμός. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση. Συζήτηση.
Ορισμοί. Αυτο-αξιολόγηση. Προσδιορισμός στόχων.	4. Διαχωρισμός τρόπων συμπεριφοράς	Αποσαφήνιση ορισμών.	Εισαγωγή. Άσκηση διαχωρισμού των τρόπων συμπεριφοράς μέσα από καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση. Συζήτηση.
	5. Πόσο αποφασιστικός είμαι	Αυτοαξιολόγηση από τους μαθητές.	Μικρές ομάδες. Ατομική αξιολόγηση. Ιεράρχηση. Αντιπαραβολή αποτελεσμάτων.
	6. Από πού ξεκινάμε (2 μέρη)	Η επιλογή της κατάλληλης στιγμής για την εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς. Προσδιορισμός προσωπικών στόχων.	Συζήτηση αποτελεσμάτων. Παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες. Ιδέες. Συζήτηση. Ατομική δέσμευση ως προς τους στόχους.

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ...	ΒΑΣΙΚΟ / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ...	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
Όλα τα μαθήματα του βιβλίου.	Βασικό	Ο.Ο.	
Όλα τα μαθήματα του ΑΑ. ΛΑ14 «Τι σε εμποδίζει». ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
ΑΑ13 «Αποδοχή μίας άρνησης». ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».	Βασικό	Ο.Ο.	
ΑΑ1 «Το ποντίκι, το τέρας κι εγώ!» και τα υπόλοιπα μαθήματα του βιβλίου.	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
Όλα τα μαθήματα του βιβλίου και ιδιαίτερα το ΑΑ6.	Βασικό	Ο.Ο.	
ΑΑ2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα». ΑΑ3 «Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα». ΑΑ5 «Πόσο αποφασιστικός είμαι».	Βασικό	Ο.Ο.	

Γ. = Γυμνάσιο, Λ. = Λύκειο, Ο.Ο. = Όλες οι ομάδες

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Κοινωνικές δεξιότητες και αποφασιστικότητα.	7. Η συμμετοχή	Κοινωνικές δεξιότητες. Συστάσεις και συμμετοχή.	Παρουσίαση του καθηγητή. Επίδειξη. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
	8. Έκφραση και αποδοχή φιλοφρονήσεων	Έκφραση και αποδοχή φιλοφρονήσεων.	Ελεύθερος συνειρμός. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
	9. Εκφράζω ένα αίτημα (2 μέρη)	Αποφασιστικοί τρόποι έκφρασης ενός αιτήματος. Αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος.	Ζωγραφική. Μικρές ομάδες. Παιχνίδι ρόλων. Επανάληψη. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση σχετικά με το παθητικό κάπνισμα. Συζήτηση.
	10. Αναζητώντας στήριξη (3 μέρη)	Υποστηρικτικές υπηρεσίες και τρόποι επικοινωνίας με αυτές. Δεξιότητες.	Παρουσίαση του καθηγητή. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση. Μικρές ομάδες. Αφίσες. Ελεύθερος συνειρμός. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
Καταστάσεις πίεσης.	11. Λέγοντας «όχι»	Διερεύνηση κι εφαρμογή τρόπων άρνησης.	Οι μαθητές γράφουν κάρτες περιπτώσεων. Παρουσίαση του καθηγητή. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
	12. Αντιμετωπίζοντας την επιμονή	Εξάσκηση στην αντιμετώπιση της επιμονής των άλλων.	Παρουσίαση του καθηγητή. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση. Παιχνίδι ρόλων.

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

	ΒΑΣΙΚΟ / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ...	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
TA2 «Μαθαίνω να ακούω».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
TA12 (A) «Κύκλος θετικών μηνυμάτων». TA12 (B) «Αφίσες θετικών μηνυμάτων».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα». AA10 «Αναζητώντας στήριξη». ΣΥΝ16 «Τι πρέπει να κάνω».	Βασικό	Ο.Ο.	Παθητικό Κάπνισμα.
AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα». AA9 «Εκφράζω ένα αίτημα». ΣΥΝ12 «Συνέπειες». ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ». ΣΥΝ16 «Τι πρέπει να κάνω».	Βασικό	Ο.Ο.	
AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα». AA12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή». ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ». ΛΑ11 «Στο πάρτι». ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ». ΚΕ 5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».	Βασικό	Ο.Ο.	Περιπτώσεις των μαθητών. Καπνός. Κάνναβη. Αλκοόλ.
AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα». AA11 «Λέγοντας όχι». AA13 «Αποδοχή μίας άρνησης». ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων». ΚΕ6 «Μαζί με φίλους».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ. Κάνναβη.

Γ. = Γυμνάσιο, Λ. = Λύκειο, Ο.Ο. = Όλες οι ομάδες

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Καταστάσεις πίεσης (συνέχεια).	13. Αποδοχή μίας άρνησης	Ο σεβασμός των αναγκών και των αποφάσεων των άλλων.	Παρουσίαση του καθηγητή. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
Αυτοϋποστήριξη.	14. Θετικός τρόπος σκέψης	Η δύναμη του θετικού τρόπου σκέψης.	Ελεύθερος συνειρμός. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.
Κριτική και Σύγκρουση.	15. Κριτική (3 μέρη)	Αντιμετώπιση της κριτικής (3 μέρη) 1. Δίκαιη και άδικη κριτική 2. Περιπτώσεις υποτίμησης 3. Τα αδύνατα σημεία μου.	Ατομική εργασία. Παιχνίδι ρόλων. Καταστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα. Φύλλο Εργασίας.
	16. Επίλυση σύγκρουσης	Δεξιότητες για την επίλυση σύγκρουσης.	Ελεύθερος συνειρμός για τα αίτια της σύγκρουσης μεταξύ γονέων και παιδιών. Εργασία σε μικρές ομάδες. Παρουσίαση του καθηγητή. Παιχνίδι ρόλων.
Εμπέδωση.	17. Κάρτες αποφασιστικότητας	Η εμπέδωση των δεξιοτήτων που διδάχτηκαν σε προηγούμενα μαθήματα.	Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση.

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ...	ΒΑΣΙΚΟ / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ...	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα». AA3 «Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα». AA11 «Λέγοντας όχι». AA12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
AA15 «Κριτική». Σχετικά μαθήματα του βιβλίου «Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
Σχετικά μαθήματα των βιβλίων «Συναισθήματα» και «Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση».	Βασικό (μέρος 1) Προαιρετικό (μέρος 2-3)	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
AA3 «Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα». TA2 «Μαθαίνω να ακούω». ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων». ΣΥΝ10 «Αντιμετώπιση του θυμού».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
Όλα τα μαθήματα του ίδιου βιβλίου.	Βασικό	Ο.Ο.	Καπνός. Εισπνεόμενα. Αλκοόλ.

Τα αρχικά που βρίσκονται πριν από τους τίτλους των κεφαλαίων παραπέμπουν σε μαθήματα των άλλων βιβλίων του εκπαιδευτικού υλικού: ΤΑ - Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση / ΛΑ - Λήψη Αποφάσεων / ΚΕ - Κατανόηση των Επιρροών / ΑΑ - Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα / ΣΥΝ - Συναισθήματα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αποσαφήνιση των χαρακτηριστικών της αποφασιστικής συμπεριφοράς είναι ουσιώδης για την εκπαίδευση σε θέματα αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας.*

ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ, ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΚΙ ΕΓΩ !

ΣΚΟΠΟΣ

Ο προσδιορισμός της διαφοράς μεταξύ επιθετικής, παθητικής και αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Η εξάσκηση στην αποφασιστική συμπεριφορά.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή απαιτεί δύο διδακτικές ώρες.

Σύνδεση με: Όλα τα μαθήματα αυτού του βιβλίου και σχετικά μαθήματα των άλλων βιβλίων.

Υλικά

Διαφανειοσκόπιο.

Κάρτες Περιπτώσεων.

Αντίγραφα όλων των Φυλλαδίων.

Υποστηρικτικό υλικό για τη θετική διεξαγωγή της συζήτησης.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1ο Μάθημα

1. Εισαγωγή.
2. Χρήση του ελεύθερου συνειρμού για τη διερεύνηση των ορισμών.
3. Προετοιμασία και παιχνίδι ρόλων στις μικρές ομάδες.

4. Συζήτηση.

2ο Μάθημα

1. Ανακεφαλαίωση και ενημέρωση για τη «γλώσσα του σώματος».
2. Παιχνίδι ρόλων με στόχο την υιοθέτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1ο Μάθημα

1. Εισαγωγή.

Συνήθως χρησιμοποιούμε τρεις διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς όταν προσπαθούμε να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε ή να πούμε αυτό που σκεφτόμαστε ή αισθανόμαστε. Θα εξετάσουμε, λοιπόν, με ποιο τρόπο μπορούμε να διεκδικούμε αυτό που θέλουμε χωρίς να βλάπτουμε τους άλλους και χωρίς να πληγωνόμαστε και οι ίδιοι. Αυτός ο τρόπος χαρακτηρίζεται **αποφασιστικός**. Οι άλλοι δύο είναι ο **παθητικός** (ποντίκι) και ο **επιθετικός** (τέρας).

2. Χρήση ελεύθερου συνειρμού για τη διερεύνηση των ορισμών.

Τοποθετήστε τη διαφάνεια με το ποντίκι (χωρίς να φαίνεται το κείμενο) στο διαφανειοσκόπιο και δείξτε τη στην τάξη. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς συμπεριφέρεται ένα ποντίκι.

Καταγράψτε τις σκέψεις τους στον πίνακα, παρουσιάστε τους ολόκληρο το Φυλλάδιο και συζητήστε.

Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία με «Το τέρας» και τον «Αποφασιστικό άνθρωπο».

3. Προετοιμασία και παιχνίδι ρόλων στις μικρές ομάδες.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες τριών ή τεσσάρων μαθητών. Μοιράστε τους τα Φυλλάδια 1 ή 2 και πείτε τους ότι θα πρέπει να παρουσιάσουν τη συμπεριφορά που περιγράφει το Φυλλάδιο στην υπόλοιπη ομάδα. Δώστε τους την ευκαιρία να μελετήσουν τις περιγραφές και ύστερα μοιράστε από μία Κάρτα Περιπτώσεων. Αφήστε λίγο χρόνο ώστε οι μαθητές να καθορίσουν τους ρόλους που θα αναλάβει ο καθένας και να εξασκηθούν για λίγο στο παιχνίδι ρόλων. Στη συνέχεια, καλέστε τους να παίξουν με τη σειρά τους ρόλους τους στη μεγάλη ομάδα, η οποία θα παρατηρεί τον πρωταγωνιστή προσεκτικά για να προσδιορίσει το είδος της συμπεριφοράς που χρησιμοποιεί: επιθετική ή παθητική. Το συμπέρασμά τους θα πρέπει να βασίζεται σε συγκεκριμένες λεκτικές ή μη-λεκτικές αντιδράσεις.

Όποια καινούρια χαρακτηριστικά παθητικής ή επιθετικής συμπεριφοράς προκύψουν μπορούν να προστεθούν σε αυτά που ήδη έχουν γραφεί στον πίνακα.

4. Συζήτηση.

Συζητήστε σχετικά με το παιχνίδι ρόλων, με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η συμπεριφορά του πρωταγωνιστή;
- Ποια ήταν η συμπεριφορά των υπόλοιπων χαρακτήρων;
- Υπήρχε νικητής; Υπήρχε ηττημένος;
- Καταπατήθηκαν τα δικαιώματα κάποιου;
- Ποια δικαιώματα;
- Με ποιον τρόπο έγινε αυτό;

Συνοψίστε τα βασικά σημεία που προέκυψαν και ανακοινώστε ότι στο επόμενο μάθημα θα εξετάσετε την αποφασιστική συμπεριφορά, η οποία έχει ως αποτέλεσμα να μην υπάρχουν ηττημένοι, παρά μόνο νικητές!

2ο Μάθημα

1. Ανακεφαλαίωση και ενημέρωση για τη «γλώσσα του σώματος».

Σ' αυτό το σημείο μιλήστε για τη «γλώσσα του σώματος», η οποία είναι πολύ σημαντική στην επικοινωνία. Χρησιμοποιήστε το Φυλλάδιο 4 - «Η γλώσσα του σώματος».

Επαναλάβετε τον ορισμό της αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Για τις μικρότερες τάξεις απλοποιήστε το περιεχόμενο και εξηγήστε οτιδήποτε δε γίνεται κατανοητό κάνοντας τη σύγκριση με το ποντίκι και το τέρας.

2. Παιχνίδι ρόλων με στόχο την υιοθέτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες τριών ή τεσσάρων μαθητών και μοιράστε το Φυλλάδιο 3. Στη συνέχεια, πείτε τους να διαλέξουν μία κάρτα και να αρχίσουν να παίζουν τους ρόλους που ανέλαβε ο καθένας, με τη διαφορά ότι αυτή τη φορά η συμπεριφορά τους θα πρέπει να είναι αποφασιστική.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, οι υπόλοιποι μαθητές της τάξης παρατηρούν και στη συνέχεια σχολιάζουν συνολικά τη συμπεριφορά του «ηθοποιού», δίνοντας έμφαση στο κατά πόσο ήταν αποφασιστικός ή μη-αποφασιστικός.

Αυτό το σημείο είναι κατάλληλο για να γίνει εισαγωγή στις «Συμβουλές για τη θετική διεξαγωγή της συζήτησης».

3. Συζήτηση.

Τονίστε το γεγονός ότι όταν κάποιος είναι αποφασιστικός δεν υπάρχουν ηττημένοι και ότι τα δικαιώματα όλων γίνονται σεβαστά.

ΤΑ ΠΟΝΤΙΚΑΚΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΨΥΧΑ ΑΛΛΑ ...

...μερικές φορές είναι τόσο καλόψυχα που αφήνουν τους άλλους να ενεργούν εις βάρος τους κι έτσι συχνά ποδοπατούνται. Θέλουν να είναι συμπαθητικά κι επιτρέπουν στους άλλους να κάνουν αυτό που θέλουν (ακόμα κι αν αυτό τα πληγώνει) και δε φανερώνουν ποτέ τα πραγματικά τους συναισθήματα.



Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» ενός ποντικίου περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- δεν κοιτάει τους άλλους στα μάτια
- μιλάει χαμηλόφωνα, κομπιάζει και, καμιά φορά, η φωνή του τρεμοπαίζει ή ακούγεται σαν κλαπούρισμα
- καμπουριάζει ή γέρνει ελαφρά
- είναι αρκετά νευρικό κι ανήσυχο.

Ένας άνθρωπος με τα χαρακτηριστικά ποντικίου δίνει την εντύπωση πως μπορεί εύκολα να πέσει θύμα ή να μη ληφθεί σοβαρά υπόψη.

Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν τέτοιο άνθρωπο είναι:

ΕΥΚΟΛΟΣ
ΜΗ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ

ΑΒΟΥΛΟΣ
ΔΕΙΛΟΣ
ΑΠΟΛΟΓΗΤΙΚΟΣ

ΠΑΘΗΤΙΚΟΣ
ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ
ΗΤΤΟΠΑΘΗΣ

(Ο άνθρωπος αυτός δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση).

ΤΑ ΤΕΡΑΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΨΥΧΑ ΑΛΛΑ ...



...συνήθως είναι εχθρικά και δε νοιάζονται πολύ για τους άλλους. Ποδοπατούν τα καλά ποντικάκια και ιδιαίτερα εκείνα που δεν τολμούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Θέλουν να γίνεται πάντα το δικό τους ακόμα και αν αυτό είναι σε βάρος των άλλων. Προσπαθούν πάντα να βγαίνουν νικητές, ακόμα κι αν αυτό προϋποθέτει το να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιων άλλων.

Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» ενός τέρατος περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- κοιτάει επίμονα τους άλλους στα μάτια
- μιλάει μεγαλόφωνα, συχνά σαρκαστικά ή άγρια
- μιλάει γρήγορα
- είναι επιβλητικό και έτοιμο για καβγά.

Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν τέτοιο άνθρωπο είναι:

**ΑΥΤΑΡΧΙΚΟΣ
ΠΙΕΣΤΙΚΟΣ
ΑΠΕΡΙΣΚΕΠΤΟΣ**

**ΜΟΧΘΗΡΟΣ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ
ΑΓΕΝΗΣ**

(Το άτομο αυτό δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση).

Ο ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Οι αποφασιστικοί άνθρωποι είναι καλόψυχοι χωρίς να είναι υποχωρητικοί. Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τα δικαιώματά τους, λένε ειλικρινά και άμεσα αυτό που σκέφτονται και αναγνωρίζουν τα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων. Σέβονται τους άλλους ανθρώπους και δεν επιχειρούν να επιβάλλουν τις απόψεις τους σε όσους θεωρούν πιο αδύναμους από τους ίδιους.



Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» του αποφασιστικού ανθρώπου περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- κοιτάει το συνομιλητή του στα μάτια
- στέκεται με σιγουριά και ευθύτητα
- μιλάει με σαφήνεια και σταθερότητα (ούτε πολύ δυνατά ούτε πολύ σιγά).

Λέξεις που περιγράφουν έναν αποφασιστικό άνθρωπο είναι:

**ΣΙΓΟΥΡΟΣ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ
ΣΤΟΡΓΙΚΟΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΣ**

**ΦΙΛΙΚΟΣ
ΑΞΙΟΣΕΒΑΣΤΟΣ
ΔΙΚΑΙΟΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ**

(Το αποφασιστικό άτομο δε νοιώθει την ανάγκη να κρύβεται ή να επιδεικνύεται. Είναι απλά ικανοποιημένο με το να είναι ο εαυτός του).

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν θέλουμε να μεταδώσουμε ένα μήνυμα, ο σταθερός και καθαρός τόνος της φωνής δεν είναι άρκετος. Πρέπει να συνοδεύεται από την κατάλληλη ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ. Έτσι, ενώ χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις, μπορεί συγχρόνως

ΝΑ ΑΚΥΡΩΝΟΥΜΕ ή ΝΑ ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΜΕ

ένα μήνυμα, επειδή η έκφραση του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας ή η στάση του σώματός μας φανερώνουν αμφιβολία ή εχθρότητα.

Η αυτοπεποίθηση είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους άλλους. Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση, είμαστε πεπεισμένοι και σίγουροι για τα δικαιώματά μας, έχουμε εμπιστοσύνη στη γνώμη μας και η μη λεκτική συμπεριφορά μας ενισχύει την παραπάνω στάση. Αν αρχίσουμε να συνειδητοποιούμε, με τη βοήθεια και των υπόλοιπων μελών της ομάδας, τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε, μπορούμε να αυξήσουμε τις δυνατότητές μας για μία πιο άμεση και αυθεντική επικοινωνία.

<p>ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Να κρατάτε το σώμα σας ευθυτενές. Χαλαρώστε. Να βαθίζετε με αυτοπεποίθηση - με το κεφάλι ψηλά. Να στέκεστε ισορροπημένα, είναι δείγμα αυτοπεποίθησης. Όταν κάποιος σας μιλάει, δείξτε ότι τον ακούτε κοιτάζοντάς τον... Με αυτό τον τρόπο δείχνετε ότι τον προσέχετε. Μη στέκεστε αδιάφορα και μη γυρνάτε την πλάτη σας.</p>		<p>ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ</p> <p>Τα μάτια μεταφέρουν μηνύματα με τον πιο εύγλωττο τρόπο. Μην αποφεύγετε την οπτική επαφή, αλλά ούτε και να κοιτάζετε επίμονα τον άλλον στα μάτια. Ένα ευθύ βλέμμα φανερώνει αυτοπεποίθηση. Για να δείξετε σε κάποιον ότι πραγματικά προσέχετε αυτά που λέει, πρέπει να τον κοιτάτε την ώρα που μιλάει.</p>
<p>ΦΩΝΗ</p> <p>Μερικές φορές, όταν είστε πολύ ανήσυχτοι, ο τόνος της φωνής σας είναι υψηλός. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν αρχίζετε να γίνεστε αποφασιστικοί. Η σωστή αναπνοή και η χαλάρωση βοηθούν στη διατήρηση του κατάλληλου τόνου φωνής. Είναι πολύ σημαντικό να μιλάτε σταθερά, αργά, με μία μέτρια ένταση στη φωνή. Μην κλαφουρίζετε και μη σαρκάζετε.</p>		<p>ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΣΑΓΟΝΙΑ</p> <p>Οι μύες του στόματος πρέπει να είναι χαλαροί. Τα σφιγμένα σαγόνια ή χείλη προδίδουν επιθετικότητα. Μη χαμογελάτε απολογητικά, για να «ηρεμήσουν τα πνεύματα». Μη ξεχνάτε να παίρνετε βαθιά ανάσα.</p>

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Περιμένεις στην ουρά, στη στάση του λεωφορείου. Όταν έρχεται το λεωφορείο κάποιος που βρίσκεται πίσω από σένα αρχίζει να σπρώχνει και, προσπαθώντας να περάσει, σε εκτοπίζει...

---✂---

Είσαι με μία παρέα και ένα από τα παιδιά βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα και προσφέρει σε όλους. Εσύ αρνείσαι να πάρεις και οι υπόλοιποι σε κοροϊδεύουν...

---✂---

Έχεις διαβάσει πολύ καλά τα μαθηματικά, αλλά στο τεστ του σχολείου γράφεις άσχημα. Ο πατέρας σου, απογοητευμένος, σου στερεί το χαρτζιλίκι της εβδομάδας...

---✂---

Θέλεις να πας στην εκδρομή του σχολείου αλλά είσαι σχεδόν βέβαιος/η ότι η μητέρα σου θα πει «όχι». Πηγαίνεις στην κουζίνα, ενώ αυτή ετοιμάζει το δείπνο, για να της το πεις...

---✂---

Έχετε κανονίσει να πάτε στον κινηματογράφο και ο φίλος σου αργεί - δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει αυτό και το πιο πιθανό είναι ότι θα χάσεις την αρχή της ταινίας...

---✂---

Αγοράζεις ένα καινούριο ζευγάρι παπούτσια και μετά διαπιστώνεις πως είναι ελαττωματικά. Τα επιστρέφεις στο μαγαζί αλλά ο υπεύθυνος λέει ότι δεν μπορεί να σου επιστρέψει τα χρήματα...

---✂---

Παραγγέλνεις έναν καφέ, ο οποίος, όμως, είναι χλιαρός...

---✂---

Δανείζεις μερικά C.D σου σε ένα φίλο, με τη συμφωνία ότι θα σου τα επιστρέψει σε μία εβδομάδα. Έχει περάσει ένας μήνας και δε σου τα έχει φέρει. Τον συναντάς τυχαία στο δρόμο...

---✂---

Μία θεία σου απευθύνεται πάντοτε σε σένα για κάποια θελήματα. Αυτή τη φορά σου ζητάει να κάνεις τα ψώνια μίας ηλικιωμένης γειτόνισσας. Εσύ δε θέλεις να πας...

—✂—

Την ώρα που γράφετε ένα διαγώνισμα κι ενώ εσύ έχεις προετοιμαστεί πολύ καλά, ο καθηγητής ανακαλύπτει ένα «σκονάκι» πεσμένο δίπλα από το θρανίο σου. Σε κατηγορεί ανοικτά ότι είναι δικό σου, όμως εσύ γνωρίζεις πολύ καλά ότι αυτό δεν είναι αλήθεια...

—✂—

Κανονίζεις με την παρέα σου να πάτε σινεμά. Ένας φίλος επιμένει να δείτε μία ταινία για την οποία εσύ δεν έχεις κανένα ενδιαφέρον...

—✂—

Αλλάζεις τα σχέδιά σου για το βράδυ, επειδή ένας φίλος ζητάει τη βοήθειά σου για το αυριανό διαγώνισμα. Μένεις λοιπόν στο σπίτι και περιμένεις, όμως αυτός δεν εμφανίζεται τελικά. Την επόμενη μέρα κάθεστε ο ένας δίπλα στον άλλον, περιμένοντας να αρχίσει το διαγώνισμα...

—✂—

Ο καθηγητής κάνει ένα υποτιμητικό σχόλιο γενικά για τους «ανθρώπους του δρόμου». Διαφωνείς και νιώθεις ότι πρέπει να πεις κάτι...

—✂—

Γίνεται φασαρία στην τάξη και ο καθηγητής σε στέλνει στο γραφείο του διευθυντή ως τον κύριο υπεύθυνο. Η αλήθεια είναι πως στο παρελθόν συμμετείχες συχνά σε φασαρίες στην τάξη, αλλά τελευταία απέχεις. Το βέβαιο είναι ότι και στο συγκεκριμένο περιστατικό ήσουν εντελώς αμέτοχος...

—✂—

Σε ένα πάρτι κάποιος επιμένει να πεις ένα αλκοολούχο ποτό, ενώ εσύ έχεις ήδη αρνηθεί...

—✂—

Θέλεις μία κασέτα, αλλά δεν έχεις καθόλου χρόνο να πας για ψώνια. Μία φίλη της μητέρας σου περνάει από το σπίτι να ρωτήσει μήπως χρειάζεστε κάτι, γιατί πηγαίνει στην αγορά...

—✂—

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η εκπαίδευση για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την απόκτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς βασίζεται στο σεβασμό των ατομικών και ανθρώπινων δικαιωμάτων τόσο των δικών μας όσο και των άλλων.*

ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η κινητοποίηση των μαθητών, η αναγνώριση και η αποδοχή των ατομικών τους δικαιωμάτων.

Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των μαθητών του γεγονότος ότι, όταν αρνούμαστε ή αγνοούμε τα δικαιώματά μας, δίνουμε στους άλλους τη δυνατότητα να τα παραβιάζουν.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μεγαλύτερους μαθητές. Υπάρχουν και οι απλουστευμένες οδηγίες που παρέχονται στην Παραλλαγή 3 για μικρότερους μαθητές. Επισημάνετε στους μαθητές ότι σε αυτό το μάθημα θα ασχοληθείτε με τα δικαιώματα, ενώ στο επόμενο, με τις υποχρεώσεις σας.

Σύνδεση με: ΑΑ9 «Εκφράζω ένα αίτημα», ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή», ΛΑ14 «Τι σε εμποδίζει», ΛΑ12 "Οδήγηση και αλκοόλ».

Υλικά

Λευκές κάρτες καταγραφής στοιχείων και στυλό.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Μερικά από τα ατομικά δικαιώματα».
Κάρτες Περιπτώσεων - «Ατομικά δικαιώματα».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Η παρουσίαση του καθηγητή.
2. Οι μαθητές ζωγραφίζουν μία περίπτωση και ακολουθεί συζήτηση.

3. Παρουσίαση του καθηγητή - ατομικά δικαιώματα.
4. Ο καθηγητής παρουσιάζει την περίπτωση.
5. Παιχνίδι ρόλων.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Παρουσίαση του καθηγητή.

«Μερικές φορές, κάποιοι άνθρωποι μας αποπαίρνουν, ή δε λαμβάνουν υπόψη τις απόψεις, τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας. Κάποιοι άλλοι μας κακομεταχειρίζονται, θέλουν να υποχωρούμε στις διαθέσεις τους, να τους επιτρέψουμε να κάνουν αυτό που θέλουν και να μη διαφωνούμε ποτέ με ό,τι λένε. Μπορεί να μας αποκαλούν ανόητους και συντηρητικούς. Συχνά γίνονται επιθετικοί. Αυτή η στάση τους εκφράζεται κυρίως στον τρόπο με τον οποίο λένε κάτι, π.χ. με σαρκασμό ή κοροϊδία, παρά στο περιεχόμενο των όσων λένε».

2. Οι μαθητές ζωγραφίζουν μία περίπτωση και ακολουθεί συζήτηση.

Χωρίστε την τάξη σε τετραμελείς ομάδες και πείτε στους μαθητές: «Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια παραδείγματα ανθρώπων οι οποίοι συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο; Ζωγραφίστε μία περίπτωση που έτυχε σε σας. Μοιραστείτε τη μετὰ ξύ σας και συζητήστε την».

Καταγράψτε τα παραδείγματα στον πίνακα.

3. Παρουσίαση του καθηγητή - ατομικά δικαιώματα.

Μερικές φορές ξεχνάμε ότι αξίζουμε το σεβασμό των άλλων. Πρέπει να μάθουμε να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας με σθένος και ευγένεια. Ταυτόχρονα, πρέπει να σεβόμαστε και τους άλλους και να ακούμε τη γνώμη τους και τις επιθυμίες τους. Το πιο σημαντικό μας δικαίωμα είναι το δικαίωμα να εκφράζουμε τις απόψεις, τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας, χωρίς όμως να παραβιάζουμε τα δικαιώματα των άλλων.

Σε ομάδες τεσσάρων μαθητών μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Μερικά από τα ατομικά δικαιώματα» και συζητήστε το εν συντομία, ώσπου να βεβαιωθείτε πως έχει γίνει κατανοητό από τους μαθητές.

Πείτε στους μαθητές ότι ο καθένας, ξεχωριστά, πρέπει να αξιολογήσει και να ιεραρχήσει τα δικαιώματα με σειρά σημαντικότητας και στη συνέχεια να συμφωνήσει με τους υπόλοιπους της ομάδας του για τα πέντε πιο σημαντικά από αυτά.

4. Ο καθηγητής παρουσιάζει την περίπτωση.

«Θα εξετάσουμε τώρα μαζί, περιπτώσεις κατά τις οποίες κάποιος σας μιλάει με τέτοιο τρόπο που παραβιάζει τα ατομικά σας δικαιώματα».

Διαλέξτε δύο-τρεις Κάρτες Περιπτώσεων, πείτε λίγα λόγια για καθεμία περίπτωση και στη συνέχεια παρουσιάστε την με παραστατικό τρόπο, δίνοντας έμφαση στη μη-λεκτική συμπεριφορά (τόνος της φωνής, έκφραση του προσώπου, στάση

του σώματος κ.λπ.). Μπορείτε αν θέλετε να διαλέξετε ένα μαθητή στον οποίο θα απευθύνεστε.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν στις μικρές ομάδες την ερώτηση: «Ποια δικαιώματα παραβιάστηκαν;». Τονίστε ότι συχνά ο τρόπος με τον οποίο λέμε κάτι είναι τόσο σημαντικός όσο και οι λέξεις που χρησιμοποιούμε.

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις των ομάδων και συζητήστε.

5. Παιχνίδι ρόλων.

Τώρα είναι η σειρά των μαθητών να παίξουν ένα ρόλο, με βάση κάποια Κάρτα Περιπτώσεων ή μία προσωπική τους εμπειρία στην οποία κάποια ατομικά δικαιώματα παραβιάστηκαν. Ρωτήστε τους πώς ένιωσαν και ποιο δικαίωμά τους δεν έγινε σεβαστό.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

1. Πείτε στους μαθητές να σχεδιάσουν έναν «Πίνακα Δικαιωμάτων».

2. Για τις μικρότερες τάξεις:

Ολοκληρώστε το στάδιο 3 χωρίς να χρησιμοποιήσετε το Φυλλάδιο 1- «Μερικά από τα ατομικά δικαιώματα». Προχωρήστε κατευθείαν στο στάδιο 4, ακολουθώντας την ίδια μέθοδο, αλλά περιορίζοντας τον αριθμό περιπτώσεων και ρωτήστε: «Ποιο ήταν το λάθος στη συμπεριφορά του άλλου απέναντί σας;». Εξηγήστε ότι είναι δικαίωμά μας να απαιτούμε το σεβασμό από τους άλλους και αναφερθείτε σε μερικά ακόμα βασικά δικαιώματα (π.χ. το δικαίωμα της άρνησης) τα οποία και γράφετε στον πίνακα.

Αφού παρουσιαστούν αρκετές από τις περιπτώσεις, ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν στις ομάδες τους: «Γιατί πρέπει να υπερασπίζουμε τα δικαιώματά μας;».

Σημειώσεις για τη συζήτηση:

Υπερασπίζοντας τον εαυτό μας αποκτούμε αυτοσεβασμό αλλά προκαλούμε και το σεβασμό των άλλων. Έτσι, όταν εκφράζουμε τα πραγματικά μας συναισθήματα με ειλικρίνεια και τις σκέψεις μας με σαφή και άμεσο τρόπο, ωφελοούμε τόσο τον εαυτό μας όσο και τους άλλους, έστω και μακροπρόθεσμα. Συχνά, όταν δε λέμε αυτό που πραγματικά θέλουμε, καταλήγουμε να ειρωνευόμαστε τους άλλους, να τους κουτσομπολεύουμε, να τους κακολογούμε πίσω από την πλάτη τους και τελικά να τους αποφεύγουμε ή και να τους μισούμε.

Θυσιάζοντας την ακεραιότητά μας και αρνούμενοι τα προσωπικά μας συναισθήματα, είναι δυνατόν να καταστρέψουμε τις σχέσεις μας με κάποιους ανθρώπους ή να τις εμποδίσουμε να εξελιχθούν.

Αν πιστεύουμε ότι σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να πληγώσουμε κάποιον, καταλήγουμε να πληγώνουμε και τον εαυτό μας και τους άλλους.

Έτσι, για παράδειγμα, αρκετοί άνθρωποι θέλοντας να χωρίσουν με το σύντροφό τους, αρχίζουν να τον αποφεύγουν ή απλά δεν ξανατηλεφωνούν. Άλλοι απο-

φασίζου να τελειώσουν μία σχέση λέγοντας ψέματα, βρίσκοντας δικαιολογίες ώσπου να προκαλέσουν το ξέσπασμα του άλλου.

Στην προσπάθειά τους να μην πληγώσουν ή απορρίψουν δε μιλούν ειλικρινά και ξεκάθαρα, με αποτέλεσμα να προκαλούν σύγχυση και στενοχώρια. Οι προσωπικές σχέσεις αποκτούν νόημα όταν οι άνθρωποι μοιράζονται τα ειλικρινή τους συναισθήματα και δεν εμποδίζουν τους άλλους να εκφράζουν τις πραγματικές τους αντιδράσεις.

Όταν παραβλέπουμε τα δικαιώματά μας, βοηθάμε τους άλλους να μας εκμεταλλεύονται.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Ένας φίλος, ο οποίος έχει δανείσει μερικά CD σου, δε σου τα επιστρέφει την ημέρα που είχατε συμφωνήσει αλλά μερικές μέρες αργότερα λέγοντάς σου:

«Συγγνώμη που άργησα να σου επιστρέψω τα CD. Είμαι σίγουρος πως δε σου έλειψαν! Κράτησα βέβαια μερικά που δεν πρόλαβα να ακούσω. Θα τα ακούσω όμως αυτή την εβδομάδα και θα σου τα επιστρέψω την Τετάρτη. Τα λέμε!»

(Το δικαίωμα της έκφρασης συναισθημάτων ενόχλησης, αν έχεις ενοχληθεί. Το δικαίωμα να απαιτείς να τηρούνται οι συμφωνίες που έχεις κάνει. Το δικαίωμα άρνησης της πρόθεσης που εκδηλώνεται έμμεσα να σου επιστρέψει τα υπόλοιπα CD την Τετάρτη).

—✂—

Μία θεία η οποία συνηθίζει να σε στέλνει για δικά της ψώνια ή για θελήματα άλλων, χωρίς να υπολογίζει τη δική σου διάθεση, σου λέει:

«Δεν μπορώ να καταλάβω τι σε έπιασε! Εσύ πάντα πήγαινες με ευχαρίστηση όταν σε έστελνα για ένα θέλημα. Τα παιδιά σήμερα είστε πολύ τυχερά. Έχετε μάθει να «παίρνετε» μόνο χωρίς να «δίνετε».

(Το δικαίωμα να αρνούμαστε ένα αίτημα, χωρίς να αισθανόμαστε ένοχοι γι' αυτό).

—✂—

Έχεις πει σε ένα φίλο τον οποίο λυπάσαι κάπως, ότι θα πας μαζί του στην ντίσκο. Στην πραγματικότητα όμως δε θέλεις να πας και αποφασίζεις να του το πεις.

Τότε αυτός σου λέει:

«Έλα για τελευταία φορά. Δεν έχω κανέναν για παρέα και, τέλος πάντων, μου το υποσχέθηκες.»

(Το δικαίωμα να αλλάζουμε γνώμη).

—✂—

Κανονίζετε με μία παρέα να πάτε κάμπινγκ. Ο αρχηγός της παρέας προτείνει να δώσετε όλοι λεφτά για να αγοράσετε χασίς. Εσύ δε θέλεις να ανακατευτείς με εξαρτησιογόνες ουσίες και τους το λες. Εκείνος τότε λέει:

«Κανένας λογικός άνθρωπος δε θα ήθελε να κάνει παρέα μαζί σου. Έχεις πάντα τόσο ανόητες ιδέες!»

(Το δικαίωμα να μας αντιμετωπίζουν με σεβασμό και το δικαίωμα να εκφράζουμε τις ιδέες μας χωρίς να μας επικρίνουν γι' αυτές).

---✂---

Ενώ έχεις προσπαθήσει πάρα πολύ για μία σχολική εργασία, ο καθηγητής σου λέει:

«Πώς τολμάς να μου δείχνεις τέτοια εργασία; Και μην προσπαθήσεις να δικαιολογηθείς. Έχεις πολύ περισσότερες δυνατότητες. Τι αηδίες είναι αυτές που έχεις γράψει!»

(Το δικαίωμα να μας αντιμετωπίζουν με σεβασμό. Το δικαίωμα να κάνουμε λάθη).

---✂---

Ενώ ο καθηγητής έχει εξηγήσει την άσκηση ήδη δύο φορές, εσύ δεν την έχεις καταλάβει και του ζητάς κάποιες επιπλέον εξηγήσεις. Τότε αυτός λέει:

«Τι σημαίνει δεν την κατάλαβες; Την εξήγησα ήδη δύο φορές!»

(Το δικαίωμα να μας αντιμετωπίζουν με σεβασμό ανεξάρτητα από την κοινωνική μας θέση, την ηλικία ή την ευφυΐα μας).

---✂---

Κάποια παιδιά από την παρέα αποφασίζουν να πάνε να πιουν. Εσύ δε θέλεις να ακολουθήσεις και αντιπροτείνεις να πάτε στον Κινηματογράφο. Τότε ένα παιδί σου λέει:

«Αν δε συμφωνείς με την απόφαση της παρέας, μπορείς να του δίνεις, μαμόθρεφτο!»

(Το δικαίωμα να εκφράζουμε μία διαφορετική γνώμη χωρίς να μας τιμωρούν ή να μας γελοιοποιούν γι' αυτό).

---✂---

Ρίχνεις κατά λάθος ένα ποτήρι γάλα στο πάτωμα της κουζίνας. Η μητέρα σου αρχίζει να φωνάζει:

«Τι ανόητο παιδί! Τι σε έπιασε παιδάκι μου και το έκανες αυτό;»

(Το δικαίωμα να μας αντιμετωπίζουν με σεβασμό και το δικαίωμα να κάνουμε λάθη).

---✂---

Ένας γείτονας σου ζητάει να τον βοηθήσεις να μετακινήσετε μερικά έπιπλα. Εκείνη τη στιγμή είσαι απασχολημένος και του λες ότι θα τον βοηθήσεις αργότερα. Εκείνος σου λέει:

«Έλα μωρέ. Το ξέρω πως έχεις δουλειά τώρα, αλλά δε θα σε καθυστερήσω καθόλου, έλα! »

(Το δικαίωμα να γίνονται σεβαστές και να λαμβάνονται υπόψη οι επιθυμίες μας).

---✂-----

Θέλεις να πας στο σινεμά και ζητάς από τους γονείς σου λίγα χρήματα παραπάνω επειδή δε σου φτάνει το συνηθισμένο χαρτζιλίκι. Τότε αυτοί σου λένε:

«Ποιος νομίζεις ότι είσαι! Μήπως νομίζεις ότι έχουμε καμιά μηχανή που κόβει λεφτά; Εμείς στην ηλικία σου δεν ξέραμε τι θα πει χαρτζιλίκι!»

(Το δικαίωμα να ζητάμε αυτό που θέλουμε).

---✂-----

Βρίσκεσαι με μία παρέα που μόλις έχει αγοράσει ένα μπουκάλι ούισκι. Όταν σου προσφέρουν κι εσένα τους λες ότι δεν πίνεις. Τότε ένα παιδί λέει:

«Ο πατέρας μου λέει ότι ο άντρας που δεν πίνει, δεν είναι άντρας. Συμφωνώ μαζί του. Δε γουστάρω τους ανθρώπους που δεν πίνουν ένα ποτό όπως όλοι μας, παρά κάθονται και το παίζουν σοβαροί»

(Το δικαίωμα της άρνησης. Το δικαίωμα να κάνουμε ό,τι θεωρούμε σωστό για μας τους ίδιους).

---✂-----

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

- Το δικαίωμα να με αντιμετωπίζουν με σεβασμό (ανεξάρτητα από την ευφυΐα, την εμφάνιση, τις ικανότητες, τη φυλή και την κοινωνική μου θέση).
- Το δικαίωμα να εκφράζω τα συναισθήματά μου (σεβόμενος τα συναισθήματα των άλλων).
- Το δικαίωμα να εκφράζω τις σκέψεις, τις απόψεις μου και τα πιστεύω μου (ακόμα κι αν οι άλλοι δε συμφωνούν με αυτά).
- Το δικαίωμα να ζητώ αυτό που θέλω (χωρίς να το απαιτώ).
- Το δικαίωμα να λέω «ναι» ή «όχι» σε προτάσεις, προσφορές ή πιέσεις, χωρίς να αισθάνομαι ενοχές (με άλλα λόγια, να ζω σύμφωνα με τις πεποιθήσεις μου).
- Το δικαίωμα να κάνω λάθη (χωρίς να νιώθω άσχημα και χωρίς να πρέπει να δικαιολογηθώ γι' αυτά - μαθαίνουμε μέσα από τα λάθη μας).
- Το δικαίωμα να αλλάζω γνώμη.
- Το δικαίωμα να ζητάω περισσότερες πληροφορίες ή να λέω «δεν κατάλαβα».
- Το δικαίωμα να αρνηθώ τη βοήθειά μου σε κάποιον (δε σημαίνει ότι είμαι κακός ή εγωιστής αν πω «όχι» σε κάτι).
- Το δικαίωμα να φροντίζω για τις ανάγκες μου (και να τις θεωρώ τόσο σημαντικές όσο και των άλλων).
- Το δικαίωμα να είμαι ο εαυτός μου και να μην επικρίνομαι γι' αυτό.
- Το δικαίωμα να κάνω ό,τι θεωρώ σωστό (η αποδοχή των άλλων είναι επιθυμητή αλλά όχι απαραίτητη).

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η υπευθυνότητα και η ευαισθησία απέναντι στις ανάγκες, τα συναισθήματα και τα δικαιώματα των άλλων αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της αποφασιστικής συμπεριφοράς.*

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Στο μάθημα αυτό δίνεται έμφαση στην αποφασιστικότητα η οποία προϋποθέτει τον πραγματικό σεβασμό για τους άλλους, ενισχύει την επικοινωνία και την αμοιβαιότητα μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικές επιθυμίες και τονίζει την αξία της διαπραγμάτευσης και του δημιουργικού συμβιβασμού. Αποφασιστικότητα δε σημαίνει επιθετικότητα. Είναι η άμεση, ειλικρινής και κατάλληλη έκφραση απόψεων, αναγκών και συναισθημάτων.

Συχνά, η αποφασιστικότητα συγχέεται με την επιθετικότητα και γενικά με μία αδίστακτη και εγωιστική μέθοδο επίτευξης ενός στόχου. Είναι σημαντικό να γίνει αντιληπτό ότι αυτή η όψη της αποφασιστικότητας είναι παρεξηγημένη. Στόχος της αποφασιστικής συμπεριφοράς είναι ο αμοιβαίος σεβασμός, η δίκαιη σχέση που θα αφήνει και χώρο για συμβιβασμό, όταν οι ανάγκες και τα δικαιώματα δύο ανθρώπων έρχονται σε σύγκρουση. Η υιοθέτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς πρέπει να έχει ως αποτέλεσμα την αλληλοκατανόηση και τη δημιουργία ειλικρινών και ζεστών σχέσεων.

ΣΚΟΠΟΣ

Να καταστεί σαφές ότι η υπεύθυνη και αποφασιστική συμπεριφορά προϋποθέτει ευαισθησία και ενδιαφέρον για τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μετά από τη συζήτηση της 1ης περίπτωσης, μπορείτε να ζητήσετε από μεγαλύτερους ή ικανότερους μαθητές να επινοήσουν τις δικές τους περιπτώσεις.

Σύνδεση με: ΑΑ13 «Αποδοχή μίας άρνησης», ΑΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».

Υλικά

Κάρτες Περιπτώσεων.

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Μικρές ομάδες - ελεύθερος συνειρμός.
3. Παρουσίαση και συζήτηση.
4. Λήψη αποφάσεων στις μικρές ομάδες και συζήτηση.
5. Επανάληψη των σταδίων 2-4.
6. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Εξηγήστε ότι αυτό το μάθημα αφορά στις ευθύνες μας απέναντι στους άλλους. Μιλήστε με δικά σας λόγια και σε γλώσσα κατάλληλη για την ομάδα σας.

Αποφασιστικότητα δε σημαίνει απλά «παίρνω αυτό που θέλω». Μία τέτοια στάση είναι πολύ εγωιστική και αγνοεί τις επιθυμίες και τα δικαιώματα των άλλων. Το αποκλειστικό ενδιαφέρον για τις προσωπικές ανάγκες και τις διαθέσεις μας μπορεί να μας οδηγήσει σε ανεύθυνη συμπεριφορά και εκμετάλλευση των λιγότερο αποφασιστικών ή πιο αδύναμων ανθρώπων. Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε τη δύναμη της αποφασιστικότητας με τέτοιον τρόπο ώστε να βοηθούμε και τους άλλους να προασπίζονται τον εαυτό τους. Ίσως, μάλιστα, κάποια φορά χρειαστεί να θυσιάσουμε τις ανάγκες μας προς όφελος κάποιων άλλων.

Δεν είναι απαραίτητο να εκφράζουμε πάντοτε άμεσα τα συναισθήματά μας. Μερικές φορές είναι καλύτερο να περιμένουμε μία πιο κατάλληλη στιγμή.

Παράλληλα με τη διεκδίκηση των ατομικών μας δικαιωμάτων, πρέπει να εξασφαλίζουμε και τα δικαιώματα των άλλων και να μην πέφτουμε στην παγίδα της υπερβολικής ευθιξίας (σχετικά με τα δικαιώματά μας), σε βαθμό που ακόμα και η παραμικρή τάση παραβίασής τους να μας οδηγεί σε επιθετικές αντιδράσεις.

Το σημαντικό είναι να διαθέτουμε αυτοπεποίθηση καθώς και τις δεξιότητες εκείνες που θα μας επιτρέπουν να είμαστε αποφασιστικοί όταν εμείς το επιλέγουμε χωρίς να υποτιμούμε τον εαυτό μας ή να θέτουμε τις ανάγκες των άλλων πριν από τις δικές μας.

2. Μικρές ομάδες - ελεύθερος συνειρμός.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και μοιράστε από ένα αντίγραφο της Περιπτώσεως Α σε κάθε ομάδα. Πείτε τους να το διαβάσουν προσεκτικά και να καταγράψουν όσους εναλλακτικούς τρόπους δράσης μπορούν να σκεφτούν χωρίς να τους συζητήσουν, σε αυτή τη φάση.

3. Παρουσίαση και συζήτηση.

Καταγράψτε τις σκέψεις των μαθητών στον πίνακα και συζητήστε για την καθεμία ξεχωριστά:

Τίνος τις ανάγκες, τα δικαιώματα και τα συναισθήματα καλύπτει η συγκεκριμένη επιλογή;

Αν ακολουθήσετε αυτή την επιλογή:

- Τι μπορεί να σκεφτούν τα πρόσωπα που εμπλέκονται;*
- Πώς θα αισθανθούν;*

Εξετάστε κατά πόσο έχουν σκεφτεί όλες τις επιλογές. Πιθανές επιλογές είναι:

- Απλά δεν πάω να δω το φίλο μου.*
- Πηγαίνω πριν την Τετάρτη.*
- Στέλνω μία κάρτα και λέω ότι μου έτυχε κάτι σημαντικό, αναβάλλοντας την επίσκεψή μου για την Πέμπτη.*
- Λέω στον Τάκη ή στη Μαρία ότι δεν μπορώ να πάω.*
- Λέω στον Τάκη ή στη Μαρία ότι δεν μπορώ να πάω κι εξηγώ τους λόγους.*
- Λέω στον Τάκη ή στη Μαρία ότι δεν μπορώ να πάω, αν και θα το 'θελα πάρα πολύ και προτείνω συνάντηση την Πέμπτη.*

Τονίστε κατά τη διάρκεια της συζήτησης ότι, όταν εξηγούμε τους λόγους που δε μας επιτρέπουν να κάνουμε κάτι, διευκολύνουμε τους άλλους να κατανοήσουν και να αποδεχτούν την απόφασή μας.

4. Λήψη αποφάσεων στις μικρές ομάδες και παρουσίαση αποτελεσμάτων.

Αφού έχουν συζητηθεί όλες οι πιθανές επιλογές, ζητήστε από κάθε ομάδα να αποφασίσει ποιον τρόπο δράσης προτιμά, λαμβάνοντας υπόψη, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις ανάγκες και τα δικαιώματα όλων των εμπλεκομένων. Ακολουθεί παρουσίαση των αποφάσεων στη μεγάλη ομάδα.

5. Επανάληψη των σταδίων 2-4.

Επαναλαμβάνεται η εργασία στις μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας άλλες περιπτώσεις.

6. Εργασία για το σπίτι.

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, αναζητήστε περιπτώσεις που θα σας δώσουν την ευκαιρία να εξασκηθείτε σε διακριτικούς και ευγενικούς τρόπους εκδήλωσης αποφασιστικής συμπεριφοράς.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α

Ένας πολύ στενός φίλος σου βρίσκεται στο νοσοκομείο και εσύ έχεις υποσχεθεί να τον επισκεφθείς την Τετάρτη το βράδυ. Ξαφνικά, ένα αγόρι/κορίτσι, με το οποίο έχεις βγει μία φορά και σου άρεσε πολύ, σου προτείνει να πάτε σινεμά.

Τι θα κάνεις;

— ✂ —

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β

Επειδή οι γονείς σου εργάζονται, οι δουλειές του σπιτιού είναι μοιρασμένες σε όλους. Μία μέρα η μητέρα σου, σου ζητά να αναλάβεις το πλύσιμο των πιάτων για μία εβδομάδα, αν και είναι δική της δουλειά, επειδή εκείνη θέλει να κάνει κάποιες υπερωρίες για να μπορέσει να πάει σε ένα χορό το Σάββατο το βράδυ.

Τι θα κάνεις;

— ✂ —

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Γ

Επειδή οι γονείς σου εργάζονται, οι δουλειές του σπιτιού είναι μοιρασμένες σε όλους. Μία ημέρα η αδερφή σου σου ζητάει να αναλάβεις εσύ το πλύσιμο των πιάτων για όλη την εβδομάδα, επειδή εκείνη θέλει να διαβάσει περισσότερο τις καθημερινές για να μπορέσει να πάει σε ένα πάρτι το Σάββατο το βράδυ.

Τι θα κάνεις;

— ✂ —

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Δ

Τελειώνεις τα ψώνια σου στο σούπερ-μάρκετ και βιάζεσαι να προλάβεις το λεωφορείο. Σε κάποιο ταμείο υπάρχει ένα μικρό παιδί που περιμένει στην ουρά και είναι η σειρά του να πληρώσει. Το βλέπεις και του λες: «Μπορείς να μου δώσεις τη θέση σου. Θα χάσω το λεωφορείο». Εκείνο δεν απαντά...

Τι θα κάνεις;

— ✂ —

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Ε

Βρίσκεσαι σε ένα εστιατόριο. Μετά το φαγητό παραγγέλνεις έναν καφέ. Περνάει ένα τέταρτο και δε σου τον έχουν φέρει ακόμα. Αντιλαμβάνεσαι ότι ο σερβιτόρος είναι καινούριος και δεν τα καταφέρνει πολύ καλά. Δε βιάζεσαι πάρα πολύ, αλλά ο λόγος που βρίσκεσαι εκεί είναι για να πιεις έναν καφέ!

Τι θα κάνεις;

—✂—

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Ζ

Η θεία σου η Μαίρη είναι μία πολύ καλή και αγαθή κυρία. Δε λέει ποτέ «όχι» και φροντίζει πάντα να εξυπηρετεί τους άλλους, ακόμα και αν πρόκειται να δυσκολευτεί η ίδια. Κάποια φορά της ζητάς ευγενικά να σου ράψει μία στολή για ένα πάρτι. Στην αρχή διστάζει, δείχνει σαν να μη θέλει αλλά τελικά σου λέει: «Εντάξει παιδί μου, φέρε μου το ύφασμα κι εγώ θα σου τη φτιάξω».

Τι θα κάνεις;

—✂—

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αποσαφήνιση των στόχων μας είναι ουσιαστική στην εκπαίδευση για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας.*

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ

ΤΡΟΠΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διάκριση ανάμεσα στην αποφασιστική, επιθετική και παθητική συμπεριφορά.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Κάποιοι καθηγητές βρήκαν τη συγκεκριμένη άσκηση επαναλαμβανόμενη. Κάποιοι άλλοι, όμως, τη θεώρησαν ενισχυτική. Η εργασία για το σπίτι είναι πολύ σημαντική. Η άσκηση θα φανεί χρήσιμη ως εισαγωγή στο ΑΑ6 «Από πού ξεκινάμε».

Κάντε επίδειξη του τρόπου παρουσίασης των περιπτώσεων που υπάρχουν στις κάρτες, εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει κάρτες έως τώρα.

Σύνδεση με: ΑΑ1 «Το ποντίκι, το τέρας κι εγώ!» καθώς και τα υπόλοιπα μαθήματα του βιβλίου.

Υλικά

Προετοιμάστε ένα χάρτη σύγκρισης των τριών ειδών συμπεριφοράς.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Φύλλο Εργασίας» για την εργασία στο σπίτι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Έλεγχος της εργασίας για το σπίτι (ΑΑ3).
2. Εισαγωγή και ανακεφαλαίωση ορισμών.
3. Ο καθηγητής παρουσιάζει με παραστατικό τρόπο τη συμπεριφορά και οι μαθητές τη χαρακτηρίζουν.

4. Συζήτηση στις μικρές ομάδες και παρουσίαση συμπερασμάτων.
5. Ανακεφαλαίωση.
6. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Έλεγχος της εργασίας για το σπίτι (προηγούμενου μαθήματος).

Συζητήστε και ελέγξτε κατά πόσο οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να αντιδράσουν με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

2. Εισαγωγή και ανακεφαλαίωση ορισμών.

Πείτε στους μαθητές ότι θα ασχοληθείτε με μερικές περιπτώσεις και στη συνέχεια θα πρέπει να αποφασίσουν εάν η αντίδραση στην κάθε περίπτωση αποτελεί παράδειγμα:

- αποφασιστικής
- επιθετικής ή
- παθητικής συμπεριφοράς.

Επαναλάβετε εν συντομία τον ορισμό για κάθε είδος και μεταφέρετέ τον στον πίνακα.

3. Ο καθηγητής παρουσιάζει με παραστατικότητα τη συμπεριφορά και οι μαθητές τη χαρακτηρίζουν.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες τριών μαθητών. Διαβάστε την πρώτη περίπτωση και παρουσιάστε την αντίδραση, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον τόνο της φωνής σας και, γενικότερα, στη «γλώσσα του σώματος».

Στη συνέχεια οι μαθητές συζητούν και αποφασίζουν σχετικά με τη συμπεριφορά που διέκριναν στη συγκεκριμένη αντίδραση. Ζητήστε από μία ομάδα να σας πει το συμπέρασμά της και τους λόγους που την οδήγησαν σ' αυτό. Οι υπόλοιποι μαθητές σχολιάζουν, συμφωνούν ή διαφωνούν και στηρίζουν τις αποφάσεις τους. Τέλος, εξηγήστε ποια είναι η σωστή απάντηση και προχωρήστε στην επόμενη περίπτωση.

4. Συζήτηση στις μικρές ομάδες και παρουσίαση συμπερασμάτων.
Ερωτήσεις για συζήτηση στις μικρές ομάδες.

- Ποιο το πλεονέκτημα του να είναι κάποιος αποφασιστικός; Για τον ίδιο; Για τους άλλους;

Ακολουθεί παρουσίαση στην τάξη.

- *Τι συμβαίνει όταν η επιθετικότητα υπερισχύει έναντι της αποφασιστικότητας;*
- *Πώς αισθάνεστε όταν κάποιος σάς συμπεριφέρεται επιθετικά;*
- *Πώς αισθάνεστε όταν έχετε φερθεί επιθετικά σε κάποιον άλλον;*

Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

- *Τι συμβαίνει όταν συμπεριφέρεστε παθητικά; Πώς αισθάνεστε συνήθως; Εκείνη τη στιγμή; Αργότερα;*

Ακολουθεί παρουσίαση στην τάξη.

5. Ανακεφαλαίωση.

Ανακεφαλαιώστε, προβάλλοντας και συγκρίνοντας τα είδη συμπεριφοράς στο διαφανειοσκόπιο ή σε πίνακες.

6. Εργασία για το σπίτι.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Φύλλο Εργασίας» ή πείτε στους μαθητές να αντιγράψουν τις επικεφαλίδες στο τετράδιό τους. Μέχρι το επόμενο μάθημα, θα πρέπει να σημειώνουν, στο τέλος κάθε ημέρας, οποιαδήποτε περίπτωση τους προκάλεσε δυσκολία, χαρακτηρίζοντας ταυτόχρονα την αντίδρασή τους ως α-ποφασιστική, παθητική ή επιθετική.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συμπληρώστε αυτό το Φυλλάδιο. Στο τέλος κάθε ημέρας σημειώνετε οποιαδήποτε δύσκολη περίπτωση χρειάστηκε να αντιμετωπίσετε. Περιγράψτε το τι κάνατε και το αν ήσασταν αποφασιστικοί, επιθετικοί ή παθητικοί.

Περίπτωση

Τι έκανα

Συμπεριφορά

Μάθημα 4 Περιπτώσεις Διδακτικό Υλικό

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ	ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ / ΑΝΤΙ-ΜΕΤΩΠΙΣΗ	ΕΙΔΟΣ
1. Ένας φίλος σου δε σου μιλάει πολύ τελευταία και δείχνει να «σου κρατάει μούτρα». Εσύ λες...	Μου φαίνεται ότι κάτι σε ενοχλεί. Ίσως μπορέσουμε να το λύσουμε αν μου πεις τι ακριβώς συμβαίνει.	Αποφασιστική
2. Ένας φίλος σου ζητάει για δεύτερη φορά αυτή την εβδομάδα να αντιγράψει τις ασκήσεις των μαθηματικών από εσένα. Εσύ λες...	Βαρέθηκα πια την τεμπελιά σου. Κάνε και κάτι μόνος σου. Έτσι, για αλλαγή!	Επιθετική
3. Ενώ στέκεσαι στην ουρά στο σούπερ-μάρκετ, κάποιος προσπερνάει λέγοντας: «Ελπίζω να μη σας πειράζει. Είμαι πολύ βιαστικός. Θα χάσω το λεωφορείο». Εσύ λες...	Δεν πειράζει, περάστε (αν και είσαι βιαστικός, επίσης).	Παθητική
4. Μιλάς αρκετή ώρα στο τηλέφωνο με ένα φίλο και τώρα θέλεις να κλείσετε. Του λες...	Λυπάμαι πολύ, αλλά η μητέρα μου θέλει να κάνει ένα τηλεφώνημα.	Παθητική
5. Βρίσκεσαι σε μία παρέα και ένα άτομο σε διακόπτει συνεχώς. Εσύ λες...	Συγγνώμη, αλλά θα ήθελα να ολοκληρώνω τις φράσεις μου.	Αποφασιστική
6. Ετοιμάζεσαι να βγεις έξω με την παρέα σου. Καθώς φεύγεις, η μητέρα σου σου λέει...	Φρόντισε να μην αργήσεις γιατί αλλιώς θα βρεις τον μπελά σου.	Επιθετική
7. Δυσκολεύεσαι να λύσεις μία άσκηση στα μαθηματικά. Λες...	Θα πρέπει να είμαι βλάκας, αφού δεν μπορώ να λύσω την άσκηση.	Παθητική

- | | | |
|---|---|--------------|
| 8. Ένας φίλος υπόσχεται ότι θα περάσει να σε πάρει για να πάτε στο Αθλητικό Κέντρο, όπου θα σε γνωρίσει σε μερικά άτομα. Τελικά πηγαίνει χωρίς εσένα. Του τηλεφωνείς και λες... | Πρέπει να σου πω πως με πείραξε και με απογοήτευσε αυτό που έκανες. Τι συνέβη; | Αποφασιστική |
| 9. Στην καφετέρια, σου φέρνουν τον καφέ σου κρύο. Φωνάζεις το σερβιτόρο και του λες... | Άκουσε να σου πω! Εγώ παρήγγειλα καφέ, όχι «νερό για ξύρισμα». Φέρε μου σε παρακαλώ έναν κανονικό καφέ! | Επιθετική |

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η συνειδητοποίηση των ικανοτήτων, των δεξιοτήτων, καθώς και των αδυναμιών μας, μας διευκολύνει στη διαμόρφωση στόχων.*

ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εκτίμηση της συμπεριφοράς των μαθητών από τους ίδιους.

Ο εντοπισμός περιπτώσεων τις οποίες οι μαθητές θεωρούν ως τις πιο δύσκολες να αντιμετωπίσουν.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η ανάθεση «εργασίας για το σπίτι» και η εκτίμηση του βαθμού επιτυχίας ή αποτυχίας των μαθητών έχουν ιδιαίτερη σημασία στην εκπαίδευση για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την απόκτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς, αν σκεφτεί κανείς ότι η εξάσκηση σε περιπτώσεις της πραγματικής ζωής είναι το κλειδί της επιτυχίας για τη μεταφορά της θεωρίας στην πράξη.

Τα Φυλλάδια ατομικής αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται γι' αυτή την άσκηση μπορούν να συγκεντρωθούν και να αξιοποιηθούν από τον καθηγητή, ώστε να προσδιοριστούν οι περιπτώσεις τις οποίες δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει η πλειοψηφία των μαθητών. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται και η αύξηση του ενδιαφέροντος εκ μέρους των μαθητών καθώς και η συμμετοχή τους. Οι ερωτήσεις μπορούν να συμπληρωθούν και στο τέλος του μαθήματος, γεγονός που μπορεί να λειτουργήσει σαν έλεγχος της προόδου των μαθητών.

Σύνδεση με: Όλα τα μαθήματα αυτού του βιβλίου και ιδιαίτερα το ΑΑ6 «Από πού ξεκινάμε».

Υλικά

Αντίγραφα των Φυλλαδίων 1 ή 2, ανάλογα με την ομάδα.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3. Ατομική ιεράρχηση των περιπτώσεων στις οποίες δυσκολευόμαστε να φανούμε αποφασιστικοί.

Διαφάνεια που παρουσιάζει την ιεράρχηση.

Γενικό σχέδιο

1. Έλεγχος της «εργασίας για το σπίτι» (ΑΑ4), σε μικρές ομάδες.
2. Συμπλήρωση του Φυλλαδίου ατομικής αξιολόγησης και ανταλλαγής απόψεων στις μικρές ομάδες.
3. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα και συζήτηση.
4. Ατομική συμπλήρωση της «Κλίμακας».
5. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Έλεγχος της «εργασίας για το σπίτι» (ΑΑ4) σε μικρές ομάδες.

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε μικρές ομάδες και, με βάση την «εργασία για το σπίτι» που είχαν αναλάβει στο προηγούμενο μάθημα, να ανταλλάξουν εμπειρίες περιπτώσεων που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Σε αυτό το σημείο διευκρινίστε ότι η διαδικασία συζήτησης της «εργασίας για το σπίτι» με τους συμμαθητές τους, θα αποτελεί συχνή πρακτική σε αυτό τον κύκλο μαθημάτων, καθώς η εξάσκηση σε περιπτώσεις της καθημερινής ζωής είναι το κλειδί για την απόκτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς. Βέβαια, κάτι τέτοιο δε σημαίνει ότι δε θα γίνεται εξάσκηση μέσα στην ομάδα, επίσης.

Πείτε τους λοιπόν να αναφέρουν στις μικρές ομάδες τις δύσκολες περιπτώσεις που αντιμετώπισαν και να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους.

Ακολουθεί συζήτηση στη μεγάλη ομάδα, η οποία θα λειτουργήσει ως εισαγωγή στην επόμενη φάση.

2. Συμπλήρωση του ατομικού φυλλαδίου αξιολόγησης και συζήτησή του.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 ή 2 (ανάλογα με την τάξη) τονίζοντας ότι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους βελτίωσης της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας είναι ο καθορισμός ενός στόχου και η επίτευξή του. Πριν όμως καθοριστεί ο στόχος χρειάζεται να γίνει αξιολόγηση της υπάρχουσας συμπεριφοράς. Γι' αυτόν το σκοπό είναι κατάλληλο το Φυλλάδιο 1 ή 2.

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες, ανά τρεις, και να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο, ατομικά. Στη συνέχεια, πείτε τους να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:

– Ποιες ήταν οι πιο εύκολες προς αντιμετώπιση περιπτώσεις;

– Ποιες ήταν οι πιο δύσκολες προς αντιμετώπιση περιπτώσεις;

3. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Μετά την ολοκλήρωση του σταδίου 2, ακολουθεί συζήτηση στη μεγάλη ομάδα με βάση τα στοιχεία που προέκυψαν στις μικρές ομάδες κατά το στάδιο αυτό.

– Ποιες ομοιότητες παρατηρήθηκαν μεταξύ των μαθητών της ομάδας;

– Ποιες διαφορές;

– Η παρουσία συγκεκριμένων ανθρώπων στην ομάδα επηρέασε τις αντιδράσεις σας;

Μην παραλείψετε να δώσετε έμφαση στις ατομικές διαφορές.

4. Ατομική συμπλήρωση της «Κλίμακας».

Μοιράστε το Φυλλάδιο 3 και πείτε στους μαθητές να τοποθετήσουν την πιο εύκολη προς αντιμετώπιση περίπτωση στο πρώτο σκαλί και ανεβαίνοντας να τοποθετούν τις πιο δύσκολες. Παρουσιάστε μία διαφάνεια υποδειγματικής ιεράρχησης. Ίσως μερικοί μαθητές χρειαστούν βοήθεια. Η «Κλίμακα» θα τους βοηθήσει να εντοπίσουν τις εύκολες γι' αυτούς περιπτώσεις από τις οποίες θα πρέπει να ξεκινήσουν προχωρώντας σταδιακά σε δυσκολότερες καταστάσεις, ώστε τελικά να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Αντιπαραβολή των ατομικών αξιολογήσεων.

Ζητήστε τους να σας δώσουν τα φύλλα ατομικής αξιολόγησης που συμπλήρωσαν, ώστε αντιπαραβάλλοντάς τα να είστε σε θέση να εντοπίσετε τις δύσκολες περιπτώσεις και να τις επεξεργαστείτε στην τάξη. Εξηγήστε τους ότι με αυτό τον τρόπο θα γνωρίσουν και τις δυσκολίες των άλλων μαθητών.

ΔΙΑΒΕΒΑΙΩΣΤΕ ότι τα φυλλάδιά τους θα ελεγχθούν ΜΟΝΟ από εσάς και ότι θα τους επιστραφούν στο επόμενο μάθημα.

5. Εργασία για το σπίτι.

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, παρατηρήστε πώς νιώθετε και πώς ενεργείτε απέναντι σε περιπτώσεις σαν κι αυτές που συζητήσαμε σήμερα. Κάθε βράδυ τις καταγράφετε στο τετράδιό σας κάτω από τις εξής επικεφαλίδες:

– *Περίπτωση*

– *Τι έκανα*

– *Πώς ένιωσα*

– *Ποια πρόσωπα συμμετείχαν.*

Αν θέλετε, μπορείτε να ορίσετε και το στάδιο 4, ως «εργασία για το σπίτι».

ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

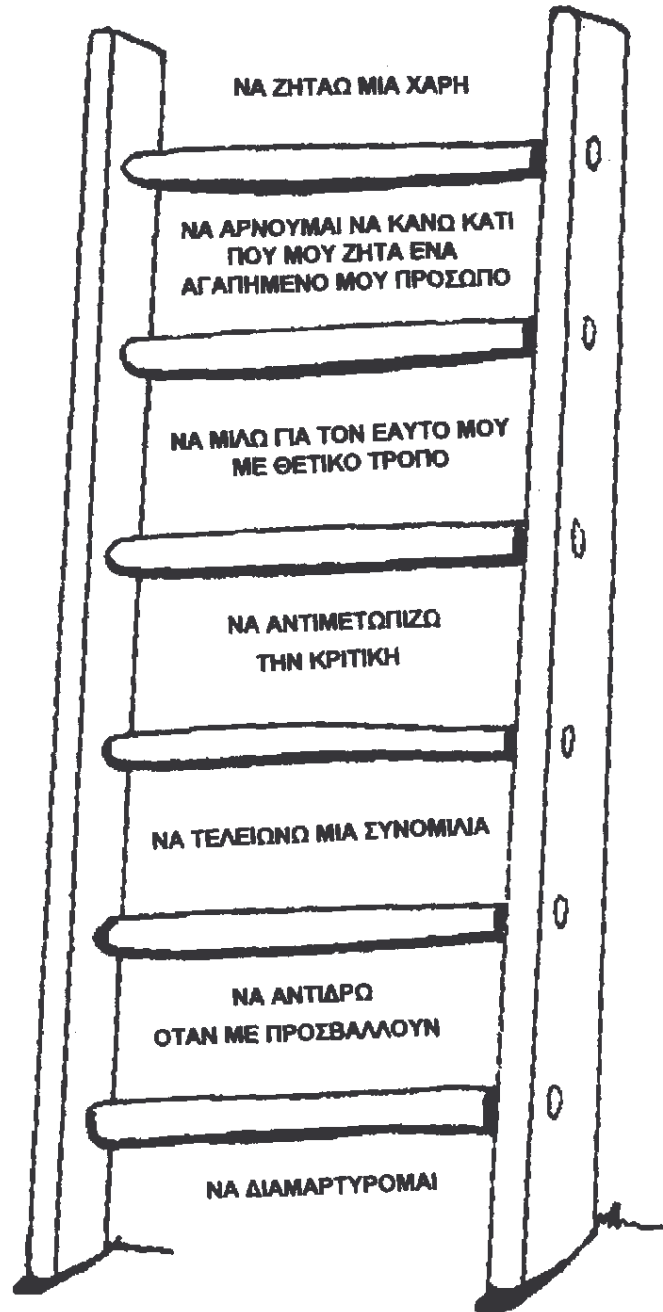
<i>Πώς νιώθω όταν ...</i>	Πολύ Άνετα	Καθόλου Άνετα
Λέω σε κάποιον ότι μου αρέσει;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αρχίζω μία συζήτηση με κάποιον που δε γνωρίζω καλά;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Τελειώνω μία συζήτηση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Μπαίνω σε ένα δωμάτιο με αγνώστους;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιμετωπίζω την κριτική των άλλων;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Κάνω μία φιλοφρόνηση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Λέω σε κάποιον ότι νιώθω πληγωμένος;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Επαινώ τον εαυτό μου;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Υποστηρίζω τις απόψεις μου ακόμα κι όταν δέχομαι πιέσεις;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Λέω σε κάποιον ότι έχω ενοχληθεί;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Απορρίπτω ένα αίτημα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Διαμαρτύρομαι;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	

ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

Πώς νιώθω όταν ...	Πολύ Άνετα	Καθόλου Άνετα
Ζητάω μία χάρη;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αρχίζω μία συζήτηση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Τελειώνω μία συζήτηση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Μπαίνω σε ένα δωμάτιο με αγνώστους;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιμετωπίζω την κριτική;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Λέω σε κάποιον ότι μου αρέσει;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιμετωπίζω ανθρώπους που είναι σε θέση εξουσίας;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Εκφράζω τη γνώμη μου σε μία παρέα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Κάνω φιλοφρονήσεις;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Δείχνω ότι έχω πληγωθεί;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Μιλάω με καλά λόγια για τον εαυτό μου;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Είμαι το κέντρο του ενδιαφέροντος σε μία παρέα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Υποστηρίζω την άποψή μου ακόμη κι όταν δέχομαι πίεση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Δείχνω ενοχλημένος;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Απορρίπτω ένα αίτημα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιδρώ όταν με προσβάλλουν;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου ή διαμαρτύρομαι;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΙΕΡΑΡΧΗΣΗΣ - ΚΛΙΜΑΚΑ

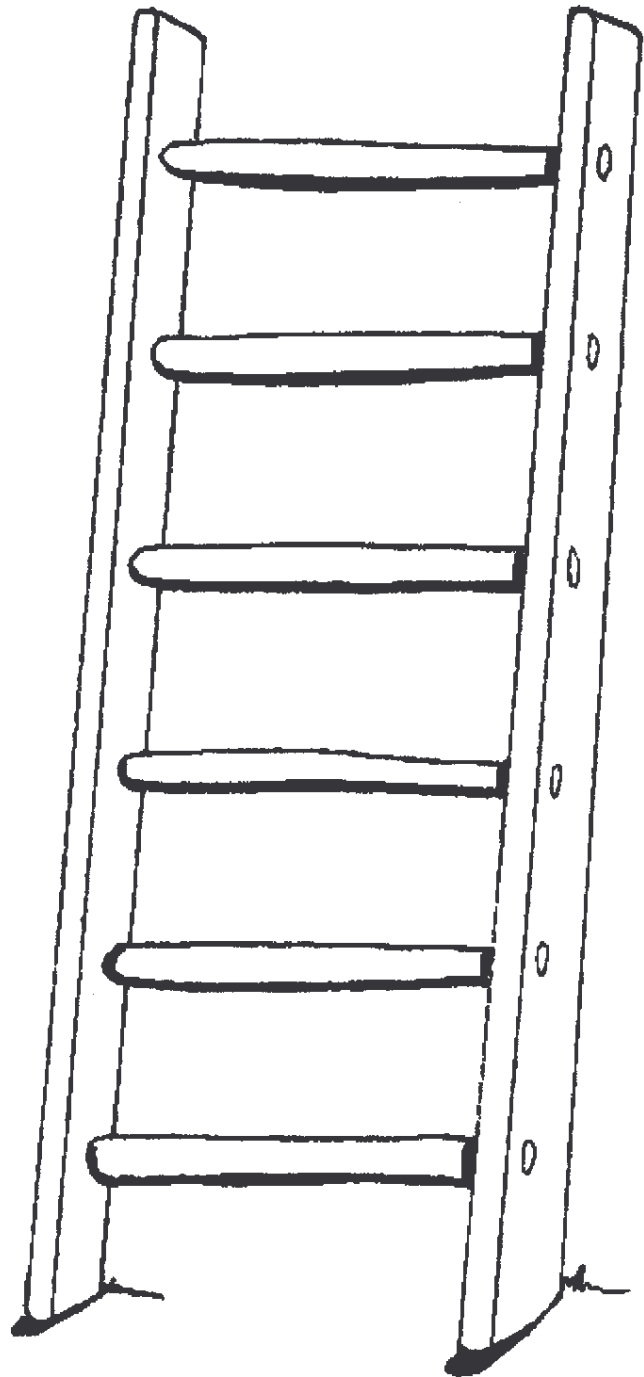
Είναι πιο δύσκολο για μένα



Είναι πιο εύκολο για μένα

ΚΛΙΜΑΚΑ

Είναι πιο δύσκολο για μένα



Είναι πιο εύκολο για μένα

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η επιλογή της κατάλληλης στιγμής για την εκδήλωση της αποφασιστικής συμπεριφοράς είναι ένα σημαντικό ζήτημα για τους νέους, η αποφασιστικότητα των οποίων μπορεί να παρεξηγηθεί.*

ΑΠΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΜΕ

Αρκετά συχνά τόσο το σχολείο όσο και η οικογένεια ενθαρρύνουν μία μη-αποφασιστική ή υποχωρητική συμπεριφορά. Είναι πράγματι σημαντικό να πούμε στους μαθητές ότι υπάρχουν περιπτώσεις που δεν είναι κατάλληλες για την εκδήλωση μιας έντονα αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Σε αυτό το μάθημα θα αναπτυχθούν οι λόγοι για τους οποίους οι νέοι πρέπει να είναι συνετοί στην υιοθέτηση αποφασιστικής συμπεριφοράς, χωρίς βέβαια να θυσιάζουν την ατομική τους υπόσταση. Μερικοί από τους λόγους για τους οποίους δε συνιστάται η εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς είναι:

(α) Συχνά οι άνθρωποι ευνοούν τη διατήρηση μίας κατάστασης και είναι αντίθετοι σε οποιαδήποτε πρόκληση. Θεωρητικά, όλοι συμφωνούν ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν αυτοπεποίθηση. Στην πράξη, όμως, τα παιδιά που έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση «αντιμετωπίζονται» με μεγάλη δυσκολία, καθώς συνήθως «ψάχνουν» για αιτίες, είναι ετοιμόλογα και δε διστάζουν να διαφωνήσουν με τους μεγαλύτερους. Μία τέτοια συμπεριφορά προκαλεί την αντίδραση των μεγαλύτερων.

Τις περισσότερες φορές η κοινωνία μας απαιτεί από τους νέους να συμμορφώνονται, χωρίς να προβάλλουν και πολλές αντιρρήσεις.

(β) Συχνά η αποφασιστικότητα εκλαμβάνεται ως επιθετικότητα.

(γ) Μερικοί άνθρωποι προσπαθούν να μας κάνουν να νιώθουμε τύψεις επειδή αρνηθήκαμε κάτι που μας ζητήθηκε ή επειδή εκφράσαμε θυμό ή θλίψη. Αιτιολογούν τη στάση τους, λέγοντας ότι μία τέτοια συμπεριφορά έρχεται σε αντίθεση με τον αλτρουισμό. Δύσκολα γίνεται αποδεκτό το γεγονός ότι ο καθένας μας οφείλει να φροντίζει τον εαυτό του.

(δ) Σε αρκετούς ανθρώπους αρέσει να ασκούν τη δύναμή τους σε άλλους, πιο αδύναμους από αυτούς. Μερικές φορές τα πιο μεγάλα παιδιά επιβάλλονται στα μικρότερα, ενώ κάποιος ενήλικες χτυπούν τους/τις συζύγους τους. Θέλουν να έχουν εξουσία και δεν αντέχουν να αμφισβητείται η δύναμή τους. Η αύξηση της δύναμης του ενός μπορεί να χαλάσει τα σχέδια του άλλου. Αυτός λοιπόν που αποφασίζει να προκαλέσει ή να αμφισβητήσει, πρέπει να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει τις συνέπειες.

(ε) Πολλές φορές, για να κερδίσουμε την αποδοχή των άλλων, κάνουμε ό,τι μας ζητήσουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την παραμέληση των δικών μας αναγκών.

ΣΚΟΠΟΣ

Η επισήμανση του γεγονότος ότι η αποφασιστική συμπεριφορά εκ μέρους των μαθητών δε γίνεται πάντα αποδεκτή από τους καθηγητές ή γενικά τους ενήλικες.

Η εξάσκηση δεξιοτήτων για την εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Η ενίσχυση της ικανότητας αυτοελέγχου του μαθητή με ταυτόχρονη ενθάρρυνση για προσδιορισμό στόχων στα πλαίσια της ομάδας.

Σύνδεση με: ΑΑ2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα», ΑΑ3 «Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα», ΑΑ5 «Πόσο αποφασιστικός είμαι».

Υλικά

Πίνακας, όπου θα αναρτηθούν για σύγκριση τα αποτελέσματα των ατομικών αξιολογήσεων των μαθητών, διαδικασία η οποία περιγράφεται στο προηγούμενο μάθημα.

Αντίγραφα Περιπτώσεων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

Μέρος 1ο

1. Έλεγχος της «Εργασίας για το σπίτι».
2. Συζήτηση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από το ΑΑ5.
3. Περιπτώσεις - μικρές ομάδες.
4. Παιχνίδι ρόλων.
5. Αξιολόγηση της «πιο αποδεκτής» συμπεριφοράς.
6. Αξιολόγηση της «λιγότερο αποδεκτής» συμπεριφοράς.
7. Περίληψη.

Μέρος 2ο

1. Καταγραφή πιθανών στόχων.
2. Συζήτηση ανά ζεύγη.
3. Ατομική δέσμευση ως προς τους στόχους.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Μέρος 1ο

1. Έλεγχος της «Εργασίας για το σπίτι».
2. Συζήτηση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από το ΑΑ5.

Αφού έχετε αντιπαραβάλλει και συγκρίνει τις πληροφορίες που περιέχονται στα Φυλλάδια ατομικής αξιολόγησης των μαθητών, συζητήστε τες στην τάξη.

Τονίστε ότι κάποιες συμπεριφορές είναι πιο αποδεκτές από κάποιες άλλες και ότι ο βαθμός αποδοχής τους, αρκετές φορές, εξαρτάται από τα άτομα που εμπλέκονται.

3. Περιπτώσεις - μικρές ομάδες.

Πείτε στους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων, δώστε από μία περίπτωση σε κάθε ομάδα και ζητήστε τους να συζητήσουν πιθανούς τρόπους δράσης.

4. Παιχνίδι ρόλων.

Κάθε μικρή ομάδα δραματοποιεί την περίπτωση που της έχει δοθεί.

Συζητήστε:

- Ποιες διαφορές προκύπτουν σε σχέση με τη συμπεριφορά σας στην κάθε περίπτωση;
 - Πώς δικαιολογείτε αυτές τις διαφορές;
5. Αξιολόγηση της «πιο αποδεκτής» συμπεριφοράς.

Ζητήστε από τους μαθητές να προσέξουν τον πίνακα που προέκυψε από τα Φυλλάδια 1 και 2 «Πόσο αποφασιστικός είμαι τώρα», τα οποία συμπληρώθηκαν στο ΑΑ5 και να επιλέξουν τις πιο αποδεκτές, κατά τη γνώμη τους, συμπεριφορές. (Π.χ. έκφραση θετικών συναισθημάτων, υπεράσπιση των δικαιωμάτων του καταναλωτή, ικανότητα έναρξης μίας συνομιλίας κ.λπ.).

Ακολουθεί συζήτηση των συμπερασμάτων τους στη μεγάλη ομάδα.

Συζήτηση: *Γιατί αυτές οι συμπεριφορές είναι αποδεκτές;*

6. Αξιολόγηση της «λιγότερο αποδεκτής» συμπεριφοράς.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να επιλέξουν τις τρεις λιγότερο αποδεκτές συμπεριφορές (έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, υπεράσπιση δικαιωμάτων και απόψεων).

Ακολουθεί συζήτηση: *Γιατί οι συμπεριφορές αυτές δεν είναι αποδεκτές;*

7. Περίληψη.

«Είναι προτιμότερο να ξεκινήσουμε με την εξάσκηση και εφαρμογή των πιο θετικών ή έστω των λιγότερο απειλητικών τρόπων συμπεριφοράς. Αρχικά, είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιηθούν καθώς ενισχύουν την αυτοπεποίθησή σας και υπάρχει μικρή πιθανότητα να δημιουργήσουν προβλήματα.

Επιπλέον, είναι πιο ευχάριστο για τους ανθρώπους να δέχονται τα θετικά σχόλια και την εκτίμηση των άλλων, αντί για τα παράπονα και τις επικρίσεις τους. Αφού εξοικειωθούμε με άλλους τρόπους συμπεριφοράς, θα επεξεργαστούμε στη συνέχεια τους περισσότερους σύνθετους.

Μέρος 2ο

Προαιρετικό αλλά προτεινόμενο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα σύντομο (15λεπτο) συμπλήρωμα αυτού του μαθήματος.

ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

1. Κατάλογος πιθανών στόχων.

Κάντε έναν κατάλογο με πιθανούς τρόπους συμπεριφοράς που πρέπει να αναπτύξουν ατομικά οι μαθητές, π.χ. να μιλούν πιο δυνατά ή πιο σιγά, με μεγαλύτερη ή μικρότερη συχνότητα, να συνεισφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό, να συμμετέχουν χωρίς να βγαίνουν από το θέμα, να επιχειρηματολογούν όταν διαφωνούν κ.λπ. Η ίδια η ομάδα μπορεί να συμπληρώνει.

2. Συζήτηση ανά ζεύγη.

Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν πιθανούς στόχους ανά ζεύγη και να επιλέξουν μία συμπεριφορά που θα ήθελαν να επεξεργαστούν.

Γενικά, είναι πιο αποτελεσματικό όταν οι μαθητές εκφράζουν το στόχο τους με θετικό τρόπο, π.χ. «θέλω να μιλάω πιο καθαρά», αντί για «δε θέλω να μασάω τα λόγια μου». Η επιλογή της συμπεριφοράς θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σαφής και συγκεκριμένη, ώστε ο μαθητής να μπορεί να διαπιστώνει την επίτευξη της αλλαγής.

3. Ατομική δέσμευση ως προς τους στόχους.

Ζητήστε από κάθε μαθητή, ξεχωριστά, να δηλώσει το στόχο του και το κατά πόσο επιθυμεί να δέχεται σχόλια σχετικά με την πρόοδό του, π.χ. να αναγνωρίζεται ο βαθμός επιτυχίας του. Τονίστε ότι τα θετικά σχόλια σχετικά με την επίτευξη ενός στόχου μπορούν να επηρεάσουν περισσότερο την αλλαγή μίας συμπεριφοράς κι επομένως θα πρέπει να αναφέρονται στο βαθμό επιτυχίας και όχι αποτυχίας.

Μία σύντομη υπενθύμιση στην αρχή κάθε μαθήματος σχετικά με τους επιδιωκόμενους στόχους μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να είναι πιο συστηματικοί και να ανακαλύπτουν καινούριες πλευρές που θα ήθελαν να αλλάξουν στη γενικότερη συμπεριφορά τους.

Οι στόχοι καταγράφονται και μπαίνουν στο φάκελο του κάθε μαθητή.

Μάθημα 6 Περιπτώσεις

- α. Στέκεσαι στην ουρά για το λεωφορείο κι ένα μικρό παιδί προσπερνά και μπαίνει μπροστά. Τι θα έκανες;

✂-----

- β. Στέκεσαι στην ουρά για το λεωφορείο και ένας συνομήλικός σου προσπερνά και προχωράει μπροστά. Τι θα έκανες;

✂-----

- γ. Στέκεσαι στην ουρά για το λεωφορείο και ένας καθηγητής σου προσπερνά και στέκεται μπροστά. Τι θα έκανες;

✂-----

- δ. Στέκεσαι στην ουρά για το λεωφορείο και μία αρκετά επιθετική ηλικιωμένη γυναίκα παραβλέπει την ουρά και στέκεται μπροστά. Υπάρχουν κι άλλοι ηλικιωμένοι άνθρωποι, οι οποίοι στέκονται στην ουρά και περιμένουν. Τι θα έκανες;

✂-----

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης απαιτεί βασικές κοινωνικές δεξιότητες.*

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Αρκετοί άνθρωποι, και ιδιαίτερα οι λιγότερο αποφασιστικοί, αντιμετωπίζουν δυσκολίες προσαρμογής σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις. Κατά συνέπεια, αποφεύγουν κάποιες από αυτές τις περιστάσεις καθώς έχουν δυσκολία να ξεκινήσουν μία συνομιλία, νιώθουν αμηχανία όταν επικρατεί σιωπή σε μία παρέα, ή φοβούνται μήπως γίνουν κουραστικοί. Αυτό συμβαίνει συχνά στους νέους. Σε μία ντισκοτέκ, για παράδειγμα, δεν ξέρουν τι να πουν στο συνοδό τους την ώρα που δε χορεύουν. Σε τέτοιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται συχνά το αλκοόλ με σκοπό την ενίσχυση της χαμηλής αυτοπεποίθησης.

Μερικά από τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν την ικανότητα της «συμμετοχής» είναι:

- η ικανότητα να συστήνω τον εαυτό μου
- η ικανότητα να αρχίζω μία συνομιλία
- η ικανότητα να συνεχίζω μία συνομιλία.

Η συμμετοχή γίνεται ακόμα δυσκολότερη όταν θέλουμε να πάρουμε μέρος σε μία συζήτηση ή δραστηριότητα η οποία έχει ήδη αρχίσει. Κάθε εργασία σχετική με θέματα επικοινωνίας και τις προσωπικές σχέσεις, θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη σε αυτό τον τομέα.

ΣΚΟΠΟΣ

Η εξάσκηση των μαθητών στο να συστήνουν τον εαυτό τους και να συμμετέχουν.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μην υποτιμάτε τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι μαθητές. Η αξία αυτής της άσκησης βρίσκεται στην απλότητά της. Για τους μικρότερους μαθητές η υποδειγματική παρουσίαση του καθηγητή είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Σύνδεση με: ΤΑ2 «Μαθαίνω να ακούω».

Υλικά

Πίνακες που θα παρουσιάζουν τα στάδια που πρέπει να ακολουθήσουμε για να ενεργούμε αποφασιστικά.

Πίνακας που θα παρουσιάζει τα ιδιαίτερα στάδια που πρέπει να ακολουθούμε για την ανάπτυξη της κάθε δεξιότητας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

Σ' αυτό το στάδιο περιγράφονται δύο δεξιότητες: «Συστήνω τον εαυτό μου» και «Συμμετέχω». Η διαδικασία είναι κοινή:

1. Τα στάδια περιγράφονται και αναρτώνται σε πίνακα.
2. Τα στάδια παρουσιάζονται παραστατικά από τον καθηγητή.
3. Τα στάδια δραματοποιούνται από τους μαθητές.
4. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Τα στάδια περιγράφονται και αναρτώνται σε πίνακα.

Παρουσιάστε έναν πίνακα με τα στάδια που ακολουθούμε όταν συστηνόμαστε. Περιγράψτε και συζητήστε το κάθε στάδιο με την τάξη. Υπενθυμίστε στους μαθητές τα στάδια που πρέπει να ακολουθούν για να είναι αποφασιστικοί.

2. Τα στάδια παρουσιάζονται παραστατικά από τον καθηγητή.

Παρουσιάστε τη διαδοχή των σταδίων στην τάξη, με τη συμμετοχή κάποιων μαθητών σε παιχνίδι ρόλων. Με τους πιο αδύνατους μαθητές, ίσως χρειαστεί να ορίσετε κάποιον, ο οποίος θα δείχνει στον πίνακα κάθε στάδιο που παρουσιάζετε. Εκφράστε με λόγια τις θετικές σκέψεις σας, π.χ.

«Αυτό το κορίτσι μου φαίνεται πολύ ευχάριστο και φιλικό. Πολύ θα ήθελα να το γνωρίσω. Θα πάω να συστηθώ».

Ακολουθεί συζήτηση.

3. Τα στάδια δραματοποιούνται από τους μαθητές.

Ζητήστε εθελοντές οι οποίοι θα δραματοποιήσουν άλλες περιπτώσεις. Ακολουθεί συζήτηση.

ΣΥΣΤΗΝΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

ΣΤΑΔΙΑ

1. Αποφασίζω αν θέλω να γνωρίσω το άτομο.
2. Αποφασίζω αν είναι κατάλληλη η στιγμή.
3. Πλησιάζω το άτομο.
4. Συστήνομαι.
5. Περιμένω να μου πει το όνομά του. Αν δεν το πει από μόνος του, ρωτάω.

ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Συζητήστε για ποιους λόγους θα ήθελαν οι μαθητές να γνωρίσουν κάποιο άτομο.

Συζητήστε με ποιο τρόπο μπορούμε να επιλέγουμε την κατάλληλη στιγμή - όταν, για παράδειγμα, το άτομο που θέλουμε να πλησιάσουμε δεν είναι απασχολημένο με κάποιον ή κάτι άλλο.

Προσοχή στην απόσταση.

Π.χ. «Γεια σου! Το όνομά μου είναι...» ή «Πρώτη φορά σε βλέπω εδώ. Είσαι καινούριος εδώ, έτσι δεν είναι; Εμένα με λένε...»

Συζητήστε με ποιους τρόπους μπορούμε να μάθουμε το όνομα κάποιου.

Προτεινόμενες περιστάσεις:

Σχολείο: Ένας καινούριος συμμαθητής.

Σπίτι: Μπαίνοντας στην κουζίνα, συναντάς μία κυρία η οποία πίνει καφέ. Προφανώς είναι μία φίλη της μητέρας σου.

Γειτονιά: Ένα συνομήλικο αγόρι ή κορίτσι μόλις μετακόμισε στη γειτονιά σου.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΣΤΑΔΙΑ

1. Αποφασίζω αν θέλω να συμμετέχω.
2. Αποφασίζω τι θα πω.

ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Οι μαθητές πρέπει να αποφασίσουν αν πραγματικά θέλουν να συμμετέχουν.

Προτείνετε διάφορους τρόπους έκφρασης: «Μπορεί να παίξει άλλος ένας;», «Θα σας πείραζε αν έπαιρνα κι εγώ μέρος;», «Γεια, με λένε ... Μπορώ να συμμετέχω;»

3. Επιλέγω την κατάλληλη στιγμή.

Συζητήστε πώς μπορεί να γίνει επιλογή της κατάλληλης χρονικής στιγμής: σε ένα διάλειμμα της συνομιλίας ή της δραστηριότητας ή πριν αυτή αρχίσει.

4. Μιλώ με φιλικό και αποφασιστικό τρόπο.

Επαναλάβετε τα χαρακτηριστικά σημεία της αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Προτεινόμενες περιπτώσεις:

Σχολείο: Ζητάς να παίξεις μπάσκετ με μερικά παιδιά στο διάλειμμα.

Σε παρέα συνομηλίκων: Παίρνεις μέρος στη συζήτηση μίας παρέας παιδιών της ηλικίας σου σ' ένα πάρτι. Πηγαίνεις στο πολιτιστικό κέντρο του Δήμου και ζητάς να συμμετέχεις σε μία δραστηριότητα. Στη στάση του λεωφορείου συναντάς μία παρέα, που θέλει να κατεβεί στην πόλη. Πηγαίνεις μαζί τους.

4. Εργασία για το σπίτι.

Ζητήστε από τους μαθητές να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή τις δεξιότητες που διδάχθηκαν, κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Αν δεν προκύψει ανάλογη περίπτωση, πείτε τους να προσπαθήσουν να προκαλέσουν κάποια οι ίδιοι. Στην αρχή του επόμενου μαθήματος, μην ξεχάσετε να ρωτήσετε πώς τα πήγαν.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ : *Η ικανότητα να δίνουμε και να δεχόμαστε θετικά μηνύματα ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση αλλά και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.*

ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΦΙΛΟΦΡΟΝΗΣΕΩΝ

Τα παιδιά που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση υποτιμούν την αξία των φιλοφρονήσεων και καταλαμβάνονται από αμηχανία. Δυσκολεύονται να αποδεχτούν ένα θετικό μήνυμα που τους απευθύνουν οι άλλοι ή συχνά κάνουν την εξής σκέψη: «Δεν είναι αλήθεια. Αν με ήξεραν καλύτερα ...». Είναι, επομένως, σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναγνωρίζουν τον αξιόπιστο έπαινο και να μάθουν να τον αποδέχονται.

Μία μελέτη που αφορούσε στην εκπαίδευση για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας σε μαθητές λυκείου έδειξε ότι όσο μεγαλώνουν τα κορίτσια τόσο μειώνεται η αποφασιστικότητά τους. Συγχρόνως, όμως, αυξάνεται η ικανότητά τους να χειρίζονται τα θετικά συναισθήματα.

Το ακριβώς αντίθετο φάνηκε για τα αγόρια. Δηλαδή, η αύξηση της δικής τους αποφασιστικότητας είναι αντιστρόφως ανάλογη με την ικανότητά τους στο χειρισμό θετικών συναισθημάτων. Η παραπάνω διαπίστωση, βέβαια, δεν προκαλεί ιδιαίτερη έκπληξη, αν σκεφτεί κανείς ότι η παροχή στήριξης είναι ένα χαρακτηριστικό συνυφασμένο με το θηλυκό στερεότυπο και ότι η συνειδητοποίηση των ρόλων των δύο φύλων αυξάνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Παρ' όλα αυτά, οι προ-καταλήψεις γύρω από την «ανδρική ευαισθησία» πρέπει να τεθούν υπό αμφισβήτηση. Τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες έχουν ακριβώς την ίδια ανάγκη επιβεβαίωσης. Οι άντρες όμως συχνά συναντούν δυσκολία στην έκφραση συναισθημάτων και φοβούνται μήπως χαρακτηριστούν «μαλθακοί» ή «ευαίσθητοι». Έτσι, η άσκηση που ακολουθεί μπορεί να αποδειχτεί λίγο πιο δύσκολη για τα αγόρια απ' ό,τι για τα κορίτσια.

ΣΚΟΠΟΣ

Η εξάσκηση των μαθητών στην έκφραση αλλά και στην αποδοχή φιλοφρονήσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση θα φανεί ευκολότερη αν έχουν ήδη διδαχθεί τα ΤΑ12Α «Κύκλος θετικών μηνυμάτων» και ΤΑ12Β «Παλάμη φιλίας». Είναι πιο εύκολο να εκφράσουμε ένα μήνυμα γραπτά παρά άμεσα και προφορικά.

Σύνδεση με: ΤΑ 12Α «Κύκλος θετικών μηνυμάτων». ΤΑ 12Β «Αφίσες θετικών μηνυμάτων».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Ο στόχος μου».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εξέταση της εργασίας για το σπίτι.
2. Εισαγωγή.
3. Ελεύθερος συνειρμός - πώς αντιδρούμε σε φιλοφρονήσεις.
4. Ο καθηγητής αντλεί παραδείγματα από την τάξη.
5. Κύκλος - ανταλλαγή φιλοφρονήσεων.
6. Συζήτηση.
7. Παιχνίδι ρόλων.
8. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Έλεγχος της εργασίας για το σπίτι.
2. Εισαγωγή.

«Συχνά αισθανόμαστε αμήχανα όταν μας απευθύνουν μία φιλοφρόνηση. Μπορεί να κοκκινίσουμε, να την απορρίψουμε ή και να υποτιμήσουμε τελικά τον εαυτό μας. Άλλες φορές πάλι, δυσκολευόμαστε ιδιαίτερα να εκφράσουμε μία φιλοφρόνηση. Αυτό συμβαίνει από φόβο μήπως φανούμε πολύ συγκαταβατικοί ή μήπως δεν είναι κατάλληλη η στιγμή για να το εκφράσουμε».

3. Ελεύθερος συνειρμός - πώς αντιδρούμε σε φιλοφρονήσεις.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν τρόπους αντίδρασης σε φιλοφρονήσεις, συμπεριλαμβανομένων και των μη-λεκτικών μηνυμάτων που συχνά συνοδεύουν μία αντίδραση, π.χ. κοκκινίζουμε, αποφεύγουμε το βλέμμα του άλλου, παίζουμε αμήχανα με το αλυσιδάκι που φοράμε στο λαιμό κ.λπ.

Συγκεντρώστε παραδείγματα

- άρνησης *«Μα δεν ήταν τίποτα!»*
- ανταπόδοσης της φιλοφρόνησης *«Τα δικά σου μαλλιά είναι επίσης πολύ ωραία!»*
- απόρριψης *«Ε, καλά τώρα, δεν είμαι και τόσο όμορφη. Το λες απλά για να με κάνεις να νιώσω καλά!»*

4. Ο καθηγητής αντλεί παραδείγματα από την τάξη.

Σ' αυτό το στάδιο ξεκινά η εξάσκηση στην έκφραση και αποδοχή φιλοφρονήσεων. Ζητήστε από τους μαθητές να κοιτάξουν γύρω τους και να σκεφτούν διάφορα πράγματα που τους αρέσουν στους συμμαθητές τους. Αναζητήστε γενικά παραδείγματα και γράψτε τα στον πίνακα:

- Η εξωτερική εμφάνιση
- Κάποια επιτυχία
- Ο τρόπος με τον οποίο έκαναν κάτι
- Κάτι σχετικό με τη συμπεριφορά τους, τον τρόπο που χαμογελούν ή υποστηρίζουν τους άλλους.

5. Κύκλος - ανταλλαγή φιλοφρονήσεων.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν έναν κύκλο και να αρχίσουν να ανταλλάσσουν φιλοφρονήσεις. Συζητήστε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος έκφρασής τους. Τονίστε τη σημασία της χρήσης του «εγώ», π.χ. «Εγώ θαυμάζω το χαμόγελό σου», «Εγώ πιστεύω ότι προσπαθείς πολύ σκληρά», «Εγώ θαυμάζω το χιούμορ σου», «Εγώ εκτιμώ το γεγονός ότι με δέχεστε να παίξω μαζί σας». Ζητήστε τους:

α) Να σκεφτούν κάτι που ειλικρινά θαυμάζουν ή εκτιμούν στο πρόσωπο που κάθεται στα δεξιά τους. Μπορεί να είναι κάτι μικρό ή ασήμαντο, αλλά φτάνει να είναι αληθινό και σαφές.

β) Να εκφράσουν με ειλικρίνεια τη φιλοφρόνησή τους προς το άτομο που κάθεται στα δεξιά τους, φροντίζοντας ώστε «η γλώσσα» του σώματός τους να συμβαδίζει με το μήνυμα που εκφράζουν.

Το άτομο που δέχεται τη φιλοφρόνηση θα πρέπει να διατηρεί οπτική επαφή με αυτόν που την εκφράζει και:

- να σχολιάσει τη φιλοφρόνηση (το κατά πόσο ήταν ειλικρινής)
- να πει «ευχαριστώ»
- να πει κάτι άλλο, αν θέλει.

6. Συζήτηση.

Αφού ολοκληρωθεί ο κύκλος, ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν για τις αντιδράσεις τους, τόσο στις περιπτώσεις που εξέφρασαν φιλοφρονήσεις όσο και στις περιπτώσεις που τις δέχτηκαν. Αν κάποιος έχει ιδιαίτερο πρόβλημα, πείτε του ότι θα μπορέσει να βοηθηθεί μέσα από το παιχνίδι ρόλων και ότι θα πρέπει να προσέξει τις σκέψεις που κάνει για τον εαυτό του, π.χ. «Θα νομίσει ότι την κολακεύω σκοπίμως» ή «Μου το είπε απλά για να με κάνει να νιώσω καλά».

7. Παιχνίδι ρόλων.

Παρουσιάστε σε συνεργασία με τους μαθητές τις παρακάτω περιπτώσεις ή ζητήστε τους να επινοήσουν δικές τους. Το πρώτο σκετσάκι καλό είναι να γίνει μπροστά σε όλη την τάξη, ώστε να μπορείτε να επεμβαίνετε και να καθοδηγείτε όπου χρειάζεται. Στη συνέχεια η εξάσκηση μπορεί να συνεχιστεί σε τετραμελείς ομάδες.

Προτεινόμενες περιπτώσεις.

Έκφραση φιλοφρόνησης.

Στο σχολείο:

- Ένας συμμαθητής σου έχει κάνει μία πολύ καλή εργασία.
- Ένας καθηγητής αφιερώνει περισσότερο από τον προβλεπόμενο χρόνο για να σου εξηγήσει κάτι.

Στο σπίτι:

- Οι γονείς σου σου επιτρέπουν να κάνεις κάτι που ήθελες πάρα πολύ.
- Οι γονείς σου έχουν ετοιμάσει ένα πραγματικά ωραίο γεύμα.
- Ο αδερφός ή η αδερφή σου σε βοήθησαν στις ασκήσεις του σχολείου.

Με τους φίλους:

- Σου αρέσουν τα ρούχα που φοράει κάποιος.
- Ένας φίλος σου προτείνει να συμμετέχεις σε μία δραστηριότητα.

Αποδοχή μίας φιλοφρόνησης.

Στο σχολείο:

- Ο καθηγητής σε επαινεί για μία καλή εργασία.
- Ένας συμμαθητής σου σε επαινεί για την καλή σου απόδοση σε έναν αγώνα μπάσκετ.

Στο σπίτι:

- Οι γονείς σου σε συχαίρουν για ένα ωραίο γεύμα που ετοίμασες.
- Ο αδελφός σου ή η αδελφή σου λένε καλά λόγια για την εμφάνισή σου.

- Ένας συγγενής σε συγχαίρει για μία επιτυχία σου.

Με φίλους:

- Ένας φίλος σε επαινεί για τη γενναιοδωρία σου να μοιράζεσαι τα πράγματά σου.
- Ένας φίλος επαινεί την εμφάνισή σου.

8. Εργασία για το σπίτι.

Ζητήστε από τους μαθητές, όπως είναι σε ομάδες, να επιλέξουν ο καθένας τους ένα άτομο εκτός τάξης, το οποίο θα ήθελαν να επαινέσουν για κάτι. Μπορεί να είναι φίλος, συγγενής ή γονιός, οποιοσδήποτε στον οποίο θα ήθελαν να εκφράσουν μία φιλοφρόνηση.

Πείτε τους να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο 1 - «Ο στόχος μου».

Αν υπάρχει χρόνος, οι μαθητές μπορούν να αναπαραστήσουν με τη σειρά την περίπτωση τους, μέσα στις ομάδες, όπου μπορούν να έχουν και τη βοήθεια των συμμαθητών τους.

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ

Στόχος μου είναι να εξασκηθώ σε

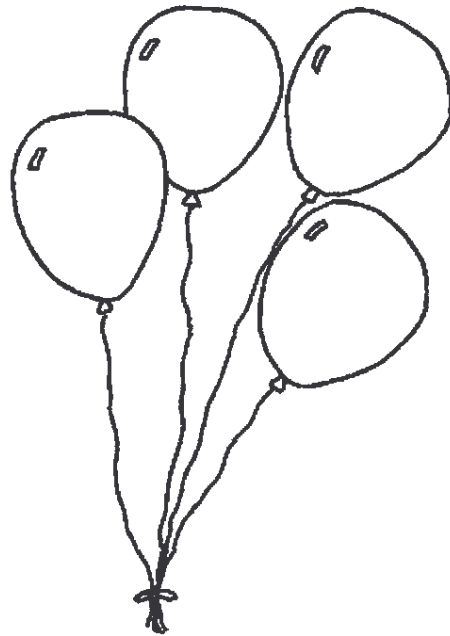
Όνομα του ατόμου στο οποίο θέλω να
πω κάτι

Τι θέλω να του πω

Πότε θέλω να το πω

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα

Χρωμάτιζε ένα μπαλόνι κάθε φορά που εκφράζεις ένα κοπλιμέντο απο-
φασιστικά.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Είναι σημαντικό να ξέρουμε πώς να φροντίζουμε τον εαυτό μας.*

ΕΚΦΡΑΣΩ ΕΝΑ ΑΙΤΗΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους μπορούμε να ζητήσουμε αυτό που θέλουμε.

Η κατανόηση των συνεπειών του παθητικού καπνίσματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο αφορά στην ικανότητά μας να εκφράζουμε ένα αίτημά μας γενικά και προηγείται του δεύτερου μέρους το οποίο ασχολείται με τις περιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος. Μπορεί να διαρκέσει δύο διδακτικές ώρες.

Σύνδεση με: AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα», AA10 «Αναζητώντας στήριξη», ΣΥΝ16 «Τι πρέπει να κάνω».

Υλικά

Εφημερίδες και είδη ζωγραφικής.
Πίνακας ή μεγάλα φύλλα χαρτιού.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1-«Με ενοχλεί!».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

Μέρος 1ο

1. Ζωγραφική / ανταλλαγή σχεδίων.
2. Συζήτηση σε μικρές ομάδες σχετικά με την έκφραση αιτημάτων.
3. Παιχνίδι ρόλων για περιπτώσεις παθητικής / επιθετικής συμπεριφοράς.

4. Επανάληψη παιχνιδιού ρόλων με εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς.
5. Συζήτηση.
6. Εργασία για το σπίτι.

Μέρος 2ο

1. Ενημέρωση σχετικά με τα αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος.
2. Παιχνίδι ρόλων.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Μέρος 1ο

1. Ζωγραφική / ανταλλαγή σχεδίων.

Οι μαθητές ζωγραφίζουν μία περίπτωση στην οποία θα δυσκολεύονταν να ζητήσουν αυτό που θέλουν.

Στη συνέχεια δείχνουν το σκίτσο σ' ένα συμμαθητή τους και μιλούν για την περίπτωση.

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και ξεχωρίστε μερικές από τις περιπτώσεις που είναι δύσκολες για τους μαθητές. Ίσως προκύψει ότι ο βαθμός δυσκολίας εξαρτάται από το πρόσωπο στο οποίο απευθύνουμε το αίτημα.

Παραδείγματα:

- Ζητάτε από έναν καθηγητή να εξηγήσει κάτι
- Ζητάτε από τους γονείς σας την άδεια να πάτε κάπου
- Ζητάτε από ένα φίλο να κάνει κάτι μαζί σας
- Ζητάτε από έναν καταστηματάρχη να σας αλλάξει μία ελαττωματική κασέτα.

2. Συζήτηση σε μικρές ομάδες σχετικά με την έκφραση αιτημάτων.

Οι μαθητές συζητούν σε ομάδες ανά τέσσερις:

- Γιατί δυσκολεύεσαι να ζητήσεις αυτό που θέλεις;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα όταν ζητάμε αυτό που θέλουμε;

Συζήτηση.

Η συζήτηση θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τα παρακάτω σημεία:

- Είναι πιθανότερο να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε, εάν το ζητήσουμε ευθέως.
- Το δικαίωμα να ζητάμε αυτό που θέλουμε είναι αναμφισβήτητο. Αν δεν κάνουμε γνωστές τις επιθυμίες μας είναι πολύ πιθανό να χάσουμε κάτι πολύ σημαντικό για μας.
- Ο αποδέκτης ενός αιτήματος έχει το δικαίωμα να αρνηθεί.

Σ' αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους ένα αίτημα μπορεί να εκφραστεί. Μερικοί άνθρωποι απαιτούν κάτι με έντονο ύφος ή τσακώνονται (τέρας/επιθετική συμπεριφορά). Άλλοι πάλι, υπαινίσσονται αυτό που θέλουν ή δε λένε τίποτα, ελπίζοντας ότι θα συμβεί (ποντίκι/παθητική συμπεριφορά). Τέλος, υπάρχουν και κάποιοι που ζητούν ευθέως αυτό που θέλουν (αποφασιστική συμπεριφορά).

3. Παιχνίδι ρόλων για περιπτώσεις παθητικής/επιθετικής συμπεριφοράς.

Πείτε στους μαθητές να αναπαραστήσουν με παθητικό και επιθετικό τρόπο τις παρακάτω περιπτώσεις:

- Να ζητήσουν από έναν καθηγητή να τους εξηγήσει κάποια άσκηση.
- Να ζητήσουν από τους γονείς τους την άδεια για να αργήσουν να επιστρέψουν ένα βράδυ.
- Να ζητήσουν τη βοήθεια ενός συμμαθητή γείτονά τους για ένα σχολικό μάθημα.

Τονίστε τις διαφορές ανάμεσα στα δύο είδη συμπεριφοράς και επαναλάβετε μερικά από τα στοιχεία της αποφασιστικής συμπεριφοράς:

- Να είστε σίγουροι γι' αυτό που θέλετε να ζητήσετε.
- Πείτε ευθέως αυτό που θέλετε.
- Αν χρειαστεί, δικαιολογήστε το αίτημά σας, στηριζόμενοι σε πραγματικά γεγονότα.
- Μην απολογήστε επίμονα.
- Μιλήστε με αυτοπεποίθηση και φυσικότητα στον τόνο της φωνής.
- Διατηρήστε οπτική επαφή.
- Σεβαστείτε το δικαίωμα της άρνησης στους άλλους.

4. Επανάληψη παιχνιδιού ρόλων με εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Ζητήστε από τους μαθητές να επαναλάβουν το παιχνίδι ρόλων, εκδηλώνοντας αποφασιστική συμπεριφορά αυτή τη φορά. Βοηθήστε το μαθητή που θα διατυπώσει το αίτημα να νιώσει το ρόλο του. Πώς σκέπτεται και αισθάνεται στη συγκεκριμένη περίπτωση; Αν διακατέχεται από κάποιες αρνητικές σκέψεις βοηθήστε τον να τις αντικαταστήσει με θετικές.

5. Συζήτηση.

Ύστερα από το παιχνίδι ρόλων, ρωτήστε το άτομο που εξέφρασε το αίτημα:

- *Ήταν αποτελεσματικό αυτό που έκανες;*
- *Πώς αισθάνθηκες που φέρθηκες αποφασιστικά;*
- *Θα συμπεριφερόσουν διαφορετικά σε ανάλογη περίπτωση στο μέλλον;*

Ρωτήστε το άλλο μέλος που συμμετείχε στο παιχνίδι ρόλων:

- *Πώς ένιωσε αντιμετωπίζοντας αποφασιστική συμπεριφορά, αντί για επιθετική ή παθητική;*

Ρωτήστε την υπόλοιπη τάξη:

- *Η συμπεριφορά που παρακολουθήσατε ήταν αποφασιστική;*
- *Τι λειτούργησε σωστά;*
- *Τι άλλο θα μπορούσε να έχει γίνει ή ειπωθεί;*

6. Εργασία για το σπίτι.

Πείτε στους μαθητές να εξασκηθούν στη διατύπωση διαφόρων αιτημάτων με αποφασιστικό τρόπο και να καταγράψουν τις εμπειρίες τους σε ένα «Φυλλάδιο στόχων».

Μέρος 2ο

1. Ενημέρωση σχετικά με τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τεσσάρων μαθητών και μοιράστε αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Με ενοχλεί!» και του Φυλλαδίου 2 - «Τα αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος».

2. Παιχνίδι ρόλων.

Τρεις μαθητές αναπαριστούν την περίπτωση του Φυλλαδίου 2. Το τέταρτο άτομο της ομάδας λειτουργεί ως παρατηρητής.

3. Συζήτηση.

ΜΕ ΕΝΟΧΛΕΙ

Ένα Σάββατο απόγευμα κατεβαίνεις μία βόλτα στην πλατεία, όπου συναντάς ένα φίλο που έχεις πολύ καιρό να τον δεις. Αποφασίζετε να πάτε για έναν καφέ, ώστε να πείτε και τα νέα σας.

Πηγαίνετε, λοιπόν, στην καφετέρια και κάθεστε στο χώρο που διατίθεται στους μη καπνίζοντες, αφού κανένας από τους δυο σας δεν καπνίζει. Είστε, μάλιστα, αντίθετος στο κάπνισμα. Δίπλα από σας κάθεται μία έγκυος με ένα παιδί. Σε ένα άλλο τραπέζι, στον ίδιο χώρο, κάθεται κάποιος ο οποίος, κάποια στιγμή, ανάβει ένα τσιγάρο.

Τι θα έκανες σε αυτή την περίπτωση; Πριν το παιχνίδι ρόλων σκέψου τα παρακάτω:

- Θα έλεγες στον καπνιστή να σβήσει το τσιγάρο;
- Αν ναι, πώς θα του το ζητούσες;
- Τι θα έκανες αν δεν δεχόταν να το σβήσει;
- Ως μη-καπνιστής έχεις δικαιώματα.
- Υπάρχει περίπτωση ο καπνιστής να αντιδράσει επιθετικά αν τον προκαλέσεις.
- Το κάπνισμα δεν αφορά μόνον τον καπνιστή.

Διάβασε το Φυλλάδιο 2 και γράψε μερικές προτάσεις που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις στη συνομιλία σου με τον καπνιστή.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Είναι πλέον σαφές ότι οι άνθρωποι που δεν καπνίζουν αλλά συναναστρέφονται με καπνιστές, υφίστανται τις συνέπειες του καπνίσματος. Ο καπνός που εισπνέεται από το μη-καπνιστή λέγεται ότι περιέχει περισσότερες δηλητηριώδεις ουσίες από τον καπνό που εισπνέεται από τον καπνιστή.

Από το 1986, αρκετές έρευνες έχουν εξετάσει τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στην υγεία. Όλες συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι το παθητικό κάπνισμα μπορεί να αποτελεί αιτία εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα. Ο κίνδυνος αυτός είναι αυξημένος σε άτομα που ζουν με καπνιστές ή που εργάζονται σε ένα γραφείο με συναδέλφους καπνιστές.

Τα παιδιά που έχουν γονείς καπνιστές εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό χρόνιες παθήσεις στο στήθος και άσθμα.

Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα συχνά έχουν έντονο βήχα, φλέμα και δυσκολία στην αναπνοή. Επίσης, έχουν ενοχλήσεις στα μάτια, τη μύτη και το λαιμό. Η μυρωδιά του καπνού παραμένει στα ρούχα και στα μαλλιά.

Δεν είσαι υποχρεωμένος να γίνεις παθητικός καπνιστής. Επέμενε, λοιπόν, στο δικαίωμά σου για καθαρό αέρα. Δικαιούσαι μία ατμόσφαιρα καθαρή και πρέπει να διεκδικείς αυτό το δικαίωμα. Μην παραμένεις απαθής σε περιπτώσεις ανθρώπων που καπνίζουν σε χώρους όπου απαγορεύεται το κάπνισμα. Αν δεν αντιδράσεις, πώς θα μάθουν οι καπνιστές ότι ο καπνός τους είναι ενοχλητικός;

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τα αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος γίνονται ορατά σε παιδιά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες καπνίζουν, ιδιαίτερα τους τελευταίους έξι μήνες της εγκυμοσύνης. Ζυγίζουν κατά μέσο όρο 200 γρ. λιγότερο από τα παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρες οι οποίες δεν καπνίζουν και χαρακτηρίζονται από σχετικά αργή σωματική, διανοητική και συναισθηματική ανάπτυξη. Το ποσοστό θανάτου των νεογεννητών παρατηρείται αυξημένο κατά 1/3 στις περιπτώσεις μητέρων που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Όλοι έχουμε το δικαίωμα να αναζητούμε βοήθεια χωρίς να νιώθουμε ένοχοι.*

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τις υπάρχουσες υποστηρικτικές υπηρεσίες και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επικοινωνήσουν μ' αυτές.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Θα χρειαστούν 2 ή 3 μαθήματα για να ολοκληρωθεί αυτό το θέμα. Ο καθηγητής των καλλιτεχνικών θα μπορούσε να βοηθήσει στο σχεδιασμό αφίσας.

Σύνδεση με: AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα», AA9 «Εκφράζω ένα αίτημα», ΣΥΝ12 «Συνέπειες», ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ», ΣΥΝ16 «Τι πρέπει να κάνω».

Υλικά

Μεγάλα φύλλα χαρτιού και μαρκαδόροι.
Αντίγραφα των Περιπτώσεων.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Δεν ξέρω τι να κάνω!».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Υποστηρικτικές υπηρεσίες».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

Μέρος 1ο

1. Εισαγωγή.
2. Φυλλάδιο 1 - παρουσίαση και συζήτηση των περιπτώσεων σε μικρές ομάδες.
3. Κατάλογος υπηρεσιών στήριξης.
4. Εργασία για το σπίτι - Φύλλο Εργασίας για τις τοπικές υπηρεσίες.

Μέρος 2ο

1. Παρουσίαση της εργασίας για το σπίτι.
2. Αφίσες.
3. Σχεδιασμός.

Μέρος 3ο

1. Ελεύθερος συνειρμός για τα προβλήματα.
2. Παιχνίδι ρόλων - επαφή με κάποια υπηρεσία.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Μέρος 1ο

1. Εισαγωγή.

«Οι νέοι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν σίγουροι και ασφαλείς. Όταν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα έχουν το δικαίωμα να αναζητούν βοήθεια μέχρι να βρουν ανταπόκριση. Σήμερα, λοιπόν, θα εξετάσουμε μερικά από τα προβλήματα για τα οποία οι νέοι χρειάζονται βοήθεια και θα μάθουμε σε ποιους ανθρώπους μπορούν να απευθύνονται».

2. Φυλλάδιο 1 - Παρουσίαση και συζήτηση περιπτώσεων στις μικρές ομάδες.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4 ή 5 μαθητών και παρουσιάστε το Φυλλάδιο 1. Οι μαθητές συζητούν στις μικρές ομάδες τις ερωτήσεις του Φυλλαδίου. Ακολουθεί συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

3. Καταγραφή υποστηρικτικών υπηρεσιών.

Σε μικρές ομάδες οι μαθητές καταγράφουν υπηρεσίες, ανθρώπους και οργανισμούς παροχής βοήθειας που γνωρίζουν. Αν γνωρίζουν κάποιον ο οποίος δέχτηκε στήριξη και βοήθεια από κάποια υπηρεσία, καλό θα είναι να αναφέρουν την περίπτωση αυτή.

Οι μικρές ομάδες μεταφέρουν τις πληροφορίες τους στη μεγάλη ομάδα και ο καθηγητής τις καταγράφει στον πίνακα ή σε αφίσα και, στη συνέχεια, παρουσιάζει τα Φυλλάδια 2α και 2β-«Υποστηρικτικές υπηρεσίες».

4. Εργασία για το σπίτι.

Οι μαθητές, ατομικά ή σε μικρές ομάδες, αναλαμβάνουν -ως εργασία για το σπίτι- να συμπληρώσουν το Φύλλο Εργασίας 2β και να σημειώσουν τις τοπικές, δημόσιες ή άλλες υπηρεσίες παροχής βοήθειας.

Μέρος 2ο

1. Παρουσίαση της εργασίας για το σπίτι.

Προσθέστε τις πληροφορίες που συγκέντρωσαν οι μαθητές στον κατάλογο που έχει αρχίσει να δημιουργείται από το προηγούμενο μάθημα.

2. Σχεδιασμός αφίσας.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν με επιμέλεια αφίσες στις οποίες θα παρουσιάζουν τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρώσει. Αυτό μπορεί να γίνει σε ομάδες ή σε ζεύγη. Σ' αυτό το σημείο μπορεί να συμβάλλει και ο καθηγητής των καλλιτεχνικών. Οι αφίσες μπορούν να εκτεθούν σε ένα σχολικό χώρο, όπου θα μπορούν όλοι οι μαθητές να τις βλέπουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ο χρόνος δεν επαρκεί, ο σχεδιασμός των αφισών μπορεί να ολοκληρωθεί στο σπίτι.

Μέρος 3ο

1. Ελεύθερος συνειρμός για τα προβλήματα.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφθούν προβλήματα για τα οποία οι νέοι μπορεί να χρειαστεί να έρθουν σε επαφή με κάποια επαγγελματική υπηρεσία παροχής βοήθειας. Αν δυσκολεύονται, χρησιμοποιήστε τα προβλήματα που αναφέρονται στο Φυλλάδιο με τις περιπτώσεις.

2. Παιχνίδι ρόλων - επαφή με μία υπηρεσία.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και δώστε σε καθεμία από μία περίπτωση. Ζητήστε να προετοιμάσουν το σενάριο της αρχικής επικοινωνίας με μία τέτοια υπηρεσία, αλλά και της συνέχειας.

Οι ομάδες παίζουν τους ρόλους τους.

3. Συζήτηση.

Αφού η κάθε ομάδα έχει ολοκληρώσει το παιχνίδι ρόλων, προχωρήστε σε συζήτηση με τις παρακάτω ερωτήσεις:

- *Γιατί πολλοί άνθρωποι διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια;*
- *Πώς ένιωσε το άτομο που είχε το πρόβλημα, στην πρώτη του επαφή με την υπηρεσία;*
- *Δυσκολευτήκατε;*

- Θα μπορούσε να ήταν πιο εύκολο; Με ποιον τρόπο;
- Πιστεύετε πως το παιχνίδι ρόλων ήταν ρεαλιστικό; Παρουσιάστηκε σωστά η αντιμετώπιση, από την υπηρεσία, ενός ανθρώπου που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα;

Αναφερθείτε στην προσέγγιση που ακολουθούν οι υπηρεσίες αυτές όταν αντιμετωπίζουν ανθρώπους με προβλήματα, π.χ. καλωσορίζουν, ακούν προσεκτικά, προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές.

Στη συνέχεια ρωτήστε:

- Τι κάνεις αν δεν ικανοποιηθείς από την πρώτη επαφή;

Τονίστε την ανάγκη να απευθυνθούν κάπου αλλού, χωρίς να απογοητευθούν.

Μία ιδέα που ίσως φανεί χρήσιμη είναι να προσκαλέσουν στο σχολείο ομιλητές από διάφορες υποστηρικτικές υπηρεσίες, για μία πιο άμεση ενημέρωση.

Μάθημα 10 Περιπτώσεις

Η μητέρα μου πίνει πολύ. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι συχνά βίαιη στο σπίτι.

Πιθανές πηγές βοήθειας: καθηγητής, κοινωνικός λειτουργός

---✂-----

Είμαι έγκυος. Αν το πω στους γονείς μου θα με σκοτώσουν. Τι να κάνω;

Πιθανές πηγές βοήθειας: καθηγητής, γιατρός, κοινωνικός λειτουργός, ψυχολόγος

---✂-----

Κάθε μέρα, μόλις σχολάω, με περιμένουν μερικά αγόρια και με απειλούν ότι αν δεν τους δώσω τα λεφτά που έχω στις τσέπες μου θα με δείρουν. Επίσης, με κοροϊδεύουν και με γελοιοποιούν μπροστά σε κόσμο. Κανείς δε θέλει να κάνει παρέα μαζί μου.

Πιθανές πηγές βοήθειας: καθηγητής, γονείς, κοινωνικός λειτουργός

---✂-----

Έκανα έρωτα με ένα παιδί που είχε αρκετούς ερωτικούς συντρόφους μέχρι τώρα. Μπορεί να κόλλησα AIDS; Φοβάμαι να πάω στον οικογενειακό μας γιατρό. Μπορεί να το πει στους γονείς μου. Τι να κάνω;

Πιθανές πηγές βοήθειας: άλλος γιατρός, Συμβουλευτικό Κέντρο για το AIDS

---✂-----

Νιώθω υπέρβαρη. Είμαι διαρκώς σε δίαιτα αλλά ακόμα νιώθω χοντρή και άσχημη. Το φαγητό με απωθεί πια. Οι υπόλοιποι με πιέζουν να φάω - δε μ' αφήνουν ήσυχη. Με έχει πιάσει κατάθλιψη.

Πιθανές πηγές βοήθειας: γιατρός, ψυχολόγος

---✂-----

Πρόσφατα αποβλήθηκα από το σχολείο. Από τότε οι σχέσεις μου με τους γονείς μου δεν είναι καθόλου καλές. Σχεδόν δε μιλάμε. Τους αγνοώ τελείως. Την περασμένη εβδομάδα είχα τα γενέθλιά μου και η μητέρα μου δε μου έδωσε ούτε μία κάρτα, ούτε ένα δωράκι. Από τότε νιώθω πραγματικά αποτυχημένος. Αναρωτιέμαι τι κάνω σ' αυτό τον πλανήτη. Δε θέλω να αυτοκτονήσω αλλά η αίσθηση της αποτυχίας με έχει καταβάλει. Δεν ξέρω τι να κάνω. Σήμερα το πρωί, η μητέρα μου μου είπε να φύγω

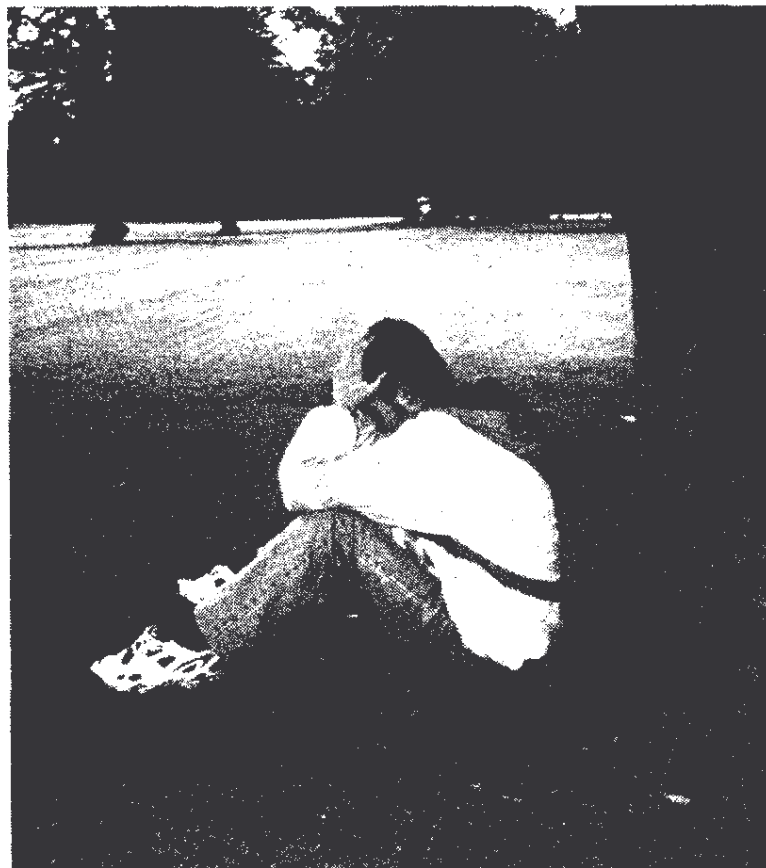
από το σπίτι. Το εμπιστεύτηκα σε ένα φίλο μου και του είπα να μην το πει σε κανέναν.

Πιθανές πηγές βοήθειας: καθηγητής, ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός

--✂-----

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο καθηγητής πρέπει να επισημαίνει ότι όποιος μαθητής γνωρίζει κι άλλες υπηρεσίες στήριξης πρέπει να τις αναφέρει.

«ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ!»



Το αγόρι της φωτογραφίας πρέπει να πάρει μία σημαντική απόφαση. Ας υποθέσουμε ότι μιλάς μαζί του.

1. Ποιο θα μπορούσε να είναι το πρόβλημα; Περιγράψε περιπτώσεις στις οποίες οι φίλοι σου δυσκολεύονται να πάρουν μία απόφαση.
2. Πώς θα βοηθούσες αυτό το αγόρι να αποφασίσει;
3. Πώς θα μπορούσε να αντιδράσει στη συμβουλή ενός φίλου;
4. Τι θα έκανες για να τον διευκολύνεις στην απόφασή του;
5. Μερικά προβλήματα δε λύνονται άμεσα. Μπορείς να σκεφτείς παραδείγματα;
6. Γνωρίζεις υπηρεσίες που βοηθούν τους ανθρώπους που έχουν προβλήματα;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Ανοιχτές τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης και ενημέρωσης:

α) Γραμμή S.O.S (Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής) - 175

β) Τηλεφωνική Γραμμή για το AIDS - 01/7222222

γ) Τηλεφωνική Γραμμή για τα Ναρκωτικά-Αλκοόλ (Ψ.Ν.Α-18 Άνω)
- 01/3617089

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Καταγράψτε τηλέφωνα και διευθύνσεις τοπικών υπηρεσιών παροχής βοήθειας για προβλήματα σχετικά με το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, την εγκυμοσύνη κ.ά.

Υπηρεσία

Διεύθυνση

Τηλέφωνο

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Το δικαίωμα της άρνησης σε κάποιο αίτημα είναι αδιαμφισβήτητο.*

ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΟΧΙ»

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση και εφαρμογή τρόπων με τους οποίους μπορούμε να λέμε «όχι», όταν το κρίνουμε απαραίτητο.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αν υπάρχουν μαθητές που έχουν δυσκολία στο γραπτό λόγο, βάλτε τους να δουλέψουν σε δυάδες, ώστε να έχουν βοήθεια. Οι περιπτώσεις τις οποίες θα επινοήσουν οι μαθητές στο στάδιο 1, μπορεί να φανούν χρήσιμες στην επόμενη άσκηση, «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».

Σύνδεση με: ΑΑ2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα», ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή», ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ», ΛΑ11 «Στο πάρτι», ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ», ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».

Υλικά

Πίνακας ή μεγάλα φύλλα χαρτιού.
Διαφανειοσκόπιο - «Λέγοντας όχι».
Κάρτες Περιπτώσεων - «Λέγοντας όχι».
Κάρτες καταγραφής.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Οι μαθητές γράφουν Κάρτες Περιπτώσεων.
2. Παρουσίαση του καθηγητή.
3. Παιχνίδι ρόλων.
4. Παρουσίαση του καθηγητή.

5. Παιχνίδι ρόλων.

6. Παρουσίαση.

7. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Οι μαθητές γράφουν Κάρτες Περιπτώσεων.

Μοιράστε τις κάρτες καταγραφής και ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν περιληπτικά μία περίπτωση στην οποία θα ήθελαν να πουν «όχι». Συγκεντρώστε τις κάρτες κατά τρόπο τέτοιο ώστε να μην μπορεί κανείς - εκτός από εσάς - να δει τι γράφουν. Διαβάστε στην τάξη μερικές από αυτές, ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν κάποιους από τους λόγους που μας δυσκολεύουν να πούμε «όχι» και συζητήστε σχετικά μ' αυτό. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες περιπτώσεις που έχουν ήδη επισημανθεί.

2. Παρουσίαση του καθηγητή.

Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες θέλουμε να εκφράσουμε άρνηση. Όταν αρνείσαι να κάνεις κάτι που δε θέλεις, νιώθεις καλύτερα και, γενικά, μαθαίνεις να αρνείσαι με μεγαλύτερη ευκολία, σε ανάλογες περιπτώσεις. Όταν σου ζητούν να κάνεις κάτι παράνομο, παράτυπο, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις πεποιθήσεις σου ή απλά με τη διάθεσή σου, έχεις το δικαίωμα να αρνηθείς. Το δικαίωμα αυτό μπορεί να αμφισβητηθεί μόνο όταν η άρνησή σου αφορά ανειλημμένες υποχρεώσεις ή προηγούμενες συμφωνίες.

Αρκετοί άνθρωποι δυσκολεύονται να πουν «όχι» για να μην πληγώσουν τους άλλους ή για να μη φανούν δυσάρεστοι. Ίσως φοβούνται μήπως χάσουν τη θέση τους σε μία παρέα, όπου θέλουν να είναι πάντα αρεστοί. Προσοχή, όμως! Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε ό,τι θέλουν οι άλλοι για να διατηρούμε μία φιλία.

Ο τρόπος με τον οποίο αρνούμαστε είναι αυτός που κάνει τη διαφορά.

3. Παιχνίδι ρόλων.

Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες και επιλέξτε από ένα μαθητή - εκπρόσωπο της κάθε ομάδας. Δώστε 10.000 δρχ. στο Πρόσωπο Α και πείτε στο Πρόσωπο Β να επιχειρήσει να δανειστεί το ποσό αυτό. Το Πρόσωπο Α θα πρέπει, χρησιμοποιώντας τις αρχές της αποφασιστικότητας, να αρνηθεί να δώσει τα χρήματα στο Πρόσωπο Β, το οποίο απ' τη μεριά του θα πρέπει με κάθε τρόπο να προσπαθήσει να δανειστεί το ποσό. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να υποστηρίξει τον εκπρόσωπό της.

Αφού γίνουν αρκετοί διάλογοι και εναλλαγή των ρόλων ζητήστε από τους «εκπροσώπους» να περιγράψουν τα συναισθήματά τους:

- όταν ζητούσαν το ποσό
- όταν αρνήθηκαν να το δανείσουν.

Συζητήστε με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια παραδείγματα αποφασιστικής συμπεριφοράς παρακολουθήσατε;
- Θα ζητούσατε, επίμονα, δανεικά από φίλο;
- Πόσο πιθανό είναι να παραμείνουν φίλοι τα πρόσωπα της περίπτωσης που παρουσιάστηκε;
- Τι θα είχε συμβεί αν το πρόσωπο Α αντιδρούσε επιθετικά ή προσβλητικά;
- Ανακαλύψατε καινούριους τρόπους άρνησης;
- Αναφέρετε μερικούς τρόπους άρνησης.

4. Παρουσίαση του καθηγητή.

Μπορείτε να κάνετε έναν κατάλογο με σημεία που θέλετε να τονίσετε και να τα παρουσιάσετε σε μία διαφάνεια (εφόσον υπάρχει διαθέσιμο διαφανειοσκόπιο).

- α) Μάθε να δίνεις σημασία στο πρώτο σου συναίσθημα όταν σου ζητάνε κάτι. Η πρώτη αντίδραση φανερώνει αυτό που πραγματικά θέλεις.
- β) Αν δεν είσαι σίγουρος, ζήτη περισσότερες πληροφορίες και δώσε χρόνο στον εαυτό σου να σκεφτεί καλύτερα. Αν θέλεις, συζήτησε το αίτημα και με κάποιον άλλον.
- γ) Η άρνησή σου πρέπει να είναι άμεση και θαρραλέα, χωρίς δικαιολογίες. Αν το θεωρείς απαραίτητο, εξήγησέ την, αλλά μην καταλήξεις να απολογείσαι.
- δ) Να θυμάσαι ότι η άρνησή σου αφορά σ' ένα συγκεκριμένο ζήτημα και όχι στο πρόσωπο, το οποίο έχει το δικαίωμα να διεκδικεί, όπως κι εσύ έχεις το δικαίωμα να αρνείσαι.

5. Παιχνίδι ρόλων.

Χωρίστε την τάξη σε υποομάδες και μοιράστε τις Κάρτες Περιπτώσεων ή ζητήστε από τους μαθητές να επινοήσουν ανάλογες περιπτώσεις, κατά τις οποίες, κάποιο άτομο θέλει να απαντήσει αρνητικά σε ένα αίτημα. Ακολουθεί παιχνίδι ρόλων για κάθε περίπτωση, υιοθετώντας τρόπους αποφασιστικής συμπεριφοράς.

Σε κάθε ομάδα πρέπει να υπάρχουν «ηθοποιοί» και παρατηρητές, οι οποίοι θα συμβάλλουν με τα σχόλιά τους στο παιχνίδι ρόλων.

Στη συνέχεια, αφήστε λίγα λεπτά για συζήτηση μεταξύ των μελών της ομάδας, πριν ακολουθήσει η συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

6. Παρουσίαση.

Ζητήστε εθελοντές που θα παρουσιάσουν τη δική τους περίπτωση στην τάξη. (Αν έχετε εντοπίσει μία υποομάδα που τα πάει πολύ καλά, ενθαρρύνετε τη να ξεκινήσει. Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει σαν πρότυπο ή έναυσμα για τις άλλες ομάδες).

Μετά το παιχνίδι ρόλων, ρωτήστε:

- το άτομο που ήταν αποφασιστικό:
- Πώς αισθάνθηκες;
 - Τα κατάφερες;
 - Τι έμαθες;
- το άλλο άτομο (ή άτομα):
- Πώς αισθάνθηκες;
 - Τι πέτυχε το αποφασιστικό άτομο;
- την τάξη:
- Ποια η αντίδρασή σας σε ό,τι παρακολούθησατε;
 - Ήταν αποφασιστικό το άτομο;
 - Τι λειτούργησε σωστά σε ό,τι παρατηρήσατε;

7. Συζήτηση.

- Πιστεύεις πως θα μπορούσες να αρνηθείς ένα αίτημα με το οποίο διαφωνείς;
- Μπορείς να δεχτείς την άρνηση ενός άλλου προσώπου;
- Πώς νιώθεις όταν κάποιος δεν αποδέχεται την άρνησή σου ή δεν τη λαμβάνει σοβαρά υπόψη του;

Συζητήστε τις επιπλοκές που προκαλεί η υποχώρηση στην πίεση. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα με αναφορά στις εξαρτησιογόνες ουσίες, π.χ. η χρήση εισπνεομένων μπορεί να αποβεί άμεσα θανατηφόρα. Χρησιμοποιήστε το Φυλλάδιο 3 από το ΚΕ8 που αφορά στη χρήση εισπνεομένων.

Μάθημα 11

Λέγοντας «όχι»

Κάρτες Περιπτώσεων

Ένας φίλος σου ζητάει το CD που μόλις αγόρασες. Εσύ δε θέλεις να του το δανείσεις.

Μπαίνεις στο μίνι-μάρκετ της γειτονιάς με το φίλο σου, για να αγοράσεις πατατάκια. Εκείνος προτείνει να κλέψετε μερικές σοκολάτες.

Μερικοί φίλοι σου θέλουν να κάνουν μία πλάκα σ' ένα συμμαθητή σας. Εσύ δε θέλεις να συμμετάσχεις.

Μετακομίζεις πρόσφατα σε μία άγνωστη γειτονιά. Εκεί γνωρίζεις καινούριους φίλους. Ένα απόγευμα πηγαίνεις στο γήπεδο με δύο από αυτούς. Ο ένας βγάζει και σας προσφέρει τσιγάρα. Ο άλλος παίρνει ένα, αλλά εσύ διστάζεις. Τότε και οι δύο αρχίζουν να επιμένουν να πάρεις.

Είσαι στο σπίτι ενός φίλου και αυτός επιμένει να πιείτε λίγο ουίσκι. Εσύ δε θέλεις.

Σ' ένα πάρτι, κάποιος που σου αρέσει σου προσφέρει κάνναβη. Εσύ δε θέλεις να φανείς «ουτ», αλλά ούτε θέλεις να αρχίσεις να καπνίζεις τέτοιες ουσίες.

Είσαι με μία παρέα, όπου ένα παιδί έχει φέρει εισπνεόμενα και προτείνει να τα χρησιμοποιήσετε. Οι υπόλοιποι δέχονται, εσύ όμως ξέρεις ότι κάτι τέτοιο μπορεί να αποβεί θανατηφόρο. Δε θέλεις να δοκιμάσεις ούτε για μία φορά.

Μερικοί συμμαθητές σου θέλουν να αντιγράψουν τις ασκήσεις από σένα. Δε θέλεις να χάσεις τη φιλία τους, αλλά πιστεύεις πως θα πρέπει να τις λύνουν μόνοι τους.

Είσαι στο σπίτι του φίλου σου. Οι γονείς του λείπουν. Εκείνος αρχίζει να σε πιέζει να κάνετε έρωτα. Εσύ δε θέλεις, αν και εκείνος σου αρέσει πάρα πολύ.

ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΟΧΙ»

- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΟΥ

- ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ, ΖΗΤΑ

- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ

- ΑΡΝΗΣΟΥ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΚΑΙ ΑΜΕΣΑ

- ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΔΩΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΞΗΓΗΣΗ

- ΜΗ ΞΕΧΝΑΣ ΟΤΙ:

ΑΠΛΑ ΑΡΝΕΙΣΑΙ ΚΑΠΟΙΟ ΑΙΤΗΜΑ

ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΕΧΕΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΖΗΤΑΕΙ

ΕΣΥ ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΛΕΣ «ΟΧΙ» .

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Το δικαίωμα της άρνησης σε κάποιο αίτημα είναι αδιαμφισβήτητο.*

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΝΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Η προετοιμασία των μαθητών για περιπτώσεις στις οποίες δέχονται έντονες πιέσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Τα στάδια αυτής της άσκησης εμπεριέχουν δυσκολία για τους νεότερους μαθητές, αλλά είναι αναμφισβήτητα σημαντικά. Το παιχνίδι ρόλων θα πρέπει να γίνεται με παραστατικό τρόπο και να δίνεται έμφαση στην αποφασιστική «γλώσσα του σώματος». Οι μαθητές λυκείου θα ωφεληθούν περισσότερο αν χρησιμοποιήσουν προσωπικές τους εμπειρίες.

Σύνδεση με: ΑΑ2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΑΑ13 «Αποδοχή μίας άρνησης», ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων», ΚΕ6 «Μαζί με φίλους».

Υλικά

Διαφάνεια για τις 4 φάσεις.
Αντίγραφα των Περιπτώσεων.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Ταχύτητες».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Παιχνίδι ρόλων με βάση το δείγμα περιπτώσεων.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή

«Υπάρχουν φορές που κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να αποδεχτούν την άρνησή μας σε ένα αίτημά τους και μας πιέζουν να αλλάξουμε γνώμη. Χρειάζεται, λοιπόν, να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τέτοιες περιπτώσεις, γιατί διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος να υποχωρούμε και να κάνουμε πράγματα που δε θέλουμε, γεγονός που θα μας κάνει να νιώσουμε άσχημα για τον εαυτό μας και να εκνευριστούμε με αυτόν που μας πίεσε».

Υπάρχουν τρεις συνηθισμένες αντιδράσεις που περιπλέκουν μία τέτοια περίπτωση:

- Κάνουμε δεκτά τα επιχειρήματα των άλλων και συνεχίζουμε να επινοούμε καινούριες δικαιολογίες για να στηρίξουμε την άρνησή μας. Αρχίζουμε να πιστεύουμε ότι η εξήγησή μας δεν είναι αρκετή.
- Φοβόμαστε πως το πρόσωπο στο οποίο αρνούμαστε κάτι, θα πάψει να μας συμπαθεί ή πιστεύουμε ότι γινόμαστε παράξενοι κ.λπ.
- Φοβόμαστε πως αν συνεχίσουμε να αρνούμαστε θα προκαλέσουμε μία «δυσάρεστη» σκηνή, γεγονός που προσπαθούμε να αποφύγουμε.

Για να αποφύγετε την ανώφελη επιχειρηματολογία ή τις λεπτομερείς επεξηγήσεις (ή απλά τις υποχωρήσεις), προτείνονται τα εξής στάδια. Αν δεν τα καταφέρετε με το πρώτο, προχωρήστε στα επόμενα:

ΣΤΑΔΙΟ 1

Απλά πείτε όχι, δικαιολογώντας την άρνησή σας, αν το κρίνετε απαραίτητο.

ΣΤΑΔΙΟ 2

Δείξτε κατανόηση με αποφασιστικό τρόπο, π.χ. «Καταλαβαίνω πως θα ήθελες πολύ από μένα να ... αλλά...». Δώστε να καταλάβουν, ευγενικά αλλά δυναμικά, πως εννοείτε αυτό που λέτε.

ΣΤΑΔΙΟ 3

Παραμερίστε την κατανόηση που δείξατε στο προηγούμενο στάδιο και ζητήστε άμεσα να πάψουν να σας πιέζουν. «Σε παρακαλώ, μην επιμένεις». Αν θέλετε, πείτε πώς νιώθετε εξαιτίας της επιμονής αυτής.

ΣΤΑΔΙΟ 4

Πείτε τι σκοπεύετε να κάνετε αν δε σταματήσουν.

2. Παιχνίδι ρόλων με βάση το δείγμα περιπτώσεων.

Θα χρειαστεί κάποια καθοδήγηση για να τα καταφέρουν όλοι οι μαθητές.

Παράδειγμα: όταν μας πιέζουν να πιούμε.

Η αλληλουχία των σταδίων γίνεται κατανοητή αν χρησιμοποιηθεί το παιχνίδι ρόλων σε περιπτώσεις στις οποίες ασκείται ιδιαίτερη πίεση για να αλλάξει κάποιος γνώμη. Το βιβλίο παρέχει συγκεκριμένες περιπτώσεις, αλλά χρήσιμες θα μπορούσαν να φανούν και περιπτώσεις από την εμπειρία των ίδιων των μαθητών. Ιδιαίτερο βοήθημα για τους μαθητές μπορεί να αποδειχτεί η καθοδήγηση από τον καθηγητή ή και από συμμαθητές.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Με μικρότερους μαθητές, μπορεί να φανεί χρήσιμη η ιδέα των «ταχυτήτων» ενός αυτοκινήτου. Η εξέλιξη μίας περίπτωσης είναι ανάλογη με το «ανέβασμα» των ταχυτήτων. Το Φυλλάδιο 1 μπορεί να παρουσιαστεί στο διαφανειοσκόπιο.

TAXYTHTES

1Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Ευγενικός και Ευχάριστος



3Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Δείξε τα «Δόντια» Σου



2Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Ευχάριστος αλλά πιο Δυναμικός



4Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Ξεκαθάρισε τα όριά σου



ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Περίπτωση 1

Πηγαίνεις με την παρέα σου στο γήπεδο για να παρακολουθήσεις έναν αγώνα, στον οποίο η ομάδα σου κερδίζει. Μετά τον αγώνα αποφασίζετε να πάτε σ' ένα μπαράκι. Εκεί, ενώ εσύ δε θέλεις να πεις, οι φίλοι σου επιμένουν. Εσύ αρνείσαι, αλλά οι υπόλοιποι είναι αποφασισμένοι να σε πείσουν. Γίνονται φορτικοί και ενοχλητικοί.

---✂-----

Περίπτωση 2

Εδώ και αρκετό καιρό βγαίνεις με το Γιάννη. Ένα βράδυ που λείπουν οι γονείς του, βρίσκεσαι σπίτι του και αρχίζετε να ερωτοτροπείτε. Εκείνος θέλει να ολοκληρώσετε τη σχέση σας. Εσύ έχεις ήδη πει «όχι», αλλά εκείνος επιμένει. Αν δε δεχθείς μπορεί να τον χάσεις. Κι ενώ ο Γιάννης σου αρέσει πάρα πολύ, δε θέλεις να κάνετε έρωτα.

---✂-----

Περίπτωση 3

Εδώ και λίγο καιρό βγαίνεις με τον Παύλο/τη Μαρία αλλά δε θέλεις να προχωρήσει η σχέση και του το λες. Θέλεις να μείνετε φίλοι, αλλά εκείνος/η δεν το δέχεται. Συνεχίζει να σου τηλεφωνεί και να σου στέλνει δώρα. Έχεις κάποιες ενοχές αλλά η απόφασή σου είναι σαφής και οριστική.

---✂-----

Περίπτωση 4

Πριν λίγο καιρό οι γονείς σου σε έπιασαν να καπνίζεις χασίς και ύστερα από όσα άκουσες τους υποσχέθηκες να μην ξανακαπνίσεις. Πηγαίνεις με την παρέα σου σε μία συναυλία, όπου σου προσφέρουν ένα τέτοιο τσιγάρο. Δε θέλεις να φανείς δειλός αλλά ούτε και να αθετήσεις την υπόσχεση που έδωσες στους γονείς σου.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αποφασιστική συμπεριφορά προϋποθέτει σεβασμό για τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων.*

ΑΠΟΔΟΧΗ ΜΙΑΣ ΑΡΝΗΣΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η αναγνώριση του δικαιώματος ενός ατόμου να λέει «όχι».

Η συνειδητοποίηση του τρόπου με τον οποίο μπορούμε να χειριζόμαστε ή να πιέζουμε κάποιον.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σύνδεση με: AA2 «Τα ατομικά μου δικαιώματα», AA3 «Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα», AA11 «Λέγοντας όχι», AA12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».

Υλικά

Κάρτες Περιπτώσεων.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Ο στόχος μου», AA8 για εργασία στο σπίτι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή σχετικά με την ανάγκη σεβασμού των άλλων.
2. Παιχνίδι ρόλων με βάση τις Περιπτώσεις και συζήτηση.
3. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή (προσαρμόζεται ανάλογα με την τάξη).

«Αν πραγματικά πιστεύεις στα ατομικά δικαιώματα και την υπευθυνότητα που συνοδεύει την αποφασιστική συμπεριφορά, τότε οφείλεις να σέβεσαι και τις επι-

λογές των άλλων. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη δύναμή σου για να βοηθάς τους άλλους και να μην τους εκμεταλλεύεσαι.

Συγκεκριμένα, είναι πολύ σημαντικό να μπορείς να δεχτείς ένα 'όχι' από κάποιο πρόσωπο. Είναι επίσης σημαντικό να διατυπώνεις ένα αίτημα, καθώς κανείς δεν μπορεί να διαβάσει τη σκέψη σου. Δεν είναι κακό να θέλεις κάτι. Έχεις όμως περισσότερες πιθανότητες να το αποκτήσεις όταν το ζητάς παρά όταν απλά εύχεται να συμβεί. Ενημέρωσε λοιπόν τους άλλους γι' αυτό που θέλεις, αλλά μην περιμένεις πάντα ότι θα το έχεις. Αν θέλεις, μπορείς και να επαναλάβεις το αίτημά σου, να αναζητήσεις τις αιτίες της αρνητικής απάντησης και να εξηγήσεις με μεγαλύτερη λεπτομέρεια γιατί το θέλεις. Με άλλα λόγια, μπορείς να εξασκήσεις την πειθώ. Πρέπει όμως σε κάθε περίπτωση να σέβεσαι τη γνώμη των άλλων ακόμη κι αν δε συμφωνείς μαζί τους. Αν δε σέβεσαι τους άλλους είναι πολύ πιθανό να μη σε σέβονται ούτε αυτοί».

2. Παιχνίδι ρόλων με βάση τις Περιπτώσεις και συζήτηση.

Σε καθεμία από τις Κάρτες Περιπτώσεων, το άτομο που λέει «όχι» βρίσκεται κάτω από πίεση, άμεση ή έμμεση. Μοιράστε από μία κάρτα σε κάθε ομάδα τεσσάρων μαθητών και ζητήστε τους να παίξουν τους ρόλους τους ενώπιον της μεγάλης ομάδας, από δύο φορές με τους παρακάτω τρόπους:

(α) Κατά τρόπο ώστε το «όχι» να μη γίνεται εύκολα αποδεκτό.

(β) Κατά τρόπο ώστε το «όχι» να γίνεται εύκολα αποδεκτό.

Όταν υπάρχουν μόνο δύο ή τρεις χαρακτήρες, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας δρουν ως παρατηρητές / βοηθοί.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στις περιπτώσεις που το άτομο που επιμένει και πιέζει να γίνει αυτό που θέλει δεν αποδέχεται το «όχι», ζητήστε από έναν άλλο μαθητή να σταθεί πίσω του και να το τροφοδοτεί με φράσεις που κάνουν τη μη-αποδοχή ακόμη πιο έντονη. Για παράδειγμα, «Δε με νοιάζει πώς νιώθεις. Τα πράγματα θα γίνουν όπως θέλω εγώ. Δεν πρόκειται να σ' ακούσω!».

Στη συνέχεια, συζητήστε με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις.

- Έχει το άτομο δικαίωμα να πει «όχι»;
- Βλάπτει κάποιο άλλο άτομο με την άρνησή του;
- Τι συμβαίνει όταν το «όχι» δε γίνεται αποδεκτό και οι υπόλοιποι χαρακτήρες (ή ο άλλος χαρακτήρας) επιμένουν;
- Τι συμβαίνει όταν η άρνηση γίνεται εύκολα αποδεκτή;
- Πώς νιώθει το άτομο που βρίσκεται κάτω από πίεση, όταν παραμένει πιστό στην απόφασή του;
- Πώς νιώθει το άτομο που βρίσκεται κάτω από πίεση, όταν δεν παραμένει πιστό στην απόφασή του;
- Πώς νιώθουν αυτοί που ασκούν την πίεση;

- Τι μήνυμα μεταδίδεις σε κάποιον όταν δε δέχεσαι την άρνησή του;
- Τι μήνυμα μεταδίδεις σε κάποιον όταν τη δέχεσαι;

Αν η έκβαση του παιχνιδιού ρόλων είναι δυσάρεστη, διερευνήστε ποιος ευθύνεται γι' αυτό.

3. Εργασία για το σπίτι.

Κάθε φορά που κάποιος σας λέει «όχι», καθίστε ένα λεπτό και σκεφτείτε πώς νιώθετε. Προσπαθήστε να δεχτείτε το «όχι», αν πιστεύετε ότι ο άλλος έχει το δικαίωμα να αρνηθεί.

Κάθε φορά που τα καταφέρνετε, προσθέστε ένα βαθμό στο Φυλλάδιο Στόχων (Φυλλάδιο 1, ΑΑ8).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Ζητήστε από τους μαθητές να αναλάβουν με τη σειρά το ρόλο του επίμονου και πιεστικού χαρακτήρα και από αυτή τη σκοπιά να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πόσο με επηρεάζει αν μου πουν «όχι»;
- Τι θα κάνω γι' αυτό;

ΑΠΟΔΟΧΗ ΜΙΑΣ ΑΡΝΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

- Πέτρος:** Είσαι ο αρχηγός της παρέας. Οι άλλοι κάνουν σχεδόν πάντα αυτό που εσύ προτείνεις. Βρίσκεσαι με την παρέα στην πλατεία και προτείνεις να μαζέψετε λεφτά για να πάρετε ένα μπουκάλι ούισκι.
- Γιάννης:** Σου αρέσει να ανήκεις στην παρέα του Πέτρου. Όλοι τον σέβονται κι εσύ νιώθεις ότι πρέπει να κάνεις το ίδιο. Συνήθως συμφωνείς με ό,τι λέει. Δε θα ήθελες, σε καμία περίπτωση να σκεφτεί ότι είσαι δειλός.
- Κώστας:** Σου αρέσει αυτή η παρέα αλλά θα προτιμούσες να είχε και άλλα ενδιαφέροντα πέρα από το ποτό. Έχεις βιώσει τα αποτελέσματα του αλκοολισμού στο σπίτι κι είσαι αποφασισμένος να μην ακολουθήσεις αυτόν το δρόμο. Θα προτιμούσες να πήγαινες για ποδόσφαιρο ή να σύχναζες σ' ένα πολιτιστικό κέντρο αντί να τριγυρνάς άσκοπα στις πλατείες, αλλά δεν υπάρχει κάτι τέτοιο στην περιοχή σου. Πάντως, δε θέλεις να πίνεις.
- Θωμάς:** Συμπαθείς τον Κώστα, αλλά εσένα σου αρέσει το ποτό. Πιστεύεις πως δείχνεις μεγάλος και ώριμος αν πίνεις. Επίσης, όταν πίνεις ένα-δύο ποτά, παύεις να νιώθεις δειλός. Όταν ο Κώστας λέει πως δε θέλει να πίνει, σέβασαι την επιθυμία του και πιστεύεις πως δεν πρέπει να του ασκείται πίεση γι' αυτό.



ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

- Μαίρη:** Έχεις προσκαλέσει πολλές φορές μία φίλη σου να έρθει να κοιμηθεί στο σπίτι σου, αλλά εκείνη λέει πάντοτε «όχι». Νιώθεις απογοητευμένη και αρχίζεις να αναρωτιέσαι μήπως δεν της αρέσει η παρέα σου.
- Τατιάνα:** Η φίλη σου η Μαίρη συνηθίζει να σου ζητάει να κοιμηθείς σπίτι της, αλλά εσύ είσαι λίγο «σπιτόγατα» και έτσι κι αλλιώς δε νιώθεις άνετα με τους γονείς της. Αγαπάς το κρεβατάκι σου, γι' αυτό της λες πάντα «όχι». Θα ήθελες όμως να πάψει να σου το ζητάει γιατί δε θέλεις να τη στενοχωρείς.



ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

- Τάσος:** Θέλεις να δανειστείς το ποδήλατο του Παύλου για έναν ποδηλατικό αγώνα που διοργανώνετε με τα παιδιά της γειτονιάς σου. Ξέρεις πως κι εκείνος θα ήθελε πολύ να πάρει μέρος, αλλά δεν μπορεί γιατί το Σάββατο δουλεύει για να ξεχρεώσει το ποδήλατό του. Έχεις δικό σου ποδήλατο, αλλά του Παύλου είναι πολύ καλύτερο.

Παύλος: Έκανες οικονομίες για έναν ολόκληρο χρόνο για να αγοράσεις το ποδήλατό σου κι ακόμα χρωστάς στο μεγάλο σου αδερφό κάποια χρήματα που σου δάνεισε για να το αποκτήσεις. Αγαπάς πολύ αυτό το ποδήλατο και το φροντίζεις ιδιαίτερα. Έχεις αποφασίσει να μην το δανείσεις σε κανέναν, ούτε και στον Τάσο, που είναι ο καλύτερος φίλος σου.



ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Γεωργία: Οι γονείς σου πηγαίνουν σε ένα γάμο και αφήνουν στο σπίτι εσένα και το μεγαλύτερο αδελφό σου, για να σε προσέχει. Τηλεφωνούν όμως μερικοί φίλοι του και κανονίζουν να βγουν έξω. Εκείνος σου ζητά να υποσχεθείς ότι δε θα το πεις στους γονείς σας και σου δίνει ένα «τσιγάρο». Συμφωνείς και, αφού έχει φύγει, τηλεφωνείς σε δύο φίλες σου να έρθουν στο σπίτι. Κάθεστε λοιπόν παρέα και βγάζεις το «τσιγάρο» για να δοκιμάσετε. Όταν η Καίτη αρνείται, εσύ επιμένεις. Έτσι κι αλλιώς, ο Νίκος (ο μεγάλος σου αδερφός) καπνίζει χασίς εδώ και δύο χρόνια και δεν έχει πάθει τίποτα.

Υβόνη: Χαίρεσαι πολύ όταν σου τηλεφωνεί η Γεωργία και σου λέει να την επισκεφτείς. Στο σπίτι σου βαριόσουν και είχες και τη μητέρα σου που μουρμούραγε συνέχεια για τον τρόπο που έκοψες τα μαλλιά σου. Θέλεις πολύ να δοκιμάσεις χασίς. Όλα τα «in» άτομα στο σχολείο κάνουν χρήση κι εσύ νιώθεις «out». Αρκετές φορές μάλιστα είπες ψέματα ότι έχεις καπνίσει για να μη θεωρηθείς ξενέρωτη. Τώρα είναι η ευκαιρία!

Καίτη: Είσαι αρκετά φίλη με τη Γεωργία και την Υβόνη. Έχουν αρκετή πλάκα και μερικές φορές κάνουν τρέλες. Δε νιώθεις τόσο σίγουρη για τον εαυτό σου όσο δείχνουν αυτές. Όταν η Γεωργία προσφέρει το «τσιγάρο» εσύ δε θέλεις να δοκιμάσεις. Δε θέλεις να χαλάσεις την παρέα, αλλά πιστεύεις ότι είναι ανόητο να αρχίσεις να κάνεις χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Μπορείς να περνάς καλά και χωρίς αυτές. Θα ήθελες να έπταυε να σε πιέζει η Γεωργία. Έχει αρχίσει να σου χαλάει το βράδυ κι αν δε σταματήσει, έχεις αποφασίσει να φύγεις.



ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

14χρονο παιδί: Σε έχουν προσκαλέσει σε ένα πάρτι το Σάββατο το βράδυ. Η μητέρα σου δε σε αφήνει να πας. Ξέρει πως θα υπάρχει ποτό και πιστεύει πως είσαι πολύ μικρός για να χειριστείς την κατάσταση. Εσύ της λες ότι δεν πρόκειται να το αγγίξεις, αλλά εκείνη δεν αλλάζει γνώμη.

Μητέρα: Αφήνεις το παιδί σου να πάει μόνο σε πάρτι που υπάρχουν και γονείς, όπου δε σερβίρεται ποτό και η διασκέδαση τελειώνει τα μεσάνυχτα. Θα αφήσεις τα παιδιά σου να δοκιμάσουν μπύρα ή κρασί στο σπίτι, όταν θα είναι 16 χρόνων, αλλά όχι νωρίτερα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι απόψεις μας και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν τις αποφάσεις μας σχετικά με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.*

ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

Η επιστημονική έρευνα έχει αποδείξει πως ο τρόπος δράσης ενός ατόμου καθορίζεται από τον τρόπο που σκέφτεται για τον εαυτό του (αυτο-αντίληψη, εικόνα-εαυτού, αυτοεκτίμηση, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα) πριν, κατά τη διάρκεια και ύστερα από ένα περιστατικό. Σε μία έρευνα φοιτητές με υψηλό και φοιτητές με χαμηλό επίπεδο αποφασιστικότητας και αυτοπεποίθησης κλήθηκαν να δράσουν αποφασιστικά σε μία υποθετική «ασφαλή» περίπτωση. Η έρευνα έδειξε ότι, όταν η ίδια περίπτωση έγινε πιο «απειλητική» οι φοιτητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση δεν τα πήγαν καλά. Επιπλέον φάνηκε ότι οι φοιτητές αυτοί, είχαν πολύ περισσότερες αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους σε σύγκριση με τους φοιτητές που είχαν υψηλή αυτοπεποίθηση. Στην εκπαίδευση, λοιπόν, για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας είναι αναγκαίο να εστιάσουμε την προσοχή μας στους αρνητικούς τρόπους σκέψης.

Υπάρχουν τρία βήματα προς αυτή την κατεύθυνση:

1. Αναγνώριση του αρνητικού τρόπου σκέψης.
2. Αντικατάστασή του από ένα θετικό τρόπο σκέψης και αυτοϋποστήριξης.
3. Εξάσκηση σε περιπτώσεις με προοδευτικά αυξανόμενη δυσκολία.

ΣΚΟΠΟΣ

Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των μαθητών πως ο τρόπος με τον οποίο σκέφτονται για μία κατάσταση επηρεάζει την ενδεχόμενη συμπεριφορά τους σ' αυτήν.

Η καθιέρωση του «σκέφτομαι φωναχτά» σαν μέρος της διαδικασίας δραματοποίησης σε περιπτώσεις που απαιτούν αποφασιστική συμπεριφορά.

Η αντικατάσταση του αρνητικού τρόπου σκέψης από έναν πιο δημιουργικό.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες της τάξης.

Σύνδεση με: ΑΑ15 «Κριτική» και σχετικά μαθήματα από το βιβλίο «Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ελεύθερος συνειρμός.
3. Φυλλάδιο 1 - «Συνομιλία με τον εαυτό μου» - Μικρές ομάδες.
4. Τέσσερα στάδια εφαρμογής του θετικού τρόπου σκέψης. Παρουσίαση του καθηγητή και ελεύθερος συνειρμός.
5. Παιχνίδι ρόλων και συμπέρασμα.
6. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

«Πολλές φορές περνάμε αρκετό χρόνο συζητώντας με τον εαυτό μας. Βασανίζουμε το μυαλό μας με διάφορα πράγματα και συχνά μας κυριεύει η αγωνία μήπως μας συμβεί κάτι κακό. Όταν φέρνουμε στο μυαλό μας το χειρότερο, παρότι δεν υπάρχει μία λογική βάση για κάτι τέτοιο, λέμε ότι:

ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΜΕ

Αν βέβαια έχει συμβεί στο παρελθόν κάτι τρομερό σε ανάλογη περίπτωση με αυτή που σκεφτόμαστε, είναι λογικό να αγωνιούμε και να προσπαθούμε να την αποφύγουμε. Παρ' όλα αυτά πολύ συχνά υπερβάλλουμε, βγάζουμε εύκολα συμπεράσματα, υποτιμάμε τις δυνατότητές μας και τον εαυτό μας».

2. Ελεύθερος συνειρμός.

Σε ομάδες των τεσσάρων ζητήστε από τους μαθητές να φέρουν στο μυαλό τους αρνητικές σκέψεις που μπορεί να είχαν πριν από ένα διαγώνισμα σε μάθημα που δεν τους αρέσει. Για παράδειγμα:

- Είμαι άχρηστος σ' αυτό το μάθημα.
- Αποκλείεται να γράψω καλά.
- Θα με σκοτώσει ο πατέρας μου.
- Δε θα προλάβω ούτε να διαβάσω!

Τονίστε στους μαθητές ότι αυτός ο τρόπος σκέψης λειτουργεί αρνητικά. Μας κάνει ανήσυχους, κλονίζει την αυτοπεποίθησή μας, δαπανά το χρόνο μας καθώς οι ίδιες ανησυχητικές σκέψεις στριφογυρίζουν στο μυαλό μας και αυξάνουν την αγωνία μας.

Ζητήστε τώρα από τους μαθητές να φέρουν στο μυαλό τους θετικές και δημιουργικές σκέψεις πριν από ένα διαγώνισμα. Για παράδειγμα:

- Μπορώ να τα καταφέρω. Δε θα είναι η πρώτη φορά.
- Θα πρέπει να προγραμματίσω προσεκτικά τη μελέτη μου εφόσον δεν τα πάω και πολύ καλά με αυτό το μάθημα.
- Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Αν αποτύχω, δεν πειράζει. Δεν είναι δε και το τέλος του κόσμου!
- Θα ζητήσω λίγη βοήθεια επιπλέον, από τον καθηγητή, τον πατέρα μου ή κάποιο φίλο μου.

3. Φυλλάδιο 1 - «Τρόπος σκέψης» - Μικρές ομάδες.

Μοιράστε σε κάθε ομάδα από ένα αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 και ζητήστε να μελετήσουν τις περιπτώσεις που περιέχει. Καθορίστε για κάθε ομάδα μία διαφορετική περίπτωση για να αρχίσει.

Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν θετικές σκέψεις για κάθε περίπτωση και να καταγράψουν τις σκέψεις τους στη δεξιά στήλη του Φυλλαδίου.

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις.

Αν δυσκολεύονται να βρουν εναλλακτικές θετικές σκέψεις, βοηθήστε τους με τα παρακάτω:

- I. Ήταν πράγματι μία μικρή απογοήτευση. Νιώθω λίγο αμήχανα. Παρ' όλα αυτά, ξέρω πως έχω αρκετά καλά στοιχεία. Δε χάθηκε ο κόσμος αν δεν αρέσω σε όλους. Υπάρχουν και άλλα κορίτσια γύρω μου. Την επόμενη φορά θα είμαι πιο τυχερός.*
- II. Δεν είναι στις καλές της απόψε. Είναι άδικη μαζί μου, αλλά φαίνεται και αρκετά κουρασμένη. Ας μη δώσω σημασία και μπορεί να ηρεμήσει. Εξάλλου έχει και το δικό της. Πρέπει να παραδεχτώ πως δεν κάνω πάντα όλες τις δουλειές που μου αντιστοιχούν.*

III. Θα φορέσω τα αγαπημένα μου ρούχα και δε με νοιάζει αν είναι στη μόδα ή όχι. Ξέρω τι μου ταιριάζει. Είμαι σίγουρη ότι κάποιος θα μου ζητήσει να χορέψω. Κι αν ακόμα δε μου ζητήσει θα σηκωθώ και θα χορέψω με τα κορίτσια.

IV. Θα ήθελα να με περίμεναν. Θα τους ρωτήσω γιατί έφυγαν και θα μάθω αν έχουν εκνευριστεί μαζί μου για κάτι, όπως για τα τσιγάρα. Δε θέλω να καπνίζω. Πιστεύω πως αν τους εξηγήσω πως δε σκοπεύω να καπνίζω μόνο και μόνο για να ταιριάζω μαζί τους, θα με καταλάβουν. Διαφορετικά, θα κάνω καινούριους φίλους. Υπάρχουν αρκετά παιδιά με τα οποία θα μπορούσα να κάνω παρέα.

V. Μου φαίνεται ότι θέλει να προκαλέσει καβγά. Ούτε που ξέρει τη μητέρα μου. Νομίζω πως προσπαθεί να μ' εκνευρίσει αλλά δε θα του περάσει.

4. Τέσσερα στάδια εφαρμογής του θετικού τρόπου σκέψης.

Εξηγήστε ότι υπάρχουν τέσσερις χρονικές στιγμές κατά τις οποίες η θετική συνομιλία με τον εαυτό μας βοηθά να χειριστούμε μία κατάσταση άγχους:

- Πριν εμφανιστεί.
- Την ώρα που συμβαίνει.
- Τη στιγμή που νιώθουμε πανικό ή φόβο ότι δε θα τα καταφέρουμε.
- Αφού έχει συμβεί.

Ελεύθερος συνειρμός: « Προτείνω σε κάποιον να βγει ραντεβού μαζί μου».

«Τι μπορείς να σκεφτείς από πριν;»

- Έχω ξαναζητήσει να βγω ραντεβού και δε με απέρριψαν.
- Δεν μπορώ πάντα να κερδίζω.
- Είμαι αρκετά ευχάριστο άτομο, άρα πιθανότατα θα πει «Ναι».
- Πριν το ζητήσω, θα πάρω μία βαθιά ανάσα, ώστε να είμαι χαλαρός.

«Τι μπορείς να σκεφτείς την ώρα που το ζητάς;»

- Ήρεμα! Δεν είναι και κανένα τέρας!
- Μπορώ να το χειριστώ.

«Τι μπορείς να σκεφτείς όταν δε φαίνεται να τα καταφέρνεις;»

- Μην τα παρατάς. Ξαναπροσπάθησε.
- Δεν είναι και το τέλος του κόσμου αν δεν τα καταφέρω.
- Δεν έχει νόημα να εκνευριστείς.

«Τι μπορείς να σκεφτείς όταν θα έχει περάσει;»

Αν πέτυχες.

- Μπράβο. Τα πήγα πολύ καλά.
- Φέρθηκα σωστά. Έτσι θα κάνω πάντα.

Αν έχεις αποτύχει.

- Έκανα ό,τι μπορούσα.
- Είναι προτιμότερο το «όχι», από το να δεχόταν μόνο και μόνο για να μη με στενοχωρήσει.
- Δε χάθηκε ο κόσμος. Θα υπάρξουν κι άλλες ευκαιρίες.

Τονίστε ότι είναι πολύ σημαντικό να επαινούμε τον εαυτό μας όταν τα καταφέρνουμε.

5. Παιχνίδι ρόλων και συμπέρασμα.

Αν υπάρχει χρόνος, παρουσιάστε την παραπάνω κατάσταση με ένα-δύο διαφορετικούς τρόπους και πείτε στο άτομο που θα ζητήσει το ραντεβού να «σκέφτεται φωναχτά» σε κάθε στάδιο. Η υπόλοιπη τάξη μπορεί να ενισχύει το άτομο αυτό με θετικές σκέψεις, αν κάπου «κολλήσει».

Συμπερασματικά:

Είναι χρήσιμο να έχουμε στη διάθεσή μας ένα πλήθος δηλώσεων-σκέψεων, που θα χρησιμοποιούμε σε διάφορες περιπτώσεις. Πρέπει να εντοπίζουμε την τάση μας να καταστροφολογούμε και να την αντικαθιστούμε με θετική και δημιουργική σκέψη. Ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε μπορεί να αλλάξει τα συναισθήματά μας. Υπάρχει πλήθος αποδείξεων ότι μπορούμε να περιορίσουμε το άγχος μας και να βελτιωθούμε μέσα από ένα θετικό τρόπο σκέψης.

6. Εργασία για το σπίτι.

Μέσα στην επόμενη εβδομάδα, προσπαθήστε να εντοπίσετε στον εαυτό σας αρνητικούς τρόπους σκέψης και να τους αντικαταστήσετε με έναν πιο θετικό τρόπο σκέψης. Σημειώνετε στο Φυλλάδιο στόχων κάθε επιτυχή προσπάθεια.

Καταγράψτε σε ένα τετράδιο τις περιπτώσεις αποτυχίας και σημειώστε πράγματα που θα μπορούσατε να πείτε σε ανάλογη περίπτωση στο μέλλον.

ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

- I. Ο Πέτρος ζητάει από την Τζούλη να βγουν έξω κι εκείνη του αρνείται. Τότε ο Πέτρος σκέφτεται: «Είμαι τόσο άσχημος. Τα σπυράκια μου θα πρέπει να την απώθησαν. Κανένα κορίτσι δε θα θέλει να βγει μαζί μου, όσο έχω ακμή. Δεν ξαναζητάω σε καμία να βγούμε».
- II. Η Μαίρη κάνει γενική καθαριότητα στο σπίτι, για να κάνει έκπληξη στη μητέρα της, η οποία εργάζεται πολύ σκληρά και δεν έχει και πολύ καλή διάθεση τελευταία. Όταν η μητέρα της επιστρέφει στο σπίτι, λέει: «Μπα, μπα! Επιτέλους η Μαίρη έκανε και μία δουλειά, κάτι που έπρεπε να κάνει πάντοτε. Ας ελπίσουμε πως θα συνεχίσει έτσι». Τότε η Μαίρη σκέφτεται: «Αυτό είναι το ευχαριστώ για την προσπάθειά μου. Άλλη φορά δε θα κάνω τίποτα παραπάνω από αυτό που μου αντιστοιχεί».
- III. Η Βάνα πηγαίνει στην ντίσκο. Είναι ένα όμορφο κορίτσι, ζεστό και φιλικό, αλλά σκέφτεται: «Όλα τα άλλα κορίτσια φορούν πολύ μοντέρνα ρούχα. Μισώ τα ρούχα μου. Δεν έχω τίποτα που να μου πηγαίνει. Τι θα κάνω αν δε μου ζητήσει κανείς να χορέψουμε;»
- IV. Οι φίλοι του Μίλτου πηγαίνουν στο σχολείο χωρίς να περάσουν να τον πάρουν, αν και συνήθως πηγαίνουν παρέα. Εκείνος σκέφτεται: «Λες να έχουν τσαντιστεί μαζί μου; Ίσως δε με θέλουν στην παρέα τους πια. Ίσως επειδή δεν καπνίζω, όπως εκείνοι».
- V. Ο Δημήτρης βρίζει τη μητέρα του Μιχάλη. Τότε ο Μιχάλης σκέφτεται: «Πώς τολμά και βρίζει τη μητέρα μου; Τώρα, θα του δείξω εγώ. Δε θα τολμήσει να το ξανακάνει».

ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

- I.
- II.
- III.
- IV.
- V.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Είμαστε υπεύθυνοι για τον τρόπο με τον οποίο εκφράζουμε τα συναισθήματά μας.*

ΚΡΙΤΙΚΗ

Λίγο - πολύ, όλοι μας έχουμε βρεθεί στο στόχαστρο της κριτικής. Μερικές φορές νιώσαμε ότι ήταν εποικοδομητική. Άλλες φορές πάλι νιώσαμε ότι ήταν άδικη, ή ότι, αν και δικαιολογημένη, ασκήθηκε με επιθετικό και προσβλητικό τρόπο. Μερικές φορές η κριτική είναι έγκυρη, εύστοχη και ασκείται προς όφελός μας. Άλλες φορές είναι τελείως εσφαλμένη, υπερβολική και έχει τη μορφή προσβολής ή επίθεσης.

Συχνά, όταν δεχόμαστε κριτική, νιώθουμε ότι φταίμε ή ότι εμείς προκαλέσαμε κάποιο πρόβλημα ιδιαίτερα όταν η κριτική των άλλων είναι υπερβολική. Από την άλλη, η κριτική μπορεί να αποβεί χρήσιμη όταν ασκείται καλοπροαίρετα και με σεβασμό. Μέσα από μία τέτοια κριτική, μαθαίνουμε πράγματα που μπορούν να μας βοηθήσουν να βελτιωθούμε ως άτομα.

Ίσως στο παρελθόν να βιώσαμε την κριτική σαν απόρριψη - αν, για παράδειγμα, κάποιος απ' τους γονείς μας σταμάτησε να μας εκφράζει την αγάπη του επειδή κάναμε κάτι που τον πείραξε. Από τέτοιου είδους εμπειρίες μπορεί να προκύψει το συναίσθημα ότι η κριτική είναι ταυτόσημη με την απόρριψη. Έτσι, όταν δεχόμαστε κριτική φέρνουμε στο μυαλό μας μόνο αρνητικές σκέψεις, π.χ. φανταζόμαστε ότι αυτός που μας κρίνει δε μας συμπαθεί πλέον και νιώθουμε ασήμαντοι.

Συνήθως είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσουμε τη δίκαιη και καλοπροαίρετη κριτική. Επειδή, όμως, η κριτική δεν ασκείται πάντοτε με αυτό τον τρόπο, θα πρέπει να μάθουμε να την αντιμετωπίζουμε με όποιο τρόπο και αν εκφράζεται. Ακόμη κι όταν εκφράζεται καλοπροαίρετα, μπορεί να νιώσουμε άσχημα, καθώς δεν είναι πάντα εύκολο να αποδεχτούμε ότι ενεργήσαμε λάθος. Κανείς δεν είναι τέλειος, όλοι κάνουμε λάθη. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι χρειάζεται να αλλάξουμε κάτι, μπορούμε να το μελετήσουμε και να καταρτίσουμε σχέδιο δράσης.

ΣΚΟΠΟΣ

Η εποικοδομητική αντιμετώπιση της κριτικής, ώστε να μη νιώθουμε θιγμένοι και προσβεβλημένοι.

Η αντιμετώπιση της άδικης κριτικής και των περιπτώσεων υποτίμησης.

Ο εντοπισμός θεμάτων στα οποία οι μαθητές είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι ως προς την κριτική.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το κεφάλαιο αυτό διαπραγματεύεται ένα δύσκολο και σημαντικό ζήτημα. Γι' αυτόν το λόγο, ίσως χρειαστούν 3 ή 4 μαθήματα για να ολοκληρωθεί. Όλα τα μαθήματα που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες βοηθούν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν την κριτική.

Σύνδεση με: Σχετικά μαθήματα από τα βιβλία «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ» και «ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ».

Υλικά

Μάθημα 1 Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Πώς αντιμετωπίζω την κριτική». Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Φύλλο Εργασίας».

Μάθημα 2 Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Περιπτώσεις υποτίμησης».

Μάθημα 3 Αντίγραφα του Φυλλαδίου 4 - «Νιώθω απαίσια».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

Μάθημα 1: Δίκαιη και άδικη κριτική

1. Οι μαθητές καταγράφουν περιπτώσεις κριτικής που έχουν δεχτεί και συζητούν.
2. Συζήτηση για τις αντιδράσεις στην κριτική.
3. Καταγραφή τρόπων αντιμετώπισης.
4. Παιχνίδι ρόλων.
5. Εργασία για το σπίτι.

Μάθημα 2: Περιπτώσεις υποτίμησης

1. Εισαγωγή.
2. Φυλλάδιο Εργασίας για τις περιπτώσεις υποτίμησης.
3. Συζήτηση.
4. Ελεύθερος συνειρμός για την αντιμετώπιση των παραπάνω περιπτώσεων.

5. Παιχνίδι ρόλων.

Μάθημα 3: Τα αδύνατα σημεία μου

1. Εισαγωγή.
2. Ανάγνωση της ιστορίας και συζήτηση.
3. Συζήτηση σε μικρές ομάδες.
4. Καταγραφή στρατηγικών αντιμετώπισης.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Μάθημα 1: Δίκαιη και άδικη κριτική

1. Οι μαθητές καταγράφουν περιπτώσεις στις οποίες δέχτηκαν κριτική και τις συζητούν.

Εισάγετε το θέμα, με δικά σας λόγια, όπως ξεκινάτε μία συζήτηση.

Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν στο Φυλλάδιο 1, 5-6 περιπτώσεις κριτικής που έχουν δεχτεί.

Σε μικρές ομάδες, πείτε τους να συζητήσουν και να σημειώσουν πώς αισθάνονται και πώς ενεργούν όταν δέχονται κριτική.

Συγκεντρώστε τα συμπεράσματα των μικρών ομάδων και συζητήστε τα περιληπτικά.

2. Συζήτηση για τις αντιδράσεις στην κριτική.

Στη συνέχεια ζητήστε τους να σημειώσουν στο δεξιό μέρος του Φυλλαδίου 1, αν η κριτική που δέχτηκαν ήταν δίκαιη ή άδικη, σωστή ή λάθος, ή ανταποκρινόταν εν μέρει στην πραγματικότητα.

Σε μικρές ομάδες πείτε τους να συμπληρώσουν το κάτω μέρος του Φυλλαδίου και να συζητήσουν: Πώς νιώθουν όταν ξέρουν ότι η κριτική δεν ανταποκρίνεται στην αλήθεια ή ότι αγγίζει την υπερβολή;

Πώς αισθάνονται όταν ξέρουν ότι η κριτική είναι βάσιμη και δικαιολογημένη;

Είναι σε θέση να αναγνωρίσουν την ωφέλιμη κριτική;

- Πώς ένιωσαν σ' αυτές τις περιπτώσεις;
- Τι ήταν αυτό που μας έκανε να θεωρήσουμε την κριτική ωφέλιμη;
- Με ποιον τρόπο εκφράστηκε;

3. Καταγραφή των τρόπων αντιμετώπισης.

Ρωτήστε τους μαθητές: «Τι μπορείτε να κάνετε όταν δέχεστε κριτική;». Συγκεντρώστε τις προτάσεις των μαθητών. Μπορείτε να συμπληρώσετε με τις παρακάτω ιδέες:

- I. Άκου προσεκτικά - δε χρειάζεται όμως να πιστεύεις ό,τι λένε για σένα. Μπορείς να αποδεχτείς ή να απορρίψεις την κριτική. Αποφάσισε τι πρέπει να πιστέψεις και τι όχι.
- II. Όταν η κριτική είναι σωστή, αποδέξου την («Ναι, έχεις δίκιο») και δήλωσε τι σκοπεύεις να κάνεις γι' αυτό. Μην υποτιμάς τον εαυτό σου. Παραδέξου ότι έκανες λάθος.
- III. Διαφώνησε αν είναι άδικη, πολύ γενική, ή αν σε απορρίπτει ως άτομο («Όχι, δεν είμαι βλάκας»).
- IV. Ζήτα από το άτομο που σε επικρίνει να σταματήσει, αν ξεσπάει τα νεύρα του σε σένα ή γίνεται φορτικός.
- V. Κάνε μία φιλοφρόνηση στον εαυτό σου («Όχι, δεν είμαι βλάκας. Αντιθέτως, είμαι αρκετά καλός σε πολλά πράγματα»).
- VI. Μη λες τίποτα.
- VII. Σκέψου το με την ησυχία σου («Θέλω να το σκεφτώ και το ξανασυζητάμε αργότερα»).
- VIII. Διατήρησε την ψυχραιμία σου.

4. Παιχνίδι ρόλων.

Επιστρέψτε στο Φυλλάδιο 1 και ζητήστε από τους μαθητές να βεβαιωθούν ότι έχουν συμπεριλάβει τρία παραδείγματα δίκαιης και σωστής κριτικής και τρία παραδείγματα άδικης και λανθασμένης κριτικής.

Στη συνέχεια μέσα από το παιχνίδι ρόλων παρουσιάστε την αντιμετώπιση της κριτικής με αποφασιστικό τρόπο. Παρουσιάστε περιπτώσεις δίκαιης, άδικης και μερικώς δίκαιης κριτικής.

Τονίστε ότι στις περιπτώσεις κριτικής είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε και να αφομοιώνουμε ό,τι είναι χρήσιμο και να απορρίπτουμε ή να αποβάλλουμε ό,τι δε μας ταιριάζει.

5. Εργασία για το σπίτι.

Ζητήστε από τους μαθητές να θέσουν ως στόχο τη σωστή αντιμετώπιση της κριτικής που τυχόν θα δεχτούν την επόμενη εβδομάδα, να καταγράψουν την εμπειρία στους στο Φυλλάδιο 2 και να την παρουσιάσουν στην τάξη, στην αρχή του επόμενου μαθήματος.

Μάθημα 2: Περιπτώσεις υποτίμησης

1. Εισαγωγή.

Η υποτίμηση είναι ένα είδος έμμεσης κριτικής. Μερικές φορές ασκείται με τέτοιο τρόπο που δεν είμαστε απολύτως σίγουροι για ποιο λόγο αισθανόμαστε άσχημα. Το ίδιο το άτομο που μας υποτίμησε μπορεί να το αρνηθεί αν το προκαλέσουμε και να θεωρήσει ότι παρεξηγούμε εμάς εύκολα ή ότι είμαστε υπερβολικά ευαίσθητοι. Κατά κάποιο τρόπο, η υποτίμηση αντιμετωπίζεται πιο δύσκολα από ό,τι η άμεση κριτική, επειδή το μήνυμα δεν είναι τελείως ξεκάθαρο.

2. Φύλλο Εργασίας για τις περιπτώσεις υποτίμησης - μικρές ομάδες και συζήτηση.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών ατόμων και μοιράστε το Φυλλάδιο 3. Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τις περιπτώσεις υποτίμησης που παρουσιάζονται (σαρκασμός, βρισιά, αρνητική σύγκριση, έλλειψη αυτοπεποίθησης).

Αναφέρετε, περιληπτικά, στη μεγάλη ομάδα, τα συμπεράσματα που προκύπτουν. Προσέξτε κατά πόσο οι μαθητές έχουν αναφέρει τρόπους με τους οποίους υποτιμάμε τον εαυτό μας, κάνοντας αρνητικές σκέψεις για μας.

Επίσης σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους μαθητές να σκεφθούν τρόπους με τους οποίους υποτιμάμε τον εαυτό μας ή τους άλλους. Γράψτε τους στον πίνακα (προσβολές, βρισιές, σαρκασμός, μη αποδοχή φιλοφρονήσεων, παραμέληση ή αποκλεισμός ανθρώπων από δραστηριότητες).

3. Συζήτηση.

- *Πώς αισθάνεστε όταν σας υποτιμούν;*
- *Πώς αισθάνεστε όταν εσείς υποτιμάτε κάποιον άλλον;*
- *Γιατί οι άνθρωποι υποτιμούν ο ένας τον άλλο;*
- *Γιατί υποτιμούμε τον εαυτό μας;*

4. Ελεύθερος συνειρμός για την αντιμετώπιση των περιπτώσεων υποτίμησης.

Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αντιμετωπίσουμε θετικά κάποια περίπτωση υποτίμησης:

- *Φεύγω.*
- *Κάνω μία φιλοφρόνηση για τον εαυτό μου.*
- *Δεν πιστεύω αυτό που μου λένε.*
- *Λέω πώς νιώθω.*
- *Ζητάω απ' τον άλλο να ξεκαθαρίσει αυτό που εννοεί.*

5. Παιχνίδι ρόλων.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς ένιωσαν και τι έκαναν σε περιπτώσεις στις οποίες κάποιος τους υποτίμησαν.

Παρουσιάστε, στη μεγάλη ομάδα, μέσα από το παιχνίδι ρόλων, την αντιμετώπιση μίας ή περισσότερων τέτοιων περιπτώσεων με αποφασιστικό τρόπο και ακολουθήστε τις γνωστές διαδικασίες συζήτησης και εξάσκησης. Αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει πώς πρέπει να χειρίζονται τέτοιες περιπτώσεις, μπορεί να γίνει συζήτηση στις μικρές ομάδες.

Μάθημα 3: Τα αδύνατα σημεία

1. Εισαγωγή.

Υπάρχει ένα είδος κριτικής που αντιμετωπίζεται πολύ πιο δύσκολα από τα άλλα, ενώ υπάρχει και κριτική την οποία δε θα θέλαμε καθόλου να τη βιώσουμε. Οι περισσότεροι είμαστε ευάλωτοι σε θέματα που αφορούν στην εμφάνισή μας, στη συμπεριφορά μας, στην κοινωνική μας προέλευση, στην προφορά μας, ακόμα και σε κάποιες συγκεκριμένες λέξεις, όπως, π.χ., βλάκα, τσιγκούνη, χοντρή κ.λπ. Μπορεί επίσης να είναι κάτι που έχει τις ρίζες του στο παρελθόν, αλλά ακόμα μας ενοχλεί.

Ό,τι και αν είναι, το αναγνωρίζουμε πολύ εύκολα επειδή αντιδρούμε άμεσα απέναντι σ' αυτό. Γι' αυτόν το λόγο, είναι χρήσιμο να εντοπίζουμε τα «αδύνατα σημεία» μας και να προσπαθούμε να τα αντιμετωπίσουμε.

2. Ανάγνωση της ιστορίας και συζήτηση.

Διαβάστε ή ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν το Φυλλάδιο 4 - «Νιώθω απαίσια».

Συζητήστε:

- Πώς θα περιγράφατε τη Μαίρη;
- Τι έκανε τη Μαίρη να νιώσει άσχημα;
- Γιατί πιστεύετε ότι ήταν ιδιαίτερα ευάλωτη σ' αυτό;

3. Συζήτηση στις μικρές ομάδες.

- Βρεθήκατε ποτέ στη θέση να νιώσετε δυσάρεστα για κάτι που είπε κάποιος, ή επειδή σας αγνόησαν;
- Περιγράψτε τι συνέβη.
- Αν βρισκόσασταν και πάλι στην ίδια θέση πώς θα το αντιμετωπίζατε;

4. Κατάλογος τρόπων αντιμετώπισης.

Οι περιπτώσεις θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με τη σειρά ώστε οι μαθητές να καταγράψουν τους τρόπους αντιμετώπισης για την κάθε περίπτωση. Όλες οι δεξιότητες που έχουν διδαχτεί μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ

Κριτική που δέχτηκα

Σημειώστε με το γράμμα Δ αν είναι δίκαιη, Α αν είναι άδικη και Μ αν είναι μερικώς δίκαιη.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Τι κάνω συνήθως και πώς νιώθω όταν:

(α) Είναι δίκαιη

(β) Είναι άδικη

(γ) Ασκείται με θετικό τρόπο

(δ) Πώς θα μπορούσα να την αντιμετωπίσω καλύτερα;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ημερομηνία:

Κριτική που δέχτηκα αυτή την εβδομάδα

Πού συνέβη και ποια άτομα εμπλέκονταν

Πώς αντέδρασα; (Κυκλώστε το πιο κατάλληλο σχέδιο)



ΚΑΛΑ



ΟΥΔΕΤΕΡΑ



ΑΣΧΗΜΑ

Γιατί κύκλωσα αυτό;

Την επόμενη φορά θα ...

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗΣ



«Α, το μωρό, κόκα-κόλα πίνει...!»



«Δεν μπορώ να ζητήσω λεμονάδα.
Όλοι πίνουν μπύρα. Θα με ειρω-
νευτούν.»



«Μα είναι ντύσιμο τώρα αυτό!»



«Αχ, δεν πρόκειται να τα καταφέρω ποτέ.»

ΝΙΩΘΩ ΑΠΑΙΣΙΑ



Η Μαίρη ήταν ένα δεκατετράχρονο, πρόσχαρο και γλυκό κορίτσι, όπως πίστευαν και οι περισσότεροι φίλοι της. Αυτή όμως δεν αισθανόταν έτσι. Συχνά η μητέρα της της έλεγε ότι ήταν παχιά, ότι τα μαλλιά της δεν ήταν τόσο όμορφα όσο της αδερφής της και ότι δεν μπορούσε να φορέσει πράσινα επειδή δεν της πήγαιναν καθόλου.

Ήταν πράγματι η πιο παχιά στην οικογένεια, συγκρινόμενη βέβαια με τους υπόλοιπους που ήταν υπερβολικά αδύνατοι.

Την πρώτη φορά που πήγε στην ντίσκο, πέρασε η φίλη της η Τόνια να την πάρει. Η Μαίρη ήταν αρκετά νευρική και σιωπηλή, καθώς προχωρούσαν. Στο δρόμο συνάντησαν μερικές συμμαθήτριές τους οι οποίες θαύμασαν το φόρεμα της Τόνιας. Για τη Μαίρη δεν είπαν τίποτα.

Η Μαίρη ήθελε να βάλει τα κλάματα. Μία φωνή μέσα της έλεγε: «Το 'ξερα! Αυτό το φόρεμα δείχνει απαίσιο πάνω μου. Καλύτερα να έμενα στο σπίτι».

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων μπορούν να επιλύονται με επικοινωνιακό τρόπο.*

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των μαθητών ότι πολλά από τα προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζουν είναι κοινά μ' αυτά των συμμαθητών τους.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ο υψηλός βαθμός εμπιστοσύνης είναι ζωτικής σημασίας σε αυτό το μάθημα. Καλό είναι να αποφευχθεί η αναφορά σοβαρών οικογενειακών προβλημάτων των μαθητών.

Σύνδεση με: ΑΑ3 «Αποφασίζοντας προσεχτικά και υπεύθυνα», ΤΑ2 «Μαθαίνω να ακούω», ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων», ΣΥΝ10 «Αντιμέτωπιση του θυμού».

Υλικά

Πίνακας με τα βασικά σημεία του Φυλλαδίου 1 - «Συμβουλές για την ομαλή επίλυση συγκρούσεων».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Συμβουλές για την ομαλή επίλυση συγκρούσεων».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ελεύθερος συνειρμός σχετικά με τις αιτίες που προκαλούν τις διαφορές ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς.
3. Μικρές ομάδες - συζήτηση για μία περίπτωση.
4. Εισαγωγή στις οδηγίες.

5. Παιχνίδι ρόλων και συζήτηση.

6. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή

Εισαγωγικό σχόλιο: Στους οικογενειακούς καβγάδες, όπως και σε πολλές παρόμοιες καταστάσεις, υπάρχει ένας σωστός κι ένας λάθος τρόπος εξέλιξης.

Ο ΛΑΘΟΣ ΤΡΟΠΟΣ **Εξοντωτική σύγκρουση.** «Βγαίνουν τα μαχαίρια» και τα άτομα που εμπλέκονται σ' αυτήν ασκούν αρνητική κριτική και εκτοξεύουν κατηγορίες ο ένας στον άλλον, υψώνουν τον τόνο της φωνής τους και φωνάζουν. Οτιδήποτε τους έχει ενοχλήσει στο παρελθόν βγαίνει στην επιφάνεια αμέσως.

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ **Επικοινωνιακή σύγκρουση.** Εδώ, οι διαφορές και οι διαφωνίες, ο θυμός και τα πληγωμένα συναισθήματα αντιμετωπίζονται ανοιχτά και δίκαια. Σκοπός είναι να λέμε αυτό που νιώθουμε, χωρίς να προσβάλλουμε το χαρακτήρα του «αντιπάλου». Προσπαθούμε να βρούμε λύση για το συγκεκριμένο πρόβλημα το οποίο μας ενοχλεί, χωρίς να ανακατεύουμε και άλλα ζητήματα, που ανήκουν στο παρελθόν (τα οποία έτσι κι αλλιώς θα υπάρχουν!).

2. Ελεύθερος συνειρμός σχετικά με τις αιτίες που προκαλούν τις διαφορές μεταξύ παιδιών και γονιών.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες, οι οποίες θα συζητήσουν τις αιτίες σύγκρουσης ανάμεσα σε γονείς και παιδιά. Συγκεντρώστε τις αιτίες που παρουσίασε η κάθε ομάδα και γράψτε τις στον πίνακα.

3. Μικρές ομάδες - συζήτηση για μία περίπτωση.

Εντοπίστε τις πιο συνηθισμένες διαφορές και αναθέστε σε κάθε ομάδα από μία περίπτωση. Ζητήστε τους να τη συζητήσουν και να βρουν τον πιο κατάλληλο τρόπο αντιμετώπισης, με βάση την εμπειρία τους.

Τα συμπεράσματα μεταφέρονται από τις μικρές ομάδες σε ολόκληρη την τάξη, όπου και ακολουθεί συζήτηση.

4. Εισαγωγή στις οδηγίες.

Στη συνέχεια, πείτε στους μαθητές ότι θα ασχοληθείτε με μερικές συμβουλές που έχουν αποβεί χρήσιμες για την επίλυση συγκρούσεων σε αρκετές περιπτώσεις.

Οι επικεφαλίδες του Φυλλαδίου 1 - «Συμβουλές για την ομαλή επίλυση συγκρούσεων» μπορούν να αναγραφούν στον πίνακα και αργότερα να διανεμηθούν τα Φυλλάδια που περιέχουν και τις λεπτομέρειες.

Σημειώστε (✓) για οποιοδήποτε σημείο έχει ήδη αναφερθεί από τους μαθητές.

5. Παιχνίδι ρόλων και συζήτηση.

Ζητήστε από τους μαθητές να παρουσιάσουν την περίπτωση που είχαν αναλάβει ενώπιον της τάξης, ακολουθώντας τις συμβουλές.

Η υπόλοιπη τάξη θα πρέπει να παρατηρήσει προσεκτικά αν ακολουθήθηκαν όλες οι συμβουλές και πόση επιτυχία είχε η εφαρμογή τους στην επίλυση της σύγκρουσης και να προσφέρει εποικοδομητικά συμπεράσματα στους συμμετέχοντες.

6. Εργασία για το σπίτι.

Αν οι μαθητές νιώθουν έτοιμοι, μπορούν να επιχειρήσουν την επίλυση ενός ζητήματος με τους γονείς τους, χρησιμοποιώντας τις συμβουλές. Μπορούν ακόμα να δείξουν αυτές τις συμβουλές στους γονείς τους και να συζητήσουν κατά πόσο τις βρίσκουν και εκείνοι χρήσιμες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

1. Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ

- Αν σε απασχολεί κάτι, είναι καλή ιδέα να προτείνεις μία συζήτηση επ' αυτού και να συμφωνήσεις με το άλλο άτομο για το χρόνο της συζήτησης. Είναι πολύ πιο εύκολο να ξεκαθαρίζονται τα πράγματα όταν και τα δύο άτομα είναι ήρεμα, παρά όταν υπάρχει επιθετική διάθεση.
- Μην προσπαθείς να λύσεις μία διαφορά, όταν ο άλλος είναι κουρασμένος, έχει πει ή όταν υπάρχουν τρίτοι, οι οποίοι μπορεί να υποστηρίξουν τη μία ή την άλλη πλευρά.
- Καλό είναι να ξεκαθαρίζεις τα πράγματα όσο πιο σύντομα γίνεται. Αν είναι δυνατό, η διαφορά πρέπει να λύνεται αμέσως. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν φορές που είναι καλύτερα να περιμένεις, ιδιαίτερα αν το άλλο άτομο είναι θυμωμένο, συγχυσμένο, πτωμένο, αναστατωμένο ή αν κρατάει αμυντική στάση και δεν έχει πρόθεση να ακούσει.

2. ΑΚΟΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ - αυτό είναι το πιο δύσκολο μέρος

Αρκετές φορές παρεξηγούμε τα λόγια των άλλων. Γι' αυτό πρέπει να ακούς προσεκτικά, να είσαι ανοιχτός στην κριτική και, αν δεν είσαι σίγουρος ότι κατάλαβες τι εννοεί ο άλλος, να το ελέγχεις. Προσπάθησε να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου και πες στον εαυτό σου «μπορώ να το χειριστώ», «θα βρούμε τη λύση» κ.λπ. Συνέχισε να ακούς και φρόντισε αυτό να γίνεται εμφανές. Για να τα καταφέρεις, πρέπει να κοιτάς αυτόν που σου μιλάει, να ελέγχεις αυτά που σου λέει και να τον διαβεβαιώνεις ότι τον καταλαβαίνεις. Μην κρατάς αμυντική στάση. Όταν λες κάτι, να δίνεις στον άλλον την ευκαιρία να απαντήσει. Φρόντισε να μην επιταχύνεις το ρυθμό της συζήτησης.

3. ΠΕΡΙΓΡΑΨΕ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ και το πώς αυτή σε επηρεάζει - ΜΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙΣ ΤΟ ΑΤΟΜΟ

Παράδειγμα: Ένα 15χρονο αγόρι λέει στη μητέρα του: «Αμάν, πια! Όλο γκρινιάζεις!» (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Μητέρα όταν αρχίζεις να γκρινιάζεις για το δωμάτιο μου, δεν το αντέχω. Και το κάνεις πολύ συχνά»).

Η μητέρα λέει: «Είσαι το πιο ακατάστατο παιδί που υπάρχει». (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Εγώ ενοχλούμαι Γιάννη, όταν βρίσκω τα ρούχα σου πεταμένα στο πάτωμα και τα φλιτζάνια του καφέ κάτω από το κρεβάτι. Συχνά, νιώθω πως με εκμεταλλεύεσαι. Από δω και στο εξής μην περιμένεις να μαζεύω το δωμάτιο σου»).

4. ΕΛΕΓΞΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΟΥ

«Έχω πρόθεση να φανώ χρήσιμος; Θέλω πραγματικά να βελτιώσω τη σχέση μου ή θα συνεχίσω να συγκρούομαι;» Θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη κι ενδιαφέρον μεταξύ των εμπλεκομένων στη διαφορά. Συχνά, ωφελεί να λες κάτι που εκτιμάς ή σου αρέσει στον άλλον καθώς προσπαθείς να λύσεις το συγκεκριμένο ζήτημα. Εξήγησε για ποιο λόγο είναι σημαντικό για σένα να βρεθεί λύση. Προσπάθησε να καταλάβεις πόσο επηρεάζουν τον άλλον αυτά που λες.

5. ΖΗΤΑ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ

Πες, χωρίς περιστροφές, αυτό που θα ήθελες να κάνει ή να μην κάνει το άτομο με το οποίο έχεις τη διαφορά. Φυσικά, αυτό που ζητάς θα πρέπει να είναι εφικτό. Είναι υπερβολικό, π.χ., να απαιτείς λεφτά για διασκέδαση τη στιγμή που η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς σου δεν το επιτρέπει και οι γονείς σου είναι ήδη στενοχωρημένοι γι' αυτό.

6. **ΕΛΕΓΞΕ**, στο τέλος της συζήτησης, αν έχετε φτάσει σε συμφωνία με το άλλο πρόσωπο. Αν ένα από τα δύο μέρη δεν είναι ικανοποιημένο, συμφωνήστε να το συζητήσετε και πάλι.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αποφασιστικότητα στην επικοινωνία βοηθά ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που δεχόμαστε πίεση.*

ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εμπέδωση των δεξιοτήτων που διδάχτηκαν οι μαθητές σε διάφορα σημεία της εκπαίδευσης για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και την εκδήλωση αποφασιστικής συμπεριφοράς μέσα από παιχνίδι ρόλων, μίμηση, παρατήρηση και συζήτηση.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτές οι κάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιοδήποτε σημείο ενός μαθήματος με θέμα την αποφασιστική συμπεριφορά. Μπορείτε να δημιουργήσετε κι άλλες, κατάλληλες για την τάξη σας.

Σύνδεση με: Όλα τα μαθήματα του βιβλίου.

Υλικά

Κάρτες Περιπτώσεων.
Κάρτες Καταγραφής.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Παιχνίδι ρόλων.
2. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Περιπτώσεις οι οποίες μπορεί να φανούν δύσκολες στους μαθητές μπορούν να γραφούν στις Κάρτες Καταγραφής. Οι περιπτώσεις αυτές, ιδανικά, θα πρέπει να προέρχονται από την εμπειρία σας με τους συγκεκριμένους μαθητές ή να βασίζονται σε αναφορές προσωπικών εμπειριών των ίδιων των μαθητών προς την ομάδα. Παρ' όλα αυτά, ίσως θελήσετε να δώσετε συγκεκριμένες περιπτώσεις για εξάσκηση (ιδιαίτερα περιπτώσεις που αφορούν εξαρτησιογόνες ουσίες). Γι' αυτόν το λόγο σας προτείνουμε μερικές ιδέες. Γενικά, οι νεότεροι μαθητές προτιμούν να έχουν έτοιμες περιπτώσεις, ενώ οι μεγαλύτεροι προτιμούν να ασχολούνται με περιπτώσεις που προέρχονται από την προσωπική τους εμπειρία.

1. Παιχνίδι ρόλων.

Ένα μέλος της ομάδας παίρνει την πρώτη κάρτα και δραματοποιεί την περίπτωση, μαζί με το άτομο που κάθεται στα δεξιά του. Οι δύο μαθητές χρειάζονται λίγα λεπτά για να αποφασίσουν σχετικά με τη στρατηγική που θα ακολουθήσουν. Πριν αρχίσουν, ο μαθητής που έχει τον κύριο ρόλο πρέπει να αποφασίσει για το στόχο που θέτει και να ενημερώσει την ομάδα, σχετικά.

Στη συνέχεια η ομάδα αξιολογεί αν

– το άτομο έπαιξε το ρόλο του ΠΕΑΛΙΣΤΙΚΑ	Ναι	Όχι
– η αποφασιστικότητα που επέδειξε ήταν ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ για τη συγκεκριμένη περίπτωση	Ναι	Όχι
– η αποφασιστικότητα βοήθησε στην επίτευξη του ΣΤΟΧΟΥ, στη συγκεκριμένη περίπτωση	Ναι	Όχι
– η λεκτική συμπεριφορά ήταν ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΗ και φυσική συγχρόνως	Ναι	Όχι
– Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ συμφωνούσε με τη λεκτική συμπεριφορά	Ναι	Όχι

2. Συζήτηση.

Μία απλή ψηφοφορία παρέχει ένα σύντομο και αποτελεσματικό τρόπο παρουσίασης των απαντήσεων. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι γενικές οδηγίες συζήτησης, που είναι ήδη γνωστές.

Όσα μέλη ψηφίσουν «όχι», θα πρέπει να παρουσιάσουν πιο αποφασιστικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.

Ο καθηγητής μπορεί να παρέμβει με υποδείξεις ή προτάσεις στα πρώτα στάδια εκπαίδευσης ή όταν διαπιστώνει ότι οι μαθητές παραλείπουν σημαντικά σημεία.

Περιπτώσεις που αφορούν εξαρτησιογόνες ουσίες

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Βρίσκεσαι στο τρένο, σε βαγόνι μη-καπνιστών, όταν κάποιος από τους συνεπιβάτες ανάβει ένα τσιγάρο ...

(Εκφράζεις αίτημα / λες «ευχαριστώ»)

Βρίσκεσαι σε ένα εστιατόριο με πολύ κόσμο, και ο διπλανός σου στο τραπέζι ανάβει ένα τσιγάρο ...

(Εκφράζεις αίτημα / λες «ευχαριστώ»)

Επιστρέφεις από το σχολείο με μερικούς φίλους. Εκείνοι θέλουν να αγοράσουν τσιγάρα αλλά δεν τους φτάνουν τα λεφτά. Εσύ έχεις κάποια χρήματα, αλλά για άλλο σκοπό. Έτσι κι αλλιώς δεν καπνίζεις, παρ' ότι νοιώθεις ότι μερικές φορές σε σνομπάρουν γι' αυτό.

(Λες «όχι»)

Είσαι σε μία καφετέρια με μερικούς φίλους και ένα αγόρι/κορίτσι που σου αρέσει έρχεται και κάθεται μαζί σου. Εσύ δεν καπνίζεις, αλλά όταν εκείνος/η σου προσφέρει ένα τσιγάρο, δε θέλεις να φανείς δειλός ...

(Λες «όχι»)

Βρίσκεσαι στο τρένο, σε βαγόνι μη-καπνιζόντων. Παρ' όλα αυτά ένα-δύο άτομα καπνίζουν. Τους έχεις ήδη ζητήσει να σταματήσουν, αλλά σε έχουν αγνοήσει. Έχεις διαλέξει αυτό το βαγόνι επειδή φοράς φακούς επαφής και ο καπνός ερεθίζει τα μάτια σου...

(Γίνεσαι πιο αποφασιστικός)

Αν και ξέρεις πως το κάπνισμα βλάπτει, εσύ καπνίζεις. Βρίσκεσαι σε μία παρέα και μερικοί από τους φίλους σου κοροϊδεύουν έναν άλλον ο οποίος δεν καπνίζει και δε θέλει να δοκιμάσει. Αποφασίζεις να τον υπερασπιστείς...

(Παρέχεις στήριξη / κατανοείς την άρνηση)

ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ

Τον τελευταίο καιρό έχεις προβλήματα, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, με αποτέλεσμα να είσαι αρκετά εκνευρισμένος. Ένας γνωστός σου, σου λέει ότι ξέρει έναν τρόπο που θα σε κάνει να ξεχάσεις τα προβλήματά σου. Ξέρεις πως κάνει παρέα με άτομα που κάνουν χρήση εισπνεομένων. Παρ' όλα αυτά, αποφασίζεις να βγεις μαζί τους. Όταν ένα παιδί από αυτή την παρέα βγάζει κάποιο εισπνεόμενο συνειδητοποιείς ξαφνικά ότι δε θέλεις να προχωρήσεις. Οι άλλοι σε πιέζουν.

(Λες «όχι»)

Για ένα διάστημα έκανες χρήση εισπνεομένων, αλλά σύντομα κατάλαβες το λάθος σου και σταμάτησες. Βλέπεις τώρα την παλιά σου παρέα να προσπαθεί να πείσει ένα άλλο μικρότερο παιδί να κάνει χρήση. Αποφασίζεις να το υποστηρίξεις όταν αρνείται...

(Παρέχεις στήριξη / κατανοείς την άρνηση)

Πρόσφατα μετακόμισες σε καινούριο σπίτι και δεν ξέρεις σχεδόν κανένα παιδί. Έτσι, όταν ένας συμμαθητής σου σε προσκαλεί στο σπίτι του μετά το σχολείο, είσαι πολύ χαρούμενος. Εκεί, ο συμμαθητής σου φέρνει ένα μπουκαλάκι με εισπνεόμενο και σου προτείνει να ανιφάρεις, λέγοντάς σου ότι οι γονείς του θα αργήσουν να επιστρέψουν. Δε θέλεις να χάσεις τον καινούριο σου φίλο, αλλά έχεις ακούσει για θανάτους που έχουν προκληθεί από εισπνεόμενα και αποφασίζεις να πεις «Όχι». Παρ' όλα αυτά, εκείνος επιμένει και αρχίζει να σε αποκαλεί «κότα».

(Λες «όχι»/αντιμετωπίζεις την επιμονή)

ΑΛΚΟΟΛ

Ένα βράδυ μένεις στο σπίτι ενός φίλου σου. Οι γονείς του θέλουν να βγουν έξω αλλά φοβούνται να σας αφήσουν μόνους. Εσείς τους πείθετε ότι μπορούν να σας έχουν εμπιστοσύνη, κι έτσι φεύγουν. Τότε ο φίλος σου προτείνει να πιείτε αλκοόλ. Εσύ δεν έχεις ξαναπιεί και έχεις την περιέργεια να δοκιμάσεις. Δε θέλεις όμως να προδώσεις την εμπιστοσύνη που σας έδειξαν οι γονείς του και αποφασίζεις να μεταπίσεις το φίλο σου.

(Πειθώ)

Είσαι σ' ένα πάρτι όπου όλοι έχουν πιει αρκετά. Έχεις πιει μια-δυο μπίρες και δε θέλεις να συνεχίσεις. Ένας φίλος που ήπια παραπάνω γίνεται επιθετικός.

(Αντιμετωπίζεις ένα επιθετικό άτομο)

Πηγαίνεις με τους γονείς σου σε ένα οικογενειακό γάμο. Στο τραπέζι, ο πατέρας σου σου λέει ότι μπορείς να πεις ένα μόνο ποτό, για να ευχηθείς στο ζευγάρι. Εσύ δεν έχεις αντίρρηση, αλλά ο θείος σου ξαναγεμίζει το ποτήρι σου χωρίς να σε ρωτήσει.

Εσύ λες: «Δεν επιτρέπεται να πιω άλλο», αλλά εκείνος γελάει και συνεχίζει να σου γεμίζει το ποτήρι.

(Λες «όχι» / Δεν το πίνεις)

Έχεις πάει εκδρομή με το σχολείο σου. Το Σάββατο το βράδυ, σχεδόν όλοι οι καθηγητές έχουν πάει σε ένα μπαρ. Μερικοί φίλοι σου μαζεύουν λεφτά για να αγοράσουν ένα μπουκάλι ούισκι. Εσύ προθυμοποιείσαι να δώσεις χρήματα, για να μη θεωρηθείς εκτός παρέας. Κυκλοφορεί η άποψη ότι οι καθηγητές είναι υποκριτές αφού κι εκείνοι πίνουν και επομένως δεν έχουν δικαίωμα να λένε στους μαθητές πώς να συμπεριφέρονται. Συμφωνείς γενικά με αυτή την άποψη, αλλά προτιμάς να μην πεις. Κάποια στιγμή το μπουκάλι φτάνει σε σένα...

(Λες «όχι»)

Έχεις πάει εκδρομή με το σχολείο και μία παρέα αποφασίζει να πει κρυφά από τους καθηγητές. Ένα από τα άτομα της παρέας δε θέλει να πει. Οι υπόλοιποι αρχίζουν να τον κοροϊδεύουν κι εσύ αποφασίζεις να υπερασπιστείς το δικαίωμά του να λέει «όχι». Τότε αρχίζουν να κοροϊδεύουν και εσένα.

(Υποστηρίζεις τη θέση σου / υποστηρίζεις κάποιον άλλον/ κατανοείς την άρνηση)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της εκπαίδευσης μίας ομάδας για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας και ουσιαστικά για την ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων είναι η ποικιλία των διαθέσιμων απόψεων, από τις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να αντλούν στοιχεία που κάνουν τη συμπεριφορά τους πιο αποτελεσματική. Παρ' όλα αυτά, αρκετοί μαθητές δυσκολεύονται να συνεισφέρουν στην ομάδα. Είναι, επομένως, χρήσιμο να διατίθεται χρόνος για να μάθουν τα μέλη της ομάδας πώς μπορούν να αλληλοβοηθούνται. Όταν τα καταφέρουν θα έχετε τη δυνατότητα να αφήσετε τους μαθητές να εργάζονται πιο συχνά σε μικρές ομάδες και επομένως να υπάρχει μεγαλύτερη συμμετοχή.

Σκοπός της συζήτησης είναι να βοηθά τους μαθητές. Στην επίτευξη αυτού του σκοπού αποβλέπει η τήρηση των παρακάτω συμβουλών. Αυτές πρέπει να συζητούνται στην ομάδα και να παρουσιάζονται σ' έναν πίνακα κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών ρόλων:

Να εστιάζεις στη **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ** - όχι στο πρόσωπο. Κάνε παρατηρήσεις και όχι επικρίσεις.

Να είσαι **ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ**. Να περιγράφεις με λεπτομέρεια μία συγκεκριμένη λεκτική ή μη-λεκτική συμπεριφορά, π.χ. «Μίλησες ξεκάθαρα και αποφασιστικά» ή «Ο τόνος της φωνής σου ήταν χαμηλός και δισταχτικός, έδωσες την εντύπωση ότι ήσουν νευρικός».

Να είσαι **ΣΑΦΗΣ** σε ό,τι έχεις να πεις. Γράφε σε χαρτί και τα θετικά και τα αρνητικά σημεία που παρατηρείς σε ένα παιχνίδι ρόλων, για να μην τα ξεχάσεις.

Να **ΑΡΧΙΖΕΙΣ** με τα **ΘΕΤΙΚΑ**. Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους βελτίωσης μίας συμπεριφοράς είναι η ενίσχυση των θετικών σημείων της. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται ενθάρρυνση. Η λήψη θετικών μηνυμάτων μπορεί να «απογειώσει» κυριολεκτικά την αυτοπεποίθησή.

Να **ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ**, ιδιαίτερα αν πρόκειται να δοθούν αρκετά αρνητικά σχόλια.

Να **ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ**. Απόφυγε να πεις « Αν ήμουν εγώ, θα...». Αν έχεις κάποια ιδέα για το πώς θα μπορούσε ο άλλος να έχει καλύτερα αποτελέσματα, πρότεινέ του την άποψή σου και άφησέ τον να τη δεχτεί ή να την απορρίψει, επιλέγοντας αυτό που ταιριάζει καλύτερα στον ίδιο τη συγκεκριμένη στιγμή.

ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

1. Ξεκαθάρισε τι ακριβώς θέλεις στη συγκεκριμένη περίπτωση.
2. Αποφάσισε αν πρέπει να το πεις ή όχι. Είναι ο χώρος και ο χρόνος κατάλληλος; Εξυπηρετεί το συμφέρον σου; Για παράδειγμα, μπορεί να ξέρεις ότι έχεις δίκιο, αλλά αν η διεκδίκησή του στην παρούσα φάση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αποβολή σου, ή μπορεί να προκαλέσει επιθετική συμπεριφορά, ίσως είναι καλύτερο να την αναβάλεις.
3. Δώσε στον εαυτό σου ένα θετικό μήνυμα, π.χ. σκέψου ότι δεν είναι λάθος να νιώθεις όπως νιώθεις, ή υπενθύμισε στον εαυτό σου τα δικαιώματά σου.
4. Αν είσαι ανήσυχος, προσπάθησε να χαλαρώσεις.
5. Πες αυτό που θέλεις με ειλικρίνεια, σαφήνεια και αμεσότητα.
6. Δήλωσε περιληπτικά την αιτία για τη θέση σου, αν πιστεύεις πως αυτό θα βοηθήσει. Δώσε μία εξήγηση για τη στάση σου ή τα συναισθήματά σου.
7. Να υπολογίζεις τη θέση και τα συναισθήματα των άλλων - μην ξεχνάς ότι και οι άλλοι αξίζουν το σεβασμό, ακόμη και όταν χρειάζεται να είμαστε αυστηροί μαζί τους.
8. Μην ξεχνάς ότι η «γλώσσα του σώματος» θα πρέπει να συμβαδίζει με ό,τι λες, π.χ. φρόντισε ο τόνος της φωνής σου να είναι σταθερός και αποφασιστικός. Κοίτα στα μάτια το άτομο στο οποίο απευθύνεσαι. Προσπάθησε να είσαι χαλαρός και ψύχραιμος.
9. Εκτίμησε την κατάσταση - πώς τα πήγες; Αν τα κατάφερες, μη διστάζεις να επαινέσεις τον εαυτό σου.
10. Μία πιο σύντομη εκδοχή του καταλόγου θα μπορούσε να περιέχει τα σημεία 1,2,5 και 8.

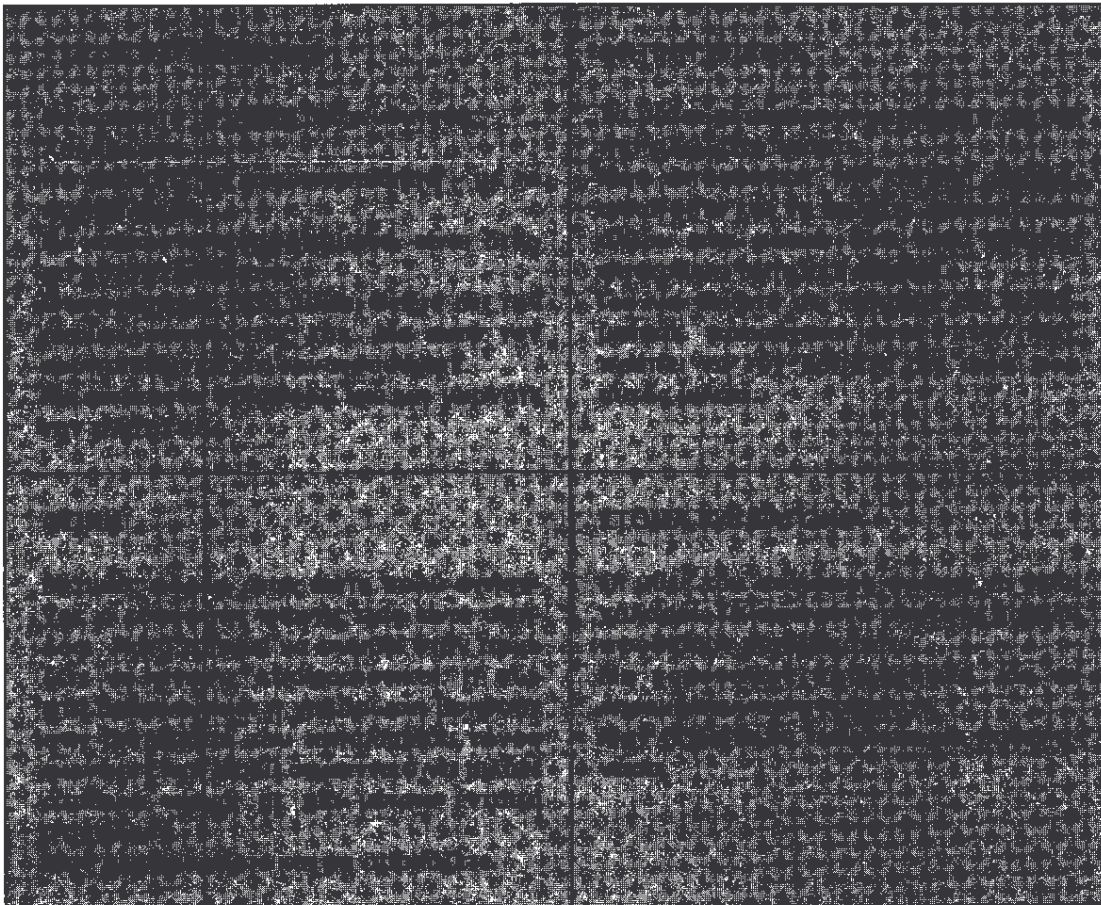
Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν θέλουμε να μεταδώσουμε ένα μήνυμα, ο σταθερός και καθαρός τόνος της φωνής μας δεν είναι αρκετός. Πρέπει να συνοδεύεται από την κατάλληλη «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ». Έτσι, ενώ χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις, μπορεί συγχρόνως

ΝΑ ΑΚΥΡΩΝΟΥΜΕ ή ΝΑ ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΜΕ

ένα μήνυμα, επειδή η έκφραση του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας ή η στάση του σώματός μας φανερώνουν αμφιβολία ή εχθρότητα.

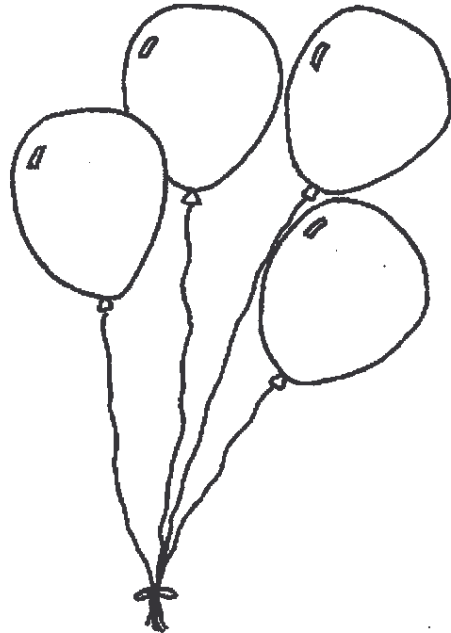
Η αυτοπεποίθηση είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους άλλους. Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση, είμαστε πεπεισμένοι και σίγουροι για τα δικαιώματά μας, έχουμε εμπιστοσύνη στη γνώμη μας και η μη-λεκτική συμπεριφορά μας ενισχύει την παραπάνω στάση. Αν αρχίσουμε να συνειδητοποιούμε, με τη βοήθεια και των υπόλοιπων μελών της ομάδας, τα μη-λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε, μπορούμε να αυξήσουμε τις δυνατότητές μας για μία πιο άμεση και αυθεντική επικοινωνία.



Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ

Στόχος μου είναι να εξασκηθώ σε

Όνομα του ατόμου στο οποίο θέλω να πω κάτι



Τι θέλω να του πω

Πότε θέλω να το πω

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα

Χρωμάτιζε ένα μπαλόνι κάθε φορά που εκφράζεις ένα κοπλιμέντο αποφασιστικά.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
Β' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/νση Υ