



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

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

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τίτλος Πρωτοτύπου: «Feelings»

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

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Συναισθήματα»

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 TE No. 960-8484-05-7

**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.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

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 ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝ	18
Μάθημα 2 ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	22
Μάθημα 3 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΟΥ	25
Μάθημα 4 ΦΟΒΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΠΕΛΟ	28
Μάθημα 5 ΧΑΛΑΡΩΣΗ	30
Μάθημα 6 ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ	35
Μάθημα 7 ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	38
Μάθημα 8 ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	43
Μάθημα 9 ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	47
Μάθημα 10 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ	51
Μάθημα 11 ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ	59
Μάθημα 12 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	61
Μάθημα 13 ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ	66
Μάθημα 14 Η ΛΙΖΑ	73
Μάθημα 15 ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ: Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ	78
Μάθημα 16 ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ	84

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ να αναγνωρίζουμε και να επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματά μας είναι πολύ βασική, τόσο για την ψυχική μας υγεία όσο και για την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων. Πρόκειται όμως για μία διαδικασία που είναι δύσκολη για αρκετούς ανθρώπους.

Πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στη χρήση ουσιών είτε όταν βιώνουν κάποιες έντονες δυσκολίες στην κοινωνική τους ζωή, οι οποίες συχνά οφείλονται σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες, είτε, σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, όταν αντιμετωπίζουν ένα βαθύ ψυχικό πόνο.

Η δυσκολία έκφρασης και αντιμετώπισης των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε άγχος. Όταν το άγχος παρατείνεται, μπορεί να προκαλέσει διάφορες διαταραχές και να οδηγήσει σε ακατάλληλες λύσεις, όπως, π.χ., κατάχρηση φαρμάκων ή αλκοόλ με σκοπό τη μείωση της έντασης. Πάνω από σαράντα οργανικές και συναισθηματικές διαταραχές συνδέονται με το άγχος, όπως καρδιοπάθεια, υψηλή πίεση, πονοκέφαλοι, πόνοι στην πλάτη, έλκος και κατάθλιψη. Έρευνες σε ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο συνδέουν επίσης την εμφάνιση του καρκίνου με ένα είδος συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από άρνηση και απώθηση του θυμού ή με άλλα «αρνητικά» συναισθήματα. Συναισθήματα, όπως ο θυμός, η θλίψη, ο φόβος, χαρακτηρίζονται «αρνητικά» σε αντίθεση με άλλα, όπως η αγάπη, η χαρά, η ευτυχία. Η εξωτερίκευση των συναισθημάτων του φόβου, του θυμού, της θλίψης και του πόνου είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορούμε να νιώθουμε καλύτερα και να έχουμε μία υγιή και χαρούμενη ζωή.

Ακόμα κι αν προσποιούμαστε ότι δεν έχουμε συναισθήματα, αυτά υπάρχουν. Όσο κι αν τα αγνοούμε ή τα κρύβουμε, αυτά θα βρουν τον τρόπο να εκδηλωθούν. Για παράδειγμα, αν πληγωθούμε από κάποιον και νιώσουμε πολύ θυμωμένοι χωρίς να εκφράσουμε αυτόν το θυμό υπάρχει περίπτωση να αναζητήσουμε αργότερα έμμεσους τρόπους για να εκδικηθούμε. Μία άλλη αντίδραση είναι να μην εκδηλώνουμε τα συναισθήματά μας αλλά να τα κρατούμε μέσα μας. Προκαλούμε έτσι σωματικές αντιδράσεις, όπως σύσφιξη των μυών, μη φυσιολογική αναπνοή με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας και την κόπωση. Αναστέλλουμε, δηλαδή, τους φυσικούς μηχανισμούς εκτόνωσης της έντασης. Η ενέργεια που καταναλώνουμε σ' αυτές τις περιπτώσεις θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί πολύ πιο παραγωγικά.

Ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνουμε τα συναισθήματα που δεν εκφράζουμε, διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τη διαπαιδαγώγησή μας. Το μικρό παιδί ξέρει ενστικτωδώς πώς να εκτονωθεί. Θα κλάψει, θα γκρινιάξει, θα κουρνιαξει στην αγκαλιά κάποιου ενήλικα ή θα κάνει οτιδήποτε ώστε να απαλλαγεί από τη δυσφορία του. Έτσι, μπορεί να προχωρήσει ανανεωμένο στην επόμενη εμπειρία του. Αυτή η πρακτική προτείνεται συχνά στη συμβουλευτική, όπως και η έκφραση «κλάψε, για να ξεσπάσεις» στην καθημερινή ζωή. Όταν εξωτερικεύουμε τα συναισθήματά μας αντιμετωπίζουμε καλύτερα και αντικειμενικότερα τις καταστάσεις, κοιμόμαστε πιο ήρεμα και εργαζόμαστε καλύτερα.

Μέχρι μία ορισμένη ηλικία επιτρέπουμε στα μικρά παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, επειδή δεν είναι σε θέση να τα ελέγχουν. Σύντομα, όμως, μαθαίνουν ότι πολλά απ' τα συναισθήματά τους δε γίνονται αποδεκτά από τους άλλους.

Φράσεις του τύπου «τα αγόρια δεν κλαίνε», «μη σε δει κανείς να κλαις» είναι συνηθισμένες νοθεσίες. Παρότι είναι σημαντικό να ελέγχουμε τον τρόπο με τον οποίο εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, πολύ συχνά στην κοινωνική μας ζωή αποφεύγουμε να τα εκδηλώσουμε. Τα έντονα συναισθήματα μας φοβίζουν. Αυτό στην περίπτωση του θυμού είναι ιδιαίτερα κατανοητό εάν οι ίδιοι υπήρξαμε αποδέκτες βίαιων εκδηλώσεών του. Παρ' όλα αυτά ο θυμός μπορεί να έχει και θετικές συνέπειες. Μπορεί να αποτελέσει ένδειξη μη αποδοχής του τρόπου με τον οποίο μας αντιμετωπίζουν, να προκαλέσει ενέργειες για την απόδοση δικαιοσύνης και να μας κινητοποιήσει στην αναζήτηση αλλαγών. Οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να εκδηλώνουν το θυμό τους εποικοδομητικά, επιλύοντας τις δυσκολίες που προκύπτουν, σεβόμενοι τους άλλους και αποφεύγοντας ακραίες αντιδράσεις και βίαια ξεσπάσματα.

Όταν κάποιος κλαίει, αισθανόμαστε αμήχανα. Συχνά δεν ξέρουμε τι να πούμε ή τι να κάνουμε. Ενώ θα θέλαμε να βοηθήσουμε, αισθανόμαστε ανήμποροι να περιορίσουμε τα δάκρυα ή να επέμβουμε στις αιτίες που προκάλεσαν τη συμπεριφορά. Το να ακούσουμε ή απλά να συμπαρασταθούμε στον άνθρωπο που υποφέρει, δε φτάνει, αλλά και το να τον αγκαλιάσουμε ή να τον κρατήσουμε κοντά μας, συχνά μας φέρνει σε αμηχανία. Για τους άνδρες ισχύουν κάποιες έντονες προκαταλήψεις. Πολλοί άνδρες πιστεύουν ότι για να είναι «πραγματικοί άνδρες», δεν πρέπει να εκδηλώνουν «ευαίσθητα συναισθήματα», και άρα ο σκληρός άνδρας δεν πρέπει να κλαίει, να πληγώνεται, να φοβάται, να ζητά βοήθεια ή να νιώθει μοναξιά. Η προσπάθεια να γίνει κανείς «τέτοιος» άνδρας, μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση, καθώς χαρακτηρίζεται από προσποίηση και απομάκρυνση από τον πραγματικό εαυτό. Κάποιοι άνδρες μαθαίνουν αυτή τη συμπεριφορά τόσο καλά, που κάποια στιγμή χάνουν την επαφή με τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο παραμελούμε τα συναισθήματά μας είναι η υπεραπασχόληση. Δε διαθέτουμε όσο χρόνο θα έπρεπε, για να ακούσουμε ο ένας τον άλλο, με αποτέλεσμα να μην αποδίδουμε την αναγκαία σημασία στα συναισθήματά μας. Αντί να μοιραζόμαστε τις δυσκολίες μας με τους φίλους ή την οικογένεια, καταλήγουμε στην αναζήτηση συμβούλων. Πρέπει να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες της αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των ανθρώπων, τον πλούτο της πραγματικής επικοινωνίας με τους άλλους, τη θεραπευτική αξία του να ακούμε τους άλλους.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Καθώς η κοινωνία μας δεν ενθαρρύνει την έκφραση συγκεκριμένων συναισθημάτων αλλά αντίθετα επιβάλλει ισχυρές προκαταλήψεις ως προς αυτά, μία ξεκάθαρη θεωρητική προσέγγιση είναι σημαντική και αναγκαία.

Οι καθηγητές που θα αναλάβουν να διδάξουν τη συγκεκριμένη ενότητα, θα πρέπει να αισθάνονται άνετα και οι ίδιοι να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Η συμμετοχή τους σε εκπαιδευτικά βιωματικά σεμινάρια, όπου θα έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν τη σημασία της συναισθηματικής έκφρασης, είναι το κλειδί για τον περιορισμό του φόβου που βιώνουν αρκετοί άνθρωποι όταν αντιμετωπίζουν τα έντονα συναισθήματα των άλλων.

Το συγκεκριμένο υλικό θα πρέπει να εφαρμοστεί σε τάξεις στις οποίες επικρατεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και συνοχής. Σε πολλές ασκήσεις η ομάδα δε θα πρέπει να ξεπερνά τα 16 μέλη.

Αν και ο στόχος των ασκήσεων δεν είναι η πρόκληση έντονων συναισθημάτων, είναι πιθανό ένα θέμα να αγγίξει κάποιο παιδί σε τέτοιο βαθμό ώστε να ξεσπάσει σε κλάμα ή να νιώσει την ανάγκη να μοιραστεί με τα υπόλοιπα παιδιά κάποια οδυνηρή εμπειρία. Ο καθηγητής θα πρέπει να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει τα δάκρυα ή την έκφραση έντονων συναισθημάτων χωρίς να πανικοβληθεί.

Σε μία ομάδα που ασχολείται με τη διερεύνηση προσωπικών εμπειριών και της οποίας τα μέλη ενθαρρύνονται να είναι ανοιχτά και ειλικρινή κατά την έκφραση των συναισθημάτων που συνοδεύουν αυτές τις εμπειρίες, είναι πιθανό με τον καιρό να εκφραστούν και έντονα συναισθήματα.

Τα πιο δύσκολα συναισθήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι συντονιστές των ομάδων είναι ο θυμός και η λύπη. Ο θυμός μπορεί να φοβίσει, συνήθως όμως εκδηλώνεται με λόγια και όχι με πράξεις. Υπάρχει φόβος μήπως ξεφύγει από τον έλεγχο. Όταν ο θυμός δεν ξεπερνά τα όρια, μπορεί να αποβεί εξαγνιστικός τόσο για το άτομο όσο και για την ομάδα. Αν συμβεί στη δική σας ομάδα, θα πρέπει να θυμάστε ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι έκφρασης του θυμού. Το να κλοτσάμε, να φωνάζουμε ή να χτυπάμε το χέρι μας στο τραπέζι, δεν είναι οι πιο κατάλληλοι τρόποι έκφρασης. Βρείτε τρόπο να εκφράσετε το θυμό σας πιο πολιτισμένα.

Η λύπη που εκφράζεται με το κλάμα είναι, επίσης, δύσκολο να αντιμετωπιστεί. Συνήθως προκαλεί αμηχανία. Εκλαμβάνεται γενικά ως ένδειξη αδυναμίας, ιδιαίτερα στους άνδρες. Όπως και με το θυμό, είναι σημαντικό να παραμένετε ήρεμοι και να δέχεστε τα δάκρυα ως έκφραση συναισθημάτων. Πρέπει να καθησυχάσετε το άτομο που κλαίει, λέγοντας ότι το κλάμα δεν είναι κακό ούτε ντροπή αλλά μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας που συμμερίζονται τα ίδια συναισθήματα. Επίσης, καλό είναι να ενθαρρύνετε το άτομο να μιλά γι' αυτό που το τάραξε και προκάλεσε το κλάμα, εφόσον και το ίδιο συμφωνεί.

Όποιο κι αν είναι το συναίσθημα, το σημαντικό είναι να μην το αγνοείτε. Η αδιαφορία δε βοηθά και παρεμποδίζει την ανάπτυξη υγιών και ειλικρινών σχέσεων. Δώστε χρόνο στο άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του και ενθαρρύνετε τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να ανταλλάζουν συναισθήματα και απόψεις. Ενθαρρύνετε χωρίς να πιέζετε για επιπλέον αποκαλύψεις. Σεβαστείτε την επιθυμία του ατόμου να μη συνεχίσει. Μπορείτε να βοηθήσετε την κατάσταση ρωτώντας: «Θες να συνεχίσεις να μιλάς γι' αυτό τώρα;» ή «Μήπως είναι αρκετό αυτό για την ώρα;». Για να περιορίσουμε τα συναισθήματα ντροπής ή αμηχανίας που μπορεί να νιώσει το άτομο, καλό θα ήταν να μην αποφεύγουμε τη συναναστροφή και την οπτική επαφή μαζί του.

Προσπαθήστε πάντα να αφήνετε χρόνο για το κλείσιμο ενός ιδιαίτερα φορτισμένου συγκινησιακού μαθήματος. Έτσι, απαντώντας στο ερώτημα «πώς νιώθω με το τέλος αυτού του μαθήματος» έχετε τη δυνατότητα να εκτονώσετε μία κατάσταση και να κλείσετε τη συζήτηση ομαλά.

Κατά την πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος στην Ιρλανδία, οι εκπαιδευτικοί διαπίστωσαν ότι οι μαθητές έχουν την ικανότητα κατανόησης και αλληλοϋποστήριξης και μπορούν να χειρίζονται δύσκολες καταστάσεις με ευαισθησία.

Είναι σημαντικό βέβαια να θυμάστε, ότι ο σκοπός αυτής της ενότητας δεν είναι η δημιουργία μίας συμβουλευτικής ομάδας. Ο στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σε ένα περιβάλλον που εμπνέει εμπιστοσύνη. Οι μηχανισμοί υποστήριξης που είναι διαθέσιμοι στο σχολείο ή στην κοινότητα θα πρέπει να εστιάζουν στα σημεία όπου οι μαθητές χρειάζονται περισσότερη βοήθεια. Για

σοβαρότερα προβλήματα ο καθηγητής θα πρέπει να παραπέμπει σε αρμόδιες υπηρεσίες.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αξίζει να εξετάσουμε την έκταση στην οποία το σχολείο επιτρέπει την ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων στους μαθητές. Πόση ευαισθησία δείχνει το σχολείο ως προς το συναισθηματικό πόνο των παιδιών που βίωσαν ή βιώνουν το γεγονός μίας απώλειας είτε εξαιτίας ενός θανάτου είτε εξαιτίας ενός χωρισμού στην οικογένεια ή στις προσωπικές τους σχέσεις; Ο αντίκτυπος μίας απώλειας είναι εμφανής στην επίδοση του παιδιού στο σχολείο. Ο καθηγητής οφείλει να είναι αρκετά ελαστικός σ' αυτές τις περιπτώσεις ώστε να βοηθήσει και να στηρίξει το παιδί.

Τόσο το «άτακτο» όσο και το «μοναχικό» παιδί εκφράζουν με διαφορετικό τρόπο το καθένα την ανησυχία, το θυμό ή άλλα συναισθήματα. Τα άτακτα παιδιά είναι συνήθως «θυμωμένα» παιδιά, και αν προσπαθήσουμε να δούμε τι κρύβουν βαθιά μέσα τους μπορούμε να τα κατανοήσουμε καλύτερα. Το θέμα του θυμού καλύπτει σημαντικό τμήμα αυτού του βιβλίου. Το μοναχικό παιδί μπορεί επίσης να νιώθει και να βιώνει θυμό αλλά να τον στρέφει στον εαυτό του. Κάποιες θεωρητικές σχολές θεωρούν ότι η παραπάνω στάση μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.

Πώς διαπραγματεύεται κανείς τα συναισθήματα που υπάρχουν ανάμεσα στα μέλη του προσωπικού του σχολείου; Τα μέλη εκφράζουν με ειλικρινή και ανοιχτό τρόπο τα συναισθήματά τους, διευκολύνοντας έτσι την αντιμετώπιση των δυσκολιών, ή τα καλύπτουν εμποδίζοντας έτσι τη συνεργασία και την επικοινωνία ανάμεσά τους; Αναγνωρίζεται η προσπάθεια; Εκφράζεται εκτίμηση για τους καθηγητές, τους μαθητές και τη διοίκηση; Όλοι αυτοί οι παράγοντες σχετίζονται με την ικανότητα αναγνώρισης και επεξεργασίας των συναισθημάτων και μπορούν να επηρεάσουν το κλίμα του σχολείου.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

Τα μαθήματα 1 - 4 και το μάθημα 8 ασχολούνται με τη χρήση ενός λεξιλογίου που θα βοηθήσει τους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Οι αποχρώσεις και η ένταση των συναισθημάτων είναι δύσκολο να μεταδοθούν με σαφήνεια και για μερικούς ανθρώπους είναι μάλιστα δύσκολο ακόμη και το να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους. Έτσι, ο στόχος αυτών των πρώτων μαθημάτων είναι να δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να αναγνωρίσουν, να ονομάσουν και να παραδεχτούν, ενώπιον άλλων, ένα πλήθος συναισθημάτων.

Το επόμενο βήμα είναι η εκμάθηση δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων. Στα μαθήματα 5 και 6 περιλαμβάνονται δεξιότητες για την αντιμετώπιση του άγχους, ενώ δεξιότητες για την έκφραση συναισθημάτων περιλαμβάνονται στα μαθήματα 10 και 11.

Το μάθημα 7 επιχειρεί να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τις πολιτισμικές προκαταλήψεις σε σχέση με τα συναισθήματα.

Η τελευταία ενότητα παρουσιάζει περιπτώσεις χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, όπου δίνεται έμφαση σε συγκεκριμένα συναισθήματα ως αιτία ή αποτέλεσμα της κατάχρησης ουσιών.

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». Σκόπιμο είναι 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 γενικά σχέδια μαθημάτων προτείνεται επιπλέον ύλη. Οι σελίδες που τιτλοφορούνται «Φυλλάδια» πρέπει να φωτοτυποούνται και να διανέμονται στους μαθητές. Ο κάθε μαθητής μπορεί να έχει ένα φάκελο όπου θα συγκεντρώνει το υλικό που θα παίρνει.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ-

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Χρήση κατάλληλου λεξιλογίου για την έκφραση συναισθημάτων.	1. Πώς θα αισθανόσουν;	Ανάπτυξη λεξιλογίου για την έκφραση συναισθημάτων.	Κάρτες Περιπτώσεων. Ζωγραφική. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
	2. Κάρτες συναισθημάτων	Ανάπτυξη λεξιλογίου συναισθημάτων μέσω ανταλλαγής εμπειριών.	Κάρτες Περιπτώσεων. Ανταλλαγή εμπειριών. Συζήτηση στην τάξη.
	3. Αναγνώριση των συναισθημάτων μου	Ανάπτυξη της ικανότητας να εκφράζω και να «ακούω» συναισθήματα.	Κάρτες Περιπτώσεων. Μικρή ομάδα. Συζήτηση στην τάξη.
	4. Φόβος σε ένα καπέλο	Μοιράζομαι και διερευνώ τους φόβους μου.	Ανώνυμες απαντήσεις. Ανταλλαγή εμπειριών. Συζήτηση.
Εκμάθηση χαλάρωσης.	5. Χαλάρωση	Έλεγχος του άγχους και τεχνικές χαλάρωσης.	Μίμηση. Ασκήσεις αναπνοής. Συζήτηση στην τάξη.
	6. Άγχος και χαλάρωση	Εκμάθηση μίας τεχνικής σταδιακής χαλάρωσης.	Άσκηση σταδιακής χαλάρωσης. Αξιολόγηση.
Κατανόηση πολιτισμικών προκαταλήψεων.	7. Κατανόηση συναισθημάτων	Διερεύνηση των πολιτισμικών προκαταλήψεων σχετικά με την έκφραση συναισθημάτων.	Διδασκαλία. Ελεύθερος συνειρμός. Εργασία ανά ζεύγη. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
Ικανότητες έκφρασης και χειρισμού των συναισθημάτων.	8. Θερμόμετρο συναισθημάτων	Κατανόηση συναισθημάτων διαφορετικής έντασης.	Ελεύθερος συνειρμός. Μέτρηση συναισθημάτων. Ζωγραφική. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
	9. Έκφραση συναισθημάτων	Στάδια έκφρασης συναισθημάτων.	Μίμηση συναισθημάτων. Ζωγραφική. Διδασκαλία. Ζεύγη. Συζήτηση στην τάξη.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ	ΒΑΣΙΚΟ Ή ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
Ασκήσεις από τα «Συναισθήματα». ΤΑ 10 «Έτσι είναι η ζωή». ΤΑ 11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα».	Βασικό	Ο.Ο.	
Ασκήσεις από τα «Συναισθήματα».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
Ασκήσεις από τα «Συναισθήματα».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
ΣΥΝ5 «Χαλάρωση». ΣΥΝ6 «Άγχος και χαλάρωση». ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων». ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».	Βασικό	Ο.Ο.	
ΣΥΝ6 «Άγχος και χαλάρωση». ΣΥΝ15 «Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας».	Βασικό	Ο.Ο.	
ΣΥΝ5 «Χαλάρωση». ΣΥΝ10 «Αντιμετώπιση του θυμού». ΣΥΝ15 «Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
Όλες οι ασκήσεις του βιβλίου «Συναισθήματα».	Προαιρετικό	Γ.	
ΣΥΝ9 «Έκφραση Συναισθημάτων». ΣΥΝ10 «Αντιμετώπιση του θυμού». ΣΥΝ14 «Η Λίζα».	Βασικό	Ο.Ο.	
Οι περισσότερες ασκήσεις του βιβλίου «Συναισθήματα».	Βασικό	Ο.Ο.	

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

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ -

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Ικανότητες έκφρασης και αντιμετώπισης συναισθημάτων.	10. Αντιμετώπιση του θυμού	Τεχνικές αντιμετώπισης του δικού σου θυμού ή του θυμού των άλλων.	Κάρτες περιπτώσεων. Μικρές ομάδες. Λήψη αποφάσεων. Συζήτηση στην τάξη.
	11. Παραμερισμός του θυμού	Μέθοδοι αντιμετώπισης άστοχης και υπερβολικής αντίδρασης θυμού.	Διδασκαλία. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση στην τάξη.
Συνέπειες κατάχρησης αλκοόλ.	12. Συνέπειες	Αποτελέσματα υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.	Περιπτώσεις για συζήτηση. Μικρές ομάδες. Ερωτηματολόγιο. Παράθεση στοιχείων. Συζήτηση στην τάξη.
	13. Παιδιά και αλκοόλ	Κατανόηση της επίδρασης του αλκοολισμού στα παιδιά.	Περιπτώσεις για συζήτηση. Μικρές ομάδες. Συζήτηση. Παράθεση στοιχείων.
Αντιμετώπιση του πένθους.	14. Η Λίζα	Ανταλλαγή εμπειριών πένθους και τρόποι βοήθειας.	Μελέτη περιπτώσεων. Μικρές ομάδες. Οδηγίες αντιμετώπισης του πένθους. Συζήτηση στην τάξη.
Οι εξαρτησιογόνες ουσίες ως μέσο ενίσχυσης.	15. Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας (2 μέρη)	Πληροφόρηση για ηρεμιστικά ή εναλλακτικές λύσεις αντιμετώπισης του άγχους.	Συζήτηση απόψεων. Αφίσες. Ζωγραφική. Εργασία ανά δύο. Παράθεση στοιχείων.
	16. Τι πρέπει να κάνω	Οι εξαρτησιογόνες ουσίες χρησιμοποιούνται μερικές φορές ως μέσο ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης.	Συμβουλευτική περιπτώσεων. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ	ΒΑΣΙΚΟ Ή ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
ΣΥΝ8 «Θερμόμετρο συναισθημάτων». ΣΥΝ11 «Παραμερισμός του θυμού». ΣΥΝ12 «Συνέπειες». ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ». ΑΑ16 «Επίλυση σύγκρουσης».	Βασικό	Ο.Ο.	
ΣΥΝ10 «Αντιμετώπιση του θυμού». ΣΥΝ12 «Συνέπειες». ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή». ΑΑ15 «Κριτική».	Βασικό	Ο.Ο.	
ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ». ΛΑ9 «Τι πιστεύω». ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ». ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ». ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών». ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ
ΣΥΝ11 «Παραμερισμός του θυμού». ΣΥΝ12 «Συνέπειες». ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ
Ασκήσεις στην αρχή του βιβλίου «Συναισθήματα». ΣΥΝ7 «Κατανόηση συναισθημάτων». ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων».	Βασικό	Μικρές επιλεγμένες ομάδες.	
ΣΥΝ5 «Χαλάρωση». ΣΥΝ6 «Άγχος και Χαλάρωση». ΤΑ13 «Θετική Σκέψη». ΤΑ16 «Αποδοχή Θετικών Σκέψεων».	Βασικό	Ο.Ο.	Ηρεμιστικά
ΤΑ13 «Θετική Σκέψη». ΤΑ16 «Αποδοχή Θετικών Σκέψεων». ΑΑ7 «Η Συμμετοχή». ΑΑ11 «Λέγοντας Όχι». ΑΑ15 «Κριτική». ΚΕ5 «Αντίσταση στην Πίεση των συνομηλίκων».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ Κάνναβη

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: *Για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας με σαφήνεια χρειαζόμαστε τις κατάλληλες λέξεις.*

ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ανάπτυξη ενός λεξιλογίου για την έκφραση των συναισθημάτων των μαθητών.

Η αναγνώριση από τους μαθητές των συναισθημάτων τους και της σημασίας των συναισθημάτων αυτών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση πρέπει να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις ομάδες. Μπορεί να επαναληφθεί με διαφορετικές κάρτες κάθε φορά. Οι κάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν απλά ως έναυσμα για συζήτηση. Οι μικρές ομάδες είναι πιο κατάλληλες για ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών.

Πρέπει να υπάρχει χώρος στο πάτωμα ή σε ένα θρανίο, για να μπορούν οι μαθητές να συγκεντρώνονται γύρω από ένα φύλλο χαρτιού και να γράφουν σ' αυτό.

Σύνδεση με: Τις περισσότερες ασκήσεις του βιβλίου «Συναισθήματα» και τα μαθήματα ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή!» και ΤΑ11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα».

Υλικά

Μεγάλα φύλλα χαρτιού για κάθε ομάδα.
Μπογιές σε ποικιλία χρωμάτων.
Κάρτες του υλικού.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ζωγραφική σε ομάδες.
3. Παρουσίαση και συζήτηση.

4. Επανάληψη σταδίων 2 και 3.

5. Σύνοψη.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Θα εξετάσουμε διάφορα συναισθήματα καθώς και τις λέξεις που χρησιμοποιούμε όταν αναφερόμαστε σ' αυτά. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας - να μπορούμε να μεταδώσουμε στους ανθρώπους τα θετικά συναισθήματα που έχουμε γι' αυτούς, να ευχαριστήσουμε αυτούς που μας βοήθησαν, να νιώσουμε καλά, να δείξουμε την αγάπη μας για τους άλλους, την εκτίμηση ή το θαυμασμό μας. Είναι επίσης σημαντικό να μπορούμε να ελέγχουμε δυσάρεστα συναισθήματα - στενοχώρια, θυμό, απογοήτευση. Αλλά πρώτα από όλα, πρέπει να διαθέτουμε τις κατάλληλες λέξεις για να μιλήσουμε γι' αυτά.

2. Ζωγραφική σε ομάδες.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες τεσσάρων ατόμων. Δώστε από ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού σε κάθε ομάδα. Πείτε τους πως έχετε ένα πακέτο από κάρτες με διαφορετικές κατεγραμμένες περιπτώσεις μέσα σ' αυτές. Ζητήστε από κάποιον να διαλέξει μία κάρτα και να τη διαβάσει δυνατά. Στη συνέχεια ανάλογα με το περιεχόμενο της κάρτας κάθε μέλος της ομάδας καλείται να γράψει λέξεις ή προτάσεις, να ζωγραφίσει εικόνες, να σχεδιάσει, να μουντζουρώσει ή να χρησιμοποιήσει χρώματα για να εκφράσει αυτό που νιώθει.

Μπορεί να γράψει:

- μία μόνο λέξη - *«Αισθάνομαι καλά / θυμωμένος / ενθουσιασμένος»*
- μία φράση - *«Είμαι πολύ χάλια / πετάω απ' τη χαρά μου»*
- αυτό που θα ήθελε να κάνει - *«Θα ήθελα να τον χτυπήσω / θα ήθελα να κλάψω / νιώθω πως θέλω να τα παρατήσω»*
- πώς θα ένιωθε το σώμα του - *«βαρύ / ζεστό / κρύο / αδύναμο».*

Δε χρειάζεται να συζητήσει αυτό που θα γράψει με τους υπόλοιπους, εκτός αν το θέλει ο ίδιος. Ο κάθε μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε χρώμα ή λέξη για να εκφράσει αυτό που θέλει. Όλοι ξέρουν πώς θα αισθάνονταν σε μία συγκεκριμένη κατάσταση. Ακόμη και αν δεν μπορούν να σκεφτούν μία λέξη, μπορούν να επιλέξουν ένα χρώμα και να φτιάξουν ένα συγκεκριμένο ή αφηρημένο σχέδιο.

3. Παρουσίαση και συζήτηση.

Στη συνέχεια, αναρτήστε όλα τα χαρτιά (posters) στον πίνακα. Συζητήστε για τις λέξεις και τα χρώματα που χρησιμοποιήθηκαν, δώστε χρόνο για εξήγηση και ε-

ρωτήσεις σχετικά με το τι υπάρχει στα χαρτιά και τονίστε ομοιότητες και διαφορές στις αντιδράσεις των ανθρώπων απέναντι στην ίδια κατάσταση.

4. Επανάληψη σταδίων 2 και 3.

Προχωρήστε γρήγορα στην επόμενη κάρτα και επαναλάβετε τη διαδικασία. Σε αυτή τη φάση ο στόχος είναι να εκφραστούν συναισθήματα και να χρησιμοποιηθεί ένα λεξιλόγιο γι' αυτό.

5. Σύνοψη.

Συνοψίστε: «Ασχοληθήκαμε με λέξεις που μπορούν να περιγράψουν συναισθήματα. Θα επανέλθουμε σε αυτό σε άλλα μαθήματα και ιδιαίτερα στο τι μπορείτε να κάνετε ώστε να ελέγχετε τα συναισθήματά σας χωρίς να πληγώνετε ούτε τον εαυτό σας, ούτε τους άλλους».

ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝ ΑΝ...

Όλοι ξεχνούσαν τα γενέθλιά σου;

Είχες δανείσει μία κασέτα σε ένα φίλο και αυτός δεν το παραδέχεται;

Στο μικρότερο αδερφό σου επιτρέπεται να κάνει κάτι το οποίο δεν επιτρεπόταν σε σένα στην ηλικία του;

Έσκιζες κατά λάθος το μανίκι ενός πολύ ακριβού πουκάμισου την πρώτη φορά που το φορούσες;

Επέστρεφες από το σχολείο και έβρισκες τους γονείς σου να φιλιούνται στον καναπέ;

Σου έλεγαν πως κέρδισες διακοπές δύο εβδομάδων στο Λονδίνο, για δύο άτομα και 300.000 δρχ.;

Επέστρεφες από το σχολείο και έβρισκες τη μητέρα σου να κλαίει;

Σου έβαζε τις φωνές ο πατέρας σου;

Σου ζητούσε το αγόρι ή το κορίτσι σου να χωρίσετε;

Ένας στενός φίλος επρόκειτο να πεθάνει;

Έβλεπες κάποια μητέρα να κακομεταχειρίζεται ένα μικρό παιδί;

Τα είχες πάει πολύ καλά στις εξετάσεις;

Ο πατέρας σου σου έλεγε «Σ' αγαπώ πολύ!»

Η μητέρα σου σου έλεγε «Σ' αγαπώ πολύ!»

Ο φίλος σου έπαυε να σου τηλεφωνεί;

Κάποιοι άνθρωποι σε κορόιδευαν καθώς περνούσες;

Έκανες κάτι για να ευχαριστήσεις κάποιον κι εκείνος ούτε που το πρόσεξε;

Κάποιο κοντινό σου πρόσωπο πρόδιδε ένα μυστικό;

Σε κατηγορούσαν άδικα για κάτι;

Ήθελες να κάνεις κάτι και κανείς δεν ήθελε να σε ακολουθήσει;

Άκουγες κάποιον να κάνει ένα σαρκαστικό σχόλιο για σένα μπροστά σου;

Ο αγαπημένος σου θεός σε έπαιρνε στην αγκαλιά του;

Ένας καθηγητής που συνήθως κακοχαρκτηρίζει τη δουλειά σου σε επαινούσε;

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση και η αποδοχή των συναισθημάτων μας αλλά και των συναισθημάτων των άλλων προάγει την ψυχική μας υγεία και βελτιώνει τις σχέσεις μας.*

ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η συνειδητοποίηση από τους μαθητές των συναισθημάτων τους, η εξοικείωση με ένα λεξιλόγιο κατάλληλο για την έκφραση συναισθημάτων και η εμπειρία του να μοιράζονται και να συζητούν τα συναισθήματά τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα σε ομάδες κάτω των 15 ατόμων όπου επικρατεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Η συνολική άσκηση μπορεί να γίνει και με ακόμη μικρότερες ομάδες, αν κρίνετε ότι κάποιοι μαθητές θα ένιωθαν νευρικότητα και ανησυχία στη μεγάλη ομάδα, με αποτέλεσμα να μην ωφελούνταν από την όλη διαδικασία. Ίσως χρειαστεί να εξηγήσετε κάποιες λέξεις. Εναλλακτικά, αφαιρέστε τις κάρτες που μπορεί να είναι πολύ δύσκολες για τη συγκεκριμένη ομάδα, π.χ. κατενθουσιασμένος, ενθουσιώδης, εκνευρισμένος, νικημένος.

Σύνδεση με: Τις περισσότερες από τις ασκήσεις του βιβλίου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Οι μαθητές απαντούν στις κάρτες συναισθημάτων.
2. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Η ομάδα απαντά στις κάρτες συναισθημάτων.

Η τάξη κάθεται σε κύκλο. Κάθε μαθητής με τη σειρά του ανοίγει μία κάρτα και συμπληρώνει την πρόταση. Για παράδειγμα:

«Ήρθα σε αμηχανία όταν...»

«Η τελευταία φορά που αισθάνθηκα αμήχανα ήταν όταν...»

2. Συζήτηση.

- Πώς σας φάνηκε αυτό που έγινε;
- Ήταν για κάποιον πολύ δύσκολο να εκφραστεί μπροστά στους άλλους;
- Τι τον δυσκόλεψε;
- Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης;

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Συγκεντρώστε από περιοδικά ή εφημερίδες εικόνες προσώπων με διαφορετικές εκφράσεις. Μοιράστε τες στους μαθητές και ζητήστε τους να εκτιμήσουν το πώς αισθάνεται το πρόσωπο της φωτογραφίας και να αιτιολογήσουν την άποψή τους.

Για μικρότερους μαθητές: Λέξεις που περιγράφουν συναισθήματα μπορούν να γραφούν σε κάρτες και να συνδυαστούν με τις αντίστοιχες εικόνες.
- Οι ομάδες φτιάχνουν ένα κολάζ, παρουσιάζοντας διαφορετικά συναισθήματα.
- Μοιράστε από πέντε κάρτες σε κάθε ομάδα και ζητήστε τους να επινοήσουν μία ιστορία στην οποία οι χαρακτήρες νιώθουν αντίστοιχα συναισθήματα.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Αμήχανος
Νευρικός
Απογοητευμένος
Πιεσμένος
Ευχαριστημένος
Κατενθουσιασμένος
Σεβαστός
Δυνατός
Ζηλιάρης
Συμπονετικός
Βλάκας
Ικανοποιημένος
Ανάξιος
Αδέξιος
Φοβισμένος
Ανόητος
Ανακουφισμένος
Ντροπιασμένος
Έκπληκτος
Ευγνώμων
Δραστήριος
Ενθουσιασμένος
Μοναχικός
Νικημένος
Αδύναμος
Χαρούμενος
Ένοχος
Ευτυχισμένος
Περήφανος
Θυμωμένος
Ελεύθερος
Ενθουσιώδης
Μπερδεμένος
Υπεύθυνος
Σε υπερένταση
Ανήσυχος
Ενοχλημένος
Ανώτερος
Λυπημένος
Εκνευρισμένος
Αποδεκτός
Ζεστός

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση και η αποδοχή των συναισθημάτων μας αλλά και των συναισθημάτων των άλλων προάγει την ψυχική μας υγεία και βελτιώνει τις σχέσεις μας.*

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εξοικείωση των μαθητών με τα συναισθήματά τους.

Η εξάσκηση των μαθητών στο να ακούν και να αποδέχονται τα συναισθήματα των άλλων.

Η ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας μέσω της ανταλλαγής συναισθημάτων και εμπειριών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση προϋποθέτει την ύπαρξη ενός κλίματος εμπιστοσύνης στην τάξη. Μπορεί να διεξαχθεί σε υποομάδες των τεσσάρων ατόμων και άνω. Το μέγεθος των ομάδων θα εξαρτηθεί από την ικανότητα της τάξης να αυτοελέγχεται και να αναλαμβάνει την ευθύνη της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αν η ομάδα με την οποία εργάζεστε είναι μικρή (με λιγότερα από 15 μέλη), αναθέστε την άσκηση σε όλα τα μέλη της.

Είναι σημαντικό να αφιερώνεται αρκετός χρόνος για τη συζήτηση κάθε κάρτας. Θα παρατηρήσετε μία φυσική τάση εκ μέρους των μαθητών να προχωρήσουν στην επόμενη κάρτα, λόγω ανυπομονησίας, περιέργειας, ενδιαφέροντος ή και αμηχανίας.

Σύνδεση με: Τις περισσότερες ασκήσεις του βιβλίου «Συναισθήματα».

Υλικά

Κάρτες συναισθημάτων. Μπορείτε να επινοήσετε επιπλέον κάρτες οι ίδιοι.

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Η ομάδα απαντά στις κάρτες συναισθημάτων.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Μερικές φορές δεν έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων που μας έχει προκαλέσει κάποια κατάσταση ή δεν αφήνουμε τον εαυτό μας να τα εκδηλώσει, φοβούμενοι την αντίδραση των άλλων. Φοβόμαστε μήπως οι άλλοι ενοχληθούν, πληγωθούν, νιώσουν αμήχανα ή δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν. Έτσι, εξαιτίας της ανάγκης μας να γίνουμε αποδεκτοί, μερικές φορές κρύβουμε τα συναισθήματά μας και δε λέμε τίποτα. Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.

2. Η ομάδα απαντά στις κάρτες συναισθημάτων.

Οι κάρτες τοποθετούνται στο κέντρο της ομάδας. Κάθε άτομο, με τη σειρά, παίρνει μία κάρτα, τη διαβάσει σιωπηλά και σκέπτεται πώς θα μπορούσε να ολοκληρώσει την πρόταση που αναγράφεται. Αν θέλει, μπορεί να «προσπεράσει», τοποθετώντας την κάρτα κάτω από τις υπόλοιπες χωρίς να αποκαλύψει το περιεχόμενό της. Αν κάποιος επιλέξει να μη συμμετέχει, αυτό πρέπει να γίνει σεβαστό απ' την ομάδα. Διαφορετικά, το κάθε άτομο εκφωνεί την πρόταση και τη σχολιάζει σύντομα. Ενθαρρύνετε κι άλλα μέλη της ομάδας να ανταποκριθούν είτε αποδεχόμενα τις προτάσεις των άλλων, είτε ρωτώντας περισσότερα για την εμπειρία του ατόμου που μίλησε, είτε εκφράζοντας και τα δικά τους συναισθήματα αν το επιθυμούν. Ο κύκλος διακόπτεται δέκα λεπτά πριν τη λήξη του μαθήματος.

3. Συζήτηση.

- *Τι μάθατε για σας και για τους άλλους;*
- *Καταλάβατε μέσα στην ομάδα την αξία τού να ακούμε προσεχτικά τους υπόλοιπους όταν μιλούν;*
- *Αποδέχτηκαν οι υπόλοιποι τα συναισθήματά σας; Αν ναι, πώς το έδειξαν;*

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Όταν κάποιος με αγνοεί

Λυπάμαι όταν

Ενοχλούμαι όταν

Εκνευρίζομαι όταν

Ξέρεις ότι κάποιος σε αγαπά αν

Η τελευταία φορά που ένιωσα σημαντικός/ή

Η τελευταία φορά που έκλαψα

Όταν κάποιος που συμπαθώ μου χαμογελά

Δυστυχισμένος άνθρωπος

Όταν αισθάνομαι μόνος

Είμαι πιο ευτυχισμένος όταν

Όταν μ' αφήνουν έξω από κάτι

Το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να μου συμβεί

Αν οι άνθρωποι με ήξεραν πραγματικά

Νιώθω έξαψη όταν

Μισώ

Αυτό που φοβάμαι περισσότερο απ' όλα είναι

Αυτό που θα μπορούσε να με πληγώσει περισσότερο απ' όλα είναι

Όταν είμαι ανήσυχος για κάτι

Αν κάποιος που αγαπώ πέθαινε

Αν κάποιος που μου αρέσει μου έλεγε ότι του άρεσα κι εγώ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Όταν μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας αναγνωρίζουμε τη σημασία τους τόσο για μας όσο και για τους άλλους.*

ΦΟΒΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΠΕΛΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εμπειρία τού να μοιραζόμαστε και να συζητούμε τους φόβους μας.

Η διαπίστωση του γεγονότος ότι όλοι έχουμε φόβους.

Η κατανόηση των φόβων των άλλων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση διευκολύνει την εκτίμηση των δυναμικών που επικρατούν στην ομάδα σε αυτή τη φάση. Οι καθηγητές που πήραν μέρος στο πιλοτικό πρόγραμμα πρότειναν να γίνεται στις πρώτες συναντήσεις των ομάδων για να διευκολύνεται η διατύπωση των κανόνων της ομάδας.

Σύνδεση με: ΣΥΝ5 «Χαλάρωση», ΣΥΝ6 «Άγχος και χαλάρωση», ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων», ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».

Υλικά

Μολύβια, φύλλα χαρτιού, ένα καπέλο ή ένα κουτί.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Ατομική καταγραφή.
2. Ανταλλαγή απόψεων.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Η τάξη κάθεται σε κύκλο.

1. Ατομική καταγραφή.

Όλοι - συμπεριλαμβανόμενου και του συντονιστή - συμπληρώστε (ανώνυμα) πάνω σ' ένα μικρό φύλλο χαρτιού «Σε αυτή την τάξη φοβάμαι ότι...». Μετά τοποθετήστε το χαρτάκι μέσα στο καπέλο στο κέντρο του κύκλου. Ανακινήστε το καλά και περάστε το καπέλο από χέρι σε χέρι.

2. Ανταλλαγή απόψεων.

Κάθε άτομο παίρνει ένα χαρτάκι, διαβάζει την πρόταση που αναγράφεται και τη συμπληρώνει σύμφωνα με αυτό που νομίζει ότι αισθανόταν το άτομο που την έγραψε π.χ. «Σε αυτή την τάξη φοβάμαι πως τα παιδιά νομίζουν ότι είμαι βλάκας». Θα μπορούσε λοιπόν να συνεχίσει ως εξής: «Επειδή αυτό μου συνέβη κάποτε, τώρα αισθάνομαι νευρικότητα όταν θέλω να πω κάτι».

Συνεχίστε κυκλικά. Θα πρέπει όλοι ν' ακούν προσεχτικά χωρίς σχόλια, παρατηρήσεις ή ερωτήσεις.

3. Συζήτηση.

- Τι μάθατε;

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Χρησιμοποιήστε την ίδια μέθοδο για την αμηχανία, τη διασκέδαση, το θυμό, την επιβεβαίωση και την εμπιστοσύνη.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ψυχολογική μας κατάσταση αντανακλάται και στο σώμα μας.*

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Η προσεκτική παρατήρηση εκ μέρους των μαθητών, του τρόπου με τον οποίο συνήθως αναπνέουν.

Η επισήμανση ότι οι βαθιές αναπνοές είναι ένας εύκολος τρόπος χαλάρωσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Γι' αυτή την άσκηση απαιτείται αρκετός χώρος ώστε να μπορούν οι μαθητές να κινούνται ελεύθερα και να ξαπλώνουν στο πάτωμα, αν χρειαστεί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα χαλάκι, μία πετσέτα, ένας υπνόσακος για κάθε μαθητή, αν είναι δυνατόν.

Σύνδεση με: ΣΥΝ6 «Άγχος και χαλάρωση», ΣΥΝ15 «Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας».

Υλικά

Πίνακας

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Μίμηση αντιφατικών συναισθημάτων.
2. Παρουσίαση του καθηγητή.
3. Επίδειξη και εφαρμογή της ΒΑΘΙΑΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.
4. Συζήτηση.
5. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Μίμηση αντιφατικών συναισθημάτων.

Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν όρθιοι και να προσποιηθούν ότι αισθάνονται ανήσυχοι. Θα πρέπει να υπερβάλλουν στις εκδηλώσεις της ανησυχίας. Αφήστε τη διαδικασία να συνεχιστεί για 3-4 λεπτά, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να διατηρήσουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά ανησυχίας.

Ενώσω βρίσκονται σε αυτή τη θέση, ρωτήστε:

- *Τι κάνεις με το σώμα σου;*
- *Πώς νιώθεις;*

Καταγράψτε στον πίνακα τα σωματικά χαρακτηριστικά που δείχνουν ανησυχία (σφιγμένοι μύες, γυρτοί ώμοι, συνοφρυωμένα χαρακτηριστικά προσώπου, κράτημα της αναπνοής). Ζητήστε από τους μαθητές να πουν τις λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό και να περιγράψουν τι αισθάνονται. Καταγράψτε στον πίνακα τις αντιδράσεις τους.

Μετά από 1-2 λεπτά, καλέστε τους μαθητές να προσποιηθούν ότι τώρα αισθάνονται τελείως χαλαροί. Εξασφαλίστε κλίμα ησυχίας και φροντίστε ώστε η συνολική διαδικασία να διεξαχθεί με ασφάλεια. Επαναλάβετε τη διαδικασία παρουσίασης όπως και στην περίπτωση του παιχνιδιού ρόλων για την ανησυχία (χαλαροί μύες, βαθιές ανάσες, χασμουρητό, χαλαρά χέρια κ.λπ.).

Στη συνέχεια προτρέψτε τους μαθητές να προσποιηθούν ότι είναι χαλαροί και ανήσυχοι συγχρόνως.

Ρωτήστε.

- *Μπόρεσε κανείς να το κάνει αυτό;*

2. Η παρουσίαση του καθηγητή.

Γράψτε την παρακάτω πρόταση στον πίνακα:

- *Δεν μπορείτε να είστε ανήσυχοι και χαλαροί συγχρόνως!*

Ρωτήστε τους μαθητές αν αυτό είναι αλήθεια ή όχι.

Παρουσίαση του καθηγητή:

Η παραπάνω πρόταση αποτελεί τη βάση όλων των μεθόδων αντιμετώπισης του άγχους. Όταν το σώμα είναι χαλαρό και ξεκούραστο, η αναπνοή είναι αργή και βαθιά. Οι χτύποι της καρδιάς μειώνονται, οι μύες χαλαρώνουν, η κυκλοφορία του αίματος αυξάνεται στα άκρα (πόδια, χέρια) - γενικά, όλες οι φυσιολογικές λειτουργίες επανέρχονται στον κανονικό τους ρυθμό. Χρησιμοποιώντας τις ασκήσεις που προτείνονται στη συγκεκριμένη ενότητα, μπορείτε να παρεμποδίσετε μίαν αντίδραση άγχους του οργανισμού και να προκαλέσετε αυτό που ονομάζουμε (γράψτε στον πίνακα):

«ΧΑΛΑΡΩΣΗ»

Οι ασκήσεις χαλάρωσης που παρουσιάζονται μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε για να προλάβουν είτε για να ανακουφίσουν το άγχος.

Το πιο ουσιαστικό τμήμα στη διαδικασία εκμάθησης της χαλάρωσης είναι η άσκηση της ΒΑΘΙΑΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ. Αυτό είναι το πρώτο πράγμα που πρόκειται να εφαρμόσουμε. Ίσως ακούγεται περίεργο ότι θα πρέπει να μάθουμε πώς να αναπνέουμε, αφού αναπνέουμε έτσι και αλλιώς για να είμαστε ζωντανοί! Παρ' όλα αυτά, πολλοί, αν όχι οι περισσότεροι άνθρωποι, δεν ξέρουν να αναπνέουν σωστά. Έχουμε μάθει να ρουφάμε την κοιλιά μας και να φουσκώνουμε το στήθος μας. Αυτό στην πραγματικότητα εμποδίζει τη σωστή αναπνοή. Συχνά φοράμε στενά ρούχα που μας αναγκάζουν να ανοίγουμε ένα κουμπί ώστε να αναπνέουμε κανονικά.

Γιατί είναι απαραίτητη η βαθιά αναπνοή; Η σωστή αναπνοή είναι υγεία: όταν είμαστε σε ένταση ή αναστατωμένοι, η αναπνοή μας γίνεται σύντομη κι ακανόνιστη και ο ρυθμός της καρδιάς πιο έντονος. Όταν είμαστε χαλαροί η αναπνοή μας βαθαίνει και ο ρυθμός της καρδιάς επιβραδύνεται. Ο ρυθμός της αναπνοής ως σύμπτωμα μίας αντίδρασης άγχους μπορεί σε κάποιο βαθμό να ελεγχθεί. Αν μπορέσετε να εφαρμόσετε τη βαθιά, αργή αναπνοή, που είναι ουσιαστική για τη χαλάρωση, αυτόματα ακολουθούν και τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της χαλάρωσης.

3. Επίδειξη και εφαρμογή της ΒΑΘΙΑΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.

Πείτε στους μαθητές: τώρα θα κάνουμε ένα πείραμα: *Πώς αναπνέετε;*

Ζητήστε τους να ξαπλώσουν στο πάτωμα και διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες ή κάντε πρώτα μία επίδειξη μ' ένα παιδί και μετά συνεχίστε.

- Τοποθετήστε το ένα χέρι σας κάτω από το στήθος (πάνω απ' το στομάχι). Πάρτε μία βαθιά ανάσα και καθώς εισπνέετε, παρατηρήστε την κίνηση του χεριού σας.

Κινείται προς τα μέσα ή προς τα έξω;

Κινείται καθόλου;

- Αν αναπνεύσατε σωστά, το χέρι σας θα πρέπει να κινήθηκε προς τα έξω. Μπορείτε μ' αυτό τον τρόπο να νιώσετε πόσο βαθιά αναπνέετε.

Φανταστείτε πως οι πνεύμονές σας είναι χωρισμένοι σε τρία μέρη. (Ζωγραφίστε στον πίνακα καθώς εξηγείτε). Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε αυτήν την εικόνα. Με τη βαθιά αναπνοή, το χαμηλότερο μέρος των πνευμόνων γεμίζει αέρα. Στη συνέχεια γεμίζει το μεσαίο μέρος και το στήθος διαστέλλεται. Μετά γεμίζει με αέρα το πάνω μέρος και οι ώμοι ανασηκώνονται.

Πάρτε άλλη μία βαθιά ανάσα και φέρτε στο μυαλό σας την παραπάνω εικόνα.

- *Γεμίζει πρώτα το χαμηλότερο μέρος, μετά το μέσο και τελικά το πάνω μέρος.*
- *Έτσι αναπνέετε συνήθως;*

Πάρτε ακόμη μία βαθιά ανάσα. Εισπνέετε από τη μύτη ή απ' το στόμα; Πώς εκπνέετε; Εκπνέετε τελείως; Αναπνέοντας για να χαλαρώσετε μη ξεχνάτε να εισπνέετε απ' τη μύτη και να γεμίζετε τελείως τους πνεύμονές σας. Αναπνεύστε

ξανά εισπνέοντας απ' τη μύτη. Φανταστείτε τους πνεύμονες να γεμίζουν αργά με αέρα. Νιώστε την κοιλιά σας να σπρώχνει το χέρι σας προς τα έξω. Μετά εκπνεύστε απ' το στόμα και νιώστε το ζεστό αέρα να αφήνει το σώμα σας. Ίσως νιώσετε λίγο άβολα εισπνέοντας μονάχα από τη μύτη. Βρείτε τι σας ταιριάζει, πώς αισθάνεστε καλύτερα, αλλά μάθετε να εφαρμόζετε τη βαθιά αναπνοή αντί της σύντομης αναπνοής.

Εισπνεύστε και κρατήστε την ανάσα σας για 10 δευτερόλεπτα, νιώθοντας την ένταση στο λαιμό και στο στήθος. Εκπνεύστε απ' το στόμα αναστενάζοντας ελαφρά και νιώστε τον «αναστεναγμό της ανακούφισης» να απελευθερώνει την ένταση. Η πιο ήρεμη και πιο ήσυχη στιγμή της ανάσας είναι μεταξύ της εισπνοής και της εκπνοής. Αν μπορείτε να νιώσετε την ηρεμία αμέσως αφού εκπνεύσετε, τότε αρχίζετε να μαθαίνετε πώς να χαλαρώνετε.

Εισπνεύστε ξανά, και εκπνεύστε με ελαφρύ αναστεναγμό. Καθώς εκπνέετε τελείως, νιώστε την ένταση να εγκαταλείπει το σώμα σας. Προσέξτε αυτήν την ήρεμη στιγμή στο σώμα σας. Όταν νιώθετε ανήσυχος ή σε ένταση, θυμηθείτε την.

4. Συζήτηση.

- *Πώς σας φάνηκε; Εύκολο; Δύσκολο; Τι ανακαλύψατε για τον τρόπο που αναπνέετε;*
- *Πώς αισθάνεστε τώρα; Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο πώς αισθάνεστε τώρα και στο πώς πριν;*
- *Μπορείτε να σκεφτείτε καταστάσεις όπου η βαθιά αναπνοή θα σας βοηθούσε;*

Μη ξεχνάτε την κατευναστική επίδραση της βαθιάς αναπνοής. Όταν οι άνθρωποι είναι σε ένταση, συχνά ξεχνούν να αναπνεύσουν - η σωστή αναπνοή βοηθά στην καλύτερη αντιμετώπιση μίας κατάστασης που μας προκαλεί άγχος.

Επίσης εμποδίζει τη δημιουργία έντασης - προσπαθείτε να παίρνετε μία βαθιά ανάσα πολλές φορές την ημέρα, ακόμη κι αν δεν αισθάνεστε αγχωμένοι.

Τι θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να σας υπενθυμίζει να παίρνετε βαθιές ανάσες: το κουδούνι κατά τη λήξη του μαθήματος, το χτύπο ενός ρολογιού, όταν περιμένετε κάτι; —ένα διαγώνισμα, το λεωφορείο ή περιμένοντας στην ουρά στο σούπερ-μάρκετ κ.λπ. είναι μερικά παραδείγματα).

5. Εργασία για το σπίτι.

Κάθε ημέρα, κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, εφαρμόστε την άσκηση για 10 λεπτά. Εφαρμόστε την επίσης όταν αρχίζετε να αισθάνεστε άγχος.

Προσέξτε:

- Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και μία συγκεκριμένη ώρα, για να εφαρμόσετε αυτές τις ασκήσεις. Ζητήστε να μη σας διακόψουν. Χρειάζεται τακτική εξάσκηση για να μπορέσετε να κάνετε την άσκηση καλά.
- Η άσκηση πρέπει να γίνεται με άδειο στομάχι.
- Αν αισθάνεστε ότι είστε πραγματικά αγχωμένοι ή ότι έχετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα, κάντε έναν ιατρικό έλεγχο.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Υποδείξτε στους μαθητές να εργαστούν ανά ζεύγη.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ψυχολογική μας κατάσταση αντανακλάται και στο σώμα μας.*

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εκμάθηση μίας τεχνικής χαλάρωσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το μάθημα αυτό θα έπρεπε να γίνεται σε ένα μεγάλο και άνετο χώρο, όπου θα παρέχεται στους μαθητές η δυνατότητα να ξαπλώσουν στο πάτωμα. Μπορεί όμως να είναι και καθισμένοι σε καρέκλα. Λόγω της μεγάλης διάρκειάς της, αυτή η άσκηση δεν ενδείκνυται για τους μικρότερους μαθητές. Αφού επαναλάβουμε την τεχνική της χαλάρωσης 5-6 φορές, τα παιδιά μπορούν να δοκιμάσουν να τη χρησιμοποιήσουν μόνοι τους, εκτός σχολείου, σαν μία σύντομη μέθοδο ανακούφισης από την ένταση.

Σύνδεση με: ΣΥΝ5 «Χαλάρωση», ΣΥΝ10 «Αντιμετώπιση του θυμού», ΣΥΝ15 «Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Σταδιακή Χαλάρωση.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Μερικές φορές ανησυχούμε ή αγωνιούμε τόσο πολύ για κάτι, ώστε δεν ξέρουμε τι να πούμε ή τι να κάνουμε και αισθανόμαστε ανίκανοι να πραγματοποιήσουμε αυτό που θέλουμε. Είναι πιθανό να μη γνωρίζουμε ούτε την αιτία που μας προκαλεί την ένταση. Συχνά λόγω υπερκόπωσης ή υπερέντασης δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε. Υπάρχουν πολλοί τρόποι ανακούφισης από το άγχος. Σήμερα θα

μάθουμε μία άσκηση χαλάρωσης. Στην αρχή ίσως σας φανεί δύσκολη, αλλά με την εξάσκηση θα μάθετε να τη χρησιμοποιείτε όταν τη χρειάζεστε.

2. Σταδιακή Χαλάρωση.

Νιώστε όσο πιο άνετα γίνεται, χαλαρώστε κάποιο σφιχτό ρούχο και βουλευτείτε στην καρέκλα σας. Κλείστε τα μάτια, συγκεντρωθείτε στο σώμα σας και νιώστε την ένταση να σας εγκαταλείπει καθώς χαλαρώνετε.

Τώρα, απλώστε τα πόδια σας, ανασηκώστε τα ελαφρώς από το πάτωμα, στρέψτε τις πατούσες προς τα πάνω όσο περισσότερο μπορείτε. Σφίξτε τα δάχτυλα, τους αστραγάλους, τις γάμπες και τους μηρούς όσο πιο σφιχτά μπορείτε (10 δευτερόλεπτα περίπου). Τώρα, χαλαρώστε... Νιώστε τη ζεστασιά της χαλάρωσης στα πόδια και τις πατούσες. Νιώστε την ευχαρίστηση που προσφέρει αυτή η ζεστασιά καθώς κυλά από τα πόδια μέχρι τα δάχτυλά σας (η χαλάρωση θα πρέπει να είναι διάρκειας 15''-20'' δευτερολέπτων).

Τώρα σφίξτε τους γλουτούς και το στομάχι σας όσο πιο δυνατά μπορείτε. Κρατήστε τα λίγο ακόμα (10'' δευτερόλεπτα συνολικά). Τώρα, χαλαρώστε... κι αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει τη ζεστασιά να κυλά από τους γλουτούς και το στομάχι σας. Νιώστε τη διαφορά ανάμεσα στην αίσθηση χαλάρωσης που έχετε τώρα και το σφίξιμο που νιώθατε πριν ένα λεπτό. Τώρα πάρτε μία βαθιά ανάσα. Καθώς εκπνέετε αργά, ελευθερώστε την ένταση που έχει απομείνει στα πόδια, τους γλουτούς και το στομάχι σας. Συνεχίστε να παίρνετε βαθιές ανάσες κι εκπνέετε απαλά καθώς συνεχίζουμε (15''-20'' χαλάρωσης).

Τώρα σφίξτε τους μύς της πλάτης, το στήθος και τους μύς κάτω από τις μασχάλες όσο πιο σφιχτά μπορείτε. Κρατήστε λίγο παραπάνω (10''). Τώρα χαλαρώστε. Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει την αίσθηση της χαλάρωσης καθώς απλώνεται στο σώμα σας, την πλάτη και το στήθος. Φέρτε στο μυαλό σας τη λέξη «ηρεμία» ή τη λέξη «χαλάρωση» και σκεφτείτε την αργά, περίπου 10 φορές. Πάρτε βαθιά ανάσα κι εκπνεύστε αργά καθώς η ένταση λιγοστεύει (45'').

Απλώστε το χέρι σας και κάντε δύο γροθιές, σφίξτε το πάνω μέρος του βραχίονα, το κάτω μέρος του βραχίονα και τις γροθιές. Δυνατά, πολύ δυνατά. Όταν σας πω να χαλαρώσετε, αφήστε τα χέρια σας να πέσουν απαλά στα γόνατά σας (10''). Τώρα, χαλαρώστε... Νιώστε την αίσθηση της χαλάρωσης στα δάχτυλα και τις παλάμες σας. Νιώστε τη ζεστασιά στα χέρια σας. Απολαύστε αυτήν τη στιγμή.

Φανταστείτε μία ειρηνική, ήσυχη σκηνή, πραγματικά χαλαρωτική. Φέρτε στο μυαλό σας τη σκηνή αυτή και σκεφτείτε πόση ζεστασιά και άνεση σας προκαλεί (45'').

Τώρα ανασηκώστε τους ώμους σας σαν να προσπαθείτε να τους ακουμπήσετε στα αυτιά. Σφίξτε τους μύς του λαιμού σας, όσο πιο σφιχτά μπορείτε ώσπου να αρχίσει να τρέμει (10''). Τώρα ηρεμήστε. Νιώστε το βάρος στους ώμους σας και τη ζεστή αίσθηση της χαλάρωσης. Εισπνεύστε βαθιά κι εκπνεύστε αργά. Πείτε στον εαυτό σας: «Είμαι ήρεμος και χαλαρωμένος». Απολαύστε την αίσθηση της άνεσης, απαλλαγμένοι από την ένταση (45'').

Τώρα ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Ακόμα πιο πολύ. Κρατήστε το λίγο ακόμα (10''). Τώρα χαλαρώστε. Νιώστε τη ζεστή, περιρρέουσα αίσθηση στο πρόσωπό σας. Αφήστε το στόμα σας να παραμένει ανοιχτό καθώς χαλαρώνει. Αναπνεύστε βαθιά (15''-20''). Τώρα σφίξτε τους μύς στο μέτωπο και

στα μάγουλα, σαν γκριμάτσα. Πιο σφιχτά. Κρατηθείτε έτσι (10''). Τώρα χαλαρώστε. Νιώστε τη ροή της χαλάρωσης να διαπερνά το πρόσωπο και τα μάτια σας. Απολαύστε την υπέροχη αίσθηση της χαλάρωσης σε ολόκληρο το σώμα.

Τώρα πάρτε μία βαθιά ανάσα και κρατήστε την (10''). Καθώς εκπνέετε τελείως αφήστε κάθε ένταση να εγκαταλείψει το σώμα σας. Φανταστείτε το σώμα σας να βυθίζεται σε μία ζεστή πισίνα που το νερό της θα απορροφήσει κάθε σημείο έντασης που απέμεινε. Νιώστε το σώμα σας να βυθίζεται σιγά σιγά σε αυτό το υπέροχο νερό και την ένταση να φεύγει απ' το σώμα σας, να ξεκινά από τις πατούσες και τα πόδια, να συνεχίζει στο υπόλοιπο σώμα, να ανεβαίνει στα χέρια, το λαιμό και το κεφάλι. Αναπνεύστε βαθιά κι απολαύστε την αίσθηση της χαλάρωσης. Σταματήστε για λίγα δευτερόλεπτα. Θα μετρήσω ως το 3. Με το 3 θα ανοίξετε τα μάτια. Είμαι σίγουρος/η ότι θα νιώθετε ανανεωμένοι και χαλαρωμένοι. Ένα...δύο...τρία.

3. Συζήτηση.

Συζητήστε πώς ένιωσαν οι μαθητές κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης. Η άσκηση μπορεί να συνοδεύεται από απαλή κλασική μουσική.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κοινωνία μας δεν ενθαρρύνει την έκφραση των συναισθημάτων. Αυτή η διαπίστωση μας προτρέπει να αναλάβουμε εμείς την ευθύνη για το πώς να τα εκφράζουμε.*

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η κατανόηση από τους μαθητές ότι η έκφραση των συναισθημάτων δεν ενθαρρύνεται από την κοινωνία μας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ο εκπαιδευτικός παρεμβαίνει αρκετά στη συγκεκριμένη άσκηση. Υπάρχουν τόσες προκαταλήψεις γύρω από τα συναισθήματα ώστε θα πρέπει να δοθεί στους μαθητές μία ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με το θέμα αυτό. Απευθύνεται κυρίως σε παιδιά μεγαλύτερων τάξεων καθώς η άσκηση περιλαμβάνει ένα ιδιαίτερα πλούσιο λεξιλόγιο. Δίνεται περισσότερη έμφαση στα «αρνητικά» συναισθήματα παρά στα «θετικά», αφού τα πρώτα είναι εκείνα που προκαλούν συνήθως δυσκολίες.

Σύνδεση με: Όλες τις ασκήσεις του βιβλίου «Συναισθήματα».

Υλικά

Διαφάνεια ή καταγραφή λέξεων από το στάδιο 4 στον πίνακα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ελεύθερος συνειρμός - πώς ένα παιδί εκφράζει τα συναισθήματά του.
3. Η παρουσίαση του καθηγητή.
4. Καταγραφή ανά ζεύγη «αποδεκτών» και «μη αποδεκτών» συναισθημάτων.

5. Συζήτηση στις ομάδες / παρέμβαση του καθηγητή.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Τα συναισθήματα είναι σαν ένα θερμόμετρο - μας επισημαίνουν τι συμβαίνει, τι πρέπει να κάνουμε για να φροντίζουμε τον εαυτό μας, τι είναι σημαντικό για μας. Ακόμη κι αν προσποιούμαστε πως δεν αισθανόμαστε, τα συναισθήματα υπάρχουν. Δε φεύγουν. Όσο κι αν τα αγνοούμε ή τα κρύβουμε, τα συναισθήματα θα βρουν τρόπο να εκδηλωθούν. Για παράδειγμα, αν πληγωθούμε από κάποιον, αν θυμώσουμε και δεν μπορέσουμε να εκφράσουμε αυτό το θυμό, ίσως συλλάβουμε τον εαυτό μας να εκδικείται αργότερα με πλάγιους τρόπους. Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης των συναισθημάτων μας είναι να μην τα εκδηλώνουμε αλλά να τα κρατάμε μέσα μας. Έτσι καταναλώνουμε πολύτιμη ενέργεια που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί πιο παραγωγικά. Επίσης, μπορούν να εμφανιστούν σωματικά συμπτώματα, όπως πόνος στο στομάχι, πονοκέφαλος ή πόνος στην πλάτη. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η μη εκδήλωση των συναισθημάτων είναι δυνατόν να προδιαθέσει τον οργανισμό μας στην εμφάνιση καρκίνου και άλλων σοβαρών ασθενειών. Ο τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Θα εξετάσουμε τους λόγους για τους οποίους πολύ συχνά έχουμε δυσκολία να χειριστούμε τα συναισθήματά μας. Τα νήπια και τα μικρά παιδιά ξέρουν πολύ καλά πώς να εκφράζουν το θυμό, τη χαρά, τη λύπη ή το φόβο τους. Θα δούμε πολύ γρήγορα πώς το πετυχαίνουν.

2. Ελεύθερος Συνειρμός - πώς ένα παιδί εκφράζει συναισθήματα.

Σχηματίστε ομάδες τεσσάρων ατόμων και ζητήστε τους να προσδιορίσουν πώς συμπεριφέρονται τα παιδιά,

- όταν είναι χαρούμενα (χαμογελούν, είναι κεφάλτα, μουρμουρίζουν, χοροπηδούν)
- όταν φοβούνται (κουρνιαάζουν, κλαίνε ή κρύβονται)
- όταν νιώθουν λύπη ή μοναξιά (κλαψουρίζουν, κλαίνε ή γκρινιάζουν)
- όταν νιώθουν σιγουριά (ερευνούν, παίζουν και απομακρύνονται από τον ποδόγυρο της μαμάς)
- όταν είναι απογοητευμένα ή θυμωμένα (κλωτσούν, ουρλιάζουν, χτυπούν τα πόδια στο πάτωμα).

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και γράψτε τες στον πίνακα.

3. Η παρουσίαση του καθηγητή.

Το σώμα διαθέτει φυσικούς μηχανισμούς εκτόνωσης του ψυχικού πόνου. Οι μηχανισμοί αυτοί βοηθούν το παιδί να απαλλαγεί από τη δυσφορία του και να προχωρήσει ανανεωμένο στην επόμενη εμπειρία. Με την έκφραση των συναισθη-

μάτων απελευθερώνεται ενέργεια. Η συγκράτησή τους προκαλεί απώλεια ενέργειας και κόπωση (μη κανονική αναπνοή, σύσφιγξη των μυών). Στα μικρά παιδιά επιτρέπουμε να εκφράζουν τα συναισθήματά τους γιατί δεν μπορούν ακόμα να τα ελέγξουν. Πολύ γρήγορα όμως μαθαίνουν ότι η έκφραση κάποιων συναισθημάτων δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή. Παρότι είναι απαραίτητο να ελέγχουμε τις εκδηλώσεις των συναισθημάτων μας - δεν μπορούμε να χτυπάμε κάποιον κάθε φορά που θυμώνουμε - συχνά στην κοινωνική μας ζωή το παρακάνουμε, προσπαθώντας να τα συγκρατήσουμε ή να τα καταπνίξουμε. Έτσι περιορίζουμε τη φυσική εκτόνωση της έντασης του σώματος. Αυτό μπορεί να βλάψει τόσο εμάς όσο και τους άλλους, ιδιαίτερα όταν συσσωρευμένα συναισθήματα εκφραστούν ξαφνικά με τρόπο εκρηκτικό. Πρέπει να διδάξουμε στο παιδί που μεγαλώνει, αλλά και στον εαυτό μας, καλύτερους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων μας, ώστε να μην επιβαρύνουμε τους άλλους. Γι' αυτό, λοιπόν, σε αυτά τα μαθήματα θα εξασκηθούμε στην αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων μας και θα ανακαλύψουμε πώς με αυτό τον τρόπο μπορούμε να βελτιώνουμε τόσο την υγεία μας όσο και τις σχέσεις μας.

4. Καταγραφή «αποδεκτών» και «μη αποδεκτών» συναισθημάτων.

Παρουσιάστε τις παρακάτω λέξεις σε διαφανειοσκόπιο.

ΠΛΗΓΩΜΕΝΟΣ	ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	ΧΑΛΑΡΟΣ	ΗΡΕΜΟΣ
ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ	ΜΝΗΣΙΚΑΚΟΣ	ΞΕΓΝΟΙΑΣΤΟΣ
ΚΕΦΑΤΟΣ	ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ	ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΟΣ
ΣΙΓΟΥΡΟΣ	ΠΕΡΙΧΑΡΗΣ	ΔΙΑΣΗΜΟΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΟΣ	ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ	ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΣ	ΑΓΑΠΗΤΟΣ	ΚΛΑΜΕΝΟΣ
ΚΑΤΑΠΙΕΣΜΕΝΟΣ	ΑΝΗΣΥΧΟΣ	ΤΡΟΜΑΓΜΕΝΟΣ
ΤΡΥΦΕΡΟΣ	ΤΑΡΑΓΜΕΝΟΣ	ΕΝΘΟΥΣΙΩΔΗΣ
ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ	ΝΕΥΡΙΚΟΣ	

Ζητήστε από τους μαθητές ανά δύο ή τέσσερις να τα κατατάξουν σε δύο στήλες.

ΑΠΟΔΕΚΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΜΗ ΑΠΟΔΕΚΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις.

Ισχύουν κάποια από αυτά μόνο για τα αγόρια και όχι για τα κορίτσια ή αντιστρόφως; Ποια;

5. Συζήτηση στις ομάδες / παρουσίαση του καθηγητή.

Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν τις παρακάτω ερωτήσεις μέσα στις ομάδες τους.

ΘΥΜΟΣ

- Μπορείτε να σκεφτείτε γιατί δε θέλουμε οι άλλοι να εκφράζουν το θυμό τους;
- Έχετε βρεθεί ποτέ στη θέση να είναι κάποιος πολύ θυμωμένος μαζί σας;
- Πώς ήταν;
- Πώς αισθανθήκατε;

Απαντήσεις και συζήτηση στην τάξη.

Παρουσίαση του καθηγητή:

Φοβόμαστε τα έντονα συναισθήματα. Κι αυτό είναι κατανοητό στην περίπτωση του θυμού. Αν κάποιος είναι εξοργισμένος μαζί σας, τότε φοβάστε μήπως σας χτυπήσει. Στην πραγματικότητα, μπορεί αυτό το άτομο να σας έχει ήδη χτυπήσει ή πληγώσει. Άρα ο θυμός είναι ένα πολύ ισχυρό συναίσθημα και σ' αυτή την περίπτωση είστε απολύτως δικαιολογημένοι να φοβάστε το θυμό. Στο παραπάνω παράδειγμα, ο θυμός έχει εκφραστεί επιθετικά.

ΘΛΙΨΗ / ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ

- Μπορείτε να σκεφτείτε γιατί οι άνθρωποι δεν ενθαρρύνονται να εκδηλώνονται με κλάμα;
- Τι θυμάστε να σας έχουν πει για το κλάμα;
- Σας έχουν κοροϊδέψει ποτέ επειδή κλάψατε; Πώς σας χαρακτήρισαν;
- Αυτό συμβαίνει το ίδιο στα αγόρια και στα κορίτσια ή κυρίως στη μία από τις δύο ομάδες;
- Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;
- Έχουν διαφορετικές ανάγκες και συναισθήματα τα αγόρια και τα κορίτσια;

Απαντήσεις και συζήτηση.

Παρουσίαση του καθηγητή:

Όταν κάποιος κλαίει αισθανόμαστε αμήχανα. Δεν ξέρουμε τι να πούμε και τι να κάνουμε. Για παράδειγμα, αν κάποιος κλαίει συνέχεια, ίσως νιώσουμε ανήμποροι να ανατρέψουμε τις αιτίες που προκάλεσαν την κατάσταση, όσο και αν το θέλουμε. Συχνά, το να συμπαρασταθούμε ή να ακούσουμε κάποιον που υποφέρει δεν είναι αρκετό, ενώ το να τον αγκαλιάσουμε ή να σταθούμε δίπλα του ίσως προκαλεί αμηχανία, ειδικά μεταξύ αγοριών ή αντρών.

Πολλοί άντρες πιστεύουν πως για να είναι «πραγματικοί άντρες» δε θα πρέπει να εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους κι έτσι ένας «σκληρός» άντρας δε θα πρέπει να κλαίει, να πληγώνεται, να φοβάται, να ζητά βοήθεια, να νιώθει μοναξιά. «Δε θα πρέπει να δείχνεις τον πραγματικό σου εαυτό, οι άντρες δεν κλαίνε», ακούμε συχνά. Κάποιοι άντρες μαθαίνουν αυτή τη συμπεριφορά τόσο καλά που κάποια στιγμή απομακρύνονται από την ανθρώπινη φύση τους, χάνουν την

πραγματική επαφή με τον εαυτό τους και αποξενώνονται από τα συναισθήματά τους. Η προσπάθεια να γίνει κανείς τέτοιος άντρας μπορεί να οδηγήσει στη μοναξιά.

Άλλος ένας λόγος για τον οποίο δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας είναι η υπερπασχόληση. Δε διαθέτουμε όσο χρόνο θα θέλαμε για να ακούσουμε ο ένας τον άλλο με αποτέλεσμα να μη δίνουμε στα συναισθήματά μας την απαιτούμενη σημασία.

Χρειάζεται να μάθουμε πώς να αναγνωρίζουμε, να εκδηλώνουμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, με τρόπο που δε θα βλάπτει ούτε εμάς αλλά ούτε και τους άλλους.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση και αποδοχή των δικών μας συναισθημάτων, αλλά και των συναισθημάτων των άλλων, προάγει την ψυχική μας υγεία και βελτιώνει τις σχέσεις μας.*

ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η παροχή της δυνατότητας στα παιδιά να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν συναισθήματα διαφορετικής έντασης.

Η παροχή της δυνατότητας στα παιδιά να διαπιστώσουν ότι δε νιώθουμε όλοι το ίδιο σε παρόμοιες καταστάσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλες τις ομάδες. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορεί να προκύψουν διάφορα προβλήματα της σχολικής ζωής. Μην ασχοληθείτε με αυτά. Ο στόχος είναι να εκφραστούν κάποια προβλήματα και όχι να επιλυθούν.

Συμβουλή για τον εκπαιδευτικό: για τους μικρότερους μαθητές, χρησιμοποιήστε μόνο τις περιπτώσεις από το «Θερμόμετρο συναισθημάτων» και παραλείψτε το «Πώς αισθάνομαι».

Σύνδεση με: ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων», ΣΥΝ10 «Αντιμετώπιση του θυμού», ΣΥΝ14 «Η Λίζα».

Υλικά

Χαρτί ζωγραφικής, μολύβι, χάρακας και κόκκινο στυλό για κάθε μαθητή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Ελεύθερος συνειρμός σε μικρές ομάδες.
2. Καταγραφή και βαθμολόγηση στον πίνακα.
3. Εισαγωγή του «Θερμομέτρου συναισθημάτων».

4. Ατομική συμπλήρωση του «Θερμομέτρου συναισθημάτων».
5. Ανταλλαγή απόψεων στη μικρή ομάδα.
6. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Οι μαθητές χρησιμοποιούν ελεύθερο συνειρμό σε μικρές ομάδες.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες των 4 - 5 ατόμων και να καταγράψουν, όσο πιο γρήγορα μπορούν, τα πράγματα που τους κάνουν να θυμώνουν.

Αφιερώστε 5-7 λεπτά γι' αυτό.

2. Καταγραφή και βαθμολόγηση στον πίνακα.

Γράψτε τα παραπάνω στοιχεία στον πίνακα και συζητήστε τα σύντομα.

—*Σας προκαλούν, κάποια από αυτά, εκνευρισμό; (Σημειώστε μερικά στον πίνακα).*

—*Τι αισθάνεστε να συμβαίνει στο σώμα σας;*

—*Πώς αντιδρά το σώμα σας στο συγκεκριμένο συναίσθημα;*

—*Σας κάνουν κάποια από αυτά να γίνεστε «έξω φρενών»; (Σημειώστε μερικά στον πίνακα).*

Πώς αντιδρά το σώμα σας; Τι θα θέλατε να κάνετε;

Αν οι μαθητές βρίσκουν δυσκολία, ρωτήστε τους τι κάνει το νήπιο όταν νευριάζει: φωνάζει, ουρλιάζει, κλοτσάει, χτυπάει τα χέρια του, χοροπηδάει, κοκκινίζει!

3. Εισάγετε την ιδέα του «Θερμομέτρου συναισθημάτων».

Ζωγραφίστε στον πίνακα ένα θερμόμετρο τοποθετώντας στην κορυφή της κλίμακας τις καταστάσεις που προκαλούν στους μαθητές έντονο εκνευρισμό και στη βάση της κλίμακας τις ήπιες ενοχλήσεις. Συζητήστε σύντομα και ελέγξτε αν όλοι οι μαθητές έχουν καταλάβει την ιδέα.

Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν το δικό τους «Θερμόμετρο συναισθημάτων» τοποθετώντας στο κέντρο της σελίδας τις συναισθηματικές διαβαθμίσεις και δίνοντας στην αριστερή στήλη τον τίτλο «Καταστάσεις», ενώ στη δεξιά τον τίτλο «Πώς αισθάνομαι; Πώς θα ήθελα να αντιδράσω;».

4. Ατομική συμπλήρωση του «Θερμομέτρου συναισθημάτων».

Στη συνέχεια ζητήστε να κάνουν έναν κατάλογο σε ένα πρόχειρο φύλλο χαρτιού, με 8-10 περιπτώσεις που τους προκαλούν θυμό

Όταν τελειώσουν, ζητήστε τους να τοποθετήσουν τις περιπτώσεις αυτές στην αριστερή πλευρά της σελίδας του «Θερμομέτρου συναισθημάτων», διαβαθμίζοντας τις καταστάσεις που τους κάνουν να θυμώνουν λίγο και εκείνες που τους προκαλούν υπερβολικό θυμό - αν βέβαια υπάρχουν τέτοιες. Στη δεξιά πλευρά θα πρέπει να βάλουν τις σωματικές εκδηλώσεις των συναισθημάτων τους και το πώς θα ήθελαν να αντιδράσουν.

5. Συζήτηση σε μικρές ομάδες.

Αφού καταγράψουν τις καταστάσεις, θα πρέπει ο καθένας με τη σειρά να τις παρουσιάσει στην ομάδα του.

Υπενθυμίστε στους μαθητές να κατανείμουν το χρόνο δίκαια και να μην πιέσουν κάποιον να πει περισσότερα από όσα θέλει.

6. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

- *Τι ανακαλύψατε;*
- *Ποιες ομοιότητες βρήκατε μεταξύ σας;*
- *Ποιες ήταν οι διαφορές;*
- *Υπήρξε κάτι που να εξόργισε κάποιον, ενώ κάποιον άλλον απλά τον ενόχλησε;*

Συνοψίστε λέγοντας ότι οι τρόποι αντιμετώπισης του θυμού θα διερευνηθούν σε άλλο μάθημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για περιπτώσεις ανησυχίας, φόβου, στενοχώριας, θλίψης και απώλειας, ευτυχίας και χαράς, ή για περιπτώσεις όπου νιώθουμε ότι αγαπάμε και μας αγαπούν.

ΔΕΙΓΜΑ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΥΜΟΣ

Καταστάσεις			Πώς νιώθω; Πώς θα ήθελα να αντιδράσω;
Η μητέρα μου απαγορεύει την έξοδο.	Πάρα πολύ θυμωμένος	100	Θέλω να χτυπήσω, να κλοτσήσω, να φωνάξω. Η καρδιά μου πάει να σπάσει.
Ο αδερφός/ή μου αρνείται να με βοηθήσει στο πλύσιμο.	Θυμωμένος	75	Ανασηκωμένοι ώμοι, βρίζω ψιθυριστά ώστε να μη με ακούσει.
Ένας καθηγητής με κατηγορεί άδικα για κάτι.	Πολύ ενοχλημένος	50	Σφιγμένοι ώμοι, σφιγμένο στόμα, σφιγμένο στομάχι. Θέλω να βρίσω.
Ένας φίλος χάνει την κασέτα μου και αρνείται να την αντικαταστήσει.	Ενοχλημένος	25	Σφιχτά χείλη, βάρος στο στήθος. Θυμός. Θέλω να διαμαρτυρηθώ.
Ένας φίλος αργεί στο ραντεβού για τον κινηματογράφο.	Ελαφρώς εκνευρισμένος	0	Ελαφριά ένταση στο σώμα. Χτύπημα του ποδιού. Αισθάνομαι ανυπομονησία και εκνευρισμό.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατάλληλη έκφραση των συναισθημάτων είναι σημαντική για τη συναισθηματική μας ευεξία και τις καλές σχέσεις με τους άλλους.*

ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εξάσκηση των μαθητών στην έκφραση των συναισθημάτων τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Με βάση το υλικό για τον καθηγητή, φτιάξτε ένα διάγραμμα με τα στάδια έκφρασης συναισθημάτων.

Σύνδεση με: τις περισσότερες ασκήσεις του βιβλίου «Συναισθήματα».

Υλικά

Μαρκαδόροι, χαρτί.

Διάγραμμα με τα στάδια έκφρασης συναισθημάτων (υλικό για τον καθηγητή).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Προθέρμανση.
2. Η παρουσίαση του καθηγητή στο χειρισμό των συναισθημάτων.
3. Ζωγραφική και συζήτηση ανά ζεύγη.
4. Η παρουσίαση του καθηγητή.
5. Ζεύγη.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Προθέρμανση.

Ζητήστε από τους μαθητές να σηκωθούν και να κινηθούν στο χώρο.

Οι άνθρωποι εκφράζουν διαφορετικά συναισθήματα, με διαφορετικούς τρόπους: «Θα ονομάσω ένα συναίσθημα και εσείς θα πρέπει να το εκφράσετε σωματικά ή λεκτικά».

- *Είστε πραγματικά χαρούμενοι και ευτυχισμένοι. Πώς θα το δείχνετε;*
- *Αισθάνεστε ανήσυχoi και τρομαγμένοι. Πώς θα το δείχνετε;*
- *Αισθάνεστε υπερβολικά λυπημένοι.*
- *Είστε υπερβολικά θυμωμένοι.*

Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές να νιώσουν κάθε συναίσθημα και να παρουσιάσουν έναν τρόπο έκφρασής του.

Επαναλάβετε την άσκηση. Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν άλλους τρόπους έκφρασης συναισθημάτων. Δώστε έμφαση στην ανάγκη να βρουν υγιείς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων τους.

2. Η παρουσίαση του καθηγητή στο χειρισμό των συναισθημάτων.

Υπάρχουν συνήθως τρεις επιλογές όταν πρόκειται να αποφασίσετε το πώς θα χειριστείτε τα συναισθήματά σας.

- **Προσέξτε πώς αισθάνεστε, αφήστε τον εαυτό σας να το νιώσει** και παρατηρήστε τι συμβαίνει. Δε χρειάζεται να το συζητήσετε με κάποιον. Μπορείτε να αποφασίσετε τι πρόκειται να κάνετε: να βγείτε από το δωμάτιο, να αναπνεύσετε βαθιά, να πείσετε τον εαυτό σας ότι μπορείτε να χειριστείτε την κατάσταση. Για παράδειγμα: ένας καθηγητής σας επιπλήττει άδικα και ταραζέστε. Ίσως θέλετε να κλάψετε αλλά ντρέπεστε μπροστά σε όλη την τάξη. Έτσι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας: «Νιώθω πραγματικά αγανάκτηση αλλά δεν είναι ο κατάλληλος χώρος για να κλάψω. Μπορώ να το αντιμετωπίσω. Δεν είναι και το τέλος του κόσμου».
- Μπορείτε να πείτε πώς αισθάνεστε αν το νομίζετε κατάλληλο. Π.χ. «Νιώθω πολύ ενοχλημένος-η», «Έχω νευριάσει με αυτό το γεγονός», «Χαίρομαι πολύ που κατορθώσατε να έρθετε».
- Μπορείτε να εκτονώσετε το συναίσθημά σας σωματικά, να κλάψετε αν είστε στενοχωρημένοι, να πάτε για τρέξιμο ή να παίξετε μπάλα για να απελευθερώσετε το θυμό. Μην αισθάνεστε άσχημα αν τρέμετε από φόβο ή αν αισθάνεστε την ανάγκη να ξεφωνίσετε από χαρά.

3. Ζωγραφική και συζήτηση ανά ζεύγη.

Δώστε 5 λεπτά για τη ζωγραφική.

Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν (διευκρινίστε πως δεν απαιτείται καλλιτεχνική ικανότητα) καταστάσεις όπως:

- Μία πρόσφατη περίπτωση στην οποία νιώσατε χαρά.
- Μία πρόσφατη περίπτωση στην οποία νιώσατε φόβο ή ανησυχία.

Ανά ζεύγη συζητήστε πώς νιώσατε στις δύο παραπάνω περιπτώσεις. Περιγράψτε λεπτομερώς το πώς αντιδράσατε κι εξηγήστε γιατί αντιδράσατε έτσι.

4. Η παρουσίαση του καθηγητή.

Παρουσιάστε το διάγραμμα των **σταδίων** έκφρασης συναισθημάτων. Αναφερθείτε στο κάθε στάδιο περιγράφοντάς το αναλυτικά. Σταματήστε, παρατηρήστε τις αντιδράσεις και αποσαφηνίστε διάφορα σημεία καθώς προχωράτε, ιδιαίτερα όταν δουλεύετε με μικρότερους μαθητές.

5. Ζεύγη.

Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να αναφερθούν σε μία από τις εικόνες/καταστάσεις και να σκεφθούν διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης. Όποια και αν είναι η εκλογή τους, πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους το συναίσθημα και όχι να το καταπιέζουν ή να το αρνούνται.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Για «αδύνατους» ή μικρότερους μαθητές χρησιμοποιήστε μόνο 3 συναισθήματα - ενθουσιασμένος, λυπημένος, χαρούμενος.

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Στάδια	Σημεία προς συζήτηση
1. Σταματήστε και σκεφτείτε πώς αισθάνεστε. Παρατηρήστε πώς αντιδρά το σώμα σας.	Υπενθυμίστε στους μαθητές προηγούμενες ασκήσεις επίγνωσης συναισθημάτων ή αναρτήστε κατάλογο συναισθημάτων.
2. Αποφασίστε τι είναι αυτό που αισθάνεστε.	
3. Σκεφτείτε τις επιλογές σας:	Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι πάντα έχουμε τη δυνατότητα επιλογής - μπορούμε να αναλάβουμε την ευθύνη και να πάρουμε μία απόφαση κατάλληλη για μας και τους άλλους.
(α) Ας μη μιλήσω. Δεν είναι ο κατάλληλος χώρος ή χρόνος.	Συζητήστε για την καταλληλότητα, π.χ. την περίπτωση που ο άλλος είναι τόσο θυμωμένος ώστε υπάρχει το ενδεχόμενο να σας χτυπήσει.
(β) Ας απομακρυνθώ για την ώρα.	Αυτός είναι ένας καλός τρόπος να ηρεμήσετε αν νιώθετε πολύ ταραγμένοι ή θυμωμένοι, ή αν φοβάστε ότι μπορεί να πληγώσετε κάποιον.
(γ) Πείτε στον άλλον «Εγώ νιώθω...».	Η έμφαση είναι στο «Εγώ...».
(δ) Εκφράστε τα συναισθήματά σας με ασφαλή τρόπο.	Συζητήστε: το ευεργετικό κλάμα, σε συνδυασμό με συζήτηση, απελευθερώνει την ένταση με ασφαλή τρόπο.
4. Κάντε πράξη την καλύτερη επιλογή σας.	Αν το συναίσθημα είναι θυμός και ο μαθητής είναι υπερβολικά θυμωμένος για να μπορέσει να τον χειριστεί καλά, θα πρέπει να περιμένει να ηρεμήσει πριν εφαρμόσει την επιλογή του. Σε άλλες περιπτώσεις είναι καλύτερο να πείτε αμέσως στον άλλον πώς αισθάνεστε για να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Ο θυμός είναι ένα φυσικό συναίσθημα και μπορεί να εκφραστεί κατάλληλα και δημιουργικά.*

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ

Είναι χρήσιμο να μάθουν οι μαθητές να εκφράζουν το θυμό τους, καθώς η συσσώρευση θυμού μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς. Δεδομένου ότι υπάρχει προκατάληψη στην κοινωνία, σχετικά με την έκφραση του θυμού, είναι σημαντικό να διδάξουμε στους μαθητές αποδεκτούς τρόπους έκφρασής του.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για κάθε ηλικιακή ομάδα. Αν ο χρόνος είναι περιορισμένος, μοιράστε μόνο 1-2 περιπτώσεις σε κάθε ομάδα. Το «Θερμόμετρο συναισθημάτων» για το θυμό θα πρέπει να έχει χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενο μάθημα.

Σύνδεση με: ΣΥΝ8 «Θερμόμετρο συναισθημάτων», ΣΥΝ11 «Παραμερισμός θυμού», ΣΥΝ12 «Συνέπειες», ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ», ΑΑ16 «Επίλυση σύγκρουσης».

Υλικά

Αφίσα ή διάγραμμα που θα παρουσιάζει πιθανές τεχνικές αντιμετώπισης του δικού σας θυμού ή του θυμού των άλλων.

Αντίγραφο Φυλλαδίου 1 - «Αντιμετώπιση περιπτώσεων».

Διαφανειοσκόπιο, αν είναι απαραίτητο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Τεχνικές ελεύθερου συνειρμού, γραφικές παραστάσεις.
3. «Αντιμετώπιση περιπτώσεων», ατομική εργασία.
4. Μικρή ομάδα.

5. Συγκέντρωση απαντήσεων και συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Σύνδεση με την εμπειρία στο ΣΥΝ8 «Θερμόμετρο συναισθημάτων».

α) Έλεγχος του θυμού σας

Είναι σημαντικό να μάθετε να ελέγχετε το θυμό σας. Αυτό δε σημαίνει ότι είναι λάθος να θυμώνετε. Αλλά για να έχει κάποιο αποτέλεσμα, πρέπει να ξέρουν οι άλλοι γιατί θυμώσατε. Ο θυμός είναι κάτι που όλοι αισθανόμαστε κατά καιρούς. Δεν ενδείκνυται ούτε η καταπίεση του θυμού αλλά ούτε και το βίαιο ξέσπασμά του. Δεν είναι κακό να δείξετε ότι είστε θυμωμένοι. Σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο το δείχνετε. Όσο θυμωμένοι κι αν είστε, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Βρείτε έναν τέτοιο τρόπο έκφρασης του θυμού σας ώστε να γνωρίζουν οι άλλοι πώς αισθάνεστε, χωρίς όμως να χάνετε τον έλεγχο και χωρίς προσωπικές επιθέσεις.

β) Αντιμετώπιση του θυμού κάποιου άλλου

Επισημάνετε το γεγονός ότι είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσουμε κάποιον όταν είναι πολύ θυμωμένος. Ανεξάρτητα από το αν είναι δικαιολογημένα ή αδικαιολόγητα θυμωμένος μαζί μας, είναι γενικά καλύτερο να του δίνουμε χρόνο να εκτονώσει το θυμό του πριν αρχίσουμε να συζητάμε το θέμα. Οι άνθρωποι συχνά συγκρατούν για καιρό το θυμό τους και τον εκτονώνουν ξαφνικά και απρόβλεπτα, με αποτέλεσμα να φαίνονται σκληροί και άδικοι.

2. Τεχνικές ελεύθερου συνειρμού, γραφικές παραστάσεις.

Σκεφτείτε γρήγορα πιθανές οδηγίες αντιμετώπισης του θυμού και βάλτε τις προτάσεις στο διάγραμμα όπως δίνεται στο σχέδιο.

Παρουσιάστε το σχεδιάγραμμα και συζητήστε όλες τις τεχνικές που είναι αποτελεσματικές.

3. «Αντιμετώπιση περιπτώσεων», ατομική εργασία.

Δώστε στους μαθητές μία σελίδα του Φυλλαδίου 1 - «Αντιμετώπιση περιπτώσεων» και πείτε τους:

«Αποφασίστε πρώτα ατομικά πώς θα αντιμετωπίζατε δημιουργικά την κάθε κατάσταση και καταγράψτε την απόφασή σας».

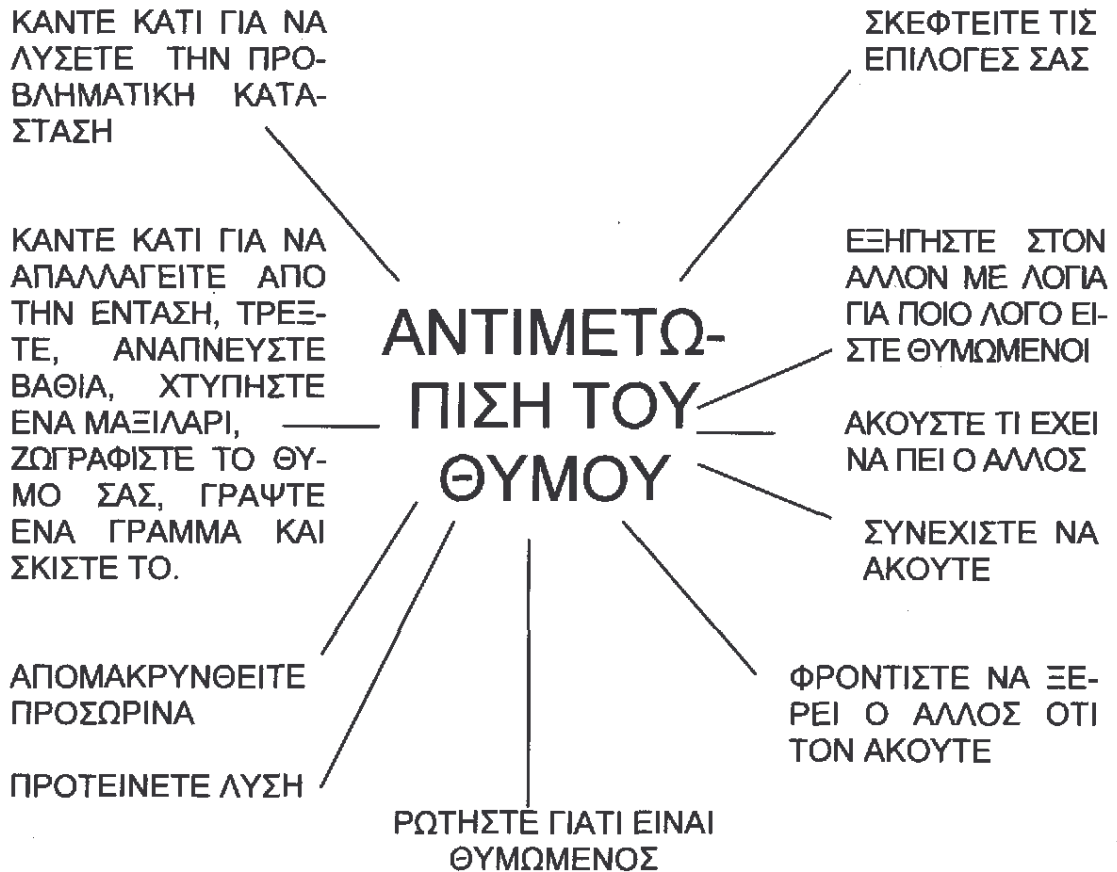
4. Μικρή ομάδα.

Στη συνέχεια σχηματίστε ομάδες των 3-4 ατόμων και συζητήστε τις προσωπικές σας αποφάσεις με άλλα μέλη της ομάδας. Προσπαθήστε να καταλήξετε σε μία ομαδική απόφαση για κάθε περίπτωση.

5. Συγκέντρωση απαντήσεων και συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Αναφέρετε τις αποφάσεις σας σε όλη την τάξη. Προτείνονται 3 πιθανοί τρόποι αντιμετώπισης της κάθε κατάστασης. Προτείνετε άλλου είδους δράση, αν πιστεύετε ότι θα ήταν καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης μίας περίπτωσης.

Σταματήστε και μετρήστε ως το 10



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ»

- (1) Δώστε στον άλλον χρόνο να ηρεμήσει και να σκεφτεί.
- (2) Σκεφτείτε τις επιλογές: να θυμάστε πως πάντα έχετε επιλογές.
- (3) Εξηγήστε γιατί είστε θυμωμένος:
 - Εξηγήστε πώς μπορούμε να μιλήσουμε σε κάποιον με τρόπο που δε θα χειροτερέψει τα πράγματα. Π.χ. αρχίστε λέγοντας «Νιώθω... όταν...»
- (4) Ακούστε τι λέει ο άλλος:
 - Εξηγήστε πόσο σημαντικό είναι να αφήνουμε τον άλλον να ολοκληρώσει. Προσπαθήστε να μη διακόπτετε ή να χρησιμοποιείτε δικαιολογίες υπερασπίζοντας τον εαυτό σας. Πείτε στον εαυτό σας «Μπορώ να το χειριστώ».
- (5) Συνεχίστε να αναπνέετε σωστά αν νιώθετε ότι ταραζέστε. Κοιτάξτε τον άλλον κατά πρόσωπο. Γνέψτε του ή γενικά χρησιμοποιήστε κινήσεις για να δείχνετε ότι ακούτε.
- (6) Φροντίστε να ξέρει ο άλλος ότι ακούτε: Π.χ.
 - «Καταλαβαίνω ότι είσαι πραγματικά θυμωμένος» ή «Καταλαβαίνω τι λες».
- (7) Ρωτήστε γιατί είναι θυμωμένος αν δεν το έχει ήδη πει. Ξεκαθαρίστε οτιδήποτε για το οποίο δεν είστε σίγουροι.
- (8) Προτείνετε μία λύση αν μπορείτε, π.χ. αν είναι δικό σας φταίξιμο κατά κάποιον τρόπο, ζητήστε συγγνώμη ή προσφερθείτε να αντικαταστήσετε κάτι.
- (9) Απομακρυνθείτε για την ώρα αν είναι απαραίτητο — αν πρόκειται για καθηγητή ή αστυνόμο ή θυμωμένο γονιό, καλύτερα να περιμένετε.
- (10) Κάντε κάτι να ξεφορτωθείτε την ένταση, π.χ. τρέξτε, αναπνεύστε βαθιά, χτυπήστε ένα μαξιλάρι. Βρίσκοντας έναν τρόπο να απελευθερώνετε σωματική ή συναισθηματική ένταση, εμποδίζετε τη συσσώρευση του θυμού.
- (11) Κάντε κάτι να εκτονώσετε την προβληματική κατάσταση: ζητήστε βοήθεια αν είναι απαραίτητο. Το να εκτονώσετε το θυμό σας δεν είναι αρκετό, το υφιστάμενο πρόβλημα πρέπει να βρει τη λύση του.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

(Ατομική Εργασία)

Παρακάτω παρουσιάζονται 10 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισής τους;



<p>1. Μαζί με κάποιους άλλους κάνεις φασαρία μέσα στην τάξη. Πιστεύεις πως το φταίξιμο ανήκει σε όλους εξίσου, αλλά ο δάσκαλος ξεχωρίζει εσένα και σε τιμωρεί. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Νευριάζεις τόσο πολύ που αρχίζεις να τσακώνεσαι με το δάσκαλο μπαίνοντας σε μεγαλύτερους μπελάδες.</p> <p>β) Θεωρείς ότι σε ξεχώρισε από κακή τύχη και αποδέχεσαι την τιμωρία συνεχίζοντας τη δουλειά σου.</p> <p>γ) Συγκρατείς το θυμό σου και αποφασίζεις να μιλήσεις στον καθηγητή στο τέλος του μαθήματος.</p>	<p>2. Παίζεις σε ένα σημαντικό αγώνα. Κάποιος κάνει ένα σκληρό φάουλ σε ένα συμπαίκτη σου και τον αφήνει στο έδαφος. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Δεν κάνεις τίποτε και αφήνεις το διαιτητή να ξεκαθαρίσει την κατάσταση.</p> <p>β) Προσπαθείς να παρεμποδίσεις οποιονδήποτε από την ομάδα σου που έχει σκοπό να κάνει κάτι που θα χειροτέρευε την κατάσταση.</p> <p>γ) Τρέχεις και μπλέκεσαι σε λογομαχία ή καβγά με τον παίκτη που έκανε το φάουλ.</p>
<p>3. Ένας συγγενής, ας πούμε μία θεία, αρχίζει να επικρίνει τη συμπεριφορά σου απέναντι στους γονείς σου. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Θυμωμένος, της λές να κοιτάει τη δουλειά της και φεύγεις από το δωμάτιο εκνευρισμένος.</p> <p>β) Την αφήνεις να ολοκληρώσει και μετά ευγενικά αλλά με σθένος υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου.</p> <p>γ) Σηκώνεσαι και φεύγεις από το δωμάτιο χωρίς να πεις οτιδήποτε.</p>	<p>4. Διασχίζεις το προαύλιο του σχολείου, όταν κάποιος αρχίζει να σε κοροϊδεύει και να σε προσβάλλει. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Αρχίζεις να τον βρίζεις και να τον προσβάλλεις κι εσύ.</p> <p>β) Προχωράς αγνοώντας τον.</p> <p>γ) Χάνεις την ψυχραιμία σου και αρχίζεις να τον απειλείς.</p>



<p>5. Ο γείτονας του διπλανού σπιτιού περνάει μία μέρα που λείπουν οι γονείς σου και παραπονείται για το θόρυβο που κάνεις με τους φίλους σου και τη δυνατή μουσική. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Ακούς την άποψή του και προσπαθείς να συμφωνήσεις σε μία αποδεκτή ένταση για τη μουσική.</p> <p>β) Ζητάς συγγνώμη και λες πως θα σταματήσεις να παίζεις τόσο δυνατά τη μουσική.</p> <p>γ) Λογομαχείς σε έντονο ύφος.</p>	<p>6. Σου λένε ότι κάποιος στην ομάδα σας διαδίδει διάφορα για σένα. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Ελέγχεις την πληροφορία. Μετά είτε τον βρίσκεις και του ζητάς να σταματήσει είτε το λες στο δάσκαλο και ζητάς να σε συμβουλέψει.</p> <p>β) Σπεύδεις να τον βρεις και λες ότι αν δε σταματήσει θα τον δείς.</p> <p>γ) Αποφασίζεις πως το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να τον αγνοήσεις.</p>
<p>7. Γίνεται στο σχολείο κάποια καταστροφή. Μεταξύ άλλων «ανακρίνεσαι» και εσύ και, για κάποιο λόγο, ο υποδιευθυντής θεωρεί ότι είχες κάποια ανάμιξη, ενώ εσύ λες πως δεν είχες. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Αρχίζεις θυμωμένα να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και απειλείς να φέρεις τους γονείς σου στο σχολείο.</p> <p>β) Γίνεσαι μη-συνεργάσιμος και αμίλητος βλέποντας πως δεν είσαι πιστευτός.</p> <p>γ) Συνεχίζεις υπομονετικά να εξηγείς τι έκανες την ώρα εκείνη για να αποδείξεις ότι δεν ήσουν εσύ ο υπαίτιος της καταστροφής.</p>	<p>8. Βρίσκεσαι έξω από ένα μαγαζί. Μία ομάδα παιδιών της ηλικίας σου βγαίνει τρέχοντας έξω απ' αυτό και ο ιδιοκτήτης τα κυνηγάει. Κατορθώνουν να το σκάσουν, αλλά ο ιδιοκτήτης σε μπερδεύει με κάποιο από τα παιδιά, σε πιάνει και αρχίζει να φωνάζει και να σε κατηγορεί για την αναστάτωση στο μαγαζί του. <i>Τι κάνεις;</i></p> <p>α) Περιμένεις να ηρεμήσει ο μαγαζάτορας και στη συνέχεια εξηγείς πως έχει κάνει λάθος.</p> <p>β) Αρχίζεις να φωνάζεις στο μαγαζάτορα και του λες να σε αφήσει ήσυχο αφού δεν έχεις κάνει τίποτα.</p> <p>γ) Προσπαθείς να απαγκιστρωθείς από αυτόν και τρέχεις βρίζοντάς τον.</p>

9. Βλέπεις το αγαπημένο σου πρόγραμμα στην τηλεόραση όταν η μητέρα σου φέρνει έναν επισκέπτη στο δωμάτιο και σου ζητάει να κλείσεις την τηλεόραση. *Τι κάνεις;*

α) Σηκώνεσαι και διαμαρτύρεσαι φωνάζοντας, κλείνεις την τηλεόραση και βγαίνεις με φόρα από το δωμάτιο.

β) Αρνεύσαι να κλείσεις την τηλεόραση και λογομαχείς με τη μητέρα σου μπροστά στον επισκέπτη.

γ) Σηκώνεσαι ευγενικά, κάνεις αυτό που σου ζήτησε και αποχωρείς από το δωμάτιο.

10. Ο μεγαλύτερος αδερφός σου σε πειράζει σχετικά με την εμφάνισή σου. *Τι κάνεις;*

α) Το αντιμετωπίζεις σαν αστείο και ανταποδίδεις με κάποιο άλλο πείραγμα.

β) Απλά το αγνοείς ή ήρεμα του λες ότι δεν το βρίσκεις αστείο.

γ) Ταράζεσαι τόσο πολύ που καταλήγεις να του βάλεις τις φωνές και πηγαίνεις στο δωμάτιό σου κατσουφιασμένος.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Ο ανεξέλεγκτος θυμός μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες τόσο για μας όσο και για τους άλλους.*

ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Όλες οι τεχνικές που παρουσιάζονται στη συγκεκριμένη ενότητα αφορούν τη συμπεριφορά μας σε περίπτωση θυμού. Προτείνοντας στους μαθητές ένα συνειδητό τρόπο αντίδρασης στις περιπτώσεις που αντιμετωπίζουν τον άστοχο ή υπερβολικό θυμό κάποιου, τους παρέχουμε τον ελάχιστο εκείνο χρόνο που συχνά είναι αναγκαίος ώστε να απομονώσουν προσωρινά το συναίσθημά τους και να εκτιμήσουν την κατάσταση λογικά.

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση από τους μαθητές τρόπων με τους οποίους μπορούν να προστατεύονται συναισθηματικά, σε περιπτώσεις που δέχονται μία ιδιαίτερα έντονη επίθεση από κάποιο άλλο πρόσωπο.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σύνδεση με: ΣΥΝ10 «Αντιμέτωπιση του θυμού», ΣΥΝ12 «Συνέπειες», ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή!», ΑΑ15 «Κριτική».

Υλικά

Πίνακας ή διαφανειοσκόπιο για την καταγραφή των σταδίων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Η παρουσίαση του καθηγητή.
2. Τρόποι αντίδρασης.
3. Παιχνίδι ρόλων.
4. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Η παρουσίαση του καθηγητή.

Οι περισσότεροι νέοι γίνονται συχνά αποδέκτες λεκτικής εχθρότητας και επιθετικότητας από τους γονείς, τους καθηγητές ή τους συνομηλίκους τους. Πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακούτε φράσεις του τύπου «κάτσε κάτω», «σκάσε», «άχρηστε», «αναίσθητε», «φάε το φαγητό σου», «χάσου από μπροστά μου» ή «μην τολμήσεις να το ξανακάνεις αυτό». Συνήθως οι παραπάνω προσαγές εκφράζονται με υπερβολή ή με τρόπους που θίγουν και πληγώνουν. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι αρκετές φορές ο θυμός μετατοπίζεται και ενώ έχουμε εκνευριστεί με κάποιον, ξεσπάμε σε κάποιον άλλον. Η παρακάτω άσκηση προτείνει τρόπους αντιμετώπισης του έντονου θυμού, που είτε στρέφεται άδικα εναντίον σας είτε εκφράζεται με υπερβολική επιθετικότητα.

Μερικές φορές είναι προτιμότερο να υποχωρούμε παρά να ανταποδίδουμε την επίθεση ή να προσπαθούμε να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, τι θα κάνατε αν μία σφαίρα κατευθυνόταν κατά πάνω σας; Θα σκύβατε - δεν έχει νόημα να προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε τη σφαίρα. Η καταστροφική ισχύς της σφαίρας είναι προτιμότερο να αποφεύγεται παρά να αντιμετωπίζεται!

Παρόμοια, ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε μία ιδιαίτερα σφοδρή επιθετική συμπεριφορά είναι να παραμερίσουμε το συναίσθημά μας προσωρινά και να αφήσουμε τον επιτιθέμενο να εκτονώσει το θυμό του. Στην αντίθετη περίπτωση, αν προσπαθήσουμε να αντισταθούμε ή να αντιδράσουμε άμεσα, διακινδυνεύουμε να δαπανήσουμε άσκοπα την ψυχική μας ενέργεια, προκαλώντας επιπλέον αντιπαλότητα ή μία νέα επίθεση.

2. Τρόποι αντίδρασης.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τρόπους αντιμετώπισης μίας απροσδόκητης ή έντονης λεκτικής επίθεσης.

Πώς θα αντιδρούσατε εάν κάποιος απευθυνόταν σε σας ιδιαίτερα προσβλητικά;

- Θα έλεγα: «Μου είναι πολύ δυσάρεστο όταν μου φωνάζουν».

- Εάν δεν κινδύνευα, θα ρωτούσα: «είσαι σίγουρος ότι έχεις θυμώσει με το σωστό πρόσωπο;».

- Θα έλεγα: «Νομίζω ότι είναι καλύτερα να κουβεντιάσουμε όταν ηρεμήσεις».

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους τρόπους;

3. Παιχνίδι ρόλων.

Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν περιπτώσεις κατά τις οποίες επικρίθηκαν σφοδρά ή δέχτηκαν λεκτική επίθεση κ.λπ. και να τις αναπαραστήσουν, υιοθετώντας μία από τις τεχνικές που αναφέρθηκαν.

4. Συζήτηση.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση των επιπτώσεων της χρήσης αλκοόλ είναι ουσιαστική για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων που σχετίζονται με αυτό.*

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η κατανόηση κάποιων συνεπειών της κατάχρησης αλκοόλ.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σύνδεση με: ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ», ΛΑ9 «Τι πιστεύω;», ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ», ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ», ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη».

Υλικά

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 - «Συνέπειες» - Ένα για κάθε μικρή ομάδα.

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 2 - «Πώς θα αισθανόσουν;»

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 3 για το Αλκοόλ από το ΛΑ11.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Παρουσίαση Φυλλαδίου 1 - «Συνέπειες».
2. Αποτελέσματα ελεύθερου συνειρμού.
3. Ατομική εργασία / συζήτηση μικρής ομάδας.
4. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.
5. Εργασία σε μικρές ομάδες με βάση το Φυλλάδιο «Αλκοόλ - Συνέπειες». Συγκέντρωση πληροφοριών και συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Παρουσίαση Φυλλάδιου 1 - «Συνέπειες».

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες. Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 1 στην τάξη και μοιράστε ένα αντίγραφο σε κάθε ομάδα. Ζητήστε από τις ομάδες να το διαβάσουν και να κάνουν έναν κατάλογο προβληματικών καταστάσεων που προέκυψαν από την κατάχρηση αλκοόλ.

Οι περιπτώσεις παρουσιάζονται και συζητούνται.

2. Αποτελέσματα ελεύθερου συνειρμού.

Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν μέσω της τεχνικής του ελεύθερου συνειρμού όσες περισσότερες συνέπειες της κατάχρησης αλκοόλ μπορούν να σκεφθούν, συμπεριλαμβάνοντας τόσο τις συνέπειες για το άτομο που πίνει όσο και για το περιβάλλον του.

3. Ατομική εργασία / συζήτηση μικρής ομάδας.

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν ατομικά το Φυλλάδιο 2 - «Πώς θα αισθανόσουν;» και σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων να συζητήσουν τις απαντήσεις τους.

4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Στη μεγάλη ομάδα, εντοπίστε τις καταστάσεις στις οποίες οι μαθητές δε θα ήθελαν να βρίσκονται και συζητήστε τις συνέπειες εμπλοκής τους σε αυτές τις καταστάσεις.

5. Εργασία σε μικρές ομάδες με βάση το Φυλλάδιο «Αλκοόλ - Συνέπειες». Συγκέντρωση πληροφοριών και συζήτηση.

Ζητήστε από τους μαθητές, στις μικρές ομάδες, να συμβουλευτούν το Φυλλάδιο 3, από το ΛΑ11 και να βρουν μία εξήγηση για το πώς συμβάλλει το αλκοόλ στη δημιουργία αυτών των ανεπιθύμητων καταστάσεων.

- Πώς επιδρά στα διάφορα μέρη του σώματος;
- Πόσο διαρκούν αυτές οι επιδράσεις;
- Υπάρχει διαφορά αποτελεσμάτων στα κορίτσια και στα αγόρια;
- Αν ναι, ποια η διαφορά;

Συγκεντρώστε πληροφορίες από κάθε ομάδα και συζητήστε.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

1. Είμαι 17 ετών και πηγαίνω στην «ντίσκο» με την παρέα μου αρκετά συχνά. Πριν λίγο καιρό πήγαμε όλοι σε μία «ντίσκο» και ήπιαμε πολύ. Αργά το βράδυ ο Γιάννης πρότεινε να με συνοδεύσει στο σπίτι με το μηχανάκι. Σε κάποια διασταύρωση, δεν πρόσεξε και πέσαμε πάνω σε ένα αυτοκίνητο. Βρίσκομαι στο νοσοκομείο με ένα χέρι και ένα πόδι σε γύψο. Οι γονείς μου έχουν στενοχωρηθεί πολύ.
2. Χθες βγήκαν τα αποτελέσματα των εξετάσεων του σχολείου και ήταν πολύ θετικά. Έτσι, μαζί με τη φίλη μου την Άννα, κατεβήκαμε στην πόλη να διασκεδάσουμε. Εκεί συναντήσαμε το αγόρι μου, τον Τάκη, και μερικούς φίλους του και ήπιαμε ώσπου μεθήσαμε. Η Άννα άρχισε να χορεύει πολύ κοντά και σφιχτά με τον Τάκη. Δεν μπορούσα να το πιστέψω. Πλησίασα και τη χαστούκισα. Αυτή άρχισε να ουρλιάζει και ξέσπασε ένας φοβερός καβγάς, όπου μπλέχτηκαν πολλοί άλλοι. Ειδοποιήθηκε η αστυνομία και τώρα βρισκόμαστε στο τμήμα, περιμένοντας τους γονείς μου. Ο μπαμπάς μου θα με σκοτώσει!
3. Από τα Χριστούγεννα, περιμέναμε πώς και πώς να φτάσει η μέρα του Αγίου Βαλεντίνου για να πάμε στην «ντίσκο». Είχαμε κανονίσει τα πάντα και ανυπομονούσαμε να μεθήσουμε. Όταν φθάσαμε λοιπόν εκεί, προσφέρθηκα να κεράσω το κορίτσι μου μία μπίρα. Αρνήθηκε και μου κράτησε μούτρα. Αγόρασα λοιπόν για μένα μία μπίρα και κάθισα μαζί της. Εκείνη συνέχισε να είναι σε κακή διάθεση, ώσπου γύρισε και με κατσάδιασε για το ποτό. Εγώ συνέχισα να πίνω μέχρι που μέθουσα τελείως. Στο δρόμο για το σπίτι άρχισε να γκρινιάζει πάλι. Τότε θύμωσα πάρα πολύ και τσακωθήκαμε άσχημα. Τώρα πια δε θα ξαναβγεί μαζί μου.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝ

Ανάφερε πώς θα αισθανόσουν αν είχες πει πολύ και σου συνέβαινε κάτι από τα ακόλουθα:

Πώς θα αισθανόσουν;

	Αδιάφορος-η	Ελαφρώς ταραγμένος-η	Ταραγμένος-η	Πολύ ταραγ- μένος-η	Υπερβολικά ταραγμένος-η
• Μεθούσες άσχημα μπροστά στο αγόρι ή το κορίτσι σου.					
• Έκανες εμετό μπροστά στους γονείς σου, την ώρα που έφτανες στο σπίτι σου αργά.					
• Σε συνελάμβανε η αστυνομία.					
• Έμπλεκες σε καβγά και τραυμάτιζες κάποιο παιδί.					
• Γελιοποιούσες τον εαυτό σου μπροστά στους φίλους σου, κάνοντας κάποια ανοησία.					

- Δε μπορούσες να θυμηθείς τι είχες κάνει το προηγούμενο βράδυ στο πάρτι.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση της επίδρασης του αλκοολισμού στα μέλη της οικογένειας μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά στην αντιμετώπισή του.*

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ανάδειξη της σημασίας που έχει η συνειδητοποίηση των επιδράσεων του αλκοολισμού στα μέλη μιας οικογένειας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι πιθανό, κάποιο από τα παιδιά στην τάξη να ζει σε μία οικογένεια με γονέα ή κάποιο άλλο μέλος αλκοολικό. Τα θέματα που θίγονται στο συγκεκριμένο μάθημα μπορεί να αναμοχλεύσουν τα συναισθήματα αυτού του παιδιού. Να είστε προετοιμασμένοι να τα αντιμετωπίσετε.

Φροντίστε να έχετε στη διάθεσή σας αριθμούς τηλεφώνου και πληροφορίες για φορείς που μπορούν να βοηθήσουν. Θα χρειαστεί μία δεύτερη παρουσίαση αν αποφασίσετε να προσκαλέσετε κάποιον ομιλητή.

Σύνδεση με: ΣΥΝ11 «Παραμερισμός του θυμού», ΣΥΝ12 «Συνέπειες», ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη».

Υλικά

Αντίγραφα όλων των Φυλλαδίων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Συζήτηση του περιεχομένου των Φυλλαδίων 1, 2, 3 σε μικρές ομάδες.
2. Συλλογή πληροφοριών και συζήτηση σε μεγάλη ομάδα.
3. Φυλλάδιο 4 - «Οι συνέπειες του αλκοολισμού στα παιδιά».
4. Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Συζήτηση του περιεχομένου των Φυλλαδίων 1, 2, 3 σε μικρές ομάδες.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Μοιράστε τα Φυλλάδια 1, 2, 3, ένα σε κάθε ομάδα, και ζητήστε από τους μαθητές να τα διαβάσουν και να απαντήσουν στις ερωτήσεις.

2. Συλλογή πληροφοριών και συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Πάρτε πληροφορίες από κάθε ομάδα και συζητήστε. Ρωτήστε:

- Πώς επηρεάζεται ο αλκοολικός;
- Πώς επηρεάζεται η οικογένειά του;
- Πώς μπορεί να βοηθηθεί ένας αλκοολικός;
- Πώς μπορούν να βοηθηθούν τα παιδιά;

3. Φυλλάδιο 4 - «Οι συνέπειες του αλκοολισμού στα παιδιά».

Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 4 - «Οι συνέπειες του αλκοολισμού στα παιδιά». Προκαλέστε σχόλια-αντιδράσεις. Αν χρειαστεί, παρουσιάστε και το Φυλλάδιο 5 «Αλκοόλ και αλκοολισμός».

4. Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;

Αναφέρετε διαθέσιμες υπηρεσίες για παροχή ειδικής βοήθειας.

Επιπλέον δραστηριότητα: Επισκέπτες-μέλη θεραπευτικών ομάδων-οργανισμοί στήριξης.

Θα ήταν χρήσιμο να προσκαλέσετε μέλη τέτοιων ομάδων ή φορέων, σε αυτό το στάδιο. Εάν γίνει κάτι τέτοιο, θα πρέπει πρώτα να δώσετε αρκετό χρόνο στα παιδιά να προετοιμαστούν κατάλληλα και να επιμεληθούν τα θέματα που θέλουν να θέσουν. Άμεση επαφή με τους υποψήφιους ομιλητές-επισκέπτες είναι καλό να προηγείται, ώστε να υπάρξει ευκαιρία να δοθεί μία συνολική εικόνα της φύσης και των στόχων του προγράμματος που εφαρμόζεται στην τάξη.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ

Οι σχολικές εξετάσεις μόλις τελείωσαν και ακολουθεί η σχολική εκδρομή. Θα πάνε όλοι οι φίλοι μου. Ζήτησα από τον πατέρα μου χρήματα και εκείνος υποσχέθηκε να μου τα δώσει αν περάσω στις εξετάσεις.

Τα αποτελέσματα βγήκαν σήμερα και πέρασα! Περίμενα να το πω στον πατέρα μου, όταν θα ερχόταν στο σπίτι. Όταν όμως μπήκε μέσα κατάλαβα ότι ήταν μεθυσμένος. Του είπα για τις εξετάσεις και του ζήτησα τα χρήματα. Αυτός εξερράγη και άρχισε να φωνάζει: «Πώς στην ευχή πιστεύεις ότι βγαίνουν τα λεφτά; Δεν έχω να σου δώσω». Άρχισα τότε και εγώ να φωνάζω. Ούτε η μητέρα μου με υποστήριξε. Υποθέτω πως δεν ήθελε να μπλέξει στη φασαρία.

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- 1. Γιατί συμπεριφέρθηκε έτσι ο πατέρας του Νίκου;**
- 2. Είχε δίκιο να θυμώσει ο Νίκος;**
- 3. Θα μπορούσε να αποφευχθεί ο καβγάς;**
- 4. Με ποιον τρόπο;**
- 5. Θα επηρεάσει αυτή η κατάσταση τη σχέση του Νίκου με τον πατέρα του;**
- 6. Με ποιον τρόπο;**
- 7. Πώς αισθάνεται ο Νίκος;**
- 8. Τι μπορεί να κάνει για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του;**

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΛΕΝΑΣ

Έχω μιλέξει πραγματικά! Η κατάσταση δεν πήγαινε άλλο και έτσι όταν η κ. Ασλάνη μού είπε ότι η εργασία μου δεν ήταν προσεγμένη, θύμωσα πολύ και της είπα αυτό που πίστευα. Είναι μία γαϊδούρα! Δεν έχει ιδέα πώς είναι τα πράγματα στο σπίτι μου.

Οι γονείς μου επέστρεψαν μεθυσμένοι πάλι χθες βράδυ και καβγάδισαν πολύ άσχημα. Μας ξύπησαν όλους και μετά δεν μπορούσα να ξανακοιμηθώ. Η κατάσταση χειροτερεύει και δεν ξέρω τι να κάνω.

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Γιατί η Λένα μίλησε έτσι στη δασκάλα της;
2. Είχε δίκιο να είναι θυμωμένη με την κ. Ασλάνη;
3. Τι άλλο θα μπορούσε να είχε κάνει;
4. Πώς αισθάνεται τώρα;
5. Τι μπορεί να κάνει για να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθήματα;
6. Τι μπορεί να κάνει σχετικά με την όλη κατάσταση;

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΟΝΙΑΣ

Το σπίτι μου είναι διαφορετικό από αυτό των φίλων μου. Ποτέ δεν ξέρω τι μπορεί να συμβεί. Ο πατέρας μου πίνει και ποτέ δεν ξέρουμε σε τι διάθεση θα τον βρούμε. Μερικές φορές είναι καλός, άλλες πάλι είναι φρικτός. Λέει πολύ άσχημα πράγματα που μας πληγώνουν. Δεν μπορείς ποτέ να του μιλήσεις για κάποιο θέμα. Έχει μία καλή δουλειά και θα έπρεπε να είχαμε αρκετά χρήματα, αλλά υπάρχουν φορές που λείπουν και τα απαραίτητα. Οι τσακωμοί είναι χειρότεροι και από το ίδιο το αλκοόλ. Η μητέρα συνέχεια του φωνάζει για το ποτό και γίνονται πολύ άσχημοι καβγάδες. Η κατάσταση είναι απελπιστική. Κανείς δε νιώθει άνετα στο σπίτι μου. Η μητέρα είναι χάλια και σε πολύ κακή διάθεση. Ο Νίκος έρχεται στο σπίτι όσο λιγότερο γίνεται. Κι όταν έρχεται εξαφανίζεται στο δωμάτιό του. Δε θέλει να ανακατεύεται.

Η Ντίνα κι εγώ συχνά «βρίσκουμε τον μπελά μας». Μερικές φορές, όταν λέμε κάτι για να βοηθήσουμε, μας βρίζουν και ειδικά ο πατέρας μου χρησιμοποιεί ακατονόμαστες εκφράσεις.

Νιώθω διαφορετικά από τους φίλους μου. Δεν τους προσκαλώ στο σπίτι, γιατί δεν ξέρω τι μπορεί να συμβεί. Φοβάμαι ότι ο πατέρας μου θα είναι δυσάρεστος γι'αυτούς ή ότι η μητέρα μου δεν θα έχει καλή διάθεση.

Οι φίλοι μου δεν ξέρουν την κατάσταση στο σπίτι, γιατί ο πατέρας μου υπήρξε πάντα ήρεμος και καλός απέναντί τους. Θα δυσκολεύονταν να πιστέψουν την πραγματικότητα. Θα ήθελα να ήμουν αρκετά μεγάλη ώστε να μπορώ να φύγω και να μείνω κάπου αλλού.

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- 1. Ποια είναι τα προβλήματα για την Τόνια και για την οικογένειά της;**
- 2. Ποιοι τομείς της οικογενειακής ζωής επηρεάζονται; Πώς;**
- 3. Πώς αισθάνεται η Τόνια;**
- 4. Πώς είναι η ζωή της;**
- 5. Πώς βλέπει τα πράγματα;**
- 6. Τι μέλλον μπορεί να έχει;**
- 7. Τι μπορεί να κάνει;**
- 8. Μπορείτε να εξηγήσετε τη συμπεριφορά του πατέρα;**

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο αλκοολισμός επηρεάζει όλα τα μέλη της οικογένειας. Τα παιδιά είναι πραγματικά τα αθώα θύματα του αλκοολικού γονέα. Παρατηρούν μία οικογενειακή ζωή που είναι συχνά πολύ διαφορετική από αυτή των φίλων τους. Συνήθως φοβούνται να φέρουν φίλους στο σπίτι. Υπάρχουν φορές που αισθάνονται τη σκληρότητα, το θυμό και την απελπισία των γονιών τους. Μπορεί να είναι μία εμπειρία περίπλοκη και τρομακτική, που προκαλεί αμηχανία. Πιθανόν, η πιο αμηχανη πλευρά της ζωής του παιδιού με τον αλκοολικό γονιό να είναι η έλλειψη σταθερότητας στη σχέση τους. Ο αλκοολικός μπορεί να γίνει ο πιο στοργικός γονιός μερικές φορές. Μπορεί να είναι ευχάριστος μέσα στην οικογένεια και να ενδιαφέρεται για την ευτυχία της. Ξαφνικά, όμως, μπορεί να μετατραπεί από στοργικό γονέα σε ανεύθυνο και εγωιστή πρότη. Το γεγονός ότι τα παιδιά δεν μπορούν να είναι ποτέ σίγουρα για τη συμπεριφορά που μπορεί να συναντήσουν στο σπίτι, τα κρατά σε κατάσταση διαρκούς ανησυχίας και ανασφάλειας. Οι περισσότερες οικογένειες που βιώνουν τα αποτελέσματα του αλκοολισμού έχουν αυξανόμενα συναισθήματα έντασης, ανησυχίας και απελπισίας. «Τι πρόκειται να συμβεί; Θα τσακωθούν ο μπαμπάς με τη μαμά; Θα γελοιοποιηθούν ξανά;».

Σε μερικές οικογένειες όπου υπάρχει αλκοολισμός υπάρχει και βία. Υπάρχουν περιπτώσεις που το αλκοόλ επιδεινώνει μία ήδη βίαιη κατάσταση. Σε άλλες περιπτώσεις το άτομο είναι βίαιο μόνο όταν πίνει. Έτσι ο σύντροφος ή τα παιδιά βρίσκονται σε μία διαρκή κατάσταση φόβου.

Ένα κοινό χαρακτηριστικό σε πολλά σπίτια αλκοολικών είναι ότι ελάχιστες τέτοιες οικογένειες έχουν άμεση και ειλικρινή επικοινωνία γι' αυτό το θέμα. Καθώς ο αλκοολισμός επιδεινώνεται, τα μέλη της οικογένειας αποξενώνονται ολοένα και περισσότερο. Απομακρύνονται ο ένας από τον άλλον και αποφεύγουν τις επαφές, παραμένοντας τον περισσότερο καιρό εκτός σπιτιού ή στα δωμάτιά τους. Η επαφή με φίλους και γνωστούς συχνά περιορίζεται.

Τα παιδιά δεν μπορούν να προσκαλούν φίλους μέσα σε ένα σπίτι όπου επικρατεί χάος και συνεχείς κρίσεις. Ούτε αισθάνονται άνετα να μιλούν γι' αυτή την κατάσταση καθώς τη συγκρίνουν με τη ζωή των φίλων τους στο σπίτι. Επίσης, δυσκολεύονται να απολαύσουν τη σχολική ζωή καθώς δεν είναι σε θέση, εξαιτίας της στενοχώριας, να συγκεντρωθούν ή να χαλαρώσουν στην τάξη.

Αυτή η εμπειρία δημιουργεί φόβο και σύγχυση στα παιδιά. Τους λείπουν συχνά οι εκδηλώσεις αγάπης και όταν ακόμα υπάρχουν, τα παιδιά δεν μπορούν να τις νιώσουν πραγματικά. Πολλές φορές νιώθουν ότι τα ίδια ευθύνονται για την αλλαγή της διάθεσης του αλκοολικού. Είναι σημαντικό για τις οικογένειες όπου επικρατεί τέτοια κατάσταση να κατανοήσουν τον αλκοολισμό και το πώς η συμπεριφορά αλλάζει με το αλκοόλ.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Πώς το αλκοόλ επηρεάζει τη συμπεριφορά

Το αλκοόλ απορροφάται πολύ γρήγορα από τον οργανισμό και αρχίζει να επιδρά σε 5-10 λεπτά. Πολλοί παράγοντες καθορίζουν την επίδρασή του, αλλά ο πιο σημαντικός είναι η ποσότητα που καταναλώνεται. Με μικρή ποσότητα αλκοόλ, το άτομο αισθάνεται χαλαρό, πιο εκδηλωτικό και ομιλητικό. Με αυξημένη όμως κατανάλωση αλκοόλ, η ικανότητα συντονισμού του ατόμου περιορίζεται και ο λόγος αλλοιώνεται. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε «διπλή» όραση (διπλωπία), δυσκολία στο βάδισμα, μειωμένο αυτοέλεγχο και υπερβολικές αντιδράσεις (επιθετικότητα, τσακωμοί, εύκολο κλάμα) ή και απώλεια των αισθήσεων.

Αλκοολισμός

Το αλκοόλ είναι εθιστικό. Πολλοί άνθρωποι κατορθώνουν να πίνουν μικρές ποσότητες, σε αραιά χρονικά διαστήματα. Είναι σε θέση να αποφασίζουν πόσο και πότε θα πίνουν. Μερικοί άνθρωποι εξαρτώνται από το αλκοόλ (αλκοολικοί). Αισθάνονται πως δεν μπορούν να ελέγξουν το ποτό και νιώθουν μία λαχτάρα γι' αυτό. Δεν πίνουν πλέον για ευχαρίστηση, αλλά για να νιώσουν «φυσιολογικοί». Νιώθουν ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα χωρίς αλκοόλ. Οι περισσότεροι αλκοολικοί δεν έχουν επίγνωση της κατάστασής τους. Συχνά πείθουν τους εαυτούς τους ότι δεν έχουν πρόβλημα. Καθώς η πορεία του αλκοολικού εξελίσσεται, η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει. Ο αλκοολικός αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του. Οι σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, ή τους συναδέλφους διαταράσσονται και συχνά προκύπτουν οικονομικά προβλήματα. Με αυξανόμενη χρήση, ο αλκοολικός μπορεί να παρουσιάσει κενά μνήμης. Το αλκοόλ γίνεται έμμονη ιδέα.

Ο αλκοολισμός καταστρέφει την αυτοπεποίθηση. Για τον αλκοολικό, η ανάγκη του για ποτό προηγείται της οικογένειας, της εργασίας ή της κοινωνικής του ζωής. Όσο και αν προσπαθεί να ελέγξει τον εαυτό του, δεν τα καταφέρνει. Η πορεία της ζωής του αλλάζει. Χρειάζεται βοήθεια.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Το αίσθημα της θλίψης είναι η φυσιολογική αντίδραση στην περίπτωση απώλειας αγαπημένου προσώπου και η έκφρασή του είναι αναγκαία στη διαδικασία εκτόνωσης της συναισθηματικής κρίσης.*

Η ΛΙΖΑ

Ο θάνατος είναι μέρος της ζωής. Σχεδόν κάθε οικογένεια έχει βιώσει την εμπειρία της απώλειας ενός σημαντικού προσώπου (γονιού, παππού ή γιαγιάς, ή άλλου) και πολλά παιδιά εμφανίζουν δυσκολίες στο σχολείο, μετά από ένα τέτοιο γεγονός. Το σχολείο θα μπορούσε να συμβάλει στη στήριξη αυτών των παιδιών. Αυτό θα αποτελούσε ένδειξη ενδιαφέροντος και φροντίδας του σχολείου απέναντι στο μαθητή ως άτομο. Το παρακάτω μάθημα προσφέρει έναν τρόπο αναγνώρισης και ενίσχυσης των παιδιών που είχαν μία τέτοια εμπειρία. Παρότι επικεντρώνεται σε εμπειρία απώλειας εξαιτίας θανάτου, μπορείτε να το επεκτείνετε και σε περιπτώσεις απώλειας εξαιτίας της διάλυσης μίας οικογένειας.

ΣΚΟΠΟΣ

Η ανταλλαγή απόψεων σχετικά με το θέμα του θανάτου και της απώλειας.

Η αναγνώριση της θλίψης σαν το συναίσθημα που συνδέεται με το θάνατο και την απώλεια.

Η μελέτη και η συζήτηση των τρόπων με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν τη θλίψη τους.

Η ανάλυση από τους μαθητές των διαφορετικών προσδοκιών που έχει η κοινωνία για τους άντρες και τις γυναίκες, ως προς το θέμα της θλίψης και του πένθους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πριν εφαρμόσετε αυτή την άσκηση, ελέγξτε μήπως υπάρχει μέσα στην τάξη κάποιο παιδί που έχασε πρόσφατα κάποιο αγαπημένο πρόσωπο καθώς και το κατά πόσο επιθυμεί να συμμετέχει. Αν η ομάδα έχει αναπτύξει ένα καλό επίπεδο εμπιστοσύνης και αλληλοϋποστήριξης, θα μπορούσε να βοηθήσει ένα τέτοιο παιδί να εκδηλώσει τα συναισθήματά του. Εκτιμήστε και σεβαστείτε τις ανάγκες και τις επιθυμίες ενός τέτοιου παιδιού. Μην αποφύγετε την άσκηση - κάτι τέτοιο θα επιβεβαίωνε την πολιτισμική προκατάληψη για το θάνατο. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χρόνος για τη διεξαγωγή της άσκησης και ότι οι ίδιοι αισθάνεστε άνετα να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για ομάδες των 10-15 ατόμων.

Σύνδεση με: ΣΥΝ7 «Κατανόηση συναισθημάτων», ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων», τις ασκήσεις στην αρχή του βιβλίου «Συναισθήματα».

Υλικά

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 - «Πώς να βοηθήσουμε κάποιον που βιώνει ένα πένθος».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή και ανάταση χεριών για να ελεγχθεί πόσα παιδιά έχουν εμπειρία απώλειας.
2. Ανάγνωση ιστορίας.
3. Συζήτηση σε μικρές ομάδες και παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.
4. Φυλλάδιο «Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε».

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή και ανάταση χεριών για να ελεγχθεί πόσα παιδιά έχουν εμπειρία απώλειας.

Η τάξη κάθεται σε κύκλο και εισάγετε το θέμα: «Σ' αυτό το μάθημα θα συζητήσουμε για το θάνατο και το πένθος». Η συζήτηση για το θάνατο επηρεάζει διαφορετικά τον καθένα μας γι' αυτό είναι σημαντικό να είμαστε διακριτικοί ως προς τα συναισθήματα των άλλων. «Ας δούμε πόσοι από μας έχουν βιώσει την εμπειρία μίας απώλειας. Θα κάνω μερικές ερωτήσεις. Δε θα αφιερώσουμε το χρόνο μας για να τις συζητήσουμε σε αυτή τη φάση. Ο καθένας θα πρέπει να σηκώσει το χέρι του για να εκφράσει μία καταφατική απάντηση».

- Ποιος έχει βιώσει την εμπειρία θανάτου ενός πολύ δικού του προσώπου;
- Ποιος έχει χάσει ένα πολύ αγαπημένο του κατοικίδιο ζώο;
- Ποιος έχει νιώσει έντονα θλίψη;
- Ποιος έχει πάει σε κηδεία;
- Ποιος έχει βρεθεί στη δύσκολη θέση, να μην ξέρει τι να πει σε κάποιον που πενθεί;
- Ποιος αισθάνεται ελεύθερος να κλάψει ή να εκφράσει τα συναισθήματά του όταν λυπάται;
- Ποιος θα ήθελε να έχει την ευκαιρία να συζητήσει για το πώς θλιβονται οι άνθρωποι και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε σε μία τέτοια κατάσταση;

Σημειώστε τον αριθμό των μαθητών που απαντά καταφατικά σε κάθε ερώτηση για να διαπιστώσετε πόσοι θα ήθελαν να μοιραστούν αυτή την εμπειρία.

Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις και συναισθήματα.

2. Ανάγνωση ιστορίας.

Διαβάστε την παρακάτω ιστορία:

Η Λίζα είναι 15 ετών. Ο πατέρας της πέθανε όταν αυτή ήταν μόλις 13 και ξεκινούσε το γυμνάσιο. Ήταν πολύ ταραγμένη εκείνο τον καιρό, αλλά τότε όλοι ασχολούνταν με τη μητέρα της, η οποία αισθανόταν πολύ άσχημα και είχε πολλές οικονομικές δυσκολίες –όντας άνεργη έπρεπε να καλύψει τις ανάγκες της οικογένειας και να ξεχρεώσει το στεγαστικό δάνειο. Η σχολική επίδοση της Λίζας μειώθηκε αισθητά. Τώρα ετοιμάζεται για τις τελικές εξετάσεις της τρίτης γυμνασίου και είναι πολύ ανήσυχη και ταραγμένη. Δεν μπορεί να μελετήσει και αισθάνεται ανόητη επειδή ζητά από τους καθηγητές της να της εξηγήσουν τα ίδια πράγματα πολλές φορές. Αν και είναι πολύ πρόθυμοι να τη βοηθήσουν, εκείνη φοβάται μήπως τη θεωρήσουν ενοχλητική κι έτσι ολοένα και πιο συχνά απλώς εγκαταλείπει την προσπάθεια.

3. Συζήτηση σε μικρές ομάδες και παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες ανά τρεις και να συζητήσουν για τα συναισθήματα που βίωσε η Λίζα τα τελευταία δύο χρόνια.

Πάρτε πληροφορίες από τη μεγάλη ομάδα. Στη συνέχεια: συζητήστε στις μικρές ομάδες:

- Τι θα μπορούσε να έχει βοηθήσει τη Λίζα;
- Τι θα μπορούσε να είχε κάνει η Λίζα όταν πέθανε ο πατέρας της;
- Τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει οι άλλοι γι' αυτήν;

4. Φυλλάδιο «Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε».

Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 1 - «Πώς να βοηθήσουμε κάποιον που πενθεί».

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Αν η ομάδα δείχνει προθυμία και ενδιαφέρον και νιώθετε και εσείς άνετα, μπορείτε να συνεχίσετε.

Οι παρακάτω προτάσεις μπορούν να συμπληρωθούν και να συζητηθούν σε μικρές ομάδες.

Ο θάνατος είναι _____

Όταν κάποιος οικείος μου πέθανε, ένιωσα _____

Όταν θλίβομαι, _____

Κάτι που με βοήθησε να ξεπεράσω το πένθος μου ήταν _____

Στη μεγάλη ομάδα, δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις απόψεις τους.

Με τους μεγαλύτερους μαθητές η συζήτηση μπορεί να στραφεί στις αντιδράσεις της κοινωνίας ως προς το θάνατο.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ

- *Οι άντρες δε νιώθουν τόσο έντονα τη θλίψη όσο οι γυναίκες. Σχολιάστε.*
- *Η κοινωνία παροτρύνει τους άντρες και τις γυναίκες να εκφράζουν τη θλίψη τους με διαφορετικό τρόπο. Τι κάνουν οι γυναίκες; Τι κάνουν οι άντρες;*
- *Πιστεύετε ότι το ζήτημα του θανάτου αποσιωπάται στην κοινωνία μας; Τι γίνεται στην τάξη μας; Πώς νιώθετε τώρα που το συζητάμε;*
- *Έτσι συμβαίνει και στην ευρύτερη κοινωνία;*
- *Οι θρησκευτικές σας αντιλήψεις επηρεάζουν τη στάση σας απέναντι στο θάνατο και πώς;*
- *Επηρεάζουν τα θρησκευτικά σας πιστεύω την κατανόηση για το θάνατο; Πώς;*
- *Πώς επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε το πένθος;*

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΕΝΘΕΙ

- Προσοχή, μην αποφεύγετε το πρόσωπο που βιώνει μία τέτοια εμπειρία. Επιδιώξτε να το συναντήσετε και να του εκφράσετε τη λύπη σας. Αν αυτό σας είναι δύσκολο, στείλτε καταρχήν μία κάρτα ή ένα γράμμα. Οι άνθρωποι που είναι σε αυτή την κατάσταση δηλώνουν ότι τέτοιες κάρτες ή γράμματα συμπόνιας είναι μεγάλη ανακούφιση.
- Δώστε σε αυτό το άτομο την ευκαιρία να μιλήσει και να κλάψει. Ακούστε προσεχτικά. Μην επιβεβαιώνετε φράσεις του τύπου: «Ο γιατρός δεν έκανε όλα όσα θα έπρεπε να κάνει».
- Προσπαθήστε να καταλάβετε ότι η θλίψη συνοδεύεται συχνά από ενοχή. Για παράδειγμα, ένας θλιμμένος γονιός μπορεί να πει: «Δεν έπρεπε να τον αφήσω να έχει τέτοια μηχανή». Απλά ακούτε· μην προσπαθείτε να τον πείσετε για κάτι διαφορετικό.
- Αν νιώθετε ότι έχετε φορτιστεί από την ένταση των συναισθημάτων του άλλου, κρατήστε μία απόσταση. Να θυμάστε, δεν είστε εσείς η αιτία της θλίψης. Τον βοηθάτε απλά με το να τον αφήνετε να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Προσφερθείτε να κάνετε μερικές πρακτικές δουλειές, όπως τα ψώνια, το φύλαγμα των παιδιών, δουλειές του σπιτιού κ.λπ.
- Μην ανησυχείτε αν το πρόσωπο κυριαρχείται από λύπη για τον ίδιο τον εαυτό του. Αυτό το συναίσθημα είναι ένα σημαντικό μέρος στη διαδικασία επούλωσης του συναισθηματικού τραύματος.
- Αν το πρόσωπο αυτό λείπει για λίγο διάστημα, επικοινωνήστε μαζί του μόλις επιστρέψει.
- Προσπαθήστε να το ενθαρρύνετε να φροντίζει όσο γίνεται τον εαυτό του, να τρώει καλά και να κοιμάται όσο περισσότερο μπορεί. Συνεχίστε να τον καλείτε σε διάφορες εκδηλώσεις, αλλά μην τον πιέζετε να έρθει όταν αρνείται την πρόσκληση.
- Αν πραγματικά δυσκολεύεται να το αντιμετωπίσει, ενθαρρύνετέ τον να έρθει σε επαφή με κάποια συμβουλευτική υπηρεσία. Μπορείτε να του δώσετε κάποια τηλεφωνικά νούμερα ή ονόματα, διευκολύνοντάς τον να τα χρησιμοποιήσει.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η χρήση φαρμάκων δεν είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης των προβλημάτων της ζωής.*

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ: Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εμπέδωση πληροφοριών σχετικά με τα ηρεμιστικά.

Η αναγνώριση διεξόδων για την αντιμετώπιση του άγχους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή αποτελείται από δύο μέρη, κι έτσι ίσως χρειαστούν δύο μαθήματα.

Σύνδεση με: ΣΥΝ5 «Χαλάρωση», ΣΥΝ6 «Άγχος και χαλάρωση», ΤΑ13 «Θετική σκέψη», ΤΑ16 «Αποδοχή θετικών σκέψεων».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 – «Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 – «Στοιχεία για τα ηρεμιστικά».

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το 2ο μέρος θα ήταν πιο χρήσιμο, αν έχει προηγηθεί η διδασκαλία κάποιων μαθημάτων σχετικά με την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων, π.χ. ασκήσεις χαλάρωσης κι αναπνοής, θετική συνομιλία με τον εαυτό, αφίσες θετικών μηνυμάτων, θετικές πληροφορίες, έκφραση συναισθημάτων κ.λπ. Μπορούν να παρουσιαστούν τεχνικές ανάπτυξης της αποφασιστικής συμπεριφοράς ως ένας ακόμα τρόπος αντιμετώπισης αγχωτικών καταστάσεων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

Μέρος 1ο

1. Ανάγνωση Φυλλαδίου 1 και συζήτηση σε μικρές ομάδες.
2. Σχεδιασμός αφίσας.
3. Παρουσίαση και συζήτηση.

Μέρος 2ο

1. Ζωγραφική.
2. Ασκήσεις ανά ζεύγη.
3. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

Μέρος 1ο

1. Ανάγνωση Φυλλαδίου 1 και συζήτηση σε μικρές ομάδες.

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες των 4 και μοιράστε αντίτυπα του Φυλλαδίου 1-«Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας», σε κάθε ομάδα. Πείτε τους ότι πρέπει να διαβάσουν τα αποσπάσματα και να τα συζητήσουν. Θα πρέπει να σημειώσουν τα σημεία στα οποία συμφωνούν και εκείνα στα οποία διαφωνούν.

Μαζέψτε τις πληροφορίες από τις ομάδες και συζητήστε.

2. Σχεδιασμός αφίσας.

Τώρα ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν 2 αφίσες με οδηγίες για τη διαχείριση του άγχους και τη χρήση ηρεμιστικών, ένα για τους γιατρούς με αναφορά στην ιατρική συνταγή για ηρεμιστικά και ένα για τους ασθενείς. Μπορούν να αποταθούν στο Φυλλάδιο 2, «Στοιχεία για τα ηρεμιστικά» για επιπλέον πληροφορίες.

3. Παρουσίαση και συζήτηση.

Μέρος 2ο

1. Ζωγραφική.

Μοιράστε φύλλα ζωγραφικής και καλέστε τους μαθητές να ζωγραφίσουν ράφια. Στη συνέχεια πρέπει να φανταστούν ότι αυτό είναι ένα δωμάτιο σε μία τράπεζα (η δική τους τράπεζα πληροφοριών).

Στο πάνω μέρος του χαρτιού θα πρέπει να γράψουν «*Η δική μου τράπεζα πληροφοριών*». Το κάθε ράφι μπορεί να γεμίσει με οτιδήποτε τους βοηθά να αντιμετωπίσουν το άγχος. Τα ράφια μπορούν να έχουν διάφορες επιγραφές, όπως:

- *Άνθρωποι στους οποίους μπορώ να μιλήσω, που μπορούν να ακούσουν και συγχρόνως να με στηρίξουν. (Συμπεριλαμβάνονται νέοι και ενήλικες, μέλη της οικογένειας και δάσκαλοι, σύμβουλοι κ.λπ.).*

- *Ασκήσεις χαλάρωσης ή ασκήσεις ενθάρρυνσης που μπορώ να κάνω (και ξέρω να τις κάνω καλά) μόνος-η μου.*
- *Μηνύματα που μπορώ να δώσω στον εαυτό μου (αναφερθείτε στις ασκήσεις που βρίσκονται στο μάθημα για την αυτοεκτίμηση - οι μαθητές μπορούν να συμβουλευτούν τις σημειώσεις τους).*
- *Δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου μου που με βοηθούν να ανακουφιστώ από το άγχος.*
- *Επαγγελματίες ή υπηρεσίες στήριξης.*
- *Συνήθειες υγιεινής ζωής που έχω ήδη αναπτύξει.*
- *Σωματικές ασκήσεις που μπορώ να κάνω.*

2. Ασκήσεις ανά ζεύγη.

Συζήτηση ανά ζεύγη: το ένα μέλος κάνει τον πελάτη και το άλλο το σύμβουλο. Αφού ανταλλάξουν τα σκίτσα τους, ρωτήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Χρησιμοποιείτε τις δυνατότητες που έχετε επισημάνει για στήριξη και βοήθεια;
- Ποιες χρησιμοποιείτε πιο συχνά, ποιες σπάνια και ποιες καθόλου;
- Υπάρχουν περιθώρια να χρησιμοποιήσετε περισσότερο κάποιες από αυτές τις λύσεις ;
- Προτιμάτε να στηρίζετε οι ίδιοι τον εαυτό σας ή θέλετε να το κάνουν οι άλλοι για σας;
- Τι μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας; Πώς μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια; Σε ποιον θα μπορούσατε να απευθυνθείτε;

3. Εργασία για το σπίτι.

Αποφασίστε κάτι που θα κάνετε αυτή την εβδομάδα για να στηρίξετε τον εαυτό σας ή για να αναπτύξετε αυτή σας την ικανότητα, π.χ. εξασκηθείτε σε μία άσκηση χαλάρωσης ή κάντε μία θετική συζήτηση με τον εαυτό σας σε μία δύσκολη κατάσταση.

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ: Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Σχολιάστε τις παρακάτω διατυπωμένες απόψεις:

Και βέβαια, οι άνθρωποι θα απαιτούν χάπια από τους γιατρούς τους σε μία κοινωνία στην οποία κάποιοι άνθρωποι επιδιώκουν να λύσουν τα προβλήματά τους στα πλαίσια τηλεοπτικών εκπομπών και αρνούνται να δεχτούν ότι ο πόνος είναι μέρος της ζωής... Πολλά από τα προβλήματα που μεταφέρονται συνήθως στο γιατρό παρουσιάζονται με μία τάση υπερβολής ενώ είναι τα ίδια προβλήματα τα οποία κάποτε οι γονείς μας αντιμετώπιζαν ως «φυσιολογικές καταστάσεις της ζωής». Βέβαια, λύσεις σαν το Valium θα μπορούσαν να είναι ένα πολύ καλό προσωρινό «δεκανίκι».

Οι οικογενειακοί γιατροί λένε ότι οι μισοί από τους ασθενείς που παρακολουθούν δεν έχουν κάποια σωματική ασθένεια, αλλά υποφέρουν από άγχος, το οποίο μπορεί να είναι αποτέλεσμα ερωτικής απογοήτευσης, διαζυγίου, επαγγελματικών ή οικονομικών δυσκολιών κ.λπ. Τι μπορεί να κάνει ο γιατρός; Μερικές φορές, αν έχει χρόνο, θα μας ακούσει. Συνήθως ο ασθενής ζητά κάποιο φάρμακο για να ανακουφιστεί έστω και προσωρινά.

Ένα ηρεμιστικό μπορεί να είναι αποτελεσματικό και χρήσιμο στο να βοηθήσει ένα άτομο που περνάει μία σοβαρή κρίση άγχους.

Αναφέρουμε το παράδειγμα ενός γιατρού, ο οποίος αντί για Valium χορήγησε σε ασθενή του, μία νεαρή μητέρα με σοβαρά οικογενειακά προβλήματα, την παρακάτω συνταγή: να αναζητήσει επαγγελματική απασχόληση και να δραστηριοποιηθεί κοινωνικά ώστε να σταθεί στα πόδια της. Η ασθενής ανταποκρίθηκε και βρήκε το κουράγιο να ακολουθήσει τη συμβουλή του γιατρού, με αποτέλεσμα να μη χρειαστεί να επισκεφθεί άλλο γιατρό προς αναζήτηση Valium.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ

Τα ηρεμιστικά είναι εξαρτησιογόνες ουσίες που χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Στη μία ανήκουν τα ηρεμιστικά που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση σοβαρών ψυχικών ασθενειών και στην άλλη εκείνα που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο του άγχους ή της ανησυχίας και των διαταραχών του ύπνου. Αυτά είναι τα πιο συνηθισμένα ηρεμιστικά, π.χ. Valium, Librium, Tavor. Παρέχονται υπό μορφή χαπιού ή κάψουλας.

Αυτά τα φάρμακα πωλούνται στα φαρμακεία μόνο κατόπιν ιατρικής συνταγής. Επομένως, είναι παράνομο να κατέχονται χωρίς συνταγή γιατρού, να πωλούνται ή να χορηγούνται σε άλλους. Αν κάποιος χρησιμοποιεί ηρεμιστικά θα πρέπει να τα φυλάσσει σε μέρος ασφαλές μακριά από τα παιδιά. Επίσης, αν κάποιος παίρνει Valium για ένα μήνα ή και περισσότερο, ο γιατρός θα πρέπει να επανεκτιμήσει την κατάστασή του και την αναγκαιότητα της συνέχισης της χρήσης του φαρμάκου.

Μερικοί άνθρωποι πουλούν ηρεμιστικά παράνομα τα οποία συχνά λαμβάνονται ως ναρκωτικά. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τις συνέπειες της χρήσης των ηρεμιστικών, τόσο τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες. Είναι δυνατόν να αποδειχτούν ιδιαίτερα επικίνδυνα.

Βραχυπρόθεσμες συνέπειες:

- *Μειώνεται η ταχύτητα αντίδρασης.*
- *Η πνευματική δραστηριότητα επιβραδύνεται.*
- *Αισθάνεστε υπνηλία.*
- *Ξεχνάτε εύκολα.*
- *Δυσκολεύεστε να ανταποκριθείτε σε πολύπλοκες δραστηριότητες.*
- *Η ικανότητα συντονισμού μειώνεται.*
- *Τα υπνωτικά χάπια μπορούν να επιφέρουν ζαλάδα ή πονοκέφαλο.*

Αν τα ηρεμιστικά συνδυαστούν με αλκοόλ τα αποτελέσματα επιδεινώνονται.

Κάτω από την επίδραση των ηρεμιστικών το άτομο μπορεί να εκτεθεί και σε άλλους κινδύνους. Μπορεί να πέσει ή να τραυματιστεί, να αρρωστήσει ή να χάσει τις αισθήσεις του.

Η απόδοση στο σχολείο, στο σπίτι ή στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζεται, όπως και η ικανότητα λήψης υπεύθυνων αποφάσεων.

Μακροπρόθεσμες συνέπειες:

- *Ακόμη και μετά από μικρές περιόδους λήψης ηρεμιστικών κατόπιν ιατρικής συνταγής (4-6 εβδομάδες), είναι δυνατόν να εμφανιστούν σοβαρά συμπτώματα στέρησης, π.χ. πονοκέφαλοι, εφίδρωση, αύπνία, ανησυχία και κατάθλιψη.*
- *Η ανοχή του οργανισμού απέναντι στα φάρμακα αυξάνεται και έτσι αυξάνεται και ο κίνδυνος εξάρτησης.*

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ : *Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά.*

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διαπίστωση από τους μαθητές πως οι άνθρωποι τείνουν να χρησιμοποιούν εξαρτησιογόνες ουσίες ως ενίσχυση σε περιπτώσεις χαμηλής αυτοεκτίμησης.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σύνδεση με: ΤΑ13 «Θετική σκέψη», ΤΑ16 «Αποδοχή θετικών σκέψεων», ΑΑ7 «Συμμετέχοντας», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΑΑ15 «Κριτική», ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».

Υλικά

Αντίγραφο ενός γράμματος για κάθε ομάδα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Οι μαθητές διαβάζουν ένα από τα γράμματα του Φυλλαδίου.
2. Συζήτηση στη μικρή ομάδα.
3. Συγκέντρωση πληροφοριών και συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Οι μαθητές διαβάζουν ένα από τα γράμματα του Φυλλαδίου 1.

Ζητήστε τους να σχηματίσουν ομάδες ανά τέσσερις. Δώστε ένα γράμμα σε κάθε ομάδα. Πείτε τους να το διαβάσουν μεταξύ τους ή στην τάξη.

2. Συζήτηση στη μικρή ομάδα.

Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν στις ομάδες τους με βάση τις ερωτήσεις:

- Τι προβλήματα έχει αυτό το πρόσωπο;
- Ποιες «λύσεις» σκέφτεστε;
- Είναι αυτές οι λύσεις εφαρμόσιμες;
- Μπορεί το αλκοόλ ή η κάνναβη να μας βοηθήσουν να νιώσουμε καλύτερα; Αν ναι, πώς;
- Σε τι είδους πληροφορίες στηρίζεται η απάντησή σας;

Γράψτε μερικά σημεία που θα αναφέρατε σαν απάντηση προς αυτό το γράμμα.

Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία για το αλκοόλ και την κάνναβη από το «Κατανόηση των εξαρτησιογόνων ουσιών», για να σιγουρευτείτε ότι οι συμβουλές σας βασίζονται σε πραγματικά στοιχεία.

3. Συγκέντρωση πληροφοριών και συζήτηση.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ



Αγαπητή Άννα,

Είμαι πολύ ντροπαλή και δεν έχω πολλή αυτοπεποίθηση. Με έχουν καλέσει σε ένα πάρτι. Είναι το πρώτο που πηγαίνω. Θέλω πολύ να πάω, αλλά συγχρόνως έχω αγωνία. Σκέφτομαι να πάω με την Καίτη, αυτή είναι πάντα τόσο σίγουρη για τον εαυτό της!

Η Καίτη με κριτικάρει διαρκώς: «Μη φοράς αυτό!», «Φτιάξε τα μαλλιά σου διαφορετικά», «Αυτά τα παπούτσια είναι παλιομοδίτικα, δεν έχεις άλλα πιο μοντέρνα;».

Τη στιγμή που ξεκινάμε αισθάνομαι πολύ άσχημα και δε θέλω να πάω. Όταν το λέω αυτό, εκείνη μου απαντά: «Έλα πάμε, ένα-δύο ποτά θα σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα, δε θα σε ανησυχεί τίποτα».

Αυτό είναι άλλο ένα πρόβλημα - δεν ξέρω αν πρέπει να πω ή όχι. Υποσχέθηκα στη μητέρα μου να μην το κάνω, αλλά όλοι λένε το ίδιο και παρ' όλα αυτά, πίνουν!

Τι πρέπει να κάνω;



Αγαπητή Άννα,

Νιώθω αποκομμένος από την υπόλοιπη τάξη αλλά προσπαθώ να κρύβω τα συναισθήματά μου και να συνεχίζω τη ζωή μου. Ντρέπομαι όταν έρχεται κάποιο κορίτσι δίπλα μου. Φοβάμαι μήπως μου ζητήσει να βγούμε. Με πιάνει ταραχή και κοκκινίζω. Ίσως να είναι μόνο στη φαντασία μου αυτό, αλλά δε νομίζω. Όταν βγαίνω έξω μπορεί να πω ή να καπνίσω απλά και μόνο για ν' ακολουθήσω την παρέα. Επειδή καπνίζουν οι άλλοι νομίζω πως πρέπει να κάνω κι εγώ το ίδιο. Μερικές φορές πίνω πολύ και μετά φοβάμαι πως οι άλλοι με σχολιάζουν.

Τι πρέπει να κάνω;





Αγαπητή Άννα,

Νιώθω χοντρή, όσο κι αν προσπαθώ να κάνω δίαιτα ή γυμναστική. Δεν έχω τη δύναμη να συνεχίσω άλλο αυτό τον αγώνα. Μου αρέσει να τρώω και μου είναι δύσκολο να σταματήσω. Τι μπορώ να κάνω για να χάσω κιλά, ιδιαίτερα στους μηρούς και στην περιφέρεια;

Όταν συναντήσω ένα αγόρι που μου αρέσει και του αρέσω έχω αμηχανία και νευρικότητα. Κοκκινίζω πάρα πολύ κι έτσι δεν μπορώ να του μιλήσω και καταλήγουμε να παραμένουμε σιωπηλοί.

Πρόσφατα έμπλεξα με μία παρέα που καπνίζει «χασίς». Δε θέλω να παίρνω ναρκωτικά, αλλά αισθάνθηκα τόσο άσχημα που τελικά δοκίμασα. Ένιωσα πολύ χαλαρή και γελούσα όλη την ώρα. Διασκέδαζα πολύ και μιλούσα συνήχεια. Δε θέλω να μου γίνει συνήθεια.

Τι πρέπει να κάνω;



Αγαπητή Άννα,

Είμαι πολύ ντροπαλός και μου είναι δύσκολο να σταθώ σε μία παρέα ή να πιάω σε ένα καινούριο μέρος όπου δεν ξέρω κανέναν. Πολλοί φίλοι μου πίνουν και καπνίζουν, αλλά εγώ όχι, κι έτσι τείνω να νιώθω απομονωμένος. Δε θέλω να πίνω ή να καπνίζω και ξέρω πως οι φίλοι μου δεν έχουν αυτή την απαίτηση, αλλά νιώθω αποκομμένος, μόνο και μόνο επειδή είμαι «διαφορετικός».

Νιώθω επίσης ότι είναι δύσκολο να μιλήσω όταν με παρακολουθούν αρκετοί άνθρωποι και ταράζομαι, μπερδεύομαι και νιώθω σαν ηλίθιος, ενώ ξέρω πολύ καλά τι θέλω να πω. Αυτό με ενοχλεί πολύ.

Τι πρέπει να κάνω;



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

ΕΠΙΧΕΡΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΟΡΙΖΩΝΤΩΝ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/ση Υ.

ISBN Set No 960 - 8484 - 00 - 6
ISBN TE No 960 - 8484 - 05 - 7