

ΕΠΙΛΕΓΩ (=) ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Ζω χωρίς εξαρτήσεις!

Πρόγραμμα Πρόληψης των Εξαρτήσεων στη Σχολική Κοινότητα

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών



Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
Α' ΕΝΟΤΗΤΑ: Διαμόρφωση Ομάδας	6
1 ^η Συνάντηση: Γινόμαστε ομάδα	6
Β' ΕΝΟΤΗΤΑ: Ενημέρωση σχετικά με τις εξαρτήσεις.....	9
2 ^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι σωστά για την εξάρτηση	9
3 ^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι σωστά για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες: Κάπνισμα.....	13
4 ^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι σωστά για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες: Αλκοόλ.....	17
5 ^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι για τους κινδύνους του Διαδικτύου	20
6 ^η Συνάντηση: Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη της χρήσης κάνναβης.....	20
Γ' ΕΝΟΤΗΤΑ: Ενίσχυση προστατευτικών παραγόντων και αντίστοιχων δεξιοτήτων	21
7 ^η Συνάντηση: Ποιος είμαι; Φτιάχνω τη δική μου ασπίδα προστασίας!	21
8 ^η Συνάντηση: Εγώ και οι παρέες μου!	25
9 ^η Συνάντηση: Συμπεριφέρομαι με δυναμισμό!.....	27
10 ^η Συνάντηση: Μαθαίνω να κάνω επιλογές	28
11 ^η Συνάντηση: Αντιμετωπίζοντας δυσκολίες.....	30
12 ^η Συνάντηση: Στοχοθεσία	33
Δ' ΕΝΟΤΗΤΑ: Κλείσιμο και Αξιολόγηση-Διάχυση Προγράμματος	36
13 ^η Συνάντηση: Αξιολογώ το πρόγραμμα.....	36
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	39
Βιβλιογραφία:	40

Έκδοση οδηγού:

**Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγή της
Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας**

«Καλλίπολις»

N.E.O Πατρών –Αθηνών 35, Τ.Κ 26 442, Πάτρα,

τηλ/fax: 2610226948 & 2610623290

e-mail: kallipolis@kpachaia.gr, [http:// www.kpachaia.gr](http://www.kpachaia.gr)

Συγγραφή οδηγού και επιμέλεια κειμένων:

Μαρία - Αγγελίνα Φαλτσέτα,

Ψυχολόγος MSc, Στέλεχος Πρόληψης του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας

«Καλλίπολις»

Επιμέλεια κειμένων και εποπτεία στην συγγραφή:

Ιωάννα Ζορμπά, Κοινωνική Λειτουργός, Επιστημονικά Υπεύθυνη του
Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας «Καλλίπολις»

Δημιουργήθηκε στην **Πάτρα**, τον Οκτώβριο του **2024**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο ενός ολιστικού προγράμματος καθολικής πρόληψης στη σχολική κοινότητα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Μεταξύ άλλων η συνολική παρέμβαση περιλαμβάνει την εφαρμογή του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού στους μαθητές από τους καθηγητές τους που έχουν λάβει προηγουμένως εκπαίδευση από την επιστημονική ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας ή την αξιοποίηση επιμέρους δραστηριοτήτων ανάλογα των αναγκών της εκάστοτε ομάδας μαθητών. Σκοπός της παρέμβασης είναι η παροχή αντικειμενικής πληροφόρησης σχετικά με τις εξαρτήσεις, καθώς επίσης και η ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων έναντι της εξάρτησης. Πιο αναλυτικά, το εγχειρίδιο περιλαμβάνει ενότητες που διαπραγματεύονται ζητήματα εξαρτήσεων με επικέντρωση σε συγκεκριμένες εξαρτητικές συμπεριφορές που συναντώνται πιο συχνά στην εφηβεία. Επιπλέον, το πρόγραμμα έχοντας ως σκοπό να εφοδιάσει τους εφήβους με δεξιότητες που θα τους θωρακίσουν έναντι της χρήσης και κατάχρησης ουσιών, της ανάπτυξης εξαρτητικών και επιβλαβών για τη σωματική ακεραιότητα και ψυχική υγεία συμπεριφορών γενικότερα, περιλαμβάνει ενότητες που διαπραγματεύονται την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την κατανόηση των επιρροών που δέχεται κανείς, την αντίσταση στη πίεση των συνομηλίκων, τη διαδικασία λήψης απόφασης, τη θετική δυναμική και διεκδικητική συμπεριφορά, την προστασία και υπεράσπιση του εαυτού, την επίλυση συγκρούσεων και την επικοινωνία, τις στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων και τη στοχοθεσία.

Το περιεχόμενο είναι προϊόν σύνθεσης εγκεκριμένων εκπαιδευτικών υλικών και της πολύχρονης εμπειρίας στο πεδίο, του Κέντρου Πρόληψης Π.Ε. Αχαΐας «Καλλίπολις». Ενδεικτικά, ορισμένα εγχειρίδια που αξιοποιήθηκαν είναι τα εξής: «Αγγίζοντας τον Κύκλο», «Ξέρω τι ζητάω», «Στηρίζομαι στα πόδια μου», «Συζητήσεις Εφήβων», «Boys and Girls Plus» κ.ά. Στο τέλος του εγχειριδίου παρατίθενται αναλυτικά η βιβλιογραφία των παραπάνω. Συστήνεται η ενασχόληση με τα εγχειρίδια, καθώς αναμένεται να συμβάλλει στον εμπλουτισμό του γνωστικού υπόβαθρου για θέματα που άπτονται των εξαρτήσεων και της εφηβείας και στην ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών στον ρόλο του συντονιστή.

Μέσα από την πολύχρονη συνεργασία μας με τη σχολική κοινότητα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης έχουμε διαπιστώσει την ποικιλομορφία των σχολικών μονάδων ως προς το προφίλ των μαθητών, τη σύνθεση των σχολικών τάξεων και των ιδιαίτερων αναγκών που έχει κάθε ομάδα. Συνεπώς, προς διευκόλυνση των εκπαιδευτικών και με μέλημα την εξατομίκευση και προσαρμογή της παρέμβασης στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε σχολικής τάξης, για κάθε ενότητα προτείνεται ενδεικτικά μια σειρά δραστηριοτήτων, ενώ παράλληλα δίνεται η ευκαιρία να ανατρέξει κανείς σε αντίστοιχες ενότητες και δραστηριότητες από τα προαναφερθέντα εκπαιδευτικά υλικά, ώστε να διαμορφώσει το περιεχόμενο της

συνάντησης όπως εξυπηρετεί καλύτερα τον χαρακτήρα του συντονιστή, το προφίλ και τις ανάγκες της ομάδας, το πλαίσιο λειτουργίας της σχολικής κοινότητας. Ωστόσο, είναι σημαντικό προς διασφάλιση και προστασία του σκοπού της παρέμβασης, του ίδιου του εκπαιδευτικού/συντονιστή και κυρίως των μαθητών, ο συντονιστής να επιδιώκει την επίτευξη των στόχων κάθε ενότητας και να ακολουθεί τις αρχές και φιλοσοφία του έργου μας. Είναι σημαντικό οι συναντήσεις να υλοποιούνται με περιοδικότητα σε σταθερή ώρα, μέρα και πλαίσιο, το οποίο ο εκπαιδευτικός καθορίζει και γνωστοποιεί στους μαθητές. Το Κέντρο Πρόληψης παρέχει εκπαίδευση, εποπτεία και στήριξη στην εφαρμογή της παρέμβασης.

Μεθοδολογία Υλοποίησης. Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές της βιωματικής μάθησης και εκπαίδευσης. Βιωματική μάθηση σημαίνει ότι οι μαθητές καλούνται να συμμετέχουν ενεργά σε συζητήσεις, σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. Θα αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες μέσα από την επεξεργασία της εμπειρίας και των βιωμάτων των ίδιων και των συμμαθητών τους. Αυτό συνεπάγεται την αναγκαιότητα διαμόρφωσης κλίματος ασφάλειας- στο μέγιστο δυνατό -που μπορεί να επιτευχθεί σε μια σχολική αίθουσα. Η διαμόρφωση του συμβολαίου της ομάδας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτό και είναι αναγκαίο να διασφαλίζεται η δέσμευση σε αυτό.

Προτείνεται η ομάδα να κάθεται σε κύκλο. Ο κύκλος συμβάλλει στην καλύτερη επικοινωνία, ενισχύει τη βλεμματική επαφή, καθώς επίσης δημιουργεί αίσθηση ισοτιμίας και ανήκειν σε μια ομάδα.

Καθώς το πρόγραμμα αφορά σε διαφορετικές τάξεις Γυμνασίων και Λυκείων και αναμένεται ο εκπαιδευτικός να συναντήσει διαφορετικά επίπεδα συνοχής της ομάδας, χρειάζεται να κρίνει ο ίδιος σε ποιο βαθμό θα επενδύσει στη γνωριμία και δέσιμο των μελών της. Ενδεικτικά, για την πρώτη τάξη του γυμνασίου, καθώς επίσης και για τμήματα όπου παρατηρούνται δυσκολίες στη σύνδεση και συνεργασία των μαθητών, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αφιερώσει περισσότερες ώρες ή συναντήσεις για την καλύτερη και πιο ουσιαστική γνωριμία των μαθητών μεταξύ τους. Σε κάθε περίπτωση, όμως, συστήνεται να γίνονται σχετικές δραστηριότητες και να μην αποφεύγονται προς χάριν οικονομίας χρόνου. Πλήθος δραστηριοτήτων που στοχεύουν στο δέσιμο της ομάδας μπορεί να αντλήσει κανείς από τα υλικά που αναφέρθηκαν παραπάνω, καθώς και από άλλα εκπαιδευτικά υλικά.

Το πρόγραμμα που θα υλοποιηθεί εντάσσεται στα πλαίσια Δικτύου που υλοποιεί η Αγωγή Υγείας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αχαΐας, σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας «Καλλίπολις» με τίτλο:

«ΕΠΙΛΕΓΩ (=) ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ - Ζω χωρίς εξαρτήσεις!»

Α' ΕΝΟΤΗΤΑ: Διαμόρφωση Ομάδας

1^η Συνάντηση: Γινόμαστε ομάδα

Σκοπός συνάντησης:

- Η διαμόρφωση του «συμβολαίου» της ομάδας

Στην πρώτη συνάντηση αναμένεται να γνωστοποιηθεί στους μαθητές το πρόγραμμα στο οποίο πρόκειται να εμπλακούν, να αποσαφηνιστεί η έννοια του Δικτύου και να συνδιαμορφωθεί το πλαίσιο λειτουργίας της ομάδας. Προτείνεται να δοθεί χώρος για ερωτήσεις και διευκρινήσεις, καθώς επίσης και να επιτραπεί στους εφήβους να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να συμμετέχουν ενεργά. Πρωταρχικό μέλημα είναι να κινητοποιηθεί το ενδιαφέρον και το κίνητρο των μαθητών, ώστε η παρέμβαση να αποτελεί για αυτούς μια ευχάριστη διαδικασία μάθησης και αλληλεπίδρασης και όχι ακόμα μια υποχρέωση στα πλαίσια του σχολείου.

Ο εκπαιδευτικός της ομάδας ενημερώνει τους μαθητές σχετικά με το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα αφορά την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και εξαρτητικών συμπεριφορών, καθώς και την ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων έναντι της εξάρτησης. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται κάθε.... (καθορίζεται από τον κάθε εκπαιδευτικό). Επιπλέον, συστήνεται να εξηγήσει στους μαθητές τη βιωματική προσέγγιση μάθησης και τι αναμένεται από αυτούς. Ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να ρωτήσει τους μαθητές για ποιο λόγο πιστεύουν ότι σχηματίζεται ο κύκλος.

Με αφορμή τον τίτλο του προγράμματος «**ΕΠΙΛΕΓΩ (=) ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. Ζω χωρίς εξαρτήσεις**», ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να εκφράσουν (μέσα από ελεύθερο συνειρμό) λέξεις, έννοιες οι οποίες συνδέονται με τον τίτλο. Καταγράφονται από τον εκπαιδευτικό σε μεγάλα χαρτιά ή στον πίνακα σε σχήμα που να πλαισιώνει τον τίτλο. Στόχος είναι οι μαθητές να εξοικειωθούν με την θεματική του προγράμματος και να τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν σκέψεις σε ένα πρώτο επίπεδο.

Ενδεικτικός τρόπος παρουσίασης του προγράμματος από τον εκπαιδευτικό: «Το πρόγραμμα που θα υλοποιηθεί εντάσσεται στα πλαίσια Δικτύου που υλοποιεί η Αγωγή Υγείας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας «Καλλίπολις» με τίτλο «**ΕΠΙΛΕΓΩ (=) ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. Ζω χωρίς εξαρτήσεις**». Αυτό σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια της φετινής σχολικής χρονιάς εσείς αλλά και άλλοι συνομήλικοί σας από πολλά σχολεία της Πάτρας και του Νομού Αχαΐας θα έχετε την ευκαιρία να αποκτήσετε γνώσεις, να προβληματιστείτε αλλά και να διαμορφώσετε υπεύθυνη στάση σχετικά με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών καθώς και άλλων βλαπτικών για την ψυχική και σωματική σας υγεία συμπεριφορών όπως η εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Στο πλαίσιο αυτού του Δικτύου θα σας δοθεί η δυνατότητα να βιώσετε παρόμοιες εμπειρίες με άλλους συνομηλίκους σας καθώς και

να συμμετέχετε σε κάποιες κοινές δράσεις και να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας. Παράλληλα θα συμβάλετε στην ευαισθητοποίηση και άλλων συμμαθητών σας σε αυτά τα θέματα».

Δραστηριότητα: «Περπατήματα» ή «Χειραψίες» ή «Ομόκεντροι κύκλοι»

Στόχος των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων είναι η καλύτερη γνωριμία των μελών της ομάδας, η εξοικείωση με τη βιωματική προσέγγιση και η ενίσχυση της συνοχής.
Παραρτήματα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο: Σελ.76-Άσκηση 6.2, Σελ.25-Άσκηση 1.2, Σελ.79-Άσκηση 6.10, Ομόκεντροι Κύκλοι)

Δραστηριότητα: «Το συμβόλαιο της ομάδας μας»

Η εν λόγω δραστηριότητα αποσκοπεί στο να συνδιαμορφωθούν και συμφωνηθούν οι κανόνες για την εύρυθμη λειτουργία της ομάδας, να αναδυθούν οι προσδοκίες των μαθητών σχετικά με τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, να αποσαφηνιστεί το πλαίσιο και να γίνει ξεκάθαρο τι μπορεί και τι δεν μπορεί να προσφέρει το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Παράλληλα, δίνεται η ευκαιρία στον εκπαιδευτικό να αντλήσει πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, ώστε να σχεδιάσει κατάλληλα τις επόμενες συναντήσεις.

Σε ένα χαρτάκι γράφει ο καθένας ανώνυμα μια ερώτηση που έχει σχετικά με τις εξαρτήσεις. Το τυλίγει και το τοποθετεί σε ένα βαζάκι ή κουτί, που έχει τοποθετηθεί στο κέντρο του κύκλου. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι θα συγκεντρώσει όλες τις απορίες, θα τις ομαδοποιήσει και θα τις διαβάσει ανοιχτά στην ομάδα ώστε να έχουν όλοι γνώση των αποριών για τις οποίες θα γίνει προσπάθεια να απαντηθούν κατά την διάρκεια του προγράμματος. Επιπλέον ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να στείλει δακτυλογραφημένες τις απορίες των μαθητών στο Κέντρο Πρόληψης «Καλλίπολις» ώστε να αξιοποιηθούν στις εποπτικές συναντήσεις. Τέλος θα ήταν βοηθητικό να αξιοποιηθούν στις τελευταίες συναντήσεις ώστε να αξιολογηθεί μαζί με τους μαθητές εάν από την συμμετοχή στο πρόγραμμα λύθηκαν οι απορίες που υπήρχαν αρχικά.

Στη συνέχεια, ο καθένας ατομικά σκέφτεται και απαντά στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ➔ Τι περιμένω να μάθω;
- ➔ Τι θέλω και τι δεν θέλω να συμβεί στη διάρκεια των συναντήσεων του προγράμματος;

Στη συνέχεια μοιράζονται τις σκέψεις τους σε δυάδες. Έπειτα κάθε δυάδα συναντά μια άλλη δυάδα και συζητούν σε τετράδες ποιους κανόνες πρέπει να ακολουθήσουν ως ομάδα για να αισθάνονται ασφάλεια. Η κάθε υποομάδα καταγράφει τις προτάσεις της και έπειτα παρουσιάζει στην ολομέλεια και όλοι μαζί συμπεριλαμβανομένου και του συντονιστή διαμορφώνουν το συμβόλαιο της ομάδας, το οποίο αποτυπώνεται και εγγράφως. Μπορεί να ζητηθεί με κάποιο συμβολικό τρόπο να υπογράψουν στο εν

λόγω συμβόλαιο και να δεσμευτούν για την τήρησή του. Είναι ευθύνη όλων και κυρίως του εκπαιδευτικού ώστε να διασφαλίζεται η συνέπεια, γιατί το συμβόλαιο δημιουργεί ασφάλεια. Χρειάζεται να τονιστεί πόσο σημαντική είναι η διαδικασία και έννοια του συμβολαίου ώστε να νιώθουν όλοι άνετα και να έχουν μια ευχάριστη εμπειρία.

Παραρτήματα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο: Σελ.28 - Άσκηση 1.9, Στηρίζομαι στα Πόδια μου: Σελ.77 – Κεφάλαιο 3.4).

Κλείσιμο συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης. Έτσι, θα δημιουργηθεί ένας ομαδικός πίνακας όπου αποτυπώνεται δημιουργικά ο αντίκτυπος της συνάντησης. Η εν λόγω δραστηριότητα κλεισίματος – αξιολόγησης θα επαναλαμβάνεται στο τέλος κάθε συνάντησης. Στο τέλος, θα υπάρχει ένα σύνολο από δημιουργίες που μπορούν να αξιοποιηθούν είτε ως μέσο αξιολόγησης του προγράμματος, είτε ως αφορμή για συζήτηση και αναστοχασμό στην τελευταία συνάντηση, είτε ως υλικό διάχυσης της γνώσης σε άλλους μαθητές.

Β' ΕΝΟΤΗΤΑ: Ενημέρωση σχετικά με τις εξαρτήσεις

Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει εισαγωγικές υποχρεωτικές δραστηριότητες σχετικές με την έννοια της εξάρτησης και τους αιτιολογικούς παράγοντες της εξάρτησης (2^η συνάντηση) καθώς και δραστηριότητες που εστιάζουν σε διαφορετικές μορφές εξάρτησης. Οι συναντήσεις 3, 4, 5, 6 εστιάζουν σε διάφορες μορφές εξάρτησης: νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες (3^η & 4^η συνάντηση), επικίνδυνες συμπεριφορές στο διαδίκτυο (5^η συνάντηση), χρήση κάνναβης (6^η συνάντηση). Από αυτές είτε μπορούν να δουλεутούν όλες είτε να επιλεγθεί μια ή ορισμένες από αυτές, αναλόγως των αναγκών των μαθητών. Προτείνεται οι συγκεκριμένες ενότητες λόγω εξειδίκευσης να υλοποιούνται από επιστημονικά στελέχη του Κέντρου Πρόληψης, στην περίπτωση που ο εκπαιδευτικός δεν έχει προηγούμενη εμπειρία στην υλοποίηση σχετικών προγραμμάτων-παρεμβάσεων.

Χρήσιμο υλικό εμπλουτισμού του γνωστικού υποβάθρου και προετοιμασίας του εκπαιδευτικού υπάρχει στα εγχειρίδια που αναγράφηκαν στην εισαγωγή και συγκεκριμένα στη ενότητα 3 (Σελ. 36-61) από το «Αγγίζοντας τον Κύκλο», στο Παράρτημα 3 (σελ. 85- 87) από το «Boys and Girls Plus», στις σελ. 49-65 από το «Ξέρω τι ζητάω», σε διάφορα φυλλάδια σε όλη την έκταση του «Στηρίζομαι στα πόδια μου», στο εγχειρίδιο «Στοιχεία για τις εξαρτησιογόνες ουσίες» του ΕΠΠΨΥ.

2^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι σωστά για την εξάρτηση

Σκοπός συνάντησης:

- Η αντικειμενική πληροφόρηση των μαθητών για την εξάρτηση, τα είδη των εξαρτήσεων, τις συνέπειες και τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι αναπτύσσουν εξαρτητικές συμπεριφορές, καθώς επίσης και την επικινδυνότητα αυτών στην ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο της εφηβείας.

Δραστηριότητα: «Καταιγισμός ιδεών -Εισαγωγή στην έννοια της εξάρτησης»

Στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια της εξάρτησης, να εντοπίσουν και να γνωρίσουν τις διαφορετικές μορφές, να διαχωρίσουν τις νόμιμες από τις παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες και να προβληματιστούν για τις προεκτάσεις που έχει η εξάρτηση στη ζωή των ανθρώπων.

Ο εκπαιδευτικός αναφέρει το θέμα της συνάντησης και ζητά από τους μαθητές να πουν τι γνωρίζουν για την έννοια της εξάρτησης, τι σκέφτονται όταν ακούν τη λέξη «εξάρτηση». Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει οπτικά ερεθίσματα – εικόνες που θα δοθούν από το Κέντρο Πρόληψης, ώστε να κινήσει το ενδιαφέρον των μαθητών και να διευκολύνει τη συζήτηση. Στον πίνακα καταγράφονται όλα όσα

ειπωθούν. Οι απαντήσεις μπορούν να ομαδοποιηθούν ανά κατηγορίες όπως έννοια της εξάρτησης, συνέπειες εξάρτησης, είδη- μορφές εξάρτησης, λόγοι εξάρτησης κ.ά. Στη συνέχεια προσεγγίζουμε, συζητάμε και επεξεργαζόμαστε πιο συγκεκριμένα τις διαφορετικές κατηγορίες. Όσον αφορά το μηχανισμό και τις συνέπειες μπορεί να αξιοποιηθεί ενισχυτικά το προτεινόμενο βίντεο της επόμενης δραστηριότητας. Ακόμα, είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ εξάρτησης από ουσίες και εξάρτησης από συμπεριφορές, καθώς επίσης και να ξεκαθαριστεί ότι υπάρχουν νόμιμες και παράνομες μορφές.

Αναλυτικές πληροφορίες και πλήρη καθοδήγηση για τη συζήτηση σχετικά με τα παραπάνω ερωτήματα μπορεί να βρει κανείς στο «Αγγίζοντας τον κύκλο» (σελ. 36-38).

Παράρτημα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ.36-38 – Ασκήσεις 3.1, 3.2, 3.3, Εικόνα για εξάρτηση)

Δραστηριότητα: «Προβολή βίντεο “Nuggets” για τον εθισμό»

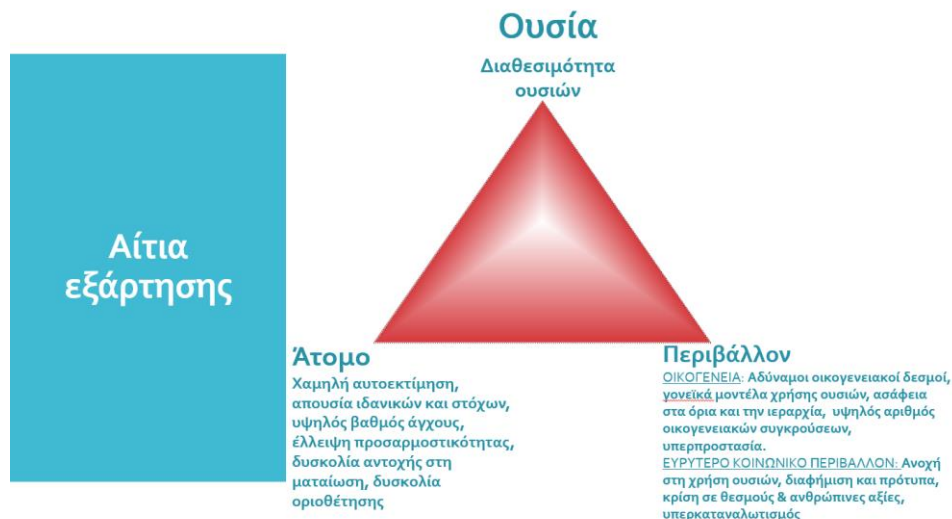
Με αφορμή το βίντεο ο εκπαιδευτικός συζητά με τους μαθητές για τον εθισμό, πως επηρεάζει τον άνθρωπο και τη ζωή του. Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε υποομάδες των 4-5 ατόμων. Η οδηγία είναι να συζητήσουν τρόπους που η εξάρτηση «επηρεάζει αρνητικά την ζωή ενός ανθρώπου». Μπορούν να αναφερθούν σε συναισθήματα, σε θέματα σχέσεων, σε θέματα καθημερινής λειτουργικότητας του ανθρώπου. Στόχος είναι να αναδυθούν οι συνέπειες που έχει η κατάχρηση και ο εθισμός και να τονιστεί η φθορά που υφίσταται ο άνθρωπος και η ποιότητα ζωής του.

Είναι σημαντικό να γίνει αντιληπτό πόσο επικίνδυνη μπορεί να είναι η χρήση, κατάχρηση και εξάρτηση στην εφηβεία, μια ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο ανάπτυξης του ατόμου σε σωματικό, γνωστικό και κοινωνικο-συναισθηματικό επίπεδο.

Δραστηριότητα: «Αίτια Εξάρτησης»

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε υποομάδες των 4-5 ατόμων (καινούρια σύνθεση από τις προηγούμενες υποομάδες). Στην κάθε υποομάδα δίνει διαφορετική οδηγία. Οι οδηγίες για την κάθε ομάδα ξεχωριστά είναι: «Για ποιους λόγους πιστεύετε ένας έφηβος ξεκινάει το κάπνισμα», «Για ποιους λόγους πιστεύετε ένας έφηβος ξεκινάει να πίνει αλκοόλ», «Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι ένας έφηβος παίζει on line games ή ασχολείται πολλές ώρες με τα social media». Στην συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει τους λόγους που βρήκε στην ολομέλεια της τάξης και γίνεται συζήτηση. Αναμένεται από τις παρουσιάσεις των υποομάδων να βγουν πολλοί κοινοί παράγοντες-αίτια. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγώντας τους μαθητές θα μπορούσε επίσης να σχεδιάσει το τρίγωνο της εξάρτησης στον διαδραστικό πίνακα της αίθουσας ομαδοποιώντας τις αιτίες που ανέφεραν οι μαθητές στις αντίστοιχες

κατηγορίες (χαρακτηριστικά άτομου, χαρακτηριστικά περιβάλλοντος και είδος εξάρτησης). Στο εν λόγω τρίγωνο περιλαμβάνονται παράγοντες σε επίπεδο ατόμου, περιβάλλοντος και είδος εξάρτησης που συνδέονται με την εξάρτηση και τονίζεται η πολυπαραγοντική διάσταση του φαινομένου.



Στάδια

Η εξάρτηση δεν εμφανίζεται ξαφνικά

Πειραματισμός

Ενεργή αναζήτηση

Ενασχόληση

Εθισμός

Επιπροσθέτως, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάσει στην ομάδα τα στάδια εξάρτησης, ώστε να γίνει κατανοητό ότι η εξάρτηση ακολουθεί μια πορεία ώστε να εγκαθιδρυθεί. Υπάρχουν λόγοι που καθιστούν κάποιον ευάλωτο ώστε να δοκιμάσει και συνδυαστικά κάποιοι επιπλέον λόγοι που οδηγούν κάποιον να εξαρτηθεί.

Ορισμένοι λόγοι που συχνά αναφέρονται είναι η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων, η πίεση από την παρέα, τα πρότυπα που προβάλλονται και διαφημίζονται, η περιέργεια και η αναζήτηση περιπέτειας. Ο εκπαιδευτικός με επιχειρήματα ξεκαθαρίζει μύθους που επικρατούν και εξηγεί γιατί η εξάρτηση δεν αποτελεί λύση για τα παραπάνω. Ορισμένα από αυτά τα ζητήματα θα γίνουν αντικείμενο εκτενούς επεξεργασίας και προβληματισμού στη συνέχεια. Μέλημα στη παρούσα φάση είναι η εισαγωγή στο φαινόμενο της εξάρτησης.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει τον εξής προβληματισμό:

-Γιατί κάποιοι νέοι άνθρωποι επιλέγουν να καπνίσουν ή να πιουν ή να κάνουν χρήση κάνναβης και άλλων ουσιών (εσωτερικές επιρροές, όπως ατομικά χαρακτηριστικά, αξίες, πεποιθήσεις κ.λπ. και εξωτερικές επιρροές, όπως περιβάλλον, οικογένεια, φίλοι κ.λπ.), ενώ κάποιοι νέοι άνθρωποι επιλέγουν να μην καπνίσουν, να μην πιούν αλκοόλ, να μην κάνουν χρήση κάνναβης ή άλλων ουσιών;

Στόχος είναι να αντιληφθούν οι μαθητές ότι η επιλογή τους καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουν μέσα τους τον εσωτερικό διάλογο σε σχέση με τα μηνύματα που δέχονται από το εξωτερικό και το εσωτερικό περιβάλλον. Η νοηματοδότηση που θα κάνουν θα επηρεάσει τόσο τα συναισθήματα όσο και τις συμπεριφορές και τις επιλογές τους στη ζωή.

Παραρτήματα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ. 45, 46, 47, Εικόνα για τρίγωνο εξάρτησης, Εικόνα για στάδια εξάρτησης)

Άλλες προτάσεις δραστηριοτήτων:

«Κατανοώ τη διαφήμιση και τα μηνύματα της».

Είναι σημαντικό, εφόσον ο εκπαιδευτικός αποφασίσει να ασχοληθεί με την επιρροή της διαφήμισης/ προτύπων και την ανάπτυξη κριτικής στάσης απέναντι σε αυτή να εντάξει και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς επίσης και πληροφορίες που αφορούν την εποχή μας. Οι δραστηριότητες σχετικά με την διαφήμιση και τα πρότυπα (αρνητικά & θετικά) θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως βάση και πηγή έμπνευσης.

Παραρτήματα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ. 69-72 – Ασκήσεις 5.1, 5.2)

«Διαφορετικές μορφές εξάρτησης»

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναθέσει ομαδικές εργασίες εντός ή εκτός της τάξης για τις διαφορετικές μορφές εξαρτήσεων και τις συνέπειες τους. Προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι οι μαθητές θα έχουν πρόσβαση σε έγκυρες πληροφορίες μπορούμε να δώσουμε λίστα με συνδέσμους και πηγές παραπομπής. Για παράδειγμα, μια ομάδα θα μπορούσε να ασχοληθεί με τη συλλογή πληροφοριών για το τσιγάρο, το κάπνισμα

και τις βλαβερές συνέπειες. Κάθε ομάδα θα κληθεί να παρουσιάσει την εργασία της στις υπόλοιπες.

Παράρτημα: ΚΕΘΕΑ/Έντυπο υλικό για εφήβους, Σύνδεσμοι για πληροφορίες σχετικά με τις εξαρτήσεις

Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας -αναλόγως τι έχει επιλέξει εξ αρχής ο εκπαιδευτικός- το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

3^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι σωστά για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες: Κάπνισμα

Σκοπός συνάντησης:

- Η αντικειμενική πληροφόρηση για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες: κάπνισμα
- Η διαμόρφωση στάσης και ανάπτυξη κριτικής σκέψης απέναντι στους κοινωνικούς μύθους και την πραγματικότητα σχετικά με το κάπνισμα
- Η συνειδητοποίηση των αρνητικών συνεπειών στην υγεία του ατόμου

Δραστηριότητα: «Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Στάσεων»

Στόχος της παρούσας άσκησης είναι οι μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τη στάση τους απέναντι στο κάπνισμα.

Ατομικά ο καθένας καλείται να συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια από το «Στηρίζομαι στα πόδια μου» (μάθημα 17 φυλλάδιο 1, φυλλάδιο 2) που διερευνούν στάσεις και πεποιθήσεις. Διευκρινίζεται ότι είναι μια ατομική άσκηση, δεν θα μοιραστούν τις απαντήσεις τους με άλλους, συνεπώς μπορούν ελεύθερα να συμπληρώσουν ό,τι πραγματικά τους αντιπροσωπεύει.

Παραρτήματα: (Στηρίζομαι στα πόδια μου Σελ.92 – Μάθημα 17, Φυλλάδιο1 & Σελ.94 Φυλλάδιο 2)

Δραστηριότητα: «Κονίζ για το Κάπνισμα»

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποσκοπεί στην αντικειμενική ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες και συγκεκριμένα το κάπνισμα. Παρότι στις μέρες μας η πρόσβαση στην πληροφορία είναι πιο εύκολη από ποτέ, ελλοχεύει ο κίνδυνος της παραπληροφόρησης.

Σε μια εποχή, όπου δεχόμαστε βομβαρδισμό από μηνύματα και διαφημίσεις, οι πληροφορίες και οι πηγές επιρροών έχουν αυξηθεί σημαντικά, επομένως η έγκυρη πληροφόρηση και η υιοθέτηση κριτικής στάσης είναι πιο αναγκαίες από ποτέ. Η παροχή σωστής πληροφόρησης στους εφήβους μπορεί να συμβάλει στην ενδυνάμωση αυτών και να τους παρέχει εφόδια ώστε να υποστηρίζουν τις αξίες τους, τις πεποιθήσεις τους, τις απόψεις τους, αντιστεκόμενοι σθεναρά σε οποιαδήποτε πίεση και φιλτράροντας τις επιρροές που δέχονται από το περιβάλλον.

Α. Κουίζ για το κάπνισμα

- ➔ Ερωτήσεις γνώσεων σχετικά με το κάπνισμα βρίσκονται στη σελ. 14 του τετραδίου του μαθητή από το «Ξέρω τι ζητάω» ή στο μάθημα 15 (φυλλάδιο 3) από το «Στηρίζομαι στα πόδια μου».

Επιπλέον, υπάρχουν οι κάρτες- παιχνίδι γνώσεων από το «Ξέρω τι ζητάω» όπου αφορούν συνολικά τις εξαρτήσεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει όσες εστιάζουν στο κάπνισμα.

Παραρτήματα: (Ξέρω τι ζητάω Σελ.14 - Τετράδιο μαθητή, Στηρίζομαι στα πόδια μου Σελ.86 – Μάθημα 15/Φυλλάδιο 3)

Προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι θα είναι μια ενδιαφέρουσα και ευχάριστη για τους μαθητές δραστηριότητα, που δεν θα ομοιάζει με τα τεστ και τα διαγωνίσματα, προτείνονται δύο εκδοχές υλοποίησης του κουίζ. Είτε να δημιουργηθούν ομάδες των 4-5 ατόμων και να απαντήσουν διαδραστικά με τη χρήση οπτικού υλικού, είτε με τη μορφή παιχνιδιού όπως περιγράφεται στο «Ξέρω τι ζητάω» (Σελ.35-36). Ακολουθεί η περιγραφή:

«Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν δυάδες μοιράζοντας τους κάρτες με μια απλή αριθμητική πράξη. Όσοι βγάλουν το ίδιο αποτέλεσμα σχηματίζουν δυάδα. Π.χ. το 12-8 και το 100:25 δημιουργεί δυάδα, το 98+46 και το 12 x 12 δημιουργεί άλλη δυάδα. Ετοιμάστε τις κάρτες σε δυο διαφορετικά χρώματα, ώστε αυτόματα οι δυάδες να χωριστούν π.χ. σε 14 κόκκινες και 14 μπλε δυάδες. Δώστε σε κάθε δυάδα ορισμένες κάρτες με ερωτήσεις και ζητήστε τους να μην τις δείξουν στις άλλες δυάδες.

Κάθε κόκκινη δυάδα ενώνεται με μία μπλε δυάδα και σχηματίζουν μία τετράδα η οποία θα δουλέψει μαζί. Δώστε το σήμα για την έναρξη του πρώτου γύρου, όπου η κόκκινη δυάδα κάνει την πρώτη ερώτηση της κάρτας στην μπλε δυάδα. Η μπλε δυάδα έχει λίγο χρόνο να σκεφτεί και να δώσει την απάντηση στην κόκκινη. Αν η απάντηση είναι σωστή, κερδίζει έναν πόντο. Στη συνέχεια και τα τέσσερα μέλη συζητούν γιατί η απάντηση είναι σωστή. Όταν δώσετε και πάλι το σήμα, είναι η σειρά της μπλε δυάδας να κάνει ερώτηση και συνεχίζετε με τον τρόπο αυτόν μέχρι να υποβληθούν οι ερωτήσεις».

Αφού ολοκληρωθεί το παιχνίδι γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια με αφορμή το εξής ερώτημα:

➔ Ποιες απαντήσεις σας προκάλεσαν έκπληξη; Ποιες ερωτήσεις σας προκάλεσαν έκπληξη;

Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά και σημαντικά σημεία που αναδύθηκαν μέσα από την άσκηση. Εάν το επιθυμεί μπορεί να τα καταγράψει συγκεντρωτικά σε μια αφίσα, η οποία θα κολληθεί στον τοίχο της τάξης.

Δραστηριότητα: «Πείραμα με τσιγάρο»

Το πείραμα αποσκοπεί στο να αντιληφθούν οι μαθητές ποιες συνέπειες έχει στον ανθρώπινο οργανισμό το κάπνισμα ενός τσιγάρου.

Παράρτημα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ.39 – Άσκηση 3.6)

Δραστηριότητα: «Αναστοχασμός»

Οι μαθητές έχοντας επεξεργαστεί έγκυρες πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα και έχοντας ευαισθητοποιηθεί για τους κινδύνους που ενέχει η χρήση του, καλούνται να ξαναδοούν το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν στην αρχή της συνάντησης σχετικά με τις στάσεις, να σκεφτούν αν θα άλλαζαν κάποια απάντηση και τι θα άλλαζαν. Οι στάσεις που διαμορφώνουμε επηρεάζουν τον τρόπο ζωής μας. Είναι σημαντικό οι στάσεις μας, οι οποίες καθορίζουν τη συμπεριφορά και τις πράξεις μας, να συμβάλουν σε έναν υγιή τρόπο ζωής.

Δραστηριότητα: «Μπορείς να βοηθήσεις τον Μάριο;»

Στόχος της δραστηριότητας είναι η επεξεργασία των γνώσεων που αποκόμισαν, η ανάπτυξη επιχειρηματολογίας κατά του καπνίσματος και η διαμόρφωση προσωπικής στάσης.

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε υποομάδες και μοιράζει το μήνυμα του Μάριου. Συζητάνε μεταξύ τους πως θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν και γράφουν μια απάντηση. Έπειτα, οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια και γίνεται συζήτηση.

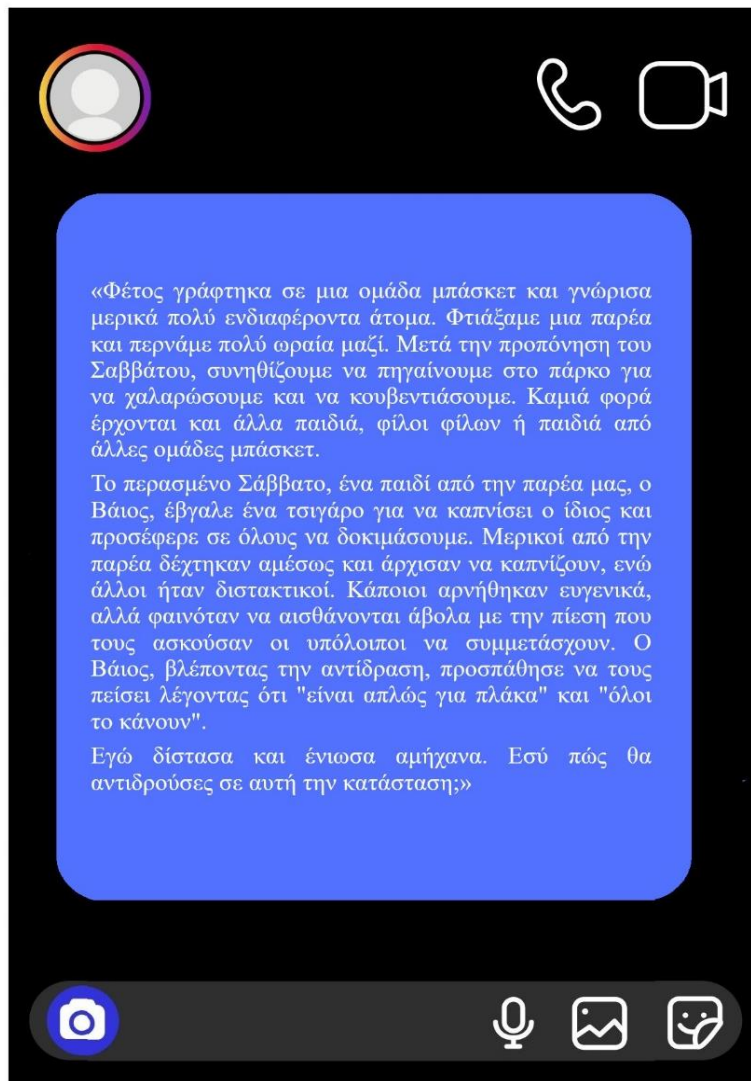
Παράρτημα: Μπορείς να βοηθήσεις τον Μάριο

«Φέτος γράφτηκα σε μια ομάδα μπάσκετ και γνώρισα μερικά πολύ ενδιαφέροντα άτομα. Φτιάξαμε μια παρέα και περνάμε πολύ ωραία μαζί. Μετά την προπόνηση του Σαββάτου, συνηθίζουμε να πηγαίνουμε στο πάρκο για να χαλαρώσουμε και να κουβεντιάσουμε. Καμιά φορά έρχονται και άλλα παιδιά, φίλοι φίλων ή παιδιά από άλλες ομάδες μπάσκετ.

Το περασμένο Σάββατο, ένα παιδί από την παρέα μας, ο Βάϊος, έβγαλε ένα τσιγάρο για να καπνίσει ο ίδιος και προσέφερε σε όλους να δοκιμάσουμε. Μερικοί από την παρέα δέχτηκαν αμέσως και άρχισαν να καπνίζουν, ενώ άλλοι ήταν διστακτικοί. Κάποιοι

αρνήθηκαν ευγενικά, αλλά φαινόταν να αισθάνονται άβολα με την πίεση που τους ασκούσαν οι υπόλοιποι να συμμετάσχουν. Ο Βάιος, βλέποντας την αντίδραση, προσπάθησε να τους πείσει λέγοντας ότι "είναι απλώς για πλάκα" και "όλοι το κάνουν".

Εγώ δίστασα και ένιωσα αμήχανα. Εσύ πώς θα αντιδρούσες σε αυτή την κατάσταση;»



Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας -αναλόγως τι έχει επιλέξει εξ αρχής ο εκπαιδευτικός- το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

**4^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι σωστά για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες:
Αλκοόλ**

Σκοπός συνάντησης:

- Η αντικειμενική πληροφόρηση για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες: αλκοόλ
- Η διαμόρφωση στάσης και ανάπτυξη κριτικής σκέψης απέναντι στους κοινωνικούς μύθους και την πραγματικότητα σχετικά με τη κατανάλωση αλκοόλ
- Η συνειδητοποίηση του κινδύνου

Δραστηριότητα: «Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Στάσεων»

Στόχος της παρούσας άσκησης είναι οι μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τη στάση τους απέναντι στην κατανάλωση αλκοόλ.

Ατομικά ο καθένας καλείται να συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια από το «Στηρίζομαι στα πόδια μου» (μάθημα 20 φυλλάδιο 1,2) που διερευνούν στάσεις και πεποιθήσεις. Διευκρινίζεται ότι είναι μια ατομική άσκηση, δεν θα μοιραστούν τις απαντήσεις τους με άλλους, συνεπώς μπορούν ελεύθερα να συμπληρώσουν ό,τι πραγματικά τους αντιπροσωπεύει.

Παραρτήματα: (Στηρίζομαι στα πόδια μου Σελ.111 – Μάθημα 20, Φυλλάδιο 1 & Σελ.112 Φυλλάδιο 2)

Δραστηριότητα: «Κουίζ για το Αλκοόλ»

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποσκοπεί στην αντικειμενική ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες και συγκεκριμένα το αλκοόλ.

Υλικό για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα παρατίθεται στα **Παραρτήματα: Ερωτήσεις κουίζ για αλκοόλ, Απαντήσεις κουίζ για αλκοόλ.**

➔ Για το αλκοόλ Βλ. επίσης Παράρτημα μύθοι και αλήθειες για το αλκοόλ Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας «Καλλιπολις 1 & 2»

Επιπλέον, υπάρχουν οι κάρτες- παιχνίδι γνώσεων από το «Ξέρω τι ζητάω» όπου αφορούν συνολικά τις εξαρτήσεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει όσες εστιάζουν στο αλκοόλ.

Ο εκπαιδευτικός για την υλοποίηση και συντονισμό της δραστηριότητας ακολουθεί τις οδηγίες, όπως περιγράφονται στην 3^η συνάντηση του παρόντος οδηγού στη δραστηριότητα «Κουίζ για το Κάπνισμα».

Δραστηριότητα: «Ριψοκίνδυνες Συμπεριφορές Λόγω Κατανάλωσης Αλκοόλ Και Τρόποι Προστασίας»

Στόχοι της εν λόγω δραστηριότητας είναι να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές για τις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές που συνεπάγεται η κατανάλωση αλκοόλ και να μάθουν πως μπορούν να προστατέψουν τον εαυτό τους σε περίπτωση που βρεθούν σε κατάσταση κινδύνου.

Ο εκπαιδευτικός απευθύνεται στην ολομέλεια θέτοντας το εξής ερώτημα:

- ➔ Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι επικίνδυνες συμπεριφορές λόγω κατανάλωσης αλκοόλ;

Στη συνέχεια, χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και μοιράζουμε από μία κάρτα - ριψοκίνδυνες συνθήκες και αλκοόλ - σε κάθε υποομάδα. Οι συνθήκες επικεντρώνονται στις συμπεριφορές που έχουν άμεσο αντίκτυπο στη ζωή των εφήβων, όπως είναι η μέθη, η οδήγηση και η σεξουαλική δραστηριότητα (αφορά τις μεγαλύτερες τάξεις). Συζητάνε μεταξύ τους τι συνέβη και πως θα αντιμετώπιζαν τη συγκεκριμένη κατάσταση. Παρουσιάζουν στην ολομέλεια και γίνεται σχετική συζήτηση.

Κάρτες- ριψοκίνδυνες συνθήκες και αλκοόλ

Η Τζένη βγήκε με την παρέα της για να γιορτάσουν το τέλος της σχολικής χρονιάς. Πήγαν σε ένα γνωστό κλαμπ της περιοχής. Η παρέα μεγάλωσε καθώς στο κλαμπ ήταν και άλλα παιδιά, γνωστοί κάποιων από τους φίλους της Τζένης. Αυτοί είχαν παραγγείλει ήδη ποτά και κάποιος από τους φίλους της Τζένης πρότεινε να πιούν κι αυτοί μαζί τους, είχαν πειστεί τόσο καιρό με το διάβασμα και είχαν ανάγκη να ξεσκάσουν, δεν το κάνουν άλλωστε και κάθε μέρα! Χάριν κεφιού, η Τζένη και οι φίλοι της, αποφάσισαν τελικά να παραγγείλουν ποτά. Η ώρα περνούσε και το κέφι ανέβαινε. Ήρθε η ώρα να φύγουν και ο καθένας πήρε τον δρόμο του. Η Τζένη, μιας και έμενε κοντά, χαιρέτησε τους φίλους της και πήρε το δρόμο της επιστροφής περπατώντας. Μετά από λίγο σταματάει δίπλα της με το μηχανάκι ο Κώστας, ένα από τα παιδιά που γνώρισε σήμερα ο οποίος προσφέρθηκε να την «πετάξει» στο σπίτι της με το μηχανάκι. Ο Κώστας άρεσε πολύ στην Τζένη και κολακεύτηκε ιδιαίτερα από την πρότασή του. Ήξερε όμως ότι είχε πιει αρκετά.

Συζητήστε τα ακόλουθα:

- Τι νομίζετε ότι σκέφτεται η Τζένη;
- Τι θα της προτεινάτε να κάνει και γιατί;
- Παρουσιάστε μας τη συνέχεια της ιστορίας όπως την αποφασίσατε στην ομάδα.

Η Αμαλία και η παρέα της κανόνισαν μια έξοδο σε ένα beach bar για να αποχαιρετιστούν για το καλοκαίρι καθώς οι περισσότεροι θα έφευγαν για διακοπές σε διάφορους προορισμούς. Τα περισσότερα παιδιά της παρέας παρήγγειλαν μπύρες, η Χριστίνα και ο Γιώργος αποφάσισαν να παραγγείλουν ποτά. Μετά από λίγο κι ενώ

έδειχναν ήδη ζαλισμένοι ήπιαν μερικά σφηνάκια που τους πρόσφερε ο μπάρμαν. Χόρευαν ξέφρενα και έδειχναν να διασκεδάζουν. Ξαφνικά η Χριστίνα άρχισε να μην αισθάνεται καλά και καθώς πήγαινε προς το σημείο που καθόταν η παρέα λιποθύμησε. Οι φίλοι της τρόμαξαν πολύ, ανησύχησαν και δεν ήξεραν τι να κάνουν.

Συζητήστε τα ακόλουθα:

- Τι νομίζετε ότι σκέφτονται οι φίλοι της Χριστίνας;
- Τι θα τους προτείνετε να κάνουν και γιατί;
- Παρουσιάστε μας τη συνέχεια της ιστορίας όπως την αποφασίσατε στην ομάδα.

Ο Σπύρος διοργάνωσε πάρτι για τα γενέθλιά του στο σπίτι του. Κάλεσε αρκετά παιδιά από την παρέα μεταξύ αυτών και την Αλίκη. Εδώ και καιρό ο Σπύρος έχει δείξει με διάφορους τρόπους στην Αλίκη ότι του αρέσει κι αυτή φαίνεται να νιώθει το ίδιο αλλά είναι πολύ ντροπαλή. Δεν έχει τολμήσει μέχρι τώρα να την πλησιάσει περισσότερο και συζητώντας με τον φίλο του τον Πέτρο θεώρησε ότι το πάρτι θα ήταν μια καλή ευκαιρία. Οι γονείς του έλειπαν από το σπίτι οπότε μπορούσαν να κινηθούν ελεύθερα. Ο Πέτρος του προτείνει να ανοίξουν κάποια ποτά που υπάρχουν στο σπίτι και να πιούν για να χαλαρώσουν λίγο. Ο Σπύρος ήπιε 2 ποτά και άρχισε να διασκεδάζει, να κάνει αστεία με όλους και να χορεύει ξέφρενα. Κάποια στιγμή πλησίασε την Αλίκη με έναν αρκετά πιεστικό τρόπο που την ξάφνιασε.

Συζητήστε τα ακόλουθα:

- Τι νομίζετε ότι σκέφτεται η Αλίκη;
- Τι θα της προτείνετε να κάνει και γιατί;
- Παρουσιάστε μας τη συνέχεια της ιστορίας όπως την αποφασίσατε στην ομάδα.

Ύστερα, μοιράζονται στα παιδιά χαρτάκια, τα οποία καλείται ο καθένας ατομικά να συμπληρώσει τρόπους αντιμετώπισης και προστασίας σε περίπτωση που βρεθούν σε παρόμοιες καταστάσεις. Επιλέγουμε χαρτιά διαφορετικού χρώματος. Π.χ στα κίτρινα χαρτάκια συμπληρώνουν τι θα έπρατταν σε κατάσταση μέθης (π.χ. ένας φίλος σας χάνει τις αισθήσεις του) και στα πράσινα τι θα έπρατταν για να αποφύγουν ρισκοκίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. σας προτείνει ένας φίλος σας που έχει πει να σας πάει σπίτι σας). Μετά ο καθένας με τη σειρά του τοποθετεί σε ένα κουτί τα χαρτάκια του και τα διαβάζουμε όλοι μαζί στην ολομέλεια.

Παράρτημα: Κάρτες-ρισκοκίνδυνες συνθήκες και αλκοόλ

Δραστηριότητα: «Αναστοχασμός»

Οι μαθητές έχοντας επεξεργαστεί έγκυρες πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα και το αλκοόλ και έχοντας ευαισθητοποιηθεί για τους κινδύνους που ενέχει η χρήση τους καλούνται να ξαναδούν το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν στην αρχή της συνάντησης σχετικά με τις στάσεις να σκεφτούν αν θα άλλαζαν κάποια απάντηση και τι θα άλλαζαν. Οι στάσεις που διαμορφώνουμε επηρεάζουν τον τρόπο ζωής μας. Είναι σημαντικό οι στάσεις μας, οι οποίες καθορίζουν τη συμπεριφορά και τις πράξεις μας, να συμβάλουν σε έναν υγιή τρόπο ζωής.

Κλείσιμο Συνάντησης

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας -αναλόγως τι έχει επιλέξει εξαρχής ο εκπαιδευτικός- το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

5^η Συνάντηση: Ενημερώνομαι για τους κινδύνους του Διαδικτύου

Στην συνάντηση αυτή, ο εκπαιδευτικός επιλέγει ανάλογα με τις ανάγκες και το προφίλ των μαθητών του, σε ποιους από τους κινδύνους του Διαδικτύου θα εστιάσει (διαδικτυακός τζόγος, υπερβολική ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα ή διαδικτυακός εκφοβισμός). Για την καλύτερη επιλογή των ασκήσεων που θα επιλέξει μπορεί να αξιοποιήσει τη συμβουλή και βοήθεια των Στελεχών του Κέντρου Πρόληψης. Εναλλακτικά η ενότητα αυτή μπορεί να υλοποιηθεί στην τάξη από τα Στελέχη του Κέντρου Πρόληψης με τη συνεργασία του εκπαιδευτικού.

Παράρτημα: Κίνδυνοι Διαδικτύου Κ.Π «Καλλίπολις» - Περιγραφή προγράμματος

6^η Συνάντηση: Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη της χρήσης κάνναβης

Στην συνάντηση αυτή, ο εκπαιδευτικός επιλέγει ανάλογα με το ηλικιακό προφίλ και τις ανάγκες των μαθητών του αν θα εντάξει την συγκεκριμένη θεματική ενότητα στο πρόγραμμα. Ενδείκνυται για μαθητές Γ' Γυμνασίου και όλων των τάξεων του Λυκείου. Για την καλύτερη επιλογή των ασκήσεων που θα επιλέξει μπορεί να αξιοποιήσει τη συμβουλή και βοήθεια των Στελεχών του Κέντρου Πρόληψης. Εναλλακτικά η ενότητα αυτή μπορεί να υλοποιηθεί στην τάξη από τα Στελέχη του Κέντρου Πρόληψης με την συνεργασία του εκπαιδευτικού.

Παράρτημα: Πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης Κάνναβης - Κ.Π «Καλλίπολις» (περιγραφή προγράμματος)

Γ' ΕΝΟΤΗΤΑ: Ενίσχυση προστατευτικών παραγόντων και αντίστοιχων δεξιοτήτων

7^η Συνάντηση: Ποιος είμαι; Φτιάχνω τη δική μου ασπίδα προστασίας! Σκοπός συνάντησης:

- Η καλύτερη γνωριμία του εαυτού
- Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης
- Η προσωπική ενδυνάμωση

Ο εκπαιδευτικός αναφέρει ότι στη σημερινή συνάντηση θα αφιερώσουν χρόνο ώστε να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, δηλαδή τον χαρακτήρα τους, τα δυνατά και αδύναμα στοιχεία τους, τις αξίες και τους στόχους που έχουν, τις πηγές δύναμης τους. Το να γνωρίζω ποιος είμαι και να παραμένω συνδεδεμένος με τις ανάγκες μου, τα συναισθήματα μου βοηθάει στο να κάνω συνειδητές επιλογές, να επικοινωνώ καλύτερα με τους άλλους, και να διαχειρίζομαι πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματα μου. Το ποιος είμαι, η ταυτότητα μου, είναι κάτι που συνεχώς εμπλουτίζεται. Στην εφηβεία δε αρχίζει να γίνεται αντικείμενο διαπραγμάτευσης από τον ίδιο τον έφηβο, να ανακαλύπτει ποιος είναι και να διαμορφώνει την ταυτότητά του πιο ενεργά.

Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές να του πουν ελεύθερα τι σκέφτονται όταν ακούν τη λέξη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, γιατί κατά τη γνώμη τους είναι βασικές δεξιότητες ζωής και γιατί πιστεύουν ότι αποτελεί μέρος αυτού του προγράμματος.

Η **αυτοεκτίμηση** αφορά τη γενική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και την αξία που του αποδίδουμε, καθώς και τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που έχουμε για εμάς τους ίδιους. Η **αυτοπεποίθηση**, από την άλλη, σχετίζεται με το πόσο πιστεύουμε ότι μπορούμε να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά στις απαιτήσεις μιας κατάστασης. Κάποιοι άνθρωποι νιώθουν αυτοπεποίθηση σε σχεδόν όλους τους τομείς της ζωής τους, ενώ άλλοι μόνο σε συγκεκριμένους. Η αυτοπεποίθηση δεν παραμένει σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και για να διατηρηθεί ή να ενισχυθεί απαιτείται συνεχής προσπάθεια, όπως η αντιμετώπιση νέων προκλήσεων.

Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την αυτοπεποίθηση, η οποία με τη σειρά της έχει αντίκτυπο στο πως αντιμετωπίζουμε διάφορες καταστάσεις. Για παράδειγμα, ένας έφηβος που αισθάνεται κοινωνικός, φιλικός και αγαπητός ίσως να μπορεί πιο εύκολα να αντισταθεί στην πίεση της παρέας του ή και να αναζητήσει νέες φιλίες. Συνεπώς, σε μια περίοδο όπου η εικόνα για τον εαυτό είναι ρευστή και η αυτοπεποίθηση εύθραυστη, είναι σημαντικό η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης των εφήβων να επιδιώκεται συστηματικά.

Δραστηριότητα: «Μια μέρα από τη ζωή του Πέτρου»

Στόχος της παρούσας δραστηριότητας είναι να αντιληφθούν οι μαθητές ότι σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας δεχόμαστε μηνύματα από τους ανθρώπους γύρω μας. Μηνύματα που ενσωματώνονται στην ταυτότητα μας και επηρεάζουν την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό μας είτε θετικά είτε αρνητικά. Είναι σημαντικό να διακρίνει κανείς τις φωνές των άλλων και να ανακαλύψει τη δική του φωνή με σκοπό την ενίσχυση της αυτονομίας του.

Παράρτημα: (Συζητήσεις εφήβων Σελ.53,54,55 – Παιχνίδι ρόλων / κάρτες Φυλλάδιο 1)

Δραστηριότητα: «Φτιάχνω τη δική μου ασπίδα προστασίας»

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στους μαθητές από μία ασπίδα και τους καλεί να σκεφτούν και να συμπληρώσουν τα ερωτήματα που βρίσκονται στην ασπίδα τους. Διευκρινίζει όπου χρειάζεται. Ενθαρρύνει να γράψουν αυτό που τα ίδια τα άτομα πιστεύουν για τον εαυτό τους και όχι αυτό που πιστεύουν ότι θα λέγανε οι άλλοι. Τέλος, ρωτάει πώς τους φάνηκε αυτή η άσκηση, αν δυσκολεύτηκαν να βρουν καλά πράγματα για τον εαυτό τους, αν σκέφτηκαν κάτι που δεν το είχαν σκεφτεί πριν.

Παράρτημα: (Ασπίδα)

Η Ασπίδα μου στα δύσκολα

Κάτι που μου αρέσει στον εαυτό μου	Κάτι που κάνω καλά
Άνθρωποι που με στηρίζουν	Κάτι που έχω κάνει και αισθάνομαι περήφανος
Κάτι που εύχομαι για τον εαυτό μου	Κάτι που με ευχαριστεί

- ✓ Είναι σημαντικό στη ζωή μας να αγαπάμε τον εαυτό μας και να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας
- ✓ Ο καθένας μας έχει πολλές ικανότητες και πράγματα που κάνει καλά, τα οποία δεν πρέπει να τα ξεχνάει, γιατί από αυτά αντλείται η εμπιστοσύνη στον εαυτό.
- ✓ Το σύμβολο της ασπίδας χρησιμοποιείται στην άσκηση αυτή συμβολικά. Καλούμε τα άτομα να σκεφτούν και να αναγνωρίσουν θετικά στοιχεία του εαυτού τους, ικανότητες και δυνατότητες, ανθρώπους που τους στηρίζουν, τα οποία μπορούν να αξιοποιήσουν όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες και απαιτητικές καταστάσεις, ως «προσωπική ασπίδα».

Πηγή: «ΓΕΦΥΡΕΣ» - Εργαστήρια για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων προσφύγων 8-16 ετών του Κέντρου Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα»

Παραλλαγή δραστηριότητας: «Το δέντρο της ζωής μου»

-Συστήνεται για μαθητές Γ΄ Γυμνασίου και Λυκείου και σε ομάδες που χαρακτηρίζονται από συνοχή.

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους δέντρο. Η ζωγραφιά θα πρέπει να περιλαμβάνει το έδαφος, τις ρίζες, τον κορμό, τα κλαδιά, τα φύλλα και τα φρούτα.

Στη συνέχεια δίνει τις εξής οδηγίες:

«Σκέψου και σημείωσε πάνω στον κορμό, με ζωγραφιές ή λέξεις, **τι σου αρέσει στο χαρακτήρα σου, ποια είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σου-της προσωπικότητάς σου** π.χ. είμαι ευγενικός, έχω υπομονή, θάρρος».

«Πήγαινε στις ρίζες που απλώνονται μέσα στο έδαφος. Σημείωσε εκεί με ζωγραφιά ή με λέξεις **τις εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις σου, αυτά που σου δίνουν ζωή, δύναμη, στήριξη και κίνητρο** π.χ. πρόσωπα που σου έδωσαν ή σου δίνουν γέλιο και χαρά, άνθρωποι στους οποίους απευθύνεσαι όταν χρειάζεσαι δύναμη (πρόσωπα που υπάρχουν στη ζωή σου ή όχι ακόμη και θρησκευτικά πρόσωπα, συγγραφείς, ήρωες, φανταστικούς φίλους ακόμη και ζώα), δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.

«Πρόσεξε τώρα τα κλαδιά. Σημείωσε με ζωγραφιές ή με λέξεις ποιες είναι οι **ελπίδες, τα όνειρα που κάνεις για τη ζωή σου αλλά και οι στόχοι σου**».

«Στα φύλλα σημείωσε **αυτά που ξέρεις να κάνεις καλά**, π.χ. είμαι καλή στο να ακούω τους φίλους μου, φτιάχνω κοσμήματα, είμαι καλός στο σκίτσο»

«Πήγαινε τώρα στα φρούτα. Είναι τα **«δώρα»** που έχεις πάρει στη ζωή σου, **τι έχεις καταφέρει μέχρι τώρα, πράγματα για τα οποία νιώθεις υπερήφανος** π.χ. τα πήγα καλά σε ένα μάθημα που με δυσκολεύει, βοήθησα έναν ηλικιωμένο στο δρόμο». Σημείωσέ τα με ζωγραφιές ή με λέξεις.

Στο τέλος τοποθετούμε τα δέντρα σε χαρτί του μέτρου δημιουργώντας ένα δάσος. Τονίζουμε πως ο καθένας έχει μια ιστορία. «Μ' αυτόν τον τρόπο, δημιουργείται ένα δάσος από όμορφα δέντρα. Όλοι τώρα είμαστε κομμάτι ενός δάσους. Οι ρίζες μας συναντιούνται κάτω από το έδαφος και ο καθένας δίνει τροφή στο δέντρο του άλλου».

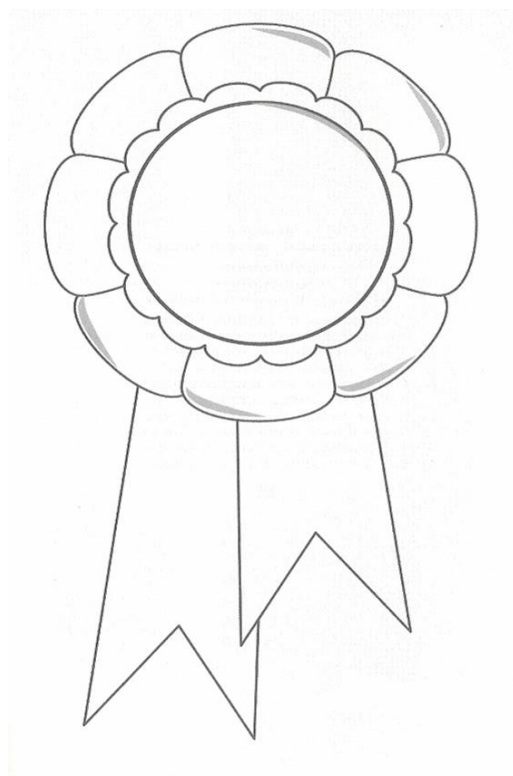
Η εν λόγω δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία να καλλιεργήσουμε παράλληλα έννοιες όπως σύνδεση, αλληλεγγύη, μαζί.

Πηγή: «ΓΕΦΥΡΕΣ» - Εργαστήρια για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων προσφύγων 8-16 ετών του Κέντρου Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα»

Άλλες προτάσεις δραστηριοτήτων:

-Ενδεικτική δραστηριότητα για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης είναι το μετάλλιο. Ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν μια προσωπική εμπειρία για την οποία ένιωσαν υπερήφανοι. Ποια στοιχεία του χαρακτήρα τους, δεξιότητες, θετικές δυνάμεις, αξίες που έχουν τα βοήθησε να τα καταφέρουν; Τα σημειώνουν εάν θέλουν μέσα στο μετάλλιο το οποίο τους μοιράζουμε ως φωτοτυπία ή το σχεδιάζουν μόνοι τους. Το κόβουν και το δίνουν στον εαυτό τους (μπορούν να το κολλήσουν στην μπλούζα τους). Σχηματίζονται τριάδες και ο κάθε μαθητής παρουσιάζει στους άλλους δύο το μετάλλιο του. Αυτοί που ακούν κάθε φορά διατυπώνουν μία θετική δήλωση - ανατροφοδότηση.

Παράρτημα: (Μετάλλιο)



Αφού τελειώσει η απονομή γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια:

- ➔ Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- ➔ Πως είναι για εσάς να επιβραβεύετε τον εαυτό σας και το φανερώνετε στους άλλους;

-Άλλες ιδέες για τη συγκεκριμένη θεματολογία μπορεί να αντλήσει κανείς από το «Στηρίζομαι στα πόδια μου» (ενότητα «ταυτότητα και αυτοεκτίμηση»). Προτείνονται οι εξής δραστηριότητες βλ. Παραρτήματα

Παραρτήματα: Στηρίζομαι στα Πόδια μου: Μάθημα 4 Φυλλάδιο 1, Μάθημα 11 Φυλλάδιο 1, Μάθημα 15 Φυλλάδιο 1/2/3

Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας -αναλόγως τι έχει επιλέξει εξ αρχής ο εκπαιδευτικός-το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

8^η Συνάντηση: Εγώ και οι παρέες μου!

Σκοπός συνάντησης:

- Η εκπαίδευση σε δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων
- Η αναγνώριση καταστάσεων όπου η πίεση των συνομηλίκων είναι παρούσα
- Η επεξεργασία του αισθήματος του αποκλεισμού
- Η συνειδητοποίηση της ανάγκης του ανθρώπου για σύνδεση και της σημασίας της παρέας και της φιλίας
- Η αναγνώριση του τι επιθυμούν και τι δεν επιθυμούν στο σχετίζεσθαι με άλλους ανθρώπους

Δραστηριότητα: «Να είναι κανείς μέλος μια ομάδας ή να μην είναι;»

Στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να αντιληφθούν οι μαθητές ότι οι παρέες έχουν κανόνες λειτουργίας και συμπεριφοράς, συχνά όρους αποδοχής μελών, οι οποίοι άλλοτε μας ταιριάζουν και άλλοτε δεν μας ταιριάζουν, και να προβληματιστούν σχετικά με την ένταξη, προσαρμογή και αποκλεισμό από μια ομάδα.

Παράρτημα: (Ξέρω τι ζητάω Σελ.19-20)

Δραστηριότητα: «Ομαδικός πίνακας - Η αξία της φιλίας»

Η εν λόγω δραστηριότητα αποσκοπεί στο να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την ανάγκη για σύνδεση και τη σημασία της φιλίας, καθώς επίσης και να αναγνωρίσουν τι επιθυμούν και τι δεν επιθυμούν κατά την αλληλεπίδραση τους με τους συνομηλίκους.

Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες, συζητούν και καταγράφουν:

- ➔ Φίλος είναι αυτός που...
- ➔ Σε μια παρέα δεν θα ένιωθα καλά όταν...

Έπειτα ενώνονται με μια άλλη δυάδα και ανταλλάσσουν μεταξύ τους τα κεντρικά σημεία όσων συζητήθηκαν. Ομαδικά ζωγραφίζουν έναν πίνακα που αποτυπώνει την αληθινή φιλία και του δίνουν ένα όνομα. Στην ολομέλεια παρουσιάζει κάθε υποομάδα το έργο της και ύστερα γίνεται συζήτηση γύρω από τους εξής άξονες:

- ➔ Ποια είναι τα στοιχεία του καλού φίλου;
- ➔ Τι δεν κάνει ένας καλός φίλος;
- ➔ Γιατί οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να ανήκουν σε παρέες;
- ➔ Τι δεν θα ανεχόμουν ποτέ σε μια παρέα;
- ➔ Τι βοηθάει μια παρέα να λειτουργήσει αρμονικά;

Δραστηριότητα: «Επίλυση σύγκρουσης»

Στόχος της δραστηριότητας είναι να ανακαλύψουν οι μαθητές θετικούς τρόπους επίλυσης μιας σύγκρουσης. Προτείνεται η δραστηριότητα που περιγράφεται στο παράρτημα.

Παράρτημα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ. 63-64 – Άσκηση 4.3)

Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας -αναλόγως τι έχει επιλέξει- εξαρχής ο εκπαιδευτικός- τι ήταν για αυτόν η συγκεκριμένη συνάντηση. το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

9^η Συνάντηση: Συμπεριφέρομαι με δυναμισμό!

Σκοπός συνάντησης:

- Η εκπαίδευση στη θετική δυναμική συμπεριφορά και διεκδικητική επικοινωνία
- Η οριοθέτηση και υποστήριξη εαυτού
- Η εκπαίδευση στην επίλυση συγκρούσεων

Δραστηριότητα:

«Μαθαίνω να συμπεριφέρομαι με δυναμισμό και διεκδικητικότητα»

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ παθητικής, επιθετικής και διεκδικητικής συμπεριφοράς.

Με αφορμή τις εικόνες του ποντικιού, του σκύλου και του γορίλα από το «Στηρίζομαι στα πόδια μου» που παρουσιάζει τα διαφορετικά στιλ επικοινωνίας, εκμαιεύουμε από τους μαθητές χαρακτηριστικά του εκάστοτε στιλ επικοινωνίας και συζητάμε για τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει κάθε συμπεριφορά. Εναλλακτικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει αντίστοιχο οπτικοακουστικό υλικό, ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν και να προβληματιστούν πάνω σε λειτουργικούς τρόπους διεκδίκησης. Για καλύτερη εμπέδωση, αξιοποιούμε ένα παράδειγμα και μαζί με τους μαθητές «στήνουμε» ένα σενάριο για την παθητική, επιθετική και διεκδικητική συμπεριφορά. Ενδεικτικό παράδειγμα: «έχεις πάει στον φούρνο για να πάρεις κάτι για κολατσιό, περιμένεις τη σειρά σου στο ταμείο για να πληρώσεις και να φύγεις βιαστικά για το φροντιστήριο που έχεις μάθημα. Μία κυρία παραβιάζει την σειρά και περνάει μπροστά από εσένα για να πληρώσει».

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορεί κανείς να ανατρέξει στο μάθημα 1 (φυλλάδια 1,2,3,4) από την ενότητα «αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα» του «στηρίζομαι στα πόδια μου».

Παραρτήματα: Στηρίζομαι στα πόδια μου - Μάθημα/Φυλλάδιο 1,2,3,4, Εικόνες ποντικιού, σκύλου, γορίλα

Δραστηριότητα: «Εξάσκηση στην διεκδικητική επικοινωνία και συμπεριφορά»

Στόχος της εν λόγω άσκησης είναι οι μαθητές να εξασκηθούν βιωματικά στη διεκδικητική συμπεριφορά και να ενισχύσουν αντίστοιχες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν με αυτοπεποίθηση και δυναμισμό να υποστηρίξουν τον εαυτό τους, να υπερασπιστούν την άποψη τους και να προστατεύουν τα όρια τους.

Χρειάζεται να διευκρινιστεί πως δυναμισμός δεν συνεπάγεται πάντα σύγκρουση. Ωστόσο ορισμένες φορές απαιτείται να πούμε όχι, να αντιδράσουμε και να υποστηρίξουμε την άποψη μας.

Στη συνέχεια οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία βιωματικά και ενεργά να αντιμετωπίσουν παρόμοιες καταστάσεις και να εξασκηθούν στην αντίσταση ώστε να είναι πιο προετοιμασμένοι σε αντίστοιχες ρεαλιστικές συνθήκες.

Χωρίζουμε τους μαθητές σε υποομάδες και μοιράζουμε ορισμένες υποθετικές συνθήκες όπου χρειάζεται κανείς να αντιδράσει δυναμικά. Δίνουμε χρόνο για να επεξεργαστούν πως θα μπορούσε κανείς να υπερασπιστεί την άποψή του δείχνοντας παράλληλα σεβασμό και ευγένεια. Στη συνέχεια κάθε ομάδα διαλέγει μια περίπτωση και την παρουσιάζει στην ολομέλεια. Ακολουθεί συζήτηση και σχολιασμός.

Συνθήκες

Είσαι σε μια καλοκαιρινή κατασκήνωση, στην οποία δεν έχουν έρθει άλλοι φίλοι σου εκτός από έναν. Εσύ και ο φίλος σου δεν καπνίζετε. Δύο άλλα παιδιά που μόλις γνωρίσατε στην κατασκήνωση, σας κερνάνε τσιγάρο. Εσύ δεν θέλεις να καπνίσεις.

Είσαι στο σπίτι σου και οι γονείς σου έχουν βγει για βραδινή έξοδο. Ξέρουν ότι θα έρθουν κάποιοι φίλοι σου για να δείτε μια ταινία. Ο ένας φέρνει ένα μπουκάλι κρασί και θέλει να σας κεράσει. Εσύ δε θέλεις να πιει κανένας στο σπίτι σου.

Είσαι κορίτσι, είσαι σε πάρτι γενέθλιών μιας λίγο μεγαλύτερης φίλης σου και ο χορός έχει ανάψει για τα καλά. Οι γονείς της φίλης σου είναι στο σπίτι, αλλά δεν εμφανίζονται. Ξαφνικά βρίσκεσαι να έχεις απομακρυνθεί κάπως από τα κορίτσια που γνωρίζεις και κάποια αγόρια σου εκδηλώνουν καθαρά το σεξουαλικό ενδιαφέρον τους. Εσύ δε θέλεις να μείνεις κοντά τους.

Ένας καλός φίλος χρειάζεται χρήματα για να επιστρέψει σε έναν συμμαθητή του, από τον οποίο είχε δανειστεί 20 ευρώ. Ζητάει να του δανείσεις εσύ. Ξέρεις ότι είναι απίθανο να τα πάρεις πίσω, γιατί τα ίδια έκανε και με πολλούς άλλους φίλους, κι έτσι διστάζεις να του δώσεις τα 20 ευρώ που μάζεψες με τόσο κόπο.

Σε μια σχολική εκδρομή έχετε δύο ώρες ελεύθερες σε μια μεγάλη πόλη. Στην παρέα έχεις μόνο έναν καλό φίλο. Έχετε χαρτζιλίκι περίπου 10 ευρώ ο καθένας σας. Ένα παιδί από την παρέα προτείνει να πάτε σε λούνα παρκ. Εσύ όμως αυτό που θέλεις είναι να χαζέψεις βιτρίνες, μήπως βρεις να αγοράσεις κάτι.

Η εν λόγω δραστηριότητα είναι από το εγχειρίδιο «Ξέρω τι ζητάω» (σελ 32).

10^η Συνάντηση: Μαθαίνω να κάνω επιλογές

Σκοπός συνάντησης:

- Η εκπαίδευση σε δεξιότητες λήψης απόφασης και η εποικοδομητική διαχείριση αποφάσεων
- Η καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης
- Η ενίσχυση δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης

Δραστηριότητα: «Αποφάσεις - Η Τέχνη της Επιλογής»

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις διαδικασίες που εμπλέκονται στη λήψη απόφασης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, καθώς επίσης και η καλλιέργεια δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης και συνεργασίας.

«Ξαφνικά μια νεροποντή δυνατή ξεσπά και στέλνεται προειδοποίηση σε όλους να εκκενώσετε τα σπίτια σας και να συγκεντρωθείτε άμεσα σε ένα καράβι ώστε να διασφαλιστεί η ακεραιότητα σας. Έχετε 3 λεπτά να πάρετε μαζί σας 3 αντικείμενα ο καθένας. Σκεφτείτε ο καθένας μόνος του και καταγράψτε σε 3 διαφορετικά post it αυτά που θα επιλέξετε να πάρετε μαζί σας. Σκεφτείτε γιατί επιλέξατε τα συγκεκριμένα αντικείμενα

Σχηματίστε υποομάδες των 5 ατόμων. Παρουσιάστε τα αντικείμενα που επιλέξατε στην υποομάδα και το σκεπτικό σας. Συζητήστε τώρα τι παρατηρείτε σχετικά με τον τρόπο που έκανε την επιλογή του ο κάθε ένας από εσάς.

-Με ποιον τρόπο κάνατε την επιλογή;

-Τι παρατηρήσατε σε σχέση με τους άλλους;

Τώρα από τα 3 αντικείμενα που επιλέξατε ο καθένας χρειάζεται να διαλέξει μόνο ένα και να υποστηρίξει την απόφαση αυτή στην ομάδα του.

Η κάθε υποομάδα για να μπορέσει να μπει στο καράβι πρέπει να έχει μόνο 3 αντικείμενα συνολικά. Αποφασίστε σαν ομάδα τι θα πάρετε μαζί σας και γιατί; Πως καταλήξατε σε αυτήν την απόφαση;

Έχουν επιβιβαστεί και είναι όλοι ασφαλείς»

Στην ομάδα μετά από όλη αυτή την εμπειρία συζητούν:

- ➔ Όταν είναι να πάρουμε μια απόφαση, τι διευκολύνει και τι δυσκολεύει τη διαδικασία;
- ➔ Φτιάξτε έναν οδηγό-πυξίδα που μπορεί να είναι βοηθητικός όταν χρειάζεται να λάβετε μία απόφαση.

Δραστηριότητα: «Μαθαίνω να κάνω επιλογές και να παίρνω αποφάσεις»

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να μοιραστούν καταστάσεις όπου χρειάζεται να κάνουν μια επιλογή. Γίνεται σαφές ότι οι άνθρωποι καλούμαστε να κάνουμε επιλογές και να λάβουμε αποφάσεις για πολλά πράγματα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Κάποιες επιλογές είναι πιο απλές και επιφανειακές, ενώ άλλες πιο σημαντικές και κρίσιμες.

Γίνεται συζήτηση με βάση τα εξής ερωτήματα:

- ➔ Πως κάνουμε επιλογές;

- ➔ Γιατί είναι σημαντική η λήψη αποφάσεων;
- ➔ Πως πετυχαίνουμε τους στόχους μας;

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τα βήματα για τη λήψη απόφασης (βλ. Παραρτήματα μάθημα 6, φυλλάδιο 2, από το «Στηρίζομαι στα πόδια μου»). Για να αξιολογήσουμε την επιλογή μας, είναι βοηθητικό να σκεφτούμε ποιες ήταν εν τέλει οι επιπτώσεις, τι σκέψεις έκανα, πως ένιωσα, τι έμαθα.

Στη σελίδα 40 από το «Ξέρω τι ζητάω» υπάρχουν σενάρια που μπορεί να αξιοποιήσει ο εκπαιδευτικός ώστε να γίνει πιο ξεκάθαρο στους μαθητές. Ενδεικτικά παρατίθενται τα εξής παραδείγματα:

Ο Θανάσης κόπηκε στο τελευταίο διαγώνισμα των μαθηματικών και πρέπει να γράψει καλά στο επόμενο για να διατηρήσει το μέσο όρο της βαθμολογίας του. Έχει βάλει στόχο να σπουδάσει κάτι συναφές με τα μαθηματικά και δίνει μεγάλη σημασία στο να γράφει καλά σε όλα τα διαγωνίσματα. Τι να κάνει;

Ο Παύλος βρίσκει ένα πακέτο τσιγάρα. Έχει μεγάλη περιέργεια να δοκιμάσει, αλλά θέλει και παρέα. Το προτείνει στον Νίκο και σε άλλους συμμαθητές τους. Ο Νίκος αποφασίζει ότι δεν θέλει να δοκιμάσει. Τι κάνει;

Η Κατερίνα αποφάσισε ότι δεν θέλει να πίνει ποτά. Είναι καλεσμένη σε ένα πάρτι και ξέρει ότι οι άλλοι καλεσμένοι θα πίνουν διάφορα ποτά ανακατεμένα με χυμό και αναψυκτικά. Τι κάνει;

Ο μικρός αδερφός του Μανώλη είναι συνέχεια στο διαδίκτυο. Ο Μανώλης τσακώνεται μαζί του γιατί πρέπει να χρησιμοποιήσει τον οικογενειακό υπολογιστή για να κάνει μια εργασία για το σχολείο. Πως λύνει ο Μανώλης αυτό το πρόβλημα;

Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας - αναλόγως τι έχει επιλέξει εξ αρχής ο εκπαιδευτικός - το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

11^η Συνάντηση: Αντιμετωπίζοντας δυσκολίες

Σκοπός συνάντησης:

- Η επίγνωση των στρατηγικών που εφαρμόζουν για τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων
- Η ανταλλαγή ιδεών και ο εμπλουτισμός του ρεπερτορίου τους
- Η συνειδητοποίηση της σημασίας της φροντίδας και προστασίας εαυτού

Δραστηριότητα: «Πως αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις;»

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να αναγνωρίσουν οι μαθητές ποιες στρατηγικές για τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων εφαρμόζουν και να εμπλουτίσουν τους τρόπους που αντιμετωπίζουν τα προβλήματα.

Οι μαθητές χωρίζονται σε υποομάδες και παίρνουν ένα από τα παρακάτω περιστατικά, πάνω στα οποία θα δουλέψουν:

Περιστατικό 1 (Η ιστορία της Μαρίας από το «Εφηβεία και σχολική ζωή»)

Είμαι η Μαρία και είμαι 14 ετών. Όπως μου λένε όλοι, είμαι ένα γλυκό κορίτσι, ευγενικό και προσεκτικό στις κινήσεις μου. Στο σχολείο τα πάω αρκετά καλά. Από μικρή είχα πολλούς φίλους και περνούσα καλά μαζί τους. Από τότε όμως που πήγα στο Γυμνάσιο οι παρέες μου έχουν αλλάξει και νιώθω ότι δεν μπορώ να καταλάβω πολλά από αυτά που κάνουν. Πρόσφατα οι φίλες μου, με τις οποίες βρισκόμαστε αρκετές ώρες στο σχολείο και σε δραστηριότητες εκτός σχολείου, φεύγουνε συχνά από το σχολείο, κάνουνε «κοπάνες» και δεν ενδιαφέρονται και πολύ για το σχολείο. Δυο φορές πήγα μαζί τους αλλά τελευταία νιώθω ότι ζορίζομαι και δεν θέλω άλλο. Κάποια στιγμή που προσπάθησα να τις μεταπείσω εκείνες ούτε που με ακούγανε και μου είπαν ότι αν δεν θέλω ας μην πάω, αλλά «εγώ θα χάσω». Έτσι τις τελευταίες μέρες είμαι σκεπτική γιατί δεν θέλω να χάσω τις φίλες μου. Τη Δευτέρα το πρωί γράφουμε διαγώνισμα στα μαθηματικά και οι φίλες μου πρότειναν και πάλι να μην πάμε, να κάνουμε κοπάνα.

Περιστατικό 2 (Η ιστορία του Γιάννη από το «Ξέρω τι Ζητάω»)

Ο Γιάννης μένει σε ένα παλιό σπίτι σε ένα μεγάλο πολυσύχναστο δρόμο. Πριν φύγει για το σχολείο ο Γιάννης κάθεται πάντα λίγα λεπτά και χαζεύει περαστικούς από το παράθυρο του πρώτου ορόφου. Παρακολουθεί το τραμ που κάνει στάση μπροστά στο σπίτι του και χαιρετάει τον γείτονα του, που κουβαλάει το σκυλάκι του σε ένα ειδικό σακίδιο κάτω από το φαρδύ παλτό του. Το βγάζει βόλτα σε ένα πάρκο μια στάση πιο πέρα. Ο Γιάννης απολαμβάνει κάθε στιγμή αυτών των λίγων λεπτών που χαζεύει έξω από ο παράθυρο. Σήμερα όμως δεν είναι τόσο ευχάριστα, όσο ήταν χθες. Αυτές οι στιγμές στο παράθυρο είναι πιο θλιβερές από οτιδήποτε μπορεί να θυμηθεί ο Γιάννης. Σήμερα είναι Τρίτη και σε τρεις μέρες θα γίνει μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του, που τον ανησυχεί πολύ. Οι σκέψεις τριβελίζουν το μυαλό του στην προσπάθεια του να βρει μια λύση. Έγραψε και ένα σημείωμα με την ιστορία του σε μια δημοφιλή νεανική ιστοσελίδα στο διαδίκτυο, ζητώντας συμβουλές με την ελπίδα ότι κάποιος μπορεί να του προτείνει μια καλή ιδέα.

«Γεια σας! Γράφω για να ζητήσω τη βοήθεια σας. Βρίσκομαι σε ένα μεγάλο δίλημμα!

Όλο το σπίτι μου είναι γεμάτο κιβώτια, οι κουρτίνες έχουν ξεκρεμαστεί από τα παράθυρα, είναι αδύνατο να αλλάξω την πορεία των πραγμάτων. Μετακομίζω σε ένα καινούριο σπίτι σε μια καινούρια πόλη σε λίγες μέρες, μαζί με τη μαμά μου, τον μπαμπά μου και την αδερφή μου. Εξακολουθώ να μην έχω καταλάβει ακριβώς για ποιο λόγο, ξέρω ότι είναι κάτι που αφορά την δουλειά του πατέρα μου. Πως να ζήσω σε ένα

καινούριο σπίτι, όπου δεν θα βλέπω καν τα ίδια πράγματα από το παράθυρο μου; Η πόλη που θα μένουμε απέχει 50 χιλιόμετρα. Πήγαμε και είδαμε το καινούριο σπίτι, το καινούριο σχολείο και το καινούριο πάρκο. Μια χαρά είναι όλα. Το σπίτι είναι ολοκαίνουριο και πιο όμορφο από αυτό που μένουμε τώρα. Εγώ όμως, παρόλα αυτά, ανησυχώ ότι δεν θα είμαι τόσο ευτυχισμένος όσο είμαι εδώ. Αυτή τη στιγμή έχω καθετί που χρειάζομαι για να είμαι χαρούμενος! Θα κάνω καινούριους φίλους; Πως θα τα πάμε με τους συμπαίκτες μου στην ομάδα ποδοσφαίρου; Δεν θέλω να χάσω τους φίλους που έχω, ούτε τη φιλενάδα μου. Πως θα εξελιχθεί η πρώτη μου σχέση; Ανησυχώ πολύ. Συνήθως είμαι αισιόδοξος άνθρωπος, αλλά αυτή τη στιγμή δύσκολα μπορώ να βρω κάτι θετικό στη μετακόμιση! Τι να κάνω για να το ξεπεράσω όσο καλύτερα γίνεται;

Σας παρακαλώ, δώστε μου καμιά συμβουλή!»

Σε κάθε υποομάδα συζητούν κι απαντούν στα παρακάτω ερωτήματα:

-Πως νιώθει η Μαρία, πώς νιώθει ο Γιάννης;

-Προτείνετε τρόπους ώστε να νιώσουν καλύτερα και να καταφέρουν να δώσουν μία λύση στο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν, πώς θα μπορούσαν να διαχειριστούν αυτή τη δύσκολη κατάσταση;

Παρουσιάζουν στην ολομέλεια και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού-συντονιστή αναδεικνύονται κάποιες θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών π.χ. μίλησε με κάποιον που εμπιστεύεσαι, σκέψου τι πραγματικά θέλεις, ζήτησε βοήθεια, αναζητήσε πληροφορίες, χαλάρωσε κ.λπ. Αν χρειάζεται εμπλουτίζουμε με επιπλέον στρατηγικές. Είναι σημαντικό να κάνουμε σαφή τη διάκριση μεταξύ υγιών και μη υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης και γιατί οι μη υγιείς τρόποι (π.χ. τσιγάρο, αλκοόλ κ.λπ.) δεν βοηθούν στην αντιμετώπιση.

Παραρτήματα: (Περιστατικό 1, Περιστατικό 2)

Δραστηριότητα: «Μια βαλίτσα γεμάτη δύναμη για όμορφες διαδρομές»

Η ζωή μας είναι ένα ταξίδι, που όπως σε κάθε ταξίδι πριν φύγουμε ετοιμάζουμε τη βαλίτσα μας με τα απαραίτητα. Το ταξίδι μπορεί να έχει όμορφες αλλά και δύσκολες στιγμές. Στόχος της άσκησης είναι να δημιουργήσουν οι μαθητές τη δική τους βαλίτσα στην οποία μπορούν να ανατρέξουν όταν χρειάζονται έμπνευση, κουράγιο, δύναμη, χαρά.

Ζωγραφίστε τη δική σας βαλίτσα και βάλτε μέσα σε αυτή όλα όσα θα χρειαστείτε για να απολαύσετε το ταξίδι σας με ασφάλεια και να φθάσετε στον προορισμό σας υγιείς και χαρούμενοι.

Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας -αναλόγως τι έχει επιλέξει εξαρχής ο εκπαιδευτικός- το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

12^η Συνάντηση: Στοχοθεσία

Σκοπός συνάντησης:

- Η εκπαίδευση σε αποτελεσματικούς τρόπους να θέτουν στόχους
- Η συνειδητοποίηση της σημασίας της στοχοθεσίας
- Η αναγνώριση του προστατευτικού ρόλου και της σημασίας των αξιών στη ζωή μας
- Η δέσμευση σε έναν τρόπο ζωής σύμφωνα με τις αξίες και τα όνειρα τους

Ο εκπαιδευτικός επικοινωνεί στους μαθητές, πως στη συγκεκριμένη συνάντηση θα ασχοληθούν με τους στόχους, τα όνειρα και τις αξίες, τα οποία είναι απαραίτητα συστατικά της ζωής, καθώς αποτελούν κινητήριο δύναμη, πηγή έμπνευσης και ενεργοποίησης. Η στοχοθεσία, να θέτουμε δηλαδή στόχους, είναι μια διαδικασία που αφορά τόσο άμεσα ζητήματα της καθημερινότητας, όσο και όνειρα για το μέλλον, ποιος θέλω να είμαι και τι θέλω να κάνω στη ζωή μου. Οι αξίες αποτελούν την «πυξίδα» στη ζωή μας, έχοντας καθοριστικό ρόλο στον τρόπο που θα δράσουμε, στις επιλογές που θα κάνουμε, καθώς επίσης και σε όλα όσα ονειρευόμαστε για το μέλλον μας.

Δραστηριότητα: «Μαθαίνω να βάζω στόχους»

Στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές πως μπορούν να θέτουν στόχους αποτελεσματικά. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές τη διαδικασία της στοχοθεσίας.

Για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα της δράσης προς την επίτευξη των στόχων, οι στόχοι χρειάζεται να είναι:

Specific- Συγκεκριμένοι = οι στόχοι πρέπει να είναι σαφώς καθορισμένοι, ώστε η δράση μας να έχει μια κατεύθυνση.

Measurable- Μετρήσιμος = οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι, ώστε να μπορούμε να αξιολογούμε την πρόοδο και να είναι ξεκάθαρο πότε έχουν επιτευχθεί.

Achievable-Εφικτοί = οι στόχοι χρειάζεται να είναι εφικτοί, δηλαδή ρεαλιστικοί ώστε να μην απογοητευόμαστε και να διατηρείται το κίνητρο και το ενδιαφέρον.

Relevant- Σχετικοί = Οι στόχοι χρειάζεται να είναι σχετικοί με τις ανάγκες, τις αξίες, τις προτεραιότητές και τις γενικότερες φιλοδοξίες μας.

Timebound- Χρονικά δεσμευμένοι = οι στόχοι πρέπει να είναι χρονικά προκαθορισμένοι, ώστε να αποφεύγεται η αναβλητικότητα.

(Για διευκόλυνση θυμάμαι το Ακρωνύμιο S.M.A.R.T.)

Ακόμα, είναι ιδιαίτερα βοηθητικό να έχουμε υπόψη μας ότι ορισμένες φορές, όταν οι στόχοι είναι μακροπρόθεσμοι, βοηθάει να αναλύουμε τον στόχο μας σε μικρότερα βήματα, πιο βραχυπρόθεσμους στόχους, ώστε να μην αποπροσανατολιζόμαστε.

Δίνουμε παράδειγμα ώστε να γίνει πιο σαφές. Για παράδειγμα θέλω και βάζω στόχο να γράψω καλά στο διαγώνισμα των μαθηματικών.

Πιο βραχυπρόθεσμοι στόχοι είναι ενδεικτικά να παρακολουθώ το μάθημα, να είμαι καθημερινά επιμελής και συνεπής ως προς το διάβασμα και τις εργασίες, να αναζητήσω βοήθεια εγκαίρως αν χρειαστεί, να προετοιμαστώ καλά πριν το διαγώνισμα και να κάνω τακτικές επαναλήψεις.

Για να είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός και ρεαλιστικός ο στόχος χρειάζεται να αξιολογήσω βάσει των δυνατοτήτων μου τι σημαίνει για εμένα το καλά, με τι θα ήμουν ευχαριστημένος και θα έλεγα ότι έχω πετύχει τον στόχο μου.

Δραστηριότητα: «Φύλακας ονείρων»

Στόχος της άσκησης είναι οι μαθητές να συνδεθούν με τα όνειρά τους, να εφαρμόσουν στην πράξη όσα έμαθαν για τη στοχοθεσία και να δεσμευτούν σε έναν τρόπο ζωής σύμφωνο με τα όνειρα τους.

Μοιράζουμε στα παιδιά το αντίστοιχο φυλλάδιο και τους δίνουμε χρόνο να το συμπληρώσουν ατομικά. Στην ανάλυση του στόχου σε πιο βραχυπρόθεσμους στόχους μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον συμμαθητή τους, εφόσον δυσκολεύονται.

- ✓ Ένας στόχος που θέλω να πετύχω είναι...
- ✓ Αναλύω τον στόχο σε πιο βραχυπρόθεσμους...
- ✓ Ποιον τρόπο ζωής χρειάζεται να ακολουθήσω ώστε να πετύχω το όνειρο μου;
- ✓ Τι θα κάνω εάν αποθαρρυνθώ και θέλω να τα παρατήσω;

Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια:

- ➔ Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- ➔ Τι σας δυσκόλεψε,
- ➔ Συνειδητοποιήσατε κάτι για τον εαυτό σας;

Η εν λόγω δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από τον Οδηγό Πρόληψης για το Αλκοόλ «ΟΠΑ» του Κέντρου Πρόληψης «Προνόη».

Παράρτημα: (Φυλλάδιο: Φύλακας Ονείρων)

Δραστηριότητα: «Οι Αξίες μου»

Στόχος της άσκησης είναι οι μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τις αξίες που έχουν και να αναγνωρίσουν τη σημασία που ενέχουν στη ζωή τους.

Η δραστηριότητα είναι παραλλαγή από την αντίστοιχη άσκηση «Αξίες ζωής» που υπάρχει στο εγχειρίδιο «Youth Power».

Ο εκπαιδευτικός αξιοποιεί το φύλλο εργασίας «Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν», από το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο «Youth Power» (βλ. Παράρτημα). Στο εν λόγω φύλλο περιλαμβάνονται και περιγράφονται αξίες οι οποίες είναι σημαντικές για κάποιους ανθρώπους. Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί στο χώρο 3 ταμπέλες - ενδείξεις: «Η πιο σημαντική αξία για μένα», «Πολύ σημαντική αξία για μένα», «Καθόλου σημαντική για μένα». Διαβάζει ορισμένες αξίες από το φυλλάδιο και ζητά από τους μαθητές να τοποθετηθούν στο χώρο ανάλογα πόσο τους αντιπροσωπεύει κάθε αξία.

Στην ολομέλεια ο εκπαιδευτικός ρωτά πως τους φάνηκε η δραστηριότητα, αν υπήρχε κάτι που τους έκανε εντύπωση ή τους δυσκόλεψε και συζητάνε όλοι μαζί για το ρόλο των αξιών στη ζωή μας, πως μας βοηθάνε και τι χρειάζεται να κάνουμε ώστε να τις διασφαλίσουμε και να τις προστατέψουμε.

Παράρτημα: (Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν)

Κλείσιμο Συνάντησης:

Ολοκληρώνοντας τη συνάντηση το κάθε μέλος αποτυπώνει με ένα σύμβολο, σχέδιο ή λέξη σε χαρτί του μέτρου ή ένα μπλοκ ακουαρέλας - αναλόγως τι έχει επιλέξει εξ αρχής ο εκπαιδευτικός - το σημαντικότερο πράγμα που έμαθε/ανακάλυψε/κατάλαβε στη σημερινή συνάντηση και πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

Δ' ΕΝΟΤΗΤΑ: Κλείσιμο και Αξιολόγηση-Διάχυση Προγράμματος

13^η Συνάντηση: Αξιολογώ το πρόγραμμα

Σκοπός συνάντησης:

- Η αναγνώριση και συνειδητοποίηση των γνώσεων και των εφοδίων που αποκόμισαν
- Η αξιολόγηση του προγράμματος
- Η έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων

Δραστηριότητα: «Χαρτάκια από την πρώτη συνάντηση»

Ο εκπαιδευτικός διαβάζει σε όλη την ομάδα τα χαρτάκια που είχε συγκεντρώσει στην πρώτη συνάντηση με τις απορίες των παιδιών. Δίνουν απαντήσεις και αξιολογούν κατά πόσο καλύφθηκαν οι προσδοκίες τους και οι προβληματισμοί τους.

Δραστηριότητα: «Μεταφέρω το δικό μου μήνυμα»

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να αναγνωρίσουν τις γνώσεις και τα εφόδια που αποκόμισαν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, να δημιουργήσουν τα δικά τους μηνύματα πρόληψης.

Στην ολομέλεια, ο εκπαιδευτικός κινητοποιεί τους μαθητές να κάνουν αναδρομή στις προηγούμενες συναντήσεις, να θυμηθούν τα ζητήματα που διαπραγματεύτηκαν και να σκεφτούν τις τους έκανε ιδιαίτερη εντύπωση. Να αναλογιστούν τι έμαθαν, ποιες αντιλήψεις και στάσεις αναθεώρησαν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει την ακουαρέλα ή το χαρτί μέτρου, όπου οι μαθητές σχεδίαζαν και σημείωναν στο τέλος κάθε συνάντησης. Δίνεται χρόνος στους μαθητές να δουν το υλικό που έχει παραχθεί και να αναβιώσουν στιγμές, εμπειρίες και συναισθήματα.

Στο εγχειρίδιο «Youth4Youth» υπάρχει αναλυτικός οδηγός που μπορεί να αξιοποιήσει ο εκπαιδευτικός για να καθοδηγήσει τη συζήτηση.

Ερώτηση 1: Αν σκεφτείτε τις συναντήσεις που παρακολουθήσατε, τι σας έκανε ιδιαίτερη εντύπωση;

Ερώτηση 2: Αν σκεφτείτε όλα τα ζητήματα που συζητήσαμε κατά τη διάρκεια των συναντήσεων μας, ποια θα λέγατε ότι είναι αυτά που αφορούν περισσότερο τους νέους ανθρώπους της ηλικίας σας; Αν έπρεπε να διαλέξετε τρία, ποια θα ήταν αυτά;

Ερώτηση 3: Αν σκεφτείτε τις αντιλήψεις που είχατε πριν από τις συναντήσεις μας, ποιες θα λέγατε ότι άλλαξαν, έστω και λίγο;

Ερώτηση 4: Υπάρχουν κάποιοι μύθοι σχετικά με τις εξαρτήσεις που θα έπρεπε να καταρριφθούν;

Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να επιστρατεύσουν τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία ώστε να δημιουργήσουν τα δικά τους υλικά και μέσα, με τα οποία θα προωθούν τη σημασία της πρόληψης και προστασίας από τις εξαρτήσεις. Ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις που έχουν και τα μέσα που προτιμούν χωρίζονται σε υποομάδες. Τα μέσα που μπορούν να αξιοποιήσουν για να δημιουργήσουν είναι εκτυπώσεις, αφίσες, κολλάζ, ζωγραφική, μουσική, ποίηση, χορός, βίντεο, θεατρικό παιχνίδι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.ά.

Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να τονίσει στους μαθητές ότι στην συγκεκριμένη δραστηριότητα, χρειάζεται να προβάλλουν θετικά μηνύματα για την ζωή, την υγεία, τις ωφέλιμες επιλογές του ανθρώπου και όλα όσα τον βοηθούν στο μέγαλωμά του.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ανοιχτή ως προς τη διάρκεια και εξαρτάται από την έκταση που επιθυμεί να δώσει ο εκπαιδευτικός. Προτείνεται η δημιουργία εκστρατείας ευαισθητοποίησης, όπως περιγράφεται στο επόμενο κεφάλαιο. Σε αυτή την περίπτωση, η συγκεκριμένη συνάντηση θα μπορούσε να εστιάσει στη συζήτηση - καταγίγισμό ιδεών και στην οργάνωση. Η εκστρατεία θα ενισχύσει τη δημιουργικότητα των εφήβων και θα τους δώσει την ευκαιρία να συμμετέχουν σε κάτι σημαντικό δημιουργώντας θετικό αντίκτυπο και επιρροή.

Δραστηριότητα: «Αξιολόγηση προγράμματος»

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει το φύλλο αξιολόγησης στον κάθε μαθητή ξεχωριστά. Διευκρινίζει ότι θα το συμπληρώσουν ανώνυμα, ατομικά και ότι η ειλικρινής απάντησή τους θα ήταν πολύ χρήσιμη για τη βελτίωση του προγράμματος. Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης που δημιουργήθηκε για το παρόν πρόγραμμα έχει βασιστεί στο ερωτηματολόγιο από το «Youth4Youth».

Παράρτημα: (Φύλλο αξιολόγησης)

Δραστηριότητα: «Βεντάλια»

Η άσκηση περιγράφεται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αγγίζοντας τον Κύκλο»

Παράρτημα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ.83 7.3.γ)

Άλλες προτάσεις δραστηριοτήτων:

Μπορεί κανείς να ανατρέξει στο κεφάλαιο «Ας δούμε τι κερδίσαμε» του «Αγγίζοντας τον κύκλο». Προτεινόμενες ασκήσεις είναι η 7.3.α., 7.3.β, 7.3.δ.

Παράρτημα: (Αγγίζοντας τον Κύκλο Σελ.82-83 – Ασκήσεις 7.3.α, 7.3.β, 7.3.δ)

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Προτείνεται η οργάνωση και υλοποίηση εκστρατείας ευαισθητοποίησης κατά των εξαρτήσεων σε ολόκληρη τη σχολική μονάδα από τους μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Η διάχυση της γνώσης και η θετική επιρροή είναι σημαντικές αρχές της πρόληψης. Η εμπλοκή σε μια τέτοια πρωτοβουλία όχι μόνο πολλαπλασιάζει το όφελος της παρέμβασης δίνοντας την ευκαιρία και σε άλλους έφηβους να ευαισθητοποιηθούν και να προβληματιστούν σχετικά με τις εξαρτήσεις, αλλά ενισχύει ποικίλες δεξιότητες των παιδιών και κινητοποιεί το ενδιαφέρον τους για δημιουργικότητα και δράση, ενώ παράλληλα καλλιεργεί τις αξίες του νοιαξίματος και της αλληλεγγύης. Για το πως μπορεί να οργανωθεί και να υλοποιηθεί οι ιδέες των παιδιών και των εκπαιδευτικών συνήθως είναι συγκινητικές. Η δική μας βασική ιδέα αφορά στη διοργάνωση μιας «γιορτής» εντός της σχολικής μονάδας για όλες τις τάξεις, όπου η ομάδα που παρακολούθησε την παρέμβαση μοιράζεται την εμπειρία της. Αυτό μπορεί να γίνει με κατασκευές, ζωγραφιές, υλικό που έχει παραχθεί κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, σκετς, ανοιχτής συζήτησης κ.ά.

Βιβλιογραφία:

Άρτεμις Τσίτσικα (Επιμ.) (χ.χ.). Youth Power - Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου.

Αρχοντάκη Ζ. & Φιλίππου Δ. (2003). 205 βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων. Εκδόσεις Καστανιώτη

ΕΠΙΨΥ-ΟΚΑΝΑ (1996). Στηρίζομαι στα πόδια μου. Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας.

ΕΠΙΨΥ – ΟΚΑΝΑ (2003). Στοιχεία για τις εξαρτησιογόνες ουσίες

Κέντρο Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα» (2017). «ΓΕΦΥΡΕΣ» - Εργαστήρια για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων προσφύγων 8-16 ετών.

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Πυξίδα» (2007). Ξέρω τι ζητάω: πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία.

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Πυξίδα» (2014). Εφηβεία και σχολική ζωή.

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Προνόη» (2019). Οδηγός Πρόληψης για το Αλκοόλ «ΟΠΑ».

Κίνηση «Πρόταση» & Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Καλλίπολις» (2000). Αγγίζοντας τον κύκλο.

Λεκάκης, Γ. (Επιμ.) (2000). Συζητήσεις Εφήβων. Ψυχική Υγεία- Διαπροσωπικές Σχέσεις. ΕΠΙΨΥ.

Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου (2012). Youth4Youth- Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο για Ενδυνάμωση των Νέων για την Πρόληψη της Έμφυλης Βίας μέσω Αλληλοδιδακτικής Προσέγγισης.

Rementeria, O. & Cunin, N. (2015). Boys and Girls Plus- Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των επιβλαβών συνεπειών από το αλκοόλ και τις ουσίες. Μεταφρασμένο στα ελληνικά από το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Προνόη».