

Δράση στήριξης
μαθητών υψηλής
ευαλωτότητας:

Μέντορες- Εκπαιδευτικοί

ΟΜΑΔΑ ΑΜΕΣΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Δράση στήριξης μαθητών
υψηλής ευαλωτότητας:
Μέντορες-εκπαιδευτικοί

Διττός ρόλος του εκπαιδευτικού: να διδάξει και να διαπαιδαγωγήσει

Πρόκειται για ρόλο δύσκολο και επίπονο για τον εκπαιδευτικό. Από τη μια, βρίσκεται αντιμέτωπος με διαφορετικά ηλικιακά επίπεδα, αλλά και με μεγάλες ατομικές διαφορές μεταξύ των μαθητών. Από την άλλη, ο **παιδαγωγικός του ρόλος** και η σχέση με τον μαθητή είναι καταλυτικά για τη μαθησιακή πορεία του παιδιού, τη βελτίωση και την αλλαγή προς το θετικό.

Ο **Μέντορας Εκπαιδευτικός** είναι ένας αποτελεσματικός θεσμός που μπορεί να αξιοποιηθεί από το σχολείο για τη στήριξη, ενδυνάμωση και ενίσχυση μαθητών με συμπεριφορικές και κοινωνικοσυναισθηματικές δυσκολίες. Ο Μέντορας Εκπαιδευτικός λειτουργεί ως πρότυπο ενήλικα, ο οποίος με τη συμπεριφορά του και τη θετική σχέση που αναπτύσσει με τον μαθητή, μπορεί να τον καθοδηγήσει και να τον επηρεάσει να διαφοροποιήσει τις αρνητικές του στάσεις και δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Για να το πετύχει αυτό, είναι σημαντικό ο Μέντορας Εκπαιδευτικός να αναγνωρίσει τη **δυνατότητα να αποτελέσει έμπνευση για τον μαθητή**. Πρέπει να είναι θετικός, αισιόδοξος και να πιστεύει ότι ο κάθε μαθητής μπορεί να συνδεθεί, να μάθει, να κινητοποιηθεί, να θέσει στόχους και να πετύχει.

Σχολική Πειθαρχία

Η πρόσφατη προσέγγιση ως προς την επίτευξη σχολικής πειθαρχίας αφορά στη **δημιουργία ενός κοινωνικού περιβάλλοντος**, το οποίο ενθαρρύνει και προετοιμάζει τους μαθητές για τη βελτίωση των ακαδημαϊκών και κοινωνικών δεξιοτήτων τους, μέσα από:

- την ανάπτυξη θετικής και αποτελεσματικής διδασκαλίας
- την εδραίωση ξεκάθαρων προσδοκιών
- τη διδασκαλία και τη βοήθεια στην

εφαρμογή κοινωνικά αποδεκτών συμπεριφορών

-τη μείωση της υπάρχουσας σχολικής παραβατικότητας

-την πρόληψη μελλοντικής παραβίασης των κανόνων, Kill and, Fish, Maniago, 2006; Safran and Oswald, 2003; Sugai and Horner, 2008

Οι μαθητές και οι προσωπικές τους εμπειρίες

Οι μαθητές κουβαλούν τις δικές τους εμπειρίες και βιώματα, που σε κάποιες περιπτώσεις λειτουργούν θετικά στο σχολείο και σε άλλες αρνητικά. Αρκετές φορές, οι δυσκολίες στη συμπεριφορά αποτελούν προκλήσεις για τον εκπαιδευτικό. Προκλήσεις, οι οποίες είναι μεν κουραστικές, αλλά, ταυτόχρονα, προσφέρουν μεγάλες ευκαιρίες δημιουργικότητας, αύξησης της αυτοπεποίθησης, εμπλουτισμό της εμπειρίας και κινητοποίηση για την εξεύρεση λύσεων.

Η τάξη είναι η προέκταση της οικογένειας

Ο εκπαιδευτικός είναι αυτός που θα πραγματώσει την ένταξη του μαθητή. Η ανάπτυξη και η εδραίωση θετικής σχέσης μεταξύ του εκπαιδευτικού και του μαθητή δημιουργούν την απαραίτητη προϋπόθεση για τη μαθησιακή διαδικασία.

Ο εκπαιδευτικός έχει τον μαθητή κοντά του καθημερινά και μετά από τους γονείς, αποτελεί τον πιο σημαντικό φορέα αντιμετώπισης και πρόληψης των δυσκολιών του.

Η ύπαρξη μιας σταθερής σχέσης με ένα συναισθηματικά φερέγγυο ενήλικα (Mash and Wolfe, 2012) είναι πολύτιμο εργαλείο στη στήριξη των μαθητών, στον έλεγχο των παρεκκλίνουσων συμπεριφορών και τη μετατροπή τους σε αποδεκτές συμπεριφορές επικοινωνίας και συνδιαλλαγής με τους άλλους.

Πώς μπορούμε να επηρεάσουμε;

Ως εκπαιδευτικοί, έχουμε τη δυνατότητα επιρροής στον τομέα των περιβαλλοντικών επιδράσεων στον μαθητή. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να δομήσει ένα περιβάλλον κατάλληλο για την προώθηση της μάθησης για καθέναν από τους μαθητές του. Επιπρόσθετα, έχει ρόλο να προσπαθήσει να εντοπίσει τις ιδιαιτερότητες των μαθητών του, ώστε να προσαρμόσει κατάλληλα σε αυτές και τις περιβαλλοντικές συνθήκες.

Ο μαθητής συνεχώς, αποζητά την προσοχή, την αγάπη και την αποδοχή των ενηλίκων που θεωρεί σημαντικούς στη ζωή του, όπως τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς του.

Πετυχημένα Παρεμβατικά Προγράμματα:

Σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία, τα επιτυχημένα παρεμβατικά προγράμματα αφορούν, σε συχνότητα, τα πιο κάτω:

1. Τεχνικές για χτίσιμο δεξιοτήτων και παρεμβάσεις βασισμένες στις συνέπειες
2. Την αυτοδιαχείριση
3. Τη Διαμεσολάβηση συνομηλίκων για ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων και επιρροή στην αλλαγή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς
4. Την εμπλοκή των εκπαιδευτικών με ουσιαστικό τρόπο
5. Τη σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή

Στόχος είναι να επιφέρουμε σημαντικές αλλαγές στις ζωές των μαθητών μας-όχι μόνο να κάνουμε προβλέψεις για τη ζωή τους

Παράγοντες επιτυχίας σε μια δράση

- Η πιστή εφαρμογή του σχεδίου παρέμβασης συνδέεται με την αποτελεσματικότητα της δράσης. Αν

μια παρέμβαση δε φέρει αποτέλεσμα, το πρώτο που εξετάζουμε είναι αν εφαρμόστηκε πιστά. Αναλόγως, δοκιμάζουμε νέες μεθόδους μέχρι να βρούμε τι πετυχαίνει.

→ Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι ο έλεγχος που έχει ο εκπαιδευτικός στη δική του συμπεριφορά (Αζίζι, 1998). Επίσης, η διδακτική πρακτική που εφαρμόζει να περιλαμβάνει τα πιο κάτω:

1. Στοχοθέτηση
2. Έλεγχο της πορείας προόδου των μαθητών
3. Διδασκαλία στον σωστό ρυθμό
4. Βοήθεια με κατάλληλες μεθόδους
5. Ενίσχυση

Επτά απαραίτητες προϋποθέσεις για τον αποτελεσματικό έλεγχο της σχολικής συμπεριφοράς, σύμφωνα με τους Blackman και Silberman, 1980:

1. Περιγραφή της θετικής συμπεριφοράς με θετικούς όρους
2. Εξατομίκευση των έργων μάθησης, έτσι ώστε να επωφελείται ο κάθε μαθητής
3. Διευκρίνιση των συνεπειών μετά την εκδήλωση της επιθυμητής ή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς
4. Καθορισμός του τρόπου και του χρόνου με τον οποίο θα δοθεί η ενίσχυση
5. Δημιουργία ατομικών και ομαδικών συστημάτων ενίσχυσης
6. Προβολή της επιθυμητής συμπεριφοράς που πρέπει να εκδηλώνουν οι μαθητές
7. Δημιουργία καταλόγου τρόπων ενίσχυσης από τον εκπαιδευτικό

Πηγή: Προσαρμογή στο Σχολείο. Πρόληψη και Αντιμετώπιση Δυσκολιών. Ζαφειροπούλου, Αζίζι, Πεδίο 2011

Βασικές Αρχές της Μεντορικής Σχέσης

Στόχος του μεντορισμού είναι ο εκπαιδευτικός να αποτελέσει πρότυπο συμπεριφοράς για τον μαθητή, να του παρέχει συναισθηματική στήριξη, να τον βοηθήσει να αποκαταστήσει τη σχέση του με το σχολείο, να του κινήσει το ενδιαφέρον και τέλος να του παρέχει συναισθηματική ασφάλεια. Όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν με την ανάπτυξη υγιούς σχέσης μεταξύ των δύο.

Για να υπάρξει αυτή η σχέση υπάρχουν κάποιες βασικές προϋποθέσεις:

- Η μεντορική σχέση αναπτύσσεται σε **εθελοντική βάση** και από τις δύο πλευρές.
- Ο μέντορας εκπαιδευτικός δε λειτουργεί ως φορέας πειθαρχίας του σχολείου.
- Ο μέντορας εκπαιδευτικός δεν είναι **Ψυχολόγος**, ούτε Σύμβουλος. Είναι **παιδαγωγός**, ο οποίος παρέχει στήριξη στο μαθητή. Αν ανησυχήσει για επικίνδυνες συμπεριφορές του μαθητή, το αναφέρει αμέσως, στους ειδικούς του σχολείου ή, αν χρειάζεται, στον Διευθυντή ή τον υπεύθυνο ΒΔ.
- Οι ώρες παροχής μεντορισμού καθορίζονται μετά από συνεργασία με το μαθητή. Είναι προτιμότερο, οι ώρες να καθορίζονται στο πρόγραμμα του μαθητή.
- Ο χώρος συνάντησης καθορίζεται από το σχολείο. Είναι σημαντικό, **να γίνονται συναντήσεις προγραμματισμένες, πέραν από το τυχαίο**. Με αυτό τον τρόπο, ο μαθητής αντιλαμβάνεται πόσο σημαντικός είναι ο ίδιος για το μέντορα, αλλά και για το σχολείο.
- Η ώρα συνάντησης με τον μαθητή είναι ο χρόνος για **επικοινωνία και δημιουργία σχέσης**. Ως εκ τούτου, μπορεί να έχει τις εξής μορφές:

συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων για ένα θέμα, συμπλήρωση ερωτηματολογίου και συζήτηση, στοχευμένη δραστηριότητα, χαλαρή δραστηριότητα, βοήθεια σε ένα μάθημα.

- Κατά τη συνάντηση, δημιουργούμε **θετικό κλίμα**, για να μπορεί να χαλαρώσει ο μαθητής και να νιώσει ασφάλεια. Σταδιακά, θα αρχίσει να συνδέεται με τον μέντορα.

Ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνεί ο μέντορας είναι καθοριστικός, ως σημείο αναφοράς, για το μαθητή. Επομένως, ιδιαίτερη σημασία έχουν τα πιο κάτω:

- Υποδεχτείτε τον μαθητή με χαμόγελο και αποδοχή. Φροντίστε ο μαθητής να νιώσει τη χαρά σας που τον βλέπετε και που θα περάσετε χρόνο μαζί του.
- Να είστε προσεκτικοί στην έκφραση του λόγου. Να θυμάστε ότι ο μαθητής σας ακούει, όπως το παιδί ακούει τον γονιό του και μιμείται τις συμπεριφορές σας.
- Μην καπνίζετε, μη βρίζετε, μη σχολιάζετε. Μη ρωτάτε τον μαθητή άσχετες, με το θέμα, πληροφορίες. Ο μαθητής μοιράζεται, ελεύθερα, προσωπικές ή άλλες πληροφορίες και δεν τις εκμαιεύουμε για μας ή το σχολείο.
- Μιλάτε, πάντα, με σεβασμό προς τον μαθητή.
- Μην ανακρίνετε τον μαθητή. Μην κάνετε υποτιμητικά σχόλια.
- Δώστε χρόνο, μη δείχνετε βιαστικοί και ανυπόμονοι.
- Μην απειλείτε.
- Να είστε ενθαρρυντικοί.
- Λειτουργήστε με εχεμύθεια σε ότι σας εμπιστεύτηκε. *Η εχεμύθεια αναιρείται εάν ο μαθητής ή άλλοι βρίσκονται σε κίνδυνο.*

→ Ακούστε πολύ προσεκτικά τον μαθητή και δώστε του χρόνο να εκφραστεί. Είναι σημαντικό, όταν μοιράζεται συναισθήματα **να παραμείνουμε σιωπηλοί**, για να μπορεί να μιλήσει και να αποφορτιστεί ελεύθερα. Όταν τελειώσει, κάνουμε μόνο περίληψη σε αυτά που έχει πει. Δεν τον αμφισβητούμε για αυτά που αισθάνεται και ούτε τα μειώνουμε.

→ Η αλλαγή στη συμπεριφορά παίρνει χρόνο και θα συμβεί μόνο όταν ο μαθητής αισθανθεί ότι δημιουργήθηκε μεταξύ σας ζεστή και αυθεντική σχέση.

→ Όταν ζητηθεί η γνώμη σας για ένα θέμα, δώστε την με προσοχή και ειλικρίνεια. Να θυμάστε, κάτι που δούλεψε για εσάς δε σημαίνει, κατά ανάγκη, ότι θα είναι το ίδιο αποτελεσματικό για τον μαθητή σας. Επίσης, οι προσωπικές συνθήκες του κάθε ενός και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην κάθε απάντηση ή παρότρυνση.

→ Αποφεύγετε να κάνετε καθοδήγηση. Βοηθήστε τον να βρει μόνος του τις λύσεις.

→ Μην κάνετε αρνητικές προβλέψεις για το αποτέλεσμα της παρουσίας του στο σχολείο ή για το μέλλον του.

→ Να είστε ενθαρρυντικοί.

→ Να είστε ειλικρινείς, χωρίς όμως ωμότητα και μόνο όταν σας ρωτήσει τη γνώμη σας. Οι μαθητές υψηλού κινδύνου, αλλά και γενικά οι έφηβοι, είναι πολύ ευάλωτοι στην κριτική, στην επίκριση και στην υπερβολική αυστηρότητα.

Η ανατροφοδότηση, επομένως, είναι αποτελεσματική...

- όταν δίνεται για έναν καλό

και συγκεκριμένο λόγο

- όταν είναι περιγραφική σχετικά με τη συμπεριφορά που μπορεί ο μαθητής να αλλάξει

- όταν δίνεται στην κατάλληλη χρονική στιγμή

Η επιβράβευση ως ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς

→ Στην κάθε ευκαιρία που ο μαθητής έχει πετύχει κάτι, έστω και μικρό, τον **επιβραβεύουμε θετικά και του δείχνουμε πόσο το εκτιμούμε**. Μην δίνετε ψεύτικες επιβραβεύσεις, γιατί ο μαθητής, στο τέλος, δε θα σας πιστεύει.

→ Μην περιμένετε τον μαθητή να αλλάξει άμεσα. Οι αλλαγές γίνονται βήμα-βήμα και σε αργό ρυθμό. Με αυτό τον τρόπο είναι και πιο μόνιμες.

→ Η συμβολή σας στη ζωή του μαθητή είναι πολύ σημαντική. Οι εισηγήσεις σας, δε, προς την Πολυθεματική Ομάδα (Σύμβουλο, ΥΒΔ, ΕΑΥΠΠ, ΟΑΠ κ.ά.) και το σχολείο, σχετικά με τον μαθητή, είναι πολύτιμες και αναγκαίες.

→ Να συμφωνηθεί το πλαίσιο της σχέσης σας με τον μαθητή και να υπογραφεί και από τους δύο σε μορφή συμβολαίου. Τα σημεία του συμβολαίου να είναι συγκεκριμένα και όχι ασαφή. Να προβλέπεται συνέπεια στην περίπτωση που δεν τηρείται το πλαίσιο ή τα συμφωνηθέντα.

→ Να επικοινωνήσετε το πλαίσιο της σχέσης σας με τον μαθητή και να λειτουργείτε πάντα μέσα σε αυτό.

→ Να είστε συνεπείς με το πρόγραμμα. Η ακύρωση είναι από τις χειρότερες απογοητεύσεις για τον μαθητή, ο οποίος εξετάζει σε μεγεθυντικό φακό τη στάση σας.

→ Να βάζετε όρια στον μαθητή. Όταν δεν τηρούνται τα όρια, να γνωρίζει εκ των προτέρων τις συνέπειες. Τακτική αναίρεση του πλαισίου και από τους ίδιους, σημαίνει ακύρωση της μεντορικής σχέσης και τερματισμό της δράσης.

→ Να ενημερωθούν όλοι οι διδάσκοντες για τη δράση και να γνωρίζουν το πλαίσιο και το πρόγραμμα συναντήσεων. Οποιαδήποτε αλλαγή να κοινοποιείται έγκαιρα, για να μη μένουν εκτεθειμένοι οι μέντορες εκπαιδευτικοί ή οι συμμετέχοντες μαθητές.

→ Τόσο ο μαθητής, όσο και ο μέντορας διατηρούν τετράδιο και σημειώσεις για τις συναντήσεις τους.

→ Στην κάθε ευκαιρία που ο μαθητής έχει πετύχει κάτι, έστω και μικρό, τον επιβραβεύουμε θετικά και του δείχνουμε πόσο το εκτιμούμε. Προσέξτε, όμως, να μην δίνετε ψεύτικες επιβραβεύσεις, γιατί ο μαθητής, στο τέλος, θα αισθάνεται ότι δεν είστε ειλικρινής.

→ Μην περιμένετε τον μαθητή σας να αλλάξει από μια συνάντηση στην άλλη. Οι αλλαγές γίνονται βήμα-βήμα και σε αργό ρυθμό. Με αυτό τον τρόπο είναι και πιο μόνιμες.

→ Η συμβολή σας στη ζωή του μαθητή είναι πολύ σημαντική. Οι εισηγήσεις προς τη Πολυθεματική Ομάδα και το σχολείο σχετικά με τον μαθητή είναι πολύτιμες και αναγκαίες.

Η Δράση επιβλέπεται από τον ΥΒΔ της ΕΑΥΠΠ.

Δραστηριότητες του Μέντορα εκπαιδευτικού μαζί με τον μαθητή:

Ο στόχος είναι απλός, αλλά πολύ σημαντικός: η δημιουργία σχέσης (Απαντάτε και οι δύο στην κάθε ερώτηση)

Α' Συνάντηση

1. Οι αγαπημένες μου δραστηριότητες είναι:
2. Δε μου αρέσει να πρέπει να κάνω:
3. Όταν βλέπω άλλους να τσακώνονται νιώθω:
4. Θυμώνω όταν:
5. Χαλαρώνω με:

Β' Συνάντηση

1. Τι αγαπώ περισσότερο στη ζωή; (ανθρώπους, δραστηριότητες, χόμπι κλπ)
2. Τι έχω πετύχει μέχρι σήμερα;
3. Τι θα ήθελα να κάνω, χωρίς να σκέφτομαι αν κάποιος θα με κρίνει;
4. Αν δεν υπήρχαν περιορισμοί, ποια επιθυμία μου θα ήθελα να γίνει πραγματικότητα;

Γ' Συνάντηση

1. Ποια είναι για σένα η ιδανική ζωή;
2. Τι θα έκανες αν είχες ένα εκατομμύριο ευρώ;
3. Ποιον θαυμάζεις περισσότερο στον κόσμο;
4. Ποιον εμπιστεύεσαι;

Εναλλακτικά:

Α' Συνάντηση

1. Πες μου για τους φίλους σου;
2. Πώς περνάς τον χρόνο σου;
3. Ποια είναι η αγαπημένη σου ταινία;
4. Ποια είναι η αγαπημένη σου μέρα του χρόνου;

Β' Συνάντηση

1. Αν μπορούσες να μάθεις οποιαδήποτε δεξιότητα, ποια θα ήταν αυτή;
2. Αν είχες τη δυνατότητα να μιλήσεις σε όποιον ήθελες, ποιος θα ήταν αυτός;
3. Αν άλλαζες κάτι στον εαυτό σου, τι θα ήταν;
4. Αν μπορούσες να ζήσεις ξανά μια συγκεκριμένη μέρα στη ζωή, ποια θα ήταν αυτή;

Γ' Συνάντηση

1. Ποια επιθυμία σου θέλεις να πραγματοποιήσεις την επόμενη χρονιά;
2. Ποιος είναι ο πιο σημαντικός σου στόχος για την επόμενη χρονιά;
3. Ποια είναι η πιο ωραία σου συνήθεια το καλοκαίρι;
4. Τι θα κάνεις στις διακοπές;

Α' Συνάντηση

1. Αν μπορούσες να πραγματοποιήσεις μια ευχή αυτό το χρόνο, ποια ευχή θα ήταν;
2. Ποια είναι η αγαπημένη σου σειρά στην τηλεόραση;
3. Αν μπορούσες να πάρεις απάντηση σε ένα ερώτημα, ποιο θα ήταν αυτό;
4. Ποια είναι η χειρότερη σου συνήθεια;

Β' Συνάντηση

1. Αν μπορούσες να πας οπουδήποτε στον κόσμο, πού θα πήγαινες;
2. Αν μπορούσες σε 10 χρόνια να έχεις τη δουλειά των ονείρων σου, ποια θα ήταν;
3. Αν μπορούσες να έχεις οποιοδήποτε κατοικίδιο, ποιο θα ήταν;

4. Αν σε έστελναν στο διάστημα για τρεις μήνες, ποια τρία προσωπικά αντικείμενα θα έπαιρνες μαζί σου;

Γ' Συνάντηση

1. Αν σου έδιναν 100,000 ευρώ πού θα τα ξόδευες;
2. Τι θα άλλαζες στον κόσμο;
3. Ποιο όνειρό σου θέλεις να γίνει πραγματικότητα;
4. Αν ο χρόνος ή το χρήμα δεν ήταν θέμα, τι θα έκανες αυτή τη στιγμή;
5. Ποιος είναι για σένα ο πιο ωραίος προορισμός για διακοπές;

Στοχευμένες ερωτήσεις κινητοποίησης (όταν θέλουμε να ενθαρρύνουμε τον μαθητή να δράσει):

1. Ποιος είναι ο πιο σημαντικός σου στόχος αυτή τη χρονιά;
2. Τι θα σε βοηθήσει να πετύχεις τους στόχους σου;
3. Τι χρειάζεσαι από το σχολείο;
4. Πώς νομίζεις ότι μπορούν να βοηθήσουν οι καθηγητές σου;
5. Ποιος σε βοηθά στο σπίτι;
6. Ποια μαθήματα σε δυσκολεύουν περισσότερο;
7. Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζεις αυτή τη στιγμή;

Στάδια στη διαχείριση όταν ο μαθητής μοιράζεται μαζί μας ένα πρόβλημα και αποζητά τη βοήθειά μας για την επίλυση *(ακούμε προσεκτικά, χωρίς να διακόπτουμε και χωρίς να δίνουμε εμείς τη λύση στο πρόβλημα):*

- 1^ο ΣΤΑΔΙΟ-ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Ερώτηση από τον εκπαιδευτικό:
«Πες μου, τι έγινε;»

- 2^ο ΣΤΑΔΙΟ-ΑΝΑΛΟΓΙΖΟΜΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Ερώτηση από τον εκπαιδευτικό:
"Ποια προβλήματα δημιουργήθηκαν μετά από αυτή την κατάσταση;"

- 3^ο ΣΤΑΔΙΟ-ΗΡΕΜΩ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ερώτηση από τον εκπαιδευτικό:
"Πώς αισθάνεσαι για αυτό που έγινε;"

- 4^ο ΣΤΑΔΙΟ-ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΟ ΟΦΕΛΟΣ

Ερώτηση από τον εκπαιδευτικό:
«Τι προτείνεις για να λυθεί το πρόβλημα;»

- 5^ο ΣΤΑΔΙΟ-ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ερώτηση από τον εκπαιδευτικό:
«Πώς μπορώ να σε βοηθήσω εγώ να εφαρμόσεις αυτά που σκέφτηκες;»
ή
«Τι βοήθεια χρειάζεσαι από το σχολείο;»
ή
«Τι βοήθεια χρειάζεσαι για να το πετύχεις;»

Βοηθήστε, αν χρειάζεται, στην εφαρμογή.

Κάθε εβδομάδα να ρωτάτε τον μαθητή πως προχωρά. Στόχος δεν είναι η συζήτηση, αλλά να δείξουμε ενδιαφέρον και να τον ενισχύσουμε στην προσπάθεια που καταβάλλει.

Εναλλακτικά:

ΣΤΑΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Ποιο Είναι Το Πρόβλημα;

- Τι θέλεις και ποια είναι τα εμπόδια;

Τι Μπορώ Να Κάνω;

- Σκέψου όλες τις πιθανές λύσεις.

Τι Θα Συμβεί Εάν;

- Σκέψου τις πιο πιθανές συνέπειες.

Τι Πρέπει Να Διαλέξω;

- Τι είναι το καλύτερο για σένα;

Τώρα Κάνε Το!

- Τι χρειάζεται για να εφαρμόσεις αυτή τη λύση;

Πώς Τα Πήγα;

- Αξιολόγησε τον εαυτό σου: Τα κατάφερες; Αν όχι, γιατί;

Χρήσιμες ερωτήσεις ή/και απαντήσεις σε συνάντηση με τον μαθητή, όταν αναφέρει κάποιο πρόβλημα:

- Βοήθησε με να καταλάβω καλύτερα αυτό που θέλεις να πεις.
- Πες μου λίγο περισσότερο για αυτό.
- Όταν λες _____, τι ακριβώς εννοείς;
- Δεν είμαι σίγουρος ότι κατάλαβα σωστά τι εννοείς με αυτό.
- Πώς αισθάνεσαι για αυτά που είπες ότι έγιναν;
- Φαίνεσαι προβληματισμένος για _____.
- Τι σημαίνει αυτό για σένα;
- Αυτό που μου λες τώρα, το συζητήσες με κάποιον; Άρα
- Ωστόσο όμως δεν γνωρίζεις, ούτε

- Άρα αυτό το συμπέρασμα που έχεις βγάλει ότι, μήπως είναι αυθαίρετο;
- Πώς σου ακούγεται αυτό; Αυτό που το βασίζεις; Έχεις κάποια απόδειξη για αυτό;

Πώς να αξιοποιήσετε τις Δεξιότητες καλής επικοινωνίας

Πιο κάτω αναφέρονται οι δεξιότητες επικοινωνίας που βοηθούν στη θετική σχέση και ενθαρρύνουν τον συνομιλητή να εκφραστεί. Η χρήση αυτών των δεξιοτήτων κάνει τον μαθητή πιο συνεργάσιμο και δεκτικό στις εισηγήσεις/παροτρύνσεις μας. Επιπλέον, με την εφαρμογή τους από εμάς σε καθημερινή βάση, διδάσκουμε τους μαθητές μέσα από το παράδειγμά μας. *Πολλές φορές μόνο αυτό, είναι από μόνο του αρκετό.*

Επικοινωνιακή δεξιότητα: Ενθάρρυνση

Στόχος:

Να δείξω ενδιαφέρον

Να ενθαρρύνω την έκφραση

Τρόπος:

Χρησιμοποιώ ουδέτερες λέξεις

Δε συμφωνώ / δε διαφωνώ

Δείχνω ενδιαφέρον μέσω του χρωματισμού της φωνής

Παράδειγμα φράσεων:

«Πες μου λίγο περισσότερα για αυτό»

Επικοινωνιακή δεξιότητα: Διευκρίνιση

Στόχος:

Να γίνει η ιστορία πιο ξεκάθαρη

Να πάρουμε περισσότερες πληροφορίες/εξηγήσεις

Να αναδειχθούν νέες προοπτικές/ερμηνείες

Τρόπος:

Κάνοντας ερωτήσεις

Προσεκτική επαναδιατύπωση

Παράδειγμα:

«Πότε συνέβηκε αυτό;»

«Πόσο συχνά συμβαίνει;»

Επικοινωνιακή δεξιότητα: Επαναδιατύπωση

Στόχος:

Να δείξουμε ότι παρακολουθούμε και κατανοούμε

Να ελέγξουμε αν κατανοήσαμε σωστά

Τρόπος:

Προσεκτική επαναδιατύπωση

Παράδειγμα:

«Άρα θα ήθελες να σε εμπιστεύονται περισσότερο οι γονείς σου, σωστά;»

Επικοινωνιακή δεξιότητα: Αντανάκλαση

Στόχος:

Να δείξουμε ότι κατανοούμε τα συναισθήματα του συνομιλητή

Να βοηθήσουμε τον συνομιλητή να προσδιορίσει και να αξιολογήσει πώς αισθάνεται

Τρόπος:

Αντανεκλαστική διατύπωση των συναισθημάτων

Παράδειγμα:

«Φαίνεται αναστατωμένος»

Επικοινωνιακή δεξιότητα: Περίληψη

Στόχος:

Να αξιολογήσουμε την πρόοδο της συνάντησης

Να τονίσουμε τα θετικά σημεία και ιδέες

Τρόπος:

Προσεκτική επαναδιατύπωση

Παράδειγμα:

«Άρα σε ενοχλεί όταν μιλά έτσι για σένα και θα ήθελες να σταματήσει, σωστά;»

Επικοινωνιακή δεξιότητα:

Αναγνώριση/Επιβράβευση

Στόχος:

Να καταδείξουμε τα θετικά σημεία και την προσπάθεια του συνομιλητή

Παράδειγμα:

«Είναι πολύ θετικό που θέλετε να επιλύσετε το πρόβλημα μεταξύ σας.»

Εξάσκηση στην Καλή Ακρόαση

Ομιλητής:

«Το σχολείο είναι βλακεία.

Δεν καταλαβαίνω γιατί πρέπει να πηγαίνω κάθε μέρα!»

Απάντηση καλής ακρόασης:

«Δε σου αρέσει το σχολείο και θεωρείς άσκοπο να είσαι εκεί καθημερινά. Σωστά;»

Ομιλητής:

«Ναι! Σήμερα ο Κώστας μου έκανε μια φάρσα και όλοι γελούσαν μαζί μου.»

Απάντηση καλής ακρόασης:

«Ο Κώστας σου έκανε φάρσα και οι άλλοι γέλασαν.»

Δοκιμάστε εσείς τώρα:

Ομιλητής:

«Δεν είναι από τη δουλεία σου! Έχω αρκετά προβλήματα και δε χρειάζομαι εσένα να μου λες τι να κάνω!»

Απάντηση καλής ακρόασης:.....

Ομιλητής:

«Έπρεπε να κάνουμε όλη η ομάδα μαζί την εργασία, αλλά εσύ, όπως πάντα, ξεκίνησες μόνος σου, χωρίς να ρωτήσεις κανένα!»

Απάντηση καλής ακρόασης:.....

Ομιλητής:

«Όποια ιδέα και να έχω, ποτέ δεν είναι αρκετά καλή. Μου συμπεριφέρεσαι σαν να είμαι βλάκας και τίποτα δεν κάνω σωστά!»

Απάντηση καλής ακρόασης:.....

Πώς να αλλάξετε το κατηγορηματικό ύφος, το οποίο θα κάνει τον άλλο επιθετικό, αλλά να πείτε όσα θέλετε, με θετικότερο τρόπο και να αυξήσετε την πιθανότητα συνεργασίας

Η μέθοδος τροποποίησης των κατηγορηματικών φράσεων «Εσύ φταις...!»

■ Μπορούμε να κάνουμε τον μαθητή πιο συνεργάσιμο, εάν χρησιμοποιούμε θετικές εκφράσεις στη διαπραγμάτευση μαζί του:

- Οι φράσεις που αρχίζουν από το πώς εμείς αισθανόμαστε όταν συμβαίνει μια συγκεκριμένη κατάσταση εξηγώντας το γιατί, είναι πολύ βοηθητικές.

Παράδειγμα:

«Όταν με διακόπτεις χάνω τη συγκέντρωσή μου και δεν μπορώ να συνεχίσω το μάθημα.»

Αντί του επιθετικού:

«Εσύ είσαι αυτός που, μονίμως, διακόπτεις το μάθημα!! Ποτέ σου δεν ακούς!!!»

Χρησιμοποιώντας μη επιθετικές φράσεις, οι οποίες βασίζονται στα βιώματα του ομιλητή, μειώνεται η αντιπαράθεση, η ανάγκη ο άλλος να αμυνθεί και να εμμένει στις θέσεις του.

Αντί του:

«Είσαι ο χειρότερος οδηγός! Θα μας σκοτώσεις!!»

Προτιμήστε το:

«Όταν οδηγείς τόσο γρήγορα, φοβάμαι ότι θα έχουμε ατύχημα.»

Η ζημιά των

κατηγορηματικών/επιθετικών φράσεων.

Ποιες είναι οι συνέπειες::

- Βάζουν τον συνομιλητή σε άμυνα
- Ενισχύουν την αντιπαράθεση
- Οδηγούν στην αλληλοκατηγορία και την εξύβριση: "Είσαι πάντα τόσο

αργός!» «Ναι; Και εσύ είσαι βλάκας!»
κ.ο.κ.

- Μειώνουν την αυτοπεποίθηση «Δεν μπορώ να βασιστώ πάνω σου! Νοιάζεσαι μόνο για σένα! Είσαι εγωίστρια!!»
- Δείχνουν έλλειψη σεβασμού «Συμπεριφέρεσαι σα μωρό!»
- Επιδιώκουν την υπακοή, μέσα από τον εκφοβισμό και την επιβολή: «Αφού δεν καταλαβαίνεις αυτά που σου λέω και κάνεις τα δικά σου, ξέχασε οποιαδήποτε βοήθεια από εμένα!!» «Αν συνεχίσεις έτσι, έμεινες στάσιμος!»
- Δε βοηθούν, ουσιαστικά, στην κατανόηση του προβλήματος, διότι παρουσιάζεται μόνο μέσα από την προοπτική του ενός
- Δεν επιτρέπουν στην επανόρθωση μέσα από την προσωπική ανάληψη ευθύνης και τη συμμετοχή στη λύση

Αναγνώριση συναισθημάτων-Πώς να καταλαβαίνετε τι κρύβετε πίσω από τις αρνητικές ή μηδενιστικές φράσεις των μαθητών

Πολλές φορές, οι μαθητές κάνουν δηλώσεις που ακούγονται μηδενιστικές ή αρνητικές και ως εκ τούτου, μπορεί να ερμηνευθούν ως αδιαφορία, τεμπελιά, αγνωμοσύνη κ.ο.κ.

Πίσω, όμως, από αυτές, συνήθως, κρύβονται αισθήματα απογοήτευσης, φόβου, μαθησιακής ανεπάρκειας, χαμηλής αυτοεικόνας, έλλειψης συναισθηματικής φροντίδας και προσοχής, έλλειψης αυτοπεποίθησης.

Υπολογίστε ποιο συναίσθημα κρύβεται πίσω από:

«Δεν το καταλαβαίνω! Παραιτούμαι!»

«Βαριέμαι!!!»

«Παράτα με!!»

«Τέλεια! Οκτώ μέρες μέχρι τα Χριστούγεννα!!»

«Κοίτα τι ζωγράφισα!!»

«Θα καλέσετε τους γονείς μου;»

«Ουφ! Δεν έχει τίποτα ενδιαφέρον!»

«Δε θα τα καταφέρω ποτέ όπως τους άλλους!»

«Με έχει στο μάτι! Ποτέ δε θυμώνει στους άλλους, μόνο σε μένα!»

«Αγόρασα καινούργιο ποδήλατο!»

«Εντάξει, δεν έπρεπε να τον κτυπήσω.»

Πώς να καθοδηγήσετε τον μαθητή στη διεκδίκηση αιτημάτων με θετικό τρόπο-η μέθοδος:

- Έχεις δικαίωμα στην άποψή σου- ο άλλος μπορεί να συμφωνεί ή να διαφωνεί
- Δεν έχεις δικαίωμα να επιβληθείς με τη βία
- Να μιλήσεις με ειλικρίνεια
- Εξέτασε πιθανές λύσεις
- Λειτουργήσε συμβιβαστικά! Ετοιμάσου να πεις τι θέλεις, ψύχραιμα και τι είσαι έτοιμος να κάνεις
- Άκουσε προσεκτικά
- Σκέψου τις συνέπειες από τη μη λύση
- Να διαπραγματευτείς με δίκαιο τρόπο
- Να επιδιώξεις λύση που να έχει κέρδος και για τους δύο

Στοχοθέτηση και βοήθεια στην επιτυχία-όταν θέλετε να διδάξετε πρακτικά τον μαθητή μια δεξιότητα, π.χ. πώς να διεκδικεί, πώς να μιλήσει σε κάποιον, πώς να μελετά κ.ο.κ.

1. Ο εκπαιδευτικός εκτελεί το έργο αναφέροντας δυνατά τις οδηγίες προς τον εαυτό του
2. Μετά εκτελεί το έργο σιωπηλά

3. Ο μαθητής εκτελεί το έργο αναφέροντας δυνατά τις οδηγίες προς τον εαυτό του, όπως έκανε ο εκπαιδευτικός
4. Εκτελεί το έργο, λέγοντας τις οδηγίες σιωπηλά
5. Γίνεται επανάληψη αρκετές φορές μέχρι την εκμάθηση.
6. Ακολουθεί η εφαρμογή και
7. Μετά η επιβράβευση

Σενάρια για συζήτηση με τον μαθητή ή με το τμήμα - Στόχος είναι ο μαθητής να μάθει να εντοπίζει τις δυσκολίες και να προτείνει υγιείς λύσεις στο πρόβλημα:

- Μαθητής προσέρχεται στην τάξη αργοπορημένα, κρατώντας ένα ποτήρι καφέ. Ο καθηγητής εκνευρίζεται και του ζητά να αποχωρήσει. Η συζήτηση εντείνεται, ενώ ο μαθητής αρνείται να φύγει, κάνοντας φασαρία.
- Μαθήτρια αποφασίζει να βάλει το τηλέφωνο στη φόρτιση, ενώ γίνεται το μάθημα. Στις υποδείξεις του καθηγητή, γίνεται εριστική και αντιδραστική.
- Δύο μαθητές τσακώνονται στην αυλή κατά το διάλειμμα. Ο πρώτος έμαθε ότι ο άλλος φλέρταρε το κορίτσι του. Κάποια στιγμή πιάνονται στα χέρια, αλλά πριν τα πράγματα πάρουν χειρότερη εξέλιξη, τους χωρίζουν.
- Μαθήτρια κοροϊδεύεται, σε τακτική βάση από μια άλλη συμμαθήτριά της. Τα πειράγματα αφορούν στο διάβασμα, στον τρόπο που ντύνεται, στη συμμετοχή της στην τάξη, στο αγόρι της. Η μαθήτρια θύτης θεωρεί το θύμα «σπασίκλα» και «συντηρητικούρα».
- Μαθητής κοροϊδεύει την καθηγήτρια συστηματικά. Την ειρωνεύεται μεγαλοφώνως και είναι ενοχλητικός.

Θεωρεί ότι δίνει σημασία μόνο στους «καλούς» μαθητές.

- ΒΔ υποδεικνύει σε δύο μαθητές και μια μαθήτριά να επιστρέψουν στο μάθημα, αφού βρίσκονται χωρίς άδεια στην αυλή. Αντί να συμμορφωθούν, ξεκινά έντονη συζήτηση με εκτόξευση απειλών και από τις δύο πλευρές.
- Μαθητές τμήματος κλείνουν με αυτοκόλλητη ταινία την πόρτα της τάξης, με αποτέλεσμα να εκνευριστεί η καθηγήτρια και να τους καταγγείλει. Κανείς δε λέει ποιος το έκανε. Όλη η τάξη κινδυνεύει να τιμωρηθεί με απαγόρευση συμμετοχής στην εκδρομή του σχολείου.

Διαχείριση στην τάξη

Βοήθημα προς το Διδάσκοντα Εκπαιδευτικό

Πώς αντιμετωπίζουμε τις επιθετικές/συγκρουσιακές συμπεριφορές όταν τελικά εκδηλωθούν-Πλάνο Διαχείρισης

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά ενός ατόμου το οποίο ξεσπά με πρόκληση ή θυμό.
- Έχουμε, όμως, έλεγχο στο πώς εμείς ανταποκρινόμαστε και αντιδρούμε στην κατάσταση.

ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

- Προετοιμάζουμε **Πλάνο Διαχείρισης** το οποίο περιλαμβάνει συγκεκριμένα **μέτρα (όπως το πιο κάτω)**.
- Εμπιστευόμαστε το πλάνο διαχείρισης και έχουμε προετοιμαστεί να το εφαρμόσουμε **ΠΙΣΤΑ**.

Αναγκαία μέτρα:

- Η διαχείριση της δύσκολης συμπεριφοράς δε γίνεται μπροστά από ακροατήριο. Η ύπαρξη ακροατηρίου είναι προγνωστικός παράγοντας κλιμάκωσης της σύγκρουσης. Απομακρύνετε, με την πρώτη ευκαιρία, τον μαθητή και μετά να τον διαχειριστείτε. Ή απομακρύνετε το ακροατήριο- κάντε ότι είναι πιο άμεσο και εύκολο.
- **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ.** Οι εκπαιδευτικοί είμαστε «προγραμματισμένοι» να χρησιμοποιούμε την παρατήρηση ως μέτρο πειθαρχίας. Σε κάποιες περιπτώσεις η πρακτική αυτή είναι αποτελεσματική, σε άλλες, όμως, όχι. Οι μαθητές με προκλητική συμπεριφορά βρίσκονται σε διαρκή άμυνα/επίθεση και δε λειτουργεί η παρατήρηση. Αντίθετα, μετά την παρατήρησή μας στην τάξη ή στην αυλή, η προκλητική απάντηση/αντίδρασή τους, πιθανόν, να μας εξοργίσει ακόμα περισσότερο, με κίνδυνο να εξελιχθεί σε αντιπαράθεση και να χαθεί πολύτιμος χρόνος μαθήματος. Οι βλαβερές επιπτώσεις του έντονου θυμού/έντασης στον οργανισμό διατηρούνται για περισσότερο από 48 ώρες και περιλαμβάνουν σωματική και ψυχική καταπόνηση.
- Επομένως, στα 45' μαθήματος δε διακόπτουμε την παράδοση/δραστηριότητες/σχέδιο μαθήματος **για κανένα λόγο**, εκτός εάν συμβαίνει κάτι επικίνδυνο.
- Η διαχείριση των δύσκολων συμπεριφορών γίνεται λίγα λεπτά πριν αρχίσει το μάθημα και μετά που αυτό ολοκληρώνεται. **Ας εξετάσουμε με ποιους τρόπους:**
 - **Πριν το μάθημα**, ο χρόνος είναι χρήσιμος για να πούμε κάτι θετικό στον μαθητή και να του υπενθυμίσουμε τη συμφωνία που κάναμε μαζί του για θέματα συμπεριφοράς.
 - Αν είστε στην τάξη και διαπιστώσετε συμπεριφορές που μπορεί να οδηγήσουν σε σύγκρουση, επιλέξτε να μην μπειτε σε αντιπαράθεση με τον μαθητή. **ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ**-είναι η ασφαλέστερη οδός να επέλθει ηρεμία. Οι διακοπές του μαθήματος δεν ωφελούν κανένα.
 - Αφού τελειώσει το μάθημα, καλέστε τον μαθητή κοντά σας και όταν φύγουν οι άλλοι μαθητές, **μιλήστε ήρεμα με τον εξής τρόπο:**

(Μιλήστε με γεγονότα): ***“Μαρία, σήμερα στο μάθημα, μιλούσες πολλές φορές με τη διπλανή σου”*** (κάντε μικρή παύση)

Η Μαρία απαντά. Εάν απολογηθεί/κατανοήσει το λάθος, ευχαριστήστε την και αφήστε την να φύγει. Την επόμενη φορά, εάν δεν παρουσιάσει πρόβλημα στη συμπεριφορά, επιβραβεύστε την.

Εάν είναι προκλητική, λ.χ. λέει:

“Μα τι έκανα πάλι, κυρία; Μόνο σε μένα κάνεις παρατήρηση!”, **ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ** και μην μπειτε σε αντιπαραθετικό διάλογο.

Απαντήστε ήρεμα και σταθερά με τον εξής τρόπο:

«Αυτό που συμβαίνει στην τάξη με δυσκολεύει να κάνω το μάθημα και με στεναχωρεί, γιατί δε θέλω να κάνω συνεχώς παρατηρήσεις.» (κάντε μικρή παύση) και κλείστε τη συζήτηση με το εξής:

“Αυτή η κατάσταση πρέπει να σταματήσει. Θέλω να σκεφτείς ποιες λύσεις θα μου προτείνεις για να λύσουμε το πρόβλημα. Θα σου δώσω μια-δυο μέρες να σκεφτείς, να σκεφτώ και εγώ και θα σε φωνάξω να κουβεντιάσουμε.»

Μετά από 1-2 μέρες (αν αργοπορήσετε θα χαθεί η αξία αυτής της επανορθωτικής παρέμβασης) καλέστε τη μαθήτριά μόνη της και ακολουθήστε τα εξής διαμεσολαβητικά βήματα επίλυσης προβλήματος/σύγκρουσης:

1. Εκπαιδευτικός-**«Μαρία, σε ευχαριστώ που ήρθες»** (μικρή παύση)
2. Εκπαιδευτικός-**«Ο στόχος μας σήμερα είναι να λύσουμε το πρόβλημα που δημιουργήθηκε την προηγούμενη φορά»** (μικρή παύση)
3. Εκπαιδευτικός-**«Πες μου τι προτείνεις;»**

Αφήστε την να μιλήσει και βοηθήστε την να καταλήξει σε μια απαρίθμηση των εισηγήσεών της. Ακούστε με ψυχραιμία, ακόμη και αυτά που θεωρείτε παράλογα. Μην αντικρούετε, μη σχολιάζετε. Κάνετε μικρή περίληψη.

4. Απαριθμήστε τις δικές σας εισηγήσεις.
5. Αξιολογήστε μαζί τα υπέρ και τα κατά.
6. Επιλέξτε την καλύτερη λύση.
7. Ρωτήστε τη μαθήτριά τι χρειάζεται από εσάς ή το σχολείο για να πετύχει αυτή η επιλογή λύσης.
8. Ευχαριστήστε την για την προσπάθεια που κατέβαλε.

Για το επόμενο διάστημα, όταν μπαίνει στην τάξη να τη χαιρετάτε με χαμόγελο, λέγοντας το όνομά της. Εάν εφαρμόζει τη λύση, να την επιβραβεύετε με θετικά σχόλια. Εάν παλινδρομήσει, επαναλάβετε τη διαδικασία. Εάν χειροτερέψει, ακολουθήστε τις διαδικασίες που προνοεί το σχολείο.

Κατά τη διάρκεια της διαχείρισης:

- Διατηρούμε ΨΥΧΡΑΙΜΗ στάση
- Είμαστε ενήμεροι για τα στάδια κλιμάκωσης της έντασης
- Θυμόμαστε ότι αν δεν ενισχύσουμε αρνητικά την ένταση, η κατάσταση θα εξομαλυνθεί γρηγορότερα και με λιγότερες συνέπειες

Πώς εξελίσσονται οι συγκρούσεις-Τα στάδια έντασης

- Το στάδιο της ηρεμίας
- Το στάδιο πυροδότησης
- Το στάδιο της κλιμάκωσης
- Το στάδιο της κρίσης/κορύφωσης
- Το στάδιο της επαναφοράς
- Το στάδιο της μετά-κρίσης



Αντίδραση του «Φεύγω, Παλεύω, Παγώνω»

- Όταν βλέπουμε ή σκεφτόμαστε κάτι που μας φοβίζει, το σώμα μας ετοιμάζεται για «μάχη», δηλαδή ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο.
- Κάποτε, αυτό γίνεται είτε με το να τρέξουμε μακριά, δηλαδή να αποφύγουμε, είτε με το να παγώσουμε και να μείνουμε μουδιασμένοι, ή με το να αμυνθούμε και να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση.
- Όταν φοβόμαστε, το σώμα μας παράγει τις ουσίες αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Αυτές οι ουσίες αυξάνουν τους κτύπους της καρδιάς, έτσι που το αίμα να κινηθεί ταχύτερα στο σώμα και στους μυς.
- Οι μύες χρειάζονται, παράλληλα, οξυγόνο για να γίνουν πιο δυνατοί, για αυτό αρχίζουμε να αναπνέουμε πιο γρήγορα.

- Αυτές οι σωματικές και οργανικές αλλαγές μας βοηθούν να είμαστε σε εγρήγορση και σε ετοιμότητα. Από την άλλη, όμως, αυξάνουν την επιθετικότητά μας για να προστατευτούμε από ότι θεωρούμε ως κίνδυνο.
- Τις στιγμές αυτές, το αίμα κυλά μακριά από τα όργανα που δεν έχουν εκείνη τη στιγμή σημαντικό ρόλο (όπως π.χ. το στομάχι). Για αυτό και παρατηρούμε ότι όταν νιώθουμε αγχωμένοι και έχουμε αγωνία δεν πεινούμε, αλλά το στόμα μας στεγνώνει και δυσκολευόμαστε να καταπιούμε.
- Το σώμα μας τώρα δουλεύει σαν εργοστάσιο. Αρχίζει να γίνεται ζεστό. Για να ρίξει τη θερμοκρασία αρχίζει να ιδρώνει, ενώ τα αγγεία βγαίνουν στην επιφάνεια του δέρματος, με αποτέλεσμα να γινόμαστε ολοκόκκινοι.
- Το οξυγόνο αυξάνεται στον οργανισμό, με αποτέλεσμα κάποιοι να ζαλίζονται και να έχουν τάσεις λιποθυμίας. Κάποιοι άλλοι αισθάνονται τα πόδια τους κομμένα.
- Οι μύες είναι, ακόμη, τεντωμένοι και αυτό προκαλεί πιάσιμο και πολλές φορές φέρνει πονοκέφαλο. Σε άλλες περιπτώσεις παρατηρούμε στομαχόπονο και σωματική εξάντληση. Κατά τη διάρκεια της έντασης, ο οργανισμός έχει καταπονηθεί. Για να συνέλθουμε μπορεί να χρειαστεί να παρέλθουν ακόμη και 48 ώρες.

→ Ευτυχώς, δεν είμαστε στη ζούγκλα και δεν μας κυνηγούν άγρια θηρία. Το ανθρώπινο σώμα αντιδρά έτσι, γιατί κάποτε χρειαζόταν να λειτουργήσει ενστικτωδώς σε πιο άγριες συνθήκες για να επιβιώσει και έτσι έμαθε να λειτουργεί.

→ Όμως, ο άνθρωπος μπορεί, με σωστή προετοιμασία, να λειτουργήσει ορθολογιστικά και όχι στη βάση του ενστίκτου και της παρόρμησης. **Τα ένστικτα βοηθούν να επιβιώσουμε, αλλά μπορεί να είναι και επικίνδυνα, γιατί κλείνουν έξω τη φωνή της λογικής.**

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΩΤΑ (Μετάφραση Άντρη Σουρουλλά, Λειτουργός ΟΑΠ)

Διδασκαλία της «Συμπεριφοράς Προσωπικής Επιλογής»- *Οι πιο κάτω ασκήσεις αφορούν εφαρμογή σε ομάδες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να τις προσαρμόσει για τον μαθητή.*

Συμπεριφορά Προσωπικής Επιλογής (ΣΠΕ)

Πολλοί έφηβοι με προβλήματα συμπεριφοράς σκέφτονται την επιλογή, ως τη διαδικασία επιλογής μεταξύ δύο ή περισσότερων, προσωπικά, επιθυμητών δραστηριοτήτων ή αγαθών. Για παράδειγμα: «Να βγω με τους φίλους μου ή να δω ταινία;».

Η ανεπιθύμητη συμπεριφορά επιλογής τυπικά κατηγοριοποιείται κάτω από τα «πρέπει» ή «είμαι αναγκασμένος». Για παράδειγμα: «Πρέπει να πάω στο σχολείο» ή «Οι γονείς μου με αναγκάζουν να επιστρέψω στις 11, τις καθημερινές». Και στις δύο περιπτώσεις, η επιλογή υπάρχει. Ο έφηβος μπορεί να επιλέξει να μην πάει σχολείο ή να επιστρέψει μετά τις 11.

Υπάρχει όμως η πιθανότητα των αρνητικών συνεπειών. Αυτό, οδηγεί τον

έφηβο στο να σκεφτεί ότι δεν υπάρχει, στην πραγματικότητα, επιλογή. Με αυτή την άσκηση, ο σκοπός είναι να κατανοήσουν τα μέλη της ομάδας ότι σχεδόν όλες οι καθημερινές μας συμπεριφορές, είναι συμπεριφορές προσωπικής επιλογής, ακόμα κι αυτές που έχουν ως αποκλειστικό σκοπό την αποφυγή αρνητικών συνεπειών.

1. Ρώτησε για συμπεριφορές που τα μέλη της ομάδας επιλέγουν, ελεύθερα, να κάνουν σε καθημερινή βάση και γράψε τις κάτω. Η λίστα πιθανόν να περιλαμβάνει ευχάριστες συμπεριφορές, όπως παιχνίδια στον υπολογιστή, βόλτες με φίλους, καλό φαγητό κλπ.
2. Ρώτησε για συμπεριφορές που κάνουν σε καθημερινή βάση, όχι από επιλογή και γράψε τις κάτω. Αυτή η λίστα πιθανόν να περιλαμβάνει συμπεριφορές, όπως να πηγαίνουν στο σχολείο ή να κάνουν μικροδουλειές.
3. Αμφισβήτησε την άποψή τους ότι είναι αναγκασμένοι να κάνουν συμπεριφορές, όχι της επιλογής τους, ζητώντας τους να σε πείσουν ότι το να κάνουν μικροδουλειές, το να πηγαίνουν στο σχολείο κλπ, είναι, πραγματικά, μη προσωπική επιλογή συμπεριφοράς. Ρώτησε: «Είναι δυνατόν να μην το κάνεις; Υπάρχουν φορές που δεν το κάνεις; Αν ναι, είναι συμπεριφορά προσωπικής επιλογής».
4. Τόνισε ότι, εάν είσαι κλειδωμένος σε ένα δωμάτιο είσαι αναγκασμένος να μείνεις μέσα, αλλά οι περισσότερες καθημερινές συμπεριφορές είναι συμπεριφορές προσωπικής επιλογής (ΣΠΕ). Συζήτησε μερικά παραδείγματα:

(α) Το να παρακολουθείς το μάθημα ή να κάνεις σκασιαρχείο.

(β) Το να κάνεις την εργασία για το σπίτι ή να μην την κάνεις.

(γ) Το να υπακούσεις σε μια οδηγία του εκπαιδευτικού ή όχι.

(δ) Το να ξεκινήσεις να παρενοχλείς ένα συμμαθητή σου ή όχι.

(ε) Το να ζητάς εκδίκηση ή όχι.

Συζήτηση συνεπειών

1. Ρώτησε: Τι κοινό έχουν όλες οι ΣΠΕ; (παράγουν όλες μια συνέπεια). Εξήγησε ότι η συνέπεια είναι αυτό που συμβαίνει μετά από μια ΣΠΕ και ότι η συνέπεια μπορεί να είναι θετική ή αρνητική για το άτομο.
2. Οι συνέπειες μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες: Για την πιο πάνω λίστα από ΣΠΕ, ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες για την καθεμιά. Για παράδειγμα, μια βραχυπρόθεσμη θετική συνέπεια του σκασιαρχείου είναι να αποφύγεις τα «ανιαρά» μαθήματα και να περάσεις καλά με τους φίλους σου. Υπάρχουν μακροπρόθεσμες θετικές συνέπειες; Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες της επιλογής να παρακολουθήσεις τα μαθήματα; Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες θετικές συνέπειες; Υπάρχουν μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες; Συνέχισε αυτές τις ερωτήσεις για τις υπόλοιπες συμπεριφορές.

Κατανοώντας τον θυμό

Γίνεται συζήτηση για τη σημασία του θυμού.

Γράφεται σε χαρτόνι η λέξη «θυμός»

1. Καλούνται οι μαθητές να ανακαλέσουν την τελευταία φορά που ήταν πραγματικά θυμωμένοι για

κάτι. Δίδεται έμφαση στο συναίσθημα του θυμού, παρά στην έκφραση επιθετικότητας.

«Θυμηθείτε μια φορά που νιώσατε πραγματικά θυμωμένοι. Τι συνέβηκε;»

2. Γίνεται προσπάθεια για εκμείευση των κοινών που έχουν αυτά τα περιστατικά.

«Ποιο είναι το κοινό που έχουν όλα τα περιστατικά θυμού;»

Η απάντηση, συχνά, είναι ότι ο θυμός προκαλείται όταν κάποιος κάνει ή λέει κάτι, που δε θέλουμε. *Ο θυμός είναι, συχνά, η αντίδραση στην απαίτηση ότι οι άλλοι άνθρωποι πρέπει να συμπεριφέρονται, όπως θέλουμε εμείς να συμπεριφέρονται (συχνά η απαίτηση αυτή μπορεί να είναι παράλογη).* Για παράδειγμα, δεν θέλουμε οι άλλοι να μας βρίζουν, να μας αρνούνται προνόμια, να μας χειρίζονται με άδικο τρόπο ή να μας χτυπούν. Αν το κάνουν, θυμώνουμε.

3. Συζήτηση για τον σκοπό ή τη λειτουργία του θυμού:

«Αν ο σκοπός του συναισθήματος του φόβου είναι να μας προστατεύσει από κάτι κακό, ποιος είναι ο σκοπός του συναισθήματος του θυμού; Γιατί οι άνθρωποι θυμώνουν;»

Οι αντιδράσεις μπορούν να περιλαμβάνουν: να τρομάξεις άλλους ανθρώπους, για να σταματήσουν να σε ενοχλούν, για να πάρεις αυτό που θέλεις, για να στείλεις ένα μήνυμα, για να κάνεις κάποιους να συμπεριφερθούν με κάποιο τρόπο.

«Πότε ο θυμός είναι καλός και πότε κακός;»

Παραδείγματα: **Καλός θυμός:** Όταν θυμώνουμε για ένα λάθος, σε προσωπικό ή κοινωνικό επίπεδο και εργαζόμαστε για να το αλλάξουμε, χωρίς τη χρήση βίας. Τονίζεται ότι, ο ελεγχόμενος θυμός είναι πολύ χρήσιμος, ως ερέθισμα, για θετικές αλλαγές στη ζωή. Επίσης, ο ελεγχόμενος θυμός μπορεί να μας προστατεύσει, π.χ. οι

πρωταθλητές στο μποξ δε χάνουν την ψυχραιμία τους σε ένα αγώνα.

Κακός θυμός: Όταν ο θυμός μας κάνει επιθετικούς και πληγώνουμε κάποιον, ακόμα και εάν δεν το εννοούμε.

4. Ο θυμός μπορεί να εκφραστεί σε ένα συνεχές μοτίβο έντασης. Οι μαθητές λένε συνώνυμα του θυμού και τα τοποθετούν σε ένα συνεχές μοτίβο, αρχίζοντας από αυτό που έχει τη λιγότερη ένταση, καταλήγοντας σε αυτό που έχει τη μεγαλύτερη.

- Διαβάζονται επιλεγμένες «προκλήσεις» από το ερωτηματολόγιο του θυμού και οι μαθητές λένε μια λέξη θυμού που περιγράφει, καλύτερα, το συναίσθημά τους, ως αντίδραση στη συγκεκριμένη πρόκληση.
- Μοντελοποίηση, ως παραδείγματα, προσωπικών γεγονότων που προκάλεσαν ενόχληση, σε αντιπαράθεση, με γεγονότα που προκάλεσαν έντονο θυμό.
- Σύγκριση των συνεπειών μετά από γεγονότα χαμηλής έντασης θυμού και ψηλής έντασης θυμού.

Σημάδια Θυμού

Μια σημαντική πλευρά ελέγχου του θυμού είναι να αναγνωρίζουμε τα σημάδια που μας στέλλει το σώμα μας και δείχνουν ότι αρχίζουμε να θυμώνουμε.

1. Παραλληλισμός με τις αντιδράσεις άλλων συναισθημάτων που νιώθουν, συχνά, οι μαθητές:

« Πώς νιώθει το σώμα σου όταν αρχίζεις να νιώθεις νευρικότητα ή άγχος για κάτι;»

«Πώς νιώθει το σώμα σου όταν αρχίζεις να ντρέπεσαι για κάτι;»

2. Συζήτηση για το τι κάνουν οι μαθητές για να ηρεμήσουν τους εαυτούς τους, όταν φοβούνται ή αγχώνονται (πρόσεξε χρήση

αυτοκαθοδήγησης για περαιτέρω παραλληλισμό). Περιγραφή σεναρίου για παίκτη καλαθόσφαιρας που θα ρίξει ελεύθερες βολές. Το πλήθος τον γιουχαΐζει, προσπαθώντας να τον αγχώσει περισσότερο. Πώς καταλαβαίνει ότι αρχίζει να αγχώνεται; Με ποιο τρόπο προσπαθεί να παραμείνει ήρεμος και να μην αφήσει το πλήθος να του δημιουργήσει παραπάνω άγχος; (Δες hint II.6)

3. Τονίζουμε ότι τα σημάδια θυμού είναι προειδοποιητικά σημάδια που συμβαίνουν κατά τη φάση Α-Κάτι συμβαίνει, της ακολουθίας Α-Β-С. Είναι σημάδια που μας δίνει το σώμα μας ότι είναι η στιγμή να ελέγξουμε το θυμό μας. (Δες φυλλάδιο II.2)

4. Ο εκπαιδευτής περιγράφει ένα δικό του σενάριο: αναγνώριση σημαδιών θυμού και λήψη απόφασης να παραμείνει ήρεμος (Χρήση φυλλαδίου II.2)

5. Ενθάρρυνση μαθητών για αναγνώριση δικών τους σημαδιών θυμού (ένταση μυών, κοκκίνισμα προσώπου, επιτάχυνση καρδιακών χτύπων, αύξηση ρυθμού αναπνοής)

« Πώς καταλαβαίνετε ότι αρχίζετε να θυμώνετε; Πώς νιώθετε μέσα σας;»

Εισήγηση να φανταστούν και να περιγράψουν ένα πρόσφατο περιστατικό στο σχολείο, κατά το οποίο ένωσαν θυμό.

6. Περιγραφή ενός γεγονότος με τη χρήση του Α-В-С (αναγνώριση σημαδιών θυμού, έλεγχος θυμού, συνέπειες). Φυλλάδιο II.2.
7. Τονίζεται ότι η αναγνώριση των σημαδιών του θυμού είναι ένα κρίσιμο στάδιο στον αυτοέλεγχο, απαραίτητο για να αποφύγουμε να χάσουμε την ψυχραιμία μας. Είναι χρήσιμο, οι μαθητές να αρχίσουν να σκέφτονται τον θυμό και την

επιθετικότητα ως μια διαδοχική διαδικασία (τι προηγείται, συμπεριφορά, συνέπειες) (Δες hint II.7).

Κατευνασμός Θυμού-Τεχνικές

Τώρα που οι μαθητές έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν τα σημάδια του θυμού τους, μπορούν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν τεχνικές κατευνασμού του θυμού τους, για να τους βοηθήσει να αυξήσουν τον αυτοέλεγχό τους. Τόνισε ότι ο σκοπός αυτών των τεχνικών είναι να τους δώσει παραπάνω χρόνο να αποφασίσουν πώς να αντιδράσουν πιο αποτελεσματικά, να τους ηρεμήσουν, ώστε να έχουν χρόνο να σκεφτούν εναλλακτικές συμπεριφορές. Οι τεχνικές κατευνασμού προλαβαίνουν την εκδήλωση παρορμητικής συμπεριφοράς. Οι μαθητές μπορεί να νιώσουν άβολα ή ντροπή όταν κληθούν να επαναλάβουν απλές τεχνικές κατευνασμού του θυμού. Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προετοιμασμένος γι' αυτό και να παρέχει ένα καθαρό μοντέλο της επιθυμητής συμπεριφοράς.

1. Οι εκπαιδευτές πρέπει, μέσω υπόδυσης ρόλων, να δείξουν σημάδια θυμού και κατευνασμού του. Για παράδειγμα, ζητείται από ένα μαθητή να πετάξει κάτι στον κάλαθο και μετά να αρνηθεί να πάει στη θέση του. Οι εκπαιδευτές μπορούν τότε να μιλήσουν για τα σημάδια του θυμού τους («Νιώθω την καρδιά μου να κτυπά πιο δυνατά, να ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι μου. Αρχίζω να κάνω θυμωμένες σκέψεις για τον μαθητή») και μετά να προχωρήσουν σε τεχνικές κατευνασμού του θυμού τους. Τονίζεται ότι οι τεχνικές που θα παρουσιαστούν στη συνέχεια, μπορούν να εφαρμόζονται χωρίς κανέναν να το αντιληφθεί.

2. Τονίζεται ότι οι τεχνικές αυτές χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις που δεν έχει σημασία η άμεση λήψη απόφασης, αλλά η σωστή λήψη της. Χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις στις οποίες ο μαθητής αναγνωρίζει τα σημάδια θυμού και κάνει κάτι για να κρατήσει τον θυμό σε χαμηλά επίπεδα.

Βαθιές Αναπνοές

Εξήγησε ότι οι αργές, βαθιές αναπνοές μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση του ελέγχου σε καταστάσεις πρόκλησης θυμού. Η ιδέα είναι να αποφευχθεί η υπεροξυγόνωση ως αποτέλεσμα γρήγορης αναπνοής, ένα συνηθισμένο σημάδι θυμού. Ανάφερε ότι οι παίκτες της καλαθόσφαιρας, συχνά, χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική πριν επιχειρήσουν βολή. Η τεχνική περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

1. Μια μακριά, αργή διαφραγματική εισπνοή μέσω της μύτης
2. Αργή εκπνοή
3. Κατά τη διάρκεια της εκπνοής, να σκέφτεσαι τη λέξη «Η-ΡΕ-ΜΗ-ΣΕ»
4. Συνέχισε να εκπνέεις αργά και επανάλαβε.

Οι εκπαιδευτές βοηθούν τους μαθητές κατά την εξάσκηση της τεχνικής, μέχρι ο καθένας να μπορεί να την πραγματοποιήσει χωρίς εξωτερική βοήθεια.

Ανάποδο Μέτρημα

Τόνισε ότι η τεχνική μπορεί να γίνει αθόρυβα ή ψιθυρίζοντας. Σε κάποιες περιπτώσεις βοηθά να στρέψει κάποιος το βλέμμα μακριά από την πηγή που του προκαλεί θυμό. Ο μαθητής πρέπει να ξεκινήσει να μετρά από το 100 και να προχωρεί ανάποδα ανά τρία (π.χ. 97, 94, 91, 88,...). Αυτή η ακολουθία απαιτεί το μυαλό να σκέφτεται περισσότερο σε σύγκριση με ένα απλό ανάποδο μέτρημα.

3. Δώσε ευκαιρίες στους μαθητές να εξασκήσουν τις τεχνικές μεταξύ τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν συμπληρωμένα hassle log, όπου είναι δυνατό. Είναι καλό να επικεντρωθούν σε πραγματικές καταστάσεις σε σχολικά πλαίσια. Είναι σημαντικό, οι εκπαιδευόμενοι να πιστέψουν στα οφέλη αυτών των τεχνικών. Δεν θα τις υιοθετήσουν αν τις θεωρούν ανόητες. Έχει μεγάλη σημασία η εξάσκηση, εξάσκηση, εξάσκηση...

Μερικά σενάρια για παιχνίδι υπόδυσης ρόλων μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

- Ένας καθηγητής ασκεί κριτική στη συμπεριφορά σου και το κάνει συνέχεια...
- Ένας καθηγητής σε κατηγορεί για κάτι που δεν έκανες και σε αγνοεί όταν προσπαθείς να του εξηγήσεις.
- Κάποια παιδιά σε κοροϊδεύουν για το καινούργιο σου κούρεμα και σε δοκιμάζουν αν θα θυμώσεις.

ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΩΤΑ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ II.1

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Πού ήμουν;

___ Στην τάξη

___ Στην αυλή

___ Στον διάδρομο

___ Στην αίθουσα πολλαπλής χρήσης

___ Δίπλα από την καντίνα

___ Αλλού (Γράψε πού;) _____

Τι συνέβη;

___ Κάποιος με προκάλεσε

___ Κάποιος μου πήρε κάτι δικό μου

___ Κάποιος με χτύπησε ή με έσπρωξε

___ Κάποιος δεν με σεβάστηκε

___ Κάποιος είπε κάτι

Τι έκανα;

___ Έλεγα τον θυμό μου

___ Έδειρα ή έσπρωξα κάποιον

___ Έφυγα

___ Θύμωσα λεκτικά (π.χ. φώναξα, έβρισα κλπ)

___ (Άλλο) _____

Πόσο θυμωμένος/η ήμουν; (Κύκλωσε ένα αριθμό)

Εξοργισμένος/η! Αρκετά αναστατωμένος/η! Νευριασμένος/η! Ενοχλημένος/η, αλλά ΟΚ

10 9 8 7 6 5

4 3 2 1

Πώς χειρίστηκα τον εαυτό μου;

___ Τέλεια! Έλεγα τον θυμό μου και έμεινα μακριά από ανεπιθύμητους μπελάδες

___ Πολύ καλά. Προσπάθησα να χρησιμοποιήσω όσα έμαθα.

___ Όχι τόσο καλά. Είχα περισσότερα προβλήματα από όσα θα ήθελα.

ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΩΤΑ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ II.2

ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΩΤΑ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ III.1

Διαστρεβλώσεις σκέψεων

«Το να κάνεις τα πράγματα να φαίνονται άσχημα»: Αυτές είναι συνηθισμένες σκέψεις που υπερβάλλουν για μια κατάσταση και την κάνουν να φαίνεται χειρότερη από ό,τι είναι στην πραγματικότητα.

Δεν αντέχω τον τρόπο που το κάνει/λέει αυτό!

Αυτό είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί!

«Το να απαιτείς»: Είναι σκέψεις που δημιουργούν απαιτήσεις πέρα των «θέλω» και των προτιμήσεων, σα να και οι άλλοι οφείλουν να κάνουν αυτό που ζητούμε εμείς και εάν δεν το κάνουν, θυμώνουμε.

Δεν έπρεπε να το πει αυτό! Δεν έπρεπε να το κάνει αυτό!

Υπεργενικεύσεις: Είναι σκέψεις που μας οδηγούν στο να βλέπουμε τα πράγματα όχι

όπως είναι στην πραγματικότητα.
Χρησιμοποιούν λέξεις όπως «πάντα»,
«ποτέ», «κανένας», «όλοι» για περιγραφή
μιας πολύ συγκεκριμένης κατάστασης.

Με πειράζει πάντα και δε με αφήνει
ποτέ ήσυχο!

Κανένας δε με θέλει!

«Το να κατονομάζεις»: Είναι σκέψεις που
ονομάζουν ένα άτομο, συχνά δεν είναι
ευγενικές και έχουν σκοπό να θυμώσουν
τον άλλο.

Είναι ένας ηλίθιος!

ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΩΤΑ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ IV.1

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ

Πριν:

- Είναι εντάξει. Ξέρω ότι πλησιάζει.
Μπορώ να το χειριστώ αν
παραμείνω ήρεμος/η.
- Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά
μπορώ να το χειριστώ.
- Απλά αντιμετωπίσέ το.
- Πάρε μερικές βαθιές αναπνοές και
μείνε ήρεμος/η.

Κατά τη διάρκεια:

- Ήρεμα. Μπορώ να το χειριστώ.
- Ηρέμησε ... Συνέχισε να ελέγχεις τον
εαυτό σου.
- Πάρε βαθιές αναπνοές ... Μείνε
ήρεμος/η.
- Προχώρα αργά.

Μετά (τον επιτυχημένο έλεγχο θυμού):

- Τα πήγα πολύ καλά!
- Είμαι περήφανος/η για τον εαυτό
μου.
- Νιώθω να ελέγχω τον εαυτό μου.

Μετά (τον ανεπιτυχή έλεγχο θυμού):

- Είναι εντάξει. Είχα ένα πισωγύρισμα,
αλλά μπορώ να το χειριστώ.
- Τι πρέπει να δουλέψω περισσότερο;
- Δεν είναι το τέλος του κόσμου.

Τουλάχιστον προσπαθώ.

ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΩΤΑ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ V.2

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Όταν έχεις πολύ χρόνο:

1. Μίλα με τους άλλους για να πάρεις
πληροφορίες ή κάνε μια έρευνα στο
διαδίκτυο.
2. Σκέψου ιδέες με τους φίλους σου.
3. Γράψε ιδέες σε ένα χαρτί.

Όταν έχεις λίγο χρόνο:

4. Θυμήσου πράγματα που έκανες
προηγουμένως και απαιτούσαν
παρόμοιες δεξιότητες.
5. Σπάσε το μεγάλο πρόβλημα σε
μικρότερα, πιο εύκολα, για να το
χειριστείς.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πυροδότηση θυμού

Υπενθύμισε τους μαθητές ότι σε ένα
περιστατικό καυγά υπάρχει (Α) κάτι που
πυροδοτεί τη (Β) θυμωμένη συμπεριφορά
κάποιου, που οδηγεί σε κάποιου είδους (Γ)
συνέπεια. Ανάφερε ότι, στη σημερινή
συνάντηση, θα κάνουμε μια λίστα με όλες
αυτές τις «πυροδοτήσεις» που συναντούμε
στο σχολικό πλαίσιο.

*Γράψε σε χαρτόνι «Πυροδοτήσεις θυμού».
Ανάφερε ότι μπορεί να είναι άτομα, μέρη,
γεγονότα που φαίνεται να προκαλούν,
σχεδόν πάντα, συναισθήματα θυμού σε
κάποιους από εμάς.*

1. Οι «Πυροδοτήσεις θυμού» μπορεί
να είναι κάτι που οι άνθρωποι
λένε ή κάνουν (π.χ. ο τρόπος που
ένας συγκεκριμένος ενήλικας ή
μαθητής στο σχολείο, σου μιλά ή
σου συμπεριφέρεται). Μπορεί,
επίσης, να είναι μια γενική
κατάσταση, όπως μια
συγκεκριμένη δυσκολία ή ένα
μάθημα που προκαλεί
απογοήτευση (Hint III.3).
2. Οι εκπαιδευτές μοντελοποιούν,
πρώτα, παραδείγματα από τη

δική τους εμπειρία (Hint III.3).
Αποθαρρύνεται η κριτική των
άλλων.

Ενθαρρύνονται οι αντιδράσεις, μέσα από ερωτήσεις, όπως:

«Τι συμβαίνει στο σχολείο που σου προκαλεί
θυμό;»

«Μπορεί οι καθηγητές ή άλλοι ενήλικες στο
σχολείο να σου προκαλέσουν θυμό;»

«Υπάρχει κάποιος στο σχολείο, του οποίου
η συμπεριφορά, σου προκαλεί θυμό, σχεδόν
κάθε μέρα;»

3. Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα
Hassle log για ένα πρόσφατο
περιστατικό που είναι βασισμένο
σε κάτι που τους προκαλεί τον
πιο έντονο θυμό στο σχολείο. Στο
παιχνίδι υπόδυσης ρόλων, οι
μαθητές αναγνωρίζουν τα
σημάδια του θυμού τους και
χρησιμοποιούν μια από τις
τεχνικές κατευνασμού του θυμού
τους (αναπνοές ή ανάποδο
μέτρημα).

4. Οι μαθητές αναγνωρίζουν
πιθανές προστατευτικές
συμπεριφορές, που μπορεί να
είναι αποτελεσματικές στην
πυροδότηση του θυμού τους. Για
παράδειγμα:

«Πώς μπορείς να αλλάξεις τις κανονικές σου
συνήθειες, για να αποφεύγεις αυτό το
άτομο;»

«Πώς μπορείς να χρησιμοποιείς τεχνικές
κατευνασμού του θυμού σου, πριν
συναντήσεις αυτό το άτομο;»

«Πώς μπορείς να χρησιμοποιείς τεχνικές
κατά τη διάρκεια της συνάντησης με αυτό
το άτομο;»

Σκέψεις που πυροδοτούν θυμό

1. Ανάφερε ότι, πολλές φορές, μπορεί,
οι ίδιοι από μόνοι μας, να
πυροδοτήσουμε τον θυμό μας,
κάνοντας σκέψεις που πυροδοτούν
τον θυμό, γύρω από το τι πιστεύουμε
ότι κάποιος λέει ή κάνει. Ρώτησε:

«Το να βλέπεις δύο μαθητές να μιλούν, είναι
αρκετό να σου προκαλέσει περισσότερο
θυμό (που δεν σου προκαλεί συνήθως);»

«Τι είναι αυτό που μπορεί να σε κάνει
θυμωμένο;» (Αν νομίσεις, ότι μιλούν
αρνητικά για σένα;)

2. Μοντελοποίηση μιας εμπειρίας από
τον εκπαιδευτή. Ένα πιθανό παιχνίδι
υπόδυσης ρόλων είναι το ακόλουθο:
Στην τάξη ο καθηγητής δίνει την
οδηγία, στη διάρκεια του μαθήματος
δε θα επιτραπεί να βγει κανένας
μαθητής έξω από την τάξη. Ένας
μαθητής, ο οποίος έρχεται
αργοπορημένα και δεν έχει ακούσει
την οδηγία, ζητά να βγει από την
τάξη, για να πάει τουαλέτα. Ο
εκπαιδευτής μοντελοποιεί, φωναχτά,
τη διαδικασία σκέψης του όπως
παρακάτω:

«Τι συμβαίνει μαζί του; Απαγόρευσα ρητά
το να βγει οποιοσδήποτε από την τάξη για
το υπόλοιπο της ώρας. Προσπαθεί, πάλι, να
με προκαλέσει. Αυτό το παιδί, ποτέ του, δεν
ακούει.»

Τι ήταν η πυροδότηση του θυμού; Ο
μαθητής ή η σκέψη του καθηγητή για τον
μαθητή;

3. Βοήθησε τους μαθητές να
αναγνωρίσουν συνηθισμένες
διαστρεβλώσεις σκέψεων που
αυξάνουν τον θυμό σε μια δύσκολη
κατάσταση και εναλλακτικές σκέψεις
για έλεγχο του θυμού. Συζήτηση για
τις σκέψεις στο φυλλάδιο III.1 και
εισήγηση χρήσιμων εναλλακτικών
σκέψεων. Hint III.3

«Δε μου αρέσει, αλλά μπορώ να το αντιμετωπίσω»

«Δεν είναι το τέλος του κόσμου»

«Μπορεί να λείει και να κάνει ό,τι θέλει. Αν δε μου αρέσει, έχω επιλογές»

«Δεν ξέρω γιατί το είπε/έκανε αυτό. Ίσως να τον ρωτήσω, καλύτερα»

«Είναι αλήθεια ότι με πειράζει πάντα και δε με αφήνει ποτέ ήσυχο;»

«Κανένας δε με θέλει;»

«Δεν είναι ηλίθιος. Απλά είναι ένα άτομο με το οποίο διαφωνώ»

4. Στο τέλος της συνάντησης, ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να προβλέψουν μια κατάσταση που πιθανόν να τους πυροδοτήσει θυμό, πριν την επόμενη συνάντηση. Αν το επιτρέπει ο χρόνος, γίνεται παιχνίδι υπόδυσης ρόλων που περιλαμβάνει τεχνική αυτοελέγχου που έχουν μάθει.

Έλεγχος:

1. Πυροδότηση θυμού
2. Σκέψεις που πυροδοτούν θυμό

Ενημερότητα για την απόδοση

Αυτή είναι μια άσκηση για να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τα προβλήματα της λανθασμένης απόδοσης πρόθεσης. Ο σκοπός είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πιθανή προκατάληψη στις αξιολογήσεις των συμπεριφορών των άλλων και να βοηθηθούν να μειώσουν την παρόρμησή τους να εκδικηθούν, βασισμένοι σε αυτές τους τις προκαταλήψεις. Hint III.5

1. Βοήθησε τους μαθητές να κατανοήσουν τις λέξεις «πρόθεση» και «εχθρικότητα». Όταν κάποιος γνωρίζει την πρόθεση του άλλου, τι σημαίνει; Όταν η πρόθεση του άλλου

είναι εχθρική, τι σημαίνει; Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα.

2. Εξήγησε πώς οι προθέσεις μπορούν να παρερμηνευθούν και δώσε ένα προσωπικό παράδειγμα (π.χ. «Σκόπευα να συναντηθώ, στην ώρα που είχαμε συμφωνήσει, με μια φίλη μου. Είχε, όμως, κίνηση στους δρόμους, εξαιτίας ενός τροχαίου ατυχήματος και καθυστέρησα. Η φίλη μου νόμισε ότι το έκανα σκόπιμα και θύμωσε»). Ζήτησε κι άλλα παραδείγματα από τα μέλη της ομάδας.

3. Οι εκπαιδευτές πρέπει να διαβάσουν το πρώτο μέρος από τα πιο κάτω γεγονότα. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να επιλέξουν ατομικά δυο δυνατές προθέσεις στην αλληλεπίδραση.

Α. Ο Γιάννης ντυνόταν, μετά τη γυμναστική. Μόλις πήγε να φορέσει τα παπούτσια του, είδε πως αυτά ήταν στα χέρια ενός καινούργιου μαθητή, του Σωτήρη. Ο Γιάννης του φώναξε: «Ε, τι κάνεις; Δώσε μου πίσω τα παπούτσια μου».

Η πρόθεση του Σωτήρη ήταν:

Εχθρική: Προσπάθησε να κλέψει τα παπούτσια του Γιάννη.

Συμπτωματική: Ο Σωτήρης γύρισε και είδε τα παπούτσια που κρατούσε, χαμογέλασε και έδειξε το δικό του ζευγάρι παπούτσια, ακριβώς το ίδιο, μόνο δύο μεγέθη μεγαλύτερα, κάτω από το παγκάκι. «Με συγχωρείς», του είπε.

Β. Ο Μάριος περπατούσε στο διάδρομο, όταν είδε τον Έρικ μαζί με τους φίλους του, να έρχονται από απέναντι. Ο Έρικ έσπρωξε τον Μάριο και του έπεσαν τα βιβλία στο πάτωμα.

Η πρόθεση του Έρικ ήταν:

Εχθρική: Έκανε επίδειξη στους φίλους του και προσπαθούσε να προκαλέσει καυγά.

Συμπτωματική: Ένας από τους φίλους του Έρικ, έσπρωξε τον Έρικ πάνω στο αστείο και ο Έρικ έπεσε πάνω στο Μάριο, χωρίς να το θέλει.

4. Ρώτησε τα μέλη της ομάδας γιατί είναι σημαντικό να μαντεύουμε σωστά, ποιες είναι οι προθέσεις του άλλου (π.χ. ώστε να ξέρουμε πώς να αντιδράσουμε, ώστε να μη θυμώσουμε χωρίς λόγο και να μπλέξουμε). Κάνε μια συζήτηση για τους τρόπους που μπορούμε να πάρουμε πληροφορίες, ώστε να ξεκαθαρίσουμε ποιες είναι οι προθέσεις των άλλων.

Ποιοι είναι οι τρόποι για να ξεκαθαρίσουμε ποιες είναι οι πραγματικές προθέσεις του άλλου;

-Να κοιτάζουμε για μη λεκτικά σημάδια, όπως οι εκφράσεις του προσώπου και η στάση του σώματος. Πώς είναι μια εχθρική έκφραση προσώπου και πώς διαφέρει από μια έκπληκτη ή ντροπιασμένη ή αστεία; Πώς είναι η στάση του σώματος κάποιου που είναι εχθρικός και πώς διαφέρει από τη στάση του σώματος ενός που αστειεύεται; Επίσης, να κοιτάζουμε το πλαίσιο, αν ήταν φιλικό, γιατί ξαφνικά να γίνει εχθρικό; Hint III.6

5. Παιχνίδι υπόδυσης ρόλων: Το ένα μέλος της ομάδας να δεχτεί πρόκληση από δεύτερο μέλος της ομάδας (π.χ. σπρώξιμο, χειρονομία, βιβλία κάτω κλπ). Τότε πρέπει να πει: «Σταμάτα και Σκέψου», μετά να πάρει μια βαθιά αναπνοή και να σκεφτεί ρεαλιστικές, μη εχθρικές προθέσεις για την ενέργεια του άλλου. Για παράδειγμα:

« Μπορεί να ήταν ατύχημα. Να περιμένω, να δω»

«Μπορεί, απλά, να κάνει αστείο»

«Με μπερδεύει, με κάποιον άλλον;»

«Ήμασταν μια χαρά, ως τώρα. Δεν το εννοούσε»

Επαναλαμβάνεται το παιχνίδι υπόδυσης ρόλων με το άτομο που προκαλεί, να δείχνει είτε επιθετικές, είτε μη επιθετικές εκφράσεις προσώπου ή στάσεις του σώματος, τις οποίες το άλλο άτομο προσπαθεί να καταλάβει. Hint III.7

Έλεγχος

1. Μπορούν οι μαθητές να δείχνουν κατανόηση των όρων «πρόθεση» και «εχθρικότητα»
2. Γιατί είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε εναλλακτικές ερμηνείες της συμπεριφοράς των άλλων;
3. Μπορούν οι μαθητές να δείξουν κατανόηση της χρήσης της τεχνικής «Σταμάτα και Σκέψου», πριν την απόδοση ευθύνης;

Βιβλιογραφία

Προσαρμογή στο Σχολείο

Πρόληψη και Αντιμετώπιση Δυσκολιών,Επιστημονική Επιμέλεια: Μ. Ζαφειροπούλου και Α. Καλαντζή-Αζίζι,Πεδίο, 2011

Διαχείριση Κρίσεων στο Σχολείο

Εγχειρίδιο Για Τη Δημιουργία Ομάδων Διαχείρισης Κρίσεων στο Σχολείο,Brock E. Stephen, Μετάφραση Θεοχαράκη Ευαγγελία, Επιμ.:Χατζηχρήστου Γ. Χρύση,Τυπωθήτω, 2005

Administrative Responses to Crisis Situations,Brock, S.E., Lewis, S, Yund, S.Lodi, California, 1990

In Dispute

Conflict Resolution for School Leaders,Stapleford Thomas, Ed.D., J.D.,Authorhouse 2007

Restorative Approaches to Conflict in Schools

Interdisciplinary Perspectives on whole school approaches to managing relationships,Edited by Edward Sellman, Hilary Cremlin, Gilleen McCluskey Routledge, 2013

Η Σχολική Διαμεσολάβηση

Εκπαιδεύοντας τους μαθητές στη διαχείριση της βίας και του εκφοβισμού, Βάσω Αρτινοπούλου Νομική Βιβλιοθήκη, 2010

Βία στο Σχολείο: Έρευνες και Πολιτικές στην Ευρώπη,Βάσω Αρτινοπούλου,Μεταίχμιο, 2001

Student Assistance Program

Dealing with Crisis in Schools, Cheryl Watkins,

Making the Peace

A Violence Prevention Curriculum,Paul Kivel, Allan Creighton,Hunter House, 1997

Students Resolving Conflict

Peer Mediation in Schools,Cohen Richard

Good Year Books/Harper Collins, 1995

Σχολικές Τάξεις που Προάγουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Πώς να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση,Μετάφραση Θεοχαράκη Ευαγγελία, Επιμ. Χατζηχρήστου Γ. Χρύση,Τυπωθήτω, 2009

Διαχείριση της Σχολικής Τάξης στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Wrack, E.C., Μετάφραση Νατάσα Αβούρη,Σαββάλας, 2003

Φυλλάδια Ασκήσεων για τον Μαθητή
από το Πρόγραμμα Διαχείρισης Άγχους

1. Όταν Αισθάνομαι Άγχος

Σωματικά Συμπτώματα

Όταν αισθάνεστε άγχος, μπορεί να αισθανθείτε διάφορες σωματικές αλλαγές.



Κυκλώστε, πώς νιώθετε το σώμα σας να αλλάζει, όταν αγχώνεστε:



Ζαλάδα

Τάση Λιποθυμίας

Κοκκίνισμα στο πρόσωπο



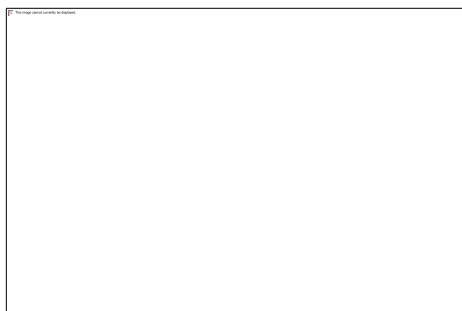
Αύξηση της θερμοκρασίας του Σώματος

Στεγνό στόμα

Δυσκολία στην κατάποση

Φτερούγισμα στο στομάχι

Ιδρωμένα Χέρια



Δυσκολία στην αναπνοή

«Κομμένα πόδια»

Πονοκέφαλο

Ποια συμπτώματα παρατηρείτε να σας συμβαίνουν περισσότερο;

Θόλωση στα μάτια

Τρέμουλο στη φωνή

2. Αντίδραση του «Φεύγω, Παλεύω, Παγώνω»

Έντονο Καρδιοχτύπι

Συχνή χρήση της τουαλέτας



Όταν βλέπουμε ή σκεφτόμαστε κάτι που μας φοβίζει, το σώμα μας ετοιμάζεται για «τη μάχη», δηλαδή, ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο.



copyright Mark J. Thomas

Κάποτε αυτό γίνεται είτε με το να τρέξουμε μακριά, δηλαδή να αποφύγουμε, είτε με το να μείνουμε, για να αμυνθούμε και να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση.

Όταν φοβόμαστε, το σώμα μας παράγει τις ουσίες αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Αυτές οι ουσίες αυξάνουν τους κτύπους της καρδιάς, έτσι που το αίμα να πάει πιο γρήγορα στο σώμα και στους μυς.

Οι μύες χρειάζονται, παράλληλα, οξυγόνο για να γίνουν πιο δυνατοί, για αυτό αρχίζουμε να αναπνέουμε πιο γρήγορα.

Αυτές οι σωματικές και οργανικές αλλαγές μας βοηθούν να είμαστε σε εγρήγορση και πιο έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο.

Τις στιγμές αυτές, το αίμα κυλά μακριά από τα όργανα που δεν έχουν εκείνη τη στιγμή σημαντικό ρόλο (όπως π.χ. το στομάχι). Για αυτό και παρατηρούμε ότι όταν νιώθουμε αγχωμένοι και έχουμε αγωνία δεν πεινούμε αλλά το στόμα μας στεγνώνει και δυσκολευόμαστε να καταπιούμε.

Το σώμα μας τώρα δουλεύει σαν εργοστάσιο. Αρχίζει να γίνεται ζεστό.



Για να ρίξει τη θερμοκρασία, αρχίζει να ιδρώνει, ενώ τα αγγεία βγαίνουν στην επιφάνεια του δέρματος, με αποτέλεσμα να γινόμαστε ολοκόκκινοι.

Το οξυγόνο αυξάνεται στον οργανισμό, με αποτέλεσμα κάποιοι να νιώθουν ότι ζαλίζονται και να έχουν τάσεις λιποθυμίας. Κάποιοι άλλοι αισθάνονται τα πόδια τους κομμένα.

Οι μύες είναι ακόμη τεντωμένοι και αυτό προκαλεί πιάσιμο και πολλές φορές φέρνει *πονοκέφαλο*.

Ευτυχώς, δεν είμαστε στη ζούγκλα και δε μας κυνηγούν άγρια θηρία. Το ανθρώπινο σώμα αντιδρά έτσι, γιατί κάποτε χρειαζόταν να λειτουργήσει σε πιο άγριες συνθήκες για να επιβιώσει και έτσι έμαθε να λειτουργεί.

Αφού άγρια θηρία δεν υπάρχουν, τι είναι αυτό που μας προκαλεί φόβο και έχουμε τέτοιες αντιδράσεις;

3. «Τα στραβά που κάνει η σκέψη μας, ακόμα και αν οι αποδείξεις λένε το αντίθετο»



Όλα ή Τίποτα: «Όλα πρέπει να πηγαίνουν καλά!»

Υπεργενίκευση: «Αν κάτι πάει λάθος, τότε όλα είναι λάθος!»

Νοητικό Φίλτρο: Κολλάει το μυαλό στη λεπτομέρεια που πήγε λάθος και ξέχασε όλα τα άλλα, που πήγαν καλά!

Μειώνω τα θετικά, παρά τις αποδείξεις: «Ότι και να μου πεις δεν πείθομαι! Το πάρτι μου ήταν χάλια!»

Διάβασμα της σκέψης: «Το ξέρω, δε με θέλει! Δεν ήρθε να μου μιλήσει!»

Πρόβλεψη του μέλλοντος: «Είμαι σίγουρη! Δε θα γράψω στο διαγώνισμα!»

Καταστροφопоίηση: «Θα τον συναντήσω και μόλις με δει, θα πει: Χάλια μαλλιά, χάλια πρόσωπο, χάλια σώμα, όλα χάλια!»

Μεγέθυνση ή Σμίκρυνση: «Εγώ δεν παίζω καθόλου καλό τένις! Ποτέ δε θα φτάσω τη Μαρία που πάντα κερδίζει!»

Συναισθηματική Λογική: «Νιώθω χαζός! Και μάλλον πρέπει να είμαι!»

Πρέπει και Δεν Πρέπει: «Τα αγόρια δεν πρέπει να αγχώνονται! Πρέπει να έχουν πάντα δύναμη!»

Κολλάω ταμπέλες: Κάνω λάθος και αντί να πω «Έκανα λάθος», λέω «Είμαι άχρηστος!»

Προσωποποίηση: «Εγώ! Ναι, εγώ φταίω για όλα!»

Αυθαίρετο συμπέρασμα: Θεωρώ κάτι αλήθεια και γεγονός, χωρίς αρκετές πληροφορίες.
«Σίγουρα αυτή προκάλεσε το πρόβλημα!»

4. «Παράλογες Σκέψεις που μας Πονοκεφαλιάζουν
και μας Βασανίζουν»

«Πρέπει να πετυχαίνω, σε ότι κάνω!»

«Αν δεν πετυχαίνω, τότε είμαι μια αποτυχία!»

«Αν αποτύχω, τότε: δεν αξίζω, κανείς δε μ' αγαπά, είμαι για κλάματα!»

«Όλοι πρέπει να με αγαπούν!»

«Δεν αντέχω, αν ξέρω ότι κάποιος, δε με συμπαθεί!»

«Όλοι οι φίλοι μου πρέπει να με θεωρούν cool!»

«Αν δεν έχω μεγάλη παρέα, τότε είμαι εντελώς fail!»

« Πρέπει να είμαι εντελώς σίγουρος/η, πριν προσπαθήσω για κάτι!»

«Αν δεν είμαι σίγουρος/η, τότε το αποτέλεσμα θα είναι χάλια!»

«Δεν πρέπει ποτέ να είμαι: λυπημένος/η, «να έχω τις μαύρες μου»,

συγχυσμένος/η, κατσούφης, «στον κόσμο μου» κλπ., κλπ.»

«Πρέπει, πάντα, να είμαι σε επιφυλακή! Ποτέ δεν ξέρεις, τι θα συμβεί!»

«Αν δεν προσέχω συνεχώς, κάτι κακό θα μου συμβεί!»

«Αν οι άλλοι καταλάβουν ότι έχω άγχος, θα νομίζουν ότι είμαι αδύναμος/η

και βουτυρόπαιδο».

«Αν οι άλλοι καταλάβουν ότι έχω άγχος, θα με κοροϊδεύουν».

«Αν οι άλλοι καταλάβουν ότι έχω άγχος, δε θα με θέλουν στην παρέα τους».

«Κανένας άλλος δεν αγχώνεται, όπως εγώ! Πρέπει να είμαι εντελώς χαζός/η!»

«Κανένας δεν μπορεί να με καταλάβει, γιατί κανένας δε νιώθει όπως εγώ!»

Ποια είναι τα δικά σου «Πρέπει» και «Δεν πρέπει»;

5. Τι μπορούμε να κάνουμε για να νικήσουμε το Άγχος;

«Μερικές φορές είναι ο τρόπος που σκεφτόμαστε, που μας επηρεάζει



αρνητικά»

*Είναι εκείνες οι σκέψεις
λένε:*

που μας

«Δε θα πετύχεις!»

Ή όταν κοιτάζουμε μόνο τα λάθη και δε βλέπουμε κάτι θετικό.

Όταν κρίνουμε, συνεχώς, τον εαυτό μας και τους άλλους γύρω μας.

Όταν η σκέψη μας φωνάζει: «Μπα! Δε θα τα καταφέρεις!»

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Αν αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, τότε θα μειώσουμε το άγχος μας. Μπορούμε να μάθουμε πώς να το κάνουμε, χρησιμοποιώντας κάποιες ασκήσεις και τεχνικές, με τη βοήθεια του Συμβούλου μας.

Οι ασκήσεις και οι τεχνικές θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις:

- τις σκέψεις που σου προκαλούν άγχος και τα αισθήματα που ακολουθούν
- τη σχέση μεταξύ του πώς σκέφτεσαι, πώς αισθάνεσαι, πώς αντιδράς
- πιο θετικούς τρόπους σκέψης, που θα μειώσουν το άγχος
- πώς να ελέγξεις τα αισθήματα άγχους
- πώς να αντιμετωπίσεις και να ξεπεράσεις τα προβλήματά σου

Τι θα γίνει μέσα από αυτή την προσπάθεια;

Θα δουλέψουμε μαζί. Έχεις πολλές χρήσιμες απόψεις και σημαντικά πράγματα να μοιραστείς, για το τι θα δουλέψει καλύτερα, για σένα. Θα πειραματιστούμε με καινούργιες ιδέες, για να δούμε τι θα σε βοηθήσει καλύτερα. Στις ασκήσεις και στα πειράματα:

- Θα μάθεις να παρατηρείς τις σκέψεις σου και να βρίσκεις καινούργιους, πιο βοηθητικούς, τρόπους να σκέφτεσαι.
- Θα ανακαλύψεις τρόπους να καταλαβαίνεις τα αισθήματα άγχους και να τα ελέγχεις.
- Θα μάθεις να ξεπερνάς και να νικάς τους φόβους σου.

Τι λες; Θέλεις να δοκιμάσουμε να βρούμε τι βοηθά;

6. Μπορώ να χειριστώ το άγχος και την ένταση (1)



Μάθετε να παρατηρείτε πότε μπαίνετε σε ένταση



Τι λέει η στάση του σώματός σας;



Κάθεστε πίσω στην καρέκλα; Αν όχι, γιατί;



Μετρήστε μέχρι το 10, όταν αισθάνεστε ότι είστε σε ένταση



Πάρτε βαθιές αναπνοές



Αλλάξετε τη θέση του σώματός σας, όταν κάθεστε

7. Μπορώ να χειριστώ το άγχος και την ένταση (2)



Φανταστείτε μια όμορφη εικόνα

Θυμίστε στον εαυτό σας:



Μην το παίρνετε προσωπικά



Ο κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα στη δική του άποψη



Άστε το να φύγει



Υπάρχουν λύσεις



Αυτό, δεν είναι δικό μου πρόβλημα

8. Δεξιότητες Επικοινωνίας

Μαθαίνω να διεκδικώ, χωρίς σύγκρουση

Δηλώσεις που αρχίζουν από το «Εγώ»

Οι συγκρούσεις βγαίνουν, περισσότερο, εκτός ελέγχου, όταν τα άτομα που εμπλέκονται, αισθάνονται ότι κατηγορούνται. Μπαίνουν σε άμυνα και το μόνο που τους νοιάζει είναι να προστατέψουν τους εαυτούς τους και να επιτεθούν πίσω. Σίγουρα, σταματούν να ακούν και να επικοινωνούν. Εδώ είναι που γίνεται πολύ βοηθητική η χρήση των δηλώσεων που αρχίζουν από τη λέξη, «Εγώ». Δηλαδή επικοινωνούμε για το πώς εμείς αισθανόμαστε, παρά κατηγορώντας τον άλλο. Με αυτό τον τρόπο ο άλλος μας ακούει, αντί να σκέφτεται πώς θα μας κατηγορήσει πίσω.

Οι προτάσεις που αρχίζουν με το πώς εμείς αισθανόμαστε, αποτελούνται από τα πιο κάτω 4 σημεία:

1. **«Εγώ»** : για να δώσει έμφαση στον εαυτό μας.
2. **Νιώθω** : για να εξηγήσουμε πώς νιώθουμε (κοιτάξετε το *Φυλλάδιο Συναισθημάτων*).
3. **Όταν** : αναφέρω το γεγονός που με έκανε να νιώσω έτσι.
4. **Γιατί** : εξηγώ γιατί αυτό το γεγονός με έκανε να αισθανόμαι έτσι και τι άλλο προκάλεσε στη ζωή μου.

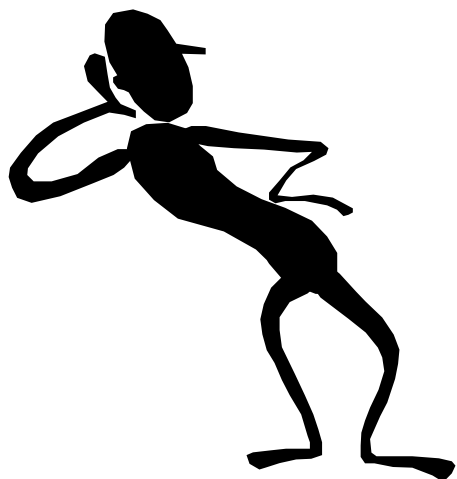
Βάζοντάς τα μαζί βγαίνει, η εξής πρόταση:

(1)Εγώ (2) νιώθω θυμωμένος, (3) όταν κάποιος με βρίζει, (4) γιατί αυτό με θίγει και με κάνει να θέλω να ξεκινήσω καυγά.

ή ακόμα πιο απλά: Θυμώνω όταν με βρίζουν, θίγομαι και θέλω να εκδικηθώ.

Όταν χρησιμοποιούμε φράσεις που αρχίζουν από το «Εγώ», από το εμάς δηλαδή, θυμόμαστε τα εξής:

- Δεν αναφερόμαστε στο πώς σκεφτόμαστε, αλλά στο πώς αισθανόμαστε.
- Ούτε λέμε «Νιώθω ότι εσύ...», γιατί έτσι πάλι αρχίζουμε με κατηγορίες προς τον άλλο.
- Να λέμε και τα θετικά συναισθήματα, όχι μόνο τα αρνητικά.
- Προσπαθήστε να βρείτε λέξεις που περιγράφουν καλύτερα αυτό που αισθανόμαστε, π.χ. αντί απλά «Νιώθω πολύ ΟΚ με αυτό που έγινε», λέμε «Ενθουσιάστηκα, με αυτό που έγινε.»



Καλή Ακρόαση-Ακούω τον άλλο προσεκτικά

Η Καλή Ακρόαση δε σημαίνει ότι απλά ακούω, αλλά ότι ακούω προσεκτικά και προσπαθώ να καταλάβω τι μου λέει ο συνομιλητής μου.

Αντί να μισο-ακούμε, για να έχουμε χρόνο να μισο-σκεφτόμαστε την απάντηση που θα δώσουμε, προσπαθούμε να ακούσουμε πολύ προσεκτικά. Ο άλλος θα εκτιμήσει το πραγματικό μας ενδιαφέρον να ακούσουμε αυτά που λέει. Όλοι ξέρουμε, πόσο εκνευριστικό είναι, ο άλλος να «κάνει» ότι ακούει, αλλά, στην πραγματικότητα, να είναι αδιάφορος.

Δέστε πιο κάτω εισηγήσεις, για το πώς να γίνετε καλοί ακροατές:

- Δώστε όλη σας την προσοχή στον ομιλητή, χωρίς διακοπές και χωρίς εξωτερικές ενοχλήσεις.
- Προσέξτε τις μη-λεκτικές επικοινωνίες (αρνητικές γκριμάτσες και κινήσεις)
- Μη βιάζεστε να απαντήσετε αμέσως, γιατί αυτό δημιουργεί ένταση και ανταγωνιστικότητα. Αφήστε μια μικρή παύση, ή και πιο μεγάλη, αν χρειάζεται και μετά απαντήστε.
- Βεβαιωθείτε ότι, πραγματικά, κατανοήσατε τι λέει ο συνομιλητής σας. Σε κάποιες περιπτώσεις βοηθάει πολύ να επαναλάβουμε, με διαφορετικά λόγια, τι μας είπε, για να βεβαιωθούμε ότι καταλάβαμε σωστά. Επίσης, κάνουμε ερωτήσεις, για να διευκρινίσουμε κάποια πράγματα ή να μάθουμε περισσότερα.

9. Αναγνώριση συναισθημάτων-Νιώθω: Ζωγράφισε εικόνες δίπλα
από το αίσθημα



συμπόνια

συγχώρεση

ζήλεια

μίσος

αγάπη

απελπισία



πόνος

ικανοποίηση

ενθουσιασμός



κούραση

άγχος

10. Καταγράφω

«Τι Σκέφτηκα, Τι Αισθάνθηκα;»

Γράψε, Τι έγινε;

Τι σου ήρθε στο μυαλό -Αυτόματες Σκέψεις-
Αυτές που έρχονται στο μυαλό μας όταν δούμε, ακούσουμε ή βιώσουμε μια κατάσταση:

Τι αισθάνθηκα και πόσο δυνατό αίσθημα ήταν (0-10);

Συμπεριφορά- Πώς Αντέδρασα;

11. Τι με Αγχώνει;

Τράβηξε μια γραμμή με όποια πράγματα σε αγχώνουν και ένωσέ την με το πρόσωπο δεξιά

Όταν πηγαίνω σε άγνωστα μέρη

Οι Αράχνες

Το Σκοτάδι

Να γνωρίζω καινούργιο κόσμο

Να μιλώ με τους φίλους μου

Να είμαι άρρωστος

Να κάνω τα μαθήματά μου σωστά

Να μην είμαι με τους γονείς μου

Να είμαι με κόσμο που δε γνωρίζω

Ο Οδοντίατρος/Γιατρός

Οι Εξετάσεις και τα Διαγωνίσματα

Τα μικρόβια και οι ασθένειες

Να κάνω πράγματα μπροστά σε άλλους

Όταν οι γονείς μου είναι άρρωστοι

Τα ζώα



Γράψε στα κουτιά πιο κάτω, άλλα πράγματα που σε αγχώνουν:

12. Ημερολόγιο Άγχους

Γράψε για την τελευταία φορά που ένιωσες άγχος:

Πώς το χειρίστηκες;

Γράψε για την τελευταία φορά που αγχώθηκες πάρα πολύ:

Πώς το χειρίστηκες;

Πράγματα που με αγχώνουν:

Συνήθως, αντιδρώ με τους ακόλουθους τρόπους:

Είμαι όμως διατεθειμένος να ακολουθήσω και κάποιους άλλους τρόπους, όπως:

13. Καταγράφω

«Σκέφτομαι Διαφορετικά»

Γράψε, Τι έγινε;

Τι σου ήρθε στο μυαλό -Αυτόματες Σκέψεις-
Αυτές που έρχονται στο μυαλό μας όταν δούμε, ακούσουμε ή βιώσουμε μια κατάσταση:

Τι αισθάνθηκες και πόσο δυνατό αίσθημα ήταν (0-10);

Συμπεριφορά- Πώς Αντέδρασες;

Ποια άλλη πιθανή εξήγηση μπορείς να δώσεις, για αυτό που έγινε;

Πώς νιώθεις τώρα, με τη νέα εξήγηση που έδωσες;

«Σκεφτόμαστε διαφορετικά, για τα ίδια πράγματα»

14. Σενάριο:

Ο Υπεύθυνος Βοηθός Διευθυντής έρχεται στην τάξη και λέει στη Μαρία και στον συμμαθητή της τον Κώστα, ότι θέλει να τους δει μόλις τελειώσει το μάθημα.



Ο Κώστας σκέφτεται: «Ωραία! Θέλει να τον βοηθήσουμε σε κάτι.»



Η Μαρία σκέφτεται: «Τι έκανα λάθος;»

Οι δυο σκέφτονται διαφορετικά, για το ίδιο πράγμα.

Πώς νομίζεις ότι αισθάνονται;

15. Μαθαίνοντας από τα Λάθη Μας



- ✚ Τι έμαθες από το λάθος σου;
- ✚ Το γνώριζες αυτό, προηγουμένως;
- ✚ Έκανες ότι καλύτερο μπορούσες με τις πληροφορίες που είχες;
- ✚ Τι προβλήματα δημιουργήθηκαν από αυτό το λάθος;
- ✚ Διορθώθηκαν αυτά τα προβλήματα;
- ✚ Θα συγχωρούσες κάποιον που έκανε το ίδιο λάθος με σένα;
- ✚ Θα συγχωρέσεις τον εαυτό σου;



16. «Διαλύοντας τον Θυμό»



Αποφεύγουμε την παγίδα, να μπαίνουμε στην άμυνα, και να το παίρνουμε προσωπικά.



Ακούμε τα αισθήματα των άλλων. Λαμβάνουμε υπόψη τη δική τους προοπτική-τη δική τους ιστορία.



Μπαίνουμε στη θέση του άλλου.

17. «Διαλύοντας τον Θυμό»

1. Όταν κάποιος είναι πολύ θυμωμένος, υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να κάνουμε. Όπως...

- α. Ακούμε
- β.
- γ.
- δ.

2. Του ζητούμε να μιλήσει για τα αισθήματά του, σχετικά με το τι τον θύμωσε:

- α.
- β.
- γ.

3. Χρησιμοποιούμε φράσεις, όπως: "Αρα ένιωσες....."

- α.
- β.
- γ.

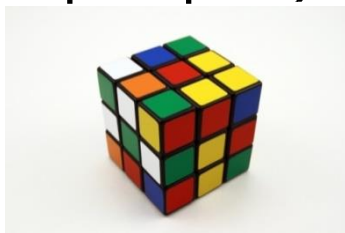
4. Δείχνουμε ενσυναίσθηση, δηλαδή, ότι καταλαβαίνουμε, πώς αισθάνεται ο άλλος – "αυτό θα ήταν δύσκολο..."

- α.
- β.
- γ.

5. Ρωτήστε τον, ποια άλλη διαχείριση μπορούσε να κάνει; Δηλαδή, ποιες ήταν οι άλλες του επιλογές;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

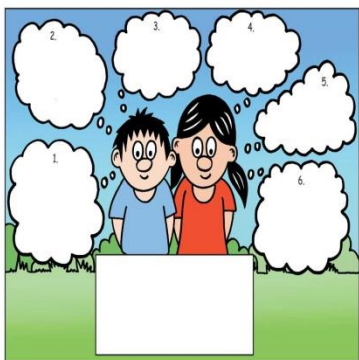
18. «Βήματα στη λύση ενός προβλήματος»



Τα βήματα στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;

Να θυμάσαι ότι το πρόβλημα μπορεί, κάποιες φορές, να είναι κάτι άλλο, από αυτό που φαίνεται ή που νομίζουμε.

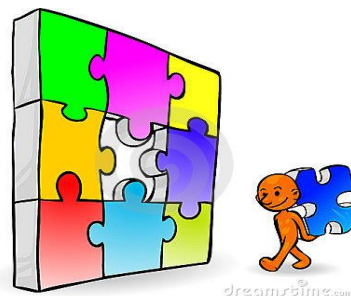


2. Κατανόησε το πρόβλημα. Μάζεψε και άλλες πληροφορίες, αν χρειάζεται. Πώς το πρόβλημα σε επηρεάζει; Πώς επηρεάζει τους άλλους γύρω σου;

Το να δούμε το πρόβλημα από όλες τις απόψεις, βοηθά να βρούμε την πιο αποτελεσματική λύση.

3. Κατέβασε ιδέες για λύσεις. Φτιάξε μια λίστα με πιθανές λύσεις. Γράψε τα υπέρ και τα κατά.

Κάποιες λύσεις ίσως να μην είναι ρεαλιστικές, αλλά κοιτάζοντας όλες τις επιλογές, θα καταλήξεις στη λύση που θα είναι καλή για εσένα.



4. Φαντάσου τις διάφορες λύσεις που επέλεξες και δες πώς η κάθε μια εφαρμόζεται στη ζωή σου.
5. Εντόπισε τι μπορεί να πάει λάθος στην κάθε επιλογή και βρες λύσεις, σε περίπτωση που κάτι πάει λάθος.

19. Άσκηση: «Βρίσκω Λύσεις»

Τι θέλω να κάνω; _____



Ένας τρόπος για να τα καταφέρω, είναι:



Ή Μπορώ να:



Ή Μπορώ να:



Ή Μπορώ να:



Ή Μπορώ να:



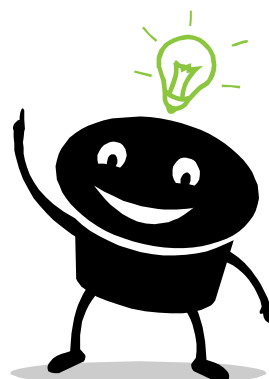
Ή Μπορώ να:



Ή Μπορώ να:



Ή Μπορώ να:



20. Γίνομαι επιστήμονας της συμπεριφοράς: «Φτιάχνω δικό μου Πείραμα»

Πειράματα δε φτιάχνουμε μόνο στη Χημεία ή τη Φυσική, αλλά και για να διερευνήσουμε τον εαυτό μας καλύτερα. Πιο κάτω, είναι τα βήματα για να φτιάξεις ένα πείραμα, για κάτι που θέλεις να ελέγξεις, π.χ. εάν, στο πάρτι που θα πας το Σάββατο, θα μιλήσεις σε καινούργια άτομα, χωρίς να ντραπείς.



1^ο Βήμα: Τι θέλω να ελέγξω; _____



2^ο Βήμα: Τι πείραμα πρέπει να φτιάξω, για κάνω αυτό τον έλεγχο;



3^ο Βήμα: Πώς θα μετρήσω (μετρήσιμα κριτήρια), τι θα γίνει;



4^ο Βήμα: Πού θα κάνω το πείραμα και ποιος θα με βοηθήσει;



5^ο Βήμα: Τι προβλέπω, ότι θα γίνει;



6^ο Βήμα: Τι έγινε τελικά;



7^ο Βήμα: Τι έμαθα από αυτό το πείραμα;

21. Τι Θέλω να Κάνω- Βάζω Στόχους

Ημερομηνία σήμερα:

Τι θέλω να κάνω αυτό το μήνα:

Τι θέλω να κάνω τους επόμενους 6 μήνες:

Τι θέλω να κάνω στα επόμενα 3 χρόνια:

Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου:

Πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μου

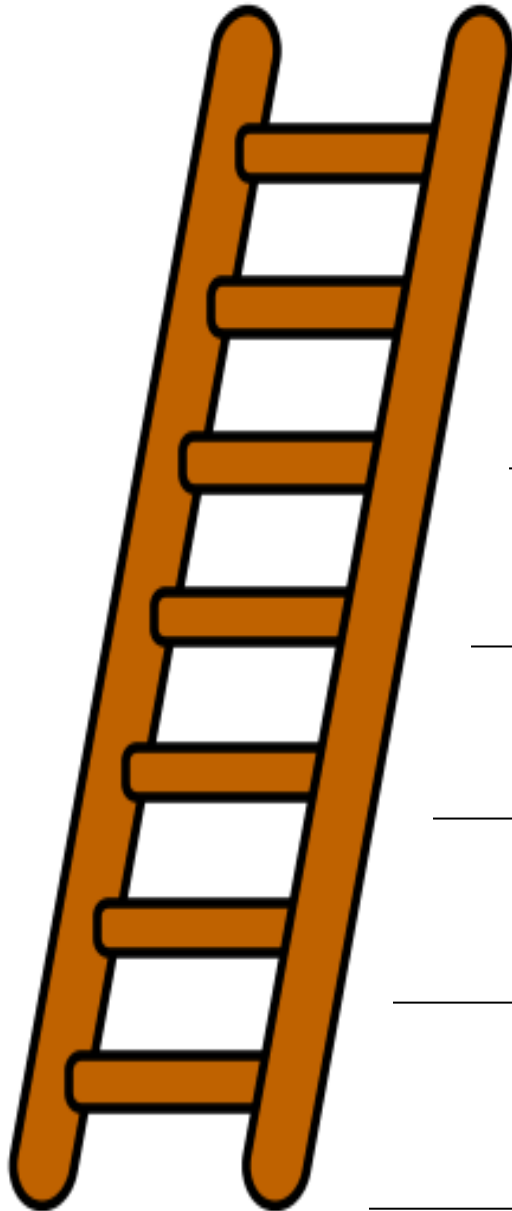
22. «Ανακαλύπτοντας τον Καλύτερο Εαυτό μου»

Δεξιότητες/Ικανότητες	Επιτεύγματα	Βοήθεια προς Άλλους

23. «Ανεβαίνοντας τη Σκάλα της Επιτυχίας»

Γράψε τον στόχο που θέλεις στο πιο ψηλό σκαλοπάτι.

Στο κάθε σκαλοπάτι, γράψε και ένα τρόπο για να τον πετύχεις.



Στόχος:

Μέντορας Εκπαιδευτικός

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΡΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Όνομα: _____ Εβδομάδα από _____ μέχρι _____

Μάθημα: _____ Επίλεξε αυτά που ισχύουν για τη βδομάδα:

☐ Καθόλου αδικαιολόγητες απουσίες

☐ Συμμετοχή με ερωτήσεις

☐ Καλή σχέση με καθηγητή

Μάθημα: _____ Επίλεξε αυτά που ισχύουν για τη βδομάδα:

☐ Καθόλου αδικαιολόγητες απουσίες

☐ Συμμετοχή με ερωτήσεις

☐ Καλή σχέση με καθηγητή

Μάθημα: _____ Επίλεξε αυτά που ισχύουν για τη βδομάδα:

☐ Καθόλου αδικαιολόγητες απουσίες

☐ Συμμετοχή με ερωτήσεις

☐ Καλή σχέση με καθηγητή

Μάθημα: _____ Επίλεξε αυτά που ισχύουν για τη βδομάδα:

☐ Καθόλου αδικαιολόγητες απουσίες

☐ Συμμετοχή με ερωτήσεις

☐ Καλή σχέση με καθηγητή

Διάλεξε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα τη βδομάδα:

Επιτυχημένη προσπάθεια Καλή προσπάθεια, μερικά λάθη Φτωχή προσπάθεια, πολλά λάθη

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΡΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όνομα μαθητή: _____

Εβδομάδα από _____ μέχρι _____

1. Σωματική επιθετικότητα εναντίον συνομηλίκων, όχι παιχνίδι (σπρώξιμο, πιάσιμο, γδάρσιμο, κλπ)

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
2. Σωματική πάλη με συνομηλίκους (μπουνιές κλπ)

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
3. Απειλές για σωματική επιθετικότητα εναντίον συνομηλίκων

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
4. Ξεσπάσματα θυμού, με αποτέλεσμα την καταστροφή της δική τους περιουσίας ή των άλλων

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
5. Θυμωμένη Σωματική επιθετικότητα εναντίον ενηλίκων (σπρώξιμο, χτύπημα, πιάσιμο, κλπ)

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
6. Απειλές για σωματική επιθετικότητα εναντίον ενηλίκων

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
7. Απειλές με τη χρήση αντικειμένου (π.χ. ψαλίδι, μαχαίρι, κλπ)

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
8. Σωματική επιθετικότητα με τη χρήση αντικειμένου (π.χ. ψαλίδι, μαχαίρι, κλπ)

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
9. Καταστροφή σχολικής περιουσίας

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές
10. Άλλο (Περίγραψε)

0	1	2	3
(δεν παρατηρήθηκε)	1 φορά	2-5 φορές	6-10 φορές