

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

Ζωή Κασαπίδου, Δήμητρα Σφήκα

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



Α΄ ΕΠΑ.Λ.

ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Ζωή Κασαπίδου, Ψυχολόγος, Επιστημονικός συνεργάτης του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

Δήμητρα Σφήκα, Ψυχολόγος, Επιστημονικός συνεργάτης του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

ΚΡΙΤΕΣ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ

Σταυρούλα Κουτσούκη, Ψυχολόγος Υγείας, M.Sc.

Μαρία Μαραγκίδη, Ψυχολόγος

Αναστασία Μιχαηλίδου, Οδοντίατρος, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Δ.Ε. Αν. Θεσ/νίκης

Ματίνα Στάππα, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών, Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΓΛΩΣΣΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ

Γεωργία Ζήση, Φιλολόγος, αποσπασμένη στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Ενέργεια 2.3.2: «Ανάπτυξη των Τ.Ε.Ε. και Σ.Ε.Κ.»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος

Ομότιμος Καθηγητής ΑΠΘ, Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο:

«Εκπόνηση βιβλίων, ντοσιέ και τετραδίων εργασίας και προγραμμάτων σπουδών της Τεχνικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Τ.Ε.Ε.»

- Επιστημονικός Υπεύθυνος του Έργου

Σωτήριος Γκλαβάς,

Αντιπρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

- Υπεύθυνη του Τομέα Υγείας και Πρόνοιας

Ματίνα Στάππα,

Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Συντονιστική Επιτροπή του Έργου

- **Βούτσινος Γεώργιος**, Σύμβουλος Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Επιστημονικός Υπεύθυνος του Έργου έως 21/4/2004

- **Γκιζελή Βίκα**, Σύμβουλος Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

- **Γκλαβάς Σωτήριος**, Αντιπρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

- **Καφετζόπουλος Κωνσταντίνος**, Πάρεδρος ε.θ. Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

- **Στάππα Ματίνα**, Πάρεδρος ε.θ. Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

- **Καβαλάρη Παναγιώτα**, Εκπ/κος Α/θμιας Εκπ/σης, αποσπ. στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

- **Μεργκούνη Καλλιόπη**, Εκπ/κος Β/θμιας Εκπ/σης, αποσπ. στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΑΝΕΚΔΟΣΗΣ

Η επανέκδοση του παρόντος βιβλίου πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών & Εκδόσεων «Διόφαντος» μέσω ψηφιακής μακέτας.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής
Ζωή Κασαπίδου Δήμητρα Σφήκα

Η συγγραφή και η επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε
υπό την αιγίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**Α΄ ΕΠΑ.Λ.
ΕΠΙΛΟΓΗΣ**



ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΝΟΙΑΣ – ΕΥΕΞΙΑΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) ευχαριστεί τον κύριο Γρηγόρη Λεκάκη, ψυχολόγο, για την επιστημονική επιμέλεια, την κυρία Μαρίνα Στολάκη, φιλόλογο, για τη φιλολογική επιμέλεια, τις κυρίες Νινέτα Βρεττού, Μερώπη Θεοφανέλη και Ευγενία Μαραγκού, καθώς και τον κύριο Χρήστο Γκιώνη για την συνεισφορά τους στο εικαστικό μέρος και την κυρία Αφροδίτη Κώτη για την ηλεκτρονική επεξεργασία του υλικού.

Εικόνα εξωφύλλου: Έργο της **Νινέτας Βρεττού**.

Ο σχεδιασμός εξωφύλλου, η ηλεκτρονική σελιδοποίηση, τα φιλμ και το μοντάζ έγιναν από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
----------------	---

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΓΝΩΡΙΜΙΑ.....	14
2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	Η ΟΜΑΔΑ.....	17
3η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ.....	20
4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ	23
5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ	26
6η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΟΙ ΚΩΔΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ	28
7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΕΙΣ	31
8η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ.....	34
9η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	37
10η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	40
11η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ	43
12η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	Η ΤΡΟΦΗ ΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	45
13η-14η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ	48
15η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΜΠΟΡΩ ΚΙ ΑΛΛΙΩΣ.....	50
16η-17η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΤΣΑΚΩΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ.....	52
18η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	Ο ΕΡΩΤΑΣ.....	56
19η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΤΟ «SEX»	59
20ή ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	62

ΜΕΡΟΣ Β΄**ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ**

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 (Συνάντηση 1η)	68
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2 (Συνάντηση 2η)	70
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3 (Συνάντηση 3η)	72
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4 (Συνάντηση 4η)	74
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 5 (Συνάντηση 5η)	77
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 6 (Συνάντηση 6η)	81
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 7 (Συνάντηση 7η)	83
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 8 (Συνάντηση 8η)	85
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 9 (Συνάντηση 9η)	89
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 10 (Συνάντηση 10η)	94
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 11 (Συνάντηση 11η).....	99
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 12 (Συνάντηση 12η)	102
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 13 (Συνάντηση 13η-14η).....	105
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 14 (Συνάντηση 15η)	108
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 15 (Συνάντηση 16η-17η).....	111
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 16 (Συνάντηση 18η)	117
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 17 (Συνάντηση 19η)	120
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 18 (Συνάντηση 20ή)	123
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	 126

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εφηβεία είναι η περίοδος του «ανοίγματος» και των αλλαγών, της ανακάλυψης και της κατάκτησης. Είναι όμως και η εποχή της αμφιβολίας, της ανίας, της ανυπόμονης προσμονής, η εποχή της ελπίδας και της ψευδαίσθησης ή και των μатаιώσεων. Είναι η περίοδος των συγκινήσεων, των συναισθημάτων, της ανακάλυψης του «εαυτού» και του «άλλου».

Ο γονέας και ο παιδαγωγός ή ο ειδικός καλούνται να στηρίξουν τους εφήβους στην πορεία τους προς την ενηλικίωση. Βασική προϋπόθεση, για να μπορέσουν να παρακολουθήσουν αυτή την πορεία και να ευνοήσουν τα θετικά της στοιχεία, είναι η γνωριμία και η κατανόηση των εφήβων. Διαφορετικά, οι έφηβοι θα παραμένουν για τον ενήλικα άγνωστοι, αινιγματικοί και απειλητικοί.

Το συγκεκριμένο ντοσιέ Αγωγής Υγείας με τον προτεινόμενο από τους συγγραφείς τίτλο «Αναζητήσεις» και οι θεματικές ενότητες που περιλαμβάνει αποτελούν μια πρόσκληση αλλά και μια πρόκληση για τον έφηβο προκειμένου να απομυθοποιήσει τα σενάρια που βαρύνουν την ηλικία του και να επιχειρήσει να γνωρίσει μέσα από μια σειρά δομημένων συναντήσεων/συζητήσεων τις ανάγκες του, τις επιθυμίες του και τα πραγματικά βιώματά του. Είμαστε βέβαιοι πως μέσω αυτών των συζητήσεων, εκτός από τον έφηβο, και ο καθηγητής θα έχει την ευκαιρία να αποσαφηνίσει και να προσδιορίσει ζητήματα που αφορούν και τον ίδιο ως άτομο ή στο ρόλο του ως γονέας, αλλά και να επανεκτιμήσει τη δική του εφηβεία.

Ένας έφηβος ηλικίας 15-18 ετών έχει ήδη κατακτήσει την ικανότητα της αφαιρετικής και της συμβολικής σκέψης και μπορεί να σκεφτεί, εκτός από τις πραγματικές, τις πιθανές δυνατότητες, λύσεις και ερμηνείες για μία κατάσταση και να προσπαθήσει να βρει ποιες από αυτές τις λύσεις είναι οι πλέον κατάλληλες γι' αυτόν. Το παρόν υλικό παρέχει μια σειρά από τεχνικές - προκλήσεις της σκέψης, της φαντασίας και του συναισθήματος, καλώντας τον έφηβο σε αναζήτηση της υποκειμενικής του αλήθειας και των δυνατοτήτων του. Μέσα από ιστορίες, συνειρμούς και σενάρια, το υλικό προτρέπει τους μαθητές να ανακαλύψουν το πιθανό και να αναπτύξουν την ικανότητα να συλλογίζονται με υποθέσεις, να αναλύουν, να επεξεργάζονται, να προβληματίζονται και να συζητούν για ανθρώπινες καταστάσεις, που μπορεί να συμβαίνουν στο περιβάλλον τους ή που μπορεί να συμβούν στους ίδιους.

Στόχος αυτών των συναντήσεων είναι η ψυχική, η πνευματική και η κοινωνική κινητοποίηση των εφήβων μέσα από διαδρομές και ασκήσεις της σκέψης, της γλώσσας, του συναισθήματος και του πνεύματος. Είναι μια πρόσκληση για τα παιδιά αυτής της ηλικίας να ανακαλύψουν τη μαγεία, που κρύβει ο μοναδικός και ιδιαίτερος τρόπος με τον οποίο ο καθένας μας αντιλαμβάνεται και βιώνει τον κόσμο και τη ζωή.

Πολλοί νέοι θεωρούν τον κόσμο ως κάτι εξωτερικό και δεδομένο και όχι σαν κάτι που μπορούν οι ίδιοι να ανακαλύψουν με το δικό τους βλέμμα, με κριτήρια και αξίες που πηγάζουν από την προσωπική επιθυμία του καθενός. Μόνο μέσα από διαδικασίες προσωπικής αναζήτησης μπορεί κανείς να κατακτήσει τη δική του υποκειμενική αλήθεια και να καθορίσει την προσωπική του πορεία.

Μέσα από την επεξεργασία των προτεινόμενων θεμάτων ο νέος έχει τη δυνατότητα να επανεξετάσει την εικόνα που έχει σχηματίσει για τον εαυτό του, να νοηματοδοτήσει τις εμπειρίες του, να αναρωτηθεί για τη συμπεριφορά του και να φαντασιώσει την εικόνα που θα ήθελε να έχει μελλοντικά. Επιπλέον, καλείται να σκεφτεί τους ρόλους που θα ήθελε να αναλάβει, το επάγγελμα που θα ήθελε να ασκήσει, καθώς και το είδος των σχέσεων που θα ήθελε να κατακτήσει και να διατηρήσει. Επιπλέον, καλείται να προβληματιστεί για τις «παγίδες» εγκλωβισμού και εξάρτησης που θα πρέπει να αποφύγει, καθώς και να αναζητήσει εναλλακτικούς τρόπους υποστήριξης σε περιπτώσεις ανάγκης.

Η μεθοδολογία του υλικού ακολουθεί τις αρχές της βιωματικής ενεργητικής μάθησης και δίνει μεγαλύτερη έμφαση στο διάλογο και τη συζήτηση, τη συνεργασία σε μικρές ομάδες, το παίξιμο ρόλων καθώς και τη μελέτη και επεξεργασία περιπτώσεων¹. Προτείνεται η εφαρμογή του υλικού σε πλαίσιο ομάδων, 15-20 μαθητών.

Οι συναντήσεις Αγωγής Υγείας και η ανάπτυξη στην ομάδα ενός κλίματος συνοχής και εμπιστοσύνης μπορούν να παρέχουν το πλαίσιο εκείνο για την επεξεργασία ζητημάτων ταυτότητας και σχέσεων με τους άλλους. Είναι σημαντικό για τον έφηβο να έχει αναπτύξει προσωπικά ενδιαφέροντα, θέσεις και απόψεις και να αντέχει να τα μοιραστεί με τους άλλους, αντιμετωπίζοντας τα σχόλια, την κριτική, τη διαφωνία ή την αντιπαράθεση που συχνά χαρακτηρίζουν μια γόνιμη συζήτηση

¹ Αναλυτική αναφορά στις αρχές και τις τεχνικές της βιωματικής μάθησης μπορεί να βρει κανείς στο «Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό» του εκπαιδευτικού υλικού Αγωγής Υγείας για μαθητές Λυκείου, «Συζητήσεις Εφήβων. Ψυχική Υγεία - Διαπροσωπικές Σχέσεις», Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γραφείο Αγωγής Υγείας στα Σχολεία, Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, Αθήνα 2000.

(< συν+ζητώ = ψάχνω μαζί με άλλους) και μια προσωπική ή ομαδική αναζήτηση (<ανά+ζητώ = διερευνώ).

Το υλικό λαμβάνει υπόψη τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και τις συναισθηματικές δυσκολίες των εφήβων ηλικίας 15-18 ετών. Παρότι περιλαμβάνει μια σειρά από θεωρητικά σχόλια και επισημάνσεις που μπορούν να διευκολύνουν εκτός από το μαθητή και τον καθηγητή, τόσο στην κατανόηση, όσο και στην επεξεργασία των προτεινόμενων θεμάτων, θεωρούμε απαραίτητη και σημαντική τη συνεργασία του εκπαιδευτικού, που θα θελήσει να εφαρμόσει το υλικό, με αξιόπιστες συμβουλευτικές ή ψυχολογικές υπηρεσίες, προκειμένου να διευκολυνθεί στην πληρέστερη εφαρμογή του.

Η συμμετοχή του εκπαιδευτικού σε βιωματική εκπαίδευση που θα έχει ως στόχο τόσο την ευαισθητοποίησή του στις προτεινόμενες τεχνικές και στη δυναμική της ομάδας, όσο και στη βαθύτερη κατανόηση του περιεχομένου του υλικού αποτελεί βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματική εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού.

Άλλωστε, όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς, το περιεχόμενο του υλικού αφορά σε θέματα που απασχολούν όχι μόνο τους εφήβους, αλλά και τους σύγχρονους ενήλικες και, ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό ο καθηγητής να έχει τη δυνατότητα να αναρωτηθεί και να τοποθετηθεί επαρκώς και ο ίδιος στα θέματα που πρόκειται να διαπραγματευτεί μέσω του υλικού, πριν αναλάβει το ρόλο του ως συντονιστής μιας ομάδας μαθητών.

Όπως συμβαίνει με όλα τα προγράμματα Αγωγής Υγείας, είναι σημαντικό ο καθηγητής/συντονιστής μιας ομάδας μαθητών να διατηρεί στενή συνεργασία, μέσω του γραφείου Αγωγής Υγείας, με τη Συμβουλευτική/Υποστηρικτική υπηρεσία αναφοράς. Με τον τρόπο αυτό θα καταστεί εφικτή η παροχή εποπτείας και καθοδήγησης, η διοργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων για ειδικά θέματα που αφορούν τους μαθητές, τους καθηγητές ή τους γονείς, καθώς και η παραπομπή σε ειδικές υπηρεσίες όσων μαθητών ή γονέων αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προσωπικά ή οικογενειακά προβλήματα.

Η βελτίωση της επικοινωνίας σχολείου και οικογένειας και η συνεργασία με Κέντρα Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για την αναβάθμιση του ελληνικού σχολείου και την ουσιαστική εκπαίδευση και υποστήριξη εκπαιδευτικών και γονέων στον ιδιαίτερα απαιτητικό και δύσκολο στην εποχή μας παιδαγωγικό τους ρόλο.

ΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών αναπτύσσεται μια ιδιαίτερη συναισθηματική σχέση. Τα παιδιά προβάλλουν προς τους δασκάλους συναισθήματα και τρόπους συμπεριφοράς ανάλογους με εκείνους που είχαν στη σχέση τους με τους γονείς τους. Ο έφηβος πλησιάζει την πραγματικότητα χρησιμοποιώντας συνειδητές και ασυνειδητες φαντασιώσεις, στις οποίες, συνήθως, ο εκπαιδευτικός μετέχει ως γονεϊκό πρότυπο. Ο έφηβος ταυτίζεται με τον εκπαιδευτικό στους ποικίλους ρόλους ενός ενήλικα που κατέχει γνώση και εμπειρία και έτσι διευκολύνεται να μορφοποιήσει τους δικούς του τύπους μελλοντικής συμπεριφοράς. Αλλά και ο εκπαιδευτικός ταυτίζεται με τον έφηβο προβάλλοντας σ' αυτόν δικές του επιθυμίες και ανάγκες.

Η παιδαγωγική διαδικασία κινείται στα πλαίσια μιας πραγματικότητας και έχει ένα συγκεκριμένο ρόλο να επιτελέσει. Παρόλα αυτά, το παιδί δεν πρέπει να θεωρείται από τον εκπαιδευτικό ένα ψυχρό αντικείμενο μάθησης ή έρευνας, αλλά ένα υποκείμενο σημαντικών συναισθηματικών επενδύσεων. Ο εκπαιδευτικός πολύ συχνά προβληματίζεται, λυπάται, ενοχοποιείται με το ρόλο του, ταυτίζεται με το παιδί ή μεταφέρει στη σχέση του προς αυτό δικά του προβλήματα. Είναι πολύ σημαντικό στα πλαίσια της παιδαγωγικής σχέσης ο εκπαιδευτικός να είναι ενήμερος για τους βασικούς άξονες της ψυχολογίας του εφήβου, αλλά και να μπορεί να αναγνωρίζει τα αιτήματα και τα συναισθήματα που προβάλλονται από τα παιδιά προς αυτόν. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να προσπαθεί να έχει μια στάση συμπάθειας αλλά και ουδετερότητας προς το μαθητή του, η οποία θα απαλλάξει και τις δύο πλευρές από πρόσθετες συναισθηματικές επιβαρύνσεις, υπερβολικές επενδύσεις και ενοχές. Η δυνατότητα επεξεργασίας των δυσκολιών που αντιμετωπίζει ο εκπαιδευτικός στις σχέσεις του μ' ένα μαθητή ή με μια ομάδα μαθητών μπορεί να διευκολύνει αρκετά τις σχέσεις εκπαιδευτικού-μαθητή με άμεσα και θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα της μάθησης. Άλλωστε, στη λειτουργία της μάθησης, που αποτελεί και τον κύριο στόχο της σχολικής εκπαίδευσης, το συναίσθημα παίζει βασικό ρόλο ως υπόστρωμα αυτής της λειτουργίας. Η περιέργεια και η επιθυμία γνώσης και κατανόησης του κόσμου, του εαυτού και των άλλων, αποτελούν συναισθηματικά κίνητρα πρωταρχικής σημασίας για τη λειτουργία της μάθησης.

Όσον αφορά το δεύτερο στόχο της παιδείας, δηλαδή την ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, είναι σχεδόν αυτονόητο ότι το συναίσθημα δεν είναι μόνο το υπόστρωμα αλλά και ο κύριος χώρος μέσα στον οποίο επιτελούνται οι απαραίτητες ψυχολογικές διαδικασίες.

Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών αποτελούν μια συγκεκριμένη μορφή λειτουργικής έκφρασης των συναισθημάτων. Το συναίσθημα του εφήβου μετέχει στη σχέση του με τους εκπαιδευτικούς και είναι δυνατόν άλλοτε να παίρνει επιθετική μορφή και άλλοτε να μετουσιώνεται σε παραγωγική και δημιουργική δραστηριότητα. Επιπλέον, ο έφηβος μέσω της επιθετικής ή προκλητικής συμπεριφοράς, μπορεί να ζητά από τους ενήλικες ένα πιο συγκεκριμένο πλαίσιο κανόνων και ορίων σε μια εποχή που επικρατεί μεγάλη σύγχυση τόσο στους εκπροσώπους της προηγούμενης γενιάς (γονείς και εκπαιδευτικούς), όσο και στους νέους. Συνέπεια αυτού αποτελεί η αμφιβολία και η αμφιθυμική στάση γονέων και εκπαιδευτικών, όπως αντίστοιχα και των παιδιών. Η εξασθένηση του ηθικοκανονιστικού πλαισίου ή, πιο απλά, η μείωση της δύναμης των προσώπων κύρους, εικονική ή πραγματική, τρομάζει τους εφήβους. Προκαλεί αισθήματα άγχους ή και την αίσθηση ότι ο ενήλικας δεν έχει τη δύναμη που χρειάζεται, για να τον κατευθύνει και να τον προστατεύσει.

Ως εκ τούτου, στην εποχή μας, περισσότερο από ποτέ, εκπαιδευτικοί και έφηβοι χρειάζονται υποστήριξη ώστε να επαναπροσδιορίσουν τα εσωτερικά πλαίσια και τις ψυχολογικές δομές που θα συγκρατούν το άγχος και θα δίνουν ένα ουσιαστικό νόημα τόσο στο ρόλο των εκπαιδευτικών, όσο και στις αναζητήσεις των εφήβων.

ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος, που απευθύνεται στον καθηγητή, περιλαμβάνει 20 συναντήσεις δίωρης διάρκειας. Ωστόσο, υπάρχουν συναντήσεις που μπορούν να διαρκέσουν τέσσερις εκπαιδευτικές ώρες. Οι συναντήσεις αρχίζουν με τη γνωριμία των μελών της ομάδας και τον καθορισμό του συμβολαίου λειτουργίας της. Ακολουθούν συναντήσεις που έχουν σαν στόχο τη δημιουργία κλίματος οικειότητας και εμπιστοσύνης ώστε να διευκολυνθεί η συζήτηση για τα θέματα που προτείνονται από το υλικό στη συνέχεια. Η κάθε συνάντηση περιλαμβάνει τους στόχους της συζήτησης καθώς και οδηγίες προς τον καθηγητή/ συντονιστή για να εισάγει το θέμα και να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να ανταλλάξουν τους προβληματισμούς και τα συναισθήματά τους, σε μια προσωπική και συλλογική προσπάθεια επαναπροσδιορισμού, επανεκτίμησης και αποσαφήνισης των στάσεών τους απέναντι σε ζητήματα που ως επί το πλείστον απασχολούν τους νέους ηλικίας 15-18 ετών.

Για την επεξεργασία των προτεινόμενων θεμάτων χρησιμοποιούνται οι τεχνικές ενεργητικής μάθησης, δηλαδή ο ελεύθερος συνειρμός, η δραματοποίηση, το παίξιμο ρόλων, η εργασία σε μικρές ομάδες, η ανάγνωση ιστοριών, η ανάλυση περιπτώσεων και η συζήτηση στην ολομέλεια.

Στο δεύτερο μέρος περιλαμβάνονται φυλλάδια για το μαθητή, που ακολουθούν το περιεχόμενο της κάθε συνάντησης. Τα φυλλάδια αυτά φωτοτυπούνται και διανέμονται σε όλους τους μαθητές στο τέλος κάθε συνάντησης. Επιπλέον, το περιεχόμενο των φυλλαδίων για το μαθητή αποτελεί απαραίτητο υλικό και για τον καθηγητή, ώστε να διευκολύνεται στο συντονισμό της συζήτησης αξιοποιώντας τα θεωρητικά σχόλια και τις τοποθετήσεις που περιέχονται σε αυτά. Σε ένα ντοσιέ Αγωγής Υγείας, οι μαθητές συγκεντρώνουν το σύνολο των φυλλαδίων.

Λαμβάνοντας υπόψη την ιδιαιτερότητα του περιεχομένου του υλικού, αλλά και τη γενικότητα του όρου Αγωγή Υγείας, προτείνουμε στους καθηγητές που πρόκειται να το εφαρμόσουν να δώσουν τον τίτλο «Αναζητήσεις» στην εκπαιδευτική διαδικασία μέσα στην οποία πρόκειται να αξιοποιηθεί το συγκεκριμένο υλικό.

ΜΕΡΟΣ Α΄

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ**

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΓΝΩΡΙΜΙΑ

Έργο της
Νινέτας Βρεπού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η γνωριμία μεταξύ των μαθητών που θα συνεργαστούν στα πλαίσια αυτής της ομάδας.
- ❖ Η δημιουργία ενός συμβολαίου της ομάδας από τους ίδιους τους συμμετέχοντες, δηλαδή ο προσδιορισμός των κανόνων που χρειάζεται να τηρηθούν προκειμένου να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των μελών και να αποφευχθούν προβλήματα.
- ❖ Η παρουσίαση των στόχων και του περιεχομένου του μαθήματος Αγωγής Υγείας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι καρέκλες τοποθετούνται σε κυκλική διάταξη και ως συντονιστής υποδέχεστε τους μαθητές. Ο κάθε μαθητής κάθεται σε θέση που επιλέγει ο ίδιος. Συστηθείτε στους μαθητές της ομάδας σας αναφέροντας το όνομά σας και την ιδιότητά σας. Εξηγήστε τους ότι ο στόχος των συναντήσεων Αγωγής Υγείας είναι να προσφέρουν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο θα μπορέσουν να νιώσουν άνετα προκειμένου να μιλήσουν για θέματα τα οποία απασχολούν τους νέους της ηλικίας τους. Το περιεχόμενο των συναντήσεων θα αφορά σε



θέματα όπως η επικοινωνία, η αυτογνωσία, η συναισθηματική έκφραση, η φροντίδα του σώματος, οι σχέσεις με τους γονείς, τους συνομηλίκους και το άλλο φύλο. Είναι σημαντικό να γίνει σαφές στους μαθητές ότι στόχος των συναντήσεων δεν είναι να δώσει λύσεις σε προσωπικά τους προβλήματα, αλλά να προωθήσει ένα γόνιμο προβληματισμό και να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των διαπροσωπικών τους σχέσεων.

Για την αποτελεσματική εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού απαιτείται η ανάπτυξη ενός ευχάριστου και φιλικού κλίματος στην τάξη. Οι τεχνικές ενεργητικής μάθησης που προτείνονται έχουν ως σκοπό την εξοικείωση μεταξύ των μελών της ομάδας, τη δημιουργία ευχάριστου κλίματος, την προώθηση της συνεργασίας, τη μείωση των δυσκολιών έκφρασης, τον εμπλουτισμό της εκπαιδευτικής διαδικασίας, την προτροπή της αυθόρμητης συμμετοχής, τη συμμετοχή όλων των μαθητών, τη δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων και την ελεύθερη έκφραση. Συγκεκριμένα, οι τεχνικές ενεργητικής μάθησης που προτείνονται από το υλικό είναι ο ελεύθερος συνειρμός, το παιχνίδι ρόλων, η εργασία σε μικρές ομάδες ή δυάδες, η ανάλυση περιπτώσεων και η συζήτηση στην ολομέλεια.

ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται ανά δύο και ο κάθε ένας μιλάει στον άλλο για τον εαυτό του αναφέροντας, για παράδειγμα, τον τόπο καταγωγής του, τη σύνθεση της οικογένειάς του, τις φιλοδοξίες του, τα όνειρά του, τις ανησυχίες του, τα ενδιαφέροντά του αλλά και τις προσδοκίες του από αυτές τις συναντήσεις. Ο χρόνος που αναλογεί στον καθένα να μιλήσει για τον εαυτό του στις δυάδες είναι πέντε λεπτά.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Όταν τελειώσει η διαδικασία σε ζευγάρια, ο κάθε μαθητής παρουσιάζει στην ολομέλεια το διπλανό του λέγοντας ό,τι έμαθε γι' αυτόν. Ο άλλος μαθητής μπορεί να παρέμβει και να συμπληρώσει σημαντικά στοιχεία για τον εαυτό του, εφόσον θεωρεί ότι έχουν παραλειφθεί.

Ακούστε προσεκτικά και καταγράψτε σε χαρτόνι ή σε μεγάλο χαρτί τις προσδοκίες των μαθητών προκειμένου να τις αξιοποιήσετε σε επόμενες συναντήσεις, αλλά και στην τελική αξιολόγηση. Καλέστε τους μαθητές να εκφράσουν τις ελπίδες και τους φόβους που μπορεί να προκαλεί η έναρξη μιας τέτοιας ομάδας συζήτησης στο χώρο του σχολείου.

ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν ποια είναι, κατά τη γνώμη τους, τα σημαντικά εκείνα στοιχεία και οι κανόνες που πρέπει να υπάρχουν προκειμένου να νιώθουν άνετα ώστε να συμμετέχουν ενεργά στη συγκεκριμένη ομάδα. Οι κανόνες οι οποίοι συνήθως προκύπτουν από τέτοιου είδους ομάδες είναι η ύπαρξη εχεμύθειας, η ειλικρίνεια εκ μέρους όλων των μελών, η προσεκτική ακρόαση και η αποφυγή ειρωνείας, κοροϊδίας ή σαρκασμού από τα μέλη και η αποφυγή λεκτικής ή σωματικής βίας. Καταγράψτε τους κανόνες τους οποίους αναφέρουν οι μαθητές, σε χαρτόνι ή μεγάλο χαρτί το οποίο παραμένει αναρτημένο καθ' όλη τη διάρκεια των συναντήσεων, ώστε, όποτε υπάρχει ανάγκη, η ομάδα να ανατρέχει σε αυτό και να το τροποποιεί, κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, με προτάσεις που γίνονται αποδεκτές από όλα τα μέλη της ομάδας.



1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Εξηγήστε τη σημασία δημιουργίας ενός βασικού συμβολαίου λειτουργίας της ομάδας και την ανάγκη δέσμευσης του συνόλου των μελών ως προς τους συμφωνηθέντες όρους. Διευκρινίστε ότι το προτεινόμενο συμβόλαιο δεν αποτελεί μέσο σχολικής πειθαρχίας και καταναγκασμού αλλά μέσο διευκόλυνσης της συζήτησης και της ανταλλαγής προσωπικών απόψεων και συναισθημάτων. Το φυλλάδιο 1 για το μαθητή μπορεί να σας διευκολύνει ώστε να συντονίσετε τη συζήτηση στην ομάδα.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Συνοψίστε όσα ειπώθηκαν και συμφωνήθηκαν και δώστε χρόνο για ερωτήσεις, διευκρινίσεις ή προβληματισμούς. Ανανεώστε τη συνάντησή σας για την επόμενη φορά.

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



Η ΟΜΑΔΑ

Έργο της
Ευγενίας Μαραγκού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η κατανόηση της ανάγκης των ανθρώπων να ανήκουν σε ομάδες.
- ❖ Η ανάδειξη της δυσκολίας να συμμετέχει κάποιος σε μια ομάδα χωρίς να χάνει την ατομικότητά του.
- ❖ Η ανάδειξη της αναγκαιότητας ύπαρξης κανόνων για την ουσιαστική λειτουργία ομάδων συζήτησης.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ομαδική ζωή είναι από τις πιο κοινές εμπειρίες των ανθρώπων. Ακριβώς όμως επειδή είναι τόσο δεδομένη, πολλοί λίγοι της δίνουν την ανάλογη σημασία. Για το λόγο αυτό, σήμερα θα εξετάσουμε την ανάγκη των ανθρώπων να ανήκουν σε ομάδες, καθώς και τη δυναμική των σχέσεων που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών μιας ομάδας.



ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ

Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν όλες τις ομάδες στις οποίες έχουν μέχρι τώρα συμμετάσχει. Στις ομάδες αυτές μπορούν να συμπεριλάβουν την οικογένειά τους, τις φιλικές ομάδες, τις ομάδες διασκέδασης, τις πολιτικές, τις θρησκευτικές ομάδες κτλ. Καταγράψτε στον πίνακα ή σε χαρτί τις απαντήσεις των μαθητών. Αφού τελειώσουν, ζητήστε να αναφέρουν τι έχουν αποκομίσει από κάθε μια ομάδα στην οποία συμμετείχαν, σημειώνοντας στην αντίστοιχη ομάδα τα νέα στοιχεία που δίνουν.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν με βάση αυτά που αναφέρθηκαν, τι μπορεί να μάθει κάποιος σε κάθε μία από αυτές τις ομάδες και τι είδους ανάγκες μπορεί να καλύψει η ένταξή του σε αυτές. Αναθέστε σε κάθε ομάδα να δουλέψει και να αναφερθεί σε μία ή δύο το πολύ συγκεκριμένες ομάδες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Συζητήστε σε μεγάλο κύκλο για τον ορισμό και τη λειτουργία της ομάδας αξιοποιώντας το φυλλάδιο 2 για το μαθητή. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να φανούν χρήσιμες στην ανάπτυξη του θέματος:

- Τι είναι η ομάδα;
- Τι σημαίνει να βρίσκεται κάποιος μαζί με άλλους;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά κάθε ομάδας;
- Ποιες σχέσεις δημιουργούνται μεταξύ ατόμων διαφορετικών ομάδων;
- Γιατί έχουμε την ανάγκη να είμαστε μέλη κάποιας ομάδας;
- Ποιες σχέσεις αναπτύσσονται μεταξύ των μελών μιας ομάδας;
- Σε ποιο βαθμό μπορούμε να είμαστε ελεύθεροι σε μια ομάδα;
- Πώς μια ομάδα μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη ενός ατόμου;

Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας τα εξής: Η εκπαιδευτική ομάδα Αγωγής Υγείας με τίτλο «Αναζητήσεις» καλείται να διανύσει μια πορεία και είναι αναμενόμενο να περάσει από διάφορες φάσεις, όπως συμβαίνει συνήθως σε όλες τις κοινωνικές ομάδες:

- τη φάση της γνωριμίας, του προσανατολισμού και της προσαρμογής,
- τη φάση των αντιπαράθεσεων και των συγκρούσεων και
- τη φάση της σύνδεσης, της σταθερότητας και της συνεργασίας.

Στην αρχή της ένταξης σε μια ομάδα, το κάθε μέλος φέρει μαζί του την προσωπική του ιστορία, τις τυχόν εμπειρίες του από προηγούμενες ομάδες αλλά και τις προσδοκίες του. Όλα αυτά διαμορφώνουν την υποκειμενική οπτική, από την οποία το κάθε μέλος αντιμετωπίζει ό,τι συμβαίνει στην ομάδα. Στη φάση αυτή, της γνωριμίας και της προσαρμογής, είναι φυσικό τα μέλη να νιώθουν αμηχανία και επιφυλακτικότητα, καθώς διακατέχονται από την αγωνία για το αν θα γίνουν αποδεκτοί και το φόβο μήπως δεχτούν την απόρριψη ή την αδιαφορία των άλλων. Ως εκ τούτου, στη φάση αυτή, η συμπεριφορά των μελών μπορεί να χαρακτηρίζεται από την ετοιμότητα να προστατεύσουν τον εαυτό τους.



Εφόσον έχουν γνωρισθεί και συμφωνήσει σε βασικούς κοινωνικούς κανόνες, αρχίζουν να ξεθαρρεύουν και να φανερώνουν τον καθημερινό εαυτό τους. Η επιφυλακτικότητα υποχωρεί και τα περισσότερα μέλη αντιδρούν έντονα ή και επιθετικά, σε μια προσπάθεια να δοκιμάσουν τη δύναμή τους και τα όρια του συντονιστή και των άλλων. Πρόκειται για τη φάση των συγκρούσεων και των αντιπαραθέσεων. Οι συγκρούσεις είναι κάτι φυσιολογικό και αναμενόμενο στην εξελικτική πορεία των ομάδων, καθώς το κάθε μέλος επιδιώκει να προβληθεί, αισθάνεται την ανάγκη να αναγνωρισθεί και προσπαθεί να καταλάβει μια θέση στην ομάδα. Στη φάση αυτή, συχνά δημιουργούνται υπο-ομάδες και είναι συχνό φαινόμενο η άσκηση κριτικής προς το συντονιστή. Είναι σημαντικό ο συντονιστής να μπορεί να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει τη δυναμική που αναπτύσσεται κάθε φορά στην ομάδα συμβάλλοντας στην εξέλιξή της.

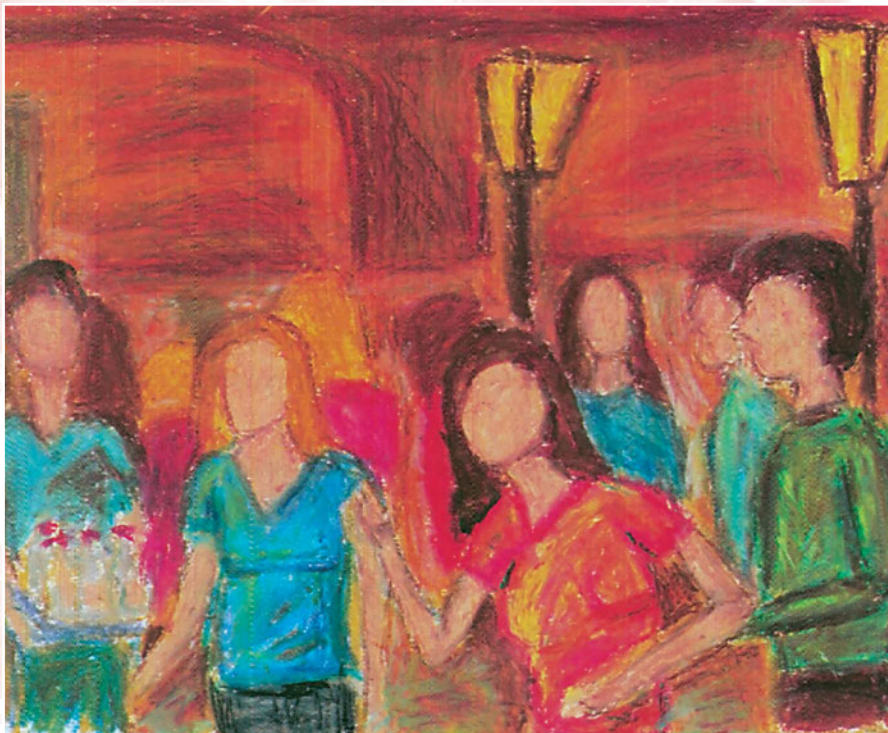
Στη συνέχεια, τα μέλη ελαττώνουν τις ανταγωνιστικές συμπεριφορές και επικεντρώνονται στα θέματα της συνεργασίας. Η ένταξη στην ομάδα αρχίζει να προσφέρει ικανοποίηση, τα μέλη νιώθουν ενωμένα και προσπαθούν να συνεργάζονται. Η επικοινωνία γίνεται πιο ανοιχτή και πιο άνετη και το κάθε μέλος με τις αντιδράσεις, τις επιθυμίες και τις ανάγκες του, παρουσιάζεται πιο αυθεντικό και γνήσιο. Στη φάση αυτή τα μέλη έχουν αποκτήσει ομαδική συνείδηση και σκέφτονται, λειτουργούν και εκφράζονται ως Εμείς και όχι ως Εγώ.

Για να μη δημιουργούνται κλειστές και ανταγωνιστικές ομάδες, είναι σημαντικό το σχολείο να δίνει δυνατότητες επικοινωνίας και συνεργασίας των διαφορετικών ομάδων Αγωγής Υγείας. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς, θα ήταν χρήσιμο να δοθεί η δυνατότητα σε εκπροσώπους των διαφορετικών ομάδων Αγωγής Υγείας να μοιραστούν τους προβληματισμούς και τα συναισθήματά τους από την εμπειρία της συμμετοχής στις ομάδες. Επιπλέον, εκπρόσωποι των ομάδων, σε συνεργασία με τους υπεύθυνους καθηγητές, μπορούν να ζητήσουν τη συνεργασία φορέων και επιστημόνων που μπορούν να απαντήσουν σε επιμέρους ερωτήματα που έχουν προκύψει από τις συζητήσεις - αναζητήσεις των μελών της ομάδας (π.χ., Συμβουλευτικοί Σταθμοί Νέων, Κέντρα Πρόληψης Ναρκωτικών, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Μονάδες Εφήβων κ.ά.).

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Συνοψίστε αυτά που ειπώθηκαν από τους μαθητές και ζητήστε να σχολιάσουν τη σημερινή συνάντηση. Προτρέψτε τους μαθητές να διατυπώσουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους με την ολοκλήρωση και της δεύτερης συνάντησης.

3η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

Έργο της
Νινέτας Βρετού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η ανάπτυξη κλίματος οικειότητας στην ομάδα μέσω της ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών και απόψεων.
- ❖ Η ανάδειξη της αξίας αλλά και της δυσκολίας στη χρήση της ενεργητικής ακρόασης στην ανθρώπινη επικοινωνία.
- ❖ Η εξοικείωση των μαθητών με τρόπους προσωπικής και ομαδικής αναζήτησης.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο κινηματογράφος και το θέατρο έχουν να μας παρουσιάσουν μια απίστευτη ποικιλία σεναρίων και ρόλων. Μέσα από μια κινηματογραφική ή τηλεοπτική ταινία ή ένα θεατρικό έργο έχουμε τη δυνατότητα να



ξεφύγουμε για λίγο από τη δική μας πραγματικότητα, να ταυτιστούμε με κάποιους ήρωες, να μεταφερθούμε πέρα από τα όρια του εαυτού μας και της καθημερινότητάς μας, αλλά και να προβληματιστούμε πάνω σε πραγματικές ή φανταστικές ανθρώπινες καταστάσεις.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ/ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

Ζητήστε από τους μαθητές να φέρουν στο νου τους μια κινηματογραφική ή τηλεοπτική ταινία, ένα σήριαλ που είδαν πρόσφατα ή παλιότερα και τους άρεσε πολύ. Ζητήστε να σκεφτούν για λίγο, ο καθένας μόνος του, το σενάριο και τους πρωταγωνιστές της ταινίας. Τονίστε ότι δεν είναι απαραίτητο να θυμηθούν τα ονόματα των ηθοποιών/ πρωταγωνιστών όσο την υπόθεση, την πλοκή και τους χαρακτήρες, που για κάποιο λόγο τους εντυπωσίασαν.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Στη συνέχεια, σε μικρές ομάδες, ο κάθε μαθητής παρουσιάζει στους άλλους σύντομα αλλά με σαφήνεια την κεντρική ιστορία της ταινίας, καθώς και τους λόγους για τους οποίους του άρεσε. Στην περίπτωση που δύο ή περισσότεροι μαθητές έχουν επιλέξει την ίδια ταινία, είναι σημαντικό να δοθεί χρόνος στον καθένα να παρουσιάσει την ιστορία της ταινίας με το δικό του τρόπο. Τονίστε ότι ο τρόπος που ο καθένας μας καταλαβαίνει, νιώθει και περιγράφει το θέμα μιας ταινίας ή μιας οποιασδήποτε ιστορίας που έχει διαβάσει ή ακούσει είναι μοναδικός και ιδιαίτερος.

Πρόκειται για μια άσκηση γνωριμίας και επικοινωνίας όπου ο καθένας καλείται να παρουσιάσει και να σχολιάσει ένα δρώμενο (κοινωνικό, περιπέτειας, επιστημονικής φαντασίας, αστυνομικό, ερωτικό κ.ά.) δηλώνοντας έμμεσα στους άλλους και κάτι για τον εαυτό του, τις ευαισθησίες του, το ύφος και το ήθος του, τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες του.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ένας εκπρόσωπος από την κάθε μικρή ομάδα παρουσιάζει στο σύνολο των μελών της ομάδας τους τίτλους και το είδος των ταινιών που παρουσιάστηκαν στην ομάδα του (δραματικό, κοινωνικό, ιστορικό, θρίλερ, κωμωδία κτλ.). Επιπλέον, ο κάθε μαθητής καλείται να σχολιάσει πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να εξηγήσει στα υπόλοιπα μέλη τους λόγους για τους οποίους του άρεσε η ταινία που παρουσίασε, καθώς και τα συναισθήματα που ένιωσε παρακολουθώντας την.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΟΜΑΔΑ

Συνεχίστε τη συζήτηση ρωτώντας τους μαθητές πώς ένιωσαν ακούγοντας τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις των άλλων και εάν βρήκαν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους. Διευρύνετε τη συζήτηση πέρα από το θέμα των ταινιών και επικεντρωθείτε στην επικοινωνία των μαθητών στις μικρές ομάδες.

Μπορείτε να αξιοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Κατά τη διάρκεια της συνεργασίας σας στις μικρές ομάδες, σε ποια θέση νιώσατε πιο άνετα, αυτήν του ομιλητή ή του ακροατή;



- Σε ποια θέση βρίσκεστε συνήθως στην καθημερινή σας ζωή; Είστε από εκείνους που συνήθως ακούν τους άλλους ή από εκείνους που τους αρέσει να μιλάνε;
- Πόσο εύκολο είναι να ακούμε πραγματικά τους άλλους;
- Πότε νιώθουμε ότι ο άλλος μας ακούει πραγματικά και κατανοεί αυτά που λέμε;

Τονίστε την αξία που έχει η ενεργητική ακρόαση για την ανάπτυξη σχέσεων ουσιαστικής επικοινωνίας στο πλαίσιο της οικογένειας, του σχολείου αλλά και της παρέας. Αποτελεί πολύ συχνό φαινόμενο οι έφηβοι που διαμαρτύρονται για τους γονείς τους και τους καθηγητές τους, ότι «δεν τους ακούνε και δεν τους καταλαβαίνουν», να διατηρούν στην ομάδα των συνομηλίκων μια στάση ιδιαίτερα σκληρή, υποτιμητική ή και μονόπλευρη απέναντι σε φίλους ή το άλλο φύλο. Επιπλέον, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που ο αρχηγός της παρέας ασκεί έναν έντονα πατρικό/μητρικό ρόλο στην ομάδα (με όποια σημασία μπορεί να έχει ένας τέτοιος ρόλος για τον ίδιο) επαναλαμβάνοντας συχνά καταστάσεις έντονων συγκρούσεων, παρόμοιες με αυτές που συμβαίνουν στην οικογένεια. Έτσι, ένας έφηβος που διαμαρτύρεται για την αυστηρή κριτική που του ασκεί ο πατέρας του στο σπίτι, μπορεί να είναι το ίδιο αυστηρός και σκληρός απέναντι στη συμπεριφορά μελών της παρέας του. Η παρέα δε λειτουργεί πάντα υποστηρικτικά για τον έφηβο ή την έφηβη, δίνει όμως ένα πλαίσιο αυτογνωσίας και διαπραγμάτευσης σχέσεων και ορίων.

Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι στη διάρκεια της εφηβικής αναζήτησης γονείς και καθηγητές καλούνται να αντέξουν την αμφισβήτηση και να συντροφεύσουν τον έφηβο στις προσωπικές του αναζητήσεις. Σ' αυτόν το ρόλο, πολύ συχνά, χρειάζονται και οι ίδιοι υποστήριξη και βοήθεια γιατί και οι ενήλικες έχουν ανάγκη τη διαθεσιμότητα κάποιου που να μπορεί να τους ακούσει πραγματικά.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συζήτηση ρωτώντας για τα συναισθήματα των μαθητών στη σημερινή συνάντηση. Συνοψίστε ό,τι έχει ειπωθεί από τους μαθητές. Αξιοποιήστε το φυλλάδιο του μαθητή τονίζοντας την αξία της ενεργητικής ακρόασης, αλλά και τις δυσκολίες που υπάρχουν στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης και ουσιαστικής επικοινωνίας στις ανθρώπινες σχέσεις.

4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναδειχθεί η δυσκολία και η αξία της προσωπικής αναζήτησης.
- ❖ Να αναγνωρισθεί από τους μαθητές το όριο του γονεϊκού ρόλου και η δύναμη της δικής τους ευθύνης στις σημαντικές αποφάσεις της ζωής τους.



10 ΛΕΠΤΑ

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην προηγούμενη συνάντηση μιλήσατε για κινηματογράφο, θέατρο και σενάρια. Στον κινηματογράφο ή στο θέατρο οι ηθοποιοί καλούνται να παίξουν κάποιους συγκεκριμένους ρόλους. Καλούνται να ξεχάσουν για λίγο ποιοι είναι και να μεταμορφωθούν, να μπουν στη θέση κάποιου άλλου, κάποιου που μπορεί να είναι



εντελώς διαφορετικός ή που μπορεί και να τους μοιάζει. Η βασική ικανότητα ενός καλού ηθοποιού είναι η υποκριτική.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ανοίξτε τη συζήτηση αξιοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πόσο συχνά καλείστε κι εσείς να παίξετε κάποιους ρόλους στη δική σας ζωή;
- Πόσο συχνά καλούμαστε στη ζωή μας να υποκριθούμε (να υποδυθούμε) κάτι που δεν είμαστε;
- Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι οι άνθρωποι, πολλές φορές, καταφεύγουν στο να παίζουν ρόλους ξένους προς τον πραγματικό τους εαυτό;

Ακούστε προσεκτικά, συνοψίστε και καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών.

Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη συζήτηση αξιοποιώντας τις παρακάτω ενδεχόμενες απαντήσεις:

- Για να μη δυσαρεστήσουν τους άλλους.
- Γιατί δεν νιώθουν σίγουροι για τον εαυτό τους.
- Γιατί δεν ξέρουν τι πραγματικά θέλουν.
- Γιατί φοβούνται να εκδηλώσουν τον αδύναμο και ευαίσθητο εαυτό τους.
- Γιατί φοβούνται να εκδηλώσουν τον κακό εαυτό τους.
- Γιατί θέλουν να παραπλανήσουν τους άλλους (να τους γοητεύσουν - να τους αποφύγουν).
- Για να αποφύγουν την αλήθεια.
- Για να μην αναλάβουν τις ευθύνες τους.
- Για να αρέσουν στους άλλους.
- Για να μην προκαλέσουν το θυμό των άλλων και τη σύγκρουση μαζί τους.
- Γιατί νιώθουν ένοχοι για κάτι που έχουν κάνει.
- Γιατί δεν έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση και φοβούνται να υπερασπισθούν τις απόψεις τους και τα δικαιώματά τους.
- Γιατί θεωρούν τους άλλους πάντα πιο σημαντικούς από τον εαυτό τους.

Εάν ο χρόνος σάς επιτρέπει, συνεχίστε τη συζήτηση εξετάζοντας πιο συγκεκριμένα τους ρόλους των δύο φύλων στην εποχή μας.

- Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος του άντρα και της γυναίκας στην εποχή μας;
- Πόσο ξεκάθαροι είναι αυτοί οι ρόλοι σήμερα; (Τι λέει η παλιότερη γενιά, η μόδα, οι γονείς, οι φίλοι).

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Σε μικρές ομάδες οι μισοί μαθητές συζητούν και καταγράφουν τις απόψεις τους για το ρόλο του άντρα και οι άλλοι μισοί για το ρόλο της γυναίκας (έρωτας, εργασία, πατρότητα, μητρότητα, διασκέδαση, ευθύνες κτλ.). Ακολουθήστε τη γνωστή διαδικασία των μικρών ομάδων.



ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Συζητήστε τις απόψεις των μαθητών και διευρύνετε τη συζήτηση θέτοντας το ερώτημα:

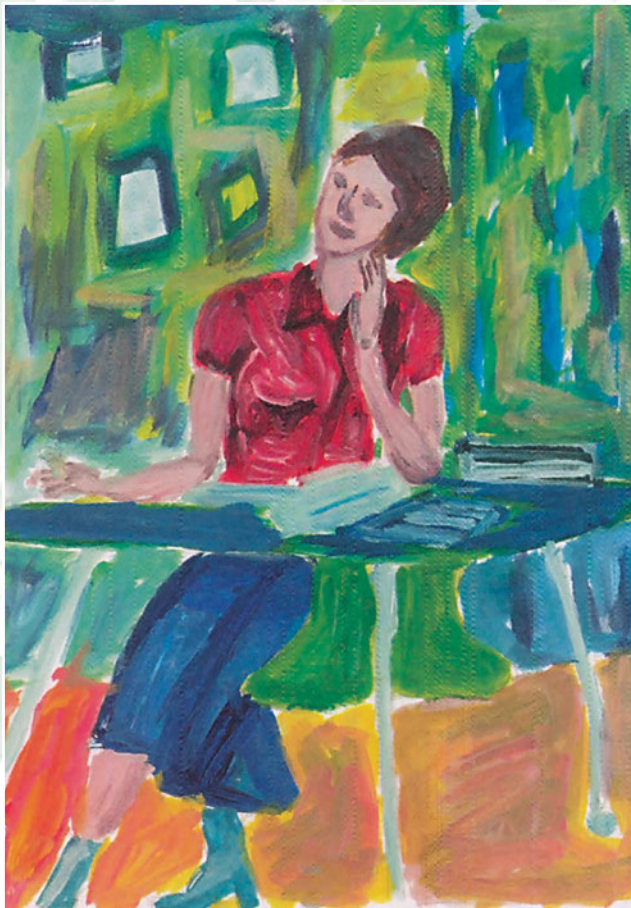
- Πόσο εύκολος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος του γονέα σήμερα;

Η άσκηση δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να μπουν για λίγο στη θέση του γονέα και να αναγνωρίσουν τις δυσκολίες και τα όριά του. Δώστε έμφαση αφενός στην ευθύνη και την ικανότητα των νέων να βάζουν οι ίδιοι σταδιακά όρια στις απαιτήσεις των γονέων τους, αφετέρου στην αδυναμία και τις συναισθηματικές δυσκολίες των γονιών τους να αποδεχτούν και να επιτρέψουν την ενηλικίωση και την προσωπική και κοινωνική αυτονόμηση των παιδιών τους.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συζήτηση αξιοποιώντας το φυλλάδιο 4 για το μαθητή και όσα ειπώθηκαν στη σημερινή συνάντηση, δίνοντας έμφαση στη δυσκολία, αλλά και τη γοητεία που υπάρχει όταν προσπαθεί κανείς να βρει τη θέση και το ρόλο του στη σύγχρονη κοινωνία. Επισημάνετε πόσο σημαντικό είναι να κρατήσουμε ό,τι καλύτερο από τις παλιότερες γενιές συμπληρώνοντάς το με ό,τι νέο και θετικό έχει να προσφέρει η εξέλιξη του πολιτισμού και των ανθρώπινων σχέσεων.

5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η αναγνώριση των πιέσεων που δέχονται οι νέοι για συμμόρφωση σε συγκεκριμένα πρότυπα εξωτερικής εμφάνισης και τρόπου ζωής.
- ❖ Η κατανόηση της ιδιαιτερότητας της εφηβικής ηλικίας.
- ❖ Η δυνατότητα έκφρασης και επεξεργασίας των συναισθηματικών δυσκολιών που προκαλεί η επιθυμία του εφήβου να κατακτήσει την αυτογνωσία και να δομήσει την εικόνα του εαυτού του.



10 λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή μας οι νέοι περισσότερο από ποτέ δέχονται πιέσεις για συμμόρφωση σε συγκεκριμένα



πρότυπα εξωτερικής εμφάνισης και τρόπου ζωής (κατάκτηση της τελειότητας, της ομορφιάς, του πλούτου και της ευτυχίας). Πολλές φορές, οι νέοι δίνουν τόσο μεγάλη σημασία στην εξωτερική τους εμφάνιση, με αποτέλεσμα, να αγνοούνται συχνά εκείνα τα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και τη δημιουργία συναισθηματικών σχέσεων.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και μοιράστε σε φωτοτυπίες τις περιπτώσεις της Ελένης και της Καίτης. Οι μισές ομάδες μελετούν και συζητούν την ιστορία της Ελένης, ενώ οι άλλες μισές της Καίτης (βλ. φυλλάδιο 5 για το μαθητή).

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ένας εκπρόσωπος της μιας ομάδας διαβάζει την περίπτωση της Ελένης και παρουσιάζει τους προβληματισμούς και τα σχόλια των μελών της ομάδας του. Ακολουθεί η άλλη ομάδα και τα σχόλια για την ιστορία της Καίτης.

Μπορείτε να ανοίξετε τη συζήτηση θέτοντας τα ερωτήματα:

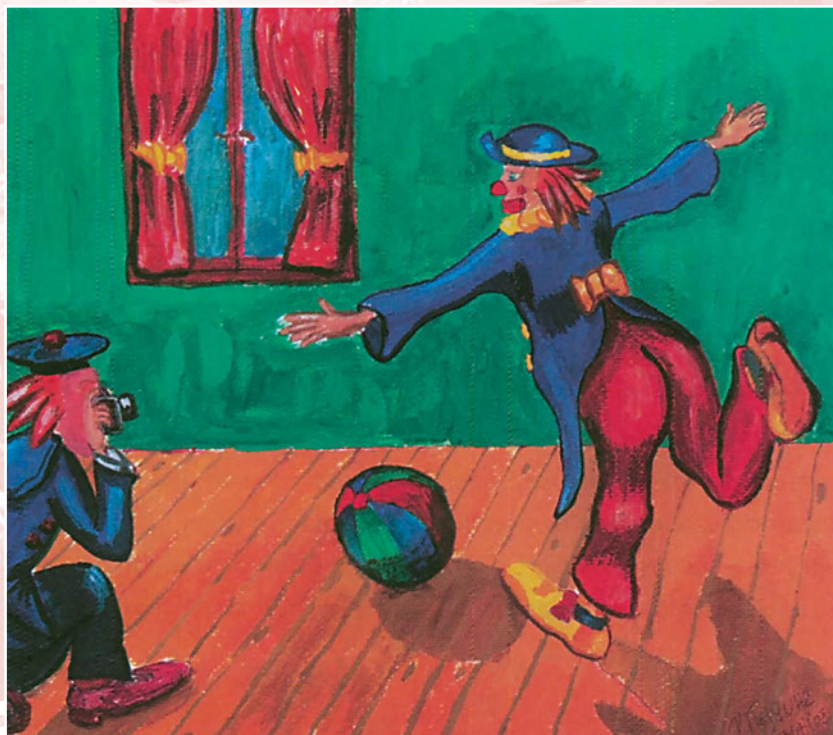
- Ποιες διαφορές είδατε στις περιπτώσεις των δύο κοριτσιών;
- Κατά πόσο τα διάφορα θετικά και αρνητικά μηνύματα που δεχόμαστε κατά τη διάρκεια της ζωής μας επηρεάζουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και την αξία μας;

Συντονίστε τη συζήτηση, αξιοποιώντας και το φυλλάδιο 5 για το μαθητή, δίνοντας έμφαση στους λόγους που μπορεί να οδηγούν έναν έφηβο στη δημιουργία κακής εικόνας για τον εαυτό του και την αξία του.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συνάντηση ζητώντας από τους μαθητές να σχολιάσουν το θέμα της συνάντησης και να μιλήσουν για τα συναισθήματα που τους προκάλεσαν οι δύο ιστορίες που συζητήθηκαν.

6η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΟΙ ΚΩΔΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναδειχθούν οι διαφορετικοί τρόποι συναισθηματικής έκφρασης και επικοινωνίας των νέων.
- ❖ Να συζητηθεί η ιδιαιτερότητα της γλωσσικής έκφρασης των νέων.



10 λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι νέοι κάθε εποχής ανακαλύπτουν ιδιαίτερους τρόπους έκφρασης και επικοινωνίας. Σκεφτείτε τους χίπις (hippies) με τα πολύχρωμα ρούχα, τα μακριά μαλλιά, τα συνθήματα για την ειρήνη και τη σεξουαλική επανάσταση, καθώς και τη μουσική των Μπιτλς (Beatles) που καθόρισαν την εποχή της δεκαετίας του '60 (sixties). Θυμηθείτε αργότερα το κίνημα των «Πανκ» (Pank) με το ιδιαίτερο χτένισμα, τα δερμάτινα ρούχα και τις αλυσίδες...



Εισαγάγετε τους μαθητές στη συζήτηση:

- Με ποιους τρόπους εκφράζονται οι νέοι στη σημερινή εποχή ως προς το ντύσιμο, τη μουσική που ακούνε, τη γλώσσα που χρησιμοποιούν, τους τρόπους διασκέδασης;

ΔΥΟ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και δώστε τους χρόνο να μοιραστούν και να καταγράψουν τις απόψεις τους. Τονίστε ότι η ερώτηση δεν αφορά τους νέους γενικά, αλλά τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής των νέων στην Ελλάδα και πιο συγκεκριμένα των ίδιων στην περιοχή που ζούνε (αστικό, αγροτικό περιβάλλον, νησί κτλ.). Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη συζήτηση καλώντας τους μαθητές να σκεφτούν και να συζητήσουν τις απόψεις τους για τα γκράφιτι, τα κόμικς, τα τατουάζ, καθώς και για τα διάφορα μουσικά ρεύματα και τις σύγχρονες τάσεις της μόδας.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Στη συνέχεια, ανοίξτε τη συζήτηση στην ολομέλεια. Εκπρόσωπος της κάθε δυάδας παρουσιάζει τα σχόλια και τις απόψεις των μελών της για το υπό συζήτηση θέμα. Ο καθένας έχει το δικαίωμα να συμπληρώσει ή να διορθώσει.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν στο συντονισμό της συζήτησης:

- Τι προσπαθούν οι νέοι να εκφράσουν μέσα από τη δημιουργία γκράφιτι;
- Έχει σημασία τι μουσική ακούει κανείς;
- Δηλώνει κάτι στους άλλους ο τρόπος που ντυνόμαστε (στους ενήλικες, στην παρέα, στο άλλο φύλο);
- Τι μπορεί να σημαίνουν τα διάφορα σχήματα και χρώματα στα τατουάζ;

Αφήστε τους μαθητές να εκφραστούν ελεύθερα. Ακούστε προσεκτικά όσα λέγονται χωρίς κρίσεις και σχόλια. Μην ξεχνάτε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Ενισχύστε τους μαθητές να εκφράσουν τις υποκειμενικές τους θέσεις. Υπενθυμίστε ότι οι διαφωνίες δεν εκφράζουν απαραίτητα σύγκρουση, αλλά διαφορετικότητα.

Συνεχίστε τη συζήτηση αναγνωρίζοντας τη σημασία του προφορικού λόγου στην επικοινωνία. Διαπιστώστε την τάση των νέων σε κάθε εποχή να εφευρίσκουν ένα δικό τους λεξιλόγιο, για να συνεννοούνται μεταξύ τους, ακατανόητο πολλές φορές για τους μεγάλους.

Ρωτήστε κατά πόσο οι ίδιοι χρησιμοποιούν ιδιαίτερες λέξεις ή φράσεις για τη μεταξύ τους επικοινωνία και συγκεντρώστε μια λίστα στον πίνακα συμπληρώνοντας την αποκωδικοποιημένη σημασία τους. Συγκεντρώστε, επίσης, φράσεις και λέξεις που έχουν ακούσει να χρησιμοποιούν άλλες ομάδες νέων (μουσικές, αθλητικές κτλ.).

Για παράδειγμα:

- «χαλαρά» → χωρίς άγχος, αργά...
- «κουλάτος» → «cool» → ψύχραιμος
- «τα πήρα στην κράνα» → τσαντίστηκα, κ.ά.

Ζητήστε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να εξηγήσουν την τάση αυτή των νέων. Μπορείτε να



διευκολύνετε τη συζήτηση κάνοντας συνδέσεις με την ανάγκη των νέων να έχουν φίλους, να ανήκουν σε μια παρέα, να έχουν μυστικά, αλλά και να προκαλούν την προσοχή των άλλων.

Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη σας ότι η αφύπνιση της σεξουαλικότητας και η εμφάνιση των χαρακτηριστικών του φύλου δημιουργούν ένταση και αμηχανία στον έφηβο. Οι περιπτώσεις υπερφόρτωσης του εφηβικού σώματος με ρούχα, στολίδια, τατουάζ και αξεσουάρ μπορεί να δηλώνει τη δυσκολία του εφήβου να αποδεχθεί τον εαυτό του όπως είναι και την προσπάθειά του να τον μεταμορφώσει, να τον επαναδημιουργήσει σύμφωνα με το δικό του τρόπο.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ζητώντας τα σχόλια των μαθητών για τη σημερινή συνάντηση και λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια στο φυλλάδιο 6 για το μαθητή, κλείστε τη συζήτηση τονίζοντας την ανάγκη των νέων σ' όλες τις εποχές να αναζητούν ιδιαίτερους τρόπους επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους. Τονίστε ότι η τάση αυτή των νέων εντάσσεται στην προσπάθειά τους να διαφοροποιηθούν από τον κόσμο των γονέων και των ενηλίκων και να ενταχθούν σε μια ομάδα με δική της ξεχωριστή ταυτότητα που θα προσδιορίζει σ' ένα βαθμό και τη δική τους προσωπική ταυτότητα.

7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΕΙΣ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η ανάδειξη της ομοιότητας και της διαφορετικότητας των μελών και η ενίσχυση της συνοχής της ομάδας μέσω της ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών.
- ❖ Η ανάδειξη εκείνων των συναισθηματικών ζητημάτων που απασχολούν τα μέλη της ομάδας.



10 λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μουσική μέσα από τους στίχους και τη μελωδία μάς προσκαλεί να φανταστούμε, να ζήσουμε για λίγο σε μία άλλη διάσταση εκτός της συγκεκριμένης πραγματικότητας, άλλοτε πάλι μας βοηθά να εκφράσουμε τους καημούς, τις έγνοιες και τις δυσκολίες της καθημερινότητας, τη νοσταλγία του παρελθόντος και τα όνειρα του μέλλοντος...



ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν για λίγο, ο καθένας μόνος του, και να καταγράψουν κάποιο τραγούδι, ελληνικό ή ξένο που τους αρέσει πολύ. Τονίστε ότι δεν είναι απαραίτητο να θυμηθούν το σύνολο των στίχων, μπορούν να καταγράψουν το ρεφρέν ή κάποιο μικρό απόσπασμα του τραγουδιού.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Σε μικρές ομάδες οι μαθητές μοιράζονται τους στίχους της επιλογής τους σχολιάζοντας επίσης τη σχέση που έχουν με τη μουσική γενικότερα, δηλαδή αν παίζουν κάποιο μουσικό όργανο, αν συμμετέχουν σε κάποιο μουσικό σχήμα, καθώς και τη σχέση τους με το χορό. Εκπρόσωποι από κάθε ομάδα συγκεντρώνουν και καταγράφουν σε μεγάλα χαρτιά το είδος της μουσικής που προτιμούν τα μέλη της ομάδας τους (ροκ, ποπ, λαϊκή, έντεχνη, τζαζ κτλ.), καθώς και το κεντρικό θέμα με το οποίο ασχολείται το κάθε μουσικό κομμάτι (π.χ. χωρισμός, φλερτ, μοναξιά, κενό, φυγή, μίσος, αγάπη). Οι μαθητές μπορούν επίσης να δώσουν ένα όνομα στην ομάδα τους.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Οι εκπρόσωποι αναρτούν τα φύλλα χαρτιού στον τοίχο και παρουσιάζουν με τη σειρά τα είδη της μουσικής και τα θέματα των στίχων προτίμησης της κάθε ομάδας. Το κάθε μέλος -εάν το επιθυμεί- μπορεί να αναφέρει σε όλους το τραγούδι της επιλογής του, το δημιουργό του και ό,τι άλλο θέλει να σχολιάσει σε σχέση με τα μουσικά του ενδιαφέροντα. Ζητήστε από το σύνολο των μαθητών να σχολιάσουν ομοιότητες και διαφορές που εντοπίζουν σε σχέση με όσα έχουν καταγραφεί στα μεγάλα χαρτιά.

Η άσκηση παρέχει τη δυνατότητα καλύτερης γνωριμίας των μελών της ομάδας και μπορεί να αναδείξει συναισθηματικά ή άλλα ζητήματα που απασχολούν τους συγκεκριμένους εφήβους, έτσι όπως αυτοί μπορούν να τα εκφράσουν μέσω της γλώσσας της μουσικής. Επιπλέον, η άσκηση μπορεί να αναδείξει ομοιότητες και διαφορές των μελών παρέχοντας μια νέα βάση επικοινωνίας και συνδιαλλαγής. Η άσκηση απαιτεί από τον καθηγητή ουδετερότητα όσον αφορά πιθανά σχόλια για το είδος, τα ενδιαφέροντα καθώς και το περιεχόμενο των μουσικών θεμάτων που αρέσουν στους μαθητές.

Μπορείτε να διευρύνετε τη συζήτηση ρωτώντας τους μαθητές για τη στάση των γονιών τους απέναντι στις μουσικές τους προτιμήσεις, αλλά και τη δική τους στάση ως προς τα μουσικά ενδιαφέροντα των γονιών τους. Υπάρχει αποδοχή ή αμφισβήτηση; Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ρωτήσουν τους γονείς τους για τη μουσική που άκουγαν, όταν οι ίδιοι ήσαν έφηβοι ηλικίας 15-16 ετών, καθώς και το περιεχόμενο ή τα θέματα των αγαπημένων τους στίχων.

Η προτεινόμενη διαδικασία μπορεί να είναι μια θαυμάσια ευκαιρία για τον έφηβο να μάθει για την εφηβεία των γονιών του, αλλά και για τον κάθε γονέα να προσπαθήσει μέσω μιας μουσικής περιπλάνησης να ξαναθυμηθεί πλευρές της εφηβικής του νεότητας και των ζητημάτων που τον απασχολούσαν τότε. Οι αναδρομές στο παρελθόν -όταν δεν είναι επώδυνες- μπορούν να βοηθήσουν το γονιό να μπει πιο εύκολα στη θέση του παιδιού του και να εκτιμήσει με μεγαλύτερη κατανόηση συμπεριφορές που μπορεί τώρα να του φαίνονται εκκεντρικές, επιπόλαιες ή και ριψοκίνδυνες. Συνήθως, διαπιστώνει κανείς ότι, πέρα από τις όποιες πολιτισμικές, κοινωνικοοικονομικές διαφοροποιήσεις, οι συναισθηματικές αγωνίες της εφηβείας επαναλαμβάνονται με μεγάλη ομοιότητα από γενιά σε γενιά.



ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Καλέστε τα μέλη της ομάδας να σχολιάσουν τη σημερινή συνάντηση. Ρωτήστε κατά πόσο είχαν την ευκαιρία στη σημερινή συνάντηση να γνωρίσουν καλύτερα τους άλλους και να νιώσουν πιο άνετα στην ομάδα.

8η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ...

Έργο της
Ευγενίας Μαραγκού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναγνωρισθεί και να αναδειχθεί η επίδραση του συναισθήματος στη σωματική μας κατάσταση.
- ❖ Να αναδειχθεί η δυνατότητα έκφρασης και επεξεργασίας των συναισθηματικών μας συγκρούσεων ως παράγοντας πρόληψης των ψυχοσωματικών ενοχλήσεων.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά, χωρίς να το συνειδητοποιούμε, χρησιμοποιούμε πλήθος εκφράσεων, για να δηλώσουμε την επίδραση των συναισθημάτων στο σώμα μας. Το σώμα μας έχει τη δική του γλώσσα και το δικό του τρόπο να μας στέλνει μηνύματα ανάλογα με τη φυσική και ψυχική μας κατάσταση.



ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ

Γράψτε στον πίνακα ή σε μεγάλο χαρτί μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα και ζητήστε από τους μαθητές να συνεχίσουν με παρόμοιες φράσεις που τους έρχονται στο νου.

Παραδείγματα:

- «Ανατρίχιασα από φόβο».
- «Ένιωσα ένα κόμπο στο λαιμό μόλις άκουσε τα νέα... τον έπνιξε το δίκιο».
- «Το στομάχι μου έγινε πέτρα από τη στεναχώρια».
- «Λιποθύμησε από τη συγκίνηση».
- «Του έπεσαν τα μαλλιά από τη στενοχώρια».
- «Κοκκίνισε από ντροπή».

Στην περίπτωση που οι μαθητές δυσκολεύονται, δώστε τους το σύνολο των παραπάνω παραδειγμάτων ή ό,τι παρόμοιο σας έρχεται στο νου.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και μοιράστε σε φωτοτυπίες τις περιπτώσεις της Κατερίνας και του Πέτρου. Οι μισές ομάδες μελετούν και συζητούν την ιστορία της Κατερίνας, ενώ οι άλλες μισές του Πέτρου. (Βλ. φυλλάδιο 8 για το μαθητή).

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Οι εκπρόσωποι των ομάδων διαβάζουν την περίπτωση της Κατερίνας και παρουσιάζουν τους προβληματισμούς και τα σχόλια των μελών της ομάδας τους. Ακολουθούν οι εκπρόσωποι των άλλων ομάδων και τα σχόλια για την ιστορία του Πέτρου.

Μπορείτε να ανοίξετε τη συζήτηση θέτοντας το ερώτημα:

- Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι (μικροί ή μεγάλοι) έχουμε μάθει να συνδέουμε τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας με το πώς νιώθουμε ή αντιμετωπίζουμε το σώμα μας ως κάτι που λειτουργεί ανεξάρτητα;

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν παρόμοιες περιπτώσεις που έχουν ακούσει ή έχουν συμβεί στους ίδιους. Στο βαθμό που η πλειοψηφία των μαθητών συμμετέχει ενεργά και επιθυμεί να μοιραστεί παρόμοιες προσωπικές εμπειρίες είναι σημαντικό να αφιερώσετε και την επόμενη συνάντηση για την επεξεργασία του υπό συζήτηση θέματος. Εάν διαπιστώσετε περιπτώσεις μαθητών με έντονη ψυχοσωματική δυσφορία, ενισχύστε τους να επισκεφτούν κάποιοι ειδικό ή κάποιο Συμβουλευτικό Κέντρο της περιοχής τους.

Συντονίστε τη συζήτηση δίνοντας έμφαση στους λόγους ή στις δυσκολίες που μπορεί να οδηγούν σε μια συναισθηματική ένταση, που μπορεί να έχει αντίκτυπο και στη σωματική μας κατάσταση.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συνάντηση ζητώντας από τους μαθητές να σχολιάσουν το θέμα της συνάντησης και να μιλήσουν για τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν.



8η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Συνοψίστε όσα ειπώθηκαν στη σημερινή συνάντηση και βοηθούμενοι από το φυλλάδιο 8 για το μαθητή, επικεντρωθείτε στη σημασία του να μπορούμε να εκφράζουμε τις απόψεις μας και κυρίως τη διαφωνία μας, τη δυσαρέσκειά μας και τις αντιρρήσεις μας στους άλλους, και ιδιαίτερα σε πρόσωπα σημαντικά στη ζωή μας (γονείς, φίλοι). Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι πολλές φορές, ο φόβος μήπως τσακωθούμε ή μήπως πληγώσουμε τους άλλους κυρίως πληγώνει και ταλαιπωρεί εμάς, εμποδίζοντας τη φυσιολογική μας πορεία και την ψυχική μας ηρεμία. Όταν θέτουμε τις επιθυμίες των άλλων πάνω από τις δικές μας, κινδυνεύουμε να βλάψουμε τον ίδιο τον εαυτό μας επιβαρύνοντας τελικά και τις σχέσεις μας με αυτούς.

9η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Έργο της
Νινέτας Βρεπού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο η εικόνα που έχουμε για το σώμα μας επηρεάζει τις σχέσεις, αλλά και τον τρόπο ζωής μας.
- ❖ Η σύνδεση των ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών της εφηβείας με την ικανότητα φροντίδας του σώματος.



10 ΛΕΠΤΑ

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή μας κυριολεκτικά βομβαρδιζόμαστε από μηνύματα και συνθήματα βελτίωσης της υγείας και της ομορφιάς. Το αδυνάτισμα εμφανίζεται ως έμμονη ιδέα του σύγχρονου πολιτισμού. Πολλές γυναίκες,



αλλά και άντρες, προσπαθούν απεγνωσμένα να χάσουν βάρος ή να το διατηρήσουν σε χαμηλά επίπεδα. Πολλοί νέοι άντρες, αλλά και γυναίκες, προσπαθούν με διάφορα αξεσουάρ να βελτιώσουν την εμφάνισή τους. Επιπλέον, η ομορφιά εμφανίζεται ως η βασική προϋπόθεση μιας πετυχημένης επαγγελματικής και ερωτικής ζωής.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Οι μαθητές σε μικρές ομάδες συζητούν τις περιπτώσεις της Μαρίνας, της Νίκης, του Ανδρέα και του Παύλου, (βλ. φυλλάδιο 9 για το μαθητή). Οι ερωτήσεις που συνοδεύουν τις ιστορίες μπορούν να βοηθήσουν στη συζήτηση. Η κάθε ομάδα μελετά και επεξεργάζεται μια περίπτωση.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Συζητήστε την κάθε περίπτωση χωριστά. Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας διαβάσει την περίπτωση σε όλους και παρουσιάζει τις απόψεις και τα σχόλια των συμμαθητών του ακολουθώντας τη σειρά των ερωτήσεων. Οι άλλοι μαθητές μπορούν επίσης να σχολιάσουν ή να συμπληρώσουν τα όσα λέγονται.

Μπορείτε να ανοίξετε τη συζήτηση θέτοντας την παρακάτω ερώτηση:

- Πόσο συχνά συναντάμε περιπτώσεις σαν της Μαρίνας, της Νίκης, του Ανδρέα, του Παύλου;

Στο βαθμό που οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση, μπορείτε να σχολιάσετε τις δύο περιπτώσεις σ' αυτή τη συνάντηση και να συνεχίσετε τη συζήτηση και στην επόμενη συνάντηση.

Για κάθε περίπτωση ακολουθήστε τις ερωτήσεις και στη συνέχεια επικεντρωθείτε στις προσωπικές εμπειρίες των μαθητών (μην πιέζετε κανένα μαθητή να μιλήσει, εάν δεν το επιθυμεί). Το αντίστοιχο φυλλάδιο για το μαθητή θα σας βοηθήσει να συντονίσετε καλύτερα τη συζήτηση αναδεικνύοντας τις συναισθηματικές ανάγκες ή δυσκολίες που μπορεί να κρύβονται πίσω από τις ακατανόητες, πολλές φορές, συμπεριφορές των εφήβων.

«Αν δε σε αγαπάνε και δε σε διαλέγουν, θα πει πως δεν είσαι αρκετά όμορφος ή όμορφη», λένε πολλοί έφηβοι συζητώντας για τα φλερτ της ηλικίας τους. Ακούει κανείς συχνά τους εφήβους να σχολιάζουν με ζήλια τις επιτυχίες και τις κατακτήσεις της «ωραίας» ή του «ωραίου» της παρέας, της τάξης ή του σχολείου.

Ρωτήστε τη γνώμη των μαθητών για τη σχέση ομορφιάς και ερωτικής έλξης. Τονίστε πώς η ομορφιά μπορεί να προκαλεί την προσοχή και το θαυμασμό, αλλά όχι την αγάπη. Άλλωστε, πέρα από τις όποιες τάσεις της μόδας και του πολιτισμού, είναι αρκετά υποκειμενικό το τι ο κάθε άνθρωπος θεωρεί κατά βάθος όμορφο και ζηλευτό. Είναι γεγονός ότι πολλές ερωτικές ιστορίες σ' αυτή την ηλικία, αλλά και στην ενήλικη ζωή, στηρίζονται στην κυρίαρχη προσωπική ανάγκη των εφήβων για επιβεβαίωση και όχι για δημιουργία μιας ουσιαστικής σχέσης. Πρόκειται περισσότερο για ένα παιχνίδι γοητείας και κατάκτησης. Μάλλον αποτελεί ένα ζήτημα εγωιστικής ευχαρίστησης και ελέγχου του άλλου, παρά ένα αληθινό ενδιαφέρον για μια συναισθηματική σχέση. Ως εκ τούτου, σε τέτοιου είδους παιχνίδια, αγόρια και κορίτσια «παίζουν» με όλα τα μέσα (ψέματα, υπερβολές), με δυσάρεστες πολλές φορές συνέπειες για όποιον επενδύει σοβαρά σ' αυτά τα παιχνίδια ευαισθησίας και συναισθήματος χωρίς να υπάρχουν προϋποθέσεις για αμοιβαία ανταπόκριση.



Συνεχίστε τη συζήτηση ρωτώντας τα αγόρια της ομάδας να πουν τι είναι αυτό που τους αρέσει σε μια κοπέλα και στα κορίτσια αντίστοιχα τι είναι αυτό που θεωρούν ωραίο σε ένα αγόρι. Διευκρινίστε ότι η ερώτηση δεν αφορά μόνο την εξωτερική εμφάνιση, αλλά το σύνολο της παρουσίας, της στάσης και της συμπεριφοράς ενός αγοριού ή ενός κοριτσιού. Εξασφαλίστε το κατάλληλο κλίμα στην ομάδα, ώστε να αποφευχθούν προσωπικά σχόλια και παρεμβάσεις.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ρωτήστε τους μαθητές πώς ένιωσαν στη διάρκεια του υπό συζήτηση θέματος. Υπήρξε κάτι καινούριο που έμαθαν για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας; Πώς εκτιμούν τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των νέων της ηλικίας τους; Υπάρχει διαφοροποίηση ή ομοιομορφία στις απόψεις που εκφράζονται; Συνοψίστε αυτά που ειπώθηκαν από τους μαθητές και κλείστε τη συζήτηση, βοηθούμενοι από το φυλλάδιο 9 για το μαθητή.

10η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η αναγνώριση της συναισθηματικής ρευστότητας στη διάρκεια της εφηβείας.
- ❖ Η ανάδειξη των δυσκολιών στη σχέση του εφήβου με τους γονείς του.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Έχετε νιώσει ποτέ τη διάθεσή σας να αλλάζει από τη μια στιγμή στην άλλη χωρίς να μπορείτε να εξηγήσετε το γιατί;
- Σας έχει συμβεί ποτέ να τσακώνεστε με τους γονείς σας και κατά βάθος να νιώθετε ότι μπορείτε να έχουν και δίκιο, αλλά να μη θέλετε να το παραδεχθείτε;



- Σας έχει συμβεί να νιώθετε την ανάγκη να μιλήσετε για αυτά που νιώθετε και ταυτόχρονα να φοβάστε ότι μπορεί να σας κοροϊδέψουν ή να σας ειρωνευτούν;
- Σας έχει συμβεί να θέλετε να μεγαλώσετε γρήγορα, να είστε ανεξάρτητοι και ελεύθεροι να ζήσετε όπως θέλετε, ενώ ταυτόχρονα θα θέλατε να μείνετε για πάντα παιδιά;

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ

Σήμερα θα συζητήσουμε για τα συναισθήματα. Ζητήστε από τους μαθητές να κατονομάσουν όσες λέξεις γνωρίζουν, που να περιγράφουν τον τρόπο που μπορεί να νιώθει ένας άνθρωπος σε διαφορετικές καταστάσεις ή στιγμές της ζωής του. Αξιοποιήστε την παρακάτω λίστα και φτιάξτε κάρτες με συναισθήματα. Μοιράστε από μια κάρτα σε κάθε μαθητή. Ο κάθε μαθητής ανάλογα με τη λέξη της κάρτας του συμπληρώνει τη φράση «νιώθω _____, όταν...», για παράδειγμα, «νιώθω χαρά, όταν...», «νιώθω ενοχή, όταν...» και την καταγράφει σ' ένα φύλλο χαρτιού. Στο βαθμό που οι μαθητές δείχνουν ενδιαφέρον συνεχίστε μοιράζοντας στον καθένα μια δεύτερη κάρτα.

Λίστα συναισθημάτων

δέος	ενοχή	ευχαρίστηση	συμπόνια
ζήλια	θυμός	άγχος	οίκτος
συγκίνηση	φόβος	ένταση	εκνευρισμός
νοσταλγία	αγωνία	ανακούφιση	απελπισία
αγανάκτηση	θλίψη	ικανοποίηση	απογοήτευση
λύπη	στεναχώρια	δικαίωση	αγάπη
χαρά	μίσος	αισιοδοξία	ενθουσιασμός
ευτυχία	οργή	έξαψη	αμφιθυμία
δυστυχία	ντροπή		

Η άσκηση προσφέρει τη δυνατότητα εξοικείωσης των μαθητών με ένα συναισθηματικό λεξιλόγιο και αναδεικνύει την ποικιλία των συναισθηματικών καταστάσεων που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος. Ταυτόχρονα, καλεί τους μαθητές να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, να τα συνδέσουν με καταστάσεις και γεγονότα της ζωής τους, αλλά και να αναρωτηθούν για τα τυχόν αντιφατικά ή αμφιθυμικά συναισθήματα που μπορεί να αναγνωρίσουν στον εαυτό τους. Επιπλέον, διευκολύνει τη γνωριμία και τη συνοχή των μελών της ομάδας, καθώς και το κλίμα που αναπτύσσεται στις μεταξύ τους σχέσεις.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και μοιράστε τις περιπτώσεις του Κώστα, του Γιώργου, της Μαρίας και της Ελένης για μελέτη και συζήτηση (βλ. φυλλάδιο 10 για το μαθητή). Δώστε χρόνο σε κάθε ομάδα να διαβάσει τις περιπτώσεις και να συζητήσει με βάση τις προτεινόμενες ερωτήσεις.



ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ανοίξτε τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν τις περιπτώσεις και να μοιραστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς που προέκυψαν στις συζητήσεις που είχαν στις μικρές ομάδες. Δώστε έμφαση στο ζήτημα των συναισθηματικών μεταπτώσεων στη διάρκεια της εφηβείας, καθώς και στη συναισθηματική κατάσταση της αμφιθυμίας ως φυσιολογικής ανθρώπινης κατάστασης. Για τους μαθητές που δε γνωρίζουν τη σημασία της λέξης, εξηγήστε τους ότι πρόκειται για την ταυτόχρονη παρουσία αντίθετων συναισθημάτων, κατά κύριο λόγο αγάπης και μίσους στη σχέση μας με το ίδιο αντικείμενο (άνθρωπος, κατάσταση, διαδικασία... π.χ. γονείς, σχολείο, έρωτας). Συνεχίστε τη συζήτηση ρωτώντας τους μαθητές πόσο εύκολη είναι η επικοινωνία και οι σχέσεις με τους γονείς τους στην ηλικία που βρίσκονται.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συνάντηση, βοηθούμενοι και από το φυλλάδιο 10 για το μαθητή, δίνοντας έμφαση στη φυσιολογική συναισθηματική αστάθεια της εφηβείας, αλλά και στην αμφιθυμική ανάγκη ανεξαρτησίας, που νιώθουν οι νέοι ενόσω βρίσκονται σε άμεση εξάρτηση από τους γονείς τους.

11η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ...

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

ΣΤΟΧΟΙ

- ✦ Η κατανόηση της έννοιας του άγχους, των αιτιών και των συμπτωμάτων του.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν κάτι σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ

Ζητήστε από όλους τους μαθητές να πουν, ο καθένας ξεχωριστά, οτιδήποτε έρχεται στο νου τους ακούγοντας τη λέξη άγχος. Καταγράψτε χωρίς να σχολιάζετε σε ένα μεγάλο χαρτί ή στον πίνακα όλες τις λέξεις που αναφέρονται. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να χωρίσουν τις λέξεις που αναφέρονται στις αιτίες του άγχους και σε εκείνες που αναφέρονται στα αποτελέσματα του άγχους.



ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε μικρές ομάδες και να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες οι οποίες τους έχουν δημιουργήσει άγχος κατά τη διάρκεια της ζωής τους, καθώς και τις αντιδράσεις που είχαν.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ζητήστε από έναν εκπρόσωπο από κάθε ομάδα να παρουσιάσει αυτά που ειπώθηκαν στην ομάδα του σχετικά με τις πηγές άγχους στη ζωή των μαθητών, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους και ρωτήστε τα μέλη των άλλων ομάδων αν θέλουν να κάνουν κάποιο σχόλιο.

Οι αναμενόμενες απαντήσεις ως προς τις πηγές άγχους στη ζωή των μαθητών μπορεί να είναι οι ακόλουθες:

- Πίεση για τα μαθήματα και τις εξετάσεις.
- Έλλειψη ελεύθερου χρόνου.
- Δυσκολίες και προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους (τσακωμοί, ειρωνείες, ανταγωνισμός, απομόνωση).
- Δυσκολίες στη σχέση με το άλλο φύλο.
- Προβλήματα στο σχολικό πλαίσιο όπως για παράδειγμα στις σχέσεις μαθητών-καθηγητών.
- Προβλήματα στην οικογένεια (αδιαφορία, έλλειψη κατανόησης, καβγάδες).

Οι αναμενόμενες απαντήσεις ως προς τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους μπορεί να είναι:

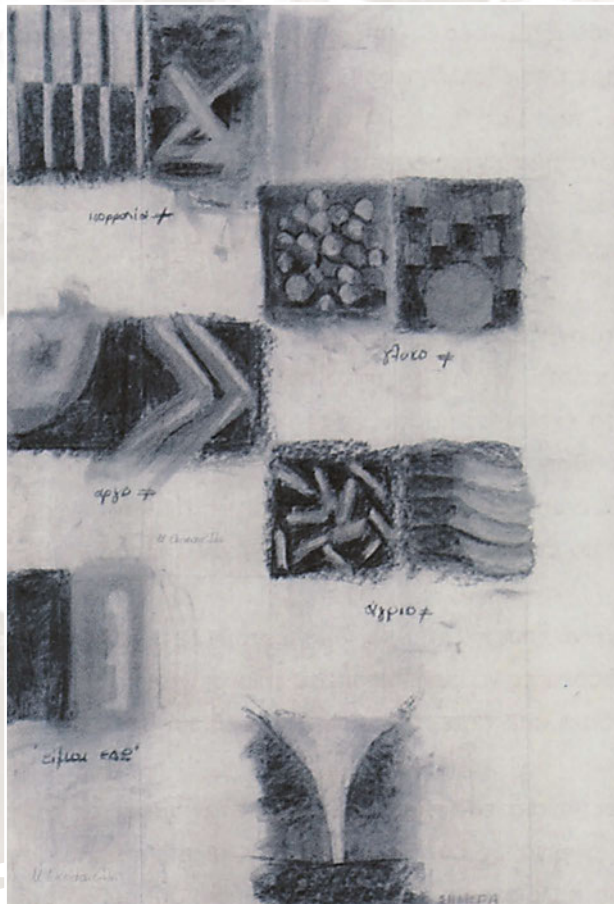
- Το διάβασμα
- Η μουσική
- Ο κινηματογράφος, το θέατρο
- Ο αθλητισμός
- Η θρησκεία
- Οι συζητήσεις με άτομα εμπιστοσύνης

Συνοψίστε όσα ειπώθηκαν στην ολομέλεια επισημαίνοντας ότι η εφηβεία, αυτή καθαυτή, είναι μια περίοδος της ζωής των νέων με έντονες συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές που δημιουργούν μια μόνιμη σχεδόν κατάσταση άγχους, επηρεάζοντας την προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή. Διευκρινίστε ότι, σε φυσιολογικές συνθήκες, το άγχος αποτελεί μια κατάσταση ψυχικής εγρήγορσης που κινητοποιεί το άτομο προς την κατεύθυνση της αποτελεσματικής αντιμετώπισης καθημερινών καταστάσεων. Στις περιπτώσεις όμως που παίρνει τη μορφή έντονης ψυχικής δυσφορίας και ξεπερνά τα συνηθισμένα όρια αντοχής, επιβαρύνει τη σωματική και ψυχολογική κατάσταση και επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά, τότε είναι αναγκαία η βοήθεια ενός ειδικού σε θέματα ψυχικής υγείας.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συνάντηση ζητώντας από τους μαθητές να αναφέρουν ένα συναίσθημα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της σημερινής συνάντησης.

12η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



Η ΤΡΟΦΗ ΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο οι εμπειρίες από το παρελθόν μπορεί να επηρεάζουν τη ζωή μας σήμερα.
- ❖ Η αναγνώριση της επίδρασης της διαφήμισης στη διατροφή των νέων και στην επιλογή του τρόπου ζωής.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάθε φαγητό έχει ένα όνομα. Παραδοσιακές ελληνικές, μεσογειακές, ευρωπαϊκές ή ανατολίτικες γεύσεις... Χιλιάδες φαγητά, χιλιάδες ονόματα... φαγητά που αγαπάμε και άλλα που αντιπαθούμε. Στο άκουσμα



του ονόματός τους μια σειρά από εικόνες, αναμνήσεις ή συναισθήματα έρχονται πολλές φορές στο νου...

Χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε πολλές φορές έχουμε συνδέσει κάποιο φαγητό με ορισμένα πρόσωπα ή καταστάσεις, αναμνήσεις ευχάριστες ή δυσάρεστες. Πολλές φορές συμβαίνει να αγαπάμε ή να απεχθανόμαστε ένα φαγητό εξαιτίας των πραγμάτων που μας θυμίζει. Έτσι, η τροφή (φαγητά, γλυκά, φρούτα, παγωτά κ.ά.) γίνεται στην ουσία ένα σύμβολο που αντιπροσωπεύει ένα πρόσωπο, μια κατάσταση ή ένα γεγονός της ζωής μας.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να αναφέρουν το αγαπημένο τους φαγητό. Καταγράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα. Συνεχίστε τη συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά εάν υπάρχουν φαγητά που απεχθάνονται, που για κάποιο λόγο δεν τα έχουν δοκιμάσει ποτέ ή που κάποια στιγμή έπαψαν να τους ελκύουν. Μοιράστε σε όλους τους μαθητές τις περιπτώσεις του κου Πέτρου, της κας Καίτης και της Βάνας (βλ. φυλλάδιο για το μαθητή). Δώστε λίγο χρόνο, ώστε να τις διαβάσουν όλοι προσεκτικά. Στη συνέχεια, ζητήστε από ένα μαθητή να διαβάσει μεγαλόφωνα την κάθε ιστορία με τη σειρά.

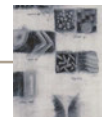
Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν το αγαπημένο τους φαγητό και να σκεφτούν θετικές ή αρνητικές εμπειρίες που έχουν συνδέσει με ευχάριστες ή δυσάρεστες γεύσεις. Μπορείτε επίσης, να ρωτήσετε κατά πόσο υπάρχει ένα φαγητό, το οποίο, ενώ δεν έχουν δοκιμάσει ποτέ, τους προκαλεί αηδία ή δεν αντέχουν τη μυρωδιά του, το όνομά του ή την εμφάνισή του.

Όταν ένα φαγητό μάς θυμίζει κάτι που είχε συμβεί παλαιότερα, τότε ο ίδιος ο οργανισμός μας το απωθεί, διότι έχοντας ήδη μια άσχημη εμπειρία από το γεγονός αυτό, σίγουρα δεν θέλει να δοκιμάσει (συναισθηματικά) και δεύτερη φορά αυτό που συνέβη παλαιότερα. Το τι τρώμε, λοιπόν, μπορεί να συνδέεται με αναμνήσεις από το παρελθόν, αλλά και μηνύματα και σχέσεις του παρόντος.

Μπορείτε να αναφερθείτε στα ποικίλα διαφημιστικά μηνύματα των μέσων μαζικής ενημέρωσης που προσπαθούν να συνδέσουν ορισμένα τρόφιμα (φαγητά, ποτά) με συγκεκριμένο τρόπο ζωής, διασκέδασης, εμφάνισης και απόλαυσης. Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν παραδείγματα και να σχολιάσουν κατά πόσο και με ποιο τρόπο η διαφήμιση ασκεί μια πραγματική επίδραση στις επιλογές τους και στην καθημερινότητά τους.

Παραδείγματα:

- Γιαούρτια με χαμηλά λιπαρά για υγιές, καλλίγραμμα, αδύνατο κι ελκυστικό σώμα.
- Αναψυκτικά που δίνουν αυτοπεποίθηση και σε κάνουν να είσαι «in».
- Σοκολάτες και γλυκά που διευκολύνουν το φλερτ και εξαφανίζουν την αμηχανία στις σχέσεις των δύο φύλων.
- Ποτά που προσφέρουν εμπειρίες σχεδόν μαγικές, πέρα από τα όρια της πραγματικότητας.
- Άλλες τροφές που σε κάνουν να ξεχνιέσαι, να αποκτάς φίλους, να αρέσεις, να είσαι υγιής και χαρούμενος, να αντέχεις το άγχος και την κούραση, τροφές που υπόσχονται να εκπληρώσουν τις επιθυμίες μας και να αμβλύνουν τις δυσκολίες μας απλά και μόνο με τη χρήση τους.



Η τροφή εμφανίζεται σαν μια ουσία με μαγικές ιδιότητες, που μπορεί να αλλάξει άμεσα τη συναισθηματική μας διάθεση.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη σημερινή συνάντηση συνοψίζοντας σε γενικές γραμμές όλα όσα έχουν ειπωθεί. Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν τη σημερινή συνάντηση.

13η — 14η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναδειχθούν και να συζητηθούν οι δυσκολίες που συναντούν οι έφηβοι στην προσπάθειά τους να κατακτήσουν την επιθυμητή ενηλικίωση.
- ❖ Να συνδεθεί η ανάγκη για ελευθερία με τον παρορμητισμό και τη συναισθηματική ανασφάλεια των νέων.
- ❖ Να αναδειχθεί πώς η αξία που αποδίδει κανείς στον εαυτό του μπορεί να επηρεάσει τους τρόπους που επιλέγει να επικοινωνεί με τους άλλους.



10 ΛΕΠΤΑ

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Στην εποχή μας οι έφηβοι γίνονται συχνά αποδέκτες της αγωνίας και των φόβων των ενηλίκων για πιθανούς και πραγματικούς κινδύνους που μπορεί να απειλούν την υγεία και τη ζωή τους. Τα Μ.Μ.Ε. πληροφορούν διαρκώς για περιπτώσεις εγκλωβισμού νέων ανθρώπων στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, για εκδηλώσεις βίας και άλλων μορφών παραβίασης του νόμου, ενισχύοντας τους φόβους και την αμηχανία, ιδιαίτερα των γονέων, αλλά και των εκπαιδευτικών.

Σήμερα, θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τη δική σας άποψη για τους φανταστικούς ή πραγματικούς φόβους των άλλων. Παράλληλα, θα αναρωτηθούμε για τους λόγους που μπορούν να οδηγήσουν ένα νέο άνθρωπο στην αναζήτηση του απαγορευμένου, του ριψοκίνδυνου, της περιπέτειας και των ακραίων συγκινήσεων».

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Μοιράστε τις ιστορίες του Παύλου και της Μαρίνας (βλ. φυλλάδιο 13 για το μαθητή). Δύο ομάδες θα επεξεργαστούν την ιστορία του Παύλου και δύο ομάδες την ιστορία της Μαρίνας. Δώστε χρόνο να τις διαβάσουν και να μοιραστούν μεταξύ τους τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Ζητήστε από τους μαθητές των ομάδων να παρουσιάσουν το σχόλιό τους μέσω κάποιου εκπροσώπου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να διευκολύνουν τη συζήτηση στην ολομέλεια.

- Τι αισθανθήκατε διαβάζοντας τις ιστορίες;
- Ποιες ήταν οι πραγματικές συναισθηματικές ανάγκες του Παύλου και της Μαρίνας;
- Πόσο συχνά συμβαίνουν τέτοιου είδους ιστορίες στη ζωή των νέων της ηλικίας σας;
- Πόσο εύκολα επιτρέπουμε εμείς στον εαυτό μας να εκφράσει συναισθήματα ευαισθησίας, ανασφάλειας και ψυχικής δυσκολίας;
- Κατά πόσο η σημερινή κοινωνία αποδέχεται την αδυναμία και την ανασφάλεια του σύγχρονου ανθρώπου απέναντι στην καθημερινότητα και τις δυσκολίες της;

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν τη σημερινή συνάντηση. Συνεχίστε και στην επόμενη συνάντηση, εάν χρειαστεί. Το «παιχνίδι με τα όρια» μπορεί να διαρκέσει δύο δίωρες συναντήσεις. Το θέμα προσφέρεται για σχολιασμούς περιπτώσεων που μπορεί να αναφέρουν και οι ίδιοι οι μαθητές.

15η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΜΠΟΡΩ ΚΙ
ΑΛΛΙΩΣ...

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναγνωρισθεί η τάση του εφήβου για παραβίαση κανόνων και απαγορεύσεων.
- ❖ Να αναδειχθεί η δυνατότητα τροποποίησης της συμπεριφοράς του εφήβου μέσω της θετικής επίδρασης ενός ενήλικα υποστηρικτή.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συχνά, δυσκολίες προσωπικές, οικογενειακές και κοινωνικές επηρεάζουν τη συναισθηματική διάθεση του εφήβου και συντελούν στη διαμόρφωση μιας προβληματικής συμπεριφοράς. Τα νέα άτομα που αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους δυσκολίες συχνά υιοθετούν προκλητικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια της



εφηβείας ή περιθωριοποιούνται. Οι νέοι αυτοί αδυνατούν να θέσουν όρια στη συμπεριφορά τους και να έχουν μια ώριμη στάση απέναντι στις δυσκολίες της καθημερινότητας.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και μοιράστε την περίπτωση του Ζήνωνα (βλ. φυλλάδιο 14 για το μαθητή). Δώστε χρόνο σε κάθε ομάδα να διαβάσει την ιστορία και να συζητήσει με βάση τις προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Ποια είναι η δυσκολία του Ζήνωνα;
- Πώς νιώθει;
- Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει το οικογενειακό και το κοινωνικό περιβάλλον στη διαμόρφωση συμπεριφορών;
- Πώς ο ενήλικας μπορεί να δράσει θετικά στην αλλαγή μιας προκλητικής συμπεριφοράς;

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ανοίξτε τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν την περίπτωση του Ζήνωνα. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να είναι βοηθητικές για τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

- Τι αισθανθήκατε διαβάζοντας την ιστορία του Ζήνωνα;
- Τι ήταν εκείνο που έκανε το Ζήνωνα να θέλει να διαφέρει;
- Τι νόημα έδωσε η παρουσία του καθηγητή στη ζωή του Ζήνωνα;
- Πόσο ένας ενήλικας μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συμπεριφορά ενός εφήβου;

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Συνοψίστε αυτά που είπαν οι μαθητές προσπαθώντας να εντάξετε το θέμα του ενήλικα υποστηρικτή ο οποίος μπορεί να βοηθήσει τον έφηβο στον επαναπροσδιορισμό πολλών απόψεων. Κλείστε τη συνάντηση ζητώντας από τους μαθητές να σχολιάσουν το θέμα της συνάντησης και να μιλήσουν για τα συναισθήματα που τους προκάλεσε.

16η - 17η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΤΣΑΚΩΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναδειχθεί η πολυπλοκότητα της ανθρώπινης επικοινωνίας.
- ❖ Να αναδειχθούν οι παράγοντες εκείνοι που ευνοούν τη δημιουργία παρεξηγήσεων και εντάσεων στην καθημερινή ζωή της οικογένειας.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συχνά ακούγεται η άποψη ότι η επικοινωνία εφήβων - ενηλίκων είναι ιδιαίτερα δύσκολη, ότι οι μεγάλοι δεν κατανοούν τους νεότερους, τον τρόπο σκέψης τους, τις αγωνίες τους, τα ερωτήματα και τους φόβους τους. Εγκλωβισμένοι στη δική τους πραγματικότητα, προσωπική και επαγγελματική, δυσκολεύονται, κά-



ποιες φορές, να μπουν στη θέση των νέων και να επικοινωνήσουν ουσιαστικά. Θεωρείται έτσι συχνά ότι η επικοινωνία μεταξύ ενηλίκων ή μεταξύ εφήβων είναι ευκολότερη, πιο γνήσια και πιο γόνιμη. Στις επόμενες συναντήσεις θα επιχειρήσουμε να διερευνήσουμε την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων σχέσεων.

Στη σημερινή συνάντηση, θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τις δυνατότητες και τους περιορισμούς που υπάρχουν στην επικοινωνία με τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για μας και θα προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε τους παράγοντες εκείνους που διευκολύνουν ή περιορίζουν την επικοινωνία και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Μπορείτε να εισαγάγετε τους μαθητές στη συζήτηση θέτοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

Σας έχει συμβεί ποτέ να νιώσετε ότι:

- Οι απόψεις, τα συναισθήματά σας ή οι πράξεις σας έχουν παρεξηγηθεί ή παρερμηνευτεί;
- Η παρουσία σας σε μια συζήτηση ή άλλη περίπτωση έχει περάσει απαρατήρητη;
- Οι πραγματικές σας επιθυμίες και τα συναισθήματά σας δε λαμβάνονται υπόψη από τους άλλους;

Συγκεντρώστε τα σύντομα σχόλια των μαθητών. Μπορείτε να προβείτε στον παρακάτω σχολιασμό: Φαίνεται ότι στην καθημερινότητά μας δεν είναι πάντα εύκολο να ακούσουμε, να ακουστούμε και να νιώσουμε ότι επικοινωνούμε ουσιαστικά. Μετά από μια αποτυχημένη προσπάθεια επικοινωνίας, μπορεί να νιώσουμε θυμό, απογοήτευση, μοναξιά ή θλίψη. Ενώ αντίθετα, η αίσθηση ότι οι άλλοι μας ακούνε και αντιλαμβάνονται τις επιθυμίες και τα συναισθήματά μας μας γεμίζει ικανοποίηση.

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ Α΄

Θα προχωρήσουμε σε κάποια παιχνίδια ρόλων, για να μπορέσουμε πιο άμεσα, μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα, να εκτιμήσουμε το πώς κατανοούμε και πώς ερμηνεύουμε εντάσεις που μπορεί να συμβούν στην καθημερινή μας ζωή.

Ζητήστε από την ομάδα σας τρεις εθελοντές, ένα αγόρι και δύο κορίτσια ή δύο αγόρια και ένα κορίτσι, και μοιράστε τους ρόλους Α, Β και Γ. Δώστε χρόνο στους «ηθοποιούς» να προετοιμαστούν, ο καθένας χωριστά, και ορίστε ένα χώρο που να διευκολύνει όλους τους μαθητές να παρακολουθήσουν τα δρώμενα του σεναρίου (βλ. Φυλλάδιο 15 για το μαθητή).

ΜΙΚΡΟΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Οι ηθοποιοί, αμέσως μετά τη δραματοποίηση, κάθονται στο κέντρο και γύρω τους η ομάδα σε μεγάλο κύκλο. Ζητήστε από τους «ηθοποιούς» να παρουσιάσουν το περιεχόμενο του σεναρίου, όπως τους δόθηκε, και να μιλήσουν για το πώς ένιωσαν ο καθένας παίζοντας το συγκεκριμένο ρόλο. Διευκολύνετε την παρουσίαση θέτοντας τα παρακάτω ερωτήματα:



- Τι ήθελε ο σύζυγος;
- Πώς ένιωσε και πώς αντέδρασε;
- Τι ήθελε η σύζυγος;
- Πώς ένιωσε και πώς αντέδρασε;
- Τι ήθελε η κόρη ή ο γιος;
- Πώς ένιωσε και πώς αντέδρασε;

Στη συνέχεια, δίνεται ο λόγος στους μαθητές στο μεγάλο κύκλο να σχολιάσουν πώς ένιωσαν και τι σκέφτηκαν παρακολουθώντας αυτήν τη σκηνή.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ανοίξτε τη συζήτηση στην ολομέλεια θέτοντας τα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς θα σχολιάζατε την επικοινωνία στο συγκεκριμένο ζευγάρι; Τι κατάλαβε ο καθένας από τη συμπεριφορά του άλλου;
- Έδωσαν ο ένας στον άλλο τη δυνατότητα να συζητήσουν γι' αυτά που πραγματικά ήθελαν;
- Κράτησαν «ανοικτή» την επικοινωνία μεταξύ τους;

Αφήστε τη δραματοποίηση β' που ακολουθεί για την επόμενη συνάντηση και προχωρήστε στο κλείσιμο της συζήτησης και τα σχόλια των μαθητών για όσα εξελίχθηκαν σ' αυτή τη συνάντηση.

ΜΕΡΟΣ Β'

Υπενθυμίστε τα συμπεράσματα της προηγούμενης συνάντησης. Ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν κάτι να ρωτήσουν ή να διευκρινίσουν και προχωρήστε στην περαιτέρω επεξεργασία του θέματος.

ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ Β'

Ζητήστε τρεις εθελοντές από τη μεγάλη ομάδα να παίξουν το προηγούμενο σενάριο με ένα διαφορετικό τρόπο, κρατώντας ανοικτή την επικοινωνία. Να προσπαθήσουν δηλαδή να ακούσουν, να κατανοήσουν, να μπουκν για λίγο στη θέση του άλλου, να διευκρινίσουν ταυτόχρονα το πώς νιώθουν και οι ίδιοι και να δώσουν μια έκβαση στην ιστορία που δε θα απογοητεύει κανέναν από τους πρωταγωνιστές της. Δώστε αρκετό χρόνο στους νέους ηθοποιούς να προετοιμάσουν και να παίξουν το δικό τους σενάριο. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία του μικρού μεγάλου κύκλου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Συνεχίστε τη συζήτηση με τον ίδιο τρόπο θέτοντας τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι νομίζετε ότι συνέβη σ' αυτή την περίπτωση;
- Πώς διαφοροποιήθηκε η στάση των συμμετεχόντων;
- Πόσο συχνά συμβαίνουν τέτοιου είδους παρεξηγήσεις;
- Ποιες ανομολόγητες συναισθηματικές ανάγκες ή φόβοι κρύβονται πίσω από θορυβώδεις ή σιωπηλές συγκρούσεις στη ζωή των ανθρώπων;



ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν τη σημερινή συνάντηση. Ενημερώστε τους ότι στην επόμενη συνάντηση θα συζητήσετε περιπτώσεις επικοινωνίας στις σχέσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών της ηλικίας τους.

18η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



Ο ΕΡΩΤΑΣ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναδειχθούν οι δυσκολίες ουσιαστικής επικοινωνίας στις σχέσεις με το άλλο φύλο.
- ❖ Να αναδειχθούν ο προβληματισμός και τα συναισθήματα των μαθητών για τις ερωτικές σχέσεις στην εφηβεία.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, ο έρωτας κατέχει κυρίαρχη θέση. Τα μυθιστορήματα, η ποίηση, οι ταινίες, η μουσική και η τέχνη μιλούν για την αγάπη και τον έρωτα! Όλος ο κόσμος μιλάει για τον έρωτα. Εννοούν όμως όλοι το ίδιο πράγμα; Πόσο απλό και ξεκάθαρο είναι το συναίσθημα της αγάπης και του έρωτα;



ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ

Γράψτε στον πίνακα τη λέξη έρωτας χωρίς άλλα σχόλια (η λέξη είναι αρκετά φορτισμένη από μόνη της) και ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν οτιδήποτε τους έρχεται αυθόρμητα στο μυαλό (μια λέξη, μια φράση, μια εικόνα, ένα συναίσθημα, μια ταινία, ένα τραγούδι...). Καταγράψτε ό,τι λέγεται από τους μαθητές, με τον τρόπο που λέγεται χωρίς να προσαρμόζετε το λόγο τους στη δική σας γλώσσα. Προχωρήστε χωρίς να σχολιάσετε όσα γράφτηκαν στον πίνακα. Στόχος της άσκησης ελεύθερου συνειρμού είναι να εισαγάγει τους μαθητές στη συζήτηση αμβλύνοντας τη σχετική αμηχανία ή φασαρία (γελάκια, κρυφόλογα, πειράγματα κ.ά.) που μπορεί να προκαλεί το θέμα.

Εισαγάγετε τον παρακάτω προβληματισμό: Παλιότερα ο έρωτας και η σεξουαλικότητα ήταν θέματα καταπίεσης και απαγόρευσης (ιδιαίτερα στην εποχή των παππούδων και των γιαγιάδων μας). Σήμερα έχουν γίνει περισσότερο φανερά και αποδεκτά, μερικές φορές μάλιστα με τρόπο επιδεικτικό... Στην εποχή μας, κυριολεκτικά, κατακλυζόμαστε από ερεθίσματα και σεξουαλικά μηνύματα άλλοτε άμεσα και άλλοτε έμμεσα, μέσα από διάφορα υπονοούμενα του λόγου και των εικόνων... Πολλές φορές επικρατεί γύρω μας τέτοια υπερβολή, που είναι ένα ζήτημα τι επίδραση μπορεί να έχουν όλες αυτές οι επιρροές σε σας τους νέους, που προσπαθείτε να εξοικειωθείτε με τις αλλαγές στο σώμα σας, να προσεγγίσετε και να γνωρίσετε το άλλο φύλο αλλά και να δοκιμάσετε μια πιο στενή σχέση μ' ένα αγόρι ή ένα κορίτσι.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα καλείται να φτιάξει μια μικρή ιστορία με συγκεκριμένους πρωταγωνιστές (ένα αγόρι, ένα κορίτσι, μια παρέα, ένα φίλο, μια φίλη κτλ.) -ηλικίας 15-18 ετών- που να αφηγείται μια ερωτική ιστορία. Η ιστορία μπορεί να αφορά τον τρόπο προσέγγισης του άλλου, το πρώτο ραντεβού, τη στάση της παρέας ή των φίλων απέναντι σ' ένα ζευγαράκι, τη στάση των γονέων απέναντι στο ερωτικό ενδιαφέρον του παιδιού τους, τις δυσκολίες επικοινωνίας ή τις παρεξηγήσεις που μπορεί να υπάρξουν, τη διάλυση μιας σχέσης κ.ά.

Οι ομάδες στη συνέχεια καλούνται να παρουσιάσουν ή να αναπαραστήσουν την ιστορία με «παιχνίδι ρόλων». Ενισχύστε το «παιχνίδι ρόλων», καθώς επιτρέπει την ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών και δίνει ζωντάνια και αμεσότητα. Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές να προετοιμάσουν το σενάριο. Στο βαθμό που όλες οι ομάδες επιθυμούν να παίξουν, παρατείνετε τη διαδικασία και στην επόμενη συνάντηση. Μπορούν να παρουσιάσουν τέτοιου τύπου δρώμενα οι μισές ομάδες σήμερα και οι άλλες την επόμενη φορά.

Αφήστε τους μαθητές να αυτοσχεδιάσουν. Είναι πολύ σημαντικό να παρέχει το σχολείο τη δυνατότητα έκφρασης και επεξεργασίας θεμάτων που κάποτε θεωρούνταν σχεδόν απαγορευμένα ή ορίζονταν ως προκλητικά και ανήθικα. Στην περίπτωση που νιώσετε ότι το κλίμα στην ομάδα εκτρέπεται, υπενθυμίστε την αρχική συμφωνία/συμβόλαιο ως προς τους κανόνες συνύπαρξης των μελών στην ομάδα και συνεχίστε τη διαδικασία.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Η κάθε ομάδα υλοποιεί το σενάριο που δημιούργησε ή εκπρόσωπός της παρουσιάζει (διαβάζει σε όλους) την ιστορία. Μετά από κάθε αναπαράσταση ή παρουσίαση ρωτήστε τα μέλη της κάθε ομάδας:

- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας;
- Πόσο άνετα νιώθετε να συζητάτε μεταξύ σας τέτοιου είδους θέματα;
- Πώς νιώσατε στη διάρκεια της αναπαράστασης;
- Πόσο εύκολα ή δύσκολα μπήκατε στο ρόλο που αναλάβατε να παίξετε;
- Τι σας έκανε να επιλέξετε το συγκεκριμένο θέμα για την ιστορία σας;
- Πόσο συχνά συμβαίνουν στην πραγματικότητα ιστορίες σαν αυτή που δημιουργήσατε;

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Διευρύνετε τη συζήτηση πέρα από τις ιστορίες που δημιούργησαν οι μαθητές. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να διευκολύνουν το συντονισμό της συζήτησης:

- Πόσο εύκολα εκδηλώνουν τα παιδιά της ηλικίας σας σήμερα την επιθυμία τους για ένα συνομήλικο αγόρι ή κορίτσι;
- Τι είναι αυτό που θα εμπόδιζε ένα αγόρι ή ένα κορίτσι της ηλικίας σας να ξεκινήσει ένα ερωτικό φλερτ;
- Τι είναι αυτό που θα σας απογοήτευε ή θα σας θύμωνε τόσο πολύ, ώστε να φτάσετε στη διάλυση μιας σχέσης με ένα αγόρι ή ένα κορίτσι;
- Ποια μορφή έχουν συνήθως οι ερωτικές ιστορίες στην ηλικία σας;
- Ποια είναι η στάση των γονιών σας ως προς τις ερωτικές ιστορίες της ηλικίας σας; Θεωρείτε ότι είναι ίδια η στάση των γονέων απέναντι σ' ένα αγόρι ή σ' ένα κορίτσι;

Είναι γεγονός ότι στον τομέα της σεξουαλικότητας οι σχέσεις ανάμεσα στους γονείς και τους εφήβους έχουν αλλάξει πολύ, αλλά, παρόλη την εξέλιξη, είναι απαραίτητο να υπάρχει μια απόσταση που να σηματοδοτεί το όριο μεταξύ των γονέων και των παιδιών. Έτσι, οι γονείς δεν είναι τα πλέον κατάλληλα άτομα για να εμπιστευτείται ένας νέος τις λεπτομέρειες της προσωπικής και ερωτικής του ζωής. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να μπορούν να ακολουθούν το ρυθμό ανάπτυξης των παιδιών τους και να είναι διαθέσιμοι να ανταποκριθούν στα αιτήματα των παιδιών τους, όταν αυτά τους απευθύνονται για βοήθεια ή υποστήριξη.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη σημερινή συνάντηση συνοψίζοντας την εξέλιξη της διαδικασίας και των εργασιών των ομάδων και επαναδιατυπώστε τα σχόλια, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς των μαθητών που προέκυψαν τόσο από τις συζητήσεις στις ομάδες, όσο και από τη συζήτηση στην ολομέλεια. Ρωτήστε τους μαθητές πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης. Είναι σημαντικό να ακούσετε και να συγκρατήσετε τα σχόλια και τις αντιδράσεις των μαθητών σας, κατά τη διάρκεια του υπό συζήτηση θέματος, ώστε να μπορέσετε να επανέλθετε και να τα συνδέσετε με το θέμα της επόμενης συνάντησης.

19η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΤΟ «SEX»

Έργο της
Νινέτας Βρεπού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αποφορτιστεί η αμηχανία και η ένταση που συνοδεύει τις συζητήσεις των εφήβων γύρω από το θέμα της σεξουαλικότητας.
- ❖ Να δοθεί έμφαση στη συναισθηματική διάσταση της σεξουαλικότητας.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αρκετοί νέοι στην ηλικία σας διακατέχονται συχνά από μια έντονη αγωνία για το πότε θα έρθει η στιγμή να έχουν μια ολοκληρωμένη σεξουαλική εμπειρία με το άλλο φύλο. Μερικές φορές φαίνεται σαν να βιάζονται να μεγαλώσουν γρήγορα και να αποδείξουν τον ανδρισμό τους ή τη θηλυκότητά τους μέσα από τη



σεξουαλική εμπειρία. Ας δούμε κάποιες περιπτώσεις και στη συνέχεια θα συνεχίσουμε τη συζήτηση του παραπάνω θέματος.

Μοιράστε (σε φωτοτυπίες) σε όλους τους μαθητές τις ιστορίες της Ράνιας, του Ντίνου και του Γιώργου (Βλ. Φυλλάδιο 17 για το Μαθητή). Δώστε λίγο χρόνο στους μαθητές να διαβάσουν ο καθένας μόνος του την ιστορία της Ράνιας. Στη συνέχεια διαβάστε δυνατά την ιστορία και συζητήστε. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία για τις περιπτώσεις του Ντίνου και του Γιώργου.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να σας διευκολύνουν στο συντονισμό της συζήτησης:

- Πώς ένιωσε η Ράνια, ο Ντίνος, ο Γιώργος και η Κατερίνα;
- Ποιος ήταν ο πραγματικός λόγος που οδήγησε τη Ράνια, τον Ντίνο, το Γιώργο και την Κατερίνα στην πρώτη τους σεξουαλική εμπειρία;

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Συνεχίστε τη συζήτηση ανοίγοντας το θέμα, πέρα από τις μεμονωμένες περιπτώσεις, στις απόψεις των μαθητών για τη δική τους ζωή, αξιοποιώντας το έντυπο του συντονιστή. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να διευκολύνουν τη συζήτηση.

- Πόσο συχνά συμβαίνουν τέτοιου είδους εμπειρίες σε νέα αγόρια ή κορίτσια;
- Τι είδους επιρροές δέχεται ένας νέος όσον αφορά στο θέμα της σεξουαλικής του συμπεριφοράς;
- Πιστεύετε ότι υπάρχει διαφορά στον τρόπο που αντιμετωπίζει το θέμα ένα αγόρι σε σχέση με ένα κορίτσι;
- Υπάρχει κατάλληλη ηλικία έναρξης της σεξουαλικής ζωής για όλους τους ανθρώπους;
- Στο σημείο αυτό μπορείτε να επανέλθετε στον προβληματισμό που θέσατε στην εισαγωγή.

Είναι πολύ σημαντικό οι πρώτες σεξουαλικές σχέσεις του κάθε ανθρώπου να πραγματοποιούνται μέσα σ' ένα κλίμα εμπιστοσύνης, μ' ένα σύντροφο προς τον οποίο θα νιώθει τρυφερότητα και αγάπη. Στο πλαίσιο μιας συναισθηματικής σχέσης, οι όποιες δυσκολίες ή αγωνίες εξασθενούν και σταδιακά εξαφανίζονται.

Αντίθετα, οι πρώτες εμπειρίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα αρνητικές για ένα νεαρό άνδρα ή γυναίκα, όταν το βασικό κίνητρο είναι η περιέργεια «να δω πώς είναι», η ανάγκη να μη διαφέρει από τους άλλους «να το κάνω όπως και οι άλλοι» ή η αίσθηση ότι έτσι αποδεικνύει κανείς ότι μεγάλωσε «επιτέλους έγινα άνδρας/γυναίκα». Μ' αυτές τις συνθήκες είναι ενδεχόμενο να υπάρξουν δυσκολίες και δυσάρεστα συναισθήματα και για τους δύο συμμετέχοντες, αλλά και μια έντονη απογοήτευση όσον αφορά την ικανότητα επίδοσης και της απόλαυσης. Σε αρκετές περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να συνδεθεί η σεξουαλική ζωή του νέου με ένα γενικότερο άγχος το οποίο μπορεί να εξακολουθεί για αρκετά χρόνια στο μέλλον.

Μια άλλη κατηγορία νέων αλλά και ενηλίκων αναζητούν την ικανοποίηση μέσω της συχνής εναλλαγής ερωτικών συντρόφων. Το γεγονός αυτό κινδυνεύει να απομονώσει την ερωτική συμπεριφορά περιορίζοντας την στη συνουσία και μόνο. Μια άλλη κατηγορία νέων και ενηλίκων προσπαθούν μέσα από μια



ερωτική υπερδραστηριότητα να θεραπεύσουν τη μοναξιά τους, τη θλίψη που μπορεί να νιώθουν σε κάποια περίοδο της ζωής τους. Αυτές οι πολλαπλές σχέσεις μπορεί να έχουν δυσάρεστες συνέπειες για το άτομο στο βαθμό που δεν εντάσσονται σε μια γενικότερη στάση φροντίδας του εαυτού και λήψης των απαραίτητων μέτρων προφύλαξης.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κλείστε τη συνάντηση ζητώντας τα συναισθήματα και τα σχόλια των μαθητών για το θέμα και τη συζήτηση μεταξύ τους. Τονίστε ότι η σεξουαλικότητα του καθενός είναι αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικότητάς του και η ερωτική του ζωή μέρος της προσωπικής του ιστορίας. Έτσι, δεν θα πρέπει να μπει σε καλούπια, αλλά να ακολουθήσει τους ιδιαίτερους ρυθμούς ανάπτυξης και ωρίμανσης του κάθε ατόμου. Οι πρωτιές σ' αυτό το ζήτημα δεν προδιαγράφουν την ικανοποίηση και την απόλαυση.

20ή ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Η αξιολόγηση της αποκτηθείσας εμπειρίας των συμμετεχόντων στην ομάδα.
- ❖ Η έκφραση των συναισθημάτων που δημιουργεί το τέλος της ομάδας.
- ❖ Ο αποχαιρετισμός των συμμετεχόντων στην ομάδα.



10 Λεπτά

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν κάτι να συμπληρώσουν ή να ρωτήσουν σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση και προχωρήστε στην επεξεργασία του νέου θέματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν αναπαυτικά και να συλλογιστούν για λίγα λεπτά τη διαδρομή τους στη συγκεκριμένη ομάδα. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές στον απολογισμό της εμπειρίας τους:



- Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας στην έναρξη της συγκεκριμένης ομάδας; Μπορείτε να ανατρέξετε στη σχετική καταγραφή της πρώτης συνάντησης.
- Ποια από τα θέματα που συζητήθηκαν σας άρεσαν περισσότερο;
- Ποιες από τις συναντήσεις σας δυσκόλεψαν περισσότερο;
- Πώς θα σχολιάζατε τις σχέσεις που αναπτύχθηκαν στην ομάδα;
- Πώς θα σχολιάζατε τις μεθόδους μάθησης που χρησιμοποιήθηκαν;
- Πώς νιώθετε τώρα που τελειώνει ο κύκλος των συναντήσεων;

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Αφήστε χρόνο στους μαθητές να σκεφτούν και να μιλήσουν απαντώντας στις παραπάνω ερωτήσεις που τους θέσατε.

Η τελευταία συνάντηση, απολογισμού και αξιολόγησης της συνολικής πορείας της ομάδας, μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική φόρτιση στο σύνολο των μελών. Είναι σημαντικό να τονίσετε ότι, συχνά, στη ζωή μας βρισκόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις αποχωρισμού και ότι το τέλος μιας οικείας κατάστασης μπορεί να συνοδεύεται και από αντιφατικά συναισθήματα. Συναισθήματα πίκρας ή θλίψης για κάτι ωραίο που τελειώνει, συναισθήματα θυμού για ό,τι μας πλήγωσε ή που δεν είχαμε τη δυνατότητα να εκφράσουμε, συναισθήματα ανακούφισης από τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε, αλλά και συναισθήματα ευχαρίστησης για τις γνώσεις και τις εμπειρίες που αποκτήσαμε. Είναι σημαντικό να τονίσετε ότι το τέλος μιας κατάστασης ή σχέσης αποτελεί πάντα την αρχή μιας νέας κατάστασης και την αρχή νέων κατακτήσεων και εμπειριών.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Τελειώνοντας, μια αναμνηστική φωτογραφία, μια ζωγραφιά, μια αφιέρωση των μελών της ομάδας, θα μπορούσαν να ενισχύσουν την ανάμνηση της εμπειρίας συμμετοχής στην ομάδα «Αναζητήσεις».

Φωτοτυπήστε το «Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης για το Μαθητή» και δώστε στους μαθητές 30' για να το συμπληρώσουν. Στόχος της προτεινόμενης αξιολόγησης είναι να εκτιμηθεί το κατά πόσο ήταν θετική και ωφέλιμη η εμπειρία των συμμετεχόντων στην ομάδα. Η αξιολόγηση θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να αποτιμήσει την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής του συγκεκριμένου υλικού με σκοπό την αξιοποίηση των απαντήσεων σε επόμενη υλοποίησή του.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

1. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας πριν την εφαρμογή του υλικού Αγωγής Υγείας;

.....

.....

.....

.....

2. Ποια ήταν τα συναισθήματά σας στην έναρξη της εφαρμογής του υλικού;

.....

.....

.....

.....

3. Πώς νιώσατε στο ρόλο του συντονιστή στη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας;

.....

.....

.....

.....

4. Πώς θα σχολιάζατε τη συμμετοχή των μαθητών στη συγκεκριμένη ομάδα;

.....

.....

.....

.....

5. Κατά πόσο θεωρείτε ότι διαφοροποιήθηκε η σχέση σας με τους μαθητές σας μετά την εφαρμογή του συγκεκριμένου υλικού;

.....

.....

.....

.....

6. Ποια ήταν η πλέον θετική εμπειρία για σας κατά την εφαρμογή του υλικού;

.....

.....

.....



7. Ποια ήταν η πλέον αρνητική εμπειρία για σας κατά την εφαρμογή του υλικού;

.....

.....

.....

8. Θεωρείτε ότι οι μέθοδοι ενεργητικής ακρόασης που προτείνονται στο συγκεκριμένο υλικό σας διευκόλυναν στο συντονισμό της ομάδας;

.....

.....

.....

.....

9. Ποιες από αυτές θεωρείτε ως τις πιο βοηθητικές;

.....

.....

.....

.....

10. Πώς θα σχολιάζατε τη θεματολογία του συγκεκριμένου υλικού;

.....

.....

.....

.....

11. Άλλες παρατηρήσεις που έχετε να επισημάνετε.

.....

.....

.....

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΦΥΛΛΑΔΙΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 (1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΓΝΩΡΙΜΙΑ

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

Ο στόχος των εκπαιδευτικών συναντήσεων Αγωγής Υγείας είναι να δημιουργηθεί στο σχολικό χώρο ένα πλαίσιο ομαδικής συζήτησης το οποίο θα σας δώσει τη δυνατότητα να επεξεργαστείτε θέματα που σας απασχολούν. Συγκεκριμένα, το περιεχόμενο των συναντήσεων θα αφορά σε θέματα επικοινωνίας, αυτογνωσίας, συναισθηματικής έκφρασης, καθώς και σε θέματα σχέσεων με τους γονείς, τους συνομηλίκους και το άλλο φύλο.

Η συμμετοχή σε μια ομάδα όπου καλείστε να μιλήσετε για τις εμπειρίες σας και τα συναισθήματά σας μπορεί να σας δημιουργεί προσδοκίες, ελπίδες αλλά και φόβους. Η επιθυμία να μοιραστείτε με τους άλλους τους προβληματισμούς που τυχόν σας απασχολούν μπορεί να εμποδίζεται από το φόβο μήπως εκτεθείτε, μήπως οι άλλοι σας ειρωνευτούν, μήπως δεν γίνετε αποδεκτοί ή μήπως προκαλέσετε συγκρούσεις. Κάθε τι καινούριο συνήθως προκαλεί γοητεία αλλά και αγωνία. Γοητεία γιατί υπόσχεται μια αλλαγή, αλλά και αγωνία μήπως χάσουμε τον έλεγχο και εκτεθούμε στην αρνητική κριτική των άλλων.

Για να αμβλυνθούν οι παραπάνω δυσκολίες προτείνεται η δημιουργία ενός τέτοιου πλαισίου διεξαγωγής της συζήτησης που θα σας επιτρέπει, σε συνεργασία με το συντονιστή, να καθορίσετε εσείς οι ίδιοι τους



κανόνες συνύπαρξης και συνεργασίας. Τόσο εσείς, όσο και ο συντονιστής, δεσμεύεστε ως προς την τήρηση των συμφωνηθέντων κανόνων και όρων, ενώ η κυκλική διάταξη των θέσεων επιτρέπει την οπτική επαφή και διευκολύνει τη μεταξύ σας επικοινωνία. Στις πρώτες συναντήσεις δίνεται έμφαση στην καλύτερη γνωριμία μεταξύ σας, ώστε να αναπτυχθεί κλίμα οικειότητας.

Η επεξεργασία των θεμάτων διαφέρει από το συνήθη τρόπο διδασκαλίας, καθώς στηρίζεται σε μεθόδους ενεργητικής μάθησης, όπως η εργασία σε δυάδες ή σε μικρές ομάδες, σε παιχνίδια ρόλων, στον ελεύθερο συνειρμό, στην ανάλυση περιπτώσεων και στη συζήτηση στην ολομέλεια. Ο συντονιστής εισάγει το θέμα της κάθε συνάντησης δίνοντας αναλυτικές οδηγίες για τον τρόπο επεξεργασίας του. Στο τέλος κάθε συνάντησης θα παίρνετε ένα φυλλάδιο με θεωρητικά σχόλια και επισημάνσεις για το θέμα που συζητήθηκε, καθώς και φυλλάδια που περιέχουν υλικό που χρησιμοποιήθηκε στην τάξη. Μπορείτε να συγκεντρώνετε το σύνολο των φυλλαδίων σε ένα Ντοσιέ Αγωγής Υγείας το οποίο θα εμπλουτίζεται διαρκώς μέχρι το τέλος των συναντήσεων. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς ο συντονιστής και εσείς αξιολογείτε την εμπειρία της συμμετοχής σας στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική ομάδα.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2 (2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



Η ΟΜΑΔΑ

Έργο της
Ευγενίας Μαραγκού

Η ομαδική ζωή είναι μια από τις πιο κοινές εμπειρίες των ανθρώπων. Γεννιόμαστε μέσα σε μια βασική κοινωνική ομάδα, την οικογένεια, πηγαίνουμε στο σχολείο, δημιουργούμε παρέες, εντασσόμαστε σε μουσικές, αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες κτλ.

Οι ομάδες των συνομηλίκων αποκτούν, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, πολύ μεγάλη σημασία διότι επιτρέπουν τη σταδιακή αποδέσμευση από τους γονείς και το στενό οικογενειακό περιβάλλον και δίνουν την αίσθηση της ικανοποίησης ότι ανήκουμε κάπου και ότι γινόμαστε αποδεκτοί από καινούρια πρόσωπα που θεωρούμε σημαντικά (συμμαθητές, άλλο φύλο, συνομηλικοί).

Κάθε ομάδα για να λειτουργήσει χρειάζεται οργάνωση και δέσμευση του κάθε μέλους της ως προς την τήρηση συγκεκριμένων κανόνων που θα καθορίζουν τη λειτουργία της. Οι προϋποθέσεις για να αποκτήσει μια ομάδα ταυτότητα είναι η εξασφάλιση κλίματος συνεργασίας, η ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης, η ύπαρξη κοινών στόχων, η αποδοχή της διαφορετικότητας του κάθε μέλους και η ικανοποίηση των μελών από τη συμμετοχή τους σ' αυτή.

Η ένταξή μας σε μια ομάδα μας δίνει συχνά υποσχέσεις που αφορούν την επιθυμία μας για ανεξαρτησία



και συχνά τη διαφυγή μας από την οικογενειακή και σχολική ρουτίνα. Όμως, η ομάδα δεν εκπληρώνει πάντα τις εγγυήσεις που ψάχνουμε. Κάποιες φορές χρειάζεται να θυσιάσουμε προσωπικές μας πεποιθήσεις, προκειμένου να παραμείνουμε ενταγμένοι σ' αυτή, χωρίς πολλές φορές αυτό να μας ικανοποιεί.

Η συμμετοχή σας στη συγκεκριμένη ομάδα στηρίζεται στη συζήτηση, στην ανταλλαγή απόψεων, στην έκφραση των συναισθημάτων, στη δυνατότητα επικοινωνίας και στην κατανόηση του εαυτού σας και των άλλων. Η παρουσία σας στο σύνολο των συναντήσεων είναι απαραίτητη, ώστε να υπάρξει δυνατότητα αξιοποίησης του προβληματισμού και της εμπειρίας, που θα αναπτύσσεται σταδιακά κατά τη διάρκεια των επιμέρους συναντήσεων.

Η εκπαιδευτική ομάδα Αγωγής Υγείας με τον τίτλο «Αναζητήσεις» καλείται να διανύσει μια πορεία και είναι αναμενόμενο να περάσει από διάφορες φάσεις, όπως συμβαίνει συνήθως σε όλες τις κοινωνικές ομάδες.

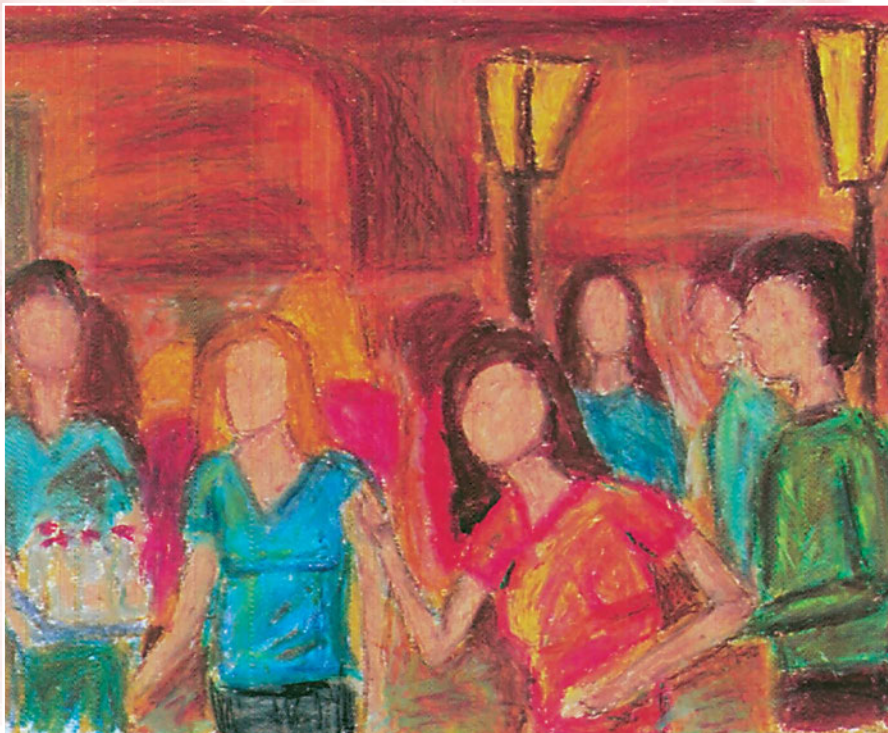
Στην αρχή της ένταξής μας σε μια ομάδα, ο καθένας μας φέρνει την προσωπική του ιστορία, τις τυχόν εμπειρίες του από προηγούμενες ομάδες, τις προσδοκίες, τις ελπίδες και τους φόβους του. Όλα αυτά διαμορφώνουν τον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο ο καθένας μας βλέπει, ακούει και ερμηνεύει τα όσα συμβαίνουν στην πορεία της ομάδας.

Στην αρχική φάση της γνωριμίας των μελών και της προσαρμογής, είναι φυσικό να νιώθουμε αμηχανία και επιφυλακτικότητα αλλά και αγωνία για το αν οι άλλοι θα μας αποδεχτούν, θα μας απορρίψουν ή θα μας αγνοήσουν. Ως εκ τούτου, στη φάση αυτή μπορεί να κυριαρχεί η διάθεση να γοητεύσουμε τους άλλους ή να προστατεύσουμε τον εαυτό μας.

Εφόσον έχουμε συμφωνήσει σε βασικούς κοινωνικούς κανόνες, όσο καλύτερα γνωριζόμαστε με τα υπόλοιπα μέλη και το συντονιστή τόσο περισσότερο ξεθαρρεύουμε και φανερώνουμε σταδιακά τον καθημερινό εαυτό μας. Όταν η επιφυλακτικότητα υποχωρεί, τα περισσότερα μέλη, στην προσπάθειά τους να δοκιμάσουν τα όριά τους και τις δυνάμεις τους, περνούν σε αντιπαραθέσεις που πολλές φορές παίρνουν τη μορφή έντονης διαφωνίας ή σύγκρουσης. Οι συγκρούσεις είναι κάτι φυσιολογικό και αναμενόμενο στην εξελικτική πορεία των ομάδων, καθώς το κάθε μέλος επιδιώκει να προβληθεί και προσπαθεί να καταλάβει μια θέση στην ομάδα. Στη φάση αυτή συχνά δημιουργούνται υπο-ομάδες και δεν λείπει και η κριτική στον αρχηγό της ομάδας.

Είναι σημαντικό ως μέλη της ομάδας να καταφέρουμε να αντέξουμε την ένταση που μπορεί να επικρατήσει και να προσπαθήσουμε, με τη βοήθεια του συντονιστή, να τη μετατρέψουμε σε δημιουργικότητα και γνώση. Όσο προχωρά η ομάδα οι ανταγωνιστικές τάσεις ελαττώνονται και τα μέλη επικεντρώνονται καλύτερα στα θέματα της συνεργασίας. Η ένταξη στην ομάδα αρχίζει να προσφέρει ικανοποίηση, υπάρχει συνοχή και αλληλοϋποστήριξη. Η επικοινωνία γίνεται πιο ανοιχτή και πιο άνετη και τα περισσότερα μέλη τολμούν να παρουσιάσουν τον αυθεντικό και γνήσιο εαυτό τους. Στη φάση αυτή, ενισχύεται το ομαδικό πνεύμα, σκεφτόμαστε και εκφραζόμαστε ως Εμείς και όχι μόνο ως Εγώ.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3 (3η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

Έργο της
Νινέτας Βρεπτού

Συχνά, στην εφηβεία ταυτιζόμαστε με πάθος με ήρωες, είδωλα του κινηματογράφου και της μουσικής. Άλλοτε πάλι, ασχολούμαστε με διάφορες ιδεολογίες, θεωρίες, κινήματα, τάσεις και ρεύματα. Προσπαθούμε να ανακαλύψουμε ποιοι είμαστε και ποιοι θα θέλαμε να είμαστε στο μέλλον. Μέσα σ' αυτή την περιπλάνηση και τα ποικίλα πρότυπα ταύτισης που μας προτείνονται, αναζητούμε σταθερά σημεία αναφοράς και ένα νόημα ζωής. Η πίστη και η αφοσίωση σε κάποιες αρχές στηρίζουν την αίσθηση συνέχειας και εσωτερικής σταθερότητας, διότι όσο χρειάζεται να υποστηρίξουμε τις αξίες μας, τα ενδιαφέροντά μας και τις προτιμήσεις μας, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούμε την ύπαρξη της προσωπικής μας ταυτότητας.

Ταυτόχρονα, ο σύγχρονος πολιτισμός μάς καλεί να αποδεχτούμε τους άλλους, να αντέξουμε το διαφορετικό και να αναπτύξουμε την ικανότητα να συνομιλούμε μαζί του. Η επικοινωνία με τους άλλους δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Η ουσιαστική επικοινωνία στηρίζεται στην ικανότητά μας να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τι είναι αυτό που επιθυμεί να μοιραστεί μαζί μας. Πέρα από την όποια πληροφορία, σε κάθε επικοινωνία λεκτική και μη λεκτική μεταφέρεται και ένα συναίσθημα.



Η ενεργητική ακρόαση είναι μια προσπάθεια να ανακαλύψουμε αυτό που κρύβεται πίσω από τις δηλώσεις ενός ατόμου και να του δείξουμε ότι καταλάβαμε ή ότι μας ενδιαφέρει να καταλάβουμε το πραγματικό νόημα του μηνύματός του. Όταν νιώθουμε ότι μας ακούνε πραγματικά, αισθανόμαστε αρκετά ασφαλείς για να εκφράσουμε τη γνώμη μας και να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η προοπτική ανάπτυξης μιας σχέσης, η οποία θα στηρίζεται στην εμπιστοσύνη και την ειλικρίνεια.

Πολλές φορές στην προσπάθεια του άλλου να μας μιλήσει γι' αυτό που τον απασχολεί χωρίς πάντα να το συνειδητοποιούμε, παρεμβαίνουμε με τέτοιο τρόπο, ώστε παρεμποδίζουμε την ουσιαστική επικοινωνία μαζί του και του δίνουμε ταυτόχρονα την αίσθηση ότι αμφισβητούμε την αξία του, τις εμπειρίες του ή τη σοβαρότητα των δυσκολιών του. Μια τέτοια συμπεριφορά, πολύ συχνά, μπορεί να δίνει στον άλλο την εντύπωση ότι δεν ενδιαφερόμαστε πραγματικά για αυτά που ο ίδιος νιώθει.

Έτσι, όταν

- δίνουμε στον άλλο συμβουλές και υποδείξεις,
- μένουμε σε μια αυστηρή κριτική για το τι είναι κατά τη άποψή μας πάντα, το σωστό και το λάθος,
- ειρωνευόμαστε και γελοιοποιούμε μια κατάσταση προσπαθώντας να υποτιμήσουμε τη σοβαρότητά της, ώστε να «ανακουφίσουμε» τον άλλο από το βάρος της,
- προσπαθούμε να αλλάξουμε θέμα συζήτησης, για να κάνουμε τον άλλο να ξεχάσει,
- αρχίζουμε να μιλάμε εμείς για τις δικές μας εμπειρίες και τον τρόπο που εμείς τις χειριστήκαμε, σε μια προσπάθεια να παρηγορήσουμε τον άλλο, δεν συνεισφέρουμε στη δημιουργία ενεργητικής ακρόασης. Ας έχουμε πάντα κατά νου ότι ένα ζήτημα μπορεί να είναι μικρό και ασήμαντο για μας, πολύ σημαντικό όμως για τον άλλο στη συγκεκριμένη στιγμή της ζωής του.

Η δυσκολία να αποδεχτούμε την ιδιαίτερη υποκειμενική πραγματικότητα του άλλου και να σεβαστούμε το νόημα που ο ίδιος δίνει στη ζωή του και τις εμπειρίες του, παρεμποδίζει σημαντικά την ανάπτυξη ισότιμων σχέσεων εμπιστοσύνης και αμοιβαιότητας. Ιδιαίτερα οι γονείς που έχουν παιδιά στην εφηβεία, δυσκολεύονται να συνειδητοποιήσουν ότι ο γιος ή η κόρη τους, δεν είναι πια το μικρό παιδάκι που ζητάει τις συμβουλές, τις λύσεις και τις υποδείξεις του μεγάλου για το πώς θα φάει, πώς θα ντυθεί, πώς θα παίξει, το τι είναι καλό ή κακό. Πρόκειται για τη δυσκολία του γονέα να αποδεχτεί ότι τα αιτήματα του εφήβου έχουν να κάνουν περισσότερο με θέματα της συναισθηματικής και κοινωνικής του ζωής και ότι το καλό και το κακό είναι πια δύο έννοιες πολύ σχετικές και πολύ διαπραγματεύσιμες.

Αντίστροφα, θα πρέπει να τονίσουμε και τη δυσκολία στην οποία ερχόμαστε στην εφηβεία όταν συνειδητοποιούμε ότι σε θέματα συναισθηματικής φύσης δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις και ότι δεν ενηλικιώνεται κανείς από τη μια μέρα στην άλλη· όταν αντιλαμβανόμαστε ότι οι γονείς μας δεν μπορούν να καλύψουν τις νέες μας ανάγκες και ότι είναι πολλά τα ερωτήματα στα οποία ο καθένας καλείται να δώσει τη δική του απάντηση μέσα από νέες σχέσεις στο ευρύτερο προσωπικό και κοινωνικό του περιβάλλον.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4 (4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

Είναι κατεξοχήν γνώρισμα του ανθρώπου να μπορεί να παρατηρεί τον εαυτό του ως αντικείμενο και να προσπαθεί να διαμορφώσει μια εικόνα ή μια ιδέα για το πώς φαίνεται στους άλλους. Η διαδικασία της ανακάλυψης του εαυτού δεν αρχίζει ούτε τελειώνει στην εφηβεία. Την εφηβεία θα μπορούσε κανείς να τη θεωρήσει ως μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από αυξημένη προσπάθεια για αυτεπίγνωση και από έντονη αναζήτηση μιας συμπαγούς προσωπικής ταυτότητας.

Όταν είμαστε έφηβοι το πώς αντιλαμβανόμαστε ότι μας βλέπει μια συγκεκριμένη ομάδα ατόμων ή ένα συγκεκριμένο και σημαντικό για μας πρόσωπο αποτελεί ένα σημαντικότερο συστατικό της προσωπικής μας ταυτότητας. Η αντίληψη αυτή περιέχει στοιχεία και για το πώς θέλουμε να μας βλέπουν οι άλλοι. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι οι έφηβοι έχουν πολλές ταυτότητες, εφόσον πιστεύουν ότι κάθε ομάδα ή κάθε άτομο τους βλέπει διαφορετικά. Επομένως, στην εφηβεία, το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας εξαρτάται, όχι μόνο από το πώς μας βλέπουν οι άλλοι, αλλά και από το πώς οι ίδιοι νομίζουμε ότι μας βλέπουν, πράγμα το οποίο ασφαλώς μπορεί να διαφέρει από τον τρόπο που πραγματικά αυτό συμβαίνει. Όταν υπάρχει μεγάλη ασυμφωνία ανάμεσα στην ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας και στην ιδέα που έχουμε για τον



ιδανικό εαυτό μας (εγώ, όπως θα ήθελα να είμαι) είναι πιθανό να δημιουργηθεί άγχος, υπερευαισθησία και μελαγχολία.

Ως έφηβοι, αφήνοντας πίσω την παιδική ηλικία, αρχίζουμε την αγωνιώδη προσπάθεια να βρούμε μια ικανοποιητική απάντηση στο ερώτημα «ποιος είμαι;». Στην αναζήτησή μας αυτή είναι δυνατό να δοκιμάσουμε διάφορες ταυτότητες, να αναλάβουμε διάφορους ρόλους και να εμπλακούμε σε ποικίλες σχέσεις.

Παράλληλα, πολύ συχνά, η εφηβεία πυροδοτεί εντάσεις και κρίσεις στους ίδιους τους γονείς, οι οποίοι, βλέποντας τα παιδιά τους να μεγαλώνουν και να απομακρύνονται, αναρωτιούνται τόσο για το θεσμό του γάμου όσο και για την προσωπική τους πορεία. Τα ερωτήματα και οι αναζητήσεις των εφήβων παιδιών τους, σχετικά με τη φιλία, τον έρωτα, την ευτυχία και το πραγματικό νόημα της ζωής, γίνονται συχνά αφορμή και για τους γονείς να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση τους και το ρόλο τους. Αυτό συμβαίνει άλλοτε ουσιαστικά και ώριμα και άλλοτε μέσα από εντάσεις και αντιδράσεις που ταιριάζουν περισσότερο σε εφήβους παρά σε ενήλικες. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ανδρών και γυναικών που παράλληλα με την εφηβεία των παιδιών τους, προσπαθούν και οι ίδιοι να ξαναζήσουν τη χαμένη τους νεότητα ή να διεκδικήσουν την ελευθερία που τους στέρησε ο γάμος και η ανατροφή των παιδιών.

Σε άλλες περιπτώσεις, γονείς που αρνούνται να δεχτούν την πραγματικότητα, προσπαθούν με κάθε τρόπο να διατηρήσουν σχέσεις εξάρτησης με τα παιδιά τους παρεμβαίνοντας στη ζωή τους διαρκώς, γιατί μόνο έτσι αισθάνονται ότι έχουν ένα ρόλο, ότι υπάρχουν και είναι σημαντικοί. Ιδιαίτερα για τη μητέρα, παρόλο που το ενδιαφέρον για τη ζωή των παιδιών της συνεχίζεται, ο άμεσος καθοδηγητικός της ρόλος φτάνει στο τέλος του. Οι επαγγελματικές αναζητήσεις του γιου ή της κόρης συχνά ωθούν τους γονείς σ' έναν απολογισμό όσον αφορά στις δικές τους επαγγελματικές επιλογές, ενώ, ιδιαίτερα σήμερα, αισθάνονται αρκετά αμήχανοι να συμβουλευθούν τα παιδιά τους μπροστά στην πληθώρα των κοινωνικών και οικονομικών εξελίξεων.

Όταν είμαστε στην εφηβεία προσπαθούμε να αποκτήσουμε μια καινούρια θέση στην οικογένεια και οι σχέσεις μας με τους γονείς μας να γίνουν ισότιμες. Επιπλέον, πέρα από την οικογένεια, προσπαθούμε να αναπτύξουμε σχέσεις οικειότητας και εμπιστοσύνης με τους συνομηλίκους μας. Θα πρέπει να αποδεχθούμε τη διαφορετικότητα και τη συμπληρωματικότητα των δύο φύλων, να εξοικειωθούμε με τη σεξουαλικότητά μας και να φαντασιώσουμε τον εαυτό μας ως ενήλικα άντρα ή γυναίκα, ώστε στο μέλλον να μπορέσουμε να αναπτύξουμε ουσιαστικές φιλικές και ερωτικές σχέσεις.

Είναι γεγονός ότι βρισκόμαστε σε μια μεταβατική εποχή όσον αφορά το ρόλο του άνδρα και της γυναίκας, καθώς και το ρόλο της σύγχρονης οικογένειας (που ως θεσμός, φαίνεται αναμφισβήτητα να περνά κρίση, όπως άλλωστε και στις περισσότερες χώρες του δυτικού κόσμου). Απέναντι σ' αυτή την ασάφεια, νέοι και ενήλικες στέκονται συχνά με αμηχανία, αρκετή ανασφάλεια και αρκετά ερωτήματα στα οποία ο καθένας καλείται να δώσει τις δικές του προσωπικές απαντήσεις και να επιλέξει το δικό του τρόπο ζωής.

Στην εφηβεία κάποιοι αποφεύγουμε (φοβόμαστε, αναβάλλουμε) την πρόκληση να εξερευνήσουμε τον εαυτό μας σε σχέση με τον περιβάλλοντα κόσμο. Αρνούμαστε στο να δεχόμαστε τους ρόλους που μας ορίζουν οι γονείς μας και δυσκολευόμαστε να αναπτύξουμε προσωπικούς στόχους. Κάποιοι άλλοι αποφεύγουμε την εξερεύνηση των δυνατοτήτων μας, δοκιμάζουμε διάφορους ρόλους, αλλά τελικά, εγκαταλείπουμε την προσπάθεια. Ζούμε συχνά για την ευχαρίστηση της στιγμής, για το παρόν και δυσκολευόμαστε



να επενδύσουμε στο μέλλον και να δεσμευτούμε σε μακροπρόθεσμους στόχους. Τέλος, κάποιοι αμφισβητούμε τα δεδομένα, εξερευνούμε τις εναλλακτικές λύσεις που μας προσφέρονται και καταλήγουμε σ' ένα προσωπικό τρόπο σκέψης και δράσης. Δεσμευόμαστε σε αρχές και αξίες, βάζουμε στόχους και προσπαθούμε να τους εκπληρώσουμε. Απογοητευόμαστε, εξερευνούμε, δοκιμάζουμε, υποχωρώντας για λίγο όταν δυσκολευόμαστε, αλλά ξαναπροσπαθούμε. Υπάρχουν όμως και κάποιοι άλλοι που δεν ωριμάζουν ποτέ και παραμένουν αιώνια σε εφηβική αναζήτηση ακόμα και όταν ενηλικιώνονται.

Το πιο σημαντικό είναι να αποκτήσουμε σταδιακά την αίσθηση πως ο εαυτός μας έχει συνοχή, σταθερότητα και μοναδικότητα. Είναι ουσιαστικό όμως η μοναδικότητα και η ιδιαιτερότητά μας να αναγνωρίζονται και να ενισχύονται από το άμεσο περιβάλλον και από άλλα, σημαντικά για μας, πρόσωπα.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 5 (5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



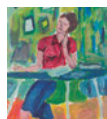
ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας παίζει καθοριστικό ρόλο στις επιλογές μας, είτε αυτές είναι κοινωνικές είτε εκπαιδευτικές είτε επαγγελματικές. Η αυτοαντίληψη είναι αυτή που καθορίζει τον τρόπο ζωής, που το άτομο υιοθετεί για τον εαυτό του.

Ο «εαυτός» αναφέρεται σε ένα σύνολο επιμέρους στοιχείων που αφορούν στα βιολογικά, στα γνωστικά, στα ψυχολογικά και στα κοινωνικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας. Τα στοιχεία αυτά βρίσκονται σε μια δυναμική αλληλεπίδραση και συγκροτούν ένα δυναμικό σύνολο το οποίο ισοδυναμεί με την έννοια της προσωπικότητας.

Ο όρος «αυτοαντίληψη» περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας μας αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει τις πληροφορίες και τα μηνύματα που δέχεται από τους άλλους και το περιβάλλον του. Ως εκ τούτου, η αυτοαντίληψη καθορίζεται από τις υποκειμενικές εμπειρίες του καθενός. Συγκεκριμένα, η προσωπική και οικογενειακή ιστορία του καθενός, καθώς και τα μηνύματα, θετικά και αρνητικά, που έχει δεχτεί στη διάρκεια της ζωής του από σημαντικά γι' αυτόν πρόσωπα (γονείς,



συγγενείς, φίλοι, δάσκαλοι κ.ά.) καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την εικόνα που έχει σχηματίσει για τον εαυτό του. Θα λέγαμε ότι το παρελθόν εμπεριέχεται στο παρόν και διαμορφώνει το μέλλον.

Στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας, πέρα από την οικογένεια, μεγάλη είναι η συνεισφορά του σχολείου. Το σχολείο, εκτός από την παροχή γνώσεων, καλείται να βοηθήσει τους νέους να αναζητήσουν και να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους, ώστε να τις αξιοποιήσουν στο μέγιστο, στις μελλοντικές τους επιλογές. Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες μεταβολές και μεγάλες απαιτήσεις, οι νέοι, περισσότερο από ποτέ, έχουν ανάγκη από βοήθεια και υποστήριξη στην πορεία τους προς την ανεξαρτησία και την ενηλικίωση.

Στόχος της εκπαιδευτικής ομάδας Αγωγής Υγείας είναι να παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα να αποσαφηνίσουν τους στόχους τους, να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους και να αναζητήσουν τόσο σε προσωπικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο, τρόπους αποτελεσματικής αντιμετώπισης των εξωτερικών και εσωτερικών πιέσεων που δέχονται.

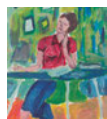


Η περίπτωση της Ελένης

Η Ελένη είναι μία έφηβη 16 ετών, σχετικά εύσωμη. Γνωρίζει καλά ότι έχει παραπανίσια κιλά και το γεγονός αυτό την κάνει να μη νιώθει καλά, όταν κάνει παρέα με τα άλλα παιδιά, γιατί πιστεύει ότι την κοροϊδεύουν. Έχει φτάσει στο σημείο να αποφεύγει τις παρέες, με αποτέλεσμα να απομονώνεται. Στην ερώτηση των γονιών της γιατί τελευταία δεν βγαίνει και δεν τηλεφωνείται με φίλες της, απαντάει θλιμμένα: «Κανένας δε θέλει να κάνει παρέα μαζί μου». Μάταια οι γονείς της προσπαθούν να την πείσουν ότι η εξωτερική εμφάνιση δεν είναι το μοναδικό κριτήριο για τη δημιουργία μίας φιλίας ή μίας σχέσης. Η Ελένη απομονώνεται όλο και πιο πολύ. Οι υπόλοιποι συμμαθητές της στο σχολείο πιστεύουν ότι τους σνομπάρει, οπότε κι αυτοί σιγά-σιγά απομακρύνονται, παρ' ότι τη βρίσκουν συμπαθητική, έξυπνη κι ευχάριστη για παρέα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία της Ελένης;
- Πώς νιώθει;
- Τι κάνει;
- Πώς θα νιώθατε εσείς στη θέση της και πώς θα αντιδρούσατε σε ανάλογη περίπτωση;
- Έχετε νιώσει ποτέ όπως η Ελένη;
- Τι νομίζετε ότι θα μπορούσε να χειριστεί διαφορετικά η Ελένη για να αντιμετωπίσει τη δυσκολία που έχει;



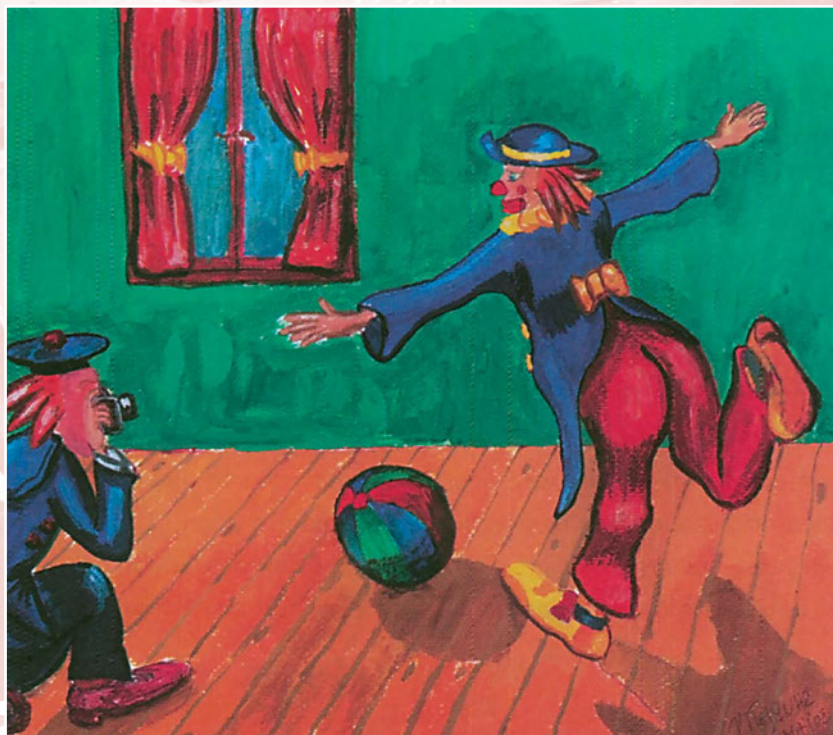
Η ιστορία της Καίτης

Η Καίτη είναι μια έφηβη 16 ετών. Εδώ και τρία χρόνια έχει αρχίσει να έχει ακμή στο πρόσωπό της. Παρά τις διάφορες θεραπείες που κατά διαστήματα κάνει, η ακμή παραμένει. Συζητάει πολύ με τις συμμαθήτριάς της και ανταλλάσσει με αυτές απόψεις και συναισθήματα για προβλήματα της ηλικίας τους. Στο σχολείο είναι πολύ δημοφιλής και έχει αρκετές «κολλητές» φίλες. Η ακμή ποτέ δεν ήταν πρόβλημα. Βέβαια, σ' αυτό τη βοήθησαν οι συζητήσεις με τη μητέρα της, που της εξήγησε ότι συχνά η ακμή είναι ένα φαινόμενο της ανάπτυξης και ότι αργότερα το πρόσωπό της θα αποκτήσει πάλι τη λάμψη του. Εξάλλου, δεν είναι και η μόνη που έχει αυτό το πρόβλημα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία της Καίτης;
- Πώς νιώθει;
- Τι κάνει;
- Πώς αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες της;
- Ποιο ρόλο παίζουν οι φίλες;
- Ποιο ρόλο παίζει η οικογένεια;
- Αν είχατε ανάλογο πρόβλημα με την Καίτη, πώς θα αντιδρούσατε;

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 6 (6η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΟΙ ΚΩΔΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

Σε κάθε κοινωνία, σε κάθε ιστορικό χρόνο, οι νέοι καθορίζουν τις δικές τους παραμέτρους, τα δικά τους σύμβολα και πρότυπα. Έτσι, στη γλώσσα που χρησιμοποιούν οι έφηβοι, οι σημασίες των λέξεων αλλάζουν, χαλαρώνουν και γίνονται τόσο απροσδιόριστες, ώστε συχνά η ερμηνεία τους μπορεί να δοθεί μόνο μέσα από το βίωμα. Νέες λέξεις δημιουργούνται, ενώ συχνά υιοθετούνται ηχογενείς ή προσαρμοσμένες ξένες λέξεις (π.χ. cool → κουλαριστά → χαλαρά → ψύχραιμα). Η «γλώσσα των τοίχων» (γκράφιτι) καθώς και τα κόμικς προσπαθούν να εκφράσουν τον πλούτο των συναισθημάτων αλλά και των καταστάσεων που ζει η νεολαία. Έτσι, τα πράγματα μοιάζουν να αποκτούν καινούριο νόημα, ενώ δημιουργείται η εντύπωση ενός ξεχωριστού συμβολικού κόσμου. Άλλωστε, και στον κόσμο των ενηλίκων η γλώσσα αποτελεί σημείο υποδηλωτικό των ομάδων και των διαφορετικών ιδιοτήτων (διανοούμενοι, πολιτικοί, καλλιτέχνες κ.ά.). Στην ποίηση, επίσης, μπορεί κανείς να βρει πολλά κοινά με την προσπάθεια γλωσσικής έκφρασης των εφήβων.

Όταν είμαστε στην εφηβεία η γλώσσα που χρησιμοποιούμε εκφράζει τις αναζητήσεις, τις αντιφάσεις, τα κενά, τις αμφιταλαντεύσεις και κυρίως την ανάγκη μας να διαφοροποιηθούμε από τον κόσμο των γονέ-



ων και των ενηλίκων και να ενταχθούμε σε μια ομάδα με δική της ταυτότητα. Ο κώδικας επικοινωνίας που χρησιμοποιούμε, στις περισσότερες περιπτώσεις, αποτελεί μια πραγματική δημιουργική δραστηριότητα, μια καλλιτεχνική κατάκτηση.

Παρ' όλα αυτά, είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι, στη διάρκεια της εφηβείας, ενώ προσπαθούμε να διαφοροποιηθούμε από τους ενήλικες, πολλές φορές, εκδηλώνουμε εξαιρετικό συντηρητισμό, υποταγή και συμμόρφωση στα πρότυπα εμφάνισης (ντύσιμο, χτένισμα), μουσικής και τρόπου διασκέδασης της ομάδας ή της μόδας. Θα θέλαμε να είμαστε όμοιοι με τα άλλα μέλη της ομάδας, για να νιώθουμε ότι ανήκουμε, και διαφορετικοί από τα μέλη άλλων ομάδων, για να νιώθουμε ότι υπάρχουμε.

Οι ραγδαίες αλλαγές στη ζωή μας, κυρίως κατά τη διάρκεια της εφηβείας, και η αφύπνιση της σεξουαλικότητας (θηλυκότητα-αρρενωπότητα) αποτελούν μια νέα συναισθηματική κατάσταση που συνοδεύεται συνήθως από ένταση και αμηχανία. Έτσι, προσπαθούμε με ποικίλους καλλιτεχνικούς και παιχνιδιάρικους τρόπους να εξοικειωθούμε και να συμφιλιωθούμε σταδιακά με το σώμα μας που αλλάζει. Στην προσπάθειά μας αυτή χρησιμοποιούμε ρούχα, στολίδια, τατουάζ, κοσμήματα και άλλα αξεσουάρ, ώστε να μεταμορφώσουμε και να επαναδημιουργήσουμε το σώμα μας σύμφωνα με ένα δικό μας τρόπο με τον οποίο θα νιώθουμε άνετα. Η έκθεση στο βλέμμα των άλλων μας προκαλεί μεγάλη αγωνία και αποτελεί πηγή συναισθηματικής έντασης, καθώς το βλέμμα των άλλων αποτελεί συχνά αναγνωριστικό σημείο και επιβεβαιωτικό παράγοντα για την ταυτότητα και την αξία μας.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 7 (7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΕΙΣ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

Η λατρεία της μουσικής από τους νέους φαίνεται ότι έχει πολλαπλά αίτια. Είναι μια μορφή τέχνης που διαδίδεται και διακινείται εύκολα, μπορεί να έρθει σε κάθετη αντίθεση με τις κατεστημένες φόρμες, ο λόγος της μπορεί να εκφράσει διαμαρτυρία και αμφισβήτηση αξιών, να προτείνει νέους τρόπους ζωής και συναισθηματικές διεξόδους.

Η επίδραση της μουσικής δεν περιορίζεται βέβαια μόνο στο στίχο και στη μελωδία, αλλά επεκτείνεται και στον τομέα της ταύτισης με τον τραγουδιστή - δημιουργό - μουσικό - συνθέτη, που λειτουργεί ως πρότυπο. Σήμερα υπάρχουν όλων των ειδών τα μουσικά πρότυπα, που εκφράζουν τις ποικίλες και διαφορετικές ανάγκες, ευαισθησίες και ιδεολογίες των νέων: από τα πιο επαναστατικά και θορυβώδη, τα πολιτικοποιημένα, μέχρι τα φθηνά εμπορικά ακούσματα στα οποία αυτό που κυριαρχεί είναι η ερωτική λατρεία («πεθαίνω για σένα», «αρρωσταίνω όταν λείπεις» κ.ά.) και η έξαρση που προκαλεί το πρόσωπο ή η εμφάνιση του τραγουδιστή σε ορισμένες ομάδες. Πρόκειται για μια συμπεριφορά που εκφράζει με μια υπερβολή τις ανικανοποίητες ακόμα ερωτικές μας ορμές. Στη διάρκεια της εφηβείας ερωτευόμαστε σταρ του κινηματογράφου, του αθλητισμού ή της μουσικής. Όλοι αυτοί παραμένουν όμως απρόσιτοι. Μέσα από τη φαντασίωση και



την ονειροπόληση δοκιμάζονται τα ερωτικά μας συναισθήματα. Θα λέγαμε πως είμαστε ερωτευμένοι με την ιδέα του έρωτα, παρά με το άτομο με το οποίο κάθε φορά παθιαζόμαστε.

Μουσικά ρεύματα, τάσεις και ινδάλματα υπήρχαν σε όλες τις εποχές και σχεδόν σε όλες τις κοινωνίες. Η μαζικότητα όμως και ο καταναλωτικός χαρακτήρας της σύγχρονης κοινωνίας, καθώς και η τάση εμπορικής εκμετάλλευσης των νέων που αποτελούν μια σημαντική καταναλωτική μερίδα του πληθυσμού, αναδεικνύουν εντονότερα την προσκόλληση των νέων σε μουσικά κυκλώματα και στις προσαγές της ομάδας.

Ο ρυθμός είναι κάτι αρχέγονο που λειτουργεί παρασύροντας το σώμα σε μια κινητική εκτόνωση, συχνά με ερωτικό συμβολισμό. Η ένταση της μουσικής μπορεί να μεταφέρει το ρυθμό με άμεσους σωματικούς κραδασμούς πνίγοντας τη σκέψη και μουδιάζοντας τον ψυχικό πόνο που αυτή μπορεί να επιφέρει. Έτσι, κάποια είδη της σύγχρονης μουσικής και του χορού διευκολύνουν αυτή την κατάσταση. Μέσα σ' ένα θορυβώδες χώρο διασκέδασης όπου κυριαρχεί ο ήχος και η κίνηση, αποφεύγεται η σκέψη, το συναίσθημα, αλλά και η ουσιαστική επικοινωνία και επαφή.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 8 (8η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ...

Έργο της
Ευγενίας Μαραγκού

Στην εποχή μας πολύ συχνά ακούμε και διαβάζουμε για τις αρνητικές συνέπειες του άγχους (stress) στη σωματική μας υγεία αλλά και στον τρόπο ζωή μας. Πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στον παθολόγο για πονοκεφάλους, ημικρανίες, πόνο στο στομάχι, στη μέση, δερματικές παθήσεις, πόνους στον αυχένα και άλλα σωματικά ενοχλήματα και υποβάλλονται σε μια σειρά ιατρικών εξετάσεων με την τελική διάγνωση «δεν είναι τίποτα», «μην ανησυχείτε», «είναι ψυχολογικό», «αποφύγετε το άγχος και κάντε πράγματα που σας ευχαριστούν και σας διασκεδάζουν».

Όταν οι εξωτερικές πιέσεις ή οι εσωτερικές συγκρούσεις μεγεθύνονται, σε στιγμές που η ψυχική επίδραση των συμβάντων ξεπερνάει τις συνηθισμένες μας άμυνες ενάντια στον ψυχικό πόνο, τότε και οι σωματικές μας αντοχές παραλύουν. Οι αντοχές του κάθε ανθρώπου τόσο οι σωματικές, όσο και οι ψυχικές είναι διαφορετικές και συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την προσωπική και οικογενειακή του ιστορία. Η ικανότητα ή η δυνατότητα να εκφράζουμε και να επεξεργαζόμαστε αυτά που νιώθουμε, τις δυσκολίες μας και τις πιέσεις που αντιμετωπίζουμε, μειώνει σε μεγάλο βαθμό την ένταση και τους κινδύνους να εκτονώσουμε το άγχος μας και την ψυχική μας δυσφορία μέσω του σώματος.



Η δυνατότητα να αναζητούμε και να αναγνωρίζουμε τις αιτίες των προβλημάτων μας είναι πρόληψη και για τη σωματική μας υγεία. Το σώμα έχει «γλώσσα» που μιλάει και ίσως είναι η μόνη «γλώσσα» που δεν λέει ψέματα. Μπορεί να χαμογελάμε και να λέμε ότι είμαστε καλά, ο πόνος όμως στο στομάχι μπορεί να εκφράζει τη στεναχώρια για κάτι το οποίο έγινε ή σκεφτήκαμε και που δυσκολευόμαστε να παραδεχτούμε.

Η σύγχρονη ιατρική, δυστυχώς, αντιμετωπίζει τη συναισθηματική και ψυχολογική δυσφορία ως «τίποτα το σοβαρό» υποτιμώντας την οδύνη που μπορεί να προκαλέσει στον άνθρωπο το άγχος. Οδηγίες του τύπου «αποφύγετε το άγχος», σαν να πρόκειται για την αποφυγή του κρύου στην περίπτωση του κρυολογήματος, είναι πραγματικά αστείες.

Η χρήση αγχολυτικών και ηρεμιστικών ανακουφίζει από το σύμπτωμα περιστασιακά, δε λύνει όμως το πρόβλημα και σε αρκετές περιπτώσεις, όταν αυτό επιμένει, το άτομο μπορεί να οδηγηθεί σε εξάρτηση από φαρμακευτικές ουσίες. Το ίδιο συμβαίνει και όταν οι νέοι προσπαθούν να ανακουφισθούν από τα προβλήματά τους μέσω της χρήσης διαφόρων ναρκωτικών ουσιών, που υπόσχονται ηρεμία και χαλάρωση. Το άγχος και η κατάθλιψη αποτελούν ασθένειες της εποχής μας, που απαιτούν φροντίδα και υποστήριξη από ειδικό και σε αρκετές περιπτώσεις συστηματική θεραπεία (ψυχοθεραπεία).

Είναι γεγονός ότι στην Ελλάδα υπάρχει ακόμη μια έντονη προκατάληψη και ένας φόβος απέναντι σε υπηρεσίες και ειδικότητες που αφορούν την ψυχική υγεία. Ας ελπίσουμε ότι η νέα γενιά θα φανεί πιο τολμηρή στο να αντιμετωπίζει τα προβλήματα στην ουσία τους, αναζητώντας τις πραγματικές αιτίες και προλαμβάνοντας έτσι μακροχρόνιες αρνητικές καταστάσεις. Οι ομάδες Αγωγής Υγείας δεν είναι παρά μια ατομική και ομαδική προσπάθεια αποδοχής της ανθρώπινης ευαισθησίας και αδυναμίας χωρίς φόβο και πάθος. Η ειλικρίνεια αποτελεί το κλειδί για κάθε ουσιαστική ανθρώπινη επικοινωνία και συνεργασία.



Η περίπτωση της Κατερίνας

«Θύμωσα πάρα πολύ, όταν έμαθα ότι το μυστικό που είχα εκμυστηρευτεί στη φίλη μου, τη Δήμητρα, το είχε μάθει όλη η τάξη! Τώρα, όλοι ήξεραν ότι μου αρέσει ο Νίκος! Ένιωσα να μου ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι και ένας τρομερός πονοκέφαλος βάρυνε τα μάτια μου... Πήρα δύο παυσίπονα, αλλά τίποτα. Ένιωθα σουβλιές στο μέτωπο, ενώ το κεφάλι μου ήταν τόσο βαρύ σαν να με είχαν χτυπήσει με σφυρί... Ήθελα να πάω να τη βρω, να της πω ότι δεν αξίζει τη φιλία κανενός, αλλά δεν έκανα τίποτε, απλά την απέφευγα κατηγορώντας τον εαυτό μου που είμαι τόσο αφελής και εμπιστεύομαι τον οποιονδήποτε... Για καλή μου τύχη, ο Νίκος μετά από αυτό, πήρε το θάρρος να με πλησιάσει και κάναμε πολύ καλή παρέα οι δυο μας... Οι πονοκέφαλοι όμως, συνεχίστηκαν για πολλά χρόνια ακόμη, κάθε φορά που θύμωνα πολύ με κάποιον, ένιωθα αδικημένη και ανόητη... αλλά δεν έκανα τίποτα...»

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία της Κατερίνας;
- Τι κάνει;
- Πώς θα νιώθατε εσείς στη θέση της και πώς θα αντιδρούσατε σε ανάλογη περίπτωση;
- Έχετε νιώσει ποτέ πονοκέφαλο μετά από καταστάσεις έντονες ή δυσάρεστες;



Η ιστορία του Πέτρου

«Είχα τόσο άγχος κάθε φορά που ήταν να δώσω εξετάσεις, που πραγματικά ένιωθα σαν άρρωστος. Το στομάχι μου ανακατευόταν, ζαλιζόμουν και μερικές φορές έκανα εμετό. Έτσι, δεν μπορούσα να διαβάσω με ηρεμία, ούτε και να γράψω τελικά με ψυχραιμία. Είχα ταχυκαρδία και σφίξιμο στο στήθος, σαν να μου κοβόταν η αναπνοή. Όλη αυτή η κατάσταση μ' έκανε να μισώ το σχολείο, τα μαθήματα και τις εξετάσεις. Ένιωθα ότι η επιτυχία στο σχολείο ήταν ζήτημα ζωής και θανάτου. Ίσως να έφταιγε ο πατέρας μου, που κάθε τρεις και λίγο μου επαναλάμβανε πως, αν δε σπουδάσω, θα είμαι ένα τίποτα. Ο πατέρας μου ήταν εργάτης και από μένα περίμενε να φθάσω ψηλά, να γίνω σπουδαίος. Ποτέ μου όμως δεν κατάλαβα τι πραγματικά εννοούσε. Ένιωθα όμως τόσο μεγάλο βάρος από αυτή του την απαίτηση, που δεν κατάφερα ποτέ να είμαι καλός μαθητής στο σχολείο».

Ο Πέτρος ήθελε να γίνει φωτογράφος. Δεν τολμούσε όμως να το πει στον πατέρα του και αυτό τον θύμωνε πολύ και τον έπνιγε. Σήμερα είναι ένας καταξιωμένος φωτογράφος και ο πατέρας του είναι πολύ περήφανος γι' αυτόν.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία του Πέτρου και με ποιο τρόπο την εκδηλώνει;
- Πώς νιώθει;
- Τι κάνει;
- Πώς θα νιώθατε εσείς στη θέση του και πώς θα αντιδρούσατε σε ανάλογη περίπτωση;

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 9 (9η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Έργο της
Νινέτας Βρεπού

Στη διάρκεια της εφηβείας αναπτύσσουμε συγκεκριμένα συναισθήματα και στάσεις απέναντι στο σώμα μας, που απορρέουν από υποκειμενικές κυρίως εντυπώσεις και επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά μας. Ο εφηβικός εγωκεντρισμός έχει τις ρίζες του στις σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στη διάρκεια της ήβης στην προσπάθεια του εφήβου να αποδεχθεί τη διαφορετικότητα και τη συμπληρωματικότητα των δύο φύλων και να διαμορφώσει σταδιακά την προσωπική του ταυτότητα. Ορισμένοι έφηβοι που δεν έχουν καταφέρει να αναπτύξουν μια σταθερή εικόνα για το σώμα και τον εαυτό τους, αντιδρούν με το να καταβροχθίζουν τροφή σε κάθε τους πρόβλημα, είτε νιώθουν πραγματική πείνα, είτε νιώθουν πλήξη ή αίσθημα μοναξιάς, θλίψη και στενοχώρια ή ακόμη και για μια απλή σωματική ενόχληση ή όταν αντιμετωπίζουν οποιαδήποτε άλλη δυσκολία. Πρόκειται για τους λαίμαργους, τους παχύσαρκους εφήβους, στους οποίους η ανάγκη για τροφή διατηρείται στο βαθμό που αυτή επιτελεί κάποιες ψυχικές λειτουργίες που δεν μπορούν να επιλυθούν με άλλο τρόπο. Έτσι, η τροφή και η κατανάλωσή της μπορεί να λειτουργεί ως αντι-αγχωτικό, αντικαταθλιπτικό ή ως προστασία απέναντι σε ανεξέλεγκτες ορμές. Επιπλέον, ένα απωθητικό σώμα είναι ένα άλλοθι, για να κρατάμε τους άλλους μακριά, αποφεύγοντας τις όποιες κοινωνικές και συναισθηματικές



συναλλαγές τόσο με τους συνομηλίκους, όσο και με το άλλο φύλο, ενώ ταυτόχρονα, δημιουργεί μια αίσθηση εγκλωβισμού και απόρριψης. Έτσι, συχνά, η τροφή καταλήγει να γίνει αντικείμενο εξάρτησης με πολλές παρενέργειες, τόσο σε ψυχικό επίπεδο, εφόσον αυξάνει συχνά την απόρριψη από τους συνομηλίκους, όσο και σε σωματικό επίπεδο, καθώς η υγεία επιβαρύνεται αρκετά.

Στον αντίποδα, υπάρχει μια κατηγορία εφήβων, κυρίως κοριτσιών, που προσπαθεί απεγνωσμένα να χάσει βάρος ή να το διατηρήσει σε χαμηλά επίπεδα. Βέβαια, θα πρέπει να τονίσουμε ότι το αδυνάτισμα είναι μια έμμονη ιδέα του σύγχρονου πολιτισμού άμεσα συνδεδεμένη με την εικόνα του ιδανικού, λεπτού, ελκυστικού σώματος, που πλήττει περισσότερο τις γυναίκες χωρίς να εξαιρούνται οι άνδρες. Τα πολυάριθμα ινστιτούτα αδυνατίσματος, σύσφιξης, ανάπτυξης, αναζωογόνησης και ομορφιάς υπόσχονται σε άντρες και γυναίκες μαγικές λύσεις σε προβλήματα παχυσαρκίας, άγχους και γήρανσης.

Πέρα όμως από αυτή την πολιτισμική, θα λέγαμε, απαίτηση, πολλά κορίτσια στην εφηβεία δυσκολεύονται να αποδεχτούν τις αλλαγές που συνδέονται με την εμφάνιση των χαρακτηριστικών του φύλου (θηλυκότητα, καμπύλες, στήθος). Οι ορμονικές αλλαγές και η σταδιακή μετατροπή του κοριτσίστικου σώματος σε γυναικείο εκλαμβάνονται ως αύξηση βάρους, οπότε και αρχίζει μια υπεραπασχόληση με διατροφικά ζητήματα σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης του άγχους και της αμηχανίας, που προκαλεί η αφύπνιση της σεξουαλικότητας. Δυστυχώς, στην εποχή μας, η σεξουαλικότητα έχει συνδεθεί υπερβολικά με την εξωτερική εικόνα του σώματος, ενώ υποβαθμίζεται αισθητά η δυναμική διάσταση της σεξουαλικής επιθυμίας και η συναισθηματικότητα στις σχέσεις των δύο φύλων.

Οι δυσκολίες στη διατροφή ή στον ύπνο στους εφήβους, αλλά και στους ενήλικες, συχνά υποδηλώνουν την ύπαρξη δυσκολιών στις συναισθηματικές σχέσεις με σημαντικά πρόσωπα. Όταν ο έλεγχος ή οι φροντίδες των γονέων είναι υπερβολικές και επίμονες, ο έφηβος μπορεί να νιώσει ότι τον μπουκώνουν, ότι τον πνίγουν, ότι δεν του επιτρέπουν να κινηθεί με το δικό του τρόπο, σύμφωνα με τις ανάγκες του. Εξίσου ως υποτίμηση εκλαμβάνεται από τον έφηβο η υπερπροστασία ή η αδιαφορία. Η υποτίμηση αποτελεί μια επίθεση ενάντια στην αυτοεκτίμησή μας, που είναι η κινητήρια δύναμη της ζωής. Επιπλέον, η απομάκρυνση από την τροφή (ανορεξία) ή η τάση να τρώμε πέρα από τις φυσιολογικές μας ανάγκες (βουλιμία) μπορεί να είναι ένα είδος διαμαρτυρίας για πράγματα που μας δυσχεραίνουν στις σχέσεις μας με τους άλλους. Πίσω από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να κρύβεται η απελπισμένη ανάγκη του εφήβου να αισθάνεται ότι οι άλλοι σέβονται τα όριά του και τον ίδιο ως αυτόνομο άτομο, ξέχωρο από τους γονείς, που έχει την ευθύνη του εαυτού του, της διατροφής του, της υγείας του και της ζωής του γενικότερα.

«Είναι πολύ δυσάρεστο», λέει ένας έφηβος, «όταν οι άλλοι σε αντιμετωπίζουν σαν να μην υπάρχεις, όταν αποφασίζουν για σένα, χωρίς να σε λαμβάνουν υπόψη, όταν δεν ακούνε αυτά που τους λες, δε σε εμπιστεύονται, σε θεωρούν μεγάλο, αλλά σε αντιμετωπίζουν σαν παιδί... ενώ εσύ προσπαθείς να αποδείξεις με τη στάση σου ότι τα πράγματα δεν είναι έτσι... Τότε ή κάνεις κάτι ακραίο για να σε προσέξουν (βάφεις τα μαλλιά σου περίεργα, φοράς εκκεντρικά αξεσουάρ, βρίζεις) ή, σε δυσβάστακτες συναισθηματικές καταστάσεις, κλείνεις στον εαυτό σου απογοητευμένος, μ' ένα αίσθημα κενού, σαν να μην υπάρχεις...». Αυτό το αίσθημα του κενού κάποιοι νέοι προσπαθούν να το γεμίσουν με την τροφή, άλλοι με το ποτό, ή τα ναρκωτικά, με αποτέλεσμα τον εγκλωβισμό στην παγίδα της εξάρτησης τόσο του σώματος όσο και της ψυχής. Το τατουάζ, όπως και άλλα αξεσουάρ της μόδας, αποτελεί ένα αναγνωριστικό και επιβεβαιωτικό



σημείο για την ταυτότητα του εφήβου απέναντι στο βλέμμα του άλλου. Πάντοτε το «σήμα» λειτουργεί ως αναγνωριστικό σύμβολο για τον όμοιο, που τον διαφοροποιεί από τον έτερο. Το βλέμμα του άλλου είναι πολύ σημαντικό αυτή την περίοδο, αφού μέσα από τον ετεροκαθορισμό επιτυγχάνεται σταδιακά και ο αυτοκαθορισμός του εφήβου.

Υπάρχουν έφηβοι που τρυπούν το σώμα τους είτε με πραγματικά (μόνιμα) τατουάζ, είτε με άλλα αξεσουάρ (βελόνες, παραμάνες, καρφάκια, σκουλαρίκια κ.ά.) παρουσιάζοντας στο βλέμμα των άλλων ένα τρυπημένο, παραμελημένο ή άλλοτε ένα βρώμικο σώμα, το οποίο μπορεί να προκαλεί απέχθεια ή αποστροφή. Σ' αυτούς τους νέους μπορεί κανείς να διακρίνει την ανάγκη διαφοροποίησης της εικόνας τους σώματός τους, αλλά μ' έναν αρνητικό τρόπο, που δηλώνει επιπλέον και την αρνητική εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους ή το πόσο ξένο νιώθουν το σώμα τους.

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε το σώμα μας δείχνει την αξία που δίνουμε σ' αυτό και σε ό,τι αυτό αντιπροσωπεύει. Έτσι, στη διάρκεια της εφηβείας, μπορεί να νιώθουμε άβολα απέναντί του εξαιτίας των αλλαγών της ήβης, να θέλουμε να το κρύψουμε (με φαρδιά ρούχα ή με απομόνωση), γιατί πιστεύουμε ότι είναι άσχημο ή να το νιώθουμε όμορφο και να θέλουμε να ελκύσουμε και να προκαλέσουμε μέσω αυτού. Επιπλέον, μπορεί να το χρησιμοποιούμε ως μέσο αμφισβήτησης των γονεϊκών και κοινωνικών αισθητικών ή ηθικών κριτηρίων. Το ντύσιμο και η εξωτερική μας εμφάνιση (μαλλιά, αξεσουάρ, κοσμήματα) αποτελούν προέκταση της εικόνας που διαμορφώνουμε για το σώμα μας. Εκφράζουν, θα λέγαμε, τον τρόπο με τον οποίο επιθυμούμε και θέλουμε να εκθέσουμε το σώμα μας στο βλέμμα του άλλου. Η ικανότητα να φροντίζουμε το σώμα μας προϋποθέτει τη βασική αποδοχή του εαυτού και την ετοιμότητα αντοχής στις αλλαγές και τις μεταμορφώσεις που συμβαίνουν στην εφηβεία χωρίς πανικό ή ντροπή. Η δημιουργία μιας τρυφερής και σταθερής σχέσης μ' ένα σύντροφο μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση, να μειώσει τις ανησυχίες για το βάρος και την εμφάνιση και να απομακρύνει τις πηγές άγχους. Οι διάφορες μορφές παρεκκλίσεων ή εκκεντρικών αναζητήσεων δεν αποτελούν παρά την αδυναμία πολλών νέων να ανταποκριθούν στις αντιφάσεις που θέτουν συγχρόνως η προσαρμογή τους στην κοινωνία και η ανακάλυψη του εαυτού τους.



Μαρίνα (17 χρονών)

Αρνείται επίμονα να φάει. Φοβάται μήπως παχύνει. Θεωρεί όμορφο το πολύ αδύνατο σώμα. Θαυμάζει μια τραγουδίστρια από ένα γυναικείο ροκ συγκρότημα και θα ήθελε πολύ να έχει το σώμα της. Τσακώνεται συνέχεια με τη μητέρα της που ανησυχεί, γιατί στερείται βασικές τροφές, απαραίτητες για την ανάπτυξη και την υγεία της. Από τότε που άρχισε να αλλάζει το σώμα της λόγω της εφηβείας (καμπύλες, στήθος) η Μαρίνα αποφεύγει το φαγητό. Σήμερα, είναι πολύ αδύνατη και συχνά υποφέρει από ζαλάδες και εξάντληση.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Πώς νιώθει η Μαρίνα με το σώμα της;
- Πώς βλέπει η μητέρα της τον τρόπο που η Μαρίνα συμπεριφέρεται σε θέματα φροντίδας του σώματος και της υγείας;
- Τι θα λέγατε στη Μαρίνα, αν ήταν φίλη σας;

Νίκη (16 χρονών)

Η Νίκη κάθε φορά που είναι αγχωμένη, θλιμμένη ή θυμωμένη, νιώθει να την κυριεύει ένα αίσθημα κενού στο στομάχι. Τρέχει τότε στο ψυγείο (ειδικά όταν είναι μόνη στο σπίτι) και τρώει κυριολεκτικά ό,τι βρίσκει μπροστά της. Τον τελευταίο καιρό νιώθει πολύ πιο συχνά αλλαγές στη συναισθηματική της κατάσταση και της είναι ολοένα και περισσότερο αναγκαίο να τρέχει στο ψυγείο, στα ντουλάπια της κουζίνας ή στο περίπτερο, με αποτέλεσμα να έχει φορτωθεί κάποια κιλά παραπάνω. Έτσι, όταν η καλύτερή της φίλη την προσκαλεί σε εξόδους με παρέες ή σε πάρτι, έχει ένα καλό άλλοθι, «...δεν θέλω να βγαίνω γιατί νιώθω χοντρή και δεν ξέρω τι να φορέσω...».

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Πώς αντιμετωπίζει η Νίκη το σώμα της;
- Ποια πιστεύετε ότι είναι η πραγματική δυσκολία της Νίκης που κρύβεται πίσω από τη λαιμαργία;
- Τι θα λέγατε στη Νίκη, αν ήταν φίλη σας;



Ανδρέας (16 χρονών)

Ο Ανδρέας δεν αντέχει πια τη μητέρα του. Εκνευρίζεται μαζί της με το παραμικρό. Δεν αντέχει τις συμβουλές της και τις οδηγίες της, τα «πρόσεχε» και τα «πρέπει». Νιώθει ότι μεγάλωσε πια αρκετά, για να της κάνει τα χατίρια. Έτσι, τον τελευταίο καιρό δεν τρώει τίποτε από αυτά που η μητέρα του θεωρεί υγιεινά (φρούτα, λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, αυγά...), ενώ λατρεύει οτιδήποτε θεωρεί η μητέρα του ανθυγιεινό (πατατάκια, χάμπουργκερ, τηγανητά, παγωτά κ.ά.). Ο Ανδρέας βρήκε έναν τρόπο να της πάει κόντρα και να νιώθει αρκετά ανεξάρτητος σε σχέση με τη μητέρα του, με κόστος όμως κάποια επιπλέον κιλά επάνω του. Παρότι οι συμμαθητές του τον προσφωνούν με διάφορα ονόματα («Big brother», «γοριλάκι»), ο ίδιος λέει ότι νιώθει καλά, γιατί δεν περνά απαρατήρητος. Κάπου βέβαια στενοχωριέται που η ωραία της τάξης, η Ελεάνα, που ντύνεται σαν μοντέλο, δεν του δίνει καθόλου σημασία. Επιπλέον, δεν δίνει καθόλου σημασία στο ντύσιμό του. Επειδή δεν νιώθει καλά με το σώμα του, αποφεύγει να πηγαίνει μόνος του για ψώνια. Φοράει ό,τι του αγοράζει η μητέρα του!

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Πώς αντιμετωπίζει ο Ανδρέας το σώμα του;
- Ποια είναι η πραγματική δυσκολία του Ανδρέα που κρύβεται πίσω από τη διατροφή του και το βάρος του;
- Τι θα λέγατε στον Ανδρέα, αν ήταν φίλος σας;



Παύλος (17 χρονών)

Ο Παύλος εδώ και χρόνια ακολουθεί πιστά τη μόδα. Ο τρόπος που ντύνεται, που χτενίζεται, που περπατάει, τραβούν την προσοχή. Τα ψεύτικα πολύχρωμα τατουάζ είναι μόδα και πολλά κορίτσια και αγόρια τα τοποθετούν σε διάφορα σημεία του σώματός τους. Φεύγουν όμως σύντομα με το πλύσιμο. Ο Παύλος έχει ένα τεράστιο πραγματικό τατουάζ στο μπράτσο του. Πόνεσε πολύ και του κόστισε πολύ για να το αποκτήσει. Το σχήμα του είναι τρομακτικό, κάτι σαν δράκος ή φίδι. Φοράει, επίσης, σκουλαρίκι στη μύτη και έχει τρυπήσει το φρύδι του με μια παραμάνα. Τα ρούχα του είναι σκούρα και βρώμικα. Όταν μιλήσεις μαζί του, είναι καλός και ήρεμος. Από μακριά όμως φαίνεται άγριος και απρόσιτος...

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Πώς αντιμετωπίζει ο Παύλος το σώμα του;
- Τι εντύπωση πιστεύετε ότι προκαλεί ο Παύλος στους άλλους;
- Πώς μπορεί να νιώθει πραγματικά;

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 10 (10η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

Μια από τις πιο σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες είναι η ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του. Οι άνθρωποι με ανεπτυγμένες τις κοινωνικές τους δεξιότητες έχουν μια πιο δημιουργική ζωή. Το πλεονέκτημα είναι ότι, από τη στιγμή που ένας άνθρωπος έχει τον έλεγχο της συναισθηματικής του ζωής μπορεί πιο εύκολα να συγκεντρωθεί σε δραστηριότητες και καθήκοντα που έχει θέσει στον εαυτό του.

Τα συναισθήματα, βέβαια, είναι αυθόρμητα και αυτόνομα. Μπορεί να μην τα αναγνωρίζουμε αλλά δεν είναι εύκολο να τα αγνοήσουμε. Η ευχαρίστηση, ο φόβος, ο θυμός, η λύπη περιορίζουν αλλά και διευρύνουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Θα λέγαμε ότι τα συναισθήματα σ' ένα βαθμό θέτουν τα όρια μέσα στα οποία μπορούμε να αναπτύξουμε τις δυνατότητές μας.

Μερικές φορές, οι άνθρωποι απωθούν, αρνούνται ή καταπιέζουν τα συναισθήματά τους. Άλλοτε πάλι, τα χρησιμοποιούν ως κινητήρια δύναμη για την αλλαγή, την αναβολή, την αναπροσαρμογή και την ολοκλήρωση των σχεδίων τους.

Στην εφηβεία εκτός από τις διανοητικές και σωματικές αλλαγές συμβαίνουν και αλλαγές σε ψυχοσυ-



ναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι αλλαγές αυτές αφορούν τη σχέση μας με τους γονείς μας, με τον εαυτό μας και το σώμα μας, με τους άλλους ενήλικες, το άλλο φύλο και τους συνομηλίκους, καθώς και την κοινωνική πραγματικότητα και τις απαιτήσεις της. Οι αλλαγές αυτές γίνονται σταδιακά και προκαλούν έντονες μεταπτώσεις στο συναισθηματικό μας κόσμο.

Η ανία, η κακοκεφιά, η στεναχώρια, το συναίσθημα της δυστυχίας, της έλλειψης κατανόησης, της ανικανότητας χαρακτηρίζουν την εφηβεία. Στην εφηβεία μπορεί να περάσουμε περιόδους έλλειψης εμπιστοσύνης στον εαυτό μας ή περιόδους απαισιοδοξίας σε σχέση με τις ικανότητές μας και το μέλλον. Μπορεί ακόμα να ανησυχούμε για τις αλλαγές στο σώμα μας, τα μελλοντικά μας σχέδια τα οποία μερικές φορές μοιάζουν ακατόρθωτα ή να βασανιζόμαστε από ενοχές απέναντι στη μητέρα ή τον πατέρα μας μετά από άδικες επιθέσεις και αρνητικές σκέψεις εναντίον τους. Όλα αυτά τα συναισθήματα χρωματίζουν τη διεργασία της εφηβείας. Ίσως γι' αυτό η εφηβεία χαρακτηρίζεται ως μια περίοδος που συνοδεύεται από θλίψη ή και κατάθλιψη, αλλά και από συναισθήματα υπέρμετρου ενθουσιασμού, παρορμητικότητας και παντοδυναμίας.

Συχνά στην εφηβεία, ο πιο συνηθισμένος τρόπος επαφής με τον έναν ή με τον άλλο γονέα είναι να δημιουργήσουμε σύγκρουση, ώστε να μπορέσουμε να αξιολογήσουμε τη δύναμή μας και τα όριά μας. Ενώ ζητάμε να μας ακούσουν και να μας καταλάβουν, ταυτόχρονα φοβόμαστε να μιλήσουμε, να αποκαλυφθούμε, μήπως και εκτεθούμε. Θέλουμε να διαφοροποιηθούμε από τους γονείς μας (φιλοσοφικά, ιδεολογικά, πολιτικά, θρησκευτικά), ενώ ταυτόχρονα νιώθουμε εξαρτημένοι από αυτούς.

Επιπλέον, στην εποχή μας υπάρχει μάλλον μεγάλη ανεκτικότητα και απουσία συγκεκριμένων κανόνων. Οι γονείς βρίσκονται πιεσμένοι απέναντι στους εφήβους που διαμαρτύρονται και απαιτούν κατάργηση όλων των απαγορεύσεων. Οι συγκρούσεις με τους γονείς έχουν να κάνουν συνήθως με το ντύσιμο, το χτένισμα, τη στάση, τον τρόπο με τον οποίο τρώει ή κοιμάται, με ποιους κάνει παρέα, πού συχνάζει εκτός σπιτιού και με τη γενικότερη συναισθηματική ρευστότητα που βιώνει ο έφηβος σε μια εποχή που προσπαθεί να αποδεσμευτεί από τις παιδικές του συνήθειες και να επενδύσει σε νέες σχέσεις στο ευρύτερο κοινωνικό του περιβάλλον. Στην ελληνική κοινωνία, μάλιστα, υπάρχει μια τάση παράτασης της εξάρτησης, καθώς ο έφηβος και κατόπιν ο νεαρός ενήλικας παραμένει ολοένα και περισσότερο στο σπίτι των γονιών του. Οι λόγοι αυτής της εξάρτησης είναι κυρίως οικονομικοί, συναισθηματικοί και πολιτιστικοί. Η διεύρυνση του χρόνου σπουδών ή οι δυσκολίες κοινωνικής ένταξης καθώς υπάρχουν μεγάλα ποσοστά ανεργίας, παρατείνουν το χρόνο παραμονής των νέων στην πατρική στέγη.

Κατά τη χρονική περίοδο ανάμεσα στην παιδική ηλικία και στην ενηλικίωση συνυπάρχουν δύο αντιφατικές ανάγκες, αφενός η ανάγκη αποχωρισμού και αφετέρου η ανάγκη εξάρτησης. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ενώ δείχνουμε να μην ανεχόμαστε νόμους, έθιμα και κοινωνικούς κανόνες, ταυτόχρονα έχουμε μεγάλη ανάγκη από όρια και σημεία αναφοράς που θα αμβλύνουν τη συναισθηματική μας ανασφάλεια και θα συγκρατήσουν το άγχος μας. Γι' αυτό άλλωστε συμμορφωνόμαστε τόσο άνετα και πολλές φορές σχεδόν παθητικά στους κανόνες της παρέας, ή της ομάδας αλλά και στις επιταγές της μόδας.

Δεν είναι σπάνιο την ίδια στιγμή που φαίνεται να αμφισβητούμε και να καταργούμε τους δεσμούς με την οικογένεια, αναζητώντας ανεξαρτησία και ελευθερία, να αρχίζουμε να εξαρτιόμαστε από κάτι άλλο που



μας υπόσχεται ελευθερία και χαλάρωση, χωρίς να αποκλείεται και η παγίδα της χρήσης αλκοόλ ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Οι περισσότεροι από εμάς όταν κατακλυζόμαστε από συναισθήματα θλίψης, ανίας, κακοκεφιάς και εκνευρισμού, συνεχίζουμε τις δραστηριότητές μας στους διάφορους τομείς της σχολικής, οικογενειακής ή προσωπικής μας ζωής. Αυτές οι στιγμές δυσφορίας μπορεί να ελαχιστοποιηθούν με ανάπαυση, έξοδο με την παρέα, διασκέδαση, συζήτηση με ένα φίλο ή οικείο πρόσωπο ή μέσα από διάφορες δραστηριότητες. Στην περίπτωση όμως που η δυσφορία επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα και συνδυάζεται με μια βαθιά υποτίμηση του εαυτού, με ανεξήγητους σωματικούς πόνους, με ενοχές και γενικότερη αδυναμία να συνεχίσουμε τις καθημερινές μας ενασχολήσεις, είναι καλό να ζητηθεί η βοήθεια και η υποστήριξη ενός ειδικού.



Η περίπτωση του Γιώργου

«Ο Γιώργος είναι μαθητής στην Α΄ τάξη των ΤΕΕ. Πολλές φορές ξυπνάει με δυσκολία το πρωί, νιώθει μελαγχολία και θλίψη χωρίς να ξέρει το λόγο, δε θέλει να μιλήσει με κανένα, τσακώνεται με τη μαμά του για ασήμαντο λόγο, δεν έχει καμία όρεξη να ανοίξει βιβλίο... και γενικά δεν ξέρει τι του φταίει. Όλα του φαίνονται κουραστικά και μονότονα. Μια διαρκής επανάληψη χωρίς ευχαρίστηση. Θα ήθελε να μη σκέφτεται, αλλά του είναι αδύνατο. Πού πάει; Τι θα κάνει στη ζωή του; Τι θέλουν οι άλλοι από αυτόν; Άραγε αισθάνονται και άλλοι όπως αυτός; Ή μήπως είναι ο ίδιος ιδιόρρυθμος και προβληματικός; Είναι τεμπελιά, όπως λέει ο πατέρας του, ή κάτι άλλο;»

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία του Γιώργου;
- Πώς νιώθει;
- Πόσο συχνά μπορεί να νιώθει έτσι ένα παιδί της ηλικίας σας;



Η περίπτωση της Μαρίας

«Έρχονται στιγμές που το μέλλον τής φαίνεται βουνό... Νιώθει ότι δεν πρόκειται να καταφέρει τίποτα στη ζωή της, δεν έχει καμιά εμπιστοσύνη στον εαυτό της και τις ικανότητές της... Συχνά ξεσπά σε κλάματα στο δωμάτιό της και νιώθει μόνη και αβοήθητη. Μετά το χωρισμό της με το Γιάννη, νιώθει πολύ πιο λυπημένη και αδύναμη. Ο Γιάννης δεν την αγαπάει πια. Τώρα βγαίνει με τη Λένα. Όλα ήταν ένα ψέμα. Νιώθει ότι δεν αξίζει τίποτα... Το μέλλον της μοιάζει σαν ένα σκοτεινό τούνελ χωρίς φως και διέξοδο».

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία της Μαρίας;
- Πώς νιώθει;
- Πόσο συχνά μπορεί να νιώθει έτσι ένα παιδί της ηλικίας σας;



Η περίπτωση του Κώστα

«Δεν μπορεί να καταλάβει πώς γίνεται και τσακώνεται συνέχεια με τους γονείς του. Δεν ανέχεται ούτε συμβουλές, ούτε σχόλια, ούτε ερωτήσεις, ούτε κανόνες... νιώθει να του ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι, έτοιμος για τσακωμό ανά πάσα στιγμή ... ακόμη κι όταν τον φωνάζουν για φαγητό θα βρει κάτι που τον εκνευρίζει! Μετά νιώθει άσχημα, καταλαβαίνει ότι ήταν άδικος ή υπερβολικός, νιώθει ενοχές και προσπαθεί, όσο μπορεί, να τους αποφεύγει... Η παρέα είναι η σωτηρία του ... θα προτιμούσε να είναι διαρκώς εκτός σπιτιού μαζί τους. Θα ήθελε να είχε ένα δικό του σπίτι, μια δική του δουλειά και να είναι ανεξάρτητος. Για να τα πετύχει όμως όλα αυτά, θέλει πολλή προσπάθεια ακόμη... Προς το παρόν χρειάζεται απόλυτα τους γονείς του... Κατά βάθος η σκέψη και μόνο ότι κάτι μπορεί να τους συμβεί τον τρελαίνει...»

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία του Κώστα;
- Πώς νιώθει;
- Πόσο συχνά μπορεί να νιώθει έτσι ένα παιδί της ηλικίας σας;

Η περίπτωση της Ελένης

«Ακούει συμμαθητές και φίλους που τσακώνονται με τους γονείς τους και νιώθει άσχημα. Αυτή δεν τσακώνεται με τους γονείς της. Από τότε που έχουν χωρίσει ζει με τη μητέρα της, η οποία εργάζεται ως αργά... Η μητέρα της δεν είναι καθόλου αυστηρή. Έχει εμπιστοσύνη στην Ελένη και δεν την περιορίζει, ούτε για το σχολείο, ούτε για το ντύσιμο, ούτε για τις εξόδους... Οι φίλες της τη θεωρούν πολύ τυχερή. Η ίδια όμως νιώθει μερικές φορές ότι η μητέρα της δεν ενδιαφέρεται γι' αυτήν αρκετά. Θα προτιμούσε να είναι πιο αυστηρή και να ασχολείται μαζί της περισσότερο... Η ανεξαρτησία την τρομάζει, έχει μοναξιά και ευθύνες. Έρχονται στιγμές που εύχεται να μπορούσε να παραμείνει για πάντα παιδί ασφαλής και προστατευμένη στο παιδικό της δωμάτιο με τη μαμά να φροντίζει για όλα».

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια είναι η δυσκολία της Ελένης;
- Πώς νιώθει;
- Πόσο συχνά μπορεί να νιώθει έτσι ένα παιδί της ηλικίας σας;

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 11 (11η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ...

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλης

«Υπάρχουν στιγμές που μια ολόκληρη γενιά βρίσκεται... μεταξύ δύο εποχών, δύο τρόπων ζωής, με συνέπεια να χάνει όλη τη δύναμη κατανόησης του εαυτού της, χωρίς σταθερά σημεία αναφοράς, ούτε ασφάλεια, ούτε απλή συναίνεση...»

Herman Hesse, Ο λύκος της Στέππας

Στην εποχή μας ολοένα και περισσότερο ακούμε, διαβάζουμε, αλλά και αντιλαμβανόμαστε, στη βάση της ίδιας μας της εμπειρίας ή της παρατήρησης των άλλων, το άγχος ως ένα διάχυτο φαινόμενο. Το άγχος εμφανίζεται ως ένα κεντρικό πρόβλημα σε πολλά διαφορετικά πεδία του πολιτισμού μας, ενώ η προσέγγιση και η κατανόησή του αποτελεί αντικείμενο όχι μόνο της ψυχολογίας και της ψυχανάλυσης, αλλά και του χώρου της λογοτεχνίας, της πολιτικής, της φιλοσοφίας και της θρησκείας, σε όλη τη διάρκεια του 20ού αιώνα. Στο ποιητικό έργο του W.H. Auden (1950) «Η εποχή του άγχους», οι πηγές του άγχους εντοπίζονται σε συγκεκριμένες κατευθύνσεις του πολιτισμού μας, μια από τις οποίες είναι η πίεση για συμμόρφωση που υπάρχει σ' έναν κόσμο όπου οι οικονομικές και μηχανικές αξίες αποθεώνονται. Ο λογοτέχνης Wolfe στο



έργο του «Δεν μπορείς να επιστρέφεις ξανά στο σπίτι» (1930), αναλύει τη συναισθηματική αγωνία που συνοδεύει την προσπάθεια των ανθρώπων για ψυχολογική αυτονομία. Αν σκεφτεί κανείς την τάση των λογοτεχνών να εκφράζουν συμβολικά τις ασυνείδητες πεποιθήσεις και συγκρούσεις του πολιτισμού τους, η συνειδητοποίηση ότι κανείς «δεν μπορεί να επιστρέψει ξανά στο σπίτι», θα μπορούσε να δηλώνει την αδυναμία των οικονομικών, κοινωνικών, ηθικών κριτηρίων του παρελθόντος στην αναζήτηση της ποθητής εσωτερικής ασφάλειας.

Στις κοινωνικές επιστήμες γίνεται λόγος για το άγχος που συνοδεύει τη σύγχυση των ρόλων που βιώνουν οι σύγχρονοι άνθρωποι σ' ένα πλέγμα συγκρουόμενων προτύπων, όπου κανένα δεν είναι εντελώς καταδικασμένο, αλλά και κανένα δεν είναι πλήρως αποδεκτό και ξεκάθαρο. Οι περισσότεροι άνθρωποι αδυνατούν να αντέξουν την αλλαγή και την αβεβαιότητα σε πολλούς τομείς ταυτόχρονα και εκδηλώνουν άγχος.

Στην πολιτική σκηνή το άγχος συνδέεται μ' έναν αόριστο φόβο. Η έναρξη της ατομικής εποχής ενεργοποίησε έναν πρωτόγονο φόβο, το φόβο του άγνωστου, το φόβο για δυνάμεις που ο άνθρωπος δεν μπορεί ούτε να ελέγξει ούτε να κατανοήσει. Η έννοια της παγκοσμιοποίησης φαίνεται να ενισχύει το φόβο των ανθρώπων για απώλεια της εθνικής και προσωπικής ταυτότητας.

Στη φιλοσοφία το άγχος εμφανίζεται ως αντίδραση του ανθρώπου στην υπαρξιακή απειλή του «μη εί-ναι», η οποία στο ψυχολογικό και πνευματικό πεδίο εμφανίζεται ως απειλή της απουσίας νοήματος στη ζωή μας ή ως απειλή «διάλυσης του εαυτού».

Στην ψυχολογία το άγχος είναι το πιο κυρίαρχο ψυχολογικό χαρακτηριστικό του λεγόμενου δυτικού πολιτισμού. Ο Φρόιντ, (Freud), ο ιδρυτής της ψυχανάλυσης, αναγνωρίζει το άγχος ως θεμελιώδες φαινόμενο της ψυχικής μας λειτουργίας, τονίζοντας ότι αυτό που συνιστά μια κατάσταση ως αγχώδη είναι η δύναμή της να καθιστά το άτομο αδύναμο στην προσπάθειά του να αναγνωρίσει, να εκφράσει και να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του. Το άγχος ενεργοποιείται στο βαθμό που το άτομο νιώθει πως η έκφραση και η ικανοποίηση των επιθυμιών του θα σκοντάψουν στις απαγορεύσεις των σημαντικών «άλλων». Μια τέτοια θέση μπορεί να προκαλέσει την αίσθηση ότι απειλούμαστε από «ενδοψυχική» αναστάτωση, συναισθήματα ντροπής, ενοχής και ανημπόριας.

Τι περιμένουν λοιπόν οι άλλοι από εμάς; Γιατί αυτοί οι άλλοι είναι τόσο σημαντικοί; Γιατί νιώθουμε την ανάγκη να τους ικανοποιούμε διαρκώς; Πόσο εύκολα μπορούμε να διαφοροποιηθούμε από τις επιθυμίες τους και τις απαιτήσεις τους; Το πιο σημαντικό απ' όλα τα ερωτήματα που ζητούν απάντηση είναι «Εγώ ποιος είμαι»; Τι θέλουμε για τον εαυτό μας και πώς μπορούμε να το κατακτήσουμε;

Το άγχος, λοιπόν, είναι μια πολύ διαδεδομένη λέξη τόσο στους ειδικούς όσο και στους μη ειδικούς και είναι μια κατάσταση που δεν μπορούμε να αποφύγουμε. Το άγχος εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους και τις περισσότερες φορές είναι φορτισμένο με αρνητική σημασία. Παρόλα αυτά, το άγχος σε φυσιολογικά επίπεδα είναι αναγκαίο και μπορεί να κινητοποιήσει τους ανθρώπους βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν με επιτυχία διαφορετικές καταστάσεις της ζωής τους. Στην περίπτωση, όμως, που το άγχος ξεπεράσει τα όρια μιας ορισμένης έντασης, δημιουργεί προβλήματα στη γενικότερη λειτουργία του ανθρώπινου ψυχισμού. Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε το ίδιο επίπεδο αντοχής και δεν αντιδρούμε το ίδιο απέναντι στις αγχογόνες καταστάσεις.

Η ύπαρξη έντονου άγχους δημιουργεί σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα, όπως ταχυκαρδία, εφί-



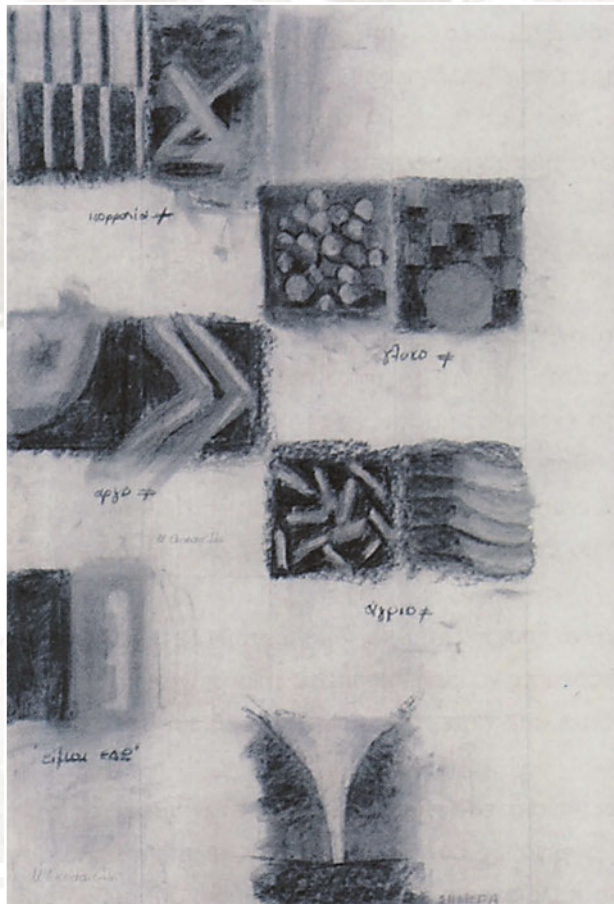
δρωση, επιβράδυνση της πέψης, στομαχικές ενοχλήσεις, δυσκολία στην αναπνοή, έντονη ψυχική δυσφορία, απώλεια ενδιαφέροντος κτλ. Το άγχος μπορεί να προκαλέσει σοβαρές συνέπειες στην ψυχική μας υγεία, καθώς και προβλήματα συμπεριφοράς, με αποτέλεσμα να διαταράξει και την κοινωνική μας ζωή.

Κατά την περίοδο της εφηβείας, δεχόμαστε πολλές εσωτερικές και εξωτερικές πιέσεις. Πολλές από αυτές, αν και αναμενόμενες, δημιουργούν έντονο άγχος προκαλώντας κατάθλιψη, θυμό και ανησυχία.

Σε κάθε περίπτωση, η δυνατότητα που έχουμε να εκφράζουμε τις έντονες συναισθηματικές πιέσεις μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά για την ψυχική μας ισορροπία και να γίνει παράγοντας δημιουργικότητας. Μια σειρά από δραστηριότητες, όπως το διάβασμα, η μουσική, το θέατρο, ο κινηματογράφος, ο αθλητισμός κ.ά., που μας δίνουν τη δυνατότητα έκφρασης των συναισθημάτων και των σκέψεών μας, μπορεί να λειτουργήσουν, επίσης, ευεργετικά. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι η ύπαρξη φιλικών σχέσεων και δεσμών είτε μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον μας, είτε στο σχολείο ή σε οποιαδήποτε ομάδα εντασσόμαστε και όπου μπορεί να υπάρχουν ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Στις περιπτώσεις που το άγχος, υπερβαίνοντας τα όρια της αντοχής μας, επιβαρύνει τη σωματική και ψυχολογική μας κατάσταση, σε σημείο που μας εμποδίζει να αντεπεξέλθουμε ικανοποιητικά στις απαιτήσεις της καθημερινής μας ζωής, είναι καλό να απευθυνόμαστε σε έναν ειδικό σε θέματα ψυχικής υγείας, προκειμένου να μας βοηθήσει να βρούμε αποτελεσματικούς τρόπους για την αντιμετώπισή του.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 12 (12η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



Η ΤΡΟΦΗ ΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

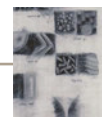
Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

Η καθημερινή μας ζωή είναι γεμάτη πράξεις, χειρονομίες, λέξεις, γεγονότα και συνήθειες. Πολλές από τις καθημερινές μας συνήθειες τις θεωρούμε δεδομένες και αυτονόητες και έτσι, σπάνια αναρωτιόμαστε γι' αυτές. Ένα καλό παράδειγμα αποτελούν οι διατροφικές μας συνήθειες.

Πόσες φορές έχουμε αναρωτηθεί για τις διατροφικές μας επιλογές; Πολλοί άνθρωποι θεωρούν το φαγητό ανάγκη, μια απλή ικανοποίηση της ανάγκης για επιβίωση ή υγεία - άλλοι θεωρούν το φαγητό βασική ανθρώπινη απόλαυση, τη μαγειρική τέχνη και τη γεύση μια σημαντική αίσθηση.

Αν προσπαθήσουμε να δούμε τις διατροφικές μας συνήθειες στο πλαίσιο της προσωπικής μας ιστορίας, σίγουρα έχουμε πολλά να θυμηθούμε και να ανακαλύψουμε. Εικόνες, χρώματα, συναισθήματα, αναμνήσεις, κρύβονται συχνά πίσω από μυρωδιές και γεύσεις ή και απλές αναφορές (ονόματα) φαγητών.

Η χρήση ή η αποφυγή κάποιων φαγητών μπορεί να είναι ένας τρόπος να διατηρήσουμε, να ξαναβιώσουμε (χωρίς πάντα να το συνειδητοποιούμε) μια ευχάριστη σχέση ή κατάσταση του παρελθόντος ή αντίθετα να διαγράψουμε μια δυσάρεστη εμπειρία. «Η σοκολάτα που μου έφερνε ο πατέρας μου κάθε φορά που γύριζε από ταξίδι, έγινε σύμβολο για όλη μου τη ζωή» θυμάται η κυρία Μαίρη, «υποκαθιστώντας



την ανάμνηση του πατέρα. Κάθε φορά που έβλεπα ή έτρωγα τη συγκεκριμένη σοκολάτα, θυμόμουν τον πατέρα. Πολλές φορές δε, αναζήτησα τη συγκεκριμένη σοκολάτα ως ανακούφιση σε στιγμές μοναξιάς και ανασφάλειας, όπως τότε που έφευγε ο πατέρας από το σπίτι για δουλειά και ένιωθα το σπίτι άδειο και τη μητέρα λυπημένη...».

«Ο Παύλος δεν είχε δοκιμάσει ποτέ και για χρόνια αντιπαθούσε τα παγωτά. Ο πατέρας του για κάποιο λόγο δεν έτρωγε παγωτό. Στην εφηβεία του, σε μια εκδρομή, η κοπέλα που του άρεσε, του πρόσφερε λίγο από το παγωτό της. Δεν μπόρεσε να αντισταθεί. Ενθουσιάστηκε. Έκτοτε, το παγωτό συνδέθηκε στη ζωή του με τη γλυκύτητα, την τρυφερότητα και τον έρωτα».

Το τι τρώμε, λοιπόν, μπορεί να συνδέεται με αναμνήσεις από το παρελθόν, αλλά και μηνύματα, εικόνες και αναπαραστάσεις του παρόντος. Καθημερινά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με πολυάριθμα διαφημιστικά μηνύματα όπου η χρήση ορισμένων τροφίμων και ποτών συνδέεται με συγκεκριμένο τρόπο εμφάνισης, διασκέδασης και γενικότερα, τρόπου ζωής (life style). Πολύ συχνά, μάλιστα, στο περιεχόμενο αυτών των διαφημιστικών μηνυμάτων, έντυπων, ραδιοφωνικών ή τηλεοπτικών, τρόφιμα ή ποτά παρουσιάζονται ως μαγικά φίλτρα που υπόσχονται βελτίωση της αυτοπεποίθησης, επιτυχία και ευτυχία.

Αναμφίβολα, η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων ή ποτών ικανοποιεί γευστικές ανάγκες και μπορεί να προσφέρει ευχαρίστηση, είναι όμως προς διερεύνηση κατά πόσο μπορεί να αλλάξει τη συναισθηματική μας κατάσταση και να μας κάνει περισσότερο τολμηρούς ή ικανούς στην καθημερινή μας ζωή.

Σίγουρα ο καθένας μας έχει αρκετές ιστορίες να διηγηθεί για τα γευστικά του ενδιαφέροντα και όχι μόνο για θέματα που αφορούν την τροφή. Αρκεί να πάψουμε να θεωρούμε τις σημαντικές λεπτομέρειες της ζωής μας δεδομένες και αυτονόητες. Η ικανότητα να ανακαλύπτουμε τον εαυτό μας και την ιστορία μας και να μιλάμε γι' αυτά είναι μια μοναδική ανθρώπινη ιδιότητα, που ανοίγει δρόμους κατάκτησης της αλήθειας προς τη γνώση, αλλά και της ουσιαστικής ανθρώπινης επαφής.

Η διαμόρφωση συνθηκών που διευκολύνουν αναδρομές της σκέψης και του συναισθήματος και η ανταλλαγή προσωπικών μας εμπειριών, μπορούν να διευκολύνουν την έκφραση του εσωτερικού μας κόσμου. Ταυτόχρονα όμως, αποτελούν μια σημαντική ενίσχυση στην προσπάθειά μας να αποκτήσουμε εμπιστοσύνη στο λόγο, εμπιστοσύνη στο ότι έχουμε πάντα κάτι να πούμε και στο ότι ο λόγος μας μπορεί να το εκφράσει, εμπιστοσύνη στην αξιοπιστία του λόγου, όταν αναλαμβάνουμε να μιλήσουμε για τα πλάσματα της φαντασίας, για τις εμπειρίες του σώματός μας ή για τις μαρτυρίες των αισθήσεών μας. Τέλος, εμπιστοσύνη στο συνομιλητή, στην αξία του διαλόγου και της προσωπικής αναζήτησης.



Η περίπτωση του κου Πέτρου

Ο κος Πέτρος λατρεύει τα θαλασσινά. Ο παππούς του ήταν ψαράς. Τα καλοκαίρια, όταν πήγαινε διακοπές στο νησί, τον έπαιρνε μαζί του σε μια ερημική παραλία νωρίς το πρωί και έβγαζαν χταπόδια και μύδια από τα βράχια. Στη συνέχεια, άναβε φωτιά με ξύλα της παραλίας και πάνω σ' ένα κομμάτι λαμαρίνας έψηνε τα μύδια, ενώ τα χταπόδια τα μαγείρευε η γιαγιά του πεντανόστιμα. Πέρναγε τόσο ωραία στο νησί τα καλοκαίρια, τότε που ήταν παιδί!!!... Από τότε λατρεύει τη θάλασσα και τα θαλασσινά.

Η περίπτωση της κας Καίτης

Η κα Καίτη μισεί το σπανάκι, τις σπανακόπιτες, το σπανακόρυζο και τον «Ποπάου» (ήταν ο μόνος από τους παιδικούς ήρωες που δε συμπαθούσε, γιατί έτρωγε σπανάκι...)! Η κα Καίτη, όταν ήταν μικρή ήταν πολύ αδύνατη, η μητέρα της ήταν τόσο αγχωμένη με την υγεία της και τη διατροφή της που κυριολεκτικά την μπούκωνε με σπανάκι, για να δυναμώσει. Ήταν τόσο δυσάρεστο αυτό το «πρέπει να το φας για το καλό σου», που τόσο η εμφάνιση, όσο και η γεύση του σπανακιού συνδέθηκαν από τότε στη ζωή της με ένα εξαιρετικά δυσάρεστο συναίσθημα.

Η περίπτωση της Βάνας

Ήταν μαθήτρια στην Α' Γυμνασίου, όταν πέθανε ο παππούς της. Πήγανε στο χωριό. Έγινε η κηδεία και μετά μαζευτήκανε όλοι οι συγγενείς και οι κοντινοί φίλοι σε μια ταβέρνα μαζί με τον παπά και φάγανε ψαρόσουπα. Ήταν έθιμο του χωριού να τρώνε ψαρόσουπα στις κηδείες. Η Βάνα αγαπούσε πολύ τον παππού της. Ήταν τόσο στενοχωρημένη εκείνη την ημέρα. Δεν μπορούσε να το πιστέψει. Κανείς όμως δεν της έδωσε σημασία. Σαν να μην υπήρχε. Το χειρότερο ήταν ότι η μητέρα της δεν επέτρεψε να ακολουθήσει την τελετή ως το νεκροταφείο. «Δεν είναι για παιδιά οι κηδείες» είπαν και οι θείες της. Ήθελε να συνοδέψει τον παππού της ως το τέλος. Στο τραπέζι το στομάχι της ήταν τόσο σφιγμένο, που η ψαρόσουπα δεν κατέβαινε με τίποτα. Έκτοτε της είναι αδύνατο να φάει ψάρια. Εκ των υστέρων σκέφτεται ότι έπρεπε να αγνοήσει τη μητέρα της και να συνοδέψει τον παππού της ως το τέλος.



ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

Η ακραία συμπεριφορά - παθητική ή επιθετική, προκλητική ή επικίνδυνη - είναι συχνά ένα σημάδι αδυναμίας. Προσπαθούμε να πούμε στους άλλους ότι θέλουμε βοήθεια, κατανόηση και αγάπη. Μόνο που οι άλλοι δεν είναι πάντοτε σε θέση να καταλάβουν τι είναι αυτό που κρύβουμε πίσω από το θυμό μας ή την παράλογη, μερικές φορές, συμπεριφορά μας. Αντίθετα, στην εφηβεία, αν δεν βρούμε τον τρόπο να εξηγήσουμε τι μας συμβαίνει, μπορεί να χαρακτηριστούμε ως επιπόλαιοι, ανώριμοι, κακομαθημένοι ή και αλήτες.

Όταν οι γονείς δεν μας εμπιστεύονται και μας αντιμετωπίζουν ακόμη σαν μικρά ανώριμα παιδιά που θέλουν προστασία και καθοδήγηση, για να αποδείξουμε ότι δε συμβαίνει, είναι δυνατόν να προβούμε σε ακραίες αντιδράσεις. Στις περιπτώσεις αυτές, η παραβίαση των κοινωνικών όρων και των κανόνων δίνεται ως μήνυμα για τους ενήλικες ως μια απόδειξη ότι δεν μπορούμε να είμαστε πια τα καλά και υπάκουα παιδιά που ήμασταν κάποτε.

Σε άλλες περιπτώσεις, η υπερβολική, προκλητική ή ριψοκίνδυνη συμπεριφορά είναι ένας τρόπος, για να τραβήξουμε την προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων. Όταν νιώθουμε ότι δε διαθέτουμε κάποια



αξιόλογη προσωπικότητα, για να κερδίσουμε τη συμπάθεια των άλλων ή όταν δεν ξέρουμε με ποιο τρόπο να πλησιάσουμε τους άλλους, εφευρίσκουμε ακραίες αντιδράσεις. Με τον τρόπο αυτό επιχειρούμε να κάνουμε τους άλλους να μας προσέξουν, πολλές φορές μάλιστα, βάζοντας τον εαυτό μας σε κίνδυνο. Γινόμαστε, έτσι, θα λέγαμε, ένας μικρός ήρωας, βγαίνουμε από την αφάνεια, οι άλλοι κουβεντιάζουν για μας κι έτσι νιώθουμε σημαντικοί. Πολλές φορές αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι εντελώς ασυνείδητη. Άλλοτε πάλι, μπροστά σ' ένα δυσάρεστο γεγονός ή μια απογοήτευση (διάλυση ερωτικής σχέσης, αποτυχία στις εξετάσεις), ξεσπάμε με ακραίες αντιδράσεις, τσακωνόμαστε με άσχετους ανθρώπους ή επιλέγουμε την απομόνωση αποφεύγοντας τους πάντες.



Η ιστορία του Παύλου

«... Στα 17 μου κάπνιζα χασίς για να προκαλώ το ενδιαφέρον των άλλων. Ένιωθα ότι όλοι στην παρέα με θεωρούσαν τολμηρό και «προχωρημένο», είχα την εντύπωση ότι ξεχωρίζω από τα «καλά» παιδιά και τους «καλούς» μαθητές. Το ότι έκανα κάτι που η κοινωνία θεωρεί επικίνδυνο και απαγορευμένο με έκανε να νιώθω λιγότερο «παιδάκι». Για τη μαμά όμως, ήμουν ακόμα ο Παυλάκης!! Ένιωθα να επηρεάζω τους άλλους γύρω μου. Σε κάποιους προκαλούσα φόβο, σε άλλους θαυμασμό, σε άλλους θυμό. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο ένιωθα ιδιαίτερος, κυρίως όταν οι άλλοι συζητούσαν για μένα. Μια που δεν πίστευα ότι υπήρχε κάτι άλλο εντυπωσιακό πάνω μου, το ότι κάπνιζα χασίς μου έδινε μια αίσθηση ταυτότητας. Κάποιοι συνομήλικοί μου με θεωρούσαν αδύναμο γι' αυτό που έκανα και δεν με πλησίαζαν. Αυτό με ενοχλούσε πολύ. Αυτούς τους ζήλευα και τους θαύμαζα κατά βάθος. Φαίνονταν τόσο σίγουροι για τον εαυτό τους, έξυπνοι, με τόσα ενδιαφέροντα. Ήξερα κατά βάθος ότι είχαν δίκιο. Όταν ήμουν μόνος, ένιωθα αδύναμος, χωρίς εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, χωρίς φίλους. Έκανα παρέα μόνο με κάποιους που επίσης κάπνιζαν χασίς. Δεν κουβεντιάζαμε τίποτε άλλο εκτός από αυτό. Το χασίς ουσιαστικά με απομάκρυνε από τους άλλους. Αργότερα, όταν τελείωσα το σχολείο, ερωτεύτηκα. Η ζωή μου γέμισε, απέκτησε ενδιαφέρον. Το χασίς δεν το είχα πια ανάγκη, μου ήταν περιττό. Ευτυχώς που δεν είχα εξαρτηθεί από αυτό...».



Η ιστορία της Μαρίνας

«... Στα 16 μου ντυνόμουν προκλητικά, βαφόμουν έντονα, ακολουθούσα τη μόδα πιστά. Ήθελα να δείχνω μεγαλύτερη από την ηλικία μου, γεμάτη εμπειρίες, σεξουαλικά απελευθερωμένη. Διάβαζα οτιδήποτε είχε να κάνει με το sex και ήμουν πλήρως ενημερωμένη. Μου άρεσε να προκαλώ με τις διηγήσεις μου τα άλλα κορίτσια, να δημιουργώ αμηχανία. Άφηνα την εντύπωση ότι στα 16 μου είχα ήδη αρκετές σεξουαλικές εμπειρίες και μάλιστα με μεγαλύτερα αγόρια. Τα αγόρια με θεωρούσαν «εύκολη» και με πείραζαν, κάποια άλλα με απέφευγαν σαν να τους τρόμαζα. Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι ήμουν μόνη... με τα ρούχα, τα αρώματα και τα περιοδικά μου, χωρίς φίλους, χωρίς ένα τρυφερό φλερτ, χωρίς μια παρέα να με νοιάζεται. Αναρωτήθηκα γιατί είχα δημιουργήσει μια τέτοια εικόνα γύρω μου. Το sex στην ουσία το φοβόμουν, δεν ήμουν έτοιμη ακόμη, δεν είχα όμως φίλες για να συζητήσω τους φόβους μου και τις αδυναμίες μου. Όλοι με θεωρούσαν δυνατή και προχωρημένη. Άργησα πολύ να καταλάβω στη ζωή μου ότι είναι ωραίο να είσαι ο εαυτός σου, με τις όποιες ανασφάλειες και τις όποιες αδυναμίες. Αυτό που ήθελα πραγματικά τότε δεν ήταν το sex, αλλά η συντροφιά και η κατανόηση...».

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 14 (15η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΜΠΟΡΩ ΚΙ
ΑΛΛΙΩΣ...

Έργο της
Νινέτας Βρετού

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας βιώνουμε συχνά μια κατάσταση συναισθηματικής αστάθειας. Νιώθουμε μια εσωτερική ένταση, χωρίς να είμαστε πάντα σε θέση να προσδιορίσουμε από πού προέρχεται. Συχνά αισθανόμαστε ότι τίποτα δεν είναι αρκετά καλό, ενώ έχουμε την τάση να χαρακτηρίζουμε με υπερβολικούς τρόπους τις καταστάσεις που ζούμε. Άλλοτε πάλι, μας πλημμυρίζει ένα αίσθημα αδικίας σε σχέση με τους άλλους, που εκφράζεται ως παράπονο για πράγματα που μας λείπουν και για όσα θα θέλαμε να αποκτήσουμε και να κατακτήσουμε. Πολλές φορές νιώθουμε να κατακλυζόμαστε από αντίθετα συναισθήματα αγάπης και μίσους για ένα άτομο το οποίο θεωρούμε σημαντικό ή για μια κατάσταση στην οποία έχουμε επενδύσει ελπίδες και όνειρα. Δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε ότι η ανθρώπινη φύση χαρακτηρίζεται από τη συνύπαρξη του καλού και του κακού. Ότι ο θυμός δεν είναι απαραίτητα ένα καταστροφικό συναίσθημα, αλλά μια ένδειξη της δυσκολίας μας σε σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζουμε συναισθηματικά γεγονότα της προσωπικής, οικογενειακής και κοινωνικής μας ζωής μπορεί να μας βοηθήσει να αποφορτίσουμε την ένταση με την οποία μπορεί να βιώνουμε τις



καταστάσεις που ζούμε και να προλάβει τυχόν ακραίες ή υπερβολικές αντιδράσεις. Προς την κατεύθυνση αυτή είναι σημαντικό να έχουμε τη δυνατότητα να εμπιστευτούμε τις δυσκολίες μας και τις αγωνίες μας σε ανθρώπους που είναι διαθέσιμοι να μας ακούσουν και να μας υποστηρίξουν.

Η εκδήλωση ακραίων μορφών συμπεριφοράς δεν μπορεί να αποδοθεί σε ένα και μόνο παράγοντα. Οι μορφές τις οποίες μπορεί να πάρει η ακραία συμπεριφορά, καθώς και οι συναισθηματικές καταστάσεις από τις οποίες συνοδεύεται, ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Σε άλλες περιπτώσεις η εκδήλωση μιας προκλητικής συμπεριφοράς μπορεί να οφείλεται στο ότι εμείς οι ίδιοι έχουμε δεχτεί μια προκλητική συμπεριφορά από τον περίγυρό μας (μας έχουν προσβάλει, μας έχουν πληγώσει ή υποβιβάσει ή μας έχουν φερθεί υποτιμητικά και επικριτικά φέρνοντάς μας σε δύσκολη θέση και κάνοντάς μας να νιώθουμε άσχημα). Συχνά, η οικογένεια ή ο κοινωνικός περίγυρος δεν αντιλαμβάνεται τα αίτια της συμπεριφοράς μας, με αποτέλεσμα οι άλλοι να μας θεωρούν επιπόλαιους, ανώριμους και προκλητικούς.

Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι η πιθανή προκλητική συμπεριφορά που εκδηλώνουμε στην εφηβεία δεν αποτελεί μόνιμο χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς μας και, ως εκ τούτου, δεν είναι απαραίτητο ότι θα μας ακολουθεί σε όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Πολύ συχνά οι συμπεριφορές τροποποιούνται και αλλάζουν μέσω της κατανόησης των αιτίων που τις προκαλούν. Στην κατανόηση αυτή συχνά μπορεί να μας βοηθήσουν οι φίλοι μας, οι γονείς μας ή οι καθηγητές μας. Η παρουσία ενός ενήλικα, ο οποίος είναι διαθέσιμος να μας ακούσει και να κατανοήσει τις πραγματικές αιτίες που κρύβονται πίσω από μια ακατανόητη ή προκλητική συμπεριφορά, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στον επαναπροσδιορισμό των στάσεων και των συμπεριφορών μας, έτσι ώστε αυτές να τροποποιηθούν και να μην είναι πλέον ανασταλτικά στοιχεία στην πορεία της ζωής μας.



Η ιστορία του Ζήνωνα

Ο Ζήνωνας από μικρός συμμετείχε σε καβγάδες και είχε μεγάλη δυσκολία να ενταχθεί στο σχολικό πλαίσιο και να συμμορφωθεί με τα όρια και τους κανόνες του. Στην προσπάθεια των καθηγητών του να τον πλησιάσουν για να τον βοηθήσουν, ο Ζήνωνας αντιδρούσε αρνητικά κόβοντας οποιαδήποτε δυνατότητα επικοινωνίας. Στο σχολείο πήγαινε όχι τόσο γιατί τον ενδιέφεραν τα μαθήματα, αντίθετα τα έβρισκε ιδιαίτερα βαρετά, αλλά γιατί εκεί μπορούσε να βρεθεί με τις παρέες του. Σε όλες τις ομάδες που συμμετείχε έπαιρνε πάντα το ρόλο του αρχηγού και μπορούσε να επηρεάζει τους άλλους να τον ακολουθούν σε ακραίες και προκλητικές συμπεριφορές.

Οι γονείς του είχαν χωρίσει και ο ίδιος τα τελευταία χρόνια έμενε με τη μητέρα του. Τον πατέρα του τον έβλεπε συνήθως τα Σαββατοκύριακα. Με τους γονείς του οι σχέσεις του δεν ήταν ιδιαίτερα καλές. Πολλές φορές η αιτία των τσακωμών τους ήταν η μειωμένη σχολική του επίδοση και οι πολλές απουσίες του.

Όταν ήταν δεκαέξι χρονών γνώρισε στο σχολείο έναν καθηγητή ο οποίος δεν τον επέκρινε όπως οι άλλοι, δεν προσπαθούσε να τον νουθετήσει και έδειχνε να ενδιαφέρεται γι' αυτόν και να τον καταλαβαίνει. Οι συζητήσεις που είχαν ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία για το Ζήνωνα. Η σχέση του με αυτόν τον καθηγητή τον έκανε να αναθεωρήσει τη μέχρι τώρα συμπεριφορά του και να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετώπιζε τις δυσκολίες και τα προβλήματά του. Τον βοήθησε να πιστέψει στον εαυτό του και στη δυνατότητα να έχει μια καλή πορεία στη ζωή του.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 15 (16η - 17η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΤΣΑΚΩΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ

Έργο της
Μερώπης Θεοφανέλλη

Είναι γνωστό ότι η ανθρώπινη επικοινωνία βασίζεται κυρίως στο λόγο και δευτερευόντως στα μη λεκτικά μηνύματα. Η δυνατότητα του λόγου είναι αυτή που διαφοροποιεί τον άνθρωπο από τα άλλα ζώοντα είδη του πλανήτη μας. Έτσι ο άνθρωπος ό,τι θέλει να πει, το αίτημά του προς τον άλλο, το περνάει μέσα στο λόγο. Το διατυπώνει με λέξεις ακολουθώντας τους νόμους του συντακτικού και της γλώσσας του. Στην προσπάθειά του λοιπόν ο άνθρωπος να επικοινωνήσει με τον άλλο, τον απέναντί του, κάνει χρήση αυτού του τόσο σημαντικού γι' αυτόν μηχανισμού, του λόγου.

Στη διαδικασία αυτή η ανθρώπινη επικοινωνία συνήθως σκοντάφτει σε δύο σημεία:

Ο άνθρωπος έχει πρόσβαση στο λόγο διότι έχει ένα αίτημα προς τον άλλο. Με άλλα λόγια, κάτι του ζητάει και απευθύνεται προς αυτόν. Πολλές φορές όμως, αυτό που ζητάει δεν του είναι σαφές, διότι κάτι εγκλωβίζει την επιθυμία του με αποτέλεσμα αυτή να απωθείται, να μην εκφράζεται. Έτσι αυτό που πραγματικά θέλει δεν διατυπώνεται στο λόγο του. Όταν το μήνυμα προς τον άλλο είναι ασαφές, εγκυμονεί ο κίνδυνος της παρεξήγησης.

Ο άνθρωπος που λαμβάνει το μήνυμα, ο δέκτης, προσπαθεί να το ερμηνεύσει. Η ερμηνεία αυτή γίνεται



με βάση τις δικές του προηγούμενες εμπειρίες και βιώματα. Τα συμπεράσματα από αυτά τα βιώματα είναι σ' ένα βαθμό συνειδητά και στο μεγαλύτερο μέρος ασυνείδητα. Αυτή είναι η βάση ερμηνείας του μηνύματος του άλλου και ταυτόχρονα ένας ακόμη παράγοντας της ανθρώπινης παρεξήγησης.

Ως προς το πρώτο σημείο, οι γνώσεις μας γύρω από την ψυχολογία αποδεικνύουν ότι η ανθρώπινη επικοινωνία δεν είναι απλώς η κοινοποίηση μιας ανάγκης, αλλά η αναζήτηση μιας σχέσης, ενός διαλόγου και μιας ανταλλαγής που ικανοποιεί την επιθυμία μας για κάτι. Η επιθυμία είναι περισσότερο μια ευχή, είναι έκκληση και αίτημα. Όσο περισσότερο εκτιμάμε τον εαυτό μας και την αξία μας, τόσο περισσότερο νιώθουμε άνετα να εκφράσουμε τις επιθυμίες μας και τις διαφωνίες μας ή τα συναισθήματά μας στους άλλους.

Πολλές φορές, ιδιαίτερα στην εφηβεία, θέλουμε οι άλλοι να καταλαβαίνουν πώς νιώθουμε και τι σκεφτόμαστε, χωρίς να χρειάζεται να μιλήσουμε. Θα θέλαμε να κατανοούν ως δια μαγείας τις ανάγκες μας και να τις ικανοποιούν αυτόματα. Όπως στην πρώτη μας σχέση με τη μητέρα μας. Μια σχέση μοναδικής φροντίδας και απόλυτης εξάρτησης. Η σιωπή, παρότι έχει πάντα κάτι να πει, σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη δυναμική αξία του λόγου στην ανθρώπινη επικοινωνία. Αντίθετα, μπορεί να πυροδοτήσει αυθαίρετες ερμηνείες που πηγάζουν από τις προσωπικές εμπειρίες, τους φόβους και τις επιθυμίες αυτών που απευθύνονται σ' εμάς με κάποιο αίτημα.



ΣΕΝΑΡΙΟ

Παρασκευή απόγευμα... ο κος Πέτρος μπαίνει στο σπίτι μετά από μια κουραστική εβδομάδα. Η κα Αφροδίτη τον υποδέχεται κεφάτη και μόλις ξεκουραστεί λίγο του προτείνει βραδινή έξοδο για κινηματογράφο (θέατρο, συναυλία, ταβέρνα κλπ.), εξηγώντας του ότι η συνάδελφός της, η Μαρία, της πρότεινε μια καταπληκτική ταινία (παράσταση, εκδήλωση, ταβέρνα). Του λέει με ενθουσιασμό πως είναι μια ευκαιρία να βγουν όλοι μαζί και με το παιδί, πως έχουν καιρό να βγουν «σαν οικογένεια»... Ο κος Πέτρος νιώθει να του ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι. Ο ενθουσιασμός της συζύγου του τον έχει «μπλοκάρει». Όσο την ακούει, τόσο εκνευρίζεται. Σήμερα όλα αυτά... που παίζει η αγαπημένη του ομάδα!!! Ο ίδιος έχει άλλα σχέδια!!! Δε λέει όμως τίποτα γι' αυτά... Τα βάζει με τη συνάδελφο της συζύγου του που την επηρεάζει διαρκώς και αρχίζει ένας τσακωμός... Η κα Αφροδίτη θυμώνει με την άδικη στάση του συζύγου της και τον εκνευρισμό του, αισθάνεται ότι δεν την καταλαβαίνει κι ότι έχει γίνει εξαιρετικά ιδιότροπος και αντικοινωνικός. Του επιτίθεται και η ίδια λέγοντάς του πως ο γάμος τους δεν πάει καθόλου καλά τον τελευταίο καιρό. (Εκείνη τη στιγμή επιστρέφει ο Δημήτρης/η Δήμητρα από το φροντιστήριο). Ο Δημήτρης αντιλαμβάνεται την τεταμένη ατμόσφαιρα στο σπίτι και ρωτάει τι συμβαίνει.

Ο κος Πέτρος του εξηγεί θυμωμένα ότι η μητέρα του θέλει σώνει και καλά να τους βγάλει έξω σήμερα το βράδυ... να τα πούνε «σαν οικογένεια»! Η κα Αφροδίτη συνεχίζει τον καβγά θίγοντάς τον ως πατέρα.

Το κλίμα παρασύρει και τον Δημήτρη. Νιώθει να εκνευρίζεται και ο ίδιος. Δεν θα 'θελε με τίποτα να ματαιωθεί η έξοδός του. Κλείνεται στο δωμάτιό του, χτυπώντας με δύναμη την πόρτα... Ακούει τον πατέρα του να φεύγει... και τη μητέρα, στο σαλόνι, να ανοίγει την τηλεόραση. Ο κος Πέτρος προφασίζεται ότι έχει μια δουλειά και φεύγει από το σπίτι. Έτσι ελπίζει ότι θα βρει τον τρόπο να ηρεμήσει και να παρακολουθήσει εντέλει κάπου τον αγώνα... Η κα Αφροδίτη απογοητευμένη ανοίγει την τηλεόραση. Κάποιοι ψυχολόγοι σε μια εκπομπή συζητούν για την κρίση στην επικοινωνία που περνούν οι σύγχρονες οικογένειες. Θέλει να μιλήσει σε κάποιον... νιώθει απογοητευμένη και κουρασμένη.



Ρόλος Α': Ο κύριος Πέτρος (ο σύζυγος)

Επιστρέφετε από τη δουλειά. Επιτέλους μια πολύ κουραστική εβδομάδα τελείωσε! Παρασκευή σήμερα! Τώρα, το μόνο που θέλετε είναι να γυρίσετε στο σπίτι σας, να διαβάσετε την εφημερίδα σας και να περιμένετε το βραδινό ποδοσφαιρικό ματς. Παίζει η ομάδα σας και δε θα θέλατε να το χάσετε με τίποτα. Σκέφτεστε να καλέσετε και το φίλο σας, το Γιάννη με τη γυναίκα του στο σπίτι, να μη νιώσει και η σύζυγός σας, που δεν «τρελαίνεται» για το ποδόσφαιρο, παραμελημένη.



Παρασκευή απόγευμα. Μπαίνετε στο σπίτι...

Κα Αφροδίτη: Προτείνει να βγείτε οικογενειακώς να δείτε μια ταινία που της συνέστησε μια συνάδελφός της στο γραφείο.

Κος Πέτρος: Νιώθετε να σας ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι. Ο ενθουσιασμός της συζύγου σας έχει «μπλοκάρει». Όσο την ακούτε, τόσο εκνευρίζεστε. Σήμερα όλα αυτά, που παίζει η αγαπημένη σας ομάδα. Εσείς άλλα σχέδια έχετε! Δεν λέτε όμως τίποτα γι' αυτά. Τα βάζετε με τη συνάδελφο της συζύγου σας που την επηρεάζει διαρκώς και αρχίζετε να τσακώνεστε.

Κα Αφροδίτη: Θυμώνει και αυτή, ενισχύοντας τον καβγά.

(Εκείνη τη στιγμή επιστρέφει ο Δημήτρης/η Δήμητρα από το φροντιστήριο)

Δημήτρης: Ρωτά να μάθει τι συμβαίνει...

Κος Πέτρος:

- «Η μαμά σου θέλει σώνει και καλά να μας κουβαλήσει στον κινηματογράφο σήμερα το βράδυ και μένα και σένα... ευκαιρία, λέει, να βγούμε, να τα πούμε σαν οικογένεια!»

Δημήτρης/Δήμητρα: Θυμώνει και αυτός και κλείνεται στο δωμάτιό του.

Κος Πέτρος: Προφασίζεστε ότι έχετε μια δουλειά και φεύγετε από το σπίτι. Έτσι ελπίζετε ότι θα βρείτε τον τρόπο να ηρεμήσετε και να παρακολουθήσετε εντέλει κάπου τον αγώνα...



Ρόλος Β': Η κυρία Αφροδίτη (η σύζυγος)

Σήμερα στη δουλειά ακούσατε από μια συνάδελφό σας για μια πολύ ωραία ταινία (εκδήλωση, ταβέρνα). Σκέφτεστε, λοιπόν, πως θα ήταν θαυμάσιο να βγαίνατε το βράδυ με το σύζυγο και το γιο/κόρη σας. Έχετε άλλωστε πολύ καιρό να βγείτε όλοι μαζί. Αν και ο γιος/κόρη σας τελευταία φαίνεται να μην αντέχει τις οικογενειακές εξόδους. Θα θέλατε σήμερα που είναι Παρασκευή και δεν έχει σχολείο αύριο το πρωί να μην είχε αντίρρηση... Νιώθετε ότι έχετε χαθεί λίγο τελευταία σαν οικογένεια (ο καθένας στις ασχολίες του και στις αγωνίες του).



Παρασκευή απόγευμα. Ο σύζυγος κος Πέτρος μπαίνει στο σπίτι.

Κα Αφροδίτη: Υποδέχεστε κεφάτη το σύζυγό σας και μόλις ξεκουραστεί λίγο του προτείνετε βραδινή έξοδο για κινηματογράφο (θέατρο, συναυλία, ταβέρνα κτλ.), εξηγώντας του ότι η συνάδελφός σας, η Μαρία, πρότεινε μια καταπληκτική ταινία (παράσταση, εκδήλωση, ταβέρνα κτλ.). Του λέτε με ενθουσιασμό πως είναι μια ευκαιρία να βγείτε όλοι μαζί, μια που έχετε καιρό να βγείτε σαν οικογένεια...

Κος Πέτρος: Δεν του αρέσει η ιδέα, επιπλέον θυμώνει...

Κα Αφροδίτη: Θυμώνετε κι εσείς με την άδικη στάση του συζύγου σας, τον εκνευρισμό του. Αισθάνεστε ότι δεν σας καταλαβαίνει κι έχει γίνει εξαιρετικά ιδιότροπος και αντικοινωνικός τελευταία. Του επιτίθεστε λέγοντας ότι δεν πάει καθόλου καλά τελευταία ο γάμος σας. (Εκείνη τη στιγμή επιστρέφει ο Δημήτρης/η Δήμητρα από το φροντιστήριο)

Δημήτρης /Δήμητρα: Ρωτά να μάθει τι συμβαίνει...

Κος Πέτρος: Προσπαθεί να του εξηγήσει τι συμβαίνει.

Κα Αφροδίτη:

- «Πόσο καιρό έχεις να μιλήσεις με το γιο σου σαν πατέρας; Το ξέρεις ότι έχουμε χάσει την επικοινωνία μας σαν οικογένεια;»

Δημήτρης: Θυμώνει και κλείνεται στο δωμάτιό του...

Κος Πέτρος: Φεύγει από το σπίτι...

Κα Αφροδίτη: Απογοητευμένη ανοίγετε την τηλεόραση. Κάποιοι ψυχολόγοι σε μια εκπομπή συζητούν για την κρίση στην επικοινωνία που περνούν οι σύγχρονες οικογένειες. Θέλετε να μιλήσετε σε κάποιον... νιώθετε απογοητευμένη και κουρασμένη.



Ρόλος Γ': Δημήτρης (ο γιος) / Δήμητρα (η κόρη)

Επιτέλους Παρασκευή! Η σημερινή βραδινή έξοδος είναι πολύ σημαντική για σένα. Έμαθες ότι θα είναι στην παρέα και η Κατερίνα, το κορίτσι που σου αρέσει (ή ο Κώστας, το αγόρι που σου αρέσει). Ίσως σήμερα είναι μια ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά, να μιλήσετε ... Έχεις αρχίσει ήδη να σκέφτεσαι τι θα φορέσεις, τι θα πεις για να εντυπωσιάσεις. Η αναμονή σου προκαλεί αγωνία και εκνευρισμό. Βέβαια, δεν έχεις κάνει κουβέντα για την έξοδο στους γονείς σου, αλλά γιατί να έχουν αντίρρηση. Έχουν αρχίσει να καταλαβαίνουν πια ότι προτιμάς την παρέα σου από τις οικογενειακές συναντήσεις ή εξόδους...



Επιστρέφεις στο σπίτι από το φροντιστήριο και ακούς τους γονείς σου να τσακώνονται.

Δημήτρης: Αντιλαμβάνεσαι την τεταμένη ατμόσφαιρα στο σπίτι και ρωτάς να μάθεις τι συμβαίνει.

Πατέρας: Σου εξηγεί θυμωμένα ότι η μητέρα σου θέλει να βγείτε απόψε οικογενειακώς.

Μητέρα: Συνεχίζει τον καβγά ...

Δημήτρης: Ουφ! Μπλέξιμο. Σήμερα όλα αυτά! Το κλίμα σε παρασύρει, νιώθεις να εκνευρίζεσαι και ο ίδιος. Δεν θα 'θελες με τίποτα να ματαιωθεί η βραδινή σου έξοδος.

«Νομίζω δεν έχετε καταλάβει ότι δεν είμαι πια παιδάκι να με κουβαλάτε εκεί που θέλετε και σταματήστε επιτέλους να μαλώνετε!»

Κλείνεσαι στο δωμάτιό σου, χτυπώντας με δύναμη την πόρτα... Ακούς τον πατέρα σου να φεύγει... και τη μητέρα σου, στο σαλόνι, να ανοίγει την τηλεόραση. Σε κάποιο κανάλι κάποια ψυχολόγος μιλάει για την κρίση επικοινωνίας στη σύγχρονη οικογένεια.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 16 (18η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



Ο ΕΡΩΤΑΣ

Έργο του
Χρήστου Γκιώνη

Όταν είμαστε έφηβοι κάνουμε απόπειρες ερωτικής προσέγγισης του άλλου φύλου, μέσα από σύντομες ερωτικές ιστορίες αμοιβαίας συμπάθειας, τρυφερότητας, ονειροπόλησης και ερωτικών φαντασιώσεων. Επίσης, ασχολούμαστε υπερβολικά με την εξωτερική μας εμφάνιση, με το χτένισμα των μαλλιών μας και τον τρόπο του ντυσίματός μας. Τα σεξουαλικά υπονοούμενα υπεισέρχονται στη γλώσσα επικοινωνίας μεταξύ των συνομηλίκων αγοριών και κοριτσιών. Ο έρωτας στα χρόνια της εφηβείας μοιάζει περισσότερο με αναζήτηση και ανακάλυψη της συναισθηματικής και σωματικής έλξης για ένα πρόσωπο του άλλου φύλου με πολλά ερωτήματα, αμφιβολίες, προσδοκίες, θριάμβους, αλλά και απογοητεύσεις. Το παιχνίδι του έρωτα είναι ένα παιχνίδι στο οποίο υπάρχουν παραμορφωτικοί καθρέφτες ανάμεσα στον εαυτό μας και τους άλλους.

Στην εφηβεία, οι περισσότεροι από μας δεν είμαστε άνετοι με τα ερωτικά ζητήματα κι ας προσπαθούμε να δείξουμε άνετοι, ωραίοι και μοιραίοι. Το να μπορούμε να πλησιάσουμε ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που μας αρέσει, να προσπαθήσουμε να του μιλήσουμε και να το γνωρίσουμε μπορεί να είναι η αρχή μιας ωραίας ιστορίας. Αυτό βέβαια προϋποθέτει να αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας και να μην ντρεπόμαστε να



τον εκθέσουμε και κυρίως να μπορέσουμε να αντέξουμε την άρνηση του άλλου, στην περίπτωση που δεν έχει τις ίδιες διαθέσεις με μας.

Πολλές φορές όταν είμαστε νέοι, δυσκολευόμαστε ή δειλιάζουμε να πλησιάσουμε πολύ το άλλο φύλο και αρκούμαστε στις μεικτές παρέες αγοριών και κοριτσιών ή σε φιλίες με άτομα του άλλου φύλου. Μην έχοντας αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, αποφεύγουμε να βρεθούμε μόνοι μ' ένα κορίτσι ή ένα αγόρι που μας αρέσει. Φοβόμαστε ότι δε θα ξέρουμε τι να πούμε, ότι θα τα χάσουμε και θα γελοιοποιηθούμε. Σαν να μην πρόκειται για ένα κομμάτι της ζωής μας, αλλά για μια παράσταση με δύσκολο σενάριο και απαιτητικούς θεατές. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, το ερωτικό φλερτ από χαρά και ευχαρίστηση μεταβάλλεται σε άγχος και αγωνία.

Μια σχέση που δε στηρίζεται στην ειλικρίνεια, αλλά στην προσποίηση και στο ψέμα, μπορεί στην αρχή να δημιουργεί μια αίσθηση γοητείας και ενθουσιασμού, σύντομα όμως κουράζει και απογοητεύει τους συμμετέχοντες. Ιδιαίτερα αυτόν που προσποιείται κάτι άλλο από τον εαυτό του. Το να μιλάς αληθινά με τον άλλο, να ομολογείς τους φόβους σου, τις αδυναμίες και τις επιθυμίες σου, είναι ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσεις τον άλλο, αλλά και να ζήσεις μαζί του μια όμορφη, φιλική ή ερωτική ιστορία.

Πολλοί έφηβοι αναβάλλουν τις σχέσεις με το άλλο φύλο, για να αποφύγουν τις πιθανές πιέσεις για σεξουαλική ολοκλήρωση, ενώ αντίθετα κάποιοι άλλοι εμπλέκονται σε ερωτικά φλερτ με μοναδικό σκοπό την εμπειρία της σεξουαλικής επαφής. Επιπλέον, η υπερβολική αυστηρότητα ή ο συντηρητισμός των γονιών, το άγχος του σχολείου και των μαθημάτων, η έλλειψη εμπιστοσύνης, αλλά και ο αυξημένος φόβος της εγκατάλειψης και της απόρριψης, κρατούν αρκετούς εφήβους μακριά από τις απειλές μιας ερωτικής σχέσης.

Καθώς μεγαλώνουμε και όσο καλύτερα γνωρίζουμε τον εαυτό μας και όσο περισσότερο τον αποδεχόμαστε με τα θετικά και τα αρνητικά του, τόσο καλύτερα μπορούμε να χειριστούμε τις σχέσεις με το άλλο φύλο, αλλά και να αναγνωρίσουμε κάποιον που μας ταιριάζει πραγματικά, ώστε να μπορέσουμε να ζήσουμε μαζί του μια σχέση με νόημα και διάρκεια. Όταν είναι κανείς πολύ νέος, η ευχαρίστηση από τη σεξουαλική σχέση μπορεί να είναι ελάχιστη. Βέβαια, υπάρχει η ικανοποίηση ότι «το έκανε», η ευχαρίστηση να μιλάει για «αυτό» στην παρέα και αυτά συχνά υπερισχύουν της αίσθησης που πραγματικά ένιωσε στη διάρκεια της ερωτικής πράξης.

Η ηλικία κατά την οποία σήμερα οι νέοι έχουν τις πρώτες τους σεξουαλικές σχέσεις είναι δύσκολο να προσδιοριστεί και μπορεί να ποικίλει και μέσα στην ίδια χώρα. Συνδέεται με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά της περιοχής στην οποία κανείς μεγαλώνει, το είδος της εκπαίδευσής του καθώς και την τοπική, την οικογενειακή, πολιτισμική ή θρησκευτική κουλτούρα. Όπως και να 'χει, ο πραγματικός έρωτας και η αληθινή σεξουαλική απόλαυση αποτελούν καρπό μιας εσωτερικής ωρίμανσης και μιας σταδιακής εκμάθησης.

Πολύ συχνά στις παρέες των εφήβων, αλλά και των μεγάλων μπαίνει το ερώτημα: «υπάρχει πραγματική φιλία ανάμεσα σ' ένα αγόρι και ένα κορίτσι;». Η ζωή έχει δείξει ότι μπορεί να υπάρξει φιλία, αν και είναι λίγο σπάνιο. Ο ένας από τους δύο είναι συχνά ένας άτολμος ερωτευμένος που δεν μπορεί ή δε θέλει να εκφράσει τον έρωτά του. Μεταξύ αγοριών και κοριτσιών υπάρχει πάντα ένα παιχνίδι γοητείας. Δοκιμάζεις κατά κάποιο τρόπο αν «περνά η μπογιά σου», εξοικειώνεσαι με το άλλο φύλο χωρίς την όποια



αμηχανία ή και ένταση που μπορεί να προκαλεί η μεσολάβηση της σεξουαλικότητας. Υπάρχει τρυφερότητα, δέσιμο, αμοιβαίο ενδιαφέρον και εμπιστοσύνη, λείπει όμως ο πόθος, η επιθυμία για σωματική, αισθησιακή, ερωτική, σεξουαλική οικειότητα. Αυτή άλλωστε είναι και η βασική διαφορά της φιλίας από τον έρωτα ο οποίος επίσης εμπεριέχει και την έννοια της αποκλειστικότητας. Μπορούμε να έχουμε αρκετούς φίλους, όχι όμως και αγαπημένους. Ο ερωτευμένος δεν αντέχει να μοιράζεται την αγαπημένη του με κανέναν άλλο. Η έναρξη μιας ερωτικής σχέσης μπορεί να προσφέρει μεγάλη ανακούφιση και ικανοποίηση καθώς αποτελεί ένα άνοιγμα σε εντελώς νέα ενδιαφέροντα και συναισθήματα. Επιπλέον, αναπτύσσεται μια ψυχική διεργασία απομάκρυνσης από την παιδική ηλικία και τους γονείς, αλλά και μια σταδιακή μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Μια υγιής ερωτική σχέση μπορεί να παρέχει ικανοποίηση και χαλάρωση παρά τους όποιους φόβους και τις απαγορεύσεις των γονέων.

Όσον αφορά στο ερώτημα για τις διαφορές στα δύο φύλα στα ζητήματα του έρωτα και της σεξουαλικότητας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κοινωνία εξακολουθεί να θέτει περισσότερους περιορισμούς και να διατυπώνει αυστηρότερες κρίσεις για τα σεξουαλικά ήθη των γυναικών απ' ό,τι των ανδρών. Η διαφορετική αυτή στάση αντανακλάται στις ευρύτερες διαφορές που παρατηρούνται στις εκάστοτε πολιτισμικές συνθήκες και εξαρτάται κυρίως από διαδικασίες ψυχολογικής και κοινωνικής ωρίμανσης των μελών της κάθε κοινωνίας.

Σήμερα, σε αντίθεση με τις προηγούμενες γενιές, η σεξουαλική ζωή των ανθρώπων έχει την τάση να αρχίζει ολοένα και πιο νωρίς και να παρατείνεται ολοένα και περισσότερο. Ορισμένοι ενήλικες εκφράζουν άμεσα τη δυσαρέσκειά τους βλέποντας τα παιδιά τους να ερωτοτροπούν ή να προχωρούν σε ερωτικές και σεξουαλικές σχέσεις. Δυσκολεύονται να δεχτούν ότι το κοριτσάκι ή το αγοράκι τους μεγάλωσε, ότι ο τομέας της σεξουαλικότητας δεν ανήκει αποκλειστικά και μόνο σ' αυτούς και ότι οι σχέσεις με τα παιδιά τους προχωρούν σε βάση μεγαλύτερης ισοτιμίας. Άλλοτε πάλι, η αγωνία τους έχει να κάνει με την αμφιβολία κατά πόσο έχουν προετοιμάσει επαρκώς το παιδί τους, ώστε να μην υποφέρει και να μην απογοητευτεί από τις νέες του εμπειρίες και κυρίως με το να είναι σε θέση να προφυλάξει τον εαυτό του από τους όποιους πραγματικούς ή πιθανούς κινδύνους, τόσο σωματικούς όσο και ψυχικούς.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 17 (19η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΤΟ «SEX»

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

Είναι γεγονός ότι στην εποχή μας υπάρχει μια τάση απομάκρυνσης από την ύπαρξη δύο διαφορετικών για κάθε φύλο πλαισίων ηθικής αξιολόγησης της σεξουαλικότητας. Παράλληλα οδηγούμαστε στην αποδοχή ενός καθολικού κανόνα, σύμφωνα με τον οποίο οι σεξουαλικές σχέσεις φαίνεται να επιτρέπονται, εάν είναι μέσα στα πλαίσια ενός συναισθηματικού δεσμού, αλληλοσεβασμού και αγάπης.

Παρ' όλα αυτά, η σεξουαλικότητα εξακολουθεί να είναι ένα θέμα που προκαλεί μεγάλη αμηχανία στους γονείς που έχουν παιδιά στην εφηβεία, στους εκπαιδευτικούς που καλούνται να απαντήσουν σε άμεσα ή έμμεσα ερωτήματα των μαθητών τους, καθώς και στους ίδιους τους εφήβους που επιθυμούν να μάθουν. Αυτή η επιθυμία για γνώση μπορεί να συνοδεύεται από φόβο και ντροπή, αγωνία και λαχτάρα, αναστάτωση και έξαψη ή, σε κάποιες περιπτώσεις άρνηση και αδιαφορία. Το σίγουρο πάντως είναι πως όσοι γονείς περιμένουν να φτάσει το παιδί τους στην εφηβική ηλικία, για να αρχίσουν τη σεξουαλική αγωγή του, στην ουσία έχουν αφήσει αυτό το έργο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, στο σχολείο και στα άλλα παιδιά. Και είναι γεγονός ότι οι έφηβοι θέλουν με τον τρόπο τους επίμονα να μάθουν τη φύση ενός πράγματος που νιώθουν ότι τους αφορά.



Λογοτέχνες, φιλόσοφοι και επιστήμονες, έχουν προσπαθήσει να προσδιορίσουν τις έννοιες των λέξεων «έρωτας» και «σεξ». Το σεξ και ο έρωτας βέβαια, έχουν τόσες πτυχές, τόσες κρυμμένες ιδιότητες και σημαίνουν τόσα διαφορετικά πράγματα για τον κάθε άνθρωπο που δεν είναι δυνατό να βρεθεί απόλυτα ικανοποιητική ερμηνεία τους.

Οι συναισθηματικές ανάγκες και οι περιστάσεις που προκαλούν τη σεξουαλική διέγερση και οδηγούν τους ανθρώπους σε ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις, σε αντίθεση με τα ζώα, έχουν απεριόριστη ποικιλία. Σ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας το σεξ κατέχει κυρίαρχη θέση. Οι άνθρωποι στα πλαίσια των διαφορετικών κοινωνιών, άλλοτε ενοχοποίησαν το σεξ και άλλοτε το θεοποίησαν ανάγοντάς το σε υπέρτατη αξία.

Ο τρόπος που βιώνει κανείς το σεξ και ο τρόπος που μιλάει γι' αυτό είναι μοναδικός και ιδιαίτερος. Έτσι, το σεξ μπορεί να είναι ερωτικό και αισθησιακό, γλυκό και τρυφερό... Μπορεί να είναι μια καθαρά βιολογική επιταγή με σκοπό την ένωση του σπερματοζωαρίου και του ωαρίου για τη διαιώνιση του είδους. Μπορεί, επίσης, να έχει βίαιη και αρνητική πλευρά και να συνδέεται με τη σκληρότητα και το σαδισμό. Μπορεί να είναι μια δύναμη χαράς και λύτρωσης ενώ σε κάποιες περιπτώσεις, μια πράξη κρυφή που προκαλεί ντροπή, λύπη και ενοχή. Μπορεί για κάποιους να είναι μια πράξη αγάπης, σεβασμού και ολοκλήρωσης, ενώ για κάποιους άλλους μια πράξη ταπείνωσης, κατωτερότητας και πόνου. Αν το σεξ βιώνεται ως ένα συμβάν και όχι ως μια ερωτική σχέση, τότε στεγανοποιείται και αποκόπτεται από όλες τις άλλες ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα που συνήθως πυροδοτούν την ερωτική επιθυμία και φέρνουν κοντά δύο ανθρώπους. Σ' αυτή την περίπτωση, κινδυνεύει κανείς να βρεθεί στη θέση ενός ελκυστικού σεξουαλικού αντικειμένου. Ιδιαίτερα για τους εφήβους, που προσπαθούν να οικοδομήσουν την προσωπική τους ταυτότητα και να αναδείξουν την υποκειμενικότητά τους, τέτοιου είδους εμπειρίες είναι ιδιαίτερα απογοητευτικές και μπορεί να επιβαρύνουν συναισθηματικά την προσωπική τους πορεία και κυρίως τις σχέσεις με το άλλο φύλο. Μια αρνητική σεξουαλική εμπειρία, την περίοδο της εφηβείας, μπορεί να δημιουργήσει φοβίες και αναστολές που απαιτούν συχνά πολύ χρόνο για να ξεπεραστούν.

Με την πάροδο του χρόνου η σεξουαλική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων βελτιώνεται, ενώ οι σύγχρονες ιατρικές αντιλήψεις επιβεβαιώνουν τη θετική συσχέτιση ανάμεσα στην καλή σεξουαλική ζωή και την καλή υγεία, σωματική και ψυχική. Βέβαια, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος αποπροσανατολισμού και διαστρέβλωσης της ανθρώπινης σεξουαλικότητας. Ιδιαίτερα οι σύγχρονες κοινωνίες απειλούνται από την παραπληροφόρηση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και του τύπου, κυρίως των περιοδικών, που διαμορφώνουν πρότυπα συμπεριφοράς και μια σεξιστική υποκουλτούρα εκμετάλλευσης ή χυδαιοποίησης της ανάγκης των νέων να εκφράσουν τον ερωτισμό και τη σεξουαλικότητά τους.



Η περίπτωση της Ράνιας (20 ετών)

«... σε δύο λεπτά είχαν όλα τελειώσει... δεν είχα την παραμικρή ευχάριστη αίσθηση, αλλά ένιωθα ανακούφιση που επιτέλους το έκανα! Έπρεπε να το είχα κάνει στο Λύκειο, αλλά τότε δίσταζα, φοβόμουν, ντρέπομουν και τους γονείς μου. Αυτό ήταν λοιπόν το τόσο φοβερό; Ένιωθα ότι είχα περάσει στην άλλη πλευρά, ήμουν πλέον γυναίκα... αλλά πάλι, κάπου μέσα μου αμφέβαλα... Κάτι δεν πήγαινε καλά. Τέλος πάντων, ας μην το ψάχνω... Θα πάρω όλες μου τις φίλες να τους το πω... έτσι για να μη νομίζουν...».

Η περίπτωση του Ντίνου

Ο Ντίνος (ενήλικας πια) θυμάται και σχολιάζει τις σεξουαλικές εμπειρίες που είχε, όταν ήταν 17-18 ετών. «... Είχα πράγματι κάποιες σεξουαλικές σχέσεις με ένα ή δύο κορίτσια αλλά... έγινε έτσι... έτυχε ... δεν το ήθελα πραγματικά. Φλερτάραμε σε μια παρέα, ήταν ένα παιχνίδι γοητείας περισσότερο... και μετά κάποια στιγμή έγινε. Μετά δεν είχα κανένα ενδιαφέρον γι' αυτές τις κοπέλες, δεν τις ήξερα πραγματικά, αλλά ούτε κι αυτές... δεν ξέραμε τι να πούμε μετά... κι έτσι χαθήκαμε...»

Η περίπτωση του Γιώργου

Ο Γιώργος θαύμαζε την Κατερίνα για την ομορφιά της, την άνεσή της, το χιούμορ της, τα ενδιαφέροντά της και κυρίως για τη ζωντάνια της στην παρέα. Επιπλέον, ένιωθε τόσο άνετα όταν ήταν μαζί της. Δεν ένιωθε την ανάγκη να προσποιηθεί ή να προσέχει διαρκώς τι θα πει και πώς θα σταθεί. Το ίδιο ένιωθε και η Κατερίνα για το Γιώργο. Της άρεσε πολύ η παρέα μαζί του αλλά και το στυλ και η εμφάνισή του. Ένιωθε ότι τη δεχόταν όπως ήταν, δεν την πίεζε να κάνει κάτι που δεν ήθελε, συζητούσαν για διάφορα, ονειρεύονταν το μέλλον. Ήταν αχώριστοι, «τα είχανε» για τρία χρόνια στο σχολείο. Όταν τελείωσαν το σχολείο πήγαν μαζί διακοπές (με μια παρέα). Εκεί έκαναν έρωτα για πρώτη φορά. Ένιωσαν αμήχανα και οι δύο αλλά όμορφα ταυτόχρονα. Είχαν πολλά ερωτήματα για το sex και την απόλαυσή του αλλά ήταν σίγουροι πως είχαν μια ζωή μπροστά τους, για να μάθουν την «τέχνη του έρωτα», έτσι έλεγε η Κατερίνα που το διάβασε σε κάποιο βιβλίο. Φυσικά, οι γονείς τους δεν έμαθαν τίποτα...

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 18 (20ή ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)



ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Έργο της
Νινέτας Βρεττού

Ο αποχωρισμός προκαλεί πολλών ειδών συναισθήματα. Συναισθήματα λύπης, πόνου, θλίψης, άγχους, οργής. Όλοι οι άνθρωποι στη ζωή μας, από τη στιγμή της γέννησής μας βρισκόμαστε μπροστά σε καταστάσεις απωλειών. Κάθε αλλαγή, όμως, περιλαμβάνει μια απώλεια και ένα κέρδος. Πάντα ένα τέλος σηματοδοτεί μια καινούρια αρχή που περιλαμβάνει νέες εμπειρίες, νέα συναισθήματα, νέα βιώματα που ακόμα και να μας είναι επιθυμητά, συχνά μας δημιουργούν συναισθηματικές συγκρούσεις, άγχος, φόβο για το άγνωστο, το νέο. Ένα νέο ξεκίνημα και ο αποχωρισμός από γνωστές, δεδομένες καταστάσεις, αντιμετωπίζεται από τον καθένα ανάλογα με το αίσθημα εμπιστοσύνης που έχει στον εαυτό του και την αυτοεκτίμησή του. Συχνά, όσο λιγότερη εμπιστοσύνη τρέφουμε στον εαυτό μας, τόσο πιο δύσκολα αντιμετωπίζουμε ένα νέο ξεκίνημα, μια καινούρια κατάσταση.

Στον αποχωρισμό παλιών καταστάσεων, πραγμάτων, ανθρώπων, αυτό που είναι σημαντικό να κάνουμε είναι να μπορέσουμε να κρατήσουμε όλες τις εμπειρίες που μας προσφέρθηκαν και να διατηρήσουμε τα θετικά στοιχεία τα οποία θα μας βοηθήσουν να χτίσουμε τις μελλοντικές μας εμπειρίες και όχι ο φόβος της απώλειας να μας κάνει να διαγράψουμε ό,τι καλό και ό,τι θετικό έχουμε πάρει από τις εμπειρίες μας αυτές.



ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και αφορά τη συμμετοχή σας στις συναντήσεις Αγωγής Υγείας.

Συμπληρώστε με την ένδειξη Χ

Φύλο

1) Αγόρι ☐

2) Κορίτσι ☐

Ηλικία

1. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σου κατά την έναρξη της ομάδας Αγωγής Υγείας;

.....

.....

.....

.....

2. Τι σου άρεσε περισσότερο στη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας;

.....

.....

.....

.....

3. Τι σε δυσκόλεψε περισσότερο;

.....

.....

.....

.....

4. Σε τι σε βοήθησε η συμμετοχή σου στη συγκεκριμένη ομάδα;

☐	Στη σχέση σου με τον εαυτό σου.
☐	Στη σχέση σου με τους συμμαθητές σου.
☐	Στη σχέση σου με τον καθηγητή/συντονιστή.
☐	Σε κανένα από τα παραπάνω.

5. Ποια από τα θέματα που συζητήθηκαν στις συναντήσεις σου άρεσε περισσότερο;

.....

.....

.....

.....



6. Πώς θα σχολίαζες τις μεθόδους διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκαν για την επεξεργασία των θεμάτων στη διάρκεια των συναντήσεων (εργασία σε μικρές ομάδες ή δυάδες, παιχνίδι ρόλων, συζήτηση περιπτώσεων κ.ά.);

.....

.....

.....

.....

7. Θα πρότεινες σε συμμαθητές σου να συμμετάσχουν σε ανάλογες ομάδες;

Ναι ☐

Όχι ☐

Αν ναι, για ποιους λόγους;

.....

.....

.....

Αν όχι, για ποιους λόγους;

.....

.....

.....

8. Ανάφερε κάποια χαρακτηριστικά στιγμιότυπα που σου έκαναν εντύπωση κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της Αγωγής Υγείας.

.....

.....

.....

.....

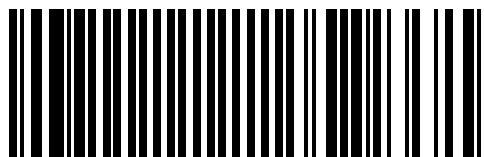
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bacharan, N. & Simonnet, D. *Συζητώντας με τα παιδιά μας για τον έρωτα*, Μεταίχμιο, Αθήνα, 2002.
- Bertrand, Y. *Σύγχρονες εκπαιδευτικές θεωρίες*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1994.
- Bruner Jerome. *Πράξεις νοήματος*, Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1997.
- Dolto, F. *Μεγαλώστε σωστά το παιδί σας: Από τη γέννηση μέχρι την εφηβεία*, τόμ. 1, Γιαλλέλης, Αθήνα 1993.
- Dolto, F. *Μεγαλώστε σωστά το παιδί σας: Από τη γέννηση μέχρι την εφηβεία*, τόμ. 2, Γιαλλέλης, Αθήνα 1993.
- Dolto, F. *Μεγαλώστε σωστά το παιδί σας: Από τη γέννηση μέχρι την εφηβεία*, τόμ. 3, Γιαλλέλης, Αθήνα 1993.
- Dolto, F., Dolto-Tolits, K. *Εφηβοί: Προβλήματα και ανησυχίες*, Πατάκης, Αθήνα, 1990.
- Herbert, M. *Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1992.
- Marcoli Alba. *Ο θυμός των παιδιών - Παραμύθια για την κατανόηση της παιδικής συμπεριφοράς*, Θεσσαλονίκη, 2001.
- May, R. *Το νόημα του άγχους*, Θεραπευτήριο Ν. Σπινάρη Α.Ε., Κοζάνη, 1999.
- Winnicott, D. *Συζητήσεις με τους γονείς*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1994.
- Βίννικοτ, Ντ. *Το παιδί, η οικογένεια και ο εξωτερικός του κόσμος*, Καστανιώτης, Αθήνα, 1976.
- Δερβίσης, Ν. Στ. *Οι μαθητές μιας τάξης ως κοινωνική ομάδα και η ομαδοκεντρική διδασκαλία*, Gutenberg, Αθήνα, 1998.
- Δραγώνα, Θ., Ντάβου, Μ. (Επιμ.). *Εφηβεία: Προσδοκίες και αναζητήσεις*, Παπαζήσης, Αθήνα 1992.
- Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου. *Παιδί και έφηβος. Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία*. Τόμος 1, τεύχος 1, άνοιξη 1999.
- Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου. *Παιδί και έφηβος. Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία*. Τόμος 1, τεύχος 2, φθινόπωρο 1999.
- Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου. *Παιδί και έφηβος. Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία*. Τόμος 2, τεύχος 1, άνοιξη 2000.
- Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου. *Παιδί και έφηβος. Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία*. Τόμος 2, τεύχος 2, φθινόπωρο 2000.
- Κασαπίδου, Ζ., Μαραγκίδη, Μ., *Συζητήσεις Εφήβων*, ΥΠΕΠΘ-ΕΠΙΨΥ, Αθήνα, 2000.
- Κουγιουμτζάκης Γιάννης (Επιμέλεια). *Αναπτυξιακή Ψυχολογία - Παρελθόν - Παρόν και Μέλλον*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο, 1995.
- Κουμπή, Ε., Μαραγκίδη, Μ. *Μπορεί να αφορά και το δικό μας παιδί*, ΕΠΙΨΥ-ΟΚΑΝΑ, Αθήνα, 1997.
- Κουρκούτας, Η. *Η Ψυχολογία του εφήβου: Θεωρητικά ζητήματα και κλινικές περιπτώσεις*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2001.
- ΜακΛόκλιν, Μ. *Ψυχοδυναμική συμβουλευτική*, Καστανιώτης, Αθήνα, 2001.
- Μοκό, Ζ. *Ψυχανάλυση και εκπαίδευση*, Καστανιώτης, 1997.
- Μπεατρίς, Μπ. *Σύντομη ιστορία του σεξ*, Καστανιώτης, Αθήνα, 2000.
- Μπρακονιέ, Α., Μαρτσέλι, Ντ. *Τα χίλια πρόσωπα της εφηβείας*, Καστανιώτης, Αθήνα 2002.
- Σάλτζμπεργκερ-Ουίτενμπεργκ, Ι. Χένρι, Τ. και Όσμπορν, Ε. *Η συναισθηματική εμπειρία της μάθησης και της διδασκαλίας*, Καστανιώτης, Αθήνα 1996.
- Σιδέρης Ν. *Και όμως μιλάνε: Έφηβος και λόγος*, Καστανιώτης, Αθήνα 1999.
- Τσιάντης, Ι. *Εφηβεία*, Καστανιώτης, Αθήνα, 1998.
- Τσιάντης, Ι., Χριστιανόπουλος, Κ., Αναστασόπουλος, Δ., Λιακοπούλου, Μ., Χαντζαρά, Β. (Επιμ.). *Εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Καστανιώτης, Αθήνα, 1994.
- Χάρρις, Ρ. *Ας μιλήσουμε για το σεξ: Η ανάπτυξη, οι αλλαγές του σώματος, σεξ και σεξουαλική υγεία*, Πατάκης, Αθήνα 1997.
- Ψυχολογικά θέματα. Έκδοση του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων, τόμος 1, Τεύχος 1, Φεβρουάριος 1998.

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.

Κωδικός βιβλίου: 0-24-0236
ISBN 978-960-06-3005-3



(01) 000000 0 24 0236 9