



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

Δίνοντας Φωνή στους Εφήβους:

Μεθοδολογικός οδηγός
υλοποίησης δράσεων
διαλόγου στην τάξη



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute



Περιεχόμενα

Πρόλογος	5
Δράσεις Διαλόγου για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Εφήβων: Ένας συνοπτικός μεθοδολογικός οδηγός υλοποίησης σε σχολικές τάξεις	6
1. Εισαγωγή	8
2. Προετοιμασία	8
3. Η πρώτη συνάντηση	10
4. Η οργάνωση των συζητήσεων	11
5. Διαχείριση προκλήσεων	12
6. Επεξεργασία προσωπικών πληροφοριών των μαθητών/ μαθητριών - Ενέργειες	13
Παράρτημα	15
Επτά Δράσεις Διαλόγου σε Σχολεία: Στόχευση, Σχεδιασμός, Οργάνωση, Μεθοδολογία	17
A. Εισαγωγή: Πλαίσιο, στόχευση, τεκμηρίωση	18
B. Οργάνωση και μεθοδολογία	20
Οι επτά προτεινόμενες δίωρες συναντήσεις (συνοπτικά)	24
Γ. Επίλογος	45
Βιβλιογραφία	46
Σημειώσεις τέλους	47
Παιχνίδια Ομάδας που χρησιμοποιήθηκαν στις Εφηβικές Συμβουλευτικές Ομάδες	50
Πρόλογος	52
Εισαγωγικές παρατηρήσεις	53
Παιχνίδια γνωριμίας και ζεστάματος	54



Παιχνίδια κίνησης και συντονισμού	58
Εικαστικά παιχνίδια δραστηριότητες ομάδας	62
Σύνθετα ομαδικά παιχνίδια - δραστηριότητες	65
Ομαδικά ψυχολογικά παιχνίδια	70



Πρόλογος

Το **Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES** (Youth Engagement Scheme) υλοποιείται από την Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative-CAMHI) που υποστηρίζεται αποκλειστικά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ) του ΙΣΝ.

Στόχος του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES είναι η συστηματική ακρόαση και ενσωμάτωση της φωνής των εφήβων σε θέματα που συνδέονται με την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Βασικούς άξονες του Προγράμματος αποτέλεσαν η δημιουργία εφηβικών συμβουλευτικών ομάδων στις 5 πόλεις όπου η Πρωτοβουλία διατηρεί τα Κέντρα Αναφοράς της, καθώς και η συγκρότηση και υποστήριξη δικτύου εκπαιδευτικών – συνεργών του Προγράμματος στις ίδιες πόλεις. Στόχος ήταν η μεταφορά τεχνογνωσίας, η σύνδεση με τη σχολική κοινότητα και η ενίσχυση της συνεργασίας με σχολεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας, υλοποιήθηκαν «Δράσεις Διαλόγου για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Εφήβων» σε σημαντικό αριθμό σχολείων, δημιουργώντας μέσα στις σχολικές τάξεις χώρους ουσιαστικής συζήτησης, συμμετοχής και επικοινωνίας γύρω από ζητήματα που απασχολούν τους εφήβους.

Σταδιακά, η μεθοδολογία και ο τρόπος λειτουργίας του YES επεκτάθηκαν στα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, με τη συνεργασία των μελών των ομάδων και των εκπαιδευτικών τους. Μαζί σχεδίασαν και υλοποίησαν στις τάξεις «Δράσεις Διαλόγου», δημιουργώντας έναν διαφορετικό χώρο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης.

Κατά τη διάρκεια των δράσεων αυτών, η τάξη γινόταν, για λίγο, ένας χώρος ελεύθερης συζήτησης, όπως στις συναντήσεις των εφηβικών ομάδων του YES. Οι μαθητές και οι μαθήτριες μπορούσαν να συζητήσουν, να ακούσουν ο ένας τον άλλον, να παίξουν ομαδικά παιχνίδια, να γνωριστούν καλύτερα και να δουν τον εκπαιδευτικό τους από μια διαφορετική οπτική.

Επιστέγασμα αυτής της πορείας ήταν η δημιουργία ενός πανελλαδικού δικτύου σχολείων, του «Δικτύου Ενεργών Σχολείων για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Εφήβων». Τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν σε αυτό πραγματοποιήσαν συστηματικά, μέσα στη χρονιά, ομαδικές Δράσεις Διαλόγου στις τάξεις τους, εμπνευσμένες από τη μεθοδολογία του Προγράμματος YES. Οι δράσεις βασίστηκαν σε αναλυτικό υλικό που προέκυψε από την εμπειρία του YES και σε μια τεκμηριωμένη μεθοδολογία ομαδικών δράσεων. Το υλικό αυτό αποτελεί ένα πρακτικό εργαλείο για σχολεία και εκπαιδευτικούς που θέλουν να δώσουν στις τάξεις τους περισσότερες ευκαιρίες για διάλογο, συμμετοχή και σύνδεση.

Στα χέρια σας κρατάτε ουσιαστικά τρία έντυπα, «δεμένα» σε μία έκδοση. Το πρώτο περιλαμβάνει επτά Δράσεις Διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία των εφήβων, το δεύτερο είναι μια συλλογή ομαδικών παιχνιδιών που μπορούν να αξιοποιηθούν ως εργαλεία γνωριμίας, επικοινωνίας και ενδυνάμωσης της ομάδας, και το τρίτο αποτελεί έναν συνοπτικό μεθοδολογικό οδηγό για ομαδικές δράσεις στις σχολικές τάξεις.

Σας καλούμε να περιηγηθείτε στα έντυπα, να γνωρίσετε το υλικό και να το αξιοποιήσετε με τον δικό σας τρόπο στις τάξεις σας. Η εμπειρία του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής έδειξε στην πράξη πόσο χρειάζονται τέτοιες πρακτικές: δίνουν χώρο στη φωνή των νέων, ενισχύουν τον διάλογο και τη σύνδεση και ωφελούν ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.





Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Δράσεις Διαλόγου για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Εφήβων:

Ένας συνοπτικός μεθοδολογικός
οδηγός υλοποίησης σε σχολικές τάξεις

1. Εισαγωγή

Ο παρών συνοπτικός μεθοδολογικός οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να υλοποιήσουν σχετικές δράσεις στις τάξεις τους, ιδίως στα σχολεία που συμμετέχουν στο Δίκτυο Ενεργών Σχολείων για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Εφήβων.

Προέκυψε ως προϊόν του **Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES** (Youth Engagement Scheme), που αποτελεί προγραμματικό άξονα της **Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI)**, ένα πενταετές πρόγραμμα που έχει στόχο να συμβάλει στην ενίσχυση της παρεχόμενης φροντίδας ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους, καθώς και στην ενδυνάμωση των υποδομών για την πρόληψη, αξιολόγηση και θεραπεία δυσκολιών ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν παιδιά και έφηβοι στην Ελλάδα. Το πρόγραμμα εντάσσεται στο πλαίσιο της **Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος** και υλοποιείται σε συνεργασία με τον ανεξάρτητο, μη κερδοσκοπικό οργανισμό της Ν. Υόρκης Child Mind Institute και ένα Δίκτυο φορέων και επαγγελματιών που εργάζονται στην πρώτη γραμμή του δημόσιου συστήματος υγείας, με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

Το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES έχει στόχο τη συστηματική ακρόαση των απόψεων των εφήβων σε θέματα που άπτονται της ψυχικής τους υγείας και τη διαρκή ανατροφοδότηση των επιμορφωτικών και λοιπών δράσεων της Πρωτοβουλίας με την οπτική των ίδιων των παιδιών. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει δύο πυλώνες υλοποίησης.

Ο πρώτος αφορά τη συγκρότηση και λειτουργία Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων (ΕΣΟ) σε 5 πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Αλεξανδρούπολη, Ιωάννινα, Ηράκλειο), αποτελούμενες από εφήβους ηλικίας 13 ως 17 ετών που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικά και σχολικά πλαίσια. Πραγματοποιούν δια ζώσης συναντήσεις μία φορά τον μήνα, ενώ τα μέλη τους αναπτύσσουν

παράλληλα πρωτοβουλίες και δράσεις στο σχολείο τους ή σε άλλους χώρους ενδιαφέροντος. Η λειτουργία των ομάδων βασίζεται στις αρχές της διαβούλευσης και του διαλόγου με στόχο την ελεύθερη έκφραση και αποτύπωση των απόψεων των εφήβων μέσα από διαδραστικές διαδικασίες, που περιλαμβάνουν παιχνίδια, συζητήσεις σε ομάδες και ολομέλεια, ζωγραφική, καλλιτεχνικές δράσεις, δυναμικές εικόνες και άλλα εργαλεία. Οι ομάδες συντονίζονται από έμπειρους εμψυχωτές/εμψυχώτριες, υποστηρίζονται από νεότερα πρόσωπα σε ρόλο διευκολυντών και πλαισιώνονται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας της Πρωτοβουλίας, που συζητούν με τα παιδιά για θέματα συναφή με την ειδικότητά τους.

Ο δεύτερος πυλώνας αφορά στην υλοποίηση δράσεων διαλόγου στα σχολεία των μελών των ΕΣΟ, σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς-συνεργούς τους. Με την ολοκλήρωση της δεύτερης χρονιάς διοργάνωσης παρόμοιων δράσεων σε 60 διαφορετικά σχολεία, δημοσιοποιήθηκε σχετική έκθεση από την Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων.

Οι δράσεις διαλόγου που προτείνονται στο σχετικό εγχειρίδιο της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων βασίζονται στην τετραετή εμπειρία του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES, την επί τρία έτη λειτουργία **5 Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων** σε 5 πόλεις της Ελλάδας και την υλοποίηση σχετικών δράσεων από εκπαιδευτικούς σε μεγάλο αριθμό σχολείων της Β/Βάθμιας Εκπαίδευσης, από το 2022 και έπειτα.

Για την εφαρμογή των Δράσεων Διαλόγου οι εκπαιδευτικοί ακολουθούν το μοντέλο της **συμμετοχικής βιωματικής μάθησης**, περιλαμβάνοντας **παιχνίδια**, διαδικασίες ομαδικής διαβούλευσης και **συνεργασίας** σε ολομέλεια και σε μικρές ομάδες.

2. Προετοιμασία

Ο κύκλος των **7 δώρων (ή τριώρων) συναντήσεων** των δράσεων διαλόγου προτείνεται να



προγραμματιστεί από την αρχή της σχολικής χρονιάς, να έχει συμφωνηθεί ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας, και να έχει γνωστοποιηθεί στα παιδιά, τα οποία θα πρέπει να γνωρίζουν τις μέρες που θα πραγματοποιηθούν οι συναντήσεις αυτές. Προτείνεται, επιπλέον, να πραγματοποιείται εξαρχής συζήτηση στους συλλόγους διδασκόντων σχετικά με τη σκοπιμότητα και τον τρόπο που θα οργανωθούν οι συναντήσεις (π.χ. σε συνδυασμό με μαθήματα, σχέδια δράσης, δράσεις ενεργού πολίτη, εργαστήρια δεξιοτήτων, δράσεις στο πλαίσιο παγκόσμιας ημέρας ψυχικής υγείας, Πανελλήνιας Ημέρας για τη Βία στο Σχολείο, κ.ά.), όπως και σχετικά με το ποιοι εκπαιδευτικοί θα αναλάβουν να τις συντονίσουν. Οι σύλλογοι χρειάζεται να δώσουν την έγκρισή τους, έτσι ώστε στη διάρκεια της χρονιάς να είναι υποστηρικτικοί στην υλοποίηση των δράσεων.

Προτείνεται οι δράσεις να υλοποιηθούν **απ' όλα τα τμήματα** μίας τουλάχιστον τάξης, ή και περισσότερων, αν αυτό είναι εφικτό. Στην περίπτωση που επιλέγεται μία τάξη, προτείνεται η Α', καθώς ακόμη δεν έχουν διαμορφωθεί οι σχέσεις στη σχολική κοινότητα.

Για κάθε τμήμα προτείνεται να ορίζεται **ένας/μία εκπαιδευτικός**, με συναφή επιμόρφωση και εμπειρία, ως υπεύθυνος/η των 7 δράσεων όλης της χρονιάς, και μαζί τους να συμμετέχει τουλάχιστον ένας/μία ακόμη εκπαιδευτικός, με εμπειρία ή χωρίς, που βρίσκεται στον κύκλο με τα παιδιά και συμμετέχει σε παιχνίδια και συζητήσεις. Ο/η υπεύθυνος τμήματος είναι επίσης σκόπιμο να ενημερώνεται, και να επιδιώκεται η συμμετοχή του/της στις δράσεις διαλόγου εφόσον το επιθυμεί.

Οι εκπαιδευτικοί δεν συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση με τα παιδιά όταν γίνεται χωρισμός σε μικρότερες ομάδες συζήτησης ή δημιουργικές δράσεις. Γενικότερα, οι εκπαιδευτικοί έχουν ρόλο εμπυχωτών – διευκολυντών της συζήτησης χωρίς να είναι ιδιαίτερα παρεμβατικοί ή κατευθυντικοί.

Οι συναντήσεις των δράσεων διαλόγου διεξάγονται με τους μαθητές και τις μαθήτριες να κάθο-

νται σε **διάταξη κύκλου** χωρίς θρανία, ώστε να είναι εύκολη και η μετακίνηση τους. Αν το σχολείο διαθέτει μεγάλη αίθουσα, προτείνεται να χρησιμοποιηθεί αυτή η αίθουσα στις ώρες που θα γίνουν οι 7 δράσεις, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλα τα τμήματα που τις έχουν προγραμματίσει. Κάθε φορά που πραγματοποιείται συνάντηση ενός τμήματος, ο υπεύθυνος εκπαιδευτικός μπορεί να ζητά, στο διάλειμμα που προηγείται, από κάποια παιδιά να βάζουν τις καρέκλες σε κύκλο.

Οι **σύμβουλοι σχολικής ζωής** της σχολικής μονάδας είναι σημαντικό να συμμετέχουν στην προετοιμασία και υλοποίηση των δράσεων, ακόμη και αν δεν αναλάβουν την ευθύνη διοργάνωσής τους. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να ενημερώνονται.

Οι εκπαιδευτικοί που θα αναλάβουν ως «υπεύθυνοι» υλοποίησης των δράσεων διαλόγου σε διαφορετικά τμήματα συγκροτούν **ομάδα** που ανταλλάσσουν μεταξύ τους ενημέρωση για την πορεία υλοποίησης των δράσεων. Στην ομάδα αυτή καλούνται και οι σύμβουλοι σχολικής ζωής, ακόμη και αν δεν περιλαμβάνονται στους «υπευθύνους», και προσκαλούνται, όποτε είναι εφικτό, να συμμετέχουν ο/η ψυχολόγος και ο/η κοινωνικός λειτουργός, αν υπάρχουν στο σχολείο. Ένα από τα πρόσωπα της ομάδας (ή και περισσότερα) ορίζεται ότι θα συμμετέχει στις μηνιαίες διαδικτυακές συναντήσεις του Δικτύου Ενεργών Σχολείων.

Τα μέλη της παραπάνω ομάδας **προετοιμάζονται** κατάλληλα, μελετώντας το σχετικό υλικό και συζητούν για τη μεθοδολογία που θα ακολουθηθεί και για πιθανά κοινά στοιχεία που θα έχουν οι ομάδες (π.χ. μπορεί να αποφασιστεί να έχει κάθε ομάδα ένα μικρό τετράδιο όπου κάποια παιδιά αναλαμβάνουν -μετά από κάθε συνάντηση- να κρατούν σημειώσεις, να γράφουν τι τους έκανε εντύπωση, ποιες αποφάσεις πάρθηκαν κ.λπ.). Επίσης, μπορούν να ανατρέξουν στο σχετικό βοήθημα που παρέχεται, όπως και στη βιβλιογραφία, για διάφορα **παιχνίδια ομάδας** που είναι σημαντικό να προτείνουν σε διάφορα σημεία των συναντήσεων.



Πριν την έναρξη των συναντήσεων αποστέλλεται στους γονείς των μαθητών του σχολείου που θα συμμετάσχουν στη δράση, επιστολή που εξηγεί τη σκοπιμότητα, το νόημα και τη δεοντολογία των συναντήσεων αυτών (βλ. ενδεικτικό πρότυπο στο παράρτημα). Αντίστοιχη ενημέρωση δίνεται και στο 15μελές μαθητικό συμβούλιο.

Πριν τη διεξαγωγή της πρώτης συνάντησης, προτείνεται ο/η υπεύθυνος/η εκπαιδευτικός να εξηγήσει αρχικά στο **πενταμελές συμβούλιο της τάξης**, και μετά σε ολόκληρη την τάξη, τον σκοπό των δράσεων αυτών, ζητώντας τη συνεργασία τους («Σκοπός αυτών των δράσεων είναι να μιλήσουμε και να επικοινωνήσουμε με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο για θέματα που μας ανησυχούν, μας απασχολούν και μας επηρεάζουν και για το πώς μπορούμε να είμαστε και να νιώθουμε καλά στη ζωή μας, αυτό που ονομάζουμε ευημερία και ευεξία. Θέλουμε τη συνεργασία σας ώστε οι δράσεις να ταιριάζουν με τις ανάγκες σας»).

Πριν από την πρώτη συνάντηση προτείνεται να δοθεί στα παιδιά ένα σύντομο ερωτηματολόγιο για να συμπληρώσουν ανώνυμα. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει τεθεί υπόψη του Υπουργείου Παιδείας και δεν περιλαμβάνει προσωπικά δεδομένα των παιδιών που το συμπληρώνουν, ούτε θίγει ευαίσθητα θέματα, αλλά στοχεύει στη μέτρηση της επιδραστικότητας των προτεινόμενων δράσεων.

3. Η πρώτη συνάντηση

Η πρώτη συνάντηση είναι πολύ σημαντική για να καταλάβουν τα παιδιά τους στόχους και τον τρόπο διεξαγωγής αυτού του κύκλου συναντήσεων και να συμφωνήσουν το πλαίσιο τους. Είναι σημαντικό επίσης να συμφωνήσουν για τον αλληλοσεβασμό και τα όρια έκφρασης απόψεων, κριτικής, αντιρρήσεων, αποριών και γενικότερα έκφρασης γνώμης χωρίς να παραβιάζεται η γνώμη και να θίγεται η προσωπικότητα άλλων. Επιπλέον, χρειάζεται να νιώσουν **άνεση** και **εμπιστοσύνη**, και γι' αυτόν τον λόγο προτείνεται να χρησιμοποιηθούν **παιχνίδια** και διάφορες τεχνικές και μορφές επικοινωνίας.

Είναι σημαντικό από την πρώτη στιγμή να συμφωνηθεί ότι ο στόχος των συναντήσεων δεν είναι ψυχοθεραπευτικός ούτε επιδιώκεται να εκθέσουν τα παιδιά πολύ προσωπικές δυσκολίες και βιώματα. Όμως, αν κάποιο παιδί νιώσει την άνεση να μιλήσει σε μικρό κύκλο ή στην ολομέλεια για κάτι προσωπικό που το έχει προβληματίσει, τότε η ομάδα θα χειριστεί με εχεμύθεια τις πληροφορίες αυτού του είδους και δεν θα αναπαραχθούν περαιτέρω. Τέλος, εξηγείται ότι εφόσον κάποιο παιδί θέλει να συζητήσει με εχεμύθεια κάποιο ζήτημα που το απασχολεί, υπάρχει δυνατότητα με αίτημά του να συναντήσει κατ' ιδίαν ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό της σχολικής μονάδας.

Προτείνεται η εισαγωγή που θα κάνει ο/η εκπαιδευτικούς να είναι περίπου έτσι:

• **Πώς σας φαίνεται που καθόμαστε στον κύκλο;** Μπορούμε έτσι να βλέπουμε όλες και όλοι τους άλλους και τις άλλες στα μάτια όταν μιλάνε, αλλά και όταν δεν μιλάνε. Η επικοινωνία άλλωστε δεν γίνεται πάντοτε με τον λόγο. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο, σε κύκλο, θα βρισκόμαστε φέτος ένα δίωρο κάθε μήνα στο πρόγραμμα που λέγεται «Δράσεις Διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία των εφήβων». Αυτές οι συναντήσεις δεν είναι ένα συνηθισμένο «μάθημα». Θέλουμε να μαθαίνουμε συζητώντας, παίζοντας, επικοινωνώντας και δημιουργώντας, όλοι μαζί αλλά και σε μικρές ομάδες. Φέτος, θα κάνουμε 7 τέτοιες συναντήσεις, μία κάθε μήνα. Όπως σας έχουμε πει, ο στόχος μέσα από αυτές τις συναντήσεις είναι να νιώσουμε άνετα και να επικοινωνήσουμε με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο για θέματα που μας ανησυχούν, μας απασχολούν και μας επηρεάζουν. Σήμερα, που είναι η πρώτη μας συνάντηση, θα **παίζουμε**, θα κάνουμε το **συμβόλαιο** μας και θα διαλέξουμε κάποια **θέματα** που θα θέλουμε να συζητήσουμε περισσότερο στη διάρκεια της χρονιάς. Ξεκινώντας τη συνάντηση θέλω να σας παρακαλέσω να είμαστε ειλικρινείς αλλά, παράλληλα, σε όλες τις απόψεις που εκφράζουμε, να σεβόμαστε τους συνομιλητές μας, να ακούμε και να μην προσβάλλουμε. Όλοι μας θα έχουμε δικαίωμα να μη μιλήσουμε, αν δεν θέλουμε, ή να μην παίξουμε ένα παιχνίδι που προτείνεται στην ομάδα.



δα, αλλά δεν έχουμε δικαίωμα να παρενοχλούμε τους άλλους ή να ειρωνευόμαστε άλλα πρόσωπα για κάτι που πιστεύουν, υποστηρίζουν ή κάνουν. Ας σεβαστούμε τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες των άλλων. Αυτά όμως θα τα πούμε σε λίγο που θα κάνουμε και το συμβόλαιό μας, ας ξεκινήσουμε τώρα με ένα παιχνίδι για να χαλαρώσουμε και να γνωριστούμε καλύτερα...

Τα **παιχνίδια** είναι πολύ σημαντικά σε όλη τη διαδικασία γιατί βοηθούν να χαλαρώσει το κλίμα και να κτιστεί η εμπιστοσύνη ώστε η οποιαδήποτε συζήτηση να είναι αβίαστη και ειλικρινής. Στα παιχνίδια συμμετέχουν και οι εκπαιδευτικοί.

Στο **κλείσιμο** της πρώτης συνάντησης είναι πολύ σημαντικό να δοθεί χρόνος **αξιολόγησης**, με συζήτηση για το πώς φάνηκε στα παιδιά η συνάντηση, και ίσως να γίνει αναφορά σε μια λέξη ή συναισθήμα που έμεινε στο μυαλό τους από αυτήν. Υπενθυμίζεται ο χρόνος της επόμενης συνάντησης και, εφόσον δοθεί κάποια αποστολή στα παιδιά, όπως αυτή που αναγράφεται στον οδηγό, καταγράφεται στο βιβλίο «πρακτικών» που αναλαμβάνουν εθελοντικά κάποια παιδιά να τηρούν, και να έχουν διαθέσιμο σε όποιον/α θέλει να το διαβάσει ή και να προσθέσει κάτι.

4. Η οργάνωση των συζητήσεων

Επειδή στόχος των συναντήσεων είναι ο **διάλογος**, είναι καλό οι συζητήσεις να διεξάγονται με συμφωνημένο τρόπο και αρχές. Η **συζήτηση σε ολομέλεια** είναι καλό να έχει κάποιο συντονιστή που δεν είναι απαραίτητο να είναι ο/η εκπαιδευτικός. Μπορεί να επιλέγεται κάθε φορά ένας μαθητής ή μια μαθήτρια για τον ρόλο αυτό. Επίσης, μπορεί να συμφωνηθεί ότι στη συζήτηση υπάρχει αντικείμενο του λόγου (π.χ. ένα μαλακό μπαλάκι) το οποίο θα το κρατάει το άτομο που παίρνει κάθε φορά τον λόγο. Ενισχύεται έτσι περισσότερο η προσοχή και η ενεργητική ακρόαση όλων.

Η συμμετοχή στον διάλογο είναι **προαιρετική**. **Δεν πιέζουμε ή υποχρεώνουμε κάποιο παιδί να**

μιλήσει. Για πολλά παιδιά χρειάζεται διαφορετικός χρόνος ώστε να νιώσουν άνετα να μιλήσουν σε κύκλο. Για τον λόγο αυτό, εκτός από την ολομέλεια, δίνουμε χρόνο και σε ζεύγη να συνομιλούν για λίγη ώρα ή σε **μικρές ομάδες**. Όταν χωρίζουμε μικρές ομάδες είναι καλό να δίνονται **χρονικά περιθώρια** διεξαγωγής της συζήτησης σε αυτές, και να ζητείται από κάθε ομάδα να ορίσει έναν ή μία εκπρόσωπο που θα παρουσιάσει περιληπτικά όσα συζητήθηκαν σε αυτήν. Η χρήση σημειώσεων μπορεί να είναι βοηθητική.

Παρατηρούμε καλά την ατμόσφαιρα και αν χρειαστεί ενδέχεται να διακόψουμε διακριτικά κάποιο μέλος, αν δούμε ότι κάποια άλλα μέλη της ομάδας δυσφορούν. Δίνουμε **χρόνο στην σιωπή** και αν θεωρήσουμε ότι θα ωφελήσει αλλάζουμε με ήπιο τρόπο το θέμα.

Εκπαιδεύουμε τα παιδιά στην **ενεργητική ακρόαση**. Μια σχετική άσκηση που βοηθάει σε αυτόν τον στόχο είναι η εξής: Σε ένα ερώτημα που τίθεται προς συζήτηση, χωρίζουμε την τάξη σε ζεύγη και ζητάμε να ανταλλάξουν απόψεις και στη συνέχεια να παρουσιάσουν κάποια παιδιά τις απόψεις που άκουσαν, ενδεχομένως και σχολιάζοντας αυτές. Αν γίνει σχολιασμός, δίνεται δυνατότητα και στο πρόσωπο που εξέφρασε τις απόψεις να δευτερολογήσει.

Επιβραβεύουμε και αναγνωρίζουμε την προσπάθεια και συμμετοχή των μελών. Ειδικότερα, των παιδιών εκείνων που κατά την μαθητική διαδικασία βρίσκονται πίσω από τον μέσο όρο της τάξης και δυσκολεύονται ή δεν είναι συμμετοχικά. Αν τυχόν υπάρξουν περιπτώσεις ειρωνείας ή προσβολές, πρέπει να υπάρξει άμεση παρέμβαση από τον εκπαιδευτικό και επαναφορά στον σεβασμό και σε αυτά που έχουν συμφωνηθεί στο συμβόλαιο της ομάδας.

Αν κάποιο παιδί **‘μονοπωλεί’** τη δράση με τη συμμετοχή του, μπορεί ο εκπαιδευτικός να ζητήσει ευγενικά από το παιδί αυτό να περιμένει, και να δει αν θα ήθελε κάποιο άλλο παιδί να ακουστεί. Στις περιπτώσεις που παρατηρούμε ένα μη συμμετοχικό παιδί, του δίνουμε χρόνο και, με την πα-

ραμικρή ένδειξη συμμετοχής, το ενθαρρύνουμε περαιτέρω. Η **βλεμματική επαφή** είναι πολύ σημαντική για να ανιχνεύουμε κάθε διάθεση διάδρασης και να την αξιοποιούμε.

Αν προκύψει κάποια στιγμή **συναισθηματική ένταση ή συγκίνηση** από κάποιο μέλος της ομάδας μπορούμε να **διακόψουμε**. Συστήνεται να δίνεται χρόνος για μια κατ' ιδίαν συζήτηση με το παιδί που δυσκολεύεται, μετά την ολοκλήρωση της δράσης. Στην περίπτωση που ένα μέλος της ομάδας **τείνει να λειτουργεί διασπαστικά**, προσπαθούμε να του αναθέσουμε έναν **μικρό ρόλο** μέσα στην ομάδα π.χ. να μετράει τον χρόνο, ή να μοιράζει το αντικείμενο (μπαλάκι) σε όποιο παιδί μιλάει, ή να σημειώνει σε μεγάλα χαρτιά διάφορα παραγόμενα της δράσης. Αν το κρίνει βοηθητικό ο εκπαιδευτικός, μπορεί να καθίσει δίπλα του.

5. Διαχείριση προκλήσεων

Ανάλογα με τη σύνθεση της κάθε τάξης ή ομάδας και τις δεξιότητες των εκπαιδευτικών που συντονίζουν τις προτεινόμενες δράσεις, ενδέχεται κατά τη διάρκεια υλοποίησής τους να παρουσιαστούν δυσκολίες στη διαχείριση καταστάσεων, στάσεων ή αντιδράσεων μαθητών.

Καθώς οι θεματικές των συναντήσεων και ο προτεινόμενος τρόπος προσέγγισής τους άπτονται σημαντικά του εσωτερικού κόσμου των εφήβων ή μπορεί να σχετίζονται με ιδιαίτερα βιώματα τους ή δυσκολίες τους και να τους προκαλούν έντονη **αμηχανία ή ανησυχία**, είναι πιθανό ορισμένα παιδιά να μην επιθυμούν να συμμετάσχουν σε ορισμένες προτεινόμενες ενέργειες και αυτό χρειάζεται να γίνει σεβαστό. Είναι επίσης πιθανό ορισμένα παιδιά να μην αντιμετωπίζουν με σοβαρότητα ορισμένες από τις προτεινόμενες ενέργειες.

Σε κανέναν δεν ασκείται πίεση, και αν κάποιο παιδί έχει ανάγκη να μη συμμετέχει σε μια δραστηριότητα ή να σιωπήσει, ή και να εκφράσει την αντίρρησή του, του δίνεται η δυνατότητα, χωρίς να ασκηθεί κριτική, ή να του γίνει μομφή. Επί-



σης, συμφωνείται ότι αν κάποιο παιδί επιθυμεί να απευθυνθεί κατ' ιδίαν στον συντονιστή κατά τη διάρκεια της δράσης ή στο διάλειμμα, είναι ελεύθερο να το κάνει.

Αν μέσα από κάποια συζήτηση ή δραματοποίηση εξελιχθεί **σύγκρουση ή παρεξήγηση** ανάμεσα σε μέλη της ομάδας, ο συντονιστής “παγώνει” τη διαδικασία και δημιουργεί χώρο για ευπρεπή ανταλλαγή απόψεων με στόχο την αλληλοκατανόηση, την ενσυναίσθηση και την επίτευξη ειρηνικής επίλυσης της διαφοράς, ακόμη κι αν αρχικά αυτό φαίνεται δύσκολο να επιτευχθεί.

Σε όλες τις περιπτώσεις, προτείνεται να δίνεται σύντομος **χρόνος σιωπής και σκέψης**, ώστε τα μέλη της ομάδας να βρίσκουν τον βέλτιστο τρόπο διαχείρισης της δυσκολίας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει μια κατ' ιδίαν συζήτηση των παιδιών που έχουν βρεθεί σε δύσκολη κατάσταση, με τον συντονιστή της δράσης, μετά τη διεξαγωγή της, και εφόσον το επιθυμούν τα παιδιά, να παραπεμφθούν για να συζητήσουν εκτενέστερα το βίωμά τους ή συναφείς σκέψεις και συναισθήματά τους με επαγγελματία ψυχικής υγείας, αν υπάρχει στο σχολείο.

Σε περίπτωση μεγάλης **έντασης ή φασαρίας** από την πλευρά μαθητών είναι προτιμότερο ο εκπαιδευτικός, χωρίς φωνές ή ένταση, να **δώσει χρόνο** στην ομάδα να 'ηρεμήσει' και να επανέλθει στη διαδικασία. Δεν είναι χρήσιμο να 'απειλούνται' μέλη της ομάδας με τις κλασικού τύπου 'τιμωρίες-ποινές' και είναι προτιμότερο να επιχειρείται η προσαρμογή της συμπεριφοράς μέσω της πειθούς. Σε ακραία περίπτωση που χρειάζεται κάποιο παιδί να απομακρυνθεί, συνοδεύεται, και δεν του δίνεται δυνατότητα ελεύθερης κίνησης σε προαύλια κ.λπ., αλλά προτείνεται να παραμείνει σε χώρο που αποφασίζεται από τον σύλλογο διδασκόντων.

6. Επεξεργασία προσωπικών πληροφοριών των μαθητών/μαθητριών - Ενέργειες

Λόγω της φύσης των δράσεων ενδέχεται κατά τη διάρκεια διεξαγωγής τους κάποια παιδιά να αναφερθούν δημόσια ή κατ' ιδίαν στους εκπαιδευτικούς που συμμετέχουν, σε επιβλαβείς προσωπικές τους συνήθειες ή σε δύσκολες καταστάσεις που βιώνουν στην οικογένεια ή στην προσωπική τους ζωή. Συχνά μάλιστα οι έφηβοι ζητούν εχε-

μύθεια σε πληροφορίες που αναδύονται από τέτοιου είδους διαλόγους.

Η συμφωνία για **εχεμύθεια και εμπιστευτικότητα** προτείνεται σε κάθε ομαδική διαλεκτική σχολική διαδικασία που μπορεί να αγγίζει ευαίσθητα προσωπικά θέματα. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί είναι σκόπιμο να τονίσουν στα παιδιά που συμμετέχουν σε τέτοιες δράσεις ότι:

Α) Όσα διαλαμβάνονται στις συζητήσεις σε ολομέλεια ή σε μικρότερες ομάδες και αφορούν προσωπικές πληροφορίες, δεν μεταφέρονται σε τρίτους, εκπαιδευτικούς, γονείς ή άλλους.

Β) Όταν οι εκπαιδευτικοί ακούσουν ή διαπιστώσουν κάτι ανήσυχο που συνδέεται με την ψυχική υγεία μαθητών τους, έχουν αρμοδιότητα και ηθικό καθήκον να ενεργήσουν, είτε συμβουλευτικά προς τα παιδιά, είτε διαμεσολαβητικά προς άλλα πρόσωπα, ανάλογα με το θέμα.

Γ) Όταν οι πληροφορίες που δίνει ένα παιδί περιλαμβάνουν ή αποτελούν ενδείξεις για τον κίνδυνο της ζωής του ή την διάπραξη κακουργημάτων από τα ίδια ή εις βάρος τους ή τη διάπραξη αδικημάτων ενδοοικογενειακής βίας εις βάρος τους, τότε οι εκπαιδευτικοί έχουν **υποχρέωση ενέργειας**. Δεν χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί να περιγρά-



ψουν τις ενέργειες αυτές στην τάξη, αλλά να εξηγήσουν στο παιδιά ότι όλοι οι εκπαιδευτικοί έχουν καθήκον ενέργειας για τέτοια σοβαρά θέματα και ότι σε κάθε περίπτωση, πριν την όποια ενέργειά τους, αν χρειαστεί, θα **ενημερώσουν** κατ' ιδίαν τα παιδιά τα οποία τα αφορά.

Για τους παραπάνω λόγους είναι χρήσιμο οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν στις δράσεις διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία των εφήβων να έχουν επιμορφωθεί σχετικά, και να έχουν εξασφαλίσει εκ των προτέρων τη συνεργασία τους με ειδικούς ψυχικής υγείας για τον χειρισμό πληροφοριών που ενδέχεται να τους προβληματίσουν. Σε κάθε περίπτωση, κρίσιμο είναι οι εκπαιδευτικοί των σχολείων που συμμετέχουν σε συναφείς δράσεις να συνεργάζονται και να επικοινωνούν τακτικά μεταξύ τους.



Παράρτημα

A. Ενδεικτικό πρότυπο επιστολής σε γονείς

Αγαπητοί γονείς,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι το σχολείο μας συμμετέχει στο **«Δίκτυο Ενεργών Σχολείων για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Μαθητών/τριών»**, μαζί με σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από διάφορες περιοχές της χώρας. Το Δίκτυο συγκροτήθηκε από την Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων στο πλαίσιο του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES που είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (Α.Π.: Φ.2.2/ ΜΓ/96512/105996/Δ7, 17.9.2024). Περισσότερα για το πρόγραμμα αυτό μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα <https://camhi.gr/el/programma-nea-nikis-summetohis>. Τα σχολεία που συμμετέχουν στο Δίκτυο υλοποιούν σε ορισμένες τάξεις τις «Δράσεις Διαλόγου» που στόχο έχουν να υποστηρίξουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να εκφράζουν ελεύθερα τη γνώμη τους, να ενημερώνονται και να ενδυναμώνονται για θέματα που άπτονται της ψυχικής τους ευημερίας και ευεξίας. Στο πλαίσιο αυτών των δράσεων διαλόγου δεν γίνεται αναφορά σε προσωπικές καταστάσεις και δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν μαθητές ή μαθήτριες, αν όμως κάποιο παιδί, με αφορμή όσα συζητούνται στην τάξη, θα ήθελε να συζητήσει με ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό του σχολείου, για θέματα που το απασχολούν, θα του δοθεί κατ' ιδίαν αυτή η δυνατότητα, όπως προβλέπεται από τη σχετική νομοθεσία. Αν για οποιοδήποτε λόγο έχετε αντίρρηση με τη συμμετοχή του ανήλικου τέκνου σας στις δράσεις αυτές, παρακαλούμε να μας ενημερώσετε σχετικά. Σε κάθε περίπτωση είμαστε στη διάθεσή σας για παροχή οποιασδήποτε αναγκαίας διευκρίνισης σχετικά την υλοποίηση των εν λόγω δράσεων»

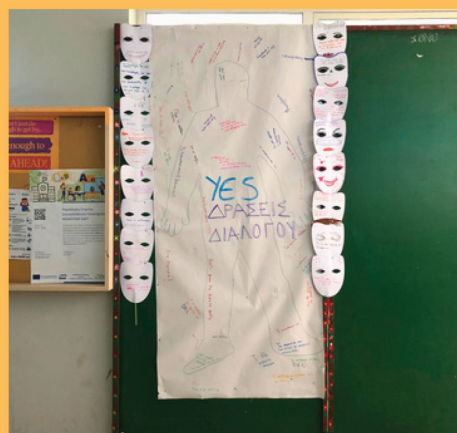
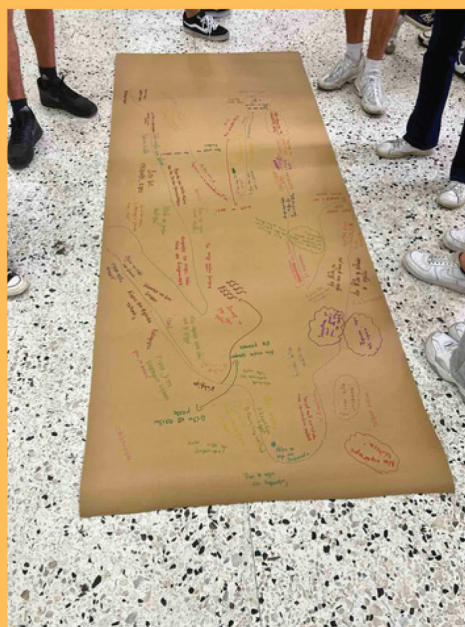
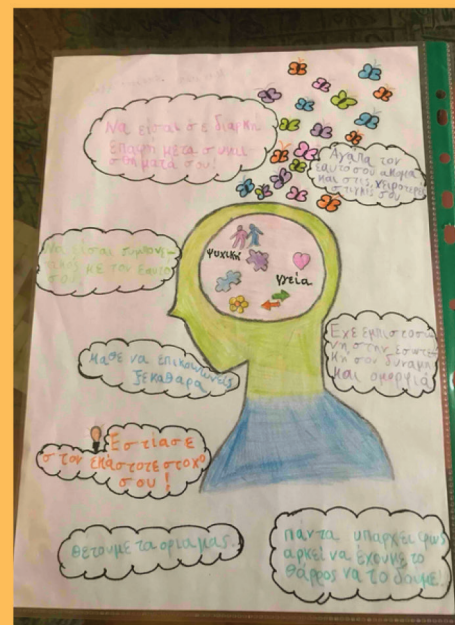
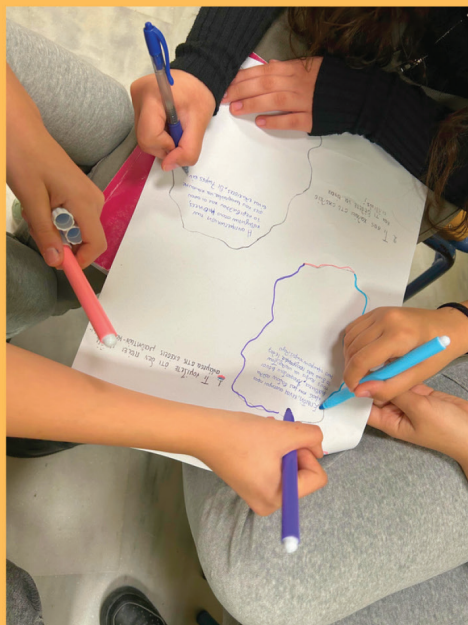
B. Ενδεικτική ανακοίνωση για τη μαθητική κοινότητα του σχολείου

Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές του σχολείου μας,

Σας ενημερώνουμε ότι το σχολείο μας συμμετέχει στο **«Δίκτυο Ενεργών Σχολείων για την Ψυχική Ευημερία και Ευεξία των Μαθητών/τριών»**, μαζί με άλλα σχολεία από διάφορες περιοχές της χώρας. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς θα διοργανώσουμε σε ορισμένες τάξεις δράσεις διαλόγου για σχετικά θέματα που σας ενδιαφέρουν και σας αφορούν. Θα θέλαμε να ζητήσουμε τη συνεργασία σας, ώστε οι δράσεις αυτές να ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά σας, αλλά και, αν θέλετε, να προτείνετε και δικές σας ιδέες για σχετικές δράσεις. Στο σχολείο μας έχει οριστεί ως εκπαιδευτικός εκπρόσωπος στο Δίκτυο:

Περιμένουμε τις ιδέες σας και τη συμμετοχή σας για να κάνουμε το σχολείο μας πιο ασφαλές και ενεργό στην προστασία των δικαιωμάτων σας και της ψυχικής σας υγείας, ένα σχολείο που σας σέβεται και σας υπολογίζει.





Οι φωτογραφίες στον Οδηγό αυτόν προέρχονται από Δράσεις Διαλόγου που πραγματοποιήθηκαν σε σχολεία στη Νίκαια, Νέα Σμύρνη, Άλιμο, Καισαριανή, Αγίους Αναργύρους, κατά τη σχολική χρονιά 2024-2025.
© CAMHI Greece



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΕΑΝΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ YES (YOUTH ENGAGEMENT SCHEME)

Επτά Δράσεις Διαλόγου σε Σχολεία:

Στόχευση, Σχεδιασμός,
Οργάνωση, Μεθοδολογία

A. Εισαγωγή: Πλαίσιο, στόχευση, τεκμηρίωση

Το παρόν κείμενο αποτελεί πρόταση για τη διοργάνωση ενός κύκλου δράσεων διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία μαθητών και μαθητριών, που μπορούν να ενταχθούν στο πλαίσιο μαθημάτων, ομίλων ή άλλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δράσεων σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Γυμνάσια, ΓΕΛ, ΕΠΑΛ και ΕΝΕΕΓΥΛ). Προέκυψε ως προϊόν του **Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES** (Youth Engagement Scheme), που αποτελεί προγραμματικό άξονα της **Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI)**, ένα πενταετές πρόγραμμα που έχει στόχο να συμβάλει στην ενίσχυση της παρεχόμενης φροντίδας ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους, καθώς και στην ενδυνάμωση των υποδομών για την πρόληψη, αξιολόγηση και θεραπεία δυσκολιών ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν παιδιά και έφηβοι στην Ελλάδα. Το πρόγραμμα εντάσσεται στο πλαίσιο της **Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος** και υλοποιείται σε συνεργασία με τον ανεξάρτητο, μη κερδοσκοπικό οργανισμό της Ν. Υόρκης Child Mind Institute και ένα δίκτυο φορέων και επαγγελματιών που εργάζονται στην πρώτη γραμμή του δημόσιου συστήματος υγείας, με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

Το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES έχει στόχο τη συστηματική ακρόαση των απόψεων των εφήβων σε θέματα που άπτονται της ψυχικής τους υγείας και τη διαρκή ανατροφοδότηση των επιμορφωτικών και λοιπών δράσεων της Πρωτοβουλίας με την οπτική των ίδιων των παιδιών. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει δύο πυλώνες υλοποίησης.

Ο πρώτος αφορά τη συγκρότηση και λειτουργία Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων (ΕΣΟ) σε 5 πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Αλεξανδρούπολη, Ιωάννινα, Ηράκλειο), αποτελούμενες από εφήβους ηλικίας 13 ως 17 ετών που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικά και σχολικά πλαίσια.

Πραγματοποιούν δια ζώσης συναντήσεις μία φορά τον μήνα, ενώ τα μέλη τους αναπτύσσουν παράλληλα πρωτοβουλίες και δράσεις στο σχολείο τους ή σε άλλους χώρους ενδιαφέροντος. Η λειτουργία των ομάδων βασίζεται στις αρχές της διαβούλευσης και του διαλόγου με στόχο την ελεύθερη έκφραση και αποτύπωση των απόψεων των εφήβων μέσα από διαδραστικές διαδικασίες, που περιλαμβάνουν παιχνίδια, συζητήσεις σε ομάδες και ολομέλεια, ζωγραφική, καλλιτεχνικές δράσεις, δυναμικές εικόνες και άλλα εργαλεία. Οι ομάδες συντονίζονται από έμπειρους εμψυχωτές/εμψυχώτριες, υποστηρίζονται από νεότερα πρόσωπα σε ρόλο διευκολυντών και πλαισιώνονται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας της Πρωτοβουλίας, που συζητούν με τα παιδιά για θέματα συναφή με την ειδικότητά τους.

Ο δεύτερος πυλώνας αφορά στην υλοποίηση δράσεων διαλόγου στα σχολεία των μελών των ΕΣΟ, σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς-συνεργούς τους. Με την ολοκλήρωση της δεύτερης χρονιάς διοργάνωσης παρόμοιων δράσεων σε 60 διαφορετικά σχολεία, δημοσιοποιήθηκε **σχετική έκθεση** από την Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων.

Η παρούσα πρόταση συντάσσεται ύστερα από έκφραση αιτήματος εκπαιδευτικών που συνεργάστηκαν με το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES και συμμετείχαν σε επιμορφωτικά προγράμματα της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων, για την παροχή βοηθημάτων που μπορούν να αξιοποιηθούν κατά τη διοργάνωση δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των μαθητών και μαθητριών τους για θέματα που άπτονται της ψυχικής ευημερίας και ευεξίας τους, με στόχο τη συναισθηματική και κοινωνική τους ενδυνάμωση. **Το παρόν υλικό αξιοποιεί την εμπειρία δύο ετών υλοποίησης του Προγράμματος YES, αλλά και την πολύχρονη εμπειρία των συντελεστών του, όπως και ιδέες και εμπειρίες εκπαιδευτικών που συνεργάστηκαν με το πρόγραμμα ως σήμερα.**

Υπεύθυνος σύνταξης της πρότασης αυτής είναι ο Γιώργος Μόσχος, διευθυντής του Προγράμματος



Νεανικής Συμμετοχής YES, πρώην Βοηθός Συνήγορος του Πολίτη για τα Δικαιώματα του Παιδιού (Συνήγορος του Παιδιού). Την επιστημονική ευθύνη για τις αναφορές σε ζητήματα που άπτονται της ψυχικής υγείας έχει η Διευθύντρια της Πρωτοβουλίας την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων Αναστασία Κουμούλα, ψυχίατρος παιδιών και εφήβων. Στο κείμενο της πρότασης συνέπραξαν επαγγελματίες ψυχικής υγείας του φορέα και μέλη της συντονιστικής ομάδας του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής.

Η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων τα τελευταία χρόνια απασχολεί όλο και περισσότερο εκπαιδευτικούς, μαθητές, γονείς και όλα τα πρόσωπα που σχετίζονται με την εκπαίδευση. Τόσο η αντιμετώπιση ανησυχιών ή παθολογικών καταστάσεων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των μαθητών, όσο και η παρέμβαση με στόχο την πρόληψη, μέσω ενημέρωσης και ενδυνάμωσης τους, ατομικά και συλλογικά, φαίνεται να καθίστανται όλο και περισσότερο αναγκαίες. Αποτελεί αίτημα των σχολικών κοινοτήτων αλλά και ολόκληρης της κοινωνίας, το σχολείο να περιλαμβάνει δράσεις που δεν εστιάζουν απλά στην απόκτηση γνώσεων, αλλά αποβλέπουν και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να αναλάβουν και εξελίξουν ένα ρόλο ψυχικά υγιών και ενήμερων ενεργών πολιτών. Για τον λόγο αυτό έχει αναδειχθεί ως αναγκαίο η εκπαίδευση να περιλαμβάνει δράσεις αλληλεπίδρασης, ενημέρωσης και εξάσκησης των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών, που εντάσσονται στο υποχρεωτικό σχολικό πρόγραμμα για όλα τα παιδιά και όχι μόνο σε προγράμματα προαιρετικής επιλογής. Τα θέματα που άπτονται της ψυχικής υγείας των εφήβων είναι συγγενικά με διάφορα θέματα αγωγής υγείας και αγωγής του πολίτη, όπως και με θέματα δικαιωμάτων του παιδιού που έχουν περιληφθεί πιο emphatic στην ύλη των σχολείων, τόσο μέσα από τα υποχρεωτικά μαθήματα όσο και σε μαθήματα επιλογής ή ομίλους. Σε συνδυασμό μάλιστα με την αξιοποίηση των τεχνών και την οργάνωση πολιτιστικών και περιβαλλοντικών προγραμμάτων και δράσεων επιχειρούν να τονώσουν τον κοινωνικό χαρακτή-

ρα του σχολείου. Όλο και περισσότεροι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, εκτός από τις προβλεπόμενες ώρες των εργαστηρίων δεξιοτήτων και της τρίωρης ζώνης δημιουργικών δραστηριοτήτων των ΕΠΑΛ, επιδιώκουν να ενσωματώνουν στα μαθήματά τους βιωματικές διαθεματικές δράσεις αλληλεπίδρασης με πολύπλευρη στόχευση και αναζητούν βοηθήματα για αυτό.

Σε αυτή τη σύγχρονη ανάγκη έρχεται να απαντήσει η παρούσα πρόταση, η οποία επιδιώκει να προσφέρει συμπληρωματικά βοηθήματα στα ήδη υπάρχοντα, με πολλά από τα οποία μπορεί να υφίσταται αλληλοεπικάλυψη. Στο παρόν υλικό **η έμφαση δίνεται στην επικοινωνία και την ενεργοποίηση των μαθητών να εκφράσουν και ανταλλάξουν ελεύθερα τις απόψεις τους σε θέματα σχετικά με την ψυχική ευημερία και ευεξία τους**, χωρίς να υπεισέρχεται σε ιατρικά θέματα. Στόχος είναι οι έφηβοι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις, να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους και να ενδυναμωθούν ψυχολογικά και κοινωνικά, με προοπτική τη βέλτιστη διαχείριση ανησυχιών, προβληματισμών ή δυσάρεστων καταστάσεων που μπορεί να επιβαρύνουν την ψυχική τους υγεία.

Γι' αυτόν τον λόγο οι προτεινόμενες δράσεις καλούνται «**δράσεις διαλόγου**», καθώς βασίζονται στο δικαίωμα όλων των παιδιών να εκφράζουν ελεύθερα τη γνώμη τους και να ακούν τις απόψεις άλλων, προκειμένου να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη λήψη αποφάσεων. Το δικαίωμα αυτό είναι άλλωστε κατοχυρωμένο για όλα τα παιδιά από το άρθρο 12 της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού (ν.2101/92). Συμπληρωματικά στην έκφραση και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών, οι εκπαιδευτικοί που υλοποιούν τις δράσεις καλούνται να ενθαρρύνουν τα παιδιά να απευθύνονται για να μοιράζονται τις ανησυχίες τους με τους γονείς τους και άλλα ενήλικα πρόσωπα εμπιστοσύνης και, όποτε υπάρχει ένα σοβαρό θέμα για το οποίο νιώθουν την ανάγκη να έχουν μια υπεύθυνη συμβουλευτική ή υποστήριξη πέραν αυτής της οικογένειάς τους, να απευθύνονται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Επισημαίνεται ότι, παρόλο που οι θεματικές των προτεινόμενων δράσεων άπτονται του συναισθηματικού και του εσωτερικού κόσμου των συμμετεχόντων εφήβων, αυτές δεν έχουν ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα, καθώς ο στόχος αυτός δεν περιλαμβάνεται σε αυτούς της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν συναφή επιμόρφωση και ο προσανατολισμός του σχολείου είναι διαφορετικός. Για τον λόγο αυτό προτείνεται στο εισαγωγικό συμβόλαιο διεξαγωγής των δράσεων διαλόγου, να συμφωνείται με τα παιδιά ότι δεν θα αναφέρονται, τουλάχιστον στην ολομέλεια, σε πολύ προσωπικά τους ζητήματα. Αν τυχόν κάποιο παιδί κάνει μια σχετική αναφορά, έχοντας νιώσει ότι υπάρχει στην ομάδα εμπιστοσύνη για να μιλήσει πιο προσωπικά, συμφωνείται η τήρηση εχεμύθειας. Επίσης ότι δεν γίνονται διευκρινιστικές ερωτήσεις σε ολομέλεια σε σχέση με αυτή την αναφορά, αλλά ανταλλαγή απόψεων χωρίς εστίαση στα περιστατικά που αναφέρονται. Ο/η εκπαιδευτικός σε τέτοιες περιπτώσεις θα εκτιμήσει αν υπάρχει αίτημα παραπομπής σε επαγγελματία ψυχικής υγείας, σε συνεργασία με την οικογένεια του παιδιού, ή αν αυτό επιθυμεί απλά να μοιραστεί ανησυχίες του.

Βοηθητικός μπορεί να είναι ο ρόλος των επαγγελματιών ψυχικής υγείας που επισκέπτονται τα σχολεία. Γι' αυτόν τον λόγο, προτείνεται να προηγείται συνεργασία των εκπαιδευτικών που υλοποιούν δράσεις διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία με ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς του σχολείου, αν υπάρχουν, και να προβλέπουν ενέργειες χειρισμού περιπτώσεων παιδιών που μπορεί να εκφράζουν σχετικά αιτήματα.

Πάντως, όπως έδειξε η εμπειρία του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES μέχρι σήμερα, τόσο στις ομάδες όσο και στις συναφείς δράσεις διαλόγου στα σχολεία, παρόλο που δεν είναι έτοιμα όλα τα παιδιά να μπουν σε συζητήσεις για θέματα που αφορούν τον εσωτερικό και συναισθηματικό τους κόσμο, όταν δημιουργηθεί το κατάλληλο κλίμα και όταν λάβουν χώρα παιχνίδια και άλλες δραστηριότητες που φέρνουν πιο κοντά τα μέλη της ομάδας, τα περισσότερα ανακουφίζονται,

βρίσκουν νόημα και συνδέονται στενότερα με την διαδικασία. Μάλιστα, πολλά παιδιά που την ώρα του μαθήματος στην τάξη μένουν σιωπηλά, μέσα από τις προτεινόμενες δράσεις εκφράζονται και συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση. Έτσι, υπάρχει όφελος τόσο στα ίδια τα παιδιά που ενδυναμώνονται να πάρουν θέση σε σημαντικά ζητήματα της εποχής τους, όσο και στη σχέση τους με τους εκπαιδευτικούς τους που μέσω των βιωματικών δράσεων γίνεται πιο φιλική και λειτουργική.

Το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Παιδείας, τόσο για το 2022-23, με τον τίτλο “Συζητώντας για την Ψυχική Υγεία”, όσο και για τα σχολικά έτη 2023-24 και 2024-25 (Αρ. Πρωτ. Φ.2.1/ΜΓ/96512/105996/Δ7,17/9/2024), συμπεριλαμβάνοντας τη διοργάνωση συζητήσεων και δράσεων διαλόγου στα σχολεία. Μπορείτε να βρείτε το έγγραφο https://camhiv2.fra1.cdn.digitaloceanspaces.com/static/documents/Egkrisi_YES__Ministry.pdf.

B. Οργάνωση και μεθοδολογία

Οι προτεινόμενες δράσεις διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία είναι σπονδυλωτές και συνδεδεμένες μεταξύ τους, έτσι ώστε να καλύπτουν λειτουργικά ένα φάσμα θεματικών συζητήσεων, και να συμβάλλουν στην καλλιέργεια κλίματος εμπιστοσύνης και αίσθησης ασφάλειας για την ελεύθερη έκφραση απόψεων, ερωτημάτων ή ανησυχιών. Ανάλογα με το αν λαμβάνουν χώρα σε Γυμνάσιο, ΓΕΛ, ΕΠΑΛ ή ΕΝΕΕΓΥΛ, **οι εκπαιδευτικοί που θα τις υλοποιήσουν καλούνται να τις προσαρμόσουν στο δικό τους επιλεγμένο πλαίσιο**, που μπορεί να είναι εργαστήρια δεξιοτήτων, ζώνη δημιουργικών δραστηριοτήτων, όμιλοι, μαθήματα, σχέδια δράσης σχολικής μονάδας, κ.ά. Στο κείμενο αυτό διατυπώνεται ο προτεινόμενος τρόπος οργάνωσης και η βασική μεθοδολογία και εναπόκειται στους εκπαιδευτικούς να τις προσαρμόσουν στα δεδομένα του σχολείου τους. Προτείνεται επίσης οι δράσεις να γίνονται με ένα τμήμα του σχολείου. Κατά περίπτωση μπορεί να



λάβουν χώρα σε ομίλους, μικτές ομάδες, κ.λπ.

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί

Προτείνεται να είναι δύο για κάθε κύκλο δράσεων, ώστε να υπάρχει συνεργασία και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ τους για την πορεία υλοποίησης τους και για την αντιμετώπιση ενδεχομένων προβλημάτων ή δυσκολιών. Αν στη σχολική μονάδα όπου υλοποιούνται οι δράσεις υπάρχει ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός, προτείνεται να αξιοποιηθούν, αφενός συμβουλευτικά στην προετοιμασία του σχεδίου υλοποίησης των δράσεων, αφετέρου δυναμικά, είτε με παρουσία σε όλες τις συναντήσεις, είτε με περιορισμένο αριθμό επισκέψεων και ενημέρωση των παιδιών ότι μπορούν να ζητήσουν ατομικές συναντήσεις μαζί τους για να συζητήσουν θέματα που τα προβληματίζουν. Μεταξύ των δύο εκπαιδευτικών αποφασίζεται ποιος/ποια θα συντονίζει κάθε δραστηριότητα και τότε θα δίνουν τον συντονισμό στα παιδιά. Παρακάτω, για λόγους οικονομίας αναφέρεται «ο συντονιστής» σε αρσενικό γένος, υπονοώντας και το θηλυκό γένος αν η συντονίστρια είναι γυναίκα εκπαιδευτικός.

Διάρκεια

Η παρούσα πρόταση περιλαμβάνει 7 δίωρες συναντήσεις. Οι δίωρες προτιμώνται από τις μονώρες, προκειμένου να δημιουργείται η κατάλληλη ατμόσφαιρα και να αναπτύσσεται κλίμα ελεύθερης έκφρασης και ανταλλαγής απόψεων. Κατά την κρίση των εκπαιδευτικών, και ανάλογα με τη διαθεσιμότητα χρόνου, μπορεί οι δράσεις να λάβουν χώρα σε λιγότερες -ή περισσότερες συναντήσεις και να υπάρξει σύνθεση ή αλλαγή των θεματικών ενότητων σε σχέση με τις προτεινόμενες. Η συχνότητα εξαρτάται από το πλαίσιο που θα επιλέξουν οι εκπαιδευτικοί να υλοποιήσουν τις δράσεις. Το κρίσιμο στοιχείο είναι όταν ξεκινάει η υλοποίηση τους να είναι ενήμερος και σύμφωνος ο σύλλογος διδασκόντων και οι μαθητές / μαθήτριες να γνωρίζουν τον χρονικό τους προγραμματισμό.

Μεθοδολογία

Χρησιμοποιείται η μεθοδολογία της **συμμετο-**

χικής βιωματικής μάθησης, περιλαμβάνοντας διαδικασίες ομαδικής συνεργασίας και διαβούλευσης σε ολομέλεια και σε μικρές ομάδες. Η διάταξη των καρεκλών στην τάξη διαμορφώνεται **σε κύκλο**, χωρίς θρανία, ώστε να μπορούν όλα τα μέλη να κοιτάζονται μεταξύ τους κατά τη διάρκεια συζητήσεων, αλλά και να μετακινούνται ή αλλάζουν θέσεις εύκολα, ενώ συχνά γίνονται συζητήσεις σε μικρότερες ομάδες και εκπρόσωποί τους παρουσιάζουν στην ολομέλεια τις κυριότερες απόψεις που διατυπώθηκαν σε αυτές. Οι συζητήσεις συνδυάζονται με παιχνίδια και δημιουργικές δραστηριότητες ώστε το κλίμα να είναι ευχάριστο και ελκυστικό. Για τον λόγο αυτό διατίθεται μία **συλλογή 40 παιχνιδιών που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στο Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής**, και προτείνεται η αναζήτηση σχετικής βιβλιογραφίας σε διάφορα εγχειρίδια. Επίσης, μπορεί να προταθεί σε υπο-ομάδες που δημιουργούνται να αναλάβουν συγκεκριμένες αποστολές όπως ανεύρεση άρθρων στο διαδίκτυο, δημιουργία βίντεο, έρευνα στα περιβάλλον τους, κ.ά. που θα παρουσιάσουν στην επόμενη συνάντηση.

Πολύ σημαντική είναι η συμφωνία **συμβολαίου ομάδας** από την πρώτη συνάντηση και η αναγνώριση του δικαιώματος στα μέλη να εκφράζουν τις απόψεις τους ελεύθερα, με σεβασμό στα υπόλοιπα, αλλά και, εφόσον δεν το επιθυμούν, να μη συμμετέχουν σε κάποια δραστηριότητα ή συζήτηση. Επίσης συμφωνείται ότι αποφεύγεται η αναφορά σε προσωπικά προβλήματα, τουλάχιστον σε επίπεδο ολομέλειας και σε περίπτωση που κάποιο παιδί χρειαστεί να κάνει μια προσωπική αναφορά σε εμπειρία του, αποφεύγονται σχόλια και διευκρινιστικά ερωτήματα και τηρείται εχεμύθεια για όσα τυχόν αναφερθούν.

Οι δράσεις μπορούν να έχουν μεγαλύτερη επιτυχία και να ικανοποιούν περισσότερο τα παιδιά που παίρνουν μέρος, αν δίνεται σε αυτά η δυνατότητα να επιλέγουν, να προσδιορίζουν το περιεχόμενό τους και να συμμετέχουν στον σχεδιασμό, στον συντονισμό και στην αξιολόγησή τους. Δηλαδή να είναι δράσεις διαλόγου που τα παιδιά νιώθουν ως δική τους παιδαγωγική διαδικασία.



Κάτι πολύ σημαντικό επίσης είναι οι συζητήσεις και ο διάλογος να γίνονται σε συμφωνημένο πλαίσιο, με τρόπο που τα παιδιά να εκπαιδεύονται να εκφράζουν τη γνώμη τους, να ακούν τη γνώμη των άλλων και να δίνεται χώρος σε όλα να μιλήσουν και να επικοινωνήσουν, με τρόπους που επιθυμούν, για τα θέματα που συζητούνται την κάθε φορά. Στις συζητήσεις, οι εκπαιδευτικοί προτείνεται να είναι κατά το δυνατό λιγότερο παρεμβατικοί και, εφόσον η ομάδα το επιθυμεί, να ορίζονται διαφορετικά παιδιά που θα συντονίζουν μια συζήτηση. Η τάξη/ομάδα μπορεί να έχει ένα **ημερολόγιο** όπου κάθε φορά, μετά τη συνάντηση, ένα παιδί αναλαμβάνει να γράφει συνοπτικά τι έγινε σε αυτή. Έτσι ενισχύεται η αίσθηση της συμμετοχής στις ευθύνες για την ολοκλήρωση της αποστολής της ομάδας.

Προεργασία

Οι εκπαιδευτικοί που θα έχουν την ευθύνη των δράσεων (τουλάχιστον δύο για κάθε ομάδα) κάνουν προσεκτικό σχεδιασμό του περιεχομένου του, ώστε να περιλαμβάνουν ποικιλία παιχνιδιών και δημιουργικών δραστηριοτήτων, κάτι που θα κάνει πιο ελκυστικές τις δράσεις στα παιδιά, και προσεγγίζουν τα θέματα με τρόπο που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της ομάδας τους. Εφόσον υπάρχει ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός στο σχολείο, είτε συμμετέχει στις δράσεις με κάποιο τρόπο είτε όχι, είναι σκόπιμο να ενημερωθεί και να συμφωνηθεί μαζί του ότι ενδέχεται να γίνει παραπομπή εφήβου αν εκφράσει επιθυμία να συζητήσει κάτι με κάποιον ειδικό. Επίσης, επειδή τα 7 δίωρα δεν είναι εύκολο να διατεθούν στο σχολείο (εκτός των ΕΠΑΛ που μπορεί να γίνουν στη ζώνη δημιουργικών δραστηριοτήτων) προτείνεται να γίνεται εγκαίρως κατάλληλος σχεδιασμός ώστε να υπάρχει συνδυασμός μαθημάτων (π.χ. μία ώρα εργαστηρίου δεξιοτήτων μαζί με μία ώρα ενός μαθήματος), να αξιοποιούνται κενά, κλπ. Μπορούν ακόμη να αξιοποιηθούν κάποιες από τις προβλεπόμενες ώρες που αφιερώνονται σε ειδικές ημέρες, όπως η Παγκόσμια Ημέρα για την Ψυχική Υγεία (10.10), η Παγκόσμια Ημέρα Δικαιωμάτων του Παιδιού (20.11.)

η Ημέρα κατά της Βίας στο Σχολείο (6.3.) και η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού (21.3) ή να ενταχθεί σε πρόγραμμα ή άλλου είδους σχολική δράση που έχει αποφασιστεί από τον σύλλογο διδασκόντων. Σε κάθε περίπτωση προτείνεται οι εκπαιδευτικοί που θα αναλάβουν την υλοποίηση των δράσεων διαλόγου να μελετήσουν τη συναφή βιβλιογραφία και να συζητήσουν με συναδέλφους τους που έχουν υλοποιήσει στο παρελθόν παρόμοια προγράμματα.

Ενδεχόμενες δυσκολίες

Ανάλογα με τη σύνθεση της κάθε τάξης ή ομάδας και τις δεξιότητες των εκπαιδευτικών που συντονίζουν τις προτεινόμενες δράσεις, ενδέχεται κατά τη διάρκεια υλοποίησής τους να παρουσιαστούν δυσκολίες στη διαχείριση καταστάσεων, στάσεων ή αντιδράσεων μαθητών. Καθώς οι θεματικές των συναντήσεων και ο προτεινόμενος τρόπος προσέγγισής τους άπτονται σημαντικά του εσωτερικού κόσμου των εφήβων ή μπορεί να σχετίζονται με ιδιαίτερα βιώματα τους ή δυσκολίες τους και να τους προκαλούν αμηχανία ή ανησυχία, είναι πιθανό ορισμένα παιδιά να μην επιθυμούν να συμμετέχουν σε ορισμένες προτεινόμενες ενέργειες και αυτό χρειάζεται να γίνει σεβαστό. Είναι επίσης πιθανό ορισμένα παιδιά να μην αντιμετωπίζουν με σοβαρότητα ορισμένες από τις προτεινόμενες ενέργειες.

Περαιτέρω, όπως έχει φανεί και κατά τις συναντήσεις των ομάδων του προγράμματος YES, σε μία ομάδα είναι πολύ πιθανό να υπάρχουν διαφορετικές ανάγκες και επιθυμίες ως προς την αναφορά θεμάτων που προκαλούν αναστάτωση ή ανησυχία στους εφήβους, υπάρχει δε το ενδεχόμενο κάποια παιδιά να φορτισθούν ιδιαίτερα, εκφράζοντας τη φόρτισή τους λεκτικά ή όχι, ανάλογα με την περίπτωση. Επομένως χρειάζεται να καταβληθεί κοινή προσπάθεια και να υπάρξει συμφωνία για το πλαίσιο και τους τρόπους προσέγγισης των παιδιών που δυσκολεύονται να συμμετάσχουν ομαλά σε μια δράση. Για αυτά τα θέματα χρειάζεται να είναι ενήμεροι οι εκπαιδευτικοί συντονιστές και να γίνονται από την αρχή συμφωνίες με τα μέλη της ομάδας για τους τρό-

πους διαχείρισης των καταστάσεων που μπορεί να ανατρέψουν τη ροή μιας δράσης.

Οι συντονιστές εκπαιδευτικοί χρειάζεται αρχικά να τονίσουν στην ολομέλεια ότι κατά τη διάρκεια υλοποίησης των δράσεων διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία προέχει ο σεβασμός στα συναισθήματα και στις ανάγκες όλων των μελών της ομάδας, και στην συνέχεια να υποστηρίξουν αυτή την προσέγγιση διαρκώς. Σε κανέναν δεν ασκείται πίεση και αν κάποιο παιδί έχει ανάγκη να αποχωρήσει ή να σιωπήσει ή και να εκφράσει την αντίρρησή του, τού δίνεται η δυνατότητα, χωρίς να ασκηθεί κριτική ή να του γίνει μομφή. Επίσης, συμφωνείται ότι αν κάποιο παιδί επιθυμεί να απευθυνθεί κατ' ιδίαν στον συντονιστή κατά τη διάρκεια της δράσης ή στο διάλειμμα, αυτό είναι ευπρόσδεκτο. Ακόμη, αν μέσα από κάποια συζήτηση ή δραματοποίηση εξελιχθεί μια σύγκρουση ή παρεξήγηση ανάμεσα σε μέλη της ομάδας, ο συντονιστής “παγώνει” τη διαδικασία και δημιουργεί χώρο για ευπρεπή ανταλλαγή απόψεων με στόχο την αλληλοκατανόηση, την ενσυναίσθηση και την επίτευξη ειρηνικής επίλυσης της διαφοράς, ακόμη και αν αρχικά αυτό φαίνεται δύσκολο να επιτευχθεί. Σε όλες τις περιπτώσεις, προτείνεται να δίνεται σύντομος χρόνος σιωπής και σκέψης, ώστε τα μέλη της ομάδας να βρουν τον βέλτιστο τρόπο διαχείρισης της δυσκολίας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει μια ατομική συζήτηση των παιδιών που έχουν βρεθεί σε δύσκολη κατάσταση με τον συντονιστή της δράσης μετά τη διεξαγωγή της, και εφόσον το επιθυμούν τα παιδιά, να παραπεμφθούν για να συζητήσουν εκτενέστερα το βίωμά τους ή συναφείς σκέψεις και συναισθήματά τους με επαγγελματία ψυχικής υγείας, αν υπάρχει στο σχολείο.

Καταληκτικά, προτείνεται στους εκπαιδευτικούς που αναλαμβάνουν να υλοποιήσουν παρόμοιες δράσεις να τηρούν προσωπικό ημερολόγιο και να αναζητούν ανατροφοδότηση σχετικά με τον χειρισμό δύσκολων καταστάσεων είτε συζητώντας με συναδέλφους τους ή ζητώντας τη συνδρομή έμπειρων ειδικών επαγγελματιών.



Οι επτά προτεινόμενες δίωρες συναντήσεις (συνοπτικά):

1

Συνάντηση 1η: Ας γνωριστούμε!

Εισαγωγή, γνωριζόμαστε μέσα από παιχνίδια: «το χόμπι μου» – «να αλλάξει θέση όποιος/α», ετοιμάζουμε το συμβόλαιο ομάδας, δημιουργικό εργαστήρι σε μικρές ομάδες «5 δυσκολίες – 5 βοήθειες». Αποστολή: αναζήτηση υλικού από το διαδίκτυο.

2

Συνάντηση 2η: Αυτογνωσία, αυτοφροντίδα, υποστήριξη

Παρουσιάσεις ομάδων, συζήτηση, παιχνίδια: «καθόμαστε με την ημερομηνία γέννησης», «2 αλήθειες και 1 ψέμα για μένα», συζήτηση για την αυτογνωσία και την αυτοφροντίδα, απαντάμε σε ανώνυμα ερωτήματα «πιστεύεις ότι...», συζητάμε για το διαδίκτυο και την υποστήριξη όταν κάτι πάει στραβά. Αποστολή: Δημιουργούμε μικρά βίντεο για τις σχέσεις στο σχολείο.

3

Συνάντηση 3η: Οι σχέσεις μας στο σχολείο, η ταυτότητα και η εικόνα μας

Προβάλουμε τα βίντεο που γυρίσαμε, συζητάμε, παίζουμε το παιχνίδι των συνειρμών, κάνουμε κινητικές ασκήσεις συντονισμού, περπατάμε στον χώρο με διάφορους τρόπους, συμπληρώνουμε τα κενά ανάμεσά μας, δημιουργούμε αφίσες σε μικρές ομάδες «Όταν... τότε», παίζουμε: «το κρεμμύδι» ή/και «το κινέζικο πορτρέτο». Αποστολή: ετοιμασία χιουμοριστικών κειμένων.

4

Συνάντηση 4η: Διαχείριση ανησυχιών και άγχους

Παίζουμε: «παλαμάκια μαζί», «αριθμάκια», διάβασμα χιουμοριστικών κειμένων, «βόμβες και ασπίδες», μιλάμε για τη διαχείριση του στρες/άγχους, συμπληρώνουμε φυλλάδιο με «θέσεις», ετοιμάζουμε μικρές ιστορίες σε ομάδες και τις παρουσιάζουμε με δυναμικές εικόνες. Αποστολή: «Ιδέες για το σχολείο μας».

5

Συνάντηση 5η: Μιλώ για τα συναισθήματά μου

Παρουσίαση ιδεών, προβολή 4 μικρών ταινιών για το άγχος (από το πρόγραμμα YES), συζήτηση για το θέμα της μέρας με ερωτήματα και απαντήσεις με την τεχνική των 4 σημείων στον χώρο, παιχνίδι: κατάσκοπος, κλείσιμο και συγκρότηση ερευνητικής ομάδας που θα διερευνήσει γνώμες για το θέμα της επόμενης συνάντησης.

6

Συνάντηση 6η: Διαφορετικότητα – Διακρίσεις – Συγκρούσεις – Επίλυση συγκρούσεων – Ενσυναίσθηση

Παίζουμε «ποιος είναι ο αρχηγός μας;», «πανικός στο δάσος», παρουσίαση αποτελεσμάτων έρευνας – συζήτηση, χωρισμός ομάδων και δημιουργία σεναρίων, δραματοποίηση πιθανά με χρήση τεχνικών θεάτρου φόρουμ, αναστοχασμός για διαδικασίες ενσυναίσθησης, ομαδική δράση «Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις συγκρούσεις και τις διακρίσεις στο σχολείο μας;». Αποστολή σε ομάδες: «Ετοιμάζουμε ένα μικρό παιχνίδι για την άλλη φορά».

7

Συνάντηση 7η: Αναστοχασμός, αξιολόγηση και κλείσιμο

Παίζουμε τα παιχνίδια που ετοίμασαν οι ομάδες, δίνουμε ατομικές συμβουλές σε ομόκεντρους κύκλους, ξαναθυμόμαστε τις 6+1 συναντήσεις μας και τις απεικονίζουμε σε χαρτί του μέτρου, ανταλλάσσουμε εντυπώσεις και προσωπικές ευχές.



1 Συνάντηση 1η

Θέμα: Ας γνωριστούμε!

Στόχοι: πρώτη γνωριμία, ενημέρωση για το πρόγραμμα, συμβόλαιο ομάδας, παράγοντες ψυχικής ευημερίας, ανάθεση μικρού project, αναστοχασμός

Εισαγωγή

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο και οι συντονιστές ενημερώνουν τα παιδιά για τη θεματική των συναντήσεων, τις βασικές αρχές της λειτουργίας της ομάδας, την αξία της γνώμης των παιδιών, την αξία της ψυχικής ευημερίας και ευεξίας, τις μεθόδους που θα χρησιμοποιήσουν και τον αριθμό των συναντήσεων (προτεινόμενος τρόπος για εισαγωγή στη θεματική υπάρχει στη σημείωση τέλους 1). Οι συντονιστές δίνουν χώρο και χρόνο σε κάποιο από τα μέλη της ομάδας αν αυτό επιθυμεί να τοποθετηθεί σε αυτά που φέρνουν στην ομάδα. Γίνεται αναφορά στην Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και εφήβων.

(Ενδεικτική διάρκεια: 10')

ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ: Επικοινωνία, Ισοτιμία, Ακρόαση γνώμης, Ομάδα, Υπο-ομάδα, Παιχνίδια, Σεβασμός, Ψυχική Ευημερία, Φροντίδα, Διάλογος, Έκφραση γνώμης, Συμβόλαιο ομάδας.

1η Δραστηριότητα

Η ομάδα παίζει ένα πρώτο παιχνίδι γνωριμίας. Με την σειρά το κάθε παιδί λέει το όνομά του και μία αγαπημένη ασχολία - χόμπι του. Αφού ολοκληρωθεί ο κύκλος, ο συντονιστής ρωτάει τα παιδιά ποιο θυμάται **5 ονόματα** και αγαπημένες ασχολίες άλλων μελών της ομάδας. Προσπαθούμε να θυμηθούμε όλο και περισσότερα! (Ενδεικτική διάρκεια: 5')

ΣΤΟΧΟΣ: Μία πρώτη απόπειρα να έρθουμε πιο κοντά, ακούγοντας και όσα μας ευχαριστούν.

2η Δραστηριότητα

Συνεχίζουμε με το παιχνίδι **‘Να αλλάξει θέση όποιος/όποια’** (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ. 5). Όταν κρίνει ο συντονιστής πως τα παιδιά έχουν κατανοήσει το παιχνίδι, τα προτρέπει να αναφερθούν και σε θέματα για τα οποία δυσκολεύονται ή δεν τους αρέσουν και έχουν να κάνουν γενικότερα με τη ζωή και τα συναισθήματά τους. Παίζονται κάποιοι κύκλοι και με αυτήν την θεματική.

(Ενδεικτική διάρκεια: 10')

ΣΤΟΧΟΣ: Η συνέχιση της γνωριμίας των μελών της ομάδας και η εισαγωγή μέσω ενός παιχνιδιού σε θέματα τα οποία τα παιδιά θα κληθούν να ασχοληθούν στην πορεία των συναντήσεων.



3η Δραστηριότητα

Η ομάδα αφιερώνει χρόνο στην δημιουργία ενός **συμβολαίου** το οποίο θα διέπει την λειτουργία της και θα έχει προέλθει από τα ίδια τα μέλη της. Οι συντονιστές καλούν τα παιδιά να σκεφτούν τι είναι θεμιτό και τι όχι, τονίζοντας την ιδιαιτερότητα που έχουν αυτές οι συναντήσεις καθώς θα συζητιούνται θέματα που έχουν να κάνουν με συναισθήματα, με δυσκολίες, με εμπειρίες. Μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα που θα λειτουργήσει διευκολυντικά προς την ομάδα πχ. **‘Σεβασμός’** ή **‘Ελευθερία στην έκφραση’**. Οι λέξεις που ακούγονται και συμφωνούνται στην ομάδα καταγράφονται σε ένα χαρτόνι και αποτελούν το συμβόλαιο της ομάδας (είναι καλό το χαρτόνι αυτό να υπάρχει σε όλες τις επόμενες συναντήσεις).

(Ενδεικτική διάρκεια: **15’ - 20’**)

- **ΣΤΟΧΟΣ:** Η αίσθηση ότι η ομάδα διέπεται από κανόνες που τα ίδια τα παιδιά έχουν συμφωνήσει.
- Δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου. Οριοθέτηση. Ανάλυση ευθυνών από τα μέλη της ομάδας.
- Αρχικό αίσθημα του ανήκειν. Οι συντονιστές σκόπιμο είναι να αναφέρουν ότι η ομάδα αυτή δεν
- έχει ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα.

4η Δραστηριότητα

Η ομάδα χωρίζεται σε 4 ή 5 μικρότερες ομάδες, ύστερα από παρότρυνση των συντονιστών. Καλούμε τα παιδιά των μικρότερων ομάδων να συζητήσουν μεταξύ τους, να σκεφτούν και να καταγράψουν με τον τρόπο που επιθυμούν (λέξεις, φράσεις, ζωγραφιές, χρήση χρωμάτων κτλ) σε ένα μεγάλο χαρτόνι, 5 πράγματα που προκαλούν δυσκολία/δυσφορία στην ζωή τους και 5 πράγματα που είναι βοηθητικά και τα κάνουν να νιώθουν καλά. Οι μικρές ομάδες παρουσιάζουν με την σειρά αυτά που έχουν συγκεντρώσει και αν θέλουν μοιράζονται με λίγα λόγια τις σκέψεις τους. Οι συντονιστές ενθαρρύνουν την συζήτηση μεταξύ των μελών της ομάδας. (Ενδεικτική διάρκεια: **15’** η δουλειά σε ομάδες και **15’** οι παρουσιάσεις σε ολομέλεια)

- **ΣΤΟΧΟΣ:** Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου έκφρασης για τα παιδιά. Η αποτύπωση της γνώμης των μελών της ομάδας. Η ενθάρρυνση των παιδιών να εκφραστούν. Η επιβράβευση όλων των μικρών ομάδων. Η εικαστική αποτύπωση των θεμάτων που επιλέγονται κάνει την δραστηριότητα αυτή πιο διασκεδαστική και ανάλαφρη.



Δραστηριότητες κλεισίματος συνάντησης

Πριν κλείσει η συνάντηση αφιερώνονται λίγα λεπτά, όπως θα γίνεται κάθε φορά, σε μια μικρή αξιολόγηση. Το κάθε παιδί στη σειρά ζητείται να πει μια λέξη που του έμεινε από τη συνάντηση. Αν θέλει κάποιος, μπορεί να μιλήσει λίγο περισσότερο για κάτι που του έκανε εντύπωση, του άρεσε ή δεν του άρεσε πολύ. Αμέσως μετά μπορεί να συζητηθεί με κάποιον τρόπο η συνέχιση λειτουργίας της ομάδας. Τέλος, δίνεται στα παιδιά ενημέρωση για την ιστοσελίδα της Πρωτοβουλίας camhi.gr (με επισήμανση στις υποσελίδες <https://camhi.gr/el/efivoi/> και <https://camhi.gr/el/programma-neanikis-summetohis/>) και προτείνεται όποιο παιδί έχει κάποια απορία να τη φέρει στην επόμενη συνάντηση, που θα ξεκινήσει με τις παρουσιάσεις -αν υπάρχουν- των νέων ή άρθρων που θα έχουν συγκεντρωθεί από το διαδίκτυο.

Δίνουμε χρόνο για τυχόν απορίες, ερωτήματα.

(Ενδεικτική διάρκεια: **10'**)

Αποστολή

Ζητάμε από τα παιδιά των ήδη συγκροτημένων μικρών ομάδων, για την επόμενη συνάντηση να φέρουν στην ομάδα μία είδηση ή άρθρο που θα βρουν στο διαδίκτυο που αφορά εφήβους και την ψυχική τους υγεία, ευημερία και ευεξία (μπορεί να είναι και κάποιο νέο της επικαιρότητας).



2

Συνάντηση 2η

**Θέμα: Η Ψυχική Υγεία και εμείς.
Αυτογνωσία, αυτοφροντίδα, υποστήριξη.**

Στόχοι: Γνωριζόμαστε καλύτερα. Συζητάμε για την ψυχική υγεία μέσω ανώνυμων ερωτημάτων. Ζητάμε την ανατροφοδότηση της ομάδας σχετικά με την ιστοσελίδα και την πρόσβασή τους σε σχετικές πληροφορίες.

Εισαγωγή

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο και οι συντονιστές ζητούν από τα παιδιά να παρουσιάσουν τα άρθρα ή επίκαιρα νέα που συνέλεξαν. Γίνεται σύντομη συζήτηση στην ολομέλεια. Ανάλογα με τον αριθμό των 'νέων' που έχουν φέρει τα μέλη της ομάδας, οι συντονιστές προσαρμόζουν τον χρόνο της συζήτησης.

(Ενδεικτική διάρκεια: 10')



1η Δραστηριότητα

“Τα γενέθλια”. Ζητάμε από τα παιδιά με νεύματα και κινήσεις να συνεννοηθούν και να καθίσουν κατά σειρά, με πρώτο αυτό που γεννήθηκε νωρίτερα μέσα στον χρόνο και στο τέλος αυτό που γεννήθηκε τελευταίο. Για να συνεννοηθούν χωρίς λόγια, λέμε ότι η γροθιά μπορεί να συμβολίζει τον μήνα και η παλάμη τη μέρα. Έτσι, ‘ανακατεύουμε’ τα παιδιά στις θέσεις που κάθονται (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ. 5). (Ενδεικτική διάρκεια: 10')

ΣΤΟΧΟΣ: Ο στόχος αυτής και αντίστοιχων δραστηριοτήτων είναι να αποφύγουμε την δημιουργία μικρών άτυπων ‘υποομάδων’ μέσα στην ομάδα.

2η Δραστηριότητα

Στις νέες θέσεις που έχουν δημιουργηθεί, τα παιδιά ανά ζεύγος με το διπλανό άτομο, παίζουν το παιχνίδι **‘Δύο αλήθειες και ένα ψέμα για μένα’** (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ. 6). Αφού τα ζευγάρια παίξουν το παιχνίδι μεταξύ τους, μπορούν να παρουσιάσουν τις δύο αλήθειες και το ένα ψέμα του διπλανού τους στην ολομέλεια, και η ομάδα να αποφασίσει ποια δήλωση ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και ποια όχι.

(Ενδεικτική διάρκεια: 15')

ΠΡΟΣΟΧΗ: Λέμε στα παιδιά να μην μοιραστούν στην ολομέλεια κάτι το οποίο είναι πολύ προσωπικό και ενδεχομένως δυσκολέψει την επικοινωνία τους. Συζητάμε τι μας κάνει να πιστέψουμε ή όχι μία δήλωση ενός τρίτου.



3η Δραστηριότητα

Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να γράψουν κρυφά σε ένα κομμάτι χαρτί μία ερώτηση άποψης σχετικά με την ψυχική υγεία των εφήβων σε δεύτερο πρόσωπο. Για παράδειγμα ‘Πιστεύεις ότι τα παιδιά της ηλικίας μας ξέρουν τι να κάνουν όταν περνάνε μια προσωπική απογοήτευση;’. Συγκεντρώνει όλες τις ερωτήσεις που έχουν γραφεί σε ένα κουτί ή καπέλο. Στη συνέχεια το κουτί/καπέλο γυρίζει γύρω – γύρω στα παιδιά που κάθονται στον κύκλο και κάθε ένα παίρνει στην τύχη ένα χαρτί και απαντάει στο ερώτημα που του τυχαίνει. Το επόμενο στη σειρά απαντάει σε αυτό το ερώτημα ή επιλέγει κάποιο άλλο στην τύχη.

(Ενδεικτική διάρκεια: **20'**)

..... **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Δεν είναι υποχρεωτικό να απαντήσει κάποιο παιδί και μπορεί να πει ‘προτιμώ να μην απαντήσω’. Όσα ερωτήματα δεν απαντηθούν μπορεί να συζητηθούν στο τέλος του κύκλου.

4η Δραστηριότητα

Οι συντονιστές ξεκινάνε σε ολομέλεια, ζητώντας από τα παιδιά μία σύντομη ανατροφοδότηση σχετικά με την ιστοσελίδα της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων. Αν υπάρχει δυνατότητα διαδραστικού πίνακα, προβάλλεται η ιστοσελίδα στην οθόνη. Στην συνέχεια η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες με την μέθοδο των 5 διαφορετικών χρωματιστών χαρτιών. Για τον νέο χωρισμό οι συντονιστές μοιράζουν στα παιδιά τυχαία ίσο αριθμό μικρών χαρτιών 5 χρωμάτων. Στη συνέχεια, τα παιδιά ζητείται να συγκροτήσουν ομάδες, κάθε μία των οποίων θα έχει παιδιά που κρατούν χαρτιά με διαφορετικά χρώματα. (με αυτόν τον τρόπο γίνεται νέος χωρισμός ομάδων που συνδυάζει το τυχαίο και την επιλογή). Από τις μικρές ομάδες που προκύπτουν, ζητείται να σκεφτούν και να ετοιμάσουν μερικές προτάσεις για το ‘Πώς μία ιστοσελίδα που ασχολείται με εφήβους και την ψυχική τους υγεία μπορεί να είναι ελκυστική και να δίνει χρήσιμες συμβουλές σε εφήβους’. Οι ομάδες, καλούνται να παρουσιάσουν στην ολομέλεια τις προτάσεις τους με λίγα λόγια ή ακόμα με σχέδια και εικόνες που έχουν δημιουργήσει. Την δραστηριότητα κλείνουν οι συντονιστές, αναφέροντας τον στόχο ο οποίος είναι να εντοπίσει η ομάδα παραμέτρους των αναγκών των εφήβων σε σχέση με την ψυχική υγεία και τις ανάγκες αυτοφροντίδας και υποστήριξης τους, όπως οι ίδιοι τις καταλαβαίνουν.

(Ενδεικτική διάρκεια: **20'**)

..... **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι συντονιστές έχουν στο μυαλό τους ένα υποθετικό σενάριο δημιουργίας μίας ομάδας εργασίας αποτελούμενη από εφήβους, η οποία συνεισφέρει σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς κ.λπ., ιδέες και προτάσεις για ένα ελκυστικό, προσβάσιμο και βοηθητικό **website** προς εφήβους που το έχουν ανάγκη. Διευκολύνουν τις μικρές ομάδες προς αυτή την κατεύθυνση. Αν συγκεντρωθούν προτάσεις μπορούν να αποσταλούν στο yesinfo@camhi.gr.





Δραστηριότητες κλεισίματος συνάντησης

Συντονιστές και παιδιά επιλέγουν με μια λέξη να πουν τι τους έμεινε από την σημερινή συνάντηση.

Αποστολή

Οι συντονιστές αναφέρουν πως η επόμενη συνάντηση θα έχει σαν θέμα τις **‘Σχέσεις που αναπτύσσονται στο σχολείο’**, και ζητάνε από τα παιδιά να ετοιμάσουν (ατομικά ή σε μικρές ομάδες) ένα **μικρό βίντεο** από τα κινητά τους (μέχρι 2') που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν αφορμή προς συζήτηση και να το στείλουν με 'wettransfer' σε διεύθυνση που τους δίνεται (τονίζεται πως τα βίντεο θα προβληθούν στην άλλη συνάντηση αλλά δεν θα δημοσιευτούν και διανέμονται στα παιδιά υπεύθυνες δηλώσεις που θα υπογραφούν από τους γονείς τους και θα παραδοθούν αν τα παιδιά στείλουν βίντεο (Βλ. Σημείωση τέλους 2) . Χρήσιμο θα είναι οι συντονιστές να δώσουν κάποιες οδηγίες για τα γυρίσματα των βίντεο και πιθανά να παραπέμψουν σε σχετικά υλικά που υπάρχουν στο διαδίκτυο (Βλ. Σημείωση τέλους 3).

3

Συνάντηση 3η

Θέμα: Οι σχέσεις μας στο σχολείο, η ταυτότητα και η εικόνα μας.

Στόχοι: Διευκόλυνση και ενίσχυση της έκφρασης των μελών της ομάδας. Πώς χτίζονται η επικοινωνία, η συνεργασία και ο συντονισμός. Έκφραση ανησυχιών, δυσκολιών αλλά και προτάσεων για τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στο σχολείο. Ενδυνάμωση της ομάδας.

Στην έναρξη της συνάντησης, αν κάποια παιδιά έχουν στείλει σύντομα βίντεο που είχαν ζητηθεί, με θέμα τις σχέσεις στο σχολείο, αυτά προβάλλονται και γίνεται μια σύντομη εισαγωγική συζήτηση. (Διάρκεια: ανάλογα με τα υπάρχοντα βίντεο)

1η Δραστηριότητα

Για μια πρώτη ενεργοποίηση της ομάδας παίζουμε το παιχνίδι 'Συνειρμοί' (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ. 8). Χρησιμοποιούμε μια μαλακή μπάλα την οποία κρατά το πρόσωπο που μιλάει. Ο συντονιστής ξεκινάει το παιχνίδι με μια λέξη σχετική με τη θεματική δραστηριότητας, πχ 'Σχέσεις' ή 'Φιλία', και δίνει την μπάλα σε ένα παιδί, το οποίο θα πει μια λέξη που του έρχεται ως συνειρμός και θα τη δώσει στο επόμενο. (Ενδεικτική διάρκεια: 5').

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για το παιχνίδι αυτό μεγάλη σημασία έχουν η ταχύτητα, η αποφυγή επαναλήψεων αλλά και η φροντίδα να παραμείνει η διαδικασία σε ασφαλή πλαίσια.

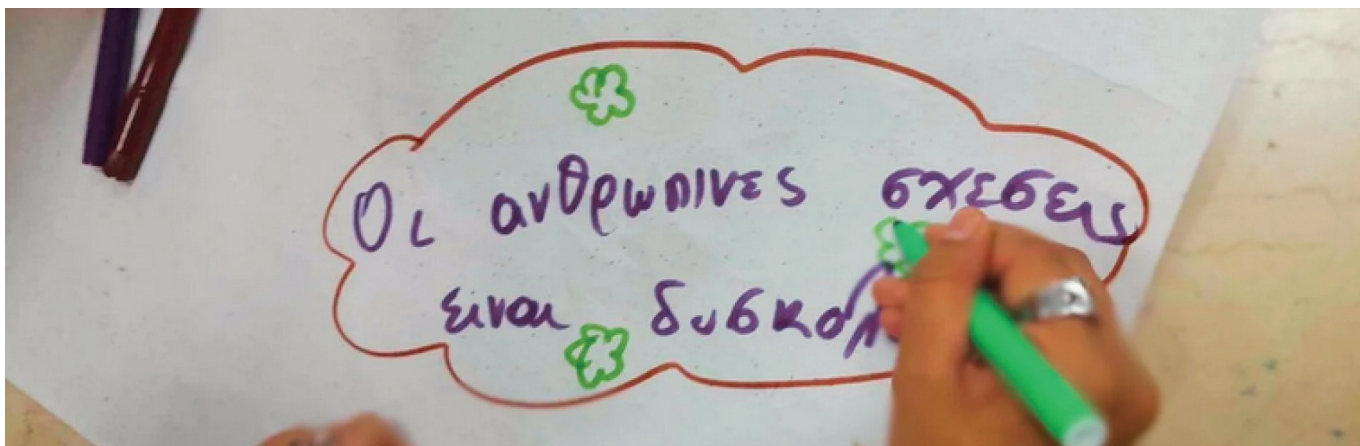
2η Δραστηριότητα

Ο συντονιστής καλεί την ομάδα σε ένα συνδυασμό κινητικών δραστηριοτήτων. (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.10 και σελ.11, 'Περπατάμε/Κινούμαστε στον χώρο' και 'Ένα - ένα στην μεσαία γραμμή / γεμίστε το κενό'). Η ομάδα ξεκινάει την κίνηση στο χώρο με βάση τη σχετική περιγραφή. Σταδιακά οι συντονιστές μεταβαίνουν στη δεύτερη δραστηριότητα (γεμίστε το κενό). Αφού ολοκληρωθούν οι σχετικές δραστηριότητες, η ομάδα επιστρέφει σε κύκλο και οι συντονιστές μπορούν να απευθύνουν τα παρακάτω ερωτήματα:

«Πώς επιτυγχάνεται η συνεννόηση σε μία ομάδα; Τι χρειάζεται για να είναι συντονισμένη και για να πετύχει ένα κοινό στόχο; Πώς το επιδιώκει; Με ποιους τρόπους συνεννοούμαστε και επικοινωνούμε χωρίς λόγια; Τι μπορεί να μας δυσκολεύει; Τι είδους συντονισμός και επικοινωνία υπάρχει στην τάξη και στο σχολείο γενικότερα; Υπάρχουν κοινοί στόχοι που χρειάζονται συντονισμό; Τι χρειάζεται για να μπορούν να επιτυγχάνονται αυτοί;»
(Ενδεικτική διάρκεια: 15')

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Οι συντονιστές φροντίζουν να υπάρχει αρκετός χώρος και δυνατότητα κίνησης. Μπορούν να προσαρμόσουν τις παραπάνω δραστηριότητες σε σχέση με τις δυνατότητες του χώρου.





3η Δραστηριότητα

Έπειτα από την ενεργοποίηση της ομάδας μέσω της κινητικής δραστηριότητας, οι συντονιστές ζητούν από τα παιδιά να χωριστούν σε τετράδες με όποιον τρόπο αυτά επιθυμούν. Η οδηγία προς τα παιδιά είναι να συζητήσουν για τις σχέσεις στο σχολείο, ανάμεσα σε μαθητές αλλά και ανάμεσα σε μαθητές και καθηγητές. Προτείνονται κάποια ερωτήματα όπως ‘Τι νομίζετε ότι πάει καλά σε αυτές τις σχέσεις; Τι σας χαλάει και θα θέλατε να είναι αλλιώς; Ποιες δυσκολίες ή προβλήματα αντιμετωπίζουν οι έφηβοι της ηλικίας σας στις σχέσεις τους με τους καθηγητές και με άλλα παιδιά στο σχολείο; Τι τους λείπει, τι τους πιέζει υπερβολικά ή τους κάνει να μη λειτουργούν καλά; Τι κάνουν όταν δυσκολεύονται; Υπάρχουν έφηβοι με μεγαλύτερες δυσκολίες; Τι αντιμετώπιση έχουν;’.

Αφού οι μικρές ομάδες περάσουν λίγο χρόνο συζητώντας, οι συντονιστές καλούν τα παιδιά να περάσουν σε μία δημιουργική δραστηριότητα, φτιάχνοντας μία αφίσα στην οποία θα συνοψίζουν τα ευρήματα των συζητήσεών τους, χρησιμοποιώντας εικαστικούς / καλλιτεχνικούς τρόπους. Μπορεί να προταθεί η μορφή ‘Όταν..... τότε.....’, ή ότι άλλο θεωρήσουν τα παιδιά πως τα βοηθάει να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της συζήτησής τους. Οι αφίσες που δημιουργούν οι μικρές ομάδες παρουσιάζονται στην ολομέλεια.

Κάποια διευκολυντικά ερωτήματα θα μπορούσαν να είναι τα εξής:

‘Πώς διαλέξατε το θέμα σας; Είχατε αρκετό χρόνο για συζήτηση; Πού εστίασε η ομάδα σας; Είχατε ξανασκεφτεί όσα λέτε εδώ στην αφίσα; Τι ήταν πιο εύκολο να μοιραστείτε για τις σχέσεις και τι πιο δύσκολο; Υπάρχουν κοινές σκέψεις ή και ανησυχίες μεταξύ σας για το θέμα; Ποιος πιστεύετε ότι θα ήταν σημαντικό να διαβάσει την αφίσα σας; Μπορούν οι εκπαιδευτικοί να καταλάβουν το πώς σκέφτονται οι μαθητές και οι μαθήτριες στο σχολείο και το αντίστροφο; Τι πιστεύετε ότι χρειάζεται να γίνεται στο σχολείο για να ξεπερνιούνται οι δυσκολίες και να διευκολύνονται οι σχέσεις;’

(Ενδεικτική διάρκεια: 30’)

- **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι συντονιστές έχουν υπ’ όψη πως για αυτή τη δραστηριότητα απαιτείται οικειότητα και καλή επικοινωνία στις μικρές ομάδες για αυτό και ο χωρισμός των μικρών ομάδων γίνεται με βάση τις επιθυμίες των παιδιών. Μπορούν αν θέλουν να έχουν και μουσική κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των αφισών, δημιουργώντας ένα πιο ευχάριστο κλίμα.

Η παραπάνω δραστηριότητα μπορεί να λάβει χώρα στον προτεινόμενο χρόνο, αλλά μπορεί να διαρκέσει και περισσότερο. Παρακάτω προτείνονται άλλες δύο δραστηριότητες, με θέμα την ταυτότητα και την εικόνα που δίνει κάθε παιδί μέσα στο σχολείο. Οι συντονιστές αποφασίζουν αν θα κάνουν μία από αυτές στην ίδια συνάντηση, ή αν θα γίνει μία νέα συνάντηση με επαρκή χρόνο για συζήτηση γύρω από αυτές.

4η Δραστηριότητα

Αν επαρκεί ο χρόνος προτείνονται δύο δραστηριότητες από τις οποίες οι συντονιστές μπορούν να επιλέξουν την μία. ‘Το κρεμμύδι’ (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.8) και το ‘Κινέζικο πορτραίτο’ (Παιχνίδια Ομάδας σελ.17).

Μετά από το παιχνίδι, μπορεί να γίνει μια συζήτηση σε κύκλο για την ταυτότητά μας και πώς μας βλέπουν οι άλλοι αλλά και εμείς πώς βλέπουμε τον εαυτό μας – την εικόνα μας απέναντι στους άλλους. Ο συντονιστής μπορεί να θέσει τα εξής ερωτήματα για να ξεκινήσει η συζήτηση:

‘Πώς συγκροτείται η ταυτότητα και ο χαρακτήρας του κάθε παιδιού; Τι φαίνεται προς τα έξω και τι όχι; Ποια είναι τα στοιχεία του χαρακτήρα μας που είναι πολύ σημαντικά για μας, τα γνωρίζουν τα πρόσωπα με τα οποία συναλλασσόμαστε στο σχολείο; Πώς τους τα δείχνουμε; Πόσο σημαντικό είναι για τον καθένα και την καθεμία μας οι συμμαθητές και οι καθηγητές μας να μας γνωρίσουν καλύτερα; Τι χρειάζεται να γίνεται στην τάξη και στο σχολείο γενικότερα για να γνωριστούν καλύτερα τα παιδιά μεταξύ τους και να μπορούν και οι εκπαιδευτικοί να τα καταλάβουν και να τα προσεγγίσουν καλύτερα; Το σχολείο χρειάζεται να δίνει μεγαλύτερη σημασία στην εξωτερική εικόνα ή και στον εσωτερικό κόσμο των παιδιών; Πώς μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο;’

Στη συζήτηση γίνεται προσπάθεια να ακουστούν διαφορετικές φωνές, προβληματισμοί και ιδέες χωρίς να χρειάζεται να υπάρχει συμφωνία και μοναδική κατάληξη για το τι ακριβώς πρέπει να γίνεται.

Δραστηριότητες κλεισίματος συνάντησης

Τα μέλη της ομάδας σε ολομέλεια διαδοχικά εκφράζουν με μία λέξη τι τους έχει μείνει από την συνάντηση.

Αποστολή

Για την επόμενη συνάντηση, δίνεται η αποστολή στα παιδιά να ετοιμάσουν ένα μικρό χιουμοριστικό κείμενο με το θέμα: **‘Σχέσεις στο σχολείο: Δύσκολα τα πράγματα!’**. Μπορούν να το στείλουν με email στον συντονιστή ή να το φέρουν μαζί τους στην επόμενη συνάντηση.



4

Συνάντηση 4η

Θέμα: Διαχείριση άγχους και ανησυχιών

Στόχοι: Δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου για συζήτηση θεμάτων ψυχικής υγείας και ευημερίας εφήβων. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου. Παρουσίαση μικρών σεναρίων ρόλων.

Εισαγωγή

Ξεκινώντας τη συνάντηση οι συντονιστές προτείνουν το παιχνίδι 'Παλαμάκια μαζί' με στόχο την κινητοποίηση και τον συντονισμό της ομάδας (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.9). Μπορούν επίσης να παίξουν με την ομάδα και το παιχνίδι '1,2,3 Αριθμάκια' που κινείται στην ίδια λογική. Έπειτα από αυτό το ευχάριστο εισαγωγικό ζέσταμα, οι συντονιστές ρωτάνε αν κάποιο παιδί έγραψε ή έστειλε κάποια αστεία ιστορία με το θέμα **'Σχέσεις στο σχολείο: Δύσκολα τα πράγματα!'**. Γίνεται μία μικρή συζήτηση με αφορμή τα κείμενα αυτά.

Πριν ξεκινήσει η κύρια δραστηριότητα, οι συντονιστές προτείνουν το παιχνίδι 'Βόμβες και ασπίδες' με σκοπό την αλλαγή θέσεων αλλά και την εισαγωγή στο κυρίως θέμα της συνάντησης (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.11). (Ενδεικτική διάρκεια: **15'**)

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι συντονιστές δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στο νόημα που μπορεί να έχει η λέξη 'βόμβα', και φροντίζουν να μην συμβολίσει η 'βόμβα' κάποιο υπαρκτό πρόσωπο της σχολικής κοινότητας. Πρέπει να υπάρξει διάκριση του προσώπου από την πραγματική απειλή.





1η Δραστηριότητα

Οι συντονιστές εισάγουν το θέμα της συνάντησης ξεκινώντας με μια συνοπτική αναφορά των θεμάτων που έχουν προκύψει μέσα από τις προηγούμενες συναντήσεις σχετικά με τα πράγματα που κάνουν τους νέους να νοιώθουν καλά ή να δυσκολεύονται. Γίνεται αναφορά στις τυπικές δυσκολίες των εφήβων, που αντιμετωπίζονται με σχετικά απλούς τρόπους (κατάλληλη συγκέντρωση, ενημέρωση, συντροφιά με φιλικά πρόσωπα, μοίρασμα, προσωπική οργάνωση, επικοινωνία), και αναφέρονται και οι καταστάσεις εκείνες οι οποίες δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν εύκολα. Για αυτές, οι έφηβοι χρειάζονται κάποια υποστήριξη ή βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας.

Στο σημείο αυτό οι συντονιστές ενημερώνουν ξανά τα παιδιά της ομάδας για την ιστοσελίδα της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (<https://camhi.gr/el/efivoi/>) ως πηγή ενημέρωσης, και τα προτρέπουν να ανατρέξουν και εκεί για πιθανές πληροφορίες. Υπενθυμίζουν στα παιδιά ότι η συνάντηση αυτή δεν αφορά τις προσωπικές εμπειρίες και δυσκολίες, αλλά μία ανταλλαγή σκέψεων για το πως κάποιο νέο άτομο μπορεί να διαχειριστεί και να αντιμετωπίσει αυτές τις δυσκολίες.

Μοιράζεται στα παιδιά ένα φυλλάδιο με ορισμένες 'θέσεις' και τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν στην παρακάτω κλίμακα από 1 ως 6 πού τοποθετούν τους εαυτούς τους σχετικά με τα παρακάτω ερωτήματα.



Βάζω ΤΙΚ σε αυτό που με εκφράζει ΚΑΛΥΤΕΡΑ/ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ



	1 καθόλου	2 κάπως	3 μέτρια	4 πολύ	5 πάρα πολύ	6 δεν ξέρω / δεν απαντώ
1. Νομίζω ότι ο τρόπος που λειτουργεί το σχολείο, συμβάλλει στην ανάπτυξη άγχους στην εφηβεία	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Γνωρίζω παιδιά με έντονο άγχος-στρες εξ αιτίας καταστάσεων στην οικογένειά τους	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Γνωρίζω παιδιά με έντονο άγχος-στρες εξ αιτίας της εξωτερικής τους εικόνας	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος-στρες εξ αιτίας συμπεριφορών άλλων παιδιών σε βάρος τους	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Γνωρίζω παιδιά με έντονο άγχος-στρες χωρίς να υπάρχει κάποιος φανερός λόγος	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Νομίζω ότι στο σχολείο τα παιδιά νιώθουν άνεση να συζητούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία με τους φίλους τους	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Νομίζω ότι στο σχολείο τα παιδιά νιώθουν άνεση να συζητούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία με εκπαιδευτικούς τους	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Τα παιδιά με έντονο άγχος - στρες ξέρουν σε ποιον να απευθυνθούν για βοήθεια;	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Το σχολείο χρειάζεται να δώσει μεγαλύτερη σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών και των λόγων που το προκαλούν;	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα φυλλάδια που μοιράζονται στα μέλη της ομάδας συμπληρώνονται ΑΝΩΝΥΜΑ και τονίζεται ότι δεν αποτελούν μέρος κάποιας έρευνας, απλά είναι μια προσπάθεια αποτύπωσης τάσεων. Σε περίπτωση που διευκολύνει, μπορούν να συμπληρωθούν και μέσω google forms. Τα ερωτήματα αυτά είχαν περιληφθεί σε αντίστοιχο φυλλάδιο που χρησιμοποιήθηκε από το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES το 2022-23 σε συναντήσεις ομάδων και σε δράσεις διαλόγου σε σχολεία που είχαν τίτλο 'Μη μου λες να χαλαρώσω' και εστίαζαν στο θέμα του άγχους και του στρες στην εφηβεία. Η συνολική εικόνα από την εφαρμογή των δράσεων αυτών έχει αποτυπωθεί σε σχετική έκθεση που υπάρχει εδώ: <https://camhi.gr/el/programma-nea-nikis-summetohis/anafores-kai-ektheseis-tou-programmatos-nea-nikis-summetohis-yes/> (Ενδεικτική διάρκεια: 20')



2η Δραστηριότητα

Ένας εκ των συντονιστών (ή ένα μέλος της ομάδας), συγκεντρώνει τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων. Ταυτόχρονα η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 4 ή 5 μελών. Ζητείται από τις μικρότερες ομάδες να σκεφτούν και να συζητήσουν υποθετικά σενάρια στα οποία έφηβοι αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες, προβληματισμούς, άγχος, δυσφορία για κάποιο θέμα. Με την τεχνική των **‘Δυναμικών/Παγωμένων εικόνων’**, η κάθε μικρή ομάδα παρουσιάζει την ιστορία/το σενάριο της ως εξής: Η κάθε ιστορία διαχωρίζεται σε 3 ξεχωριστές χρονικές στιγμές εξέλιξης του περιστατικού. Για παράδειγμα: Στην αρχική στιγμή μια παρέα συνομηλίκων συζητά ευχάριστα. Στην επόμενη στιγμή ένα άλλο άτομο έρχεται και επικοινωνεί με την ομάδα των συνομηλίκων. Στη τρίτη στιγμή η ομάδα των νέων φαίνεται επηρεασμένη μετά την επίσκεψη του τρίτου ατόμου και έχει αλλαγμένη διάθεση. Τα παιδιά που παρακολουθούν προσπαθούν να μαντέψουν τι συνέβη στο σενάριο της ομάδας που μόλις έχει παρουσιάσει τις 3 σκηνές της, και έπειτα η ομάδα που παρουσίασε θα εξηγήσει την ιστορία της δίνοντας πληροφορίες για το τι ήθελαν να καταδείξουν μέσα από την ιστορία που επέλεξαν. Είναι σημαντικό να εξηγηθεί καλά, τι ήταν αυτό που συνέβη και προκάλεσε μία δυσκολία, τι συναισθήματα δημιουργήθηκαν και γιατί, και ποια ήταν η σκέψη για την αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών. (Ενδεικτική διάρκεια: **30’**)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι πολύ σημαντικό να συμμετέχουν στην παρουσίαση των σκηνών όλα τα μέλη της κάθε ομάδας, έστω και αν κάποια πιο εσωστρεφή παιδιά έχουν έναν απλό βοηθητικό ρόλο. Ο συντονιστής μπορεί να προτείνει, ανάμεσα στις σκηνές, η ομάδα να κλείνει και να ανοίγει τα μάτια της όταν η σκηνή είναι έτοιμη. Αφού ολοκληρωθούν όλες οι παρουσιάσεις, ο συντονιστής καλεί τα παιδιά της ομάδας να μοιραστούν κάποιες σκέψεις με αφορμή τις παρουσιάσεις.

3η Δραστηριότητα

Ακολουθεί συνοπτική παρουσίαση και σχολιασμός των αποτελεσμάτων συμπλήρωσης του φυλλαδίου, με ξεχωριστή αναφορά σε κάθε ερώτημα και τις απαντήσεις που έδωσαν τα παιδιά. Στη συζήτηση μπορούν επίσης να ερωτηθούν τα παιδιά: Τι σκέφτηκαν απαντώντας το ερωτηματολόγιο; Τι γίνεται στην περίπτωση που το άγχος ή το στρες δυσκολεύει κάποιο έφηβο υπερβολικά; Αφού μοιραστούν και ανταλλάξουν κάποιες σκέψεις τα παιδιά, κλείνοντας τη συζήτηση οι συντονιστές ζητάνε από τα παιδιά να συνοψίσουν τις προτεινόμενες κινήσεις για τη διαχείριση καταστάσεων που προκαλούν άγχος και αρνητικά συναισθήματα που πηγάζουν από αυτό. (Ενδεικτική διάρκεια: **20’**)

Δραστηριότητες κλεισίματος συνάντησης

Η συνάντηση κλείνει με τον γνώριμο τρόπο με μια λέξη σχετική με το περιεχόμενό της.

Αποστολή

Τα παιδιά της ομάδας για την επόμενη συνάντηση καλούνται να σκεφτούν και να παρουσιάσουν **ιδέες** για το πώς μπορεί το δικό τους σχολείο να κάνει πράγματα που θα βοηθήσουν τα παιδιά να ξεπεράσουν το άγχος τους για διάφορα θέματα που αντιμετωπίζουν.



5

Συνάντηση 5η

Θέμα: Μιλώ για τα συναισθήματά μου

Στόχοι: Ενίσχυση της έκφρασης και ακρόαση της φωνής των παιδιών μέσω ευχάριστων δραστηριοτήτων.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ για την συνάντηση αυτή, είναι η παρουσία ψυχολόγου/κοινωνικού λειτουργού αν υπάρχει στο σχολείο. Ενημερώνουμε τα παιδιά πως η παρουσία τους έχει στόχο υποστηρικτικό και όχι διερευνητικό.

1η Δραστηριότητα

Σε συνέχεια του κλεισίματος της προηγούμενης συνάντησης οι συντονιστές ρωτάνε την ομάδα, σε ολομέλεια, αν κάποιο μέλος έχει σκεφτεί καμία ιδέα για το πως το σχολείο μπορεί να βοηθάει τα παιδιά να ξεπερνούν το άγχος τους και να αντιμετωπίζουν τις ανησυχίες τους.

Προβάλλονται τα 4 μικρά βίντεο που έχουν γυριστεί στα πλαίσια του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (https://www.youtube.com/watch?v=D-uNZ_r_7xo). Ακολουθεί συζήτηση και τα παιδιά μοιράζονται εντυπώσεις, ιδέες ή κάτι άλλο. (Ενδεικτική διάρκεια: 20')

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα βίντεο μπορούν να προβάλλονται και να σχολιάζονται ξεχωριστά το ένα από το άλλο ή όλα μαζί. Μπορεί αυτό να αποφασιστεί από την ομάδα.

2η Δραστηριότητα

Η ομάδα καλείται να συζητήσει για τα συναισθήματα και να εκφραστεί μέσω της δραστηριότητας έκφρασης των 4 σημείων.

Προετοιμασία: Ετοιμάζονται από τους συντονιστές 4 μεγάλα χαρτόνια με τις λέξεις, 'Συμφωνώ', 'Δεν έχω γνώμη', 'Διαφωνώ', 'Δεν θέλω να τοποθετηθώ'. Ταυτόχρονα οι συντονιστές έχουν ετοιμάσει μία σειρά από φράσεις για τις οποίες τα παιδιά θα κληθούν να πάρουν θέση.

Ενδεικτικά αναφέρονται οι παρακάτω φράσεις:

- Τα θέματα που μας απασχολούν είναι καλύτερο να τα συζητάμε μόνο με τους πολύ κολλητούς μας και όχι με άλλους μαθητές ή εκπαιδευτικούς του σχολείου.
- Αν κάποιο παιδί στο σχολείο φαίνεται να πολύ ζορισμένο για κάποιο προσωπικό θέμα, αλλά δεν μιλάει σε κανέναν, δεν πρέπει να το ρωτάμε γιατί έτσι το ενοχλούμε.
- Αν ένα παιδί αντιμετωπίζει προβλήματα στην οικογένειά του, είναι καλύτερο να μη μιλήσει σε κανέναν στο σχολείο γιατί θα αρχίσει το κουτσομπολιό.
- Οι καθηγητές δεν έχουν λόγο να μας ρωτάνε για τα προσωπικά μας θέματα παρά μόνο για την συμμετοχή και την απόδοσή μας στα μαθήματα που είναι υπεύθυνοι.
- Οι καθηγητές θα πρέπει να προσπαθήσουν να καταλάβουν τι τρέχει με τα παιδιά που έχουν αρνητική συμπεριφορά ή αδιαφορία και να μιλήσουν μαζί τους κατ' ιδίαν.



- Αν κάποιο παιδί αντιμετωπίζει προσωπικό ή οικογενειακό πρόβλημα και θέλει να συναντήσει ένα σχολικό ψυχολόγο, θα πρέπει να ενημερώσει πρώτα τους γονείς του.
- Οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί των σχολείων είναι υποχρεωμένοι να τηρήσουν εχεμύθεια για οτιδήποτε τους αναφέρει κάποιο παιδί.

ΠΡΟΣΟΧΗ: επισημαίνεται η εξαίρεση στον καθήκον εχεμύθειας των ψυχολόγων για την περίπτωση που υπάρχει κίνδυνος της ζωής ενός παιδιού ή πληροφορία για σχέδιο ή τέλεση κακουργήματος.

Οι συντονιστές τοποθετούν τα 4 χαρτόνια στις 4 γωνίες της αίθουσας. Εξηγούν στην ομάδα ότι θα διαβάσουν κάποιες φράσεις και αυτά θα πρέπει να μετακινηθούν προς την καρτέλα/θέση που τα εκφράζει περισσότερο.

(Ενδεικτική διάρκεια: **30'-40'**)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπενθυμίζουμε στην ομάδα ότι η γνώμη είναι δικαίωμα όλων και η ομάδα λειτουργεί με βάση την ελεύθερη ανταλλαγή και τον σεβασμό των διαφορετικών απόψεων, σύμφωνα και με τους κανόνες του συμβολαίου που έγινε στην πρώτη συνάντηση. Καλούμε τα παιδιά που συγκεντρώνονται σε κάθε σημείο να ανταλλάξουν μεταξύ τους γνώμες για την θέση τους, και λέμε πως έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν θέση για μία τοποθέτηση, αν αισθανθούν έτσι.

3η Δραστηριότητα

Προτείνεται το ομαδικό παιχνίδι 'Κατάσκοπος' μέσω του οποίου η ομάδα θα διασκεδάσει αλλά ταυτόχρονα θα συνεχίσει να συζητάει για το θέμα της συνάντησης. (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.16). Το παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί αρκετές φορές ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο. Για την συγκεκριμένη θεματική κάποιες ενδεικτικές λέξεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν να είναι 'σεβασμός', 'συναίσθημα' ή 'πανικός', 'απογοήτευση'. (Ενδεικτική διάρκεια: **20'**)

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ: Επιλέγουμε και θετικές λέξεις για το παιχνίδι αυτό, καθώς δεν θέλουμε η ομάδα να μείνει μόνο στα αρνητικά για την κουβέντα με τα συναισθήματα. Αν η ομάδα έχει δύο 'κατασκόπους' οφείλει να το γνωρίζει από πριν.





Δραστηριότητες κλεισίματος συνάντησης

Η ομάδα κλείνει με τα παιδιά να λένε μια σημαντική λέξη που τους έρχεται στο μυαλό για τη σημερινή συνάντηση. Τον κλασσικό πλέον τρόπο! (Ενδεικτική διάρκεια: 10')

Αποστολή

Προτείνεται για την επόμενη συνάντηση να συγκροτηθεί μια ομάδα παιδιών που εθελοντικά θα σχεδιάσουν και θα υλοποιήσουν με την βοήθεια εκπαιδευτικών μια μικρή **έρευνα**. Στην έρευνα αυτή τα παιδιά και οι εκπαιδευτικοί θα κληθούν να απαντήσουν (ανώνυμα) σε ερωτήματα για το πώς αντιμετωπίζεται η διαφορετικότητα στο σχολείο γενικά, τι είδους διακρίσεις ή συγκρούσεις υπάρχουν, τόσο ανάμεσα στα παιδιά όσο και ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές/μαθήτριες και τι μέτρα χρειάζεται να παρθούν ώστε στο σχολείο να υπάρχει η καλύτερη δυνατή συνεννόηση και ειρηνική επίλυση των όποιων διαφορών.



6

Συνάντηση 6η

Θέμα: Διαφορετικότητα, Διακρίσεις, Συγκρούσεις, Επίλυση συγκρούσεων, Ενσυναίσθηση

Στόχοι: Τρόποι διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων. Γνωριμία με τις τεχνικές του Θέατρου Φόρουμ. Προτείνουμε λύσεις.

1η Δραστηριότητα

Η συνάντηση ξεκινάει με παιχνίδια ενεργοποίησης της ομάδας. Προτείνονται οι εξής δραστηριότητες: 'Ποιος είναι ο αρχηγός μας;' (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.8) και το παιχνίδι 'Πανικός στο δάσος!', το οποίο έχει ως εξής:

Όπως κάθονται τα παιδιά, ο συντονιστής δίνει κατά σειρά στο κάθε παιδί μία από τις παρακάτω λέξεις: Αετός, Φίδι, Ελέφαντας, Μέλισσα. Κάθονται όλοι στις καρέκλες τους εκτός από τον συντονιστή, η καρέκλα του οποίου απομακρύνεται. Στη συνέχεια ο συντονιστής λέει 'να αλλάξουν θέση...' και αναφέρεται σε μία από τις κατηγορίες (οι αετοί, τα φίδια, οι ελέφαντες, οι μέλισσες). Όσα παιδιά έχουν τη λέξη αυτής της κατηγορίας πρέπει να αλλάξουν θέση μεταξύ τους. Ο συντονιστής παίρνει θέση σε μία καρέκλα, επομένως στη συνέχεια κάποιο παιδί θα περισσέψει όρθιο και θα είναι αυτό που θα δώσει την επόμενη εντολή για αλλαγή θέσεων. Αφού γίνουν μερικές αλλαγές, ο συντονιστής εξηγεί ότι το παιδί που μένει όρθιο στο κέντρο μπορεί αντί για μία ομάδα ζώων να αναφέρει δύο ομάδες ή να πει τη λέξη 'Πανικός!' οπότε θα πρέπει όλα τα ζώα να αλλάξουν θέση μεταξύ τους. Αν θέλει η ομάδα, για να υπάρξει περισσότερο γέλιο, συμφωνεί ότι κάθε ομάδα ζώων που καλούνται να αλλάξουν θέση, κάνει και ένα σχετικό ήχο (ΚΡΑΑΑ, ΣΣΣΣ, ΟΥΟΥΟΥ, ΖΖΖΖ). Ιδίως όταν έρχεται η λέξη 'Πανικός' μπορεί να υπάρχει και αντίστοιχο γέλιο.

(Ενδεικτική διάρκεια: 10')

2η Δραστηριότητα

Σε συνέχεια της προηγούμενης συνάντησης, η μικρή εθελοντική ερευνητική ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματα της έρευνας της και ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια με ανταλλαγή απόψεων, ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας αλλά και προτάσεις με το τι μπορεί να γίνει στο σχολείο για να βελτιωθεί η κατάσταση με τις διακρίσεις και τις συγκρούσεις.

(Ενδεικτική διάρκεια: 20')



3η Δραστηριότητα

Στη συνέχεια προτείνεται να γίνει μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει στοιχεία δραματοποίησης. Τα παιδιά χωρίζονται (όπως κάθονται) σε ομάδες των 4 ή 5 και τους ζητείται η εξής αποστολή: Αρχικά να ανταλλάξουν εμπειρίες από πραγματικά περιστατικά όπου κάποιες σχέσεις μεταξύ εφήβων ή/και μεταξύ εφήβων και εκπαιδευτικών τους δεν τα πήγαν καλά, λόγω προκαταλήψεων, διακρίσεων, παρεξηγήσεων, έλλειψης συνεννόησης ή/και διαφωνιών. Στη συνέχεια ζητείται να δημιουργήσουν σε κάθε ομάδα μαζί ένα φανταστικό σενάριο το οποίο θα παρουσιάσουν στην τάξη. Στο σενάριο αυτό ζητείται να υπάρχει ένας πρωταγωνιστής ή πρωταγωνίστρια που βρίσκεται σε ιδιαίτερα δυσάρεστη θέση στη σχέση του με άλλα πρόσωπα (συμμαθητές, φίλους, ή εκπαιδευτικούς) και η διήγηση της ιστορίας να τελειώνει με ένα ερώτημα που θα απευθύνει ο πρωταγωνιστής / η πρωταγωνίστρια προς την τάξη για συζήτηση. Το ερώτημα αυτό μπορεί να έχει να κάνει με τη δυσκολία που αντιμετωπίζει. Για παράδειγμα 'Δεν ξέρω τι να κάνω. Να απομακρυνθώ εντελώς από την παρέα μου, ή να μείνω και να προσπαθήσω να λύσω το πρόβλημα που αντιμετωπίζω;' Μετά από κάποιο χρόνο ετοιμασίας, κάθε ομάδα παρουσιάζει το σενάριο και το ερώτημα του πρωταγωνιστή της. Αν μία ομάδα νιώθει άνετα, μπορεί να παίξει και κάποιες σκηνές από το σενάριό της (προτείνεται να είναι τουλάχιστον δύο μικρές σκηνές), με ρόλους που υποδύονται τα μέλη της. Για κάθε ιστορία ακολουθεί και μια μικρή συζήτηση με τη βοήθεια του/ της εκπαιδευτικού, σχετικά με όλο το σκηνικό του σεναρίου και τη δυσκολία που παρουσιάστηκε. Στην περίπτωση που μια ομάδα επιλέξει τη δραματοποίηση, δηλαδή να παιχτούν οι ρόλοι, ζητείται να παίξουν όλα τα μέλη της, έστω και με μικρούς ρόλους.

Τα ερωτήματα μπορεί να έχουν να κάνουν με το σενάριο που παρουσιάστηκε ή και με άλλα θέματα - συνήθειες - απόψεις του προσώπου (ρόλου) στο οποίο γίνονται οι ερωτήσεις. Με αυτόν τον τρόπο διευκρινίζεται καλύτερα η θέση του/της. β) Αφού ολοκληρωθεί το πρώτο παίξιμο της ιστορίας και ενδεχομένως η ανακριτική καρέκλα, η ιστορία μπορεί να παιχτεί εξαρχής μία ή περισσότερες φορές με κάποια παιδιά από το κοινό να αναλάβουν να ξαναπαίξουν τον ρόλο του πρωταγωνιστή / πρωταγωνίστριας (ή ένα άλλο ρόλο) με διαφορετική εκδοχή συμπεριφοράς, χωρίς όμως να μεταβάλλουν τους χαρακτήρες. Αυτή η τεχνική βοηθάει την ομάδα να δει και να συζητήσει διαφορετικές οπτικές και δυνατότητες χειρισμών σε καθημερινές ιστορίες και βιώματα που φέρνουν σε δύσκολη θέση κάποια παιδιά.

(Ενδεικτική διάρκεια: 45')

- ... **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο στόχος δεν είναι να δοθεί 'παράσταση' αλλά να ζωντανέψει η διήγηση, επομένως δεν
- ... χρειάζεται ιδιαίτερη 'θεατρικότητα'. Αν οι εκπαιδευτικοί και τα παιδιά της ομάδας έχουν ασχοληθεί
- ... στο παρελθόν με δραματοποίηση ρόλων και νιώθουν άνετα, μπορούν να χρησιμοποιήσουν και
- ... τις τεχνικές του 'θεάτρου φόρουμ', την ανακριτική καρέκλα και την αντικατάσταση ρόλων (βλ.
- ... Σημείωση τέλους 5).

Αφού ολοκληρωθούν οι παρουσιάσεις με τις τυχόν παρεμβάσεις μέσω των τεχνικών του θεάτρου φόρουμ, είναι σημαντικό η ομάδα να επιστρέψει σε ολομέλεια και να ακολουθήσει μια συζήτηση αναστοχασμού. Είναι σημαντικό να μην μείνουν τα μέλη της ομάδας στην δυσκολία που πιθανώς να αναπαραστάθηκε, αλλά να κουβεντιαστούν τα εργαλεία που χρειάζονται για να επιλύονται διαφορές και συγκρούσεις και για να ξεπερνιούνται προκαταλήψεις - παρεξηγήσεις. Είναι κρίσιμο ο συντονιστής να μπορεί να αντλήσει από τα ίδια τα παιδιά στη συζήτηση την έκφραση της ανάγκης για διαδικασίες **ενσυναίσθησης**, δηλαδή το κάθε μέρος μίας σύγκρουσης ή συμπεριφοράς που προκαλεί πόνο και δυσάρεστα συναισθήματα σε άλλο μέρος, να μπορεί να μπει στη θέση του και να καταλάβει πώς νιώθει. Για τον σκοπό αυτό μπορεί να γίνουν και ερωτήσεις που αφορούσαν τις ιστορίες που παρουσιάστηκαν, αλλά κυρίως ενδιαφέρει να μιλήσουν τα παιδιά για το πώς συνδέουν τις σκηνές που δραματοποιήθηκαν με την πραγματικότητα και τι θα μπορούσε να γίνει για να ξεπεραστούν κάποιες ιδιαίτερα δυσάρεστες για ορισμένους εφήβους καταστάσεις που είναι παρόμοιες με αυτές που παρουσιάστηκαν.

(Ενδεικτική διάρκεια: **15'**)

4η Δραστηριότητα

Ακολουθεί μια ομαδική δραστηριότητα. Κάθε παιδί παίρνει ένα χαρτάκι post it (με αυτοκόλλητο) και γράφει με καθαρά γράμματα μια φράση που θεωρεί ότι είναι πολύ σημαντική για να μπορούν στην τάξη και στο σχολείο να ξεπεραστούν παρεξηγήσεις, διαφορές, προκαταλήψεις, εντάσεις, κλπ. Τα χαρτάκια όλα μπαίνουν στον πίνακα ή σε ένα τοίχο. Στη συνέχεια ο συντονιστής δίνει σε όλα τα παιδιά από τρία αυτοκόλλητα και τους ζητάει να κολλήσουν τα αυτοκόλλητά τους σε φράσεις άλλων παιδιών που κρίνουν χρήσιμες και βοηθητικές. Στο τέλος, επιλέγονται οι φράσεις που έχουν συγκεντρώσει τα περισσότερα αυτοκόλλητα και διαβάζονται δυνατά.

(Ενδεικτική διάρκεια: **15'**)

Δραστηριότητες κλεισίματος συνάντησης

Κλείνουμε με μία λέξη από κάθε μέλος της ομάδας.

Αποστολή

Οι συντονιστές υπενθυμίζουν στα παιδιά πως η επόμενη συνάντηση είναι και η τελευταία. Χωρίζουν την ομάδα σε 5 υπο-ομάδες και ζητάνε από την κάθε υπο-ομάδα να προετοιμάσει, να εισηγηθεί και να συντονίσει την επόμενη φορά ένα ομαδικό παιχνίδι, διάρκειας όχι πάνω από 5'.



28

7

Συνάντηση 7η

Θέμα: Αναστοχασμός, αξιολόγηση και κλείσιμο.

1η Δραστηριότητα

Σε συνέχεια της προηγούμενης συνάντησης, η ομάδα ξεκινάει να παίζει τα παιχνίδια που τα ίδια τα παιδιά έχουν σχεδιάσει να παρουσιάσουν.

2η Δραστηριότητα

Η ομάδα παίζει το παιχνίδι 'Συμβουλές σε ομόκεντρους κύκλους' (ανατρέξτε στα Παιχνίδια Ομάδας σελ.20-21). Για την εισαγωγή των παιδιών σε αυτή την δραστηριότητα οι συντονιστές μπορούν να κάνουν μία σύντομη ανασκόπηση των θεμάτων που ασχολήθηκε η ομάδα, και πόσο σημαντική είναι η φωνή των μελών της σε θέματα που τα απασχολούν (βλ. Σημειώσεις τέλους 4). Επίσης δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην σημασία της βοήθειας και των λύσεων σε προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νέοι άνθρωποι σήμερα.

(Ενδεικτική διάρκεια: 25')

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ιδιαίτερη σημασία και χρόνος πρέπει να δοθεί στα μέλη της ολομέλειας να επανέλθουν σε κύκλο και να μοιραστούν εντυπώσεις και συναισθήματα από την παραπάνω δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ήρθε τώρα η ώρα της αξιολόγησης των 7 συναντήσεων των δράσεων διαλόγου για την ψυχική ευημερία. Ο συντονιστής απλώνει στο πάτωμα ένα χαρτί του μέτρου μήκους περίπου 4 μέτρων, στο οποίο έχουν μπει νούμερα από 1 ως 7 και οι τίτλοι των συναντήσεων (αν έγιναν λιγότερες ή περισσότερες συναντήσεις αλλάζει η αρίθμηση). Δίνονται μαρκαδόροι στα παιδιά να ζωγραφίσουν και να γράψουν, ότι θέλουν με βάση αυτά που θυμούνται από τις συναντήσεις και ότι θεωρούν ότι είναι χρήσιμα. Μπορούν αν θέλουν να γράψουν και ερωτήματα που είναι ανοιχτά ή προτάσεις για επόμενες παρόμοιες δράσεις στο σχολείο.

(Ενδεικτική διάρκεια: 30')

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι σημαντικό οι συντονιστές να διευκολύνουν την διαδικασία υπενθυμίζοντας στο ελάχιστο κάποια σημαντικά στοιχεία, όπως πχ το συμβόλαιο της ομάδας στην πρώτη συνάντηση, το οποίο είναι ακόμα στον χώρο.

Για κλείσιμο, η ομάδα μπαίνει σε κύκλο και ζητείται από το κάθε παιδί κρατώντας την μαλακιά μπάλα, να σκεφτεί και να πει στην ομάδα τι ήταν αυτό που του άρεσε σε αυτές τις συναντήσεις και τι πήρε από αυτές ή και κάτι που δεν του άρεσε ίσως και θα μπορούσε να γίνει καλύτερα. Ύστερα, του ζητείται να πετάξει την μπάλα σε όποιο άλλο παιδί θέλει, λέγοντας του και μία ευχή. Η συμφωνία είναι ότι δεν επιτρέπεται η ειρωνεία και δεν επιτρέπεται να γίνει αναφορά σε πολύ προσωπικά ζητήματα. Η ευχή θα πρέπει να έχει γενικό χαρακτήρα και περιεχόμενο. Το παιδί που θα πάρει την μπάλα θα πει στην ομάδα και αυτό τι του άρεσε και τι πήρε από τις συναντήσεις και θα δώσει τη μπάλα σε κάποιο άλλο με μία ευχή. Αυτό θα γίνει μέχρι να μιλήσουν όλα τα παιδιά.



Οι δύο εκπαιδευτικοί που ήταν συντονιστές του κύκλου των δράσεων διαλόγου συνοψίζουν όσα πιστεύουν ότι προσπάθησε και όσα κέρδισε η ομάδα και δίνουν τις προσωπικές τους ευχές σε όλους – όλες μαζί, με αφορμή όσα μοιράστηκαν και όσα πέρασαν σε αυτές τις 7 συναντήσεις. Εάν στη συνάντηση συμμετέχουν ο/η ψυχολόγος ή ο/η κοινωνικός λειτουργός του σχολείου παίρνουν και αυτοί τον λόγο και μοιράζονται σκέψεις και ευχές τους.

- • • • • **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στο κλείσιμο, στα παιδιά μπορεί να δοθεί και μία σελίδα με χρήσιμες ιστοσελίδες για θέματα που άπτονται της ψυχικής υγείας και άλλων θεμάτων που συζητήθηκαν στις συναντήσεις. Αν θέλουν οι εκπαιδευτικοί μπορεί να ετοιμάσουν μία φόρμα google για την αξιολόγηση και να ζητήσουν τα παιδιά να τη συμπληρώσουν ανώνυμα, προκειμένου να έχουν έτσι και μια πλουσιότερη ανατροφοδότηση από αυτά. (Ενδεικτική διάρκεια: 10')

Γ. Επίλογος

Οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να υλοποιήσουν το πρόγραμμα, μπορούν να ανατρέξουν στην ιστοσελίδα της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων και να ενημερωθούν αναλυτικότερα για το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES. Ευχόμαστε δημιουργικότητα, συνεργασία και καλά αποτελέσματα! Ακολουθεί επιλεγμένη προτεινόμενη βιβλιογραφία.



Βιβλιογραφία

Αρχοντάκη Ζ. & Φιλίππου Δ. (2003). 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων. Αθήνα, Καστανιώτης.

Compass. Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα (παραγωγή: Συμβούλιο της Ευρώπης, μετάφραση: ΑΡΣΙΣ, διάθεση: Υπουργείο Παιδείας).

Compasito. Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα για Παιδιά (Συμβούλιο της Ευρώπης).

Γκόβας Ν. (2003). Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο: Παιχνίδια, ασκήσεις, τεχνικές. Εκδόσεις Μεταίχμιο. Επιλεγμένα παιχνίδια και δραστηριότητες: **εδώ**.

Διεθνής Αμνηστία. **Εκπαιδευτικοί Οδηγοί «Εγώ κι Εσύ Μαζί», για μαθητές και εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.**

Douglas T. επιμ: Δέκλερης Ν. (1997). Η Επιβίωση στις Ομάδες. Βασικές αρχές της συμμετοχής σε ομάδες. Ελληνικά Γράμματα.

Κασαπίδου Ζ., Μαραγκίδη Μ. (2000). Συζητήσεις Εφήβων. Ψυχική Υγεία Διαπροσωπικές Σχέσεις. Βιβλίο για τον καθηγητή. Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ, Συκιές Θεσ/νίκης (2014). **“Εφηβεία και σχολική ζωή”,** Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, **Πρόγραμμα ΠΟΛΙΑΣ για την Ψυχική Υγεία.**

Μόσχος Γ., Καλησώρα Α. (2020). **Η Συνέλευση των παιδιών: Τα πρώτα βήματα άσκησης στη δημοκρατία.** Πρωτοβουλία για το Άρθρο 12.

Σωτηρίου Μ. (επιμ) (2024). **Βιωματικές ασκήσεις θεατρικών ομάδων. Μαθαίνοντας Επιστήμη μέσα από το Θέατρο. (Science View).**

Χολέβα Ν. (επιμ.) (2019). **“Κι αν ήσουν εσύ;” Θεατροπαιδαγωγικές δραστηριότητες για την ευαισθητοποίηση στα ανθρώπινα δικαιώματα”.**

Ύπατη Αρμοστεία για τους Πρόσφυγες. **Δραστηριότητες βιωματικής μάθησης στα ανθρώπινα δικαιώματα και στα δικαιώματα των προσφύγων.**

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Φορείς συγγραφής: Κ.Ε.Θ.Ε.Α. Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. (2000). Αγωγή Υγείας. Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές Σχέσεις. Εγχειρίδιο και Δραστηριότητες για Εκπαιδευτικούς Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.



Σημειώσεις τέλους

1. (Προτεινόμενος τρόπος για την παρουσίαση της θεματικής στην πρώτη συνάντηση):

Σήμερα, βάλαμε τις καρτέλες σε κύκλο γιατί θέλουμε να σας προτείνουμε να ξεκινήσουμε μια σειρά συναντήσεων στις οποίες θα συζητάμε και θα επικοινωνούμε για θέματα που μας επηρεάζουν και μας δίνουν χαρά ή μας δυσκολεύουν. Καθόμαστε σε κύκλο γιατί θέλουμε να κοιτάζουμε ο ένας / η μία τον άλλο / την άλλη αλλά, κάποιες φορές και να κινούμαστε στο χώρο, να αλλάζουμε θέσεις ή να κάνουμε μικρές ομάδες. Στόχος των συναντήσεών μας είναι να επικοινωνούμε και παράλληλα να περνάμε καλά. Η έκφραση της γνώμης σας μας είναι πολύ σημαντική, είναι άλλωστε κατοχυρωμένο δικαίωμα όλων των παιδιών να έχουν και να εκφράζουν τη γνώμη τους για όλα τα θέματα που τα αφορούν. Αυτό θέλουμε να κάνετε και εσείς. Μαζί με την έκφραση της γνώμης σας, θέλουμε να βοηθήσουμε την ενημέρωσή σας για τα θέματα που θα ασχοληθούμε αλλά παράλληλα θέλουμε να περνάτε και καλά. Θέλουμε αυτές οι συναντήσεις να περιλαμβάνουν και παιχνίδια - ευχάριστες δραστηριότητες για να τις νιώθετε δικές σας!

Ο τίτλος των συναντήσεων αυτών είναι 'Δράσεις διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία'. Αλήθεια, που πάει το μυαλό σας; Με τι νομίζετε ότι μπορεί να ασχοληθούμε; (αφού ακουστούν κάποιες σκέψεις) Η ψυχική ευημερία και ευεξία είναι συγγενείς λέξεις και είναι με λίγα λόγια το να νοιώθουμε καλά και να μπορούμε να διαχειριζόμαστε με ικανοποιητικό τρόπο τις αλλαγές, τις προκλήσεις, τις δυσκολίες, τις επιθυμίες, τις χαρές, τις διαφορές μας και κάθε πράγμα που μας επηρεάζει στη ζωή μας. Κάποιες φορές χρειαζόμαστε βοήθεια ή υποστήριξη όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και χρειάζεται να ξέρουμε πού και πώς θα την αναζητήσουμε. Όμως πολύ σημαντική είναι και η προληπτική φροντίδα του εσωτερικού μας κόσμου που γίνεται με ενημέρωση, κατάλληλη φροντίδα του εαυτού και των σχέσεων μας με τα άλλα πρόσωπα που παίζουν ρόλο στη ζωή μας και μοίρασμα των σκέψεων και των συναισθημάτων μας με τα πρόσωπα που έχουμε εμπιστοσύνη. Για τέτοια θέματα θέλουμε να μιλήσουμε σε αυτές τις συναντήσεις μας.

Πρωταγωνιστές και πρωταγωνίστριες των συναντήσεων θα είστε εσείς, όλοι και όλες μαζί και το κάθε παιδί ξεχωριστά ή -κάποιες φορές- μαζί με άλλα παιδιά σε μικρές ομάδες. Εμείς οι εκπαιδευτικοί θα παίξουμε συντονιστικό ρόλο και όχι ρόλο συμβούλου. Ίσως, αν χρειαστεί, μπορεί να αναζητήσουμε εμείς συμβουλές για το πώς θα κάνουμε αυτές τις συναντήσεις μας πιο χρήσιμες και ευχάριστες για όλη την ομάδα. Οι συναντήσεις βασίζονται σε μια πρόταση που έχει κάνει η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων και το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES, ένα πρόγραμμα εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας που λειτουργεί εδώ και δύο χρόνια με συμμετοχή εφήβων σαν και εσάς, αξιοποιώντας την μεγάλη εμπειρία κάποιων ανθρώπων που εργάζονται εδώ και πολλά χρόνια με παιδιά και εφήβους. Κάποια στιγμή θα σας δώσουμε στοιχεία για την ιστοσελίδα της Πρωτοβουλίας όπου μπορείτε να μάθετε περισσότερα πράγματα για αυτήν αλλά και να βρείτε ίσως πληροφορίες για θέματα σχετικά με την ψυχική υγεία που μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Θα βρεθούμε περίπου Χ φορές, κάθε Χ για Χ ώρες. Σήμερα, θα προσπαθήσουμε να γνωριστούμε καλύτερα, μέσα από παιχνίδια και κουβέντα, θα φτιάξουμε μαζί το συμβόλαιο της ομάδας μας και θα κάνουμε μια πρώτη αναγνωριστική συζήτηση για το ποια πιστεύετε ότι είναι τα σοβαρότερα θέματα που απασχολούν και δυσκολεύουν τους εφήβους στην εποχή μας. Είδατε, αντί να μιλάμε για την 'τάξη μας' μιλάμε για την 'ομάδα μας'. Θα θέλαμε να νοιώθουμε σε αυτές τις συναντήσεις ως ομάδα, που επικοινωνεί, συνεργάζεται και χαίρεται. Όμως τώρα, ας μην φάμε άλλο χρόνο στα εισαγωγικά και ας παίξουμε, για να γνωριστούμε και καλύτερα μεταξύ μας. Μήπως υπάρχει κάποιο ερώτημα πριν ξεκινήσουμε να παίζουμε; (δίνονται απαντήσεις αν υπάρξουν ερωτήματα).

2. (πρότυπο) ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ

Για τη δημιουργία και αποστολή βίντεο από ανήλικο/η στο πλαίσιο εκπαιδευτικής δράσης

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ

ΠΡΟΣ:

(στοιχεία σχολείου και εκπαιδευτικού υπεύθυνου για τη δράση)

Ονοματεπώνυμο:

Ημερομηνία Γέννησης:

Αριθμός, Ημερομηνία & Αρχή Έκδοσης Α.Δ.Τ / Διαβατηρίου:

Διεύθυνση Κατοικίας:

Ο/Η παραπάνω γονέας / ασκών την επιμέλεια του ανηλίκου / της ανήλικης
παρέχω τη συναίνεσή μου για τη συμμετοχή του /της σε εκπαιδευτική δραστηριότητα που περιλαμβάνει
την λήψη video διάρκειας ως 2 λεπτών με κινητό τηλέφωνο ή άλλη συσκευή και αποστολή του στο e-mail
..... με στόχο την ανταλλαγή απόψεων στην τάξη για τις σχέσεις στο σχολείο και
την προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και ευεξίας των εφήβων.

Τηλέφωνο Επικοινωνίας:

E-mail :

Δηλώνω ότι γνωρίζω και έχω συζητήσει με τον ανήλικο / την ανήλικη την ανάγκη σεβασμού της
προσωπικότητας και των προσωπικών δεδομένων των προσώπων που ενδέχεται να εμφανίζονται στο
βίντεο αυτό, το οποίο γνωρίζω ότι θα δημιουργηθεί ώστε να προβληθεί στην τάξη με στόχο τη συζήτηση
και ανταλλαγή απόψεων επ' αυτού.

Για τυχόν μελλοντική νέα χρήση του υλικού αυτού για εκπαιδευτικούς σκοπούς θα ενημερωθώ από τον/
την υπεύθυνο/η εκπαιδευτικό του σχολείου. Σε αντίθετη περίπτωση, ο εκπαιδευτικός του σχολείου θα
διαγράψει και δεν θα χρησιμοποιήσει περαιτέρω το βίντεο αυτό.

Τόπος:

Ημερομηνία:

Υπογραφή γονέα/κηδεμόνα:

(εκπροσωπώντας τον/τη δεύτερο/η γονέα, εφόσον υπάρχει και συμμετέχει στην άσκηση της
επιμέλειας του/της ανηλίκου/ης)

Σημείωση 3: Οδηγίες για γύρισμα μικρών βίντεο

Προτεινόμενοι σύνδεσμοι:

Οδηγίες για μικρά ντοκιμαντέρ (Καρπός):

<https://www.youtube.com/watch?v=INhJl6XjUbs>

Φτιάξτε μια ταινία πολύ μικρού μήκους (ΠΡΩΤΑ.12):

<https://youtu.be/IhSCExxLVKs>



Σημείωση 4: Τεχνικές θεάτρου φόρουμ:

α) Ανακριτική καρτέκλα: Οι θεατές μπορούν να απευθύνουν κάποια ερωτήματα στον πρωταγωνιστή / την πρωταγωνίστρια της ιστορίας ή σε κάποιο άλλο ρόλο (που κάθεται σε μια καρτέκλα και απαντά σε παιδιά που ζητούν να ρωτήσουν). Τα ερωτήματα μπορεί να έχουν να κάνουν με το σενάριο που παρουσιάστηκε ή και με άλλα θέματα - συνήθειες - απόψεις του προσώπου (ρόλου) στο οποίο γίνονται οι ερωτήσεις. Με αυτόν τον τρόπο διευκρινίζεται καλύτερα η θέση του/της.

Αντικατάσταση ρόλων: Αφού ολοκληρωθεί το πρώτο παίξιμο της ιστορίας και ενδεχομένως η ανακριτική καρτέκλα, η ιστορία μπορεί να παιχτεί εξ αρχής μία ή περισσότερες φορές με κάποια παιδιά από το κοινό να αναλάβουν να ξαναπαιξουν τον ρόλο του πρωταγωνιστή / πρωταγωνίστριας (ή ένα άλλο ρόλο) με διαφορετική εκδοχή συμπεριφοράς, χωρίς όμως να μεταβάλλουν τους χαρακτήρες. Αυτή η τεχνική βοηθάει την ομάδα να δει και να συζητήσει διαφορετικές οπτικές και δυνατότητες χειρισμών σε καθημερινές ιστορίες και βιώματα που φέρνουν σε δύσκολη θέση κάποια παιδιά.

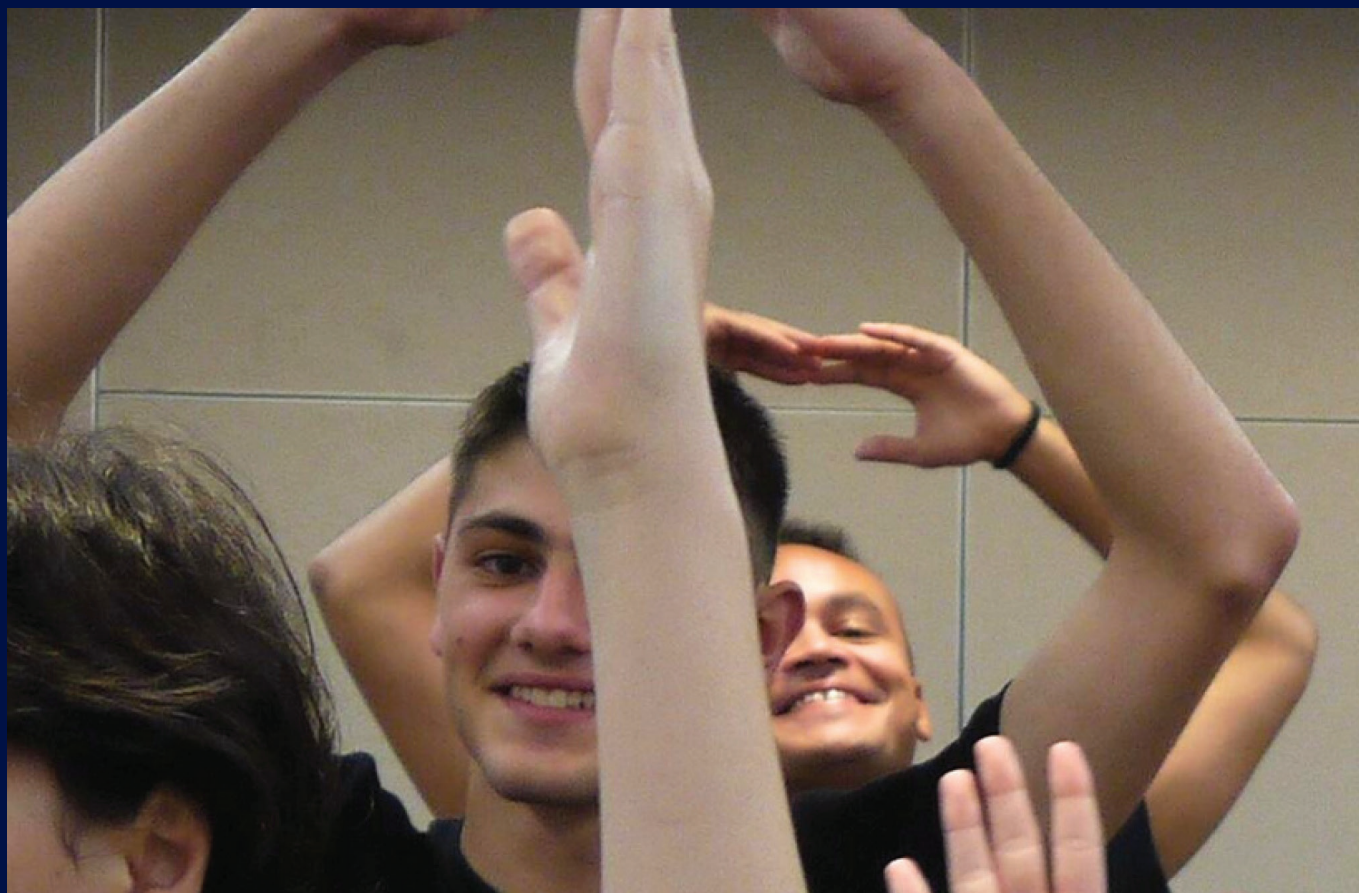
Σημείωση 5. Η δραστηριότητα ‘Συμβουλές σε ομόκεντρους κύκλους’ χρειάζεται συμφωνία της ομάδας για να διεξαχθεί με σοβαρότητα. Ο συντονιστής την εισηγείται κάπως έτσι: Έχοντας κάνει στην ομάδα αυτή κάποιες συζητήσεις σχετικά με την ψυχική ευημερία και ευεξία των εφήβων, ελπίζουμε να βοηθήσαμε κάπως τις σκέψεις σας και τον τρόπο που βλέπετε ορισμένα πράγματα στη ζωή σας. Και μία ιδέα να πήρατε, θα είναι χρήσιμο για σας. Και μία ιδέα να δώσατε στην ομάδα ήταν πολύτιμο για την ομάδα. Θα θέλαμε να σας προτείνουμε να κάνουμε μία ακόμα δραστηριότητα τώρα, στην οποία δίνουμε και παίρνουμε ιδέες. Θα μπορούμε σε δύο ομόκεντρους κύκλους με ίσο αριθμό παιδιών. Τα παιδιά που είναι στον μέσα κύκλο θα κοιτάζουν προς τα έξω και τα έξω προς τα μέσα. Τα μέλη του εξωτερικού κύκλου θα θέλαμε να σκεφτούν και να αναφέρουν μια δυσκολία που αντιμετωπίζουν ή ένα πρόβλημα που τους απασχολεί, ενώ εκείνοι του εσωτερικού πρέπει πολύ σύντομα να απαντήσουν με μια συμβουλή ή μια ιδέα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Παρακαλούμε πολύ η παρουσίαση δυσκολιών ή προβλημάτων που θα κάνετε ,να γίνει με ωραίο τρόπο, χωρίς να φέρει σε δύσκολη θέση τα παιδιά που την ακούν, ούτε να δημιουργείται η αίσθηση ότι ρωτάτε ‘για πλάκα’. Θα έχετε περίπου 1 λεπτό για αυτό, ή λίγο παραπάνω. (Αφού περάσει ο χρόνος και φαίνεται να ολοκληρώθηκαν οι συμβουλές, ο συντονιστής δίνει νέα οδηγία:) Και τώρα, θα ήθελα να μετακινηθούμε όλοι του έξω κύκλου προς τα δεξιά, έτσι ώστε να αλλάξουν τα ζευγάρια. Τώρα, εσείς που βρίσκεστε στον έξω κύκλο, θα πείτε το ίδιο ερώτημα στο επόμενο παιδί που συναντάτε και θα ακούσετε και τις δικές του απαντήσεις ή συμβουλές’.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται άλλη μία ή δύο φορές. Η άσκηση αυτή βοηθάει να καταλάβουν τα παιδιά ότι κάθε δυσκολία ή πρόβλημα μπορεί να έχει παραπάνω από έναν τρόπο αντιμετώπισης ή επίλυσης. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει πάλι με τα παιδιά του μέσα κύκλου να αναφέρουν ένα πρόβλημά τους και να πάρουν με τον ίδιο τρόπο απαντήσεις από παιδιά του έξω κύκλου, με τον ίδιο χρόνο να γίνεται σε κάθε ‘σταθμό’. Η ομάδα, αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, μπορεί να επιστρέψει σε κύκλο ολομέλειας και να συζητήσει για κάποια από τα ζητήματα και τις λύσεις που ακούστηκαν. Επίσης μπορούν τα μέλη της ομάδας να εκφραστούν για το πως αισθάνθηκαν μοιραζόμενα μία δυσκολία ή δίνοντας μία συμβουλή σε ένα άλλο μέλος. Γενικότερα γίνεται συζήτηση για το πόσο χρήσιμο είναι κάποιος/α να ακούει τις γνώμες των άλλων και να μπορεί να συνθέτει διαφορετικές οπτικές τους σε προσωπικά ζητήματα που τυχόν αντιμετωπίζει.



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Παιχνίδια Ομάδας
που χρησιμοποιήθηκαν
στις Εφηβικές
Συμβουλευτικές Ομάδες

Πρόλογος

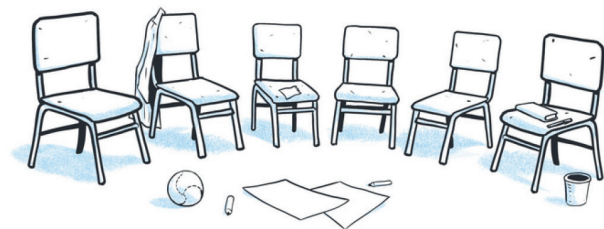
Τα παιχνίδια και οι ομαδικές δραστηριότητες είναι απαραίτητα στοιχεία για τη λειτουργία μιας νεανικής ομάδας. Αρχικά, εξυπηρετούν τον στόχο της γνωριμίας των μελών της, το σπάσιμο του πάγου και τη διευκόλυνση της πρώτης επαφής, ενώ παράλληλα βοηθούν και στο γενικότερο «ζέσταμα» και δέσιμο της κάθε ομάδας. Επιπλέον, μπορούν να αποτελέσουν εργαλεία με τα οποία θα μπορέσουν να αναδυθούν και να ακουστούν μέσα στην ομάδα σκέψεις, προβληματισμοί, ανησυχίες, όνειρα, δυσκολίες, κ.α. Κοινώς, είναι ένα πολύ δυνατό μέσο για να διευκολυνθούν οι έφηβοι να επικοινωνήσουν, να εκφραστούν και να νοιώσουν ότι ακούγεται η φωνή τους.

Στο κείμενο αυτό παρουσιάζονται παιχνίδια που χρησιμοποιήθηκαν στις Εφηβικές Συμβουλευτικές Ομάδες τα δύο πρώτα χρόνια λειτουργίας του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES (2022-2024). Πρόκειται για παιχνίδια που περιλαμβάνονται σε διάφορα εγχειρίδια, είχαν αξιοποιηθεί στο παρελθόν από μέλη της συντονιστικής ομάδας και προσαρμόστηκαν στο πνεύμα και τους στόχους του προγράμματος κατά τη διάρκεια λειτουργίας των Ομάδων. Το υλικό αυτό μπορεί να αξιοποιηθεί από εκπαιδευτικούς που υλοποιούν δράσεις διαλόγου με τις τάξεις τους ή άλλες ομάδες στο σχολείο, σε συνδυασμό και με άλλα αντίστοιχα υλικά της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων.



Εισαγωγικές παρατηρήσεις

Εισαγωγικά, τονίζεται ότι θεμελιώδες στοιχείο για την καλή λειτουργία μιας ομαδικής δραστηριότητας είναι τα μέλη της να κάθονται ή να στέκονται σε διάταξη κύκλου, έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες /συμμετέχουσες να μπορούν να κοιτάζονται και να επικοινωνούν με τα μάτια, αλλά και για να μοιράζεται ο λόγος ευκολότερα μεταξύ τους. Η σειρά με την οποία κάθονται τα μέλη μπορεί να αλλάζει με διάφορους τρόπους ή παιχνίδια, δύο από τα οποία είναι η φρουτοσαλάτα και το «να αλλάξει θέσει όποιος / όποια» (βλ. παρακάτω).



Η ομάδα προτείνεται να έχει στη διάθεσή της μια μαλακή μπάλα (ή άλλο μαλακό και μικρό αντικείμενο) που να την αξιοποιεί σε διάφορα παιχνίδια, αλλά και ως «αντικείμενο του λόγου» ή «σκυτάλη». Σε μία συζήτηση, για να μη μιλούν πολλά παιδιά μαζί, μπορεί να συμφωνείται ότι μιλάει όποιο μέλος κρατάει την μπάλα και τη δίνει σε όποιο ζητάει να πάρει τον λόγο στη συνέχεια. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει τις δικές της συμφωνίες για τον τρόπο που κάποιο μέλος της ζητάει να μιλήσει και να ακουστεί.

Σημαντικό στοιχείο των παιχνιδιών είναι η ομάδα να συμφωνεί εκ των προτέρων το πλαίσιο υλοποίησής τους. Για παράδειγμα, ποιος ορίζεται συντονιστής ή κριτής, πόση ώρα διαρκεί ένα παιχνίδι, τι γίνεται αν κάποιος έχει ένα παράπονο ή υποστηρίζει ότι παραβιάστηκαν οι κανόνες ή θέλει να αλλάξει το παιχνίδι, κλπ. Ο συντονιστής* είναι σκόπιμο να προτείνει στην ομάδα να συμφωνήσει κανόνες αλληλοσεβασμού και ότι μέσα από τα παιχνίδια δεν θα γίνονται αναφορές που μπορεί να φέρουν σε δύσκολη θέση μέλη της, να παραβιάζουν το προσωπικό τους απόρρητο, να

έχουν στοιχεία σεξισμού, ρατσισμού ή κοροϊδίας σε βάρος άλλων προσώπων, κλπ. Για την αναφορά σε προσωπικά θέματα, συμφωνείται η εχεμύθεια.

Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες παρουσιάζονται πιο κάτω σε θεματικές ενότητες, ξεκινώντας από τα απλούστερα και προχωρώντας προς τα πολυπλοκότερα. Προτείνεται κάθε ομάδα να τηρεί ένα μικρό ιστορικό σχετικά με την υλοποίηση των παιχνιδιών, το οποίο μπορεί να αξιοποιήσει στο μέλλον.

* Όπου στο κείμενό μας αναφέρεται «συντονιστής», ο ρόλος αυτός αντιστοιχεί στον/στην εκπαιδευτικό που συντονίζει τη σχετική δράση. Για λόγους οικονομίας στο κείμενο χρησιμοποιείται το αρσενικό γένος, που όμως υπονοεί και τα δύο γένη. Σε ορισμένα παιχνίδια ή δραστηριότητες μπορεί η ομάδα να συμφωνεί συντονιστής να είναι κάποιο μέλος της ομάδας που ορίζεται με κοινή συμφωνία.

Παιχνίδια γνωριμίας και ζεστάματος

Τα παιχνίδια αυτά είναι ιδανικά για να χρησιμοποιηθούν στο ξεκίνημα μίας συνάντησης και να αποτελέσουν το μέσο με το οποίο τα μέλη της ομάδας θα αισθανθούν πιο άνετα και οικεία, θα έρθουν σε επαφή με τα άτομα δίπλα τους, θα μάθουν πράγματα για τα άλλα μέλη της ομάδας και θα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν με παραλλαγές και σε επόμενες συναντήσεις της ομάδας.



Ας γνωριστούμε!

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Ο συντονιστής αρχίζει το παιχνίδι, και, αφού πει το όνομά του, πετάει ένα μπαλάκι σε κάποιο μέλος της ομάδας το οποίο με την σειρά του λέει και αυτό το όνομά του. Το μέλος που δέχεται το μπαλάκι το πετάει αλλού, ώσπου όλα τα μέλη της ομάδας να πουν τα ονόματά τους. Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος, ξεκινάει δεύτερος κύκλος και τα μέλη λένε το όνομά τους μαζί με μία λέξη, που μπορεί να είναι είτε μία ιδιότητα που αρχίζει από το ίδιο γράμμα με το όνομά τους (π.χ. Γιώργος – γρήγορος) ή ένα ζώο που συμπαθούν, ή ένα αγαπημένο τους χόμπι, κλπ. Όταν όλα τα παιδιά μιλήσουν, ο συντονιστής ρωτάει ποιος θυμάται τουλάχιστον 3 ονόματα μαζί με τις ιδιότητες / τα ζώα / τα χόμπι που ακούστηκαν. Στη συνέχεια ποιος θυμάται 4, κ.ο.κ. Στο τέλος, όποιο μέλος θυμάται τα περισσότερα παίρνει χειροκρότημα.

Φρουτοσαλάτα

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο συντονιστής μαζί με την ομάδα επιλέγουν 3 ή 4 φρούτα και ύστερα, με τη σειρά που κάθονται τα μέλη, ορίζεται ότι κάθε ένα έχει διαφορετικό φρούτο (π.χ. μπανάνα, πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι). Ο συντονιστής απομακρύνει την καρέκλα του από τον κύκλο, στέκεται στη μέση και λέει «Να αλλάξουν θέση...» επιλέγοντας ένα από τα φρούτα. Κάθε παιδί που έχει το φρούτο αυτό πρέπει να σηκωθεί από τη θέση του και να πάει σε κάποια θέση που θα έχει ελευθερωθεί. Ο συντονιστής κάθεται σε μία καρέκλα έτσι αναγκαστικά ένα παιδί μένει χωρίς θέση. Είναι αυτό που θα σταθεί στο κέντρο στη συνέχεια και θα επιλέξει ένα φρούτο που τα μέλη που το έχουν θα αλλάξουν θέση.

Αφού το παιχνίδι παιχτεί κάποιες φορές, ο συντονιστής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει τη λέξη «φρουτοσαλάτα» που σημαίνει να αλλάξουν θέση όλα τα φρούτα / παιδιά. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά διασκεδάζουν αλλά και αλλάζουν θέση από αυτή που είχαν στην αρχή. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί εναλλακτικά και με ζώα ή άλλα είδη που συμφωνούνται στην ομάδα.

Να αλλάξει θέση όποιος / όποια...

Αυτό είναι ένα παιχνίδι λίγο πιο σύνθετο από την φρουτοσαλάτα. Βασίζεται στην ίδια λογική με τη φρουτοσαλάτα, δηλαδή ένα άτομο στην αρχή είναι όρθιο (μπορεί να ξεκινάει ο συντονιστής) και η καρέκλα του απομακρύνεται από τον κύκλο. Απευθύνει στην ομάδα τη φράση «να αλλάξει θέση όποιος / όποια...» προσθέτοντας κάτι που φοράει, που έχει πάνω του, που έχει κάνει, που του αρέσει ή δεν του αρέσει, κλπ. Τα παιδιά που ταυτίζονται με αυτή τη φράση, πρέπει να σηκωθούν και να αλλάξουν θέση, όμως έτσι πάλι μένει ένα άτομο χωρίς καρέκλα που θα σταθεί στο κέντρο και θα πει τη δική του φράση. Η διαδικασία της αλλαγής θέσης είναι σημαντικό να γίνεται με ταχύτητα. Στην αρχή ξεκινάμε με απλά πράγματα, όπως αυτά που ήδη αναφέρθηκαν και μετά συνεχίζουμε με απόψεις, εμπειρίες, φόβους, όνειρα κλπ. Μπορούμε να προτείνουμε το παιδί στη μέση να λέει κάτι που σχετίζεται με το θέμα που θα συζητήσει η ομάδα στη συνέχεια. Έτσι γίνεται ένα θεματικό «ζέσταμα» και παράλληλα τα παιδιά διασκεδάζουν, χαλαρώνουν και ανακατεύονται στον χώρο.

Τα γενέθλια

Ο συντονιστής ζητάει να αλλάξουν θέση τα μέλη της ομάδας χωρίς καθόλου να μιλάνε, αλλά μόνο επικοινωνώντας με κινήσεις των χεριών τους και να ξανακαθίσουν σε νέα σειρά, ξεκινώντας από μία καρέκλα που θα υποδείξει, όπου θα καθίσει το παιδί που γεννήθηκε πρώτο μέσα στη χρονιά (δηλαδή έχει γενέθλια πρώτα από όλα από την 1η Ιανουαρίου και μετά) και καταλήγοντας στο παιδί που έχει γενέθλια τελευταίο. Για τις μη λεκτικές συνεννοήσεις μπορεί να προταθεί στις επικοινωνίες ο μήνας να συμβολίζεται με κάποιο τρόπο (π.χ. μία γροθιά) και η μέρα με άλλο (π.χ. μία παλάμη). Δίνεται χρόνος 2 ή 3 λεπτών στην ομάδα και μετά αποκαλύπτεται το πόσο έχει πετύχει στον στόχο της.

Μια υπόθεση για τον διπλανό μου

Καθισμένοι σε κύκλο, σύμφωνα με την φορά του ρολογιού, το κάθε παιδί κάνει μια υπόθεση για το διπλανό του (για να χόμπι του, τα ταξίδια που έχει κάνει, τη μουσική που ακούει, κλπ). Το μέλος που το αφορά επιβεβαιώνει ή διαψεύδει και συνεχίζει κάνοντας μία υπόθεση για το επόμενο πρόσωπο. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στα μέλη της ομάδας να είναι προσεκτικά και όχι αδιάκριτα όταν κάνουν υποθέσεις για τα άλλα μέλη, ώστε να μη δημιουργηθεί κάποια παρεξήγηση. Εξηγεί επίσης από την αρχή ότι κάποια αδιάκριτη ερώτηση μπορεί να αποκλειστεί και να ζητηθεί αντικατάστασή της.

Bingo

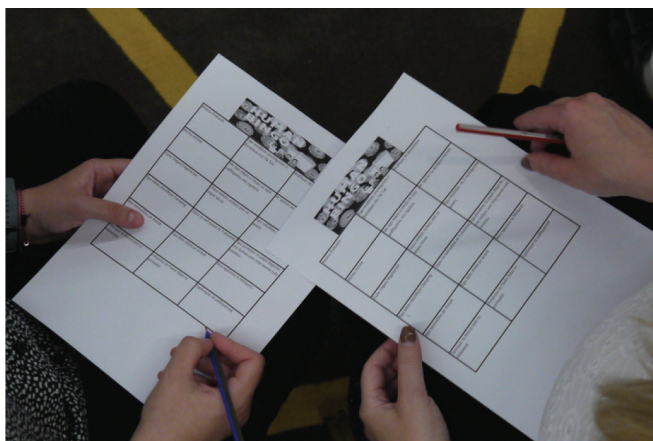
Ο συντονιστής ετοιμάζει μια λίστα «θέσεων», δηλαδή καταστάσεων, γνώσεων ή εμπειριών που μπορεί να έχει κάποιο παιδί (π.χ. μιλάω 2 γλώσσες, έχω κατοικίδιο, έχω ταξιδέψει σε 4 χώρες, μου αρέσουν τα κόμικς κ.α.). Κατά τη δημιουργία αυτής της λίστας, έχει στο μυαλό του πως ο στόχος είναι να περιλαμβάνονται φράσεις για καταστάσεις, εμπειρίες κλπ, με τις οποίες ταυτίζονται τουλάχιστον ένα παιδί αλλά όχι όλα. Στο σύνολό τους, οι θέσεις πρέπει να είναι λίγο λιγότερες από τον αριθμό των μελών της ομάδας. Η λίστα αυτή φωτοτυπείται σε τόσα αντίτυπα όσα τα μέλη της ομάδας και διανέμεται. Κάθε παιδί καλείται να περπατήσει στην αίθουσα, να ρωτήσει τα άλλα παιδιά -απαντώντας και στις δικές τους ερωτήσεις-, και να γράψει στη λίστα του για την κάθε φράση ένα διαφορετικό όνομα από τα μέλη της ομάδας, με διευκρινίσεις όπου χρειάζεται (π.χ. μιλάει 3 ξένες γλώσσες: ποιες). Μόλις κάποιο παιδί ολοκληρώσει, φωνάζει: «Bingo!». Τα παιδιά είναι ωραίο να κάνουν αυτή την διαδικασία με ταχύτητα, καθώς ο νικητής κρίνεται και από αυτό.

Επιστρέφοντας σε κύκλο το παιδί που συμπλήρωσε όλες τις «θέσεις», διαβάσει τις ερωτήσεις και το όνομα του κάθε παιδιού που έχει εντοπίσει να συμφωνεί. Αν υπάρχει κάποιο λάθος, αναζητείται το μέλος που έχει συγκεντρώσει τον

μεγαλύτερο αριθμό ονομάτων. Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει να γίνει η ίδια διαδικασία και με 1-2 ακόμη παιδιά που έχουν καταγράψει μεγάλο «σκορ», και έτσι η ομάδα να μάθει πληροφορίες και για άλλα μέλη της.

Δύο αλήθειες και ένα ψέμα

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Ξεκινάει κάποιο μέλος και λέει 3 πράγματα για τον εαυτό του, τα δύο που είναι αλήθεια και ένα που δεν ισχύει. Το επόμενο μέλος στα δεξιά του πρέπει να μαντέψει ποιο είναι το ψέμα. Αν δυσκολεύεται, μπορεί να πάρει τη βοήθεια της ομάδας, με ψηφοφορία. Με αυτόν τον τρόπο μια νέα ομάδα αρχίζει να μαθαίνει καλύτερα τα μέλη της και σιγά σιγά σπάει ο πάγος μεταξύ τους. Αν η ομάδα είναι πολυμελής και δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, μπορεί να γίνει χωρισμός σε ζεύγη και να παιχτεί το παιχνίδι ανά 2 (διαδοχικά το ένα μέλος λέει στο άλλο τα δικά του και το άλλο μαντεύει). Αμέσως μετά στην ολομέλεια ορισμένα ζεύγη αναφέρουν τι έγινε στη δική τους ανταλλαγή.



Γνωριμία με... χαρτί υγείας

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο συντονιστής μοιράζει ένα ρολό χαρτί υγείας και ζητάει από τα μέλη της ομάδας, χωρίς να δώσει καμία άλλη διευκρίνιση, να κόψουν και να κρατήσουν όσα κομμάτια από το ρολό επιθυμούν. Αφού όλα τα παιδιά επιλέξουν τα κομμάτια χαρτιού από το ρολό, ο συντονιστής ζητάει το κάθε μέλος να

μοιραστεί για τον εαυτό του τόσες πληροφορίες όσα είναι τα κομμάτια που κρατάει.

Αστεία δραστηριότητα που με ένα διασκεδαστικό τρόπο δίνει την δυνατότητα να μάθουμε πράγματα για τον διπλανό μας. Μπορεί να παιχτεί και θεματικά. Για παράδειγμα, αν η ομάδα πρόκειται να συζητήσει με θέμα το άγχος, μπορεί να ζητηθεί το κάθε παιδί να πει για τόσα κομμάτια χαρτί που έχει πάρει διαφορετικά ζητήματα που προκαλούν άγχος σε εφήβους.

Αποκαλύπτω τον κώδικα

Ο συντονιστής ζητάει από ένα μέλος της ομάδας – εθελοντή να πάρει τον ρόλο του «επισκέπτη» και να βγει για λίγο από την αίθουσα. Τα υπόλοιπα μέλη αποφασίζουν ένα κοινό κώδικα με τον οποίο θα απαντούν σε ερωτήσεις του επισκέπτη. Για παράδειγμα ότι σε όλες τις απαντήσεις θα λένε μια λέξη (π.χ. «μπορεί» ή «φοβερά») ή θα λένε τη λέξη «εγώ» δύο φορές, ή ότι θα κάνουν κάποια κίνηση ή θα βήχουν κλπ. Το μέλος που είναι επισκέπτης, όταν επιστρέψει, κάνει ερωτήσεις σε ένα – ένα τα μέλη και προσπαθεί να αποκαλύψει τον κώδικα της ομάδας. Μπορεί η ομάδα να θέσει ένα όριο π.χ. μία ερώτηση στο κάθε μέλος ή 15 ερωτήσεις σύνολο μέσα στο οποίο θα πρέπει να αποκαλυφθεί ο κώδικας της.

Αλυσίδα ερωτήσεων / Βόμβα

Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να γράψουν κρυφά σε ένα κομμάτι χαρτί μία αστεία-χιουμοριστική ερώτηση και συγκεντρώνει όλες τις ερωτήσεις που έχουν γραφτεί σε ένα κουτί ή καπέλο. Ένας απλός τρόπος που παίζεται το παιχνίδι αυτό είναι ο εξής: το κουτί / καπέλο γυρίζει γύρω γύρω στον κύκλο και κάθε παιδί παίρνει στην τύχη ένα χαρτί, το διαβάζει και απαντάει στην ερώτηση. Ένας πιο αστείος τρόπος είναι να προστεθεί στο παιχνίδι ένα αντικείμενο, η «Βόμβα» (π.χ. ένα μπαλάκι ή κουκλάκι). Η ομάδα απλώνεται στον χώρο (όχι απαραίτητα σε κύκλο) και μετράει αντίστροφα από το 20 πετώντας με ρυθμό και χωρίς καθυστερήσεις την βόμβα (από το ένα

μέλος στο άλλο με τυχαία σειρά). Στο μηδέν, το μέλος της ομάδας που τυχαίνει να κρατάει την βόμβα καλείται να απαντήσει σε μία από τις αστείες ερωτήσεις που έχει συγκεντρώσει ο συντονιστής. Προσοχή απαιτείται από τον συντονιστή, ώστε να παραμένει γρήγορος και σταθερός ο ρυθμός με τον οποίο πετιέται το αντικείμενο από το ένα άτομο στο άλλο, αλλά και στο να δίνει έμμεσες κατευθύνσεις για να αξιοποιούνται όλα τα μέλη της ομάδας σε όλο τον χώρο. Επίσης, αν κάποιο μέλος έχει ήδη απαντήσει σε προηγούμενο ερώτημα μπορεί να δώσει τη βόμβα σε κάποιο άλλο.

Συνειρμοί

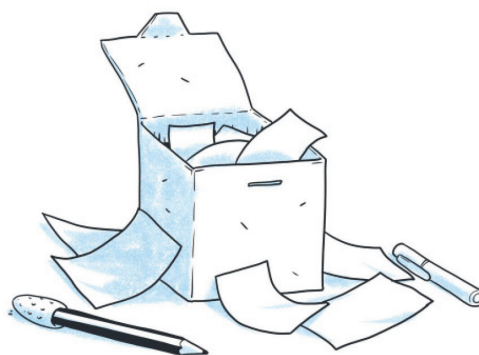
Ένα παιδί ή ο συντονιστής λέει μια λέξη τυχαία ή σχετική με το θέμα της ημέρας. Για παράδειγμα: «Εμπιστοσύνη». Το επόμενο παιδί στη σειρά θα πρέπει να πει μέσα σε 3 δευτερόλεπτα μια άλλη λέξη που με κάποιο τρόπο συνδέεται νοηματικά με την προηγούμενη. Για παράδειγμα «Απογοήτευσή» ή «Φιλία». Το επόμενο παιδί πρέπει να βρει και να πει μια λέξη που του έρχεται ως συνειρμός από την τελευταία που έχει ακουστεί. Κανόνας είναι ότι δεν επιτρέπεται να επαναλάβει κάποιο παιδί λέξη που έχει αναφερθεί προηγουμένως, ούτε να πει μια λέξη με παρόμοια ρίζα (π.χ. απογοητεύομαι - απογοητευμένη). Όποιο παιδί καθυστερήσει πάνω από 3 δευτερόλεπτα ή επαναλάβει λέξη που έχει αναφερθεί, παίρνει ένα πόντο ποινής και στους δύο πόντους αποχωρεί (οπισθοχωρεί την καρέκλα του ή κάθεται στο έδαφος). Μπορεί επίσης να συμφωνηθεί ότι όλες οι λέξεις που θα αναφέρονται θα έχουν κάποια συνάφεια με το θέμα που θα συζητήσει η ομάδα. Σε περίπτωση διαφωνίας μπορεί η ομάδα να ψηφίσει αν υπήρξε συνάφεια ή όχι. Γενικά το παιχνίδι έχει σκοπό να ζεσταθεί η ομάδα και όχι να βγάλει νικητές και ηττημένους, και γι' αυτό επιτρέπονται και λάθη ή μικρές αποκλίσεις από τα συμφωνημένα. Επίσης, μπορεί να λειτουργήσει ως εισαγωγή στη θεματική που θα συζητηθεί στη συνέχεια σε μία ομάδα.

Το κρεμμύδι

Πρόκειται για μια άσκηση αυτοπαρατήρησης όπου τα παιδιά καλούνται να σχεδιάσουν ένα κρεμμύδι με 5 ως 8 στρώσεις και να γράψουν σε κάθε στρώση μια πτυχή τους ή μια ιδιότητα τους. Στον πυρήνα του κρεμμυδιού γράφουν το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό τους, εκείνο δηλαδή που θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύει περισσότερο. Όσο προχωρούν στις εξωτερικές στρώσεις γράφουν λιγότερο σημαντικά χαρακτηριστικά. Ωστόσο, επειδή το «κρεμμύδι» διαθέτει πολλές στρώσεις, τα παιδιά καλούνται να κάνουν μια σύντομη ενδοσκόπηση σχετικά με τις πιο σημαντικές πτυχές που τα χαρακτηρίζουν. Η δραστηριότητα αυτή βοηθάει να ανοίγουν συζητήσεις γύρω από το πως τα παιδιά αντιλαμβάνονται και νοηματοδοτούν τον εαυτό τους.

Ποιος είναι ο αρχηγός μας;

Ένα μέλος της ομάδας βγαίνει από την αίθουσα. Η υπόλοιπη αποφασίζει ποιο μέλος θα είναι αρχηγός. Ο/Η αρχηγός κάνει επαναλαμβανόμενα μία κίνηση που θα πρέπει να την αντιγράφουν όλα τα μέλη της ομάδας. Κάθε λίγα δευτερόλεπτα η κίνηση αυτή αλλάζει. Το μέλος που βγήκε έξω επιστρέφει και προσπαθεί να μαντέψει ποιος/α είναι αρχηγός. Ο συντονιστής συμβουλεύει τα μέλη της ομάδας να μη κοιτάζουν όλα το πρόσωπο που ορίστηκε αρχηγός, αλλά κάποιο άλλο, έτσι ώστε να είναι πιο δύσκολος ο εντοπισμός του. Μπορεί να συμφωνηθεί μέγιστος αριθμός φορών για τις απόπειρες μαντέματος του/της αρχηγού.



Το σημαντικό μου αντικείμενο

Τα μέλη της ομάδας καλούνται να φέρουν στην μνήμη τους ένα αντικείμενο που έχουν και τους θυμίζει κάποιο άλλο πρόσωπο με το οποίο έχουν/είχαν κάποια σχέση οποιασδήποτε μορφής. Δίνεται οδηγία να περπατήσουν ελεύθερα στον χώρο, κοιτάζοντας τους άλλους, αλλά χωρίς να μιλούν. Κάποια στιγμή ο συντονιστής δίνει την οδηγία να σταματήσουν και να βρεθούν με κάποιο άτομο που είναι κοντά τους, να αναφέρουν και να ανταλλάξουν μεταξύ τους τα αντικείμενα, λέγοντας και το πρόσωπο που τους θύμιζαν. Για παράδειγμα, «ένα κοχύλι που μου θυμίζει τον φίλο μου που μου το χάρισε», «Ένα βιβλίο ιστορίας που μου θυμίζει τον καθηγητή που μου έλεγε ότι δεν διάβαζα καθόλου» κλπ. Η ανταλλαγή των αντικειμένων γίνεται λεκτικά με τον ίδιο τρόπο 3-4 φορές και μετά όλα τα μέλη κάθονται στον κύκλο και λένε το αντικείμενο με το οποίο έχουν μείνει, προσπαθώντας να μαντέψουν τίνος ήταν αρχικά. Άλλη εκδοχή του παιχνιδιού αυτού είναι τα μέλη να ανταλλάξουν ένα πραγματικό αντικείμενο που έχουν πάνω τους λέγοντας και μια μικρή ιστορία για αυτό που όμως δεν φανερώνει τίνος είναι το αντικείμενο. Μετά από 3-4 ανταλλαγές, οι κάτοχοι των αντικειμένων διηγούνται την ιστορία του (όπως τους έχει φτάσει) και προσπαθούν να μαντέψουν το μέλος το οποίο έδωσε το αντικείμενο. Μπορεί το αντικείμενο να σχετίζεται και με το θέμα της ημέρας, οπότε μετά την ολοκλήρωσή του παιχνιδιού η ομάδα είναι κάπως πιο έτοιμη για την συζήτηση ή τη δράση που θα ακολουθήσει.

Παιχνίδια κίνησης και συντονισμού

Τα παρακάτω παιχνίδια δραστηριότητες έχουν ως ζητούμενο τον συγχρονισμό της ομάδας, ο οποίος επιτυγχάνεται όταν τα μέλη της αρχίζουν να αντιλαμβάνονται και να συνυπολογίζουν την παρουσία αυτών που είναι τριγύρω τους και να νιώθουν την ομάδα σαν ένα σώμα. Αρκετές από τις δραστηριότητες αυτές έχουν μέσα τους το στοιχείο της κίνησης και του ρυθμού.



Παλαμάκια μαζί!

Τα παιδιά της ομάδας κάθονται σε κύκλο και προσπαθούν να χτυπήσουν όλα μαζί ένα ή περισσότερα παλαμάκια με τρόπο ώστε να ακούγονται ενιαία. Η άσκηση χρειάζεται συντονισμό, επικοινωνία και συγκέντρωση. Μπορεί η οδηγία να είναι: ένα ή δύο ή περισσότερα παλαμάκια μετά από 5 δευτερόλεπτα. Για να βοηθήσει ο συντονιστής την ομάδα, μπορεί να μετρήσει αρχικά δυνατά τα 5 δευτερόλεπτα και μετά να προτείνει στα παιδιά να μετράν σιωπηλά από μέσα τους, μέχρι να έρθει η ώρα να χτυπήσουν το παλαμάκι ή τα παλαμάκια μαζί. Συναφής άσκηση συγκέντρωσης και συντονισμού της ομάδας είναι να συμφωνηθεί ότι μετά από μια λέξη ή φράση χτυπάνε όλοι μαζί ένα ή δύο παλαμάκια. Π.χ. μετά τη λέξη «ΟΜΑΔΑ!» ή τη φράση «ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ;»

“1,2,3... Αριθμάκια”

Η ομάδα καλείται να μετρήσει από το ένα προς τα πάνω με τυχαίο τρόπο. Δηλαδή κάποιο παιδί λέει το 1 κάποιο άλλο στην τύχη λέει το 2, κάποιο το 3 κλπ. Αν δύο παιδιά πούνε έναν αριθμό ταυτόχρονα η ομάδα χάνει και ξεκινάει από την αρχή. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή και υπομονή για να ανέβει η ομάδα σε μεγάλους αριθμούς. Σε μια ομάδα που δεν το έχει ξαναπαίξει το παιχνίδι αυτό συχνά είναι δύσκολο να φτάσει και μέχρι το 5. Ο συντονιστής τονίζει στα παιδιά ότι για να πετύχουμε ως ομάδα μεγαλύτερο «σκορ» χρειάζεται να μη βιαζόμαστε, να κοιτάζουμε τους γύρω μας και να μιλάμε μόνο όταν είμαστε σίγουροι ότι δεν θα μιλήσει κάποιος άλλος. Επίσης, αν δεν μιλήσουν όλοι, προτείνεται να μη μιλάνε τα παιδιά για δεύτερη φορά, τουλάχιστον στον πρώτο γύρο, δηλαδή μέχρι να μιλήσουν όλα από μία φορά. Συχνά τα παιδιά θέλουν να βρουν τεχνικές συνεννόησης για να πετύχουν το στόχο αυτού του παιχνιδιού, αλλά τους επισημαίνουμε ότι η επιτυχία είναι να μπορέσει η ομάδα να ανέβει σε μεγάλο αριθμό χωρίς συμφωνημένη τεχνική και μόνο με μεγάλη ατομική προσοχή όλων και υπομονή.



Περπατάμε – Κινούμαστε στον χώρο

Ο συντονιστής καλεί τα μέλη της ομάδας να σηκωθούν από τις θέσεις τους και να αρχίσουν να περπατάνε στον χώρο (αν χρειαστεί μετακινούμε τις καρέκλες ή διαμορφώνουμε κατάλληλα το μέρος). Το περπάτημα στον χώρο μπορεί να

γίνεται με διαφορετικές ταχύτητες και τρόπους που προτείνει ο συντονιστής. Μπορεί να δοθούν οδηγίες για επίπεδα ταχύτητας (π.χ. από ένα ως το πέντε) ή για τον τρόπο που γίνεται το περπάτημα (π.χ. φοβισμένα, βαριεστημένα, κουρασμένα, σαν να είμαστε ηλικιωμένοι, σαν να μας τραβάει ένα σκυλί, σηκώνοντας το ένα χέρι, σαν να κουβαλάμε βαριές τσάντες, με τον δικό μας τρόπο, κλπ.). Μπορεί να δίνονται οδηγίες για σταμάτημα και ξεκίνημα αλλά και (πιο προχωρημένα) η οδηγία στην ομάδα να σταματάει όταν κάποιο παιδί σταματάει και να κινείται πάλι όταν ένα -οποιοδήποτε- παιδί ξεκινάει. Έτσι επιδιώκεται συντονισμός κίνησης και η συνεργασία. Αν η ομάδα κατορθώσει να σταματάει μόνη της, χωρίς οδηγία, για λίγα δευτερόλεπτα και ύστερα να ξεκινούν όλοι μαζί, τότε επιβραβεύεται για την προσπάθεια. Ακόμα μπορεί να δοθεί η οδηγία στα μέλη της ομάδας καθώς περπατάνε και ‘πέφτουν’ πάνω σε κάποιο άλλο άτομο να δίνουν το χέρι και να λένε το όνομά τους, σε μία προσπάθεια γνωριμίας των μελών. Προσέχουμε να καλύπτεται όλος ο χώρος και τα κενά και να μην παρατηρείται μόνο μία κυκλική κίνηση.

Το ταυτόχρονο βήμα

Τα μέλη της ομάδας στέκονται όρθια σε κύκλο, σχετικά αραιά μεταξύ τους. Ο συντονιστής δίνει την οδηγία στα μέλη να κάνουν με προσοχή όλα μαζί ένα βήμα εμπρός μέχρι να επιτευχθεί συντονισμός και να δημιουργηθεί συντονισμένα ένας μικρότερος ομόκεντρος κύκλος. Παρατηρούμε τα άλλα μέλη της ομάδας, συντονιζόμαστε και βρίσκουμε τον κοινό μας “βηματισμό” ως ομάδα. Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να συγχρονίσει τα μέλη της ομάδας και να βοηθήσει στο δέσιμο της. Μας βοηθάει να παρατηρούμε το άτομο δίπλα μας και να συντονίζουμε την κίνηση μας με αυτή του άλλου.

Ένα – ένα στη μεσαία γραμμή / γεμίστε το κενό

Η ομάδα χωρίζεται στα δύο και τα μισά παιδιά στέκονται απέναντι από τα άλλα μισά με απόσταση περίπου 3 βημάτων. Στη μέση υπάρχει περιθώριο να δημιουργηθεί μία ακόμη γραμμή, παράλληλη στις δύο αρχικές. Σε αυτή τη γραμμή μπορούν να μετακινούνται ένα – ένα τα παιδιά, χωρίς συνεννόηση. Αν δύο μετακινηθούν μαζί, τότε χρειάζεται όλα να ξαναγυρίσουν στην αρχική θέση τους και να ξεκινήσουν από την αρχή. Για την επίτευξη του στόχου χρειάζεται μεγάλη συγκέντρωση. Επίσης χρειάζεται τα παιδιά στην αρχική τους διάταξη να στέκονται αρκετά αραιά ώστε να χωρέσουν όλα τελικά στη μεσαία σειρά, για την οποία χρειάζεται να προβλεφθεί επαρκής χώρος. Αν καταφέρουν όλα τα παιδιά να μετακινηθούν στη μεσαία γραμμή, τότε έχει κερδίσει η ομάδα!

Βόμβες και ασπίδες

Σε αυτήν την δραστηριότητα, αρχικά, τα παιδιά χρειάζεται να θέσουν νοητά κάποιο άλλο ως «βόμβα» (απειλή) και κινούμενα στο χώρο να προσπαθούν να μείνουν μακριά του. Μετέπειτα, αφού εξοικειωθούν με την ιδέα του παιχνιδιού, καλούνται να θέσουν μία «βόμβα», που τα απειλεί, και μία «ασπίδα» που τα προστατεύει και που πρέπει να μείνουν κοντά του. Στη πορεία της δραστηριότητας, εισαγάμαστε στην ουσία του παιχνιδιού. Ζητείται από τα παιδιά να ορίσουν



κάποιο παιδί σαν «βόμβα» που παράλληλα να αντιπροσωπεύει και μία ιδέα που τα αγχώνει, τα τρομάζει και κάποιο άλλο σαν «ασπίδα» που αντικατοπτρίζει κάποια ιδέα ή ασχολία που τα σώνει και τα προστατεύει από τις ιδέες που τα αγχώνουν.

Κόμπος και δεσμός

συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σταθούν όρθια κοντά και να σταυρώσουν τα χέρια τους, πιάνοντας τα χέρια των ατόμων που βρίσκονται παραδίπλα τους. Το ένα χέρι από τη μία πλευρά και το άλλο από την άλλη. Μόλις πιάσουν όλα τα μέλη τα χέρια τους με κάποιων άλλων και δημιουργηθεί ένας μεγάλος κόμπος, προτείνουμε στην ομάδα να ξεπλεχτεί χωρίς να αφήσει κανένας τα χέρια του και προσπαθώντας να βοηθήσουν να δημιουργηθεί ένας κύκλος, όπου όλα τα μέλη θα μπορούν να κοιτάζονται μεταξύ τους. Ο κύκλος ξεμπλέκεται όταν το κάθε άτομο φτάνει να πιάνει τον διπλανό του χωρίς να έχουν ενδιάμεσο άτομο. Μπορούν να κοιτάν και προς τα έξω όλα τα μέλη.

Ανθρώπινη τρίλιζα

Τοποθετούμε στον χώρο της ομάδας καρέκλες με τέτοιο τρόπο ώστε να θυμίζουν τα τετράγωνα της τρίλιζας. Χωρίζουμε την ομάδα σε δύο ισάριθμα μέρη. Το κάθε μέλος έχει από έναν αριθμό (πχ αν η κάθε ομάδα έχει 8 άτομα, το πρώτο μέλος έχει τον αριθμό 1, το δεύτερο το 2, κοκ). Οι δύο ομάδες ονομάζονται Χ και Ο. Ο συντονιστής καλεί από κάθε ομάδα τον ίδιο αριθμό (πχ “Να έρθουν τα 5!”). Με το σύνθημα του συντονιστή, το αντίστοιχο μέλος από κάθε ομάδα που άκουσε τον αριθμό του τρέχει και κάθεται σε μία καρέκλα σχηματίζοντας με τα χέρια του ψηλά πάνω από το κεφάλι του ένα Χ ή ένα Ο αντίστοιχα. Τρέχουν δηλαδή κάθε φορά 2 παιδιά. Όποιο προλάβει να καθίσει πρώτο και να σχηματίσει το σήμα της ομάδας του, παραμένει στη θέση που επέλεξε. Η κάθε ομάδα μπορεί να συνεννοείται για την επόμενη κίνηση, μέχρι ο συντονιστής να καλέσει

το επόμενο νούμερο. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα κάνει πρώτη τρίλιζα.

Συμφωνούμε – Διαφωνούμε Συζητάμε

Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει μια σειρά από θέσεις που είναι συναφείς με ένα θέμα με το οποίο θέλει να ασχοληθεί και να συζητήσει η ομάδα. Στην αίθουσα έχει τοποθετήσει σε τέσσερα σημεία μεγάλες καρτέλες που γράφουν κατά σειρά «ΣΥΜΦΩΝΩ», «ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η», «ΔΙΑΦΩΝΩ», «ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΩ». Διαβάζει διαδοχικά τις θέσεις που έχει ετοιμάσει και τα μέλη της ομάδας μετακινούνται σε ένα από τα 4 σημεία της αίθουσας, ανάλογα με το τι σκέφτονται για τη θέση που διαβάστηκε.

Ύστερα, γίνεται συζήτηση και ενδεχομένως μπορεί κάποιο μέλος να μετακινηθεί σε άλλη θέση, πριν διαβαστεί η επόμενη θέση. Η δραστηριότητα αυτή παίζεται και διαφορετικά, με δύο εκδοχές: Όλα τα μέλη στέκονται στο μέσο της αίθουσας σε μια γραμμή και με την ανάγνωση της κάθε θέσης κινούνται προς τη μία πλευρά που είναι η πλευρά «ΣΥΜΦΩΝΩ» ή την άλλη που είναι η «ΔΙΑΦΩΝΩ». Μπορούν να μετακινηθούν από λίγο ως πολύ, δηλαδή να φτάσουν ως τον τοίχο. Σε αυτή την εκδοχή προτείνεται να μη μένει κανένας ακίνητος και να μετακινηθούν έστω και ελάχιστα ακόμη και τα μέλη που δεν είναι σίγουρα ή που δεν θέλουν να εκφράσουν γνώμη. Μετά την πρώτη μετακίνηση γίνεται συζήτηση και ενδεχομένως κάποιο μέλος μπορεί να αλλάξει άποψη και να μετακινηθεί σε νέα θέση.

Εισβολέας

Απλώνουμε καρέκλες στον χώρο. Οι καρέκλες πρέπει να έχουν κενό μεταξύ τους, έτσι ώστε να μπορεί κανείς να κινείται ελεύθερα γύρω τους, προς όλες τις κατευθύνσεις, και να είναι τοποθετημένες σε όλα τα σημεία του χώρου, κοιτώντας προς διάφορες μεριές. Στον χώρο υπάρχουν τόσες καρέκλες όσες και οι

συμμετέχοντες. Ένας από τους συμμετέχοντες επιλέγεται να είναι ο Εισβολέας και ξεκινά το παιχνίδι όντας μακριά από τις καρέκλες. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ξεκινούν το παιχνίδι καθισμένα το καθένα σε μια καρέκλα. Μια καρέκλα παραμένει κενή. Ο Εισβολέας περπατάει αργά και απαγορεύεται να τρέχει. Η υπόλοιπη ομάδα μπορεί να σηκώνεται και να τρέχει όπως θέλει.

Στόχος της ομάδας είναι να μην καθίσει ο Εισβολέας. Πρέπει όμως να το καταφέρουν αυτό χωρίς να μιλούν μεταξύ τους. Μπορούν μόνο να συνεννοούνται με τα μάτια. Επίσης όταν ένα παιδί σηκώνεται από τη θέση του δεν κάνει να επιστρέψει στην ίδια θέση αλλά πρέπει να βρει μια άλλη για να καθίσει.



Εικαστικά παιχνίδια δραστηριότητες ομάδας

Οι παρακάτω δραστηριότητες βασίζονται στην χρήση εικαστικών μέσων ως τρόπο έκφρασης των παιδιών. Για τις δραστηριότητες αυτές είναι σημαντικό να υπάρχει η πρόβλεψη ώστε να έχουμε προμηθευτεί τα απαραίτητα υλικά (χαρτιά, χαρτόνια, χρώματα, ψαλίδι κ.λπ.)

Body Percussion

Η ομάδα στέκεται όρθια σε κύκλο και προσπαθεί να δημιουργήσει ρυθμικά μοτίβα παράγοντας ήχους που προέρχονται από τα σώματα των μελών της. Ο συντονιστής μπορεί να αρχίσει με κάτι πολύ απλό, μετρώντας δυνατά με ρυθμό από το 1 ως το 4, και δίνοντας την οδηγία «Στο 4 χτυπάμε όλοι ένα παλαμάκι». Αφού γίνουν κάποια μέτρα με αυτή την οδηγία ο συντονιστής μπορεί να προσθέσει την οδηγία: «Στο 1 χτυπάμε δυνατά το δεξί μας πόδι στο πάτωμα». Συνεχίζει να μετράει δυνατά από το 1 ως το 4 μέχρι η ομάδα να απορροφήσει και την νέα οδηγία με τον ρυθμό που μετράει ο συντονιστής. Αν η ομάδα δείξει ότι τα καταφέρνει τότε ο συντονιστής εισάγει και μία τρίτη οδηγία: «Στο 3 χτυπάμε με τα χέρια μας τα πόδια μας». Αν κρίνει ότι η ομάδα έχει κατακτήσει ρυθμικά τις 3 οδηγίες τότε μπορεί να βάλει στον ρυθμό και την τέταρτη οδηγία: «Στο 2 χτυπάμε με τα χέρια το στομάχι μας». Στόχος της άσκησης αυτής είναι να επιτευχθεί ο ρυθμός στην ομάδα, χωρίς να ακούγεται φωναχτά το μέτρημα του συντονιστή, αλλά η ομάδα να μπορέσει μέσα από την επανάληψη ενός μοτίβου να «εσωτερικεύσει» τον ρυθμό. Ο συντονιστής μπορεί να δοκιμάσει

μετά από λίγη ώρα, να αυξήσει την ταχύτητα και η ομάδα να προσπαθήσει να ανταπεξέλθει στην νέα πρόκληση.

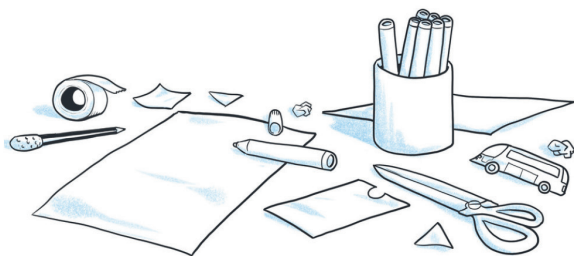
Πρόσωπα και Λωρίδες

Κάθε μέλος της ομάδας παίρνει ένα μεγάλο χαρτί A3 και το τοποθετεί μπροστά του. Στη συνέχεια, χωρίζει το χαρτί σε τέσσερις ίσες οριζόντιες λωρίδες. Εξηγούμε στην ομάδα ότι θα έχουμε 2 λεπτά να ζωγραφίσουμε στην κάθε λωρίδα αυτό που θα μας ζητηθεί και πως το σχέδιο που θα γίνει και στις 4 λωρίδες θα πρέπει να έχει συνοχή. Δίνουμε την έναρξη και για 2 λεπτά, τα παιδιά ζωγραφίζουν στην πρώτη λωρίδα το επάνω μέρος ενός κεφαλιού (δηλαδή μαλλιά και μέτωπο). Μόλις τελειώσει ο χρόνος, τοποθετούμε την επόμενη κενή λωρίδα κολλητά και οριζόντια ακριβώς κάτω από αυτήν που μόλις σχεδιάσαμε. Ζητάμε από τα παιδιά να συνεχίσουν να σχεδιάζουν στη νέα λωρίδα, φτιάχνοντας αυτή τη φορά τα μάτια και τα αυτιά του ίδιου κεφαλιού.

Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία και με τις δύο επόμενες λωρίδες, όπου ζητάμε να ζωγραφίσουν τα παιδιά στην 3η λωρίδα τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι του προσώπου, ενώ στην 4η λωρίδα ζωγραφίζουν το λαιμό και τους ώμους. Έχουμε δημιουργήσει λοιπόν με αυτόν τον τρόπο ο καθένας από ένα ενιαίο πρόσωπο, ζωγραφισμένο σε 4 διαφορετικές λωρίδες. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, ερχόμαστε όλοι μαζί στον κύκλο και αρχίζει ένα διασκεδαστικό παιχνίδι όπου ανταλλάσσουμε τις λωρίδες μας και έτσι δημιουργούνται νέα αναπάντεχα φανταστικά πρόσωπα. Προαιρετικά μπορούμε να πούμε και λίγα λόγια για τα πρόσωπα που θα δημιουργηθούν (πχ πώς ονομάζονται, τι δουλειά κάνουν, ποια είναι τα χόμπι τους κλπ).

Ζωγραφιά με αφήγηση

Χωρίζουμε την τάξη σε μικρές υποομάδες των 4 ή 5 ατόμων. Η κάθε μία από αυτές ορίζει ένα μέλος της για ζωγράφο και τα υπόλοιπα μέλη της αναλαμβάνουν τον ρόλο του αφηγητή. Έχουμε ήδη προετοιμάσει μία ζωγραφιά για την κάθε



μικρή ομάδα (προτείνεται στην αρχή να μην είναι κάτι σύνθετο και δύσκολο, αλλά αν επιθυμούμε να ξαναπαίξουμε το παιχνίδι ο βαθμός δυσκολίας μπορεί να ανεβαίνει σταδιακά). Ζωγράφος και αφηγητές κάθονται πλάτη με πλάτη, και δίνεται ένα χρονικό διάστημα στους αφηγητές της κάθε ομάδας ώστε να περιγράψουν με λόγια την ζωγραφιά στο αντίστοιχο ζωγράφο. Το μέλος της ομάδας που έχει αναλάβει τον ρόλο του ζωγράφου προσπαθεί, ακούγοντας τις περιγραφές των αφηγητών, να σχεδιάσει κάτι το οποίο δεν έχει δει.

Στο τέλος του χρόνου που έχουμε ορίσει, βλέπουμε τις αρχικές ζωγραφιές, αλλά και αυτές που δημιούργησαν οι ζωγράφοι με βάση τις αφηγήσεις. Χωρίς αναγκαστικά να επιλέξουμε ποια ομάδα έκανε την πιο πιστή αντιγραφή (μπορούμε αν θέλουμε να ψηφίσουμε στο τέλος), συζητάμε πώς ήταν η επικοινωνία στην κάθε ομάδα, τι ήταν βοηθητικό ή τι σημαντικό παραλήφθηκε, πώς αντιλαμβάνεται το κάθε άτομο διαφορετικά την κάθε πληροφορία.



Ζωγραφιά στην πλάτη

Χωρίζουμε την τάξη σε 3-4 μικρότερες ομάδες (η κάθε μικρή ομάδα να έχει περίπου 6 άτομα) και ζητάμε από τα μέλη των μικρότερων ομάδων να καθίσουν σε καρέκλες (ή και όρθια) το ένα πίσω από το άλλο σε μία γραμμή κοιτώντας μπροστά. Εξηγούμε ότι θα ζωγραφίσουμε πατώντας στην πλάτη του ατόμου μπροστά μας και ρωτάμε αν είναι όλα τα παιδιά άνετα με αυτό. Αυτό είναι σημαντικό γιατί υπάρχουν παιδιά που δεν επιθυμούν να αγγίζονται. Δείχνουμε στο τελευταίο άτομο της κάθε μικρής ομάδας (γραμμής) μία ζωγραφιά. Το άτομο που έχει δει την ζωγραφιά, την ζωγραφίζει στην πλάτη του παιδιού που έχει μπροστά του.

Η διαδικασία αυτή συνεχίζεται μέχρι να φτάσει στο πρώτο άτομο που δεν έχει κανέναν μπροστά του. Καλούμε το άτομο αυτό να μας ζωγραφίσει αυτό που έχει φτάσει στην πλάτη του σε μία κανονική κόλλα χαρτί. Επιβραβεύεται η ομάδα που έχει κάνει την πιο πιστή αναπαράσταση σε σχέση με την πρώτη ζωγραφιά. Ωραία δραστηριότητα που μπορεί να ανοίξει την συζήτηση στην τάξη για το πως μεταφέρεται μία πληροφορία ή ένα μήνυμα όταν μεσολαβούν ενδιάμεσοι σταθμοί.

Συνεργατικοί ήρωες

Καθόμαστε στα τραπέζια σχεδίου. Μοιράζονται υλικά ζωγραφικής στους συμμετέχοντες. Κάθε χαρτί είναι διπλωμένο οριζόντια σε τρία ίσα μέρη. Δίνεται όριο χρόνου 10 λεπτών. Όλοι ξεκινάνε να ζωγραφίζουν τα πόδια ενός ήρωα στο πρώτο

μέρος. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, τα χαρτιά διπλώνονται και αλλάζουν χέρια. Χωρίς να μπορεί να δει τι ζωγράφησε ο προηγούμενος, ο κάθε συμμετέχοντας συνεχίζει να σχεδιάζει το σώμα του ήρωα. Τα χαρτιά διπλώνονται και αλλάζουν πάλι χέρια μόλις περάσουν άλλα 10 λεπτά. Αντίστοιχα σχεδιάζονται και τα κεφάλια των ηρώων. Τα χαρτιά αλλάζουν χέρια για τρίτη φορά και τώρα οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν έναςένας με την σειρά να παρουσιάζουν τον ήρωα που τους έτυχε και να λένε μια μικρή αυτοσχέδια ιστορία γύρω από αυτόν. Η ομάδα μετά δίνει όνομα στον ήρωα, το οποίο και καταγράφεται πάνω στο σχέδιο.

Έκθεση Ζωγραφικής

Καθόμαστε όλοι γύρω από ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου. Ο καθένας μας έχει από έναν μαρκαδόρο διαφορετικού χρώματος. Ένας από εμάς είναι ο γκαλερίστας και οι υπόλοιποι είμαστε οι καλλιτέχνες. Ο γκαλερίστας μοιράζει σε όλους τυχαία από ένα χαρτάκι, στο οποίο αναγράφεται το θέμα της έκθεσης (πχ. Φράνκενσταϊν). Σε ένα από τα χαρτάκια, αντί για το θέμα της έκθεσης γράφει «FAKE». Κανείς δεν πρέπει να πει τι γράφει το χαρτάκι του, παρά μόνο αφού τελειώσει το παιχνίδι. Μόλις ο γκαλερίστας δώσει το σύνθημα, ξεκινάν όλοι τα μέλη να ζωγραφίζουν ταυτόχρονα επάνω στο χαρτί, κάτι που να έχει σχέση με το μυστικό θέμα. Οι καλλιτέχνες πρέπει να βρουν ποιος ανάμεσά τους ζωγραφίζει ότι να 'ναι (επειδή ο FAKE δεν ξέρει ποιο είναι το θέμα της έκθεσης). Επιπλέον, απαγορεύεται να ζωγραφίσουν το ίδιο με κάποιον άλλο καλλιτέχνη. Ο FAKE προσπαθεί να καταλάβει ποιο είναι το θέμα της έκθεσης, χωρίς να αποκαλυφθεί ο ίδιος. Επομένως προσπαθεί να κερδίσει χρόνο, παρατηρώντας τους υπόλοιπους. Δίνουμε χρόνο 3 λεπτά για να ζωγραφίσουν όλοι. Μετά σχολιάζουμε τα σχέδια και ψηφίζουμε ποιος πιστεύουμε ότι είναι ο FAKE. Αν βρεθεί, τότε νικάνε οι καλλιτέχνες. Εάν δεν τον βρει κανένας, τότε νικάει ο FAKE. Εάν ο FAKE αποκαλυφθεί, έχει μια ευκαιρία να μαντέψει το θέμα της έκθεσης. Αν τα καταφέρει, τότε νικάει.



Σύνθετα ομαδικά παιχνίδια - δραστηριότητες

Κάποια από τα παιχνίδια αυτά χρειάζονται παραπάνω χρόνο και κάποια συνδυάζουν διάφορες τεχνικές, μεταξύ των οποίων και θεατρικό παιχνίδι. Πέρα από τη διασκέδαση και ευχαρίστηση των μελών της ομάδας, μπορούν να συνδυαστούν με ενδιαφέρουσες συζητήσεις, ανάλογα με το θέμα που θα επιλεγεί.

Κατάσκοπος

Επιλέγεται μια λέξη από τον συντονιστή και αναγράφεται σε τόσα χαρτάκια όσα είναι τα παιδιά της ομάδας. Ένα από τα χαρτάκια όμως γράφει την λέξη «κατάσκοπος». Μοιράζονται τα χαρτάκια και το κάθε παιδί βλέπει μόνο το δικό του, χωρίς να φανερώσει τι γράφει. Ξεκινώντας το παιχνίδι, ένα παιδί ξεκινάει κάνοντας μία ερώτηση σχετική με την λέξη σε ένα άλλο, χωρίς να την αναφέρει, ούτε να την φανερώνει. Για αυτό μπορεί να μιλούν σε ουδέτερο γένος. Για παράδειγμα αν η λέξη είναι «ταινίες» μπορεί να πει «Προτιμάς στο σπίτι σου ή έξω;» ή «Το απολαμβάνεις ή το βαριέσαι;». Το παιδί που απαντάει στην ερώτηση απευθύνει μια άλλη ερώτηση σε ένα άλλο μέλος της ομάδας. Η χρήση της μαλακής μπάλας μπορεί να είναι βοηθητική για να απευθύνεται το ένα μέλος σε κάποιο άλλο. Αφού μιλήσουν όλα τα παιδιά, γίνεται ψηφοφορία για το ποιος νομίζουν ότι είναι ο κατάσκοπος, που παρόλο που δεν είχε χαρτάκι με την λέξη που είχαν οι άλλοι, προσπάθησε να πει κάτι που σχετίζεται με τη λέξη αυτή. Μπορεί οι κατάσκοποι να είναι περισσότεροι του ενός, αλλά η ομάδα ενημερώνεται σχετικά. Η λέξη που θα μπει στα χαρτάκια μπορεί να είναι σχετική με το θέμα συζήτησης της ημέρας. Μπορούμε να παίξουμε το παιχνίδι περισσότερες φορές με νέες λέξεις και αντίστοιχα χαρτάκια.

Ο στόχος του παιχνιδιού αυτού, πέρα από το γε-

γονός ότι είναι διασκεδαστικό και μπορεί να είναι ελκυστικό για όλη την ομάδα, είναι να διερευνήσει πώς αντιλαμβάνονται τα παιδιά διάφορες έννοιες μέσα από τις ερωτήσεις τους όταν η λέξη που επιλέγεται είναι σχετική με την θεματική της ομάδας. Π.χ. αν η λέξη είναι 'σχέσεις' ή 'φιλία', μέσα από τις ερωτήσεις των παιδιών μπορούμε να δούμε διαφορετικές αντιλήψεις, δυσκολίες, προβληματισμούς πάνω σε αυτή την θεματική.

Παντομίμα με παζλ

Η ομάδα χωρίζεται τυχαία σε δύο μικρότερες υπο-ομάδες και κάθε μία από τις μικρότερες υπο-ομάδες σε τρία μικρότερα γκρουπ. Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει δύο μεγάλες συλλογές από μεμονωμένες λέξεις γραμμένες σε χαρτάκια ώστε μέσα από την κάθε συλλογή λέξεων να μπορεί να συγκροτηθεί μία ενιαία πρόταση αν μπουν τα χαρτάκια με τις λέξεις το ένα δίπλα στο άλλο. (για παράδειγμα «Ένα - παιδί έκανε - ποδήλατο - στο - δάσος - και ήταν - πολύ - χαρούμενο - αλλά - δεν πρόσεξε - και - πάτησε - ένα - φίδι»). Στο παιχνίδι αυτό, οι 2 υπο-ομάδες παίζουν παράλληλα και είναι ένα παιχνίδι ταχύτητας συνεργασίας και φαντασίας.

Τα τρία μικρότερα γκρουπ της κάθε υποομάδας έχουν τους εξής ρόλους: Το πρώτο γκρουπ καλείται να δημιουργήσει την πρόταση που προκύπτει μέσα από τις κομμένες λέξεις που έχει παραλά-

βει. Με το που δημιουργηθεί η πρόταση την λένε μυστικά στο δεύτερο γκρουπ το οποίο πρέπει με παντομίμα να αναπαραστήσει την πρόταση στο τρίτο γκρουπ. Νικήτρια είναι η υπό-ομάδα που θα λύσει πρώτη τον γρίφο. Για την επιτυχή εξέλιξη αυτής της δραστηριότητας, ο συντονιστής πρέπει να προσέξει ώστε η φράση που θα δημιουργηθεί από τις μικρές λέξεις να είναι σχετικά εύκολη κατά την διαδικασία της παντομίμας. Επίσης χρειάζεται προσοχή ώστε το τρίτο γκρουπ που θα μαντέψει την φράση, να στέκεται αρκετά πιο μακριά από τα άλλα παιδιά της ομάδας για να μην ακούσει την φράση που θα δημιουργηθεί.

Κινέζικο πορτρέτο

Ένα μέλος της ομάδας βάζει ένα άλλο στο νου του. Στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά ρωτούν διαδοχικά ερωτήσεις, λέγοντας «αν ήταν... τι θα ήταν;». Με αυτόν τον τρόπο η ομάδα συγκεντρώνει δεδομένα και προσπαθεί να μαντέψει ποιο παιδί έχει βάλει στο νου του ο/η ερωτώμενος/η. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι κάθε είδους (π.χ. αν ήταν ζώο, πουλί, τραγούδι, χώρα, ταξίδι, ρούχο κλπ) και η συμφωνία της ομάδας χρειάζεται να είναι ότι αποφεύγονται απαντήσεις που μπορεί να είναι προσβλητικές. Σε κάθε περίπτωση, αν κάποιο μέλος δυσανεστηθεί, είναι καλό αυτό να συζητηθεί στην ομάδα. Μετά από αυτό το παιχνίδι, μπορεί να γίνει μια συζήτηση για την ταυτότητά μας και πώς μας βλέπουν οι άλλοι αλλά και εμείς πώς βλέπουμε τον εαυτό μας – την εικόνα μας απέναντι στους άλλους.

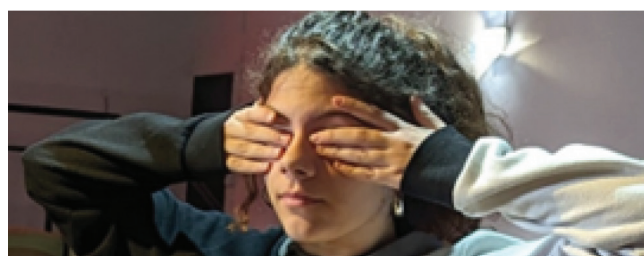
Δυναμικές εικόνες / μικροί ρόλοι

Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 5 περίπου παιδιών σε κάθε μία των οποίων προτείνεται να μοιραστούν μεταξύ τους μικρές ιστορίες σχετικά με το θέμα που μας ενδιαφέρει (π.χ. άγχος). Προτείνεται στα μέλη να συζητήσουν πραγματικά περιστατικά, αποφεύγοντας να φωτογραφίσουν συγκεκριμένα πρόσωπα και χωρίς να θέξουν θέματα που μπορεί να προκαλέσουν αναστάτωση – πόνο σε μέλη της ομάδας. Αφού

οι ομάδες ακούσουν και συζητήσουν τις αληθινές ιστορίες τους, καλούνται στη συνέχεια να δημιουργήσουν η κάθε ομάδα μία φανταστική ιστορία που αξιοποιεί στοιχεία των αληθινών και να ετοιμάσουν να τις παρουσιάσουν με 3 διαφορετικές ακίνητες σκηνές σαν δυναμικές εικόνες – «φωτογραφίες» σε διαφορετικές χρονικές στιγμές εξέλιξης της κάθε ιστορίας. Στη συνέχεια τις παρουσιάζουν διαδοχικά, ενώ ο συντονιστής ζητά από τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας να κλείνουν τακai να τα ανοίγουν τη στιγμή που παρουσιάζεται η επόμενη σκηνή της ιστορίας της κάθε υπο-ομάδας. Μόλις ολοκληρωθεί η παρουσίαση και των τριών σκηνών, τα παιδιά των άλλων ομάδων προσπαθούν να μαντέψουν την ιστορία. Γίνεται συζήτηση σε ολομέλεια σχετικά με την αναπαράσταση και το τι θα ήθελε να δείξει η κάθε υπο-ομάδα. Όλη η δραστηριότητα έχει ένταση και γέλιο ενώ μπορεί να ακολουθήσει και συζήτηση με τα θέματα που αναδείχθηκαν.

Φανταστικό Σενάριο / Θεατρική Δραστηριότητα - Θέατρο Φόρουμ

Η παρακάτω δραστηριότητα αντλεί έμπνευση από τις τεχνικές του Θεάτρου Φόρουμ* (ή αλλιώς το Θέατρο του καταπιεσμένου). Για την δραστηριότητα αυτή χωρίζουμε την ομάδα σε 3 ή 4 μικρότερες ομάδες (κάθε μικρή ομάδα με 4-5 μέλη). Λέμε στα παιδιά να συζητήσουν με την ομάδα τους ιστορίες και περιστατικά εμπνευσμένα από την καθημερινότητά τους, στα οποία βρέθηκαν σε μία δυσάρεστη κατάσταση στο σχολείο ή στην παρέα τους. Αφού γίνει μία πρώτη ανταλλαγή εμπειριών, ζητάμε από την κάθε μικρή ομάδα να παρουσιάσει ένα μικρό θεατρικό δράμα που να βασίζεται σε κάποια από τις



ιστορίες που κουβεντιάστηκαν νωρίτερα ή σε μια σύνθεση αυτών, χωρίς να γίνεται αναφορά σε γνωστά πρόσωπα. Στην παρουσίαση αυτή ζητάμε από την ομάδα να υπάρχει κάποιο μέλος (πρωταγωνιστής) που φτάνει σε μία δυσάρεστη θέση, ένα αδιέξοδο σε σχέση με άλλα πρόσωπα, όπως πχ κάποιο φιλικό του άτομο, κάποιον εκπαιδευτικό, κ.α.. Όταν ο πρωταγωνιστής / η πρωταγωνίστρια φτάσει σε αυτό το αδιέξοδο, ο συντονιστής παγώνει την μικρή παράσταση και ζητάει από τα παιδιά να σκεφτούνε το πως θα είχε μία διαφορετική εξέλιξη η ιστορία που μόλις είδαν.

Η ομάδα που παρουσίασε την ιστορία, ξεκινάει ξανά από την αρχή αλλά αυτή την φορά τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης έχουν την δυνατότητα να αντικαταστήσουν τον πρωταγωνιστή ή κάποιους άλλους από τους προϋπάρχοντες ρόλους, δίνοντας έτσι μία διαφορετική εξέλιξη στην ιστορία. Το παιδί που έχει να προτείνει έναν διαφορετικό ρόλο μπορεί λέγοντας «στοπ» να σταματάει την ιστορία και να μπει στην παράσταση αντικαθιστώντας έναν ρόλο. Αν υπάρχουν και άλλες αντικαταστάσεις, η ιστορία μπορεί να παιχτεί και άλλες φορές. Είναι σημαντικό να δοθεί η οδηγία στα παιδιά, πως όταν πραγματοποιούμε αντικαταστάσεις σε ρόλους, διατηρούμε τον αρχικό χαρακτήρα του μέλους που αντικαθιστούμε, προσπαθώντας να αλλάξουμε μονάχα μία συμπεριφορά και όχι τον συνολικό χαρακτήρα. Δεν προτείνουμε μαγικές λύσεις αλλά επιλογές που όντως θα είχαν κάποια βάση και είναι πιθανό να συμβούν στο συγκεκριμένο πλαίσιο και με τους χαρακτήρες που έχουν παρουσιαστεί. Πριν από τις αντικαταστάσεις, μπορεί να μεσολαβήσει μια μικρή διαδικασία «ανακριτικής καρέκλας», κατά την οποία η ομάδα των θεατών κάνει ερωτήσεις διαδοχικά σε κάποιους ρόλους. Τα παιδιά που έπαιξαν αυτούς τους ρόλους κάθονται σε μία καρέκλα και απαντούν μέσα από τον ρόλο τους.

Πολύ σημαντικό κομμάτι της δραστηριότητας

αυτής, είναι η συζήτηση που πρέπει να ακολουθήσει των μικρών παρουσιάσεων ώστε να μην μείνει η ομάδα στο βίωμα μίας κατάστασης (που πιθανώς να εμπεριέχει και στιγμές έντασης-δυσκολίας), αλλά να μπορέσει να επιτευχθεί κατανόηση αυτού του περιστατικού που παρουσιάστηκε και να υπάρξει αναστοχασμός. Θα μπορούσαν π.χ. να γίνουν ερωτήσεις όπως «Τι είδαμε εδώ να συμβαίνει;» ή «Πώς έφτασε να εκδηλώνει τέτοια συμπεριφορά;» Ή ακόμα «Ποια αλλαγή που είδατε μπόρεσε να φέρει το καλύτερο αποτέλεσμα και γιατί;» και «Νιώσατε αυτό που είδατε να σας αφορά ή να αφορά κάποιον γύρω σας;». Στόχος της δραστηριότητας αυτής δεν είναι η αρτιότητα στην θεατρική αναπαράσταση των σύντομων σεναρίων, αλλά η ευκαιρία να αναδυθούν ζητήματα που βιώνουν τα μέλη της ομάδας με έναν διαφορετικό τρόπο, να συζητηθούν και να δοθούν διέξοδοι μέσα από την συνεισφορά όλης της ομάδας.

Πόσο κοντά μου σε αντέχω

Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες και η κάθε ομάδα στέκεται σε γραμμή απέναντι από την άλλη σε μία μεγάλη απόσταση ώστε το κάθε άτομο να έχει απέναντί του ένα άλλο (ζευγάρια). Ζητάμε από τις 2 γραμμές να αρχίσουν σιγά-σιγά να κινούνται η μία προς την άλλη. Στόχος της άσκησης είναι να δούμε πόσο κοντά μας αντέχουμε το άτομο που έχουμε απέναντί μας. Κάποια παιδιά σταματάνε νωρίς την κίνηση, άλλα φτάνουν σε σημείο επαφής.

Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί και διαφορετικά, με μια προθέρμανση περπατήματος στον χώρο, όπου κάποια στιγμή δίνεται η οδηγία τα παιδιά να σταματήσουν και να ενώσουν τις μύτες των παπουτσιών τους με κάποιο άλλο παιδί που βρίσκεται κοντά τους. Μόλις δημιουργηθούν τα ζεύγη (ενδεχομένως και μία τριάδα), δίνεται οδηγία να απομακρυνθούν στον χώρο, όσο γίνεται

*Το Θέατρο Φόρουμ αναπτύχθηκε στην Βραζιλία από τον Αουγκούστο Μποάλ (1931-2009), καλεί τους θεατές να συμμετέχουν στην εξέλιξη και αναθεώρηση ιστοριών που παρουσιάζονται επί σκηνής και εκπαιδεύει το άτομο να σκέφτεται, να κατανοεί, να κριτικάρει, να προτείνει και να εφαρμόζει συλλογικά λύσεις.

περισσότερο, πηγαίνοντας αργά όπου θέλουν, αλλά κοιτάζοντας το άλλο μέλος του ζεύγους τους. Στη συνέχεια δίνεται η οδηγία για το πλησί-ασμα, που προτείνεται να γίνει σιγά σιγά και μέ-χρι το σημείο που κάθε ζευγάρι το αντέχει. Η ίδια διαδικασία μπορεί να ακολουθηθεί δύο ή τρεις φορές ακόμη, με διαφορετικά ζεύγη που δημι-ουργούνται με τον ίδιο τρόπο. Στη συνέχεια γίνε-ται μια μικρή συζήτηση σχετικά με τους παράγο-ντες που προσδιορίζουν το πόσο κοντά μπορεί να πλησιάσουν δύο άνθρωποι σε μια συνάντηση αλλά και σε μία σχέση.

Συμπληρώνω το κάδρο – «Είμαι ένα δέντρο»

Η δραστηριότητα αυτή ξεκινάει με ένα μέλος που θα θελήσει να κάνει ένα ακίνητο άγαλμα και θα πάει στο σημείο που επιλέγεται ως «σκηνή», θα πάρει θέση και θα αναγγείλει την ιδιότητά του. Ονομάζουμε την άσκηση αυτή «Είμαι ένα δέντρο» γιατί στην κλασική της εκδοχή ξεκινά-ει με ένα μέλος της ομάδας που αναπαριστά ότι είναι δέντρο. Ο συντονιστής εξηγεί στα μέλη της ομάδας ότι καλούνται να συμπληρώσουν την σκηνή με φανταστικούς ρόλους που πλαισιώ-νουν το αρχικό αντικείμενο-άγαλμα. Μπορεί να είναι ακίνητα όντα (π.χ. ένα φίδι ή ένα πουλί σε ένα κλαρί) ή αντικείμενα και στοιχεία της φύσης (ένα λουλούδι, ένα φύλλο, μια πέτρα, ένα ξεχα-σμένο καπέλο, ο αέρας, μια φωτιά).

Αφήνουμε ελεύθερα τα παιδιά να επιλέξουν την αναπαράστασή τους και την συμπλήρωση της εικόνας. Όταν ο συντονιστής αισθανθεί ότι έχει γεμίσει αυτή η στατική εικόνα με πληροφορίες καλεί την ομάδα να επιστρέψει σε κύκλο, και συ-ζητάνε όλοι μαζί την επιλογή των εικόνων, αλλά και πώς τους φάνηκε η εμπειρία αυτή.

Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί με διάφορα αντικείμενα αλλά και με έννοιες και συναισθήματα, για παράδειγμα «Είμαι η αγωνία μου πριν τις εξετάσεις» στις οποίες μπορούν να προστεθούν πρόσωπα ή φωνές «Είμαι η φωνή της συνείδησης» «είμαι η μάνα σου που λέει να διαβάσεις και να φοράς ζακέτα», κλπ. Η άσκηση



αυτή μπορεί να συσχετιστεί και με την θεματι-κή η οποία απασχολεί την κάθε ομάδα. Όσο πιο δεμένη και αρμονική είναι μία ομάδα, τόσο πιο σύνθετες είναι οι έννοιες μπορούν να αναπαρα-σταθούν από τα παιδιά.

Συμβουλές σε ομόκεντρους κύκλους

Τα μέλη της ομάδας κάθονται το ένα απέναντι στο άλλο έτσι ώστε να σχηματίζονται δύο ομό-κεντροι κύκλοι. Τα μέλη του εξωτερικού κύκλου αναφέρουν ένα πρόβλημά που τα απασχολεί ενώ εκείνα του εσωτερικού πρέπει πολύ σύντομα να απαντήσουν με μια συμβουλή ή μια ιδέα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Μετά από λίγο, αφού ο συντονιστής δει ότι έχει ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος ερωτήσεων και απαντήσεων, ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται με τη φορά του ρολογιού μια θέση δεξιά, έτσι ώστε να αλλά-ξουν τα ζευγάρια. Η διαδικασία επαναλαμβάνε-ται ξανά. Η άσκηση αυτή βοηθάει να καταλάβουν τα παιδιά ότι κάθε δυσκολία ή πρόβλημα μπορεί να έχει παραπάνω από έναν διαφορετικό τρό-πο αντιμετώπισης και επίλυσης. Η ομάδα, αφού ολοκληρωθεί αυτή η δραστηριότητα, μπορεί να επιστρέψει σε κύκλο και να συζητήσει για κάποια από τα ζητήματα και τις λύσεις που ακούστηκαν.

Επίσης μπορούν τα μέλη της ομάδας να εκφρα-στούν για το πώς αισθάνθηκαν είτε μοιραζόμενα

μία δυσκολία αλλά είτε δίνοντας μία συμβουλή σε ένα άλλο μέλος και γενικότερα να μιλήσουν για το πόσο χρήσιμο είναι το να ακούν τις γνώμες των άλλων και να μπορούν να συνθέτουν διαφορετικές οπτικές τους σε προσωπικά ζητήματα που τυχόν αντιμετωπίζουν.

Μία πυραμίδα ευχάριστα νέα

Η άσκηση χωρίζεται σε δύο μέρη. Αρχικά η ομάδα χωρίζεται σε υποομάδες με στόχο να στήσουν μια πυραμίδα με ποτηράκια και σκοπό να παίξουν να διασκεδάσουν και να συνεργαστούν. Στη συνέχεια, υπάρχει ένα κομμάτι έρευνας και παρουσίασης σε υποομάδες με τίτλο «Τα ευχάριστα νέα για...». Οι θεματικές που θα επιλέξουμε, θα αφορούν θέματα που έχουν συζητηθεί ή έχουν απασχολήσει την ομάδα. Τα νέα μπορούν να αφορούν γεγονότα, δηλώσεις σημαντικών ανθρώπων πάνω σε αυτά, εξελίξεις στην επιστήμη και νέα της τέχνης οπουδήποτε στον κόσμο.



Αρχικά θα χρειαστούμε για την κάθε υπόομάδα 15 ποτηράκια, ένα πλαστικό λαστιχάκι και 5 κομμάτια σπάγκο ανά ομάδα. Φροντίζουμε να έχουμε δέσει τα 5 κομμάτια σπάγκο γύρω από το λαστιχάκι. Σε κάθε ποτηράκι έχουμε γράψει με μαρκαδόρο μια θεματική όπως: για τους εφήβους στο σχολείο, για τις σχέσεις μας, για το άγχος, για το σώμα μας, για τις παρέες, για τις οικογένειες, για την εκπαίδευση, για την υγεία κλπ. Ιδανικά η κάθε υπό-ομάδα πρέπει να αποτελείται από πέντε μέλη, όσα και οι σπάγκοι με τους

οποίους ελέγχουμε τα ποτηράκια. Στόχος είναι η ομάδα να βγάλει ένα-ένα τα ποτήρια από την θέση που είναι και να τοποθετήσει τα 15 ποτήρια σε μια πυραμίδα, χωρίς να τα αγγίξει με τα χέρια. Τα μέλη μπορούν να μετακινούν τα ποτήρια τοποθετώντας το λαστιχάκι γύρω από αυτά, σφίγγοντας ή χαλαρώνοντας το λαστιχάκι όσο χρειάζεται, με την χρήση των σπάγκων που είναι δεμένοι σε αυτό. Κάθε μέλος κρατάει και χειρίζεται έναν σπάγκο από το λαστιχάκι της ομάδας. Η πυραμίδα πρέπει να έχει βάση 5 ποτήρια, πάνω σε αυτή τα επόμενα 4, έπειτα 3, μετά 2 και στην κορυφή της πυραμίδας το τελευταίο 1 ποτήρι. Νικήτρια είναι η ομάδα που πρώτη θα καταφέρει να φτιάξει την πυραμίδα με τα ποτηράκια.

Αν υπάρχει χρόνος ακολουθεί μία δεύτερη φάση της δραστηριότητας αυτής που επικεντρώνεται στην αναζήτηση και παρουσίαση κάποιων ευχάριστων νέων από την επικαιρότητα που αφορούν τις θεματικές που έχουμε ήδη αναγράψει στα ποτηράκια.

Η κάθε υπό-ομάδα επιλέγει τυχαία τουλάχιστον 5 ποτηράκια από την πυραμίδα της και αναζητάει 'καλές ειδήσεις' για τα θέματα που αναγράφονται στα ποτηράκια, τα οποία μπορούν να είναι κάτι που διάβασαν ή άκουσαν τα μέλη της ομάδας στις ειδήσεις, κάτι που είδαν στο internet ή κάτι που άκουσαν σε μία συζήτηση. Πρέπει να είναι κάτι που έχει πράγματι συμβεί. Η ομάδα επιστρέφει σε κύκλο και η κάθε μικρή υπό-ομάδα παρουσιάζει τις καλές ειδήσεις που έχει εντοπίσει. (Στην δεύτερη αυτή δραστηριότητα τα παιδιά ίσως να έχουν την δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τα κινητά τους, εκτός αν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης κάποιου lap top).

Compass – Αγώνας για τα δικαιώματα

Στα παιδιά μοιράζονται κάρτες ιστοριών με ακτιβιστές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (προερχόμενες από το εγχειρίδιο «Compass» του Συμβουλίου της Ευρώπης). Στη συνέχεια χωρίζονται σε ομάδες, και κάθε ομάδα καλείται να συζητήσει

τις ιστορίες των ακτιβιστών και να επιλέξει ένα πρόσωπο που θα παρουσιάσει στην ολομέλεια, συνδέοντας την ιστορία με τα δικαιώματα και την ψυχική υγεία των εφήβων στην εποχή μας. Το ατομικό βίωμα συνδέεται με το συλλογικό και με αφορμή τις ιστορίες γίνεται κουβέντα για την ελευθερία έκφρασης εαυτού, την αξιοπρέπεια, την ανάγκη για στήριξη σε δύσκολες καταστάσεις, την ψυχαγωγία, κ.α.

Ομαδικά ψυχολογικά παιχνίδια

Στις εφηβικές ομάδες αρέσουν συνήθως ομαδικά ψυχολογικά παιχνίδια με μυστήρια, κώδικες, υπόγειες συνεννοήσεις, μπλόφες, δολοπλοκίες, «δολοφονίες», κλπ. Τέτοια παιχνίδια περιλήφθηκαν σε ορισμένες συναντήσεις των Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων, ύστερα από προτάσεις μελών. Μεταξύ αυτών ο ψυχολόγος, το Παλέρμο, ο δολοφόνος, οι λυκάνθρωποι, κ.α. Στη παρούσα συλλογή δεν περιλαμβάνονται περιγραφές αυτών των παιχνιδιών, καθώς δεν έχουν άμεση σχέση με τους σκοπούς του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής. Ωστόσο τονίζεται ότι κάθε ομάδα εφήβων μπορεί να αναπτύσσει στενότερους δεσμούς και να επιδιώκει τους στόχους της καλύτερα, αν έχει και την ευελιξία επιλογών των παιχνιδιών που θα παίξει, ιδίως μάλιστα όταν αυτά τα εισηγούνται και να οργανώνουν μέλη της ομάδας. Γιατί το σημαντικό στις εφηβικές ομάδες που επιδιώκουν να ακουστεί η φωνή των μελών τους για τα θέματα που τα αφορούν, είναι τα παιδιά να νοιώθουν ότι πρωταγωνιστούν τόσο στις συζητήσεις τους όσο και στον προσδιορισμό του περιεχομένου των συναντήσεών τους.







Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute