



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΕΑΝΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ YES (YOUTH ENGAGEMENT SCHEME)

Δράσεις διαλόγου για την ψυχική ευημερία και ευεξία των εφήβων

Α. 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 εμπυχωτές/εμπυχωτρίες, 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 χαρακτήρα 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 [εδώ](#).

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 πότε 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 ενοτήτων 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 **συμμετοχικής 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 δώρα 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 τρόπους 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 υποστηρίζουν 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 7 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 συναισθήματα 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. Ανάληψη 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 κάποιο 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 'wetransfer' 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.

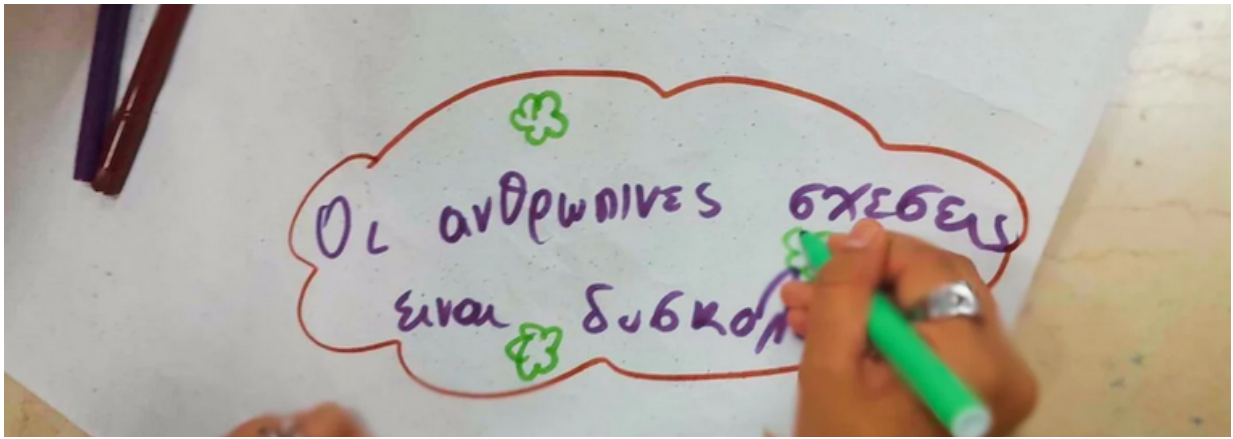
2η Δραστηριότητα

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.



ΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΝΤΥΠΕΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ / ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ



	1	2	3	4	5	6
	καθόλου	κάπως	μέτρια	πολύ	πάρα πολύ	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-neanikis-summetohis/anafores-kai-ektheseis-tou-programmatos-neanikis-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 σενάριό 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 ή 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 Θεάτρου 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'.



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 ό,τι θέλουν με βάση αυτά που θυμούνται από τις συναντήσεις και ό,τι θεωρούν ό,τι 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 εμφύχωση 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 νιώθουμε 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 νιώθουμε 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:

Τηλέφωνο Επικοινωνίας:

E-mail :

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.

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=INhJI6XjUbs>

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.

β) Αντικατάσταση ρόλων: Αφού ολοκληρωθεί το πρώτο παίξιμο της ιστορίας και ενδεχομένως η ανακριτική καρτέκλα, 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.

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

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος
empowering humanity



Child Mind
Institute