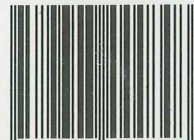


Το βιβλίο αυτό είναι ένα εγχειρίδιο για ειδικούς και απο-
τελεί μια προσπάθεια οργάνωσης της ύλης της «Συναι-
σθηματικής Νοημοσύνης» στη χώρα μας. Παρουσιάζει,
μέσα από μια συγκεκριμένη πρόταση οργάνωσης, το
Πρόγραμμα Ελέγχου των Συγκρούσεων (Π.Ε.Σ.). Ο
Έλεγχος των Συγκρούσεων αποτελεί ένα πρόγραμμα εκ-
παίδευσης σε κοινωνικές δεξιότητες, για παιδιά προεφη-
βικής ηλικίας και έχει τους ακόλουθους γενικούς στό-
χους:

- Να μειώσει την επιθετική συμπεριφορά με τη διδασκα-
λία μεθόδων έκφρασης του θυμού.
- Να μειώσει τη διαπροσωπική σύγκρουση με τη διδα-
σκαλία μεθόδων, μέσα από τις οποίες οι διαμάχες θα
επιλύονται ειρηνικά και χωρίς επιθετικότητα.
- Να προωθήσει τη συνεργασία μέσα από την παρου-
σίαση των πλεονεκτημάτων και του οφέλους που έχει η
συλλογική δουλειά με άλλα άτομα, για την επίτευξη
κοινών σκοπών.
- Να προωθήσει το σεβασμό προς τα δικαιώματα και τα
συναίσθηματά των άλλων, μέσα από δραστηριότητες
που βοηθούν τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα τα συ-
ναίσθηματά, τόσο τα δικά τους, όσο και των γύρω τους
και τα αποτελέσματα της παράβλεψης των συναίσθη-
μάτων αυτών.

Το περιεχόμενο του εγχειριδίου είναι οργανωμένο σε 10
κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο είναι εισαγωγικό και θε-
ωρητικό και οι 9 ενότητες που ακολουθούν είναι οργα-
νωμένες σε συγκεκριμένα θέματα, στόχους και σχεδιασμό
δραστηριοτήτων. Κάποια από τα θέματα είναι: «Από
πού προέρχονται ο θυμός και η επιθετική συμπεριφο-
ρά;», «Σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης» και «Συλλο-
γικά παιχνίδια».



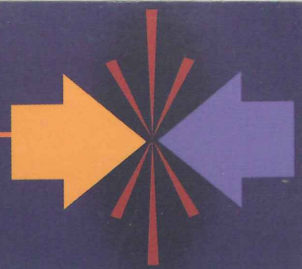
9 789603 444848
ISBN 960-344-484-7

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Σοφία Τριλιβα & Giovanni Chimienti



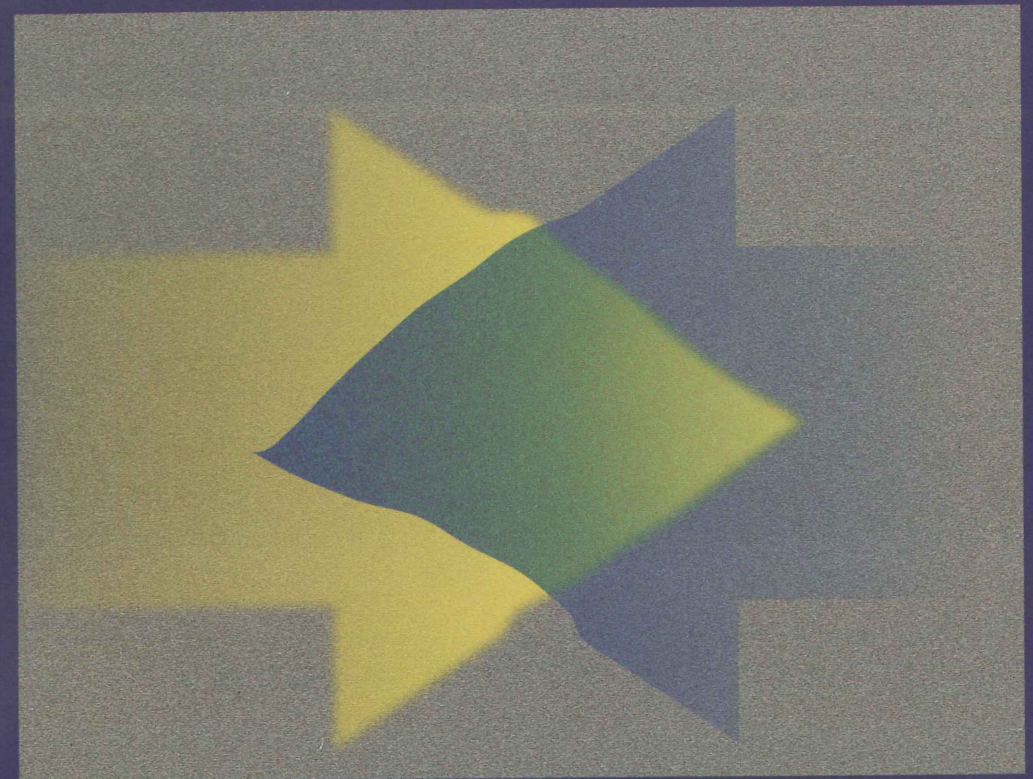
Σοφία Τριλιβα και Giovanni Chimienti



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Εγχειρίδιο για Ψυχολόγους, Εκπαιδευτικούς
και Κοινωνικούς Λειτουργούς που θέλουν να ενισχύσουν
τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών

"Εγώ" και "Εσύ"
γινόμαστε "Εμείς"



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti

Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

*Εγχειρίδιο για Ψυχολόγους, Εκπαιδευτικούς
και Κοινωνικούς Λειτουργούς που θέλουν να ενισχύσουν
τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*

Ευχαριστούμε τον κ. Κωνσταντίνο Ηλ. Παπαδάκη και την κ. Φανή Τριανταφύλλου για τη βοήθειά τους με τη γλωσσική επιμέλεια.

Copyright © 1998 «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ» – ΣΟΦΙΑ ΤΡΙΛΙΒΑ & GIOVANNI CHIMIENTI για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιοδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ»
Ακαδημίας 88, 10678 Αθήνα. Τηλ. 3302415, 3820612 - fax 3836658

Βιβλιοπωλεία:

- Γ. Γενναδίου 6, 10678 Αθήνα. Τηλ. 3817826, 3806661
- Στοά Ορφέως, Στοά Βιβλίου,
Πεσμαζόγλου 5, 10559 Αθήνα, τηλ. 3211246

ISBN 960-344-484-7

Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti

Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

*Εγχειρίδιο για Ψυχολόγους, Εκπαιδευτικούς
και Κοινωνικούς Λειτουργούς που θέλουν να ενισχύσουν
τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΑΘΗΝΑ 1998

*Στη μνήμη των μητέρων μας:
Ελευθερία Τριλίβα
και
Antonia Chimienti*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μία Εισαγωγή για τους Εκπαιδευτικούς με Προτάσεις για Εφαρμογή.....	15
Περιγραφή του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων.....	15
■ Η Εκπαίδευση στις Κοινωνικές Δεξιότητες	15
■ Το Σκεπτικό της Εκπαίδευσης στις Κοινωνικές Δεξιότητες	17
■ Κοινωνική Προοπτική στην Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων	17
■ Σκοποί του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων	18
■ Βασικά Χαρακτηριστικά του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων	19
■ Οργάνωση του Προγράμματος	20
 Το Πρόγραμμα Ελέγχου των Συγκρούσεων- Περίληψη των θεμάτων του προγράμματος	 21
 Προτάσεις που συνδέονται με την εφαρμογή	 23
■ Η Μάθηση μέσω Παρατήρησης και Μίμησης	23
■ Ο Εκπαιδευτικός ως «Μοντέλο»	24
■ Απόφυγή της Τιμωρίας	24
■ Προώθηση της Γενίκευσης	25
■ Σημειώσεις για το «Παιγνίδι Ρόλων»	26
■ Χαρακτηριστικά του Παιγνιδιού Ρόλων	26
■ Προτάσεις που σχετίζονται με το Παιγνίδι Ρόλων.....	27
■ «Κάνε το μόνος σου!» δραστηριότητες - Σημειώσεις Εφαρμογής....	28
 Ενότητα 1. Από πού προέρχονται ο θυμός και η επιθετική συμπεριφορά;	 31
Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας. Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων. «Κάνε το μόνος σου!»	 31
■ Οι βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες	32
■ Τι σημαίνει ο όρος «επιθετική συμπεριφορά»;	34
■ Η Επιθετική Συμπεριφορά, ο “θυμός” και οι βασικές	

ψυχολογικές ανάγκες	34
■ Είναι η επιθετική συμπεριφορά αποτελεσματική;	35
■ Τα αρνητικά αποτελέσματα του θυμού και της επιθετικής συμπεριφοράς	36
■ «Η Λίστα των Συγκρούσεών μου»	37
■ «Κάνε το μόνος σου!» “Δείκτης Πόνου”	38
■ «Κάνε το μόνος σου!» Όταν θυμώνετε και συμπεριφέρεστε επιθετικά, τότε να περιμένετε ότι... ..	39

Ενότητα 2. Τα συναισθήματα και ο εαυτός μου Τα συναισθήματά μου και οι άλλοι.....41

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.
«Κάνε το μόνος σου!»

41	
■ Τα συναισθήματά μου και το πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου	42
■ Τα συναισθήματά μου και το πώς αισθάνομαι για τους άλλους	43
■ Το Λεξιλόγιο των συναισθημάτων μας	44
■ «Κάνε το μόνος σου!» “Ο Ζωντανός Καθρέφτης” και “Λέξεις και φωτογραφίες των συναισθημάτων”	45
■ «Κάνε το μόνος σου!» “Ο Ζωντανός Καθρέφτης”	45
■ «Κάνε το μόνος σου!» “Λέξεις και Φωτογραφίες των συναισθημάτων”	46

Ενότητα 3. Σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης47

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.
«Κάνε το μόνος σου!»

47	
■ Η αναγνώριση της Δυναμικής Πρόκλησης	48
■ Κάποιες χαρακτηριστικές προβληματικές καταστάσεις	49
■ Προσωπικά σημάδια θυμού	50
■ «Μπορώ να σου πω πότε θυμώνεις από...»	51
■ «Γνωρίζω ότι πρόκειται να θυμώσω όταν...»	52

■ Δίνοντας προσοχή στις προειδοποιήσεις	53
---	----

Ενότητα 4. Ποιος Έχει τον Έλεγχο Εδώ; Ο Έλεγχος του Θυμού55

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.
«Κάνε το μόνος σου!»

55	
■ «Εγκατέλειψες τον έλεγχο;»	57
■ Τεχνικές ελέγχου του θυμού	57
■ Αυτο-καθοδήγηση (υπενθύμιση)	57
■ «Παιγνίδι Ρόλων»: Πρακτική εξάσκηση σε δύσκολες καταστάσεις	59
■ Το Παιγνίδι Ρόλων στην τάξη	60
■ Το Παιγνίδι Ρόλων: Η χρήση της αυτο-καθοδήγησης	61
■ Σενάριο και δείγμα Παιγνιδιού Ρόλων: Χρήση της αυτο-καθοδήγησης	61
■ Σύντομη Χαλάρωση	62
1. Μερικές βαθιές αναπνοές	62
2. Ανάποδη αρίθμηση	63
3. Φέρτε στο μυαλό σας μια νοητική εικόνα	63
■ «Κάνε το μόνος σου!» Χαλαρώνω και ελέγχω	64
■ Σενάριο και δείγμα περίληψης με κάρτες-κλειδιά	64
■ Αναστολή ή μπλοκάρισμα της αντίδρασης θυμού με την προλαμβάνουσα σκέψη «Εάν... τότε»	65
■ Παιγνίδι Ρόλων: Η χρήση της προλαμβάνουσας σκέψης «Εάν... τότε»	66

Ενότητα 5. Τα Δικαιώματά Μου, τα Δικαιώματά Σου69

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.
«Κάνε το μόνος σου!»

69	
■ Κανόνες, κανονισμοί και δικαιώματα	70
■ Δικαιώματα, υποχρεώσεις και σχέσεις με τους άλλους: Ο κανόνας της «διπλής προοπτικής» (Δικαιώματα-Υποχρεώσεις)	70

■ Η επίλυση της διαμάχης: «Ποια είναι τα δικαιώματά μου;», «Ποια είναι τα δικαιώματά σου;»	72
■ «Κάνε το μόνος σου!» Ήταν καλή λύση;	73
■ «Κάνε το μόνος σου!» Λύστε το με άδικο τρόπο! Λύστε το με δίκαιο τρόπο!	73
■ «Κάνε το μόνος σου!» Τηλεοπτικός χρόνος! Και εσείς είστε οι ηθοποιοί	73

Ενότητα 6. Η Υπεράσπιση των Δικαιωμάτων σου75

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.

«Κάνε το μόνος σου!»	75
■ Τα τρία είδη αντιδράσεων στην πρόκληση	76
■ Επιθετικές, παθητικές, και αυτο-υποστηρικτικές αντιδράσεις	76
■ Αυτο-υποστηρικτικές Τεχνικές: «Υπεράσπισε τα δικαιώματά σου»	78
■ Παιγνίδι ρόλων με αυτο-υποστήριξη και “ενσυναίσθηση”	80
■ Παιγνίδι ρόλων: Χρησιμοποίηση αυτο-υποστηρικτικών τεχνικών	81

Ενότητα 7. Τα Συγκεντρώνω Όλα Μαζί83

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.

«Κάνε το μόνος σου!»	83
■ Επιλέξατε την επιθετικότητα;.....	84
■ Εναλλακτικές σκέψεις, λέξεις και πράξεις αντί της επιθετικότητας	85
■ «Κάνε το μόνος σου!» Ας το λύσουμε!	87
■ «Κάνε το μόνος σου!» Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το!.....	87
■ Επανάληψη των τεχνικών μείωσης των συγκρούσεων	87

Ενότητα 8. Συνεργαζόμαστε... για Εμάς89

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.

«Κάνε το μόνος σου!»	89
■ Ανταγωνισμός - Συνεργασία	90
■ Τι εννοούμε με τον όρο συνεργασία;	91
■ Παιγνίδια Συνεργασίας –Το συλλογικό παιγνίδι επίλυσης προβλημάτων	93
■ Οφέλη και πλεονεκτήματα της συνεργασίας	94
■ Συνεργασία για την επίλυση κοινωνικών και παγκόσμιων προβλημάτων	97
■ Η συλλογική επίλυση των προβλημάτων: Μικρή ομαδική συζήτηση	98
■ «Κάνε το μόνος σου!» Καταστροφή! Ξεχάσαμε το...!	99

Ενότητα 9. Συλλογικά Παιγνίδια 101

Όροι κλειδιά. Περίληψη του θέματος. Στόχοι της ενότητας.
Οργάνωση του μαθήματος- Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.

«Κάνε το μόνος σου!»	101
■ Τέσσερις μύθοι για τον ανταγωνισμό	103
■ Ανταγωνισμός και Διαπροσωπικές Σχέσεις	105
■ Ο Ανταγωνισμός και η Στάση μας προς τους Άλλους	106
■ Ανταγωνισμός και Παιγνίδι	107
■ Ο Ανταγωνισμός και η Εμπειρία της Ήττας	108
■ Ο Κύκλος του Χαμένου	108
■ Συλλογικά και ανταγωνιστικά παιγνίδια: Η προτεινόμενη εναλλακτική λύση	109
■ Μερικές προτάσεις για τη μείωση της προσωπικής ανταγωνιστικότητας	111
■ «Κάνε το μόνος σου!» Μερικά παιγνίδια	112

Παράρτημα Α: Λίστα Παιγνιδιών Ρόλων 117

Παράρτημα Β: Βιβλιογραφία και Πηγές 119

Παράρτημα Γ: Βιβλιογραφία στο Θέμα των Προγραμμάτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων 123

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΜΕ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Περιγραφή του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων

Η Εκπαίδευση στις Κοινωνικές Δεξιότητες

Ο ρόλος του σχολείου είναι να δώσει στα παιδιά απαραίτητες γνώσεις και εφόδια, για να ζήσουν μια καλύτερη σε ποιότητα ζωή. Τα εκπαιδευτικά συστήματα σε όλο τον κόσμο έχουν δημιουργήσει οργανωμένα σχολικά προγράμματα που στοχεύουν στη νοητική ανάπτυξη των μαθητών. Δυστυχώς, όμως, αν δεν αγνοούν, τουλάχιστον δεν έχουν δώσει έμφαση στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Οι εκπαιδευτικοί διαπιστώνουν καθημερινά ότι πολλά παιδιά σήμερα δε δείχνουν ενδιαφέρον για τα μαθήματά τους, δεν έχουν αναπτυγμένες ικανότητες, για να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής, να συγκεντρώνονται, να ελέγχουν τις παρορμητικές τάσεις τους και να φέρονται με σεβασμό και υπευθυνότητα τόσο προς τους άλλους, όσο και προς τον εαυτό τους, αλλά και προς τη δουλειά τους. Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν ότι τα παιδιά χρειάζονται ιδιαίτερη βοήθεια γι' αυτές τις δεξιότητες της ζωής, δεξιότητες "συναισθηματικής νοημοσύνης" και συναισθηματικής ανάπτυξης (Goleman, 1995). Οι εκπαιδευτικοί καταλαβαίνουν, επίσης, ότι εάν υπήρχαν οργανωμένα προγράμματα «συναισθηματικής εκπαίδευσης» θα βελτιωνόταν η απόδοση των μαθητών και θα ενισχυόταν η ικανότητα του κάθε εκπαιδευτικού να διδάξει (Elias, 1993; Maag 1990, Shure & Spivack, 1982; Wise, Bundy & Wise, 1991).

Όπως και για τη νοητική ανάπτυξη υπάρχει διδακτέα ύλη και μαθήματα, έτσι και για τη συναισθηματική ανάπτυξη απαιτούνται τα ίδια. Η ύλη αυτή μπορεί να οργανωθεί στις εξής ενότητες:

- Αυτο-συνειδητότητα: Η ικανότητα να παρατηρείς τον εαυτό σου, να αναγνωρίζεις τις συναισθηματικές αντιδράσεις σου, να εκφράζεις λε-

κτικά τα συναισθήματά σου, και να αντιλαμβάνεσαι τη σχέση που υφίσταται μεταξύ των σκέψεων, συναισθημάτων και αντιδράσεων (Seligman, 1995).

- Επεξεργασία και έλεγχος των συναισθημάτων: Παρατήρηση και αλλαγή του «εσωτερικού διαλόγου» που μπορεί να καταπραΰνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις, ερμηνεία ως προς το ποιο συναίσθημα βρίσκεται πίσω από κάθε συναισθηματική αντίδραση και έκφραση των συναισθημάτων με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους (Elias, 1993; Feindler & Ecton, 1985; Lochman & Curry, 1986; Maag, 1989; Rokach, 1987).
- Πώς παίρνουμε αποφάσεις: Αξιολόγηση των επιλογών, κριτική σκέψη, και αξιολόγηση των συνεπειών της συμπεριφοράς μας (The CoRT Thinking Program, 1986).
- Επικοινωνία: Έκφραση των συναισθημάτων, «ενσυναίσθηση», τα δικαιώματα των άλλων και προσεκτική παρακολούθηση των όσων εκφράζει ο άλλος (Bierman, 1986).
- Διαπροσωπικές σχέσεις: Ανάλυση των αναγκών που συμβάλλουν στη διατήρηση των σχέσεων, διαπροσωπικές συγκρούσεις, υπεράσπιση των δικαιωμάτων μας μέσω του διαλόγου, συνεργατικότητα, κοινωνικότητα και ενδιαφέρον για τους άλλους.

Το εγχειρίδιο αυτό εστιάζεται στην τελευταία αυτή ενότητα. Δίνει έμφαση στα θέματα που αφορούν στην έκφραση του θυμού, τον έλεγχο της επιθετικής συμπεριφοράς και την ανάπτυξη της συνεργατικότητας.

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον των ειδικών (παιδαγωγών και ψυχολόγων) έχει στραφεί στη διερεύνηση των σχέσεων που αναπτύσσουν τα παιδιά με τους συνομηλίκους τους (LaGreca, 1997). Τα πορίσματα των ερευνών καταλήγουν ότι τα παιδιά που χαρακτηρίζονται από μη ικανοποιητικές σχέσεις με την ομάδα των συνομηλίκων τους παρουσιάζουν και τις περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαταραχή στη συμπεριφορά και κοινωνικές-ψυχολογικές δυσκολίες σε κατοπινά στάδια της ανάπτυξής τους (Parker & Asher, 1993). Συνακόλουθα, σημειώνονται αξιόλογες προσπάθειες (ερευνητικά προγράμματα) που στοχεύουν: α) στη διερεύνηση των κοινωνικών δεξιοτήτων που είναι πιθανό να βελτιώσουν τις σχέσεις στα πλαίσια της ομάδας των συνομηλίκων και β) στο σχεδιασμό επαρκών και αποτελεσματικών παρεμβάσεων, που να απευθύνονται τόσο στα μη δημοφιλή παιδιά, ως μορφή θεραπείας (δηλαδή παρεμβαίνοντας αντι-

σταθμιστικά), όσο και στην ομάδα των συνομηλίκων στο σύνολό της, ως μορφή πρόληψης (βλ. Βιβλιογραφία στο Παράρτημα Γ).

Το Σκεπτικό της Εκπαίδευσης στις Κοινωνικές Δεξιότητες

Το σκεπτικό της εκπαίδευσης στις βαθύτερες κοινωνικές δεξιότητες στηρίζεται στο γεγονός ότι τα μη δημοφιλή παιδιά είναι ανεπαρκή στις κοινωνικές δεξιότητες, που, συνήθως, προκαλούν θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους (Coie, Dodge & Coppotelli, 1982). Τα παιδιά αυτά είναι, συνήθως, επιθετικά και παρορμητικά. Η επιθετικότητα από μόνη της, βέβαια, δεν μπορεί να εξηγήσει επαρκώς την έλλειψη αποδοχής από την ομάδα των συνομηλίκων. Συνήθως συνυπάρχει και μια ανεπάρκεια στις «θετικές ικανότητες» των παιδιών. Η εξάσκηση στις κοινωνικές δεξιότητες επιτυγχάνεται μέσα από την προσπάθεια απόκτησης ενός συνόλου κοινωνικών μορφών συμπεριφοράς, όπως η αναγνώριση και ο χειρισμός των συναισθημάτων και η επικοινωνία (με «ενσυναίσθηση») με τους άλλους. Αυτές οι νεοαποκτημένες ή βελτιωμένες δεξιότητες βοηθούν στη συνακόλουθη έκφραση θετικότερων αντιδράσεων από την ομάδα των συνομηλίκων, και οδηγούν τελικά σε μια ολοένα αυξανόμενη αποδοχή από αυτούς. Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη μας ότι τα προγράμματα εκπαίδευσης σε κοινωνικές δεξιότητες αποσκοπούν τόσο: α) στην αύξηση των ικανοτήτων που ήδη υπάρχουν, όσο και β) στην πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων (αυτοί οι δύο σκοποί συμβαδίζουν).

Κοινωνική Προοπτική στην Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Τα προληπτικά προγράμματα εκπαίδευσης σε κοινωνικές δεξιότητες, όπως, π.χ., ο Έλεγχος των Συγκρούσεων, γίνονται ευρύτερα αποδεκτά και εφαρμόζονται όλο και περισσότερο σε μερικές, μάλιστα, περιπτώσεις από ολόκληρα εκπαιδευτικά συστήματα (Boivin, 1989; Life Skills International, 1993; Lions-Quest Skills for Action, 1995; Skills for life, 1994). Αυτό συμβαίνει, γιατί η εκπαιδευτική μας φιλοσοφία εξελίσσεται σταθερά προς την κατεύθυνση της θεώρησης της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών, ως εκπαιδευτικών στόχων, παράλληλα με την ακαδημαϊκή τους πρόοδο. Αυτή η διεύρυνση των παραδοσια-

κών εκπαιδευτικών στόχων σημαίνει ότι το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν μεγαλύτερες υποχρεώσεις για την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού.

Μέσω των προγραμμάτων κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως είναι το Πρόγραμμα Ελέγχου των Συγκρούσεων, το σχολείο παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της «συναισθηματικής νοημοσύνης» των μαθητών. Με το να διδάσκουν οι εκπαιδευτικοί με συστηματικό τρόπο μαθήματα «ενσυναίσθησης», αυτο-ελέγχου, αυτο-συνειδητότητας και πειθαρχίας, οι μαθητές ενισχύουν την ικανότητά τους να αισθάνονται, να σκέφτονται και να φέρονται κοινωνικά και ηθικά.

Όπως συμβαίνει με την ύλη που αφορά στην ακαδημαϊκή πρόοδο, υπάρχουν οι κατάλληλες ηλικίες, για να διδαχθούν τα παιδιά συγκεκριμένες έννοιες που αφορούν στη συναισθηματική ανάπτυξη. Στις πρώτες τάξεις του δημοτικού τα παιδιά μαθαίνουν για τα συναισθήματα και την έκφρασή τους. Στην τέταρτη και πέμπτη τάξη, τα παιδιά δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις σχέσεις τους. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να εφοδιαστούν με τις απαραίτητες δεξιότητες για τη σύναψη και συντήρηση των σχέσεων, καθώς η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος και, αν δεν είναι κατάλληλα εφοδιασμένα, πιθανόν να συναντήσουν δυσκολίες στις κοινωνικές τους σχέσεις.

Σκοποί του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων

Τα προγράμματα παρέμβασης απευθύνονται στη συναισθηματική και κοινωνικο-γνωστική ανάπτυξη των παιδιών, με σκοπό τη βελτίωση της συμπεριφοράς τους στην καθημερινή πραγματικότητα. Ο Έλεγχος των Συγκρούσεων αποτελεί ένα τέτοιου τύπου πρόγραμμα εκπαίδευσης σε κοινωνικές δεξιότητες, για παιδιά προεφηβικής ηλικίας και έχει τους ακόλουθους γενικούς στόχους:

- Να μειώσει την επιθετική συμπεριφορά με τη διδασκαλία μεθόδων έκφρασης του θυμού.
- Να μειώσει τη διαπροσωπική σύγκρουση με τη διδασκαλία μεθόδων, μέσα από τις οποίες οι διαμάχες θα επιλύονται ειρηνικά και χωρίς επιθετικότητα.
- Να προωθήσει τη συνεργασία μέσα από την παρουσίαση των πλεονεκτημάτων και του όφελους που έχει η συλλογική δουλειά με άλλα άτο-

μα, για την επίτευξη κοινών σκοπών.

- Να προωθήσει το σεβασμό προς τα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων, μέσα από δραστηριότητες που βοηθούν τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα τα συναισθήματα τόσο τα δικά τους, όσο και των γύρω τους και τα αποτελέσματα της παράβλεψης των συναισθημάτων αυτών.

Βασικά χαρακτηριστικά του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων (Π.Ε.Σ.)

1. Το Π.Ε.Σ. έχει ορισμένη δομή και διάταξη.

Το Π.Ε.Σ. περιέχει ένα πρόγραμμα με οργανωμένα μαθήματα, στα οποία παρουσιάζεται το περιεχόμενό του συστηματικά και με μία σειρά. Υπάρχουν οδηγίες για τις δραστηριότητες και για την ανάπτυξη ανοιχτού διαλόγου.

2. Το Π.Ε.Σ. είναι ένα σχολικό πρόγραμμα, καθοδηγούμενο από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης φτιάχτηκε για να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτικούς που έρχονται σε καθημερινή επαφή με τα παιδιά στο φυσικό περιβάλλον της σχολικής τάξης. Αυτός ο τύπος προγράμματος έχει τη δυνατότητα να προσεγγίζει μεγάλο αριθμό παιδιών.

3. Το Π.Ε.Σ. στοχεύει στην εγκαθίδρυση επαρκών Κοινωνικών Δεξιοτήτων.

Το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε ορισμένες ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες που θεωρούνται σημαντικές τόσο για τη μείωση της επιθετικότητας και της διαπροσωπικής σύγκρουσης, όσο και για την προώθηση της συνεργασίας αλλά και του αμοιβαίου σεβασμού των δικαιωμάτων και των συναισθημάτων του άλλου.

4. Το Π.Ε.Σ. είναι ένα πρόγραμμα Παρέμβασης.

Το πρόγραμμα στοχεύει στην αύξηση των ικανοτήτων που ήδη υπάρχουν στις κοινωνικές σχέσεις των παιδιών με τους συνομηλίκους τους, και, με αυτόν τον τρόπο, στη μείωση ή την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων στις σχέσεις των νεαρών ανθρώπων τόσο με τους συνομηλίκους τους όσο και με τους ενήλικες.

5. Το Π.Ε.Σ. είναι ένα πρόγραμμα Συμμετοχής.

Για κάθε θέμα, τα παιδιά εργάζονται ατομικά στο τετράδιο εργασίας και σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες δραστηριότητας που επικεντρώνονται σε κάποιο σημαντικό θέμα.

Οργάνωση του Προγράμματος Ελέγχου των Συγκρούσεων

Το Π.Ε.Σ. απευθύνεται σε παιδιά του δημοτικού σχολείου και φτιάχτηκε για να εφαρμοστεί στο γενικό εκπαιδευτικό σύστημα. Δεν έχει δοκιμαστεί ακόμα σε ειδικές ομάδες παιδιών, που αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα ή και προβλήματα συμπεριφοράς.

Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί από πτυχιούχους εκπαιδευτικούς. Χρειάζεται κάποια διδακτική εμπειρία, γιατί έτσι ο εκπαιδευτικός μπορεί πιο άνετα να συγκεντρωθεί στο υλικό και στις δραστηριότητες του προγράμματος.

Όπως συμβαίνει και με τα ακαδημαϊκά διδακτικά αντικείμενα, η επιτυχημένη παρουσίαση του συγκεκριμένου προγράμματος απαιτεί κάποια προετοιμασία, ειδικά τον πρώτο καιρό. Δε χρειάζεται εκτεταμένη ειδική κατάρτιση, είναι όμως απαραίτητη η εξοικείωση με την οργάνωση του προγράμματος.

Το αναλυτικό πρόγραμμα του Π.Ε.Σ. είναι οργανωμένο σε ENNEA ΕΝΟΤΗΤΕΣ. Κάθε ενότητα περιέχει 1 ως 4 ΜΑΘΗΜΑΤΑ, που ασχολούνται με θέματα τα οποία συνδέονται στενά μεταξύ τους. Κάθε ΜΑΘΗΜΑ περιέχει την άσκηση «Κάνε το μόνος σου!» (στο τετράδιο εργασιών), που αποτελεί δραστηριότητα τόσο σε ατομική όσο και σε συνεργατική βάση, στα πλαίσια της ομάδας.

Το πλαίσιο της ενότητας στην αρχή κάθε Ενότητας περιέχει:

- Όρους κλειδιά (νέους ή σημαντικούς όρους και τεχνικές).
- Περίληψη του θέματος (μια μικρή περίληψη των βασικών εννοιών της ενότητας).
- Στόχους της ενότητας.
- Οργάνωση του μαθήματος (τα θέματα και τις δραστηριότητες για κάθε ενότητα).
- «Κάνε το μόνος σου!» (μια σύντομη περίληψη των δραστηριοτήτων που περιέχονται στο τετράδιο εργασίας).

Στα περιεχόμενα κάθε κεφαλαίου βρίσκεται το εγχειρίδιο ενότητων που περιλαμβάνει:

- Βασικό θεωρητικό υλικό, για να βοηθηθεί ο συντονιστής της ομάδας να καταλάβει το περιεχόμενο και το σκοπό των θεμάτων της ενότητας.
- Υλικό που διευκολύνει την άμεση παρουσίαση των θεμάτων στα παιδιά.

Εάν τα οργανωμένα μαθήματα γίνονται όπως παρουσιάζονται στο εγχειρίδιο, ο χρόνος που απαιτεί η παρουσίαση του προγράμματος είναι 30-45 λεπτά για 20 συνεδρίες συνολικά, με μία ή περισσότερες συνεδρίες επιπλέον για τα παιγνίδια συνεργασίας. Το χρονοδιάγραμμα του προγράμματος περιλαμβάνει:

- Ατομικές δραστηριότητες που περιέχονται στο τετράδιο δραστηριοτήτων: 30%, περίπου, του συνολικού χρόνου.
- Δραστηριότητες με συνεργάτη ή σε μικρή ομάδα: 30%, περίπου, του συνολικού χρόνου.
- Συνεδρίες του τύπου ερώτηση και απάντηση: 30%, περίπου, του συνολικού χρόνου.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ:

Περίληψη των θεμάτων του προγράμματος

Επειδή τα συναισθήματα παίζουν έναν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στις σχέσεις μας με τους άλλους, τα εισαγωγικά μαθήματα που αποτελούν την πρώτη ενότητα είναι αφιερωμένα: α) στην προσοχή των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, β) στην "ανάγνωση" αυτών των συναισθημάτων και γ) στην αντιμετώπιση των συγκεκριμένων συνθηκών που έχουν, ίσως, προκαλέσει τα συναισθήματα αυτά.

Η δεύτερη ενότητα εξετάζει τις πηγές της επιθετικής συμπεριφοράς και αμφισβητεί την αποτελεσματικότητά της στην επίτευξη προσωπικών στόχων. Η συζήτηση δείχνει τα αρνητικά αποτελέσματα μιας τέτοιας συμπεριφοράς τόσο για τον ίδιο τον εαυτό μας, όσο και για τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Η αδιαφορία για τα συναισθήματα των άλλων βρίσκεται συχνά στη βάση της διαπροσωπικής σύγκρουσης. Δείχνουμε στα παιδιά πώς να εξετάζουν και να προσέχουν τα προσωπικά σημάδια θυμού στον εαυτό τους και στους άλλους. Αυτά τα προσωπικά σημάδια θυμού μαζί με τα τυπικά σημάδια φασαρίας (καταστάσεις που συνήθως καταλήγουν σε επιθετικότητα στα παιδιά) παρουσιάζονται ως ένα "σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης", που μας προειδοποιεί ότι η αναμέτρηση είναι πιθανή, εκτός και αν καταβάλλουμε ιδιαίτερη προσπάθεια να αποκλιμακώσουμε την κατάσταση. Στη φάση της πρόκλησης το κλειδί για τη μείωση της σύγκρουσης είναι ο προσωπικός έλεγχος.

Στην ενότητα 4 δείχνουμε στα παιδιά απλές τεχνικές για τη δημιουργία ή επανάκτηση του προσωπικού ελέγχου σε τέτοιες προκλητικές συνθήκες. Παρουσιάζουμε 3 τύπους (μοτίβα) αντίδρασης σε προκλητικές συνθήκες: Αντιδρούμε στην καταπάτηση των δικαιωμάτων μας και στην περιφρόνηση των συναισθημάτων μας με επιθετική, παθητική και υποστηρικτική συμπεριφορά.

Στην ενότητα 5 παρουσιάζονται οι εναλλακτικές αυτές λύσεις· διαφωτίζονται, συγκρίνονται και αξιολογούνται ως τρόποι που μας βοηθούν να διασφαλίσουμε τα δικαιώματά μας. Τα παιδιά μέσα από τα παιχνίδια ρόλων εκδραματίζουν/ "παίζουν" δύσκολες καταστάσεις, έτσι ώστε να είναι προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν, αργότερα, πραγματικές προκλητικές συνθήκες και ασκούνται στις νεο-αποκτημένες δεξιότητες, που έχουν στο μεταξύ μάθει.

Η ενότητα 6 επανέρχεται στο θέμα της διαπροσωπικής σύγκρουσης, που μελετήθηκε σε προηγούμενες ενότητες και εξετάζει επιπλέον εναλλακτικές λύσεις.

Οι ανθρώπινες διαφορές είναι το επίκεντρο της ενότητας 7. Τα παιδιά σκέφτονται τρόπους, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις για ανθρώπους από διαφορετικά πλαίσια και διαφορετικούς πολιτισμούς. Οι δραστηριότητες δείχνουν πώς οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων μπορούν να μας βοηθήσουν να επιλύσουμε προβλήματα και να ζήσουμε μια καλύτερης ποιότητας ζωή.

Στην ενότητα 8 η ομαδική συζήτηση σχετίζεται με το τι σημαίνει συνεργασία. Χρησιμοποιείται ένα παιχνίδι για να δείξουμε ότι ΧΩΡΙΣ συνεργασία δεν είμαστε σε θέση να διεκπεραιώσουμε υποθέσεις, αλλά ούτε και να επιλύσουμε προβλήματα. Ένα παιχνίδι συνεργασίας παρωθεί τα παιδιά να συνεργαστούν μεταξύ τους για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού – σε αυτή την περίπτωση για ένα συγκεκριμένο τοπικό πρόβλημα. Τα παιδιά φτιάχνουν ένα σχέδιο δράσης που αξιοποιεί τα ταλέντα του κάθε μέλους της ομάδας.

Η ομάδα κατευθύνεται προς ένα ευτυχισμένο τέλος με την παρουσίαση μερικών μη ανταγωνιστικών παιχνιδιών. Τα παιδιά μαθαίνουν και παίζουν μερικά από αυτά τα διασκεδαστικά, φιλικά παιχνίδια που, ταυτόχρονα, ενισχύουν τη συνεργασία, την αμοιβαία αποδοχή και τη συμμετοχή.

Προτάσεις που συνδέονται με την εφαρμογή

Ο Έλεγχος των Συγκρούσεων είναι ένα πρόγραμμα για ΟΛΟΥΣ τους μαθητές. Όλα τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σ' αυτό. Με ομάδες, όμως, μεγαλύτερες των 15-20 παιδιών, θα είναι δύσκολο να πάρουν μέρος στις δραστηριότητες όλοι οι μαθητές. Βασικός κανόνας είναι να εξασφαλίσουμε κάποια μορφή συμμετοχής από το κάθε παιδί, τουλάχιστον μια φορά ανά δυο συνεδρίες.

Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει ατομικές, ομαδικές δραστηριότητες και δραστηριότητες σε ζευγάρια. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για τα παιδιά να συμμετέχουν εθελοντικά, δίνοντας παραδείγματα και απαντώντας σε ερωτήσεις. Μην ξεχνάτε τα πιο ήσυχα παιδιά. Ενθαρρύνετέ τα να συμμετέχουν σε λιγότερο απαιτητικές δραστηριότητες, όπως να διαβάσουν κάτι που έχουν γράψει ή να δείξουν μιαν από τις ζωγραφιές τους. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή. Εφόσον όμως πολλά από τα θέματα σχετίζονται με δύσκολες καταστάσεις, μερικά παιδιά θα είναι απρόθυμα να εκφραστούν. Μην τα εξαναγκάζετε!

Ανταμείψτε την κατάλληλη συμπεριφορά. Όπως και σε κάθε ομαδική δραστηριότητα, οι «αρχές της ανταμοιβής και της τιμωρίας» είναι σχετικές. Ως εκπαιδευτικοί έχετε ένα δυναμικό εργαλείο στη διάθεσή σας: την προσοχή και την εκτίμηση των παιδιών. Προσπαθήστε να βρείτε μια θετική δήλωση για όλες τις συνεισφορές απ' όλα τα παιδιά, εκτός και αν αντιτίθενται στους σκοπούς του προγράμματος μείωσης της επιθετικότητας και αύξησης της συνεργασίας.

Οι συνεδρίες στην τάξη λειτουργούν ως ένα "εργαστήρι", στο οποίο μπαίνουν σε εφαρμογή οι αρχές του προγράμματος. Χρειάζεται προσοχή, ώστε να μην επαινείτε τη διασπαστική, κακεντρεχή ή επιθετική συμπεριφορά. Από την άλλη πλευρά, ΜΗΝ ΠΑΡΑΛΕΙΠΕΤΕ να ανταμείβετε το σεβασμό στα δικαιώματα και συναισθήματα, τις πράξεις συνεργασίας και αλληλο-αποδοχής των άλλων, το μοίρασμα, τη διατήρηση της σειράς και άλλες μορφές συνεργατικής συμπεριφοράς.

Η μάθηση μέσω παρατήρησης και μίμησης

Ο ψυχολόγος A. Bandura βρήκε ότι η συμπεριφορά πολλών παιδιών θα μπορούσε να εξηγηθεί μέσω της μάθησης με παρατήρηση. Πρότεινε, μάλιστα, ότι καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, η ανάπτυξή τους βασίζεται όλο και περισσότερο στη μάθηση μέσω παρατήρησης. Η μάθηση με πα-

ρατήρηση συμβαίνει όταν η συμπεριφορά ενός παρατηρητή επηρεάζεται από τη συμπεριφορά ενός «μοντέλου»-προτύπου και από τα αποτελέσματα αυτής της συμπεριφοράς.

Οι παρατηρητές είναι τα παιδιά και τα πρότυπα συνιστούν οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί, οι συμμαθητές, οι ήρωες βιβλίων, οι προσωπικότητες της τηλεόρασης κ.λπ. Τα πρότυπα, που ίσως θελήσουν να μιμηθούν περισσότερο τα παιδιά, είναι εκείνα που έχουν ελκυστικά και ευχάριστα χαρακτηριστικά, όπως ποικίλα ταλέντα, εξυπνάδα, δύναμη, καλή εμφάνιση και διασημότητα. Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την παγίωση μιας μάθησης μέσω της μίμησης κάποιου προτύπου είναι το εάν το πρότυπο δέχεται ενίσχυση ή τιμωρία ως αποτέλεσμα της συμπεριφοράς του.

Ο Εκπαιδευτικός ως “Μοντέλο”

Οι αρχές της μάθησης με παρατήρηση υποδηλώνουν ότι ο εκπαιδευτικός είναι πιθανό να γίνει ένα δυναμικό πρότυπο. Επομένως, το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης σε Κοινωνικές Δεξιότητες θα μπορούσε να κάνει τον εκπαιδευτικό επιδέξιο χειριστή της μάθησης με παρατήρηση, που είναι, άλλωστε, σύμφωνη με τους σκοπούς του προγράμματος.

Ο εκπαιδευτικός λειτουργεί, λοιπόν, ως πρότυπο για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Στην πράξη αυτό σημαίνει:

- Παρακολούθηση εκείνων των δύσκολων καταστάσεων (διαφωνίες/ διαμάχες), που συμβαίνουν συνήθως στην τάξη. Υπάρχουν ευκαιρίες να δείξετε την αποτελεσματικότητα των αρχών του Π.Ε.Σ. και να τις εφαρμόσετε στην πράξη κατά τη διδασκαλία.
- Παρακολούθηση των προσπαθειών των παιδιών να κάνουν πράξη τις αρχές του Π.Ε.Σ. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά ενθαρρύνονται στις προσπάθειές τους αυτές.
- Προσπαθήστε να συμπεριληφθούν τα δημοφιλή παιδιά της ομάδας τόσο στις ομαδικές δραστηριότητες όσο και στην επίδειξη των τεχνικών. Αυτό βοηθά να δείξετε στα άλλα παιδιά το δρόμο, καθώς τους παρέχετε ένα πρότυπο που είναι πιο πιθανό να ακολουθήσουν.

Αποφυγή της Τιμωρίας

Η θετική ενίσχυση (ανταμοιβή/έπαινος) για τις επιθυμητές μορφές συμπεριφοράς είναι το προτιμότερο μέσο για την τροποποίηση της συμπε-

ριφοράς. Η τιμωρία θα πρέπει να αποφεύγεται, γιατί συχνά προκαλεί ανεπιθύμητες επιδράσεις:

- Η μέτρια ως έντονη τιμωρία είναι αποτελεσματική για τη μείωση ανεπιθύμητων μορφών συμπεριφοράς ΜΟΝΟ ΕΑΝ χρησιμοποιηθεί με σαφήνεια και συνέπεια. Η ΗΠΙΑ τιμωρία είναι πιθανό να ενισχύσει τη συμπεριφορά καθώς το παιδί συχνά την εκλαμβάνει ως προσοχή που συγκέντρωσε ακριβώς λόγω της συμπεριφοράς του αυτής. Επιδιώκοντας, λοιπόν, την προσοχή του δασκάλου του, είναι πιθανόν να επαναλάβει την ίδια λανθασμένη συμπεριφορά.
- Η αυστηρή τιμωρία πιθανόν να προκαλέσει επιθετικότητα από την πλευρά του παιδιού.
- Το πρόσωπο που επιβάλλει την τιμωρία μπορεί να συνδεθεί στενά με την τιμωρία και, στη συνέχεια, να αποτελεί αντικείμενο αποφυγής.
- Γονείς και εκπαιδευτικοί που χρησιμοποιούν την τιμωρία λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς, η οποία, με τη σειρά της, ΔΕΝ πρέπει να γίνει αντικείμενο μίμησης!
- Η τιμωρία δεν αποτελεί ιδιαίτερα επιτυχημένο διδακτικό τέχνασμα, διότι λέει στα παιδιά μόνο τι έκαναν λάθος και όχι τι θα έπρεπε να έχουν κάνει. Εάν χρησιμοποιείται η τιμωρία, θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την ενίσχυση άλλων λειτουργικών μορφών συμπεριφοράς που επιθυμούμε να χαρακτηρίζουν το παιδί.

Πρώθηση της Γενίκευσης

Ένα πρόγραμμα κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως ο Έλεγχος των Συγκρούσεων, είναι αποτελεσματικό στο βαθμό που οι νεοαποκτημένες δεξιότητες εφαρμόζονται στις κατάλληλες καταστάσεις έξω από το εκπαιδευτικό περιβάλλον. Αυτό ονομάζεται *γενίκευση*. Για να προωθήσετε μια τέτοια γενίκευση:

- Στα παραδείγματά σας για δύσκολες καταστάσεις μπορείτε να αναφερθείτε σε μια ποικιλία ανάλογων περιβαλλόντων (σπίτι, σχολείο, παιγνίδι) και μια ποικιλία συνεργατών (συμπαίκτες, συμμαθητές, μικρότεροι και μεγαλύτεροι φίλοι, ενήλικες), που αποτελούν πιθανά πλαίσια για την εμφάνιση μίας δύσκολης κατάστασης στην καθημερινή ζωή.
- Εκμεταλλευτείτε τις πραγματικές καταστάσεις που δημιουργούνται

στην τάξη. Χρησιμοποιήστε τις, για να διαφωτίσετε διάφορα προβλήματα που εμφανίζονται μεταξύ των παιδιών, όπως και για να επεξεργαστείτε κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισής τους.

- Εκμεταλλευτείτε καταστάσεις που έχουν συμβεί, σύμφωνα με τις τεχνικές του προγράμματος. Προτρέψτε τα παιδιά να μιλήσουν γι' αυτές.

Σημειώσεις για το "Παιγνίδι Ρόλων"

Το "Παιγνίδι Ρόλων" είναι μια μορφή δραματικής έκφρασης. Είναι ένας καλός τρόπος να βοηθήσουμε τα παιδιά να προετοιμαστούν, για να αντιμετωπίσουν δύσκολες και προκλητικές καταστάσεις. Τα Παιγνίδια Ρόλων προσφέρουν στα παιδιά τη δυνατότητα να ασκηθούν σε τεχνικές που βοηθούν στην αντιμετώπιση και επίλυση των προβλημάτων.

Η ιδέα του Παιγνιδιού Ρόλων δε θα πρέπει να ακούγεται σαν κάτι πρωτόγνωρο για τα παιδιά. Παρουσιάστε το στα παιδιά σαν κάτι που το κάνουμε με τρόπο φυσικό, με τη μια μορφή ή την άλλη: Όταν, για παράδειγμα, προβλέπουμε κάποια δύσκολη κατάσταση (μια συνέντευξη, μια συνάντηση με το διευθυντή, μια διαφωνία), επεξεργαζόμαστε προδρομικά την κατάσταση αυτή στο μυαλό μας. Αυτή η νοητική επεξεργασία εξυπηρετεί ως πρακτική άσκηση και ενισχύει την αυτοπεποίθησή μας, καθώς μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι για το αληθινό γεγονός που πρόκειται να ακολουθήσει.

Το Παιγνίδι Ρόλων εξυπηρετεί τους ίδιους σκοπούς, αλλά, επιπλέον, υπάρχει κοινωνική αλληλεπίδραση με πραγματικούς διαλόγους και δράση. Βεβαιωθείτε ότι δείξατε στα παιδιά ότι το παιγνίδι ρόλων δεν απαιτεί ιδιαίτερη υποκριτική ικανότητα. Παρ' όλα αυτά, εξηγήστε τους ότι είναι πιο αποτελεσματικό, εάν οι ηθοποιοί-παιδιά προσπαθούν να σκέφτονται και να αισθάνονται τους ρόλους τους (χωρίς να «το παρακάνουν» βέβαια!).

Χαρακτηριστικά του Παιγνιδιού Ρόλων

Η συναντίληψη, η ενσυναίσθηση και η συμπόνια για τον άλλο: Στα Παιγνίδια Ρόλων προσπαθούμε να δοκιμάσουμε διάφορους ρόλους (για παράδειγμα: παιδί και μητέρα, το άτομο που πληγώνει και το άτομο που πληγώνεται). Αυτό μας βοηθά να δούμε και να καταλάβουμε την άλλη πλευρά της σύγκρουσης και την προοπτική του άλλου ατόμου. Βοηθά να οικοδομήσουμε την ικανότητά μας να καταλαβαίνουμε πώς αισθάνονται

οι άλλοι άνθρωποι και να αποκτήσουμε αυτό που ονομάζουμε ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ.

Μικρή απειλή: Οι καταστάσεις που εκδραματίζονται στο Παιγνίδι Ρόλων αναπαριστούν αληθινές συνθήκες, οι οποίες είναι πιθανό να συμβούν και στην καθημερινή ζωή. Στο Παιγνίδι Ρόλων τα παιδιά παίζουν και έτσι αυτές οι δύσκολες καταστάσεις λειτουργούν ως μικρή ή καθόλου απειλή.

Δοκιμασία νέων μορφών συμπεριφοράς: Το Παιγνίδι Ρόλων μάς επιτρέπει να έλθουμε πιο κοντά σε μια κατάσταση και στους χαρακτήρες της (πρόσωπα). Μας προσφέρει την ευκαιρία να δούμε πώς θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα, πώς θα μπορούσαμε να σκεφτούμε, να ενεργήσουμε και να αισθανθούμε.

Προτάσεις που σχετίζονται με το Παιγνίδι Ρόλων

Μια δραστηριότητα θα είναι πιο επιτυχημένη, εάν ο εκπαιδευτικός είναι εξοικειωμένος και άνετος με αυτήν. Επομένως, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να τη ΔΟΚΙΜΑΣΟΥΜΕ οι ίδιοι, αρχικά. Θυμηθείτε, άλλωστε, ότι το Παιγνίδι Ρόλων δεν απευθύνεται μόνο στα παιδιά! Περιλαμβάνεται σε πολλές μορφές θεραπείας ενηλίκων αλλά και σε εκπαιδευτικά πλαίσια! Θα χρειαστεί να το δείξετε στα παιδιά κατά τη διάρκεια του προγράμματος, επομένως θα ήταν καλύτερο να το δοκιμάσετε πρώτα εσείς. Δοκιμάστε το με άλλους εκπαιδευτικούς, έτσι ώστε να το «αισθανθείτε» ή δοκιμάστε το με μια μικρή ομάδα παιδιών, πριν ακόμη ξεκινήσει το πρόγραμμα. Για να έχετε μια καλύτερη ιδέα για το πώς θα είναι, επαναλάβετε την ίδια σκηνή δυο φορές, παίζοντας διαφορετικό ρόλο κάθε φορά.

Η επιτυχία του Παιγνιδιού Ρόλων εξαρτάται από τον εκπαιδευτικό και από τη συγκεκριμένη ομάδα που συμμετέχει. Το Παιγνίδι Ρόλων περιλαμβάνεται στην ενότητα πέντε, όπου τα παιδιά εκδραματίζουν κάποιες δύσκολες καταστάσεις και απαντούν σε ερωτήσεις για το πώς αισθάνονται. Ακολουθώντας αυτήν την εμπειρία, ο εκπαιδευτικός ίσως επιθυμεί να εισαγάγει κάποιο επιπλέον Παιγνίδι Ρόλων στην έκτη ενότητα. Τα σενάρια στοχεύουν στο να απλοποιήσουν τη διαδικασία, δίνοντας κάποιες βασικές κατευθύνσεις. Στο παράρτημα Α περιλαμβάνεται λίστα σχετικών σεναρίων. Δύο από αυτά έχουν επεκταθεί σε ιστορίες και έχουν γραφτεί στο τέλος της ενότητας έξι ως παραδείγματα.

- Στο Παιγνίδι Ρόλων προσπαθήστε να συμπεριλάβετε δημοφιλή παιδιά, ειδικά την πρώτη φορά που το παρουσιάζετε. Τα δημοφιλή παιδιά παροτρύνουν ευκολότερα τα άλλα παιδιά να μιμηθούν αυτό που παρατηρούν.
- Με μεγάλες ομάδες απαιτείται περισσότερη παρακολούθηση και έχουμε λιγότερη συμμετοχή. Σ' αυτήν την περίπτωση, ίσως πρέπει να παρουσιάσετε πρώτα το Παιγνίδι Ρόλων και έπειτα να χωρίσετε την τάξη σε μικρότερες ομάδες. Ο συντονιστής της ομάδας κυκλοφορεί και αξιολογεί το παιγνίδι της κάθε ομάδας.
- "Προσφέρετε ανατροφοδότηση". Τονίστε τις αποτελεσματικές αντιδράσεις και μιλήστε επαινετικά γι' αυτές. Ταυτόχρονα διορθώστε τις ακατάλληλες αντιδράσεις.
- Εάν επιλέγουν τα παιδιά το θέμα, βάλτε τα να εκδραματίσουν καταστάσεις από δικές τους, πραγματικές εμπειρίες.

«Κάνε το μόνος σου!» δραστηριότητες – Σημειώσεις Εφαρμογής

- *Προετοιμασία:* Διαβάστε κάθε δραστηριότητα, έτσι ώστε να εξοικειωθείτε εντελώς μαζί της. Τις περισσότερες από αυτές μπορείτε να τις εφαρμόσετε πρώτα στον εαυτό σας.
- *Τετράδιο Εργασίας (2ο τεύχος):* Κάθε παιδί πρέπει να έχει το δικό του τετράδιο εργασίας, το οποίο περιέχει αριθμημένες εργασίες (νούμερο 1 έως 21). Ενθαρρύνετε τα παιδιά να φροντίζουν το τετράδιο δραστηριοτήτων τους. Προσοχή! Θα πρέπει να είναι ελεύθερα να διακοσμούν και να εικονογραφούν το τετράδιό τους, όπως αυτά θέλουν.
- *Ειδικό υλικό:* Μερικές δραστηριότητες απαιτούν κάποιο απλό υλικό, εκτός από το τετράδιο εργασίας. Προετοιμαστείτε γι' αυτές:
 - Νούμερο 1. Δείκτης Πόνου (ψαλίδια)
 - Νούμερο 5. Λέξεις και Φωτογραφίες συναισθημάτων (παλιά περιοδικά, ψαλίδια, κόλλα)
 - Νούμερο 7. Ζωγραφίστε με θυμωμένο (ξυλομπογιές ή κηρομπογιές)
 - Νούμερο 15. Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το! (ψαλίδια και κόλλα)
 - Νούμερο 16. Είμαστε Διαφορετικοί (περιοδικά, ψαλίδια, κόλλα)
 - Νούμερο 20. Μπορούμε να το κάνουμε μαζί; (συνδετήρες)
- *Ειδικές οδηγίες:* Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν τις οδηγίες του Τετραδίου Δραστηριοτήτων για κάθε δραστηριότητα. Καλό θα ήταν να διαβάζετε δυνατά τις οδηγίες, καθώς τα παιδιά τις παρακο-

λουθούν στα τετράδια δραστηριοτήτων τους. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στις οδηγίες των ακόλουθων δραστηριοτήτων:

- Νούμερο 12: Ο τηλεοπτικός χρόνος (παιγνίδι ρόλων)
- Νούμερο 20: Μπορούμε να το κάνουμε μαζί;
- *Απαιτούμενος χρόνος:* Η οργάνωση του μαθήματος καταγράφει τις δραστηριότητες για κάθε συνεδρία. Η χρονομέτρηση, βέβαια, είναι μόνο κατά προσέγγιση. Οι δραστηριότητες στα ατομικά τετράδια δραστηριοτήτων μπορούν να συμπληρωθούν από τα παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους. Άλλες δραστηριότητες (με συμπαίκτη ή σε μικρές ομάδες) πρέπει να συμπληρώνονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Βεβαιωθείτε ότι αφιερώσατε αρκετό χρόνο για τις παρακάτω δραστηριότητες:
 - Νούμερο 4: Ο Ζωντανός Καθρέφτης
 - Νούμερο 12: Ο Τηλεοπτικός Χρόνος
 - Νούμερο 19: Η Καταστροφή
 - Νούμερο 20: Μπορούμε να το κάνουμε μαζί;
- *Θόρυβος:* Μερικές από τις δραστηριότητες θα δημιουργήσουν θόρυβο. Προετοιμαστείτε γι' αυτές:
 - Νούμερο 4: Ο Ζωντανός Καθρέφτης
 - Νούμερο 12: Ο Τηλεοπτικός Χρόνος
 - Νούμερο 19: Η Καταστροφή
- *Έκθεση αφίσας:* Κάποια από τα μαθήματα και τις δραστηριότητες προσφέρουν πλούσιο υλικό και μπορούν να μας δώσουν πολύτιμες αφίσες έκθεσης και υπόμνησης. (Όπως για παράδειγμα οι σχισμένοι Δείκτες Πόνου, η λίστα χαλαρώσεων, οι ζωγραφιές θυμωμένων ανθρώπων, οι φωτογραφίες ανθρώπων που εκφράζουν συναισθήματα, κ.λπ.). Τα παιδιά, μάλιστα, μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στην προετοιμασία τους.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Από πού προέρχονται ο θυμός και η επιθετική συμπεριφορά

Όροι Κλειδιά: Βασικές ψυχολογικές ανάγκες: Η ανάγκη να ανήκουμε κάπου. Η ανάγκη να ακουγόμαστε. Η ανάγκη να είμαστε ελεύθεροι. Η επιθετική συμπεριφορά. Προσωπική λίστα συγκρούσεων. "Δείκτης Πόνου".

Περίληψη του Θέματος

Πολλές από τις πράξεις μας παρακινούνται από την προσπάθεια να ικανοποιήσουμε κάποιες από τις βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες, όπως η ανάγκη να ανήκουμε κάπου, η ανάγκη να ακουγόμαστε και η ανάγκη να είμαστε ελεύθεροι. Μερικές φορές ο θυμός και η επιθετικότητα λειτουργούν ως μέσο, για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες αυτές. Κατά περιόδους, ο θυμός και η επιθετική συμπεριφορά αποδεικνύονται χρήσιμα, γιατί οδηγούν –βραχυπρόθεσμα– σε θετικά αποτελέσματα. Μακροπρόθεσμα, όμως, το επιθετικό άτομο «πληρώνει» με το χάσιμο των φίλων του και με αισθήματα ενοχής.

Στόχοι της ενότητας

Με το Π.Ε.Σ., ενταγμένο στο Πρόγραμμα του σχολείου, επιδιώκουμε για το μαθητή:

- να γνωρίζει τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες,
- να είναι ικανός να δίνει παραδείγματα επιθετικής συμπεριφοράς,
- να καταλαβαίνει ότι, όταν παρεμποδιζόμαστε στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μας, πιθανόν να καταλήξουμε σε θυμό και επιθετική συμπεριφορά,
- να αρχίσει να καταγράφει μια «Λίστα Συγκρούσεων», στην οποία θα εντοπίζει καθημερινά γεγονότα που του προκαλούν "πόνο" ή θυμό.

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέματα συζήτησης: Οι βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες. Μερικές φορές χρησιμοποιούμε επιθετική συμπεριφορά στην προσπάθειά μας να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες αυτές.

Ομαδικό θέμα: Τι εννοούμε με τον όρο "επιθετική" συμπεριφορά; Υπάρχουν παραδείγματα συμπεριφορών που τις ονομάζουμε "επιθετικές";

Η Λίστα των Συγκρούσεών μου. Για να «δουλέψουν» το θέμα του προγράμματος, τα παιδιά πρέπει να κρατούν μία λίστα γεγονότων που τους "πονούν" ή τους θυμώνουν, και των αντιδράσεών τους στα γεγονότα αυτά.

«Κάνε το μόνος σου!» Πότε δρούμε επιθετικά; Τα παιδιά διαβάζουν ιστορίες όπου υπάρχει επιθετική συμπεριφορά και απαντούν σε ερωτήσεις για τα αίτια της επιθετικότητας.

Μάθημα 2

Θέμα συζήτησης: Τα αρνητικά αποτελέσματα της επιθετικής συμπεριφοράς. Όταν είμαστε επιθετικοί, συμβαίνουν, τόσο σε μας όσο και στο άλλο άτομο, όχι και τόσο ωραία πράγματα!

«Κάνε το μόνος σου!» Δείκτης Πόνου. Τα παιδιά φέρουν επάνω τους μια ετικέτα αυτο-εκτίμησης για μία ολόκληρη ημέρα, και σχίζουν ένα μικρό μέρος αυτής της ετικέτας, κάθε φορά που κάποιος καταπατά τα δικαιώματά τους ή αδιαφορεί για τα συναισθήματά τους.

«Κάνε το μόνος σου!» Όταν θυμώνετε και συμπεριφέρεστε επιθετικά, τότε να περιμένετε ότι... Τα παιδιά διαβάζουν ιστορίες με επιθετική συμπεριφορά και απαντούν σε ερωτήσεις, εντοπίζοντας τα αποτελέσματα αυτής της συμπεριφοράς.

Οι βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες

Όταν ακούμε τους ανθρώπους να μιλούν για "ανθρώπινες ανάγκες", έχουμε την τάση να σκεφτόμαστε άμεσα τις "σωματικές" ή "βιολογικές" ανάγκες, δηλαδή τα στοιχεία εκείνα που είναι απαραίτητα για να διατηρηθεί η φυσιολογική λειτουργία του σώματος. Σίγουρα αυτές οι βιολογικές ανάγκες, όπως η τροφή, το νερό και ο ύπνος έχουν πρωταρχική σημασία για την ανθρώπινη ζωή. Είναι όμως γεγονός ότι και όταν ακόμη αυτές έχουν ικανοποιηθεί, τα άτομα και πάλι συνεχίζουν να μην έχουν την αίσθηση μιας απόλυτης πληρότητας. Έτσι, δεχόμαστε την ύπαρξη και άλλων αναγκών – αναγκών της "ψυχής" ή του "πνεύματος"– που έχουν

ονομαστεί "ψυχολογικές ανάγκες" και ασκούν ευρεία και διαρκή κινητήρια επίδραση στη συμπεριφορά μας.

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες, για να καθοριστούν αυτές οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες που τόσο μας επηρεάζουν. Και πράγματι, οι ψυχολόγοι και επιστήμονες άλλων κλάδων έχουν προτείνει διάφορες απόψεις, που όμως διαφέρουν, ανάλογα με τη θεωρητική τους προσέγγιση. Ανεξάρτητα από το ποιο ακριβώς μοντέλο "βασικών αναγκών" θεωρούμε αποδεκτό, το πιο σημαντικό στοιχείο που πρέπει ν' αναγνωρίσουμε είναι ότι όλες αυτές οι απόψεις έχουν ως κοινό χαρακτηριστικό τη διαπίστωση ότι οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες κινητοποιούν ένα ιδιαίτερα μεγάλο μέρος της συμπεριφοράς μας. Η ικανοποίηση των αναγκών αυτών έχει ένα δυναμικό, αν και, συχνά, μη συνειδητό σκοπό που αποτελεί τη βάση για πολλές από τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Χρειάζεται να το έχετε αυτό υπόψη, καθώς στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα μελετήσουμε τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες που όλοι επιδιώκουμε να ικανοποιήσουμε.

As εξετάσουμε, τώρα, μια προτεινόμενη άποψη σχετικά με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες που μας χαρακτηρίζουν. (Το σχήμα που παρουσιάζεται εδώ προέρχεται, εν μέρει, από το βιβλίο "Διαχείριση" Θυμού του Charles Confer).

Η ανάγκη να ανήκουμε κάπου: Αναφέρεται στο σημαντικό ρόλο που παίζει η σχέση μας με τα άλλα άτομα και ειδικότερα μ' εκείνα που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα, αξίες και «πιστεύω» μ' εμάς. Ένα άλλο επίπεδο αναφέρεται σε οικογενειακού τύπου σχέσεις, όπου τα άτομα συνδέονται στενά μεταξύ τους, με το δεσμό της συγγένειας.

Μια απαραίτητη πλευρά της σχέσης μας με τα άλλα άτομα είναι το να είμαστε αποδεκτοί από αυτά. Θέλουμε να έχουμε γύρω μας ανθρώπους που να αναγνωρίζουν τα διάφορα γνωρίσματα και χαρακτηριστικά που κάνουν τον καθένα μας διαφορετικό από τους άλλους, και μας προσδιορίζουν ως άτομα. Ταυτόχρονα, μας είναι απαραίτητο να μας αποδέχονται (με αυτά τα ιδιαίτερα γνωρίσματα που διαθέτουμε) έτσι, όπως ακριβώς είμαστε.

Η ανάγκη να ακουγόμαστε: Υποδηλώνει ότι είναι σημαντικό για μας να σέβονται οι άλλοι αυτά που λέμε. Οι θέσεις μας χρειάζεται να αναγνωρίζονται, έτσι ώστε να είμαστε σε θέση να δεχτούμε ότι οι ιδέες αυτές αποτελούν σημείο διαφοράς μας από μερικούς ή ότι ασκούν επίδραση σε κάποιους άλλους.

Η ανάγκη να είμαστε ελεύθεροι: Έχει ως πυρήνα της το αίσθημα ότι ελέγχουμε τον εαυτό μας, ότι είμαστε, δηλαδή, ικανοί να κάνουμε επιλογές και να παίρνουμε αποφάσεις για πράγματα που μας αφορούν.

Τι σημαίνει ο όρος «επιθετική συμπεριφορά»;

Εφόσον πρόκειται να ξοδέψουμε στο εξής αρκετό χρόνο μιλώντας για την επιθετική συμπεριφορά, καλύτερα να βεβαιωθούμε ότι γνωρίζουμε τι εννοούμε με τον όρο αυτό. Τι εννοούμε, δηλαδή, όταν χαρακτηρίζουμε κάποιον ως "επιθετικό" ή όταν λέμε ότι κάποιος συμπεριφέρεται "επιθετικά"; Για το σκοπό αυτόν, ζητήστε από τα παιδιά να σας δώσουν μερικά παραδείγματα επιθετικής συμπεριφοράς.

Στη συνέχεια παραθέτουμε τις πιο τυπικές μορφές επιθετικής συμπεριφοράς. Μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε, για να οργανώσετε τα παραδείγματα που σας έδωσαν τα ίδια τα παιδιά. Έτσι, έχουμε λεκτικές και σωματικές επιθέσεις, πείραγμα ή πρόκληση, φιλονικία, λογομαχίες, καταπάτηση ή αδιαφορία για τα δικαιώματα ή συναισθήματα των άλλων, και έλλειψη συνεργασίας.

Η Επιθετική Συμπεριφορά, ο "θυμός" και οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Ο λόγος που δίνεται ιδιαίτερη σημασία στις βασικές ψυχολογικές ανάγκες μας είναι ότι μεγάλο μέρος των ενεργειών και των πράξεών μας σχετίζεται με τις ανάγκες αυτές και με τον τρόπο που τις ικανοποιούμε. Καθώς μεγαλώνουμε και μέσα από τις ποικίλες εμπειρίες μας, μαθαίνουμε διάφορους τρόπους για να ικανοποιούμε αυτές τις ανάγκες μας. "Δοκιμάζουμε", δηλαδή, διάφορους τρόπους, που θα μας βοηθήσουν να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε. Μερικές φορές οι άνθρωποι επιλέγουν την *επιθετική συμπεριφορά*, για να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες. Οι περισσότεροι καταφεύγουν στον τρόπο αυτό μερικές φορές, ενώ άλλοι, πάλι, το κάνουν συχνότερα. Συνήθως όμως, η επιθετικότητα είναι "μη παραγωγική" συμπεριφορά.

Όλοι μας, μικροί και μεγάλοι, θυμώνουμε και καμιά φορά φερόμαστε επιθετικά. Υπάρχει, όμως, διαφορά ανάμεσα στο θυμό και την επιθετικότητα. Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα και, όπως όλα τα συναισθήματά μας, επηρεάζει την αντίληψη, καθοδηγεί τη σκέψη μας και την αντίδρασή μας,

και μας βοηθά να αμυνθούμε ή και να επιβιώσουμε. Ο θυμός ως συναίσθημα δεν είναι προβληματικός! Το πρόβλημα είναι στο πώς εκφράζουμε το θυμό που νιώθουμε. Η βία και η επιθετικότητα είναι μορφές συμπεριφορών που εκφράζουν θυμό. Πολλοί άνθρωποι δε συνειδητοποιούν ότι είναι θυμωμένοι, ώσπου φτάνουν στο σημείο να εκφράσουν το θυμό τους με βία!

Η επιθετική συμπεριφορά είναι αυτή που χρησιμοποιείται με σκοπό να "πονέσει" τον άλλο, είτε σωματικά είτε ψυχολογικά. Μπορεί να πάρει διάφορες μορφές όπως:

- Σωματική βία—χτυπήματα, κλοτσιές, σπρωξίματα, χρήση όπλων
- Προφορική βία—φωνές, ουρλιαχτά, βρισιές, άσχημοι χαρακτηρισμοί
- Ψυχολογική βία—απειλές, άσκηση υπερβολικής πίεσης
- Καταστροφική συμπεριφορά—πέταγμα ή σπάσιμο αντικειμένων, χτυπήματα στις πόρτες
- Παθητική επιθετικότητα—ειρωνική ομιλία, με ανταπόκριση στα λεγόμενα του άλλου

Μερικές φορές χρησιμοποιούμε τη βία και την επιθετικότητα ως μέσα, προκειμένου:

- να κάνουμε τους άλλους να μας βοηθήσουν,
- να κάνουμε τους άλλους να μας προσέξουν,
- να κάνουμε τους άλλους να μας ακούσουν,
- να αποκτήσουμε έλεγχο των καταστάσεων.

Αλλά σε κάθε περίπτωση θα έπρεπε να ρωτάμε:

- «Τι προσπαθώ να αποκτήσω;»
- «Η επιθετική συμπεριφορά είναι αποτελεσματικός τρόπος, για να αποκτήσω αυτό που θέλω;»

Είναι η επιθετική συμπεριφορά αποτελεσματική;

Η επιθετική συμπεριφορά συχνά εμφανίζεται ως αποτελεσματική. Αλλά είναι όντως τέτοια; Είναι αλήθεια ότι *βραχυπρόθεσμα* επιφέρει μερικά αποτελέσματα. Η βία και η επιθετικότητα, συχνά, μπορούν να έχουν αποτελέσματα σε *σύντομο* χρονικό διάστημα:

- Τα παιδιά ανταποκρίνονται γρήγορα στην επιθετικότητα των γονέων τους.
- Μια θορυβώδης τάξη σιωπάει γρήγορα, όταν ο δάσκαλος φωνάζει και απειλεί.
- Το αφεντικό ίσως χρησιμοποιήσει μια επιθετική στάση, για να κάνει

τους εργαζόμενους να εργαστούν πιο γρήγορα ή αποδοτικά.

- Ο προπονητής ίσως ισχυριστεί ότι η επιθετική του συμπεριφορά είναι ο μόνος τρόπος για να κρατήσει τους παίκτες του σε τάξη.

Μακροπρόθεσμα, όμως, τα αποτελέσματα συνήθως δε διαρκούν πολύ. Σε καθένα από τα παραδείγματα που δίνονται παραπάνω, η επιθυμητή συμπεριφορά είναι πιθανόν να επέλθει γρήγορα, αλλά τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσω της επιθετικότητας έχουν μικρή χρονική διάρκεια. Συνήθως, μόλις ο γονέας, ο δάσκαλος, το αφεντικό ή ο προπονητής γυρίσουν την πλάτη τους, η προηγούμενη συμπεριφορά επαναλαμβάνεται, συνοδευόμενη, μάλιστα, μερικές φορές, και από μια κωμική ή υβριστική χειρονομία! Αυτό αποδεικνύει ότι η αλλαγή συμπεριφοράς που επιβάλλεται από ένα ξέσπασμα επιθετικότητας μπορεί να επιτευχθεί γρήγορα, αλλά είναι, επίσης, και σύντομης διάρκειας!

Έτσι, οι τεχνικές επιθετικότητας για την ικανοποίηση των αναγκών μας χάνουν την αποτελεσματικότητά τους. Οι άνθρωποι— κατά κάποιο τρόπο— από ένα σημείο και πέρα, «εμβολιάζονται» στην επιθετικότητά μας. Όταν, δηλαδή, η βία και η επιθετικότητα χρησιμοποιούνται, για να αποσπαστεί προσοχή, να ανακτηθεί έλεγχος ή να αντληθεί βοήθεια, τότε οι άλλοι άνθρωποι τα «συνηθίζουν» και αποκτούν «ανοσία»! (Σκέπτονται: "Α! αυτός/αυτή συμπεριφέρεται έτσι συνέχεια! Μην του/της δίνεις προσοχή! Δε συμβαίνει τίποτα!"). Κατά τον τρόπο αυτό, προκειμένου την επόμενη φορά να φτάσουμε στα ίδια αποτελέσματα, είμαστε αναγκασμένοι να θυμώσουμε *περισσότερο* και να επιτεθούμε ακόμα *περισσότερο*.

Τα αρνητικά αποτελέσματα της επιθετικής συμπεριφοράς

Αν και μερικές φορές χρησιμοποιούμε τη βία και την επιθετικότητα, για να ικανοποιήσουμε κάποιες βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες, τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα είναι συνήθως αρνητικά. Στη πραγματικότητα, μια τέτοια συμπεριφορά συντελεί στη μη ικανοποίηση αυτών των αναγκών!

1) Η βία και η επιθετική συμπεριφορά καταστρέφουν τις ήδη υπάρχουσες διαπροσωπικές σχέσεις και εμποδίζουν τη δημιουργία νέων. Γενικά, τα επιθετικά άτομα δεν είναι ιδιαίτερα αγαπητά στο άμεσο περιβάλλον τους. Τα θεωρούμε, συνήθως, ως άτομα που κακομεταχειρίζονται και πληγώνουν τους άλλους, και, επειδή δημιουργούν προβλήματα στους ανθρώπους που συνδέονται μαζί τους, αποφεύγουμε να δημιουργήσου-

με σχέσεις μαζί τους. *Οι άνθρωποι που θυμώνουν εύκολα και επιτίθενται συχνά δυσκολεύονται ιδιαίτερα, προσπαθώντας να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους να δημιουργήσουν διαπροσωπικές σχέσεις και να γίνουν αποδεκτοί.*

2) Δεν εκτιμούμε ιδιαίτερα τα άτομα που καταφεύγουν στην επιθετικότητα και τη βία. Σκεφτόμαστε γι' αυτούς: "Δε γνωρίζει πώς να ελέγχει τον εαυτό του" ή "Δε γνωρίζει πώς να αντιμετωπίζει τους ανθρώπους". Έτσι, τα άτομα που θυμώνουν εύκολα και επιτίθενται, συχνά δυσκολεύονται να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους να γίνουν σεβαστά και να ακούγονται από τους άλλους. Πράγματι, τείνουν να γίνονται περισσότερο αντικείμενο φόβου παρά σεβασμού!

3) Η βία και η επιθετικότητα αποβαίνουν καταστροφικές για το ίδιο το άτομο, γιατί αφ' ενός οδηγούν στην ενοχή («Δε θα έπρεπε να το είχα κάνει αυτό») και αφ' ετέρου δημιουργούν συναισθήματα ντροπής («Αυτό που έκανα δεν ήταν πολύ έξυπνο»). Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι: *Τα άτομα που θυμώνουν εύκολα και επιτίθενται συχνά έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση*, ακριβώς επειδή αντιμετωπίζουν τακτικά το γεγονός ότι βρίσκονται εκτός ελέγχου.

4) Η επιθετικότητα οδηγεί, επίσης, σε "αντι-επιθετικότητα" από τους συνομηλικούς, καθώς το επιθετικό άτομο προκαλεί μίσος και απογοήτευση στους άλλους, στοιχεία που στρέφονται αργότερα στο ίδιο το άτομο, ως "εκδίκηση".

Ανακεφαλαιώνοντας, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι το επιθετικό άτομο ίσως επιτυγχάνει κάποιους άμεσους στόχους, αλλά πληρώνει αργότερα για την καταπάτηση των δικαιωμάτων και των συναισθημάτων των άλλων, μέσα από το *χάσιμο φίλων και τη μείωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας, την ανικανότητα να αποκτήσει το σεβασμό και την αγάπη των άλλων, τη χαμηλότερη αυτο-εκτίμηση και τα συναισθήματα ενοχής που το διακατέχουν.*

"Η Λίστα των Συγκρούσεών μου"

Για να βοηθήσετε τα παιδιά να στραφούν στο πρόγραμμα αυτό, είναι σημαντικό να τους προτείνετε να κρατήσουν μια λίστα των συγκρούσεών τους για την περίοδο που διαρκεί το πρόγραμμα. Σε κάθε περίπτωση, όταν θυμώνουν ή όταν κάποιος τους πληγώνει, θα πρέπει να καταγράφουν στη λίστα αυτή μια σύντομη περιγραφή του επεισοδίου, σημειώνοντας:

- Ποιος συμμετείχε,
- Ποιο ήταν το περιεχόμενο της σύγκρουσης, και
- Ποιες ήταν οι αντιδράσεις των κύριων χαρακτήρων που έλαβαν μέρος στο συγκεκριμένο επεισόδιο.

Οι καταχωρήσεις αυτές δε χρειάζεται να είναι μεγάλες. Θα πρέπει όμως να περιέχουν αρκετές λεπτομέρειες, έτσι ώστε να συγκεκριμενοποιούν αρκετά το εκάστοτε επεισόδιο. Το βασικό πλεονέκτημα μιας τέτοιας καταγραφής είναι ότι παρέχει μια προσωπική αναφορά στα θέματα που καλύπτονται από το πρόγραμμα. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα "πραγματικά" γεγονότα συγκρούσεων, τα θέματα που επεξεργάζεται το κάθε παιδί, στα πλαίσια του προγράμματος, θα αποκτήσουν μεγαλύτερη πρακτική αξία. Η λίστα των συγκρούσεων μπορεί, επίσης, να αποτελέσει μια πηγή πραγματικών παραδειγμάτων που θα χρησιμοποιηθούν στις συνεδρίες των "Παιγνιδιών Ρόλων", κατά τις οποίες θα δοκιμαστούν νέες τεχνικές μείωσης των συγκρούσεων. "Η λίστα των συγκρούσεων" χρησιμοποιείται, επίσης, ως ένα ειδικό σημειωματάριο, όπου καταγράφονται μερικές σημαντικές πληροφορίες. Τέλος, είναι καλύτερο η λίστα ν' αντιμετωπιστεί ως προσωπική ιδιοκτησία των παιδιών, χωρίς δηλαδή να προσπαθεί ο συντονιστής της ομάδας να «ελέγξει» το περιεχόμενό της.

Μια άλλη άσκηση που θα βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν πότε ενεργούν επιθετικά είναι το **«Κάνε το μόνος σου!» Πότε δρούμε επιθετικά;** Σε αυτή την άσκηση τα παιδιά θα διαβάσουν σύντομες ιστορίες με επιθετική δράση και θα απαντήσουν σε ερωτήσεις για το πώς, γιατί και ποιος φέρθηκε επιθετικά.

«Κάνε το μόνος σου!» "Δείκτης Πόνου"

Κάθε μέρα συμβαίνουν γεγονότα που συμβάλλουν θετικά στην ικανοποίηση των ψυχολογικών μας αναγκών. Υπάρχουν όμως και περιστάσεις κατά τις οποίες οι άλλοι δε σέβονται τα δικαιώματα και τα συναισθήματά μας. Αυτές οι προκλήσεις στην εικόνα του εαυτού μας και οι επιθέσεις στην αυτο-εκτίμησή μας μάς πονούν και αυξάνουν την ευαισθησία μας. Τέτοιες εσωτερικές αντιδράσεις μπορούν να υποκινήσουν κάποιες εξωτερικές αντιδράσεις θυμού και επιθετικότητας, που, με τη σειρά τους, είναι δυνατό να καταλήξουν σε συγκρούσεις και διαταραχές στις διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Στη δραστηριότητα «Κάνε το μόνος σου!» θα δοκιμάσουμε μian απλή

τεχνική που μπορεί να μας δείξει παραστατικά την ποσότητα της πρόκλησης (στην αυτο-εικόνα και την αυτο-εκτίμησή μας), που αντιμετωπίζουμε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης μέρας:

Το κάθε παιδί ως προετοιμάσει ένα "Δείκτη Πόνου" ή μια "Ετικέτα Αυτο-εκτίμησης". Μια κάρτα, δηλαδή, που θα λέει κάτι, όπως, για παράδειγμα, "Η Αυτο-εκτίμησή μου" ή "Είμαι ευαίσθητος". Τα παιδιά φέρουν επάνω τους την κάρτα αυτήν όλη την ημέρα και, κάθε φορά που κάποιος λέει ή κάνει κάτι που τα πονά ή τα κάνει να θυμώνουν, σχίζουν ένα κομμάτι της ετικέτας τους. «Στο τέλος της ημέρας, πόση από την ετικέτα σου θα έχει σχιστεί;».

Παίρνοντας μια ιδέα για τον αριθμό των προκλήσεων που δέχεται η αυτο-εικόνα και η αυτο-εκτίμησή μας καθημερινά, θα πειστούμε για το πόσο σημαντικό είναι για τον καθένα μας να σεβόμαστε τα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων γύρω μας. Δε θα ήταν, πράγματι, ωραίο να επιστρέψει κανείς σπίτι του— στο τέλος της ημέρας— με το δείκτη της αυτο-εκτίμησης ΑΘΙΚΤΟ;

«Κάνε το μόνος σου!» Όταν θυμώνετε και συμπεριφέρεστε επιθετικά, τότε να περιμένετε ότι..

Μέσα από περιγραφές καθημερινών αλληλεπιδράσεων, τα παιδιά εντοπίζουν τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της επιθετικής συμπεριφοράς.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Τα συναισθήματα και ο εαυτός μου - Τα συναισθήματά μου και οι άλλοι

Όροι Κλειδιά: Αυτο-εικόνα. Αυτο-εκτίμηση. Ισχυροποίηση των συναισθημάτων. Αδιαφορία για τα συναισθήματα. Λεξιλόγιο των συναισθημάτων. "Ο Ζωντανός Καθρέφτης". Φωτογραφίες των συναισθημάτων.

Περίληψη του θέματος.

Τα συναισθήματά μας διαμορφώνουν ένα σημαντικό μέρος της αυτο-εικόνας (πώς, δηλαδή, βλέπουμε τον εαυτό μας) και της αυτο-εκτίμησής μας. Οι αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων στα συναισθήματά μας έχουν σχέση με το πώς συνδεόμαστε με αυτούς αλλά και με το πώς αισθανόμαστε για τους ίδιους τους εαυτούς μας. Η αποτυχία μας ν' αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε τα συναισθήματα των άλλων διαβρώνει τις σχέσεις μας και, συχνά, οδηγεί σε αντιδράσεις θυμού και επιθετικότητας.

Στόχοι της ενότητας

- Να κατανοήσουμε πώς οι αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων στα συναισθήματά μας μάς επηρεάζουν: α) στις σχέσεις μας με αυτούς και β) στο πώς σκεφτόμαστε για τους ίδιους τους εαυτούς μας;
- Όταν οι άλλοι αναγνωρίζουν και αποδέχονται τα συναισθήματά μας, η αυτο-εικόνα μας επιβεβαιώνεται και η αυτο-εκτίμησή μας αυξάνεται.
- Όταν οι άλλοι περιφρονούν τα συναισθήματά μας, η αυτο-εικόνα μας αμφισβητείται και η αυτο-εκτίμησή μας μειώνεται.
- Να κατανοήσουμε ότι οι προκλήσεις στην αυτο-εικόνα μας και την αυτο-εκτίμησή μας συμβαίνουν καθημερινά και μπορούν να οδηγήσουν σε αντιδράσεις θυμού και επιθετικότητας.
- Να "φρεσκάρουμε" το λεξιλόγιο των συναισθημάτων μας.
- Να εξασκηθούμε στην:
 - αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων από τις εκφράσεις του προσώπου τους.
 - στην κατανόηση των πιθανών αιτιών για τα συναισθήματά τους αυτά.

Οργάνωση του Μαθήματος-Σχεδιασμός των Δραστηριοτήτων

Μάθημα 1: Τα συναισθήματά μου και ο εαυτός μου

Θέμα συζήτησης: Οι αντιδράσεις των ανθρώπων στα συναισθήματά μας επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε για τον ίδιο τον εαυτό μας.

Θέμα συμμετοχής: Το λεξιλόγιο των συναισθημάτων μας

«**Κάνε το μόνος σου!**» "Ο Ζωντανός Καθρέφτης" είναι μια δραστηριότητα που "παίζεται" από ζευγάρια παιδιών. Ο ένας παίζει το "πρόσωπο" και ο άλλος παίζει την "εικόνα του Καθρέφτη". Το "άτομο"- "καθρέφτης" αναπαράγει τις εκφράσεις του προσώπου και του σώματος του άλλου, αναγνωρίζει τη συναισθηματική του κατάσταση και δοκιμάζει να μαντέψει τι ακριβώς συντέλεσε, έτσι ώστε το συγκεκριμένο πρόσωπο να αισθάνεται μ' αυτόν τον τρόπο.

Μάθημα 2: Τα συναισθήματά μου και οι άλλοι γύρω μου.

Θέμα συζήτησης: Οι αντιδράσεις των ανθρώπων στα συναισθήματά μας επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε γι αυτούς.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Λέξεις και Φωτογραφίες των συναισθημάτων. Τα παιδιά εργάζονται και πάλι κατά ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, ψάχνοντας μέσα από φωτογραφίες περιοδικών για πρόσωπα με εκφράσεις που ταιριάζουν στις λέξεις του λεξιλογίου συναισθημάτων. Έχοντας ως ερέθισμα τη φωτογραφία, προσπαθούν να προτείνουν μια εξήγηση, γιατί το πρόσωπο "δείχνει" το συγκεκριμένο συναίσθημα.

Τα συναισθήματά μου και το πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου

Όταν μελετήσαμε τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, μιλήσαμε για τη σημασία των σχέσεών μας με τους άλλους ανθρώπους. Ως μέρος της ανάγκης να ανήκουμε, θέλουμε οι άνθρωποι να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά που μας διαφοροποιούν ως άτομα από τους άλλους ανθρώπους, και να μας αποδέχονται με αυτά τα χαρακτηριστικά, επομένως: *Να μας αποδέχονται γι αυτό ακριβώς που είμαστε.*

Τα συναισθήματά μας συγκροτούν ένα σημαντικό μέρος του "ποιος εί-

μαι" και οι αντιδράσεις των άλλων σε αυτά τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο αισθανόμαστε για τον ίδιο τον εαυτό μας.

Η αντίληψη του ποιος είμαι (αυτο-εικόνα) και του πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου (αυτο-εκτίμηση) δεν αναπτύσσεται στο "κενό", αλλά στα πλαίσια των αλληλεπιδράσεών μας με τους άλλους. Μέσα από αυτές τις σχέσεις, τα συναισθήματα που εκφράζουμε μπορεί να *αγνοηθούν* ή και να *περιφρονηθούν* από τους άλλους, με πολύ διαφορετικά, κάθε φορά, αποτελέσματα. Έτσι:

- Όταν εκφράζουμε συναισθήματα για τα όσα μας συμβαίνουν, και το άλλο πρόσωπο τα αναγνωρίζει και τα αποδέχεται, αυτά τα συναισθήματα *ισχυροποιούνται* μέσα μας, επομένως επιβεβαιώνονται και αποκτούν μεγαλύτερη αξία. Αυτό επιβεβαιώνει την αντίληψή μας για το ποιοι είμαστε (αυτο-εικόνα) και συνεισφέρει θετικά στην αυτο-εκτίμησή μας. Γενικά, αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας.
- Αντίθετα, όταν το άλλο πρόσωπο αποτυγχάνει να αναγνωρίσει τα συναισθήματα που εκφράζουμε, η παράβλεψη ή περιφρόνησή του υποδηλώνει ότι τα συναισθήματά μας είναι ασήμαντα. Έτσι, τα συναισθήματά μας δεν ισχυροποιούνται και, ως αποτέλεσμα, η αυτο-εικόνα μας αμφισβητείται και η αυτο-εκτίμησή μας μειώνεται σημαντικά. Σε τέτοιες περιστάσεις, δεν αισθανόμαστε και τόσο καλά με τον εαυτό μας.

Τα συναισθήματά μου και το πώς αισθάνομαι για τους άλλους

- Τα συναισθήματα μεταξύ των ανθρώπων βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό και την αμοιβαία εμπιστοσύνη. Οι θετικές σχέσεις αναπτύσσονται και διαρκούν στο βαθμό που τα συναισθήματα και τα δικαιώματα του κάθε προσώπου γίνονται σεβαστά, και στην έκταση που το κάθε πρόσωπο προσέχει και υπολογίζει τα συναισθήματα του άλλου.
- Η στάση μας απέναντι στον άλλο γίνεται πιο θετική και η εμπιστοσύνη μας προς αυτόν αυξάνεται, σε σχέση με το πόσο ο άλλος προσέχει και υπολογίζει τα συναισθήματά μας.
- Παρ' όλα αυτά, η παράβλεψη ή περιφρόνηση των συναισθημάτων μας από τον άλλο μας οδηγεί στο σημείο να μειωθεί η εμπιστοσύνη μας σ' αυτόν.

Αποτυγχάνοντας να αναγνωρίσουμε και να σεβαστούμε τα συναισθήματα του άλλου προσώπου, διαβρώνουμε τα θεμέλια της σχέσης μας και

ανοίγουμε το δρόμο στην καταστροφή και τη διάλυσή της. Όταν τα συναισθήματά μας περιφρονούνται, αυτό ισοδυναμεί με μια πρόκληση στην αυτο-εικόνα και την αυτο-εκτίμησή μας και, βέβαια, υπάρχει η πιθανότητα ν' αντιδράσουμε σε τέτοιες προκλήσεις με θυμό και επιθετικότητα.

Το Λεξιλόγιο των συναισθημάτων μας

Κάθε μέρα βιώνουμε μια ποικιλία συναισθημάτων. Μερικά από αυτά μας κάνουν να νιώθουμε καλά, και άλλα μας φορτίζουν αρνητικά. Χρησιμοποιούμε "λέξεις συναισθημάτων", για να δηλώσουμε στους άλλους ανθρώπους αυτές τις συναισθηματικές μας εμπειρίες και για να περιγράψουμε, επίσης, πώς οι άλλοι άνθρωποι αντιδρούν σε γεγονότα και καταστάσεις. Πιο κάτω υπάρχει μια συνοπτική λίστα μερικών λέξεων που εκφράζουν συναισθηματικές καταστάσεις. Ας δούμε, τώρα, τι είδους γεγονότα και εμπειρίες ταιριάζουν στις λέξεις αυτές:

Ας αρχίσουμε με τη λέξη "λυπημένος". Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν για ένα γεγονός ή μια εμπειρία που τα κάνει να αισθάνονται λυπημένα. Για παράδειγμα:

- «Τι σε κάνει να αισθάνεσαι με αυτόν τον τρόπο;» (Εδώ ζητάμε το αίτιο)
 - «Πότε σου συνέβη αυτό;» (Εδώ ζητάμε το χρονικό πλαίσιο)
 - «Ένωσα λυπημένος μια φορά, όταν
- (Συμπληρώστε το πλαίσιο και το γεγονός).

λυπημένος	ικανοποιημένος/χαρούμενος	θυμωμένος	
έκπληκτος/ξαφνιασμένος	απογοητευμένος/στεναχωρημένος	αγχωμένος	
ευχαριστημένος	ζηλιάρης	φοβισμένος	

Βεβαιωθείτε ότι κάθε παιδί συμμετέχει κανονικά. Ως εναλλακτική λύση, προτείνετε στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν κάποιο γνωστό ή φανταστικό ήρωα κινουμένων σχεδίων, ο οποίος βιώνει το εκάστοτε συναίσθημα:

- «Ο Καραγκιόζης(συναίσθημα), όταν
- (Συμπληρώστε το πλαίσιο και το γεγονός).

«Κάνε το μόνος σου!» "Ο Ζωντανός Καθρέφτης" και "Λέξεις και φωτογραφίες των συναισθημάτων"

Ο Ζωντανός Καθρέφτης και οι φωτογραφίες των συναισθημάτων επιφανειακά δίνουν την εντύπωση απλών και «αφελών» δραστηριοτήτων, αλλά δε θα έπρεπε να τις θεωρούμε έτσι. Και οι δύο δραστηριότητες έχουν σκοπό:

- να μας δείξουν τον τρόπο που οι άνθρωποι εκφράζουν τα αισθήματα και τα συναισθήματά τους,
- να μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε με ακρίβεια το συναίσθημα που εκφράζουν κάθε φορά,
- να μας ενθαρρύνουν στην επίλυση προβλημάτων,
- να οικοδομήσουν την "ενσυναίσθησή" μας – την ικανότητά μας, δηλαδή, να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου προσώπου.

Γενικά, η σημασία της απόκτησης μιας τέτοιας ικανότητας αυτοσυνείδησης ή αυτογνωσίας έγκειται στο γεγονός ότι δεν έχουμε κάποιο τρόπο να αναγνωρίζουμε πότε δεν καταφέρνουμε να «διαβάζουμε» τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Έτσι, βιώνουμε μόνο τα αρνητικά αποτελέσματα της παρερμηνείας που κάνουμε ή της παντελούς άγνοιάς μας, για τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων γύρω μας.

«Κάνε το μόνος σου!» "Ο Ζωντανός Καθρέφτης"

Το παιχνίδι του Ζωντανού Καθρέφτη χρειάζεται δύο άτομα. Το ένα άτομο είναι το αληθινό πρόσωπο που εκφράζει το συναίσθημα και το άλλο άτομο είναι η "εικόνα που δίνει ο καθρέφτης" για το «αληθινό» πρόσωπο. Τα παιδιά ανταλλάσσουν ρόλους.

Το "αληθινό πρόσωπο" σκέφτεται έντονα κάποια συγκεκριμένη συναισθηματική εμπειρία, "δείχνοντας" το συναίσθημά του/της με την έκφραση του προσώπου και του σώματός του/της.

Το "άτομο καθρέφτης":

- αναπαράγει, όπως ο καθρέφτης, αυτές τις εκφράσεις του προσώπου και του σώματος του «αληθινού προσώπου»,
- αναγνωρίζει τη συναισθηματική κατάσταση του «αληθινού προσώπου» (το συναίσθημά του) και
- προσπαθεί να μαντέψει τη συναισθηματική του κατάσταση.

Επιτρέψτε στο "άτομο καθρέφτη" πέντε προσπάθειες μαντέματος. Μετά από κάθε προσπάθεια, δώστε του ένα βοηθητικό στοιχείο, όπως: "Ναι,

έχει να κάνει με την οικογένεια" ή "όχι, έχει να κάνει με το σχολείο".

Το "άτομο καθρέφτης" θα δείξει, για παράδειγμα, πώς φαίνεται κανείς όταν αισθάνεται λυπημένος. Η δραστηριότητα αυτή στρέφει την προσοχή μας στα εξωτερικά σημάδια των συναισθημάτων που βιώνουμε κάθε φορά.

Ο "Ζωντανός Καθρέφτης" έχει αξία τόσο ως δραστηριότητα συνεργασίας όσο και ως εμπειρία αλληλεπίδρασης, καθώς τα παιδιά συνεργάζονται προσπαθώντας να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τα γεγονότα που κρύβονται πίσω από την έκφραση του προσώπου και του σώματός τους.

«Κάνε το μόνος σου!» "Λέξεις και Φωτογραφίες των συναισθημάτων"

Η ακόλουθη άσκηση βοηθά τα παιδιά στην αναγνώριση εκφράσεων του προσώπου και του σώματος, που συνυπάρχουν με τα συναισθήματα που εκφράζονται λεκτικά. Αυτός ο μη λεκτικός τρόπος επικοινωνίας συνδέει τις λέξεις του λεξιλογίου των συναισθημάτων με ανάλογες κινήσεις. Για τις φωτογραφίες των συναισθημάτων, δώστε στα παιδιά ποικίλα περιοδικά νεανικά, γυναικεία, αθλητικά κ.λπ. Βάλτε τα παιδιά να εργαστούν σε ζευγάρια.

Έχετε ακούσει την έκφραση: "Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις". Το λέμε αυτό, γιατί εκτός από τις λέξεις, οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες μπορούν επίσης να αποκαλύψουν πολλά για τα συναισθήματά μας, εάν, βέβαια, δώσουμε την απαιτούμενη προσοχή.

Η δραστηριότητα "Φωτογραφίες των συναισθημάτων" συνίσταται στο να ψάξουν τα παιδιά να βρουν φωτογραφίες ανθρώπων με εκφράσεις προσώπου και σώματος που να ταιριάζουν με τις λέξεις του λεξιλογίου των συναισθημάτων από το υλικό των περιοδικών. Παρακάτω δίνουμε και πάλι τη λίστα των λέξεων συναισθημάτων: **λυπημένος, θυμωμένος, ευτυχισμένος, χαρούμενος, ανήσυχος, ζηλιάρης, φοβισμένος, δυστυχισμένος, έκπληκτος.**

Στη συνέχεια δίνετε την οδηγία: «Όταν βρεις μια φωτογραφία που να ταιριάζει με αυτές τις λέξεις των συναισθημάτων, δείξε την σ' εμάς και πες μας τι ώθησε αυτό το πρόσωπο να παράγει αυτήν την έκφραση; Κάτι στη φωτογραφία θα πρέπει να υποδηλώνει μια εξήγηση ή μπορείς εσύ ο ίδιος να φανταστείς ένα γεγονός ή μια εμπειρία που, πιθανώς, έκανε το άτομο αυτό να αισθάνεται με το συγκεκριμένο τρόπο».

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Σύστημα Έγκαιρης Προειδοποίησης

Όροι κλειδιά: Έγκαιρες προειδοποιήσεις. Προβληματικές καταστάσεις. Προσωπικά σημάδια θυμού.

Περίληψη του θέματος

Ένα σημαντικό βήμα για τη μείωση της πιθανότητας συγκρούσεων, είναι να αναγνωρίζουμε τις καταστάσεις και τις συνθήκες που μας δημιουργούν προβλήματα. Ένα άλλο βήμα είναι ν' αναγνωρίζουμε τα σημάδια (έκφραση προσώπου, φωνή και στάση του σώματος) που μας φανερώνουν ότι το άλλο πρόσωπο θυμώνει, καθώς και εκείνα τα σημάδια (αλλαγές στις κινήσεις του σώματος και στον τρόπο σκέψης) που μας δείχνουν ότι κι εμείς οι ίδιοι θυμώνουμε. Αυτά τα σημάδια μάς προσφέρουν έγκαιρες προειδοποιήσεις ότι το πρόβλημα πλησιάζει, και ότι *τώρα* είναι η κατάλληλη στιγμή να δράσουμε, για να εξουδετερώσουμε τη δύσκολη κατάσταση.

Στόχοι της ενότητας

Να μάθουμε:

- Να αναγνωρίζουμε τις καταστάσεις που τυπικά οδηγούν στη σύγκρουση.
- Να αναγνωρίζουμε τις εκφράσεις του προσώπου, τη χροιά της φωνής και τη στάση του σώματος που υποδηλώνουν ότι το άλλο άτομο θυμώνει.
- Να αναγνωρίζουμε τις αλλαγές στο σώμα και τον τρόπο σκέψης μας που υποδηλώνουν ότι κι εμείς οι ίδιοι θυμώνουμε.

Οργάνωση του Μαθήματος-Σχεδιασμός των Δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέμα συζήτησης: Πώς να μειώνουμε τις πιθανότητες διαπροσωπικών συγκρούσεων, μαθαίνοντας να αναγνωρίζουμε τις καταστάσεις που τυπικά οδηγούν σε προβλήματα.

Θέμα συμμετοχής: Περιγραφή καταστάσεων που συχνά οδηγούν σε συγκρούσεις με τους συνομηλίκους και τους ενήλικες.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Προκλητικές καταστάσεις. Στη δραστηριότητα αυτή τα παιδιά επεξεργάζονται τυπικές φορτισμένες καταστάσεις που συχνά οδηγούν σε σύγκρουση.

Μάθημα 2

Θέμα συζήτησης: Όταν προσέχουμε και αναγνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σημάδια που υποδηλώνουν ότι το άλλο πρόσωπο θυμώνει, είμαστε σε θέση να μειώσουμε τις πιθανότητες συγκρούσεων.

Θέμα συμμετοχής: Δίνοντας προσοχή στα σημάδια θυμού των άλλων. Πώς, δηλαδή, οι άνθρωποι εκδηλώνουν το θυμό τους.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Ζωγραφίστε με θυμωμένο! Προσοχή κίνδυνος! Ζωγραφίζοντας και παίζοντας, τα παιδιά ασκούνται στην αναγνώριση του θυμού μέσα από τη σωματική έκφραση.

Μάθημα 3

Θέμα συζήτησης: Όταν αναγνωρίζουμε και προσέχουμε τα προειδοποιητικά σημάδια που υποδηλώνουν ότι εμείς οι ίδιοι θυμώνουμε, είμαστε σε θέση να μειώσουμε τις πιθανότητες σύγκρουσης.

Θέμα συμμετοχής: Δίνοντας προσοχή στα σημάδια θυμού: Ποιες σωματικές αλλαγές και ποια "σχήματα"/τρόποι σκέψης μας προειδοποιούν ότι εμείς οι ίδιοι θυμώνουμε;

«**Κάνε το μόνος σου!**» Το σώμα σας σας προειδοποιεί όταν είστε θυμωμένοι! Δραστηριότητα που βοηθά τα παιδιά να αντιλαμβάνονται το βίωμα του θυμού.

Η αναγνώριση της Δυναμικής Πρόκλησης

Ένας τρόπος για να μειώσουμε τις συγκρούσεις και την επιθετικότητα στην καθημερινή μας ζωή είναι να ενισχύσουμε την ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε τις «φορτισμένες» καταστάσεις, δηλαδή τις δύσκολες στιγμές κατά τις οποίες αυξάνεται η πιθανότητα για σύγκρουση. Αυτές οι καταστάσεις είναι, κατά κάποιο τρόπο, στρεσογόνες, δηλαδή καταστά-

σεις υψηλής πίεσης, κατά τις οποίες πρέπει να προσπαθήσουμε να μείνουμε ήρεμοι, καθώς εμείς ή κάποιος άλλος είναι πιθανό να εκραγεί!

Εξετάζοντας κάποια παραδείγματα, θα δούμε ότι μερικές από αυτές τις "προβληματικές καταστάσεις" είναι κοινές για πολλούς από εμάς, δηλαδή περιέχουν στοιχεία που, πιθανόν, να εκνευρίζουν τους περισσότερους από εμάς. Άλλες καταστάσεις είναι περισσότερο ατομικές, δηλαδή πρόκειται για συνθήκες (διαφορετικές για τον καθένα μας), στις οποίες είμαστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι.

Το να αναγνωρίζουμε ποιες καταστάσεις φαίνονται "φορτισμένες" είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα για τον έλεγχο των αντιδράσεών μας σε τέτοιες καταστάσεις. Αναγνωρίζοντας τα πιθανά σημάδια των προβλημάτων, είμαστε σε θέση να προβλέπουμε τα προβλήματα κι έτσι να προετοιμάζουμε τους εαυτούς μας και τις αντιδράσεις μας.

Κάποιες χαρακτηριστικές προβληματικές καταστάσεις

Ας προσπαθήσει ο καθένας από εσάς να σκεφτεί κάποια φορτισμένη κατάσταση, απ' την οποία προέρχονται πολλά προβλήματα. Ας δούμε, λοιπόν, εάν μπορούμε να βάλουμε σε λίστα μερικές καταστάσεις, στις οποίες μπορεί να περιμένει κανείς κάποιο είδος προφορικής ή φυσικής επιθετικότητας, ένα ξέσπασμα θυμού, μια προσβολή, μια διαμάχη ή ίσως έναν καβγά. Για το σκοπό αυτό, δίνονται στα παιδιά οδηγίες να κρατούν μια λίστα συγκρούσεων για τις δικές τους προσωπικές καταστάσεις θυμού.

Ξεκινήστε με ένα προσωπικό παράδειγμα, όπως, π.χ., το παρακάτω: "Ξέρω ότι το πρόβλημα εμφανίστηκε όταν αγόρασα ένα καινούριο αντικείμενο και στο σπίτι μου ανακάλυψα ότι δε λειτουργούσε ή ότι του έλειπε κάποιο κομμάτι. Έπρεπε, λοιπόν, να το πάω πίσω στο κατάστημα απ' όπου το αγόρασα. Εκεί όμως δυσκολευόμουν να ελέγξω τις αντιδράσεις μου. Αυτό είναι ένα από τα σημάδια θυμού μου. (Σημείωση: Μπορείτε να συνεχίσετε με το ίδιο παράδειγμα, αφού συζητηθούν τα σημάδια αυτά.)

Προετοιμάστε μια λίστα *συγκεκριμένων προβληματικών καταστάσεων* που αναφέρονται από τα παιδιά. Δώστε τον ακόλουθο τίτλο: "Μερικοί από εμάς έχουν πρόβλημα, όταν..."

Αναμένουμε προβλήματα στις ακόλουθες καταστάσεις:

- στο μοίρασμα του θρανίου με το διπλανό μας συμμαθητή ή της τηλεόρασης με κάποιον, σε καθημερινή βάση,

- σε σκληρά ή ανταγωνιστικά παιχνίδια,
- με τα αδέρφια μας όταν είμαστε περιορισμένοι στο σπίτι κατά τη διάρκεια κακοκαιρίας,
- σε αγγαρείες που μοιράζονται τα αδέρφια,
- κατά τη διάρκεια εξεταστικών περιόδων,
- κατά την παρακολούθηση ενός αγαπημένου τηλεοπτικού προγράμματος,
- σε εξαναγκασμό συμμετοχής σε μια οικογενειακή επίσκεψη, ενώ θα προτιμούσαμε να είμαστε κάπου αλλού,
- όταν οι άλλοι χρησιμοποιούν τα ρούχα, τα παιχνίδια, τα βιβλία μας,
- όταν οι άλλοι ψάχνουν το δωμάτιό μας.

Στη δραστηριότητα **«Κάνε το μόνος σου!» Προκλητικές Καταστάσεις** τα παιδιά μπορούν από μόνα τους να επεξεργαστούν και άλλες δύσκολες καταστάσεις και να σκεφτούν εναλλακτικές λύσεις.

Μετά από κάθε παράδειγμα, ρωτήστε εάν και άλλοι έχουν αντιμετωπίσει παρόμοιες προβληματικές καταστάσεις. Προσπαθήστε να συγκεντρώσετε παραδείγματα κοινών και εξατομικευμένων προβληματικών καταστάσεων. (Ζητήσετε, επίσης, από τα παιδιά να γράψουν στη λίστα των Συγκρούσεων τους μερικές περιπτώσεις που τους είναι οικείες. Θα τις χρησιμοποιήσουν σε άλλη άσκηση, αργότερα).

Προετοιμάστε μια λίστα γενικών προβληματικών καταστάσεων που να αντανακλούν τις συγκεκριμένες περιπτώσεις που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες. Δώστε τον ακόλουθο τίτλο: "Μπορούμε να περιμένουμε πρόβλημα όταν..."

Έτσι, βασιζόμενοι στα παραδείγματα, χρειάζεται να εντείνουμε την προσοχή μας σε προβληματικές καταστάσεις, όπως:

- Όταν είμαστε αγχωμένοι για κάποιο γεγονός που πρόκειται να συμβεί.
- Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως θα θέλαμε.
- Όταν η προσωπική μας περιουσία απειλείται.
- Όταν καταπατούν ή παραβιάζουν τον προσωπικό μας χώρο.
- Συγκρατήστε τα παραπάνω στο μυαλό σας. Θα επιστρέψουμε σ' αυτά αργότερα.

Προσωπικά σημάδια θυμού

Οι περισσότερες προβληματικές καταστάσεις δεν παρουσιάζονται ξαφνικά. Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά σημά-

δια, που δηλώνουν ότι το άλλο πρόσωπο θυμώνει ή ότι εμείς οι ίδιοι θυμώνουμε και, ακόμα, ότι κάποιος είναι πιθανόν, σύντομα, να χάσει τον έλεγχό του. Εάν είχαμε μεγαλύτερη ικανότητα να προσέχουμε και να αναγνωρίζουμε αυτά τα σημάδια, θα είχαμε περισσότερες ευκαιρίες να αναλάβουμε δράση, έτσι ώστε να αποτρέψουμε την ανοικτή σύγκρουση ή να αποφύγουμε την κλιμάκωσή της. Επομένως, θα μπορούσαμε να κάνουμε μια κίνηση, έτσι ώστε να σπάσουμε την "αλυσίδα δράσης"-αντίδρασης που οδηγεί στη σύγκρουση.

«Μπορώ να σου πω πότε θυμώνεις από...»

Τώρα ας επιστρέψουμε σ' εκείνες τις προβληματικές καταστάσεις για τις οποίες μιλήσαμε παραπάνω. Τα παιδιά ας διαλέξουν μίαν από τις καταστάσεις που έκανε κάποιον να θυμώσει πραγματικά μαζί τους. Ίσως να ήταν κάποιο άλλο παιδί, ίσως ένας ενήλικας. Ίσως, ακόμα, να ήταν από δικό τους λάθος, ίσως όχι, αλλά αυτό το πρόσωπο είναι γεγονός ότι νευρίασε και θύμωσε μαζί τους. Ας ελέγξουν τη λίστα των συγκρούσεών τους και ας εντοπίσουν μια προβληματική κατάσταση. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σκέπτονται μια συγκεκριμένη κατάσταση. «Κλείστε τα μάτια σας για ένα λεπτό και προσπαθήστε να φανταστείτε πώς έμοιαζε και πώς ακουγόταν αυτό το πρόσωπο... Από ποια σημάδια θυμού θα μπορούσατε να πείτε ότι αυτό το πρόσωπο ήταν θυμωμένο μαζί σας;».

Θυμίστε στα παιδιά τις φωτογραφίες των συναισθημάτων και χρησιμοποιήστε μερικές φωτογραφίες περιοδικών, για να ξεκινήσετε ή να συμπληρώσετε τις παρατηρήσεις τους. Βάλτε τα σημάδια σε μια λίστα. Δώστε τον ακόλουθο τίτλο: "Μπορώ να σου πω πότε θυμώνεις από..."

Παρακάτω δίνονται τα πιο συνηθισμένα σημάδια του θυμού:

Μη λεκτικά: κόκκινο πρόσωπο, στεγνά χείλη, δόντια εκτεθειμένα, σαγόني σφιγμένο, τρέμουλο, τίναγμα, ιδρώτας, άκαμπτη στάση, χέρια σφιγμένα σε γροθιές, κούνημα των χεριών, σκληρό/παγερό βλέμμα, κόρες οφθαλμών μικρές.

Λεκτικά: σκληρές λέξεις, υβριστικές εκφράσεις.

Ως προς την ένταση της φωνής: στρίγκλισμα, δυνατές φωνές.

Ως προς την ποιότητα της φωνής: τρεμούλιασμα φωνής, όχι ξεκάθαρη άρθρωση των λέξεων.

Αυτά τα σημάδια μας δίνουν την εικόνα κάποιου που είναι έτοιμος για ένα διαπληκτισμό ή καβγά. Εάν το σκεφτείτε για μια στιγμή, θα δείτε ότι

μερικά από αυτά τα σημάδια εμφανίζονται νωρίς, πριν ακόμα συμβεί το χειρότερο, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως προειδοποιητικά σημάδια. Εάν κάποιος δείξει ένα από αυτά τα σημάδια, αυτό σημαίνει ότι η φασαρία πλησιάζει. Είναι, επομένως, ακριβώς η στιγμή που μπορούμε να κάνουμε κάτι, έτσι ώστε να προλάβουμε το χειρότερο!

Ίσως σκεφτείτε ότι αυτό είναι προφανές, ότι δηλαδή ο καθένας αναγνωρίζει αυτά τα σημάδια εύκολα. Δε συμβαίνει, όμως, έτσι! Μερικές φορές, αρνούμαστε να δώσουμε προσοχή, γιατί σκεφτόμαστε: "Αυτό το πρόσωπο δε θα μπορούσε να θυμώσει μαζί μου! Δεν έκανα, εξάλλου, τίποτα κακό. Και, όπως και να έχει το πράγμα, είμαι ένα καλό παιδί!" Με τον τρόπο αυτό, αποτυγχάνουμε να προσέξουμε αυτά τα ολοφάνερα προειδοποιητικά σημάδια. Επομένως, χάνουμε την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε τη σοβαρότητα της κατάστασης και να την αντισταθμίσουμε.

Στο «**Κάνε το μόνος σου!**»: **Ζωγραφίστε με θυμωμένο! Προσοχή Κίνδυνος!** τα παιδιά ζωγραφίζουν τα σημάδια του θυμού και εκφράζουν το συναίσθημα αυτό μέσα από το σώμα τους.

«Γνωρίζω ότι πρόκειται να θυμώσω, όταν...»

Αυτή τη φορά σκεφτείτε μια περίπτωση από τη ζωή σας, όπου εσείς ήσασταν αυτοί που θυμώσατε πραγματικά. Κάποιος έκανε κάτι που σας οδήγησε στο σημείο να χάσετε τον έλεγχό σας. Κλείστε τα μάτια σας και προσπαθήστε να φανταστείτε την κατάσταση—«προσπαθήστε να φανταστείτε τι αισθανόσασταν όταν ήσασταν θυμωμένοι, και τι σκεφτόσασταν».

Τι είδους σημάδια εξέπεμπε το σώμα σας;

- τεντωμένους μυς, ειδικά στο λαιμό και το πρόσωπο,
- ταχυπαλμία,
- σφίξιμο στο στομάχι,
- αύξηση της πίεσης του αίματος - κοκκίνισμα,

Τι είδους σκέψεις περνούσαν από το μυαλό σας;

- Μισώ το άλλο πρόσωπο!
- Είναι λάθος του/ της!
- Θα επιθυμούσα να πληγώσω αυτό το πρόσωπο!
- Θα ήθελα να εκδικηθώ αυτό το πρόσωπο!
- Θα ήθελα να ήμουν πραγματικά σκληρός ή να είχα ένα μαγικό όπλο!

Αυτά τα σημάδια δίνουν μια εικόνα του εαυτού μας, όταν είμαστε θυ-

μωμένοι. Εφόσον μπορούμε να τα αισθανθούμε, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να τα προσέξουμε, γιατί μας προειδοποιούν ότι η κατάσταση κλιμακώνεται. Η αλυσίδα δράση-αντίδραση μετακινείται προς τη φασαρία! Είναι καιρός ν' αλλάξουμε τακτική. Είναι προτιμότερο να κάνουμε κάτι, για να προλάβουμε το χειρότερο!

Ίσως εδώ σκεφτείτε ότι ο καθένας προσέχει τέτοια σημάδια. Εξάλλου, προέρχονται από το ίδιο μας το σώμα. Είναι φανερά! Κι όμως, αυτά τα σημάδια μπορούν να παραβλεφθούν. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να σκεφτεί: "Εγώ ποτέ δε θυμώνω και δεν είμαι επιθετικός! Δε με ενοχλεί τίποτα!" Ένα τέτοιο άτομο πιθανόν να μην προσέξει τα σωματικά σημάδια προειδοποίησης. Και, τελικά, ίσως όλοι οι άλλοι να αντιληφθούν το θυμό του, εκτός από τον ίδιο!

Η δραστηριότητα «**Κάνε το μόνος σου!**»: **Το σώμα σας σας προειδοποιεί, όταν είστε θυμωμένοι!** εστιάζει την προσοχή των παιδιών στο πώς εκφράζεται ο θυμός σωματικά.

Δίνοντας προσοχή στις προειδοποιήσεις

Κάθε μέρα ερχόμαστε σ' επαφή με πολλούς ανθρώπους. Με φίλους και ξένους, αδέρφια και συμμαθητές, νέους και ενήλικες, τόσο σε προσωπικές, όσο και σε εργασιακές σχέσεις. Αυτές οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της ζωής μας και μας βοηθούν να ικανοποιήσουμε τις βασικές μας ψυχολογικές ανάγκες. Παρ' όλα αυτά, μερικές φορές, τα πράγματα πηγαίνουν στραβά. Ίσως να πρόκειται για κάποια από τις χαρακτηριστικές προβληματικές καταστάσεις ή, ίσως, για κάποιες ειδικές περιστάσεις. Διαφωνίες υπάρχουν και θα υπάρχουν. Όταν, όμως, αφήνουμε τέτοιες καταστάσεις να μεγαλώνουν χωρίς έλεγχο, η προφορική ή η σωματική επιθετικότητα μπορεί να παρεμποδίσει ή να καταστρέψει τις θετικές μας αλληλεπιδράσεις. Σε τέτοιες περιπτώσεις, παρουσιάζονται σημάδια που υποδηλώνουν ότι τα πράγματα είναι σοβαρά. Η φωνή, το πρόσωπο και το σώμα του άλλου προσώπου δείχνουν ότι αυτός βρίσκεται σε κατάσταση θυμού. Τα σωματικά μας σημάδια και οι σκέψεις μας εκφράζουν το επίπεδο των συναισθημάτων μας. **Τώρα, λοιπόν, είναι η στιγμή να αλλάξουμε κατεύθυνση.** Εάν αποτύχουμε να προσέξουμε τα προειδοποιητικά σημάδια, τότε η σύγκρουση θα κλιμακωθεί. Αντιθέτως, εάν προσέξουμε τα σημάδια αυτά, είναι πιθανό να σώσουμε την κατάσταση και την αλληλεπίδραση με τον άλλο, λαμβάνοντας κάποια αντισταθμιστικά μέτρα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Ποιος Έχει τον Έλεγχο Εδώ; Ο Έλεγχος του Θυμού

Όροι κλειδιά: Αυτόματες αντιδράσεις, τεχνικές ελέγχου θυμού, αυτο-καθοδήγηση (υπενθύμιση), σύντομη χαλάρωση: βαθιά αναπνοή, μέτρηση αριθμών ανάποδα, ευχάριστη ονειροπόληση. Εσωτερικός έλεγχος, σκέψη «ΕΑΝ...ΤΟΤΕ», «Παιγνίδι Ρόλων».

Περίληψη του θέματος

Σε καταστάσεις έντασης, κατά τις οποίες οι "αυτόματες αντιδράσεις" φαίνονται να μας οδηγούν κατευθείαν στην απογοήτευση, υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να σταματήσουμε την αλυσίδα δράσης-αντίδρασης που καταλήγει σε έκρηξη θυμού και επιθετικότητα. Αυτές οι τεχνικές ελέγχου του θυμού: α) μειώνουν τη σωματική ένταση και β) βοηθούν να μετατοπιστεί η προσοχή μας από το προκαλούμενο ερέθισμα και να στραφεί στον εσωτερικό έλεγχο.

Τέλος, η σκέψη «Εάν... Τότε» μας βοηθά να ελέγχουμε τις αντιδράσεις θυμού-επιθετικότητας με το να σκεφτούμε προκαταβολικά τα αρνητικά αποτελέσματα μιας τέτοιας παρορμητικής συμπεριφοράς. Τα «Παιγνίδια Ρόλων» με θέμα δύσκολες καταστάσεις: α) μας επιτρέπουν να δοκιμάσουμε ποικίλες αντιδράσεις, β) λειτουργούν ως εξάσκηση και γ) βοηθούν να προετοιμαστούμε για την αντιμετώπιση του αληθινού γεγονότος.

Στόχοι της ενότητας

- Να αναγνωρίζουμε ότι, όταν αντιδρούμε με θυμό σε δύσκολες καταστάσεις, εγκαταλείπουμε τον έλεγχο της συμπεριφοράς μας στους άλλους και σε ανεξέλεγκτες εξωτερικές δυνάμεις,
- να μάθουμε να ασκούμε σε τεχνικές ελέγχου του θυμού, όπως η αυτο-καθοδήγηση, η βαθιά αναπνοή, η ανάποδη αρίθμηση, η ευχάριστη ονειροπόληση και η σκέψη «Εάν... Τότε».

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1**Θέματα συζήτησης:**

α) Το "χάσιμο" του ελέγχου σημαίνει εγκατάλειψη του ελέγχου σε εξωτερικές δυνάμεις. β) Τεχνικές ελέγχου του θυμού. Χρησιμοποιούμε την αυτο-καθοδήγηση για έλεγχο του θυμού. γ) Εισαγωγή του «Παιγνιδιού Ρόλων».

Παιγνίδια ρόλων: Πρακτική εξάσκηση σε δύσκολες καταστάσεις.

Τα «Παιγνίδια Ρόλων», με θέμα δύσκολες καταστάσεις, βοηθούν να προετοιμαστούμε για ν' αντιμετωπίσουμε προκλητικές καταστάσεις και μας προσφέρουν την ευκαιρία να δοκιμάσουμε και να ασκηθούμε σε γνωστικές δεξιότητες και δεξιότητες συμπεριφοράς που χρειαζόμαστε για να αποφύγουμε τη σύγκρουση.

Ομαδικό θέμα: Πρακτική σε παιγνίδια ρόλων με αυτο-καθοδήγηση.

Μάθημα 2

Θέμα συζήτησης: Έλεγχος του θυμού. Χρήση της σύντομης χαλάρωσης, για να ελέγξουμε το θυμό.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Χαλαρώνω και ελέγχω.

Μάθημα 3

Θέμα συζήτησης: Ο έλεγχος του θυμού. Χρήση της προλαμβάνουσας σκέψης «Εάν...Τότε», για να ελέγξουμε το θυμό.

Ομαδικό θέμα: Πρακτική σε παιγνίδια ρόλων με την προλαμβάνουσα σκέψη «Εάν...Τότε».

Θέμα συζήτησης: Έχετε χάσει ποτέ τον έλεγχο;

«Εγκατέλειψες τον έλεγχο;»

- Έχετε πει ποτέ στον εαυτό σας:
- «Εάν δεν το είχα πει αυτό...» ή
- «Εάν είχα σκεφτεί περισσότερο, δε θα το είχα κάνει αυτό...» ή
- «Έπρεπε να είχα πει ...» ή
- «Εάν δεν είχα χάσει την ψυχραιμία μου τόσο γρήγορα...».

Πιθανότατα έχετε υποβάλλει στον εαυτό σας τα ερωτήματα αυτά. Πριν όμως φτάσουμε στο σημείο να κατηγορήσουμε τον εαυτό μας, συνήθως προηγούνται τα εξής: Ανταλλάσσουμε εριστικές λέξεις, επίσης κάνουμε αρνητικές σκέψεις και εμφανίζουμε σωματικές αλλαγές· όλα, δηλαδή, τα σημάδια για τα οποία έχουμε ήδη μιλήσει. Κατά τον τρόπο αυτό, η σύγκρουση σιγά-σιγά οικοδομείται και έπειτα... έρχεται η ρήξη! Ξαφνικά συνειδητοποιούμε ότι τα πράγματα προχώρησαν περισσότερο απ' όσο θα θέλαμε ή θα περιμέναμε. Φαίνεται σαν να μην υπήρχε χρόνος να σκεφτούμε και βρίσκουμε τον εαυτό μας στο μέσο μιας ανοιχτής σύγκρουσης, λες και μας έβαλε εκεί κάποιος άλλος! Είναι σαν η συμπεριφορά μας να ορίζεται από έναν "αυτόματο πιλότο", οδηγώντας μας κατευθείαν σε μια δυσάρεστη και βλαβερή σύγκρουση. Σε τέτοιες περιπτώσεις λέμε ότι "Χάσαμε τον έλεγχο". Στην πραγματικότητα, όμως, είναι πιο ακριβές εάν πούμε ότι *εγκαταλείψαμε* τον έλεγχο σε εξωτερικές δυνάμεις και αφήσαμε τις αντιδράσεις μας να λειτουργήσουν αυτόματα, ανεξάρτητα από το δικό μας έλεγχο.

Τεχνικές ελέγχου του θυμού

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι, για να σταματήσουμε την αλυσίδα δράσης-αντίδρασης, τουλάχιστον για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Σε περιπτώσεις που αυξάνεται η ένταση και τα πράγματα οδηγούνται σε ανοιχτή ρήξη, υπάρχουν μερικές απλές αλλά αποτελεσματικές τεχνικές που μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε, για να σταματήσουμε την αλυσίδα δράσης-αντίδρασης, και που μας βοηθούν να διατηρήσουμε τον έλεγχο της κατάστασης.

Αυτο-καθοδήγηση (υπενθύμιση)

Η αυτο-καθοδήγηση έχει τη μορφή της υπενθύμισης. Γενικά, οι υπενθυμίσεις είναι απλά πράγματα που τα λέμε στον ίδιο τον εαυτό μας, για

να θυμηθούμε κάτι. Για παράδειγμα, εάν πρέπει να θυμηθούμε να φέρουμε ένα βιβλίο ή ένα τετράδιο στο σχολείο, ίσως χρειαστεί να πούμε ή να τραγουδήσουμε στον εαυτό μας: "Πάρε αυτό το βιβλίο, φέρε αυτό το τετράδιο..." ή κάτι παρόμοιο. Στην πραγματικότητα αυτός είναι απλά ένας καλός τρόπος, ώστε να *καθοδηγήσουμε* ή να *ελέγξουμε* τη συμπεριφορά μας. Αυτή η ίδια τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για να καθοδηγήσει τη συμπεριφορά μας σε έντονες ή προκλητικές καταστάσεις.

Θυμηθείτε μερικές από αυτές τις περιπτώσεις, που συχνά οδηγούν σε προβλήματα. Επιλέξτε μερικές περιπτώσεις από παραδείγματα που δίνονται από τα ίδια τα παιδιά.

- Είστε αναγκασμένοι να κάνετε κάτι που δε θέλετε.
- Τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα θέλετε εσείς.
- Κάποιος δεν κρατά τη σειρά του σε κάποια ουρά αναμονής.

Όλες αυτές είναι καταστάσεις, στις οποίες πρέπει να καταβάλλουμε προσπάθεια, για να κρατηθούμε ήρεμοι. Εάν κάποια στιγμή χάσουμε την ψυχραιμία μας, σίγουρα θα έχουμε πρόβλημα! Όταν αισθάνεστε ότι η πίεση αυξάνεται, χρησιμοποιήστε την *αυτο-καθοδήγηση* με τη μορφή της υπενθύμισης: Διαλέξτε μια υπενθύμιση που να ταιριάζει στην περίπτωσή σας, μια που να την θεωρείτε καλή για εσάς προσωπικά. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να είναι μια από τις παρακάτω:

- Ηρέμησε! - Αγνόησέ το! - Χαλάρωσε! - Διατήρησε την ψυχραιμία σου! -Κάνε κουμάντο!

Ο καθένας σας, λοιπόν, επιλέγει μια υπενθύμιση, που να έχει ιδιαίτερη βαρύτητα σ' αυτόν τον ίδιο. Τη γράφετε στη Λίστα των Συγκρούσεων και, την επόμενη φορά που θα αισθανθείτε ότι ο αυτόματος πιλότος ενεργοποιείται, *χρησιμοποιήστε την*. Τις πρώτες φορές, όταν χρησιμοποιείτε την υπενθύμιση, θα βοηθήσει πολύ να την πείτε δυνατά, σαν να ψιθυρίζετε στον εαυτό σας. Πέστε την ξανά και ξανά. Πέστε την, *εννοώντας την!* Αφού δείτε ότι αυτός ο τρόπος λειτουργεί, μπορείτε να την ακολουθήσετε κατόπιν, ως πιο ολοκληρωμένη και εσωτερική μορφή αυτο-καθοδήγησης. Είναι πραγματικά πολύ ευχάριστο να βλέπουμε ότι αυτή η απλή τεχνική λειτουργεί, καθώς *ταιριάζει στην ανάγκη μας να διατηρούμε τον έλεγχο*.

Πώς λειτουργούν οι υπενθυμίσεις; Τυπικά αυτό που συμβαίνει είναι ότι μερικές προκλητικές καταστάσεις δίνουν το έναυσμα για εριστικές σκέψεις και προκλητικές ενέργειες που ακολουθούνται από όλες τις αρ-

νητικές τους συνέπειες. Με κάποια προσπάθεια και εξάσκηση, μπορείτε να μάθετε να *ενεργοποιείτε την υπενθύμιση σε τέτοιες δύσκολες καταστάσεις*. Αυτή η υπενθύμιση σας βοηθά να αγνοήσετε τις συνθήκες που οδηγούν στο πρόβλημα ή στο πρόσωπο που το προκαλεί. Έτσι, *αντιδράτε στην υπενθύμιση*, αντί να αντιδράτε στην άμεση πρόκληση. Με αυτόν τον τρόπο, επανακτάτε τον έλεγχο πάνω στις αντιδράσεις σας: Με άλλα λόγια, *μεταβαίνετε από τον εξωτερικό στον εσωτερικό έλεγχο*.

«Παιγνίδι Ρόλων»: Πρακτική εξάσκηση σε δύσκολες καταστάσεις

Καθώς προχωρούμε σε αυτό το πρόγραμμα θα εξετάσουμε μια ποικιλία προβληματικών καταστάσεων και θα παρουσιάσουμε προτάσεις για το πώς μπορείτε να τις αντιμετωπίσετε. Για να προετοιμαστείτε να αντιμετωπίσετε τέτοιες δύσκολες και προκλητικές καταστάσεις, όταν προκύπτουν, και για να εξασκηθείτε στο πώς θ' αντιδράτε σ' αυτές, θα σας προσφέρουμε ευκαιρίες να «*παίξετε*» αυτές τις καταστάσεις με τα μέλη της υπόλοιπης ομάδας, τα οποία θα υποδύονται μαζί σας διάφορους ρόλους.

Στην πραγματικότητα, αυτή η ιδέα δεν είναι κάτι εντελώς καινούριο για σας, γιατί, συχνά, κάνουμε κάτι παρόμοιο. Επεξεργαζόμαστε νοητικά κάποια αναμενόμενη δύσκολη κατάσταση, όπως, π.χ., μια συνάντηση με το αφεντικό, μια συνέντευξη, κάποια αποφασιστική αναμέτρηση ή διαμάχη. Αυτή η επεξεργασία λειτουργεί ως πρακτική, γιατί οικοδομεί την αυτοπεποίθησή μας και μας επιτρέπει να αισθανόμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι για το "αληθινό γεγονός" που πρόκειται να ακολουθήσει.

Το παιγνίδι ρόλων εξυπηρετεί τους ίδιους σκοπούς με τη νοητική επεξεργασία κάποιου θέματος, αλλά, επιπλέον, προσφέρει και μια πλασματική απεικόνιση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, με πραγματικούς διαλόγους και ενέργειες που εκδραματίζουμε.

Το παιγνίδι ρόλων δεν απαιτεί ιδιαίτερες ικανότητες "ηθοποιίας", αλλά σίγουρα προϋποθέτει κάποια προσπάθεια, γιατί όταν σας δίνεται ένας ρόλος να παίξετε, υποτίθεται ότι προσπαθείτε να *σκεφτείτε*, να *αισθανθείτε* και να *συμπεριφερθείτε* σύμφωνα με το ρόλο αυτό.

Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα πλεονεκτήματα του παιγνιδιού ρόλων σε δύσκολες και προκλητικές καταστάσεις:

- Οι καταστάσεις αναπαριστούν αληθινές συνθήκες που είναι πιθανόν να συμβούν στην καθημερινή μας ζωή. Στο παιγνίδι ρόλων, όμως, παρουσιάζεται μικρή ή καθόλου *αληθινή απειλή*.

- Το παιγνίδι ρόλων μάς επιτρέπει να πλησιάσουμε μια κατάσταση και τα πρόσωπα που εμπλέκονται σ' αυτήν. Μας προσφέρει την ευκαιρία να δούμε πώς θα είχαν πάει τα πράγματα σε δύσκολες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της σκέψης και του συναισθήματος.
- Εφόσον δοκιμάζουμε διάφορους ρόλους (για παράδειγμα, παιδιού και μητέρας, ή επιτιθέμενου και αμυνόμενου προσώπου) αυτό μας βοηθά να ενισχύσουμε την ικανότητά μας να καταλαβαίνουμε πώς αισθάνεται το άλλο πρόσωπο σε κάθε περίπτωση.

(Ο κατάλογος των Παιγνιδιών Ρόλων στο Παράρτημα Α περιγράφει σενάρια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παιγνίδια ρόλων σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Δείγματα σεναρίων περιλαμβάνονται σε αυτήν την ενότητα αλλά και στις ενότητες 5, 6 και 7).

Το Παιγνίδι Ρόλων στην τάξη

Στη συνέχεια ακολουθούν μερικές πρακτικές οδηγίες, για να βοηθήσετε την ομάδα να τα καταφέρει όσο το δυνατόν καλύτερα στο παιγνίδι των ρόλων.

- Προσπαθήστε να περιλάβετε δημοφιλή παιδιά στα παιγνίδια ρόλων και στις άλλες τεχνικές επίδειξης.
- Με μεγάλες ομάδες (15 ή περισσότερα μέλη), μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα εναλλακτικό σύστημα, για να εξασφαλίσετε κανονικό παιγνίδι ρόλων και συμμετοχή απ' όλους τους παίκτες. Σ' αυτό το σύστημα:
 - Ο αρχηγός της ομάδας δείχνει πρώτα την τεχνική.
 - Μικρότερες ομάδες των πέντε ατόμων εργάζονται σε παιγνίδια ρόλων με κάρτες-κλειδιά.
 - Ο συντονιστής κυκλοφορεί και αξιολογεί το παιγνίδι ρόλων για κάθε μέλος των ομάδων.
- Για να μειώσετε τη διάσπαση της προσοχής στα παιγνίδια ρόλων και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών, δώστε στους "ηθοποιούς" σενάρια ή κάρτες-κλειδιά, για να καθοδηγήσετε το παίξιμό τους.
- Επαναλάβετε κάθε παιγνίδι ρόλων για περισσότερη αποτελεσματικότητα. Προσφέρετε συμβουλές, επισημαίνοντας συγκεκριμένες αποτελεσματικές αντιδράσεις και διορθώνοντας τις αδύναμες ή ακατάλληλες αντιδράσεις.
- Προσφέρετε παιγνίδια ρόλων που να περιέχουν ποικίλες καταστάσεις, ώστε να συμπεριλάβετε συνομηλίκους, μικρότερους και μεγαλύ-

τερους, και ενήλικες διαφορετικών ομάδων.

- Τα παραδείγματα των παιγνιδιών ρόλων δημιουργούνται από τα ίδια τα παιδιά μέσα από τις δικές τους, πραγματικές εμπειρίες.

Το Παιγνίδι Ρόλων: Η Χρήση της αυτο-καθοδήγησης

Επιλέξτε ένα σενάριο από τον κατάλογο Παιγνιδιών Ρόλων του Παραρτήματος Α. Στην αρχή, ζητήστε από τα παιδιά εθελοντική συμμετοχή. Αργότερα, ενθαρρύνετε εκείνα τα παιδιά που δε θέλησαν να συμμετάσχουν εθελοντικά. Διαβάστε δυνατά το σενάριο. Δώστε στους "ηθοποιούς" ένα-δύο λεπτά, για να εξοικειωθούν με το ρόλο τους. Δώστε οδηγίες, όπως αυτές:

«Βρισκόμαστε μπροστά σε μια σύγκρουση. Όταν η κατάσταση εξελίσσεται επικίνδυνα, χρησιμοποιήστε την αυτο-καθοδήγησή σας. Όχι τόσο βιαστικά, γιατί δε θα έχετε την αποτελεσματικότητα που χρειάζεται. Προσέξτε να μην αργήσετε στο να χρησιμοποιήσετε την τεχνική, γιατί ο έλεγχος θα έχει χαθεί! Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατά νου την υπενθύμισή σας και πείτε την αρκετά δυνατά, για να την ακούσουμε όλοι!»

Προσπαθήστε να συμμετάσχει κάθε παιδί με τη σειρά του στα παιγνίδια ρόλων κάθε ενότητας. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο ή τρίτο σενάριο, για να κρατήσετε το ενδιαφέρον των παιδιών. *Οι υπενθυμίσεις πρέπει να λέγονται δυνατά τον πρώτο καιρό.*

Σενάριο και δείγμα Παιγνιδιού Ρόλων: Χρήση της αυτο-καθοδήγησης

Στη συνέχεια ακολουθεί ένα σενάριο, από το Παράρτημα Α, που έχει, επίσης, διευρυνθεί σε "κείμενο". Ένα τέτοιο κείμενο μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο κατά τη διάρκεια των πρώτων προσπαθειών των παιδιών να επιδοθούν σε παιγνίδια ρόλων ή όταν τα παιδιά παίζουν παιγνίδια ρόλων σε μικρές ομάδες, χωρίς στενή επιτήρηση.

Σενάριο: Κάποια παιδιά διασκεδάζουν στην καφετέρια και κατά λάθος ρίχνουν το αναψυκτικό σας. Συνεχίζουν να σαχλαμαρίζουν κάνοντας διάφορα αστεία.

Κείμενο:

A: Πέτα το καπέλο εδώ! Πάνω από τα κεφάλια τους!

B: Άρπαξέ το!

A: (Προσπαθεί να πιάσει το καπέλο, χτυπά το τραπέζι, ρίχνει το αναψυ-

κτικό του Γ, αλλά χωρίς να δίνει καμία σημασία, συνεχίζει να φωνάζει στον Α): Από δω!

Γ: Ε! ... Αυτό ήταν το αναψυκτικό μου!

Α: Τι είπες; λέει στο Γ που διαμαρτύρεται. Και αμέσως, πάλι, αγνοώντας τα παράπονά του, απευθύνεται προς το φίλο του: Ε!, φίλε, πέτα το από δω. Μην αφήσεις τον Δ να το πιάσει.

Γ: Ξέρετε, παιδιά, ότι ρίξατε το αναψυκτικό μου; διαμαρτύρεται ο Γ με πιο υψωμένη φωνή.

Α: Έπρεπε να πιάσω το καπέλο! (λέει ειρωνικά).

Γ: Ξέρεις, εδώ υποτίθεται ότι είναι καφετέρια! λέει ο Γ θυμώνοντας τώρα πια.

Β: Α, ναι; Εμένα μου φαίνεται σαν αίθουσα παιγνιδιών! λέει βαριεστημένα. Ε! Δ, πιάσε!

Γ: Στο σημείο αυτό, ο Γ επιχειρεί να χρησιμοποιήσει την τεχνική της αυτο-καθοδήγησης: «Ηρέμησε!» επαναλαμβάνει, ψιθυρίζοντας μέσα του. «Διατήρησε την ψυχραιμία σου! Ηρέμησε! Διατήρησε την ψυχραιμία σου!». Ύστερα, δυνατά και ήρεμα απευθύνεται προς τους άλλους: Παιδιά, ίσως θα μπορούσατε να μετακινηθείτε στο διπλανό τραπέζι. Δεν κάθεται κανένας εκεί».

Σύντομη Χαλάρωση

Η σύντομη χαλάρωση σας βοηθά να ξεπεράσετε την αρχική περίοδο των αυτόματων αντιδράσεων και να επανακτήσετε τον έλεγχο. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να χαλαρώσετε για λίγη ώρα και μάλλον τους γνωρίζετε. Το καινούριο στοιχείο είναι ότι πρέπει να τους χρησιμοποιείτε σε κρίσιμες στιγμές, γιατί τότε αυτή η σύντομη χαλάρωση σημασιοδοτεί τη διαφορά ανάμεσα στην ανοιχτή σύγκρουση και σε κάποια άλλη εναλλακτική λύση. Οι τρόποι αυτοί είναι:

1) **Μερικές βαθιές αναπνοές.** Αποτελεί συνηθισμένη και άμεση μέθοδο χαλάρωσης. Τη συναντούμε συχνά μεταξύ των αθλητών, πριν κάνουν μια δύσκολη προσπάθεια. Συγκεντρωθείτε στις αναπνοές σας. Μην εστιάζετε τα μάτια σας ή, καλύτερα, κλείστε τα. «Ας κάνουμε μια δοκιμή: Παίρνοντας πέντε βαθιές αναπνοές, θα μετρήσω: ΕΝΑ (1-2-3-4-5), ΔΥΟ (1-2-3-4-5), ΤΡΙΑ (1-2-3-4-5), ΤΕΣΣΕΡΑ (1-2-3-4-5), ΠΕΝΤΕ (1-2-3-4-5). Εντάξει, ας δοκιμάσουμε πάλι. Θα το επαναλάβουμε αργότερα με κάποιο σενάριο θυμού».

2) **Ανάποδη αρίθμηση.** Αυτό ίσως το έχετε ξαναδεί προηγουμένως. Ο καλύτερος τρόπος, για να επιτύχετε άμεση αντίδραση χαλάρωσης, είναι ν' απομακρυνθείτε από το πρόσωπο ή το πράγμα που σας προκαλεί προκλητικό ερέθισμα και έπειτα να μετρήσετε ανάποδα με αργό ρυθμό, ας πούμε από το 15 ή το 20. Η ανάποδη αρίθμηση θα σας κάνει να συγκεντρωθείτε στους αριθμούς. Θα σας απομακρύνει για λίγα λεπτά από την προβληματική κατάσταση. Ας το δοκιμάσουμε: Την πρώτη φορά μετρήστε δυνατά. Αρχίστε από το 10... Ας το κάνουμε πάλι. Αυτή τη φορά από το 15 ψιθυριστά... Τώρα μια τρίτη φορά, κινώντας μόλις τα χείλη σας. Ας αρχίσουμε από το 15. Αυτή τη φορά προσπαθήστε να δείτε εάν μπορείτε να σκεφτείτε κάτι άλλο, ΕΝΩ μετράτε ανάποδα. Βεβαιωθείτε ότι συνεχίζετε να μετράτε ανάποδα και προσπαθήστε να σκεφτείτε τι έχετε να κάνετε σήμερα μετά το σχολείο... Λοιπόν; Παρατηρήσατε πόσο δύσκολο είναι να σκεφτείτε κάτι, ενώ μετράτε ανάποδα; Στο τέλος αυτής της σύντομης νοητικής δραστηριότητας, επιστρέψτε στην προβληματική κατάσταση πιο ψύχραιμοι, ή μπορεί μέχρι τότε να έχει αλλάξει κάτι!

3) **Φέρτε στο μυαλό σας μια νοητική εικόνα** (γνωστική αναπαράσταση), που είναι σημαντική για σας, που σας ηρεμεί. Αυτή η σημαντική για "εκρηκτικές στιγμές" εικόνα θα μπορούσε, ίσως, να σας ηρεμήσει, να σας κάνει αληθινά ψύχραιμους και ήρεμους. Ή, ακόμη, η εικόνα αυτή μπορεί να αιωρείται, όπως ένα σύννεφο, απομακρύνοντάς σας από κάποια προβληματική κατάσταση. Τι είδους εικόνα νομίζετε ότι θα μπορούσε να σας χαλαρώσει; Η εικόνα αυτή θα πρέπει να είναι μη-λεκτική, απλή, σαφής και με ιδιαίτερη για σας σημασία. Έχει ο καθένας σας μια προσωπική εικόνα; Μπορούμε να προτείνουμε μερικές, εάν δυσκολεύεστε να βρείτε μία. Ας προσπαθήσουμε! Κλείστε τα μάτια σας. Εργαστείτε με την εικόνα σας. Φέρτε τη στη φαντασία σας με μερικές λεπτομέρειες που να την κάνουν "αληθινή!".

Πώς λειτουργεί η χαλάρωση; Η σύντομη χαλάρωση βοηθά να μειώσουμε τη σωματική ένταση και να προσπεράσουμε το επικίνδυνο στάδιο των αυτόματων αντιδράσεων. Η σύντομη χαλάρωση και η αυτο-καθοδήγηση μας βοηθούν να ελέγχουμε το θυμό μας, μετατοπίζοντας την προσοχή μας μακριά από το προκλητικό ερέθισμα, προς κάποια μορφή εσωτερικού ελέγχου, διευκολύνοντας έτσι τη διατήρηση του ελέγχου της συμπεριφοράς μας.

«Κάνε το μόνος σου!» Χαλαρώνω και Ελέγχω

Επιλέξτε ένα σενάριο για παιγνίδι ρόλων από τον κατάλογο των Παιγνιδιών Ρόλων του Παραρτήματος Α. Στην αρχή ζητήστε να συμμετάσχουν μερικά παιδιά εθελοντικά. Αργότερα, ενθαρρύνετε τα παιδιά που δε θέλησαν να συμμετάσχουν εθελοντικά. Διαβάστε δυνατά το σενάριο. Δώστε στους «ηθοποιούς» ένα ή δύο λεπτά, για να εξοικειωθούν με τους ρόλους τους και πείτε τους:

«Όταν βρίσκεστε μπροστά σε μια σύγκρουση, διαλέξτε και χρησιμοποιήστε μian από τις μεθόδους σύντομης χαλάρωσης, στην κατάλληλη στιγμή. Εάν χρησιμοποιήσετε την ανάποδη αρίθμηση, μετρήστε δυνατά. Εάν χρησιμοποιήσετε τη βαθιά αναπνοή, μετρήστε τις αναπνοές σας, επίσης, δυνατά. Εάν χρησιμοποιήσετε μια νοητική εικόνα, πείτε μας γι αυτήν δυνατά».

Προσπαθήστε να λάβει μέρος κάθε παιδί με τη σειρά του, χρησιμοποιώντας μian από τις μεθόδους χαλάρωσης. Χρησιμοποιήστε κι ένα δεύτερο ή τρίτο σενάριο, για να κρατήσετε το ενδιαφέρον των παιδιών.

Σενάριο και δείγμα περίληψης με κάρτες-κλειδιά

Αντί ενός ολοκληρωμένου "κειμένου" για το παιγνίδι των ρόλων, ο συντονιστής της ομάδας μπορεί να δώσει στα παιδιά μερικές κάρτες-κλειδιά που περιλαμβάνουν μια γενική περιγραφή των διάφορων αντιδράσεων των «ηθοποιών». Οι κάρτες-κλειδιά προσφέρουν καθοδήγηση και προτάσεις, χωρίς να δίνεται, όμως, ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.

Σενάριο: Ίδιο, όπως το προηγούμενο στην καφετέρια.

Κλειδιά:

- Ο Α και ο Β πετούν ένα καπέλο πάνω από ένα τραπέζι και σχολιάζουν ο ένας τον άλλο.
- Ο Β προσπαθεί να πιάσει το καπέλο και χύνει το αναψυκτικό του Γ. Ο Β δε δίνει καμιά προσοχή σ' αυτό που συνέβη και συνεχίζει θρασύτατα το παιγνίδι.
- Ο Γ παραπονιέται, στην αρχή όχι θυμωμένα, αλλά στη συνέχεια με θυμό.
- Ο Α και ο Β αντιδρούν στα παράπονα του Γ με σχόλια προκλητικά και ειρωνικά, συνεχίζοντας αδιάφοροι το παιγνίδι τους.
- Ο Γ δοκιμάζει μια μέθοδο σύντομης χαλάρωσης (παίρνει πέντε βαθιές αναπνοές ή μετρά αργά και αντίστροφα αρχίζοντας από το δέκα). Έπειτα

ο Γ λέει κάτι, για να λήξει το συμβάν, χωρίς νεότερη σύγκρουση.

Αναστολή ή μπλοκάρισμα της αντίδρασης θυμού με την προλαμβάνουσα σκέψη «Εάν... τότε»

Στην πρώτη ενότητα μιλήσαμε για τα αρνητικά αποτελέσματα που φέρνουν οι αντιδράσεις θυμού και επιθετικότητας. Μια τέτοια επιθετική συμπεριφορά:

- Καταστρέφει τις προσωπικές σχέσεις, γιατί πληγώνει τους άλλους και μειώνει την εμπιστοσύνη τους σε μας.
- Εμποδίζει τη δημιουργία νέων σχέσεων, γιατί οι επιθετικοί άνθρωποι δεν είναι ποτέ συμπαθητικοί και δε γίνονται σεβαστοί από τους άλλους.
- Καταλήγει σε χαμηλή αυτο-εκτίμηση, γιατί αποδεικνύει ξεκάθαρα ότι δεν καταφέρνουμε να έχουμε εμείς τον έλεγχο της κατάστασης.
- Τείνει να προκαλέσει εκ νέου επιθετικότητα και συναισθήματα εκδίκησης από τους άλλους.

Ένα πράγμα που μπορούμε να μάθουμε να κάνουμε, προκειμένου να μειώσουμε τον κύκλο των αντιδράσεων θυμού και επιθετικότητας, είναι να εφαρμόσουμε μια πολύ συνηθισμένη τεχνική επίλυσης προβλημάτων. Πρόκειται για τη λεγόμενη *προλαμβάνουσα σκέψη* ως προς τα δυνητικά αποτελέσματα. Γενικά, όποτε αντιμετωπίζουμε πρόβλημα επιλογής μεταξύ ποικίλων λύσεων, προσπαθούμε να σκεφτούμε, προληπτικά, τα πιθανά αποτελέσματα της συγκεκριμένης λύσης που επιλέγουμε. Δηλαδή προχωρούμε στη σκέψη:

«Εάν κάνω (συμπεριφορά Α), τότε (σαν αποτέλεσμα Β) είναι πιθανό να συμβεί αυτό».

ενώ:

«Εάν κάνω (συμπεριφορά Γ), τότε (σαν αποτέλεσμα Δ) είναι πιθανό να συμβεί αυτό».

Αυτό το είδος της προλαμβάνουσας σκέψης «Εάν... τότε» μας βοηθά να πάρουμε σωστές αποφάσεις σε δύσκολες/προβληματικές καταστάσεις. Η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση με τους άλλους καθίσταται, συχνά, ένα δυναμικά επικίνδυνο πεδίο, με δύσκολες επιλογές. Ο προληπτικός τρόπος επίλυσης προβλημάτων μπορεί να μας βοηθήσει ν' αποφύγουμε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις.

Όταν, στη συνέχεια, η κατάσταση επιδεινώνεται και υπάρχει η πιθανότητα αναμέτρησης, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή να δοκιμάσουμε την προλαμβάνουσα σκέψη «Εάν... τότε».

Ας δούμε την ακόλουθη κατάσταση και ας σκεφτούμε μερικά αρνητικά αποτελέσματα που, ίσως, συμβούν, εάν το πρόσωπο που εμπλέκεται σ' αυτήν πάρει το "μονοπάτι" της επιθετικότητας. Ας συμπληρώσουμε τα κενά με κάποια *συγκεκριμένη ενέργεια και αποτέλεσμα*, σύμφωνα με την τεχνική «Εάν...τότε».

Επιλέξτε ένα σενάριο από τον Κατάλογο Παιγνιδιών Ρόλων και συμπληρώστε τα κενά με *συγκεκριμένες ενέργειες και γεγονότα* που προτείνονται από τα ίδια τα παιδιά. Προσπαθήστε να εξάγετε παραδείγματα από τους τέσσερις τύπους αρνητικών αποτελεσμάτων που ακολουθούν παρακάτω. Γράψτε αυτά τα παραδείγματα στον πίνακα παραδειγμάτων, χρησιμοποιώντας τον τύπο:

Εάν εγώ _____ (ενέργεια θυμού - επιθετικότητας)
τότε _____ (αρνητικά αποτελέσματα που θα ακολουθήσουν).

Η ικανότητα να φανταζόμαστε από πριν τα αρνητικά αποτελέσματα που θα προκύψουν από κάποια ενέργειά μας μάς βοηθά να ελέγχουμε τις επιθετικές μας αντιδράσεις μέσα από την ενεργοποίηση ενός προειδοποιητικού συστήματος ασφάλειας. Μας κάνει, έτσι, να σκεφτούμε προληπτικά πώς μια τέτοια συμπεριφορά: α) μας δυσκολεύει να γίνουμε αποδεκτοί και σεβαστοί από τους άλλους, β) μας οδηγεί σε μειωμένη αυτο-εκτίμηση και γ) γενικά, παρεμβαίνει αρνητικά στην ικανοποίηση διάφορων βασικών ψυχολογικών μας αναγκών. Αυτά τα αρνητικά αποτελέσματα (όταν τα φέρουμε στο μυαλό μας με την προλαμβάνουσα σκέψη) μας κάνουν να σκεφτούμε προσεκτικά τη συμπεριφορά που πρόκειται να ακολουθήσουμε.

Η νοητική εικόνα και οι σκέψεις γι' αυτά τα αρνητικά αποτελέσματα μας κάνουν να σκεφτούμε κάποιον άλλο τρόπο, για να αποκτήσουμε αυτό που χρειαζόμαστε, δηλαδή κάποια εναλλακτική λύση αντί της *επιθετικότητας*.

Παιγνίδι Ρόλων: Η χρήση της προλαμβάνουσας σκέψης «Εάν...τότε»

Επιλέξτε ένα ή δύο σενάρια από τον κατάλογο των Παιγνιδιών Ρόλων.

Ήδη, έχουμε γνωρίσει δύο παραδείγματα της προλαμβάνουσας σκέψης «Εάν...τότε». Τώρα είναι η στιγμή να τη δοκιμάσουμε στα Παιγνίδια Ρόλων (θα σας δώσω στη συνέχεια το πλαίσιο). Όταν νομίζετε ότι τα πράγματα φτάνουν σε κρίσιμο σημείο, χρησιμοποιήστε τη σκέψη «Εάν...τότε». Πείτε τη δυνατά, ώστε να μπορούν να παρακολουθήσουν όλοι αυτό που κάνετε.

Σενάριο (από το Παράρτημα Α): Είναι εξεταστική περίοδος και ενώ εσείς προσπαθείτε να μελετήσετε, η αδελφή σας ή ο αδελφός σας παρακολουθεί τηλεόραση. Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε και ο θόρυβος της τηλεόρασης από το διπλανό δωμάτιο χειροτερεύει την κατάσταση.

Κείμενο:

M: Ε! Γ, χαμήλωσε την τηλεόραση!

Γ: Γιατί;

M: Κοίτα, προσπαθώ να μελετήσω.

Γ: Και...; Τι θέλεις από μένα; Δε σε ενοχλώ!

M: Έχεις την τηλεόραση τόσο δυνατά που δεν μπορώ να συγκεντρωθώ (τώρα αρχίζει να θυμώνει).

Γ: Δεν μπορώ να κάνω τίποτα γι' αυτό, αφού το φιλμ έχει σημεία με δυνατές φωνές!

M: Κλείσ' την, σε παρακαλώ! (σχεδόν προστακτικά).

Γ: Είναι η ώρα που παρακολουθώ τηλεόραση και, εξάλλου, δεν είναι δυνατά!

Η "M" σκέφτεται:

- Εάν κλείσω την τηλεόραση, τότε ο Γ θα αρχίσει να κλαίει και θα λέει ότι είμαι μια απαίσια μεγαλύτερη αδελφή και έτσι θα αισθάνομαι ένοχη.
- Εάν πάλι βάλω τις φωνές και αναγκάσω τον Γ να χαμηλώσει την τηλεόραση, τότε θα το πει στη μητέρα και δε θα μπορέσω να παρακολουθήσω τηλεόραση, όταν τελειώσω το διάβασμα.
- Εάν θυμώσω, τότε θα είμαι σε τόσο κακή διάθεση που δε θα μπορώ να μελετήσω καθόλου για τις εξετάσεις μου. Αποφασίζει, λοιπόν, να αντιμετωπίσει ήρεμα την κατάσταση ως εξής:

M: (Ήρεμα): Γ, κοίταξε, το πρόβλημα είναι ότι κάθεσαι μακριά από την τηλεόραση και αφήνεις και την πόρτα ανοιχτή. Θα σε βοηθήσω να μετακινήσεις την καρέκλα σου και τα πράγματά σου πιο κοντά στην τηλεόραση. Χαμήλωσε λίγο τον ήχο και θυμήσου να κρατάς την πόρτα κλειστή! Εντάξει;

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Τα Δικαιώματά Μου, τα Δικαιώματά Σου

Όροι κλειδιά: Η πορεία είναι αμφίδρομη: Τα δικαιώματα συνεπάγονται υποχρεώσεις και οι υποχρεώσεις δικαιώματα.

Περίληψη του θέματος:

Οι κανόνες και οι νόμοι έχουν σκοπό να προστατέψουν τα δικαιώματά μας, τα δικαιώματά μου, τα δικαιώματά σου και τα δικαιώματα των άλλων προσώπων. Για να επιλύεται ικανοποιητικά κάθε διαμάχη, το κάθε άτομο πρέπει να λαμβάνει υπόψη του όχι μόνο τα δικαιώματά του, αλλά, επίσης, και τις υποχρεώσεις που συνεπάγονται τα δικαιώματα αυτά. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα δικαιώματα των άλλων προσώπων.

Στόχοι της ενότητας

- Να καταλάβουμε τη σχέση μεταξύ δικαιωμάτων και υποχρεώσεων. Κάθε δικαίωμα συνεπάγεται και μια υποχρέωση.
- Να ασκηθούμε στη διπλή προοπτική των πραγμάτων: να καταλάβουμε, δηλαδή, τα δικαιώματά μας και τα δικαιώματα των άλλων.

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέμα συζήτησης: Ο κανόνας διπλής προοπτικής για τα Δικαιώματα - Υποχρεώσεις: Κάθε δικαίωμα συνεπάγεται και μια υποχρέωση.

Θέμα συμμετοχής: Αναλύουμε προβληματικές καταστάσεις και τις εξετάζουμε από διάφορες οπτικές γωνίες. «Ποια δικαιώματα έχω εγώ; Τι είδους δικαιώματα έχει το άλλο άτομο;».

«**Κάνε το μόνος σου!**» Ήταν καλή λύση; Στη δραστηριότητα αυτή τα παιδιά επεξεργάζονται την έννοια του συμβιβασμού.

Μάθημα 2

«**Κάνε το μόνος σου!**» Λύστε το με άδικο τρόπο! Λύστε το με δίκαιο τρόπο! Τα παιδιά εφαρμόζουν τον κανόνα διπλής προοπτικής στη λύση διαφωνιών.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Τηλεοπτικός χρόνος! Και εσείς είστε οι ηθοποιοί. Ο/η αρχηγός της ομάδας βοηθά τα παιδιά να εκδραματίσουν σκηνές με καθημερινά προβλήματα.

Κανόνες, κανονισμοί και δικαιώματα

Για τις περισσότερες καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε, υπάρχουν αρχές για το τι μπορούμε να κάνουμε και τι δεν μπορούμε να κάνουμε. Αυτές οι αρχές μάς λένε για τα πράγματα που *θα έπρεπε* να κάνουμε και για τα πράγματα που *δε θα έπρεπε* να κάνουμε. Οι αρχές αυτές μπορεί να είναι απλοί τυπικοί νόμοι που μας επιβάλλονται ή, κάποτε, λιγότερο τυπικοί νόμοι/θεσμοί που υπάρχουν, για παράδειγμα, όπως αυτοί που ισχύουν σε μια ομάδα ή, τέλος, ορισμένες άτυπες-άγραφες οδηγίες που αφορούν ορισμένες μορφές συμπεριφοράς.

Παρουσιάζουμε, στη συνέχεια, ορισμένα παραδείγματα:

- Στο σπίτι, ένας κανόνας μπορεί να είναι: Όχι σκληρά παιχνίδια μέσα στο σπίτι.
- Στο σχολείο, ένας κανόνας είναι: Ησυχία κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Στο δρόμο, ένας νόμος είναι: Προχωρείτε στη δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας.
- Στο μπάσκετ, ένας κανονισμός είναι: Μη βάζετε τρικλοποδιά στον άλλο παίκτη.

Οι κανόνες αυτοί ορίζουν τις πράξεις που μπορούν να "πληγώσουν" ή να ενοχλήσουν τους άλλους, μας υπενθυμίζουν τα δικαιώματα των άλλων και μας επιβάλλουν να μην επεμβαίνουμε στα δικαιώματα αυτά.

Δικαιώματα, Υποχρεώσεις και σχέσεις με τους άλλους: Ο κανόνας της "διπλής προοπτικής" (Δικαιώματα - Υποχρεώσεις)

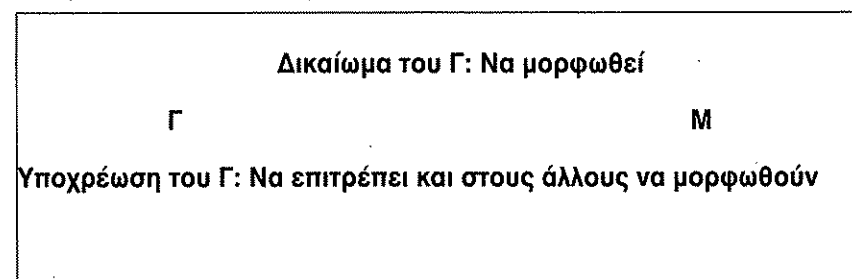
Οι κανόνες διασφαλίζουν την προστασία των δικαιωμάτων, τόσο των δικών μας, όσο και των άλλων. Τα δικαιώματα, όμως, δεν είναι ανεξάρτη-

τα από τις υποχρεώσεις. Ο κανόνας "διπλής προοπτικής" για τα δικαιώματα-υποχρεώσεις αναφέρει ότι κάθε δικαίωμα που έχουμε συνεπάγεται και μια σχετική υποχρέωση. Για να διαφωτίσουμε καλύτερα το σημείο αυτό, ας εξετάσουμε ένα γνωστό κανόνα της τάξης: «Δεν επιτρέπεται θόρυβος κατά τη διάρκεια του μαθήματος», και ας απαντήσουμε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τίνος τα δικαιώματα προστατεύει αυτός ο κανονισμός;
- Τι είδους υποχρεώσεις σχετίζονται με αυτά τα δικαιώματα;

Ας το δούμε τώρα αυτό στην πράξη μ' ένα παράδειγμα:

Ως μαθητής, ο Γ έχει το δικαίωμα να ακούει το μάθημα. Αυτό θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε δικαίωμα στη μάθηση. Η Μ και οι άλλοι συμμαθητές της αναμένεται να αποδεχτούν τον κανόνα αυτό και να μην καταπατήσουν τα δικαιώματα του Γ, με το να μιλάνε ή να θορυβούν κατά την ώρα του μαθήματος. Ο κανόνας διπλής προοπτικής για τα δικαιώματα-υποχρεώσεις δηλώνει ότι ο Γ, παράλληλα με το παραπάνω δικαίωμα μάθησης, έχει την υποχρέωση να σέβεται και αυτός με τη σειρά του τα δικαιώματα των άλλων συμμαθητών του.



Διάγραμμα 1

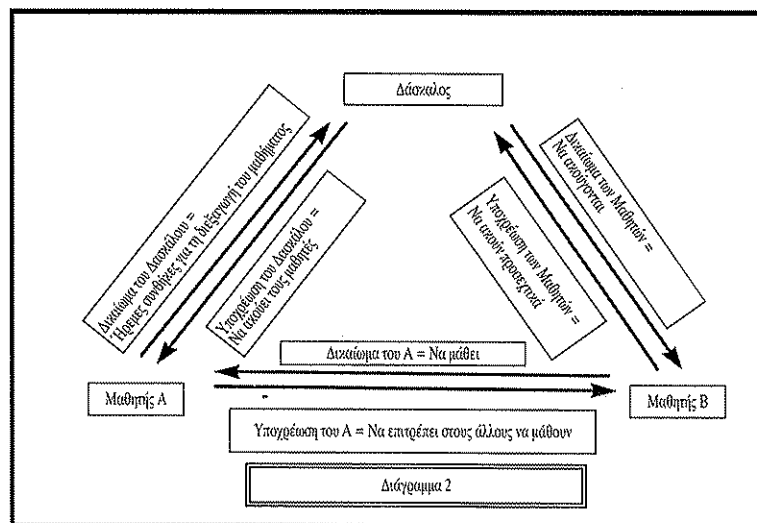
Επίσης, η δουλειά του εκπαιδευτικού είναι να διδάσκει και έχει το δικαίωμα να κάνει τα μαθήματά του κάτω από ήρεμες συνθήκες, ώστε να μπορεί να σκέφτεται και να μην είναι υποχρεωμένος να φωνάζει. Έτσι, η Μ και ο Γ δεν επιτρέπεται να κουβεντιάζουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Παράλληλα με αυτό το δικαίωμα του εκπαιδευτικού να ακούγεται, υφίσταται και η υποχρέωσή του να είναι ήρεμος και προσεκτικός, όταν η Μ ή ο Γ ή κάποιος άλλος μαθητής κάνει μια ερώτηση ή εκθέτει την άποψή του.

Το διάγραμμα 2 δείχνει τη σχέση διπλής προοπτικής για τα δικαιώματα-Υποχρεώσεις, στη συγκεκριμένη περίπτωση. Κάθε πρόσωπο στην

ομάδα συνδέεται με κάθε άλλο πρόσωπο με δύο τόξα. Ένα τόξο δικαιωμάτων και ένα τόξο υποχρεώσεων. Ο μόνος τρόπος, για να λειτουργήσει η τάξη ήρεμα και χωρίς συγκρούσεις, είναι για κάθε άτομο να αποδεχτεί τις υποχρεώσεις που συνεπάγονται τα δικαιώματά του. Αυτός είναι ο κανόνας διπλής προοπτικής για τα δικαιώματα-υποχρεώσεις.

Η επίλυση της διαμάχης: «Ποια είναι τα δικαιώματά μου;», «Ποια είναι τα δικαιώματά σου;»

Στην ενότητα αυτή μιλάμε για δικαιώματα· τα δικαιώματά σου και τα



δικαιώματά μου. Προηγουμένως, πραγματοποιήσαμε παιχνίδια ρόλων που αναφέρονται σε μια ποικιλία δύσκολων καταστάσεων. Τώρα μπορούμε να δούμε ότι πολλές καθημερινές συγκρούσεις, που οδηγούν σε επιθετική συμπεριφορά, είναι περιπτώσεις όπου ένα πρόσωπο καταπατά τα δικαιώματα ενός άλλου προσώπου ή, τουλάχιστον, αποτυγχάνει να δώσει αρκετή προσοχή στα δικαιώματα αυτά. Μερικές φορές, ιδιαίτερα όταν είμαστε θυμωμένοι, ενδιαφερόμαστε τόσο πολύ να προστατέψουμε τα δικαιώματά μας, που ξεχνούμε τα δικαιώματα του άλλου προσώπου.

Έχοντας υπόψη όλα αυτά, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι μπορούμε να κάνουμε ένα μεγάλο βήμα προς τη μείωση ή ακόμα και την αποφυγή μιας σύγκρουσης με το να σταματήσουμε για ένα λεπτό και να σκεφτούμε αυτά τα δύο πράγματα:

- Τι είδους δικαιώματα έχω εγώ; Αυτά είναι τα δικαιώματά μου.
- Τι είδους δικαιώματα έχει το άλλο πρόσωπο; Αυτές είναι οι υποχρεώσεις μου.

Σε έντονες καταστάσεις ενδείκνυται να παίρνουμε τη θέση του άλλου και να δείχνουμε κατανόηση στα προβλήματά του. Η επίτευξη αυτού του είδους «μετάθεσης» συνεπάγεται την ειρηνική επίλυση της διαμάχης.

Ας κοιτάξουμε μερικές ακόμα καθημερινές προβληματικές καταστάσεις. Αυτή τη φορά ας προσπαθήσουμε να βάλουμε τους εαυτούς μας στη θέση καθενός από τους χαρακτήρες και ας ρωτήσουμε:

- Τι δικαιώματα έχω εγώ; (Τι μου ανήκει;)
- Τι υποχρεώσεις έχω εγώ; (Τι ανήκει στον άλλο;)

Στο «**Κάνε το μόνος σου!**»: Ήταν καλή λύση, βοηθήσαμε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια του συμβιβασμού και στο να χρησιμοποιήσουν λύσεις συμβιβασμού στην επίλυση αντιθέσεων. **Επιπλέον άσκηση στην λύση συγκρούσεων δίνεται στο «Κάνε το μόνος σου!»** **Λύστε το με άδικο τρόπο! Λύστε το με δίκαιο τρόπο!** Στη δραστηριότητα αυτή, τα παιδιά εφαρμόζουν τον κανόνα διπλής προοπτικής, για να επεξεργαστούν σενάρια διαφωνιών. Αυτή η άσκηση στοχεύει στο να ευρύνει την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν δίκαιες και άδικες λύσεις. Προσπαθήστε να ενισχύσετε τις δεξιότητες νοητικής επεξεργασίας των παιδιών!

Στο «**Κάνε το μόνος σου!**» **Τηλεοπτικός χρόνος! Και εσείς είστε οι ηθοποιοί!**, τα παιδιά εκδραματίζουν τρία σενάρια προβληματισμού και απαντούν σε ερωτήσεις όπως: «Ποιος δικαιούται τι;».

Στο πρώτο σενάριο:

Η Ιωάννα είναι στην ηλικία σας και η μητέρα της τής είπε να επιστρέψει από το σχολείο στο σπίτι ως τις 4.00, γιατί είχε ραντεβού στον οδοντίατρο. Η Ιωάννα συμφώνησε. Εκείνη την ημέρα, στο δρόμο από το σχολείο στο σπίτι, η Ιωάννα συνάντησε την Άννα που έκλαιγε. Η Ιωάννα σταμάτησε, για να μάθει γιατί η Άννα έκλαιγε και έμεινε μαζί της μέχρι εκείνη να αισθανθεί καλύτερα. Η Ιωάννα πήγε σπίτι της στις 4.45. Η μητέρα τής είπε θυμωμένα: «Συμφώνησες να είσαι σπίτι στις 4.00, τώρα, όμως, είναι 4.45. Ανησύχησα! Πήγαινε στο δωμάτιό σου!» Η Ιωάννα απάντησε στη μητέρα τής: «Μαμά, μπορώ να σου εξηγήσω;». Αλλά η μητέρα της τής είπε και πάλι θυμωμένα: «Πήγαινε αμέσως στο δωμάτιό σου!». Η Ιωάννα έτρεξε στο δωμάτιό της πληγωμένη και θυμωμένη και βρόντηξε πίσω της την πόρτα.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν πάνω στο δικαίωμα της Ιωάννας

(να ακουστεί, δηλαδή και η δική της πλευρά στην ιστορία, πριν κριθεί από τη μητέρα της) αλλά και στις υποχρεώσεις της. Αυτές οι υποχρεώσεις, στην πραγματικότητα, ταυτίζονται με τα δικαιώματα της μητέρας της να γνωρίζει πού είναι η Ιωάννα, και να περιμένει από την Ιωάννα να κρατήσει την υπόσχεσή της.

Στη δραστηριότητα αυτή υπάρχουν αλλά δύο σενάρια, θα βρείτε και άλλα στο Παράρτημα Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Η Υπεράσπιση των Δικαιωμάτων σου

Όροι κλειδιά: Επιθετικές αντιδράσεις. Παθητικές αντιδράσεις. Αυτο-υποστηρικτικές αντιδράσεις. Αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές: Υποστήριξη με «ενσυναίσθηση», Το σπασμένο κασετόφωνο, Η κλιμακούμενη υποστήριξη, Αμυντική σύγχυση.

Περίληψη του θέματος

Σε περιπτώσεις που τα συναισθήματά μας έχουν περιφρονηθεί ή τα δικαιώματά μας έχουν καταπατηθεί, μπορούμε ν' αντιδράσουμε με έναν από τους ακόλουθους τρεις τρόπους: α) **επιθετικά**, απαιτώντας τα δικαιώματά μας, χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη τα δικαιώματα του άλλου προσώπου β) **παθητικά**, επιτρέποντας σε κάποιον να καταπατήσει τα δικαιώματά μας, χωρίς εμείς να διαμαρτυρηθούμε γι' αυτό, γ) **αυτο-υποστηρικτικά**, μαχόμενοι, δηλαδή, για τα δικαιώματά μας, λαμβάνοντας όμως -παράλληλα- υπόψη και τα δικαιώματα του άλλου προσώπου. Οι *αυτο-υποστηρικτικές* τεχνικές μάς βοηθούν να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας με τρόπους που μειώνουν την πιθανότητα αναμέτρησης.

Στόχοι της ενότητας

Να αναγνωρίζουμε τις διαφορές μεταξύ των τριών τύπων συμπεριφοράς στην καταπάτηση των δικαιωμάτων μας: επιθετικές, παθητικές και αυτο-υποστηρικτικές αντιδράσεις.

Να καταλάβουμε τα πλεονεκτήματα των αυτο-υποστηρικτικών αντιδράσεων σε σύγκριση με τις επιθετικές αντιδράσεις, για την υποστήριξη των δικαιωμάτων μας και τη δημιουργία σχέσεων.

Να δούμε τα πλεονεκτήματα της αυτο-υποστηρικτικής συμπεριφοράς σε σχέση με την παθητική συμπεριφορά, για την υποστήριξη των δικαιωμάτων μας και τη δημιουργία αυτο-εκτίμησης.

Να ασκηθούμε σε παιχνίδια ρόλων με αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές «ενσυναίσθησης», υποστήριξης, σπασμένου κασετόφωνου, κλιμακούμενης υποστήριξης και αμυντικής σύγχυσης.

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέματα συζήτησης: α) Ορισμός και διάκριση των τριών τύπων αντιδράσεων στην καταπάτηση των δικαιωμάτων μας: επιθετικών, παθητικών και αυτο-υποστηρικτικών, β) διεκδικώντας τα δικαιώματά μας: Υποστήριξη με «ενσυναίσθηση».

Παιχνίδια ρόλων: Παιχνίδι ρόλου υποστήριξης με «ενσυναίσθηση». Χρήση τεχνικών αυτο-υποστήριξης κατά το θεατρικό παιχνίδι σε μια ποικιλία προβληματικών καταστάσεων (στο σπίτι, στο σχολείο, στο παιχνίδι) και με διάφορους άλλους ανθρώπους (γονείς και συνομηλίκους).

«**Κάνε το μόνος σου!**» Πέστε το πάλι, αλλά με καλύτερο τρόπο. Εξάσκηση στη χρήση αυτο-υποστηρικτικών διαλόγων.

Μάθημα 2

Θέμα συζήτησης: Επιπλέον αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές: α) το σπασμένο κασετόφωνο, β) η κλιμακούμενη υποστήριξη, γ) η αμυντική σύγχυση.

Παιχνίδια ρόλων: Πρακτική σε παιχνίδια ρόλων με αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές της μορφής σπασμένου κασετόφωνου, κλιμακούμενης υποστήριξης και αμυντικής σύγχυσης.

Τα τρία είδη αντιδράσεων στην πρόκληση

Προβληματικές καταστάσεις δημιουργούνται, όταν αισθανόμαστε ότι κάποιος καταπατά τα δικαιώματά μας. Ποια θα μπορούσε να είναι η αντίδρασή μας σε αυτές τις καταστάσεις;

Ας ξεκινήσουμε με τη διάκριση τριών ειδών αντιδράσεων.

1) **Επιθετικές αντιδράσεις.** Ενεργώ επιθετικά, όταν υποστηρίζω τα δικαιώματά μου, χωρίς, όμως, να λαμβάνω υπόψη μου τα δικαιώματα του άλλου.

Παράδειγμα: Στο σούπερ-μάρκετ υπάρχει μια μακριά ουρά ανθρώπων που περιμένουν υπομονετικά, για να πληρώσουν τις αγορές τους. Τη στιγμή αυτή έρχεται και η Ιωάννα. Περιμένει στη σειρά για λίγο κι έπειτα (με το έτσι θέλω), περνά στην αρχή της σειράς λέγοντας: «Δεν μπορώ να περιμένω όλη την ημέρα σ' αυτήν τη σειρά, πρέπει να πάω στο σχολείο μου!»

Τι σκέφτεστε για τη συμπεριφορά της Ιωάννας;

Είναι αλήθεια ότι η Ιωάννα έχει να πάει στο σχολείο της. Αλλά, όμως, τι θα γίνει και με τους άλλους; Μήπως μερικοί από αυτούς δεν έχουν, επίσης, να πάνε στην εργασία τους ή στο σπίτι τους; Δεν είναι τα δικαιώματά τους εξίσου σημαντικά με αυτά της Ιωάννας; Η Ιωάννα σκέφτηκε μόνο τα δικά της δικαιώματα! Δεν έκανε καμιά προσπάθεια να βρεθεί στη θέση των άλλων ανθρώπων που περιμένουν υπομονετικά στη σειρά. Αυτός είναι σίγουρα ένας τρόπος με τον οποίο δημιουργούνται προβλήματα.

2) **Παθητικές αντιδράσεις.** Αντιδρώ παθητικά, όταν κάποιος καταπατά τα δικαιώματά μου, χωρίς εγώ να διαμαρτύρομαι:

- Αφήνω κάποιον να μου πάρει τη σειρά στο κυλικείο.
- Αφήνω κάποιον να μου πάρει το βιβλίο που διαβάζω κι εγώ αδιαμαρτύρητα τρέχω να βρω άλλο.
- Κάποιος παίρνει τη σειρά μου στο παιχνίδι και δεν παραπονιέμαι.
- Κατηγορούμαι για κάτι που δεν έκανα και δεν προσπαθώ να δώσω εξηγήσεις.

Παράδειγμα: Κάθε εβδομάδα, οι γονείς του Βασίλη του επιτρέπουν να αποφασίσει μαζί με την αδερφή του για το πού θα πάνε βόλτα. Δυο εβδομάδες πριν, ο Βασίλης ήθελε να πάει στην παραλία, αλλά η αδερφή του επέμενε να πάει στο λούνα παρκ. Ο Βασίλης συμφώνησε και πήγαν στο λούνα παρκ. Στο τέλος της προηγούμενης εβδομάδας ήθελε να κάνει ποδήλατο και η αδερφή του ήθελε να πάει στο πάρκο. Ο Βασίλης ήθελε πραγματικά να κάνει ποδήλατο, αλλά η αδερφή του επέμενε, κι έτσι ο Βασίλης παραιτήθηκε και πήγαν στο πάρκο.

Πώς βλέπετε τη συμπεριφορά του Βασίλη;

Δεν μπορούμε να θεωρήσουμε την αντίδραση του Βασίλη ως "κακή συμπεριφορά!". Αυτό που έκανε ο Βασίλης ήταν απλώς να εγκαταλείψει το δικαίωμά του να απαιτήσει την ικανοποίηση και των δικών του επιθυμιών, μέσα από ένα δίκαιο κι αντικειμενικό διάλογο. Στην πραγματικότητα, επέτρεψε στην αδερφή του να καταπατήσει αυτό το δικαίωμά του. Ενώ αυτός ο τρόπος παθητικής αντίδρασης είναι πιθανό να μη δημιουργήσει πρόβλημα στους άλλους ανθρώπους, ίσως, όμως, να μην είναι κι ο καλύτερος τρόπος αντίδρασης για τον ίδιο τον Βασίλη. Στην πραγματικότητα, ίσως υπάρξουν –μακροπρόθεσμα– κάποια αρνητικά αποτελέσματα για τον Βασίλη:

- Σε πιο σοβαρές καταστάσεις, οι άλλοι άνθρωποι ίσως χάσουν το

σεβασμό τους για τον Βασίλη, όταν αποτύχει να υποστηρίξει αυτά που νομίζει σωστά.

- Ο Βασίλης μπορεί, ακόμα, να οικοδομήσει μια μάλλον αρνητική εικόνα για τον εαυτό του σαν κάποιος αδύναμος που παραιτείται ακόμα κι όταν έχει δίκιο.

Με την παθητική συμπεριφορά καταπατούμε τα δικαιώματά μας, αποτυγχάνοντας να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, τις ανάγκες και τις απόψεις μας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα ανεπάρκειας, κατάθλιψης και ανικανότητας.

3) Αυτο-υποστηρικτικές αντιδράσεις: Μια αυτο-υποστηρικτική αντίδραση είναι συχνά μια καλή εναλλακτική λύση και στις επιθετικές και στις παθητικές αντιδράσεις. Αυτο-υποστηρίζομαι, όταν πολεμώ για τα δικαιώματά μου, αλλά την ίδια στιγμή λαμβάνω υπόψη μου σοβαρά και τα δικαιώματα του άλλου προσώπου.

Μερικοί άνθρωποι δε γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ επιθετικής και αυτο-υποστηρικτικής συμπεριφοράς. Κάποιοι άλλοι θα ήθελαν να αυτο-υποστηρίζονται, αλλά δε γνωρίζουν πώς. Προκειμένου να βεβαιωθούμε ότι γνωρίζουμε τη διαφορά μεταξύ επιθετικής και αυτο-υποστηρικτικής συμπεριφοράς, ας εξετάσουμε κάποιες απλές τακτικές υποστήριξης των δικαιωμάτων μας, αλλά μ' έναν τρόπο που μειώνει τις ευκαιρίες αναμέτρησης.

Αυτο-υποστηρικτικές Τεχνικές- «Υπεράσπισε τα δικαιώματά σου!»

1) Υποστήριξη με «ενσυναίσθηση»: Εδώ, βεβαιωθείτε ότι αυτό που θα πείτε στο άλλο πρόσωπο περιέχει δύο ξεκάθαρους και σαφείς αντιδράσεις:

- ότι είστε μεν ευαίσθητοι στα συναισθήματα του άλλου προσώπου («ενσυναίσθηση»), αλλά
- ότι κι εσείς, επίσης, έχετε κάτι να πείτε (αυτο-υποστήριξη).

Παράδειγμα: Ας χρησιμοποιήσουμε την κατάσταση όπου η Ιωάννα είχε υποσχεθεί να είναι στο σπίτι στις 4.00, γιατί έπρεπε να πάει στον οδοντίατρο, αλλά πήγε στο σπίτι της στις 4.45.

Η μητέρα της Ιωάννας λέει θυμωμένα: «Συμφώνησες να είσαι στο σπίτι στις 4.00, αλλά τώρα είναι 4.45. Ανησύχησα! Πήγαινε στο δωμάτιό σου!».

Εδώ παρουσιάζουμε μερικές αυτο-υποστηρικτικές αντιδράσεις με «ενσυναίσθηση»:

- I: Μαμά, καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένη μαζί μου και έχεις δίκιο

γι' αυτό, αλλά άφησέ με να σου εξηγήσω τι ακριβώς συνέβη, όταν επέστρεφα στο σπίτι...

- I: Είσαι θυμωμένη που άργησα, αλλά άκουσε το λόγο που άργησα.
- I: Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένη, και έχεις δίκιο γι' αυτό, αλλά πρέπει να σου εξηγήσω τι ακριβώς συνέβη...
- I: Ναι, ξέρω ότι είσαι θυμωμένη, γιατί δεν ήμουν συνεπής στο ραντεβού μου, αλλά άφησέ με να σου εξηγήσω τι συνέβη με την Άννα.

Σημειώστε ότι σε καθεμιά από τις δηλώσεις της, η Ιωάννα αναγνωρίζει ότι δίκαια η μητέρα της θυμώνει. Την ίδια στιγμή, όμως, έχει τη δίκαιη απαίτηση να δώσει στη μητέρα της και κάποια σημαντική εξήγηση. Η Ιωάννα δηλώνει στην ιστορία μας ότι έχει αντιληφθεί τα συναισθήματα του άλλου προσώπου, καταλαβαίνει ότι η μητέρα της είναι θυμωμένη και ανήσυχη, αλλά, επίσης, υποστηρίζει το δικαίωμά της να ακουστεί και να δικαιολογήσει την ασυνέπειά της στη συγκεκριμένη ιστορία.

Είναι απολύτως απαραίτητο να αναγνωρίσουμε ότι, εάν η έκφραση της «ενσυναίσθησης» της παραμεριστεί, τότε η αυτο-υποστηρικτική τεχνική παίρνει πολύ διαφορετική σημασία, με –πιθανότατα– πολύ διαφορετικό αποτέλεσμα.

Η μητέρα της Ιωάννας λέει θυμωμένα: «Συμφώνησες να είσαι στο σπίτι στις 4.00 και τώρα είναι 4.45. Ανησύχησα! Πήγαινε στο δωμάτιό σου!».

Τώρα, παραθέτουμε και μερικές αντιδράσεις χωρίς εκφράσεις «ενσυναίσθησης»:

- I: Μαμά, άφησέ με να σου εξηγήσω τι ακριβώς συνέβη, όταν επέστρεφα στο σπίτι...
- I: Άκουσε, γιατί επέστρεψα αργά στο σπίτι.
- I: Πρέπει να σου πω...
- I: Άφησέ με να σου πω τι συνέβη στην Άννα.

Αυτές οι προτάσεις που δεν εκφράζουν «ενσυναίσθηση» αποτυγχάνουν να βοηθήσουν την Ιωάννα να δείξει στη μητέρα της ότι αντιλαμβάνεται το θυμό της και την ανησυχία της, με αποτέλεσμα να μην εκφράζει σεβασμό για τα συναισθήματα της μητέρας της. Με αυτόν τον τρόπο, η μητέρα της νιώθει ότι τα συναισθήματά της είναι αδικαιολόγητα, ότι δεν έχει, δηλαδή, κανένα δικαίωμα να είναι θυμωμένη, αλλά και ασήμαντα, γιατί ο θυμός της είναι δευτερεύων σε σχέση με τα συναισθήματα της Ιωάννας. Θυμηθείτε ότι σε μια προηγούμενη ενότητα δείξαμε ότι η αποτυχία να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων είναι μια πρόκληση

και στην αυτο-εικόνα και στην αυτοεκτίμησή τους και ότι έτσι, οδηγεί στον πόνο και στο θυμό. Αυτό θα έκανε σίγουρα χειρότερη τη συγκεκριμένη κατάσταση, τόσο για την Ιωάννα, όσο και για τη μητέρα της!

Η αυτο-υποστήριξη με «ενσυναίσθηση» είναι ιδιαίτερα σημαντική και κατάλληλη για τους νέους ανθρώπους, όταν έρχονται σε επαφή με άτομα που ασκούν εξουσία και τα οποία είναι θυμωμένα μαζί τους.

Παιγνίδι ρόλων με αυτο-υποστήριξη και «ενσυναίσθηση»

Επιλέξτε ένα σχετικό σενάριο από τη Λίστα Παιγνιδιών Ρόλων που υπάρχει στο Παράρτημα Α. (Τα παιγνίδια με νούμερο 5 και 11 καθώς και παραλλαγές του παραδείγματος που δόθηκε παραπάνω είναι σχετικά). Διαβάστε το σενάριο δυνατά. Χρησιμοποιήστε εθελοντές, που θα δοκιμάσουν αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές. Τα άλλα παιδιά θα πρέπει εδώ να προσέξουν και να σημειώσουν, εάν έγινε σωστή εφαρμογή των δύο τεχνικών αυτο-υποστηρικτικής αντίδρασης που ήδη αναφέραμε.

Υπάρχει επίσης και μια άσκηση σε παιγνίδι ρόλων στο τέλος του τμήματος που ακολουθεί. Προσπαθήστε να συμμετάσχει κάθε παιδί τουλάχιστον σε δύο αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές. Από μόνα τους τα παιδιά μπορούν να συμπληρώσουν το «**Κάνε το μόνος σου!**» **Πέστε το πάλι, άλλα με καλύτερο τρόπο**, για περισσότερη άσκηση στη χρήση των αυτο-υποστηρικτικών τεχνικών.

2) **Το σπασμένο κασετόφωνο:** Με αυτήν τη μέθοδο επαναλαμβάνετε ξανά και ξανά τι είδους δικαιώματα έχετε ή θα θέλατε να έχετε.

Παράδειγμα: Ένας γνωστός πήρε το γουόκμαν σας. Εσείς επαναλάβετε πολλές φορές: «Σε παρακαλώ, δώσε μου το γουόκμαν μου... Σε παρακαλώ δώσε μου το γουόκμαν μου...».

Η τεχνική ονομάζεται "όσπασμένο κασετόφωνο", διότι επαναλαμβάνεις το ίδιο και το ίδιο σε μια ήρεμη και μονότονη φωνή. Δεν υπάρχει κλιμάκωση, επομένως δεν υπάρχουν αυξανόμενη ένταση, απειλές, ή απειλητικές χειρονομίες. Η επαναλαμβανόμενη υπενθύμιση έχει ως σκοπό να κουράσει τον αντίπαλό σας. Βαριέται τη συνεχή γκρίνια σας και, στο τέλος, ίσως αναγκαστεί να υποκύψει στην επιθυμία σας.

3) **Κλιμακωτή υποστήριξη:** Πρόκειται για μια ακολουθία αντιδράσεων με αυξανόμενη αυτο-υποστήριξη.

Για παράδειγμα, ένας φίλος έχει πάρει το γουόκμαν μου.

Ελάχιστη αυτο-υποστήριξη:

Σε παρακαλώ, δώσε μου πίσω το γουόκμαν μου!

Σου ζήτησα να μου δώσεις το γουόκμαν μου!

Θέλω το γουόκμαν μου τώρα!

Η μέγιστη αυτο-υποστήριξη:

Εάν δε μου δώσεις το γουόκμαν μου τώρα, θα πάω στο Διευθυντή και θα έρθει εκείνος να σου το πάρει!

Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με μια κατάσταση, όπου διεκδικείτε τα δικαιώματά σας, η «κλιμακωτή τακτική» αυτο-υποστήριξης αναφέρει ότι δεν πρέπει να δίνουμε την πιο δυνατή, και την πιο σκληρή αντίδρασή μας πρώτα! Ας αφήσουμε τον αντίπαλό μας να δει ότι μαχόμαστε για τα δικαιώματά μας. Ας του δώσουμε μια ευκαιρία να δει πώς είναι η κατάσταση. Ίσως έτσι δε χρειαστεί να φτάσουμε στην ανοιχτή αντιπαράθεση, δηλαδή στο μέγιστο σημείο αυτο-υποστήριξης.

4) **«Αμυντική σύγχυση»:** Πρόκειται για μια τεχνική που αποσκοπεί στο να σταματήσει κάποια εξελισσόμενη προφορική διαμάχη.

Παραθέτουμε στη συνέχεια ένα **παράδειγμα:**

Πέτρος: Είσαι χαζός.

Γιάννης: Έχεις δίκιο, είμαι χαζός!

Στη μέση μιας πολύ δυσάρεστης προφορικής ανταλλαγής, μπορείτε να «μπερδέψετε» το πρόσωπο που σας προκάλεσε με μια μη αναμενόμενη αντίδραση, όπως η «συμφωνία» στο παράδειγμα. Η συμφωνία δε υποδηλώνει πραγματικά την αλήθεια, αλλά είναι ένας τρόπος να γυρίσουμε την κατάσταση στο αστείο. Αυτή η *μη αναμενόμενη* αντίδραση μπορεί να σπάσει την αλυσίδα δράσης-αντίδρασης, και να αλλάξει τη διάθεση. Είναι μια τακτική αποκλιμάκωσης, που μπορεί να φανεί αρκετά χρήσιμη.

Παιγνίδι Ρόλων: Χρησιμοποίηση αυτο-υποστηρικτικών τεχνικών

Έχουμε την ευκαιρία να δοκιμάσουμε αυτές τις τρεις επιπλέον αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές. Επιλέξτε κατάλληλα σενάρια παιγνιδιών-ρόλων και χρησιμοποιήστε εθελοντές, για να παίξετε τις σκηνές, εφαρμόζοντας

μιαν από τις παραπάνω τεχνικές. (Επιπλέον παραλλαγές των παραπάνω παραδειγμάτων θα βρείτε στα σενάρια των Παιγνιδιών-Ρόλων 2, 3, 7, 9 και 15, που είναι σχετικά).

ΕΝΟΤΗΤΑ 7 Τα Συγκεντρώνω Όλα Μαζί

Όροι κλειδιά: Τρόποι αντίδρασης: σκέψη, λόγος, δράση. Εναλλακτικές λύσεις στο θυμό.

Περίληψη του θέματος

Η επιθετικότητα είναι μια μόνο από τις πιθανές αντιδράσεις σε προκλητικές καταστάσεις. *Η επιλογή είναι δική μας, γιατί είμαστε υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά μας.* Όταν προβλέπουμε φασαρία, είναι η κατάλληλη στιγμή να δείξουμε ότι ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας. Μπορούμε να μειώσουμε τις πιθανότητες σύγκρουσης προσπαθώντας να βρούμε εναλλακτικές λύσεις σε: α) σκέψεις που οδηγούν στο θυμό, β) απειλητικές ενέργειες και γ) προκλητικές εκφράσεις. Οι προηγούμενες ενότητες μάς έδειξαν κάποιες κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις και σχετικές τεχνικές. Σε αυτήν την τελευταία ενότητα θα ασχοληθούμε με τον προσωπικό έλεγχο. Τα παιδιά παίζουν παιγνίδια ρόλων με μια ποικιλία δύσκολων καταστάσεων και προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν τις διάφορες δεξιότητες αυτο-ελέγχου που έχουν προηγουμένως διδαχτεί: αναγνώριση καταστάσεων που προκαλούν σύγκρουση, προσοχή στα προσωπικά σημάδια θυμού, διπλή προοπτική (ο κανόνας διπλής προοπτικής για τα δικαιώματα-υποχρεώσεις), αυτο-καθοδήγηση (υπενθύμηση), σύντομη χαλάρωση, αιτιολόγηση δράσης-αποτελέσματος («Εάν...τότε»), αυτο-υποστήριξη με «ενσυναίσθηση» και άλλες αυτο-υποστηρικτικές τεχνικές.

Στόχοι της ενότητας

- Να αναλύουμε τις αντιδράσεις της συμπεριφοράς μας στα συστατικά: σκέψη-λόγος-δράση.
- Να ασκηθούμε στην ανακάλυψη ποικίλων εναλλακτικών σκέψεων, λέξεων και δράσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε προβληματικές καταστάσεις.
- Να αποκτήσουμε επιπλέον εμπειρίες –μέσα από παιγνίδια ρόλων– σε διάφορες δεξιότητες και τεχνικές που έχουν παρουσιαστεί και αναλυθεί μέχρι τώρα.

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέματα συζήτησης: α) Είμαστε υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά μας, επομένως εναπόκειται σε μας να διαλέξουμε μεταξύ θυμού και εναλλακτικών λύσεων μείωσης των συγκρούσεων. β) Ανάλυση των αντιδράσεών μας σε: σκέψη, λόγο και πράξη.

Θέμα συμμετοχής: Εργαζόμαστε πάνω σε εναλλακτικές λύσεις μείωσης των συγκρούσεων σε διάφορες προβληματικές καταστάσεις.

«Κάνε το μόνος σου!» Ας το λύσουμε! Υπενθύμιση των τεχνικών του αυτο-ελέγχου σε δύσκολες καταστάσεις.

«Κάνε το μόνος σου!» Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το! Άσκηση στην επίλυση προβλημάτων χρησιμοποιώντας εναλλακτικές σκέψεις, λέξεις και πράξεις αντί της επιθετικότητας.

Μάθημα 2

Θέμα συζήτησης: Επανάληψη ολόκληρης της διαδικασίας προσωπικού ελέγχου.

Παιγνίδια ρόλων: Μέσα από μια ποικιλία δύσκολων καταστάσεων, τα παιδιά πρέπει να ανασύρουν από κοινού πληροφορίες από όλες τις προηγούμενες ενότητες και να αποφασίσουν ποια τακτική μείωσης των συγκρούσεων θα ήταν καλύτερη και στη συνέχεια να την εκδραματίζουν.

Επιλέξατε την επιθετικότητα;

- Στην ίδια κατάσταση κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά.
- Σε διαφορετικές καταστάσεις, βλέπουμε το ίδιο άτομο να αντιδρά με διαφορετικό τρόπο.

Αυτές οι δύο παρατηρήσεις μάς δείχνουν ότι υπάρχουν πάντα διαφοροί πιθανοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αντιδράσουμε σε μια δεδομένη στιγμή. Το κλειδί σε αυτήν την περίπτωση είναι ότι *εναπόκειται σε μας να αποφασίσουμε* ποιον από αυτούς θα επιλέξουμε. *Η επιλογή είναι δική μας, γιατί εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά μας!*

Σε στιγμές που είμαστε υπό πίεση και κάποιος μας προκαλεί, μπορούμε να κινηθούμε αμέσως προς την αντιμετώπιση της κατάστασης. Θυμά-

στε που μιλήσαμε για τις παρορμητικές αντιδράσεις, οι οποίες μας οδηγούν στη σύγκρουση; Στην πραγματικότητα, η εριστική και παρορμητική αντιμετώπιση είναι μια ασυνείδητη αντίδραση, γιατί δεν έχουμε φροντίσει να βρούμε εναλλακτικές λύσεις, δηλαδή *δεν έχουμε κάνει ακόμα κάποια επιλογή!* Όταν συμβαίνει αυτό, έχουμε χάσει την ευκαιρία να δείξουμε ότι *είμαστε υπό έλεγχο* και *υπεύθυνοι* για σημαντικές αποφάσεις που αφορούν τον εαυτό μας και τη συμπεριφορά μας!

"Αυτό δεν ήταν λάθος δικό μου, αυτή με εξαγρίωσε!"

Αυτό το έχουμε ακούσει πολλές φορές από εφήβους αλλά και από ενηλίκους. Αλλά τι σημαίνει αυτή η δικαιολογία; Σημαίνει ότι έχω επιτρέψει σε κάποιον άλλο να αποκτήσει τον έλεγχο των αντιδράσεών μου!

Όταν αισθάνεστε ότι χάνετε τον έλεγχο και καταλαμβάνετε από θυμό, ίσως θελήσετε να δοκιμάσετε μίαν από αυτές τις τεχνικές αυτο-καθοδήγησης ("Είμαι υπό έλεγχο") ως μια εναλλακτική σκέψη:

Εγώ είμαι αυτός που αποφασίζει μεταξύ των εναλλακτικών λύσεων!

Τα πράγματα είναι δύσκολα, αλλά εγώ επιλέγω πώς θα αντιδράσω.

Μπορώ να ελέγξω τις καταστάσεις σύγκρουσης μέσα από τις αντιδράσεις μου!

Εναλλακτικές σκέψεις, λέξεις και πράξεις αντί της επιθετικότητας

Καθεμιά από τις αντιδράσεις μας οικοδομείται από διάφορα στοιχεία. Γενικά, αυτά τα στοιχεία είναι: σκέψη, λόγος/έκφραση και πράξη. Σε μια τυπική αντίδραση θυμού-επιθετικότητας, τα στοιχεία αυτά εκφράζονται μέσα από σκέψεις, λόγια και πράξεις όπως τα παρακάτω:

- **Σκέψεις:** Είμαι έτοιμος να κάνω φασαρία. Οι σκέψεις μου είναι αρνητικές και περιλαμβάνουν σενάρια αντεκδίκησης, κατηγορίες για το άλλο πρόσωπο, υποψίες για άσχημα και εχθρικά κίνητρα πίσω από τη συμπεριφορά των άλλων.
- **Λόγος:** Οι λέξεις μου είναι προκλητικές, χωρίς καμιά διάθεση συμφιλίωσης, και φανερώνουν ότι είμαι έτοιμος για αναμέτρηση.
- **Πράξεις:** Η δράση μου, πιθανόν, να είναι απειλητική, με χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου και τόνο φωνής που υποδηλώνουν ετοιμότητα για επίθεση.

[Χρησιμοποιήστε κάποιο προσωπικό παράδειγμα, που να μπορεί να γίνει εύκολα κατανοητό από τα παιδιά].

Παραθέτουμε εδώ ένα παράδειγμα προσωπικής εμπειρίας: Μόλις

αγόρασα ένα κασετόφωνο, αλλά διαπιστώνω, αργότερα στο σπίτι μου, ότι δε λειτουργεί σωστά. Είμαι, έτσι, αναγκασμένος να το επιστρέψω για αλλαγή στο κατάστημα που το αγόρασα. Έχω να διανύσω μακρύ δρόμο, για να φτάσω στο συγκεκριμένο κατάστημα.

Οι σκέψεις μου: Μάλλον θα μου δημιουργήσουν πρόβλημα. Θα πουν ότι το έσπασα εγώ και θα αρνηθούν να μου το αλλάξουν.

Οι πράξεις μου: Χτυπώ το πακέτο στον πάγκο και φωνάζω.

Οι λέξεις μου: "Κάθε φορά που αγοράζω κάτι από αυτό το άθλιο κατάστημα, δε λειτουργεί και μου κάνετε φασαρία!"

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο σκέψης-λόγου-δράσης, το αποτέλεσμα είναι σχεδόν βέβαιο, σύγκρουση! Όταν αισθανόμαστε ότι ο θυμός μας συσσωρεύεται και ότι η σύγκρουση πλησιάζει, μπορούμε να κάνουμε κάτι για την αλλαγή αυτής της αντίδρασης, ξεκινώντας με ένα-ένα τα παραπάνω συστατικά στοιχεία. Βέβαια, πρέπει να έχουμε έτοιμη κάποια εναλλακτική λύση. Ας επεξεργαστούμε κάποιες εναλλακτικές λύσεις για την προβληματική κατάσταση που περιέγραψα παραπάνω. [Προτρέψτε τα παιδιά να προτείνουν εναλλακτικές σκέψεις, δράσεις και λέξεις].

• Πώς θα μπορούσαμε να σκεφτούμε:

Σκεφτείτε θετικά! Πιστέψτε ότι έχετε δίκιο. Πιθανόν να ζητήσουν συγγώμη και να αλλάξουν το αντικείμενο. Θα κάνουν ό,τι μπορούν, για να σας βοηθήσουν. Σκεφτείτε πόσο ωραίο θα είναι να έχετε αυτό το αντικείμενο στο σπίτι!

Χρησιμοποιήστε αυτο-καθοδήγηση: Είμαι ο κύριος Χ. Είμαι ψύχραιμος και υπό έλεγχο.

• Πώς θα μπορούσαμε να ενεργήσουμε:

Κρατήστε τα χέρια στα πλευρά σας ή στις τσέπες σας, ώστε να αποφύγετε τις χειρονομίες. Μη δείχνετε με το δάχτυλό σας τον πωλητή. Μη φωνάζετε, γιατί οι φωνές δε βοηθούν.

Χαλαρώστε! Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, μόλις έρθει η σειρά σας.

• Τι θα μπορούσατε να πείτε:

Χρησιμοποιώντας ήρεμη φωνή, αναφέρετε με απλό τρόπο τα γεγονότα. "Γεια σας! Αγόρασα αυτό το κασετόφωνο, αλλά δε λειτουργεί. Ναι, θα ήθελα ένα άλλο". Δε χρειάζεται να κάνετε σχόλια για το μαγαζί και τα προϊόντα του. Εξάλλου, αυτό το πρόσωπο, ο πωλητής, απλώς εργάζεται εδώ.

Τα «**Κάνε το μόνος σου!**» **Ας το λύσουμε!** και «**Κάνε το μόνος σου!**» **Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το!** δίνουν ευκαιρία για περισσότερη άσκηση στις τεχνικές επίλυσης διαφορών.

Επανάληψη των τεχνικών μείωσης των συγκρούσεων

Τώρα, ας εξετάσουμε κάποιες προβληματικές καταστάσεις μαζί. Τοποθετήστε τον εαυτό σας σε μια κατάσταση και δοκιμάστε να επινοήσετε κάτι άλλο που θα μπορούσατε να πείτε, να σκεφτείτε ή να κάνετε, προκειμένου να μειώσετε την πιθανότητα αντιπαράθεσης, ενώ, παράλληλα, υπερασπίζετε τα δικαιώματά σας. Για να το επιτύχετε αυτό, δοκιμάστε να ασκηθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο στις τεχνικές για τις οποίες μιλήσαμε σε προηγούμενες ενότητες:

- **Να είστε έτοιμοι!** Αναγνωρίστε τα "τυπικά σημάδια θυμού" του άλλου, καθώς και του δικού σας θυμού. Αυτό σας επιτρέπει να προετοιμαστείτε και να μην αιφνιδιαστείτε.
- **Προσέξτε!** Προσέξτε τα προσωπικά σημάδια θυμού, τα δικά σας και του άλλου προσώπου. Αυτό σας εξασφαλίζει ότι θα αντιμετωπίσετε την κατάσταση πριν ακόμα κλιμακωθεί, και σας επιτρέπει να την εκτονώσετε.
- **Υπενθυμίστε στον εαυτό σας!** Οι συμβουλές στον εαυτό σας έχουν σκοπό να οδηγήσουν τις πράξεις σας σε μη επιθετικά μονοπάτια, και οι θετικές σκέψεις να σας υπενθυμίσουν ότι εσείς έχετε τον έλεγχο.
- **Επιλέξτε!** Είστε υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά σας. Εναπόκειται σε σας να διαλέξετε μεταξύ εναλλακτικών λύσεων επιθετικής και μη-επιθετικής συμπεριφοράς. Εάν όμως δεν έχετε εσείς τον έλεγχο, τότε κάποιος άλλος τον έχει!
- **Χαλάρωση!** Η σύντομη χαλάρωση (με βαθιά αναπνοή ή ανάποδη μέτρηση των αριθμών) μετατοπίζει την προσοχή σας από το προκλητικό ερέθισμα και σας βοηθά να συγκεντρωθείτε στον εσωτερικό έλεγχο.
- **Προλαμβάνουσα σκέψη!** Η προλαμβάνουσα σκέψη «Εάν...τότε» για τα αρνητικά αποτελέσματα πράξεων θυμού-επιθετικότητας σας οδηγεί να σκεφτείτε διάφορες εναλλακτικές λύσεις μείωσης της σύγκρουσης.
- **Να είστε αυτο-υποστηρικτικοί, όχι παθητικοί, ούτε επιθετικοί!** Η αυτο-υποστήριξη με «ενσυναίσθηση» και οι άλλες τεχνικές σας βοηθούν να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας, ενώ, παράλληλα, δείχνετε σεβασμό στα δικαιώματα των άλλων.

- **Να είστε δίκαιο!** Ο κανόνας διπλής προοπτικής (δικαιώματα-υποχρεώσεις) σας υπενθυμίζει να σκεφτείτε τα δικαιώματά σας και τις υπευθυνότητές σας. Σας λέει να ελέγξετε διπλά, για να βεβαιωθείτε ότι δεν καταπατάτε τα δικαιώματα ή τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.

Στις καταστάσεις που ακολουθούν, θα μπορούσατε να βρείτε κάποιες εναλλακτικές σκέψεις, λέξεις ή πράξεις, που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τις πιθανότητες διαπροσωπικής σύγκρουσης;

Σενάριο (από το Παράρτημα Α): Στο σχολείο μοιράζεστε ένα ντουλάπι με έναν άλλο μαθητή. Αυτός ο μαθητής πάντα αφήνει σκουπίδια στο ντουλάπι (τενεκεδάκια αναψυκτικών, καραμελόχαρτα, κ.λπ.) και αναγκάζεστε να τα καθαρίζετε εσείς, έτσι ώστε να μη δημιουργείτε φασαρίες. Μόλις το είχατε καθαρίσει και συναντάτε αυτό το παιδί στο διάδρομο.

Η σκέψη σας: Δε μ' αρέσει αυτό το παιδί. Με κάνει άνω-κάτω!

Η ενέργειά σας: Τον αρπάζω από τον ώμο και του φωνάζω μπροστά σε όλους.

Οι λέξεις σας: «Είσαι τόσο βρόμικος! Θ' αλλάξω κλειδαριά! Κοίτα να βρεις άλλο ντουλάπι!»

Σενάριο (από το Παράρτημα Α): Στο σπίτι εσείς και η αδερφή/αδερφός σας έχετε συμφωνήσει να πετάτε τα σκουπίδια με τη σειρά. Εσείς μελετάτε. Η αδερφή σας λέει ότι είναι η σειρά σας, αλλά είστε βέβαιοι ότι τα βγάλατε την προηγούμενη φορά.

- Η σκέψη σας: Νομίζει ότι είμαι ανόητος και προσπαθεί να με κοροϊδέψει όπως πάντα.
- Η ενέργειά σας: Βροντάτε το βιβλίο στο θρανίο και φωνάζετε.
- Οι λέξεις σας: "Είσαι ψεύτρα! Πάντα με κοροϊδεύεις! Απόψε δε θα το κάνω αυτό!"

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

Συνεργαζόμαστε... για Εμάς

Όροι κλειδιά: Συνεργασία. Το πρόβλημα της συνεργασίας – Το παιχνίδι της επίλυσης. Κοινωνικά προβλήματα.

Περίληψη του θέματος

Στις μέρες μας δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στον ανταγωνισμό και όχι στη συνεργασία. Συνεργαζόμενοι, όμως, μπορούμε να επιλύσουμε κοινωνικά, εθνικά και άλλα προβλήματα, με όφελος για όλους μας. Από τα πιο σημαντικά οφέλη είναι ότι μέσα από προσπάθειες συνεργασίας για την επίλυση κοινών προβλημάτων αναγνωρίζουμε, αποδεχόμαστε και σεβόμαστε τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων. Στην πραγματικότητα, λαμβάνοντας μέρος σε προσπάθειες συνεργασίας, διευρύνουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε για τους άλλους ανθρώπους και τον τρόπο που τους συμπεριφερόμαστε.

Στόχοι της ενότητας

- Να καταλάβουμε τι σημαίνει συνεργασία και σε τι διαφέρει από την απλή συγκέντρωση κάποιων ατόμων σε μια ομάδα.
- Να αναγνωρίσουμε τα οφέλη (για το άτομο και την ομάδα) μέσα από τη συνεργασία με σκοπό την επίλυση κοινών προβλημάτων.
- Να αποκτήσουμε κάποια εμπειρία στην επίλυση προβλημάτων συνεργασίας.
- Να προσχεδιάσουμε τη στρατηγική για την επίλυση ενός κοινωνικού προβλήματος, βασιζόμενοι στην ομαδική συζήτηση.

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέμα για συζήτηση: Τι εννοούμε με τον όρο "συνεργασία";

Θέμα συμμετοχής: Παραδείγματα προσπαθειών συνεργασίας στις καθημερινές δραστηριότητές μας και εξέτασης όλων όσων συμβαίνουν γύρω μας, στην κοινότητα και στον κόσμο γενικότερα.

Ομαδικό θέμα: Το πρόβλημα της συνεργασίας – Το παιγνίδι της επίλυσης. Κάθε μικρή ομάδα αναλαμβάνει να επιλύσει από ένα κοινωνικό πρόβλημα και σε κάθε μέλος της ομάδας ανατίθεται κι από μια "απασχόληση". Οι ομάδες προσπαθούν να επινοήσουν ένα πρόγραμμα δράσης που να αξιοποιεί το ταλέντο των μελών τους.

Μάθημα 2

Θέμα για συζήτηση: Πώς ωφελούμαστε από τη συνεργασία; Πώς συνεισφέρει η συνεργασία στην επίλυση των διάφορων προβλημάτων;

«**Κάνε το μόνος σου!**» Το κολάζ "Είμαστε Διαφορετικοί" και «**Κάνε το μόνος σου!**» Εξερευνώντας τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων. Δραστηριότητες που ενισχύουν την ικανότητα των παιδιών να αποδέχονται και να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων.

Μάθημα 3

Θέμα συμμετοχής: Ποια είναι μερικά από τα προβλήματα της κοινωνίας και του νομού μας που νομίζετε ότι απαιτούν την προσοχή και τη συνεργασία μας;

«**Συνεδρία επίλυσης**». Κάθε μικρή ομάδα μιλά για ένα κοινωνικό ή παγκόσμιο πρόβλημα. Προσπαθούν να αποφασίσουν για το ποιοι θα μπορούσαν να συνεργαστούν για την επίλυση του προβλήματος και τι είδους δράση θα μπορούσε να μεθοδευτεί.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Ένα παράξενο ταξίδι στο Κρυμμένο Νησί. Μικρό ομαδικό πρόβλημα.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Καταστροφή! Ξεχάσαμε το...! Συνεργατική δραστηριότητα επίλυσης προβλήματος.

Ανταγωνισμός - Συνεργασία

Σε πολλές χώρες σήμερα και σε πολλά πλαίσια –στην εργασία, στο παιγνίδι, στο σχολείο, στην τηλεόραση– φαίνεται να δίνεται ιδιαίτερη έμ-

φαση στον ανταγωνισμό. Με αυτή την τάση σχετίζεται και η υπερβολική έμφαση που δίνουμε στο "εγώ", στον "εαυτό" μας, και η μικρή προσοχή που δίνουμε στον "άλλο". Δίνουμε, επομένως, ελάχιστη σημασία στη συνεργασία. Δε μας ενδιαφέρει και πολύ το γεγονός ότι η συνεργασία με άλλους οδηγεί στην επίτευξη σκοπών. Δεν ασχολούμαστε συχνά με το πώς οι προσπάθειες συνεργασίας βοηθούν τους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν καλύτερα, και για το πόσο ευχάριστο πράγμα είναι η εργασία με άλλους για την επίτευξη στόχων. Σε αυτήν την ενότητα, το επίκεντρο είναι η *συνεργασία*.

Πρόκειται, επίσης, να μιλήσουμε για ποικίλα *προβλήματα*. Τοπικά προβλήματα (που είναι σημαντικά για την κοινωνία μας), ευρύτερα προβλήματα (που μας επηρεάζουν όλους σε αυτήν τη χώρα) και προβλήματα που επηρεάζουν τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Πρόκειται να δοκιμάσουμε σχέδια, για να επιλύσουμε τα προβλήματα αυτά. Καθώς θα προσπαθούμε να προτείνουμε λύσεις, θα διαπιστώσουμε πόσο απαραίτητη είναι η συνεργασία για την ειρηνική και επιτυχημένη επίλυση των τοπικών, εθνικών και παγκόσμιων προβλημάτων. Επίσης, με τη συνεργασία γνωρίζουμε καλύτερα τους ανθρώπους και μαθαίνουμε να συνδεόμαστε μαζί τους. Θα δούμε, τέλος, ότι είναι πραγματικά πολύ πιο ευχάριστο να συνεργαζόμαστε με άλλους ανθρώπους, παρά να βρισκόμαστε σ' ένα διαρκή ανταγωνισμό μαζί τους.

Τι εννοούμε με τον όρο συνεργασία;

Συνεργασία σημαίνει να εργαζόμαστε μαζί με άλλους για την επίτευξη ορισμένων στόχων. Δεν ασχολούμαστε αρκετά με τη συνεργασία και τη δυνατότητα να συνεργαζόμαστε με άλλους ανθρώπους. Οι προσπάθειες συνεργασίας, βέβαια, συνεχίζουν να μας περιβάλλουν καθημερινά, απλώς δεν τις προσέχουμε! Πριν εξετάσουμε μερικά παραδείγματα συνεργασίας στις καθημερινές μας δραστηριότητες, ας βεβαιωθούμε ότι γνωρίζουμε ακριβώς τι σημαίνει ο όρος αυτός. Τι εννοούμε, δηλαδή, όταν λέμε ότι οι άνθρωποι είναι «συνεργάσιμοι» ή ότι «συνεργάζονται»;

Όταν λέμε ότι οι άνθρωποι συνεργάζονται εννοούμε ότι:

- Όλα τα μέλη μιας ομάδας *συνεισφέρουν* από κοινού σε κάποιο έργο.
- Κάποιος *σκοπός* ανατίθεται σε όλα τα μέλη της ομάδας.
- Το αποτέλεσμα που θα προκύψει είναι προϊόν *κοινής προσπάθειας*.
- Η *επιτυχία* του κάθε μέλους συνδέεται με εκείνη των άλλων μελών.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι μοιραζόμαστε ιδέες, υλικά, εργασία, αμοιβές και επαίνους.

Σημειώστε ότι "συνεργασία" σημαίνει πολύ περισσότερα πράγματα από την απλή συνύπαρξη ανθρώπων μέσα σε μια ομάδα! Για να αποφασίσετε εάν μια δραστηριότητα διέπεται από συνεργασία, κάνετε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Κάθε μέλος συνεισφέρει με κάποιο τρόπο;
- Τα άτομα εργάζονται για τον ίδιο σκοπό;
- Το αποτέλεσμα αντανακλά τη συνεισφορά όλων των μελών της ομάδας;
- Υπάρχουν στην ομάδα κάποιοι άνθρωποι που "πέτυχαν", ενώ κάποιοι άλλοι "απέτυχαν";

Για μια πραγματική συνεργασία οι απαντήσεις σας στις πρώτες τρεις ερωτήσεις πρέπει να είναι "ναι", ενώ η απάντηση στην τελευταία ερώτηση πρέπει να είναι "όχι". [Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις, για να αξιολογήσετε τις προτάσεις που κάνουν τα παιδιά κατόπιν].

Τώρα που ξεκαθαρίσαμε τι ακριβώς σημαίνει «συνεργασία», ας δούμε μερικά παραδείγματα ανθρώπων που συνεργάζονται στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Σκεφτείτε μέσα σε προτάσεις τι συμβαίνει στο σπίτι, στο σχολείο, στην εργασία και στο παιχνίδι και, επίσης, τι βλέπουμε στα περιοδικά και στην τηλεόραση.

Βάλτε τις προτάσεις σε λίστα στον Πίνακα Παρουσίασης κάτω από τον τίτλο: «Συνεργαζόμαστε στις καθημερινές μας δραστηριότητες, όταν...»

- στην τάξη: διδάσκουμε και μαθαίνουμε
- στην οικοδόμηση ενός σπιτιού: συμμετέχουμε ως χτίστης, ως ξυλουργός, ως ηλεκτρολόγος, κ.λπ.
- στο σπίτι: μοιραζόμαστε τις καθημερινές εργασίες
- έξω: φροντίζουμε για τη διατήρηση της καθαριότητας στους δημόσιους χώρους
- σε ομάδα γονέων: προσπαθούμε να φτιάξουμε μια σχολική βιβλιοθήκη
- στα Ηνωμένα Έθνη και άλλες διεθνείς οργανώσεις: εργαζόμαστε για έναν καλύτερο κόσμο.

Παιχνίδια Συνεργασίας – Το συλλογικό παιχνίδι επίλυσης προβλημάτων

Το παιχνίδι συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων προσφέρει στα παιδιά μια ιδέα για το πώς είναι όταν συνεργάζονται για έναν κοινό σκοπό. Σε αυτήν την περίπτωση "ο σκοπός" θα είναι η επίλυση ενός συγκεκριμένου κοινωνικού προβλήματος. Θα πρέπει, λοιπόν, να συνενώσουν «ιδέες» και «ταλέντα», προκειμένου να καταστρώσουν ένα σχέδιο, για την επίλυση του προβλήματός τους και την επιτυχία του στόχου τους. Η δραστηριότητα αυτή θα τους ωφελήσει να δουν τα οφέλη της συνεργασίας, που είναι ακριβώς το θέμα της ακόλουθης παραγράφου. Σας παρουσιάζουμε, τώρα, το παιχνίδι συνεργασίας και επίλυσης:

Το Παιχνίδι: Οργανώστε την τάξη σε ομάδες των 4-5 παιδιών. Οι ομάδες δε χρειάζεται να είναι ίσες σε μέγεθος, αλλά θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον από τέσσερα μέλη η καθεμιά. Σημειώστε ότι *δεν υπάρχει ανταγωνισμός* σ' αυτό το παιχνίδι. Είναι μια απλή «μαθησιακή εμπειρία».

Υλικά: Το μόνο υλικό που χρειάζεται είναι ένα σύνολο από Καρτέλες Προβλημάτων, ένα σύνολο από Καρτέλες Απασχόλησης, ένα χαρτί κι ένα μολύβι για κάθε ομάδα.

Καρτέλες Προβλημάτων: Η κάθε καρτέλα έχει την περιγραφή ενός "τοπικού προβλήματος". Προετοιμάστε περισσότερες κάρτες από τις υπάρχουσες ομάδες, έτσι ώστε η τελευταία ομάδα να μην αισθάνεται ότι παίρνει αυτές που δε θέλουν οι άλλες. Στη συνέχεια παραθέστε μερικά παραδείγματα, ίσως τροποποιημένα, ώστε να περιλαμβάνουν προβλήματα περισσότερο σχετικά με τη συγκεκριμένη ομάδα.

- Το τοπικό γήπεδο χρειάζεται επιδιόρθωση. Όπως είναι τώρα, είναι επικίνδυνο για τα παιδιά και άσχημο για τη γειτονιά.
- Το δημοτικό σχολείο δεν έχει βιβλιοθήκη για τους μαθητές του.
- Η τοπική παραλία είναι βρόμικη, γιατί πολλοί πετούν τα σκουπίδια τους εκεί.
- Υπάρχουν μερικοί άστεγοι στη γειτονιά που δεν έχουν εργασία ούτε και σπίτι, για να ζήσουν.
- Ένα μικρό φτωχό χωριουδάκι δεν έχει απόθεμα καθαρού νερού.

Καρτέλα Απασχόλησης: Κάθε καρτέλα έχει το όνομα μιας απασχόλησης γραμμένο πάνω της. Προετοιμάστε περισσότερες καρτέλες από τον αριθμό των παιδιών ολόκληρης της ομάδας.

γεωργός	ξυλουργός	εκπαιδευτικός	νοικοκυρά/μητέρα
φοιτητής/μαθητής	φορτηγατζής	ζωγράφος/καλλιτέχνης	χρηματιστής
νοσοκόμα	τυπογράφος	τσαγκάρης	πωλητής σε κατάστημα

Κάθε παιδί, στην τύχη, παίρνει μια Καρτέλα Απασχόλησης. Οι καρτέλες προσδιορίζουν τη συγκεκριμένη γνώση, εκπαίδευση ή το ταλέντο που κάθε άτομο έχει. Κάθε ομάδα παίρνει, επίσης, από μια καρτέλα κοινωνικών προβλημάτων χωρίς και πάλι να βλέπει τις κάρτες που υπάρχουν. Η δουλειά της είναι να προσπαθήσει να επινοήσει ένα σχέδιο για την επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος. Πρέπει να προτείνει ένα σχέδιο δράσης, προσπαθώντας να χρησιμοποιήσει τα ταλέντα όσο το δυνατόν περισσότερων μελών της. Βέβαια, ένα πρόσωπο μπορεί να αναλάβει και υπευθυνότητες που δε σχετίζονται άμεσα με την απασχόλησή του.

Επιτρέψτε στις ομάδες, μέσα σε δεκαπέντε λεπτά, να επινοήσουν μια λίστα από συγκεκριμένες προτάσεις για ό,τι μπορεί να γίνει. Παρουσιάστε τις προτάσεις μέσα από ένα σχέδιο, όπως το παρακάτω. Βάλτε του τον τίτλο: "Αυτό είναι το σχέδιο της ομάδας μας..."

- Το Πρόβλημα είναι...
- Ο στόχος μας είναι...
- Για να λύσουμε το πρόβλημα πρέπει...
- Κάθε μέλος της ομάδας μας θα συνεισφέρει με τον ακόλουθο τρόπο...

Καλό θα ήταν να κυκλοφορείτε ανάμεσα στις ομάδες, για να τις καθοδηγείτε (αν χρειάζεται) προς τη σωστή κατεύθυνση. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα επινοεί ένα σχέδιο και τουλάχιστον μια ή δύο προτάσεις που φανερώνουν την προσπάθεια συνεργασίας. Στο τέλος του επιτρεπόμενου χρόνου, οι αντιπρόσωποι κάθε ομάδας θα παρουσιάσουν τις ιδέες τους. Μετά από κάθε παρουσίαση, να γίνει σύντομος σχολιασμός των στοιχείων που φανερώνουν ότι πρόκειται για προσπάθεια συνεργασίας.

Οφέλη και πλεονεκτήματα της συνεργασίας

Είχατε πολύ λίγο χρόνο, για να συνεργαστείτε πάνω στο πρόβλημά σας. Αλλά φανταστείτε ότι εργαζόσασταν με αυτήν την ομάδα για μήνες. Προ-

σπαθήστε να σκεφτείτε μερικά από τα ιδιαίτερα πλεονεκτήματα της συνεργασίας. Για να το κάνετε αυτό, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς τα μέλη της ομάδας ωφελούνται μέσα από τη συνεργασία;
- Πώς βοηθά η συνεργασία στην επίλυση ενός προβλήματος;

Για να βοηθήσετε να διαφωτιστούν περισσότερο τα οφέλη και τα πλεονεκτήματα, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Κάθε πρόσωπο στην ομάδα σας πρότεινε την ίδια ιδέα; Τι σας λέει αυτό;
- Νομίζετε ότι θα είναι ευκολότερο να επιλύσετε το πρόβλημα, εάν εργάζεστε στα πλαίσια μιας ομάδας; Αν ναι, γιατί;
- Κάθε μέλος της ομάδας σας πρόκειται να συνεισφέρει με τον ίδιο τρόπο; Πώς θα βοηθήσει αυτό στο τελικό αποτέλεσμα;
- Είναι πιθανό να μάθατε κάτι που δεν το ξέρατε; Γιατί;
- Μπορείτε να μάθετε κάτι για τους άλλους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζεστε; Τι, για παράδειγμα;

[Σημείωση: Αποφύγετε τις λεπτομέρειες για την επίλυση των πραγματικών προβλημάτων για τα οποία τα παιδιά συνεργάστηκαν. Προσπαθήστε να αποσπάσετε μια ξεκάθαρη δήλωση των πλεονεκτημάτων της συνεργασίας· π.χ. ποιο ήταν το κέρδος για τα άτομα που έλαβαν μέρος και για ολόκληρη την ομάδα; Τα ιδιαίτερα προβλήματα μπορούν να εξυπηρετήσουν στη διαφώτιση των πλεονεκτημάτων].

Συνοψίστε τα πλεονεκτήματα στον Πίνακα Παρουσίασης με τον τίτλο: «Οι λόγοι για τους οποίους είναι ανάγκη να συνεργαζόμαστε...».

Στη συνέχεια παραθέτουμε μερικά οφέλη και πλεονεκτήματα της συνεργασίας:

- **Πρακτικότητα:** Μερικά προγράμματα και σχέδια είναι πολύ μεγάλα, για να υλοποιηθούν από ένα και μόνο πρόσωπο. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, ότι κατασκευάζεται ένα νέο σχολείο ή μια δεξαμενή νερού για ένα χωριό. Τέτοια έργα γίνονται ευκολότερα και καλύτερα, μόνο όταν τα άτομα συνεργάζονται ως μια ομάδα.
- Μεγαλύτερη **επάρκεια:** Με την ομαδική προσπάθεια, τα υλικά, η εργασία και οι ευθύνες μοιράζονται. Έτσι, το έργο μπορεί να επιτευχθεί πιο γρήγορα και με περισσότερη επιτυχία.
- **Περισσότερες ιδέες και μεγαλύτερη δημιουργικότητα:** Όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται για κάποιο πρόβλημα, ο καθένας παρου-

σιάζει και από μια διαφορετική πλευρά του προβλήματος και επομένως ποικίλες ιδέες για την επίλυσή του.

- **Προσέλευση της προσοχής:** Οι προσπάθειες συνεργασίας έλκουν μεγαλύτερη προσοχή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, όταν ο σκοπός απαιτεί χρήματα, έγκριση της κυβέρνησης ή τροποποίηση κάποιου νόμου.
- **Καλύτερη κατανόηση των άλλων:** Η συνεργασία για κοινωνικά προβλήματα φέρνει πιο κοντά τα μέλη της ομάδας, που, διαφορετικά, δε θα είχαν σχέση μεταξύ τους. Αυτό μας βοηθά να δούμε τα προβλήματα από τη σκοπιά και του άλλου ατόμου, κατανοώντας, δηλαδή, τους άλλους καλύτερα.
- **Αποδοχή και σεβασμός των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων:** Η προσπάθεια συνεργασίας μάς βοηθά να δούμε την αξία της ανθρώπινης ανομοιογένειας. Η έρευνα για λύσεις σε τοπικά, εθνικά και παγκόσμια προβλήματα απαιτεί διαφορετικά είδη πληροφοριών και μια ποικιλία ταλέντων-δεξιοτήτων, τόσο νοητικών και κοινωνικών, όσο και φυσικών. Τα άτομα βοηθούν στη συζήτηση και στην επίλυση προβλημάτων, πάντοτε σύμφωνα με τις ιδιαίτερες νοητικές και φυσικές τους ικανότητες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευσή τους και σύμφωνα με τις προσωπικές προτιμήσεις τους. Έτσι, η συνεργασία τονίζει πόσο απαραίτητο είναι να υπάρχει *πολυφωνία*, προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί. Ομοίως, η συνεργασία με άλλα άτομα ενθαρρύνει την *αποδοχή* και το *σεβασμό* των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων.
- **Μείωση της πιθανότητας συγκρούσεων:** Η συνεργασία τείνει να μας κάνει πιο εξαρτημένους από τους άλλους. Ως αποτέλεσμα έχουμε τη μείωση των συγκρούσεων, γιατί γνωρίζουμε πολύ καλά ότι είμαστε εξαρτημένοι από τους άλλους, για την επιτυχή επίλυση ποικίλων κοινών προβλημάτων.
- **Λιγότερο επιθετικός ανταγωνισμός:** Η συνεργασία για την επίλυση προβλημάτων μάς ενθαρρύνει να δούμε τους άλλους ανθρώπους ως δυναμικούς συνεργάτες και βοηθούς στην επίτευξη των σκοπών μας και έτσι συντελεί στη μείωση του επιθετικού ανταγωνισμού.

Γενικά, η προσπάθεια συνεργασίας για την επίτευξη κοινών σκοπών έχει πολύ μεγάλη επίδραση στον τρόπο που σκεφτόμαστε για τους άλ-

λους ανθρώπους και στον τρόπο που τους συμπεριφερόμαστε.

Τα «**Κάνε το μόνος σου!**» Το κολάζ "**Είμαστε Διαφορετικοί**" και "**Εξερευνώντας τις Διαφορές μεταξύ των Ανθρώπων**", βοηθούν τα παιδιά να δουν την αξία των ατομικών διαφορών.

Συνεργασία για την επίλυση κοινωνικών και παγκόσμιων προβλημάτων

Κάθε κοινωνία, σε κάθε μέρος του κόσμου, έχει τα προβλήματά της. Οι εύπορες κοινωνίες έχουν διαφορετικά προβλήματα από τις φτωχότερες. Παρόμοια συμβαίνει και με τις αγροτικές κοινότητες σε σχέση με τις αστικές ή τις βιομηχανικές. Μερικά προβλήματα είναι τοπικά, επηρεάζουν, δηλαδή, μόνο μια κοινότητα, ενώ άλλα επηρεάζουν μια ολόκληρη χώρα. Άλλα, πάλι, αφορούν σε ολόκληρο τον κόσμο. Σε αυτό το σημείο προσπαθούμε να ευαισθητοποιήσουμε τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε σήμερα και για τα οποία πρέπει να ξοδέψουμε χρόνο, ώστε να σκεφτούμε τρόπους συνεργασίας για την επίλυσή τους. Αρχικά, τα παιδιά θα προτείνουν τα προβλήματα που θεωρούν σημαντικά. Έπειτα, θα έχουν μια μικρή συνεργασία για την επίλυση ενός από αυτά τα προβλήματα.

«Ποια νομίζετε ότι είναι μερικά σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε εδώ στη χώρα μας; Σε ποια προβλήματα νομίζετε ότι θα πρέπει να επικεντρώσουμε την προσοχή μας; Πού νομίζετε ότι θα πρέπει να συνεργαστούμε περισσότερο; Ας δοκιμάσουμε να καταγράψουμε μερικά από αυτά τα προβλήματα. Στη συνέχεια, ας συνεργαστούμε σε μικρές ομάδες, για να προτείνουμε κάποιες λύσεις σ' ένα απ' τα προβλήματα αυτά».

Προσπαθήστε να εκμαιεύσετε ιδέες για κοινωνικά σχέδια ή προβλήματα που συνδέονται με την υγεία και την πρόνοια, την εκπαίδευση, το περιβάλλον, την απασχόληση κ.λπ. Καταγράψτε τα στον Πίνακα Παρουσίας με τον τίτλο: «Νομίζουμε ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να συνεργάζονται για την επίλυση προβλημάτων, όπως...».

Ενθαρρύνετε κάθε παιδί να προτείνει τουλάχιστον ένα πρόβλημα. Στη συνέχεια, βοηθήστε τα παιδιά να κάνουν μια «μείξη» τοπικών, περιφερειακών, εθνικών και παγκόσμιων προβλημάτων. Όταν η λίστα θα έχει γίνει αντιπροσωπευτική, σχηματίστε ομάδες των 4-5 ατόμων και ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα πρόβλημα πάνω στο οποίο θα ήθελε να εργαστεί.

Στη συνέχεια, παραθέτουμε μια λίστα ποικίλων προβλημάτων, η οποία θα συμπληρωθεί και με τις προτάσεις των παιδιών. Καλό θα ήταν να δίνετε προτεραιότητα στα προβλήματα που έχουν προτείνει τα ίδια τα παιδιά.

Προβλήματα στις αναπτυσσόμενες χώρες:

- οικοδόμηση ενός νέου σχολείου ή μιας νέας δεξαμενής νερού
- αγωγή των μητέρων για τη φροντίδα των βρεφών τους
- πείνα στις φτωχές χώρες
- ευαισθητοποίηση των ανθρώπων γύρω από τη σημασία του σχολείου και της εκπαίδευσης

Προβλήματα στην κοινότητά μας:

- απόκτηση νέου γηπέδου
- ανεπαρκής χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων
- προβλήματα ρύπανσης από τα αυτοκίνητα και τη βιομηχανία
- ηχορρύπανση
- υποβαθμισμένη γειτονιά
- βελτίωση του σχολείου ή της ποιότητας των εκπαιδευτικών

Προβλήματα που αντιμετωπίζει η χώρα μας και άλλα μέρη του κόσμου:

- ενδο-κοινοτική εχθρότητα και βία
- φροντίδα για τους ηλικιωμένους που δεν έχουν προστασία
- καθαρισμός της θάλασσας και των ακτών μας
- ανεπαρκής Υγεία και Πρόνοια
- μετανάστευση και πρόσφυγες

Η συλλογική επίλυση των προβλημάτων: Μικρή ομαδική συζήτηση

Σκεφτείτε για ένα λεπτό για ποια από αυτά τα προβλήματα θα θέλατε να μιλήσετε. Εργαστείτε σε μικρές ομάδες των 4 ή 5 ατόμων. Κάθε ομάδα θα αποφασίσει το πρόβλημα πάνω στο οποίο θα ήθελε να εργαστεί. Έπειτα θα προσπαθήσετε να αποφασίσετε, ως ομάδα, τι ενέργειες θα έπρεπε να κάνετε γι' αυτό το πρόβλημα. Αυτό θα σας προσφέρει την ευκαιρία να συζητήσετε με τους άλλους ένα πρόβλημα που νομίζετε ότι είναι σημαντικό και θα σας δώσει από πρώτο χέρι μια εμπειρία για την επίλυσή του με συνεργασία. Κατόπιν, μπορείτε να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα των συζητήσεών σας και στους υπόλοιπους της τάξης.

Οι επόμενες ερωτήσεις έχουν σκοπό να καθοδηγήσουν τα παιδιά στη συνεδρία τους για την επίλυση του προβλήματος. Δώστε σε κάθε ομάδα από ένα τετράδιο, ώστε τα μέλη της να μπορούν να καταγράφουν σύντομες απαντήσεις σε κάθε ερώτηση.

Πρόβλημα. Ποιο είναι το πρόβλημα; Ποιο είναι το λάθος; Ποιον επηρεάζει;

Σκοπός. Ποιος είναι ο σκοπός που θέλετε να επιτύχετε;

Σχέδιο. Ποια είναι μερικά από τα στάδια που πρέπει να ακολουθήσετε, για να επιτύχετε αυτόν το σκοπό;

Συμμετέχοντες. Ποιοι πρέπει να συνεργαστούν, για να λύσετε αυτό το πρόβλημα;

Παρουσιάστε αυτό το σχέδιο σε ολόκληρη την τάξη. Βάλτε κάθε μέλος της ομάδας σας να παρουσιάσει ένα μέρος του σχεδίου σας. Επιπλέον εξάσκηση σε επίλυση προβλημάτων με συνεργατικό τρόπο θα βρείτε στο «**Κάνε το μόνος σου!**» **Καταστροφή! Ξεχάσαμε το...!**

ΕΝΟΤΗΤΑ 9

Συλλογικά Παιγνίδια

Όροι κλειδιά: Μύθοι για τον ανταγωνισμό. Συνεργατικά και μη συνεργατικά παιχνίδια. Συναισθήματα πόνου, ταπείνωσης και παραγκώνισης. Συνεργασία, αποδοχή, συμμετοχή και διασκέδαση.

Περίληψη του θέματος

Εδώ παρουσιάζουμε μια περίληψη επιχειρημάτων κατά του ανταγωνισμού, που δεν αποτελεί μέρος των ενοτήτων διδασκαλίας. Στόχος της ενότητας είναι να προετοιμάσει τον συντονιστή της ομάδας. Αντίθετα προς το μύθο, οι πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ο ανταγωνισμός: α) δεν αποτελεί μέρος της ανθρώπινης φύσης, αλλά μάλλον είναι επίκτητος, δηλαδή είναι προϊόν μάθησης, β) δε βοηθά στην "οικοδόμηση του χαρακτήρα, αλλά μάλλον υποσκάπτει την αυτοεκτίμηση, γ) επεμβαίνει αρνητικά στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, και δ) μάλλον αυξάνει την επιθετικότητα μεταξύ νικητών και ηττημένων.

Ακόμα και όταν ξεκινάμε με σκοπό να διασκεδάσουμε, συχνά εμπλεκόμαστε σε ανταγωνισμό. Τα πιο συνηθισμένα παιχνίδια βασίζονται στην ήττα του άλλου προσώπου και *αποβάλλουν* το χαμένο από τον αγωνιστικό χώρο. Όταν η αποτυχία του άλλου προσώπου είναι δική μας επιτυχία, αυτό λειτουργεί ενάντια στην εμπιστοσύνη και σπρώχνει τους ανθρώπους μακριά τον έναν από τον άλλο! *Συνεργασία* σημαίνει ότι η επιτυχία του κάθε ατόμου που συμμετέχει σ' ένα παιχνίδι *συνδέεται με εκείνη του άλλου*. Σε αυτήν την ενότητα εισάγεται η ιδέα των μη ανταγωνιστικών, δηλαδή των συνεργατικών παιχνιδιών και περιγράφονται μερικά από τα παιχνίδια αυτά που, στη συνέχεια, θα προσπαθήσουμε να τα δοκιμάσουμε.

Στόχοι της ενότητας

- Να καταλάβουμε τα χαρακτηριστικά πολλών γνωστών παιχνιδιών, την έννοια του ανταγωνισμού, της ήττας και της αποβολής.
- Να δούμε πώς τα ανταγωνιστικά παιχνίδια ενθαρρύνουν την αντιπαλότητα, καταστρέφουν την εμπιστοσύνη και γενικά συντελούν στο διαχωρισμό και στην απομάκρυνση των ανθρώπων.
- Να δούμε ότι τα ανταγωνιστικά παιχνίδια συχνά οδηγούν στον πόνο, σε συναισθήματα αποτυχίας και στο χάσιμο της αυτοπεποίθησης.

- Να δούμε πώς τα μη ανταγωνιστικά παιχνίδια μπορούν να προωθήσουν τη συνεργασία, την αποδοχή, τη συμμετοχή και τη διασκέδαση.
- Να εξοικειωθούμε με τα μη ανταγωνιστικά παιχνίδια παίζοντάς τα στην ομάδα.

Οργάνωση του μαθήματος-Σχεδιασμός των δραστηριοτήτων

Μάθημα 1

Θέμα για συζήτηση: Τα χαρακτηριστικά των πιο γνωστών παιχνιδιών μας είναι, όπως ήδη σημειώσαμε, ο ανταγωνισμός, η ήττα και η αποβολή. Τα παιχνίδια αυτά, συνήθως, καταλήγουν σε πόνο, περιφρόνηση και αισθήματα παραγκώνισης. Τα χαρακτηριστικά, αντίθετα, των μη ανταγωνιστικών παιχνιδιών είναι: η συνεργασία, η αποδοχή, η συμμετοχή και η διασκέδαση.

Ομαδικό θέμα: Ο Κύκλος του Χαμένου. Σε αυτό το τροποποιημένο παιχνίδι ρόλου, η μισή ομάδα παίρνει συνέντευξη από τους χαμένους σε κάποιο ανταγωνιστικό σπορ, προκειμένου να αποκτήσει κάποια αντίληψη των καταστροφικών επιδράσεων που έχει ο ανταγωνισμός πάνω στον ψυχισμό του ατόμου.

«**Κάνε το μόνος σου!**» Μπορούμε να το κάνουμε μαζί; Ένα συνεργατικό παιχνίδι επίλυσης προβλήματος.

Μάθημα 2

Θέμα για συζήτηση: Συλλογικά και ανταγωνιστικά παιχνίδια. Εναντία στον ανταγωνισμό (υπόψη του συντονιστή της ομάδας).

«**Κάνε το μόνος σου!**». Διασκέδαση και Παιχνίδια. Τα παιδιά μαθαίνουν και δοκιμάζουν παιχνίδια, όπου παίζουν συνεργαζόμενοι ο ένας με τον άλλο, και όχι ανταγωνιζόμενοι ο ένας τον άλλο.

Σε μερικούς πολιτισμούς και ιδιαίτερα στους δυτικούς, ο ανταγωνισμός έχει φτάσει στο ύψος του *μύθου!* Επομένως, αποτελεί μια ευρέως αποδεκτή πεποίθηση θεμελιωμένη σε ισχνές αποδείξεις. Ο Kohn (1986) στο βιβλίο του με τον τίτλο *Γιατί πάψαμε να νικούμε στη φυλή μας*, προ-

σπαθεί να καταρρίψει το μύθο ότι ο ανταγωνισμός λειτουργεί σαν τη θετική όψη της καθημερινής μας ζωής. Μερικά από τα επιχειρήματά του συνοψίζονται πιο κάτω.

Τέσσερις μύθοι για τον ανταγωνισμό

1ος Μύθος: Ο ανταγωνισμός είναι αναπόφευκτο γεγονός της ζωής, είναι μέρος της "ανθρώπινης φύσης".

Το επιχείρημα του "μοιραίου" και "αναπόφευκτου" υπονοεί την απόκλιση της αλλαγής, γιατί εάν ο ανταγωνισμός είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης τότε, βέβαια, δεν υπάρχει τίποτα που θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να τον αποτρέψουμε.

Ένας τύπος απόδειξης που χρησιμοποιείται για να υποστηρίξει το παραπάνω επιχείρημα είναι η εμφάνισή του. Εμφανίζεται στις ανταγωνιστικές κοινωνίες και φαίνεται ότι διαβρώνει κάθε όψη της ζωής. Παρ' όλα αυτά, ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, παιδαγωγοί και φιλόσοφοι έχουν υποστηρίξει έντονα ότι είναι προϊόν μάθησης και όχι χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης. Υποστηρίζουν, δηλαδή, ότι ο ανταγωνισμός διδάσκεται στο σπίτι από πολύ μικρή ηλικία, επεκτείνεται στη σχολική τάξη, εξαπλώνεται στο γήπεδο και, τέλος, μεταφέρεται στο χώρο εργασίας, πάντοτε μέσα από τη μάθηση. Από έρευνες που έγιναν στο χώρο της εκπαίδευσης έχει αποδειχτεί ότι η συνεργασία μεταξύ των παιδιών στην τάξη και στο παιχνίδι σίγουρα μαθαίνεται, εάν τα παιδιά μνηθούν σ' αυτήν.

Ίσως η πιο σημαντική απόδειξη εναντίον του αναπόφευκτου του ανταγωνισμού προέρχεται από τις διαπολιτισμικές μελέτες και από τις μελέτες γύρω από τον προϊστορικό άνθρωπο. Πολλοί από αυτούς που μελετούν την ανάπτυξη του ανθρώπου συμφωνούν ότι δεν υπάρχει απόδειξη ότι ο ανταγωνισμός ήταν ένα σημαντικό στοιχείο στην κοινωνία του προϊστορικού ανθρώπου-τροφοσυλλέκτη. Μάλλον το αντίθετο πρέπει να συνέβαινε! Η συνεργασία και η διανομή των ασχολιών πρέπει να ήταν τα κύρια χαρακτηριστικά που διέκριναν τους προγόνους μας από το υπόλοιπο ζωικό βασίλειο.

Η μεγαλύτερη ανάπτυξη της ιδέας της ανταγωνιστικής φύσης προέρχεται από μια μεγάλη σειρά μελετών της Margaret Mead, από το 1928 έως πρόσφατα (Mead, 1977). Αυτή η σειρά των μελετών μάς δείχνει ότι υπάρχει ευρεία διαπολιτισμική διαφοροποίηση των ανθρώπινων ομάδων σ' όλο τον κόσμο, όσον αφορά στο θέμα της συνεργασίας-ανταγωνισμού. Επί-

σης, μελέτες στους Βουσμάνους, Πυγμαίους, Αβοριγίνες και σε πολλές άλλες κοινωνίες δείχνουν ότι οι άνθρωποι αυτοί είναι πολύ συνεργατικοί. Τι έγινε λοιπόν η ανταγωνιστική τους φύση; Υποθέτουμε ότι δεν υπήρχε ο κατάλληλος χρόνος ή το κατάλληλο περιβάλλον για να τη μάθουν!

2ος Μύθος: Ο ανταγωνισμός μάς κινητοποιεί να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε και έτσι αυξάνει την παραγωγικότητα.

Ένα μεγάλο χτύπημα στην πεποίθηση ότι ο ανταγωνισμός οδηγεί σε υψηλότερες επιδόσεις, συγκρινόμενος με τις ατομικές ή συνεργατικές προσπάθειες, αποτελεί η εργασία του Johnson και των συνεργατών του (Johnson, Maruyama, Johnson, Nelson & Skon, 1981), ερευνητών στο χώρο της εκπαίδευσης, που έκαναν ανασκόπηση σε πενήντα πέντε χρόνια ερευνών (1925-1980) και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μέχρι τότε, το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των ερευνών έδειχνε υψηλότερη επίδοση στις συνεργατικές δραστηριότητες. Αυτό αποδείχτηκε αληθές για μια ποικιλία δραστηριοτήτων εντός της τάξης, όταν αξιολογήθηκε η ταχύτητα επίδοσης, ο αριθμός προβλημάτων που επιλύθηκαν, η ποσότητα των πληροφοριών που ανακλήθηκε και η ποιότητα της επίδοσης.

Η έρευνα πάνω στα θέματα του ανταγωνισμού επεκτάθηκε στη δεκαετία του 1980, με σκοπό να συμπεριλάβει μια μεγαλύτερη ποικιλία πληθυσμού. Στις έρευνες αυτές, ο Helmreich και οι συνεργάτες του (Helmreich, Spence, Beane, Lucker & Matthews, 1980) βρήκαν ότι, όταν χρησιμοποιούνται ως μέτρα επίδοσης ο μισθός, το ερευνητικό αποτέλεσμα, οι βαθμοί του Πανεπιστημίου και η βαθμολογία σε τεστ γνώσεων, η ανταγωνιστικότητα σχετίζεται με χαμηλότερες επιδόσεις. Φαίνεται, λοιπόν, ότι **η τελειότητα και ο ανταγωνισμός οδηγούν σε αντίθετες από τις επιθυμητές κατευθύνσεις.**

3ος Μύθος: Ο ανταγωνισμός οικοδομεί το χαρακτήρα και είναι καλός για τη δημιουργία αυτοπεποίθησης.

Σε μερικούς χώρους θεωρείται ότι οι ανταγωνιστικές δραστηριότητες (π.χ. τα σπορ) ενισχύουν την "αυτο-εκτίμηση" και επομένως την "οικοδόμηση του χαρακτήρα". Παρ' όλα αυτά, είναι δύσκολο να βρούμε κάποια απόδειξη, για να υποστηρίξουμε τον ισχυρισμό αυτό.

Ας έχουμε υπόψη μας ότι η αυτο-εκτίμηση αποτελεί τη βασική εμπιστοσύνη προς τον εαυτό μας και την αξία που αντιπροσωπεύουμε. Έχει

το χαρακτήρα μιας διαρκούς και σταθερής αξιολόγησης του εαυτού μας ως ικανού και επαρκούς. Οι ψυχολόγοι γενικά συμφωνούν ότι η ψυχική υγεία εξαρτάται σ' ένα μεγάλο βαθμό από τη θετική αυτο-εκτίμηση, και, επομένως, από το γεγονός ότι κάποιος *αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και αποδέχεται τον εαυτό του οτιδήποτε κι αν του συμβεί.*

Έχοντας ως δεδομένη αυτή την άποψη περί αυτο-εκτίμησης, είναι δύσκολο να δεχτούμε ότι ο ανταγωνισμός μπορεί να βοηθήσει θετικά, εφόσον:

- στον ανταγωνισμό η εκτίμησή μας για τις δραστηριότητές μας και τα συναισθήματά μας για τον εαυτό μας εξαρτώνται από τα αποτελέσματα του ανταγωνισμού και έτσι γίνονται *αβέβαια και ασταθή.*
- η νίκη, όποιες κι αν είναι οι ανταγωνιστικές συνθήκες, δεν είναι ποτέ μια διαρκής κατάσταση, πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορούμε να βασιζόμαστε σ' ένα συνεχές συναίσθημα αυτοπεποίθησης. Εάν υπάρχουν κάποιες θετικές επιδράσεις της "νίκης", αυτές είναι σύντομης διάρκειας και πιθανόν να διαρκέσουν μέχρι την επόμενη ανταγωνιστική πρόκληση. Έτσι, δεν μπορούν να βοηθήσουν σε μια μακροπρόθεσμη ψυχολογική ευημερία.

Στην πραγματικότητα αυτό αποτελεί ένα καλό επιχείρημα για τον ισχυρισμό ότι ο ανταγωνισμός *υπονομεύει* την αυτο-εκτίμηση.

- Στον ανταγωνισμό, μερικοί μόνο επιτυγχάνουν το σκοπό τους, με το να αποκλείουν τους άλλους από την επιτυχία. Στην πραγματικότητα, σχετικά ελάχιστοι "νικούν" και πολλοί περισσότεροι "χάνουν". Συνήθως δε, η ήττα είναι *ταπεινωτική.*
- Όταν μια αξία ή ένας σκοπός μπορεί να επιτευχθεί μόνο από λίγους, αυτό δημιουργεί συναισθήματα προσωπικής *ανεπάρκειας.*
- Στη διαδικασία του ανταγωνισμού υπάρχει η φανερόπιθανότητα ανάπτυξης ενός γνωστικού πλαισίου που εξισώνει την "ήττα" με το "να είναι κανείς χαμένος" και την "αποτυχία" με το "να αξίζει σε κάποιον να αποτύχει". Μια τέτοια όμως κατάσταση οδηγεί στην προσδοκία επιπλέον αποτυχιών και σε συναισθήματα ανεπάρκειας. Όλα αυτά, τελικά, συντελούν σε *αρνητική* αυτο-αξιολόγηση.

Ανταγωνισμός και Διαπροσωπικές Σχέσεις

Η ανάγκη για συνεργασία γίνεται φανερό εάν συγκρίνουμε τις κοινωνικές σχέσεις με τα τρία είδη στάσεων: ανταγωνιστικών, εξατομικευμέ-

νων και συνεργατικών. Έτσι, σε μια συνεργατική οργάνωση:

- οι άνθρωποι αγαπούν ο ένας τον άλλο,
- οι συμμετέχοντες δίνουν και παίρνουν περισσότερη ενθάρρυνση,
- υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα οι άνθρωποι να βλέπουν τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου προσώπου και να έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία στις ανάγκες των άλλων,
- αναπτύσσονται περισσότερο θετικές στάσεις μεταξύ των παιδιών που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικά υπόβαθρα.

Γενικά, ένα συνεργατικό πλαίσιο, σε αντίθεση με ένα ανταγωνιστικό ή εξατομικευμένο, βοηθά στην οικοδόμηση γεφυρών ανάμεσα στους ανθρώπους.

Αξίζει να σημειωθούν και δύο ακόμη παρατηρήσεις, γιατί δίνουν την εικόνα των επιβλαβών επιδράσεων του ανταγωνισμού στο άτομο και στις σχέσεις του με τους άλλους, στο πλαίσιο της εργασίας, της μάθησης και του παιγνιδιού. Έτσι:

- Ο Κοην διαφωνεί με την πεποίθηση ότι η συμμετοχή και η παρατήρηση ανταγωνιστικών σπορ επιτρέπουν σε κάποιον να "εκτονωθεί". Θεωρεί ότι ο αθλητικός ανταγωνισμός όχι μόνο αποτυγχάνει να μειώσει την επιθετικότητα, αλλά, στην πραγματικότητα, την ενδυναμώνει μεταξύ των νικητών και των ηττημένων.
- Ένα επιπλέον ψυχολογικά εξουθενωτικό χαρακτηριστικό του ανταγωνισμού είναι η ποιότητα εθισμού που υπάρχει σε αυτόν: Όταν νικάς δεν μπορείς να τα εγκαταλείψεις, όπως και δεν μπορείς να τα εγκαταλείψεις, όταν χάνεις. Όπως ακριβώς συμβαίνει στα ηλεκτρονικά παιχνίδια που όσο παίζουμε, τόσο περισσότερο παραδινόμαστε στο πάθος μας για το παιχνίδι.

Ο Ανταγωνισμός και η Στάση μας προς τους Άλλους

Η στάση μας προς τους άλλους και οι σχέσεις μας με αυτούς δεν εξαρτώνται μόνο από το αν μας αρέσουν κάποια προσωπικά χαρακτηριστικά τους, αλλά, επίσης, και από το πλαίσιο μέσα στο οποίο λαμβάνουν χώρα οι σχέσεις αυτές. Ο δε ανταγωνισμός φαίνεται να είναι η χειρότερη δυνατή ρύθμιση για τις προσωπικές σχέσεις: διαβρώνει τις ήδη υπάρχουσες και εμποδίζει την ανάπτυξη νέων. Η επιβλαβής επίδραση του ανταγωνισμού στις σχέσεις δε μας εκπλήσσει, λοιπόν, αν λάβουμε υπόψη ότι

σ ένα ανταγωνιστικό πλαίσιο είναι φυσικό «**η αποτυχία του άλλου προσώπου να είναι η επιτυχία μου!**» Σε ένα τέτοιο πλαίσιο δημιουργείται αναπόφευκτα μια ατμόσφαιρα εχθρότητας, που υποθάλλει την αντίληψη ότι το άλλο πρόσωπο είναι, δυνητικά, ένας αντίπαλος. Μια τέτοια αντίληψη αντιτίθεται στην εμπιστοσύνη, καθώς δεν εμπιστευόμαστε αυτούς που, κατά βάθος, επιθυμούν να αποτύχουμε! Το τελικό προϊόν είναι μια διαφοροποίηση του εγώ από το αυτοί, μια κατάσταση που οδηγεί στην ατομική και ομαδική αντιπαλότητα και γενικά *διαχωρίζει του ανθρώπους*.

Ανταγωνισμός και Παιχνίδι

Το "παιχνίδι" εξακολουθεί να θεωρείται ως μια δευτερεύουσα δραστηριότητα της ζωής μας. Και όμως το παιχνίδι δημιουργεί εσωτερική ευχαρίστηση μέσα από την ίδια τη διαδικασία του, αντίθετα με αυτό που συμβαίνει με όλες τις άλλες καθημερινές δραστηριότητες της ζωής, στις οποίες μετράει το αποτέλεσμα και όχι τόσο η διαδικασία που ακολουθείται. Έτσι, το παιχνίδι αποκτά μια ιδιαίτερη θέση στη ζωή μας, προσφέροντάς μας ένα διάλειμμα από τις δυσάρεστες όψεις της εργασίας ή από τις δραστηριότητες που μοιάζουν με εργασία. Οι παίκτες, δηλαδή, παίζουν κυρίως για διασκέδαση.

Επιπλέον, τα σπορ και τα παιχνίδια που απασχολούν τόσο πολύ το χρόνο των παιδιών μέσα και έξω από το σχολείο, φαίνεται να έχουν πολύ μικρή σχέση με το παιχνίδι, όπως το παρουσιάσαμε παραπάνω, γιατί τα παιχνίδια αυτά, συχνά:

- αποσκοπούν σε κριτική προς το συμπαίκτη μας,
- είναι υπερβολικά οριοθετημένα ως προς τους σκοπούς τους, και
- είναι σχεδιασμένα να απορρίπτουν.

Αυτού του τύπου τα παιχνίδια πιέζουν τα παιδιά να ανταγωνίζονται μεταξύ τους, δεν τα βοηθούν να επιτύχουν τους σκοπούς που συνήθως θέτουν και έτσι δε λειτουργούν ως διαλείμματα από τις πιέσεις της καθημερινής ζωής. Επίσης, συχνά, πληγώνουν τα παιδιά και τα οδηγούν σε αντιδικίες. Αυτό οφείλεται – κατά το μεγαλύτερο μέρος – στην παρουσία ενός ευδιάκριτου σκοπού που δεν είναι άλλος από τη *νίκη*. Το γεγονός ότι πολλά παιδιά εγκαταλείπουν τα σχολικά σπορ σε πολύ μικρή ηλικία μπορεί να θεωρηθεί ως ένδειξη ότι τα ανταγωνιστικά σπορ δεν αποτελούν διασκέδαση! **Ο ανταγωνισμός και η διασκέδαση φαίνεται να τραβούν αντίθετες κατευθύνσεις.**

Στο «**Κάνε το μόνος σου!**» Μπορούμε να τα κάνουμε μαζί; τα παιδιά παίζουν ένα συνεργατικό παιχνίδι επίλυσης προβλήματος και βιώνουν τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στα συνεργατικά και ανταγωνιστικά παιχνίδια.

Ο Ανταγωνισμός και η Εμπειρία της Ήττας

Οι ερωτήσεις σε αυτήν την παράγραφο έχουν ως σκοπό να οδηγήσουν τα παιδιά να μιλήσουν για μερικές από τις εμπειρίες τους σε ανταγωνιστικά παιχνίδια.

Ξοδεύουμε τον περισσότερο χρόνο μας σε ανταγωνιστικά παιχνίδια, και τα περισσότερα από τα σπορ είναι, επίσης, ανταγωνιστικά. Ποια, όμως, είναι τα χαρακτηριστικά των "ανταγωνιστικών" παιχνιδιών και των σπορ; Γενικά, πώς λειτουργούν τα ανταγωνιστικά παιχνίδια; Παραθέτουμε, στη συνέχεια, ορισμένες απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα:

- Άτομα ή ομάδες παίζουν η μια ενάντια στην άλλη.
- Κάθε άτομο ή ομάδα προσπαθεί να νικήσει ή να αποβάλει τους άλλους.
- Οι άλλοι παίκτες θεωρούνται "αντίπαλοι" και "ανταγωνιστές".
- Ο σκοπός μας είναι η νίκη.
- Μόνο ένα πρόσωπο ή μια ομάδα νικά.
- Οι περισσότεροι συμμετέχοντες, συνήθως, χάνουν.
- Όταν κάποιος άλλος νικά, σημαίνει ότι εσύ χάνεις, και το αντίστροφο.

Τα παιχνίδια υποτίθεται ότι είναι διασκεδαστικά για όλους. Υποτίθεται ότι μας προσφέρουν ένα διάλειμμα από το σχολείο ή την εργασία. Υποτίθεται ότι όταν τα παίζουμε αισθανόμαστε ευχάριστα με τους εαυτούς μας και με τους άλλους. Πώς αισθάνονται, όμως, οι άνθρωποι όταν παίζουν ανταγωνιστικά παιχνίδια και σπορ; Εφόσον οι περισσότεροι άνθρωποι χάνουν, ας μιλήσουμε για το ποια μπορεί να είναι τα συναισθήματα του χαμένου;

Ο Κύκλος του Χαμένου

Σ' αυτό το τροποποιημένο παιχνίδι ρόλου υπάρχουν συνεντεύξεις με μια "χαμένη ομάδα", με σκοπό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν αντίληψη των καταστρεπτικών επιδράσεων που επιφέρει στην προσωπικότητα ο ανταγωνισμός. Αφορμή γι' αυτήν τη δραστηριότητα μπορεί να

είναι η αθλητική εκδήλωση στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Πραγματοποιήθηκαν πολλές προπονήσεις στις αθλητικές δραστηριότητες, που τις παρακολούθησαν συμμαθητές, εκπαιδευτικοί και, ακόμα, μερικοί γονείς. Δημοσιογράφοι από το σχολικό περιοδικό πρόκειται να πάρουν μια συνέντευξη. Κατά καιρούς έχουν γραφεί πολλά για τους "νικητές" και αυτή τη φορά οι δημοσιογράφοι αποφάσισαν να γράψουν ένα άρθρο για τις αρνητικές επιδράσεις του ανταγωνισμού. Έτσι, αποφάσισαν να ακούσουν την "εμπειρία των χαμένων". Τα παιδιά χωρίζονται σε "δημοσιογράφους" και στη "χαμένη ομάδα". Οι "δημοσιογράφοι", για μερικά λεπτά, σκέφτονται τις ερωτήσεις τους, ενώ οι "χαμένοι" χρησιμοποιούν αυτόν το χρόνο, για να προσπαθήσουν να μπουν στο ρόλο τους. Οι δημοσιογράφοι και οι χαμένοι κάθονται αντιμέτωποι και οι δημοσιογράφοι με τη σειρά απευθύνουν ερωτήσεις σε συγκεκριμένους παίκτες της χαμένης ομάδας, ονομαστικά. Βεβαιωθείτε ότι οι ερωτήσεις περιλαμβάνουν τα παρακάτω θέματα:

- Πώς αισθάνονται οι χαμένοι για τα μέλη της νικήτριας ομάδας;
- Πώς αισθάνεται ο χαμένος για τα μέλη της χαμένης ομάδας;
- Πώς αισθάνεται ο χαμένος για τον εαυτό του;
- Πώς αισθάνεται ο χαμένος για το παιχνίδι;
- Το παιχνίδι φαίνεται διασκεδαστικό;
- Θα πρέπει οι νέοι άνθρωποι να λαμβάνουν μέρος σε ανταγωνιστικά παιχνίδια ή σπορ;

Συλλογικά και ανταγωνιστικά παιχνίδια: Η προτεινόμενη εναλλακτική λύση

Έντονοι υποστηρικτές της ανταγωνιστικής ψυχαγωγίας (ειδικά στα σχολεία) υποστηρίζουν ότι οι ανταγωνιστικές δραστηριότητες προσφέρουν εμφανή πλεονεκτήματα. Ισχυρίζονται ότι τα ανταγωνιστικά παιχνίδια και σπορ:

- παρέχουν φυσική άσκηση
- ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία
- μας οδηγούν να σπρώξουμε τους εαυτούς μας, να ελέγξουμε τα όριά μας; και να καταλήξουμε στην αίσθηση της επιτυχίας
- μας διδάσκουν πώς να καταστρώσουμε κάποιο σχέδιο προκειμένου να ξεπεράσουμε τα εμπόδια
- μας επιτρέπουν να βιώσουμε το θρίαμβο της νίκης.

Με εξαίρεση το "θρίαμβο της νίκης", τα μη ανταγωνιστικά παιχνίδια και οι άλλες δραστηριότητες μπορούν, επίσης, να προσφέρουν τα παραπάνω πλεονεκτήματα σε παιδιά και εφήβους, όπως θα δούμε παρακάτω.

Είναι δε σοβαρό σφάλμα να εξισώνουμε την "πρόκληση" με τον "ανταγωνισμό", γιατί στα μη ανταγωνιστικά παιχνίδια οι συμμετέχοντες πρέπει, επίσης, να κάνουν μια συντονισμένη προσπάθεια να καταστρώσουν μια στρατηγική, για να ξεπεράσουν ένα εμπόδιο. Παρ' όλα αυτά, το εμπόδιο είναι ένα μέρος του παιχνιδιού και διαφέρει από παιχνίδι σε παιχνίδι, αλλά ποτέ δεν είναι ο άλλος παίκτης ή η άλλη ομάδα. Υπάρχει η πρόκληση της προσωπικής βελτίωσης και κάποια άλλα αντικειμενικά κριτήρια. Η λανθασμένη ιδέα ότι "χωρίς ανταγωνισμό δεν μπορείς να περάσεις καλά", είναι πιθανό να οφείλεται στην έλλειψη εξοικείωσης με τα μη ανταγωνιστικά παιχνίδια. Ο "θρίαμβος της νίκης" είναι απών, αλλά, ίσως, θα πρέπει να αισθανόμαστε το θρίαμβο μέσα από περισσότερο εποικοδομητικές δραστηριότητες!

Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις όσον αφορά στα ιδιαίτερα ανταγωνιστικά παιχνίδια, για ανθρώπους όλων των ηλικιών. Παρουσιάζουμε έναν αριθμό αυτών των συνεργατικών και μη συνεργατικών παιχνιδιών στην επόμενη ενότητα, ενώ μια λίστα πηγών δίνεται στο Παράρτημα Β.

Στη συνέχεια παρουσιάζουμε τα χαρακτηριστικά των πιο «υγιών» και διασκεδαστικών παιχνιδιών, που ο Orlick προτείνει και περιγράφει στο βιβλίο του με τον υπότιτλο: «Πρόκληση χωρίς ανταγωνισμό». Προσπαθήστε να συγκρίνετε αυτά τα χαρακτηριστικά των μη ανταγωνιστικών παιχνιδιών με όσα έχουμε ήδη αναφέρει για τα ανταγωνιστικά παιχνίδια στις προηγούμενες σελίδες. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι: η συνεργασία, η αποδοχή, η συμμετοχή και η διασκέδαση. Ένα παράδειγμα παιχνιδιού από το τέλος της ενότητας ίσως βοηθήσει να κάνουμε αυτή τη σύγκριση ευκολότερα.

Η *συνεργασία* είναι απαραίτητη, γιατί σχετίζεται με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων θετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Παιγνιώδεις δραστηριότητες, που θεμελιώνονται στη συνεργασία, ενθαρρύνουν προ-κοινωνικές μορφές συμπεριφοράς και στάσεις, όπως τα συναισθήματα βοήθειας, μοιρασιάς και ενδιαφέροντος για τους άλλους, συνεργασίας μεταξύ των ανθρώπων και συνεργασίας προς έναν κοινό στόχο.

Η *αποδοχή* είναι ένα χαρακτηριστικό κλειδί, γιατί σχετίζεται με τη θετική αυτο-εκτίμηση. Τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μας και η αί-

σθηση της επίτευξης προωθούνται μέσα από δραστηριότητες, όπου το κάθε παιδί έχει να παίξει ένα ρόλο, όντας εν μέρει υπεύθυνο για την επίτευξη του σκοπού, και όπου ο καθένας συμβάλλει στο επιτυχημένο αποτέλεσμα.

Η *συμμετοχή* είναι σημαντική, γιατί σχετίζεται με την αίσθηση του «ανήκειν». Τα παιδιά έχουν την αίσθηση ότι ανήκουν, όταν αποτελούν μέρος της δράσης και όχι όταν μένουν εκτός ή αποβάλλονται από το παιχνίδι.

Και *διασκέδαση!* Ας μην ξεχνάμε ότι ο κύριος λόγος που παίζουμε είναι η διασκέδαση. Η πραγματική, όμως, αναψυχή και διασκέδαση υφίσταται μόνο όταν η ατμόσφαιρα είναι απαλλαγμένη από το φόβο της αποτυχίας και της απόρριψης.

Η ιδέα των συνεργατικών παιχνιδιών είναι μόλις η αρχή στην προσπάθεια αυτή να αναθεωρήσουμε τη σκέψη μας, σε ό,τι αφορά την ψυχαγωγία και άλλες πλευρές της ζωής, στην κατεύθυνση της μείωσης του επιβλαβούς και άχρηστου ανταγωνισμού. Ένα συνεργατικό πλαίσιο μπορεί να αλλάξει τις αρνητικές μορφές συμπεριφοράς και τις ανταγωνιστικές στάσεις. Όταν ο αντίπαλος γίνεται συνεργάτης, η στάση μας προς το παιχνίδι και προς τους άλλους παίκτες αλλάζει ριζικά.

Μερικές προτάσεις για τη μείωση της προσωπικής ανταγωνιστικότητας

Ο Kohn (1986) παρουσιάζει μερικές ιδέες για το πώς οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς και άλλοι που εργάζονται με παιδιά μπορούν να μειώσουν αυτή την "άχρηστη" ανταγωνιστικότητα. Σε περίπτωση που τα ανταγωνιστικά παιχνίδια είναι μέρος του προγράμματος συμβουλεύει:

- Προσπαθήστε να επικεντρώσετε την προσοχή σας σε ό,τι πρόκειται να συμβεί.
- Δώστε προσοχή στη διαδικασία του παιχνιδιού και όχι στο αποτέλεσμα.
- Αποφεύγετε να κρατάτε βαθμολογία.
- Ελαχιστοποιήστε τη σημασία της νίκης. Αυτό ανακουφίζει την απογοήτευση από την ήττα.
- Αποφεύγετε τις αμοιβές και τους επαίνους ή άλλες ειδικές αμοιβές για τους νικητές.
- Προσπαθήστε να δημιουργείτε ιδιαίτερους δεσμούς μεταξύ των

ανταγωνιστών.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εσάς που εργάζεστε με παιδιά:

- Να ελέγχετε την ανταγωνιστικότητά σας. Όταν πιάνετε τον εαυτό σας σ' ένα ανταγωνιστικό πλαίσιο, προσπαθήστε να κάνετε κάτι να το αλλάξετε.
- Να αποφεύγετε να συγκρίνετε την επίδοση ενός παιδιού με εκείνη των άλλων, ως τρόπο κινητοποίησης για καλύτερη επίδοση.
- Να μην βασίζεστε στην προσωπική αποδοχή και συμπάθεια στην εν γένει επίδοση του κάθε παιδιού.
- Να αντισταθείτε στη μεταστροφή απλών καταστάσεων σε διαμάχες τόσο στην τάξη όσο και στο σπίτι.
- Να είστε σε εγρήγορση, ώστε να μετατρέπετε τις ανταγωνιστικές δραστηριότητες της τάξης και του σχολείου σε συνεργατικές.

«Κάνε το μόνος σου!» Μερικά Παιχνίδια!

Στη συνεδρία αυτή, πρόκειται να δοκιμάσουμε μερικά μη ανταγωνιστικά παιχνίδια, όπου παίζουμε ο ένας με τον άλλο, κι όχι ο ένας ενάντια στον άλλο! Εδώ παραθέτουμε ένα δείγμα παιχνιδιών από το βιβλίο του Orlick (1978): *"The cooperative sports and games book"* («*Το βιβλίο των συνεργατικών αθλημάτων και παιχνιδιών*»).

1) **Το παιχνίδι της ανταλλαγής ή αποφυγής** (παιχνίδι κινητικό- ενεργητικό): Η ομάδα χωρίζεται με μια γραμμή στα δύο, με 5 έως 10 παίκτες σε κάθε πλευρά της διαχωριστικής γραμμής. Χρησιμοποιούνται 4 έως 8 μπάλες. Οι παίκτες προσπαθούν να χτυπήσουν τα μέλη της άλλης ομάδας με την μπάλα. Όταν ένας παίκτης χτυπηθεί, μετακινείται αμέσως στην άλλη ομάδα και συνεχίζεται το παιχνίδι. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι οι παίκτες μετακινηθούν προς τη μια πλευρά της γραμμής.

2) **Πάγωμα** (κινητικό παιχνίδι, σε οριοθετημένη περιοχή). Μερικά άτομα από την ομάδα επιλέγονται ως "ψήκτες". Μετρούν ως το 10, ενώ οι υπόλοιποι τρέχουν σε καθορισμένη περιοχή προσπαθώντας να αποφύγουν το "πάγωμα". Όταν κάποιος πιαστεί, παγώνει στη θέση του και μπορεί να ξεπαγώσει μόνο όταν ένας φίλος του περάσει κάτω από τα πόδια του ή κουνήσει το χέρι του.

3) **Γύρω γύρω** (κινητικό παιχνίδι). Επιλέγετε τέσσερις βάσεις. Η κάθε βά-

ση αντιπροσωπεύεται από τέσσερις παίκτες. Ένα ζευγάρι παικτών από κάθε βάση προσπαθεί να μετακινήσει μια μπάλα στην επόμενη βάση χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους (π.χ. με τους γοφούς)! Προσαρμόστε τον αριθμό των βάσεων στο μέγεθος της ομάδας. Απαγορεύεται στους παίκτες να κλοτσούν. Οι παίκτες περνούν την μπάλα στο ζευγάρι που τους περιμένει στην επόμενη βάση. Σκοπός μας είναι να μετακινηθεί η μπάλα σε όλες τις βάσεις γύρω γύρω.

4) **Ο κύκλος των φίλων** (ήσυχο παιχνίδι). Περίπου 8 παίκτες σχηματίζουν ένα γερό κύκλο, ώμο με ώμο, και ένα άτομο μπαίνει στο κέντρο. Το άτομο του κέντρου στέκεται με το σώμα τεντωμένο και "πέφτει" προς τη μια κατεύθυνση, όπου "οι φίλοι του" τον πιάνουν και τον σπρώχνουν ευγενικά σε άλλη κατεύθυνση. Με τη σειρά, όλα τα μέλη της ομάδας μπαίνουν στο κέντρο.

Ακολουθούν, στη συνέχεια, μερικά παιχνίδια από το βιβλίο: *"The New Games Book"* και *"More New Games"* που εκδόθηκαν από τον Fluegelman (1976, 1981).

1) **Δράκουλας** (παιχνίδι με χαμηλή κινητικότητα, θορυβώδες και τρομακτικό). Είναι ένα παιχνίδι που παίζεται με κλειστά μάτια και γι' αυτό απαιτεί μια ασφαλή περιοχή. Ο αρχηγός του παιχνιδιού μυστικά υποδεικνύει έναν παίκτη για «Δράκουλα». Όλοι συνεχίζουν με τα μάτια τους κλειστά και, όταν ο «Δράκουλας» αγγίξει κάποιον, τον αρπάζει και βγάζει μια τρομερή κραυγή! Τότε το άτομο αυτό γίνεται κι αυτό «Δράκουλας». Εάν δυο «Δράκουλες» επιτεθούν ο ένας στον άλλο, επιστρέφουν στην αρχική τους κατάσταση.

2) **Η ουρά της δράκαινας** (παιχνίδι που παίζεται από 8-10 άτομα σε μεγάλο ανοιχτό χώρο, πολύ κινητικό παιχνίδι). Οκτώ με δέκα παίκτες τοποθετούνται στη σειρά, ο ένας πίσω από τον άλλο, με τα χέρια γύρω από τη μέση του μπροστινού τους. Το τελευταίο άτομο στη σειρά είναι η ουρά της δράκαινας και βάζει ένα μαντίλι στη μέση ή στην πίσω τσέπη του. Με το σύνθημα, η κεφαλή της δράκαινας αρχίζει να κυνηγά την ουρά της, προσπαθώντας να αρπάξει το μαντίλι, κάτι στο οποίο η ουρά αντιστέκεται. Όταν το κεφάλι καταφέρει να πιάσει την ουρά, γίνεται η καινούρια ουρά, αφήνοντας ένα νέο κεφάλι. (Παραλλαγή: Δύο δράκοι, που ο καθένας προσπαθεί να πιάσει την ουρά του άλλου).

3) **Αύρα** (ήρεμο παιχνίδι, παίζεται με δύο παίκτες, οι άλλοι παρακολουθούν). Δύο παιδιά στέκονται αντιμέτωπα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά τους. Αγγίζονται με τις παλάμες, κλείνουν τα μάτια και συγκεντρώνονται στην αίσθηση του αγγίγματος των παλαμών του συμπαίκτη τους. Με κλειστά τα μάτια, αφήνουν τα χέρια και τριγυρίζουν στο χώρο τρεις φορές χωρίς να ανοίξουν τα μάτια και προσπαθούν να ξαναβρούν τις παλάμες του συμπαίκτη τους. Με τη σειρά, συμμετέχουν όλοι στο παιχνίδι.

4) **Ωω-ααα** (παιχνίδι χαμηλής κινητικότητας, με 10 ή περισσότερους παίκτες). Όλοι στέκονται σ' έναν κύκλο κρατώντας ελαφρά τα χέρια. Ο αρχηγός σφίγγει το χέρι του ατόμου που βρίσκεται στα δεξιά του. Το σφίξιμο περνά γρήγορα στο επόμενο πρόσωπο κ.ο.κ. Καθώς μετακινείται γρήγορα και απαλά, ο αρχηγός προσθέτει έναν ήχο "ωω". Έτσι, το σφίξιμο και το "ωω" πηγαίνουν γύρω-γύρω. Συνεχίζουν να πηγαίνουν γύρω-γύρω και αυτός που άρχισε το παιχνίδι μπορεί να εισάγει ένα έντονο σφίξιμο και τον ήχο "ααα" προς την αντίθετη κατεύθυνση. Ο αρχηγός του παιχνιδιού μπορεί, επίσης, να αλλάξει τη ροή (σφίξιματος-ήχου) προς την αντίθετη κατεύθυνση.

5) **Κυνηγητό** (παιχνίδι κινητικό, με 15 ή και περισσότερους παίκτες). Όλοι οι παίκτες κάθονται οκλαδόν σε μια σειρά, με τους διπλανούς να κοιτούν σε αντίθετες κατευθύνσεις. Το άτομο στη μία άκρη είναι το "αυτό" και μπορεί να τριγυρίσει σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Το άτομο στην άλλη άκρη είναι ο κυνηγός, που μπορεί να αρχίσει να κυνηγά το "αυτό" προς κάποια κατεύθυνση, αλλά θα πρέπει να συνεχίσει να κινείται προς αυτήν την κατεύθυνση μόνο. Η ομάδα συνεργάζεται με τον κυνηγό, για να πιάσει το "αυτό". Σε οποιαδήποτε στιγμή, ο κυνηγός μπορεί να χτυπήσει στον ώμο κάποιον από τους άλλους συμπαίκτες της ομάδας και να φωνάξει "πήγαινε". Ο νέος κυνηγός αρχίζει το κυνήγι από την πλευρά που κοιτούσε και σε οποιαδήποτε κατεύθυνση και αντικαθίσταται στον κύκλο από τον προηγούμενο κυνηγό. Η συχνή εναλλαγή των κυνηγών είναι πιο σημαντική από την ταχύτητα. Αν το "αυτό" πιαστεί, κάθεται στη μία άκρη της γραμμής και το πρόσωπο που το άρπαξε γίνεται το νέο "αυτό". Το άτομο στην άλλη άκρη της σειράς γίνεται ο νέος κυνηγός.

6) **Όρθιοι** (παιχνίδι χαμηλής κινητικότητας, με δύο ή περισσότερα άτομα). Δύο παιδιά κάθονται στο έδαφος πλάτη με πλάτη, με λυγισμένα γόνατα και συνδεδεμένους αγκώνες. Προσπαθούν να σηκωθούν όρθια μαζί. Με συ-

νεργασία και εξάσκηση στο τέλος θα το πετύχουν. Το ίδιο παιχνίδι μπορεί, στη συνέχεια, να παιχτεί και με περισσότερους παίκτες, που προσπαθούν να σηκωθούν ταυτόχρονα.

7) **Φίδι στο γρασίδι** (κινητικό παιχνίδι, παίζεται από ομάδα με οποιονδήποτε αριθμό παιδιών, παίζεται χωρίς παπούτσια στο γρασίδι ή στην άμμο). Το πρώτο παιδί που παίζει το φίδι κάθεται διπλωμένο σαν κουλούρι, ενώ όλοι οι άλλοι παίκτες αγγίζουν με ένα δάκτυλο το φίδι περιμένοντας για το σινιάλο. Όταν ακουστεί το σύνθημα: «Είναι ένα φίδι στο γρασίδι!», όλοι τρέχουν να απομακρυνθούν μέσα σε μια καθορισμένη περιοχή, προσπαθώντας να μην τους δαγκώσει το φίδι που σφυρίζει και κινείται με την κοιλιά. Οποιοσδήποτε πιαστεί γίνεται με τη σειρά του φίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να γίνουν όλοι φίδι.

8) **Το πλάσμα** (κινητικό παιχνίδι, παίζεται με οποιονδήποτε αριθμό παιδιών). Ένα παιδί είναι το "πλάσμα" και αρχίζει να κυνηγά τους άλλους, όπως στο ΚΥΝΗΓΗΤΟ (σε οριοθετημένη περιοχή). Όταν το πλάσμα πιάσει κάποιον, τότε το πρόσωπο αυτό γίνεται μέρος του πλάσματος, ενώνουν τα χέρια τους και γίνονται ένα, και έτσι συνεχίζουν να κυνηγούν άλλα θύματα. Μόνο με το ένα χέρι μπορούν να πιάσουν το θύμα. Το τελευταίο πρόσωπο που ενώνεται μπορεί ν' αρχίσει ένα νέο πλάσμα και το παιχνίδι συνεχίζεται.

9) **Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί** (κινητικό παιχνίδι, παίζεται με οποιονδήποτε αριθμό παιδιών). Οι παίκτες χωρίζονται σε δύο ομάδες. Δημιουργείται μια γραμμή που τους χωρίζει. Κάθε ομάδα τηρεί μια ζώνη ασφαλείας, δηλαδή κάποια απόσταση από τη γραμμή. Κάθε ομάδα, επίσης, αποφασίζει ποιο σύμβολο θα τους εκπροσωπεί: Πέτρα (γροθιά), Χαρτί (ανοιχτή παλάμη), ψαλίδι (δύο δάκτυλα ανοιχτά). Η ιεραρχία που επικρατεί είναι: Το χαρτί σκεπάζει την πέτρα. Η πέτρα σπάει το ψαλίδι. Το ψαλίδι κόβει το χαρτί. Οι δύο ομάδες αντιμέτωπες μεταξύ τους, με τη διαχωριστική γραμμή ανάμεσά τους, φωνάζουν ρυθμικά "Πέτρα... Ψαλίδι... Χαρτί", και στην επόμενη εκφώνηση, η κάθε ομάδα, χωρίς να χρησιμοποιεί λόγια, δείχνει το σινιάλο της. Η ομάδα με το νικηφόρο σινιάλο κυνηγά την άλλη ομάδα, προσπαθώντας να πιάσει όσο το δυνατόν περισσότερα από τα μέλη της, πριν φτάσουν στη ζώνη ασφαλείας τους. Όσοι πιάνονται μετακινούνται στην άλλη ομάδα. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μπουν όλοι στην ίδια ομάδα.

10) **Βρίσκοντας ένα σύντροφο** (λαμβάνουν μέρος είκοσι ή περισσότερα άτομα. Πρόκειται για παιγνίδι με χαμηλή κινητικότητα). Χρειάζονται φωτογραφίες ζώων ή μια λίστα ονομάτων ζώων (αληθινών, μυθολογικών, τεράτων κ.λπ.). Σε δύο άτομα δίνεται, μυστικά στο καθένα, το ίδιο όνομα ζώου και τους δίνεται κάποιος χρόνος να βρουν την κίνηση και τους ήχους που κάνει το ζώο που τους έχει ανατεθεί. Κατόπιν όλα τα ζευγάρια αρχίζουν να κάνουν το ζώο που τους ανατέθηκε, προσπαθώντας ταυτόχρονα να βρουν το ταίρι τους, δηλαδή το ίδιο ζώο. Εκείνοι που νομίζουν ότι βρήκαν ένα ταίρι, το ελέγχουν με τον αρχηγό της ομάδας που αποφασίζει αν πράγματι ταιριάζουν (ο αρχηγός, επίσης, ίσως βοηθήσει σε μερικές δύσκολες περιπτώσεις).

Παράρτημα Α Λίστα Παιγνιδιών Ρόλων

Παρακάτω ακολουθεί μια σειρά σεναρίων προβληματικών καταστάσεων, που μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε σε παιγνίδια ρόλων κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος.

1) Κάποια παιδιά διασκεδάζουν παίζοντας στην καφετέρια και, κατά λάθος, ρίχνουν το αναψυκτικό σας. Παρά την πράξη τους, συνεχίζουν να αστειεύονται αδιαφορώντας για σας.

2) Τα παιδιά στην ομάδα μιλούν, ενώ εσείς προσπαθείτε ν' απαντήσετε σε μια ερώτηση ή να παρουσιάσετε μια έκθεση. Μιλάτε πιο δυνατά, αλλά αυτοί συνεχίζουν να μιλούν έντονα μεταξύ τους.

3) Είναι εξεταστική περίοδος για σας. Προσπαθείτε να μελετήσετε, αλλά δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε. Η αδελφή/αδελφός σας παρακολουθεί τηλεόραση και ο θόρυβός της κάνει τα πράγματα χειρότερα.

4) Δανείσατε το γουόκμαν σας σ' ένα φίλο για λίγο, αλλά, όταν σας το επέστρεψε, σας λέει ότι τυχαία έσπασε το κουμπί εξαγωγής της κασέτας.

5) Η μητέρα σας σας λέει ότι πρέπει να μείνετε στο σπίτι το Σάββατο το πρωί, για να φτιάξετε το δωμάτιό σας. Είναι πραγματικά άνω-κάτω, αλλά εσείς έχετε σχεδιάσει να πάτε για μπάνιο στη θάλασσα με τους φίλους σας.

6) Δύο από τους φίλους σας σας κοροϊδεύουν που πάτε για κούρεμα μαζί με τη μητέρα σας.

7) Στο μάθημα της γυμναστικής πρέπει να μοιραστείτε ένα ντουλάπι με κάποιο άλλο μαθητή. Αυτός ο μαθητής αφήνει πάντα σκουπίδια στο ντουλάπι (τενεκεδάκια αναψυκτικών, καραμελόχαρτα κ.ά.) και εσείς το καθαρίζετε, για να μη δημιουργείτε φασαρίες. Κάποια στιγμή συναντάτε αυτό το παιδί στο διάδρομο.

8) Στο σπίτι, εσείς και η αδερφή σας πετάτε με τη σειρά τα σκουπίδια. Σήμερα είναι η ώρα να βγάλετε τα σκουπίδια έξω. Εσείς μελετάτε. Η αδερφή

σας επιμένει ότι είναι η σειρά σας, αλλά εσείς είστε σίγουροι ότι τα βγάλατε την προηγούμενη φορά.

9) Στο σπίτι, μοιράζεστε ένα γραφείο με τον αδερφό σας. Θέλετε να δουλέψετε την εργασία σας, αλλά το γραφείο είναι γεμάτο με βιβλία, παιχνίδια και άλλα αντικείμενα, τα περισσότερα από τα οποία δεν είναι δικά σας.

10) Περιπατάτε για το σπίτι και μια ομάδα παιδιών που γνωρίζετε, χωρίς, πάντως, να είναι στενοί σας φίλοι, αρχίζουν να σας πετούν πέτρες.

11) Φροντίζετε τη μικρότερη αδερφή σας. Είναι κάτι που δε σας αρέσει. Για να περάσει η ώρα, προσπαθείτε να της μάθετε τους κανόνες ενός νέου παιχνιδιού. Όταν χάνει στο παιχνίδι, πηγαίνει τρέχοντας στη μητέρα σας και κλαίγοντας της λέει ότι κάνετε ζαβολιές. Η μητέρα σας θυμώνει και σας φωνάζει.

12) Οι καλύτεροί σας φίλοι παίζουν. Μόλις που φτάσατε στο χώρο του παιχνιδιού και θέλετε πραγματικά και εσείς να μπειτε στο παιχνίδι, αλλά αυτοί σας λένε ότι έχουν ήδη αρχίσει και δεν υπάρχει χώρος για άλλο παίκτη. Όμως, δεν έχετε πού αλλού να πάτε και θέλετε πολύ να παίξετε.

13) Δε θέλετε να επισκεφτείτε την ξαδέλφη σας με τους γονείς σας. Έχετε διάφορους λόγους, για να το κάνετε αυτό, αλλά ο πατέρας σας επιμένει ότι είναι ανάγκη να πάτε. Συζητάτε γύρω από την επίσκεψη αυτή.

14) Έχετε έναν αδελφό και μιαν αδελφή και ο καθένας σας έχει το δικό του ντουλάπι. Ο αδελφός σας λέει ότι μερικά από τα πράγματά του έχουν μπερδευτεί στο ντουλάπι του και επιμένει ότι το κάνατε εσείς. Εσείς το αρνείστε και εκείνος λέει ότι ψεύδεστε.

15) Επιδιορθώσατε το ποδήλατό σας πριν από μια εβδομάδα. Ο πατέρας σας λέει ότι δεν επιδιορθώθηκε καλά και ότι πρέπει να το πάτε πίσω και να επιμείνετε να ξαναγίνει η επιδιόρθωση. Αυτό, όμως, είναι δύσκολο να γίνει μετά από μια βδομάδα. Υποθέστε ότι είστε στο μαγαζί επιδιόρθωσης.

16) Στο εργαστήριο υπολογιστών μοιράζεστε έναν υπολογιστή με κάποιον άλλο. Έχετε κάποιους λόγους που θέλετε να γίνει η δουλειά σας γρήγο-

ρα. Ο συνεργάτης σας, όμως, χρειάζεται αρκετή ώρα ακόμα και, με το επιχείρημα ότι αυτός ήρθε πρώτος, σας παρακαλεί να μην τον ενοχλείτε.

Παράρτημα Β
Βιβλιογραφία και Πηγές

1. Bierman, K. (1986). Process of change during social skills training with preadolescents and its relation to treatment outcome. *Child Development*, 57, 230-240.
2. Boivin, G. J. (1989). *Life skills training: Promoting health and personal development*. Institute for Prevention Research, Dept. of Public Health, New York.
3. Coie, J.D., Dodge, K.A., & Coppotelli, H. (1982). Dimensions and types of social status: A cross-age perspective. *Developmental Psychology*, 18, 557-570.
4. Elias, M.J. (Ed.) (1993). *Social decision making and life skills development*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers Inc.
5. Feindler, E. L. & Ecton, R.B. (1985). *Adolescent anger control: Cognitive behavioral techniques*. New York: Pergamon Press.
6. Fluegelman, A. (Ed.) (1976). *The new games book*. New York: Dolphin/Doubleday.
7. Fluegelman, A. (Ed.) (1981). *More new games*. New York: Dolphin/Doubleday.
8. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. NY: Bantam Books.
9. Helmreich, R.L., Spence, J.T., Beane, W.E., Lucker, G.W., & Matthews, K.A. (1980). Making it in academic psychology: Demographic and personality correlates of attainment. *J. of Personality and Social Psychology*, 39, 896-908.
10. Johnson, D.W., Maruyama, G., Johnson, R., Nelson, D. & Skon, L. (1981). Effects of cooperative and individualistic goal structures on achievement: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 89, 47-62.
11. Kohn, A. (1986). *No contest*. Boston: Houghton Mifflin.
12. La Greca, A. M. (1997). Children's problems with friends. In *Session: Psychotherapy in Practice*, 3, 21-41.
13. *Life Skills International*. (1993). Granville, OH: Life Skills International.
14. *Lions - Quest Skills for Action*. (1995). Granville, OH: Quest International.

15. Lochman, J.E. & Curry, J.E. (1986). Effects of social problem-solving training and self-instruction training with aggressive boys. *J. Of Clinical and Child Psychology*, 15, 159-164.
16. Maag, J. W. (1990). Social skills training in schools. *Special Services in the Schools*, 6, 1-19.
17. Maag, J.W. (1989). Use of cognitive mediation strategies for social skills training: Theoretical and conceptual issues. *Severe Behavior Disorders Monograph*, 87-100.
18. Mead, M. (1928). *Coming of age in Samoa: A psychological study of primitive youth for western civilization*. NY: W. Morrow.
19. Mead, M. (1928). The role of the individual in Samoan culture. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 58, 487.
20. Mead, M. (1977). *Letters from the field*, 1925-1975. NY: Harper & Row.
21. Orlick, Terry. (1978). *The cooperative sports and games book: Challenge without competition*. New York: Pantheon.
22. Parker, J. G. & Asher, S. R. (1993). Beyond group acceptance: Friendship and friendship quality as distinct dimensions of peer adjustment. In W.H. Jones & D. Pereman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 4, pp. 261-294). London: Kingsley.
23. Rockach, A. (1987). Anger and aggression control training: Replacing attack with interaction. *Psychotherapy*, 24, 353-362.
24. Seligman, M.E.P. (1995). *The optimistic child*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
25. Shure, M. & Spivack, G. (1982). Interpersonal problem-solving in young children: A cognitive approach to prevention. *American J. of Community Psychology*, 10, 341-356.
26. *Skills for life: A whole school approach to personal and social development for 11-16 year olds*. (1994). Salford, UK: TACADE.
27. *The CoRT Thinking Program*. (1986). Dublin, Ireland: The Edward de Bono Non-profit Foundation.
28. Wise, K., Bundy, E.A., & Wise, L.A. (1991). Social skills training for young adolescents. *Adolescence*, 26, 233-241.

Βιβλιογραφία στο Θέμα των Προγραμμάτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων

1. Bierman, K. (1986). Process of change during social skills training with preadolescents and its relation to treatment outcome. *Child Development*, *57*, 230-240. Πρόγραμμα για παιδιά της πέμπτης και έκτης Δημοτικού που έχουν απορριφθεί. Εκπαίδευση των παιδιών στις ακόλουθες δεξιότητες: Αυτο-έκφραση και επικοινωνία.
2. Bierman, K., Miller, C. & Stabb, S. (1987). Improving the social behavior and peer acceptance of rejected boys: Effects of social skill training with instructions and prohibitions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *55*, 194-200. Πρόγραμμα για αγόρια που έχουν απορριφθεί από τους συμμαθητές τους. Εκπαίδευση των παιδιών στις ακόλουθες δεξιότητες: Επικοινωνία, πώς να μοιράζονται τα πράγματά τους, και πώς να βοηθούν.
3. Boivin, G. J. (1989). *Life skills training: Promoting health and personal development*. Institute for Prevention research, Dept. Of Public Health, New York. Πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών για παιδιά του γυμνασίου.
4. Chimienti, G. & Trilivas, S. (1995). Cognitive and behavioral effects of social skills training on Greek and Lebanese elementary-school children. *International Journal of Mental Health*, *23*, 53-68. Πρόγραμμα για παιδιά της τρίτης και τετάρτης Δημοτικού. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Προσοχή στα συναισθήματα των άλλων, αναγνώριση των σημαδιών θυμού, χαλάρωση, υπεράσπιση των δικαιωμάτων και συνεργασία.
5. Elias, M.J. (Ed.) (1993). *Social decision making and life skills development*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers Inc. Πρόγραμμα για παιδιά πέντε έως δώδεκα χρόνων, με στόχο: την εκπαίδευση των παιδιών στη συγκέντρωση και χαλάρωση, την κατανόηση κοινωνικών καταστάσεων και την ανάπτυξη προσωπικού και κοινωνικού ενδιαφέροντος.
6. Elias, M.J. & Clabby, J.F. (1989). *Social decision-making skills: A curriculum guide for elementary grades*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers Inc. Πρόγραμμα για όλες τις τάξεις του Δημοτικού σχολείου. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Αυτο-έλεγχος, συμμετοχή στην ομάδα, κοινωνική αντίληψη, κοινωνικές αποφάσεις και λύση προβλημάτων.

7. Elias, M. J. & Clabby, J. F. (1992). *Building social problem-solving skills: Guidelines from a school-based program*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Inc. Συμβουλές στο πώς να χρησιμοποιηθούν προγράμματα κοινωνικών δεξιοτήτων.
8. Elias, M. J. & Weissberg, R.P. (1990). School-based social competence promotion as a primary prevention strategy: A tale of two projects. In R.P. Lorion (Ed). *Protecting the children: Strategies for optimizing emotional and behavioral development*. New York: Haworth Press. Αναφέρεται στα προβλήματα που υπάρχουν στη δημιουργία, εφαρμογή, αξιολόγηση και διατήρηση των προγραμμάτων εκπαίδευσης στις κοινωνικές δεξιότητες.
9. Elias, M. J., Gara, M.A., Schuyler, T.F., Branden-Muller, L.R., & Sayette, M.A. (1991). The promotion of social competence: Longitudinal study of a preventive school-based program. *American J. Of Orthopsychiatry*, *61*, 409-417. Πρόγραμμα κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά της τετάρτης και πέμπτης τάξης.
10. Feindler, E. L. & Ecton, R.B. (1985). *Adolescent anger control: Cognitive behavioral techniques*. New York: Pergamon Press. Περιγράφει τεχνικές για έλεγχο του θυμού.
11. Kazdin, A.E. (1987). Treatment of antisocial behavior in children: Current status and future directions. *Psychological Bulletin*, *102*, 187-203. Εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων σε αντικοινωνικά άτομα. Χρήση των μεθόδων στα πλαίσια της προσωπικής, οικογενειακής και κοινωνικής θεραπείας.
12. LaGreca, A.M. & Santogrossi, D.A. (1980). Social skills training with elementary school students: A behavioral group approach. *J. Of Consulting and Clinical Psychology*, *48*, 220-227. Πρόγραμμα για παιδιά της τρίτης και τετάρτης Δημοτικού. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Χαμόγελο, χαιρετισμός, κάλεσμα, συζήτηση, μοίρασμα, συνεργασία, και φιλοφρόνηση.
13. *Life Skills International*. (1993). Granville, OH: Life Skills International. Πρόγραμμα κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά και εφήβους. Έχει προσαρμοστεί και εφαρμόζεται στις εξής χώρες: Νιγηρία, Γκάνα, Ουγγαρία, και Ρωσία.
14. *Lions - Quest Skills for Action*. (1995)., Granville, OH: Quest International.

- Πρόγραμμα για εφήβους. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Διαπολιτισμική διάπλαση, επικοινωνία, και υπευθυνότητα για μελέτη.
15. Lions - Quest: Skills for Growing. (1990). Granville, OH: Quest International. Πρόγραμμα για παιδιά πέντε έως δέκα χρόνων. Απευθύνεται σε γονείς, παιδαγωγούς, και μέλη της κοινωνίας. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Κρίση, αυτο-έλεγχος, και υπευθυνότητα.
 16. Lochman, J.E. & Curry, J.F. (1986). Effects of social problem-solving training and self-instruction training with aggressive boys. J. Of Clinical and Child Psychology, 15, 159-164. Πρόγραμμα για επιθετικά παιδιά εννέα έως δώδεκα χρόνων. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Καθορισμός στόχων, λύση προβλημάτων, αυτο-συμβουλές.
 17. Maag, J.W. (1989). Use of cognitive mediation strategies for social skills training: Theoretical and conceptual issues. Severe Behavior Disorders Monograph, 87-100. Εκπαίδευση στον αυτο-έλεγχο, λύση προβλημάτων, και χαλάρωση.
 18. Maag, J. W. (1990). Social skills training in schools. Special Services in the Schools, 6, 1-19. Το πρόγραμμα βασίζεται στη γνωστική μεσολάβηση. Περιγράφει τα προβλήματα εφαρμογής και γενίκευσης των τεχνικών αυτών.
 19. Mize, J. & Ladd, G.W. (1990). A cognitive-social learning approach to social skills training with low status preschool children. Developmental Psychology, 26, 388-397. Πρόγραμμα για παιδιά τεσσάρων και πέντε ετών. Εκπαίδευση στις τεχνικές που ενισχύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
 20. Rokach, A. (1987). Anger and aggression control training: Replacing attack with interaction. Psychotherapy, 24, 353-362. Πρόγραμμα για ενήλικες. Εκπαίδευση στις τεχνικές του ελέγχου του θυμού, όπως ο αυτο-έλεγχος, η αυτο-συνειδητότητα και τεχνικές προσαρμογής.
 21. Schneider, B.H. & Byrne, B.M. (1987). Individualizing social skills training for behavior disordered children. J. Of Consulting and Clinical Psychology, 55, 444-455. Πρόγραμμα για παιδιά επτά έως δεκατριών χρόνων που αντιμετωπίζουν προβλήματα αυτο-συγκέντρωσης, άγχους, ή συμπεριφοράς. Το πρόγραμμα εκπαίδευει τα παιδιά στην κοινωνική αντίληψη, σε τεχνικές προσαρμογής και σύναψης σχέσεων.

22. Shure, M. & Spivack, G. (1982). Interpersonal problem-solving in young children: A cognitive approach to prevention. American J. Of Community Psychology, 10, 341-356. Πρόγραμμα για παιδιά του Δημοτικού: Εκπαίδευση στη λύση προβλημάτων.
23. Skills for life: A whole school approach to personal and social development for 11-16 year olds. (1994). Salford, UK: TACADE. Πρόγραμμα προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης για την προ-εφηβική και εφηβική ηλικία. Περιέχει τους εξής άξονες οργάνωσης: Προσαρμογή στις σωματικές και ψυχικές αλλαγές της ήβης, δημιουργία σχέσεων, επίλυση συγκρούσεων και κίνδυνοι.
24. The CoRT Thinking Program. (1986). Dublin, Ireland: The Edward de Bono Non-Profit Foundation. Πρόγραμμα για όλες τις ηλικίες, με κύριο στόχο τη βελτίωση των ικανοτήτων δημιουργικής και κριτικής σκέψης.
25. Τριλίβα, Σ. & Chimienti, G. (1996). Πρόγραμμα κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά του Ελληνικού Δημοτικού σχολείου. Ψυχολογικά Θέματα, 7, 52-65. Πρόγραμμα για παιδιά της τρίτης και τετάρτης τάξης. Εκπαίδευση στις ακόλουθες δεξιότητες: Προσοχή στα συναισθήματα των άλλων, αντίληψη των σημαδιών θυμού, χαλάρωση, συνεργασία, και υπεράσπιση των δικαιωμάτων μας.
26. When I' m Growing. (1992). Washington D.C.: Center for Population Options. Ύλη σε δυο τόμους για παιδιά του δημοτικού σχολείου. Δίνει πληροφορίες για τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις με τον εαυτό μας και τους άλλους.
27. Wise, K., Bundy, E.A., & Wise, L.A. (1991). Social skills training for young adolescents. Adolescence, 26, 233-241. Πρόγραμμα για παιδιά της έκτης τάξης. Εκπαίδευση στην αυτο-υποστήριξη.
28. Yeates, K. O. & Selman, R. L. (1989). Social Competence in the schools: toward an integrative developmental model for intervention. Developmental Review, 9, 64-100. Στρατηγικές για την επίλυση διαπροσωπικών προβλημάτων.

Άρθρα επιθεώρησης και αξιολόγησης των προγραμμάτων κοινωνικών δεξιοτήτων

1. Coie, J. D. & Koepl, G.K. (1990). Adapting intervention to the problems of aggressive and disruptive rejected children. In S. Asher & J. D. Coie, (Eds.), *Peer relations in childhood*. Cambridge: Cambridge University Press. Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της επιθετικότητας και της άτακτης συμπεριφοράς.
2. Denham, S.A. & Almeida, M.C. (1987). Children's social problem-solving skills, behavioral adjustment, and interventions: A meta-analysis evaluating theory and practice. *J. Of Applied Developmental Psychology*, 8, 391-409. Στατιστική αξιολόγηση της σχέσης επίλυσης προβλημάτων και προσαρμοστικής συμπεριφοράς και της επιρροής της εκπαίδευσης δεξιοτήτων στις κοινωνικές δεξιότητες.
3. Hughes, J. N. & Sullivan, K.A. (1988). Outcome assessment in social skills training with children. *J. Of School Psychology*, 26, 167-183. Αξιολόγηση των τεχνικών και κριτηρίων που χρησιμοποιούν οι ερευνητές στα προγράμματα εκπαίδευσης.
4. Ladd, G. W. (1985). Documenting the effects of social skills training with children: Process and outcome assessment. In B. H. Schneider, K.H. Rubin, & J. E. Ledingham (Eds.), *Children's peer relations: Issues in assessment and intervention*. New York: Springer-Verlag. Συνοπτική αναφορά σε νοητικά και συμπεριφοριστικά προβλήματα κοινωνικών δεξιοτήτων.
5. Schneider, B.H. & Byrne, B.M. (1985). Children's social skills training: A meta-analysis. In B.H. Schneider, K. H. Rubin & J. E. Ledingham (Eds). *Children's peer relations: Issues in assessment and intervention*. New York: Springer-Verlag. Στατιστική αξιολόγηση της επιρροής των προγραμμάτων εκπαίδευσης δεξιοτήτων με αναφορά στην ηλικία, το χρονικό διάστημα του προγράμματος, τις τεχνικές, και την ομάδα.
6. Schneider, B.H. (1992). Didactic methods for enhancing children's peer relations: A quantitative review. *Clinical Psychology Review*, 12, 363-382. Στατιστική αξιολόγηση της επιρροής των προγραμμάτων εκπαίδευσης δε-

ξιοτήτων με αναφορά στην ηλικία, το χρονικό διάστημα του προγράμματος, τις τεχνικές, την ομάδα, και τα χαρακτηριστικά των παιδιών.

7. Zaragoza, N., Vaughn, S. & McIntosh, R. (1991). Social skills intervention and children with behavior problems: A review. *Behavioral Disorders*, 16, 260-285. Περίληψη από είκοσι-επτά μελέτες για την επιρροή των προγραμμάτων κοινωνικών δεξιοτήτων, με αναφορά, στο ερευνητικό δείγμα, στη συμπεριφορά αλλαγής, στην εκπαίδευση, στην αξιολόγηση και στα αποτελέσματα.