

Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 2016, Αρ. 1

Πρακτικά 6ου Συνεδρίου

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΟΜΕΑΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ Π.Τ.Δ.Ε.
ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



6^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων
24-26 Ιουνίου 2016

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

ISSN: 2529-1157

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

~~Παπαδόπουλος~~ Ιωάννης
Πολυτρονοπούλου Σταυρούλα
~~Μπασιάς~~ Αγγελική

ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

Όμιλος Ψυχολογίας: «Χτίζοντας έναν υγιή εαυτό»

Αικατερίνη Κωστακιώτη

doi: [10.12681/edusc.971](https://doi.org/10.12681/edusc.971)

Βιβλιογραφική αναφορά:

Κωστακιώτη Α. (2017). Όμιλος Ψυχολογίας: «Χτίζοντας έναν υγιή εαυτό». *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 2016(1), 506–517. <https://doi.org/10.12681/edusc.971>

Όμιλος Ψυχολογίας: «Χτίζοντας έναν υγιή εαυτό»

Αικατερίνη Κωστακιώτη: Εκπαιδευτικός-Ψυχολόγος, MSc, Γ/Σ

Ψυχοθεραπεύτρια

katkostakioti@hotmail.com

Περίληψη

Ο Όμιλος Ψυχολογίας: «Χτίζοντας έναν υγιή εαυτό» λειτούργησε για πρώτη φορά στο 1ο 12/Θ Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Πανεπιστημίου Αθηνών (Μαράσλειο) τη σχολική χρονιά 2015-2016, στα πλαίσια του θεσμού των ομίλων που εφαρμόζονται στα Πρότυπα και Πειραματικά Σχολεία της χώρας από το 2011. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελείται από μία σειρά 20 δομημένων συναντήσεων, εβδομαδιαίας συχνότητας, σε μια ομάδα 12 μαθητών, ηλικίας 9-10 ετών του σχολείου μας, που δήλωσαν προτίμηση. Το πρόγραμμα βασίζεται στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία, σύμφωνα με την οποία ο τρόπος που σκεφτόμαστε ελέγχει και καθορίζει τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε (Stallard, 2002).

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, μέσα από την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και την εκπαίδευση στον εντοπισμό και την τροποποίηση του αρνητικού τρόπου σκέψης.

Λέξεις-Κλειδιά: Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία, Αυτοεκτίμηση, Συναισθηματική Ανθεκτικότητα.

Abstract

The Psychology Group: "Building a healthy self" was first introduced in the 1st Experimental Primary School of the University of Athens (Maraslio) during the school year 2015-2016. This was in accordance to the institution of the groups applied to the Model and Experimental Schools of the country from 2011. This program consists of a structured series of 20 sessions, held on a weekly basis, to a group of 12 students of our school, aged 9-10 years, who had declared preference. The program is based on cognitive - behavioral therapy, in which the way we think controls and determines how we feel and behave (Stallard, 2002).

The main aim of the program is to strengthen self-esteem and emotional resilience through learning new skills and educating students in order to identify and modify the negative way of thinking.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy, Self-esteem, Emotional Resilience.

Εισαγωγή

Ο Όμιλος Ψυχολογίας: «Χτίζοντας έναν υγιή εαυτό» είναι ένα πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής που προτείνει η Γνωσιακή – Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία για να βοηθήσει τα παιδιά σχολικής ηλικίας να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα αρνητικά συναισθήματα. Το πρόγραμμα προσαρμόστηκε και εμπλουτίστηκε με ποικίλες βιωματικές δραστηριότητες, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες της 12μελούς ομάδας μαθητών του Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Πανεπιστημίου Αθηνών (Μαράσλειο).

Η δημιουργία του προγράμματος βασίστηκε στο κίνημα της συναισθηματικής και κοινωνικής αγωγής των παιδιών, η οποία έχει στόχο τη διαχείριση των συναισθημάτων, την πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας (Hughes, 1988). Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών μπορούν να καλλιεργηθούν, ώστε τα παιδιά να απολαύσουν τα πλεονεκτήματα αυτών των δεξιοτήτων, που έχουν άμεση σχέση με την ευημερία και την επιτυχία στη ζωή τους (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009). Αυτό αποτέλεσε και το βασικό κριτήριο επιλογής του προγράμματος, καθώς το σχολικό περιβάλλον παρέχει πολλές ευκαιρίες και προσφέρει το έδαφος για την καλλιέργεια και την ενδυνάμωση των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών (Wells et al., 2003). Το πρόγραμμα έχει ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα.

Βασικός στόχος του είναι η εκμάθηση του εντοπισμού και της επεξεργασίας-αλλαγής των αρνητικών και αγχογόνων σκέψεων, καθώς και η εκπαίδευση σε νέες συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των δυσκολιών (Shirk, S.R., Burwell, R. & Harter, S., 2003· Smallwood et., 2007· Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009).

Αναλυτικότερα, το περιεχόμενο του προγράμματος περιλαμβάνει: 1.Γνωριμία με τα συναισθήματα, διάκριση συναισθημάτων και τρόπων εκδήλωσής τους. 2.Γνωριμία με τον τρόπο λειτουργίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς, δηλαδή κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. 3. Τα σημάδια του άγχους στο σώμα μας. 4.Τεχνικές χαλάρωσης. 5.Γνωριμία με τις σκέψεις (θετικές και αρνητικές). 6.Εκπαίδευση στην τροποποίηση αρνητικών σκέψεων. 7.Εκπαίδευση στην Τεχνική Επίλυσης Προβλήματος (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009).

Βασικές μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι: ο διάλογος, η παντομίμα, η αφήγηση ιστοριών, εικαστικές δημιουργίες, ημερολόγιο, παιχνίδι, ιδεοθύελλα, άσκηση στη φαντασία, τεχνικές χαλάρωσης, φύλλα εργασίας.

Στάδια Υλοποίησης του Προγράμματος

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε σε 20 ωριαίες συναντήσεις, εβδομαδιαίας συχνότητας, με τη συμμετοχή 12 μαθητών ηλικίας 9-10 ετών (8 αγόρια, 4 κορίτσια) κι ενός συντονιστή στο χώρο της σχολικής τάξης, μετά το τέλος του σχολικού προγράμματος. Οι δραστηριότητες προσαρμόστηκαν στις ανάγκες των συγκεκριμένων μαθητών.

Συνάντηση 1^η: Γνωριμία της ομάδας και δημιουργία συμβολαίου.

Αρχικά, γίνεται μια ανοιχτή συνάντηση με γονείς και μαθητές στην οποία παρουσιάζεται το πρόγραμμα, οι σκοποί και στόχοι, οι μέθοδοι, το γενικό περιεχόμενο και η δομή των συναντήσεων. Στη συνέχεια, αφού αποχωρήσουν οι γονείς, ακολουθεί η γνωριμία της ομάδας με παιγνιώδη τρόπο και η δημιουργία συμβολαίου, το οποίο περιλαμβάνει πέντε κανόνες, τους οποίους έχει συμφωνήσει η ομάδα και συνοδεύουν κάθε συνάντηση εφεξής. Στο τέλος της συνάντησης, οι μαθητές συμπληρώνουν ένα έντυπο με τις προσδοκίες, τις ανάγκες τους, θέματα που τους δυσκολεύουν, αν θα ήθελαν να αλλάξουν κάτι στον εαυτό τους και τι, τους λόγους που διάλεξαν το συγκεκριμένο όμιλο. Ακολουθεί το κλείσιμο και η υπενθύμιση της επόμενης συνάντησης.

Συνάντηση 2^η – 4^η : Εισαγωγή στο συναίσθημα.

Οι μαθητές κάθονται σε σχήμα κύκλου και ακολουθεί μια εισαγωγική συζήτηση. Ο εκπαιδευτικός – συντονιστής αφηγείται μικρές ιστορίες μέσα από την καθημερινότητα συνομήλικων ηρώων στο σχολείο ή στο σπίτι και στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να δώσουν λύσεις, να μαντέψουν συναισθήματα και σκέψεις ή να βάλουν τον εαυτό τους στη θέση των ηρώων. Σε πρώτη φάση, ο εκπαιδευτικός διαβάσει τέσσερις ιστορίες και οι μαθητές διερευνούν τα τέσσερα βασικά συναισθήματα: χαρά – λύπη - θυμός – φόβος (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009). Στη συνέχεια, μαντεύουν συναισθήματα από κάρτες συναισθημάτων που επιδεικνύει ο εκπαιδευτικός και κατόπιν κατασκευάζουν τις δικές τους κάρτες συναισθημάτων με ζωγραφική. Η συζήτηση ολοκληρώνεται με τη διήγηση προσωπικών εμπειριών όπου βίωσαν παρόμοια συναισθήματα.

Καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος οι μαθητές έχουν τετράδιο ασκήσεων, όπου κρατούν σημειώσεις μετά από κάθε συνάντηση. Επίσης, στο τέλος κάθε συνάντησης παίρνουν μια ή περισσότερες ασκήσεις για το σπίτι. Οι ασκήσεις του προγράμματος είναι απλές και ανάλογες με το περιεχόμενο κάθε συνάντησης.

Στην επόμενη φάση, οι μαθητές κατασκευάζουν «Το χαρταετό των συναισθημάτων». Η φάση αυτή περιλαμβάνει τη διερεύνηση περισσότερων και πολυπλοκότερων συναισθημάτων, καθώς και το διαχωρισμό των σκέψεων από τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Στην ομάδα εργασίας σε κύκλο, ο εκπαιδευτικός αφηγείται ιστορίες και οι μαθητές διερευνούν το συναίσθημα. Στη συνέχεια ταιριάζουν συναισθήματα με χρώματα και κατασκευάζουν ένα μεγάλο χαρταετό με συναισθήματα. Η ομάδα συνεχίζεται με παιχνίδια συναισθημάτων (Stallard, 2011) και ολοκληρώνεται με τους μαθητές να μοιράζονται προσωπικές ιστορίες όπου ένιωσαν παρόμοια συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός μέσα από βοηθητικές ερωτήσεις προσπαθεί να εκμαιεύσει αβίαστα από κάθε μαθητή ξεχωριστά ότι η σκέψη είναι αυτή που προηγείται, ελέγχει και επηρεάζει το συναίσθημα και εν συνεχεία τη συμπεριφορά, ώστε από μόνοι τους να οδηγηθούν σε συμπεράσματα για τον τρόπο που λειτουργεί η ανθρώπινη συμπεριφορά (Stallard, 2011).

Συνάντηση 5^η -7^η: Γνωριμία με τα συναισθήματα

Οι μαθητές κατανοούν και εκφράζουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Κάθε μαθητής παροτρύνεται να κάνει θετικές και αρνητικές σκέψεις, βάζοντας τον εαυτό του σε διάφορες καταστάσεις και παρουσιάζει κάθε συναίσθημα με το πρόσωπο και

το σώμα. Οι εκφράσεις φωτογραφίζονται από τον εκπαιδευτικό, ώστε οι μαθητές να φτιάξουν τις δικές τους κάρτες συναισθημάτων. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες και παίζουν παντομίμα με τα συναισθήματα. Η ο μάδα εργασίας ολοκληρώνεται με κουκλοθέατρο, όπου οι μαθητές δραματοποιούν δικές τους ιστορίες με διάφορα συναισθήματα.

Συνάντηση 8^η – 9^η: Η λειτουργία της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Οι μαθητές συνθέτοντας όλα όσα έμαθαν στις προηγούμενες συναντήσεις, οδηγούνται σε συμπεράσματα για τη λειτουργία της ανθρώπινης συμπεριφοράς και μαθαίνουν τη σχέση ανάμεσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά: οι σκέψεις που κάνουμε ελέγχουν τα συναισθήματα και επηρεάζουν τη συμπεριφορά που εκδηλώνουμε (Stallard, 2011· Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009). Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες εργασίας και αποτυπώνουν σε χαρτί του μέτρου το ανθρώπινο σώμα, χρησιμοποιώντας το περίγραμμα του σώματος δύο εθελοντών μαθητών. Κατασκευάζουν το θετικό και τον αρνητικό άνθρωπο και τους αναρτούν σε μια γωνιά της τάξης πάνω σε κολάζ εφημερίδων. Η ομάδα εργασίας ολοκληρώνεται με τη δημιουργία αφίσας, όπου οι μαθητές καταγράφουν το συμπέρασμα της ομάδας για τη λειτουργία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, όπως προκύπτει μέσα από τη διερεύνηση των προσωπικών τους εμπειριών.

Συνάντηση 10^η: Τα σημάδια του άγχους.

Οι μαθητές μαθαίνουν και εξοικειώνονται με τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους όταν αγχώνονται ή φοβούνται. Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα σημαντικότερα σημάδια του άγχους και να ακούν τα μηνύματα ανησυχίας που στέλνει το σώμα όταν αισθάνονται δυσφορία, ώστε να μάθουν να παρατηρούν καλύτερα τον εαυτό τους και στη συνέχεια να τον ηρεμούν (Stallard, 2011· Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009). Οι εργασίες ολοκληρώνονται με την κατασκευή αφίσας όπου εικονίζονται τα βασικά σημάδια του άγχους και την ανταλλαγή απόψεων κι εμπειριών.

Συνάντηση 11^η: Μαθαίνουμε να αισθανόμαστε καλά.

Οι μαθητές εξοικειώνονται με τεχνικές χαλάρωσης, προτείνουν και συζητούν τρόπους που τους δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα και τους ηρεμούν. Διαπιστώνουν ότι μπορούν να ελέγχουν τα αγχώδη συναισθήματα μαθαίνοντας να χαλαρώνουν μέσα από διάφορους τρόπους (Burns, 1980).

Εκπαιδεύονται στο παιχνίδι της χαλάρωσης, όπου δίνονται σαφείς οδηγίες από τον εκπαιδευτικό, την ελεγχόμενη αναπνοή, τη νοερή απεικόνιση του χαλαρωτικού μού μέρους (Stallard, 2002, 2011). Επίσης, καταγράφονται ιδέες και προτείνονται δραστηριότητες που βοηθούν στη χαλάρωση και μας κάνουν να αισθανόμαστε χαρούμενοι. Καθένας καλείται να επιλέξει αυτά που του ταιριάζουν περισσότερο, ώστε να τα θέτει εύκολα και γρήγορα σε εφαρμογή κάθε φορά που αισθάνεται δυσφορία ή έχει να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα.

Συνάντηση 12^η – 14^η: Γνωριμία με τις σκέψεις (θετικές και αρνητικές).

Οι μαθητές διαχωρίζουν τις σκέψεις σε θετικές και αρνητικές και τις καταγράφουν μέσα στο κεφάλι του θετικού και του αρνητικού ανθρώπου, αντίστοιχα, και στη συνέχεια, γράφουν στο σημείο της καρδιάς τα συναισθήματα που φέρνει κάθε σκέψη και πιο κάτω τις συμπεριφορές που επηρεάζονται από τα συναισθήματα. Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι μαθητές οδηγούνται στο συμπέρασμα ότι άλλες φορές σκεφτόμαστε θετικά και άλλες αρνητικά. Οι θετικές σκέψεις μας κάνουν να νιώθουμε ευχάριστα και να αντιμετωπίζουμε θετικά τις καταστάσεις, ενώ οι αρνητικές μας κάνουν να νιώθουμε δυσάρεστα και να συμπεριφερόμαστε με τρόπο που οδηγεί στην αποτυχία. Η θετική σκέψη οδηγεί στην επιτυχία.

Στη συνέχεια, οι μαθητές εξοικειώνονται με τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις και μαθαίνουν τους έξι πιο συνηθισμένους τύπους γνωσιακών λαθών στην παγίδα των οποίων εγκλωβίζονται οι περισσότεροι άνθρωποι: τα λάθη που μας 'ρίχνουν', μεγεθύνοντας τα αρνητικά, η πρόβλεψη της αποτυχίας, οι 'συναισθηματικές' σκέψεις, προγραμματίζοντας τον εαυτό σου ώστε να αποτύχει, η προσωποποίηση (Stallard, 2002, 2011).

Συνάντηση 15^η: Ο αρνητικός φαύλος κύκλος.

Γίνεται σύνδεση με την προηγούμενη ενότητα και υπενθύμιση όσων συζητήθηκαν στην προηγούμενη συνάντηση. Στη συνέχεια, μέσα από την αφήγηση μικρών ιστοριών και με τη βοήθεια ερωτήσεων, οι μαθητές οδηγούνται στη διαπίστωση ότι οι

αρνητικές σκέψεις μας δυσκολεύουν και δημιουργούν γύρω μας μια αρνητική παγίδα: Οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούν δυσάρεστα συναισθήματα. Τα δυσάρεστα αυτά συναισθήματα μας εμποδίζουν να κάνουμε πράγματα. Η απραξία μας δίνει περισσότερο χρόνο να σκεφτούμε όλα αυτά που μπορούν να πάνε άσχημα. Τελικά, αυτό επιβεβαιώνει τις αρνητικές μας σκέψεις. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος (Stallard, 2011). Οι εργασίες ολοκληρώνονται με την κατανόηση του φαύλου κύκλου μέσα από προσωπικά παραδείγματα που μοιράζονται οι μαθητές και την σχηματική αναπαράσταση του αρνητικού φαύλου κύκλου σε μορφή αφίσας, η οποία αναρτάται στην τάξη.

Συνάντηση 16^η – 17^η: Μαθαίνω να κάνω εναλλακτικές σκέψεις.

Οι μαθητές τροποποιούν κάθε αρνητική σκέψη σε θετική – ρεαλιστική και μαθαίνουν να σκέφτονται με τρόπο που τους βοηθά και τους κάνει να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Για κάθε αρνητική σκέψη που έχει γραφτεί στον «αρνητικό άνθρωπο» προτείνεται από τους μαθητές μια εναλλακτική, βοηθητική σκέψη που την αντικρούει και την αμφισβητεί. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία μελετώνται οι συνέπειες των αρνητικών και των θετικών σκέψεων και η ομάδα οδηγείται σε επιπλέον συμπεράσματα.

Στη συνέχεια γίνεται περισσότερη εξάσκηση στην αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων και την εξεύρεση εναλλακτικών - βοηθητικών σκέψεων, μέσα από παιχνίδια και ασκήσεις για περισσότερη εξοικείωση των μαθητών (Kendall & Chansky, 1991· Stallard, 2002· Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009).

Συνάντηση 18^η: Οι σκέψεις που οδηγούν στην επιτυχία.

Γίνεται σύνδεση με την προηγούμενη ενότητα και υπενθύμιση με περιληπτικό τρόπο όλων όσων ακούστηκαν στις προηγούμενες συναντήσεις. Οι σημειώσεις των μαθητών βοηθούν ιδιαίτερα. Ακολουθεί το παιχνίδι: «εξολόθρευση των αρνητικών σκέψεων» (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2009) και κατασκευάζεται το ταμπλό με τις σκέψεις που οδηγούν στην επιτυχία. Κάθε μαθητής φτιάχνει το δικό του караβάκι και πάνω σ' αυτό καταγράφει μια θετική σκέψη για ένα σημαντικό του πρόβλημα για να τη θυμάται πάντα και να την επαναλαμβάνει στον εαυτό του κάθε φορά που δυσκολεύεται. Οι θετικές σκέψεις των μαθητών:

-Αν προσπαθήσω, θα τα καταφέρω.

- Είναι δύσκολη η αλλαγή, αλλά μπορώ να την κάνω.
- Όλοι κάνουν λάθη, θα ζητήσω συγγνώμη.
- Με στηρίζουν οι γονείς μου και ο αδερφός μου.
- Δεν πειράζει αν χάσω, γιατί παίζω παιχνίδια για να διασκεδάσω.
- Δεν θα τα παρατήσω, μπορώ να τα καταφέρω με επιμονή.
- Αν προσπαθήσω, θα βελτιωθώ την επόμενη φορά.
- Δεν πειράζει που έκανα λάθος, μέσα από τα λάθη μαθαίνεις.
- Δεν είμαι τόσο καλός στο γράψιμο, τα καταφέρνω όμως άριστα στα αθλήματα.
- Δεν πειράζει αν με κοροϊδέσουν, θα γελάσω κι εγώ.
- Έχω φίλους που με αγαπούν, δεν είμαι μονός μου.
- Αν διαβάσω περισσότερο, θα γράψω καλύτερα την επόμενη φορά.

Συνάντηση 19^η: Τεχνική επίλυσης προβλήματος.

Οι μαθητές μαθαίνουν τα βήματα στην επίλυση καθημερινών προβλημάτων που τους στενοχωρούν ή τους αγχώνουν.

Η ομάδα κάθεται σε κυκλική διάταξη και στη συνέχεια ψηφίζεται ένα πρόβλημα από όλα τα μέλη. Στη μέση του κύκλου τοποθετείται χαρτί του μέτρου και ξεκινά το παιχνίδι «Ιδεοθύελλα». Στόχος είναι να καταγραφούν όσες περισσότερες λύσεις είναι εφικτό, χωρίς λογοκρισία. Στη συνέχεια, καταγράφονται δύο λίστες με τις θετικές και αρνητικές συνέπειες και κάθε συνέπεια βαθμολογείται από 1 ως 3, ανάλογα με τη βαρύτητά της. Ακολουθεί καταμέτρηση των θετικών και αρνητικών συνεπειών και επιλέγεται η λύση με τη μεγαλύτερη βαθμολόγηση θετικών συνεπειών και τη μικρότερη αρνητικών συνεπειών. Έπειτα τίθεται σε εφαρμογή. Για την καλύτερη εφαρμογή της λύσης ακολουθεί συζήτηση της ομάδας και καταγραφή ενός αναλυτικού σχεδίου δράσης.

Συνάντηση 20^η: Αξιολόγηση του προγράμματος.

Στη τελευταία συνάντηση, γίνεται κριτική συζήτηση και συνολική αποτίμηση και ανατροφοδότηση του προγράμματος. Όλα τα μέλη της ομάδας ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα και εν συνεχεία οι μαθητές συμπληρώνουν το φύλλο αξιολόγησης του προγράμματος, το οποίο περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

Το πρόγραμμα παρουσιάζεται στους γονείς των μαθητών και στην ευρύτερη σχολική κοινότητα.

Αξιολόγηση του Προγράμματος

Αυτό που προέκυψε από την κριτική συζήτηση των μαθητών και τα φύλλα αξιολόγησης, στο τέλος του προγράμματος, αλλά και από την ανατροφοδότηση, σε κάθε ομάδα εργασίας, κατά τη διάρκεια των 20 συναντήσεων, είναι ότι όλοι οι συμμετέχοντες εκδήλωσαν θετική στάση και απόλαυσαν τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάστηκε το πρόγραμμα. Το θεώρησαν πολύ διαφορετικό και πρωτότυπο.

Στην ερώτηση αν σου άρεσε ο Όμιλος Ψυχολογίας: 8 μαθητές απάντησαν πολύ και 4 αρκετά. Όλοι είπαν ότι έμαθαν νέα πράγματα, ήταν ενδιαφέρον, βοηθήθηκαν, ήταν διαφορετικό από αυτό που περίμεναν. Νέες γνώσεις που απέκτησαν:

- *Συναισθήματα που δεν ήξερα.*
- *Να ξεχωρίζω μία σκέψη από ένα συναίσθημα.*
- *Να ξεχωρίζω την αρνητική σκέψη από τη θετική.*
- *Έμαθα πώς από τη σκέψη φτάνεις στη συμπεριφορά.*
- *Τα σημάδια του άγχους.*
- *Τον αρνητικό φαύλο κύκλο.*
- *Πώς να λύνουμε ένα πρόβλημα.*
- *Να κάνω τις αρνητικές σκέψεις θετικές.*
- *Να συγκρατώ το θυμό μου.*

-Να ξεχωρίζω το καλό από το κακό.

-Πώς να κάνω νέους φίλους.

Στην ερώτηση ποιες ενότητες σου άρεσαν περισσότερο, οι μαθητές επισήμαναν: τα σημάδια του άγχους, τη χαλαρωτική εικόνα, το χαρταετό των συναισθημάτων, τα παιχνίδια με τα συναισθήματα, την τεχνική επίλυσης προβλήματος, τα φύλλα εργασίας και τις κατασκευές.

Στην ερώτηση ποιες ενότητες σε δυσκόλεψαν, οι μαθητές κατέγραψαν: την άσκηση στη φαντασία με τη χαλαρωτική εικόνα, ορισμένα φύλλα εργασίας, την αλλαγή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές.

Όλοι απάντησαν ότι απέκτησαν χρήσιμες γνώσεις για τον εαυτό τους στο παρόν και στο μέλλον.

Στην ερώτηση ποιες δεξιότητες έχεις εφαρμόσει ως τώρα, οι μαθητές απάντησαν: τη χαλαρωτική εικόνα, την τεχνική επίλυσης προβλήματος, την αναγνώριση των συμπτωμάτων του άγχους, το σπάσιμο του αρνητικού φαύλου κύκλου και την τροποποίηση των αρνητικών σκέψεων σε θετικές.

Από τη πλευρά του εκπαιδευτικού - συντονιστή, το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε σε σημαντικό βαθμό στους αρχικούς στόχους και τις προσδοκίες. Οι σημαντικότερες παρατηρήσεις είναι ότι βοήθησε στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, αύξησε την αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα αρκετών μαθητών, καθώς έμαθαν να σκέφτονται πιο θετικά. Επιπλέον, το πρόγραμμα βοήθησε σημαντικά τους μαθητές να λειτουργούν πιο εποικοδομητικά κάθε φορά που δυσκολεύονται, ενώ παράλληλα, η πλειοψηφία οικειοποιήθηκε την τεχνική επίλυσης προβλήματος. Η σημαντικότερη δυσκολία του προγράμματος ήταν η προσαρμογή του στο μικρό ηλικιακό επίπεδο των μαθητών, ώστε να είναι κατανοητό και να κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μικρών μαθητών.

Επίλογος

Η υλοποίηση του προγράμματος αποτέλεσε μια σημαντική εμπειρία για τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό - συντονιστή με πολλαπλά οφέλη, όπως προκύπτει από τη συνολική αποτίμηση. Προγράμματα συναισθηματικής αγωγής προάγουν την ψυχική υγεία των μαθητών και τους βοηθούν να αποκτήσουν τις δεξιότητες εκείνες

που ενισχύουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την αυτοεκτίμηση (Brown, Gafni, Roberts, Byrne, & Majumdar, 2004). Παράλληλα, διευκολύνουν το έργο του εκπαιδευτικού και τον βοηθούν να ενισχύσει τους μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση, μέσα από την καθημερινή πράξη, καθώς η σχολική ζωή παρέχει άπειρες ευκαιρίες (Wells et al., 2003).

Στο μέλλον, το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα μπορούσε να συνεχιστεί στην ίδια ομάδα, εμβαθύνοντας σε συγκεκριμένα συναισθήματα, όπως ο θυμός ή το άγχος, που απασχολούν περισσότερο τη συγκεκριμένη ομάδα μαθητών.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Brown, G., Gafni, A., Roberts, J., Byrne, C., & Majumdar, B. (2004). Effective/efficient mental health programs for school-age children: a synthesis of reviews. *Social Science & Medicine*, 58, 1367-1384.

Burns, D.D. (1980). *Feeling Good*. New American Library, New York.

Hughes, J. N. (1988). *Cognitive behavior therapy with children in schools*. Pergamon Press, New York.

Kendall, P.C. and Chansky, T.E. (1991). *Considering cognition in anxiety-disordered youth*. *Journal of Anxiety Disorders* 5, 167-85.

Shirk, S.R., Burwell, R. & Harter, S. (2003). Strategies to modify low-esteem in adolescents. In M.A. Reinecke, F.M. Dattilio & A. Freeman (Eds), *Cognitive therapy with children and adolescents: a casebook for clinical practice* (second edition). New York: Guilford Press.

Smallwood, P.L., Christner, R.W., & Brill, L. (2007). Applying cognitive behavior therapy groups in school settings. In R.W. Christner, J.I. Stewart & A. Freeman (Eds), *Handbook of Cognitive Behavior Therapy with children and Adolescents* (pp.97). New York. Routledge.

Stallard, P. (2011). *Σκέφτομαι Σωστά-Νιώθω Καλά. Οδηγός του Ειδικού. Χρησιμοποιώντας τη Γνωσιακή –Συμπεριφοριστική Θεραπείας σε παιδιά και νέους.*

Επιμέλεια έκδοσης : Ζαφεροπούλου Μ. (Μετάφραση: Γκουντή Χριστίνα και Τασίου Ασπασία. Αθήνα). Τυπωθήτω.

Stallard, P. (2002). *Σκέφτομαι Σωστά-Νιώθω Καλά. Ένα εγχειρίδιο Γνωσιακής – Συμπεριφορικής Θεραπείας για παιδιά και νέους*. (Μετάφραση: Γκουντή Χριστίνα και Τασίου Ασπασία. Αθήνα). Τυπωθήτω.

Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health Education, 103* (4), 197-220.

Ψύλλου, Ρ. και Ζαφειροπούλου, Μ. (2009). *Τα φιλαράκια: Πώς να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά συναισθήματα*. Αθήνα. Ελληνικά Γράμματα (Επανεκδοση Πεδίο, 2012).