



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D., Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας & Διευθύντρια ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», ΕΚΠΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Δρ. Θ. Υφαντή, Επίκ. Καθ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Β. Νικολοπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Α. Γιαννακοπούλου, Σχολική Ψυχολόγος

3η Θεματική Ενότητα

«Συνύπαρξη και Επίλυση Προβλήματος»

Σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να σκεφθούν τους λόγους μιας σύγκρουσης, τα συναισθήματα που οδηγούν σε συγκρούσεις ή προκαλούνται. Αναδεικνύεται, επίσης, η σημασία της ενσυναίσθησης και της διαπραγμάτευσης και οι μαθητές/-τριες εξασκούνται στη μέθοδο επίλυσης προβλήματος.

1η Δραστηριότητα «Γράψε το σενάριο»

Στόχοι

- Να εξασκηθούν οι μαθητές/-τριες στις δεξιότητες επίλυσης καταστάσεων σύγκρουσης

Διαδικασία

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες (4-5 ατόμων). Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα σενάριο, (Βλ. Έντυπο 1) όπου καλούνται να συνεχίσουν την ιστορία με δύο τρόπους: Στην πρώτη περίπτωση η ιστορία να έχει ένα καλό/ευχάριστο τέλος και ο ήρωας να βιώνει ευχάριστα συναισθήματα, ενώ στη δεύτερη περίπτωση το αντίθετο, όπου ο ήρωας να βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα. Οι μαθητές/τριες καλούνται να συμπεριλάβουν και τον τρόπο που η ομάδα συνομηλίκων μπορεί να εμπλακεί σε κάθε σενάριο, ενθαρρύνοντας και την καταγραφή των συναισθημάτων όλων των εμπλεκομένων. Στο τέλος οι ομάδες διαβάζουν δυνατά τις ιστορίες που έγραψαν.

Άξονες συζήτησης

- Ποιες ήταν οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι ανάγκες των ατόμων που εμπλέκονταν στην ιστορία;
- Ποια άλλα άτομα μπορούν να εμπλακούν και να επηρεάσουν την έκβαση της ιστορίας (συμμαθητές/τριες, εκπαιδευτικοί); Με ποιόν τρόπο (συμπεριφορές, ενέργειες, λόγια);
- Διαφοροποιήθηκαν τα συναισθήματα των μαθητών/τριών στα διάφορα στάδια της ιστορίας (στην αρχή, κατά τη διαπραγμάτευση, μετά την τελική έκβαση, όπως αποτυπώνεται και στις δύο διαφορετικές «συνέχειες» της ιστορίας); Πως συνέβαλε η εμπλοκή των υπόλοιπων προσώπων στο συναισθημά τους;

- *Η αναζήτηση βοήθειας από άλλα άτομα με ποιόν τρόπο επηρεάζει ή θα μπορούσε να επηρεάσει την εξέλιξη της ιστορίας;*
- *Πόσο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές/τριες με την έκβαση που δόθηκε στη θετική έκδοχή της ιστορίας τους; (Πέτυχαν τους στόχους τους; Αισθάνονταν καλύτερα;)*
- *Για ποιον/-ους λόγο/-ους πιστεύουμε ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι ιστορίες εκτυλίσσονται με τη δυσάρεστη έκβαση; Τι μας κινητοποιεί σε αυτήν την κατεύθυνση; (δυσκολία να μπαίνουμε στη θέση του άλλου/ ενσυναίσθηση, δεν κατανοούμε πώς το πείραγμα μπορεί να πάρει άλλες διαστάσεις, δυσκολία να αντιληφθούμε την ενόχληση του άλλου, κατακλυζόμαστε από τα συναισθήματά μας γενικά ή/και που μπορεί να έχουν προκύψει από άλλες καταστάσεις).*
- *Τι συμβάλλει στη θετική έκβαση της ιστορίας (Ποιες πρωτοβουλίες των ηρώων της ιστορίας, ποιες παρεμβάσεις/συμπεριφορές άλλων προσώπων;). Η έκφραση των συναισθημάτων είναι βοηθητική για τη θετική έκβαση (προς ποιον/α/ους και με ποιον τρόπο);*

Έντυπο 1

Ο Γιώργος είναι ένας μαθητής της Β' Γυμνασίου που δεν έχει πολλούς φίλους. Στα διαλείμματα συνηθίζει να κάθεται μόνος του στα σκαλάκια έξω από την αίθουσα υπολογιστών ή να κάνει περιπάτους στο προαύλιο. Το τελευταίο διάστημα μια παρέα 3 συμμαθητών του από τη διπλανή τάξη έχουν αρχίσει να ασχολούνται μαζί του, κάνοντας ενοχλητικά σχόλια. Συγκεκριμένα, ...

Η Κατερίνα είχε κανονίσει με τη φίλη της την Αμαλία να διαβάσουν μαζί το Σάββατο για το επικείμενο διαγώνισμα στο μάθημα της Φυσικής. Το πρωί του Σαββάτου η Αμαλία τηλεφωνεί στην Κατερίνα για να την ενημερώσει ότι θα φύγει με τους γονείς της για το Σαββατοκύριακο και κατά συνέπεια, ακυρώνεται η συνάντησή τους για διάβασμα. Τη Δευτέρα, στο σχολείο, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει με τους γονείς της, αλλά βγήκε το Σάββατο το βράδυ με κάποια παιδιά από την τάξη, χωρίς να καλέσουν την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντώνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει τη δυσαρέσκειά της...

Ο Γιώργος είναι πολύ θυμωμένος. Το πρωί στο σπίτι του είχε έναν έντονο καβγά με τον αδερφό του. Πηγαίνει στο σχολείο, αλλά έχει πολύ ένταση. Στη γυμναστική, σε έναν αγώνα μπάσκετ με τους συμμαθητές του, ο Ανδρέας σχολιάζει τον τρόπο που παίζει και του φωνάζει ότι είναι άχρηστος. Ο Γιώργος...

Το προηγούμενο βράδυ στο chat της ομάδας που έχουν 5 συμμαθητές της τάξης, ένας από αυτούς, ο Αντώνης, γράφει δυο ειρωνικά σχόλια για τον Δημήτρη (που δεν είναι στην ομάδα). Η Μαρία, ανεβάζει και μια φωτογραφία του Δημήτρη με «emoticon» που «γελάνε». Συμφωνούν και τα άλλα μέλη της ομάδας με αντίστοιχα σχόλια ή emoticons. Την άλλη μέρα στο σχολείο, την ώρα που ο Δημήτρης πάει να αγοράσει κολατσιό στο κυλικείο, ο Αντώνης και η Μαρία του «κλέβουν» τη σειρά και γελάνε. Οι υπόλοιποι 3 μαθητές που γνώριζαν για το χθεσινό σχολιασμό στην ομάδα...

2η Δραστηριότητα «Ένα πρόβλημα με λύση»

Στόχοι

- Να γνωρίσουν οι μαθητές/-τριες τα βασικά στάδια επίλυσης προβλήματος και να εξοικειωθούν στην αξιοποίησή τους.

Διαδικασία

- Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες (4-5 ατόμων), τους δίνουμε τα σενάρια της Δραστηριότητας 1 και τους ζητούμε να σκεφθούν, με βάση τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος στο Έντυπο 3 πώς θα προσέγγιζαν το κάθε σενάριο-πρόβλημα. Επιπλέον ιδέες για σύντομα σενάρια υπάρχουν στο Έντυπο 2.

- **Επιλύοντας τις «δικές μας» συγκρούσεις**

Εφόσον το επιθυμούμε μπορούμε να «επεξεργαστούμε» την επίλυση ενός προβλήματος από την εμπειρία του τμήματος (π.χ μια σύγκρουση, ένα πρόβλημα που έχει προκύψει, μια δράση που θέλουμε να κάνουμε). Μπορούμε επίσης να ζητήσουμε από ομάδα μαθητών/-τριών που επιθυμούν να επεξεργαστούν τα βήματα επίλυσης προβλήματος και να τα αποδώσουν με εικόνες/σχέδια/σύμβολα (π.χ σκαλοπάτια επίλυσης σύγκρουσης) και να τα αναρτήσουν σε εμφανές σημείο της τάξης ώστε να συμβουλευόνται τα βήματα επίλυσης σε επόμενες συγκρούσεις ή ζητήματα προς επίλυση στην τάξη τους.

Άξονες Συζήτησης

Ακολουθούμε τα στάδια επίλυσης προβλήματος:

- Ποιο είναι το πρόβλημα;
- Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις.
- Για κάθε πιθανή λύση σκέφτομαι, αναλύω και συζητώ: ποια μπορεί να είναι τα οφέλη και ποιες οι πιθανές συνέπειες/αποτελέσματα, κατά πόσο είναι ασφαλής, δίκαιη, πως νιώθουν οι εμπλεκόμενοι;
- Υπάρχουν λύσεις που δεν είναι λειτουργικές; (π.χ. να χτυπήσουμε κάποιον). Ποιο θα ήταν το αποτέλεσμα;
- Πώς επιλέγουμε την κατάλληλη λύση; Για ποιους λόγους την επιλέγουμε (ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα).
- Τι χρειάζεται να γίνει και από ποιους για να επιτευχθεί η επίλυση του προβλήματος;
- Αν μια λύση που επιλέξαμε δεν συμβάλει στην επίλυση του προβλήματος λύσει τελικά το πρόβλημα, τι κάνουμε; (Βρίσκουμε επόμενη, αξιολογούμε /συζητούμε τι δεν πήγε καλά;)
- Μπορούμε πάντα να καταφέρνουμε να βρίσκουμε λύσεις μόνοι μας; Συζητούμε τις δυνατότητες αναζήτησης βοήθειας από άλλα πρόσωπα (συνομηλίκους, εκπαιδευτικούς, γονείς/κηδεμόνες).
- Υπάρχουν περιπτώσεις που δεν μπορούμε να δώσουμε λύσεις όπως στον θάνατο, στην αρρώστια, αλλά μπορούμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας με ανθρώπους δικούς μας, να ανακαλύψουμε τι μπορεί να μας ηρεμεί κλπ.

Έντυπο 2

Συμμαθητής/-τριά σου που είναι φίλος/η σου σε έναν τσακωμό μεταξύ σας, σου λέει κάτι πολύ προσωπικό που ξέρει για εσένα και σε προσβάλλει.

Στην αίθουσα εκδηλώσεων πηγαίνεις να καθίσεις δίπλα σε κάποιον/α συμμαθητή/-τριά σου, αλλά εκείνος/η σου λέει ότι δεν μπορείς, γιατί κάθεται άλλος/-η.

Βλέπεις τους συμμαθητές/-τριές σου να ψιθυρίζουν κάτι για σένα. Μόλις πλησιάζεις, σταματούν.

Νόμιζες ότι είχες διαβάσει καλά για τα μαθηματικά, αλλά στο διαγώνισμα είδες ότι δεν τα πήγες τελικά καλά.

Έχεις ζητήσει πολλές φορές από έναν/μια συμμαθητή/-τρια να περάσετε μαζί χρόνο στο διάλειμμα, αλλά κάθε φορά σου λέει ότι είναι απασχολημένος/-η και δεν μπορεί.

Βλέπεις κάποιους συμμαθητές σου επανειλημμένα να λένε παρατσούκλια στον/-την φίλο/-η σου που ενοχλείται.

Έντυπο 3

	Ποιο είναι το πρόβλημα/ζήτημα; _____
	Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις; 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
	Για κάθε πιθανή λύση σκέφτομαι: (π.χ. ποια μπορεί να είναι τα οφέλη και ποιες οι πιθανές συνέπειες/αποτελέσματα, κατά πόσο η λύση που προτείνουμε είναι δίκαιη, πως νιώθουν οι εμπλεκόμενοι;) 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
	Επιλέγουμε τη λύση που θεωρούμε πιο κατάλληλη. Για ποιους λόγους την επιλέγουμε; _____ _____ _____
	Τι χρειάζεται να γίνει και από ποιους για να επιτευχθεί η επίλυση του προβλήματος; _____ _____ _____

3η Δραστηριότητα «Αποδέχομαι και συνδέομαι» (προαιρετική)

Στόχοι

- Να αφομοιώσουν οι μαθητές/-τριες τις δεξιότητες επίλυσης καταστάσεων σύγκρουσης.

Διαδικασία

- Οι μαθητές/τριες σκέφτονται μια πραγματική ή υποθετική κατάσταση, στην οποία είχαν άδικο και είχε ως αποτέλεσμα να έρθουν σε ρήξη ή να πληγώσουν κάποιον. Επιχειρούν λοιπόν να γράψουν ένα σημείωμα εκφράζοντας τα συναισθήματά τους με σκοπό να αποκαταστήσουν τη σχέση τους με το πρόσωπο αυτό...

Άξονες Συζήτησης

- Πόσο εύκολη ήταν η αναγνώριση και αποδοχή ότι αδικήσαμε ή πληγώσαμε κάποιον;
- Τι είναι σημαντικό στον τρόπο, με τον οποίο προσπαθούμε να ζητήσουμε συγγνώμη ή να αποκαταστήσουμε τις σχέσεις μας;
- Τι μας δυσκολεύει ή μας εμποδίζει μερικές φορές να παραδεχόμαστε το λάθος σφάλμα μας στους άλλους; (εγωισμός, φόβος ότι θα φανούμε ευάλωτοι, φόβος ότι θα μας απορρίψουν ή δεν θα γίνει δεκτή η συγγνώμη μας κ.ά.)
- Τι ένιωσαν μετά τη συγγραφή του σημειώματος; (συχνά νιώθουμε ανακούφιση με την έκφραση των συναισθημάτων μας, αισιοδοξία για την αποκατάσταση της σχέσης, ερχόμαστε πιο κοντά με τους άλλους όταν ξεπερνούμε τις δυσκολίες με αυθεντικότητα και ουσιαστική επικοινωνία που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τα συναισθήματα όλων κ.ά.)