



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.Κ.Α.ΝΑ.

## Εφηβεία και σχολική ζωή



Οκτώβριος 2014

"ΠΥΞΙΔΑ": Επταπυργίου 151, 566 26 ΣΥΚΙΕΣ

Τηλ.: 2310 20.20.15 Fax: 2310 20.44.53 E-mail: [info@pyxida.org.gr](mailto:info@pyxida.org.gr), [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr)



Το εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης «Εφηβεία και σχολική ζωή», δίνεται δωρεάν στους εκπαιδευτικούς που έχουν παρακολουθήσει το σχετικό σεμινάριο.

***Επιμέλεια και συγγραφή υλικού:***

Γαβριέλα Τερζοπούλου, Κοινωνική-κλινική ψυχολόγος, συστημική  
Θεραπεύτρια, στέλεχος πρόληψης  
Κυριακή Φυλακτού, Κοινωνική ανθρωπολόγος, στέλεχος πρόληψης

***Διαμόρφωση και επιλογή ασκήσεων:***

Γαβριέλα Τερζοπούλου, Κοινωνική-κλινική ψυχολόγος, συστημική  
Θεραπεύτρια, στέλεχος πρόληψης  
Κυριακή Φυλακτού, Κοινωνική ανθρωπολόγος, στέλεχος πρόληψης  
Μαρία Κυριακίδου, Αναπληρώτρια Επιστημονικά Υπεύθυνη, σχολική  
ψυχολόγος, προσωποκεντρική σύμβουλος  
Τάσος Κουφοκώτσιος, Νοσηλευτής ψυχικής υγείας, Σύμβουλος  
τοξικοεξάρτησης

***Επιστημονικά Υπεύθυνη ΠΥΞΙΔΑΣ:***

Μάρω Βασσάρα, Κλινική ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, σύμβουλος  
τοξικοεξάρτησης

## Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΠΥΞΙΔΑ έχει τη μορφή Αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας. Και δημιουργήθηκε το 1998 σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ).

### Φορείς - Εταίροι της ΠΥΞΙΔΑΣ:

Ιερή Μητρόπολη Συκεών, Νεαπόλεως, Σταυρουπόλεως  
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας Μητροπολιτικής Ενότητας Θεσσαλονίκης  
Δήμος Νεάπολης - Συκεών  
Δήμος Λαγκαδά  
Εργατικό Κέντρο Θεσσαλονίκης  
Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης  
Δήμος Βόλβης  
Κίνηση Πολιτών Χορτιάτη

### Δ.Σ. της ΠΥΞΙΔΑΣ:

**Πρόεδρος:** Σίμος Δανιηλίδης, Δήμαρχος Νεάπολης - Συκεών.  
**Αντιπρόεδρος:** Δημήτρης Απατσίδης, Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Νεάπολης - Συκεών,  
**Γ. Γραμματέας:** Βασιλειάδου Ευτέρπη, Περιφερειακή Σύμβουλος Κεντρικής Μακεδονίας Μητροπολιτικής Ενότητας Θεσσαλονίκης, με αναπληρωτή τον κο Φεστερίδη Γεώργιο, Περιφερειακό Σύμβουλο.  
**Ταμίας:** Δεργιανλής Στυλιανός, Πρόεδρος Υπηρεσίας Κοινωνικής Προστασίας, Αθλητισμού και Παιδείας του Δήμου Λαγκαδά και αναπληρώτρια η κα Τελλίδου Σοφία, Υπεύθυνη Πρόνοιας του Δήμου Λαγκαδά.  
**Μέλος:** Μητροπολίτης Βαρνάβας και αναπληρωτής ο Αιδεσιμολογιότατος Πρωτοπρεσβύτερος Στυλιανός Βότσης.  
**Μέλος:** Τσαραμπουλίδης Παναγιώτης, Πρόεδρος Ε.Κ.Θ. και αναπληρώτρια η κα Ιωακειμίδου Ζωή, Μέλος Γ.Σ. Ε.Κ.Θ.  
**Μέλος:** Παντελίδης Σάββας, υπάλληλος γραφείου του Κ.Π. ΠΥΞΙΔΑ

### Στοιχεία επικοινωνίας:

"ΠΥΞΙΔΑ": Επταπυργίου 151, 566 26 ΣΥΚΙΕΣ

Τηλ.: 2310 20.20.15 Fax: 2310 20.44.53

E-mail: [info@pyxida.org.gr](mailto:info@pyxida.org.gr), [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr)

# Εισαγωγή

Συνεχίζοντας τη μακρόχρονη δράση της στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών, των μαθητών και των γονιών, η ΠΥΞΙΔΑ διοργάνωσε σεμινάριο για τους εκπαιδευτικούς Δ.Ε. που ενδιαφέρονται να αξιοποιήσουν τη βιωματική προσέγγιση στο πλαίσιο του project, των προγραμμάτων αγωγής υγείας αλλά και στη διδασκαλία.

Το σεμινάριο είχε στόχο την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη βιωματική μάθηση και το συντονισμό ομάδων προσφέροντας στους συμμετέχοντες θεωρητικές γνώσεις και διαδραστικές ασκήσεις για να εμπλουτίσουν το έργο τους.

Βοηθητικό εκπαιδευτικό υλικό αυτού του σεμιναρίου αποτελεί το τεύχος **«Εφηβεία και σχολική ζωή»** που δημιουργήθηκε από επιστημονικά στελέχη της Πυξίδας και περιλαμβάνει πρωτότυπες ασκήσεις αλλά και ασκήσεις από υπάρχοντα εκπαιδευτικά υλικά, όπως:

1. Ξέρω τι Ζητάω, πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα Σχολεία (Eudap [www.eudap.net](http://www.eudap.net))
2. Συζητήσεις εφήβων - Ψυχική υγεία, Διαπροσωπικές σχέσεις (ΕΠΙΨΥ, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων)
3. Αγωγή υγείας - Ψυχική υγεία, Διαπροσωπικές σχέσεις (ΕΠΙΨΥ, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων)

Οι δραστηριότητες είναι κατάλληλες για τους έφηβους και στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής υγείας. Διαπραγματεύονται θέματα όπως η διαχείριση της ομάδας, η βιωματική μάθηση, η ανάπτυξη της συνεργατικής μάθησης, η ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, η διαχείριση συναισθημάτων, η επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η λήψη αποφάσεων κτλ. Οι δραστηριότητες μπορούν να αξιοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς που εκπαιδεύτηκαν στο συγκεκριμένο σεμινάριο και προσαρμόζονται στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες της ομάδας των μαθητών, σύμφωνα με το υπάρχον πλαίσιο όπως αυτό ορίζεται από το ΥΠΔΜΘ.

Το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ υποστηρίζει τους εκπαιδευτικούς σε αυτή τους την προσπάθεια καθόλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς

# Περιεχόμενα

Εισαγωγικό μήνυμα

Σκεπτικό του προγράμματος

Γενικά για το πρόγραμμα

Συναντήσεις:

1<sup>η</sup> Συνάντηση: **Ας γνωριστούμε - ποιοι είμαστε; (Γνωριμία με την ομάδα μου)**

2<sup>η</sup> συνάντηση: **Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας μας(Συμβόλαιο λειτουργίας της ομάδας του προγράμματος)**

3<sup>η</sup> Συνάντηση: **Εγώ ο έφηβος- ποιος είμαι; Τι θέλω; (εφηβεία και αλλαγές)**

4<sup>η</sup> Συνάντηση: **Όμοιος ή διαφορετικός; (ομοιότητα - διαφορετικότητα)**

5<sup>η</sup> Συνάντηση: **Εγώ και οι άλλοι (σχέσεις με τους συνομηλίκους)**

6<sup>η</sup> Συνάντηση: **Η ζωή μου στο σχολείο (το πλαίσιο του σχολείου και η σχέση μου με φίλους και καθηγητές)**

7<sup>η</sup> Συνάντηση: **Τα συναισθήματά μου κι εγώ (αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων)**

8<sup>η</sup> Συνάντηση: **Ο έρωτας στα χρόνια του σχολείου (ο έρωτας και η σεξουαλικότητα στη ζωή των εφήβων)**

9<sup>η</sup> Συνάντηση: **Μπορώ να αποφασίσω για μένα (κριτική σκέψη)**

10<sup>η</sup> Συνάντηση: **Μπορώ να πω όχι - δύσκολες συμπεριφορές κι εγώ (Δεξιότητες αντίστασης)**

11<sup>η</sup> Συνάντηση: **Όνειρα κι επιθυμίες - βάζω στόχους και προχωρώ**

12<sup>η</sup> Συνάντηση: **Αποχαιρετώ το πρόγραμμα, αλλά συνεχίζω...**

## Σκεπτικό του προγράμματος

Το πρόγραμμα έχει διαμορφωθεί με βάση τις ανάγκες των εφήβων και την αλληλεπίδραση τους με τους «σημαντικούς άλλους» στο σχολικό πλαίσιο

## Γενικοί στόχοι του προγράμματος

- Επαφή των εφήβων με τον εαυτό τους
- Ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων: συνεργασία, ομαδική δουλειά, κριτική σκέψη, αποφασιστικότητα, διαχείριση συναισθημάτων
- Αναγνώριση και έκφραση δύσκολων συμπεριφορών
- Εξοικείωση των νέων μαθητών με το νέο σχολικό πλαίσιο και την καλύτερη ενσωμάτωση των μεγαλύτερων μαθητών στη σχολική κοινότητα
- Ομαλότερη λειτουργία της ομάδας των φίλων αλλά και της ομάδας τάξης

# 1η συνάντηση

Ας γνωριστούμε - ποιοι είμαστε;

**Στόχοι:**

- Γνωριμία με την ομάδα και τους συμμετέχοντες
- Επαφή με το θέμα του προγράμματος





## 1η συνάντηση

**Υλικά:** μεγάλα χαρτιά, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητη ταινία τοίχου

### **Ποιοι είμαστε; Ας γνωριστούμε.**

#### **Άσκηση 1<sup>η</sup>: Γνωριμία – «Ακροστιχίδα ονομάτων»**

Γίνεται γνωριμία των μελών της ομάδας.

Σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί ή στον πίνακα γράφει ο/η καθηγητής το μικρό του όνομα και αναφέρει ένα χαρακτηριστικό του. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας ένα γράμμα από το προηγούμενο όνομα, ένας μαθητής γράφει το όνομά του και συστήνεται. Συνεχίζουν όλοι μέχρι να σχηματιστεί η ακροστιχίδα όλης της τάξης.

#### **Άσκηση 2<sup>η</sup>: Το πρόγραμμα: «Εφηβεία και σχολική ζωή»**

Ο καθηγητής αναφέρει τον τίτλο του project "Εφηβεία και σχολική ζωή" και ζητάει από τους μαθητές να πούνε τι σκέφτονται ακούγοντας αυτό τον τίτλο, τι φαντάζονται και τι θα ήθελαν να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια.

Ο καθηγητής συγκεντρώνει τις απόψεις των μαθητών στον πίνακα ή σε ένα χαρτί.

Η ομάδα της τάξης χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 4 ή 5 ατόμων. Η κάθε ομάδα συζητάει και καταγράφει τις προσδοκίες και το πώς μπορούν να υλοποιηθούν.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει τα όσα συζητήθηκαν και όλοι μαζί προσπαθούν να καταλήξουν σε ένα πρόγραμμα. Ο καθηγητής τους αναφέρει τι μπορεί να πραγματοποιηθεί και τι όχι από αυτά που προτείνουν οι μαθητές.

#### **Κλείσιμο:**

Ο καθένας λέει πώς του φάνηκε η συνάντηση.



# 2η συνάντηση

**Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας μας**

**Στόχοι:**

- Γνωριμία των συμμετεχόντων
- Καθορισμός των κανόνων λειτουργίας της ομάδας



**Υλικά:** αστεράκια, συννεφάκια, μια μεγάλη κόλλα χαρτί

### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Τα χαιρετίσματα»

Ο καθηγητής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σηκωθούν από τις θέσεις και να περπατήσουν στο χώρο προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Στη συνέχεια ζητείται από τα μέλη να χαιρετηθούν με διάφορες οδηγίες :

σαν να έχουν χρόνια να συναντηθούν.

σαν να βλέπουν τον καλύτερο τους φίλους μετά από πολύ

σαν να γνωρίζονται πρώτη φορά

σαν να πρόκειται να φύγει κάποιος μακριά για πολύ καιρό

όπως θα χαιρετιόντουσαν με τους συμμαθητές τους από την τάξη.

### Άσκηση 2<sup>η</sup> : «Το συμβόλαιο του προγράμματος»

Ο καθηγητής αναφέρει στους μαθητές ότι όλοι μαζί θα προσπαθήσουν να φτιάξουν ένα συμβόλαιο που θα τους βοηθήσει να λειτουργήσουν καλύτερα στο πλαίσιο του προγράμματος.

Το κάθε παιδί παίρνει από ένα **αστεράκι** και ένα **σύννεφο**. Στο αστεράκι γράφει τι θα ήθελε από τον εαυτό του και τους άλλους και στο σύννεφο τι δεν θα ήθελε ώστε να λειτουργήσει το πρόγραμμα καλά. Στη συνέχεια κολλάνε τα αστερία σε ένα μεγάλο χαρτί που είναι ο ένας στρογγυλός ουρανός και σε ένα άλλο τα σύννεφα που είναι ο σφαιρικός ουρανός. Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια και αποφασίζονται από κοινού κανόνες που θα ισχύουν σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος αλλά και :

- Τι θα γίνει όταν δεν τηρούνται οι κανόνες;

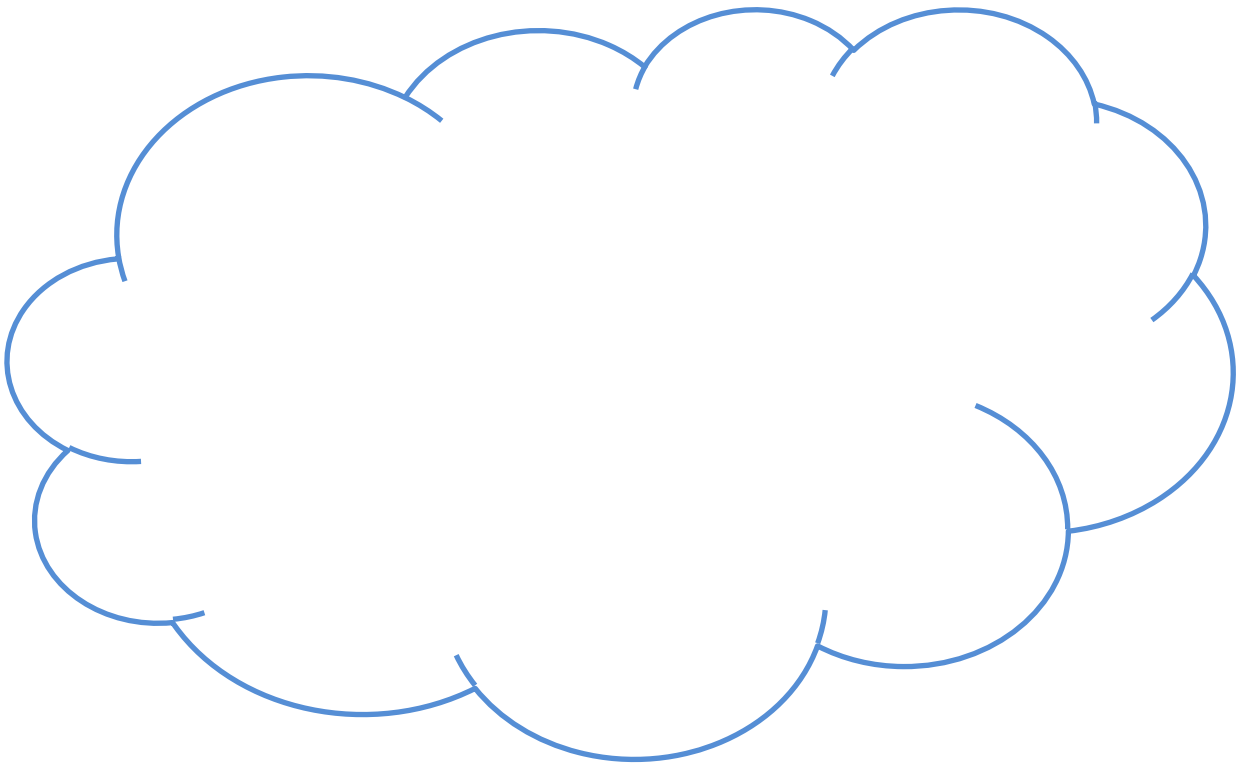
- Δεσμεύονται όλοι;

- Τι σημασία έχει το συμβόλαιο για τη λειτουργία της ομάδας;

Σημ. Οι κανόνες μπορεί να επαναπροσδιοριστούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Κάποιοι ενδεχομένως θα αλλάξουν, κάποιοι μπορεί να προστεθούν.

### Άσκηση 3<sup>η</sup> .

**Κλείσιμο:** Ο καθένας λέει πώς του φάνηκε η συνάντηση.



# 3η συνάντηση

**Εγώ ο έφηβος- ποιος είμαι; Τι θέλω;**

**Στόχοι:**

- επαφή με τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες της εφηβείας
- ομοιότητες και διαφορές στην εφηβεία





### 3η συνάντηση

## Εγώ ο έφηβος- ποιος είμαι; Τι θέλω;

**Υλικά:** φυλλάδιο με μπλουζάκι, μαρκαδόρους, ένα μικρό καθρεφτάκι, ένα κουτί

### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική : «είμαι ρούχο»

Πώς έρχομαι στην ομάδα; Ο καθηγητής ζητάει από τους μαθητές να πουν πώς είναι η διάθεσή τους με ένα ρούχο. Δηλαδή μπορεί να ρωτήσει: «Αν ήσασταν ρούχο τι θα ήσασταν αυτή τη στιγμή;» οι μαθητές απαντούν ένας - ένας στον κύκλο.

### Άσκηση 2<sup>η</sup>: Εγώ ο έφηβος

Οι μαθητές παίρνουν ατομικά από ένα μπλουζάκι και έχουν την οδηγία:

A. από τη μία πλευρά να γράψουν πώς είμαι εγώ αυτήν την περίοδο (εσωτερικά και εξωτερικά)

B. από την άλλη πλευρά να γράψουν πώς φαντάζονται τον εαυτό τους με τη λήξη του προγράμματος.

Στη συνέχεια ζητείται από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες και να συζητήσουν τι έγραψαν στα μπλουζάκια τους.

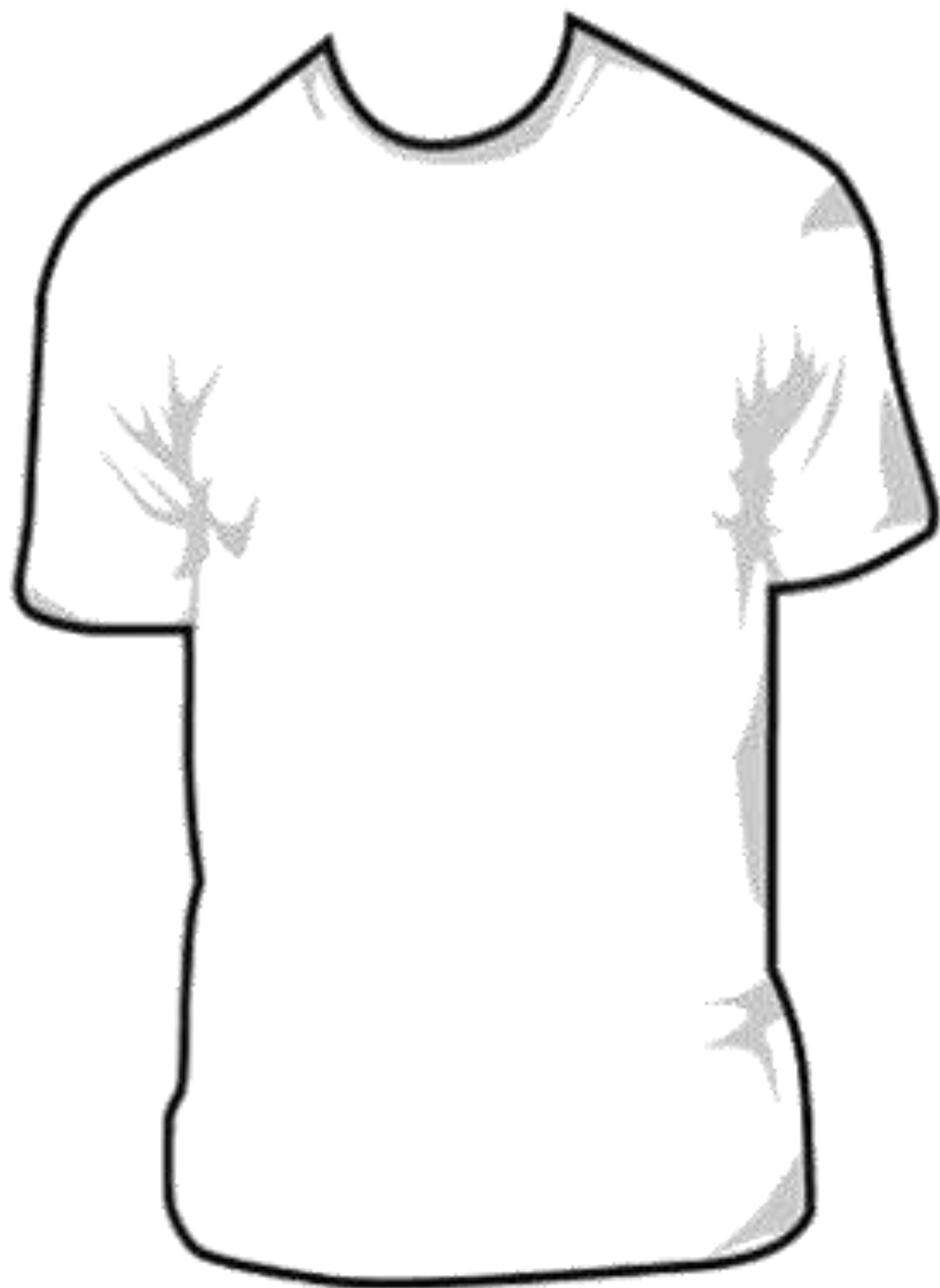
Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια

### Άσκηση 3<sup>η</sup>: Ο μαγικός καθρέφτης

Φροντίστε να έχετε ένα μικρό καθρέφτη μέσα σε ένα κουτί με καπάκι (μαγικό κουτί). Όπως κάθεστε σε κύκλο ζητήστε να περάσει το κουτί από όλα τα παιδιά, ένα -ένα και να ανοίγει το κάθε παιδί το κουτί και να βλέπει τι υπάρχει μέσα χωρίς όμως να φανερώσει τι βλέπει. Στη συνέχεια το δίνει στον επόμενο χωρίς να πει τίποτε μέχρι να το κάνουν όλοι.

Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος ο καθένας λέει πως τους φάνηκε.

Ο εκπαιδευτικός αναφέρει πόσο σημαντικός είναι ο καθένας μας.





# 4η συνάντηση

## Όμοιος ή διαφορετικός;

### Στόχοι:

- δημιουργία οικειότητας, εμπιστοσύνης και συνοχής στην ομάδα
- όμοια και διαφορετικά χαρακτηριστικά στην εφηβεία
- ανάδειξη της μοναδικότητας του κάθε έφηβου



Υλικά: Χαρτιά, μαρκαδόροι, φύλλα

### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Ο κύκλος με τα κοινά»

Από το σχηματισμό κύκλου ο καθηγητής αφαιρεί ένα κάθισμα από τον κύκλο και ένα μέλος της ομάδας μπαίνει μέσα στον κύκλο και ζητάει να αλλάξουν θέση όλοι όσοι έχουν κάτι κοινό. Π.χ. φοράνε μαύρα ρούχα, τους αρέσει η θάλασσα κλπ. Αυτός που δεν έχει θέση δίνει νέο παράγγελμα.

### Άσκηση 2<sup>η</sup>: «Το δέντρο μου»

Ο καθηγητής δίνει στους μαθητές ένα χαρτί και μαρκαδόρους και τους ζητάει να φανταστούν αν ήταν δέντρο τι δέντρο θα ήταν. Οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν το εαυτό τους σαν να ήταν δέντρο, όπως θέλουν, με ότι χρώματα και ότι σχήμα θέλουν.

Στη συνέχεια κολλάνε τα δέντρα γύρω - γύρω στην αίθουσα και συζητάνε ένας- ένας στην ολομέλεια:

- Τι δέντρο είναι
- Που ζει και με ποιους
- Τι ανάγκες έχει
- Τι ονειρεύεται
- Τι δεν του αρέσει
- Με ποιους μοιάζει

### Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο - «ξεχωρίζω και μοιάζω»

Μοιράστε στο κάθε παιδί ένα φύλλο και ζητήστε τους γρήγορα να γράψουν: από τη μια *είμαι ξεχωριστός*, από την άλλη *μοιάζω*.....

και το παίρνουν μαζί τους

**Σημείωση:** η συγκεκριμένη ενότητα μπορεί να χρειαστεί και δύο συναντήσεις καθώς τα παιδιά μπορεί να μην προλάβουν να μιλήσουν όλοι για το δέντρο τους.





# 5η συνάντηση

## Εγώ και οι άλλοι

### Στόχοι:

- ανάπτυξη συνοχής με τα μέλη της ομάδας
- ο ρόλος της παρέας στην εφηβεία
- ανάδειξη χαρακτηριστικών που μας ενώνουν σε μια παρέα



**Υλικά:** καρτέλες (όσοι και οι μαθητές X 3), τρία κουτιά

### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Το ταξί»

Ο καθηγητής ζητάει από 5 μέλη της ομάδας να παραστήσουν τους οδηγούς ταξί. Αυτοί κινούμενοι στο χώρο, σαν να οδηγούν ένα ταξί, πρέπει να μαζέψουν ισάριθμα άτομα στο ταξί τους με τους εξής προορισμούς:

1. Ένα ταξί στο σπίτι για το σπίτι ενός φίλου,
2. Ένα ταξί για βόλτα στο βουνό
3. Ένα ταξί για τη θάλασσα,
4. Ένα ταξί σε ένα νησί
5. Ένα ταξί με προορισμό μια καφετερία

Κάνουν μια μικρή βόλτα στο χώρο και κάθονται ξανά στον κύκλο (Μ' αυτό τον χωρίζονται σε ομάδες)

### Άσκηση 2<sup>η</sup>: «Οι επιλογές μου...»

Ο κάθε μαθητής παίρνει από τρεις καρτέλες στις οποίες πρέπει να γράψει τι χαρακτηριστικά θα έχει κάποιος:

- A. για να τον επιλέξουν αν θέλουν να πάνε ένα στο ταξίδι
- B. για να τον επιλέξουν αν θέλουν να διαβάσουν για το σχολείο
- Γ. για να τον επιλέξουν αν θέλουν να εμπιστευτούν ένα μυστικό

Βάζουν την κάθε καρτέλα σε διαφορετικό κουτί ανώνυμα. Ο καθηγητής διαβάζει αυτά που γράψανε και στην ολομέλεια συζητάμε:

- Ήταν εύκολο να συγκεντρώσουμε τα χαρακτηριστικά;
- Μπορεί πιθανώς και οι ίδιοι να έχουν κάποια από τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται;
- Τι σημαίνει το ότι με επιλέγει κάποιος;

**Σημείωση:** στην άσκηση το ζητούμενο δεν είναι να αναφερθούν ονόματα αλλά χαρακτηριστικά ατόμων.

### Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο

Ξανακάνουν μόνοι τους μια βόλτα στην αίθουσα έρχονται σε επαφή με τους συμμαθητές τους και τους αποχαιρετάνε

# 6η συνάντηση

## Η ζωή μου στο σχολείο

### Στόχοι:

- αναγνώριση της θέσης των εφήβων στο σχολείο
- επαφή με τους άλλους στο σχολείο
- αναγνώριση για το τι θέλουν οι μαθητές από το σχολείο
- προσπάθεια να κινητοποιηθούν οι μαθητές να κάνουν κάτι για το σχολείο





**Υλικά:** οι καρτέλες του Talk show

**Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική : «είμαι εκπομπή»**

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να πουν πως έρχονται με την εντολή : «αν ήμουν εκπομπή στην τηλεόραση ποια θα ήμουν»

**Άσκηση 2<sup>η</sup>: Talk show**

Ο καθηγητής αναφέρει στα παιδιά ότι έχουν επιλεγεί να συμμετέχουν σε μια εκπομπή στην τηλεόραση με θέμα : «**πώς θέλω να είναι το σχολείο μου;**»

Τα παιδιά κάνουν τέσσερις ομάδες;:

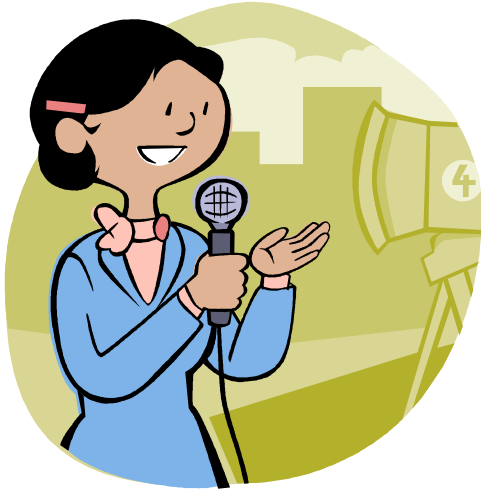
1. Δημοσιογράφοι (θα έχουν το συντονισμό της εκπομπής, θα θέτουν τα ερωτήματα προς τους καλεσμένους)
2. 2 ομάδες Μαθητών (είναι καλεσμένοι για να εκφράσουν τις απόψεις τους)
3. Καθηγητές (είναι καλεσμένοι ως εκπρόσωποι για εκφράσουν τις απόψεις των καθηγητών)

Στην εκπομπή θα πρέπει να συζητήσουνε:

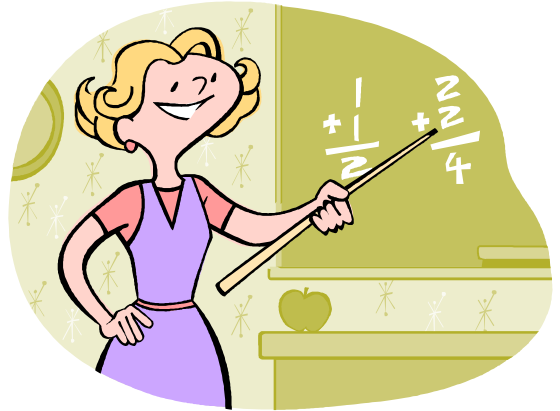
- Πώς είναι η κατάσταση στα σχολεία
- Τι προτάσεις έχουν να κάνουν
- Τι θα ήθελαν να αλλάξει

**Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο - «Μια λέξη»**

Οι μαθητές φεύγουν με μια λέξη



Είστε  
δημοσιογράφος



Είστε εκπαιδευτικός



Είστε μαθητής  
/μαθήτρια

# 7η συνάντηση

## Τα συναισθήματά μου κι εγώ

### Στόχοι:

- ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων
- επαφή και διαχείριση συναισθημάτων
- έκφραση και διαχείριση συναισθηματικών καταστάσεων



**Υλικά:** μεγάλες κόλλες για την αλφαβήτα, φυλλάδιο με τις ημιτελείς προτάσεις

**Άσκηση 1<sup>η</sup>:** Εισαγωγική - «Νιώθω...»

Ο κάθε μαθητής καλείται στον κύκλο να πει πως είναι αυτή τη στιγμή χρησιμοποιώντας τη λέξη «νιώθω»

**Άσκηση 2<sup>η</sup>:** η αλφαβήτα των συναισθημάτων

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και σε ένα χαρτί γράφουν από κάθε γράμμα της αλφαβήτας ένα συναίσθημα ή μια συμπεριφορά που συνδέεται με συναίσθημα.

Στην ολομέλεια λένε τι γράψανε και συζητάτε όλοι μαζί για τα συναισθήματα.

**Άσκηση 3<sup>η</sup>** (εναλλακτικά ή συμπληρωματικά):

«Οι προτάσεις του συναισθήματος»

Οι μαθητές παίρνουν το φυλλάδιο με τις ημιτελείς προτάσεις και συμπληρώνουν με αυτό που τους έρχεται στο μυαλό.

Όπως κάθονται γίνονται ομάδες και συζητάνε πως τους φάνηκε.

Όλοι μαζί συζητάτε για τα συναισθήματα.

**Άσκηση 4<sup>η</sup>:** Κλείσιμο

Με τι συναίσθημα φεύγουν

**Σημείωση:** η συγκεκριμένη ενότητα μπορεί να ολοκληρωθεί σε δύο συναντήσεις

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Όταν κάποιος με αγνοεί.....

Λυπάμαι όταν.....

Ξέρεις ότι κάποιος σε αγαπά όταν.....

Η τελευταία φορά που ένιωσα σημαντικός/ή .....

.....

Η τελευταία φορά που έκλαψα.....

Όταν αισθάνομαι μόνος.....

Όταν κάποιος μου χαμογελά.....

Είμαι πιο ευτυχισμένος/η όταν.....

Αν οι άνθρωποι με ήξεραν πραγματικά.....

.....

Μισώ.....

Αυτό που φοβάμαι.....

Αν κάποιος που μου αρέσει μου έλεγε ότι του άρεσα κι εγώ.....

.....

Θέλω να .....

# 8η συνάντηση

## Ο έρωτας στα χρόνια του σχολείου

### Στόχοι

- δυνατότητα έκφρασης των εφηβικών απόψεων για τον έρωτα
- ανάδειξη των προβληματισμών των εφήβων σχετικά με τον έρωτα σε αυτήν την ηλικία





## 8η συνάντηση

### Ο έρωτας στα χρόνια του σχολείου

**Υλικά:** ένα μεγάλο χαρτί, μικρά χαρτάκια, τρεις μεγάλες καρδιές, μικρές καρδιές (μία για κάθε παιδί)

#### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Ο έρωτας»

Ο καθηγητής ρωτάει τους μαθητές να πουν με ελεύθερο συνειρμό τι σημαίνει «ΕΡΩΤΑΣ». Οι απόψεις καταγράφονται σε ένα χαρτί

#### Άσκηση 2<sup>η</sup>: «οι καρδιές του έρωτα»

Μοιράζονται στα παιδιά από τρία μικρά χαρτάκια. Οι μαθητές γράφουν ατομικά σε σχέση με τον έρωτα στην εφηβεία :

1. Συναισθήματα
2. Δυσκολίες
3. Επιθυμίες

Στη συνέχεια κολλάνε τα μικρά χαρτάκια σε μεγάλες καρδιές (τρεις) ανώνυμα.

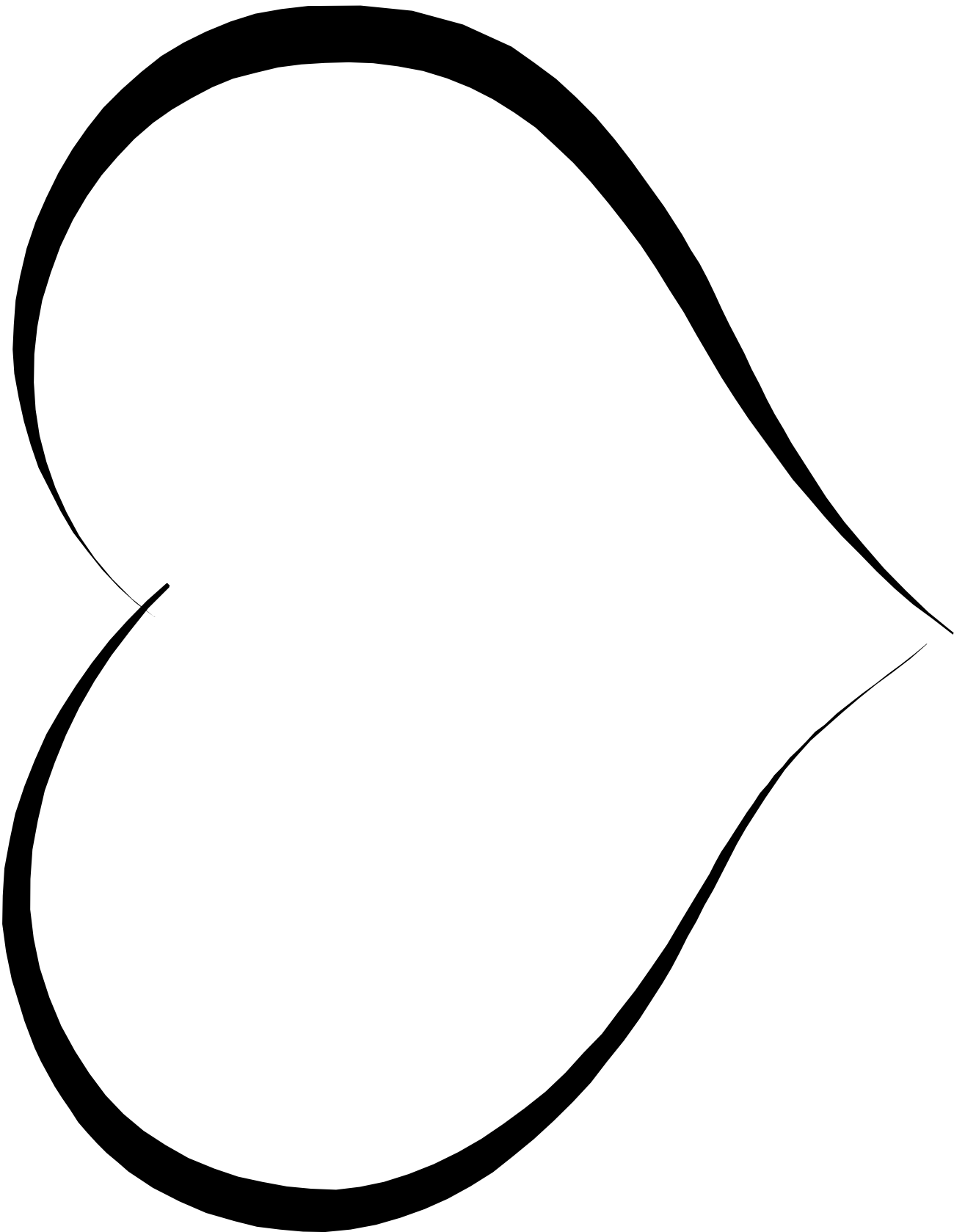
Ο καθηγητής διαβάζει τα χαρτάκια στην ολομέλεια και όλοι μαζί συζητάτε για όσα προέκυψαν.

Προσπαθήστε να αποτρέψετε άσχημα ή κοροϊδευτικά σχόλια.

#### Άσκηση 4<sup>η</sup>: Κλείσιμο - «Η καρδιά μου...»

Μοιράστε στο κάθε παιδί από μία μικρή καρδιά και ζητήστε τους να γράψουν μια λέξη και να την πάρουν μαζί





# 9η συνάντηση

## Μπορώ να αποφασίσω για μένα

### Στόχοι:

- αναγνώριση των προσωπικών πεποιθήσεων
- αναγνώριση του πόσο σημαντικό είναι να μπορώ να παίρνω αποφάσεις για τον εαυτό μου



**Υλικά:** το φυλλάδιο του μπορώ και δυσκολεύομαι, η ιστορία της Μαρίας

### **Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Η λίστα του μπορώ»**

Τα παιδιά παίρνουν το φυλλάδιο με αυτά που μπορούν και αυτά που δυσκολεύονται και το συμπληρώνουν ατομικά. Στη συνέχεια τους ζητάτε να γίνουν ομάδες και να συζητήσουν με τους συμμαθητές τους .

Συζητάτε όλοι μαζί τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν.

### **Άσκηση 2<sup>η</sup>: «Το blog του σχολείου»**

Ο καθηγητής ανακοινώνει στους μαθητές ότι θα πρέπει να απαντήσουν σε μια επιστολή που γράφτηκε στο blog του σχολείου σχετικά με την ιστορία μιας μαθήτριας που ζήτησε βοήθεια. Διαβάζετε την ιστορία σε όλους και σε ομάδες τους ζητάτε:

- Να γράψουν σαν ομάδα μια απάντηση και τις προτάσεις τους στο πρόβλημα της μαθήτριας

- Να συζητήσουν πως νιώθει το κορίτσι που ζητάει βοήθεια

Η κάθε ομάδα διαβάζει την απάντηση που θα έστειλε στο blog και συζητάτε:

- Τι θα έκανε τελικά το κορίτσι

- Μπορεί να αποφασίσει τελικά και να πει αυτό που νιώθει;

- Είναι σημαντικό να κάνουμε αυτό που θέλουμε;

- Είναι σημαντική η παρέα;

### **Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο - «πως φεύγω...»**

Ρωτάτε τα παιδιά πως φεύγουν

«Μπορώ» και «Δυσκολεύομαι .....»

Μπορώ να τα καταφέρω όταν	Δυσκολεύομαι να τα καταφέρω όταν

## Η Μαρία και οι άλλοι

Είμαι η Μαρία και είμαι 14 ετών. Όπως μου λένε όλοι, είμαι ένα γλυκό κορίτσι, ευγενικό και προσεκτικό στις κινήσεις μου.

Στο σχολείο τα πάω αρκετά καλά. Από μικρή είχα πολλούς φίλους και περνούσα καλά μαζί τους. Από τότε όμως που πήγα στο Γυμνάσιο οι παρέες μου έχουν αλλάξει και νιώθω ότι δεν μπορώ να καταλάβω πολλά από αυτά που κάνουν. Πρόσφατα οι φίλες μου, με τις οποίες βρισκόμαστε αρκετές ώρες στο σχολείο και σε δραστηριότητες εκτός σχολείου, φεύγουνε συχνά από το σχολείο, κάνουνε «κοπάνες» και δεν ενδιαφέρονται και πολύ για το σχολείο. Δυο φορές πήγα μαζί τους αλλά τελευταία νιώθω ότι ζορίζομαι και δεν θέλω άλλο. Κάποια στιγμή που προσπάθησα να τις μεταπείσω εκείνες ούτε που με ακούγανε και μου είπαν ότι αν δεν θέλω ας μην πάω, αλλά «εγώ θα χάσω».

Έτσι τις τελευταίες μέρες είμαι σκεπτική γιατί δεν θέλω να χάσω τις φίλες μου. Τη Δευτέρα το πρωί γράφουμε διαγώνισμα στα μαθηματικά και οι φίλες μου πρότειναν και πάλι να μην πάμε, να κάνουμε κοπάνα.

Εγώ.....

**Τι θα προτείνετε στη Μαρία;**

**Είναι εύκολο ή δύσκολο να αποφασίσει τι θα κάνει;**



# 10η συνάντηση

**Μπορώ να πω όχι - δύσκολες συμπεριφορές κι εγώ**

## **Στόχοι:**

- συνειδητοποίηση και επαφή με το πώς ενεργούν οι έφηβοι σε δύσκολες στιγμές
- ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών ώστε να μπορούν να πουν όχι σε επιβλαβείς συμπεριφορές



## 10η συνάντηση

### Μπορώ να πω όχι - δύσκολες συμπεριφορές κι εγώ

Υλικά: η ιστορία της δραματοποίησης

#### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Βρες τον αρχηγό»

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Ένας μαθητής προθυμοποιείται να βγει από την αίθουσα. Αφού βγει, η υπόλοιπη ομάδα εκλέγει έναν «Αρχηγό». Ρόλος του αρχηγού είναι να κάνει μία κίνηση, ένα μορφασμό, κτλ., τον οποίο αντιγράφουν όλοι (π.χ. ξύνει το κεφάλι του). Όταν επιστρέψει στην αίθουσα ο μαθητής που ήταν έξω, πρέπει να παρατηρήσει την ομάδα και να εντοπίσει τον αρχηγό. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται κάποιες φορές.

#### Άσκηση 2<sup>η</sup>: «Το κάπνισμα κι εγώ» - Δραματοποίηση

- Τα παιδιά καλούνται να αναπαραστήσουν ένα περιστατικό με παίξιμο ρόλων. Ζητάτε κάποιους εθελοντές που θα παίξουν ένα σκηνικό. Τους υπόλοιπους μαθητές τους χωρίζετε σε ομάδες και ζητάτε να παρατηρήσουν την συμπεριφορά :

-α. των φίλων

- β. του παιδιού που πιέζεται

Γίνεται η δραματοποίηση και συζητάτε όλοι μαζί:

- Τι εξέλιξη είχε

- Τι σκέφτονται οι συμμετέχοντες

- Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά

- Τι προτείνουν

- Τι θα κάνανε σε ανάλογη περίπτωση

#### Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο

Ρωτάτε τα παιδιά πως φεύγουν

## Ιστορία για δραματοποίηση

Τέσσερις μαθητές βρίσκονται στο σχολείο στο διάλειμμα. Πηγαίνουν συνέχεια σε ένα μέρος λίγο κρυφό και οι τρεις καπνίζουν τσιγάρο. Ο ένας δεν καπνίζει αλλά πηγαίνει μαζί τους για την παρέα. Τελευταία τον πιέζουν και του ζητάνε να δοκιμάσει κι εκείνος λέγοντας ότι «δεν θα γίνει και τίποτε». Το παιδί λοιπόν.....

# 11η συνάντηση

Όνειρα κι επιθυμίες - βάζω στόχους και προχωρώ

**Στόχοι:**

- επαφή με την μέχρι τώρα πορεία του κάθε μαθητή στη ζωή του
- αναγνώριση και έκφραση των επιθυμιών που έχουν οι μαθητές
- προσπάθεια να τεθούν στόχοι για τη ζωή



## 11η συνάντηση

### Όνειρα κι επιθυμίες - βάζω στόχους και προχωρώ

**Υλικά:** ένα τυχαίο αντικείμενο, χαρτιά με μπαλόνια (2 για κάθε μαθητή), 2 μεγάλες κόλλες ή χαρτόνια, ένα επιπλέον μπαλόνι για τον καθένα για την τελευταία άσκηση, μαρκαδόρους

#### Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «το κρυφό αντικείμενο»

Επιλέγεται ένα αντικείμενο π.χ. ένα μπρελόκ. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο με τα χέρια πίσω από την πλάτη. Ένας μαθητή προσφέρεται να σταθεί στο κέντρο του κύκλου. Ο συντονιστής περπατά γύρω - γύρω έξω από τον κύκλο και βάζει κρυφά το αντικείμενο στο χέρι κάποιου. Στη συνέχεια το αντικείμενο κάνει στα κρυφά το γύρο του κύκλου πίσω από τις πλάτες των συμμετεχόντων. Ο μαθητής που στέκεται στη μέση πρέπει να μελετήσει την έκφραση του προσώπου των συμμαθητών του και να καταλάβει ποιος κρατάει το αντικείμενο. Αν το βρει, παίρνει τη θέση του συγκεκριμένου μαθητή στον κύκλο και το παιχνίδι συνεχίζεται με εκείνον στη μέση.

#### Άσκηση 2<sup>η</sup>: «Τα μπαλόνια των ονείρων μου»

Τα παιδιά παίρνουν από δύο μπαλόνια και καλούνται να γράψουν:

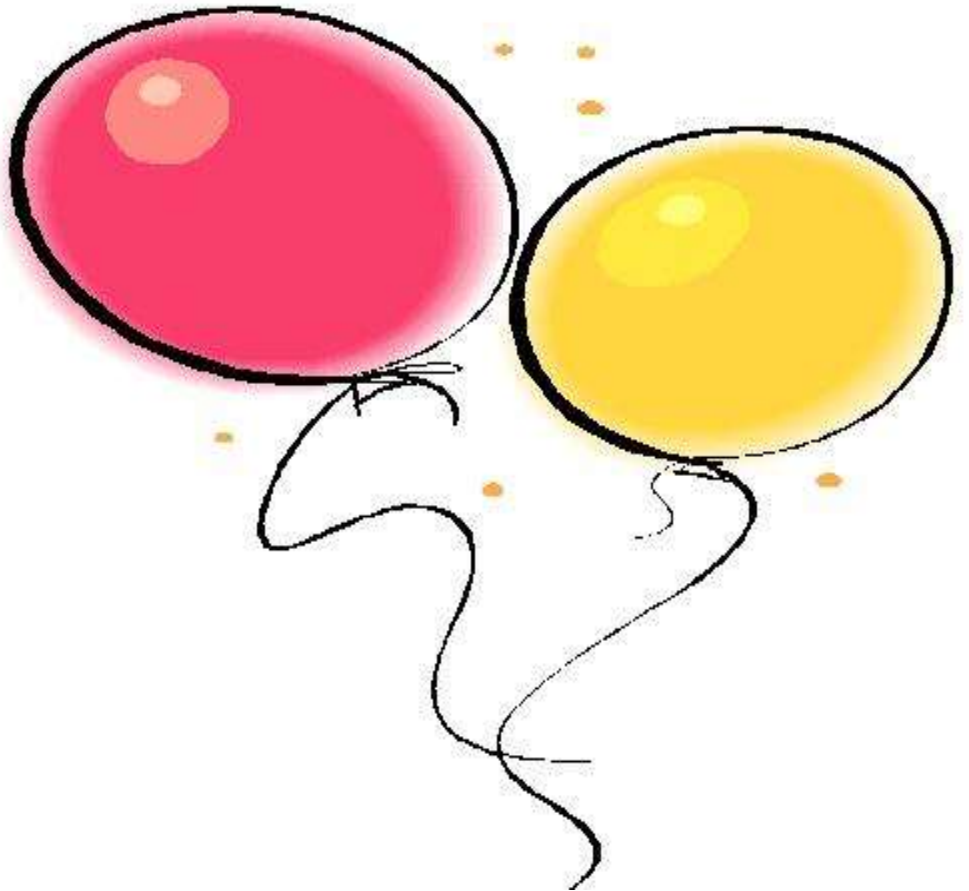
- α. τι όνειρα έχουν και
- β. τι επιθυμούν από τους γύρω τους

Χωρίζουνε τα μπαλόνια και τα κολλάνε σε δύο ξεχωριστά μεγάλα χαρτιά ένα για τα όνειρα και ένα για τις επιθυμίες. Διαβάζετε τα μεγάλα χαρτιά και συζητάτε όλοι μαζί στην ολομέλεια.

#### Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο - «Το μπαλόνι μου»

Κάθε παιδί παίρνει ένα μπαλόνι και γράφει μέσα τον πιο κοντινό στόχο που θα προσπαθήσει να εκπληρώσει πιο άμεσα και το παίρνει μαζί του.





# 12η συνάντηση

**Αποχαιρετώ το πρόγραμμα, αλλά συνεχίζω...**

## **Στόχοι:**

- οι μαθητές αποχαιρετούν το πρόγραμμα
- οι μαθητές αναγνωρίζουν και εκφράζουν τι πήραν από το πρόγραμμα
- Οι μαθητές θέτουν στόχους



**Υλικά:** λευκές κόλλες, το φυλλάδιο για την αξιολόγηση, το βαλιτσάκι (όσοι και οι μαθητές), μαρκαδόρους, στυλούς

### **Άσκηση 1<sup>η</sup>: Εισαγωγική - «Η ελεύθερη γραφή»**

Ο καθηγητής ξεκινάει λέγοντας στους μαθητές ότι είναι η τελευταία συνάντηση του προγράμματος και ότι ήρθε η ώρα να αποχαιρετίσουν το πρόγραμμα. Κάνετε λοιπόν μια μικρή ανασκόπηση στις ενότητες του προγράμματος και στη θεματολογία και ίσως σε σημαντικές στιγμές.

Στη συνέχεια οι μαθητές παίρνουν από ένα χαρτί στο οποίο πολύ γρήγορα και για δύο λεπτά περίπου καλούνται να γράψουν όποιες λέξεις τους έρχονται ελεύθερα στο μυαλό σχετικά με την πορεία τους στο πρόγραμμα.

Όποιος θέλει διαβάζει στην ολομέλεια αυτά που έγραψε.

### **Άσκηση 2<sup>η</sup>: Αξιολόγηση - το πρόγραμμα κι εγώ**

Τα παιδιά παίρνουν το φυλλάδιο όπου μπορούν να συμπληρώσουν τη γνώμη τους για το πρόγραμμα

Οι μαθητές συζητάνε σε ομάδες τι γράψανε.

### **Άσκηση 3<sup>η</sup>: Κλείσιμο - «το βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών»**

Τα παιδιά παίρνουν το βαλιτσάκι και καλούνται να γράψουν τι θα έβαζαν μέσα για να το κουβαλάνε ως απαραίτητα εφόδια που θα τους χρησιμεύσουν σε δύσκολες στιγμές.

**Σημείωση:** Η τελευταία ενότητα μπορεί να χρειαστεί περισσότερες από μία συναντήσεις καθώς αφορά στο συνολικό κλείσιμο του προγράμματος και το κλείσιμο της ομάδας.

«Τι έμαθα στο πρόγραμμα»

Τι μου άρεσε στο πρόγραμμα.....

.....  
.....

Τι βρήκα δύσκολο στο πρόγραμμα.....

.....  
.....

Τι έμαθα για μένα .....

.....  
.....

Τι θα ήθελα να βελτιώσω.....

.....  
.....

Τι μπορώ να αξιοποιήσω για μένα ή για τους γύρω μου.....

.....  
.....

Κλείνοντας θα ήθελα να πω.....

.....  
.....

# Βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών

