

Βιωματική δράση: «Πιστεύω στον εαυτό μου»

Άξονας: «Πρόληψη εθισμού και εξαρτήσεων»

Θεματική: «Προστατευτικοί παράγοντες ενάντια στον εθισμό»

Μαρία Παναγιωτάκη

Ψυχολόγος-Κοινωνιολόγος

Υπεύθυνη Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Ν.Ηρακλείου

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η βιωματική δράση «Πιστεύω στον εαυτό μου» στηρίζεται στη **γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση** η οποία έχει ως στόχο τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας και της δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς μέσω της αλλαγής των γνωσιακών διαδικασιών. Οι παρεμβάσεις που είναι βασισμένες στο συγκεκριμένο μοντέλο μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στη σκέψη, το συναίσθημα και την συμπεριφορά, δίνοντας έμφαση στις **γνωσίες** οι οποίες μεσολαβούν μεταξύ ερεθίσματος και συμπεριφοράς.

Με τον όρο γνωσίες εκφράζονται οι ερμηνείες, οι προσδοκίες, αντιλήψεις, πεποιθήσεις, αιτιώδεις αποδόσεις, αναμνήσεις για τον εαυτό μας και για τους άλλους. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση αναγνωρίζει τη σημασία των γνωσιακών διεργασιών όπως οι διαδικασίες της σκέψης, οι δηλώσεις του ατόμου για τον ίδιο του τον εαυτό, τα πιστεύω του και οι προσδοκίες για το πώς τα γεγονότα επηρεάζουν τη συμπεριφορά.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για την εφαρμογή της συγκεκριμένης προσέγγισης στα παιδιά και τους εφήβους, το οποίο πυροδοτείται από αρκετές ανασκοπήσεις που καταδεικνύουν την αποτελεσματικότητά της στον συγκεκριμένο πληθυσμό.

Η θεωρητική βάση της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης έχει δεχθεί την επίδραση σημαντικού αριθμού ερευνών. Αντλεί υλικό από την εξαρτημένη αντανάκλαστική μάθηση του Ρανλιον, μέχρι τη μέθοδο της συστηματικής απευαισθητοποίησης του Wolpe και από τις μελέτες για τις περιβαλλοντικές επιρροές στην συμπεριφορά του Skinner, ως τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura. Αποκορύφωμα για την εξέλιξή της αποτέλεσε το έργο του Beck τη δεκαετία του '70, για τη σχέση μεταξύ γνωσιακών διεργασιών και συναισθηματικών καταστάσεων.

Λόγω του ότι η **αυτοεκτίμηση** αφορά στη γνώμη που έχουμε για τον εαυτό μας, την αξία μας και την αξιολόγηση των δεξιοτήτων μας, έχει να κάνει δηλαδή με γνωσίες, το γνωσιοσυμπεριφοριστικό μοντέλο θεωρείται κατάλληλο για την ενίσχυσή της. Η **αυτοεκτίμηση** χτίζεται τόσο με τις εμπειρίες μας με τους άλλους όσο και με τις προσδοκίες από τον ίδιο μας τον εαυτό. Ιδίως στην εφηβεία, όπου η διαδικασία συγκρότησης ταυτότητας και η διεργασία ανακάλυψης και αναγνώρισης του εαυτού είναι θεμελιώδεις, **το χτίσιμο της αυτοεκτίμησης είναι ένα μεγάλο στοίχημα για τον έφηβο.**

Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο έφηβος ερμηνεύει τα γεγονότα και τις εμπειρίες του και, παράλληλα, στον εντοπισμό και την αλλαγή των διαστρεβλώσεων που εμφανίζονται κατά τη γνωσιακή διαδικασία.

Ως συστατικό της προσωπικότητας, η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις επιλογές μας και ενισχύει (ή, με την έλλειψή της αποδυναμώνει) τη ψυχική ανθεκτικότητα των εφήβων. Ο έφηβος που κατανοεί και αλλάζει τις δυσλειτουργικές αντιλήψεις για τον εαυτό του, ισχυροποιεί την αυτοεκτίμησή του, αντέχει τις ματαιώσεις και προστατεύεται από επικίνδυνες συμπεριφορές και ποικίλες εξαρτήσεις.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «Πιστεύω στον εαυτό μου»

Βασισμένη στη βιωματική μεθοδολογία όπου η δύναμη της συναισθηματικής αγωγής -ως στοιχείο πρόληψης- έχει αποδειχθεί, η συγκεκριμένη βιωματική δράση ενδείκνυται για μαθητές όλων των τάξεων του Γυμνασίου. **Στην περιγραφή της αναλύεται ακριβώς και επαρκώς η διαδικασία εφαρμογής της.** Στην αποτελεσματικότητα της δράσης θα συμβάλλουν η θεμελίωση κλίματος εμπιστοσύνης στην τάξη, η συναισθηματική διαθεσιμότητα του εκπαιδευτικού, η θετική του διάθεση για ανοιχτή επικοινωνία, η εσωτερική του ασφάλεια, η ήρεμη και δεκτική στάση του, η απουσία κριτικής στάσης και βεβαίως η αντίληψη της δικής του αυτοεκτίμησης.

Στην εφαρμογή της εν λόγω δράσης μπορούν να συμμετάσχουν **μέχρι 25 μαθητές/τριες**. Η διάρκεια υλοποίησής της είναι **δύο διδακτικές ώρες**. Δεν απαιτείται υποχρεωτικά η συμμετοχή εκπροσώπων του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Ν.Ηρακλείου. Σε κάθε περίπτωση η Υπεύθυνη είναι διαθέσιμη να συμβάλλει στην εφαρμογή της δράσης.

Η δράση έχει εφαρμοστεί σε εφήβους μαθητές οι οποίοι συμμετέχουν με θέρμη και ενθουσιασμό. Διαπιστώνοντας τις δυσκολίες υιοθέτησης θετικών μηνυμάτων για τον εαυτό τους προσπαθούν να αντιστρέψουν αυτή την πραγματικότητα. Έτσι, θεμελιώνεται μια καλή αρχή για τη ψυχική τους ενδυνάμωση. Μέσω του ενημερωτικού φυλλαδίου που επισυνάπτεται αναζητούν τρόπους ώστε να διατηρήσουν αυτόν τον θετικό τρόπο σκέψης, χτίζοντας με τον καιρό τα συστατικά στοιχεία μιας καλής αυτοεκτίμησης.

Στόχοι:

- Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης των εφήβων.
- Αλλαγή των γνωστικών διαστρεβλώσεων που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους.
- Ενεργοποίηση θετικών αντιλήψεων και γνωσιών για τον εαυτό τους.
- Αμφισβήτηση των δυσπροσαρμοστικών γνωσιακών σχημάτων που έχουν αναπτυχθεί στον έφηβο.
- Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εφήβων.
- Κατανόηση της διαδικασίας κατά την οποία ο τρόπος που σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας επηρεάζει τον τρόπο που εμείς και οι άλλοι αντιδρούμε σε ορισμένες καταστάσεις.
- Ενεργοποίηση διεκδικητικής συμπεριφοράς μέσω της ισχυροποιημένης αυτοεκτίμησης

(Να λένε «όχι» οι έφηβοι σε προκλήσεις για επικίνδυνες συμπεριφορές, χρήση ουσιών κλπ).

- Αναδόμηση των σκέψεων που πηγάζουν από τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τα πράγματα οι μαθητές και διεύρυνση του τρόπου που αντιλαμβάνονται τους άλλους.
- Ενδυνάμωση δεξιοτήτων ακρόασης.
- Γνωριμία με την αυτοαντίληψη & την ταυτότητα των συμμαθητών τους και αποδοχή της.

Περιεχόμενο - Μεθοδολογία:

1) Γνωριμία με τις Κάρτες της Αυτοεκτίμησης

Σ' ένα χρωματιστό κουτί έχουμε τοποθετήσει τις κάρτες αυτοεκτίμησης που περιλαμβάνονται στο εκπαιδευτικό υλικό (Αν τα παιδιά είναι περισσότερα από τις κάρτες, τυπώνουμε ορισμένες εις διπλούν). Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο, ο καθένας με τη σειρά λέει το όνομά του και τραβάει μια κάρτα από το κουτί. Τη διαβάζει και αποφασίζει αν θέλει να ολοκληρώσει την πρόταση, χωρίς να δέχεται καμία πίεση. Αφού ολοκληρώσουν, ζητάμε να μας πουν τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους από τα όσα ακούστηκαν, χωρίς κριτική. Ο κάθε μαθητής διαλέγει έναν συμμαθητή του, του οποίου την απάντηση μπορεί να σχολιάσει **μόνο θετικά**.

2) Ο εαυτός μας «γεμίζει» και «αδειάζει»

Ζητάμε από τους μαθητές να μας πουν πώς ένιωσαν με τα θετικά σχόλια που άκουσαν. Έπειτα, τους προσκαλούμε να φανταστούν ότι ο εαυτός τους είναι ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό. Όταν αισθανόμαστε καλά, το μπουκάλι είναι γεμάτο με νερό. Κάθε φορά που κάποιος λέει κάτι αρνητικό για μας ή δεν καταλαβαίνει τις προσπάθειες μας για αυτοβελτίωση, είναι σα να ανοίγει μία τρύπα στο μπουκάλι και το νερό αρχίζει να χύνεται λίγο-λίγο.

Προτείνουμε στα παιδιά να πουν τρόπους με τους οποίους οι άλλοι ενδέχεται ν' ανοίξουν τρύπες στο μπουκάλι του εαυτού μας και πώς εμείς μπορούμε να κλείσουμε αυτά τα ανοίγματα και να αισθανθούμε καλύτερα.

Παραδείγματα:

A. Κάποιος σας αποκαλεί «χοντρό», «σπόρο», κ.τ.λ.

Αρνητική σκέψη: «Θα πρέπει να φαίνομαι απαίσιος»

Θετική σκέψη:

(π.χ. Είμαι αρκετά καλός και ικανός. Πολλοί άνθρωποι που εκτιμώ δε με βλέπουν ούτε χοντρό, ούτε σπόρο. Στους κακόβουλους, δε θα δώσω σημασία)

B. Αποτύχατε σε κάποιες εξετάσεις

Αρνητική σκέψη: «Είμαι βλάκας»

Θετική σκέψη:

(π.χ. Την επόμενη φορά θα προσπαθήσω περισσότερο. Έχω κι άλλες ευκαιρίες να γίνω καλύτερος!)

Γ. Το καινούριο σας ρούχο δεν αρέσει στο/η φίλο/η σας.

Αρνητική σκέψη: «Δε μου πηγαίνει καθόλου. Θα δείχνω χάλια. Δεν έπρεπε να το αγοράσω.»

Θετική σκέψη:

(Κρίμα που ο/η φίλος/η μου έχει διαφορετικό γούστο. Τον/την αποδέχομαι όπως είναι, ας με αποδεχτεί κι αυτός/ή. Μου αρέσω!)

Στη συνέχεια, **καταγράφουμε** τους τρόπους εκτίμησης του εαυτού μας στον πίνακα.

Κάποιοι τρόποι που μπορούμε να προτείνουμε ώστε να είναι το «μπουκάλι» μας συχνότερα γεμάτο, παρά άδειο, είναι οι εξής (αν δεν αναφερθούν από τα παιδιά):

- Κάνω μια λίστα με τα **θετικά μου χαρακτηριστικά**.
- Γράφω **θετικά, αυτούποστηρικτικά μηνύματα** σε διάφορα χρωματιστά χαρτάκια και τα κολλάω στο δωμάτιό μου, σε ένα μέρος που μπορώ να τα βλέπω συνέχεια.
- Γράφω όλες τις δραστηριότητες που **κάνω καλά** σε ένα ημερολόγιο. Το φυλάω και το χρησιμοποιώ όταν νιώθω άκεφος.
- Καταγραφή **όλων των κατορθωμάτων** μου σε ένα τετράδιο, από τα πιο σημαντικά έως και τα πιο ασήμαντα.
- Δεν συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλα άτομα και κυρίως με ενήλικες. **Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός.**
- Κάνω μια λίστα με πράγματα που αρέσουν και **με κάνουν να νιώθω καλά** (π.χ. βόλτα στο πάρκο, παιχνίδια με το σκύλο μου).
- Γράφω στο τέλος της μέρας **κάποιες όμορφες δραστηριότητες** που έκανα σήμερα. Δίπλα γράφω τα **ωραία συναισθήματα** που με έκαναν να νιώσω.
- Κάνω μία λίστα με **πράγματα που μου αρέσουν στον εαυτό μου**. Γράφω “Μου αρέσω, γιατί...”
- Κάθομαι με ένα φίλο και συμφωνούμε να **επαινούμε ο ένας τον άλλο** για 10 λεπτά.
- **Αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων με θετικές:** Κάνω ένα **εσωτερικό διάλογο** με τον εαυτό μου. Όμως, αντί για «αποκλείεται να γράψω καλά» σκέφτομαι «θα τα καταφέρω, το έχω ξανακάνει».
- Καταγραφή αρνητικών καταστάσεων με τη χρησιμότητά τους. **Δηλαδή εστιάζω στην προσπάθεια και όχι στο αποτέλεσμα.**
- **Το να κάνω λάθη είναι φυσιολογικό.** Μέσα από αυτά μαθαίνω και προοδεύω.
- Όταν δεν τα καταφέρνω σε κάτι σκέφτομαι **τι καινούριο έμαθα** από αυτήν την εμπειρία και πώς μπορώ να βελτιωθώ την επόμενη φορά.
- Πολλές φορές η αιτία μιας στενοχώριας δεν πηγάζει από το γεγονός που συνέβη, αλλά από τις σκέψεις που κάνω γι’ αυτό το γεγονός. Όταν σκέφτομαι αρνητικά λέω «**ΣΤΟΠ**» και αντικαθιστώ την αρνητική σκέψη με μία θετική.

3) Μια ηλιόλουστη μέρα: Κατευθυνόμενη φαντασία με μουσική

Βάζουμε χαλαρή μουσική και διαβάζουμε αργά και ήπια στους μαθητές το παρακάτω:

Προσπαθήστε να νιώσετε όσο πιο άνετα γίνεται και κλείστε τα μάτια. Πάρτε 2-3 βαθιές αναπνοές αργά-αργά. Φανταστείτε ότι διασχίζετε ένα μονοπάτι, μέσα σ' ένα καταπράσινο δάσος. Ο ήλιος λάμπει, τα πουλιά κελαηδούν και το θρόισμα των φύλλων φτάνει απαλά σ' αυτιά σας. Δίπλα σας κυλά ήρεμα ένα ποτάμι.

Κάποια στιγμή φτάνετε σε ένα εγκαταλελειμμένο εξοχικό. Σπρώχνετε την πόρτα και μπαίνετε μέσα. Καθώς περιεργάζεστε το σκοτεινό, γεμάτο σκόνη εσωτερικό του, βρίσκετε ένα μεγάλο κουτί. Γεμάτοι ενδιαφέρον, ανοίγετε το κουτί και με έκπληξη αντικρίζετε παλιές δικές σας φωτογραφίες.

Ψάχνετε ανάμεσα σε αυτές και βρίσκετε δύο πολύ ευχάριστες και θετικές, που απεικονίζουν καταστάσεις οι οποίες σας έκαναν να νιώσετε καλά για τον εαυτό σας. Τις βγάζετε στην άκρη και ψάχνετε για άλλες δύο σαν κι αυτές. Έτσι τώρα έχετε 4 ευχάριστες φωτογραφίες. Εκεί, δίπλα από το κουτί, βρίσκεται μία παλιά χρυσοσκάλιστη κορνίζα. Βάλτε τις φωτογραφίες στην κορνίζα και πάρτε σιγά-σιγά το δρόμο για το σπίτι σας. Κρεμάστε την κορνίζα στο δωμάτιο σας, σε ένα σημείο όπου θα φαίνεται εύκολα. Έτσι, θα μπορείτε ανά πάσα στιγμή να έχετε ευχάριστες αναμνήσεις.

4) Ηλιαχτίδες

Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το φυλλάδιο με τις ηλιαχτίδες με όσο το δυνατόν περισσότερες ευχάριστες αναμνήσεις και θετικά μηνύματα, γράφοντας το μήνυμα ή τη θύμηση μέσα στην ακτίνα του ήλιου και το όνομα του προσώπου που μετέδωσε το μήνυμα ή συμμετείχε στην ανάμνηση στο πάνω μέρος της ακτίνας. Υπογραμμίζουμε στα παιδιά ότι μερικές φορές τα μηνύματα δεν είναι λεκτικά. Μπορεί να είναι ένα χαμόγελο, μια καλή πράξη ή μια αγκαλιά. Μέσα στον κύκλο του ήλιου γράφουν λέξεις οι οποίες περιγράφουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν αυτά τα μηνύματα. Αφού ολοκληρώσουν, ζητάμε να μοιραστούν τις αναμνήσεις που σημείωσαν, όσα παιδιά θέλουν.

5) Κλείσιμο

Προτείνουμε στους μαθητές να σχεδιάσουν σε ένα χαρτί το αποτύπωμα της παλάμης τους. Μέσα σ' αυτό γράφουν θετικά μηνύματα για τον εαυτό τους. Κολλάνε με ταινία το χαρτί στη δική τους πλάτη με τη βοήθεια ενός συμμαθητή, αφήνοντας όμως χώρο ώστε να συμπληρώσουν οι συμμαθητές τους όσα θετικά στοιχεία αναγνωρίζουν σ' αυτούς.

Τέλος, αφού μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα από τη δραστηριότητα, τους μοιράζουμε το φυλλάδιο «**Πιστεύω στον εαυτό μου**», υπενθυμίζοντας στους μαθητές τις δεξιότητες που παρουσιάζονται:

- ♥ Να εκτιμάς τα καλά λόγια των άλλων
- ♥ Να είσαι ο εαυτός σου
- ♥ Να μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους
- ♥ Να μην εγκαταλείπεις τους στόχους σου & να προσπαθείς
- ♥ Να μην υποτιμάς τον εαυτό σου
- ♥ Να επικεντρώνεσαι στα θετικά
- ♥ Να αξιοποιείς τις δυνάμεις & τις δυνατότητές σου
- ♥ Να βελτιώνεις τη δεξιότητα, να ξεπερνάς την αδυναμία σου
- ♥ Να σταματήσεις να «κολλάς» στις αποτυχίες
- ♥ Να προσδιορίσεις τι σημαίνει επιτυχία για σένα

Πέραν των Οδηγιών για την εφαρμογή της βιωματικής δράσης «Πιστεύω στον εαυτό μου» επισυνάπτονται:

1. **Ενημερωτικό Φυλλάδιο** για την αυτοεκτίμηση με τεχνικές ενίσχυσής της (φυλλάδιο 8 σελίδων που μπορεί να τυπωθεί σε δύο κόλλες Α4 μπρος-πίσω που θα διπλωθούν και θα συρραφτούν), το οποίο θα διανεμηθεί στους εφήβους ώστε να το διαβάσουν και περιστασιακά να το συμβουλεύονται.
2. **Κάρτες αυτοεκτίμησης** με φράσεις που συμπληρώνουν οι μαθητές
3. **«Ηλιαχτίδες»:** φύλλο εφαρμογής της δράσης

Βιβλιογραφία:

Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2003). *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

ΕΠΙΨΥ - ΟΚΑΝΑ (1996). Εκπαιδευτικό Υλικό «Στηρίζομαι στα πόδια μου». Αθήνα: Κέντρο Εκπ/σης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών & την Προαγωγή της Υγείας.

Stallard, P. (2006). *Σκέφτομαι Σωστά-Νιώθω καλά*. Μτφ. Χ. Γκούντη, Α. Τασίου. Επιμ. Μ. Ζαφειροπούλου. Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δάρδανος.

Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Χατζηχρήστου, Χ. & συν. (2011). *Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης: Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο. Εκπαιδευτικό Υλικό III: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση: Θεωρητικό πλαίσιο και δραστηριότητες*. Αθήνα: Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών & Τυπωθήτω.