

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ Π.Ε. ΛΕΣΒΟΥ



ΠΝΟΗ

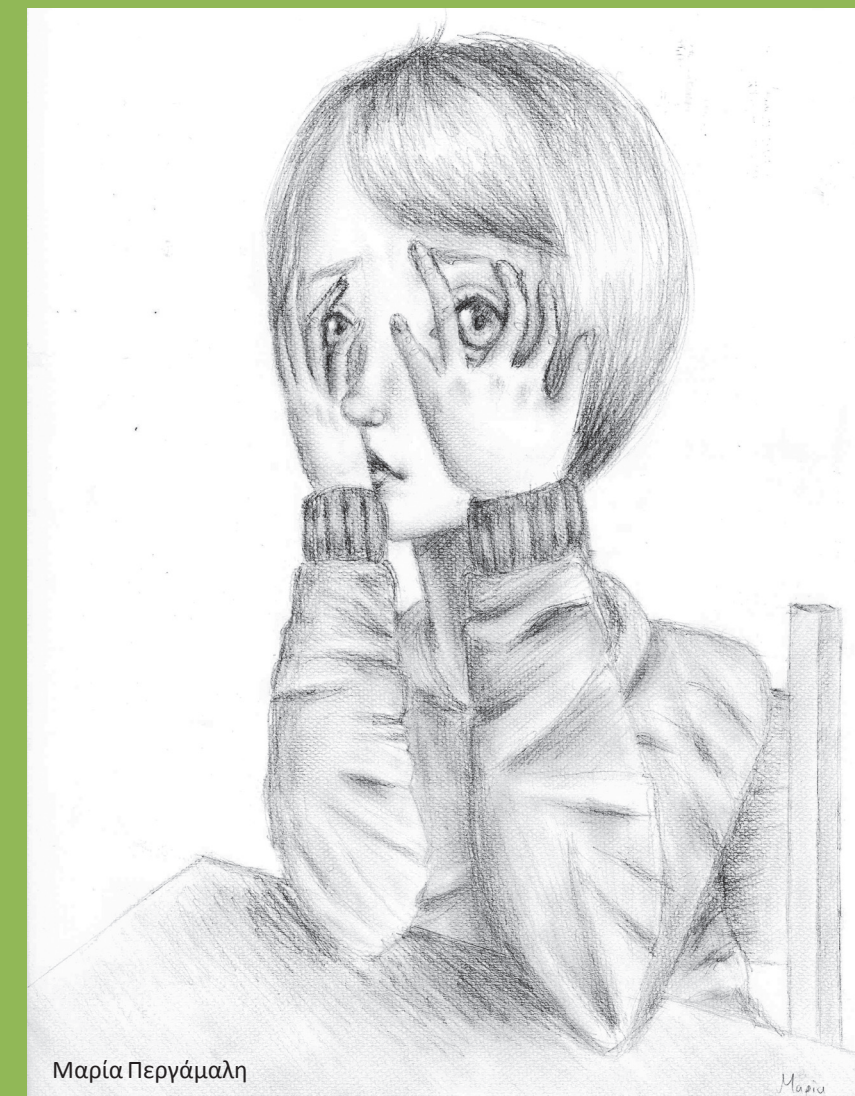
# ΘΥΜΟΣ - ΒΙΑ - ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Ένα εγχειρίδιο για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού  
στο χώρο του σχολείου

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ

**Δέσποινα Σαμοθρακή**

Κοινωνική Λειτουργός, Στέλεχος Πρόληψης



Μαρία Περγάμαλη

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ



**OKANA**  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

ISBN 978-618-85279-0-4

Εγκριμένο από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Ι.Ε.Π.)

ΜΥΤΙΛΗΝΗ 2021

**Δέσποινα Σαμοθρακή**  
Κοινωνική Λειτουργός, Στέλεχος Πρόληψης

# **ΘΥΜΟΣ - ΒΙΑ - ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ**

Ένα εγχειρίδιο για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού  
στο χώρο του σχολείου



## Σαμοθρακή Δέσποινα

---

Είμαι Κοινωνική Λειτουργός και εργάζομαι στο χώρο των εξαρτήσεων 22 χρόνια μέχρι σήμερα. Ξεκίνησα ως θεραπευτικό προσωπικό στην κύρια φάση θεραπείας των εφήβων τοξικοεξαρτημένων της Ανοιχτής Θεραπευτικής Κοινότητας ΣΤΡΟΦΗ του ΚΕΘΕΑ και συνέχισα στο Κέντρο Πρόληψης της Μυτιλήνης του ΟΚΑΝΑ.

Κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής μου εμπειρίας έχω παρακολουθήσει πλήθος εκπαιδεύσεων και επιμορφώσεων, μία εκ των οποίων αποτέλεσε το λόγο που γράφτηκε αυτό

το εγχειρίδιο. Ήταν στα πλαίσια εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας κατά τη φοίτηση μου στο πρόγραμμα παιδαγωγικής κατάρτισης της ΑΣΠΑΙΤΕ.

Η αφορμή όμως να ασχοληθώ με αυτό το θέμα αποτέλεσε μια φράση που μοιράστηκε μαζί μας ένας συστημικός ψυχοθεραπευτής κατά τη διάρκεια μιας εκπαίδευσης και μιλώντας μας για τις ανθρώπινες σχέσεις..... "σε συγχωρώ ως πράξη μονομερούς απελευθέρωσης" μας είπε και έτσι σκέφτηκα πως θα ήταν ενδιαφέρον μέσα από τη συγγραφή αυτού του υλικού, να γίνει μια προσπάθεια σύνδεσης της έννοιας της βίας με το θυμό και την εξάλειψη της επιθετικότητας, με τις αξίες της κοινότητας μάθησης και την συγχώρεση.

# Δέσποινα Σαμοθρακή

## Κοινωνική Λειτουργός, Στέλεχος Πρόληψης

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Ελένη Καραγεωργίου, Κλινική και Κοινωνική Ψυχολόγος,  
Αφηγηματική Ψυχοθεραπεύτρια, Στέλεχος Πρόληψης

Το παρόν υλικό παρήχθη αρχικά κατά την παρακολούθηση του ετήσιου προγράμματος Παιδαγωγικής Κατάρτισης της ΑΣΠΑΙΤΕ Μυτιλήνης και στα πλαίσια εκπόνησης πτυχιακής εργασίας, από τη φοιτήτρια Δέσποινα Σαμοθρακή το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017. Υπεύθυνος καθηγητής ο κ. Δημήτρης Μπούμπας, Συντονιστής Εκπαιδευτικού έργου Π.Ε. του 1ου ΠΕΚΕΣ της ΠΔΕ Β. Αιγαίου και διδάσκων καθηγητής της ΑΣΠΑΙΤΕ: MD- MSc-Doctorate in European Studies. Έλαβε περαιτέρω επεξεργασία στο Κέντρο Πρόληψης ΠΝΟΗ, ώστε να αποκτήσει την τελική του μορφή το Σεπτέμβριο του 2018. Το υλικό εγκρίθηκε το 2020 από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

**\*\*Ευχαριστούμε τους εθελοντές της Πνοής καθώς και τα μέλη του τμήματος ζωγραφικής του Πολιτιστικού Ομίλου «Στέγη Θεοφίλου» Μυτιλήνης, που ομόρφυναν το υλικό αυτό, με τα έργα-ζωγραφίες τους σε σχέση με τη βία και το σχολικό εκφοβισμό. Τα έργα αυτά, ήταν αποτέλεσμα της πρακτικής και θεωρητικής προσέγγισης του θέματος, από την δασκάλα ζωγραφικής κα. Μυρσίνη Κανδανά, η οποία εξ αρχής υποστήριξε αυτή την προσπάθεια. Ευχαριστώ την επιστημονικά υπεύθυνη της ΠΝΟΗΣ Κιστάνη Σοφία, Κλινική ψυχολόγο για την ουσιαστική υποστήριξη αυτής της ιδέας.**

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Με ιδιαίτερη χαρά προλογίζω την επιστημονική εργασία της Κοινωνικής Λειτουργού και στελέχους της Πνοής, κ. Δέσποινας Σαμοθρακή. Ήταν, θυμάμαι, το ακαδημαϊκό έτος 2016-17, όταν συναντηθήκαμε για πρώτη φορά στο πρόγραμμα του παραρτήματος της ΑΣΠΑΙΤΕ Β. Αιγαίου για την απόκτηση του πιστοποιητικού διδακτικής επάρκειας. Κατά τη διάρκεια των διαλέξεων διέκρινα την κ. Σαμοθρακή για το εύρος της παιδείας της, το ήθος του πνευματικού της χαρακτήρα και τη συνέπεια στα επαγγελματικά της καθήκοντα. Ανέλαβα δε και επιβλέπων της πτυχιακής της εργασίας για την οποία κατέβαλε ιδιαίτερη προσπάθεια, σεβόμενη απόλυτα τα δεδομένα της επιστημονικής έρευνας, τις στρατηγικές αλλά και τις πρακτικές που η τελευταία απαιτεί. Το αποτέλεσμα της προσπάθειας της υπήρξε άριστο και εκφράζω την ικανοποίησή μου καθώς λαμβάνει έντυπη, επίσημη μορφή.

Η εργασία πραγματεύεται ένα τα πιο πολυσύνθετα και επικίνδυνα φαινόμενα στο σχολικό χώρο και όχι μόνο, που φιλοδοξεί να αναχθεί και σε κοινωνικό πρόβλημα την ενδοσχολική βία ή σχολικό εκφοβισμό. Η δομή της αντικατοπτρίζει ακριβώς τόσο την εννοιολόγηση του όρου για την κατανόηση από τους εκπαιδευτικούς και τους αναγνώστες, όσο και τις εκφάνσεις της σχολικής βίας, τα χαρακτηριστικά των παιδιών που είναι θύτες, θεατές και θύματα καθώς και τις μορφές της. Ιδιαίτερα ουσιώδη είναι επίσης τα κεφάλαια που αναφέρονται στην αντιμετώπιση – πρόληψη και διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας καθώς και οι αρνητικές συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού. Οι ανωτέρω αναφορές σε συνδυασμό με την ύπαρξη ειδικών βιωματικών ασκήσεων για τους μαθητές ανά ενότητα και κεφάλαιο, λειτουργούν άριστα και στο πρακτικό επίπεδο, που είναι και το ζητούμενο.

Ολοκληρώνοντας τη μικρή περιγραφή της σπουδαιότητας, που διακατέχει την επιστημονική έρευνα της κ. Σαμοθρακή εύχομαι να γίνει σύντομα «κτῆμα» των πολλών.

**Δρ. Δημήτρης Μπούμπας**  
**Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου**  
**Π.Ε. του 1ου ΠΕΚΕΣ της Π.Δ.Ε. Β. Αιγαίου**



Ιωάννα Γκλιγκορίγιεβιτς

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ένα από τα χαρακτηριστικά της σημερινής εποχής είναι οι κίνδυνοι οι οποίοι αφορούν παιδιά και εφήβους και συνδέονται με την αύξηση της επιθετικότητας, σε ένα οικογενειακό, πολιτιστικό και κοινωνικό περιβάλλον που πολλές φορές γίνεται πιεστικό, απειλητικό και βίαιο.

Τα παιδιά γίνονται μάρτυρες ή θύματα επιθετικότητας και βίας εντός της καθημερινότητάς τους. Οι εμπειρίες τους κυμαίνονται από τη μαζική βία του πολέμου μέχρι τα καθημερινά περιστατικά επιθετικότητας που βιώνουν σε διάφορους χώρους, μεταξύ αυτών και ο χώρος τους σχολείου.

Στην τελευταία περίπτωση μιλάμε για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού το οποίο υπάρχει από αρκετά παλιά, έτσι όπως μας έχει μεταφερθεί από τις αφηγήσεις των ανθρώπων που άλλοτε φοιτούσαν στα σχολεία. Όμως το ακαδημαϊκό ενδιαφέρον για το φαινόμενο αρχίζει να αναπτύσσεται μέσα από έρευνες και μελέτες γύρω στο 2000, ενώ το 2012 το Υπουργείο Παιδείας καθιερώνει την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού και ιδρύει το παρατηρητήριο για την πρόληψη της σχολικής βίας.

Καθώς τα σχολεία μπορούν και πρέπει να είναι τα πρώτα και κύρια στοιχεία υποστήριξης και αντιμετώπισης καταστάσεων βίας και επιθετικότητας, θεωρείται σημαντική η ανάπτυξη πολιτικής για την πρόληψη και αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων και η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας και σχολικών δραστηριοτήτων, που μπορούν και οφείλουν να υποστηρίξουν τα παιδιά, εκπαιδευοντάς τα σε επίπεδο ηθικό, προσωπικό και κοινωνικό.

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Σχολικός Εκφοβισμός
- Θυμός
- Επιθετικότητα
- Μορφές Βίας
- Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία
- Συγχωρητικότητα
- Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας



# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Πρόλογος .....                 | 4 |
| Περίληψη- Λέξεις κλειδιά ..... | 5 |
| Πίνακας Περιεχομένων .....     | 6 |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

|   |   |
|---|---|
| Φιλοσοφία και σχεδιασμός του προγράμματος .....                       | 8 |
| - Εισαγωγή στην έννοια του σχολικού εκφοβισμού                        |   |
| - Ορισμοί του σχολικού εκφοβισμού                                     |   |
| - Εισαγωγή στις έννοιες της πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας |   |
| - Σχεδιασμός του προγράμματος   |   |
| α) Περιγραφή του υλικού   |   |
| β) Δομή και περιεχόμενο του υλικού                                    |   |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

|   |    |
|---|----|
| Κατανόηση του φαινομένου της σχολικής βίας και του εκφοβισμού .....             | 14 |
| - Εκφάνσεις της σχολικής βίας και του εκφοβισμού                                |    |
| - Χαρακτηριστικά των παιδιών που είναι θύτες και θύματα                         |    |
| - Μορφές του σχολικού εκφοβισμού  |    |
| - Αιτιολογικοί παράγοντες   |    |
| - Συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού   |    |
| - Αντιμετώπιση-Πρόληψη και Διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού |    |
| Βιωματικές ασκήσεις για μαθητές, για την ενότητα «Σχολικός Εκφοβισμός» ....     | 22 |

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Θεωρητική προσέγγιση της έννοιας του θυμού – σύνδεση με τη βία ..... 32

Βιωματικές ασκήσεις για μαθητές, για την ενότητα «Θυμός» ..... 37

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV

Θεωρητική προσέγγιση της έννοιας της συγχώρεσης..... 43

- Ορισμός των εννοιών συγχώρεση και συγχωρητικότητα

- Τα στάδια της συγχώρεσης

Βιωματικές ασκήσεις για μαθητές, για την ενότητα «Συγχώρεση» ..... 48

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ..... 55

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ..... 56

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ..... 62



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι - ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Εισαγωγή στην έννοια του σχολικού εκφοβισμού

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα φαινόμενα έκφρασης και εκδήλωσης της βίας, από και προς ένα μεγάλο αριθμό μαθητών. Ξεκινώντας με τον εκφοβισμό μπορεί να εξελιχθεί σε παρενόχληση και σημαντική βία στις διαπροσωπικές και συναισθηματικές σχέσεις των μαθητών (Μακρή-Μπότσαρη, 2010: 162). Πειράγματα, κοροϊδίες, προκλητικές συμπεριφορές, επιθετικότητα, νταηλίκια και βία, εκδηλώνονται μέσα στο σχολικό χώρο με διαβαθμίσεις σοβαρότητας, οι οποίες εξαρτώνται από τις σχέσεις των παιδιών μεταξύ τους, από το γνωστικό, αναπτυξιακό και κοινωνικό επίπεδο στο οποίο βρίσκονται, από το οικογενειακό περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνουν, από τις δυναμικές που υπάρχουν μέσα στην τάξη ή μεταξύ των τάξεων, από το ρόλο των εκπαιδευτικών και όλων όσων εμπλέκονται και αποτελούν το σχολικό πληθυσμό, από το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται το σχολείο (Ρασιδάκη, 2015: 14).

Η τάξη, το προαύλιο και γενικά ο χώρος του σχολείου λειτουργούν ως μια σκηνή πάνω στην οποία παίζονται και διαδραματίζονται ρόλοι και σενάρια μεταξύ των μαθητών, όπου εδραιώνουν τον εαυτό τους και τη δύναμή τους πολλές φορές σε βάρος των άλλων. Φαινόμενα ενδοσχολικής βίας όπως γράφει η Ρασιδάκη (2015): «*διαδραματίζονται συνήθως μπροστά σε ακροατήριο, που με την παρουσία του και μόνο αποτελεί μέρος μιας σύνθετης δυναμικής με πρωταγωνιστές και κομπάρσους σε διάφορους ρόλους (σελ. 15)*».

Πολλά παιδιά θύματα της βίας στο σχολείο, έχουν υποστεί σωματικές βλάβες, απομονώνονται, έχουν δεχτεί λεκτικές επιθέσεις και ταπείνωση καθώς και κοινωνική απόρριψη και απομόνωση. Αυτό συχνά οδηγεί μακροπρόθεσμα σε συμπτώματα άγχους, σχολικής φοβίας και χαμηλής αυτοεκτίμησης, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας, απομάκρυνση από το σχολείο και μη αξιοποίηση των ευκαιριών που τους παρέχονται στη ζωή (Μακρή-Μπότσαρη, 2015: 163).

Ως κοινωνικό το φαινόμενο του εκφοβισμού, εμπεριέχει την έννοια της βίας, η οποία παρατηρείται σε διαφορετικά πλαίσια, όπως η κοινότητα, η οικογένεια, το σχολείο, ο εργασιακός χώρος, οι φυλακές και οπουδήποτε υπάρχει ανισότιμη κατανομή δύναμης/εξουσίας. Επομένως η σχολική βία αποτελεί παρακλάδι της βίας σαν μια μορφή κοινωνικού ελλείμματος, καθώς αντανακλά φαινόμενα όπως την κοινωνική ανισότητα και τον αποκλεισμό, συσχετίζεται δε άμεσα, με την εγκληματικότητα στην ευρύτερη κοινωνία και λειτουργεί ως δείκτης της ανοχής και των αξιών της.

Η βία ως μορφή άσκησης της δύναμης, απόδοσης δικαίου, ρύθμισης των σχέσεων, ιεραρχικής οργάνωσης, διασφάλισης της ευταξίας γίνεται αποδεκτή, όταν απουσιάζουν τα στοιχεία εκείνα που θα επέτρεπαν πιο πολιτισμένους, δίκαιους και με σεβασμό τρόπους επίλυσης των διαφορών και των συγκρούσεων. Θα λέγαμε ότι είναι το σύμπτωμα της δυσλειτουργίας του ευρύτερου συστήματος.

Μια συστημική προσέγγιση θα εξέταζε και θα προσπαθούσε να κατανοήσει το φαινόμενο αυτό σε αλληλεξάρτηση με άλλους παράγοντες. Έτσι σύμφωνα με την οπτική αυτή η βία γενικότερα «*δεν είναι κάτι σαν κομήτης ή τοξίνη, που εισδύει στο κοινωνικό σώμα απ' έξω, αλλά μια διαδικασία που πηγάζει από την οργάνωση των κοινωνικών σχέσεων σε ορισμένη φάση τους και που αλληλοεπιδρά σε πολλά πεδία, από το εμπόριο όπλων μέχρι τα κόμικς*» (Δημητρίου, 2003: 39). Η βία και ο εκφοβισμός λοιπόν υπάρχει από τότε που υπάρχει και ο ανθρώπινος πολιτισμός καθώς ο άνθρωπος φαίνεται να έχει την τάση να εκμεταλλεύεται όποιον είναι πιο αδύναμος από αυτόν, να δημιουργεί σχέσεις εξουσίας με κίνδυνο κατάχρησης ισχύος.

## Το αν θα εκλυθεί βία

- εξαρτάται από την ψυχική συγκρότηση του εν δυνάμει θύτη
- την αντίδραση του εν δυνάμει θύματος
- την ενδεχόμενη ανοχή έως συννεοχή από την πλευρά των υπόλοιπων μελών της ομάδας
- τις αξίες που μοιράζονται τα μέλη της σχολικής κοινότητας
- την ετοιμότητα της σχολικής κοινότητας να διαχειρίζεται με ψυχραιμία, ωριμότητα και δικαιοσύνη τις αναπόφευκτες συγκρούσεις των μελών της

«Ο εκφοβισμός σύμφωνα με την Μακρή – Μπότσαρη (2015) εξαιτίας της επαναληπτικής του φύσης και της αδυναμίας του θύματος να υπερασπιστεί τον εαυτό του, αποτελεί μια εξαιρετικά επιβλαβή μορφή θυματοποίησης (victimization), καθιστώντας αναγκαία την πλήρη διάκριση του από άλλες μορφές θυματοποίησης μεταξύ συνομηλίκων (σελ. 162)». Η χρόνια θυματοποίηση επιφέρει σοβαρές συνέπειες σε επίπεδο κοινωνικό και ψυχοσωματικό, ενώ η βία από αυτούς που την ασκούν (μαθητές), κατά την ενηλικίωση παίρνει ορισμένες φορές σοβαρότερες ακόμα μορφές και συχνά μεταφέρεται στην επόμενη γενιά των παιδιών, τα οποία επαναλαμβάνουν φαινόμενα bullying και «νταηλίκια» στο χώρο του σχολείου. Η παιδική επιθετικότητα μπορεί επομένως να αποτελεί προγνωστικό δείκτη της επιθετικότητας των ενηλίκων. Παράλληλα ως φαινόμενο αφορά όλα τα παιδιά που εμπλέκονται ακόμα και έμμεσα σε αυτό κατά τη διάρκεια της σχολικής τους ζωής με ρόλους όχι μόνο του θύτη ή του θύματος αλλά και των θεατών - παρατηρητών (Κάργα, 2013: 16).

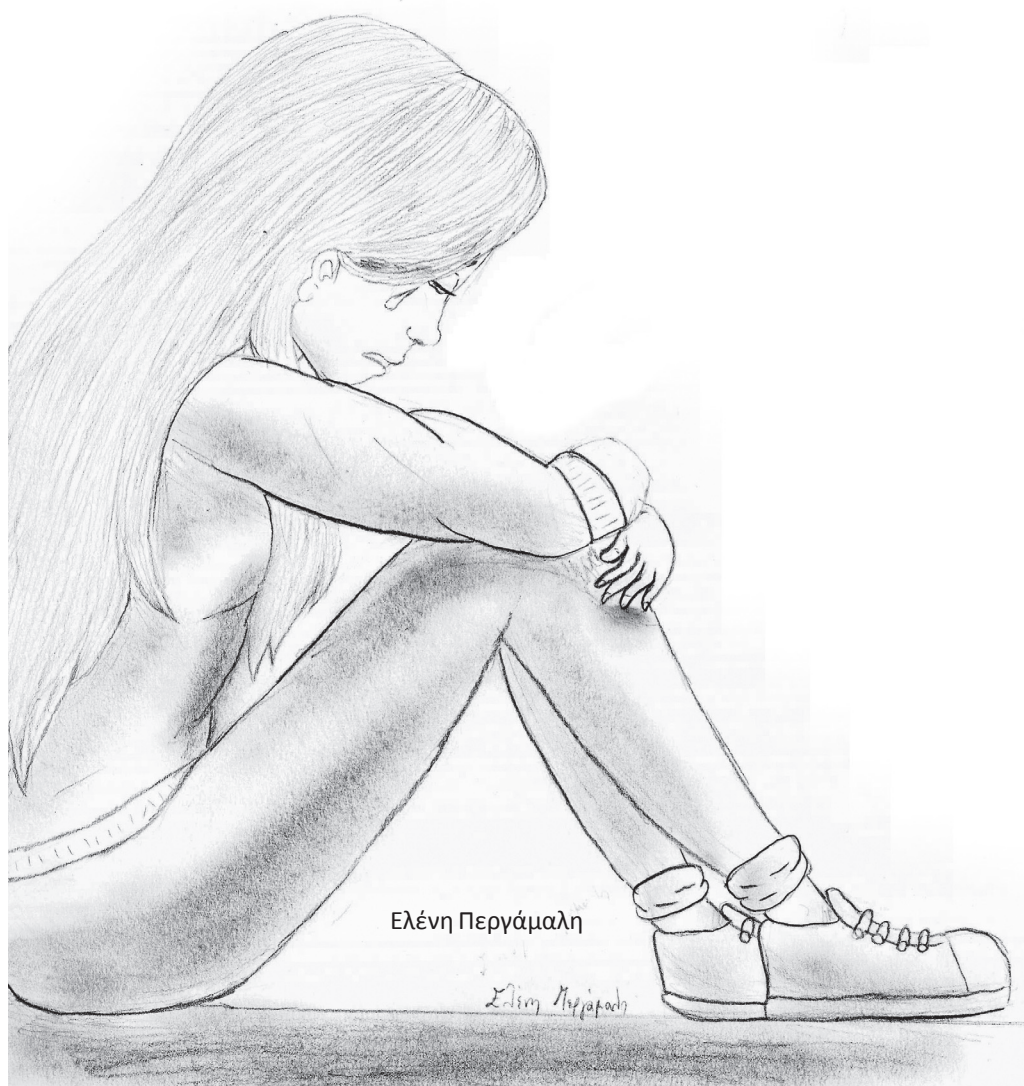
Το θέμα της ασφάλειας στα σχολεία αποτελεί σημαντικό ζήτημα και προϋπόθεση της ποιότητας εκπαίδευσης, οπότε κρίνεται αναγκαία η λήψη μέτρων αντιμετώπισης του φαινομένου στο χώρο του σχολείου και χάραξης κατάλληλης εκπαιδευτικής πολιτικής επαναπροσδιορίζοντας τους στόχους. Μια πολιτική πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας των μαθητών, με πολυφωνική ανάπτυξη δράσεων, με πολλές και διαφορετικές παρεμβάσεις, θεωρείται εξαιρετικά σημαντική προκειμένου το σχολείο να αποτελεί ένα χώρο όπου μπορούν να μαθαίνουν τα παιδιά χωρίς την απειλή άσκησης της βίας.

Το σχολείο οφείλει να αποτελεί ένα πλαίσιο, όπου ο μαθητής μπορεί να αναπτύσσεται όσο το δυνατόν στη βιολογική και ψυχική του διάσταση με αποκορύφωμα την ηθική και πνευματική του καλλιέργεια, να συνάπτει και να βιώνει σχέσεις αγάπης και αλληλεγγύης και να αποκαθιστά τις σχέσεις αυτές όταν διαταράσσονται. Να μορφώνεται σε ένα κοινωνικό κλίμα αγάπης και σεβασμού και να αποτελεί συνείδηση όλων των ενήλικων υποστηρικτών η εφαρμογή αρχών ώστε οι μαθητές να υπερβαίνουν την όποια εχθρική ή επιθετική τάση εναντίον των άλλων και την ανάγκη για αντεκδίκηση. Προς αυτή την κατεύθυνση είναι υποχρεωμένοι να συμβάλλουν όλοι οι θεσμοί κοινωνικοποίησης και αγωγής των παιδιών.

Οι πρακτικές των παρεμβάσεων καλό είναι να έχουν ολιστικό χαρακτήρα, οπότε και να απευθύνονται σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς ταυτόχρονα, όχι με στόχο την συμπτωματική και πυροσβεστική αντιμετώπιση ενός προβλήματος αλλά στη δημιουργία μιας ασφαλούς και συνεκτικής εκπαιδευτικής κοινότητας, που θα χωρά, θα αντέχει και δεν θα αποκλείει τους διαφορετικούς, που δεν θα αποποιείται την ευθύνη για όσα συμβαίνουν, που δεν θα αφήνει αβοήθητους και ανεπιθύμητους όσους ανήκουν σε διαφορετικές ομάδες και που δεν θα δημιουργεί στερεότυπα και αποκλεισμούς.

Η εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου, όπως αυτό προτείνεται στην παρούσα εργασία, αποτελεί βασικό συντελεστή της γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών, με στόχο την καλλιέργεια θετικών στάσεων και δεξιοτήτων προκειμένου να αποτραπεί η επιθετική συμπεριφορά παράλληλα με την αγωγή και καλλιέργεια της έννοιας της συγχωρητικότητας, έτσι ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά την ανάγκη αποκατάστασης των διαταραγμένων σχέσεων, καλλιεργώντας την ικανότητα τους να ρυθμίζουν τις σχέσεις τους στο σχολικό περιβάλλον μέσα από

την αναγνώριση των αξιών που μοιράζονται σε αυτό. Αναγνωρίζοντας και ξεπερνώντας τις διαδικασίες του κοινωνικού ρατσισμού και του αποκλεισμού, ενισχύοντας την αποδοχή της διαφορετικότητας και καλλιεργώντας ένα κλίμα ασφάλειας στο σχολείο, ενθαρρύνονται οι διαδικασίες εκείνες που δρουν ανταγωνιστικά στη βία και το σχολικό εκφοβισμό.



## Ορισμοί του σχολικού εκφοβισμού

Ο όρος «εκφοβισμός και βία στο σχολείο» (schoolbullying), όπως και ο όρος «θυματοποίηση» (victimization) χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική, επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, την επιβολή και την καταδυνάστευση τους, είτε μέσα στο χώρο του σχολείου ή και έξω από αυτό.

Ο Σχολικός εκφοβισμός - θυματοποίηση είναι : «οι δύο όροι που έχουν μεταφραστεί από τον αγγλικό όρο «Bullying», παρατηρούνται στο σχολικό περιβάλλον και δυσχεραίνουν την προσαρμογή των παιδιών». Με τον όρο θυματοποίηση αποδίδουμε τον αγγλικό όρο victimization που είναι αποτέλεσμα εκφοβισμού (Bullying), δηλαδή μιας συγκεκριμένης μορφής επιθετικής συμπεριφοράς με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά» (Τρίγκα-Μερτίκα, 2011: 41).

«Ο εκφοβισμός είναι η επαναλαμβανόμενη, σκόπιμη, συνειδητή πρόθεση πρόκλησης βλάβης ή φόβου σε κάποιον. Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι σωματικός, λεκτικός ή ψυχολογικός. Όλες οι μορφές εκφοβισμού έχουν ένα κοινό γνώρισμα : την υπεροχή του θύτη έναντι του θύματος σε δύναμη και ισχύ» (Μακρή-Μπότσαρη, 2010: 163).

«Μια συνέχεια συμπεριφορών που αφορά σε προσπάθειες κυριαρχίας και άσκησης εξουσίας σε βάρους άλλου ατόμου» ένας ορισμός του Askew σύμφωνα με τη Ρασιδάκη, ενώ ο Tattum λέει ότι το «bullying είναι η ηθελημένη, συνειδητή επιθυμία να πληγώσεις ένα άλλο άτομο και να το αγχώσεις. Μπορεί να είναι περιστασιακό και να έχει μικρή διάρκεια ή μπορεί να είναι συστηματικό και διαρκές» (Ρασιδάκη, 2013: 44).

## Εισαγωγή στις έννοιες της πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας

Η πρόληψη συνιστά την πρώτη γραμμή άμυνας σε σχέση με οποιαδήποτε παρεκκλίνουσα συμπεριφορά που μπορεί να εκδηλωθεί από νεαρά κυρίως άτομα. Αφορά το σύνολο των μέτρων που πρέπει να ληφθούν και την αντιμετώπιση των παραγόντων αυτών που καθιστούν ευάλωτο το άτομο, όπως και την ενίσχυση των παραγόντων που το ενδυναμώνουν και το προστατεύουν, συμβάλλοντας στην αποφυγή μιας επικίνδυνης συμπεριφοράς.

Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από μια παιδαγωγική διαδικασία όπου ο στόχος είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου ώστε να είναι ώριμο, υπεύθυνο, αυτοδύναμο, ικανό να δίνει λύσεις στα καθημερινά προβλήματα και να αντιστέκεται στις πιέσεις. Αφορά μια ευρύτερη προσέγγιση, η οποία αποσκοπεί στην ανάπτυξη υπευθυνότητας, δεξιοτήτων που προασπίζουν την υγεία (σωματική, ψυχική, κοινωνική), στη βελτίωση της εικόνας του εαυτού, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, στην ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων, στη βελτίωση του ευρύτερου οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος και στην ανάπτυξη γνώσεων και στάσεων που επιτρέπουν υπεύθυνες επιλογές οι οποίες προάγουν την υγεία. Αξιοποιεί εκπαιδευτικές διαδικασίες με μεθόδους αλληλεπίδρασης και ενεργούς μάθησης με στόχο όχι μόνο την αύξηση των γνώσεων αλλά και την ενδυνάμωση, την υποστήριξη και την εκπαίδευση των ατόμων ώστε να υιοθετήσουν μια θετική στάση ζωής, καλλιεργώντας υγιείς συμπεριφορές σύμφωνες με την ιδιαιτερότητα της προσωπικότητας του καθενός και εναρμονισμένες με το κοινωνικό πλαίσιο, με σκοπό να προαχθεί η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του, αναγκαία συνθήκη για την εύρυθμη λειτουργία της κοινωνίας.

Η ευαισθητοποίηση, ενημέρωση και κινητοποίηση των προσώπων που έρχονται σε επαφή με νέους (εκπαιδευτικοί, γονείς κ.α.) όχι μόνο συμβάλλει στην πρόληψη, αλλά διευκολύνει την αναγνώριση ατόμων υψηλού κινδύνου, τον εντοπισμό, τον περιορισμό και την εξάλειψη όλων εκείνων των αιτιών, που συμβάλλουν στη γένεση φαινομένων, όπως αυτών της βίας και του εκφοβισμού.

Οι όποιες παρεμβάσεις πρόληψης χρειάζεται να είναι ευαίσθητες στη πολιτισμική διαφορετικότητα και να προωθούν τις αξίες της ισότητας, της κοινωνικής δικαιοσύνης, της αλληλεγγύης και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.



Η πρόληψη για να έχει αποτέλεσμα πρέπει να βλέπει ολιστικά μια κοινωνία. Η σχέση που δημιουργείται είναι αμφίδρομη, ανάμεσα στον ατομικό και συλλογικό παράγοντα και λειτουργεί προστατευτικά για τα μέρη της κοινωνίας. Μια υγιής κοινωνία προϋποθέτει ψυχικά υγιή άτομα αλλά και πάλι η ατομική ψυχική υγεία χρειάζεται ένα υγιές πλαίσιο για να αναπτυχθεί.

## Σχεδιασμός του προγράμματος

### α) Περιγραφή του υλικού

Το παρόν υλικό απευθύνεται σε μαθητές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και μπορεί να εφαρμοστεί από εκπαιδευτικούς στα πλαίσια του εφαρμογής προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.

Είναι ένα υλικό πρόληψης που απευθύνεται άμεσα στους νέους-μαθητές αλλά και στους εκπαιδευτικούς που θα το εφαρμόσουν, παρέχοντας τους τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ενδυνάμωσης και στηριζόμενο στις αρχές διαπολιτισμικής εκπαίδευσης καλλιεργώντας τον σεβασμό, τη δικαιοσύνη, την ισότητα και αποδοχή του άλλου. Ωστόσο μπορεί να εφαρμοστεί και σε υποομάδες του νεανικού πληθυσμού για τις οποίες θεωρείται ότι συντρέχουν παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση προβλημάτων που σχετίζονται με τη βία και τον εκφοβισμό ή και που έχουν εκδηλώσει ανάλογα σημάδια.

Αποτελείται από τρεις ενότητες:

1. Σχολικός Εκφοβισμός
2. Θυμός
3. Συγχώρεση

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει το θεωρητικό μέρος και τις βιωματικές ασκήσεις – δραστηριότητες για τους μαθητές, συμπεριλαμβανομένων των στόχων κάθε δραστηριότητας καθώς και της διαδικασίας εφαρμογής της. Το παρόν υλικό χρησιμοποιεί ενεργητικές μεθόδους μάθησης και επικοινωνίας.

### Βιωματικός χαρακτήρας του προγράμματος

Θεωρώντας ότι ένα άτομο για να αλλάξει στάση και να υιοθετήσει νέους τρόπους συμπεριφοράς θα πρέπει η γνώση που του παρέχεται να συνδεθεί και να νοηματοδοτηθεί με τις δικές του ανάγκες, σκέψεις και προβληματισμούς. Ο βιωματικός τρόπος προσέγγισης δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη να μάθουν και να αναπτυχθούν, να εκφραστούν και να αναγνωρίσουν όχι μόνο τις απόψεις αλλά και τα συναισθήματά τους.

Ο εκπαιδευτικός – συντονιστής καλείται να εφαρμόσει τις δραστηριότητες προσαρμόζοντάς τις στις ανάγκες των μαθητών, ανάλογα με το γνωστικό, κοινωνικό, επικοινωνιακό αλλά και συναισθηματικό τους επίπεδο. Ωστόσο μεταξύ των δραστηριοτήτων υπάρχει συνοχή και ολοκληρώνονται σε έντεκα συναντήσεις.

Οι μαθητές εκτός από την «δουλειά» που γίνεται στο σχολείο καλούνται να ασχοληθούν όπου αυτό απαιτείται και στο σπίτι με τις αντίστοιχες προτεινόμενες δραστηριότητες.

Αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος γίνεται στο τέλος της υλοποίησης του. Ωστόσο ο εκπαιδευτικός καλείται σε κάθε διδακτική ενότητα να αξιολογεί την εφαρμογή της μέσω της παρατήρησης και της αυτοαξιολόγησης των μαθητών (feedback).

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων είναι:

- Μέθοδος επεξεργασίας εννοιών
- Διερευνητική μέθοδος

- Ομαδοσυνεργατική μέθοδος
- Βιωματική μέθοδος

Αναλυτική παρουσίαση τους μπορείτε να αναζητήσετε στο **Παράρτημα Ι**.

Οι μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να πλαισιωθούν με διάφορες τεχνικές όπως:

- Παιχνίδι ρόλων
- Δημιουργία ομάδων
- Δημιουργία από τους μαθητές φακέλου εργασιών (Portfolio, e-portfolio)
- Καταιγισμός ιδεών (Brain storming)
- Εισήγηση
- Συζήτηση
- Μελέτη περίπτωσης

Ο συντονιστής του προγράμματος χρειάζεται να είναι καλός ακροατής, να ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν στη διαδικασία χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις, να επικεντρώνεται στα συναισθήματα των μαθητών, να σέβεται τη διαφορετικότητα των απόψεων, να ερμηνεύει τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα που λαμβάνει από τους μαθητές, να μην ξεφεύγει από το θέμα, να επαναλαμβάνει, να συνοψίζει και να βοηθά τους μαθητές να πετύχουν το στόχο της δραστηριότητας.

## **β) Δομή και περιεχόμενο του υλικού**

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η φιλοσοφία και ο σχεδιασμός εφαρμογής του υλικού. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού. Δίνεται ο ορισμός του φαινομένου και οι μορφές με τις οποίες μπορεί να εκφραστεί. Παρουσιάζονται το προφίλ των μαθητών που εκφοβίζουν, το προφίλ των παιδιών που εκφοβίζονται και ο ρόλος των θεατών. Παρατίθενται οι αιτιώδεις παράγοντες που συντελούν στην εκδήλωση της επιθετικής συμπεριφοράς και αναλύονται ξεχωριστά. Ακολουθούν οι συνέπειες του φαινομένου και τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης του.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται η έννοια του θυμού και γίνεται απόπειρα σύνδεσης με την εχθρότητα, την επιθετικότητα και τη βία. Παρουσιάζονται οι θεωρίες ερμηνείας του θυμού, οι εκφράσεις του και οι τρόποι αντίδρασης σε αυτόν. Το κεφάλαιο αναφέρεται επίσης στις επιπτώσεις του θυμού στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Στο τέταρτο κεφάλαιο επεξεργαζόμαστε τις έννοιες συγχώρεση και συγχωρητικότητα, γίνεται ανάλυση των εννοιών από ψυχολογικής πλευράς και αναφορά στα στάδια της διαδικασίας και στα αποτελέσματα που επιφέρει στην ψυχική κατάσταση του ατόμου.

Από το δεύτερο κεφάλαιο και στο τέλος κάθε κεφαλαίου που ακολουθεί, παρουσιάζονται αναλυτικά οι προτεινόμενες βιωματικές με συγκεκριμένη σειρά. Το υλικό ολοκληρώνεται με τα συμπεράσματα, το παράρτημα Ι, το παράρτημα ΙΙ και τη βιβλιογραφία.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ - ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

## Εκφάνσεις της σχολικής βίας και του εκφοβισμού

Οι έννοιες της «σχολικής βίας» και του «σχολικού εκφοβισμού» τείνουν να θεωρούνται συνώνυμες και συνήθως αναφέρονται εξίσου στον όρο «bullying», που προέρχεται από την αγγλική λέξη bully και στα Ελληνικά αποδίδεται ως «νταής». Αποτελεί φαινόμενο με χαρακτηριστικά που αλλάζουν από κοινωνία σε κοινωνία και από εποχή σε εποχή. Άρα τα στοιχεία του δεν είναι σταθερά αλλά ανάλογα με τις κοινωνικές και ιδεολογικές μεταβολές, ενώ συνδέονται με το πολιτισμικό πλαίσιο και τις εκάστοτε πολιτικές και ιστορικές συνθήκες.

Η λέξη εκφοβισμός χρησιμοποιείται για να περιγράψει την επιθετική συμπεριφορά ενός ή περισσότερων ατόμων σε βάρος ενός ή μιας ομάδας ατόμων, ανεξάρτητα από την ηλικία των συμμετεχόντων. Η βία μπορεί να πάρει τη μορφή της λεκτικής, της ψυχολογικής και της σωματικής επίθεσης σε βάρος αυτών που βρίσκονται σε πιο μειονεκτική θέση. Η σοβαρότητα του φαινομένου σχετίζεται με το περιεχόμενο και με τη διάρκεια, χωρίς όμως να είναι εύκολο να ξεχωρίσει κανείς τι θεωρείται ήπιο ή σκληρό bullying, καθώς ο κάθε άνθρωπος το βιώνει και το αντιλαμβάνεται διαφορετικά (Ρασιδάκη, 2013: 45).

### Κριτήρια που προσδιορίζουν τον όρο:

- Σχέση ασύμμετρων δυνάμεων: υπάρχει διαφορά (σωματικής ή ψυχολογικής) δύναμης
- Πράξεις ή συμπεριφορές που συμβαίνουν συστηματικά, τα θύματα γίνονται συνήθως στόχος για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Σκόπιμη ή εσκεμμένη πρόκληση βλάβης ή ζημίας, κακοποίησης ή κακομεταχείρισης.
- Αίσθημα ευχαρίστησης του επιτιθέμενου / Αίσθημα καταπίεσης ή θυματοποίησης του δέκτη της συμπεριφοράς

**Δεν χρησιμοποιείται ο όρος όταν:** δύο άτομα ίσης σωματικής ή ψυχικής δύναμης απλά φιλονικούν, ή εμπλέκονται σε συνεχή διαμάχη, όταν συμβαίνουν περιστασιακοί καβγάδες και τσακωμοί ανάμεσα σε παιδιά που έχουν την ίδια περίπου ηλικία, την ίδια ψυχική και σωματική δύναμη. Ίσως πρόκειται για σύγκρουση βίαιη, αλλά όχι εκφοβιστική και αντιμετωπίζονται από το σχολείο με ή χωρίς πειθαρχικές συνέπειες.

## Χαρακτηριστικά των παιδιών που είναι θύτες και θύματα

Τα παιδιά τα οποία θεωρούνται θύματα, σε ορισμένες περιπτώσεις έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά σύμφωνα με έρευνες και αυτά είναι: δεν ανήκουν στην κατηγορία των παιδιών που θεωρούνται ως δημοφιλή, έχουν ανασφάλεια και είναι αρκετά αγχώδη και μοναχικά, η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους θεωρείται χαμηλή και παρουσιάζουν έλλειψη δυναμικότητας. Συχνά καταφεύγουν στην κοινωνική απόσυρση για να προστατέψουν τον εαυτό τους από την επιθετική αντιμετώπιση των άλλων την οποία φαίνεται ότι συχνά την περιμένουν. Η στάση τους είναι υποτακτική και αμυντική χωρίς να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τους θύτες και να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Αντίθετα καταφεύγουν στο κλάμα και την υποχώρηση. Η σωματική τους διάπλαση είναι αδύναμη και συχνά ξεχωρίζουν από τα άλλα παιδιά εξαιτίας κάποιου ιδιαίτερου χαρακτηριστικού στην εμφάνιση τους (βάρος, γυαλιά, τραυλισμός) ή εξαιτίας της καταγωγής τους ή για το θρήσκευμα τους ή για τον πολιτισμό και τη χώρα προέλευσης τους ή για κάποια ασθένεια από την οποία πάσχουν (Τρίγκα-Μερτίκα, 2011: 54).



Σε κάποιες περιπτώσεις δεν έχουν στερεοτυπική θηλυκή ή αρρενωπή συμπεριφορά. Μπορεί να είναι σε ένα μεταβατικό στάδιο στο οποίο προσπαθούν να προσαρμοστούν (π.χ. έχουν έρθει από άλλο σχολείο). Συνήθως είναι καλοί μαθητές, όμως συχνά μπαίνουν στο περιθώριο του κοινωνικού ιστού της παρέας και στο ρόλο του αποδιοπομπαίου τράγου (Ρασιδάκη, 2013: 56). Στα διαλείμματα προτιμούν να κάθονται μόνα ή να βρίσκονται κοντά στους δασκάλους ή στην οπτική τους ακτίνα.

Στην άλλη πλευρά είναι οι μαθητές που ασκούν βία, που παρενοχλούν, κοροϊδεύουν και απειλούν τους συνομηλίκους τους. Συνήθως είναι παιδιά με μεγάλη σωματική δύναμη αλλά με αισθήματα ανεπάρκειας, κατωτερότητας και ανασφάλειας που υπεραναπληρώνονται μέσα από την επιθετικότητα τους. Συχνά απεχθάνονται το σχολείο και είναι αρκετά οξύθυμα, επιθετικά, αυταρχικά, χωρίς ενσυναίσθηση και παρορμητικά.

Τα παιδιά αυτά πιθανόν να έχουν υποστεί και τα ίδια ανάλογες συμπεριφορές και έχουν σχηματίσει διαφορετικές στάσεις μέσα τους ως προς τη βία και την άσκηση εξουσίας, η οποία για αυτά μπορεί να αποτελεί και μια μορφή ελέγχου του περιβάλλοντος, ένας τρόπος να ξεχωρίσουν, να γίνουν σημαντικά ή ακόμα και να ζητήσουν βοήθεια καθώς είναι ταυτόχρονα στο ρόλο του θύτη-θύματος.

Είναι άτομα που έχουν μάθει να γίνεται το δικό τους χωρίς να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων παιδιών και την ισοτιμία. Παρόλο που λειτουργούν με αποφασιστικότητα, δεν είναι σε θέση να εκφράσουν τα συναισθήματα τους καθώς και να διαχειριστούν τα όποια θέματα προκύψουν στην καθημερινότητά τους, πέραν της βίας. Μπορεί να πάρουν το ρόλο του αρχηγού σε μια παρέα ή και στο σχολείο με στόχο να χειραγωγούν τους άλλους.

Άλλοι ρόλοι που συμμετέχουν στα φαινόμενα άσκησης βίας, όπως αναφέρονται στον οδηγό διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού είναι:

- Ο/οι ακόλουθος/-οι του «νταή» που παίρνουν ενεργό μέρος
- Οι υποστηρικτές του «νταή» που δεν παίρνουν ενεργό μέρος, αλλά είτε υποστηρίζουν τη συμπεριφορά του «νταή» είτε απλά διασκεδάζουν με αυτή
- Οι υποστηρικτές του «θύματος» που αποδοκιμάζουν τη συμπεριφορά του «νταή» και είτε προσπαθούν να βοηθήσουν το «θύμα» είτε όχι.
- Οι παρατηρητές - απλοί θεατές οι οποίοι αδιαφορούν για το περιστατικό και για τους εμπλεκόμενους, δεν μιλούν για την ενδοσχολική βία και λειτουργούν με απάθεια αντί για δράση. Οι λόγοι που οδηγούν σε αυτό είναι ότι και οι ίδιοι φοβούνται μη πέσουν θύματα και στοχοποιηθούν, δεν συμπαθούν το παιδί – θύμα και έτσι δεν ασχολούνται. Μπορεί ακόμα να θεωρούν ότι αξίζει του θύματος μια τέτοια συμπεριφορά ή πιστεύουν ότι και να το πουν δεν πρόκειται το σχολείο να κάνει κάτι και δεν θέλουν να θεωρηθεί ότι «καρφώνουν».

## Μορφές του σχολικού εκφοβισμού

Η βία περιλαμβάνει τις παρακάτω μορφές επιθέσεων ανάλογα με τα μέσα που χρησιμοποιεί ο δράστης για να βλάψει το θύμα:

- τον άμεσο ή σωματικό εκφοβισμό : ο θύτης μεταχειρίζεται φυσική βία, όπως χτυπήματα, κλωτσιές, σπρωξιές, φτύσιμο, σπρώξιμο, καθώς επίσης άρπαγμα ή/και φθορά της ατομικής ιδιοκτησίας, σωματικές πράξεις που ταπεινώνουν.
- το λεκτικό εκφοβισμό: εδώ ο δράστης πειράζει κατ' επανάληψη το θύμα με αρνητικά σχόλια και πειράγματα π.χ. για την εμφάνιση ή τις πράξεις του δεύτερου, τον κοροϊδεύει, του κολλάει παρατσούκλια, τον κουτσομπολεύει και διαδίδει αρνητικές φήμες ντροπιάζοντάς τον, τον βρίζει και τον προσβάλλει γενικότερα με λόγια και βωμολοχίες και πολλές φορές δημόσια, τον απειλεί ότι θα δημοσιεύσει προσωπικές πληροφορίες και τον παρενοχλεί με τηλεφωνήματα, απειλητικά γράμματα ή email.
- τον έμμεσο ή κοινωνικό εκφοβισμό: με κοινωνική απομόνωση του θύματος και αποκλεισμό από την παρέα, μέσω της χειραγώγησης της ομάδας ομηλίκων. Σε αυτή την περίπτωση οι θύτες γίνονται μία κλίκα και με τον τρόπο τους αγνοούν τον ή τους συμμαθητές τους, τους αποκλεί-

ουν από το παιχνίδι, τους περιφρονούν και γενικά το θύμα αισθάνεται ότι είναι μη αποδεκτό από την ομάδα ομηλίκων. Είναι μία συγκαλυμμένη μορφή βίας που συνοδεύεται και από κουτσομπολιό και διάδοση αρνητικών σχολίων στους άλλους (Τσικρικά, 2009: 12).

- τον εκβιασμό: όπου οι δράστες με απειλές και εκβιασμούς εξαναγκάζουν τα θύματα να τους παραδώσουν το χαρτζιλίκι τους και το κολατσιό τους.
- τον οπτικό εκφοβισμό: όπου ο θύτης γράφει προσβλητικά σχόλια σε σημειώματα ή σε εμφανή σημεία του σχολείου για κάποιο παιδί.
- τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό: σε αυτή την περίπτωση γίνεται χρήση απειλητικού ή υβριστικού υλικού, γράφονται μηνύματα ή αναρτώνται φωτογραφίες τα οποία προωθούνται σε κινητά τηλέφωνα και e-mails. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να γίνεται με χρήση ή παραποίηση των προσωπικών δεδομένων κάποιου ατόμου, τον αποκλεισμό του από μία δικτυακή ομάδα και με κλήσεις στο κινητό του από άγνωστο νούμερο.
- το σεξουαλικό εκφοβισμό : ο δράστης κάνει ανήθικες χειρονομίες, αγενή αστεία, αισχρά σκίτσα, σχόλια σεξουαλικού περιεχομένου και υπονοούμενα εις βάρος του θύματος. Επιπλέον μπορεί να αγγίζει το θύμα σε διάφορα σημεία του σώματος του παρά τη θέλησή του ή μπορεί να το κακοποιήσει σεξουαλικά. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και η παρακολούθηση της ιδιωτικής ζωής του θύματος (Γιοβαζολιάς, 2009).
- το ρατσιστικό εκφοβισμό : είναι μια μορφή εκφοβισμού που εκφράζεται σωματικά, κοινωνικά ή ψυχολογικά, έχοντας ως στόχο να στιγματιστεί το θύμα για την διαφορετικότητα του και τη φυλή από την οποία προέρχεται, για την κοινωνική τάξη και την οικονομική του κατάσταση. Η μορφή αυτή περιλαμβάνει πράξεις που εσκεμμένα καλλιεργούν διακρίσεις εναντίον κάποιου και τον κάνουν να νιώθει ανεπιθύμητος και περιθωριοποιημένος (Γιοβαζολιάς, 2009).
- τον εκφοβισμό που οφείλεται σε σωματική αναπηρία, όπου ασκείται σε κάποιο μαθητή καταναγκαστική βία, παρενόχληση, ταπείνωση ή και βασανισμός, σχετίζεται με την σωματική του ανικανότητα ή αναπηρία και αποτελείται από εκφράσεις λεκτικής βίας συνήθως.

### **Η σχολική βία ενδέχεται να συμβαίνει:**

- Μεταξύ των μαθητών/μαθητριών του ίδιου τμήματος, ή της ίδιας τάξης, ή διαφορετικών τμημάτων και τάξεων
- Μεταξύ μαθητών/μαθητριών και εκπαιδευτικών
- Μεταξύ εκπαιδευτικών
- Μεταξύ εκπαιδευτικών και διευθυντών (ή διοικητικών οργάνων)
- Μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών/διευθυντών (και αντιστρόφως)
- Βία από «επισκέπτες» ή βία από τρίτο πρόσωπο (π.χ. γονείς, κηδεμόνες, εξωσχολικοί μαθητές)

Πολλές από αυτές τις πράξεις και βίαιες συμπεριφορές που συμβαίνουν στο χώρο του σχολείου δεν αναγνωρίζονται από τους εκπαιδευτικούς, είτε γιατί τα παιδιά δεν τις αναφέρουν είτε γιατί συμβαίνουν εκτός του πεδίου ελέγχου τους και έτσι τα περιστατικά συνεχίζονται και επαναλαμβάνονται. Και στην περίπτωση που οι εκπαιδευτικοί ενημερώνονται γι αυτά, συνήθως επιβάλλονται κυρώσεις χωρίς όμως να εξετάζονται οι αιτίες και οι λόγοι που οδηγούν στην έκφραση τέτοιων φαινομένων στο σχολείο τους. Καθώς τα σχολεία είναι προσανατολισμένα στην μετάδοση γνώσεων και στην κάλυψη του προγράμματος, δεν διαθέτουν επαρκείς διαδικασίες και τεχνικές εστιασμένες στην ουσιαστική διαχείριση των προβλημάτων που εκφράζουν τα παιδιά.

## **Αιτιολογικοί παράγοντες**

Οι έρευνες για τη σχολική βία δείχνουν ότι αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό και πολύπλευρο φαινόμενο. Αν το δούμε οικοσυστημικά, διάφοροι παράγοντες οδηγούν σε αυτό, που σχετίζονται με την προσωπικότητα του θύτη αλλά και με οικογενειακές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους.

Αυτοί μπορούν να ομαδοποιηθούν ως εξής:

## **Σχολικοί Παράγοντες**

### **- Το κλίμα της τάξης και του σχολείου γενικότερα**

Αναφερόμαστε στο συναισθηματικό κλίμα της τάξης και στις σχέσεις που έχουν καλλιεργηθεί μεταξύ των μαθητών, την οργάνωση του μαθήματος, την ενδυνάμωση της φαντασίας των μαθητών, το πως αποδίδεται η δικαιοσύνη και πώς τηρούνται ή όχι οι κανόνες.

### **- Η συμπεριφορά των ατόμων που πλαισιώνουν το χώρο του σχολείου**

Αναφερόμαστε στις διαφορές που σχετίζονται με τον τρόπο που κανείς συμπεριφέρεται λόγω διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης. Σαν να είναι το σχολείο ένα πολιτισμικό πάζλ, με αποτέλεσμα συχνά να παρατηρείται μια τάση θυματοποίησης των αλλοδαπών μαθητών που θεωρούνται «εισβολείς» ή «εξω-ομάδα» και γίνονται αποδέκτες φυλετικών προκαταλήψεων και εχθρικών συμπεριφορών.

### **- Οι ηθικές αξίες του σχολείου**

Τα σχολεία που έχουν τα λιγότερα κρούσματα εκφοβισμού είναι αυτά που εφαρμόζουν τεχνικές πειθαρχίας των μαθητών, που τηρούν τους κανόνες, που προάγουν ένα δημοκρατικό κλίμα και σεβασμό, που το ακαδημαϊκό επίπεδο είναι υψηλό, υπάρχει συνεργασία με τους γονείς και στενή επίβλεψη στους χώρους τους ιδιαίτερα στα διαλείμματα. Αντίθετα στα σχολεία που υπάρχει έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων για μάθηση, έλλειψη κλίματος συνεργασίας και υψηλό επίπεδο ανταγωνιστικότητας φαίνεται να επιδρούν αρνητικά στην ήρεμη σχολική καθημερινότητα.

## **Το οικογενειακό σύστημα και η επιρροή του στην πρόκληση αλλά και στην αντιμετώπιση της σχολικής θυματοποίησης**

Όπως φαίνεται το οικογενειακό υπόβαθρο, η ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων, η έλλειψη ή όχι συνοχής μεταξύ των μελών, ο τρόπος διαπαιδαγώγησης των παιδιών ιδιαίτερα αν αυτός είναι αυταρχικός και επιθετικός, οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας, η έλλειψη υγιών προτύπων ταύτισης και μίμησης και ειδικά προβλήματα των γονέων όπως π.χ. χρήση ναρκωτικών φαίνεται να συνδέονται με την ύπαρξη βίας και επιθετικότητας των παιδιών.

Πιο συγκεκριμένα η συναισθηματική στάση των γονιών και ιδιαίτερα της μητέρας ή του προσώπου που κυρίως φροντίζει το παιδί κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική. Η απουσία συναισθηματικών δεσμών, ζεστασιάς και τρυφερότητας αυξάνει τον κίνδυνο το παιδί να γίνει εχθρικό προς τους άλλους, καθώς ο πρωταρχικός συναισθηματικός δεσμός που αναπτύσσει το παιδί με την μητέρα αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία θα μάθει να δημιουργεί σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Η οικογενειακή ατμόσφαιρα και οι πρώιμες αλληλοεπιδράσεις παιδιού – μητέρας, το «αρκετά καλό» γονεϊκό πρότυπο, η συναισθηματική παρουσία ή όχι των γονιών, τα αρνητικά συναισθήματα του γονέα προς παιδί και η παρουσία κατάθλιψης στους γονείς, αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την ανάπτυξη επιθετικής συμπεριφοράς (Μπόλμπυ, 1995: 180-200).

Επιπλέον αν οι γονείς κάνουν χρήση αθέμιτων μεθόδων επιβολής και κατάχρησης της εξουσίας τους όπως π.χ. σωματική τιμωρία, κακοποίηση, λεκτική βία, συναισθηματική βία τότε τα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπαράγουν τέτοιες συμπεριφορές σε άλλους χώρους και να υιοθετήσουν παρόμοια σχήματα συμπεριφοράς, καθώς το μήνυμα που έχουν εσωτερικεύσει είναι ότι αποδέχονται την επιθετικότητα ως λειτουργικό τελεσφόρο μέσο και τον εκφοβισμό ως κάτι χρήσιμο (Τσικρικά, 2009: 17).

Τα στερεότυπα των γονέων που έχουν να κάνουν με την έλλειψη αποδοχής σε πολιτισμικά, φυλετικά, σεξουαλικά διαφορετικά άτομα ή με τις στάσεις τους σε σχέση με την βία αλλά και με την έκφραση του λεγόμενου «ανδρισμού» και πως ερμηνεύεται αυτό από τους ίδιους, φαίνεται να συνδέονται με το φαινόμενο.

Ένας ακόμη παράγοντας που συμβάλλει στην εκδήλωση της επιθετικότητας είναι η ματαίωση που βιώνει το παιδί μέσα στην οικογένεια όταν παρεμποδίζεται κάποια ενέργεια του, οι επιθυμίες του δεν αναγνωρίζονται ή μένουν ανεκπλήρωτες οι ανάγκες του και βιώνει ψυχική ένταση, ενοχή και πόνο, έλλειψη ζεστασιάς και εγγύτητας. Έτσι μπορεί να εκφράσει την ένταση του με ανάρμοστο τρόπο καθώς αισθάνεται ότι δεν υπάρχει επικοινωνία, ότι υπάρχει ένταση και δυστυχία στο σπίτι, αδιαφορία και έλλειψη επιτήρησης και ορίων. Το παιδί προκαλεί τα όρια για να νιώσει ασφάλεια, να αποκτήσει μια αίσθηση του εαυτού του, να αυτοπροσδιοριστεί, να τραβήξει την προσοχή και το ενδιαφέρον, ακόμα και αν αυτό έχει κόστος.

## **Κοινωνικοί Παράγοντες**

Η οικονομική κρίση ανήκει στους παράγοντες αυτούς που προκαλούν έντονο άγχος, αβεβαιότητα και φόβο για το μέλλον, με αποτέλεσμα την αλλαγή του συναισθηματικού κλίματος στο σπίτι, την απώλεια του γονεϊκού ρόλου που είχαν ως δεδομένο πριν τα παιδιά, την χαμηλή συναισθηματική στήριξη και εποπτεία και τις συνέπειες της κατάθλιψης που πολλοί ενήλικες βιώνουν εξαιτίας των οικονομικών δυσκολιών, της απώλειας της επαγγελματικής τους ταυτότητας και του αισθήματος ματαίωσης που νιώθουν. Όλα αυτά έχουν έμμεσο ή και άμεσο αντίκτυπο στα παιδιά, που με τη σειρά τους εκφράζουν το στρες και την «απώλεια» που αισθάνονται σε κάποιον άλλο χώρο, όπως είναι αυτός του σχολείου. Η απώλεια βέβαια μπορεί να είναι και πιο άμεση όπως ο χωρισμός των γονιών, το πένθος και άλλα γεγονότα τραυματικά, που δημιουργούν συναισθήματα θλίψης και αβεβαιότητας, με ξεσπάσματα οργής και ανάρμοστης συμπεριφοράς ως κραυγή βοήθειας προς το περιβάλλον.

Οι παραβατικές παρέες είναι συχνά αυτές στις οποίες τα παιδιά καταφεύγουν όταν υπάρχουν προβλήματα στο σπίτι. Παρέες που χαρακτηρίζονται από βία ανάμεσα στα μέλη ή και προς τρίτους, από αντικοινωνικές αξίες, αυστηρή ιεραρχία και κανόνες, από επιθετικότητα και παραβίαση των κοινωνικών κανόνων από πειραματισμό με επικίνδυνες συμπεριφορές, από απουσία κοινωνικών δεξιοτήτων και αποτελεσματικής διαχείρισης των διαπροσωπικών σχέσεων, που όμως προσφέρουν στα παιδιά που τις αποτελούν μια αίσθηση δομής, ασφάλειας και ταυτότητας (Ρασιδάκη, 2013: 27).

Η αίσθηση παντοδυναμίας από τη μία αλλά και η χαμηλή αυτοεκτίμηση από την άλλη ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπως αυτή της εφηβείας ενισχύουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές.

Στους κοινωνικούς παράγοντες θεωρούμε ότι ανήκει και η έκθεση στην τηλεοπτική βία και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, όπου έμμεσα περνάει στα παιδιά το μήνυμα ότι η επιθετικότητα είναι ένας τρόπος να λύνεις τις διαφορές σου, ότι η βία σε κάνει ήρωα και δυνατό, υποσκάπτοντας την υγιή διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών. Παράλληλα συγχέεται η πραγματικότητα με την εικονική πραγματικότητα και υπάρχει εξοικείωση με την βία.

Ο ρατσισμός, η κουλτούρα μη ανοχής στη διαφορετικότητα, ο ανταγωνισμός, η διάχυτη ανασφάλεια, ο μη σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αποτελούν επίσης κοινωνικούς παράγοντες, που ενισχύουν πρακτικές βίας και εκφοβισμού. Σε μια εξαιρετικά μεταβλητή και ασταθή κοινωνική περίοδο, όπως η δική μας, κατά την οποία καλούμαστε να αφομοιώσουμε ραγδαίες οικονομικές και κοινωνικές αλλαγές, μετακινήσεις πληθυσμών, αυξημένα ποσοστά ανεργίας και περιθωριοποίησης, η λογική της επιβίωσης του ισχυρότερου και φαντασιώσεις καθαρών λύσεων μπορεί να τροφοδοτούνται από την ανάγκη για αποκατάσταση ενός αισθήματος ασφάλειας. Σε αυτό το πλαίσιο η βία μπορεί να νομιμοποιείται ως τρόπος επιβολής των συμφερόντων μιας κυρίαρχης ομάδας, έναντι μειονοτήτων, των δυνατών έναντι των αδυνάτων. Σε αυτό το πλαίσιο σκέψης κάθε προσέγγιση της βίας, οφείλει να την αναγνωρίσει ως φαινόμενο που δεν συμβαίνει ποτέ σε κοινωνικό κενό.

## **Ατομικοί παράγοντες**

Πολλοί παράγοντες σε ατομικό επίπεδο φαίνεται ότι συμβάλλουν στην εκδήλωση συμπεριφορών εκφοβισμού όπως:

-η θετική στάση προς την επιθετικότητα



-οι εμπειρίες κακοποίησης και γενικότερα θυματοποίησης, που σχετίζονται με την επανάληψη και μίμηση μιας βίαιης στάσης και συμπεριφοράς που έχει μαθευτεί ή με την αποφυγή πόνου που τους οδηγεί στο να εντάσσονται σε ομάδες συνομηλίκων που είναι παραβατικές, ως μέσο αποφυγής της θυματοποίησης τους από παρόμοιες συμπεριφορές

-η ιδιοσυγκρασία των θυτών, η οποία φαίνεται να είναι παρορμητική και τα παιδιά αυτά επιδιώκουν να κυριαρχήσουν σε άλλους συνομηλίκους τους

-η έλλειψη ενσυναίσθησης, δηλαδή η αδυναμία να κατανοήσουν τι βιώνει το θύμα τους και η απουσία ενοχής για τις πράξεις τους (Μακρή - Μπότσαρη, 2010: 181-182).

Πολλές φορές παιδιά που ανήκουν στους θύτες είναι παιδιά με διαταραχή συμπεριφοράς και χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη καθώς δεν είναι σε θέση να συμμαρτυρούν τα συναισθήματα των άλλων να συναισθανθούν και να συμπονέσουν, λειτουργούν με κακία και χωρίς κανόνες και έχουν συσσωρευμένες αρνητικές εμπειρίες οι οποίες αποτελούν το υπόβαθρο της συμπεριφοράς τους.

## Συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού

Οι συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού είναι αρνητικές και για αυτούς που την ασκούν ή την δέχονται αλλά και για τους παρευρισκόμενους, καθώς διαβρώνονται οι σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών.

### Συνέπειες στα θύματα

Τα θύματα είναι αυτά που βιώνουν πιο άμεσα τις συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού καθώς υφίστανται σωματικούς τραυματισμούς όπως χτυπήματα, μώλωπες, στραμπουλήγματα, γρατζουνιές κ.λπ. με συναισθηματικό αντίκτυπο, από την αίσθηση δυσφορίας μέχρι τη θλίψη. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά αυτά υποφέρουν από υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και μοναξιάς σε σχέση με τα παιδιά που δε θυματοποιούνται. Σε πρακτικό επίπεδο, απομονώνονται και έτσι στερούνται των κοινωνικών συνθηκών που χρειάζονται για να αναπτυχθούν κοινωνικά και γνωστικά. Πολλά από αυτά εμφανίζουν ψυχοσωματικά συμπτώματα όπως νυχτερινή ενούρηση, πόνους στην κοιλιά και στο κεφάλι, διαταραχές διατροφής, αϋπνίες, εφιάλτες και κρίσεις πανικού ή φοβίες. Γενικότερα η σωματική και ψυχική τους υγεία δεν είναι καλή.

Σε συναισθηματικό επίπεδο βιώνουν συναισθήματα ντροπής, καθώς αισθάνονται ότι οι άλλοι τους κοροϊδεύουν και τους θεωρούν δειλούς και αδύναμους, θυμό για όλα αυτά που υφίστανται αλλά και γιατί δεν αντιδρούν και ενοχή, καθώς θεωρούν ότι οι ίδιοι φταίνε ή γιατί έχουν κάποια ιδιαιτερότητα και θεωρούν ότι τους αξίζει αυτό που βιώνουν.

Όλα αυτά τα συναισθήματα τους κάνουν να κλείνονται στον εαυτό τους, να απομονώνονται και να λειτουργούν με εσωστρέφεια. Αισθάνονται ανασφάλεια και αβοήθητοι. Επηρεάζεται η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους αρνητικά, δημιουργούνται συναισθήματα αυτολύπησης, καθώς νιώθουν ανήμποροι να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, εσωτερικεύουν τις προσβολές που υφίστανται και παρυσιάζουν χαμηλό αυτοσεβασμό, χαμηλή αυταξία και συναισθηματική απόσυρση, που μπορεί να οδηγήσει σε θλίψη και κατάθλιψη ή και σε αυτοτραυματισμούς (ως μια προσπάθεια εκτόνωσης της ψυχικής έντασης). Σπανιότερα τα θύματα επιλέγουν ως διέξοδο την αυτοκτονία.

Τα αρνητικά συναισθήματα πιθανόν να οδηγήσουν τον μαθητή – θύμα στην έκφραση επιθετικότητας προς άλλους μαθητές, αδέρφια, γονείς και εκπαιδευτικούς, σε εμπλοκή σε παραβατικές συμπεριφορές (κύκλος της βίας) ως μια προσπάθεια να εκτονώσει αυτό που αισθάνεται αλλά και σαν έκφραση του θυμού που οι ενήλικες δεν τον προστατεύουν.

Οι φοβίες που εμφανίζουν πιθανόν να οδηγήσουν στο να μην θέλουν να πάνε στο σχολείο, να κάνουν απουσίες ή κοπάνες και να αποσύρονται από τις συλλογικές δραστηριότητες. Αυτό τους στερεί τη δυνατότητα να αισθάνονται εμπιστοσύνη στις διαπροσωπικές σχέσεις και να αναπτύξουν τις κοινωνικές και προσωπικές τους δεξιότητες, καθώς τα ψυχολογικά προβλήματα που εμφανίζουν μπλοκάρουν την κοινωνικο-συναισθηματική τους προσαρμογή. Υπάρχει πτώση της ακαδημαϊκής τους επί-

δοσης γιατί δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, εμφανίζουν μαθησιακές δυσκολίες, έχουν διάσπαση προσοχής και οδηγούνται στην έλλειψη κινήτρων για μάθηση.

## Συνέπειες στους θύτες

Εξίσου σημαντικές είναι οι συνέπειες που επιφέρει ο σχολικός εκφοβισμός στον θύτη, με νευρική κούραση και άγχος, δυσκολίες στη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων, με συναισθήματα θυμού, επιθετικότητας και παρορμητικότητας. Ο τρόπος ζωής τους είναι ατημέλητος, παρουσιάζουν έλλειψη κινήτρων για μάθηση, μαθησιακές δυσκολίες, σκασιαρχείο και συχνά οδηγούνται στην διακοπή της σχολικής φοίτησης. Παράλληλα αυξάνονται οι πιθανότητες εμπλοκής τους και σε άλλες μορφές αντικοινωνικής συμπεριφοράς (π.χ. κλοπές, βανδαλισμοί κ.λπ.), παρουσιάζουν τάση φυγής από το σπίτι και συχνά εμπλέκονται και με άλλες συμπεριφορές υψηλού κινδύνου όπως χρήση ουσιών. Έχουν συχνά προβλήματα με την αστυνομία και μεγαλώνοντας μπορεί να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τέτοιες εκφοβιστικές συμπεριφορές και στις μετέπειτα σχέσεις τους. Ταυτόχρονα νιώθουν και θυμό προς τους γονείς τους και το προσωπικό του σχολείου που δεν έλαβε δραστικά μέτρα για αυτές τις συμπεριφορές και δεν τους προστάτεψε. Υψηλά είναι τα επίπεδα κατάθλιψης και στους θύτες οι οποίοι συχνά εμφανίζουν συμπτώματα αυτοκτονικού ιδεασμού.

Η σχολική βία και ο εκφοβισμός δεν επηρεάζει μόνο τα άτομα που εμπλέκονται άμεσα σε τέτοια περιστατικά, αλλά και όλα τα υπόλοιπα μέλη της σχολικής κοινότητας που τα βιώνουν με έμμεσο τρόπο. Και στους παρευρισκόμενους ή θεατές λοιπόν, δημιουργούνται συναισθήματα άγχους και φόβου, βιώνουν ένα αρνητικό κλίμα στο σχολείο με αποτέλεσμα να πλήττεται η εκπαιδευτική διαδικασία και να θίγονται τα δικαιώματα τους ως μέλη της σχολικής κοινότητας. Αισθάνονται θυμό που δεν φοιτούν σε ένα υγιές περιβάλλον που να τους εξασφαλίζει την αίσθηση της ασφάλειας αλλά αντίθετα τους εκθέτει στη βία. Πιθανόν να νιώσουν ενοχή, καθώς αισθάνονται ανίκανοι να δράσουν προς αρωγή του θύματος και ταυτόχρονα λειτουργούν με επιφυλακτικότητα προς τις δικές τους συναναστροφές. Έτσι διαταράσσεται η ισορροπία του σχολικού συστήματος και το κλίμα βίας και φόβου παρατείνει τον κύκλο του σχολικού εκφοβισμού. Η σχολική βία αλλάζει την αίσθηση αυτοελέγχου των ατόμων καθώς και την αυταντίληψη τους. Παράλληλα το μήνυμα που περνάει στους θεατές είναι ότι η βία είναι ένα τρόπος διαχείρισης των προβλημάτων που παρουσιάζονται στη ζωή.

## Αντιμετώπιση - Πρόληψη και Διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού

Για την σωστή διαχείριση περιστατικών βίας και εκφοβισμού στο σχολείο, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι μια σχολική κοινότητα την αποτελούν μαθητές που έχουν διαφορετικό κοινωνικοπολιτισμικό, οικογενειακό και ατομικό υπόβαθρο. Το σχολείο με αυτό το δεδομένο και με την διαφορετικότητα των αναγκών των μελών της, θα πρέπει ωστόσο να λειτουργεί έχοντας κοινές αξίες και κανόνες για όλα τα παιδιά, που θα τηρούνται και τους οποίους θα σέβονται όλοι, καθώς και να υιοθετήσει ένα σύνολο υποστηρικτικών υπηρεσιών και πρακτικών για τη διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού αλλά και την πρόληψη αυτών.

Φαίνεται ότι ο ρόλος τους σχολείου είναι εξαιρετικά σημαντικός για την εκτόνωση τέτοιων φαινομένων. Οι μεμονωμένες πρακτικές δεν είναι αποτελεσματικές στην μείωση του σχολικού εκφοβισμού. Αντίθετα πολλά είδη παρεμβάσεων και προληπτικών μέτρων θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν λειτουργώντας συμπληρωματικά μεταξύ τους, τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο και διαχείρισης. Μιλάμε επομένως για μια ολιστική προσέγγιση που «*λαμβάνει υπόψη τις σχέσεις εξουσίας, τις διακρίσεις λόγω φύλου, ή κοινωνικο-πολιτισμικού υποβάθρου, ή κοινωνικο-οικονομικής θέσης, ή σεξουαλικού προσανατολισμού, ή ιδεολογίας κ.λπ., καθώς και τη δομική ιεραρχία του σχολείου*» (Οδηγός διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού, 2015: 43). Στα πλαίσια της προσέγγισης αυτής οι παρεμβάσεις αφορούν όλους: το σχολείο, την τάξη, τον εκπαιδευτικό, τους μαθητές, τους γονείς τους και ολόκληρη την τοπική κοινωνία. Για την επίτευξη της, η διοίκηση του σχολείου πρέπει

να κατανοεί τις ανάγκες της σχολικής κοινότητας και οι στρατηγικές που υιοθετούνται να προσαρμόζονται σε αυτές.

Οι σχολικές μονάδες οφείλουν να θωρακιστούν με την ισχυροποίηση των δημοκρατικά θεσπισμένων κανόνων στο σχολείο, με την συνεχή εκπαίδευση του προσωπικού, με διαδικασίες συμμετοχής των μαθητών στη λήψη αποφάσεων, με την συνεργασία όλων των παραγόντων της εκπαιδευτικής κοινότητας (εκπαιδευτικών, μαθητών και γονέων) στο σχεδιασμό ενεργειών που θα ενισχύουν την αίσθηση ασφάλειας στο σχολείο, με την συνεργασία επαγγελματιών ψυχικής υγείας και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία. Ιδιαίτερα σημαντική κρίνεται η υιοθέτηση ειδικών τεχνικών για την αντιμετώπιση σχετικών προβλημάτων, όπως αυτή των «ομότιμων διαμεσολαβητών». Οι μαθητές πρέπει να εκπαιδεύονται στο να συζητούν μεταξύ τους, να αναλαμβάνουν τις ευθύνες των πράξεων τους, και να συμμετέχουν ενεργά στην βελτίωση της σχολικής ζωής.

#### **Σε περιπτώσεις εκδήλωσης περιστατικών ενδοσχολικής βίας θα πρέπει:**

- Στους σχολικούς κανονισμούς να περιλαμβάνονται προβλέψεις για τους τρόπους αντιμετώπισης περιστατικών βίας. Η *«ύπαρξη σαφών κανόνων και διαδικασιών αντιμετώπισης για τις επιθετικές πράξεις στο σχολείο επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να αντιδράσουν άμεσα»* (Mayer, 2007: 6).
- Να λαμβάνονται όλα τα αναγκαία παιδαγωγικά μέτρα και οι πειθαρχικές κυρώσεις στους μαθητές που εμπλέκονται σε περιστατικά ενδοσχολικής βίας.
- Να αναπτυχθεί ένα πλαίσιο συνεργασίας, αλληλεγγύης, συνύπαρξης και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας και μεταξύ της σχολικής κοινότητας, των τοπικών αρχών και της κοινωνίας, καθώς και συνεργασία με άλλους φορείς.





# ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

## για την ενότητα «σχολικός εκφοβισμός»

### 1η Δραστηριότητα

**Τίτλος Ενότητας: «Κατανόηση της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού»**

**Έννοια/ες της ενότητας:** βία, θυμός, σωματική και ψυχολογική βία, θύμα, θύτης, θεατές, συνέπειες, bullying

#### Εισαγωγή

Η βία σήμερα έχει πάρει πολύ μεγάλες διαστάσεις και πλήττει όλες τις κοινωνικές ομάδες συμπεριλαμβανομένου παιδιών και εφήβων. Ένας χώρος που εκφράζεται είναι και το σχολείο με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού. Η έννοια αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών με στόχο την πρόκληση σωματικού ή και ψυχικού πόνου. Σαν συμπεριφορά αποτελεί κατάχρηση εξουσίας και εμπεριέχει ανισότητα (σωματική ή προσωπικότητας), δηλαδή κατευθύνεται σε μαθητές που εκλαμβάνονται ως αδύναμοι σωματικά ή ψυχολογικά. Στη σημερινή ενότητα θα μιλήσουμε για το φαινόμενο αυτό, για τις μορφές με τις οποίες εκδηλώνεται και για τις συνέπειές του στο σχολικό περιβάλλον.

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να αναγνωρίζει τις διάφορες μορφές εκδήλωσης του εκφοβισμού και τις συνέπειες του, να συζητήσει γι' αυτές και να δώσει σε αυτές ένα προσωπικό νόημα
- Να αντιληφθεί τα διαφορετικά συναισθήματα και τις διαφορετικές αντιδράσεις απέναντι στον εκφοβισμό

**Διάρκεια μαθήματος:** δύο διδακτικές ώρες

**Μέθοδος διδασκαλίας:** Επεξεργασία εννοιών

#### Πρώτη Φάση: Προετοιμασία Διδακτικού Πλαισίου - Προβληματοποίηση

Εισαγωγή στο προς διδασκαλία αντικείμενο και προβληματοποίηση με καταιγισμό ιδεών, πάνω στην έννοια «Σχολική βία». Σύνδεση της έννοιας με την προϋπάρχουσα γνώση των μαθητών. Οι απαιτήσεις καταγράφονται στον πίνακα και ακολουθεί κατηγοριοποίηση τους (π.χ. συναισθήματα, καταστάσεις ή στοιχεία που αφορούν τον θύτη, το θύμα, το σχολείο κ.α.).

#### Δεύτερη Φάση: Επαφή Εκπαιδευόμενου με Δεδομένα και Επεξεργασία

Οι εκπαιδευόμενοι, υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, αναζητούν δεδομένα και πληροφορίες του νέου αντικειμένου, τα επεξεργάζονται και τα εντάσσουν στα προσωπικά τους σχήματα κατανόησης. Ο εκπαιδευτικός έχει γράψει ερωτήσεις που αφορούν και βοηθούν στην κατανόηση και επεξεργασία της υπό διερεύνηση έννοιας, σε χαρτάκια τα οποία τοποθετεί σε ένα κουτί. Οι ερωτήσεις

πρέπει να είναι σε αριθμό τουλάχιστον οι μισές από όσα είναι τα παιδιά στην τάξη. Το κουτί περνάει από κάθε θρανίο και οι μαθητές σε дуάδες τραβάνε ένα χαρτάκι, διαβάζουν την ερώτηση και εκφράζουν την προσωπική τους γνώμη και απάντηση. Εάν οι υπόλοιποι μαθητές έχουν να συμπληρώσουν κάτι σχετικά με την ερώτηση ή ακόμα και να εκφράσουν μια διαφορετική άποψη μπορούν ελεύθερα να το κάνουν. Στόχος είναι να γίνει ένας ημιδομημένος διάλογος μεταξύ των μαθητών χωρίς να παρεκκλίνουμε πολύ από την διαδικασία.

#### **Ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν:**

- Γιατί πιστεύετε ότι κάποιος μπορεί να εκφοβίσει κάποιον ή κάποιους άλλους;
- Με ποιους διαφορετικούς τρόπους μπορεί να εκφοβιστεί κάποιος;
- Πώς νομίζετε ότι αισθάνονται τα άτομα που εκφοβίζουν;
- Πώς νομίζετε ότι αισθάνονται τα άτομα που δέχονται εκφοβισμό;
- Ποιο είναι το προφίλ των παιδιών που εκφοβίζουν;
- Ποιο είναι το προφίλ αυτών που εκφοβίζονται;
- Πού μπορεί να απευθυνθεί ένα άτομο το οποίο δέχεται εκφοβισμό για βοήθεια;
- Υπάρχουν κάποια είδη εκφοβισμού που είναι περισσότερο αποδεκτά στις παρέες των συνομηλίκων σας και αν ναι γιατί;
- Τι πιστεύετε ότι μπορεί να συμβεί εάν τα φαινόμενα του εκφοβισμού γίνουν ολοένα και περισσότερα, στο σχολείο, στην γειτονιά σου, στην πόλη σου στη χώρα που ζεις και μεγαλώνεις;
- Ποιοι είναι οι λόγοι που οι μαθητές δεν μιλούν για περιστατικά σχολικού εκφοβισμού που γνωρίζουν;
- Ποια δικαιώματα παραβιάζονται εάν κάποιος δέχεται εκφοβισμό;

#### **Τρίτη Φάση: Ανατροφοδότηση, Συμπεράσματα και Εφαρμογή/Εξάσκηση**

Οι εκπαιδευόμενοι ανατροφοδοτούνται, διατυπώνουν συμπεράσματα και τα συνδέουν με παρόμοιες καταστάσεις, πρότερες γνώσεις και βιώματα. Υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ονοματίζουν τη νέα γνώση, τη μεταφέρουν σε καινούργιες καταστάσεις και εξασκούνται έτσι ώστε να την κάνουν λειτουργική.

#### **Τέταρτη Φάση: Αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης μέσω ερωτήσεων, παρατήρησης και τελικής ανατροφοδότησης από τους μαθητές.

#### **Πέμπτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Στην ανακεφαλαίωση μπορεί να γίνει χρήση ενός βίντεο σε σχέση με το Σχολικό Εκφοβισμό.

## 2η Δραστηριότητα

### Τίτλος Ενότητας: «Κάρτες – σενάρια εκφοβισμού»

Έννοια/ες της ενότητας: απειλές, κοροϊδίες, ρατσισμός, συναισθήματα και αντιδράσεις, θύμα εκφοβισμού, θυματοποίηση

#### Εισαγωγή

- Έχει παγιωθεί η κουλτούρα της βίας στις μέρες μας;
- Γιατί ορισμένοι νέοι άνθρωποι μπορεί να επιλέγουν την απάθεια αντί για τη δράση;
- Είναι οι μαθητές του σχολείου σας πρόθυμοι να μιλήσουν για περιστατικά εκφοβισμού;
- Υπάρχουν αξίες δημοκρατίας, σεβασμού και δικαιοσύνης στο χώρο του σχολείου;
- Ποια είναι τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι αντιδράσεις των μαθητών απέναντι στη σχολική βία;

Με αυτά τα ερωτήματα και τους προβληματισμούς θα ξεκινήσουμε το σημερινό μάθημα.

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να μιλήσει για τα διαφορετικά συναισθήματα και τις διαφορετικές αντιδράσεις απέναντι στον εκφοβισμό
- Να συνδέσει προσωπικά βιώματα και εμπειρίες με το υπό διερεύνηση θέμα

**Διάρκεια μαθήματος: δύο διδακτικές ώρες**

**Μέθοδος διδασκαλίας: Βιωματική**

#### Πρώτη Φάση: Εμπειρία

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει δραστηριότητες που οδηγούν τους εκπαιδευόμενους στην ανάκληση και ανταλλαγή προηγούμενων εμπειριών μέσω της ερώτησης: «Γνωρίζετε κάποιον από το περιβάλλον σας (όχι όνομα) που να έχει πέσει θύμα οποιασδήποτε μορφής εκφοβισμού και αν ναι με ποιον τρόπο;»

#### Δεύτερη Φάση: Στοχαστική παρατήρηση – αντανάκλαση

Οι εκπαιδευόμενοι στοχάζονται πάνω στις δικές τους εμπειρίες και στις εμπειρίες των άλλων και παράλληλα τις συνδέουν με το υπό διερεύνηση αντικείμενο. Γίνεται σύντομη συζήτηση πάνω στα περιστατικά που παρουσιάζουν οι μαθητές με στόχο όχι την στοχοποίηση προσώπων, αλλά την κατανόηση του φαινομένου της βίας.

#### Τρίτη Φάση: Αφηρημένη ενοποίηση /ταξινόμηση

Ταξινομούμε τις περιπτώσεις που παρουσιάστηκαν με βάση την μορφή έκφρασης του εκφοβισμού και καταγράφονται στον πίνακα οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να εκδηλωθεί η βία και ο εκφοβισμός.

## Τέταρτη Φάση: Πειραματισμός/Επαλήθευση/Γενίκευση

### Κάρτες –σενάρια εκφοβισμού

Ο συντονιστής της ομάδας έχει προετοιμάσει κάρτες με σενάρια εκφοβισμού τα οποία διαβάζει ένα ένα. Κάτω από κάθε σενάριο υπάρχουν τρεις διαφορετικές πιθανές αντιδράσεις. Αφού διαβαστεί το σενάριο, το κάθε παιδί έχει στα χέρια του τις αριθμημένες κάρτες από το 1 έως το 3 και αναλόγως με ποια πιθανή αντίδραση ταυτίζεται, σηκώνει και την αντίστοιχη κάρτα. Εάν δεν ταυτίζεται με καμία αλλά ο ίδιος θα αντιδρούσε κάπως αλλιώς θα σηκώσει την κάρτα με τον αριθμό 4.

Κάθε φορά που κάποιο παιδί μιλάει θέλουμε να μας πει ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα της κάθε αντίδρασης. Έτσι τα δεδομένα που έχουμε επεξεργαστεί δοκιμάζονται/εφαρμόζονται σε νέες καταστάσεις, παράγονται νέες εμπειρίες και γενικεύονται με ενεργό πειραματισμό.

### Κάρτες με περιπτώσεις «Εσύ τι θα έκανες;»

**1<sup>η</sup>.** Ο Μάνος είναι ένα ήσυχο, μικροκαμωμένο αγόρι της Α' Λυκείου με καλούς βαθμούς και πολύ επιμελής. Στην ίδια τάξη είναι και ο Γιώργος με τον Κώστα που χαρακτηρίζονται στο σχολείο για την επιθετική και προκλητική τους συμπεριφορά.

Τα συγκεκριμένα παιδιά είναι αυτά που παρενοχλούν καθημερινά, σωματικά και λεκτικά τον Μάνο, είτε στα διαλείμματα μπροστά στα άλλα παιδιά είτε όταν είναι μόνος του. Συγκεκριμένα τον σπρώχνουν, τον κλωτσάνε, τον κοροϊδεύουν για την εμφάνιση του και απειλούν ότι θα πάθει τα χειρότερα. Συχνά μέσα στην τσάντα του βάζουν σκουπίδια ή λερώνουν και σκίζουν τα τετράδια του.

- A) Λες στους γονείς σου τι σου συμβαίνει
- B) Ζητάς βοήθεια από έναν εκπαιδευτικό
- Γ) Ζητάς από τους συμμαθητές σου να σε βοηθήσουν να τους αντιμετωπίσεις
- Δ) Κάτι άλλο

**2<sup>η</sup>.** Μια ομάδα παιδιών στην γειτονιά σου αρχίζουν να λένε για σένα πράγματα που δεν ισχύουν με σκοπό να σπάσουν πλάκα, να σε κοροϊδέψουν και να σε πληγώσουν. Όλα αυτά τα διαδίδουν και στο σχολείο στα άλλα παιδιά ή στέλνοντας τους μηνύματα. Όλο αυτό σιγά σιγά παίρνει μεγάλες διαστάσεις με αποτέλεσμα πολλοί γύρω σου να αναρωτιούνται κατά πόσο ισχύουν και κρατάνε απέναντι σου μια στάση επιφυλακτική. Τι κάνεις;

- A) Αρχίζεις και εσύ να κάνεις το ίδιο για τα παιδιά που σε διασύρουν
- B) Εξηγείς στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου και της γειτονιάς ότι οι φήμες δεν ισχύουν
- Γ) Μιλάς στα ίδια τα παιδιά λέγοντας τους ότι αυτό που κάνουν πρέπει να το σταματήσουν αλλιώς θα το μετανιώσουν
- Γ) Άλλο

**3<sup>ο</sup>.** Η Μαρίνα μετακόμισε με τους γονείς της από την επαρχία στην Αθήνα. Εξαιτίας της προφοράς της αλλά και λόγω χαμηλών μαθησιακών ικανοτήτων την έχουν καταστήσει στόχο λεκτικής βίας και κοινωνικού αποκλεισμού. Αυτό την κάνει να είναι διαρκώς θλιμμένη και να μην μπορεί να προσαρμοστεί στο σχολείο της. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, συμμετέχει ελάχιστα και όταν της δίνεται ο λόγος, η φωνή της ακούγεται αδύναμη και αγχωμένη, καθώς φοβάται μην γίνει πάλι περίγελος από τους συμμαθητές της. Συχνά γελάει και ο καθηγητής μαζί της. Στις ομαδικές εργασίες την αποφεύγουν και την περιθωριοποιούν. Καθώς έχει φτάσει στα όρια της, σε μια ανάλογη περίπτωση που την κοροϊδεψαν, θυμώνει, βρίζει και χτυπάει μια συμμαθήτριά της. Όλη η τάξη υπερασπίζεται την μαθήτριά που χτυπήθηκε από τη Μαρίνα, εκτός από εσένα...

- A) Εκφράζεις εσύ όλα όσα δεν μπορεί να πει η Μαρίνα
- B) Δεν μιλάς για να μην φανεί ότι αισθάνεσαι διαφορετικά
- Γ) Το συζητάς με τους γονείς σου ή με κάποιον καθηγητή που εμπιστεύεσαι και ζητάς βοήθεια
- Δ) Άλλο

**4<sup>ο</sup>.** Έρχεται ένας νέος μαθητής στην τάξη σου που είναι πρόσφυγας. Πολύ γρήγορα οι συμμαθητές σου αρχίζουν να λένε ρατσιστικά πράγματα γι αυτόν, να τον κοροϊδεύουν και να του ζητάνε να γυρίσω πίσω στην πατρίδα του. Τι κάνεις;

- A) Τον κοροϊδεύεις και εσύ
- B) Προσπαθείς να τον πλησιάσεις για να νιώσει ότι κάποιος τον αποδέχεται
- Γ) Αδιαφορείς, ο καθένας είναι υπεύθυνος των πράξεων του
- Δ) Άλλο

**5<sup>ο</sup>.** Ο Νίκος είναι ένα παιδί από πολυμελή οικογένεια με πολλά οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα καθώς ο πατέρας είναι αλκοολικός, ενώ η μητέρα νιώθει αδύναμη να διαχειριστεί όλη αυτή την κατάσταση. Στο σχολείο που έρχεται ασκεί σωματική βία σε όποιο μαθητή του διακινήσει συναισθήματα θυμού. Ωστόσο και ο ίδιος είναι σε ανάλογη θέση στο σπίτι, καθώς και η μητέρα του αλλά και τα μεγαλύτερα αδέρφια τον χτυπάνε και τον βρίζουν, πολλές φορές και χωρίς σημαντικό λόγο. Ως πρόεδρος του 15μελούς συμβουλίου του σχολείου..

- A) Ζητάς συνάντηση για να συζητηθεί το θέμα με υποστηρικτική προσέγγιση προς τον Νίκο
- B) Συζητάς την περίπτωση στο συμβούλιο και εισηγείσαι την απομάκρυνση του από το σχολείο
- Γ) Ζητάς συνεργασία με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων ως προς την υποστήριξη της οικογένειας
- Δ) Άλλο

### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται και ενσωματώνουν τις νέες γνώσεις στα προσωπικά τους νοήματα και αξιολογούν τη μαθησιακή διαδικασία στο τέλος του μαθήματος.

### **Εκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει συνθέτοντας τα δεδομένα



## 3η Δραστηριότητα

### Τίτλος Ενότητας: «Δικαιώματα και υποχρεώσεις»

Έννοια/ες της ενότητας: συναισθήματα για το σχολείο, δικαιώματα, κανόνες, υποχρεώσεις, όρια, σεβασμός, ασφάλεια, τήρηση κανονισμών, προστασία

#### Εισαγωγή

Πολλές φορές αυτό που ένας άνθρωπος θεωρεί δικαίωμα του, πιθανόν να συγκρούεται με το δικαίωμα κάποιου άλλου ή μπορεί η αντίληψη που έχουν διαφορετικοί άνθρωποι για την έννοια του δικαιώματος να γίνει αιτία σύγκρουσης. Συγκρούσεις, αντιδράσεις και αίσθημα αδικίας όμως γεννιούνται και όταν κάποιος παραβιάζει τα δικαιώματα μου ή όταν εγώ δεν τηρώ τις υποχρεώσεις μου. Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα συχνά με κάνουν να νιώθω δυσφορία στο χώρο του σχολείου, θυμό και απογοήτευση.

#### Συζητάμε την έννοια του δικαιώματος και την έννοια της υποχρέωσης

Υποχρέωση είναι: το καθήκον, αυτό που πρέπει να κάνουν οι άνθρωποι ακολουθώντας γραπτούς και άγραφους κανόνες, ακολουθώντας τη συνείδηση τους, τη θρησκεία τους, τα ήθη και τα έθιμα, την κοινωνία, ό,τι επιβάλλει σε κάποιον ο νόμος ή μια νομικής φύσης συνθήκη ή συμφωνία ή μια δέσμευση, ως απόρροια των κοινωνικών, επαγγελματικών κτλ. σχέσεων και έχοντας το χαρακτήρα ηθικής επιταγής- ηθικού χρέους.

Δικαίωμα είναι: κάτι που δικαιούται κάποιος, που του αξίζει και το έχει κατοχυρώσει, είναι απαίτηση, αξίωση που την επιτρέπει ένας άγραφος νόμος ή που την κατοχυρώνει ένας γραπτός νόμος, είναι κάποιο είδος ελευθερίας.

Τα δικαιώματα θα μπορούσαμε να τα χωρίσουμε σε αρνητικά και θετικά υπό την έννοια ότι θετικό είναι αυτό που μας επιτρέπει ή που κάνει υποχρεωτική κάποια πράξη ενώ αρνητικά αυτά που επιτρέπουν ή κάνουν υποχρεωτική την αποχή από κάποια πράξη. Άρα μιλάμε για δικαίωμα ελεύθερης επιλογής και συνδέουμε την έννοια του δικαιώματος και της υποχρέωσης με την έννοια της ελευθερίας του ατόμου.

Για παράδειγμα, το αρνητικό δικαίωμα στη ζωή αναφέρεται σε απαγόρευση αφαίρεσης της ζωής οποιουδήποτε προσώπου. Ενώ το θετικό δικαίωμα στη ζωή αναφέρεται σε ενέργειες παροχής προστασίας της ζωής κάποιου προσώπου (Δημητρόπουλος, 2013-2014).

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να ανακαλύψει τα συναισθήματα που έχει για το σχολείο του και να μιλήσει για αυτά
- Να ερευνήσει τις έννοιες του δικαιώματος και της υποχρέωσης ως ασπίδες προστασίας του στο χώρο του σχολείου

**Διάρκεια μαθήματος:** δύο διδακτικές ώρες

**Μέθοδος διδασκαλίας:** Βιωματική

**Πρώτη Φάση:** Εμπειρία



Εισάγουμε το προς διδασκαλία αντικείμενο καλώντας τους μαθητές να σκεφτούν τραγούδια, ανέκδοτα και αστείες ατάκες για το σχολείο, τα οποία μοιράζονται στην τάξη.

### **Δεύτερη Φάση: Στοχαστική παρατήρηση – αντανάκλαση**

Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές να φτιάξουν μία λίστα «αρνητικά vs θετικά» του σχολείου στο οποίο φοιτούν, από συναισθήματα μέχρι καταστάσεις. Τονίζουμε ότι δεν επιτρέπεται να αναφερθούν σε πρόσωπα (μαθητές ή καθηγητές). Η λίστα αυτή τονίζουμε ότι είναι ανώνυμη.

### **Τρίτη Φάση: Αφηρημένη ενοποίηση /ταξινόμηση**

Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση ένας μαθητής θα αναλάβει να ομαδοποιήσει τα αρνητικά και τα θετικά στο σπίτι του και θα φτιάξει έναν πίνακα ο οποίος θα αναρτηθεί μέσα στην τάξη. Η άσκηση αυτή έχει ως στόχο να νιώσουν οι μαθητές ότι μπορούν να εκφράζουν αυτό που αισθάνονται για το σχολείο τους ακόμα και αν είναι αρνητικό. Κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς, ενημερώνουμε τους μαθητές ότι έχουν δικαίωμα να παρεμβαίνουν στην λίστα είτε διαγράφοντας στοιχεία εάν κάτι έχει αλλάξει είτε συμπληρώνοντας (στα πλαίσια πάντα του χρόνου που εφαρμόζεται το πρόγραμμα). Τη λίστα αυτή θα την θεωρήσουμε ως «οδηγό για τα συναισθήματα των μαθητών της τάξης για το σχολείο» και θα έχουν δικαίωμα να ενημερώνονται για αυτή και οι καθηγητές.

### **Τέταρτη Φάση: Πειραματισμός/Επαλήθευση/Γενίκευση**

Οι εκπαιδευόμενοι εκφράζουν τα συναισθήματα τους για την διαδικασία που προηγήθηκε και στη συνέχεια σε δυάδες ανά θρανίο, γράφουν σε μια κόλλα Α4 ποια δικαιώματα και ποιες υποχρεώσεις θεωρούν ότι πρέπει να ισχύουν, για να ενισχυθεί η θετική εικόνα για το σχολείο τους και να αποδυναμωθούν τα αρνητικά συναισθήματα. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία τα διαβάζουν στην τάξη και όλοι μαζί τα ομαδοποιούν και τα γράφουν σε ένα μεγάλο χαρτόνι το οποίο επίσης αναρτάται στην τάξη. Οι μαθητές το υπογράφουν ως δέσμευση για την τήρηση του.

### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης μέσω ερωτήσεων, παρατήρησης και τελικής ανατροφοδότησης από τους μαθητές.

### **Εκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο εκπαιδευτικός ανακεφαλαιώνει συνδέοντας την τήρηση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων με την αίσθηση ασφάλειας στο χώρο του σχολείου.

## 4η Δραστηριότητα

### Τίτλος Ενότητας: «Παράπονα και κρυμμένες αξίες»

Έννοια/ες της ενότητας: παράπονα, γνώσεις, αξίες, αποθέματα, συμβόλαιο απέναντι στη βία

Ελένη Καραγεωργίου, Κλινική και Κοινωνική Ψυχολόγος, Αφηγηματική Ψυχοθεραπεύτρια, Στέλεχος Πρόληψης

### Εισαγωγή

Πίσω από κάθε παράπονο (πόνος, απογοήτευση, ανησυχία, θυμός) υπάρχει μια επιθυμία και γνώση για το ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά.

Πίσω από κάθε γνώση για το ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά υπάρχει μια ιστορία.

Οι ιστορίες φτιάχνονται από και με ανθρώπους.

Ποια γνώση, εμπειρία, αξία, στόχος ζωής, επιδίωξη έχει παρεμποδιστεί και εκφράζεται με τη μορφή ενός παραπόνου, ενός προβλήματος ή μιας έλλειψης. Η αναγνώριση αυτής της έλλειψης, μπορεί να επιτρέψει μια περισσότερο συνειδητή επιδίωξη επανασύνδεσης με αυτό που είναι σημαντικό για τα άτομα και την ανάδειξη των αποθεμάτων εκείνων που θα επιτρέψουν την υλοποίησή του.

### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να ανακαλύψει τι ενοχλεί τον ίδιο σε φαινόμενα άσκησης βίας μέσα στο σχολείο
- Να διερευνήσει ποιες αξίες κρύβονται πίσω από το υποκειμενικό αίσθημα ενόχλησης γύρω από τη βία
- Να αναζητήσει τα αποθέματα εκείνα που θα επιτρέψουν τη συγκρότηση ενός συμβολαίου μη βίας στη σχολική κοινότητα.



**Διάρκεια μαθήματος: δύο διδακτικές ώρες**

**Μέθοδος διδασκαλίας: Βιωματική**

### **Πρώτη Φάση: Εμπειρία**

Στους μαθητές δίνεται η εξής οδηγία:

«Μίλησέ μου για ένα παράπονο που έχεις σε σχέση με περιστατικά βίας που έχεις υπάρξει μάρτυρας... Μίλησε μου για το τι σε ενοχλεί ιδιαίτερα σε αυτά τα περιστατικά, για το τι σε απογοητεύει. Ποιο είναι το (συν)αίσθημα που σχετίζεται με αυτό;»

### **Δεύτερη Φάση: Στοχαστική παρατήρηση – αντανάκλαση**

Οι μαθητές απαντούν στα ακόλουθα ερωτήματα

«Πώς βιώνεις αυτό το παράπονο, το (συν)αίσθημα;»

«Τι επίδραση έχει αυτό το (συν)αίσθημα στη ζωή σου;»

«Ποια είναι η αίσθησή σου για το πώς ήρθε στη ζωή σου, ποιες συνθήκες το δημιούργησαν ή και το συντηρούν;»

«Αυτή η δυσαρέσκειά σου (αυτό το αίσθημά σου) είναι γιατί υπάρχει κάτι με το οποίο διαφωνείς / αμφισβητείς / διαμαρτύρεσαι ενάντια του;»

«Όταν διαφωνείς με αυτό σημαίνει ότι είσαι ίσως υπέρ / υπερασπίζεσαι / νοιάζεσαι για κάποιο άλλο πράγμα;»

«Τι αντανάκλα αυτό το άλλο πράγμα για το τι ξέρεις για τη ζωή ή για το τι ξέρεις σε σχέση με το τι σου ταιριάζει ή είναι σημαντικό στις σχέσεις σου με τους άλλους;»

### **Τρίτη Φάση: Αφηρημένη ενοποίηση /ταξινόμηση**

Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση ένας μαθητής θα αναλάβει να κωδικοποιήσει στον πίνακα τις αξίες της τάξης ενάντια σε πρακτικές βίας.

### **Τέταρτη Φάση: Πειραματισμός/Επαλήθευση/Γενίκευση**

Δημιουργείται μια δεύτερη στήλη για πρακτικές διασφάλισης αυτών των αξιών. Οι εκπαιδευόμενοι γενικεύουν εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα για την διαδικασία που προηγήθηκε.

### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης μέσω ερωτήσεων, παρατήρησης και τελικής ανατροφοδότησης από τους μαθητές.

### **Εκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο εκπαιδευτικός ανακεφαλαιώνει συνδέοντας τις αξίες των μαθητών με την υιοθέτηση μιας στάσης μη ανοχής στη βία στο χώρο του σχολείου.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΒΙΑ

Ο θυμός θεωρείται αναπόσπαστα συνυφασμένος με τη φύση του ανθρώπου. Αποτελεί συναίσθημα που τυπικά είναι φορτισμένο με αρνητική χροιά. Συχνά συνδέεται με την επιθετικότητα και με βίαιες συμπεριφορές που επηρεάζουν τις λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις αλλά και την σωματική – ψυχική υγεία του ατόμου. Συνήθως εμφανίζεται μαζί με άλλα αρνητικά συναισθήματα όπως απογοήτευση, ανησυχία, απελπισία, αμηχανία, απαισιοδοξία, ανασφάλεια, ζήλεια, απόρριψη, θλίψη.

Ο Αριστοτέλης βέβαια, όπως αναφέρει η Μακρή-Μπότσαρη (2010): «αν και αναγνώριζε την καταστροφική φύση του θυμού, πίστευε ότι όταν ο θυμός ελέγχεται και δεν έχει μεγάλη ένταση θα μπορούσε να οδηγήσει σε ενεργοποίηση και δέσμευση του ατόμου να ανταπεξέλθει σε εμπόδια (σελ. 24).»

Είναι σημαντικό να πούμε ότι σύμφωνα με νεότερες θεωρίες, όλα τα συναισθήματα είναι αναγκαία και γι' αυτό δεν τα ορίζουμε ούτε θετικά ούτε αρνητικά. Αποτελούν την ενστικτώδη, σωματική μας αντίδραση σε εξωτερικά ερεθίσματα και κινητοποιούν τον οργανισμό για ανάλογη δράση. Ο τρόπος έκφρασής τους στο εκάστοτε κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο είναι αυτό που τελικά καθορίζει το αποτέλεσμα σε θετικό ή αρνητικό.

Επιπλέον, όπως όλα τα συναισθήματα, έτσι και ο θυμός δεν προκαλείται απευθείας από τα γεγονότα, αλλά από τον τρόπο με τον οποίο εμείς τα αποκωδικοποιούμε και τα αντιλαμβανόμαστε. Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία, εάν κάτι το μεταφράσουμε ως απειλητικό πιθανόν να λειτουργήσουμε με επιθετικότητα και να εξωτερικεύσουμε το θυμό μας με έντονη συναισθηματική ορμή.

Πότε προκαλείται ο θυμός; όταν το άτομο βιώσει απειλή ή παρεμπόδιση και ματαίωση των στόχων του, όταν αισθάνεται ότι ο ίδιος του ο εαυτός ή κάποιος που αγαπάει έχει προσβληθεί ή τραυματιστεί και κάποιος άλλος είναι υπεύθυνος γι' αυτό, όταν οι προσωπικές αξίες και προσδοκίες του παραβιάζονται, όταν προσβάλλεται η ατομική του ταυτότητα ή παρακωλύεται η επίτευξη των προσωπικών του στόχων. Οι κινητοποιητικές τάσεις του θυμού συνδέονται με την ανάγκη να αλλάξουμε μια κατάσταση ακόμα και με τρόπους καταστροφικούς. Η δε κλιμάκωση του, έχει να κάνει με το γεγονός ότι η πρόκληση του γίνεται σκόπιμα και αδικαιολόγητα, οι υποσχέσεις και οι προσδοκίες αθετούνται και το άτομο αισθάνεται ότι καταπατούνται ή παραβιάζονται τα προσωπικά του δικαιώματα και η αίσθηση ελευθερίας του.

Επιπλέον η γνωστική διάσταση του θυμού, συνδέεται με πεποιθήσεις δυσπιστίας προς τους άλλους και εχθρότητας, που οδηγούν κάποιον να κρατά μια στάση απειλητική και ανταγωνιστική η οποία λειτουργεί και σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία καθώς ο τρόπος που συμπεριφέρεται επηρεάζει τον τρόπο αντίδρασης των άλλων που είναι γύρω του.

*«Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικές γνωστικές προδιαθέσεις για αρνητικά γεγονότα και έτσι να βιώνουν διαφορετικά αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, όταν κάποιος θεωρεί ότι για το αρνητικό γεγονός ευθύνονται συγκυριακές δυνάμεις, είναι πιο πιθανό να νιώσει λυπημένος/ή παρά θυμωμένος/η. Εάν αισθάνεται ο ίδιος υπεύθυνος για το αρνητικό γεγονός μπορεί να νιώσει ενοχή και ντροπή παρά θυμό. Και όταν κάποιος αισθάνεται αβέβαιος ή δεν είναι σίγουρος για την αιτία ενός αρνητικού γεγονότος είναι πιθανό να νιώσει φόβο και άγχος παρά θυμό»* (Καμπισπούλου, 2015).

Μια άλλη προσέγγιση του θυμού είναι αυτή που συνδέεται με την εξαρτημένη μάθηση, θεωρώντας ότι τα συναισθήματα μπορεί να κινητοποιηθούν από κάποιες συνδέσεις που έχουμε μάθει μεταξύ ενός ερεθίσματος και της συναισθηματικής αντίδρασης που αυτό προκαλεί. Έτσι στα άτομα π.χ. με διαταραχή μετατραυματικού στρες τα υψηλά επίπεδα θυμού κινητοποιούνται καθώς έχουν γίνει κάποιες συνδέσεις μεταξύ του αρνητικού συμβάντος και των συναισθημάτων που προκάλεσε ή προκαλούσε. Η συντελεστική εξαρτημένη μάθηση του θυμού, θεωρεί ότι αν θα επαναληφθεί μια αντίδραση, εξαρτάται από τις συνέπειες της (ενίσχυση ή τιμωρία). Έτσι αν εξαιτίας της έκφρασης θυμού ένα άτομο επιτυγχάνει κάποιους στόχους πιθανόν να επαναλαμβάνει ανάλογες συμπεριφορές

στο μέλλον. «Ο θυμός συμπεριλαμβάνεται στα «ηθικά» συναισθήματα υπό την έννοια ότι συνδέεται με στάσεις τις οποίες το άτομο θεωρεί εύλογες ή ηθικές αφού ο θυμός υποκινείται από την παραδοχή ότι οι άλλοι εξαπατούν, δεν ακολουθούν τους συμφωνημένους κανόνες και είναι ανταγωνιστικοί ή απειλητικοί. Η άποψη αυτή εμπεριέχει στοιχεία ενίσχυσης. Επιπλέον ο θυμός δίνει μια αίσθηση ισχύος και ελέγχου επί των αντιλαμβανόμενων παραπτώματων των άλλων αφού τα ξεσπάσματα οργής μπορούν να οδηγήσουν σε συμμόρφωση τους» (Μακρή-Μπότσαρη, 2005: 29).

### **Διαστάσεις του θυμού**

**Σε επίπεδο σωματικό και βιολογικό :** οι παλμοί της καρδιάς αυξάνονται, η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει, μαζί με τα επίπεδα των ορμονών που μας δίνουν ενέργεια, ο ρυθμός της αναπνοής αυξάνεται όπως και η θερμοκρασία του δέρματος.

**Σε γνωστικό επίπεδο:** το άτομο προσπαθεί να κατανοήσει και να νοηματοδοτήσει το γεγονός που προκάλεσε το συναίσθημα του θυμού.

**Συμπεριφορικές αντιδράσεις:** αλλαγή του τόνου της φωνής, διάφορες εκφράσεις στο πρόσωπο π.χ. το βλέμμα γίνεται σκληρό και απειλητικό καθώς μπαίνει σε φάση ετοιμότητας προκειμένου να δράσει. Πιο σύνθετες συμπεριφορές σχετίζονται με καταστροφικές ή τιμωρητικές πράξεις επιθετικότητας, με στόχο την πρόκληση βλάβης σε κάποιον.

Πιθανόν ο θυμός να οδηγήσει στο να βλέπει κανείς τις καταστάσεις με παραπάνω αυτοπεποίθηση και με μια αίσθηση ελέγχου, γεγονός που μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι χρήσιμο, όπως όταν ο θυμός οδηγεί στη διεκδίκηση δικαιωμάτων που έχουν παραβιαστεί, σε άλλες περιπτώσεις όμως μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα καθώς μπορεί να μην είναι ρεαλιστικές.

Το πως θα εκφράσει βέβαια κανείς το θυμό του, εάν θα τον ελέγξει αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά τις απειλητικές καταστάσεις ή αν θα οδηγήσει σε επιθετικότητα και βία, επηρεάζεται και από τους κοινωνικούς κανόνες του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζει και οι οποίοι αναγνωρίζουν και προστατεύουν τα ανθρώπινα δικαιώματα όταν αυτά παραβιάζονται.





Σοφία Λίμπου

Σοφία  
Λίμπου



## Τύποι θυμού:

-Εστιασμένος θυμός σε πρόσωπα ή καταστάσεις.

-Μη εστιασμένος, ο οποίος απευθύνεται γενικά προς «τη ζωή» και τον κόσμο και είναι δυσκολότερος ως προς την επεξεργασία του, καθώς πίσω από αυτόν το θυμό πιθανόν να κρύβονται άλλα αίτια.

-Συσσωρευμένος θυμός, όπου το άτομο για μεγάλο διάστημα δεν εκφράζει τα συναισθήματα του και τα αφήνει να συσσωρευτούν ώσπου να γίνει ένα ξέσπασμα.

-Καταπιεσμένος θυμός, που δεν εκφράζεται ποτέ καθώς το άτομο θεωρεί ότι το κόστος θα είναι μεγαλύτερο από το όφελος. Αυτό βέβαια μπορεί να απορρέει από τα οικογενειακά πρότυπα ή από κοινωνικά στερεότυπα με τα οποία έχει μεγαλώσει.

-Εξωτερικευμένος θυμός που έχει εκφραστεί με λεκτικές εκφράσεις, σωματικές χειρονομίες ή και επιθετικότητα, χωρίς όμως να είναι πάντα πλήρως επεξεργασμένος.

-Απωθημένος θυμός που έχει συσσωρευτεί και δεν εκφράζεται. Σε ασυνείδητο επίπεδο λειτουργούν οι μηχανισμοί άμυνας καταστολή και απώθηση.

-Ξέσπασμα (acting – out) αλλιώς εκδραμαμάτιση όπου το άτομο χάνει τον έλεγχο και κάθε λογική επεξεργασία και λειτουργεί χωρίς να σκέπτεται τις συνέπειες (Βυζαντιάδου, 2014).

Ενώ ο θυμός είναι μια διαδικασία που συχνά έχει μια αρχή, μια εξέλιξη και ένα τέλος, ωστόσο κάποιες φορές οι θυμοί έχουν τεράστια ισχύ και δύσκολα μπορούν να ελεγχθούν. Συνήθως είναι συμπτώματα μεγάλου ψυχικού πόνου και συχνά συνοδεύονται κι από άλλες δυσκολίες στην εξεύρεση της ατομικής προσαρμογής στα προβλήματα και στις καταστάσεις της ζωής. Κάποιοι είναι τόσο βασανιστικοί που είναι δύσκολο ακόμα και να τους διηγηθεί κανείς και εκφράζονται «*με συμπεριφορές αυτοκαταστροφής ή είναι εκείνοι που γράφονται στο σώμα των παιδιών και των εφήβων που δεν νιώθουν από τους άλλους σεβασμό, αν και ίσως συχνά ζουν σε περιβάλλοντα πολυτελή καλά προφυλαγμένα και περιτριγυρισμένα από όλα εκείνα που μπορεί κάποιος να αποκτήσει με τα χρήματα*» (Marcolli, 2001: 235).

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί συνδέουν τα υψηλά επίπεδα θυμού με ιστορικό σωματικής, σεξουαλικής ή ψυχολογικής κακοποίησης, γονικής αδιαφορίας ή συναισθηματικής αποξένωσης από την οικογένεια και τους συνομηλίκους. Ο θυμός και οι επιθετικές συμπεριφορές που μερικές φορές εκδηλώνουν τα άτομα τα οποία έχουν υποστεί κακοποίηση, λειτουργούν ως αντιστάθμισμα στο ψυχικό άλγος που αυτή έχει προκαλέσει.

Μία άλλη άποψη ως προς τα αίτια της βίωσης του θυμού συνδέεται με την απειλή ή συνεχόμενες απειλές κατά της έννοιας του εαυτού, που ενεργοποιούν το συναίσθημα του θυμού. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να βλέπουν τον κόσμο με επιφυλακτικότητα και συχνά με αρνητικό τρόπο, αλλά και οι απειλές που βιώνουν δημιουργούν συναισθήματα αποστροφής καθώς επιβαρύνουν την ήδη αρνητική θεώρηση του εαυτού. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετίζεται γενικότερα με χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, με άγχος, με δυσκολίες στην κοινωνική προσαρμογή (Μακρή-Μπότσαρη, 2005: 38-39).

Οι ναρκισσιστικές προσωπικότητες και τα άτομα με ιδέες μεγαλείου συχνά βιώνουν έντονα απειλές κατά του εύθραυστου Εγώ τους, οπότε εκλαμβάνουν ακόμα και τυχαίες ενέργειες ως απειλές. Τα άτομα αυτά έχουν μια προδιάθεση για επιθετικές αντιδράσεις. Συχνά συσχετίζουν τον θαυμασμό που ακόρεστα αναζητούν με την αγάπη την οποία ποτέ δεν βιώνουν περνώντας όλη τους τη ζωή με «αυτό το υποκατάστατο» και αυτό τους προκαλεί ασυνείδητα θυμό. Αντίθετα όταν έχουμε μια υγιή

αίσθηση για τον εαυτό μας και μια σταθερά καλή αυτοεκτίμηση, αποδεχόμαστε τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας ως κομμάτι του εαυτού μας, μπορούμε να βιώνουμε και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας ακόμα και να θυμώνει, χωρίς να απειλείται η αυτοεικόνα μας σε κάθε απειλή (Miller, 2010: 76-85).

### Επιπτώσεις του θυμού:

-Φυσικές επιπτώσεις όπως: ψυχοσωματικές ασθένειες, πονοκέφαλοι, υψηλή πίεση αίματος, χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα, αλλεργίες, καρδιαγγειακές παθήσεις, όγκοι, κύστες κ.α.

-Συναισθηματικές επιπτώσεις όπως κατάθλιψη, υπερβολικό φαγητό και καταχρήσεις γενικότερα, χρήση ουσιών, αυξανόμενη ανησυχία και συχνά μανιακή δραστηριότητα κ.α.

Η διαταραχή διαγωγής, η εναντιωτική διαταραχή, η διαταραχή αντικοινωνικής προσωπικότητας η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής σχετίζονται με το θυμό. Συμπεριφορές που εμπεριέχουν θυμό είναι και: το μίσος προς την εξουσία, η τρομοκρατία, η κλοπή, η ταχύτητα και αργοπορία στις συναντήσεις, η διαβίωση σε βρωμιά και αταξία, η υπερεξάρτηση από τους άλλους, η χρόνια αναβλητικότητα κ.α.

Η Miller (2010) υποστηρίζει ότι «Ο εθνικισμός, ο ρατσισμός και ο φασισμός στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο πέρα από ιδεολογικές μεταμφιέσεις της προσπάθειας μας ν' απομακρυνθούμε από τις επώδυνες και ασυνείδητες αναμνήσεις της περιφρόνησης που βιώσαμε κάποτε, καθώς και της στροφής μας προς την επικίνδυνη και καταστροφική έλλειψη σεβασμού για την ανθρώπινη ζωή, η οποία εκδηλώνεται με την μορφή ενός πολιτικού προγράμματος». Και συνεχίζει πιο κάτω: «Η προηγούμενος κρυμμένη, απάνθρωπη συμπεριφορά προς το αδύναμο παιδί γίνεται τώρα κάτι παραπάνω από εμφανής μέσω της βίας αυτών των πολιτικών ομάδων. Ωστόσο οι ρίζες της βίας στην παιδική ηλικία, στην παντελή έλλειψη σεβασμού για το πρώην μικρό παιδί, παραμένουν κρυμμένες ή γίνονται αντικείμενο απόλυτης άρνησης όχι μόνο από τα μέλη αυτών των ομάδων αλλά και από ολόκληρη την κοινωνία (σελ. 177)».



# ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

## για την ενότητα «Θυμός»

### 5η Δραστηριότητα

**Τίτλος Ενότητας: «Θυμώνω όταν...»**

**Έννοια/ες της ενότητας:** θυμός, απειλή, εκδίκηση, ματαίωση, επιθετικότητα, εχθρικότητα

#### Εισαγωγή

Ο θυμός είναι ένα από τα βασικά συναισθήματα που βιώνει ο άνθρωπος σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Κάποιες φορές μπορεί να χαρακτηριστεί εποικοδομητικός, όταν μας οδηγεί στο να προστατεύσουμε τον εαυτό μας ή όταν ενεργοποιεί για δράση και διεκδίκηση. Άλλοτε γίνεται προβληματικός ο τρόπος με τον οποίον το βιώνουμε ή τον αντιμετωπίζουμε και οδηγούμαστε σε πράξεις που σπαταλούν τα ψυχικά μας αποθέματα, περιορίζουν τις δυνατότητες μας, την εφευρετικότητα και δημιουργικότητα μας ή ακόμα και σε πράξεις βίαιες και επιθετικές.

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να αναγνωρίσει τις διαφορετικές πηγές και αιτίες του θυμού που ο καθένας βιώνει, όπως και άλλα συναισθήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από το θυμό
- Να συνειδητοποιήσει τον τρόπο αντίδρασης του στις αιτίες του θυμού και το κατά πόσο επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα

#### Διάρκεια μαθήματος: μία διδακτική ώρα

#### Μέθοδος διδασκαλίας: Επεξεργασία εννοιών

#### Πρώτη Φάση: Προετοιμασία Διδακτικού Πλαισίου - Προβληματοποίηση

Εισαγωγή στο προς διδασκαλία αντικείμενο και προβληματοποίηση με ένα βίντεο- τραγούδι- animation που θα επιλέξει ο συντονιστής σχετικά με το θυμό.

#### Δεύτερη Φάση: Επαφή Εκπαιδευόμενου με Δεδομένα και Επεξεργασία

Οι εκπαιδευόμενοι, υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, αναζητούν προσωπικούς λόγους και αιτίες που στην καθημερινότητα τους δημιουργούν θυμό είτε στο σπίτι είτε στο χώρο του σχολείου (χωρίς να αναφέρονται σε πρόσωπα). Τους καταγράφουν σε μία λίστα και παράλληλα καταγράφουν και τη συμπεριφορά τους (την αντίδραση τους).

Αφού ολοκληρώσουν, όποιος μαθητής επιθυμεί, διαβάζει δυνατά αυτά που έγραψε.

### **Τρίτη Φάση: Ανατροφοδότηση, Συμπεράσματα και Εφαρμογή/Εξάσκηση**

Οι εκπαιδευόμενοι ανατροφοδοτούνται και διατυπώνουν συμπεράσματα με στόχο να κατανοήσουν ότι οι λόγοι που μας θυμώνουν είναι ποικίλοι και συχνά πίσω από το θυμό υπάρχουν και άλλα συναισθήματα όπως φόβος, ματαίωση, πόνος, απογοήτευση, λύπη, ζήλεια. Παράλληλα στόχος είναι να συνειδητοποιήσουν τον τρόπο που αντιδρούν και να σκεφτούν κατά πόσο ο τρόπος αυτός είναι κοινός σε κάποια πρόσωπα και καταστάσεις και αν αποφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

### **Τέταρτη Φάση: Αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης μέσω ερωτήσεων, παρατήρησης και τελικής ανατροφοδότησης από τους μαθητές.

### **Πέμπτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ως ανακεφαλαίωση ο εκπαιδευτικός τονίζει τα κοινά σημεία που εκφράστηκαν από τους μαθητές στην τάξη ως προς τις αιτίες του θυμού με στόχο την απενοχοποίηση των μαθητών και την αποφυγή της πλάνης της μοναδικότητας. Επίσης στην ανακεφαλαίωση μπορούν να συζητηθούν άλλοι πιθανοί τρόποι έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων περισσότερο λειτουργικοί.



## 6η Δραστηριότητα

### Τίτλος Ενότητας: «Θυμός και βία»

Έννοια/ες της ενότητας: βία σωματική – λεκτική και ψυχολογική, θυμός, επιτίθεμαι, πληγώνω

#### Εισαγωγή

Συχνά ο θυμός έχει ως αποτέλεσμα την έκφραση επιθετικότητας και βίας από ένα παιδί σε ένα άλλο, με στόχο να το πληγώσει, λεκτικά, σωματικά ή ψυχολογικά. Όταν οι βίαιες εκδηλώσεις μεταξύ των παιδιών γίνονται συστηματικά, με κατάχρηση εξουσίας και σε πρόσωπα που δεν είναι σε θέση να αντισταθούν τότε μακροπρόθεσμα οι συνέπειες μπορούν να αποβούν ιδιαίτερα επιβλαβείς. Πολλές φορές εκφράζουμε το θυμό μας σε μικρότερα αδέρφια, σε φίλους, σε συμμαθητές με τρόπο που πληγώνει τους άλλους χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Άλλοτε πάλι ο θυμός που αισθανόμαστε για διάφορες καταστάσεις που μας πληγώνουν ή μας θίγουν μπορεί να εκτονωθεί σε άτομα που δεν φταίνε. Ας δούμε με ποιους τρόπους μπορεί να γίνει αυτό.

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να συνδέσει την έννοια του θυμού με τη βία και πως αυτή εκφράζεται λεκτικά, σωματικά, ψυχολογικά, τον τρόπο αντίδρασης του στις αιτίες του θυμού και το κατά πόσο αυτός επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα

#### Διάρκεια μαθήματος: μια διδακτική ώρα

#### Μέθοδος διδασκαλίας: Βιωματική

#### Πρώτη Φάση: Εμπειρία

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν ένα περιστατικό έκφρασης θυμού που οι ίδιοι έχουν βιώσει με άμεσο τρόπο ή έμμεσο ως παρατηρητές. Εισαγωγή στο προς διδασκαλία αντικείμενο.

#### Δεύτερη Φάση: Στοχαστική παρατήρηση – αντανάκλαση

Οι εκπαιδευόμενοι στοχάζονται πάνω στις δικές τους εμπειρίες και τις συνδέουν με το υπό διερεύνηση αντικείμενο. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να εντοπίσουν στο περιστατικό τις διάφορες μορφές βίας που νομίζουν ότι αφορούν το συγκεκριμένο επεισόδιο και να καταγράψουν τους τρόπους με τους οποίους εκφράστηκε σε λεκτικό επίπεδο, σε σωματικό και σε ψυχολογικό.

#### Τρίτη Φάση: Αφηρημένη ενοποίηση /ταξινόμηση

Αφού ολοκληρώσουν την άσκηση διαβάζουν τους τρόπους που εκφράστηκε η βία και ο εκπαιδευτικός ομαδοποιώντας, τους καταγράφει στον πίνακα.

#### Τέταρτη Φάση: Πειραματισμός/Επαλήθευση/Γενίκευση

Οι εκπαιδευόμενοι εκφράζουν τις σκέψεις τους και τυχόν ερωτήματα με στόχο την επαλήθευση και γενίκευση, καθώς έρχονται σε καλύτερη επαφή με κάποιες καταστάσεις που συχνά περνούν

«απαράτηρητες» βλέποντας πώς λεκτικές εκφράσεις, χτυπήματα ή σπρωξιματα, υποτιμητικά σχόλια, κοροϊδίες, και βρισιές που συμβαίνουν συχνά στους χώρους του σχολείου ή άλλους, μπορούν εύκολα να χαρακτηριστούν βία.

Έτσι τα δεδομένα που έχουμε επεξεργαστεί παράγουν νέες εμπειρίες.

#### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης μέσω ερωτήσεων, παρατήρησης και τελικής ανατροφοδότησης από τους μαθητές.

#### **Έκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο εκπαιδευτικός κλείνει τη συνάντηση δείχνοντας στους μαθητές μία άσκηση αναπνοής για την διαχείριση του θυμού (την οποία έχει προετοιμάσει). Σχετικά βίντεο – animation διαθέσιμα στο διαδίκτυο μπορούν να χρησιμοποιηθούν.





## 7η Δραστηριότητα

### Τίτλος Ενότητας: «Όταν θυμώνουν οι άλλοι»

Έννοια/ες της ενότητας: γονείς, εκπαιδευτικοί, ενήλικες και θυμός

#### Εισαγωγή

Ο θυμός είναι ένα από τα βασικά συναισθήματα του ανθρώπου, με εκφάνσεις σωματικές όσο και συναισθηματικές. Ο θυμός ως συναίσθημα δεν είναι καλό ούτε κακό, αποτελεί την αντίδραση του οργανισμού σε μια κατάσταση που βιώνει ως απειλητική των ελευθεριών του. Ο θυμός συνιστά μια κίνηση αντίδρασης του οργανισμού απέναντι σε συνθήκες πίεσης και περιορισμού των αναγκών του. Ως σήμα παραβίασης ο θυμός που βιώνεται σε συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμος προκειμένου το άτομο, αφενός να συνειδητοποιήσει ότι κάποια ανάγκη του πιέζεται ή παραβιάζεται και ακολούθως να επιλέξει τον κατάλληλο τρόπο διεκδίκησης των δικαιωμάτων του.

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να αναγνωρίσει τη χρησιμότητα του συναισθήματος του θυμού.
- Να διαχωρίσει τους δόκιμους τρόπους έκφρασης του θυμού από μη δόκιμους

**Διάρκεια μαθήματος: δύο διδακτικές ώρες**

**Μέθοδος διδασκαλίας: Ομαδοσυνεργατική**

#### Πρώτη Φάση: Προετοιμασία της διδασκαλίας, σχηματισμός ομάδων και ανάληψη έργου

Ο εκπαιδευτικός καθορίζει το θέμα και τους στόχους παρακινώντας τους εκπαιδευόμενους σε έρευνα και δράση και σχηματίζοντας ομάδες. Ζητείται από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες των 5 ατόμων, όπου κάθε ομάδα καλείται να επεξεργαστεί τα εξής ερωτήματα:

- Πώς καταλαβαίνουν το θυμό τους σε επίπεδο συναισθήματος;
- Πώς καταλαβαίνουν το θυμό τους σε σωματικό επίπεδο;
- Πότε θυμώνουν;
- Ποια άτομα και με τι στάση αποτελούν για τους ίδιους θετικά πρότυπα διεκδίκησης των δικαιωμάτων τους;

#### Δεύτερη Φάση: Ομαδοσυνεργατική επεξεργασία

Δίνονται φύλλα εργασίας με την άσκηση προς επεξεργασία και οι μαθητές δουλεύουν στις υποομάδες τους. Η φάση ολοκληρώνεται με τη σύνθεση των επιμέρους εργασιών σε μια ενιαία εργασία.

#### Τρίτη Φάση: Παρουσίαση εργασιών

Οι ομάδες, μέσω των εκπροσώπων τους, παρουσιάζουν ενώπιον της τάξης τη κοινή τους εργασία και όλοι θέτουν τα ερωτήματα και τους προβληματισμούς τους. Ο συντονιστής της ομάδας συνοψίζει και ονοματίζει τη νέα γνώση.

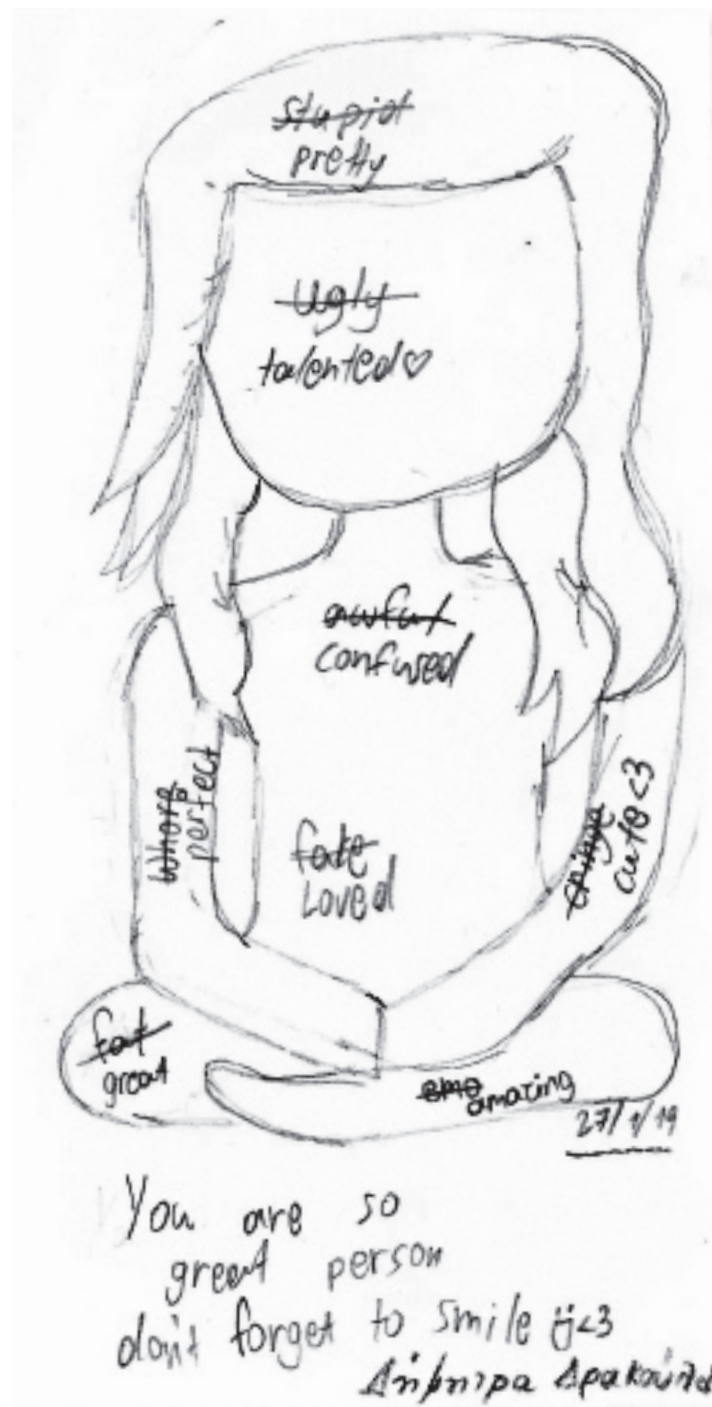
### Τέταρτη Φάση: Αξιολόγηση

Οι μαθητές αξιολογούν την συνάντηση μέσω τελικού feedback.

### Τέταρτη Φάση: Ανακεφαλαίωση

Ανακεφαλαίωση όλης της δουλειάς που πραγματοποιήθηκε στις τρεις τελευταίες συναντήσεις.

Δήμητρα Δρακούλα



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV – ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

*«Αυτός που δεν προτίθεται να συγχωρέσει τους άλλους  
καταστρέφει τη γέφυρα που κάποια στιγμή ο ίδιος θα χρειασθεί να διαβεί»*

*Francis Bacon*

- Τι σημαίνει συγχώρεση και τι εννοούμε με τον όρο συγγνώμη;
- Πότε συγχωρούμε και γιατί πρέπει να το κάνουμε;
- Τι αλλάζει μέσα μας εάν συγχωρήσουμε;
- Πρέπει να συγχωρήσουμε;
- Εννοούμε όλοι το ίδιο πράγμα όταν αναφερόμαστε στη συγχώρεση;
- Μπορούν όλοι να συγχωρήσουν;
- Συγχωρούνται όλες οι πράξεις;
- Υπάρχουν όρια στη συγχώρεση;
- Νιώθει πράγματι, καλύτερα αυτός που θα μπορέσει να συγχωρέσει κάποιον που του έχει κάνει μεγάλο κακό;



Μπορεί να είναι η συγχώρεση μια πράξη μέγιστης ψυχικής δύναμης και δείγμα σοφίας και σύ-νεσης; Μπορεί να είναι ο αναγκαίος όρος ώστε να διασφαλιστεί ένα καλύτερο αύριο; Ή μήπως δεν έχει νόημα όταν μια πράξη σφοδρής παραβίασης έχει διαπραχθεί; Με ποια κριτήρια σε αυτή την περίπτωση αξιολογείται το καλό και το κακό; Ο πόνος και η επιθυμία για δίκαιη τιμωρία; Η ανάγκη για εξιλέωση και δικαίωση;

Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η συγχώρεση είναι αδύνατη για τους ανθρώπους, ότι ορίζει μια σύμβαση εκχειρίδας, μια κατασκευή, ένα ψεύτικο ημιδιαφανές παραπέτασμα για να κρύβει την πραγματικότητα ενός τετελεσμένου που έχει διαρρήξει την εμπιστοσύνη στη σχέση. Άλλοι επισημαίνουν ότι συνιστά μια χριστιανική αρετή που έχει ως στόχο τη συντήρηση της κοινωνικής αδικίας, με την ελπίδα της δικαίωσης στην επόμενη ζωή. Η συγχώρεση σε αυτές τις περιπτώσεις δεν συνιστά μια εσωτερική μετακίνηση, αλλά μάλλον μια στρατηγική που ρυθμίζει τις κοινωνικές σχέσεις ή μια κίνηση εξαγοράς καλύτερης θέσης στον παράδεισο.

## Ορισμός των εννοιών συγχώρεση και συγχωρητικότητα

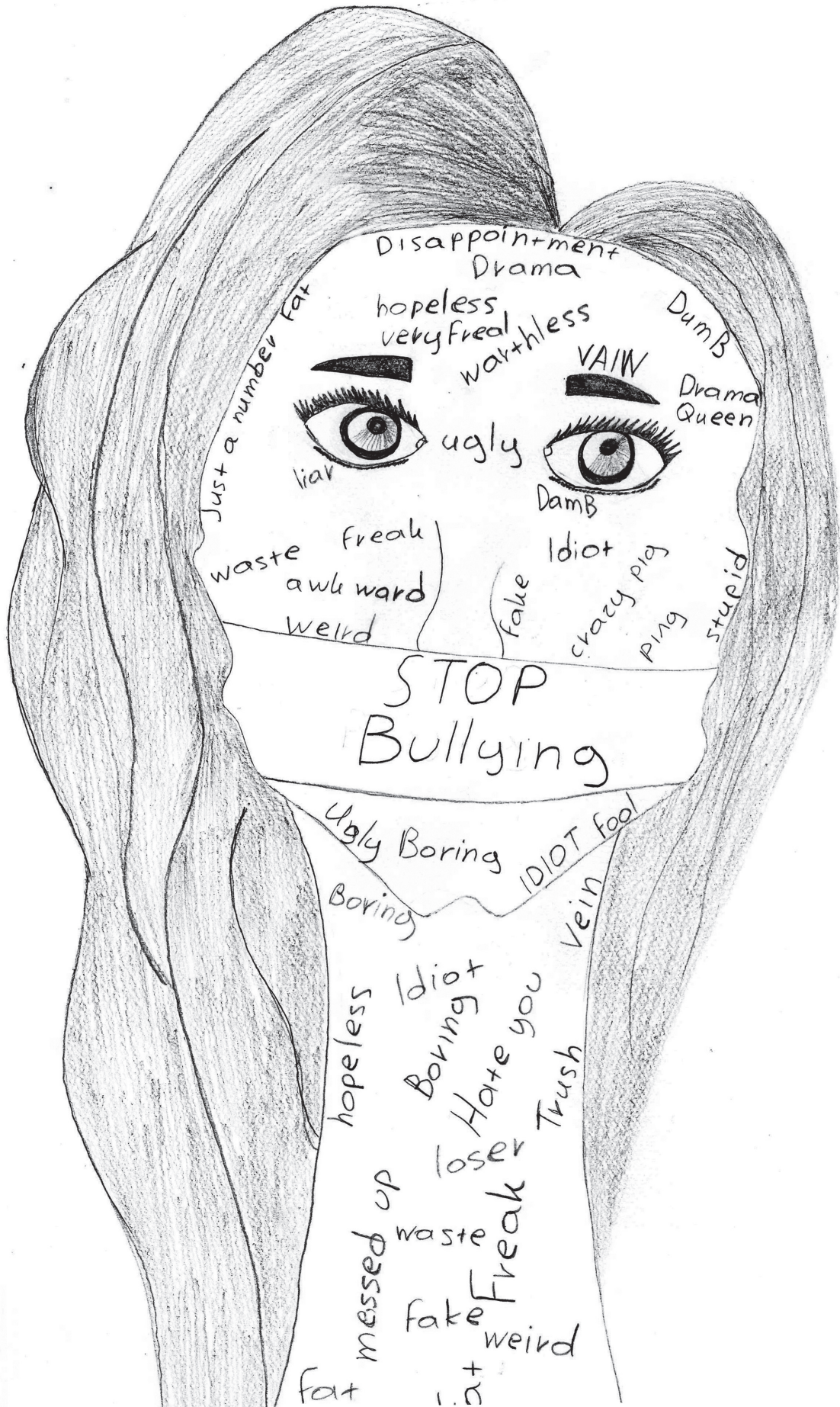
Συγχωρώ σημαίνει αυτό που η ίδια η ετυμολογία της λέξης μας δίνει: Συν + χωρώ, δηλαδή δίνω χώρο, δίνω επιπλέον χώρο ή χωράμε και οι δυο μαζί ή βρίσκεις χώρο μέσα μου, παραμερίζω, αφήνω, συναντώμαι. Δίνω χώρο στη σκέψη, έτσι ώστε αυτή να μπορέσει να χωρέσει και άλλες απόψεις πέρα από τη δική μου, είμαι σε θέση να αποδεχτώ διαφορετικές ερμηνείες και να κατανοήσω και την αντίθετη άποψη, να συγκλίνω με αυτήν και να μπω στη θέση του άλλου. Να μπορώ να συναισθάνομαι τις σκέψεις των άλλων και τα συναισθήματα.

Τις έννοιες συγγνώμη και συγχώρεση τις χρησιμοποιούμε είτε για να αποκαταστήσουμε κάτι που μας ενόχλησε, είτε ως έκφραση κοινωνικής ευγένειας αλλά και σε αρκετές περιπτώσεις ως έντονο ψυχικό βίωμα για πιο σοβαρά αδικήματα και πράξεις που μπορεί να έχουν βλάψει τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, προκειμένου να απαλλαγούμε από συναισθήματα ενοχής και θυμού και να αποκατασταθούν οι πληγωμένες σχέσεις. Οι έννοιες αυτές είναι περισσότερο γνωστές σε εμάς μέσα από τα κείμενα της Αγίας γραφής και από όλα όσα διδάσκονται από την Εκκλησία. Όμως ως όρος χρησιμοποιείται και από την ψυχολογική ορολογία, μέσα από την έννοια της συγχωρητικότητας, που σημαίνει την πρόθεση και την ψυχική διάθεση του ατόμου να συγχωρέσει κάποιον ή να συγχωρεθεί από όποιον έχει βλάψει. Εκφράζει το σύνολο των ψυχικών λειτουργιών και καταστάσεων που συμβαίνουν όταν ένα πρόσωπο πληγώνεται ή αδικείται από κάποιον άλλο και τον συγχωράει ή αδικεί και ζητάει συγχώρεση (Κακαβούλης, 2016: 49).

Συγχωρώ δεν σημαίνει ξεχνάω ή ότι δίνω «άφεση αμαρτιών» ή ότι δικαιολογώ αυτό που μου έκαναν. Είναι μια διεργασία αυτογνωσίας και απαιτεί ενσυναίσθηση, σύνεση, ειλικρίνεια και πάνω από όλα καλή διάθεση και σεβασμό προς τον εαυτό μας. Είναι ένας τρόπος αποκατάστασης των συνεπειών μιας ανεπίτρεπτης συμπεριφοράς, ένας τρόπος διαχείρισης του θυμού ο οποίος σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να λειτουργήσει ως υποκατάστατο της προσωπικής μας δράσης, να είμαι θυμωμένος και να με κρατώ στάσιμο, να μπλοκάρω τη ζωή μου, τις επιλογές μου, τον ίδιο μου τον εαυτό. Σε συγχωρώ ως πράξη μονομερούς απελευθέρωσης. Δηλαδή απελευθερώνομαι από εσένα μονομερώς και με το να επιλέξω να σε συγχωρήσω... προχωρώ. Είναι μια λύση μεταμόρφωσης του θυμού, μια απελευθέρωση της αρνητικότητας που μας επιτρέπει να προχωρήσουμε μπροστά. Μπορεί να μη διαλύει το θυμό εντελώς, αλλά δίνει την ελευθερία της γνώσης να μπορούμε να προχωρήσουμε μπροστά (Orloff, 2017).

Η συγχώρεση πρέπει να χρησιμοποιείται έχοντας βαθιά επίγνωση της έννοιας αυτής και ως μια βαθιά ανάγκη διατήρησης της καλής επικοινωνίας και των σχέσεων και όχι επιφανειακά ως μια υπαγόρευση εκ των έξω, ως ένα καθήκον. Απαραίτητη προϋπόθεση της είναι να μπορέσουμε να διαχειριστούμε τα δύσκολα αισθήματα οργής, πικρίας, λύπης και εκδικητικότητας που μπορεί να μας διακατέχουν, ώστε να μπορέσουμε να συνεχίσουμε ανεμπόδιστα τη ζωή μας, να απελευθερωθούμε και να εστιαστούμε σε άλλα σημαντικά πράγματα στη ζωή, χωρίς την επώδυνη αίσθηση του θύματος, της αδικίας, της αναξιοσύνης και της εκδίκησης (Σαραντοπούλου, χ.χ.).





### Τα στάδια της συγχώρεσης περιλαμβάνουν:

- Εμπειρία και επίγνωση των αρνητικών ψυχολογικών συνεπειών που είχε μια πράξη
- Αίσθηση ανάγκης να βρεθεί μια λύση
- Επιλογή του τρόπου αντίδρασης
- Απόφαση για συγχώρεση (για ποιο λόγο)
- Εσωτερικές διεργασίες για το δρόμο προς την συγχώρεση
- Εσωτερική συγχώρεση με πράξεις ή λόγια
- Συμφιλίωση και απελευθέρωση από τα αρνητικά συναισθήματα (Κακαβούλης, 2016: 61-65)

Είναι σημαντικό σαν πρώτο βήμα να παραδεχτούμε ότι έχουμε πληγωθεί και να βιώσουμε-συνειδητοποιήσουμε τον πόνο, αλλά και τις ενοχές που ενδεχομένως υπάρχουν ως προς το δικό μας κομμάτι ευθύνης εάν υπήρξε. Να επεξεργαστούμε όλα τα συναισθήματα που μπορεί να έχουμε: θλίψη, θυμό, λύπη, απογοήτευση. Και να επιλέξουμε να βγούμε από τη φάση της θυματοποίησης και το ρόλο του θύματος που πολλές φορές μπορεί να είναι και πολύ «βολικός» καθώς αποτελεί μια καλή δικαιολογία για να μην αναλάβουμε ευθύνες.

Χωρίς να καταργείται η επίγνωση των γεγονότων, χωρίς να αλλοιώνεται η αντίληψη της αλήθειας για το τι έχει γίνει και γιατί, τα συναισθήματα σιγά σιγά αλλάζουν, μαλακώνουν δημιουργείται ένα αίσθημα συγκατάβασης κατανόησης, αληθινής συμπόνιας και αποδοχής και ο πόλεμος εντός μας παύει. Σαν να επιλέγει κανείς να κάνει μια ριζική αλλαγή προς την αντίθετη κατεύθυνση από εκείνη που βρίσκεται εκείνη τη στιγμή. Η αλλαγή αυτή συνδέεται με την γνωστική ερμηνεία των σημαντικών στιγμών της ζωής του, που μεταβάλλει την άποψη που έχει για τον κόσμο γύρω του. Στην ψυχολογία η συγχώρεση ορίζεται ως μια διαδικασία όπου το άτομο που έχει πληγωθεί «ανακόπτει τα δυσάρεστα συναισθήματα μέσα του και παρέχει στον φταίχτη μια χωρίς όρους αποδοχή της ανθρώπινης ύπαρξης» (Κακαβούλης, 2016: 9-69).

Στη διαδικασία αυτή μετέχει η γνωστική, συμπεριφορική και βουλευτική πλευρά του ατόμου. Δηλαδή το άτομο επεξεργάζεται λογικά το γεγονός που του δημιούργησε δυσάρεστα συναισθήματα και αποφασίζει αντί άλλης δράσης να συγχωρήσει. Όσο αφορά την συμπεριφορά, δεν προβαίνει σε πράξεις αντεκδίκησης ή απόρριψης και βουλευτικά, τα αρνητικά συναισθήματα μετασχηματίζονται σε ουδέτερα ή και θετικά, όπως σε ευσπλαχνία (Κακαβούλης, 2016: 51-52).

Παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν την συγχώρεση είναι οι αρχές και οι αξίες, οι στάσεις και οι αντιλήψεις για την έννοια της συγγνώμης, το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει και μεγαλώνει κανείς, το γνωστικό επίπεδο του ατόμου αλλά και το εξελικτικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται, το συγκεκριμένο γεγονός ή σοβαρότητα του δηλαδή ως πράξη, το μέγεθος που βίωσε τον ψυχικό πόνο το θύμα και ο χρόνος που πέρασε μετά το συμβάν.

Επίσης η συγχώρεση φαίνεται να εξαρτάται και από τη προσωπικότητα του ατόμου και την ικανότητα του για ενσυναίσθηση, δηλαδή για συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση των άλλων ανθρώπων, την κατανόηση της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και των κινήτρων των άλλων χωρίς αυτό να σημαίνει και αποδοχή. Πέραν αυτής της δεξιότητας σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η αυτοεκτίμηση του ατόμου, καθώς πολύ εύκολα μπορεί να αισθάνεται κανείς προσβεβλημένος από κάποιες πράξεις ενώ άλλος όχι και αυτό σχετίζεται με τον τρόπο που αντιλαμβάνεται την προσωπική του αξία και τον τρόπο που διαθέτει ή επιλέγει ώστε να διατηρήσει την εσωτερική και εξωτερική του ισορροπία. Για τα άτομα αυτά, η σκληρή αυτοκριτική αποτελεί, σε μεγάλο βαθμό, τρόπο ζωής. Ακόμα και η παραμικρή ένδειξη αδυναμίας ή το παραμικρό λάθος ερμηνεύονται ως απόδειξη προσωπικής αναξιοσύνης και ανεπάρκειας και όχι ως φυσιολογικό ανθρώπινο λάθος ή



φυσιολογική ανθρώπινη αδυναμία. Συνήθως, τα άτομα, που είναι ανελέητοι κριτές του εαυτού τους, αντιμετωπίζουν τις όποιες εκδηλώσεις «αδυναμίας» ή «ανεπάρκειας» των άλλων με έναν ανάλογα σκληρό τρόπο (Σαλπιστής, 2014).

Οι ψυχαναλυτικές απόψεις υποστηρίζουν ότι είναι δύσκολο να συγχωρήσει κάποιος πραγματικά, γιατί μετά το γεγονός που προκάλεσε τα αρνητικά συναισθήματα, τη ματαίωση ή και το τραύμα, τα συναισθήματα έχουν αλλάξει και ένα μέρος της ενέργειας έχει αποσυρθεί δηλαδή έχει διοχετευθεί αλλού. Οπότε δεν γίνεται να επανέλθει το αρχικό δέσιμο με το θύτη ακόμη και αν προσπαθήσει κανείς να δώσει τη συγχώρεση του. Έτσι θεωρείται η συγχώρεση δύσκολη και όχι απλή και αυτονόητη.

Η συγχώρεση τελικά εντάσσεται μέσα στην όλη ψυχική λειτουργία και πνευματική καλλιέργεια του ατόμου κυρίως στον τομέα της ηθικής των ανθρωπίνων σχέσεων. Η ηθική υπεισέρχεται σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής και δράσης, στην οικογένεια, στην ανατροφή των παιδιών, στην εργασία στις διαπροσωπικές σχέσεις, στις κοινωνικές συναλλαγές, στο επάγγελμα, στην επιστήμη, στην τέχνη, στην οικονομία και στην πολιτική. Είναι αυτή που ρυθμίζει όλες μας τις παρορμήσεις και ανάγκες, όπως την ορμή για επιβίωση και αυτοπροστασία, την τάση μας για εγωκεντρική απόκτηση δύναμης και φήμης, την βουλιμία για αφθονία και απόλαυση υλικών αγαθών κ.α. Γι' αυτό και η έννοια της συγγνώμης και της συγχώρεσης είναι σημαντικό να αναπτύσσεται από τα πρώτα στάδια ανάπτυξης του παιδιού συμβάλλοντας σε αυτό οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και όλοι οι σημαντικοί ενήλικες. Η αγωγή ξεκινά από την οικογένεια και το περιβάλλον που αναπτύσσεται το παιδί και συνεχίζεται στο σχολείο και σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, από το νηπιαγωγείο μέχρι το Πανεπιστήμιο.



Κατερίνα Λέκκα

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

## για την ενότητα «Συγχώρεση»

### 8η Δραστηριότητα

#### Τίτλος Ενότητας: «Συγχώρεση»

Έννοια/ες της ενότητας: συγχώρεση, συμφιλίωση, κατανόηση, θυμός, ηθική, δίκαιο, απελευθέρωση, θλίψη, δικαίωση

#### Εισαγωγή

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισαγάγει το θέμα της συγχώρεσης με τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι σημαίνει συγχώρεση και τι εννοούμε με τον όρο συγνώμη;
- Πότε συγχωρούμε και γιατί πρέπει να το κάνουμε;
- Πρέπει να συγχωρήσουμε;
- Εννοούμε όλοι το ίδιο πράγμα όταν αναφερόμαστε στη συγχώρεση;

#### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να αναγνωρίζει τα θετικά στοιχεία της συγχώρεσης αλλά και τους λόγους που μπορεί να αποτελέσουν εμπόδια σ' αυτή τη διαδικασία
- Να αναγνωρίζει την συγχώρεση ως πράξη μονομερούς απελευθέρωσης και το θυμό ως ανασταλτικό παράγοντα της προσωπικής μας δράσης

#### Διάρκεια μαθήματος: δύο διδακτικές ώρες

#### Μέθοδος διδασκαλίας: Ομαδοσυνεργατική - βιωματική

#### Πρώτη Φάση: Προετοιμασία της διδασκαλίας, σχηματισμός ομάδων και ανάληψη έργου

Καθορισμός του θέματος προς επεξεργασία με καταιγισμό ιδεών εκ μέρους των μαθητών πάνω στην έννοια της Συγχώρεσης - σύνδεση με προϋπάρχουσα γνώση. Οι απαντήσεις των μαθητών καταγράφονται στον πίνακα. Οι μαθητές παρακινούνται σε έρευνα και δράση οργανώνοντας το διδακτικό αντικείμενο και σχηματίζοντας ομάδες

#### Δεύτερη Φάση: Ομαδοσυνεργατική επεξεργασία

Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 υποομάδες και επεξεργάζονται τα ζητούμενα των φύλλων εργασίας: θετικά (Α υποομάδα) και αρνητικά (Β υποομάδα) της συγχώρεσης (τι κερδίζω με τη συγχώρεση και τι χάνω).

Στη συνέχεια αφού τα συζητήσουν και τα καταγράψουν θα ακολουθήσει ένα debate μεταξύ τους, στο οποίο κάθε υποομάδα θα αναπτύσσει τα επιχειρήματά της.

Ο συντονιστής προετοιμάζει το χώρο για το debate (ενωμένα θρανία στη σειρά για να καθίσουν οι μαθητές της μίας υποομάδας απέναντι για την άλλη, πάνω στα γραφεία υπάρχει αφίσα με τη θέση «Υπέρ / Κατά» της υποομάδας, μικρόφωνα κα.).

Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας οι ομάδες ενώνονται για να καταλήξουν σε συμπεράσματα.

### **Τρίτη Φάση: Παρουσίαση εργασιών**

Παρουσιάζεται το συμπέρασμα που κατέληξαν οι ομάδες μέσω εκπροσώπου και γίνεται συζήτηση στα ερωτήματα και στους προβληματισμούς που θα τεθούν. Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τη νέα γνώση.

### **Τέταρτη Φάση: Αξιολόγηση**

Οι μαθητές αξιολογούν τη συνάντηση μέσω τελικού feedback.

### **Τέταρτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει δίνοντας ανατροφοδότηση για όλη τη διαδικασία στους μαθητές.

### **Ασκηση για το σπίτι**

- Να αναζητήσουν στον παγκόσμιο ιστό, σε βιβλία ή περιοδικά, μέσα από συζήτηση με ενήλικες: τραγούδια, ποιήματα, αποφθέγματα ή ιστορίες σχετικά με την έννοια της συγχώρεσης.
- Να επιλέξουν ένα και να το καταγράψουν
- Να καταγράψουν μία φράση που θα τους διακινήσει σκέψεις και συναισθήματα – μια φράση που τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση
- Να τη φέρουν στο επόμενο μάθημα



## 9η Δραστηριότητα

**Τίτλος Ενότητας: «Η έννοια της συγχώρεσης μέσα από ποιήματα, τραγούδια, ιστορίες»**

**Έννοια/ες της ενότητας:** συγχώρεση, συγνώμη, όρια, πράξεις, συναισθήματα, κατανόηση

### Εισαγωγή

Τον 18ο αιώνα ο Άγγλος ποιητής Alexander Pope έλεγε ότι «το να κάνεις λάθος είναι ανθρώπινο, το να συγχωρείς θεϊκό». Τρεις αιώνες μετά, ο Elton John τραγουδάει «η συγγνώμη είναι η πιο δύσκολη λέξη» (sorry seems to be the hardest word). Μπορεί οι εποχές να περνούν, ωστόσο, όπως φαίνεται, η συγχώρεση και η συγνώμη εξακολουθούν να θεωρούνται ακόμα κάτι δύσκολο. Πολλοί συγχέουν την έννοια της συγχώρεσης με την αυταπάρνηση, την παραίτηση από προσωπικές επιθυμίες και την ταπείνωση. Εάν όμως την δούμε ως μια υπέρβαση των γεγονότων και συναισθημάτων που μας θύμωσαν ή απογοήτευσαν ίσως η εφαρμογή της δεν είναι ακατόρθωτη. Προϋποθέτει, όμως, για την αποδοχή των αδυναμιών των άλλων, την αποδοχή πρώτα του ίδιου μας του εαυτού και των δικών μας αδυναμιών. Στην ουσία η συγχώρεση είναι μια μορφή αυτοπροστασίας του ατόμου, το οποίο δεν επιτρέπει πλέον τα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις να κυριεύσουν τον ψυχισμό του.

Ας δούμε όμως πως αποδίδεται η έννοια της συγχώρεσης μέσα από τους φιλοσόφους, τους καλλιτέχνες, τους ποιητές και την παράδοση μας.

### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να συνειδητοποιήσει τη συμβολή της συγχώρεσης για την επίτευξη αυθεντικών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων, μέσα από την ανάδειξη της έννοιας στην ποίηση, τη λογοτεχνία, τα τραγούδια, τις ιστορίες, τα έργα τέχνης
- Να κατανοήσει ότι με τη συγνώμη και τη συμφιλίωση οι σχέσεις των ανθρώπων αποκαθίστανται και βαθαίνουν

### Διάρκεια μαθήματος: δύο διδακτικές ώρες

### Μέθοδος διδασκαλίας: Βιωματική

### Πρώτη Φάση: Εμπειρία

Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να φτιάξουν μια ακροστοιχίδα με τα γράμματα της λέξης ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ. Η απλή παρόρμηση-αυθόρμητη διάθεση αποτελεί την αρχική συγκεκριμένη εμπειρία.

### Δεύτερη Φάση: Στοχαστική παρατήρηση – αντανάκλαση

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να παρουσιάσουν την άσκηση που είχαν για το σπίτι: «Να αναζητήσουν στον παγκόσμιο ιστό, σε βιβλία ή περιοδικά, μέσα από συζήτηση με ενήλικες, τραγούδια, ποιήματα, αποφθέγματα ή ιστορίες σχετικά με την έννοια της συγχώρεσης. Να επιλέξουν ένα

που τους διακίνησε σκέψεις και συναισθήματα.

Κάθε μαθητής παρουσιάζει την φράση, εικόνα κ.α. που επέλεξε, από που τη βρήκε και εξηγεί το λόγο που του έκανε εντύπωση ή του άρεσε.

Οι εκπαιδευόμενοι στοχάζονται πάνω στις δικές τους εμπειρίες και στις εμπειρίες των άλλων και παράλληλα τις συνδέουν με το υπό διερεύνηση αντικείμενο. Γίνεται σύντομη συζήτηση πάνω σ αυτά που παρουσιάζουν οι μαθητές.

### **Τρίτη Φάση: Αφηρημένη ενοποίηση /ταξινόμηση**

Οι μαθητές αναδεικνύουν και ταξινομούν τις βασικές έννοιες που αναδείχτηκαν μέσα από τις φράσεις που επέλεξαν, τις ιστορίες, τα αποφθέγματα, τις εικόνες κ.λ.π.

### **Τέταρτη Φάση: Πειραματισμός/Επαλήθευση/Γενίκευση**

Οι μαθητές τοιχοκολλούν τις φράσεις-ζωγραφιές κ.α. που έχουν φτιάξει, τις παρατηρούν και καταλήγουν σε έναν τίτλο που θα έδιναν εάν αυτό ήταν μία έκθεση ζωγραφικής.

### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται και ενσωματώνουν το νέο αντικείμενο στα προσωπικά τους νοήματα καθώς και αξιολογούν τη μαθησιακή διαδικασία στο τέλος του μαθήματος

### **Έκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει



# 10η Δραστηριότητα

## Τίτλος Ενότητας: «Η ζυγαριά»

Έννοια/ες της ενότητας: συμφιλίωση, κέρδος και απώλειες, λήψη απόφασης

### Εισαγωγή

Στο σημερινό μάθημα θα δούμε την συγχώρεση σαν μια υπόθεση προσωπική, σαν μια υπόθεση που έχει να κάνει μόνο με μας, προκειμένου να απαλλαγούμε από ένα φορτίο που μας βαραίνει. Να την δούμε σαν μια πράξη ανακούφισης προκειμένου να κερδίσουμε ξανά την εσωτερική μας γαλήνη. Ο στόχος δεν είναι να αποδώσουμε δικαιοσύνη, ούτε απαραίτητα να αποκατασταθεί η σχέση μας με κάποιον, αλλά να νιώσουμε εμείς καλύτερα, να απελευθερωθούμε απ' ότι μας θύμωσε ή μας πλήγωσε.

### Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο θα κατέληγε σε μια απόφαση συγχώρεσης
- Να αξιολογήσει τα υπέρ και τα κατά μιας τέτοιας απόφασης και να καταλήξει σε αυτή όποια και αν είναι

### Διάρκεια μαθήματος: δύο διδακτικές ώρες

### Μέθοδος διδασκαλίας: Διερευνητική

#### Πρώτη Φάση: Εκθεση Προβληματισμού-Κινητοποίηση Εκπαιδευόμενων

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν ένα πρόσωπο, μια κατάσταση, ένα συμβάν που τους έχει προκαλέσει συναισθήματα θυμού, απογοήτευσης, ματαιώσης, λύπης, το οποίο θα ήθελαν να διερευνήσουν εάν είναι διατεθειμένοι να συγχωρήσουν. Ο τρόπος που θα το διερευνήσουν θα γίνει βάζοντας «στη ζυγαριά» τα υπέρ και τα κατά αυτής της απόφασης.

#### Δεύτερη Φάση: Διατύπωση Υποθέσεων - Συγκέντρωση Δεδομένων - Επεξεργασία Υλικού

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να διατυπώσουν υποθέσεις σχετικές με τα κριτήρια, με τα οποία οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις π.χ. βάση συναισθήματος, λογικής, ανάλογα με το τι κάνουν οι άλλοι γύρω τους κ.λ.π.

#### Τρίτη Φάση: Οργάνωση-Ελεγχος Υποθέσεων-Διατύπωση Συμπερασμάτων

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να οργανώσουν τα δεδομένα και τις υποθέσεις και να προσχωρήσουν στην άσκηση του φύλλου εργασίας, στο οποίο θα υπάρχει μια ζυγαριά (ο συντονιστής θα φροντίσει να έχει εκτυπωμένα και στη διάθεση των μαθητών) και στην μια πλευρά της, τοποθετούν τα υπέρ της απόφασης του να συγχωρήσουν και στην άλλη τα κατά. Οι μαθητές παρουσιάζουν στην ολομέλεια.



#### **Τέταρτη Φάση: Ανάλυση Ερευνητικής Διαδικασίας-Εφαρμογή**

Αναλύεται η ερευνητική στρατηγική που ακολούθησαν οι εκπαιδευόμενοι και οι μαθητές αναφέροντας την απόφαση στην οποία κατέληξαν και γιατί.

#### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Μέσα από τεχνικές αυτοαξιολόγησης οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται και ανατροφοδοτούνται στην όλη διαδικασία.

#### **Εκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Ο εκπαιδευτικός ανακεφαλαιώνει όλα όσα συζητήθηκαν στην ενότητα Συγχώρεση.



# 11η Δραστηριότητα

Τίτλος Ενότητας: «Αξιολόγηση προγράμματος»

Έννοια/ες της ενότητας: αξιολόγηση

## Εισαγωγή

Βρισκόμαστε στην τελευταία συνάντηση για την ολοκλήρωση του προγράμματος «Θυμός-Βία-Συγχώρεση», κατά την εφαρμογή του οποίου είχαμε την δυνατότητα να διερευνήσουμε και να εκφράσουμε σκέψεις, απόψεις και συναισθήματα για τα παραπάνω θέματα, τόσο από την θεωρητική τους προσέγγιση όσο και μέσω του βιωματικού τρόπου με τον οποίο δουλέψαμε. Ο στόχος λοιπόν είναι να αξιολογήσουμε την εφαρμογή αυτού του προγράμματος, εξετάζοντας το τι εσείς «πήρατε» από αυτό.

## Στόχοι της διδασκαλίας:

*Ο μαθητής είναι σε θέση*

- Να αξιολογήσει την εφαρμογή του προγράμματος και να εκφράσει το πως ένιωσε κατά την υλοποίηση του και σε τι τον βοήθησε ή πιστεύει ότι θα τον βοηθήσει

## Διάρκεια μαθήματος: μία διδακτική ώρα

Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο (**Παράρτημα II.**) με ερωτήσεις αξιολόγησης του προγράμματος. Αφού συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο οι μαθητές καταθέτουν τις σκέψεις τους σε σχέση με το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν, αν πιστεύουν ότι τους βοήθησε σε κάτι ατομικά αλλά και ως τάξη-σχολείο και αν ναι ποιο είναι αυτό. Κλείνει η συνάντηση με ένα συναίσθημα από κάθε μαθητή ξεχωριστά, σαν τελικό feedback.



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί επιβλαβή μορφή θυματοποίησης με εξαιρετικά αρνητικές συνέπειες σε όλο το χώρο και τα πρόσωπα του σχολείου αλλά και έχοντας αντίκτυπο σε ολόκληρη την κοινωνία. Θεωρούμε επομένως σημαντική την λήψη κυρίως προληπτικών μέτρων και την εφαρμογή παρεμβάσεων και προγραμμάτων, που να βοηθήσουν στην μείωση του φαινομένου. Κάθε παρεμβατική προσπάθεια θα πρέπει να μην είναι αποσπασματική αλλά να πραγματοποιείται σε βάθος χρόνου, να είναι δυναμική και συντονισμένη έτσι ώστε να μπορεί να φανεί η όποια αλλαγή ή βελτίωση σε σχέση με τον αρχικό στόχο. Οι παρεμβάσεις αυτές θα πρέπει να στοχεύουν σε όλους τους μαθητές, στους εκπαιδευτικούς, στους γονείς και να διαθέτουν μηχανισμούς ανατροφοδότησης.

Ένας σημαντικός τρόπος υποστήριξης των εκπαιδευτικών και των μαθητών στην προσπάθεια τους να σταματήσει το πρόβλημα της σχολικής βίας είναι και η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στο χώρο του σχολείου. Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι και το παρόν.

Στόχος της εφαρμογής του είναι μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον και κλίμα, να καλλιεργήσει στους μαθητές την ικανότητα να δρουν υπεύθυνα και να τους διδάξει εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς. Να συνδέσει την βία με τον θυμό και την εξάλειψη της επιθετικότητας με τις αξίες της κοινότητας μάθησης και την συγχώρεση. Η καλλιέργεια της ιδέας της υποστήριξης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ιδιαίτερα των πλέον ευάλωτων μερών του πληθυσμού, της αποδοχής της διαφορετικότητας και της ανάληψης προσωπικής ευθύνης του κάθε μέλους για την κατοχύρωση μιας σχολικής κοινότητας που δεν ανέχεται τη βία είναι απαραίτητες προϋποθέσεις της εύρυθμης σχολικής ζωής.

Η καλλιέργεια της έννοιας της συγχωρητικότητας στη συνείδηση των νέων αποτελεί επίσης ένα ιδιαίτερα σημαντικό μέτρο πρόληψης της βίας και της επιθετικότητας. Ως έννοια και βίωμα είναι διαχρονική και αποτελεί βασικό συντελεστή κοινωνικής συνοχής, σωστής λειτουργίας των ανθρωπίνων σχέσεων και ομάδων, αποκατάστασης διαταραγμένων σχέσεων, συνιστώντας τελικά βασική ψυχική και κοινωνική ανάγκη.

Το παρόν πρόγραμμα προτείνει ότι στην καθημερινή μας αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί μέσω της οικογενειακής αγωγής και της σχολικής παιδείας και διδασκαλίας ένα κλίμα συνεργασίας, αλληλοσεβασμού, εμπιστοσύνης και συγχωρητικότητας, από πολύ μικρή ηλικία, ως μέτρο πρόληψης του θυμού και της βίας αλλά και ως θεραπεία των συνεπειών της στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.



# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## Παράρτημα Ι.

Οι πληροφορίες για τις μεθόδους διδασκαλίας είναι από υλικό της ΑΣΠΑΙΤΕ Μυτιλήνης που δίνονται στους σπουδαστές κατά τη διάρκεια σπουδών τους στο πρόγραμμα παιδαγωγικής κατάρτισης (ΕΠΠΑΙΚ) με στόχο την επιμόρφωση τους μέσω βιωματικών εμπειριών σε ένα σύγχρονο μαθησιακό μαθητοκεντρικό περιβάλλον.

Οι παραπάνω μέθοδοι διδασκαλίας συμβάλουν στην ενεργητική συμμετοχή των σπουδαστών/τριών στη μαθησιακή διαδικασία, προάγοντας την αλληλεπίδραση μεταξύ διδάσκοντα/ουσας και διδασκομένων και συντελώντας στην αυθεντική μάθηση.

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΝΝΟΙΩΝ

Η Μέθοδος Επεξεργασίας Εννοιών αποτελεί μια γενική πορεία διδασκαλίας που επικεντρώνεται στην επίτευξη των στόχων διδασκαλίας που έχουν τεθεί και παράλληλα ικανοποιεί τις απαιτήσεις των προγραμμάτων σπουδών.

Η συγκεκριμένη μέθοδος θα πρέπει να υλοποιείται με εφαρμογή κατάλληλα σχεδιασμένων, σύγχρονων τεχνικών και μέσων, έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι να έχουν ενεργητικό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία και να αναπτύξουν πολλαπλές δεξιότητες. Σημαντικά χαρακτηριστικά της μεθόδου είναι η ευελιξία και η προσαρμογή στις ανάγκες των εκπαιδευόμενων.

Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού στη μέθοδο επεξεργασίας εννοιών εστιάζει στη διευκόλυνση της επίτευξης των προκαθορισμένων στόχων και στη γενικότερη υποστήριξη και ενθάρρυνση των εκπαιδευόμενων.

Οι επιμέρους φάσεις της μεθόδου είναι:

### **Πρώτη Φάση: Προετοιμασία Διδακτικού Πλαισίου - Προβληματοποίηση**

Εισαγωγή στο προς διδασκαλία αντικείμενο μέσω δραστηριοτήτων που κινητοποιούν και προβληματίζουν τους εκπαιδευόμενους. Ο/Η εκπαιδευτικός φροντίζει να ικανοποιηθούν όλες οι απαραίτητες ψυχολογικές και γνωσιολογικές προϋποθέσεις που θα διευκολύνουν τη μάθηση.

### **Δεύτερη Φάση: Επαφή Εκπαιδευόμενου με Δεδομένα και Επεξεργασία**

Οι εκπαιδευόμενοι, υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, αναζητούν δεδομένα και πληροφορίες του νέου αντικειμένου, τα επεξεργάζονται και τα εντάσσουν στα προσωπικά τους σχήματα κατανόησης.

### **Τρίτη Φάση: Ανατροφοδότηση, Συμπεράσματα και Εφαρμογή/Εξάσκηση**

Οι εκπαιδευόμενοι ανατροφοδοτούνται, διατυπώνουν συμπεράσματα και τα συνδέουν με παρόμοιες καταστάσεις, πρότερες γνώσεις και βιώματα. Υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ονοματίζουν τη νέα γνώση, τη μεταφέρουν σε καινούργιες καταστάσεις και εξασκούνται έτσι ώστε να την κάνουν λειτουργική.

### **Τέταρτη Φάση: Αξιολόγηση**

Με την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών αξιολόγησης ελέγχεται η υλοποίηση των στόχων που έχουν τεθεί.

## **Πέμπτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

Η ανακεφαλαίωση μπορεί να είναι:

- Λεκτική
- Αναπαραστασιακή
- Μεταγνωστική

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ**

Η διερευνητική μέθοδος μάθησης εισάγει την επιστημονική έρευνα στη σχολική πράξη. Εφοδιάζει τον εκπαιδευόμενο με δεξιότητες όπως:

- Να ασκεί την κριτική του σκέψη.
- Να συλλέγει με επιστημονικές μεθόδους τις πηγές του.
- Να αποκτά επιστημονικό λόγο.
- Να συνειδητοποιεί την αναγκαιότητα να αποκτήσει τις απαιτούμενες ικανότητες και να θέτει μαθησιακούς στόχους.
- Να αναδεικνύει τη μαθησιακή αποτελεσματικότητα της εκάστοτε διδακτικής ενότητας.
- Να τεκμηριώνει επιστημονικά τις απόψεις και θέσεις του.
- Να εφοδιάζεται με αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμό

Οι επιμέρους φάσεις της διερευνητικής μεθόδου είναι:

### **Πρώτη Φάση: Εκθεση Προβληματισμού-Κινητοποίηση Εκπαιδευόμενων**

Μέσω μιας κατάστασης προβληματισμού ή μέσω δραστηριοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι ενεργοποιούνται για να διερευνήσουν ένα συγκεκριμένο θέμα και τους γίνεται επεξήγηση των ερευνητικών διαδικασιών που θα ακολουθήσουν.

### **Δεύτερη Φάση: Διατύπωση Υποθέσεων - Συγκέντρωση Δεδομένων-Επεξεργασία Υλικού**

Οι εκπαιδευόμενοι διατυπώνουν υποθέσεις για το υπό διερεύνηση θέμα, παρατηρούν, συλλέγουν και αρχαιοθετούν δεδομένα και πληροφορίες. Συγκρίνουν τις πληροφορίες με ό,τι είναι ήδη αποδεκτό και κάνουν συνδέσεις του γνωστικού αντικειμένου με τη χρησιμότητα στην ευρύτερη κοινωνία.

### **Τρίτη Φάση: Οργάνωση-Ελεγχος Υποθέσεων-Διατύπωση Συμπερασμάτων**

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να οργανώσουν τα δεδομένα, να ελέγξουν τις υποθέσεις που είχαν θέσει, να αναφέρουν τις δικές τους ερμηνείες και επεξηγήσεις και στη συνέχεια, σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό, διατυπώνονται συμπεράσματα και κανόνες.

### **Τέταρτη Φάση: Ανάλυση Ερευνητικής Διαδικασίας-Εφαρμογή**

Αναλύεται η ερευνητική στρατηγική που ακολούθησαν οι εκπαιδευόμενοι, γίνεται προσπάθεια για ανάπτυξη αποτελεσματικότερων ερευνητικών στρατηγικών και υλοποιείται αντίστοιχη εφαρμογή.



## **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Μέσα από τεχνικές αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης, οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται και επανατροφοδοτούνται στην όλη διαδικασία. Παράλληλα, αξιοποιούνται και όποιες τεχνικές αξιολόγησης κρίνονται κατάλληλες για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί.

## **Έκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

# **ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ**

Η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία αποτελεί μια ενεργητική, κοινωνική και συνεργατική μέθοδο, κατά την οποία η μαθησιακή διαδικασία στηρίζεται στη δυναμική της συνεργασίας, αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης μεταξύ των μαθητών/τριων. Κύριο χαρακτηριστικό της μεθόδου είναι το ότι οι μαθητές/τριες μιας τάξης οργανώνονται, με συγκεκριμένα κριτήρια, σε ολιγομελείς ομάδες, για να πραγματοποιήσουν συγκεκριμένους διδακτικούς στόχους, μέσω της επεξεργασίας ενός θέματος. Να σημειωθεί ότι, η ομαδοσυνεργατική μέθοδος προϋποθέτει ατομική και κοινωνική αυτονομία καθώς και ευθύνη των μελών κάθε ομάδας, ενώ παράλληλα αναπτύσσει συνεργατικές διαδικασίες μάθησης.

Η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία εξασφαλίζει αυθεντικές καταστάσεις συλλογικής δράσης και επικοινωνίας που ενεργοποιούν τους εκπαιδευόμενους, καλλιεργούν την κριτική και δημιουργική σκέψη και αναπτύσσουν κοινωνική συνείδηση.

Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού στην ομαδοσυνεργατική μέθοδο οριοθετείται στη διαμεσολάβηση, εμπύχωση και το συντονισμό δράσης των ομάδων, ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί και συμβουλευτικά.

Οι επιμέρους φάσεις της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου είναι:

### **Πρώτη φάση: Προετοιμασία της διδασκαλίας, σχηματισμός ομάδων και ανάληψη έργου**

Ο/Η εκπαιδευτικός καθορίζει το θέμα και τους στόχους παρακινώντας τους εκπαιδευόμενους σε έρευνα και δράση, σχηματίζονται οι ομάδες με άξονα συγκεκριμένα κριτήρια, καθορίζεται η οργάνωση του διδακτικού αντικειμένου και γνωστοποιούνται ή υπενθυμίζονται οι διαδικασίες συνεργασίας.

### **Δεύτερη φάση: Ομαδοσυνεργατική επεξεργασία**

Ο/Η εκπαιδευτικός σε συνεργασία με την ομάδα αποφασίζουν πώς ακριβώς θα γίνει η επεξεργασία του θέματος, κατανέμονται οι ρόλοι εντός της ομάδας και πραγματοποιείται η συγκεκριμένη επεξεργασία, είτε με την συμπλήρωση φύλλων εργασίας, είτε με χρήση οποιουδήποτε υλικού σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή, κατάλληλα σχεδιασμένου από τον/την εκπαιδευτικό. Η φάση ολοκληρώνεται με τη σύνθεση των επιμέρους εργασιών σε μια ενιαία εργασία.

### **Τρίτη φάση: Παρουσίαση εργασιών**

Οι ομάδες, μέσω των εκπροσώπων τους, παρουσιάζουν ενώπιον της τάξης τη κοινή τους εργασία και όλοι θέτουν τα ερωτήματα και τους προβληματισμούς τους. Ο/Η εκπαιδευτικός συστηματοποιεί τα συμπεράσματα, ονοματίζει τη νέα γνώση και συνοψίζει.

### **Τέταρτη φάση: Αξιολόγηση**

Οι ομάδες και οι εκπαιδευόμενοι αυτοαξιολογούνται και ετεροαξιολογούνται με άξονα την επίτευξη των προκαθορισμένων ακαδημαϊκών στόχων και την αποτελεσματικότητα της συνεργασίας των μελών της κάθε ομάδας, ενώ παράλληλα αξιοποιούνται και άλλες τεχνικές αξιολόγησης.

### **Πέμπτη φάση: Ανακεφαλαίωση**

## **ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ**

Η βιωματική μέθοδος αποτελεί μια ενεργητική μέθοδο μάθησης, κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι βιώνουν το υπό διερεύνηση γνωστικό αντικείμενο καθώς το εξερευνούν μέσα από τις εμπειρίες τους. Αξιοποιούνται τα βιώματά τους ή προκαλούνται νέα βιώματα. Με την εφαρμογή της συγκεκριμένης μεθόδου αναπτύσσονται κυρίως κοινωνικές/-επικοινωνιακές δεξιότητες στους εκπαιδευόμενους, παρωθούνται και προωθείται η προσωπική τους ανάπτυξη. Ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργητικά στη διαδικασία της μάθησης και να βιώσουν το θέμα που μελετούν, έτσι ώστε να το κατανοήσουν καλύτερα και επομένως να νιώσουν ενδιαφέρον για αυτό.

Οι επιμέρους φάσεις της βιωματικής μεθόδου είναι:

### **Πρώτη Φάση: Εμπειρία**

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει δραστηριότητες που οδηγούν τους εκπαιδευόμενους στην ανάκληση και ανταλλαγή προηγούμενων εμπειριών.

Απλή παρόρμηση/αυθόρμητη διάθεση αποτελεί την αρχική συγκεκριμένη εμπειρία(ΣΕ).

### **Δεύτερη Φάση: Στοχαστική παρατήρηση – αντανάκλαση**

Οι εκπαιδευόμενοι στοχάζονται πάνω στις δικές τους εμπειρίες και στις εμπειρίες των άλλων και παράλληλα τις συνδέουν με το υπό διερεύνηση αντικείμενο.

Στοχαστική παρατήρηση (ΣΠ) που συνιστά προβληματισμό και ανάκληση πληροφοριών.

### **Τρίτη Φάση: Αφηρημένη ενοποίηση /ταξινόμηση**

Ενοποιούνται και ταξινομούνται τα στοιχεία της ενότητας με άξονα τα βιώματα των εκπαιδευόμενων. Μέσω του σχηματισμού αφηρημένων εννοιών (ΑΕ) συγκροτούνται σε γνώση για το περιβάλλον.

### **Τέταρτη Φάση: Πειραματισμός/Επαλήθευση/Γενίκευση**

Τα στοιχεία της ενότητας δοκιμάζονται/εφαρμόζονται σε νέες καταστάσεις και γενικεύονται. Με **ενεργό πειραματισμό (ΕΠ)** δηλαδή εμπρόθετη δράση που έχει όχι μόνο σχέδιο και μέθοδο αλλά και προβλέπει πιθανές συνέπειες της συγκεκριμένης δράσης, παράγονται εμπειρίες και νέες παρορμήσεις.

### **Πέμπτη Φάση: Αξιολόγηση**

Οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται και ενσωματώνουν το νέο αντικείμενο στα προσωπικά τους νοήματα καθώς και αξιολογούν τη μαθησιακή διαδικασία.

### **Έκτη Φάση: Ανακεφαλαίωση**

## Παράρτημα II.

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΘΥΜΟΣ - ΒΙΑ - ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Φύλο:

Ηλικία:

*- Η διάρκεια του προγράμματος που παρακολουθήσατε ήταν κατά τη γνώμη σας επαρκής για την κάλυψη του εκπαιδευτικού αντικειμένου σε σχέση με την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού;*

Πάρα πολύ  Πολύ  Λίγο  Καθόλου

*- Το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε στις αρχικές προσδοκίες που είχατε κατά την εισαγωγή σας σε αυτό;*

Πάρα πολύ  Πολύ  Λίγο  Καθόλου

*- Πόσο ικανοποιημένοι μείνατε από την οργάνωση και τον συντονισμό του εκπαιδευτικού προγράμματος;*

Πάρα πολύ  Πολύ  Λίγο  Καθόλου

*- Ποιες από τις παρακάτω μεθόδους διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος σας άρεσε περισσότερο;*

Ερωτήσεις –απαντήσεις

Παιγνίδι ρόλων

Συζήτηση στη τάξη

Μελέτη περιπτώσεων (case study)

Εισήγηση-διάλεξη

Άλλο

Ομάδες εργασίας

**-Πόσο ικανοποιημένοι είσατε από τις μεθόδους διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκαν στην τάξη;**

Πάρα πολύ  Πολύ  Λίγο  Καθόλου

**-Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε από το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα;**

Πάρα πολύ  Πολύ  Λίγο  Καθόλου

**-Εντοπίζετε σημεία στο σεμινάριο που δεν σας ικανοποίησαν και αν ναι, ποια; Αιτιολογείστε.**

**-Εντοπίζετε θέματα που δεν αναφέρθηκαν ή θεωρείτε ότι θα έπρεπε να συζητηθούν περαιτέρω και αν ναι, ποια; Αιτιολογείστε.**

**-Αναφερθείτε στο βαθμό ικανοποίησης από την επικοινωνία με το/τη συντονιστή του σεμιναρίου.**

**-Αναφερθείτε στο βαθμό ικανοποίησης από την συνεργασία – επαφή με τα μέλη της ομάδας σας.**

**-Κάτι που έμαθα για μένα ήταν:**

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βυζαντιάδου, Ν. (2014). *Τα πολλά πρόσωπα του θυμού*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.kulturosura.gr/index.php/ayta-kai-alla/ta-prosopa-tou-thimou-5622/#.WSPxuvVOJ1s> (12/5/2017)

Γιοβαζολιάς, Α. (2008-9). *Σχολικός εκφοβισμός και θυματοποίηση*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: [ftp://ftp.soc.uoc.gr/Psycho/Gio vazolias/.../Gio vazolias\\_Simeioseis\\_Sx.Ekfovismos.doc](ftp://ftp.soc.uoc.gr/Psycho/Gio vazolias/.../Gio vazolias_Simeioseis_Sx.Ekfovismos.doc) (18/5/2017)

Δημητρίου, Σ. (2003). *Μορφές βίας*. Αθήνα: Σαββάλας

Δημητρόπουλος, Α. (2013-2014). *Η έννοια του δικαιώματος-Συνταγματικά δικαιώματα*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.../η%20έννοια%20του%20δικαιώματος.pdf> (25/9/2018)

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. Εταιρεία ψυχοκοινωνικής υγείας του παιδιού και του εφήβου. (χ.χ.). *Ενδοσχολική βία και εκφοβισμός αιτίες, επιπτώσεις, αντιμετώπιση*. Ανακτήθηκε 28 Απριλίου 2017, από <http://epsyge.blogspot.gr/2012/02/6.html>

Ίδρυμα Θεμιστοκλή και Δημήτρη Τσάτσου-Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου. (2015). *Όδηγός διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: [http://stop-bullying.sch.gr/wpcontent/uploads/2015/10/odigos\\_diaxeirisis\\_peristatikwn.pdf](http://stop-bullying.sch.gr/wpcontent/uploads/2015/10/odigos_diaxeirisis_peristatikwn.pdf) (16/5/2017)

Κακαβούλης, Α. (2016). *Συγχώρηση: ο δύσκολος δρόμος*. Αθήνα: Αρμός

Καμπισοπούλου, Ε. (2015). *Πως ο θυμός επηρεάζει την κρίση μας και τη λήψη αποφάσεων*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://beausillage.com/pos-o-thimos-epireazi-tin-krisi-mas-ke-ti-lipsi-arofaseon/> (3/5/2017)

Κάργα, Σ. (2013). *Διδακτορική διατριβή: Οι απόψεις των γονιών γύρω από τον σχολικό εκφοβισμό και τα δικαιώματα του παιδιού*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://ikee.lib.auth.gr/record/133482/files/GRI-2013-11532.pdf> (2/5/2017)

Μακρή – Μπότσαρη, Ε. (2010). *Εκφοβισμός, επιθετικότητα, θυμός: θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές διαχείρισης*. Αθήνα: Παπαζήση

Μπολμπυ, Τ. (1995). *Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών (Π. Στρατή, Μτφρ)*. Αθήνα: Καστανιώτη

Πούλιος, Ι. (χ.χ.). *Η παιδική επιθετικότητα στο σχολείο: 77 δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς και γονείς*. Αθήνα: Σμυρنيωτάκης

Ρασιδάκη, Χ. (2015). *Σχολικός εκφοβισμός Bulling: Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Πατάκη

Σαλπιστής, Σ. (2014). *ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ: Η ικανότητα να συγχωρούμε*. Ανακτήθηκε 4 Μαΐου 2017, από <http://www.i-psychologos.gr/sigxoresi>



Σαραντοπούλου, Β. *Συγχώρεση : το τέλος του πόνου*. Ανακτήθηκε 4 Μαΐου 2017, από <http://www.ideotopos.gr/posts/autognwsia/972-συγχωρεση-το-τελοσ-του-πονου.html>

Τσικρικά, Ο. (2009). *Διπλωματική εργασία: Το φαινόμενο του Σχολικού Εκφοβισμού*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.kosmoschorispolemous.gr/wp-content/uploads/2014/02/scholikos-ekfovismos-olga-tsikrika.pdf> (3/5/2017)

Τρίγκα-Μερτίκα, Ε. (2011). *Σχολική βία – σχολικός εκφοβισμός – θυματοποίηση – ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου*. Αθήνα: Γρηγόρη

Goleman, D. (2005). *Καταστροφικά συναισθήματα: πως μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε. Ένας επιστημονικός διάλογος με τον Δαλαϊ Λάμα (Κ. Ροντογιάννη, Μτφρ)*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Marcolli, A. (2001). *Ο θυμός των παιδιών: παραμύθια για την κατανόηση της παιδικής συμπεριφοράς (Μ. Μελετιάδης, Μτφρ)*. Αθήνα: University Studio Press

Mayer, J. (2007). *Creating Safe Andwelcomingschool (Π. Κλιάπη, Μτφρ)*. Αθήνα: 2007.

Miller, A. (2010). *Οι φυλακές της παιδικής μας ηλικίας (Ε. Αλεξοπούλου, Μτφρ)*. Αθήνα: Ροές

Orloff, J. (2017). *Η δύναμη της συγχώρεσης: Για ποιο λόγο η εκδίκηση «δε δουλεύει» (Ε. Πανδιά, Μτφρ)*. Ανακτήθηκε 4 Μάιου 2017, από <http://psychografimata.com/viografiko-eleana-pandia/>





Εκτύπωση - Γραφικές Τέχνες ΔΟΥΚΑ, Αλκαίου 20, Μυτιλήνη, Τηλ.: 22510 24904

---

Εκδόσεις Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΠΝΟΗ  
Σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ