

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ



ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟΝ ΤΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΝΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ζωή Κασαπίδου
Μαρία Μαραγκίδη

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ

Επιμέλεια: Γρηγόρης Λεκάκης

ΑΘΗΝΑ 2000

Τίτλος : ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Εκδόσεις: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

Επιστημονικός υπεύθυνος: Άννα Κοκκέβη, Αν. Καθηγήτρια

Επιστημονική ομάδα:
Ζωή Κασαπίδου, Ψυχολόγος
Γρηγόρης Λεκάκης, Ψυχολόγος
Μαρία Μαραγκίδη, Ψυχολόγος

Φιλολογική επιμέλεια: Μερóπη Κουρτίδου

Γραμματειακή υποστήριξη: Αφροδίτη Κώτη

**Μακέτα εξωφύλλου
Layout σελίδων:** Δάφνη Μαρκέτου, Σπύρος Θεοδώρου

Σκίτσα : Χρήστος Πικριδάς

Η δημιουργία του παρόντος υλικού έγινε για λογαριασμό του Υπουργείου Παιδείας στα πλαίσια του Προγράμματος «Αγωγή Υγείας στα Σχολεία» Ενέργεια 1.1. στ.2 υποέργο 1.3 «Εκπόνηση διδακτικού υλικού και παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού».

Ενέργεια 1.1.στ2: «Αγωγή Υγείας στα σχολεία»

Επιστημονική Υπεύθυνη Ενέργειας: Ματίνα Στάππα

Οδοντίατρος - Εκπαιδευτικός

Υπεύθυνη Γραφείου Αγωγής Υγείας Δ/σης Σπουδών Δ.Ε. ΥΠ.Ε.Π.Θ.

Έργο Ι: «Διαμόρφωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δημιουργία διδακτικού και εκπαιδευτικού υλικού»

Υπεύθυνη του Έργου: Ματίνα Στάππα

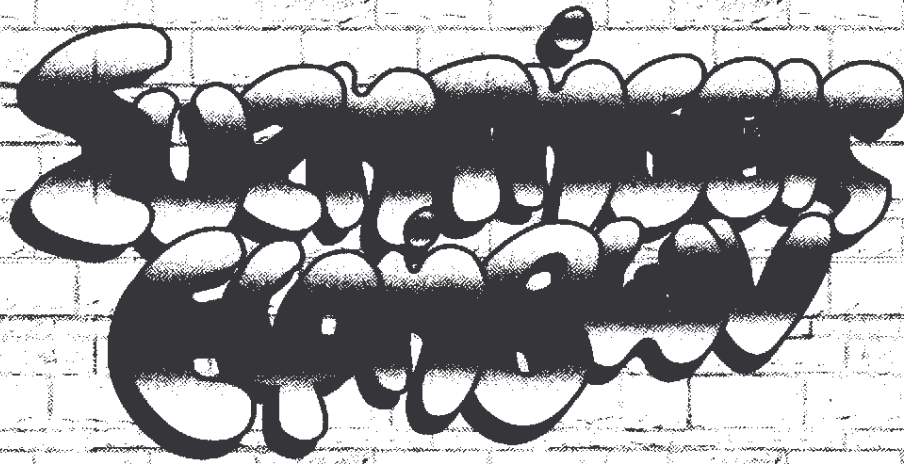
Οδοντίατρος - Εκπαιδευτικός

Υπεύθυνη Γραφείου Αγωγής Υγείας Δ/σης Σπουδών Δ.Ε. ΥΠ.Ε.Π.Θ.

ISBN Set No: 960 - 86251 - 6 - 5

ISBN TT No: 960 - 86251 - 5 - 7

© Copyright: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων
Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Γραφείο Αγωγής Υγείας



Α' Λυκείου

**ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ

Περιεχόμενα

		Σελίδες
Α' ΛΥΚΕΙΟΥ		
Συνάντηση 1η	Ας γνωριστούμε	9
Συνάντηση 2η	Όμοιοι και διαφορετικοί	13
Συνάντηση 3η	Η προσωπική μας ιστορία	17
Συνάντηση 4η	Ούτε μικρός, ούτε μεγάλος;	21
Συνάντηση 5η	Η παρέα	25
Συνάντηση 6η	Είμαι καλός έτσι;	31
Συνάντηση 7η	Τι επιτρέπεται να νιώθω;	35
Συνάντηση 8η	Ιστορίες χωρίς τέλος	37
Β' ΛΥΚΕΙΟΥ		
Συνάντηση 1η	Να γνωριστούμε;	43
Συνάντηση 2η	Ακούω, βλέπω, καταλαβαίνω...	47
Συνάντηση 3η	Είναι τόσο περίπλοκο;	51
Συνάντηση 4η	Από ποιόν κρυβόμαστε;	55
Συνάντηση 5η	Μόνοι ή με παρέα;	59
Συνάντηση 6η	Επαναστάτες χωρίς αιτία;	63
Συνάντηση 7η	Ο έρωτας	67
Συνάντηση 8η	Εξάρτηση. Ανθρώπινη ανάγκη ή εγκλωβισμός;	71
Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ		
Συνάντηση 1η	Η γνωριμία	77
Συνάντηση 2η	Οι γονείς, οι ενήλικες, η κοινωνία	81
Συνάντηση 3η	Το άγχος	87
Συνάντηση 4η	Συναισθηματικά διλήμματα	91
Συνάντηση 5η	Όλα είναι υποκειμενικά;	95
Συνάντηση 6η	Το κόστος της ελευθερίας	101
Συνάντηση 7η	Κρατώντας κάτι που αξίζει	107
Συνάντηση 8η	Το μαγαζάκι	111

1η Συνάντηση
Ας γνωριστούμε

Φυλλάδιο 1

Ας γνωριστούμε

Κάθε τι καινούριο μας προκαλεί πολλά συναισθήματα, πολλές φορές αντιφατικά μεταξύ τους. Κάθε αρχή περικλείει χαρά και προσδοκίες, αλλά ταυτόχρονα φόβους και αγωνίες. Θα μπορούσε κανείς να το σκεφτεί σαν ένα ταξίδι σε μια καινούρια χώρα. Κρύβει όλη τη γοητεία της ανακάλυψης, του άγνωστου που θα γνωρίσουμε, έχει όμως και την αγωνία μήπως χαθούμε σ' αυτή την ξένη χώρα, μήπως δεν καταφέρουμε να κινηθούμε, επειδή μιλάμε μια άλλη γλώσσα και η επικοινωνία μπορεί να είναι δύσκολη. Έτσι, σε μια νέα σχέση με ένα φίλο, σε ένα καινούριο φλερτ, σε ένα καινούριο σχολείο, πολλές φορές έχουμε το άγχος μήπως δεν τα καταφέρουμε. Δεν ξέρουμε τι περιμένουν από εμάς, πώς θα μας δουν, αν θα μας συμπαθήσουν και μας βασανίζει το ερώτημα πώς πρέπει να είμαστε και τι πρέπει να κάνουμε, για να είμαστε αρεστοί και αγαπητοί από τους άλλους.

Ξεκινώντας αυτές τις συναντήσεις, «Συζητήσεις Εφήβων», είναι φυσικό να υπάρχουν τόσο οι προσδοκίες και η γοητεία του καινούριου όσο και η αγωνία για το τι πρόκειται να συμβεί. Οι «Συζητήσεις Εφήβων» είναι ένα ταξίδι σε πολλές «κρυμμένες χώρες». Αυτές οι «κρυμμένες χώρες», που σας προτείνουμε να ανακαλύψουμε μαζί, είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα, η μοναδικότητα και ο πλούτος που ο καθένας από εσάς θα φέρει σ' αυτές τις συναντήσεις.

Φυλλάδιο 2

Σημειώστε με ένα X έως και πέντε (5) από τα παρακάτω

Στις συγκεκριμένες συναντήσεις θα αισθανόμουν άνετα να μοιραστώ με τους άλλους αυτά που σκέφτομαι και αισθάνομαι εάν:

1. Είμαι σίγουρος/η ότι οι άλλοι, όταν πω την άποψή μου για κάποιο θέμα, δεν θα με ειρωνευτούν.
2. Ξέρω ότι οι άλλοι δεν θα με πιέσουν να μιλήσω όταν δεν θα έχω κάτι να πω.
3. Αυτά που θα πω δεν θα μεταφερθούν σε άλλους (καθηγητές, Διεύθυνση, γονείς, άλλους συμμαθητές).
4. Νιώθω ότι οι άλλοι με ακούν και με προσέχουν όταν μιλάω.
5. Δεν μιλάμε όλοι μαζί.
6. Ξέρω ότι οι άλλοι θα συμφωνούν πάντα μαζί μου.
7. Ξέρω ότι κανένας δεν θα κάνει κριτική στις απόψεις μου.
8. Ξέρω ότι η συζήτηση θα γίνεται ήρεμα, χωρίς φωνές ή φασαρία.
9. Ξέρω ότι θα δίνεται ο λόγος σε όλους.
10. Ξέρω ότι δεν θα με διακόπτουν όταν μιλάω.
11. Γνωρίζω ότι δεν θα βαθμολογηθώ γι' αυτά που λέω.
12. Ο καθηγητής δεν μας κάνει κήρυγμα.

2η Συνάντηση

Όμοιοι και διαφορετικοί

Φυλλάδιο 1



Η ανθρώπινη φύση διακατέχονταν πάντα από την έλξη του αγνώστου. Μπροστά σε αυτό το άγνωστο (το μη-γνωστό) δημιουργούνται αισθήματα φόβου, αλλά και έντονης επιθυμίας. Το άγνωστο σχετίζονταν με το ερώτημα της ύπαρξης, της ζωής και του θανάτου. Πολλές φορές επίσης το άγνωστο συσχετιζονταν με το ξένο και το διαφορετικό ελκύνοντας έντονο άγχος.

Το ξένο και το διαφορετικό διεγείρουν αισθήματα που έχουν να κάνουν με τη διαφορά και την αποδοχή του άλλου (του ανησυχητικά παράξενου), του μη οικείου που υποδηλώνει πάντα την ανάγκη παραίτησης από αισθήματα παντοδυναμίας. Τα αισθήματα παντοδυναμίας έχουν την καταγωγή τους στον παιδικό ψυχισμό και το ξεπέρασμά τους μόνο δημιουργεί τις συνθήκες υγιούς κοινωνικότητας στη βάση της ελευθερίας και αποκλείει σε μεγάλο βαθμό τη βία από τις ανθρώπινες υποθέσεις.

Ο σύγχρονος πολιτισμός βασιζέται ακριβώς στην αποδοχή του άλλου, στην ανοχή του διαφορετικού και στη δυνατότητα συνομιλίας μαζί του. Έτσι μόνο μπορεί να λειτουργεί ως ανοικτό σύστημα επιτρέποντας την αυτονομία και τον αυτοκαθορισμό των ατόμων που είναι η βάση της δημοκρατίας.

Η παντοδυναμία που ποτέ δεν υφίσταται και είναι πάντα φαντασιακή, θέλει να αποκλείσει τη λειτουργία του Νόμου, δηλαδή την αναφορά σε εκείνη την αρχή που προσδιορίζει το πλαίσιο που θα κινούμαστε θέτοντας πάντα απαγορεύσεις. Απαγορεύσεις που ακριβώς σημαίνουν ότι όλοι υποκείμεθα στην λειτουργία του περιορισμού, άρα δεν είμαστε παντοδύναμοι. Αυτή ακριβώς είναι και η βάση πάνω στην οποία γεννιέται το ανθρώπινο υπο-κείμενο.

3η Συνάντηση
Η προσωπική μας
ιστορία

Φυλλάδιο 1

Η προσωπική μας ιστορία

Όλοι μας έχουμε μια προσωπική ιστορία που μας χαρακτηρίζει. Κάθε στιγμή που ζούμε δεν είναι παρά ένα σημείο στο δρόμο της ζωής μας. Είναι σημαντικό να ξέρουμε από πού ερχόμαστε για να καταλάβουμε καλύτερα προς τα πού πάμε και γιατί παίρνουμε τη μια ή την άλλη κατεύθυνση. Είναι πάντα χρήσιμο να αναρωτιόμαστε, πώς φτάσαμε στον κόσμο, πώς ήμασταν σαν μωρά, θηλάσαμε από τη μητέρα μας ή ήπιαμε γάλα από το μπουκάλι; Αν έχουμε αδέρφια μεγαλύτερα, πώς ένιωσαν με τη γέννησή μας; Πώς ήταν το σπίτι της μαμάς και του μπαμπά τότε; Πότε αρχίσαμε να περπατάμε; Ποιες ήταν οι πρώτες λέξεις που μάθαμε; Ποια παιχνίδια μας άρεσαν περισσότερο; Όλα αυτά είναι η ιστορία μας. Είναι πολύτιμα στοιχεία και όταν υπάρχει η δυνατότητα, έχουμε το δικαίωμα να τα μάθουμε.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε ποιοι ήταν οι πρόγονοί μας και πώς ζούσαν. Ρωτήστε τους γονείς σας, τους παππούδες και τις γιαγιάδες. Συγκεντρώστε στοιχεία για το γενεαλογικό σας δέντρο. Πολλές φορές οι μεγάλοι θυμούνται ενδιαφέρουσες ιστορίες που δεν τις διηγούνται γιατί κανείς δεν σκέφτηκε να τους ρωτήσει. Από τους παππούδες και τις γιαγιάδες, εάν βέβαια ζούνε ακόμη, μπορείτε να μάθετε πώς ήταν οι γονείς σας σαν παιδιά, σαν έφηβοι, τι τους άρεσε, τι τους απασχολούσε. Μπορείτε να κάνετε τις οικογενειακές συναντήσεις λιγότερο ανιαρές ζητώντας από τους μεγάλους να γυρίσουν στο παρελθόν και να θυμηθούν ευχάριστες, δυσάρεστες ή αστείες ιστορίες. Βέβαια πρέπει να είμαστε διακριτικοί, πολλοί άνθρωποι δεν θέλουν να θυμούνται κάποια γεγονότα γιατί ίσως τους πονάνε ακόμα. Ίσως πάλι κάποιες απαντήσεις που θα πάρουμε να πονέσουν εμάς τους ίδιους. Ίσως διαπιστώσουμε ότι θα θέλαμε οι γονείς μας να είναι διαφορετικοί, τα αδέρφια μας διαφορετικά ή γενικότερα οι άνθρωποι γύρω μας διαφορετικοί.

Η προσωπική ιστορία του καθενός μας δεν είναι ούτε καλή, ούτε κακή, αλλά είναι ένα άθροισμα από στιγμές ευτυχίας, δυστυχίας, τυχαίων γεγονότων, ατυχημάτων, δύσκολων καταστάσεων, χαράς και πόνου. Όσο δεν δεχόμαστε ότι αυτή είναι η δική μας ιστορία, τόσο δυσκολευόμαστε να προχωρήσουμε. Όλα αυτά βέβαια, μ' ένα αίσθημα αναγνώρισης προς τους ανθρώπους που μας έδωσαν τη ζωή και με ένα στόχο, να τα καταφέρουμε τόσο καλά όσο κι εκείνοι, ή καλύτερα από αυτούς. Ακόμη κι αν αισθανόμαστε θυμό ή ντροπή για κάποια πράγματα που έκαναν ή που δεν έκαναν οι γονείς μας, πρέπει να ξέρουμε ότι κανένα αποτυχημένο ή δύσκολο παρελθόν δεν μας εμποδίζει να έχουμε ένα ωραίο ΜΕΛΛΟΝ. Ελπίζοντας ότι, καθώς μεγαλώνουμε, θα είμαστε σε θέση ολοένα και περισσότερο να καθορίζουμε ΕΜΕΙΣ τη συνέχεια της προσωπικής μας ιστορίας.

4η Συνάντηση
Ούτε μικρός ούτε
μεγάλος;

Φυλλάδιο 1



Η εφηβεία είναι το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Δεν γινόμαστε «μεγάλοι» από τη μια μέρα στην άλλη. Αυτό συμβαίνει σιγά-σιγά με μια σειρά από αλλαγές και μεταμορφώσεις στο σώμα, στο πώς σκεπτόμαστε, αλλά και στο πώς νιώθουμε. Οι αλλαγές αυτές είναι σε άλλους πιο γρήγορες και πιο εμφανείς και σε άλλους πιο αργές και λιγότερο φανερές. Συνήθως όμως δημιουργούν μια μεγάλη αναταραχή την οποία άλλοι έφηβοι την εκφράζουν έντονα, ενώ άλλοι την αντιμετωπίζουν σιωπηλά.

Η εξωτερική εμφάνιση αλλάζει. Κάποιοι αδένες είναι ώριμοι να εκκρίνουν υγρά που ονομάζονται ορμόνες. Αυτές οι ορμόνες κυκλοφορούν στο αίμα και αλλάζουν τη λειτουργία του σώματος, αλλά και της διάθεσης. Αγόρια και κορίτσια μπαίνουν στην περίοδο της γονιμότητας (αποκτούμε δηλαδή την ικανότητα να αποκτήσουμε παιδιά). Τα πρόσωπα, τα μαλλιά, τα ρούχα αποκτούν μεγάλη σημασία. Το ίδιο κι ο καθρέφτης. Ο καθρέφτης όμως δεν μας δείχνει ποτέ πραγματικά αυτό που οι άλλοι βλέπουν όταν μας κοιτούν. Ένα πρόσωπο αποκαλύπτει την ομορφιά του μόνο όταν ζωντανεύει, όταν γελάει, όταν μιλάει, όταν κινείται. Επειδή όμως συμβαίνει συχνά να μην ξέρουμε ποιο είμαστε ή να μη βρίσκουμε κάτι ενδιαφέρον να πούμε, προσπαθούμε να προσελκύσουμε την προσοχή των άλλων με κάθε τρόπο. Είναι σαν να προσπαθούμε να εκτιμήσουμε τον εαυτό μας μέσα από το ΒΛΕΜΜΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.

Κάποια στιγμή διαπιστώνουμε ότι η ομορφιά και η ασχήμια δεν είναι απόλυτες έννοιες. Αρκεί να ερωτητούμε κάποιον που θεωρούσαμε άσχημο ή συνηθισμένο για να αντιληφθούμε ότι, από τη στιγμή που τον αγαπάμε, όλα αυτά δεν έχουν καμιά σημασία. Ευτυχώς υπάρχουν και οι φίλοι. Αν και μ' αυτούς δεν είναι πάντα εύκολα τα πράγματα, θέλουμε να έχουμε φίλους, να βγαίνουμε μαζί τους, να τους λέμε τα μυστικά μας, να συζητάμε μαζί τους, να δοκιμάζουμε τον εαυτό μας και γενικά να επικοινωνούμε μ' ένα δικό μας

Πολύ συχνά βέβαια, οι επιθυμίες μας σκοντάφτουν στους φόβους και τις απαγορεύσεις των γονέων. Είμαστε υποχρεωμένοι να υπακούμε σε κανόνες και όρια με τα οποία δεν συμφωνούμε πάντοτε. Όταν δεν μας εμπιστεύονται και μας συμπεριφέρονται σαν να είμαστε ακόμη παιδιά, θυμώνουμε. Δεν λείπουν και οι συγκρούσεις. Ειδικά αν είσαι κορίτσι, τα πράγματα γίνονται πιο δύσκολα: πώς ντύθηκες έτσι, τι ώρα είναι αυτή που γύρισες, ποιος είναι αυτός που σου τηλεφώνησε...;

Οι γονείς ανησυχούν μήπως μπλέξουμε με ναρκωτικά, κακές παρέες, φοβούνται μήπως οι άλλοι μας παρασύρουν ή μας εκμεταλλευτούν. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να παραδεχτούν ότι δεν είμαστε το παιδί που ήξεραν κάποτε κι ότι μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας και να αντισταθούμε σε αρνητικές επιρροές. Ίσως όμως και εμείς να μην τους έχουμε πείσει γι' αυτό. Κάποιοι άλλοι γονείς δεν παρεμβαίνουν και δείχνουν να μην ενδιαφέρονται για το τι μας συμβαίνει. Και τότε δεν είμαστε ικανοποιημένοι. Νιώθουμε μόνοι και ανασφαλείς.

Υπάρχουν στιγμές που θα θέλαμε να μεγαλώσουμε γρήγορα για να είμαστε ελεύθεροι κι ανεξάρτητοι και να μην δίνουμε λογαριασμό σε κανένα. Υπάρχουν όμως και κάποιες στιγμές που τρομάζουμε, δεν θέλουμε να μεγαλώσουμε γιατί διαπιστώνουμε πόσο δύσκολο είναι να μπορεί κανείς στην εποχή μας να στηρίζεται στα πόδια του και να είναι ανεξάρτητος. Και τότε κάνουμε ΥΠΟΜΟΝΗ, φροντίζοντας να εφοδιάσουμε τον εαυτό μας με γνώσεις και συναισθηματικές εμπειρίες, ώστε να προετοιμάσουμε την εποχή της πολυπλόκτης αυτονομίας όπως ο καθένας μας την ονειρεύεται.

5η Συνάντηση

Η παρέα

Φυλλάδιο 1

Η ιστορία του Φώτη

Μέρος Α'

Ο Φώτης είναι ένα συμπαθητικό αγόρι 16 ετών. Ο καλύτερός του φίλος, ο Γιάννης, έχει τα γενέθλιά του το επόμενο Σαββατοκύριακο και οι γονείς του, του έχουν επιτρέψει να κάνει πάρτι στο σπίτι ενώ αυτοί θα λείπουν. Εδώ και αρκετές ημέρες το πιο σημαντικό θέμα στη ζωή του Φώτη και του Γιάννη είναι η διοργάνωση αυτού του πάρτι. Έχουν ήδη σκεφθεί ποιούς θα καλέσουν και βέβαια δεν θα μπορούσε να λείπει η Ελεάνα. Η Ελεάνα είναι μια όμορφη κοπέλα, που δείχνει ιδιαίτερα ντροπαλή. Εβδομάδες τώρα ο Φώτης ψάχνει την κατάλληλη ευκαιρία να την πλησιάσει. Νομίζει ότι είναι ερωτευμένος μαζί της. Ξαφνικά, η μητέρα του του ανακοινώνει ότι το επόμενο Σαββατοκύριακο έχουν προγραμματίσει να επισκεφτούν οικογενειακώς τον αγαπημένο θείο του Φώτη που γιορτάζει...

Έκβαση Α'

Ο Φώτης λέει στη μητέρα του ότι δεν θα πάει μαζί τους και προσπαθεί να της εξηγήσει τους λόγους.

Ερωτήσεις:

- Τι νομίζετε ότι σκέφτηκε ο Φώτης;
- Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο Φώτης;
- Τι νομίζετε ότι σκέφτηκε η μητέρα του Φώτη;
- Πώς νομίζετε ότι ένιωσε η μητέρα του Φώτη;

Έκβαση Β'

Ο Φώτης ανακοινώνει στο Γιάννη ότι δεν θα πάει στο πάρτι και προσπαθεί να του εξηγήσει τους λόγους.

Ερωτήσεις:

- Τι νομίζετε ότι σκέφτηκε ο Φώτης;
- Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο Φώτης;
- Τι νομίζετε ότι σκέφτηκε ο Γιάννης;
- Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο Γιάννης;

Φυλλάδιο 2

Η ιστορία του Φώτη

Μέρος Β'

Είναι Σάββατο βράδυ και ο Φώτης βρίσκεται στο πάρτι. Το σπίτι του Γιάννη είναι γεμάτο κόσμο και μερικοί από αυτούς του είναι τελείως άγνωστοι καθώς ο αδελφός του Γιάννη, δύο χρόνια μεγαλύτερος, έχει καλέσει και δικούς του φίλους. Ψάχνει αμέσως την Ελεάνα. Τη βρίσκει να χορεύει με ένα μεγαλύτερο αγόρι. Δεν δίνει καθόλου την αρχική εντύπωση που είχε ο Φώτης γι' αυτήν. Είναι σαν ένας άλλος άνθρωπος. Ο Φώτης της γνέφει, αλλά αυτή δεν δείχνει να ενδιαφέρεται για την παρουσία του. Νιώθει τη γη να φεύγει κάτω από τα πόδια του. Ψάχνει το Γιάννη, αλλά αυτός είναι απασχολημένος με τους καλεσμένους του. Νιώθει μόνος. Μετά από λίγο προφασίζεται ότι οι γονείς του τον περιμένουν νωρίς στο σπίτι και φεύγει από το πάρτι!

Φυλλάδιο 3



«Θα βγεις το Σάββατο»; «Με ποιούς βγήκες χθες»; «Βγαίνεις με κάποιον».

Η λέξη «βγαίνω» χρησιμοποιείται συχνά από τους εφήβους. «Βγαίνω» σημαίνει φεύγω από το σπίτι για να συναντήσω την παρέα μου ή τους φίλους μου, το αγόρι ή το κορίτσι μου. Στη διάρκεια της εφηβείας νιώθουμε την ανάγκη να απομακρυνθούμε σιγά-σιγά από τους γονείς, να βγούμε από τη φωλιά μας και να γνωρίσουμε τον κόσμο γύρω μας. Σαν τη χρυσαλίδα που πρέπει να «βγει» από το κουκούλι της για να γίνει πεταλούδα, έτσι και εμείς θα πρέπει να αποχωριστούμε σιγά-σιγά την οικογενειακή ασφάλεια για να μπορέσουμε να μεγαλώσουμε, για να κάνουμε όλα όσα δεν μπορούμε ή δεν μας επιτρέπονται τώρα.

Καθώς μεγαλώνουμε λοιπόν -άλλοι νωρίτερα- άλλοι αργότερα, αναζητούμε περισσότερη ελευθερία, καινούριες σχέσεις και συγκινήσεις έξω από την οικογένεια. Θέλουμε να ανήκουμε σε μια παρέα, να έχουμε φίλους να εμπιστευόμαστε, θέλουμε να φλερτάρουμε και να δοκιμάζουμε τις ικανότητές μας και τη γοητεία μας. Αυτό βέβαια δεν είναι πάντα εύκολο. Μπορεί να το θέλουμε και να το φοβόμαστε συγχρόνως.

Συχνά οι καινούργιες γνωριμίες μας γεμίζουν αμηχανία και ανασφάλεια. Φοβόμαστε μήπως πληγωθούμε ή μήπως μας απορρίψουν. Αναζητούμε μια παρέα στην οποία να νιώθουμε άνετα, να μιλάμε την ίδια γλώσσα, να έχουμε τα ίδια γούστα, τα ίδια ενδιαφέροντα. Μια παρέα που να μας καταλαβαίνει και να μας υποστηρίζει στα δύσκολα. Όταν βρούμε μια τέτοια παρέα, αυτή αποκτά μια ξεχωριστή σημασία στη ζωή μας. Στην πορεία βέβαια μπορεί να διαπιστώσουμε ότι η παρέα μας δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας. Ενώ προσπαθούμε να ξεφύγουμε από τον έλεγχο των γονέων, μπορεί να βρεθούμε κάτω από τον έλεγχο κάποιων από την παρέα που θεωρούνται οι πιο δημοφιλείς, οι πιο έξυπνοι, οι πιο «in», οι οποίοι αποφασίζουν για όλους τους άλλους.

Έτσι, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι βρεθήκαμε πάλι στη θέση των παιδιών που κάποιοι άλλοι αποφασίζουν γι' αυτούς. Πολλές φορές αναρωτιόμαστε ποιοι είναι οι πραγματικοί φίλοι μας. Ίσως τότε διαπιστώσουμε ότι είναι ελάχιστοι, ίσως μόνο ένας, ίσως και κανένας και τότε νιώθουμε μόνοι. Όταν ένας φίλος μας προδώσει, πληγωνόμαστε πολύ. Νιώθουμε ότι δεν θέλουμε να εμπιστευτούμε πια κανένα. Ο πόνος της φιλίας μπορεί να είναι τόσο δυνατός, όσο και ο πόνος του έρωτα.

Ένα άλλο ερώτημα που μας απασχολεί συχνά είναι: Πώς μπορούμε να ξεχωρίσουμε τον πραγματικό έρωτα; Το ερώτημα που θα 'πρεπε ίσως να μας απασχολήσει είναι κατά πόσο μπορούμε να συνυπάρξουμε με ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από μας; Τόσο μια φιλική, όσο και μια ερωτική σχέση ανανεώνονται όταν ο καθένας εμπλουτίζει και συμπληρώνει τον άλλο. Θα ήταν καλό να αναρωτηθούμε: Κατά πόσο επιτρέπουμε στο φίλο ή στη φίλη μας, στον αγαπημένο ή στην αγαπημένη μας να σκέφτεται, να αισθάνεται και να εκφράζεται ελεύθερα, ανεξάρτητα από εμάς;

Ο έρωτας σίγουρα δεν μπορεί να στηριχτεί στη ζήλια, την υποταγή ή την ισοπέδωση του άλλου. Στις περιπτώσεις αυτές πρόκειται περισσότερο για μια ανάγκη να ελέγχουμε τον άλλο, όπως έκαναν κάποτε μ' εμάς οι γονείς μας, για μια ψευδαίσθηση του έρωτα ή για μια ανώριμη ακόμα ερωτική επιθυμία. Καθώς μεγαλώνουμε διαπιστώνουμε ότι όσο περισσότερο γνωρίζουμε και αγαπάμε τον εαυτό μας, τόσο καλύτερα είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε και τους άλλους, ώστε να μπορούμε να επιλέγουμε τους ανθρώπους με τους οποίους μπορούμε να δημιουργήσουμε μια ουσιαστική φιλική ή ερωτική σχέση.

Όσο πιο πλούσια και γεμάτη ενδιαφέροντα ή στόχους είναι η ζωή μας, τόσο καλύτερα αντέχουμε τη διάλυση μιας φιλικής ή ερωτικής σχέσης, χωρίς την αίσθηση ότι «δεν αξίζουμε τίποτα» ή ότι «ο κόσμος όλος δεν έχει κανένα νόημα μετά από αυτό».

6η Συνάντηση
Είμαι καλός έτσι;

Φυλλάδιο 1

Είμαι καλός στο να...	Δεν τα καταφέρνω στο να...

Φυλλάδιο 2

Στην πορεία της ζωής μας συνεχώς δεχόμαστε μηνύματα από τους ανθρώπους γύρω μας. Μηνύματα «θετικά» και «αρνητικά», όπως συνήθως τα ονομάζουμε. Ακούμε τους γονείς μας να λένε: «Μπράβο! Είσαι καλό παιδί που διάβασες» ή «δεν είσαι καλός για τίποτα, μόνο για να γυρίζεις με τους φίλους σου είσαι». Ακούμε τους φίλους ή τους συμμαθητές μας να λένε: «Είσαι εντάξει τύπος» ή «είσαι φυτό, κάνεις ότι λένε οι γέροι». Τις περισσότερες φορές θέλουμε να δείχνουμε ότι τίποτε από αυτά που λένε οι γύρω μας δεν μας επηρεάζει. Προσπαθούμε να φανούμε δυνατοί. Δεν θα βάλουμε τα κλάματα μπροστά τους, κυρίως αν είμαστε αγόρια, ακόμα κι αν αυτό που μας είπαν μας πλήγωσε πολύ. Αναρωτιόμαστε πώς πρέπει να φερόμαστε τελικά, για να αρέσουμε και να είμαστε αγαπητοί.

Οι γονείς ζητούν άλλα, διαφορετικά πράγματα. Όταν βρισκόμαστε στην ηλικία που φτιάχνουμε τη δική μας ταυτότητα και πρέπει να σχεδιάσουμε τη ζωή μας, όλες αυτές οι διαφορετικές εικόνες, που αντανακλούν οι άλλοι σε μας, είναι φυσικό να μας μπερδεύουν. Είναι δύσκολο να δούμε ότι οι εικόνες αυτές έχουν να κάνουν με τις δικές τους προσδοκίες και επιθυμίες σε σχέση με μας. Απογοητευόμαστε ή θυμώνουμε. Είτε συμμορφωνόμαστε όμως, είτε αντιδρούμε και στις δύο περιπτώσεις νιώθουμε μπερδεμένοι, αφού εξακολουθούμε να λειτουργούμε σε σχέση με το τι οι άλλοι θέλουν ή δεν θέλουν να είμαστε.

Τι είναι όμως αυτό που ο καθένας μας θέλει; Τι επιθυμεί; Πόσο διαστρεβλωμένη ή πόσο ξεκάθαρη είναι η δική μας εικόνα για τον εαυτό μας;

Η εφηβεία είναι η στιγμή που καλείται κανείς «να ανακαλύψει» -θα λέγαμε- τον εαυτό του, τις δικές του επιθυμίες και να προχωρήσει στο δρόμο της αυτονομίας και της δικής του ενήλικης ζωής.

7η Συνάντηση

Τι επιτρέπεται να νιώθω;

Φυλλάδιο 1

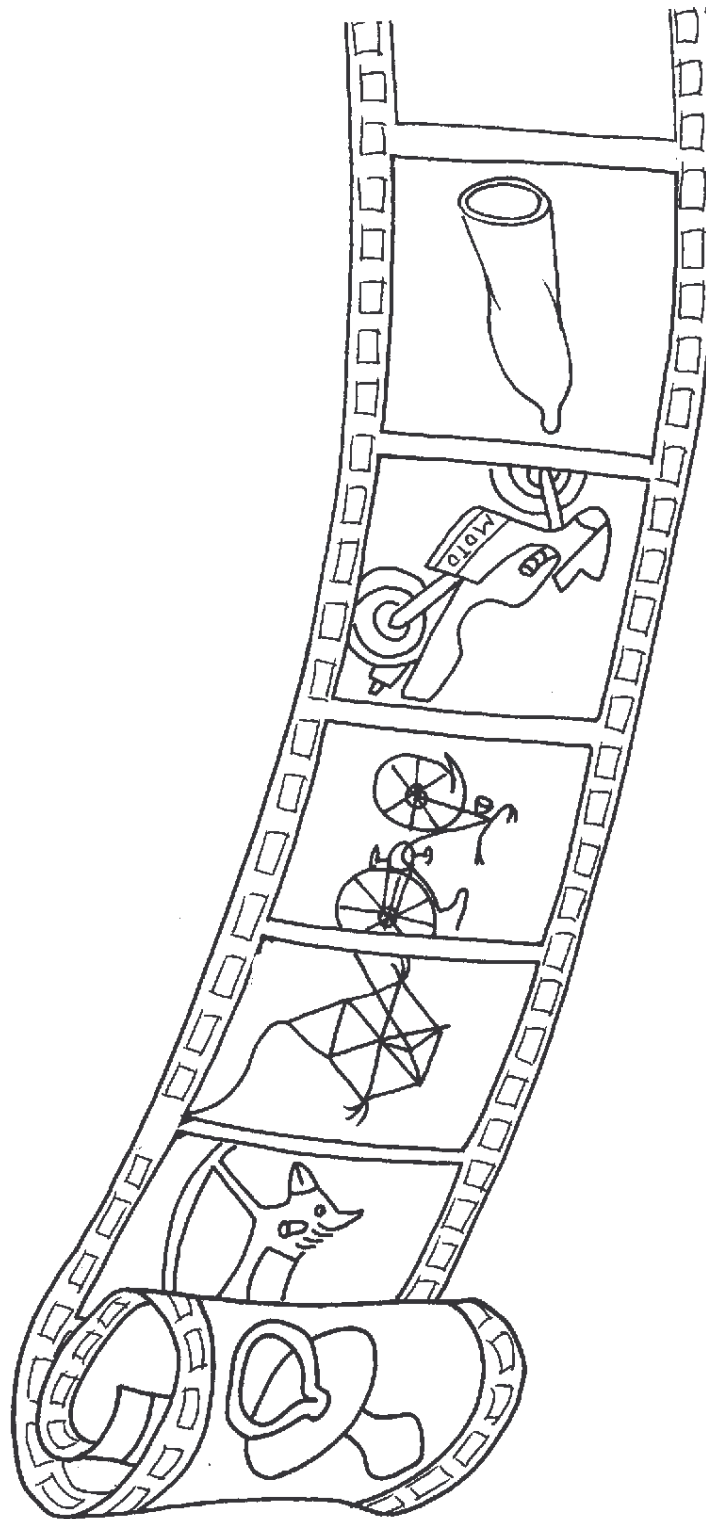
Τα συναισθήματα προέρχονται από τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας και μπορεί να είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα ανάλογα με το αν αυτές ικανοποιούνται ή όχι. Τα συναισθήματα λοιπόν είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης, γι'αυτό δεν μπορούμε να τα αποφεύγουμε, ενώ είναι δύσκολο να τα ελέγχουμε ή να επιλέγουμε το πώς θα νιώθουμε ανάλογα με τις καταστάσεις της ζωής μας. Όσο προσπαθούμε να τα κρύψουμε, ακόμη και από εμάς τους ίδιους μερικές φορές, τόσο πιο ανεξέλεγκτα μπορεί να λειτουργήσουν. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα αποδεχόμαστε, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να τα επεξεργαστούμε και να λειτουργήσουμε πιο αληθινά, τόσο σε σχέση με τους άλλους, όσο και σε σχέση με τον εαυτό μας. Βέβαια, ο πολιτισμός και η κοινωνία θέτουν κάποια όρια και κάποιους νόμους, επηρεάζοντας έτσι τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες που έχουμε κάθε φορά, για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας.

Δεν είναι δειλία, ούτε αδυναμία να παραδεχτούμε ότι φοβόμαστε, ότι νιώθουμε μοναξιά, ότι είμαστε θλιμμένοι ή κουρασμένοι. Αντίθετα, μπορεί να δώσουμε την ευκαιρία και στους άλλους να μοιραστούν μαζί μας παρόμοια συναισθήματα σε κάποια ανάλογη περίπτωση. Κάποια ρήματα όμως δεν μπορούν να μπουν σε προστακτική π.χ. «αγάπα», «λυπήσου», «μη ζηλεύεις», κ.λπ. Καθώς μεγαλώνουμε διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν και «θετικά» και «αρνητικά» συναισθήματα μέσα μας. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η δυσκολία να αναγνωρίσουμε και να εκφράσουμε τα συναισθήματα που θεωρούνται αρνητικά, έχει να κάνει με τη δυσκολία όλων των ανθρώπων να αποδεχτούν το γεγονός ότι τα «θετικά» και τα «αρνητικά» συναισθήματα συνυπάρχουν.

Μήπως τελικά η ίδια η ζωή δεν είναι ένας αδιάκοπος αγώνας εξισορρόπησης ανάμεσα στις δύο αυτές δυνάμεις που παλεύουν μέσα μας; Ανάμεσα στην αγάπη και το μίσος, τη ζωή και το θάνατο, τη χαρά και τη θλίψη, τον πόνο και την ευχαρίστηση;

8η Συνάντηση
Ιστορίες χωρίς τέλος

Φυλλάδιο 1



Φυλλάδιο 2

Η ιστορία μας, η ιστορία κάθε ανθρώπου, δημιουργείται σιγά-σιγά μέσα από συνεχείς αποχωρισμούς, κατακτήσεις και κέρδη. Κάθε καινούριο επίτευγμά μας σημαίνει ταυτόχρονα το τέλος και το «χάσιμο» μιας προηγούμενης κατάστασης.

Όταν σαν μικρά παιδιά αρχίσαμε να μπουσουλάμε και στη συνέχεια να περπατάμε μόνοι μας, άνοιξε ο δρόμος για να εξερευνήσουμε τον κόσμο Αυτή η καινούρια δυνατότητα, μας έκανε από τη μια μεριά περισσότερο αυτόνομους, καθώς μπορούσαμε να πάμε όπου θέλαμε, να μπούμε και στα δωμάτια που οι γονείς μας απαγόρευαν... Από την άλλη όμως σήμαινε ότι χάναμε την ασφάλεια που μας παρείχε μέχρι τότε η αγκαλιά που μας κρατούσε.

Κάθε τέλος, κάθε αποχωρισμός που ζούμε, μας φέρνει αντιμέτωπους με την ίδια αγωνία και τα ίδια ερωτήματα.

Μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα μόνοι μας;

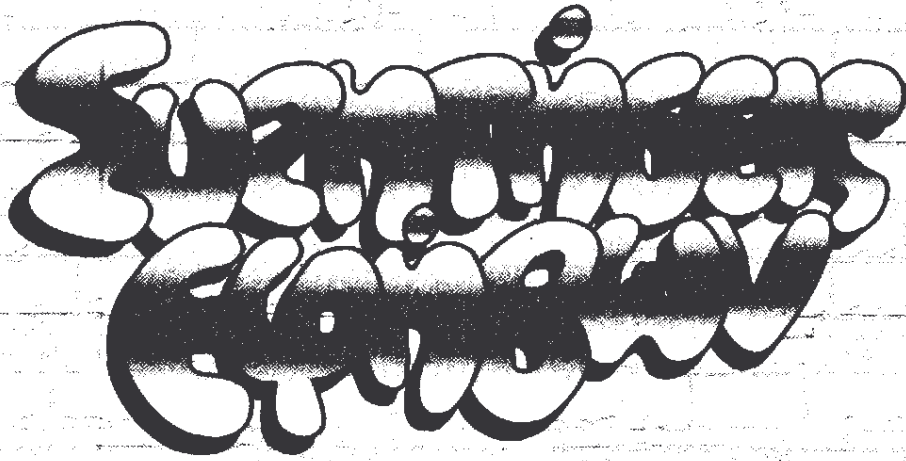
Μήπως χάσουμε εκείνους που μας στήριξαν, εκείνους που χρειαζόμαστε, αυτούς που αγαπάμε;

Μήπως μας εγκατέλειψαν στη μοίρα μας;

Τα συναισθήματα που ανακοινούνται και συνοδεύουν κάθε αποχωρισμό, σπάνια συζητούνται. Όλοι θα μιλήσουν με ενθουσιασμό για το παιδί που μεγάλωσε και θα πάει στο σχολείο. Για τον έφηβο που μπαίνει στο Λύκειο ή για εκείνον που πέρασε στο Πανεπιστήμιο κι αρχίζει τη φοιτητική του ζωή.

Πολλές φορές θεωρεί κανείς ντροπή να μιλήσει για τη θλίψη του που χάνει τους παλιούς του φίλους, το θρανίο που καθόταν, ακόμα και τον «αντιπαθητικό» καθηγητή που υπήρξε όμως μέρος της ζωής του για κάποια χρόνια. Είναι σαν να πρέπει να ξεχάσουμε ότι υπάρχουν περίοδοι και καταστάσεις στη ζωή μας που τις ζήσαμε και δεν πρόκειται να επαναληφθούν.

Στο τέλος των συναντήσεων της ομάδας «Συζητήσεις Εφήβων» είναι ενδεχόμενο να προκληθούν έντονα συναισθήματα: θλίψη, φόβος, θυμός. Οι ιστορίες όσων συμμετείχαν στην ομάδα συνεχίζονται εμπλουτισμένες με ό,τι ο καθένας έζησε και κράτησε μέσα του από αυτή την εμπειρία.



Β' Λυκείου

**ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ

1η Συνάντηση

Να γνωριστούμε;

Φυλλάδιο 1

Ελπίδες και φόβοι μπροστά σε μια καινούρια εμπειρία

Πριν λίγο καιρό ακούσατε ότι στο Λύκειό σας θα ξεκινήσουν τα πλαίσια των Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, ομάδες μαθητών με συντονιστές κάποιους από τους καθηγητές που διδάσκουν στο σχολείο σας. Η ενότητα «Συζητήσεις Εφήβων - Διαπροσωπικές Σχέσεις και Επικοινωνία» σας κίνησε το ενδιαφέρον. Αποφασίσατε λοιπόν να δηλώσετε συμμετοχή και να παρακολουθήσετε την πρώτη συνάντηση από περιέργεια περισσότερο, αλλά και μια ελπίδα ότι μπορεί να είναι κάτι που ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντά σας ή τέλος πάντων, κάτι που θα μπορούσε να δώσει απαντήσεις σε μια σειρά από ερωτήματα που συχνά σας απασχολούν, όσον αφορά στις σχέσεις και την επικοινωνία. Σχέσεις με τους γονείς, με τους καθηγητές, με τους φίλους, με την παρέα, με το άλλο φύλο. Σκέφτεστε ότι θα ήταν πραγματικά ενδιαφέρον να βρίσκατε με άλλα αγόρια ή κορίτσια της ηλικίας σας και να συζητάτε τέτοια θέματα. Παρόμοιες συζητήσεις κάνετε βέβαια και με την παρέα και τους φίλους σας, κάποιες φορές και με τους γονείς σας. Συνήθως όμως δεν βρίσκατε άκρη, άλλος το μακρύ του, άλλος το κοντό του, ξεκινάτε να συζητήσετε και καταλήγετε άλλοτε να μαλώνετε, άλλοτε να μην μπορείτε για κάποιους λόγους να πείτε αυτό που πραγματικά σκέφτεστε ή αισθάνεστε ή ακόμη κι όταν το λέτε να αντιμετωπίζετε την ειρωνεία ή την κριτική των άλλων, κάτι που σας θυμώνει. Μπορεί πάλι, με τους φίλους σας να συζητάτε μια χαρά. Συχνά όμως σας μένει μια επίμονη απορία: «Είναι τα πράγματα έτσι ή μήπως μπορεί να είναι κι αλλιώς;»

Πολλές φορές ίσως σκέφτεστε ότι θα θέλατε να υπήρχε στη ζωή σας κάποιος που θα μπορούσε να σας πει ποια είναι η αλήθεια για διάφορα ζητήματα της καθημερινής ζωής που σας απασχολούν πέρα από τα μαθήματα. Αναρωτιέστε αν το ρόλο αυτό μπορεί να τον παίξει ένα καθηγητής ή καθηγήτρια τον οποίο ή την οποία έχετε συνδέσει με τη διδασκαλία ενός συγκεκριμένου μαθήματος.

Σκεφτείτε την εμπειρία σας από την πρώτη συνάντησης της ομάδας. Υπάρχει περίπτωση να νιώσατε καλά, αλλά και αμήχανα μαζί. Φαίνεται να είναι μια εμπειρία διαφορετική από αυτές που είχατε μέχρι τώρα στο χώρο του σχολείου. Δεν πρόκειται για μια διάλεξη, ούτε για σεμινάριο, ούτε πρόκειται να σας ανατεθούν εργασίες για το σπίτι. Είναι πράγματι συναντήσεις συζήτησης. Σε μια συζήτηση βέβαια, είναι καλό να συμμετέχει κανείς και πολλές φορές χρειάζεται να εκθέσει τον εαυτό του. Αυτό ίσως σας τρομάζει λίγο. Αναρωτιέστε αν μπορείτε να εμπιστευτείτε τους άλλους συμμαθητές σας, αλλά και τον συντονιστή-καθηγητή.

Στην πρώτη συνάντηση διαπιστώσατε ότι τίποτα δεν σας επιβάλλεται, ούτε πρόκειται να σας πιέσει κανείς να πείτε ή να κάνετε πράγματα που δεν θέλετε και ελπίζετε ότι έτσι θα είναι και οι επόμενες συναντήσεις. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτή η ομάδα είναι μια πρόκληση που συνοδεύεται από ελπίδες, αλλά και φόβους σε σχέση με τον εαυτό μας, αλλά και με τους άλλους. Αυτό όμως δεν συμβαίνει μπροστά σε κάθε τι καινούριο στη ζωή μας, μπροστά σε κάθε νέα αρχή; Όσο περισσότερο φοβόμαστε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να είναι ανοιχτός, ώστε να έχει νέες εμπειρίες, τόσο αποκλείουμε τον εαυτό μας από την ανακάλυψη του καινούριου.

Βέβαια, η συγκεκριμένη ομάδα, όπως θα διαπιστώσατε δεν είναι μια «παρέα» στην οποία ο καθένας μπορεί να έρχεται και να φεύγει όποτε θέλει. Απαιτεί συνέπεια και σταθερότητα και υπευθυνότητα από την πλευρά όλων των συμμετεχόντων, τόσο των μαθητών, όσο και του καθηγητή-συντονιστή. Όσοι έχετε συμμετάσχει σε μια παρόμοια ομάδα την προηγούμενη χρονιά, στην Α' Λυκείου, ίσως νιώθετε λιγότερη αγωνία για το τι πρόκειται να συμβεί στην ομάδα. Παρόλα αυτά, ο καινούριος καθηγητής-συντονιστής ή τα νέα μέλη στην ομάδα μπορεί να σας δημιουργούν αγωνία. Κάθε ομάδα είναι μια νέα εμπειρία. Άλλωστε και εσείς δεν είσαστε οι ίδιοι.

Έχετε μεγαλώσει κατά ένα χρόνο. Παρότι γνωρίζετε τη διαδικασία το πώς λειτουργεί μια ομάδα, υπάρχουν ίσως πολλά ζητήματα που θα θέλετε να επεξεργαστείτε. Έχετε μια νέα δυνατότητα, μέσω μια καινούριας ομάδας, να διευρύνεται τον προβληματισμό σας και τις εμπειρίες σας.

Η πρόκληση παραμένει ανοιχτή έως την επόμενη συνάντηση.

2η Συνάντηση
Ακούω, βλέπω,
καταλαβαίνω...

Φυλλάδιο 1

Ακούω, βλέπω, καταλαβαίνω...

Σήμερα θεωρούμε ότι ο άνθρωπος είναι ο ερμηνευτής της φύσης, όχι ο παρατηρητής απλώς, αλλά ο ερμηνευτής. «Ερμηνεύω» σημαίνει δίνω ένα ιδιαίτερο νόημα στα πράγματα.

Κατ' αντιστοιχία, μπορούμε να πούμε ότι όταν δύο άνθρωποι μιλούν μεταξύ τους, δεν ακούν απλώς ο ένας αυτά που του λέει ο άλλος. Ακούν τις λέξεις, βλέπουν ή φαντάζονται τη στάση, την έκφραση, συνδυάζουν τον τόνο της φωνής, και όλα αυτά συνιστούν το πώς οι ίδιοι νιώθουν γι' αυτόν τον άνθρωπο, τι περιμένουν από αυτόν, καθώς και το τι πιστεύουν και τι εικόνα έχουν για τον ίδιο τους τον εαυτό. Πολλές φορές μια φράση που μας λέει κάποιος περνά σχεδόν απαρατήρητη από εμάς, ενώ ή ίδια φράση εάν ειπωθεί από ένα πρόσωπο σημαντικό για μας, μπορεί να μας γεμίσει χαρά ή αντίθετα απογοήτευση. Όταν ακούω αυτό που μου λέει ο συνομιλητής μου, το ακούω με το δικό μου τρόπο, δηλαδή το «ερμηνεύω» σύμφωνα με ένα δικό μου κώδικα που έχω δημιουργήσει.

Θα μπορούσαμε όλα τα παραπάνω να τα φανταστούμε σαν ένα είδος λεξικού που έχει ο καθένας μας και είναι τελείως προσωπικό. Αυτό το λεξικό ερμηνεύει τα λόγια σύμφωνα με τις σχέσεις που μέχρι τώρα είχαμε και τις εμπειρίες που έχουμε ζήσει. Κάποιος που νιώθει αρκετά καλά με τον εαυτό του, νιώθει αγαπητός και αποδεκτός από τους άλλους πολύ πιο σπάνια θα παρεξηγεί αυτό που ο άλλος του λέει. Εάν όμως νιώθει ότι δεν είναι αγαπητός, ότι δεν αξίζει, ότι δεν έχει τίποτα καλό μέσα του, τότε πολύ συχνά θα ερμηνεύει ότι του λέγεται μ' ένα τρόπο που να επιβεβαιώνει αυτό που ο ίδιος νιώθει.

3η Συνάντηση

Είναι τόσο περίπλοκο;

Φυλλάδιο 1



Δώδεκα τύποι απαντήσεων που δεν προάγουν την επικοινωνία

1. Δίνουμε διαταγές
2. Προειδοποιούμε, απειλούμε
3. Δίνουμε μαθήματα ηθικής
4. Συμβουλεύουμε, κάνουμε επίδειξη, προτείνουμε λύσεις
5. Επιχειρηματολογούμε
6. Ασκούμε κριτική, κατηγορούμε
7. Γελοιοποιούμε, ντροπιάζουμε
8. Ερμηνεύουμε, αναλύουμε
9. Παρηγορούμε
10. Κάνουμε ερωτήσεις
11. Αλλάζουμε τη συζήτηση, κάνουμε χιούμορ
12. Συγχαίρουμε

Ενεργητική ακρόαση:

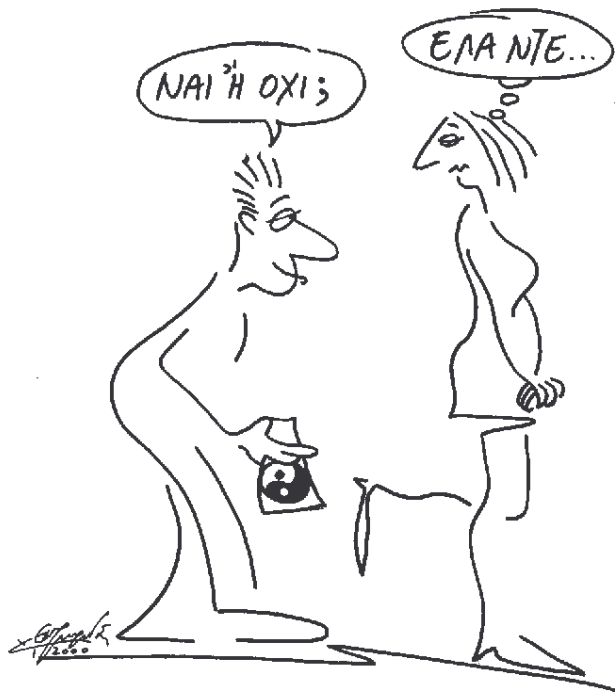
Κάθε άτομο που μιλάει παρέχει δύο ειδών πληροφορίες, μια πληροφορία για το θέμα συζήτησης και μια για τον εαυτό του, π.χ. ένας φίλος σας λέει: «Είδες τηλεόραση χθες το βράδυ; Η εκπομπή ήταν απαίσια! Τελευταία φορά που κάθισα να δω αυτή τη βλακεία. Σου έρχεται να πεθάνεις από την πλῆξη». Από αυτή τη δήλωση μπορείτε να συλλέξετε δύο πληροφορίες:

Ο φίλος σας εκφράζει μια σκέψη που αφορά σε μια τηλεοπτική εκπομπή (προφανώς ανιαρή). Αλλά σας μιλάει επίσης για τον εαυτό του: το προηγούμενο βράδυ έπληξε. Η ενεργητική ακρόαση είναι μια προσπάθεια να ανακαλύψουμε αυτό που κρύβεται πίσω από τις δηλώσεις ενός ατόμου και να του δείξουμε ότι καταλάβαμε το πραγματικό νόημα του μηνύματός του. Για να φθάσουμε σε αυτό το αποτέλεσμα, πρέπει να έχουμε την ικανότητα να «μπαίνουμε» στη θέση του άλλου. Ο συνομιλητής, που νιώθει λοιπόν ότι τον καταλαβαίνουν, αισθάνεται αρκετά ασφαλής για να εκφράσει τη γνώμη του και να μιλήσει για τα προβλήματά του.

4η Συνάντηση

Από ποιόν κρυβόμαστε;

Φυλλάδιο 1



Πολλές φορές όταν ένας αγαπημένος μας άνθρωπος, φίλος, συγγενής, γνωστός, μας μιλάει για μια δυσκολία του ή για κάτι άσχημο που του συμβαίνει, νιώθουμε αμήχανα και δεν ξέρουμε πώς να του απαντήσουμε. Θα θέλαμε να πούμε κάτι και να τον κάνουμε πάλι χαρούμενο. Πολλές φορές είναι σαν να ζητάμε από τον εαυτό μας, να κάνει ένα «θαύμα» και να εξαφανίσει τη στεναχώρια ή τη δυσκολία από τον αγαπημένο μας άνθρωπο. Έτσι, πολλές φορές, όταν κάποιος μας λέει κάτι στεναχώριο λέμε, «μη στεναχωριέσαι», «μην το σκέφτεσαι», «θα περάσει», κ.λπ. Χωρίς να το καταλαβαίνουμε «αφήνουμε» τον άλλον μόνο του. Αυτό που νιώθει είναι ότι δεν μπορούμε να τον καταλάβουμε, ότι δεν νιώθουμε τη στεναχώρια του. Ίσως μας φαίνεται λίγο, το να τον ακούσουμε απλά. Τις περισσότερες φορές ίσως δεν χρειάζεται καν να μιλήσει κανείς. Αρκεί «ν' ακούσει» τον άλλο. Μπερδευόμαστε, αφού όλοι και όλα γύρω μας είναι επικεντρωμένοι στο να «κάνουμε» και όχι στο να είμαστε «ανοικτοί και διαθέσιμοι» απέναντι στον άλλο.

Άλλες φορές, εμείς οι ίδιοι δεν λέμε, δεν εκφράζουμε μια δυσκολία που αντιμετωπίζουμε από φόβο μήπως μας κοροϊδέσουν οι άλλοι, μήπως δεν μας καταλάβουν. Φαίνεται ότι στα αγόρια περισσότερο απ' ότι στα κορίτσια είναι «ντροπή» να εκφράζουν μια δυσκολία τους. Ακόμα και με τους φίλους, μερικές φορές, φοβόμαστε ότι θα μας κοροϊδέσουν ή ότι θα μας θεωρήσουν δειλούς, ευαίσθητους και αδύναμους.

Έτσι όμως δεν δίνουμε την ευκαιρία στους φίλους μας να βρεθούν κοντά μας και να επικοινωνήσουμε και αυτοκαταδικαζόμαστε σε μια αίσθηση μοναξιάς, ότι κανείς δεν είναι δίπλα μας και ότι είμαστε μόνοι.

Και στις σχέσεις με τα αγόρια και τα κορίτσια, πολλές φορές, κάνουμε ότι δεν μας νοιάζει καθόλου αυτός ή αυτή που μας αρέσει περισσότερο. Φοβόμαστε να εκφράσουμε την συμπάθειά μας. Πολύ συχνά άλλο νιώθουμε κι άλλο δείχνουμε στους άλλους.

5η Συνάντηση

Μόνοι ή με παρέα;

Φυλλάδιο 1

Η παρέα

Στην εφηβεία αναζητούμε μια παρέα, μια σταθερή ομάδα με όρους και κανόνες διαφορετικούς από την οικογένεια, το σχολείο και την κοινωνία των ενηλίκων. Όταν τη βρούμε προσπαθούμε να δημιουργήσουμε δικούς μας κώδικες επικοινωνίας, συχνά μια διαφορετική γλώσσα, που θα καταλαβαίνουμε μόνο εμείς. Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε σχέσεις που θα προσεγγίζουν περισσότερο τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά μας, ανεξάρτητα από τα «πρέπει» και τα «μη». Στην παρέα θέλουμε να αισθανόμαστε περισσότερο ελεύθεροι και να εκφράζουμε συναισθήματα και απόψεις που δεν γίνονται εύκολα αποδεκτά από την οικογένεια ή το σχολείο. Ψάχνουμε να βρούμε αποδοχή και κατανόηση από τα άτομα που βρίσκονται στην ίδια περίπου θέση με εμάς. Θέλουμε να μας εκτιμούν και να μας αγαπάνε γι' αυτό που είμαστε κι όχι γι' αυτό που θέλουν οι άλλοι να είμαστε.

Είναι αλήθεια πως πολλές φορές μπερδευόμαστε και δεν είναι καθόλου ξεκάθαρο, ούτε σ' εμάς τους ίδιους, τι είναι αυτό που ψάχνουμε και γιατί συμβαίνουν κάποια πράγματα στη ζωή μας. Τότε θέλουμε οι άλλοι -και ιδιαίτερα οι ενήλικες- να μας αντιμετωπίζουν με κατανόηση ενθαρρυνόντάς μας. Έρχονται στιγμές που θα θέλαμε να μεγαλώσουμε γρήγορα και να ξεφύγουμε από την οικογενειακή και σχολική ρουτίνα, κι άλλοτε πάλι, το άγνωστο μέλλον μας τρομάζει, οπότε εκτιμούμε την ασφάλεια που μας προσφέρει το σήμερα. Αναζητούμε τους ανθρώπους και τις συνθήκες που θα μας επιτρέψουν να αναλάβουμε διαφορετικούς ρόλους, δοκιμάζοντας κάθε φορά τα όριά μας και τις δυνατότητές μας, άλλοτε με επιτυχία και άλλοτε μάταια, πότε σαν παιδιά και πότε σαν υποψήφιοι ενήλικες.

Η παρέα δεν δίνει πάντα τις εγγυήσεις, ότι θα βρούμε εκεί την κατανόηση που ψάχνουμε. Ζήλιες, ανταγωνισμοί, διαφορετικά ενδιαφέροντα, αντιπάθειες και συγκρούσεις, συχνά μας απογοητεύουν. Υπάρχουν διαστήματα που επιστρέφουμε στους λίγους φίλους ή και στη μοναξιά μας, αναζητώντας την επόμενη καλύτερη συντροφιά, την επόμενη καλύτερη παρέα, τον επόμενο πιο έμπιστο φίλο ή ένα πιο αληθινό φλέρτ. Μια ομάδα συζήτησης στο χώρο του σχολείου είναι ίσως μια ακόμη δυνατότητα να μιλάμε για όλα αυτά που μας προβληματίζουν σήμερα.

6η Συνάντηση

Επαναστάτες χωρίς αιτία;

Φυλλάδιο 1



Όταν είμαστε παιδιά, δεχόμαστε αρκετά εύκολα συμβουλές και οδηγίες των γονιών μας όπως «είναι κακό να παίζεις με τα σπύρτα», «μη διασχίζεις μόνος σου το δρόμο», «είναι κακό να παίρνεις τα παιχνίδια των άλλων παιδιών». Υπάρχουν πράγματα που απαγορεύονται ρητά όπως το να κλέψεις ή να χτυπήσεις τον άλλον ή να βάλεις φωτιά στο σπίτι. Σαν παιδιά καταλαβαίνουμε ότι είναι κακό ό,τι είναι απαγορευμένο και επικίνδυνο.

Όσο μεγαλώνουμε, διαπιστώνουμε ότι οι άνθρωποι έχουν ορίσει-πριν από μας- ένα ορισμένο κώδικα συμπεριφοράς, τον οποίο οφείλουμε κι εμείς να σεβόμαστε. Το επίπεδο ηθικής που χρησιμοποιούν οι ενήλικες για να χαρακτηρίσουν κάποιες πράξεις ως κακές και άλλες ως καλές, δεν είναι πάντα αυτονόητο όταν είμαστε εφήβοι. Όσο μεγαλώνουμε απαιτούμε ολοένα και περισσότερες εξηγήσεις. Το «όχι» δεν γίνεται εύκολα αποδεκτό και συνοδεύεται από το «γιατί όχι», «εξήγησέ μου». «Όχι δεν θα πας στο πάρτι» λέει η μαμά στον 16χρονο γιο της. «Και γιατί να μην πάω; Εξήγησέ μου σε παρακαλώ τους λόγους» απαντά ο γιος. Οι γονείς που δεν είναι έτοιμοι να συνειδητοποιήσουν ότι τα παιδιά τους μεγαλώνουν, έχουν μεγάλη δυσκολία να απαντήσουν στα ερωτήματα του γιου ή της κόρης τους, όταν τους ζητούν λογικά επιχειρήματα και εξηγήσεις για κάθε τι που δεν τους επιτρέπεται. Η μεγαλύτερη δυσκολία των εφήβων είναι να δεχτούν ως «απόλυτους» κάποιους κανόνες συμπεριφοράς που επιδέχονται αμφισβήτηση και διαφορετική ερμηνεία.

Όταν οι γονείς δεν εμπιστεύονται τους εφήβους και τους αντιμετωπίζουν ακόμη σαν μικρά ανώριμα παιδιά που θέλουν προστασία και καθοδήγηση, είναι δυνατόν να ωθήσουν τα παιδιά τους σε ακραίες αντιδράσεις (χρήση ουσιών, προκλητικό ντύσιμο, απουσίες από το σχολείο, επικίνδυνα παιχνίδια με το μηχανάκι, κ.α.) αποδεικνύοντάς τους έτσι ότι δεν μπορούν να είναι πια «τα καλά» και «υπάκουα» παιδιά που ήταν κάποτε. Στις περιπτώσεις αυτές η παραβίαση κοινωνικών όρων και κανόνων δίνεται ως μήνυμα για τους ενήλικες. Σε άλλες περιπτώσεις, η υπερβολική, προκλητική ή ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, είναι ένας τρόπος για να τραβήξουμε την προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων. Όταν νιώθει κανείς ότι δεν διαθέτει κάποια αξιολογη προσωπικότητα ώστε να κερδίσει τη συμπάθεια των άλλων, ή όταν δεν ξέρει με ποιο τρόπο να πλησιάσει τους άλλους, εφευρίσκει ακραίες αντιδράσεις ώστε να κάνει τους άλλους να τον προσέξουν, πολλές φορές μάλιστα, βάζοντας τον εαυτό του σε κίνδυνο. Γίνεται έτσι, θα λέγαμε, ένα μικρός «ήρωας», βγαίνει από την αφάνεια, οι άλλοι κουβεντιάζουν γι' αυτόν κι έτσι νιώθει σημαντικός. Πολλές φορές αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι εντελώς ασυνείδητη. Άλλοτε πάλι, μπροστά σ' ένα δυσάρεστο γεγονός ή μία απογοήτευση (διάλυση ερωτικής σχέσης, αποτυχία στις εξετάσεις) ξεσπάμε με ακραίες αντιδράσεις, τσακωνόμαστε με άσχετους ανθρώπους ή κλεινόμαστε στο δωμάτιό μας αποφεύγοντας τους πάντες.

Η ακραία συμπεριφορά, -παθητική ή επιθετική, προκλητική ή επικίνδυνη- είναι θα λέγαμε ένα σημάδι αδυναμίας. Προσπαθούμε να πούμε στους άλλους ότι θέλουμε βοήθεια, κατανόηση και αγάπη. Μόνο που οι άλλοι δεν είναι πάντοτε σε θέση να καταλάβουν τι είναι αυτό που κρύβουμε πίσω από το θυμό μας ή την παράλογη μερικές φορές συμπεριφορά μας.

Αντίθετα αν δεν βρούμε τον τρόπο να τους εξηγήσουμε τι μας συμβαίνει μπορεί να μας χαρακτηρίσουν ως «επιπόλαιους», «ανώριμους», «κακομαθημένους» ή και «αλήτες».

7η Συνάντηση

Ο έρωτας

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1



Το να μπορεί κανείς να έχει πραγματικές ερωτικές σχέσεις είναι κάτι καινούριο και πραγματικά σημαντικό στη ζωή του. Αυτό που συμβαίνει μέχρι τότε, ιδιαίτερα στην εφηβεία, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μιας περιόδου κρυφού ή φανερού ερωτισμού. Χαρακτηρίζεται από απόπειρες ερωτικής προσέγγισης του άλλου φύλου, μικρές ερωτικές ιστορίες αμοιβαίας συμπάθειας, τρυφερότητας και ονειροπόλησης, ερωτικές φαντασιώσεις, καθώς και με μία γενικότερη ενασχόληση με ερωτικά - σεξουαλικά ή πορνογραφικά θέματα. Επίσης χαρακτηρίζεται από υπερβολική ενασχόληση με την εξωτερική εμφάνιση, το βάρος του σώματος, το χτένισμα των μαλλιών και το στυλ του ντυσίματος. Τα σεξουαλικά υπονοούμενα υπησέρχονται συνήθως στη γλώσσα επικοινωνίας μεταξύ των συνομηλίκων αγοριών και κοριτσιών.

«Ο έρωτας τα χρόνια της εφηβείας μοιάζει περισσότερο με αναζήτηση. Είναι η ανακάλυψη της σωματικής έλξης σε σχέση μ' ένα πρόσωπο του άλλου φύλου ως την ημέρα που θα είμαστε αρκετά ώριμοι για να συναντήσουμε τον άντρα ή τη γυναίκα της ζωής μας και να προχωρήσουμε στην απόφαση του γάμου», λέει μια μαθήτρια 17 ετών.

Σ' όλη αυτή την πορεία της ερωτικής αναζήτησης, η οποία αρχίζει σ' άλλους νωρίτερα και σ' άλλους αργότερα, εμφανίζονται διάφορα ερωτήματα που αναζητούν απάντηση. Ποιος είναι ο ρόλος του αγοριού και ποιος του κοριτσιού ή ποιος είναι ο ρόλος του άντρα και ποιος ο ρόλος της γυναίκας στην εποχή μας; Ποια συμπεριφορά θεωρείται «αντρική» και ποια «γυναικεία»;

Ποιος θα πρέπει για παράδειγμα να πάρει την πρωτοβουλία και να κάνει την πρόταση για μια ερωτική σχέση, το αγόρι ή το κορίτσι; Τα αγόρια πρέπει να δείχνουν τα συναισθήματά τους ή να προσποιούνται τους δυνατούς, τους γόηδες, τους «υπεράνω» και τους άνετους;

Η ευαισθησία και η συναισθηματικότητα είναι μόνο χαρακτηριστικό των κοριτσιών; Αν ένα κορίτσι κλάψει ή δείξει αδυναμία και ευαισθησία οι γονείς δείχνουν συνήθως κατανόηση, εάν όμως ένα αγόρι βάλει τα κλάματα μπροστά σε άλλους γιατί ένιωσε πιεσμένο ή αδικημένο, τότε οι γονείς θα θυμίσουν στο γιο τους ότι «τα αγόρια δεν κλαίνε ή το πιο συνηθισμένο «οι άντρες δεν κλαίνε». Παρ' ότι τα κοινωνικά στερεότυπα έχουν αλλάξει αισθητά στην εποχή μας, υπάρχει ακόμη αρκετά έντονη μια νοοτροπία και μια αντίληψη που θέλει τον άντρα, δυναμικό, επιθετικό, ανεξάρτητο και πετυχημένο, ενώ στη γυναίκα προβάλλεται ο ρόλος της ευγενικής, χαριτωμένης, τρυφερής, συναισθηματικής και αφοσιωμένης, ο ρόλος της καλής συζύγου και μητέρας.

Πολύ συχνά ακόμη και σήμερα γονείς και εκπαιδευτικοί ενισχύουν τη συμπεριφορά του παιδιού που θεωρείται κατάλληλη για το φύλο του, όπως αυτή προσδιορίζεται από την κοινωνία, ενώ αγνοούν ή αποθαρρύνουν στα παιδιά εκδηλώσεις συμπεριφοράς που δεν θεωρούνται κατάλληλες για το φύλο τους.

Μια από τις μεγαλύτερες πολιτικοκοινωνικές εξελίξεις της δεκαετίας του '70 υπήρξε η κίνηση για την ισότητα των φύλων, κυρίως στο χώρο της εργασίας και της εκπαίδευσης.

Όσο βελτιώνεται το μορφωτικό και πολιτισμικό επίπεδο ενός λαού, τόσο μειώνεται η απόσταση στη διπολικότητα των ανδρικών και γυναικείων ρόλων. Οι ενήλικες χρειάζονται τα θετικά χαρακτηριστικά και από το ανδρικό και από το γυναικείο στερεότυπο για να λειτουργήσουν καλά στην κοινωνία.

Όσον αφορά στις συναισθηματικές και ερωτικές σχέσεις, σαφώς τα δύο φύλα είναι ισότιμα. Έχουν την ίδια ανάγκη για αγάπη, τρυφερότητα και κατανόηση.

Τα δύο φύλα λοιπόν δεν είναι άνισα, αλλά διαφορετικά. Αυτό που καλείται κανείς να κάνει, είναι να αποδεχτεί αυτή τη διαφορετικότητα με σεβασμό στις επιθυμίες και τις ανάγκες του άλλου.

8η Συνάντηση

**Εξάρτηση
ανθρώπινη ανάγκη
ή εγκλωβισμός;**

Φυλλάδιο 1

Η ανάγκη εξάρτησης είναι μια πραγματικότητα, που είναι αποδεκτή όταν ερμηνεύει τους δεσμούς, τις σχέσεις αλληλεγγύης που, εξ ορισμού, στηρίζουν το κοινωνικό συμβόλαιο. Για την πλειοψηφία των ατόμων, η εξάρτηση και αλληλεξάρτηση συνιστούν την ουσία της ζωής, στο μέτρο που δίνουν νόημα στην ίδια τους την ύπαρξη. Αυτό το οποίο δημιουργεί πρόβλημα δεν είναι η εξάρτηση αυτή καθαυτή, αλλά η φύση της όταν εγκλωβίζει αντί να απελευθερώνει, όταν υποτάσσει αντί να αυξάνει την ελευθερία, όταν εκτρέπεται προς την πλευρά της αρρώστιας.

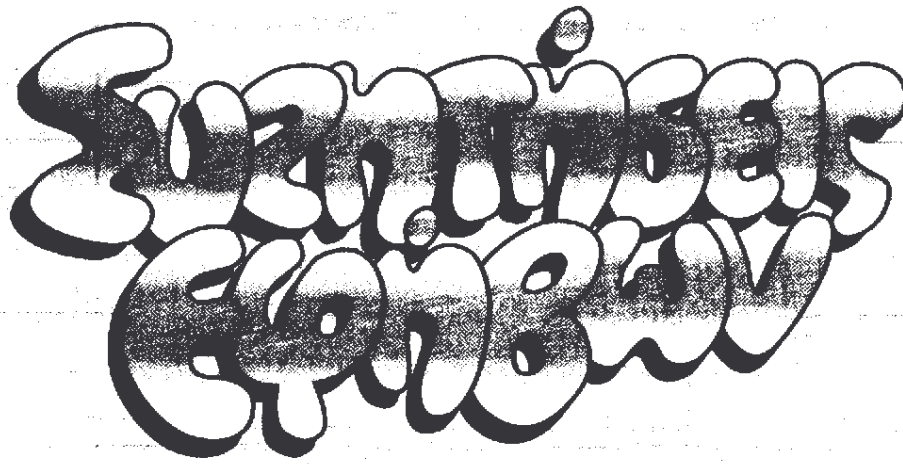
Η εξάρτηση αποτελεί μέρος της ανθρώπινης φύσης. Με αυτήν την έννοια είναι παρακινδυνευμένο να αναφέρεται η εξάρτηση γενικά ως ήττα της ελευθερίας, να προσεγγίζεται μόνο με αρνητικούς όρους: εξάρτηση και ελευθερία δεν είναι κατ' ανάγκη ασυμβίβαστες.

Κατά την περίοδο της εφηβείας, η διαλεκτική μεταξύ εξάρτησης και ελευθερίας εκφράζεται ολοκληρωτικά διαμέσου της ανάγκης κάθε νέου να ταυτιστεί με πρότυπα από τα οποία οφείλει να κατορθώσει προοδευτικά να απομακρυνθεί.

Η πρόσβαση στην ελευθερία, στην αυτονομία, δεν μπορεί να δομηθεί παρά μέσα από την προοδευτική μάθηση των ορίων, συνθήκη απαραίτητη για να προφυλαχθεί κανείς από τις αλλοτριωτικές εξαρτήσεις. Η αποδοχή της ύπαρξης ορίων και η συνειδητοποίηση ότι κάποιες μορφές εξάρτησης δεν είναι αλλοτριωτικές ενώ άλλες είναι αναπόφευκτες αποτελούν αναγκαία βήματα για να φθάσει κανείς στην αυτονομία.

Η εξάρτηση του χρήστη από την ουσία, κατά κοινή ομολογία, θεωρείται σαν μια αλλοτριωτική εξάρτηση επειδή εγγράφεται στην παράβαση, στο άγχος και τον πόνο, γιατί στερεί πολύ συχνά το υποκείμενο από κάθε ικανότητα και κάθε επιθυμία να αποδεχτεί τους νόμους της λειτουργίας της κοινωνίας, γιατί αποκλείει την πιθανότητα μιας ισορροπίας των συμφερόντων του υποκειμένου κι εκείνων της ομάδας. Μπορούμε να σκεφθούμε ότι η απελευθέρωση από το «ναρκωτικό» προϋποθέτει την αντικατάστασή του με ένα καινούριο «πάθος» που υποκαθιστά την «ουσία». Αντίστροφα μπορούμε να σκεφτούμε ότι μόνο η αποδοχή της πραγματικότητας και του τυχαίου στη ζωή μπορούν να θέσουν ένα τέλος σε μια πρακτική φυγής διαμέσου της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.





Γ' Λυκείου

**ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ

1η Συνάντηση

Γνωριμία

Φυλλάδιο 1

Η Κιβωτός του Νώε

Πρόκειται για ένα θεατρικό παιχνίδι ή αλλιώς ένα παιχνίδι «δραματοποίησης». Η δραματοποίηση είναι μια εκπαιδευτική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί το «Δράμα». Με τον όρο «Δράμα» εννοούμε κάθε δραστηριότητα που καλεί το συμμετέχοντα να παραστήσει τον εαυτό του ή κάποιον άλλο (άνθρωπο, ζώο, ξωτικό, κλπ) σε μια υποθετική ή φανταστική κατάσταση. Το Δράμα ξεκινάει με το μαγικό «Αν»: π.χ «Αν ήσουν στην Κιβωτό του Νώε, τι θα ήθελες να ήσουν; Αν ήσουν μουσικός, ποιο μουσικό όργανο θα έπαιζες;» Ξεκινάει λοιπόν από το μαγικό «αν» και προκαλεί το συμμετέχοντα να αυτοσχεδιάσει και να δράσει σε μια υποθετική κατάσταση.

Μπορούμε να πούμε ότι το Δράμα γεννήθηκε ουσιαστικά από τη συνάντηση του θεάτρου με την εκπαίδευση. Θέατρο και Δράμα έχουν πολλά κοινά:

Το Δράμα όπως και το Θέατρο είναι μια μορφή τέχνης. Αυτοί που συμμετέχουν υποδύονται ένα ρόλο σε μια υποθετική κατάσταση. Ο χώρος, ο χρόνος και τα αντικείμενα χρησιμοποιούνται ως σύμβολα: π.χ. ο χώρος μιας τάξης σ' ένα θεατρικό παιχνίδι μετάβάλλεται σε σπίτι, γραφείο, Κιβωτό, κ.α. Τόσο στο Θέατρο όσο και στο Δράμα κύριο μέσο έκφρασης είναι το άτομο. Αυτός που συμμετέχει εκφράζεται με τη φωνή του, με το πρόσωπό του, με το σώμα του, με όλα τα μέσα που διαθέτει. Και οι δύο μορφές τέχνης στηρίζονται στην αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες δηλαδή, παίζοντας τους ρόλους, δρουν και αντιδρούν επηρεάζοντας ο ένας τον άλλο.

Υπάρχουν όμως και κάποιες βασικές διαφορές. Το θέατρο (θεώμαι, θέαμα, θεατής) σχετίζεται άμεσα με την παρουσίαση του δρώμενου σε κάποιο κοινό. Αντίθετα το Δράμα δεν αποσκοπεί οπωσδήποτε στην παρουσίαση του δρώμενου σ' ένα κοινό, δηλαδή σε μια παράσταση. Το κέντρο βάρους βρίσκεται στην ίδια τη δραματική πράξη και όχι στην παρουσίασή της σε άλλους. Στο θέατρο υπάρχει ένα συγκεκριμένο σενάριο, πράξεις και σκηνές. Στο Δράμα οι συμμετέχοντες έχουν κάποιους βασικούς άξονες, αλλά σε μεγάλο βαθμό αυτοσχεδιάζουν.

Στόχος λοιπόν του θεατρικού παιχνιδιού δεν είναι να αναδειχθούν οι εκφραστικές ή υποκριτικές ικανότητες των συμμετεχόντων, αλλά να δοθεί μια δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης, ομαδικής δημιουργίας και ευαισθητοποίησης σε συγκεκριμένα θέματα που αφορούν τον άνθρωπο και τις σχέσεις του με τον εαυτό του, τους άλλους και το περιβάλλον του.

2η Συνάντηση

**Οι γονείς, οι ενήλικες,
η κοινότητα**

Φυλλάδιο 1

Οι γονείς, οι ενήλικες, η κοινωνία

Κατερίνα, 17 χρονών

«Η εφηβεία είναι δύσκολη, όταν αντιμετωπίζεις προβλήματα όπως η ανεργία. Είναι τρομερά δύσκολο να μην εξαρτάσαι πια οικονομικά ή με κάποιον άλλο τρόπο, από τους γονείς σου. Πώς θέλεις να τα βγάλεις πέρα, όταν βλέπεις ότι ακόμα και οι μεγάλοι δυσκολεύονται; Σαλτάρεις ή όχι; Σε πιάνει πανικός και μένεις όσο το δυνατόν περισσότερο κολλημένος στους γονείς σου».

Νίκος, 17 χρονών

«Αυτό που με εκνευρίζει πραγματικά σε μερικούς ενήλικους είναι οι ερωτήσεις που μένουν χωρίς απαντήσεις. Επειδή είμαι πολύ περίεργος, απεχθάνομαι τους μεγάλους όταν σε μερικές περιπτώσεις δεν κρίνουν σκόπιμο να μου απαντήσουν».

Στέλλα, 16 χρόνων

«Μερικούς ενήλικους τους βλέπω σαν φίλους, σαν ανθρώπους στους οποίους μπορείς να πεις τα μυστικά σου, να ζητήσεις συμβουλές. Άλλοι είναι πιο απόμακροι, μένουν στον κλειστό για τὸν ἔφηβο κόσμο τους. Η πρώτη κατηγορία ενηλίκων θα ήθελα να μείνει όπως είναι, ὅλο κατανόηση κι επιθυμία για επικοινωνία. Η δεύτερη θα ήθελα να εξελισσόταν προς την καλή κατεύθυνση και κυρίως, οι ενήλικοι να πάψουν να μιλούν για την κρίση της εφηβείας και να τη σχολιάζουν διαρκώς, σαν αυτοί να μην την πέρασαν. Αυτούς πάντως που απεχθάνομαι είναι οι ενήλικοι - ή μάλλον αυτοί που θεωρούν τον εαυτό τους ενήλικο - που είναι ακόμα ανώριμοι και κάνουν τους σπουδαίους. Μα γιατί οι σχέσεις ανάμεσα στους ενήλικους και τους εφήβους να είναι τόσο δύσκολες»;

Αποσπάσματα από Φ. Ντολτό, «Οι Έφηβοι»

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2



«Όταν ήμουν δεκατεσσάρων χρονών, ο πατέρας μου ήταν τόσο ανόητος που δεν μπορούσα ούτε να τον ανεχτώ πλάι μου. Στα εικοσιένα μου έμεινα κατάπληκτος από το πόσα πολλά είχε μάθει μέσα στα επτά τελευταία χρόνια».

Mark Twain

«Μέχρι την αρχή της εφηβείας μου, πίστευα ότι ο πατέρας μου ήταν τέλειος. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είχα διαφωνίες μαζί του, αλλά ότι οι διαφωνίες αυτές βασιζόνταν σε μια σημαντική υπόθεση: ο πατέρας μου είχε πάντα δίκιο. Δεν με έδερνε και δεν έκανε κάτι παρόμοιο, ώσπου να παραδεχθώ ότι είχε δίκιο - πολύ σπάνια με τιμωρούσε με τον τρόπο αυτό. Απλώς, εγώ είχα πάντα την εντύπωση, ακόμα και όταν είχαμε διαφορετική άποψη, ότι αυτός έπρεπε να έχει πάντα δίκιο, ή καλύτερα, ότι εγώ είχα πάντα άδικο. Υποθέτω ότι ο λόγος που θεωρούσα τον πατέρα μου τέλειο για ένα τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι ότι κάθε φορά που κάναμε κάτι μαζί, αυτός έδινε πάντα τις οδηγίες και εγώ τις εφαρμόζα. Έτσι χρειάστηκε πολύς καιρός για να ανακαλύψω ότι δεν υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για να κάνεις κάτι. Όταν δεν ακολουθούσα τη συμβουλή του, αισθανόμουν ανησυχία, σαν να είχα κάνει κάτι κακό εναντίον του. Επίσης, θυμάμαι ακόμα ένα ενδιαφέρον φαινόμενο: Κάθε φορά που

είχαμε διαφωνίες σταματούσα να σκέφτομαι. Μόλις άρχισε να λέει «γιατί δεν έκανες...» ή «γιατί δεν κάνεις...», το μυαλό μου σταμάταγε.

Όλοι έχουμε έρθει αντιμέτωποι με την αναστάτωση που προκαλούν οι ριζικές αλλαγές στις σχέσεις μας με τους γονείς μας ή με άλλους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή μας, όταν αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε ότι -πέρα από τις απόψεις των γονέων- υπάρχουν κι άλλοι τρόποι να αντιλαμβάνεται και να ερμηνεύει κανείς τον κόσμο και τους ανθρώπους.

Απαιτείται πολύ δύναμη και ψυχραιμία από την πλευρά των γονέων, όταν αρχίζουν να συνειδητοποιούν ότι τα παιδιά τους μεγαλώνουν, έχουν άποψη, αναπτύσσουν ικανότητες, σχεδιάζουν το μέλλον, βλέπουν τη ζωή διαφορετικά και απομακρύνονται σταδιακά από κοντά τους.

3η Συνάντηση

Το άγχος

Φυλλάδιο 1



Όλοι οι άνθρωποι αναζητούν την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση στη ζωή τους, ενώ προσπαθούν να αποφύγουν τον πόνο και τη δυστυχία. Η ανθρώπινη φύση όμως είναι εύθραυστη και αναπόφευκτα επώδυνη. Οι ανθρώπινες σχέσεις προσφέρουν πλούσιες συναισθηματικές εμπειρίες πολύ συχνά όμως επιφυλάσσουν απογοητεύσεις.

Η προσπάθεια μερικών ανθρώπων να προστατευτούν από τον πόνο μέσω της απομόνωσης και της απομάκρυνσης από τους άλλους δεν μπορεί να τους οδηγήσει παρά μόνο στην «ευτυχία» της ησυχίας.

Το άγχος των μαθητών στην τελευταία τάξη του Λυκείου, συνήθως κορυφώνεται. Όταν η επιτυχία στην ανώτατη ή ανώτερη εκπαίδευση εμφανίζεται ως ο μόνος στόχος ζωής είναι αναπόφευκτη η φόρτιση, το άγχος και η δυσφορία των μαθητών. Ο φόβος της αποτυχίας, η ανασφάλεια για το τέλος του σχολείου, ο άγνωστος και συχνά απειλητικός κόσμος των ενηλίκων επιβαρύνουν τη συναισθηματική

κατάσταση των παιδιών επηρεάζοντας με ποικίλους τρόπους και τη συμπεριφορά τους.

Το να έχει κανείς υψηλές επιδόσεις να πετύχει στις εξετάσεις και να καταφέρει να εισαχθεί σε μια σχολή είναι σίγουρα ένα ικανοποιητικό γεγονός στο βαθμό που ακολουθεί τις επιλογές και τις επιθυμίες του. Θα ήταν όμως υπερβολή να ισχυριστούμε ότι είναι ταυτόχρονα η βασική προϋπόθεση μιας ευτυχισμένης ενήλικης ζωής.

Παρατηρώντας την ιστορία του ανθρώπου θα μπορούσαμε πολύ απλά να πούμε ότι η ανθρώπινη ζωή είναι ένα σύνολο από στιγμές χαράς και λύπης, επιτυχίας και αποτυχίας, ευχάριστων και δυσάρεστων γεγονότων και καταστάσεων. Αυτό που αλλάζει είναι συνήθως ο τρόπος με τον οποίο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται και περιγράφει αυτό που του συμβαίνει. Κάποιοι προτιμούν να θυμούνται μόνο τα αρνητικά και δυσάρεστα γεγονότα και μιλούν μόνο γι' αυτά, εμφανίζονται πάντα με ένα παράπονο προκαλώντας τη λύπη ή τη φροντίδα των άλλων. Άλλοι προτιμούν να μιλούν μόνο για τα ευχάριστα παρουσιάζοντας τη ζωή τους σαν ένα ωραίο παραμύθι χωρίς πόνο και λύπη. Κάποιοι άλλοι είναι πιο ρεαλιστές παραδέχονται ότι έτσι είναι η ζωή, άλλοτε ευχάριστη και άλλοτε δυσάρεστη και προχωρούν προσπαθώντας να προσαρμοστούν στις αλλαγές εφαρμόζοντας ό,τι έμαθαν από την μέχρι τώρα εμπειρία της ζωής τους με μια διάθεση αυτοκριτικής και αυτογνωσίας.

Αφού λοιπόν δεν μπορούμε να αποτρέψουμε εντελώς τις καταστάσεις πόνου και άγχους, όταν αυτές εμφανίζονται στη ζωή μας, αναρωτιόμαστε τι μπορούμε να κάνουμε για να μετριάσουμε την ένταση με την οποία αυτές επιδρούν στο σώμα μας, στη διάθεσή μας και στη συμπεριφορά μας. Οι άνθρωποι, μικροί και μεγάλοι, αναζητούν τρόπους για να μετριάσουν την αγωνία τους και το άγχος τους όταν αυτά εμφανίζονται. Άλλοι αναζητούν διέξοδο στο Θεό, άλλοι στη φύση, άλλοι στα βιβλία και στη γνώση, άλλοι σε φίλους και αγαπημένους ανθρώπους που εμπιστεύονται. Σίγουρα όταν ο πόνος και η λύπη μοιράζονται με αγαπημένους ανθρώπους, μετριάζονται.

Συζητώντας με τους άλλους ίσως έχουμε την ευκαιρία να διαπιστώσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι. Οι εμπειρίες των άλλων ίσως μας βοηθήσουν να ανακαλύψουμε ένα νέο τρόπο να κατανοήσουμε αυτό που μας συμβαίνει, ώστε να το αντιμετωπίσουμε πιο ψύχραιμα. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι για να μας στηρίξουν, αναζητούμε άλλους τρόπους που μας βοηθούν να χαλαρώσουμε και να εκφράσουμε τον εαυτό μας (π.χ. μουσική, αθλητισμός, βιβλία, κινηματογράφος, κ.α.).

4η Συνάντηση

Συναισθηματικά Διλήμματα

Φυλλάδιο 1

Όλοι μας έχουμε συναισθήματα όλες τις ώρες· είναι μέρος της ανθρώπινης υπόστασης. Δεν μπορούμε να επιλέξουμε τα συναισθήματα που θα έχουμε, όποια κι αν είναι αυτά, π.χ. θλίψη, χαρά, θυμός, τρυφερότητα, κλπ. Τα συναισθήματα από μόνα τους δεν μπορούν να είναι καλά ή κακά, αυτό που έχει σημασία είναι πώς τα επεξεργαζόμαστε, πώς επιλέγουμε να ζήσουμε και να δράσουμε στη ζωή μας. Πολλές φορές προσπαθούμε να αρνηθούμε τα συναισθήματά μας και κυρίως αυτά που χαρακτηρίζουμε παιδαριώδη ή αυτά που μας τρομάζουν. Έτσι βέβαια αυτό που καταφέρνουμε είναι, όχι να εξαφανίσουμε τα συναισθήματά μας, αυτό δεν μπορεί να γίνει, αλλά να παραμένουν σε λανθάνουσα κατάσταση και να επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας. Τα λανθάνοντα συναισθήματα γίνονται σοβαρό εμπόδιο στην επικοινωνία μας, τόσο με τον εαυτό μας, όσο και με τους άλλους. Αν θέλουμε να διευρύνουμε την επικοινωνία μας με την οικογένειά μας και τους φίλους μας, είναι πολύ βοηθητικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας άμεσα.

Πολλές φορές τα «κακά» συναισθήματα π.χ. ο θυμός, η απογοήτευση, δεν τα εκφράζουμε από φόβο μήπως γίνουμε καταστροφικοί, μήπως δηλαδή αυτό που θα πούμε καταστρέψει τη σχέση μας με τον άλλο. Τότε υιοθετούμε μια παθητική στάση, δηλαδή το θυμό μας τον στρέφουμε προς τον εαυτό μας και γινόμαστε καταστροφικοί προς εμάς τους ίδιους.

Σχηματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι συνήθως αντιδρούμε με τρεις διαφορετικούς τρόπους:

1. Επιθετική αντίδραση: όταν οι άνθρωποι αντιδρούν επιθετικά συχνά καλύπτουν τις δικές τους ανάγκες με κόστος τις ανάγκες των άλλων. Εξ' αιτίας της χαμηλής αυτοεκτίμησής τους αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να διατηρηθούν σε θέση ισχύος.
2. Παθητική αντίδραση: όταν οι άνθρωποι στρέφουν την επιθετικότητά τους προς τον ίδιο τον εαυτό τους, εξ' αιτίας και πάλι της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Στην περίπτωση αυτή παραιτούνται από την προσπάθεια να διατηρήσουν τον εαυτό τους σε θέση ισχύος έναντι των άλλων.
3. «Ωριμη» αντίδραση: χαρακτηρίζεται από την ικανότητά μας να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, τα «κάλα» ή τα «κακά», χωρίς να φοβόμαστε ότι θα καταστρέψουμε ή θα καταστραφούμε. Αυτό σημαίνει ότι νιώθουμε αρκετά ασφαλείς με τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Τότε προάγεται η ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων.

5η Συνάντηση

Όλα είναι υποκειμενικά;

Φυλλάδιο 1

Ο ρόλος της γυναίκας
Ο ρόλος του άνδρα

Το κορίτσι μου λέει.....

Η μόδα λέει.....

Ο κολλητός μου λέει.....

Η μαμά λέει.....

Ο μπαμπάς λέει.....

Ο μεγάλος μου
αδελφός/αδελφή λέει.....

Οι φίλοι μου λένε.....

Η TV λέει.....

Το σχολείο λέει.....

ΕΦΗΒΟΣ

Εγώ λέω _____

Φυλλάδιο 2

Ο ρόλος της γυναίκας
Ο ρόλος του άνδρα

Το αγόρι μου λέει.....

Η μόδα λέει.....

Η κολλητή μου λέει.....

Η μαμά λέει.....

Ο μεγάλος μου
αδελφός/αδελφή λέει.....

Ο μπαμπάς λέει.....

Οι φίλες μου λένε.....

Η TV λέει.....

Το σχολείο λέει.....

ΕΦΗΒΗ

Εγώ λέω _____

Φυλλάδιο 1



Πίσω από τις λέξεις κρύβεται ένας ολόκληρος κόσμος από ιστορίες, συναισθήματα, αναμνήσεις, γεγονότα ευχάριστα ή δυσάρεστα. Εάν σκεφτούμε ότι η επικοινωνία τουλάχιστον η λεκτική, στηρίζεται στη γλώσσα, και η γλώσσα σ' ένα σύνολο λέξεων, μπορούμε να φανταστούμε πόσο πολύπλοκη και σύνθετη τελικά μπορεί να είναι η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων και πόση προσπάθεια, υπομονή και καλή θέληση απαιτείται, ώστε να διευκρινίσουμε όταν συζητάμε με κάποιον, τι είναι αυτό που εννοεί όταν μας λέει κάτι. Σκεφτείτε πόσο πιο πολύπλοκα γίνονται τα πράγματα όταν έχουμε να κάνουμε με πιο αφηρημένες έννοιες, όπως «έρωτας», «αγάπη», «εμπιστοσύνη», «καλό», «κακό», κ.α.

Επιπλέον αν λάβει κανείς υπόψη του το γεγονός ότι αυτό που νιώθουμε όταν κάποιος μας λέει κάτι επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο που το λέει, από τη μη λεκτική δηλαδή επικοινωνία (έκφραση προσώπου, βλέμμα, τόνος της φωνής, κ.α.), από τη σχέση που έχουμε με αυτόν που μιλάμε, από τη γενικότερη διάθεσή μας της στιγμή της επικοινωνίας αλλά και η διάθεση του άλλου, γίνεται ακόμη πιο φανερή η πολυπλοκότητα αλλά και η υποκειμενικότητα της ανθρώπινης επικοινωνίας.

Άλλωστε δε λέμε πάντοτε αυτό που σκεφτόμαστε ή που νιώθουμε στους άλλους. Συχνά δημιουργούμε εντυπώσεις και εικόνες που μπορεί να παραπλανούν και να μπερδεύουν τους άλλους. Πόσο ευχάριστο όμως είναι να παίζουμε διαρκώς το κυνήγι του «κρυμμένου θυσανρού» στις σχέσεις μας με ανθρώπους που αγαπάμε και θεωρούμε σημαντικούς;

6η Συνάντηση
Το κόστος
της ελευθερίας

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΓΙΓΑΝΤΩΝ



Φυλλάδιο 1

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΓΙΓΑΝΤΩΝ

(Συγγραφέας Alain στο έργο του Les dieux (τ. 1, κεφ. 1, σελ. 1214-1215)

Μια υπέργρηη τροφός διηγιάταν πώς ... οι άνθρωποι ζούσαν άλλοτε ανάμεσα σε γίγαντες που τους έμοιαζαν, αλλά που ήταν πιο δυνατοί απ' αυτούς.

Αυτοί οι γίγαντες είχαν πάντα αποθέματα φρούτων, ψωμιού, γάλακτος και όλων όσων χρειάζονταν για να επιβιώσουν. Και καθώς φαίνεται, η απόκτηση όλων αυτών των αγαθών δεν τους στοίχιζε σχεδόν τίποτα, γιατί τα έδιναν αφειδώς σ' εκείνους που τους άρεσαν. Με τον ίδιο τρόπο οι γίγαντες αυτοί, μετέφεραν πολύ γρήγορα τους ανθρώπους εδώ κι εκεί, αρκεί να τους το ζητούσαν ευγενικά. Γι' αυτό οι άνθρωποι δεν σκέφτηκαν ποτέ να δουλέψουν, ούτε να περπατήσουν, ούτε να κατασκευάσουν αυτοκίνητα ή πλοιάρια. Αλλά, όπως ήταν φυσικό, συνεχώς μιλούσαν και η μόνη τους απασχόληση ήταν να παρατηρούν τους γίγαντες, να μαντεύουν τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει, να τους χαμογελούν ή καμιά φορά να τους ενοχλούν με δάκρυα ή απλώς να προφέρουν τις λέξεις που εκείνοι ζητούσαν και που έπρεπε να τις συγκαταούν με ακρίβεια, χωρίς να μπορούν ποτέ να καταλάβουν απόλυτα τις αλλαγές στη διάθεση των γιγάντων, τις δύστροπες αρνήσεις τους ή τις ξαφνικές φιλοφρονήσεις τους (...). Αυτό το είδος ζωής, όπου οι άνθρωποι δεν ήξεραν ποτέ αν ήταν αφεντικά ή σκλάβοι, διήρκεσε πάρα πολλά χρόνια, έτσι ώστε η συνήθεια να ζητούν, να ελπίζουν, να βασιύονται σ' αυτόν που ήταν πιο δυνατός απ' αυτούς, άφησε στην ανθρώπινη φύση ανεξίτηλα ίχνη. Και γι' αυτό βλέπουμε σήμερα, μολονότι δεν υπάρχουν ούτε ίχνη, ούτε υπολείμματα τέτοιων γιγάντων, πως οι άνθρωποι τους ψάχνουν παντού και πιστεύουν πάντα ότι θα τους ξαναδούν. Πολλές φορές τους καλούν, χωρίς να ξέρουν αν τους λείπει ή αν προσδοκούν ή αν φοβούνται αυτή την κατάσταση, εξάρτηση, με την οποία είχαν άλλοτε συμφιλιωθεί και η οποία ίσως τους άρεσε».

Φυλλάδιο 2

Μερικές φορές, όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες ευχόμαστε να μπορούσε να γίνει ένα θαύμα! Είναι μία παιδική ευχή που λέει: «Ας υπήρχε κάποιος ή κάτι που θα μ'έβγαζε απ'τη δύσκολη κατάσταση και θα μπορούσε να μου προσφέρει αυτό που επιθυμώ». Η σχέση που μπορεί να δημιουργηθεί αν πιστέψουμε ότι βρήκαμε αυτό το κάτι ή τον κάποιον θα είναι μια εξαρτητική σχέση, μια σχέση που εγκλωβίζει, μ' έναν τρόπο που απειλεί την εξέλιξη και την αυτονομία μας. Τέτοιου είδους σχέσης δεν μας αφήνει να αναζητήσουμε και να αναγνωρίσουμε τις δικές μας επιθυμίες, τις δυνατότητές μας, τι είναι αυτό που εμάς μας κάνει ευτυχισμένους. Η έννοια μας είναι να ευχαριστήσουμε ή τουλάχιστον να μην δυσαρεστήσουμε αυτόν από τον οποίο εξαρτόμαστε. Όταν είμαστε παιδιά έτσι ακριβώς λειτουργούμε με τους γονείς μας, από τους οποίους τότε υπήρχε πραγματική εξάρτηση. Πολλές φορές όμως, ακόμα κι όταν χρονολογικά έχουμε μεγαλώσει, ακόμα κι όταν εμείς οι ίδιοι μπορεί να έχουμε γίνει γονείς, νιώθουμε και σχετιζόμαστε με τους άλλους με τον ίδιο τρόπο που το κάναμε όταν ήμασταν μικροί.

Φαίνεται μερικές φορές σαν η ζωή να μην είναι η δική μας ζωή που μπορούμε να την ζήσουμε όπως εμείς θέλουμε, αλλά που έχουμε και την ευθύνη γι' αυτό. Προτιμάμε να παραμένουμε σε μια παιδική ανευθυνότητα, όπου οι άλλοι μπορούν ή δεν μπορούν, θέλουν ή δεν θέλουν να μας χαρίσουν την ευτυχία, όπου οι άλλοι γνωρίζουν τι είναι το καλό και το κακό, το σωστό και το λάθος. Μερικές φορές μάλιστα, είναι σαν οι άλλοι να γνωρίζουν καλύτερα από εμάς πώς εμείς νιώθουμε, τι εμείς χρειαζόμαστε, τι εμείς πρέπει να κάνουμε στη ζωή μας.

7η Συνάντηση
Κρατώντας
κάτι που αξίζει

Φυλλάδιο 1

Ο αποχωρισμός συνήθως προκαλεί συγκρουόμενα συναισθήματα. Συναισθήματα λύπης, πόνου, θυμού, ενοχής, άγχους, κλπ. Το βίωμα του αποχωρισμού πυροδοτεί πολλές φορές συναισθήματα από προηγούμενες καταστάσεις. Η πρώτη εμπειρία απώλειας, που έχουν οι άνθρωποι, είναι η εμπειρία του απογαλακτισμού. Η ικανότητά μας ν' αντιμετωπίζουμε την απώλεια, το να μπορούμε να «πενθήσουμε» για κάτι που χάνουμε, έχει να κάνει μ' αυτή την πρώτη απώλεια που ζήσαμε και με την ικανότητα που η μητέρα μας είχε να χειρίζεται τους αποχωρισμούς με φροντίδα. Αργότερα στην ενήλικη ζωή, πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τον αποχωρισμό με την ψυχική διεργασία του στοχασμού και της ανάμνησης κρατώντας κάτι καλό από αυτό που τελείωσε. Άλλοι πάλι δεν αντέχουν τον πόνο και λειτουργούν με την αποφυγή κάθε ανάμνησης.

Ο δάσκαλος/καθηγητής, λόγω του ρόλου του ως σημαντικού ανθρώπου για τους μαθητές του, θα ήταν καλό να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές του να εκφράσουν τα αισθήματα που μπορεί να τους προκαλέσει ένας αποχωρισμός είτε αυτό αφορά τη συγκεκριμένη ομάδα, είτε τη λήξη της σχολικής ζωής, κ.λπ. Στη συνέχεια παραθέτουμε ένα παράδειγμα από ομάδα μαθητών, που παρακολούθησε ένα βιωματικό σεμινάριο. Στη διάρκεια του σεμιναρίου χρειάστηκε να αποχωρήσει ο καθηγητής και να αντικατασταθεί από άλλον. Οι φράσεις που ακολουθούν ειπώθηκαν από τους μαθητές της ομάδας προς τον καθηγητή που θα έφευγε, γεγονός που βιώθηκε ως εγκατάλειψη.

- Θεέ μου, πρέπει να ξεκινήσουμε πάλι από την αρχή.
- Θα είναι παράξενο να μην είστε εδώ. Φόβος απώλειας

- Μας εγκαταλείπετε.
- Δεν φαίνεται να σας ενδιαφέρουμε. Θυμός
- Καλύτερα να μην είχαμε γνωριστεί.

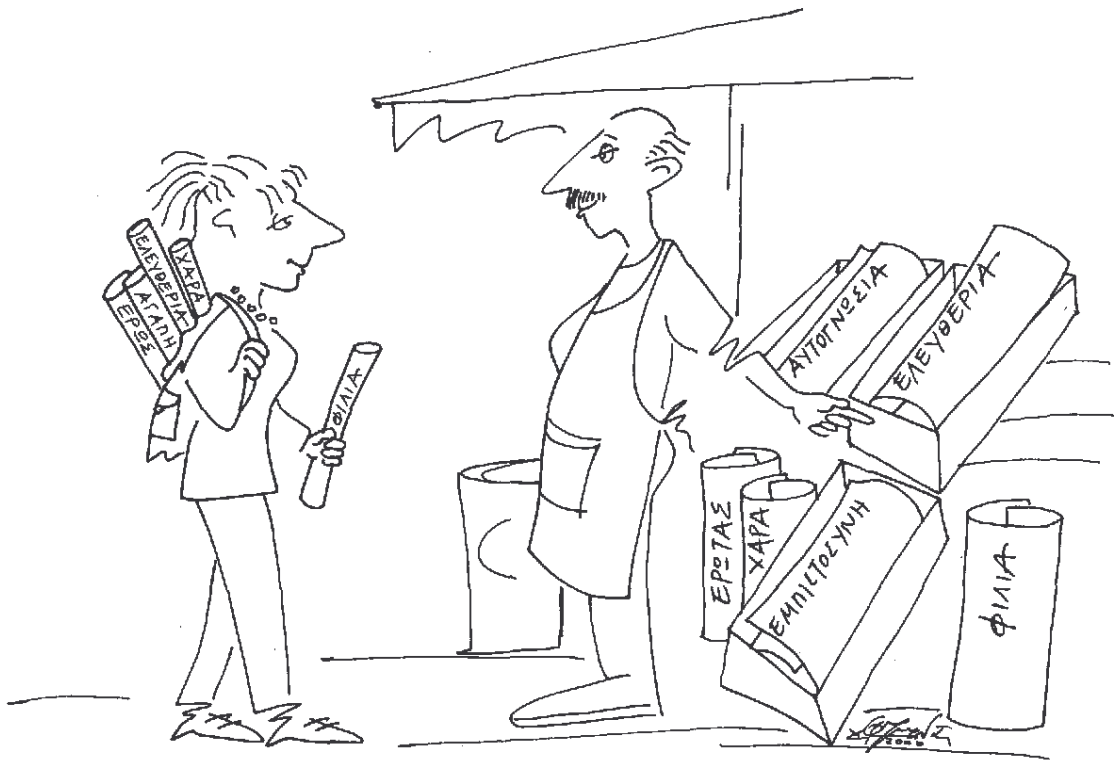
- Δεν μου άρεσε ο τρόπος που χειριζόσασταν τα θέματα.
- Ο καινούριος καθηγητής θα είναι καλύτερος. Υποτίμηση της σχέσης

- Φαίνεστε πολύ κουρασμένος τελευταία. Φαντασιώσεις για την αποχώρηση.
- Ίσως μας βαρεθήκατε.

- Λυπάμαι που φεύγετε, θα μου λείψετε. Προσπάθεια να διατηρηθούν θετικά συναισθήματα
- Απόλαυσα μέχρι τώρα το σεμινάριο.
- Αυτές οι συναντήσεις με ωφέλησαν.

8η Συνάντηση
Το μαγαζάκι

Φυλλάδιο 1



Σε κάθε μεταβατικό στάδιο της ζωής μας θέματα αλλαγής, απώλειας και κέρδους βιώνονται πολύ έντονα. Κάθε αλλαγή περιλαμβάνει μια απώλεια κι ένα κέρδος. Το παλιό περιβάλλον πρέπει να παραμερισθεί και το νέο να γίνει αποδεκτό. Στις ποικίλες καταστάσεις που συνοδεύουν τις αλλαγές, ο άνθρωπος βρίσκεται αντιμέτωπος με την ανάγκη να εγκαταλείψει έναν τρόπο ζωής και να αποδεχτεί έναν άλλο.

Το τέλος της παιδικής ηλικίας, το τέλος της σχολικής χρονιάς, το τέλος μιας σχολικής περιόδου, το προσωρινό ή μόνιμο τέλος μιας σημαντικής σχέσης ή εμπειρίας είναι καταστάσεις που σε διαφορετικό βαθμό η καθεμία, μας φέρνουν αντιμέτωπους με την εμπειρία της απώλειας.

Συνήθως λυπούμαστε όταν νιώθουμε ότι χάνουμε κάτι καλό, κάτι ή κάποιους που μας βοήθησαν και μας στήριξαν. Ακόμη και μια κατάσταση φορτισμένη με σύγκρουση μερικές φορές δύσκολα την αποχωριζόμαστε, γιατί, καθώς είναι οικεία, μας προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας. Εκείνο που συνήθως μας φοβίζει είναι αυτό που

πρόκειται να ακολουθήσει, οι νέες και άγνωστες μέχρι στιγμής εμπειρίες. Ακόμη κι αν ονειρευόμαστε και επιθυμούμε μια νέα κατάσταση, μια διαφορετική καθημερινότητα, κάποιες καινούριες σχέσεις, μια αλλαγή στη ζωή μας που θα έχει περισσότερη ελευθερία και ικανοποίηση για μας, συχνά αμφιταλαντευόμαστε. Όσο λιγότερη εμπιστοσύνη έχουμε στον εαυτό μας και στις δυνάμεις μας, τόσο πιο δύσκολα αντιμετωπίζουμε μια μεταβατική κατάσταση πριν από ένα νέο ξεκίνημα. Αυτό που καλούμαστε να κάνουμε είναι να κρατήσουμε κάθε τι που θεωρούμε καλό από τις εμπειρίες που έχουμε αποκτήσει μέχρι τώρα. Κάθε θετική εμπειρία του παρελθόντος μπορεί να διατηρηθεί μέσα μας σαν ζωντανή ανάμνηση, σαν ένα εσωτερικό θεμέλιο που πάνω του μπορούμε να χτίσουμε κάθε νέα μελλοντική εμπειρία.

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
Β' ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΤΗΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/ση Χ

ISBN Set No: 960-86251-26-5
ISBN IT No: 960-86251-5-7