



Roelant Savery, *Orpheus* 1628 © Public Domain / Wikimedia Commons

Παρέα με έναν ΜΥΘΟ!!!

*Καλλιεργώντας
την Κοινωνική και Συναισθηματική
Νοημοσύνη των Παιδιών*

Εισαγωγή

ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης, αποτελείται από οκτώ (8) εκπαιδευτικά σενάρια που βασίζονται σε τρεις (3) θρακικούς μύθους. Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Ερευνητικού Προγράμματος «Μυθολογικές Διαδρομές στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη (Mythological Routes in Eastern Macedonia and Thrace) (MIS: 5047101), το οποίο υλοποιείται από το Ερευνητικό Κέντρο «Αθηνά» - Ερευνητικό Κέντρο Καινοτομίας στις Τεχνολογίες της Πληροφορίας, των Επικοινωνιών και της Γνώσης και το Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανταγωνιστικότητα, επιχειρηματικότητα και καινοτομία», ΕΣΠΑ 2014-2020 – Ενίσχυση της Περιφερειακής Αριστείας, Ενίσχυση των Υποδομών Έρευνας και καινοτομίας, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης).

Το ερευνητικό πρόγραμμα, το οποίο έχει ξεκινήσει στις 16/12/2020 και αναμένεται να ολοκληρωθεί στις 19/05/2023, οργανώνεται γύρω από δύο κύριους πυλώνες: α) τον θεωρητικό, ο οποίος περιλαμβάνει την ενδελεχή εξέταση, τη συστηματική καταγραφή, την επιστημονική τεκμηρίωση και τον κατάλληλο σχολιασμό των μύθων που αναφέρονται σε περιοχές της Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, όπως προκύπτουν μέσα από κείμενα της Αρχαίας Ελληνικής και Λατινικής λογοτεχνίας, και β) τον πρακτικό, ο οποίος περιλαμβάνει τη δημιουργία ιστότοπου προβολής του υλικού, καθώς και την ανάπτυξη ειδικά σχεδιασμένης εφαρμογής με βάσεις δεδομένων, θεματικά ευρετήρια, διαδραστικούς χάρτες κ.ά. Η πρόσβαση στο σύνολο του παραπάνω περιεχομένου θα είναι ελεύθερη και δωρεάν, ενώ θα υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης και σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες όρασης μέσω φωνητικής επαύξησης του περιεχομένου. Συμπλήρωμα αυτού του διαδικτυακού τόπου αποτελεί ειδικά σχεδιασμένη εφαρμογή με σχετικές δραστηριότητες, σχέδια μαθημάτων και ασκήσεις για τη δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση. Στο πλαίσιο της δράσης πρόκειται να διοργανωθούν επιστημονικά συνέδρια, ενημερωτικές ημερίδες, summer school με συμμετοχή ερευνητών και φοιτητών από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Οι μύθοι και η λειτουργία τους

Οι αρχαίοι ελληνικοί μύθοι είναι οι ιστορίες που αποτέλεσαν την πρώτη ύλη της επικής, λυρικής και δραματικής αρχαιοελληνικής ποίησης, χρησιμοποιήθηκαν από λογογράφους και φιλοσόφους και αναπαραστάθηκαν σε γλυπτά και αγγεία της αρχαιοελληνικής τέχνης. Απέτελεσαν ένα εύπλαστο υλικό που διαρκώς ενέπνεε καλλιτέχνες και ποιητές και σταδιακά μετατράπηκε σε αντικείμενο αρχαιοδιφικής ενασχόλησης¹. Οι αρχαίοι ελληνικοί μύθοι ήταν ένας τρόπος για να νοηματοδοτήσουν οι αρχαίοι Έλληνες τον κόσμο τους, να προσδιορίσουν τη θέση του ατόμου μέσα στη φύση και την κοινωνία και να απαντήσουν σε θεολογικά, πολιτικά και φιλοσοφικά ερωτήματα. Σύμφωνα με μια μερίδα κριτικών, οι μύθοι αποτύπωσαν το σύστημα των αξιών που οφείλει να διέπει τη συμπεριφορά των ανθρώπων, παρέχοντας στους αναγνώστες απτά παραδείγματα για το τι πρέπει να κάνει και τι να αποφεύγει κάποιος. Από την άλλη, σύμφωνα με τον Nicolas Fréret οι

¹ Καρακάντζα, Ε., 2004. Αρχαίοι Ελληνικοί Μύθοι Ο θεωρητικός λόγος του 20ου αι. για τη φύση και την ερμηνεία τους. Αθήνα: Μεταίχμιο.

μύθοι “αποτελούν μια ανεξάντλητη πηγή από δαιμόνιες ιδέες, γοητευτικές εικόνες, αλληγορίες και σύμβολα”². Σε κάθε περίπτωση συμπυκνώνουν ένα μικρότερο ή μεγαλύτερο κομμάτι της εμπειρίας των κοινωνιών στις οποίες εμφανίστηκαν και εμπεριέχουν αλήθειες τις οποίες καταλαβαίνουμε πριν τις δούμε ή τις εξηγήσουμε με σαφήνεια³.

Η μελέτη των αρχαιοελληνικών μύθων σήμερα μας βοηθάει να κατανοήσουμε τον αρχαίο κόσμο και να έρθουμε σε επαφή με τις διαχρονικές ιδέες και τις αξίες του κλασικού πολιτισμού. Μελετώντας τα κείμενα που τους αποτυπώνουν, απολαμβάνουμε τη λογοτεχνική μετάπλαση των μύθων και γοητευόμαστε από την ευφυΐα με την οποία αποδίδουν αρχέτυπα των ανθρώπινων σχέσεων και διάφορες πτυχές της ηθικής και του ψυχισμού των ανθρώπων. Πέρα, όμως, από την αναγνωστική απόλαυση που προσφέρουν, υπάρχουν άλλοι τρόποι με τους οποίους είναι δυνατόν να αφορούν τους σύγχρονους εφήβους; Με ποιον τρόπο είναι δυνατόν να αποτελέσουν υλικό για μια ελκυστική εκπαιδευτική εμπειρία, στα πλαίσια της τυπικής ή άτυπης εκπαίδευσης;

Προκειμένου να αναδειχθούν η γοητεία και ταυτόχρονα η συμβολική δύναμη των μύθων στο σύγχρονο σχολείο, σκεφθήκαμε ότι θα ήταν δυνατόν να υποστηρίξουν και να εμπλουτίσουν το σημαντικότερο έργο των εφήβων, τη διαπραγμάτευση της ταυτότητάς τους, συμβάλλοντας στη συναισθηματική και κοινωνική τους ωρίμανση. Η δημιουργική ανάγνωση των μύθων είναι δυνατόν να ενδυναμώσει τους μαθητές στην κατεύθυνση της συνειδητής κατασκευής της προσωπικής τους βιογραφίας, διευκολύνοντάς τους να κατανοήσουν τον εαυτό τους μέσα από μια νέα οπτική και να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούμε να “υπάρχουμε” με διαφορετικούς τρόπους. Οι αρχαιοελληνικοί μύθοι, ως αφηγήσεις έντονων συναισθηματικών και αξιακών συγκρούσεων, αποτέλεσαν λοιπόν το πλαίσιο για τη διαμόρφωση ενός προγράμματος κοινωνικοσυναισθηματικής αγωγής που φιλοδοξεί να υποστηρίξει τους εφήβους στην προσπάθειά τους να επεξεργαστούν τις αξίες τους, να ανακαλύψουν ποιοι είναι και ποιοι θέλουν να γίνουν προσωπικά και κοινωνικά.

Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος, οι μύθοι προτείνονται στους μαθητές πλακισωμένοι με βιωματικές ασκήσεις και τους καλούν να αναστοχαστούν τις δικές τους εμπειρίες, υπό το πρίσμα των μυθικών αλληγοριών. Κάποιες από τις προτεινόμενες δραστηριότητες βασίζονται στην αποκρυπτογράφηση των προφανών νοημάτων της αφήγησης, ενώ άλλες στηρίζονται σε μια δεύτερη, πιο δημιουργική ανάγνωση των μύθων. Στόχος μας είναι οι μυθικές αφηγήσεις και τα αλληγορικά τους μηνύματα να γίνουν ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη της αυτεπίγνωσης και την καλλιέργεια των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των εφήβων.

Χαρτογραφώντας βασικές έννοιες που διέπουν τους στόχους και τη μεθοδολογία του προγράμματος

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων του δημοτικού σχολείου και των τριών τάξεων του γυμνασίου και είναι δυνατό να υλοποιηθεί ως πρόγραμμα σχολικών δραστηριοτήτων ή να ενταχθεί στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων. Δεν αποτελεί ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής, αλλά είναι ένα βοήθημα που μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά σε άλλα προγράμματα. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνει είναι προσανατολισμένες στην προσωπική ανάπτυξη των μαθητών και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων, που είναι δυνατόν να αναπτυχθούν ή να μετασχηματιστούν, όπως η συναισθηματική και η κοινωνική νοημοσύνη. Στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν

² Feldman, B., & Richardson, R., 1972. *The rise of modern Mythology*. Bloomington: Indiana University Press

³ Sutherland, J., 2014. *Μικρή ιστορία της λογοτεχνίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

ένα αίσθημα ευθύνης απέναντι στη ζωή τους, κατανοώντας τις πεποιθήσεις και συνειδητοποιώντας τα συναισθήματά τους. Τους καλεί να ασκηθούν σε δεξιότητες επικοινωνίας, μαθαίνοντας να βλέπουν και την οπτική του άλλου, να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με τρόπο πρόσφορο, να συνειδητοποιούν τα θετικά χαρακτηριστικά τους αποδεχόμενοι τις αδυναμίες τους, να αναγνωρίζουν τις ανάγκες και τους στόχους τους και να διαχειρίζονται τις προκλήσεις της ζωής τους με τρόπο γόνιμο. Ως προς τη μεθοδολογία του, το πρόγραμμα βασίζεται στις αρχές της βιωματικής μάθησης και καλεί τον εκπαιδευτικό να λειτουργήσει ως εμπυχωτής των δραστηριοτήτων. Ταυτόχρονα φιλοδοξεί να καλλιεργήσει και τις τέσσερις δεξιότητες του 21ου αι., μεταβάλλοντας το σχολείο σε “μια κοινότητα που νοιάζεται”, μέσα στην οποία οι μαθητές αισθάνονται ότι τους σέβονται, τους φροντίζουν και τους ακούν. Στη συνέχεια θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε σύντομα τις βασικές αυτές έννοιες που διέπουν τον σχεδιασμό του.

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ένα σημαντικό στοιχείο της ενδοπροσωπικής νοημοσύνης μας είναι η ικανότητά μας να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και τα συναισθήματα των ανθρώπων με τους οποίους αλληλεπιδρούμε, η ικανότητά μας να παράγουμε συναισθήματα που διευκολύνουν τις σκέψεις μας και η ικανότητά μας να ρυθμίζουμε τα δύσκολα συναισθήματά μας. Οι Salovey και Sluyter⁴ χρησιμοποίησαν τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη για να περιγράψουν μια σειρά από πέντε βασικές δεξιότητες. Ένα συναισθηματικά ευφυές άτομο, σύμφωνα με τους θεωρητικούς, είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται με ακρίβεια, να προσδιορίζει και να εκφράζει τα συναισθήματά του, να ηρεμεί, να ελέγχει την ανυπομονησία του και να χαλιναγωγεί την παρορμητικότητά του. Μπορεί ακόμη να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων και τέλος να διαμορφώνει λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις. Σύμφωνα εξάλλου με τον Postle⁵, συναισθηματικά επαρκές άτομο είναι αυτό που επιλέγει να εκφράσει τα συναισθήματά του με τρόπο πρόσφορο, αντέχει τα δύσκολα συναισθήματα των άλλων και κατανοεί τους παράγοντες που παρεμποδίζουν την οικοδόμηση αυθεντικών διαπροσωπικών σχέσεων. Η ικανότητα των εφήβων να κατανοούν τα συναισθήματά τους και να τα χρησιμοποιούν για να διαμορφώσουν τη δράση τους δεν είναι μόνο απαραίτητη για την ψυχική και συναισθηματική υγεία τους, αλλά σύμφωνα με τον Goleman⁶, συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την ακαδημαϊκή επιτυχία τους.

Κοινωνική Νοημοσύνη

Στενά συνδεδεμένη με την συναισθηματική είναι και η κοινωνική νοημοσύνη, η οποία σύμφωνα με τον Goleman⁷ αποτελείται από δύο διαστάσεις, την κοινωνική επίγνωση και την κοινωνική ευχέρεια. Η κοινωνική επίγνωση συνίσταται στην ικανότητα του ατόμου να συναισθάνεται τον άλλο και να συντονίζεται με αυτόν. Περιλαμβάνει ακόμη την ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματά και τις προθέσεις των ανθρώπων με τους οποίους αλληλεπιδρούμε, να κατανοούμε τις σκέψεις τους και να γνωρίζουμε πώς λειτουργεί ο κοινωνικός κόσμος. Η κοινωνική ευχέρεια, από την άλλη, περιλαμβάνει την ομαλή επικοινωνία μας με τους άλλους σε μη λεκτικό επίπεδο, την αποτελεσματική παρουσίαση του εαυτού μας, τη δεξιότητά μας να επηρεάζουμε την έκβαση μιας κοινωνικής αλληλεπίδρασης καθώς και το έμπρακτο ενδιαφέρον μας για τις ανάγκες

⁴ Salovey, P. & Sluyter, D., 1997. *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books

⁵ Postle, D., 1993. Putting the heart back into learning. In Boud, D., Cohen, P., & Walker, D., (Επιμ.). *Using experience for learning*. London: McGraw Hill.

⁶ Goleman, D., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. Αθήνα: Πεδίο.

⁷ Goleman, D., 2006. *Κοινωνική νοημοσύνη, Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

των άλλων.

Βιωματική Μάθηση

Οι δραστηριότητες των εκπαιδευτικών σεναρίων βασίζονται στις αρχές της βιωματικής μάθησης. Βασικό χαρακτηριστικό της βιωματικής μάθησης⁸ είναι ότι η εμπειρία του εκπαιδευόμενου κατέχει κεντρική θέση σε όλες τις πτυχές της μαθησιακής διαδικασίας. Οι μαθητές αξιοποιούν εμπειρίες από το παρελθόν ή το παρόν τους, ή εμπειρίες που προκύπτουν από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που τους προτείνουν εκπαιδευτικοί ή εμπυχωτές. Βασική φιλοσοφία της βιωματικής μάθησης είναι ότι οι μαθητές μαθαίνουν καθώς αναλύουν την εμπειρία τους, αναστοχάζονται πάνω σε αυτήν, την αξιολογούν και την ανακατασκευάζουν. Η σύγχρονη παιδαγωγική εξάλλου αναγνωρίζει ότι μαθαίνουμε ό,τι βιώνουμε με τις αισθήσεις μας, τα συναισθήματά μας και τη φαντασία μας, στις αλληλεπιδράσεις μας με το περιβάλλον. Στη βιωματική μάθηση, οι μαθητές εργάζονται είτε μεμονωμένα, είτε σε ζεύγη, είτε στην ομάδα. Στόχος είναι να αντλήσουν νόημα από τη διαδικασία αυτή και ιδανικά να προχωρήσουν σε δράση, αναπροσαρμόζοντας μη λειτουργικές στάσεις και πεποιθήσεις.

Στη βιωματική μάθηση το άτομο συμμετέχει ολιστικά. Εμπλέκεται στην εκπαιδευτική διαδικασία γνωστικά, συναισθηματικά και αισθητηριακά, μαθαίνοντας μέσα από παιχνίδια ρόλων, εργασίες αναστοχασμού και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες. Καθώς αναδεικνύονται και αξιοποιούνται οι προσωπικές του εμπειρίες, η μάθηση συνδυάζεται με τις δικές του αξίες και νοηματοδοτήσεις. Στην πραγματικότητα αντικείμενο μελέτης αποτελεί η εμπειρία κάθε υποκειμένου, ενώ η αναστοχαστική σκέψη με την οποία το άτομο επενδύει τα βιώματά του επηρεάζει σημαντικά τα μαθησιακά αποτελέσματα. Ο απώτερος στόχος της βιωματικής μάθησης είναι να βοηθήσει τους μαθητές να κατακτήσουν ιδέες και πρακτικές που έχουν νόημα προσωπικά για αυτούς, να αναπτύξουν διαπροσωπική και κοινωνική συνείδηση και να πετύχουν την αυτοπραγμάτωση.

Η βιωματική μάθηση δίνει έμφαση στην αποκλίνουσα σκέψη, τη δημιουργικότητα και τη μάθηση ως διαδικασία εξέλιξης. Προϊόντα βιωματικής μάθησης μπορούν να θεωρηθούν οι καταγραφές και τα προσωπικά τους ημερολόγια, ατομικά ή ομαδικά project (κολάζ, ομαδικές ζωγραφιές), μανιφέστα τα οποία διαπραγματεύεται η ομάδα, ενώ η βιωματική μάθηση μπορεί να αξιολογηθεί μέσα από ερωτηματολόγια στάσεων ή και ερωτηματολόγια αξιολόγησης έργου (με έμφαση στην αξιολόγηση της διαδικασίας).

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Κατά την υλοποίηση των εκπαιδευτικών σεναρίων του προγράμματος, ο εκπαιδευτικός θα λειτουργήσει ως συντονιστής της ομάδας των μαθητών. Η βιωματική μάθηση προϋποθέτει σχέση ισοτιμίας ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και τον εκπαιδευόμενο, επιτρέποντας ένα σημαντικό βαθμό ελέγχου και αυτονομίας στον δεύτερο. Ο σεβασμός, η εμπιστοσύνη, το άνοιγμα απέναντι στους μαθητές καθώς και το γνήσιο ενδιαφέρον για την προσωπική τους ευημερία συγκροτούν μια συγκεκριμένη ηθική στάση από την πλευρά του εκπαιδευτικού, στο πλαίσιο υλοποίησης βιωματικών προγραμμάτων. Υιοθετώντας ένα μη κατευθυντικό και μη επικριτικό ύφος επικοινωνίας, ο εκπαιδευτικός καλείται να εγγυηθεί ένα κλίμα ασφάλειας, απαραίτητο για την ανάπτυξη της δημιουργικής έκφρασης, της συνεργατικότητας, της πρωτοβουλίας και της αμοιβαίας

⁸ Boud, D., Cohen, R. and Andresen, L., (1995). Experience-Based Learning στο Foley, G. (Επ.). *Understanding Adult Education and Training*. Σίδνεϊ: Allen & Unwin, 207-219.

εμπιστοσύνης των μελών της ομάδας. Ο εκπαιδευτικός αποφεύγει να κατευθύνει τους μαθητές, ενισχύοντας τη μια ή την άλλη απόκρισή τους στις δραστηριότητες ή αξιολογώντας τις απόψεις τους. Στις συζητήσεις εμπλέκει συστηματικά όλα τα μέλη της ομάδας καθρεφτίζοντας, όποτε χρειάζεται, τη δυσκολία των μελών να εκφραστούν, ενδυναμώνοντας όσους διστάζουν να συμμετέχουν, και επαναπροσανατολίζοντας προς την ομάδα ερωτήσεις που απευθύνονται σε αυτόν. Στην πραγματικότητα ο εκπαιδευτικός καλείται να λειτουργήσει ως ενσυναισθητικός διευκολυντής, ως έμπιστος σύντροφος του κάθε μαθητή κατά το ταξίδι του στον εσωτερικό του κόσμο. Πρόκειται για έναν φίλο που, κινούμενος με διακριτικότητα, νιώθει νοήματα τα οποία ο μαθητής του μόλις που αντιλαμβάνεται, αποδίδει αξία στον λόγο που αυτός αρθρώνει και προσπαθεί να ανοίξει διόδους ουσιαστικής επικοινωνίας μαζί του. Εάν μάλιστα ο εκπαιδευτικός κατορθώνει να δείχνει την ενσυναισθητική του κατανόηση προς τα μέλη της ομάδας, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, τότε τα παιδιά θα είναι σίγουρα ότι ο εκπαιδευτικός είναι πραγματικά εκεί και συμπορεύεται μαζί τους.

Εάν επιπλέον, ο εκπαιδευτικός είναι αυθεντικός και σε θέση να καταθέσει και αυτός, με σεβασμό και διακριτικότητα, τους προβληματισμούς του και τις προσωπικές εμπειρίες του, θα βοηθήσει περαιτέρω στη δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου για να εκφραστούν οι μαθητές. Ο εκπαιδευτικός θα βοηθήσει τους μαθητές να συμμετέχουν στη διαδικασία της προσωπικής τους ανάπτυξης, εάν δίνει προσοχή στα συναισθήματα και τη λεκτική και μη λεκτική συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας, εάν τους επιτρέπει να επανέρχονται για περαιτέρω διευκρινίσεις σε ό,τι δεν έχουν κατανοήσει πλήρως και εάν είναι πρόθυμος να επισημάνει τα στοιχεία προσωπικής προόδου που σημειώνουν. Στην πραγματικότητα η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού θα πρέπει να αποτελεί ένα πρότυπο συμπεριφοράς, ένα πρότυπο συναισθηματικής επάρκειας και κοινωνικής επιδεξιότητας. Οι σημειώσεις στο τέλος κάθε σεναρίου τεκμηριώνουν τις στοχεύσεις των δραστηριοτήτων και προσφέρουν ιδέες για τις αναπλαισιώσεις που καλείται να κάνει ο εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια των συζητήσεων της ομάδας.

Δεξιότητες 21ου αι. (4 c's).

Τα σενάκια προάγουν τις δεξιότητες του 21ου αι. Καλλιεργούν την κριτική σκέψη καθώς προσκαλούν τους μαθητές να αναστοχαστούν πεποιθήσεις και σχήματα συμπεριφοράς που παρατηρούν σε άλλους ή στον εαυτό τους. Προτείνουν συγκεκριμένες τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, ενώ πολλές από τις δραστηριότητες του προγράμματος προϋποθέτουν τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων. Επιπλέον, σε περίπτωση που χρειαστεί να προσαρμοστούν σε εξ' αποστάσεως διδασκαλία προάγουν και τις ψηφιακές δεξιότητες των μαθητών.

Οι μύθοι ως υλικό για δραστηριότητες κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής

Τα εκπαιδευτικά σενάκια είναι δομημένα έτσι, ώστε κάθε μυθική αφήγηση να συνδέεται με δραστηριότητες που προάγουν την αυτογνωσία, τη συναισθηματική νοημοσύνη, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τελικά το αίσθημα της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Το καινοτόμο στοιχείο των σεναρίων έγκειται ακριβώς στο ότι, καθώς οι βιωματικές δραστηριότητες αρθρώνονται γύρω από ένα μύθο, συνδέονται με το συμβολικό περιεχόμενό του και έτσι αποκτούν προστιθέμενο νόημα για τους μαθητές, συμβάλλοντας αποτελεσματικότερα στη μάθηση. Ας δούμε όμως πιο συγκεκριμένα τη δομή των σεναρίων.

Στους μαθητές παρέχεται μια ή περισσότερες λογοτεχνικές εκδοχές του μύθου, χωρίς καμία άλλη πληροφορία για το αξιακό συγκείμενο της εποχής που γράφηκε η κάθε λογοτεχνική εκδοχή. Σε πρώτο επίπεδο, οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα, τα κίνητρα, τις αξίες και όποτε είναι δυνατόν τις πεποιθήσεις των ηρώων. Καθώς οι μύθοι αντιμετωπίζονται κυρίως ως μελέτες περίπτωσης, οι μαθητές είναι ελεύθεροι να κάνουν υποθέσεις και να προχωρήσουν σε αξιολογήσεις, αξιοποιώντας κυρίως τις προσωπικές τους εμπειρίες και όχι τόσο τις γνώσεις που διαθέτουν για τον κλασικό πολιτισμό. Καλούνται να διερευνήσουν τα διλήμματα και τις συναισθηματικές αποκρίσεις των ηρώων, να κατανοήσουν τη συνθετότητα των καταστάσεων στις οποίες αυτοί εμπλέκονται και να αποκωδικοποιήσουν τις ψυχολογικές διαδικασίες που βιώνουν, μέσα από το φακό των δικών τους εμπειριών. Οι δραστηριότητες καλούν ακόμη τους μαθητές να εστιάσουν σε πτυχές της συναισθηματικής εμπειρίας των ηρώων, που η λογοτεχνική αφήγηση κάποτε αποσιωπά, διευρύνοντας έτσι τις δικές τους ενσυναισθητικές δεξιότητες.

Παράλληλα, κατά τη υλοποίηση των σεναρίων οι μύθοι, μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες, αναπλαισιώνονται και επενδύονται με νοήματα και ιδέες από το πεδίο των ανθρωπιστικών σπουδών. Οι μαθητές παροτρύνονται να αντιμετωπίσουν τους μύθους ως σενάρια κοινωνικών διαδράσεων και προσκαλούνται να ελέγξουν τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις τους και να τις αντικαταστήσουν με πιο λειτουργικές. Οι νοηματοδοτήσεις, στις οποίες θα καταλήγουν κάθε φορά οι μαθητές, θα είναι πιο εύκολο να αγκιστρωθούν στη μνήμη τους, ακριβώς επειδή θα συνδέονται με τους συμβολισμούς του μύθου.

Επιπλέον, τα σενάρια ξεκινώντας από έναν συγκεκριμένο μύθο της Θράκης προτείνουν μια σειρά από βιωματικές κυρίως δραστηριότητες από τον χώρο του εκπαιδευτικού δράματος και της προσωπικής ανάπτυξης. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να βιώνουν σκηνές από τους μύθους με παιχνίδια ρόλων ή να ανακαλούν προσωπικά τους βιώματα, ανάλογα με αυτά των μυθικών ηρώων και να αποκωδικοποιούν τη γνωστική και συναισθηματική διάσταση των συγκεκριμένων βιωμάτων. Η δράση των μυθικών προσώπων είναι δυνατόν να καθρεφτίσει τις συμπεριφορές των μαθητών σε αντίστοιχες προκλήσεις, να τους βοηθήσει να παρατηρήσουν τις δικές τους πεποιθήσεις και να κατανοήσουν σε βάθος τις συνέπειες των επιλογών τους. Στην πραγματικότητα οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αναστοχαστούν πάνω στους τρόπους που οι ίδιοι αντιδρούν σε προκλήσεις αντίστοιχες με αυτές που αντιμετωπίζουν οι μυθικοί ήρωες, να ελέγξουν τις δικές τους στάσεις και να δουν τελικά τον κόσμο απροκατάληπτα. Ξεκινώντας από τους μύθους της Θράκης, επεξεργάζονται τις προσωπικές τους εμπειρίες και έχουν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους, καθώς, αναλύοντας υλικό της δικής τους ζωής, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν το προσωπικό τους σύστημα αξιών, τις ανάγκες αλλά και τα μοτίβα συμπεριφοράς που επαναλαμβάνονται στις σχέσεις τους με τους Σημαντικούς Άλλους.

Προτείνονται ακόμη ασκήσεις που θα βοηθήσουν τους μαθητές να εξοικειωθούν με τεχνικές επικοινωνίας, να ανακαλύψουν τη λειτουργία των συναισθημάτων και την αξία της αποδοχής τους και της διεργασίας τους. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν μια σειρά συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, να παρουσιάζουν αποτελεσματικά τον εαυτό τους, να ακούν ενεργητικά και να εκφράζονται με τρόπο αποφασιστικό και θετικό, όταν θέλουν να αρνηθούν. Θα εξοικειωθούν με την ιδέα ότι μπροστά σε μια δύσκολη συνθήκη πάντα υπάρχουν περισσότερες από μία επιλογές, ότι είναι υπεύθυνοι για τα συναισθήματά τους και ότι είναι δυνατόν να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με συγκεκριμένες επικοινωνιακές στρατηγικές. Θα γίνουν πιο ευαίσθητοι σχετικά με τις επιδράσεις που έχει η δική τους συμπεριφορά στους άλλους και θα κατακτήσουν λεξιλόγιο που αναφέρεται σε αξίες και συναισθήματα. Προσδοκούμε ότι η εξάσκηση σε συγκεκριμένες τεχνικές θα βοηθήσει τους μαθητές να αποκρίνονται πιο αποτελεσματικά στις καθημερινές τους εμπειρίες και ότι θα ενισχύσει σημαντικά την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοεκτίμησή τους. Οι μαθητές θα

βελτιώσουν τα επίπεδα της αυτογνωσίας και της αισιοδοξίας τους, καθώς, διεργαζόμενοι εκ νέου τις προσωπικές τους συναισθηματικές εμπειρίες και δοκιμάζοντας στρατηγικές από τον χώρο της κοινωνικοσυναισθηματικής αγωγής, θα είναι σε θέση να ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στις προκλήσεις της σχολικής και εξωσχολικής τους ζωής.

Άδεια Χρήσης

Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Παρόμοια Διανομή 4.0 (CC-BY-NC-SA)

Η εν λόγω άδεια επιτρέπει στους χρήστες να κάνουν διασκευές, να τροποποιούν και να δημιουργούν παράγωγα του έργου, χωρίς να τα διαθέτουν για εμπορικούς σκοπούς, υπό την προϋπόθεση να γίνεται αναφορά στο δημιουργό και να αναδιαθέτουν το έργο με τους ίδιους ακριβώς όρους.

Περιγραφή Εκπαιδευτικών Σεναρίων

Σενάριο Δραστηριότητες	Θέματα	Δεξιότητες	Σελίδα
<p>1ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Η δολοφονία του Ρήσου: Πηγή περηφάνιας για τον Οδυσσέα</p> <p>Αφίσα του εαυτού μου</p> <p>Γράμμα στον εαυτό μου</p> <p>Συνέντευξη από τον μελλοντικό εαυτό μου</p>	<p>Αυτο-αποδόσεις</p> <p>Ο μελλοντικός εαυτός μου</p>	<p>Αυτογνωσία & Στρατηγικές ψυχικής ενδυνάμωσης-βελτίωσης της αυτοπεποίθησης:</p> <p>Αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία</p> <p>Δοκιμάζω θετικές αυτο- αποδόσεις</p> <p>Φαντάζομαι τον εαυτό μου στο μέλλον</p>	12
<p>2ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ορφέας και Ευρυδίκη: Μπροστά σε μια δύσκολη απόφαση</p> <p>Ήρωας στον τοίχο</p> <p>Το μονοπάτι προς τον στόχο μου</p> <p>Το γράμμα του Ορφέα</p>	<p>Προσωπικοί Στόχοι</p> <p>Κίνητρα</p> <p>Ανάγκες</p> <p>Πεποιθήσεις</p> <p>Αξίες</p>	<p>Αυτογνωσία:</p> <p>Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων</p> <p>Συνειδητοποίηση προσωπικών στόχων, αξιών, αναγκών κινήτρων</p>	18
<p>3ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ορφέας και Ευρυδίκη: Συζητώντας με τους Θεούς του Κάτω Κόσμου</p> <p>Role-play:</p>	<p>Διαπροσωπικές Σχέσεις:</p> <p>Παράγοντες που εμποδίζουν και παράγοντες που</p>	<p>Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας:</p> <p>Μηνύματα του Εγώ Κατανόηση εξωλεκτικών μηνυμάτων</p>	25

<p>διατύπωση “Μηνυμάτων του Εγώ”</p> <p>Αφέντης-Δούλος Το Μανιφέστο της συντροφικής σχέσης</p>	<p>διευκολύνουν την επικοινωνία.</p>	<p>(βλεμματική επαφή)</p>	
<p>4ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ορφέας και Ευρυδίκη: Μια ιστορία γεμάτη Συναισθήματα</p> <p>Κίνηση στον χώρο</p> <p>Ανάγνωση</p> <p>Role-Play: Ενεργητική Ακοή</p>	<p>Συναισθήματα</p> <p>Διαπροσωπικές Σχέσεις:</p> <p>Παράγοντες που εμποδίζουν και παράγοντες που διευκολύνουν την επικοινωνία.</p>	<p>Αυτογνωσία:</p> <p>Αναγνώριση συναισθημάτων</p> <p>Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας:</p> <p>Ενεργητική Ακοή Κατανόηση εξωλεκτικών μηνυμάτων (συναισθηματική εκφορά λόγου)</p>	31
<p>5ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ορφέας και Ευρυδίκη: Τι πήγε στραβά; Σύνταξη μηνυμάτων σε post-it</p> <p>Ανακριτική Καρέκλα</p> <p>Ομαδική ζωγραφιά Ατομικές ζωγραφιές</p> <p>Τρελοί-Δικαστές-Σοφοί</p> <p>Γλύπτες-Γλυπτά</p>	<p>Προϋποθέσεις για ψυχική ευημερία και για λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις:</p> <p>Ευγνωμοσύνη</p> <p>Εμπιστοσύνη</p> <p>Αναβολή της ικανοποίησης</p> <p>Έλεγχος της παρορμητικότητας</p>	<p>Αυτογνωσία Στρατηγικές ψυχικής ενδυνάμωσης:</p> <p>Αναγνωρίζω και εκφράζω ευγνωμοσύνη Συνειδητοποιώ τι μπορώ να ελέγξω και τι όχι Αναγνωρίζω τη δύναμη της εμπιστοσύνης</p>	38
<p>6ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ροδόπη και Αίμος:</p>		<p>Αυτογνωσία-Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:</p>	46

<p>Τι κάνω με ένα “δύσκολο” συναίσθημα;</p> <p>Αναστοχασμός πάνω στον μύθο</p> <p>Συνάντηση με τον σοφό</p> <p>Role-Play</p>	<p>Συναισθήματα</p> <p>Θυμός</p> <p>Λύπη</p> <p>Άγχος</p>	<p>“Δεν έχω την ευθύνη για τα συναισθήματά μου.”</p> <p>“Δεν πρέπει να έχω αρνητικά συναισθήματα.”</p> <p>“Πρέπει να αποφεύγω να εκφράζω τα αρνητικά συναισθήματα μου.”</p> <p>Τεχνικές Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης</p>	
<p>7ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ροδόπη και Αίμος:</p> <p>Τι κάνω με ένα “λιγότερο δύσκολο” συναίσθημα;</p> <p>Το κουτί της ζήλιας</p> <p>Η μπουγάδα της αγάπης</p> <p>Έπαινος για τον εαυτό μου</p>	<p>Συναισθήματα</p> <p>Ζήλια</p> <p>Αγάπη</p> <p>Περηφάνια</p> <p>Σύγκριση με άλλους</p> <p>Τι κάνω, όταν κάνω ένα λάθος;</p>	<p>Αυτογνωσία-Αυτοεκτίμηση Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:</p> <p>“Δεν είναι καλό να ζηλεύω.”</p> <p>“Είναι καλό να συγκρίνομαι με άλλους.”</p> <p>“Πρέπει να ξεχνώ τα λάθη μου.”</p> <p>Τεχνικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης</p>	53
<p>8ο Εκπαιδευτικό Σενάριο</p> <p>Ρήσος και Έκτορας:</p> <p>Είναι πραγματικά φίλοι;</p> <p>Role -Play</p> <p>Εργασίες αναστοχασμού:</p> <p>Αγγελία για αναζήτηση φίλου</p> <p>Η παλάμη της βοήθειας</p>	<p>Φιλία</p> <p>Αποφασιστική Άρνηση</p> <p>Ζητώντας βοήθεια</p>	<p>Δεξιότητες Επικοινωνίας:</p> <p>Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ</p> <p>Απολογούμαι</p> <p>Ζητάω Βοήθεια</p> <p>Αυτογνωσία- Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων</p> <p>“Δε θα είμαι αρεστός, αν πω όχι.”</p>	59

“Είναι ένδειξη αδυναμίας να
ζητήσω βοήθεια.”



Nicolas Poussin, Τοπίο με τον Ορφέα και την Ευρυδίκη, 1650-51

© Public Domain / Wikimedia Commons

Τίτλος

Η δολοφονία του Ρήσου: Πηγή περηφάνιας για τον Οδυσσέα



Ο Οδυσσέας (αριστερά) και ο Διομήδης (δεξιά) συλλαμβάνουν τον ξαφνιασμένο Δόλωνα, ο οποίος φορά δέρμα λύκου. Λεπτομέρεια από ερυθρόμορφη κύλικα-κρατήρα. Λουκανία, περ. 390-380 π.Χ.

© The Trustees of the British Museum. Αναδημοσιεύεται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) για μη εμπορική χρήση

Περίληψη

Σύμμαχος του Πριάμου κατά τη διάρκεια του Τρωικού Πολέμου, ο Ρήσος είχε στην κατοχή του άλογα λευκότερα από χιόνι και γρηγορότερα από άνεμο. Προσέτρεξε σε βοήθεια των Τρώων τον δέκατο χρόνο του πολέμου και στρατοπέδευσε έξω από τα τείχη της Τροίας. Το πρώτο βράδυ, όμως, μετά την άφιξη του δολοφονήθηκε μαζί με δώδεκα συντρόφους του από τον Διομήδη με τη συνδρομή του Οδυσσέα.

Στο σενάριο αυτό που βασίζεται στον τρόπο που ο Οδυσσέας παρουσιάζει τον εαυτό του, όταν αφηγείται τη δολοφονία του Θράκα βασιλιά Ρήσου, οι μαθητές καλούνται να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με τρόπο θετικό στους συμμαθητές τους. Καλούνται ακόμη να συνειδητοποιήσουν την επίδραση που έχει ο τρόπος που μιλάμε στον εαυτό μας στην αυτοαντίληψή μας και να φανταστούν τον εαυτό τους στο μέλλον.

Λέξεις κλειδιά

Αυτοεκτίμηση, Αυτοπεποίθηση, Θετικές Αρνητικές Αυτο-αποδόσεις

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα	Αυτογνωσία-Στρατηγικές ψυχικής ενδυνάμωσης-βελτίωσης της αυτοπεποίθησης: Αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία Δοκιμάζω θετικές αυτο-αποδόσεις Φαντάζομαι τον εαυτό μου στο μέλλον
Χρόνος προετοιμασίας	4 ώρες
Χρόνος δραστηριοτήτων	5-6 ώρες
Υλικά	Περιοδικά, Κάρτες, Χάρτινο Κουτί ή Καλάθι, Χαρτιά, Φάκελοι αλληλογραφίας

Μύθος

Ο Οδυσσέας, απευθυνόμενος στον Αίαντα, αφηγείται τη δολοφονία του Δόλωνα και του Ρήσου και ισχυρίζεται ότι η παρουσία του προσδίδει κύρος και αξία στους ανθρώπους.⁹

**Τέλος, ποιος από όλους τους Δαναούς σε επαινεί και σε αναζητά;
Μαζί μου ο Διομήδης μοιράζεται τις περιπέτειές του,
εμένα εγκρίνει και έχει για σύντροφο πιστό τον Οδυσσέα.
Δεν είναι λίγο που από τόσες χιλιάδες Έλληνες έναν, εμένα διάλεξε
ο Διομήδης (δεν όρισε κλήρος τη μοίρα μου).
Και μάλιστα, αψηφώντας της νύχτας τους κινδύνους και τους εχθρούς,
αυτόν που τόλμησε τα ίδια με εμάς, τον Φρύγα
τον Δόλωνα σκοτώνω, όχι πριν τον αναγκάσω να μιλήσει
και να προδώσει όσα η ύπουλη ετοίμαζε η Τροία.
Αφού έμαθα όσα χρειαζόμουν κι ανάγκη δεν υπήρχε για κάτι άλλο,
θα μπορούσα να είχα επιστρέψει πίσω στις τιμές που μου υποσχέθηκαν.
Μα δεν μου 'φτανε αυτό. Έτσι αναζήτησα του Ρήσου το στρατόπεδο
και μέσα στις σκηνές τους σκότωσα κι αυτόν και τους συντρόφους του.**

Οβίδιος, *Μεταμορφώσεις* 13.238-254

⁹ Στον οδηγό του εκπαιδευτικού προτείνονται διασκευές των μύθων, κατάλληλες για παιδιά μικρότερων ηλικιών.

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A1. Ανάγνωση του μύθου	ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τον μύθο. Η ομάδα συζητάει: Ο Οδυσσέας είναι περήφανος για τον εαυτό του. Γιατί;	10'
A2. Αναστοχασμός Κολάζ: Η αφίσα του εαυτού μου	<p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Εσύ γιατί είσαι περήφανος για τον εαυτό σου; Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία; Μέσα σε ποιες σχέσεις νιώθεις άνετα; Ποιες είναι οι ικανότητές σου;</p> <p>Στους μαθητές δίνονται περιοδικά. Από αυτά επιλέγουν εικόνες και συνθέτουν ένα κολάζ που εκφράζει τα δυνατά τους σημεία. (Θετικές εμπειρίες, ασφαλείς σχέσεις, ικανότητες για τις οποίες είναι περήφανοι). Φτιάχνουν την ΑΦΙΣΑ του εαυτού τους.</p> <p>(Σε περίπτωση εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εφαρμογή canva για δημιουργία αφίσας)</p>	30'
A3. Παρουσίαση του εαυτού μου	ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Παρουσιάζουν το κολάζ στην ολομέλεια και εξηγούν 3 δυνατά τους σημεία. Στο τέλος της σύντομης παρουσίασης εξηγούν πώς νιώθουν που μοιράστηκαν τις σκέψεις τους δημόσια.	2 X 40'
B1. Διαλέγω ένα μήνυμα	<p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να διαλέξουν από ένα κουτί μηνύματα με θετικές αυτο-αποδόσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Είμαι αξιαγάπητος/η. ● Είμαι γενναίος/α. ● Είμαι επαρκής. ● Δεν χρειάζεται να αποδείξω τίποτα σε κανέναν. ● Μπορώ να ανταποκριθώ στις δυσκολίες. ● Αποδέχομαι όλα μου τα συναισθήματα. ● Τα λάθη μου με βοηθάνε να μάθω. ● Είμαι μοναδικός/ή. ● Δικαιούμαι να είμαι αυτός που είμαι. ● Είμαι περήφανος για το σώμα μου. 	45'

	<p>Οι μαθητές διαβάζουν δυνατά το μήνυμα που τους έτυχε. Συζητούν πώς νιώθουν. Σε ποιες περιπτώσεις θα ήταν καλό να υπενθυμίζουν τις δηλώσεις αυτές στον εαυτό τους; Θα μπορούσαν να βρουν μια τεχνική για να θυμούνται ευκολότερα τα μηνύματα αυτά; (π.χ. να κολλήσουν χαρτάκια post-it στον καθρέφτη ή να έχουν μαζί ένα μικρό αντικείμενο που τους υπενθυμίζει μια θετική αυτοαπόδοση που χρειάζονται περισσότερο)</p> <p>(Σε περίπτωση εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εφαρμογή wordwall για δημιουργία spinner που θα περιλαμβάνει τις δηλώσεις)</p>	
<p>B2. Γράμμα στον εαυτό μου</p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ: Οι μαθητές γράφουν ένα γράμμα στον εαυτό τους, αναφέροντας στοιχεία που θαυμάζουν σε αυτόν. Τα βάζουν σε φακέλους, γράφουν τα δικά τους στοιχεία στη θέση του παραλήπτη και κλείνουν τους φακέλους. Ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τα γράμματα. Μόλις ολοκληρωθεί το πρόγραμμα τα ταχυδρομεί στα παιδιά.</p>	<p>40'</p>
<p>Γ. Συνέντευξη από τον μελλοντικό εαυτό μου</p>	<p>Ο Οδυσσεάς έμεινε γνωστός ανάμεσα σε άλλα και για τη δολοφονία του Ρήσου. Παρατηρήστε με πόση περηφάνια μιλάει για τον εαυτό του. Εσύ γιατί θα ήθελες να γίνει γνωστός;</p> <p>ΑΝΑ ΖΕΥΓΗ: Χωριστείτε σε ζεύγη. Φανταστείτε τον εαυτό σας στο μέλλον. "Γιατί είστε διάσημοι; Πώς το πετύχατε;" Ο ένας μαθητής υποδύεται τον "διάσημο" μελλοντικό εαυτό του. Ο άλλος τον δημοσιογράφο που υποβάλλει ερωτήσεις. Αλλάζετε ρόλους.</p> <p>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να επιμεριστεί σε δύο στάδια. Πάρτε συνέντευξη από τον εαυτό σας α) σε πέντε χρόνια από τώρα, β) σε δέκα χρόνια από τώρα.</p> <p>Σε περίπτωση εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί σε breakout sessions.</p>	<p>20'</p>



Λεπτομέρεια από τον ερυθρόμορφο απουλικό κρατήρα του «Ζωγράφου του Δαρείου», γνωστό και ως «κρατήρα του Ρήσου». Στην πάνω ζώνη ο Διομήδης σκοτώνει τον κοιμώμενο Ρήσο. Στην κάτω ζώνη ο Οδυσσέας απομακρύνει τα άλογα του θρακιώτη βασιλιά. Μουσείο του Βερολίνου, περ. 340 π.Χ.

© Public Domain / Wikimedia Commons

Ο Οδυσσέας σκοτώνει έναν Θράκα στρατιώτη. Λεπτομέρεια από μελανόμορφο χαλκιδικό αμφορέα που αποδίδεται στον «Ζωγράφο των Επιγραφών», περ. 540 π.Χ.

© The J. Paul Getty Museum, Villa Collection, Malibu.
 Αναδημοσιεύεται σύμφωνα με τη δράση Open Content Program του Μουσείου Getty



Αυτοπεποίθηση-Αυτοεκτίμηση

Μια από τις πρώτες ενδείξεις της εφηβείας είναι η εμφάνιση της αναστοχαστικότητας, της τάσης του ατόμου να σκέφτεται σχετικά με τη νοητική του δραστηριότητα και να μελετά τον εαυτό του. Οι έφηβοι αρχίζουν να εξετάζουν κριτικά τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους και να προσπαθούν να αλλάξουν. Το ζήτημα του ποιοι και τι είναι “πραγματικά” κυριαρχεί στην ανάπτυξη της προσωπικότητας στην εφηβεία, καθώς σύμφωνα με τον Erikson σε αυτή την φάση οι άνθρωποι ασχολούνται σοβαρά με την ταυτότητά τους. Σε αυτή την περίοδο οι έφηβοι στρέφονται σε πιο αφαιρετικές εικόνες του εαυτού και είναι σε θέση να μιλήσουν για τον εαυτό τους με όρους χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, πεποιθήσεων και συναισθημάτων¹⁰. Καθώς συχνά οι έφηβοι είναι αυστηροί με τον εαυτό τους και δεν ικανοποιούνται από την εικόνα τους, είναι εξαιρετικά σημαντικό να τους καλούμε να ανιχνεύσουν τα δυνατά τους σημεία, τις θετικές ποιότητες και τα επιτεύγματά για τα οποία είναι περήφανοι, τονώνοντας την αυτοπεποίθησή τους. Είναι ίσως, όμως, σημαντικότερο να τους βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν ότι, ακόμα και όταν δεν τα πάνε καλά ή αποτυγχάνουν σε κάποιον στόχο τους, παραμένουν άξιοι σεβασμού και σημαντικοί, υποστηρίζοντας έτσι την αυτοεκτίμησή τους. Η θετική και ταυτόχρονα ρεαλιστική στάση απέναντι στον εαυτό τους είναι ένα πρώτο βήμα στην κατάκτηση της εμπιστοσύνης προς τους ίδιους και στην ανάπτυξη της προσωπικής τους δύναμης. Έτσι θα γίνουν πιο αποφασιστικοί και πιο αυθεντικοί στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και θα μπορούν να βρουν νόημα στη ζωή τους.

Αρνητικές και Θετικές αυτο-αποδόσεις

Αν και διαρκώς συζητάμε με τον εαυτό μας, συχνά δε δίνουμε σημασία στην εσωτερική μας φωνή. Η συζήτηση με τον εαυτό μας είναι ένα μείγμα συνειδητών και ασυνείδητων πεποιθήσεων και προκαταλήψεων που έχουμε για τον εαυτό μας και τον κόσμο γενικά. Η αλήθεια είναι όμως, ότι ο διάλογος με τον εαυτό μας έχει πολύ σημαντική επιρροή στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.

Η συζήτηση με τον εαυτό μας μπορεί να περιλαμβάνει θετικές ή αρνητικές αυτο-αποδόσεις. Οι αρνητικές αυτο-αποδόσεις έχουν την εξής μορφή: «δεν είμαι αρκετά καλός» ή «σε τίποτα δεν πετυχαίνω» ή «δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστό». Αυτό συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλός μας είναι εκπαιδευμένος να θυμάται αρνητικές εμπειρίες και όχι θετικές, οπότε θυμόμαστε τις περιστάσεις που δεν τα καταφέραμε περισσότερο από τις φορές που τα πήγαμε καλά. Στη συνέχεια επαναλαμβάνουμε αυτά τα μηνύματα στο μυαλό μας, πυροδοτώντας αρνητικά συναισθήματα.

Οι θετικές αυτο-αποδόσεις είναι το αντίθετο των αρνητικών. Δεν πρόκειται για ναρκισσιστικές διαπιστώσεις ή ανακριβείς δηλώσεις για να εξαπατήσουμε τον εαυτό μας. Πρόκειται για δηλώσεις με τις οποίες δείχνουμε στον εαυτό μας κατανόηση για το ποιοι είμαστε και τι έχουμε περάσει και έχουν την εξής μορφή: «μπορώ να ΤΟ κάνω καλύτερα την επόμενη φορά» ή «επιλέγω να μάθω από τα λάθη μου, όχι να μείνω προσκολλημένος σε αυτά»¹¹. Η εξάσκηση στις θετικές αυτο-αποδόσεις τονώνει την αυτοπεποίθηση και οδηγεί σε βελτιωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις¹². Αν και οι περισσότερες σκέψεις που κάνουμε είναι αρνητικές, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε σε αυτές.

¹⁰ Slavin, R., 2007. Εκπαιδευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Μεταίχμιο.

¹¹ Jantz, G.L., 2019. *Soul Care: Prayers, Scriptures, and Spiritual Practices for When You Need Hope the Most*. Tyndale House Publishers.

¹² Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. 2008. Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment* 16(1), 101–116.

2ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ορφέας και Ευρυδίκη: Μπροστά σε μια δύσκολη απόφαση

Περίληψη

Ο Ορφέας, ένας από τους σημαντικότερους μουσικούς της ελληνικής μυθολογίας, πήρε μέρος στην Αργοναυτική Εκστρατεία βοηθώντας τους Αργοναύτες με τη δύναμη της μουσικής του. Μετά την Αργοναυτική Εκστρατεία, επέστρεψε στην Θράκη, όπου παντρεύτηκε την Ευρυδίκη. Καθώς η Ευρυδίκη περπατούσε μια μέρα ανέμελη στη φύση, δέχθηκε την ερωτική επίθεση του Αρισταίου και στην προσπάθειά της να τον αποφύγει τσιμπήθηκε από φίδι και πέθανε. Ο Ορφέας αποφάσισε να κατεβεί στον κάτω κόσμο με σκοπό να πετύχει την επάνοδο της γυναίκας του. Με τη δύναμη της λύρας του έπεισε τους θεούς να επιτρέψουν στην Ευρυδίκη να τον ακολουθήσει με τον όρο, μέχρι να ανέβουν πάνω στη γη, εκείνος να μην την αντικρίσει. Ο Ορφέας, όμως, γύρισε να την δει λίγο πριν βγουν στη Γη και έτσι εκείνη επέστρεψε οριστικά στον Κάτω Κόσμο. Ο Ρωμαίος ποιητής Βιργίλιος παραδίδει ότι ο Ορφέας απαρηγόρητος θρηνούσε στη Θράκη, από τον Στρυμόνα και το Παγγαίο μέχρι τη Ροδόπη και τον Έβρο.

Στο σενάριο αυτό, που βασίζεται στη λιτή εκδοχή του μύθου που παραδίδει ο Κόνωνας, οι μαθητές καλούνται να συνειδητοποιήσουν ότι πίσω από κάθε συμπεριφορά μας κρύβεται η προσπάθειά μας να ικανοποιήσουμε μια ανάγκη μας. Καλούνται επίσης να συνειδητοποιήσουν ότι πίσω από κάθε δύσκολη απόφαση κρύβεται μια σύγκρουση σημαντικών για εμάς αναγκών και αξιών. Η δύναμή μας έγκειται στην ικανότητά μας να ιεραρχούμε τις αξίες μας και στο θάρρος μας να αναλάβουμε το κόστος των επιλογών μας. Επίσης, είναι εξαιρετικά σημαντικό να θέτουμε στόχους, να σχεδιάζουμε πώς θα τους προσεγγίσουμε και να παραμένουμε δεσμευμένοι στην προσπάθεια να τους πετύχουμε.

Λέξεις κλειδιά

Κίνητρα, Ανάγκες, Αξίες, Στόχοι, Βασικές Πεποιθήσεις, Προσωπική Δύναμη, Θάρρος

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Αυτογνωσία: Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων
Συνειδητοποίηση προσωπικών στόχων, αξιών, αναγκών και κινήτρων

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος διδασκαλίας

5 ώρες

Υλικά

Χαρτί του μέτρου, Μαρκαδόροι, Καλάθι

Μύθος

Στην 45^η αφήγηση [εν. ο Κόνων αναφέρει] πώς ο Ορφείας, ο γιος του Οίαγρου και της Μούσας Καλλιόπης, βασίλευε στους Μακεδόνες και τους Οδρύσες και πώς εξασκούνταν στη μουσική, ιδιαίτερα στο τραγούδι με συνοδεία κιθάρας. Και έτσι ευχαριστούσε πολύ τον κόσμο (γιατί τόσο οι Θράκες όσο και οι Μακεδόνες ήταν φιλόμουσοι). Λένε πως κατέβηκε ακόμα και στον Άδη από αγάπη για τη γυναίκα του, την Ευρυδίκη, και πώς μαγεύοντας με τα τραγούδια του τον Πλούτωνα και της Περσεφόνη πήρε πίσω τη γυναίκα του ως δώρο. Μα δεν κατάφερε να εκμεταλλευτεί τη χάρη να την φέρει πίσω στη ζωή, γιατί ξέχασε τις εντολές που του έδωσαν όσον αφορά εκείνη. Ήξερε τόσο καλά να θέλγει και να μαγεύει με το τραγούδι του, ώστε ακόμα και τα άγρια ζώα και τα πουλιά και τα δέντρα και τα βράχια ακολουθούσαν στο κατόπι του από ευχαρίστηση.

Κόνων, Διηγήσεις 45 (= Φώτιος, Βιβλιοθήκη 186)

Ο Ορφείας εξημερώνει με τη μουσική του τα άγρια ζώα. Ρωμαϊκό μωσαϊκό, περ. 194 μ.Χ., κοντά στην Έδεσσα Μεσοποταμίας (σημ. Ούρφα)
© Public Domain / Wikimedia Commons



Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A1.Ανάγνωση του μύθου Ήρωας στον τοίχο (1)	<p>Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τον μύθο. Καλεί τους μαθητές να σκεφτούν όσα άκουσαν.</p> <p>ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΜΟΝΟΣ: Ο Ορφέας κάνει κάτι εξαιρετικά γενναίο. Κατεβαίνει στον Κάτω Κόσμο.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι είναι αυτό που τον κινητοποιεί; • Ποια ανάγκη του προσπαθεί να καλύψει; • Νομίζετε ότι φοβάται ή όχι; <p>ΗΡΩΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ: οι μαθητές καταγράφουν με 1-2 λέξεις τις απαντήσεις τους στο περίγραμμα του ήρωα το οποίο έχουν ζωγραφίσει σε χαρτί του μέτρου και το έχουν αναρτήσει σε έναν τοίχο της τάξης.</p> <p>(σημ. Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να αναρτήσει μετά την άσκηση την πυραμίδα του MASLOW σε εμφανές σημείο της τάξης. Οι μαθητές παρατηρούν και συμπληρώνουν το περίγραμμα)</p>	20'
A2.Συζήτηση σε ομάδες Ήρωας στον τοίχο (2)	<p>ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ 4: Φανταστείτε τον Ορφέα λίγο πριν αποφασίσει να κατέβει στον Κάτω Κόσμο για να διεκδικήσει την Ευρυδίκη. Η απόφασή του δεν ήταν καθόλου απλή.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιο δίλημμα αντιμετωπίζει; <p>Τώρα προσπαθήστε να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο σκέφθηκε. Να θυμάστε ότι κάθε συμπεριφορά ή αντίδρασή μας σε ένα γεγονός ενέχει μια διαδικασία λήψης απόφασης, μια σύνθετη διαδικασία που εμπλέκει συναισθήματα και αξίες/ βασικές πεποιθήσεις. Έχετε 10' για να απαντήσετε σε ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι νιώθει ο ήρωας; Έχει αντικρουόμενα συναισθήματα; • Ποια βασική πεποίθηση κρύβεται πίσω από την απόφασή του; (οι βασικές πεποιθήσεις των ατόμων έχουν την εξής διατύπωση: Είμαι..., Δεν είμαι..., Μπορώ..., Δεν μπορώ..., Επιτρέπεται..., Δεν επιτρέπεται...) 	25'

	<p>Ένας από κάθε ομάδα σηκώνεται και συμπληρώνει το περίγραμμα με 1-2 βασικές πεποιθήσεις και 1-2 βασικά συναισθήματα.</p> <p>Τώρα έχετε ολοκληρώσει το περίγραμμα του ήρωα. Εκτός από ανάγκες περιλαμβάνει βασικές πεποιθήσεις και συναισθήματα.</p> <p>Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, μπορείτε να κόψετε το περίγραμμα του ήρωα σε κομμάτια όσα και οι μαθητές. Ο κάθε μαθητής παίρνει μαζί του ένα κομμάτι.</p>	
<p>B1. Τι σημαίνει Θάρρος; Αναστοχασμός ενός προσωπικού βιώματος</p>	<p>ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Ο Ορφέας είναι εξαιρετικά θαρραλέος. Υπηρετεί τις αξίες του ακόμη και όταν, ενδεχομένως, φοβάται. Ιεραρχεί τις ανάγκες του και ξέρει ότι έχει επιλογές.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Σκεφτείτε μια περίπτωση στην οποία φερθήκατε με θάρρος. ● Γιατί χρειάστηκε να δείξετε θάρρος; ● Ποιες ανάγκες σας συγκρούστηκαν; ● Μπορείτε να μοιραστείτε ένα συμπέρασμα με την ομάδα; <p>Σκεφτείτε την εξής ιδέα:</p> <p>Έχουμε Δύναμη, όταν μπορούμε να δούμε καθαρά τις ανάγκες, τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας, είμαστε σε θέση να τις ιεραρχήσουμε και θυμόμαστε πάντα ότι έχουμε επιλογές.</p>	<p>45'</p>
<p>B2. Το μονοπάτι προς τον στόχο μου</p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ: Σκεφτείτε έναν στόχο που έχετε και τον εαυτό σας έτοιμο να τον κατακτήσει. Πρόκειται για την προσωπική σας "Ευρυδίκη". Σχεδιάστε ένα μονοπάτι. Εσείς βρίσκεστε στη μια άκρη και στην άλλη η "Ευρυδίκη", ο προσωπικός σας στόχος. Τι σας εμποδίζει να φτάσετε στην άλλη άκρη του μονοπατιού και να κατακτήσετε τον στόχο σας; Σχεδιάστε τρία αντικείμενα ή θηρία που αντιπροσωπεύουν τα στοιχεία που σας κρατούν μακριά από τον στόχο σας. Σκεφτείτε πώς θα υπερνικήσετε τα εμπόδια¹³.</p>	<p>2 X 40'</p>

¹³ Στον σχεδιασμό της άσκησης συνέβαλε η Βίκη Τρυφωνίδου. (Τρυφωνίδου Βίκη, προσωπική επικοινωνία, 4/6/2021)

	<p>Παρουσιάστε τη ζωγραφιά στην ολομέλεια και εξηγήστε το σχέδιο σας για να φτάσετε στον στόχο σας.</p>	
<p>Γ. Οι συμβουλές του Ορφέα</p>	<p>ΓΡΑΦΩ ΚΑΡΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ-ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΕΝΟΣ ΑΛΛΟΥ 'ΟΡΦΕΑ': Ο Ορφέας είναι ένας ήρωας με αξίες, ικανότητες και θάρρος.</p> <p>1ο στάδιο: Υποθέστε ότι είστε ο Ορφέας και γράφετε ένα σύντομο γράμμα 100 λέξεων στον εαυτό σας, αμέσως μόλις πήρατε τη δύσκολη απόφαση να αναζητήσετε την Ευρυδίκη.</p> <p>2ο στάδιο: Ρίχνετε όλα τα γράμματα σε ένα καλάθι. Ο καθένας διαλέγει ένα γράμμα και το διαβάζει δυνατά στον εαυτό του. Σχολιάζει σύντομα τις σκέψεις του.</p>	<p>45'</p>



John Roddam Spencer Stanhope, Ο Ορφέας και η Ευρυδίκη στις όχθες της Στύγας, 1878
 © Public Domain / Wikimedia Commons

Μπορούμε να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά μας ως μια προσπάθεια να καλύψουμε στοιχειώδεις ή ανώτερες ανάγκες μας αλλά και ως απόρροια των βασικών πεποιθήσεων μας πίσω από τις οποίες μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις αξίες μας. Άρα, όταν θέλουμε να ανιχνεύσουμε τις ρίζες μιας συμπεριφοράς μας, μπορούμε να σκεφτούμε: Ποια ανάγκη μας προσπαθούμε να καλύψουμε; Ποια βασική αξία προσπαθούμε να υπηρετήσουμε με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά; Μπροστά σε ποια διλήμματα βρισκόμαστε; Την επόμενη φορά, λίγο πριν επιλέξουμε μια συμπεριφορά, ας σκεφτούμε ποιες επιλογές έχουμε πραγματικά.

Επίσης, είναι εξαιρετικά λειτουργικό να σκεφτόμαστε τους στόχους μας ως το τέλος μιας διαδρομής που απαιτεί να προσπελάσουμε μια σειρά από εμπόδια, ή καλύτερα, να αντιμετωπίσουμε μια σειρά από συγκεκριμένες προκλήσεις. Έτσι μπορούμε να δεσμευθούμε ότι θα υιοθετήσουμε συγκεκριμένες συμπεριφορές, γνωρίζοντας, όμως, ακριβώς το κόστος καθεμιάς.

Οι ανάγκες μας Η πορεία προς την αυτοπραγμάτωση

Ο Maslow θεωρεί ότι ο άνθρωπος θέλει διαρκώς να βελτιώνεται, επιδιώκει διαρκώς ανώτερους στόχους και εργάζεται για αυτούς. Τα κίνητρα μας συνδέονται με την προσπάθειά μας να ικανοποιήσουμε συγκεκριμένες ανάγκες. Ο βαθμός, στο οποίο ικανοποιούνται οι ανάγκες μας διαμορφώνει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Στο φάσμα των αναγκών μας εντάσσονται οι στοιχειώδεις βιολογικές μας ανάγκες, η ανάγκη μας για ασφάλεια, τάξη, και όρια, καθώς και η ανάγκη μας να ζούμε απαλλαγμένοι από τον φόβο. Εντάσσονται ακόμα η ανάγκη να μας αγαπούν, να ανήκουμε σε μια ομάδα, και η ανάγκη να μας εκτιμούν. Στις εξελικτικά ανώτερες ανάγκες μας ο Maslow κατατάσσει την ανάγκη μας να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο, να απολαμβάνουμε την ομορφιά και τέλος, σε μια συνθήκη αυτοπραγμάτωσης, απαλλαγμένοι από ενοχές και άγχος, να αποδεχόμαστε απροϋπόθετα τον εαυτό μας και τους άλλους¹⁴.

Αξίες-Βασικές Πεποιθήσεις

Οι αξίες αναφέρονται σε αρχές, ή ποιότητες, αναφορικά με όσα αισθανόμαστε ότι είναι σημαντικά, επιθυμητά ή αξιολογικά. Οι αξίες αναφέρονται επίσης σε ιδιότητες ή συνθήκες, τις οποίες αξιολογούμε ως ανεπιθύμητες, ευτελείς ή ασήμαντες. Οι πεποιθήσεις είναι ιδέες, τις οποίες αποδεχόμαστε ως αλήθειες. Είναι βασικό για την προσωπική μας ανάπτυξη να αναπτύσσουμε ένα ισχυρό και ταυτόχρονα ευέλικτο σύστημα από πεποιθήσεις προκειμένου να βρίσκουμε νόημα στις εμπειρίες μας¹⁵.

Στόχοι

Μια εξαιρετικά σημαντική δεξιότητα για τα παιδιά και τους εφήβους είναι να θέτουν στόχους και να εργάζονται για την επίτευξή τους. Όταν έχουν ένα συγκεκριμένο στόχο κινητοποιούνται προς την κατεύθυνση της υλοποίησής του και οργανώνουν τον χρόνο και

¹⁴ Μαλικιώση Λοΐζου, Μ., 2000. *Η συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

¹⁵ Τριλίβα, Σ., & Χατζηνικολάου, 2011. "Προαγωγή της Συναισθηματικής Ανάπτυξης και της Ψυχικής Υγείας στη Σχολική Τάξη" στο *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια* (επιμ.: Ματσόπουλου Αν.). Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

την ενέργειά τους γύρω από αυτόν. Για να μπορέσουν να επιτύχουν τους στόχους τους, πρέπει να τους έχουν επιλέξει οι ίδιοι, να έχουν συνειδητοποιήσει τα επιμέρους στάδια στην πορεία υλοποίησής τους, τους παράγοντες που ενδεχομένως τους παρεμποδίζουν και τις ποιότητες που τους βοηθούν στην επίτευξη των στόχων. Όταν πετυχαίνουν τους στόχους τους τα παιδιά και οι έφηβοι νιώθουν καλύτερα και βελτιώνουν την αυτοεικόνα τους¹⁶.

Παράρτημα

Το λεξιλόγιο των Αξιών

Σεβασμός, Υπομονή, Σταθερότητα, Σύνεση, Κοινωνικότητα, Υπευθυνότητα, Τάξη, Ειλικρίνεια, Εμπιστοσύνη, Διάλογος, Ανεκτικότητα, Δημιουργικότητα, Συνεργασία, Συμπόνια, Γενναιοδωρία, Φιλία, Ελευθερία, Δικαιοσύνη, Ειρήνη, Χαρά,

Pujol i Pons, E., 2014. 20 αξίες της ζωής. Αθήνα: Άγκυρα.

Το λεξιλόγιο των συναισθημάτων

Ο Goleman προτείνει μια κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων που, όπως τονίζει και ο ίδιος, δεν είναι χωρίς προβλήματα. Οι επτά κύριες οικογένειες συναισθημάτων, σύμφωνα με τον Goleman, είναι:

- **Θυμός:** οργή, εχθρότητα, απόγνωση, μίσος, λύσσα, αναβρασμός, ενόχληση, εχθρότητα, βία.
- **Θλίψη:** λύπη, μελαγχολία, απελπισία, ακεφιά, κατήφεια, αυτολύπηση, μοναξιά, μιζέρια, κατάθλιψη.
- **Φόβος:** άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρομάρα, ανησυχία, σκιάξιμο, δέος, φρίκη, τρόμος.
- **Ευτυχία:** απόλαυση, χαρά, ηδονή, τέρψη, αγάπη, αποδοχή, φιλία, έρωτας, αφοσίωση, ανακούφιση, ικανοποίηση, καμάρι, ευφορία, λατρεία, ξεμυάλισμα.
- **Έκπληξη:** σάστισμα, σοκ, θαυμασμός, απορία, κατάπληξη.
- **Αποστροφή:** περιφρόνηση, απέχθεια, φρίκη, αηδία, σιχασιά, βδελυγμία.
- **Ντροπή:** ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, εξευτελισμός.

Goleman D., 2011, Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ". Αθήνα: Πεδίο.

¹⁶ Miller, D. L. & Kelley, M. 1994. The Use of Goal Setting and Contingency Contracting for Improving Children's Homework Performance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27, 73-84.

3ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ορφέας και Ευρυδίκη: Συζητώντας με τους Θεούς του Κάτω Κόσμου

Περίληψη

Ο Ορφέας, ένας από τους σημαντικότερους μουσικούς της ελληνικής μυθολογίας, παντρεύτηκε την Ευρυδίκη που, τιμημένη από φίδι, πεθαίνει τη μέρα του γάμου. Ο Ορφέας αποφασίζει να κατεβεί στον Κάτω Κόσμο για να φέρει τη γυναίκα του πίσω στη γη. Φανταστείτε πόση δεξιότητα χρειάζεται για να πείσει τους Θεούς του κάτω κόσμου να παραιτηθούν από τη νόμιμη εξουσία τους να κρατούν τους νεκρούς στον κάτω κόσμο, και παραβιάζοντας τους νόμους της φύσης, να του επιτρέψουν να πάρει την Ευρυδίκη πίσω.

Στο σενάριο αυτό η έμφαση δίνεται σε τεχνικές και ιδέες που συμβάλλουν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Οι μαθητές έρχονται σε μια πρώτη επαφή με την τεχνική των μηνυμάτων του “εγώ” , και καλούνται να συνειδητοποιήσουν τους εξωλεκτικούς τρόπους με τους οποίους προσπαθούμε να ασκήσουμε έλεγχο στους άλλους και ελεγχόμαστε από αυτούς. Τέλος, οι μαθητές διερευνούν ποιοι κανόνες κάνουν μια συντροφική σχέση πιο λειτουργική.

Λέξεις κλειδιά

Διαπροσωπικές σχέσεις, “Μηνύματα του Εγώ”, Εξωλεκτική Επικοινωνία, Βλεμματική Επαφή

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας:

Μηνύματα του Εγώ

Κατανόηση εξωλεκτικών μηνυμάτων (βλεμματική επαφή)

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος διδασκαλίας

3 ώρες

Υλικά

Μολύβια, Χαρτιά, Χαρτόνια

Στην 45^η αφήγηση [εν. ο Κόνων αναφέρει] πώς ο Ορφέας, ο γιος του Οίαγρου και της Μούσας Καλλιόπης, βασίλευε στους Μακεδόνες και τους Οδρύσες και πώς εξασκούσαν στη μουσική, ιδιαίτερα στο τραγούδι με συνοδεία κιθάρας. Και έτσι ευχαριστούσε πολύ τον κόσμο (γιατί τόσο οι Θράκες όσο και οι Μακεδόνες ήταν φιλόμουσοι). Λένε πως κατέβηκε ακόμα και στον Άδη από αγάπη για τη γυναίκα του, την Ευρυδίκη, και πώς μαγεύοντας με τα τραγούδια του τον Πλούτωνα και της Περσεφόνη πήρε πίσω τη γυναίκα του ως δώρο. Μα δεν κατάφερε να εκμεταλλευτεί τη χάρη να την φέρει πίσω στη ζωή, γιατί ξέχασε τις εντολές που του έδωσαν όσον αφορά εκείνη. Ήξερε τόσο καλά να θέλγει και να μαγεύει με το τραγούδι του, ώστε ακόμα και τα άγρια ζώα και τα πουλιά και τα δέντρα και τα βράχια ακολουθούσαν στο κατόπι του από ευχαρίστηση.

Κόνων, Διηγήσεις 45 (=Φώτιος, Βιβλιοθήκη 186)



Jean Raoux, Ορφέας και Ευρυδίκη, περ. 1709

©The J. Paul Getty Museum, Los Angeles, Gift of William P. Garred.

Αναδημοσιεύεται σύμφωνα με τη δράση Open Content Program του Μουσείου Getty

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A1. Αυτοσχεδιασμός μπροστά στον θεό Πλούτωνα	<p>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ - ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας υποδύεται τον Ορφέα και ο άλλος τον Πλούτωνα. Ο Ορφέας εξηγεί για 3 λεπτά γιατί πρέπει να απελευθερώσουν την Ευρυδίκη.</p> <p>Δε θέλει να συγκρουστεί με τον θεό. Δε θέλει να τον κατηγορήσει. Θέλει να επικοινωνήσει. Για αυτό κατασκευάζει ένα “Μήνυμα του Εγώ”. Τα “Μηνύματα του Εγώ” έχουν την εξής δομή:</p> <p>Εγώ νιώθω ... (συναίσθημα) επειδή ... (περιγραφή της μη αποδεκτής συμπεριφοράς και των συγκεκριμένων αρνητικών συνεπειών της) και θέλω να ... (περιγραφή της επιθυμητής συμπεριφοράς)</p>	10'
A2. Άσκηση Αναστοχασμού	<p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Οι μαθητές ανακαλούν μια περίπτωση στην οποία θα ήταν χρήσιμο να χρησιμοποιήσουν “Μηνύματα του Εγώ”. (π.χ. μια διαφωνία που έχουν συχνά με τους συμμαθητές ή τους γονείς τους, μια περίπτωση κατά την οποία διεκδικούν κάτι που χρειάζονται)</p> <p>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ: Μπορούν να καταγράψουν ένα τέτοιο μήνυμα και να το προβάρουν με τον συμμαθητή τους</p>	30'
B.1. “Πλούτωνα και Ευρυδίκη” μια παραλλαγή της άσκησης “Δούλος και αφέντης”	<p>ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗ ΣΥΝΘΗΚΗ: Βρισκόμαστε λίγο πριν ο Πλούτωνα πάρει την απόφαση να ελευθερώσει την Ευρυδίκη. Η Ευρυδίκη μόλις έχει ακούσει το λόγο του Ορφέα. Είναι και αυτή εξίσου ερωτευμένη μαζί του. Θέλει να τον ακολουθήσει στη Γη. Ο Πλούτωνα δεν έχει πάρει ακόμα την απόφαση να ελευθερώσει την Ευρυδίκη.</p> <p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας από κάθε ζεύγος είναι η Ευρυδίκη, ο άλλος ο Πλούτωνα.</p> <p>Τοποθετούνται σε κύκλο τόσες καρέκλες όσες και τα ζεύγη. Ένας μαθητής από κάθε ζεύγος, αυτός που υποδύεται την</p>	30'

	<p>Ευρυδίκη, κάθεται στην καρέκλα και ο άλλος, ο Πλούτωνα είναι όρθιος δίπλα του.</p> <p>Ο εκπαιδευτικός, υποδύεται τον Ορφέα. Έχοντας μπροστά του μια άδεια καρέκλα και, κλείνοντας το μάτι σε κάποια από τις “Ευρυδίκες” την προσκαλεί κοντά του. Ο Πλούτωνα προσπαθεί χωρίς να μιλάει, αλλά απειλώντας μη λεκτικά την Ευρυδίκη, να την κρατήσει κοντά του. Προσπαθεί δηλαδή να ελέγξει την Ευρυδίκη. Αυτή προσπαθεί να διαφύγει της προσοχής του και να τρέξει προς τον Ορφέα.</p> <p>Οι μαθητές εναλλάσσονται στους ρόλους.</p> <p>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Στη συνέχεια συζητούν για τα συναισθήματά τους και για τους εξωλεκτικούς τρόπους με τους οποίους ασκείται η επιβολή. Τι πρέπει να κάνω για να νιώθω ελεύθερος, να υπηρετώ τους δικούς μου στόχους, και να μην πέφτω θύμα απειλών;</p>	
<p>B.2 Συζήτηση</p>	<p>ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ: Με ποιους τρόπους επιχειρούν να μας ελέγξουν οι άλλοι; Με ποιους να μας κατευθύνουν;</p>	<p>20’</p>
<p>Γ. Το μανιφέστο της συντροφικής σχέσης</p>	<p>ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ: Ο Πλούτωνα υποχωρεί. Επιτρέπει στην Ευρυδίκη να ακολουθήσει τον Ορφέα. Θέλει όμως να έχει τον τελευταίο λόγο και θέτει κανόνες.</p> <p>Ας υποθέσουμε ότι πρόκειται για κανόνες που αφορούν τη συντροφική ζωή, και συγκεκριμένα: την επικοινωνία των δύο συντρόφων και τις προσδοκίες/απαιτήσεις που έχει ο ένας από τον άλλο.</p> <p>Επιλέγουμε έξι από αυτούς και συντάσσουμε ένα μανιφέστο.</p> <p>(Σε περίπτωση εξ’αποστάσεως εκπαίδευσης οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές για συννεφόμενα ή κοινόχρηστα έγγραφα για να συνεργαστούν για τη σύνταξη του μανιφέστου)</p>	<p>10’</p>

Τα “Μηνύματα του Εγώ”

Όταν βρισκόμαστε σε μια δύσκολη κατάσταση ή όταν θέλουμε να εκφράσουμε τη δυσφορία μας, αντί να κατηγορήσουμε τον άλλο, καλό είναι να εκφραστούμε με ένα “Μήνυμα του Εγώ”.

Για να είναι αποτελεσματικότερη η επικοινωνία, τα “Μηνύματα του Εγώ” πρέπει να αποτελούνται από τρία μέρη:

- 1. μια περιγραφή της μη αποδεκτής συμπεριφοράς.** Συμπεριφορά είναι κάτι που κάνει ή λέει ο άλλος. Πρέπει να αποφεύγουμε χαρακτηρισμούς ή κριτική της συμπεριφοράς.
- 2. το συναίσθημα μου.** Είναι ανάγκη να ξέρω πώς νιώθω. Το “μήνυμα του εγώ” είναι το όχημα για να έρθω σε επαφή με το συναίσθημά μου.
- 3. την απτή και συγκεκριμένη επίδραση ή συνέπεια που η συμπεριφορά έχει επάνω μου ή/ και διατύπωση της απαίτησής μου.** Πρέπει να διευκρινίσω γιατί η συγκεκριμένη συμπεριφορά αποτελεί πρόβλημα. Μια απτή επίδραση μπορεί να είναι κάτι που μου κοστίζει χρήμα, χρόνο, επιπλέον δουλειά ή αναστάτωση. Μπορώ να διατυπώσω, επίσης, μια συγκεκριμένη απαίτηση που έχω από τον άλλο σε ανάλογες περιπτώσεις.

Χρειάζεται θάρρος για να στέλνουμε “Μηνύματα του Εγώ”, γιατί χρειάζεται θάρρος και εσωτερική σιγουριά για να εξωτερικεύσει κάποιος τα βαθύτερα συναισθήματά του σε μια σχέση. Ο αποστολέας ενός ειλικρινούς “Μηνύματος του Εγώ” κινδυνεύει να φανερωθεί στον άλλο, όπως πραγματικά είναι. Ανοίγει τον εαυτό του, γίνεται διάφανα αληθινός, αποκαλύπτει την ανθρώπινη υπόστασή του. Λέει στον άλλο ότι είναι ένα άτομο ικανό να πληγωθεί ή να στεναχωρηθεί ή να φοβηθεί ή να απογοητευθεί ή να θυμώσει ή να αποθαρρυνθεί.

Το να λέμε σε κάποιον πώς αισθανόμαστε είναι πολύ λιγότερο απειλητικό από το να τον κατηγορούμε ότι μας έχει προκαλέσει ένα άσχημο συναίσθημα. Τα μηνύματα του εγώ είναι απίθανο να προκαλέσουν αντίδραση και αντίσταση, καθώς η ειλικρινής επικοινωνία στον άλλο των επιδράσεων της συμπεριφοράς του σε εμάς είναι πολύ λιγότερο απειλητική από το υπονοούμενο ότι υπάρχει κάτι κακό σε αυτόν. Τα “Μηνύματα του Εγώ” είναι πιο αποτελεσματικά επειδή τοποθετούν την ευθύνη της αλλαγής της συμπεριφοράς στον άλλο, δηλώνοντας ταυτόχρονα ότι τον εμπιστευόμαστε να αντιμετωπίσει εποικοδομητικά την κατάσταση και να σεβαστεί τις ανάγκες μας.

Τα “Μηνύματα του Εγώ” από ένα πρόσωπο σε μια σχέση προωθούν τα “Μηνύματα του Εγώ” και από το άλλο. Με τον τρόπο αυτό οι σχέσεις εξελίσσονται καθώς αποφεύγονται οι αμοιβαίες κατηγορίες που τρέφουν τις συγκρούσεις.

Gordon, T., 2009. *Τα μυστικά του αποτελεσματικού γονέα*. Αθήνα: Ερευνητές.
(διασκευή)

Πρωτογενής ενσυναίσθηση

Παρότι μπορούμε να μη μιλάμε, δεν είναι δυνατόν να σταματήσουμε να στέλνουμε μη λεκτικά σήματα, με τον τόνο της φωνή ή, με φευγαλέες εκφράσεις του προσώπου, γι’ αυτό που αισθανόμαστε. Ακόμη και όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να αποκρύψουν κάθε ένδειξη των συναισθημάτων τους, αυτά που αισθάνονται βρίσκουν τρόπο να διαρρεύσουν.

Υπ' αυτή την έννοια, όταν έχουμε να κάνουμε με συναισθήματα, δεν μπορούμε να μην επικοινωνήσουμε. Η ικανότητά μας να διαβάζουμε τα μη λεκτικά, συναισθηματικά σήματα ονομάζεται πρωτογενής ενσυναίσθηση και αποτελεί μια από τις διαστάσεις της κοινωνικής επίγνωσης.

Goleman, D., 2006. Κοινωνική νοημοσύνη, Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων.
Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Η δύναμη της βλεμματικής επαφής

(...) Η μη λεκτική επικοινωνία συνιστά μια κοινωνική γλώσσα που είναι από πολλές πλευρές πιο πλούσια και ουσιαστική από τα λόγια μας. Οι μη λεκτικοί αισθητήρες μας είναι τόσο ισχυροί που και μόνο οι κινήσεις που συνδέονται με τη γλώσσα του σώματος -χωρίς, δηλαδή, τα ίδια τα σώματα- αρκούν για να μας κάνουν να αντιληφθούμε σωστά το αντίστοιχο συναίσθημα (...) Στους ενήλικες η μη λεκτική ικανότητα προσφέρει πλεονεκτήματα τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή και παίζει σημαντικό ρόλο στην αντίληψη που έχουμε για τη ζεστασιά, την αξιοπιστία και την πειστικότητα ενός ατόμου (...) Η ευαισθησία μας για τα σήματα που εκπέμπουν οι άλλοι σχετικά με τις σκέψεις και την ψυχική τους διάθεση βοηθάει να εξελίσσονται οι κοινωνικές καταστάσεις ομαλά και με τις ελάχιστες δυνατές συγκρούσεις. Ήδη από τα πρώτα παιδικά χρόνια, όσοι είναι καλοί στο να δίνουν και να λαμβάνουν αυτά τα σήματα δημιουργούν πιο άνετα κοινωνικές σχέσεις και πετυχαίνουν ευκολότερα τους στόχους τους στις κοινωνικές καταστάσεις."

Mlodinow L., 2019. Κάτω από το κατώφλι. Ηράκλειο: Π.Ε.Κ.

Παράρτημα

Το λεξιλόγιο των συναισθημάτων

Οι επτά κύριες οικογένειες συναισθημάτων, σύμφωνα με τον Goleman, είναι:

- **Θυμός:** οργή, εχθρότητα, απόγνωση, μίσος, λύσσα, αναβρασμός, ενόχληση, εχθρότητα, βία.
- **Θλίψη:** λύπη, μελαγχολία, απελπισία, ακεφιά, κατήφεια, αυτολύπηση, μοναξιά, μιζέρια, κατάθλιψη.
- **Φόβος:** άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρομάρα, ανησυχία, σκιάξιμο, δέος, φρίκη, τρόμος.
- **Ευτυχία:** απόλαυση, χαρά, ηδονή, τέρψη, αγάπη, αποδοχή, φιλία, έρωτας, αφοσίωση, ανακούφιση, ικανοποίηση, καμάρι, ευφορία, λατρεία, ξεμυάλισμα.
- **Έκπληξη:** σάστισμα, σοκ, θαυμασμός, απορία, κατάπληξη.
- **Αποστροφή:** περιφρόνηση, απέχθεια, φρίκη, αηδία, σιχασιά, βδελυγμία.
- **Ντροπή:** ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, εξευτελισμός.

Goleman D., 2011, Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ". Αθήνα: Πεδίο.

4ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ορφέας και Ευρυδίκη: Μια ιστορία γεμάτη Συναισθήματα

Περίληψη

Το σενάριο αυτό βασίζεται στην οβιδιανή εκδοχή του μύθου του Ορφέα, μια αναδιήγηση της ιστορίας του γενναίου μουσικού που κατορθώνει να αποδώσει τις συναισθηματικές διακυμάνσεις των ηρώων. Οι μαθητές εξοικειώνονται με το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και συνειδητοποιούν πόσο σημαντικό είναι να προσδιορίζουμε την έντασή τους. Διερευνούν τα εμπόδια στην επικοινωνία και έρχονται σε μια πρώτη επαφή με την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης.

Λέξεις κλειδιά

Εκφραστική Ανάγνωση, Αναγνώριση Συναισθημάτων, Προσδιορισμός της Έντασης των Συναισθημάτων, Ενεργητική Ακρόαση

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα	Αυτογνωσία: Αναγνώριση συναισθημάτων Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας: Ενεργητική Ακρόαση Κατανόηση εξωλεκτικών μηνυμάτων (συναισθηματική εκφορά λόγου)
Χρόνος προετοιμασίας	1 ώρα
Χρόνος διδασκαλίας	3 ώρες
Υλικά	Πλαστικό δάπεδο με χρώματα, Κουτί με Καρτελάκια με Συναισθήματα, Φωτοτυπίες με τις τεχνικές της ενεργητικής ακρόασης

Μύθος

Ήταν βέβαια παρών εκείνος [δηλ. ο Υμέναιος, ο θεός του Γάμου], όμως δεν είχε ούτε λόγια γιορτινά

ούτε χαρούμενο πρόσωπο ούτε κάποιο σημάδι χαράς.

Ακόμα και η δάδα που κρατούσε τσιτσίριζε με θλιβερό καπνό, μέχρι που έσβησε και η κίνησή της δεν έβγαζε φλόγα καμιά.

Το τέλος ήταν πιο βαρύ από το σημάδι· γιατί η νέα νύφη, καθώς περιπλανιόταν συντροφιά με τις ναϊάδες,

πέθανε από δάγκωμα φιδιού στους αστραγάλους. 10

Αφού ο Ροδοπαίος ποιητής (ο Ορφέας) θρήνησε αρκετά στις αύρες του πάνω κόσμου, για να μην αφήσει αδοκίμαστες και τις σκιές του κάτω κόσμου, προσπάθησε να κατέβει στη Στύγα μέσα από την πύλη του Ταίναρου. Περνώντας μέσα από άυλα πλήθη και φαντάσματα νεκρών, βρίσκει την Περσεφόνη και τον αφέντη κι άρχοντα του απαίσιου βασιλείου των σκιών. Κρούοντας τις χορδές της λύρας του έτσι μιλάει: «Θεοί του κόσμου που βρίσκεται κάτω από τη γη, όπου όλοι όσοι γεννηθήκαμε θνητοί θα κατεβούμε, αν επιτρέπεται και αν, βάζοντας εγώ κατά μέρος ψεύτικες του λόγου περιστροφές, με αφήσετε να μιλήσω αληθινά, δεν κατέβηκα εδώ κάτω, 20 για να δω τα σκοτεινά Τάρταρα ούτε για να δέσω τους τρεις λαιμούς της τερατώδους Μέδουσας, που 'χει φίδια για μαλλιά. Αιτία του ταξιδιού μου είναι η γυναίκα μου, στην οποία έχυσε φαρμάκι ένα φίδι που πάτησε, και της στέρησε τα ανθηρά της χρόνια. Ήθελα να μπορώ να αντέξω τον πόνο· δεν θα αρνηθώ πως το προσπάθησα. Νίκησε ο Έρωτας. Είναι καλά γνωστός ο θεός αυτός στον πάνω κόσμο. Αμφιβάλλω αν κι εδώ είναι έτσι. Όμως μαντεύω πως κι εδώ έτσι είναι, αν δεν είναι ψέμα η φήμη της αρχαίας αρπαγής· κι εσάς, βέβαια, σας ένωσε ο έρωτας. Σ' αυτά τα γεμάτα φόβο μέρη, σ' αυτό το απέραντο Χάος και τη σιωπή του τεράστιου βασιλείου, 30 σας ικετεύω, κλώστε ξανά το βραχύ της Ευρυδίκης νήμα! Τα πάντα σε σας ανήκουν και, άλλος αργότερα, άλλος νωρίτερα, όλοι σε αυτόν εδώ τον τόπο σπεύδουμε. Εδώ ερχόμαστε όλοι, αυτή είναι η τελευταία μας κατοικία και εσείς διαφεντεύετε τα αιώνια βασίλεια του ανθρώπινου γένους. Κι αυτή, βέβαια, ώριμη σαν διανύσει τα χρόνια που θα της δοθούν, θα είναι στη δικαιοδοσία σας· σαν δώρο τη ζητώ προσωρινά. Όμως, αν οι μοίρες αρνηθούν τη χάρη αυτή στη γυναίκα μου, είναι βέβαιο πως ούτε εγώ θα γυρίσω: χαρείτε θάνατο διπλό».

Αυτόν που τέτοια έλεγε, συνταιριάζοντας τα λόγια στον ήχο της λύρας, 40 θρηνούσαν οι ψυχές των νεκρών. Ούτε ο Τάνταλος συγκρατεί το νερό που του ξεφεύγει ούτε ο τροχός του Ιξίωνα φέρνει βόλτες ούτε τα όρνια τρώνε το συκώτι, και τα πιθάρια των Βηλίδων στέκουν άδεια, κι εσύ, Σίσυφε, έκατσε στον βράχο σου. Υπάρχει η φήμη πως τότε νικημένες από το τραγούδι για πρώτη φορά οι Ευμενίδες έβρεξαν με δάκρυα τα μάγουλά τους και πως ούτε η σύζυγος του βασιλιά ούτε ο ίδιος βασιλιάς του κάτω κόσμου άντεξαν να αρνηθούν την παράκληση και φωνάζουν την Ευρυδίκη. Εκείνη βρισκόταν ανάμεσα στις νιόφερτες σκιές και έφθασε με βήμα αργό από το τραύμα.

Μαζί με αυτήν ο Ροδοπαίος Ορφέας πήρε κι έναν όρο: 50
να μη γυρίσει πίσω να την κοιτάξει, μέχρι να βγουν
από τις Αόρνιας κοιλάδες· αλλιώς το δώρο θα είναι μάταιο.
Μέσα σε απόλυτη σιγή παίρνουν ένα στενό μονοπάτι, ανηφορικό,
απότομο, σκοτεινό, σκεπασμένο με πυκνή ομίχλη.
Δεν βρίσκονταν μακριά από το χείλος του πάνω κόσμου·
εκεί, από φόβο μήπως κουράστηκε και λαχταρώντας να την αντικρίσει,
στρέφει το βλέμμα με αγάπη. Αμέσως αυτή γλίστρησε προς τα πίσω και,
απλώνοντας τα χέρια σε μια προσπάθεια να κρατηθεί και να κρατήσει,
τίποτε άλλο η δύστυχη δεν έπιασε παρά φευγαλέες αύρες.
Κι ας πεθαίνει για δεύτερη φορά, όμως δεν έχει παράπονο 60
κανένα από τον σύζυγό της (για τι, άλλωστε, να παραπονεθεί παρά για το ότι
αγαπήθηκε;).
Το ύστατο «χαίρε» είπε, που με δυσκολία εκείνος άκουσε,
και αμέσως εκείνη επέστρεψε στο ίδιο μέρος.
Ο Ορφέας έμεινε άφωνος από τον διπλό της γυναίκας του θάνατο.
(...)
Αυτόν που μάταια παρακαλούσε και που για δεύτερη φορά ήθελε να περάσει, 72
ο πορθμέας τον εμποδίζει. Κι εκείνος κάθεται για επτά μέρες βρωμερός
σε μια όχθη και δεν βάζει στο στόμα του τα δώρα της Δήμητρας:
η έγνοια, ο πόνος της ψυχής και τα δάκρυα είναι η τροφή του.
Παραπονιέται πως είναι σκληροί οι θεοί του Ερέβους και
αποσύρεται στην ορεινή Ροδόπη και τον Αίμο που τον χτυπούν οι βοριάδες.

Οβίδιος, Μεταμορφώσεις 10. 4-64 και 72-77.

Αντλήθηκε από Μιχαλόπουλος, Α.Ν. & Μιχαλόπουλος, Χ.Ν. (2015). *Ρωμαϊκή Επική Ποίηση. Βεργίλιος, Αινειάδα – Οβίδιος, Μεταμορφώσεις*, Αθήνα [e-book]:

[02_chapter_07.pdf \(kallipos.gr\)](#),

ημ. πρόσβ. 09/06/2021.

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A1. Ανάγνωση του Μύθου και Κίνηση στον Χώρο	<p>ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΜΥΘΟΥ: Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τον μύθο. Οι μαθητές, με τη βοήθεια ίσως ενός καταλόγου συναισθημάτων, προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των ηρώων. Κρατούν σημειώσεις ή μαρκάρουν την κατάλληλη λέξη από τον κατάλογο των συναισθημάτων.</p> <p>ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ: Ο καθηγητής διαβάζει ξανά τον μύθο. Στο δάπεδο είναι τοποθετημένο σχήμα με τρεις παράλληλες ζώνες σε διαφορετικά χρώματα.</p> <p>1η ζώνη: Σε χρώμα κόκκινο, χρησιμοποιείται για να περιγράψει καταστάσεις εξαιρετικά αυξημένης εγρήγορσης και έντονα συναισθήματα. Η ζώνη αυτή αντιπροσωπεύει καταστάσεις ενθουσιασμού, θυμού, οργής, τρόμου</p> <p>2η ζώνη: Σε χρώμα κίτρινο, η ζώνη αυτή χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει μια κατάσταση αυξημένης εγρήγορσης και έντονων συναισθημάτων. Ωστόσο, στη ζώνη αυτή το άτομο διατηρεί ένα βαθμό αυτοελέγχου. Στη ζώνη αυτή, ένα άτομο μπορεί να βιώνει απογοήτευση, άγχος, ενθουσιασμό, ηρεμία, ταραχή ή νευρικότητα αλλά δεν είναι εκτός ελέγχου.</p> <p>3η ζώνη: Σε χρώμα πράσινο, χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ήρεμη κατάσταση εγρήγορσης. Εδώ ένα άτομο μπορεί να περιγραφεί ως χαρούμενο, συγκεντρωμένο, ή έτοιμο να μάθει.¹⁷</p> <p>Οι μαθητές κινούνται μέσα στις ζώνες ανάλογα με τα συναισθήματα που εκφράζονται στο κείμενο.</p> <p>Σε περίπτωση που ο χώρος είναι μικρός, ίσως χρειαστεί να χωριστεί η τάξη σε μικρότερες ομάδες και να επαναληφθεί η διαδικασία 2-3 φορές.</p> <p>Για την κατασκευή του σχήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί puzzle δαπέδου σε 3 διαφορετικά χρώματα.</p>	10'
A2. Εκφραστική	ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΑΝΑ ΖΕΥΓΗ: Σε ένα κουτί ο καθηγητής	30'

¹⁷ Η άσκηση βασίστηκε στην ιδέα ότι είναι χρήσιμο να διακρίνουμε την ένταση των συναισθημάτων μας, στο: Southam-Gerow, M., 2016. *Emotion Regulation in children and adolescents*. New York: Guilford Publications.

<p>Ανάγνωση Αναγνώριση Συναισθημάτων</p>	<p>έχει τοποθετήσει χαρτάκια με συναισθήματα. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ένας από κάθε ζευγάρι διαλέγει ένα χαρτάκι με ένα συναίσθημα. Διαβάζει τη φράση: “Αιτία του ταξιδιού μου είναι η γυναίκα μου, στην οποία έχυσε φαρμάκι ένα φίδι που πάτησε, και της στέρησε τα ανθηρά της χρόνια.” από τον λόγο του Ορφέα με το συναίσθημα που του προτείνει το χαρτάκι.</p> <p>Ο άλλος από το ζεύγος προσπαθεί να καταλάβει το συναίσθημα.</p>	
<p>B1. Role-play (1) Απόκριση χωρίς ενεργητική ακρόαση</p>	<p>ROLE-PLAY ANA ZEYGH: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας υποδύεται τον Ορφέα που εκφράζει την αγωνία και την ανησυχία του. Ο άλλος την Περσεφόνη που γεμάτη κατανόηση προσπαθεί να τον παρηγορήσει. Στόχος της Περσεφόνης είναι να μειώσει γρήγορα τη συναισθηματική φόρτιση του Ορφέα, να τον βοηθήσει να αισθανθεί καλύτερα. Στην πραγματικότητα δεν αντέχει τα δύσκολα συναισθήματά του συνομιλήτή της.</p> <p>Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι υποδύεται, στην περίπτωση αυτή συγκεκριμένους ρόλους:</p> <p><u>Του ηθικολόγου:</u> δίνει οδηγίες και συμβουλές “Πρέπει να....”</p> <p><u>Του ψυχολόγου:</u> προσπαθεί να αναλύσει το πρόβλημα</p> <p><u>Του παρηγορητή:</u> απλά καθησυχάζει</p> <p><u>Του κριτικού:</u> βιάζεται να αποδώσει μια ταμπέλα στο άτομο</p> <p><u>Του παντογνώστη:</u> κάνει έκκληση στη λογική, ξέρει πολλά από τη ζωή.¹⁸</p> <p>Ο διάλογος πρέπει να ολοκληρωθεί σε 10 λεπτά.</p> <p>Αλλάζουν ρόλους. Καταγράφουν τα συναισθήματά τους από τη θέση του Ορφέα.</p>	<p>20’</p>
<p>B2. Role-Play (2) Απόκριση με την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης</p>	<p>ROLE-PLAY ANA ZEYGH: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας υποδύεται τον Ορφέα που εκφράζει την αγωνία και την ανησυχία του. Ο άλλος την Περσεφόνη που αυτή τη φορά ακούει ενεργητικά.</p> <p>Βασικές Τεχνικές Ενεργητικής Ακρόασης (γράφονται στον πίνακα ή δίνονται σε φωτοτυπία σε κάθε ζευγάρι)</p> <p>Όταν κάποιος ακούει ενεργητικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεν απαντάει βιαστικά. 	<p>20’</p>

¹⁸ Οι ρόλοι που παίρνουν οι άνθρωποι όταν δυσκολεύονται με τα “δύσκολα” συναισθήματα των άλλων περιγράφονται στο: Dinkmeyer, D. & McKay, G., 1980. Σχολείο για γονείς. Αθήνα: Θυμάρι.

	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν κρίνει. • Δείχνει ενδιαφέρον και προσοχή για όσα λέγονται. • Μιλάει μόνο όταν σταματήσει ο άλλος. • Απλά παραφράζει όσα άκουσε. <p>προσπαθεί να αναγνωρίσει το συναίσθημα του συνομιλητή του και δοκιμάζει, με προσοχή, να ελέγξει αν ισχύει η υπόθεσή του: π.χ. “Φαίνεσαι θυμωμένος...”</p> <p>σχολιάζει την έκφραση του προσώπου ή τις κινήσεις του σώματος</p>	
B3.	<p>ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Συζητάμε ποιος τρόπος απόκρισης στα δύσκολα μηνύματα του άλλου είναι πιο βοηθητικός.</p>	20’



Jacopo del Sellaio, Ορφέας, Ευρυδίκη και Αρισταίος, 1475-1480
 © Public Domain / Wikimedia Commons

Ένταση των συναισθημάτων

Μια εξαιρετικά σημαντική συναισθηματική δεξιότητα είναι η ικανότητα μας να προσδιορίζουμε την ένταση των συναισθημάτων μας. Είναι πολύ βοηθητικό να μπορούμε να προσδιορίσουμε τις αλλαγές στο σώμα μας και τις αλλαγές στον τρόπο σκέψης που συνοδεύουν την αλλαγή της συναισθηματικής μας κατάστασης, προκειμένου να μην παρασυρόμαστε σε ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Αν μπορούμε να διαγνώσουμε έγκαιρα έντονα συναισθήματα και να δούμε αποστασιοποιημένα τον εαυτό μας, θα μπορούμε να μετριάσουμε τα συναισθήματα που μας προκαλούν δυσφορία κάνοντας πιο λειτουργικές σκέψεις και υπενθυμίζοντας στον εαυτό μας ότι το συναίσθημα αυτό είναι προσωρινό.

Ενεργητική Ακρόαση

Πρόκειται για ένα πρότυπο ακρόασης, κατά το οποίο αλληλεπιδρούμε με τον συνομιλητή μας με θετικό τρόπο. Όταν ακούμε κάποιον ενεργητικά, τον ακούμε προσεκτικά, παραφράζοντας και αντανακλώντας όσα λέγονται. Προσπαθούμε να ανασυνθέσουμε τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα που εκπέμπει, να αποσαφηνίσουμε τη σκέψη του και να συνοψίσουμε όσα λέγονται, χωρίς να τον κρίνουμε και να τον συμβουλεύουμε. Όταν ασκούμε την ενεργητική ακρόαση, βοηθούμε το συνομιλητή μας να αισθάνεται ότι ακούγεται και ότι είναι αποδεκτός. Εστιάζουμε πλήρως σε αυτά που λέγονται. Ακούμε με όλες μας τις αισθήσεις και προσέχουμε πλήρως το άτομο που μιλά. Λειτουργούμε όπως ο καθρέφτης, δείχνουμε δηλαδή στον συνομιλητή μας τα συναισθήματα που φαίνεται να βιώνει¹⁹.

¹⁹ Βιβλιογραφία για τη δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης: Dinkmeyer, D. & McKay, G., 1980. Σχολείο για γονείς. Αθήνα: Θυμάρι, Μαλικιώση Λοΐζου, Μ., 2000. Η συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, Goleman D., 2011, Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ". Αθήνα: Πεδίο.

5ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ορφέας και Ευρυδίκη: Τι πήγε στραβά;

Περίληψη

Το σενάριο βασίζεται στην ποιητική αφήγηση του γνωστού μύθου από τον Οβίδιο, μια αφήγηση που αποτυπώνει τα συναισθήματα των ηρώων. Στο σενάριο αυτό διερευνώνται ιδέες σημαντικές για την ψυχική ευημερία του ατόμου. Η ικανότητά μας να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη, να αναβάλουμε για λίγο την ικανοποίησή μας και να μπορούμε να δείξουμε εμπιστοσύνη αποτελούν προϋποθέσεις για να αισθανόμαστε καλά.

Λέξεις κλειδιά

Ευγνωμοσύνη, Εμπιστοσύνη, Πειθαρχία, Αυτοεκτίμηση

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Αυτογνωσία-Στρατηγικές ψυχικής ενδυνάμωσης:
Αναγνωρίζω και εκφράζω ευγνωμοσύνη
Συνειδητοποιώ τι μπορώ να ελέγξω και τι όχι
Αναγνωρίζω τη δύναμη της εμπιστοσύνης

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος διδασκαλίας

6 ώρες

Υλικά

Χαρτιά, Μαρκαδόροι

Μύθος

Ήταν βέβαια παρών εκείνος [δηλ. ο Υμέναιος, ο θεός του Γάμου], όμως δεν είχε ούτε λόγια γιορτινά

ούτε χαρούμενο πρόσωπο ούτε κάποιο σημάδι χαράς.

Ακόμα και η δάδα που κρατούσε τσιτσίριζε με θλιβερό καπνό, μέχρι που έσβησε και η κίνησή της δεν έβγαζε φλόγα καμιά.

Το τέλος ήταν πιο βαρύ από το σημάδι· γιατί η νέα νύφη, καθώς περιπλανιόταν συντροφιά με τις ναϊάδες,

πέθανε από δάγκωμα φιδιού στους αστραγάλους.

10

Αφού ο Ροδοπαίος ποιητής (ο Ορφέας) θρήνησε αρκετά στις αύρες του πάνω κόσμου, για να μην αφήσει αδοκίμαστες και τις σκιές του κάτω κόσμου, προσπάθησε να κατέβει στη Στύγα μέσα από την πύλη του Ταίναρου.

Περνώντας μέσα από άυλα πλήθη και φαντάσματα νεκρών,
βρίσκει την Περσεφόνη και τον αφέντη κι άρχοντα του απαίσιου βασιλείου
των σκιών. Κρούοντας τις χορδές της λύρας του
έτσι μιλάει: «Θεοί του κόσμου που βρίσκεται κάτω από τη γη,
όπου όλοι όσοι γεννηθήκαμε θνητοί θα κατεβούμε,
αν επιτρέπεται και αν, βάζοντας εγώ κατά μέρος ψεύτικες του λόγου περιστροφές,
με αφήσετε να μιλήσω αληθινά, δεν κατέβηκα εδώ κάτω, 20
για να δω τα σκοτεινά Τάρταρα ούτε για να δέσω τους τρεις λαιμούς
της τερατώδους Μέδουσας, που 'χει φίδια για μαλλιά.
Αιτία του ταξιδιού μου είναι η γυναίκα μου, στην οποία έχυσε φαρμάκι
ένα φίδι που πάτησε, και της στέρησε τα ανθηρά της χρόνια.
Ήθελα να μπορώ να αντέξω τον πόνο· δεν θα αρνηθώ πως το προσπάθησα.
Νίκησε ο Έρωτας. Είναι καλά γνωστός ο θεός αυτός στον πάνω κόσμο.
Αμφιβάλλω αν κι εδώ είναι έτσι. Όμως μαντεύω πως κι εδώ έτσι είναι,
αν δεν είναι ψέμα η φήμη της αρχαίας αρπαγής·
κι εσάς, βέβαια, σας ένωσε ο έρωτας. Σ' αυτά τα γεμάτα φόβο μέρη,
σ' αυτό το απέραντο Χάος και τη σιωπή του τεράστιου βασιλείου, 30
σας ικετεύω, κλώστε ξανά το βραχύ της Ευρυδίκης νήμα!
Τα πάντα σε σας ανήκουν και, άλλος αργότερα,
άλλος νωρίτερα, όλοι σε αυτόν εδώ τον τόπο σπεύδουμε.
Εδώ ερχόμαστε όλοι, αυτή είναι η τελευταία μας κατοικία και εσείς
διαφεντεύετε τα αιώνια βασίλεια του ανθρώπινου γένους.
Κι αυτή, βέβαια, ώριμη σαν διανύσει τα χρόνια που θα της δοθούν,
θα είναι στη δικαιοδοσία σας· σαν δώρο τη ζητώ προσωρινά.
Όμως, αν οι μοίρες αρνηθούν τη χάρη αυτή στη γυναίκα μου, είναι βέβαιο
πως ούτε εγώ θα γυρίσω: χαρείτε θάνατο διπλό».
Αυτόν που τέτοια έλεγε, συνταιριάζοντας τα λόγια στον ήχο της λύρας, 40
θρηνούσαν οι ψυχές των νεκρών. Ούτε ο Τάνταλος συγκρατεί
το νερό που του ξεφεύγει ούτε ο τροχός του Ιξίωνα φέρνει βόλτες
ούτε τα όρνια τρώνε το συκώτι, και τα πιθάρια των Βηλίδων
στέκουν άδεια, κι εσύ, Σίσυφε, έκατσε στον βράχο σου.
Υπάρχει η φήμη πως τότε νικημένες από το τραγούδι για πρώτη φορά
οι Ευμενίδες έβρεξαν με δάκρυα τα μάγουλά τους και πως ούτε η σύζυγος του βασιλιά
ούτε ο ίδιος βασιλιάς του κάτω κόσμου άντεξαν να αρνηθούν την παράκληση
και φωνάζουν την Ευρυδίκη. Εκείνη βρισκόταν ανάμεσα στις νιόφερτες σκιές
και έφθασε με βήμα αργό από το τραύμα.
Μαζί με αυτήν ο Ροδοπαίος Ορφέας πήρε κι έναν όρο: 50
να μη γυρίσει πίσω να την κοιτάξει, μέχρι να βγουν
από τις Αόρνιας κοιλάδες· αλλιώς το δώρο θα είναι μάταιο.
Μέσα σε απόλυτη σιγή παίρνουν ένα στενό μονοπάτι, ανηφορικό,

απότομο, σκοτεινό, σκεπασμένο με πυκνή ομίχλη.
Δεν βρίσκονταν μακριά από το χείλος του πάνω κόσμου·
εκεί, από φόβο μήπως κουράστηκε και λαχταρώντας να την αντικρίσει,
στρέφει το βλέμμα με αγάπη. Αμέσως αυτή γλίστρησε προς τα πίσω και,
απλώνοντας τα χέρια σε μια προσπάθεια να κρατηθεί και να κρατήσει,
τίποτε άλλο η δύστυχη δεν έπιασε παρά φευγαλέες αύρες.

Κι ας πεθαίνει για δεύτερη φορά, όμως δεν έχει παράπονο 60
κανένα από τον σύζυγό της (για τι, άλλωστε, να παραπονεθεί παρά για το ότι
αγαπήθηκε;).

Το ύστατο «χαίρε» είπε, που με δυσκολία εκείνος άκουσε,
και αμέσως εκείνη επέστρεψε στο ίδιο μέρος.

Ο Ορφέας έμεινε άφωνος από τον διπλό της γυναίκας του θάνατο.
(...)

Αυτόν που μάταια παρακαλούσε και που για δεύτερη φορά ήθελε να περάσει, 72
ο πορθμέας τον εμποδίζει. Κι εκείνος κάθεται για επτά μέρες βρωμερός
σε μια όχθη και δεν βάζει στο στόμα του τα δώρα της Δήμητρας:
η έγνοια, ο πόνος της ψυχής και τα δάκρυα είναι η τροφή του.
Παραπονιέται πως είναι σκληροί οι θεοί του Ερέβους και
αποσύρεται στην ορεινή Ροδόπη και τον Αίμο που τον χτυπούν οι βοριάδες.

Οβίδιος, Μεταμορφώσεις 10. 4-64 και 72-77.

Αντλήθηκε από Μιχαλόπουλος, Α.Ν. & Μιχαλόπουλος, Χ.Ν. (2015). *Ρωμαϊκή Επική Ποίηση*.
Βεργίλιος, Αινειάδα – Οβίδιος, Μεταμορφώσεις, Αθήνα [e-book]:

[02_chapter_07.pdf \(kallipos.gr\)](#),

ημ. πρόσβ. 09/06/2021.



Christian Gottlieb Kratzenstein-Stub, Ορφέας και Ευρυδίκη, 1806

© Public Domain / Wikimedia Commons

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A1. Μηνύματα Ευγνωμοσύνης	<p>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Ο Πλούτωνας και η Περσεφόνη αποφασίζουν να ελευθερώσουν την Ευρυδίκη. Αυτή τους εκφράζει την ευγνωμοσύνη της.</p> <p>Οι μαθητές γράφουν μηνύματα και συνθέτουν ζωγραφιές.</p>	10-20'
A2. Εσύ γιατί είσαι ευγνώμων;	<p>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν ένα πρόσωπο ή μια συνθήκη για την οποία είναι ευγνώμονες. Την ανακοινώνουν στην τάξη.</p> <p>ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους σε έναν συμμαθητή τους από την ομάδα.</p> <p>ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ: Προσκαλούμε τους μαθητές να φτιάξουν ένα βάζο ευγνωμοσύνης στο σπίτι τους και κάθε μέρα να ρίχνουν μέσα ένα χαρτάκι στο οποίο θα σημειώνουν κάτι για το οποίο αισθάνονται ευγνώμονες</p>	30'
B1. Ο Ορφέας σε Ανακριτική Καρέκλα	<p>ROLE-PLAY ΣΕ ΤΡΙΑΔΕΣ: Είναι πραγματικά αδιανόητο. Λίγο πριν βγουν στην επιφάνεια της γης, ο Ορφέας παρακούει την εντολή του Πλούτωνα και βλέπει την Ευρυδίκη. Ο ανακριτής προσπαθεί να ανακαλύψει τα βαθύτερα κίνητρα της επιπολαιότητάς του. Ο γραμματέας κρατάει σημειώσεις. Οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες. Ανακριτής-Ορφέας Γραμματέας: Αλλάζουν ρόλους.</p> <p>Οι μαθητές προσπαθούν να διερευνήσουν ερωτήματα όπως:</p> <p>Γιατί ο ήρωας παράκουσε την εντολή του Πλούτωνα; Τι φοβήθηκε; Τι ήθελε πραγματικά να κερδίσει;</p>	40'
B2. Διερεύνηση	ΑΤΟΜΙΚΗ ή ΟΜΑΔΙΚΗ ΖΩΓΡΑΦΙΑ:	45'

<p>ιδεών: Εμπιστοσύνη, Πειθαρχία, Έλεγχος</p>	<p>Ξεκινάτε και εσείς, όπως ο Ορφέας, για ταξίδι. Εσείς όμως ταξιδεύετε στη θάλασσα και έχετε μαζί σας ένα ή περισσότερα πρόσωπα που σας δείχνουν εμπιστοσύνη. Ζωγραφίστε ένα πλοίο, επιβάτες του οποίου είναι όλοι όσοι σας εμπιστεύονται και σας ενθαρρύνουν. Μόνο αυτούς θέλετε μαζί σας.</p> <p>Για συντομία μπορεί να δοθεί σε όλη την τάξη ζωγραφισμένο σε χαρτί του μέτρου ένα πλοίο. Ο κάθε μαθητής ζωγραφίζει ένα πρόσωπο που του δείχνει εμπιστοσύνη και ενθάρρυνση. Όταν έρθει η ώρα να το παρουσιάσει εξηγεί με ποιους τρόπους ο επιβάτης που ζωγράφισε εκφράζει την εμπιστοσύνη του.</p> <p>Συμπληρωματικά οι μαθητές μπορούν να επεξεργαστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p>Τι σημαίνει για εσάς εμπιστοσύνη; Είναι δυνατόν να υπάρξει αγάπη χωρίς εμπιστοσύνη; Τι συνέβη όταν ο Ορφέας δεν έδειξε εμπιστοσύνη;</p>	
	<p>ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ:</p> <p>Ακριβώς πριν γυρίσει την πλάτη του, για να δει την Ευρυδίκη, ο Ορφέας ακούει 3 συμβουλές. Την πρώτη από μια ομάδα σοφών, τη δεύτερη από μια ομάδα δικαστών και την τρίτη από μια ομάδα τρελών. Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες και επεξεργάζονται την πρόκληση που αντιμετωπίζει ο Ορφέας ως σοφοί, δικαστές ή τρελοί. Τι θα τον συμβούλευαν;</p> <p>Συμπληρωματικά οι μαθητές μπορούν να επεξεργαστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p>Τι συμβαίνει όταν δεν μπορούμε να αναβάλλουμε την ικανοποίησή μας; Γιατί δεν μπορούμε να ελέγξουμε την παρορμητικότητά μας; Πώς μπορούμε να ελέγξουμε τις επιθυμίες μας;</p>	45'
	<p>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</p> <p>Μήπως το λάθος του Ορφέα ήταν η εμμονή του να τα ελέγχει όλα; Ακόμη και τη γυναίκα την οποία έπρεπε να περιβάλλει με εμπιστοσύνη; Ζωγραφίστε έναν κύκλο. Μέσα στον κύκλο γράφουμε όσα μπορούμε να ελέγξουμε. Έξω από αυτόν ό,τι</p>	45'

	<p>δεν μπορούμε. Παρουσιάζουμε τους κύκλους στην ομάδα.</p> <p>Συμπληρωματικά οι μαθητές μπορούν να επεξεργαστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p>Είναι δυνατόν να θέλουμε να τα ελέγχουμε όλα; Τι κόστος θα πληρώσουμε; Τι συμβαίνει όταν επικεντρωνόμαστε σε θέματα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε και όχι σε όσα μπορούμε;</p>	
Γ. Γλύπτες-Γλυπτά	<p>ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ 2 ΟΜΑΔΕΣ: Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ένας από κάθε ομάδα αναπαριστά τον Ορφέα και ένας την Ευρυδίκη. Οι υπόλοιποι μαθητές, οι γλύπτες, σχεδιάζουν ένα γλυπτό, που αποδίδει τη μεταξύ τους σχέση. Καλούνται να αποδώσουν τα σημαντικότερα στοιχεία της σχέσης τους.</p> <p>Μετά από 10 λεπτά εξηγούν στην άλλη ομάδα τις επιλογές τους.</p> <p>(σημ: αναμένεται οι μαθητές να αξιοποιήσουν τις έννοιες που έχουν ήδη συζητηθεί)</p>	40'



George Frederick Watts, Ορφέας και Ευρυδίκη (λεπτομέρεια)
© Public Domain / Wikimedia Commons

Αναγνωρίζω και εκφράζω ευγνωμοσύνη

Το 2013 ο ψυχολόγος Robert Emmons²⁰ προσδιόρισε την ευγνωμοσύνη ως την ικανότητά μας να εκτιμούμε τα καλά που συμβαίνουν στη ζωή μας και να αναγνωρίζουμε ότι κάποια από αυτά προέρχονται από κάποιον άλλον. Υποστήριξε ότι υπάρχει στενή σύνδεση ανάμεσα στην ευγνωμοσύνη και την ψυχική υγεία, καθώς όσοι μπορούν να εκφράσουν ευγνωμοσύνη αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και αισιοδοξίας και χαμηλότερα επίπεδα θυμού, άγχους και ντροπής. Η ικανότητά μας να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη συνδέεται με την ικανότητά μας να συγχωρούμε και να διαμορφώνουμε καλύτερης ποιότητας διαπροσωπικές σχέσεις. Η ευγνωμοσύνη χρησιμοποιείται ως ένας θετικός φακός με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο και μας κάνει να είμαστε λιγότερο επικριτικοί με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Συνειδητοποιώ τι μπορώ να ελέγξω και τι όχι

Σε οποιαδήποτε κατάσταση, υπάρχουν παράγοντες που μπορούμε να ελέγξουμε και παράγοντες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Υπάρχουν, επίσης, πολλά που μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε την αρνητική επίδραση των δυσκολιών πάνω μας, χωρίς ωστόσο, να έχουμε τον τελευταίο λόγο για το πως θα εξελιχθεί η κατάσταση. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να διακρίνουμε όσα μπορούμε πραγματικά να επηρεάσουμε (οι σκέψεις μας, οι πεποιθήσεις μας, τα συναισθήματά μας, ο τρόπος που αντιδρούμε στο περιβάλλον μας, οι προσπάθειές μας για την ολοκλήρωση ενός έργου, ο τρόπος που τρεφόμαστε, οι αναπνοές μας κ.τ.λ.) από όλα αυτά πάνω στα οποία δεν ασκούμε κανέναν έλεγχο (οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι αντιδράσεις των άλλων, το εκπαιδευτικό σύστημα και η διαδικασία των εξετάσεων κ.τ.λ.)

Η ικανότητά μας να έχουμε συνείδηση του τι μπορούμε να ελέγξουμε και τι όχι είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε αγχογόνες συνθήκες. Το άγχος εμφανίζεται συχνά όταν εστιάζουμε δυσανάλογα πολύ στους παράγοντες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, ενώ παραλείπουμε να σκεφτούμε τα πράγματα που μπορούμε πραγματικά να ελέγξουμε. Συχνά, ειδικά σε αγχογόνες περιόδους, μπορούμε να εστιαστούμε σε βασικές πράξεις αυτο-φροντίδας, όπως είναι ο ύπνος, η ενυδάτωση, η τροφή, η κίνηση του σώματός μας. Πρέπει να θυμόμαστε ότι το άγχος τείνει να διογκώνεται, κρατώντας μας επικεντρωμένους σε τρομακτικές αλλά μη ρεαλιστικές απειλές πάνω στις οποίες έχουμε λίγο ή καθόλου έλεγχο και καθιστώντας ακόμη πιο δύσκολο να επικεντρωθούμε σε απλές δραστηριότητες φροντίδας του εαυτού.

Εμπιστοσύνη

Όπως έδειξε ο Bowlby²¹ στη θεωρία του δεσμού, τα παιδιά αναπτύσσονται συναισθηματικά όταν υπάρχουν άνθρωποι τους οποίους μπορούν να εμπιστευθούν και από τους οποίους είναι ασφαλές να εξαρτηθούν. Οι άνθρωποι αυτοί παρέχουν μια ασφαλή αφετηρία, ξεκινώντας από την οποία τα παιδιά μπορούν να διερευνήσουν τον κόσμο, με την πεποίθηση ότι μπορούν να επιστρέψουν εκεί για να λάβουν τη διαβεβαίωση ότι τα πάνε

²⁰ Emmons, R. A., 2013. *Gratitude Works!: A Twenty-One-Day Program for Creating Emotional Prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.

²¹ Κάκουρος, Ε. & Μανιαδάκη, Κ., 2006. *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

καλά. Όταν τα σημαντικά πρόσωπα δείχνουν ευαισθησία, κατανοούν τις ανάγκες των παιδιών και ανταποκρίνονται σε αυτές με ευαισθησία, τότε τα παιδιά αναμένεται να αναπτύξουν πλήρως το δυναμικό τους. Κατά παράδοξο τρόπο αυτή η σχέση ασφαλούς εξάρτησης μπορεί να επιτρέψει στα παιδιά να κινηθούν προς την αυτονομία και την προσωπική ανεξαρτησία. Το αίσθημα της ασφάλειας προέρχεται από την πεποίθηση ότι μπορούν να αγαπηθούν απροϋπόθετα οτιδήποτε και αν κάνουν, ακόμα και όταν η άμεση συμπεριφορά τους δεν είναι τόσο αξιαγάπητη. Εάν τα παιδιά βιώσουν τέτοιες θετικές σχέσεις και απροϋπόθετη αγάπη από τους γονείς και τους δασκάλους θα αποκτήσουν μια θετική αυτοεικόνα.

Η απροϋπόθετη αποδοχή από την πλευρά των σημαντικών άλλων είναι με τη σειρά της απόδειξη εμπιστοσύνης προς το παιδί και συνδέεται με την ενθάρρυνση²². Τα παιδιά ενθαρρύνονται όταν νιώθουν αυτάρκη, είναι ορατά και πιστεύουν ότι έχουν αξία μόνο και μόνο επειδή υπάρχουν. Στην περίπτωση αυτή οικοδομούν ισχυρή αυτοεκτίμηση, γνωρίζουν καλά τον εαυτό τους και δεν ματαιώνονται εύκολα.

Ελέγχω την παρορμητικότητά μου. Αναβάλλω την ικανοποίησή μου

Ο Goleman²³ περιγράφει την παρορμητικότητα ως συναισθηματική πειρατεία. Όταν ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται ένα ερέθισμα ως απειλητικό, παράγει άμεσα μια έντονη συναισθηματική και φυσιολογική απόκριση, πριν παρέμβει η λογική και συνειδητοποιήσουμε τι συνέβη στις σωστές του διαστάσεις. Η απόκριση αυτή είναι χρήσιμη στην περίπτωση μιας πραγματικής απειλής για την ασφάλειά μας, μιας περίπτωσης ανάλογης με εκείνη κατά την οποία και τα ζώα ενεργοποιούν αντιδράσεις μάχης ή φυγής. Στις περιπτώσεις, όμως, των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, στις οποίες εμπλέκονται οι σύγχρονοι άνθρωποι, η παρορμητικότητα μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε καταστάσεις για τις οποίες θα μετανιώσουμε, όπως επεισόδια λεκτικής ή σωματικής βίας. Εάν συνειδητοποιήσουμε τις καταστάσεις που πυροδοτούν την παρορμητικότητά μας, τότε είναι δυνατόν να δώσουμε χρόνο στον εαυτό μας να την ελέγξει, πριν προχωρήσει σε κάποια ενέργεια.

Επίσης, όπως ισχυρίζεται η Stahl, ζωτικής σημασίας για τον άνθρωπο είναι η ικανότητα να διαχειρίζεται την αίσθηση της απόλαυσης και του πόνου. Θα πρέπει να αναπτύξει την ικανότητα της αντοχής στη ματαίωση, της αναβολής της ικανοποίησης και του ελέγχου των ενορμήσεων. Η πειθαρχία είναι μια από τις σημαντικές προϋποθέσεις για μια πετυχημένη ζωή, ιδιαίτερα σήμερα, σε μια εποχή άπειρων επιλογών και αφθονίας.

²² Jesper, J., 2019. Το ικανό σου παιδί. Αθήνα: Πουά.

²³ Goleman, D., 2011. Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ". Αθήνα: Πεδίο.

6ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ροδόπη και Αίμος: Τι κάνω με ένα δύσκολο συναίσθημα;

Περίληψη

Το σενάριο αυτό βασίζεται στον γνωστό μύθο της Ροδόπης και του Αίμου. Η Ροδόπη ήταν κόρη του ποταμού Στρυμόνα. Σύμφωνα με τον Ψευδοπλούταρχο, υπήρξε αδερφή και σύζυγος του Αίμου. Η Ροδόπη και ο Αίμος ερωτεύθηκαν μεταξύ τους σε τέτοιο βαθμό που συνέκριναν τους εαυτούς τους με τη θεά Ήρα και τον Δία. Οι θεοί οργίστηκαν μαζί τους και τους μεταμόρφωσαν στις οροσειρές της Ροδόπης και του Αίμου, αντίστοιχα. Στον μύθο αυτό οι θεοί βιώνουν δύσκολα συναισθήματα, θυμό και λύπη. Αν και θεοί, δεν κατορθώνουν να τα διαχειριστούν με πρόσφορο τρόπο. Εσείς τι κάνετε, όταν έχετε δύσκολα συναισθήματα;

Λέξεις κλειδιά

Θυμός, Λύπη, Άγχος

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Αυτογνωσία-Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:
“Δεν έχω την ευθύνη για τα συναισθήματά μου”,
“Δεν πρέπει να έχω αρνητικά συναισθήματα”,
“Πρέπει να αποφεύγω να εκφράζω τα αρνητικά συναισθήματά μου”
Τεχνικές Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος διδασκαλίας

4-5 ώρες

Υλικά

Χαρτιά, μολύβια

Μύθος

Κοντά στον ποταμό [δηλ. τον Στρυμόνα] βρίσκονται τα βουνά της Ροδόπης και του Αίμου. Ο Αίμος και η Ροδόπη ήταν δυο νέοι που ερωτεύτηκαν μεταξύ τους και ο ένας αποκαλούσε την αγαπημένη του «Ήρα μου» και η άλλη τον αγαπημένο της «Δία μου». Οι θεοί τόσο πολύ προσβλήθηκαν από αυτή την πράξη, ώστε μεταμόρφωσαν και τους δύο σε βουνά.

[Πλούταρχος], *Περί ποταμών 11* (διασκευή)

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A. Άσκηση Αναστοχασμού: Πώς τα πας;	<p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να υλοποιηθεί πριν διαβαστεί ο μύθος. Φέρνει σε επαφή τους μαθητές με τα συναισθήματά τους και τους βοηθάει να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν ευθύνη για αυτά. Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα ευθύγραμμο τμήμα, χωρισμένο σε 6 ίσα διαστήματα. Βάζουν αριθμούς από το 1 έως το 7. Στο νούμερο 1 γράφουν “νιώθω τέλεια” στο νούμερο 3 “είμαι έτσι και έτσι” και στο νούμερο 7 “δε νιώθω καλά”.</p> <p>Καλούνται να απαντήσουν στην ερώτηση “Πώς τα πας;”, σημειώνοντας στην κλίμακα που έφτιαξαν το σημείο, το οποίο νιώθουν ότι αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική τους κατάσταση.</p> <p>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Εξηγούν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να μετακινηθούν ψηλότερα στην κλίμακα ή αν είναι ήδη ψηλά τι μπορούν να κάνουν για να μείνουν εκεί περισσότερο διάστημα.</p>	40'
B1. Ανάγνωση του μύθου	<p>ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΜΥΘΟΥ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τον μύθο. Ποια συναισθήματα κρύβονται πίσω από τις πράξεις των θεών; Τα εκφράζουν με πρόσφορο τρόπο;</p>	10'
B2. Άσκηση Αναστοχασμού	<p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Ο κάθε μαθητής καταγράφει 3 δύσκολα συναισθήματα που βίωσε το τελευταίο διάστημα. Ποιο γεγονός τα πυροδότησε; Ποια σκέψη μεσολάβησε; Με ποιους τρόπους εκφράστηκαν; Οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν</p>	30'

	<p>στο τετράδιό τους το ακόλουθο σχήμα.</p> <table border="1" data-bbox="456 275 1289 515"> <thead> <tr> <th data-bbox="456 275 595 369">γεγονός</th> <th data-bbox="595 275 908 369">σκέψη/ερμηνεία/ πεποίθηση</th> <th data-bbox="908 275 1106 369">συναίσθημα</th> <th data-bbox="1106 275 1289 369">τρόποι έκφρασης</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="456 369 595 418"></td> <td data-bbox="595 369 908 418"></td> <td data-bbox="908 369 1106 418"></td> <td data-bbox="1106 369 1289 418"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 418 595 468"></td> <td data-bbox="595 418 908 468"></td> <td data-bbox="908 418 1106 468"></td> <td data-bbox="1106 418 1289 468"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 468 595 515"></td> <td data-bbox="595 468 908 515"></td> <td data-bbox="908 468 1106 515"></td> <td data-bbox="1106 468 1289 515"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Συμπληρωματικά οι μαθητές μπορούν να επεξεργαστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p>Γιατί υπάρχουν τα συναισθήματα; Ποια η λειτουργία τους; Μπορώ να τα ελέγξω; Ποιες στήλες του πίνακα μπορώ να επηρεάσω; Ποιες όχι;</p>	γεγονός	σκέψη/ερμηνεία/ πεποίθηση	συναίσθημα	τρόποι έκφρασης													
γεγονός	σκέψη/ερμηνεία/ πεποίθηση	συναίσθημα	τρόποι έκφρασης															
<p>B3. Η συμβουλή του σοφού</p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ: Διαλέξτε μια από τις συνθήκες που περιγράψατε στην προηγούμενη άσκηση. Φανταστείτε ένα σοφό γέροντα, σε μια σπηλιά στο βουνό. Τον προσεγγίζετε και του ζητάτε να σας συμβουλευτεί τι να κάνετε. Τι θα σας έλεγε;</p> <p>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Ανακοινώνετε τη συμβουλή του στην τάξη.²⁴</p>	<p>40'</p>																
<p>Γ. Εσύ τι κάνεις όταν είσαι θυμωμένος;</p>	<p>Οι θεοί εξαγριώθηκαν με τους ανθρώπους και τους μεταμόρφωσαν σε βουνά. Εσύ τι κάνεις όταν είσαι θυμωμένος;</p> <p>ROLE-PLAY ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ: Οι μαθητές χωρίζονται σε 3-4 ομάδες. Καλούνται να σκεφτούν και να δραματοποιήσουν ένα επεισόδιο με τίτλο: “Με εξαγρίωσες”. Προτρέπονται να ανακαλέσουν και να παρουσιάσουν διάφορες εκδηλώσεις του θυμού (σωματικές, λεκτικές κ.τ.λ.)</p> <p>Αφού παρουσιάσουν τη σκηνή στην ολομέλεια, παρουσιάζουν ξανά το ίδιο περιστατικό με τίτλο: “Ευτυχώς, δε μου επέτρεψα να παραφερθώ”.</p>	<p>40'</p>																

²⁴ Η άσκηση βασίστηκε σε μια ιδέα της Τρυφωνίδου Βίκης (Τρυφωνίδου Βίκη, προσωπική επικοινωνία, 4/6/2021)

	<p>Στην δεύτερη εκδοχή της ιστορίας οι μαθητές ενθαρρύνονται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να διευρύνουν την οπτική τους, παράγοντας νέες σκέψεις για το περιστατικό • να αναλάβουν την ευθύνη των δικών τους αντιδράσεων • να διαχωρίσουν τον θυμό από τις αντιδράσεις τους • να διερωτηθούν αν είναι δυνατόν η συμπεριφορά των άλλων να μειώσει τη δική τους αξία. 	
<p>Δ. Εσύ τι κάνεις όταν είσαι αγχωμένος;</p>	<p>Εκτός από τον θυμό, ένα άλλο δύσκολο συναίσθημα με το οποίο ερχόμαστε συχνά αντιμέτωποι είναι το άγχος.</p> <p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Μιλούν με τη σειρά. Οι μαθητές καλούνται να ανακαλέσουν μια περίπτωση κατά την οποία ένιωσαν άγχος. Την ανακοινώνουν στην τάξη και εξηγούν κυρίως τις αντιδράσεις τους. Ο διπλανός τους, πριν μιλήσει για τη δική του εμπειρία, προτείνει στο συμμαθητή του μια τεχνική χαλάρωσης. Ξεκινάει με τη φράση: “Μήπως να δοκιμάζεις ...;”</p> <p>Ορίστε μερικές ιδέες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κάνετε ασκήσεις αναπνοής. • Να χρησιμοποιήσετε ασκήσεις οραματισμού. Μια απλή τέτοια άσκηση μπορούν να δοκιμάσουν οι μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, ο οποίος τους δίνει τις εξής οδηγίες: Κλείστε τα μάτια και πάρτε μερικές αναπνοές. Σκεφτείτε τον εαυτό σας σε ένα ήρεμο μέρος. Παρατηρήστε τι βλέπετε, τι ακούτε, τι μυρίζετε και τι αισθάνεστε. • Να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το συναίσθημα αυτό δε θα διαρκέσει για πάντα. • Να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι αντιμετωπίσατε και άλλες αγχογόνες καταστάσεις στο παρελθόν και τα βγάλατε πέρα. • Να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το άγχος είναι μια υγιής αντίδραση. • Να καταγράψετε τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος και να τις ρίξετε σε ένα κουτί. Συνεχίστε τη μέρα σας. Αν χρειαστείτε ξανά τις σκέψεις αυτές, ξέρετε πού θα τις βρείτε. 	<p>40’</p>

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Η χρησιμότητα των συναισθημάτων. Τι κάνω με ένα δύσκολο συναίσθημα;

Δεν είναι ούτε απαραίτητο, ούτε έξυπνο να φοβόμαστε κάποιο από τα συναισθήματά μας, να αρνούμαστε την αξία τους, ή να είμαστε ανίκανοι ή απρόθυμοι να τα βιώσουμε και να τα εκφράσουμε. Όλα τα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων, είναι επί της ουσίας υγιή και χρήσιμα, ακόμη και αν πρέπει να περιορίζουμε ορισμένες από τις εκδηλώσεις τους, σε ορισμένες περιπτώσεις. (...) Αν δεν μπορούμε να σταθμίσουμε τα συναισθήματά μας, δεν μπορούμε να κάνουμε επιλογές και να πάρουμε αποφάσεις. Βιώνοντας τα δικά μας συναισθήματα μπορούμε να συναισθανθούμε τους άλλους, να τους κατανοήσουμε καλύτερα και να προβλέψουμε εν μέρει τι μπορεί να κάνουν. Τα συναισθήματα μας βοηθούν να προβλέψουμε πώς θα βιώσουμε μια νέα συνθήκη, όπως η μετάβαση σε ένα νέο σχολείο, και έτσι μας βοηθούν να προετοιμαζόμαστε για μελλοντικά συμβάντα. Έχοντας επίγνωση των μεταβαλλόμενων συναισθημάτων μας, μπορούμε να εντοπίσουμε επαναλαμβανόμενα μοτίβα στη συμπεριφορά μας, τα οποία, αν δεν μας αρέσουν, μπορούμε να αλλάξουμε. Υπάρχουν λοιπόν ισχυροί λόγοι για να είμαστε ευαισθητοποιημένοι συναισθηματικά. Μια σημαντική αναπτυξιακή πρόκληση για όλους τους ανθρώπους είναι να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τα δύσκολα συναισθήματα, και να επιλέγουμε την ένταση και τον τρόπο με τα οποία θα τα εκφράζουμε. Σύμφωνα με τον Goleman, το κλειδί για τη συγκινησιακή ευεξία είναι η ικανότητά μας να διατηρούμε υπό έλεγχο τα δυσάρεστα συναισθήματά μας, καθώς συναισθήματα που αυξάνονται σε ένταση ή σε διάρκεια υπονομεύουν τη σταθερότητά μας. Δεν είναι ρεαλιστικό να αποφεύγουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα προκειμένου να νιώθουμε ικανοποιημένοι. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να μην αφήνουμε ανεξέλεγκτα τα δύσκολα συναισθήματα να εκτοπίζουν κάθε ευχάριστη διάθεση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δύσκολα συναισθήματα και δεν αισθανόμαστε μόνο εμείς θυμό ή λύπη. Μπορεί, επίσης, μερικές φορές να θελήσουμε να βοηθήσουμε συνεσταλμένους ανθρώπους να εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα και να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους.

Τι κάνω όταν είμαι θυμωμένος;

Ο θυμός είναι το συναίσθημα που οι περισσότεροι άνθρωποι χειρίζονται με το λιγότερο πρόσφορο τρόπο. Σύμφωνα με τον Goleman, ο θυμός είναι το πιο σαγηνευτικό, διεγερτικό και μεθυστικό από τα δύσκολα συναισθήματα. Οφείλεται σε μια αίσθηση κινδύνου που σηματοδοτείται είτε από μια φυσική απειλή είτε από μια συμβολική απειλή της αυτοεκτίμησης ή της αξιοπρέπειάς μας, ενώ η ένταση που μας προκαλεί δεν κατευνάζεται εύκολα και είναι δυνατόν να συσσωρεύεται²⁵. Ευτυχώς, σήμερα γνωρίζουμε συγκεκριμένες τεχνικές που μας βοηθούν να διαχειριστούμε τον θυμό. Ο Goleman²⁶ περιγράφει ένα απλό σχήμα αντίδρασης στο θυμό. Πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε έγκαιρα τις φυσικές αντιδράσεις του σώματός μας στον θυμό και στη συνέχεια να επανεκτιμήσουμε την αιτία του θυμού, εξετάζοντας εάν είναι κατάλληλο να δοκιμάσουμε άλλες ερμηνείες και τρόπους απόκρισης, διευρύνοντας την οπτική μας. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, όσο πιο έγκαιρα

²⁵ Weare, K., 2013. *Promoting Mental, Emotional and Social Health*. London: Taylor and Francis.

²⁶ Goleman, D., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. Αθήνα: Πεδίο.

παρέμβουμε στον κύκλο του θυμού τόσο το καλύτερο. Η Diane Tice²⁷ υποστηρίζει ότι οι τεχνικές χαλάρωσης βοηθούν στην περίπτωση του θυμού, καθώς αλλάζουν τη φυσιολογία του σώματος από την υψηλή διέγερση του θυμού σε χαμηλή διέγερση και αποσπούν την προσοχή από το αίτιο που προκάλεσε τον θυμό.

Τι κάνω όταν είμαι αγχωμένος;

Το άγχος είναι η αντίδρασή μας σε μια απειλή, μας προειδοποιεί για έναν πιθανό κίνδυνο και αποτελεί το αποτέλεσμα της έλλειψης εναρμόνισης ανάμεσα στο άτομο και τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Στην πραγματικότητα πρόκειται για μια πρόβα του τι μπορεί να πάει στραβά και πώς θα το αντιμετωπίσουμε. Όταν το άγχος διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα λειτουργεί θετικά για το άτομο, όταν όμως είναι χρόνιο και έντονο μετατρέπεται σε μια μορφή αγχωτικής διαταραχής που καθηλώνει το άτομο. Οι Borkovec και Roemer²⁸ προτείνουν ότι το άτομο, προκειμένου να σπάσει τον κύκλο του άγχους, θα πρέπει να συλλάβει και να αξιολογήσει τις σκέψεις που του προκαλούν ανησυχία, αμέσως μόλις αυτές εμφανιστούν, να αμφισβητήσει τους μη ρεαλιστικούς φόβους και στη συνέχεια να εφαρμόσει κάποιες τεχνικές χαλάρωσης. Ο Southam Gerow²⁹ προτείνει μια έξυπνη τεχνική για να διαχειριστούμε τις ανησυχίες μας και τις καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος. Προτείνει να τις κατατάσσουμε κάθε φορά, σε τρεις ομάδες: (1) ανησυχίες που μπορούν να αντιμετωπιστούν άμεσα και σύντομα, δηλαδή τώρα, (2) ανησυχίες, τις οποίες μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αργότερα και (3) ανησυχίες πάνω στις οποίες δεν έχουμε κανένα έλεγχο. Είναι σημαντικό να κατηγοριοποιούμε τις ανησυχίες μας γρήγορα και με ακρίβεια και να εξετάζουμε πόσο πιεστική και πόσο ρεαλιστική είναι πράγματι η ανησυχία μας, αν είναι δυνατό να επιλυθεί και πόση δύναμη έχουμε εμείς πάνω στην επίλυσή της. Η τεχνική αυτή οριοθετεί το άγχος μας.

Στρατηγικές αυτορρύθμισης

Η σύγχρονη ψυχολογία του συναισθήματος³⁰ δέχεται ότι τα συναισθήματα μπορούν να ρυθμιστούν μέσω της λειτουργίας διαφορετικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της εμπειρίας του συναισθήματος. Σύμφωνα με τους θεωρητικούς υπάρχουν δύο είδη στρατηγικών ρύθμισης τους συναισθήματος: η εστιασμένη στα ηγούμενα γεγονότα ρύθμιση του συναισθήματος που αναφέρεται σε στρατηγικές που εμφανίζονται πολύ νωρίς, κατά τη διάρκεια της γένεσης ενός συναισθήματος (π.χ. αποφυγή ή τροποποίηση συνθηκών που μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητα συναισθήματα, επιλεκτική προσοχή, επανεκτίμηση των συνθηκών κ.τ.λ.) και η εστιασμένη στην αντίδραση ρύθμιση του συναισθήματος που αναφέρεται στην τροποποίηση των βιωματικών, εκφραστικών ή οργανικών στοιχείων του συναισθήματος (π.χ. καταστολή της ενίσχυσης της συμπεριφοράς, ρύθμιση της οργανικής διέγερσης μέσω της αυτοχαλάρωσης των μυών κ.τ.λ.)

²⁷ Tice, D. M., & Baumeister, R. F., 1993. Controlling anger: Self-induced emotion change. στο D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Επιμ.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

²⁸ Roemer, E. & Borkovec, T., 1993. Worry, unwanted cognitive activity that controls unwanted somatic experience. στο D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Επιμ.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

²⁹ Southam-Gerow, M., 2016. *Emotion Regulation in children and adolescents*. New York: Guilford Publications.

³⁰ Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F., 2011. *Ψυχολογία του συναισθήματος*. Αθήνα: Τόπος.

Όπως αναφέρει, εξάλλου, ο Gottman³¹, η ικανότητα ενός ατόμου να ρυθμίζει τις ακούσιες φυσιολογικές λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού του συστήματος, ο υψηλός τόνος δηλαδή του πνευμονογαστρικού του νεύρου, τον βοηθάει να ανταποκρίνεται καλύτερα στις συναισθηματικές εντάσεις. Το σημαντικό είναι ότι οι ενήλικες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν με ποιον τρόπο να χαλαρώνουν, με την κατάλληλη συναισθηματική καθοδήγηση και το παράδειγμά τους.

Υπάρχουν ποικίλες τεχνικές που μας βοηθούν να επικεντρωθούμε στον εαυτό μας και να ρυθμίσουμε τα δύσκολα συναισθήματά μας. Έλεγχος αναπνοής, γείωση-επικέντρωση στις αισθήσεις μας, ασκήσεις φαντασίας, ζωγραφική mandala κ.τ.λ. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναζητήσει ασκήσεις κατάλληλα σχεδιασμένες για παιδιά στο διαδίκτυο ή στην οικεία βιβλιογραφία.



Η Ροδόπη και ο Αίμος μεταμορφώνονται σε βουνά. Σχέδιο του Giovan Antonio Rusconi από τη μετάφραση των οβιδιανών *Μεταμορφώσεων* του Lodovico Dolce *La Transformazioni*, Βενετία 1553.

© Public Domain

³¹ Gottman, J. & DeClair, J., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Πεδίο.

7ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ροδόπη-Αίμος. Τι κάνω με ένα “λιγότερο δύσκολο” συναίσθημα;

Περίληψη

Το σενάριο αυτό βασίζεται στον γνωστό μύθο της Ροδόπης και του Αίμου. Η Ροδόπη ήταν κόρη του ποταμού Στρυμόνα. Σύμφωνα με τον ψευδο-Πλούταρχο, υπήρξε αδερφή και σύζυγος του Αίμου. Η Ροδόπη και ο Αίμος ερωτεύθηκαν μεταξύ τους σε τέτοιο βαθμό που συνέκριναν τους εαυτούς τους με τη θεά Ήρα και τον Δία. Τότε οι θεοί τους τιμώρησαν μεταμορφώνοντάς τους σε βουνά. Γιατί όμως οργίστηκαν οι θεοί; Κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι τιμώρησαν τους ανθρώπους, επειδή διέπραξαν ύβρη, συγκρίνοντας τους εαυτούς τους με τους θεούς. Το λάθος των ανθρώπων ήταν, δηλαδή, ότι επέλεξαν να συγκριθούν με τους θεούς για να επιβεβαιώσουν τη χαρά τους. Κάποιος θα μπορούσε δικαιολογημένα να αναρωτηθεί γιατί είναι ύβρις να διαδηλώνει κάποιος την χαρά του με όποιο τρόπο μπορεί; Ακόμη και αν οι άνθρωποι είχαν διαπράξει κάποιο λάθος, δε θα έπρεπε να είχαν την ευκαιρία να κάνουν “κάτι” με το λάθος αυτό; Κάποιος άλλος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι οι θεοί απλά ζήλησαν την ευτυχία των ανθρώπων και φέρθηκαν με μικροπρέπεια. Θα μπορούσαν απλά να αναγνωρίσουν ότι δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να ζηλεύει κανείς και να αφήσουν τα δυο αδέρφια ήσυχα. Το σενάριο καλεί τους μαθητές να διαπραγματευθούν όλες τις παραπάνω ιδέες χρησιμοποιώντας προσωπικές τους εμπειρίες.

Λέξεις κλειδιά

Σύγκριση, Ζήλια, Λάθος.

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Αυτογνωσία-Αυτοεκτίμηση Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:

“Είναι καλό να συγκρίνομαι με άλλους”

“Πρέπει να ξεχνώ τα λάθη μου”

Τεχνικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης

Χρόνος

1 ώρα

προετοιμασίας

Χρόνος

5 ώρες

διδασκαλίας

Υλικά

Χαρτιά, Μολύβια, Κουτί, Κάρτες σε Σχήμα Καρδιάς, Σπάγγος, Φωτοτυπίες με φόρμα Επαίνου

Μύθος

Κοντά στον ποταμό [δηλ. τον Στρυμόνα] βρίσκονται τα βουνά της Ροδόπης και του Αίμου. Ο Αίμος και η Ροδόπη ήταν δυο νέοι που ερωτεύτηκαν μεταξύ τους και ο ένας αποκαλούσε την αγαπημένη του «Ήρα μου» και η άλλη τον αγαπημένο της «Δία μου». Οι θεοί τόσο πολύ προσβλήθηκαν από αυτή την πράξη, ώστε μεταμόρφωσαν και τους δύο σε βουνά.

[Πλούταρχος], *Περί ποταμών* 11 (διασκευή)



*Η Ροδόπη και ο Αίμος μεταμορφώνονται σε όρη. Χαρακτικό του Charles Le Brun, από τη μετάφραση των οβιδιανών Μεταμορφώσεων του Isaac de Benserade, *Metamorphoses d'Ovide en Rondeaux: Imprimez et Enrichis de Figures Par Ordre de Sa Majesté, et Dediez à Monseigneur le Dauphin*, Παρίσι, 1676.*

Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://ovid.lib.virginia.edu/1697r/1697r077.html>.

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
<p>A. Ανάγνωση του μύθου Πέρα από το προφανές μήνυμα του</p>	<p>Ο Αίμος και η Ροδόπη ερωτεύθηκαν. Ένωσαν δυνατοί και έτσι παρομοίασαν τους εαυτούς τους με τον Δία και την Ήρα αντίστοιχα. Οι Θεοί τους τιμώρησαν. Γιατί; Η προφανής απάντηση είναι ότι τιμωρήθηκαν επειδή διέπραξαν ύβρη. Μπορούμε όμως να κάνουμε και κάποιες άλλες σκέψεις.</p> <p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Είναι χρήσιμο να συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους; Πώς νιώθω όταν υπερέχω; Πώς νιώθω όταν υπολείπομαι; Τι κίνδυνος υπάρχει όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους; Ο εκπαιδευτικός σημειώνει τις απαντήσεις στον πίνακα. Καλεί τους μαθητές να σκεφτούν τις εξής ιδέες:</p> <p>Αντιμετωπίζω τους άλλους ως πηγή έμπνευσης και όχι ως αντικείμενα σύγκρισης.</p> <p>Συγκρίνομαι μόνο με διάφορες εκδοχές του εαυτού μου: Πώς έχω εξελιχθεί σε σχέση με το παρελθόν; Πώς θα ήθελα να εξελιχτώ από εδώ και στο εξής;</p>	40'
<p>B. Αναστοχασμός, Συζήτηση: Τι κάνω με ένα Λάθος;</p>	<p>Σύμφωνα με τον μύθο, η Ροδόπη και ο Αίμος έκαναν "λάθος". Δεν τους δόθηκε η ευκαιρία, όμως, να το κατανοήσουν και να το αξιοποιήσουν.</p> <p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Εσύ τι κάνεις όταν κάνεις ένα λάθος; Γράψτε για μια περίπτωση που κάνατε ένα λάθος και σκεφτείτε τι "κάνατε" με αυτό.</p> <p>Οι περισσότεροι μαθητές αναμένεται να απαντήσουν ότι, συνειδητοποιώντας ένα λάθος τους, νιώθουν ντροπή, αμηχανία, ασκούν κριτική στον εαυτό τους και είτε το σκέφτονται διαρκώς, είτε προσπαθούν να το ξεχάσουν με κάθε τρόπο.</p> <p>Πώς πρέπει να διαχειριζόμαστε ένα λάθος; Ο καθηγητής μπορεί να προτείνει μερικές ιδέες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζητάω συγγνώμη αν πλήγωσα κάποιον. 	40'

	<ul style="list-style-type: none"> • Αναλαμβάνω την ευθύνη που μου αναλογεί. • Το συζητάω με άλλους για να αποφύγω συναισθήματα ντροπής. • Βλέπω τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση. • Αναγνωρίζω ότι είμαι πια πιο κοντά στο να αποφύγω μια λάθος αντίδραση την επόμενη φορά που θα βρεθώ σε παρόμοια περίπτωση. • Μαθαίνω από το λάθος μου και επεξεργάζομαι ιδέες που θα με βοηθήσουν να το αποφύγω την επόμενη φορά. • Αγκαλιάζω τον εαυτό μου και τον αποδέχομαι στην ολότητα του, τις ατέλειες και τα ευάλωτα σημεία του. • Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι αξίζω ακόμη και όταν κάνω λάθη. 	
Γ1. Το κουτί της ζήλιας	<p>Κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι ο Δίας και η Ήρα, αν και θεοί, ζήλεψαν τον έρωτα της Ροδόπης και του Αίμου.</p> <p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Οι μαθητές καλούνται να προσδιορίσουν τι τους προκαλεί ζήλια. Καταγράφουν τις σκέψεις τους σε καρτέλες και ρίχνουν τις καρτέλες σε ένα κουτί. Στη συνέχεια ο ένας μετά τον άλλο τραβάει μια καρτέλα και τη διαβάζει δυνατά. Αν τύχει τη δική του, την επιστρέφει στο κουτί και τραβάει μια άλλη. Έχει λίγο χρόνο να σχολιάσει.</p> <p>Ερωτήσεις που θα μπορούσαν να επεξεργαστούν οι μαθητές με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p>Υπάρχουν άλλοι που ζηλεύουν ό,τι και εσείς; Εσείς τι κάνετε όταν ζηλεύετε; Είναι κακό να ζηλεύουμε ή είναι απλά ανθρώπινο; Τι πληροφορίες παίρνουμε για τον εαυτό μας όταν ζηλεύουμε κάποιον; Τι μπορούμε να κάνουμε με αυτές;</p> <p>Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι δεν είναι κακό ζηλεύει κανείς, όταν αυτό σημαίνει ότι θαυμάζει έντονα κάποιον.</p>	40
Γ2. Μηνύματα ζήλιας	<p>ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ: Οι μαθητές καλούνται να διαλέξουν έναν συμμαθητή τους και να γράψουν σε κάρτες γιατί τον ζηλεύουν! Του δίνουν το μήνυμα. Π.χ. Σε ζηλεύω για τα υπέροχα μαλλιά</p>	20'

	σου. (Μπορούν να χωριστούν και σε ζεύγη για να είμαστε σίγουροι ότι όλοι οι μαθητές θα πάρουν κάρτες)	
Δ. Πώς πρέπει να αγαπάω; Η μπουγάδα της Αγάπης	<p>Θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι οι άνθρωποι εκδήλωσαν την αγάπη τους, αντιμετωπίζοντας ο ένας τον άλλο σαν θεό και τελικά καθηλώθηκαν!</p> <p>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ: Εσείς πώς καταλαβαίνετε ότι σας αγαπούν; Πώς δείχνετε την αγάπη σας; Οι μαθητές γράφουν τις απαντήσεις τους σε καρτέλες κομμένες σε σχήμα καρδιάς. Παρουσιάζουν τις κάρτες στην ολομέλεια. Στο τέλος της άσκησης κρεμούν τις κάρτες σε έναν σπάγκο και φτιάχνουν την μπουγάδα της αγάπης.</p>	30'
Ε. Έπαινος για τον εαυτό μου	<p>Η Ροδόπη και ο Αίμος ήταν περήφανοι για τον έρωτά τους. Διαδήλωσαν την περηφάνια τους ταυτίζοντας τον εαυτό τους με τους θεούς.</p> <p>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Σκέφτομαι γιατί είμαι περήφανος. Γράφω έναν έπαινο για τον εαυτό μου. Ο καθηγητής δίνει φωτοτυπίες με μια φόρμα επαίνου. Οι μαθητές τους συμπληρώνουν για τον εαυτό τους.</p>	40'

Λάθη

Όλοι κάνουμε λάθη, ακριβώς επειδή είμαστε άνθρωποι, και δεν πρέπει να νιώθουμε άσχημα για αυτά. Το σημαντικό είναι να μαθαίνουμε από τα λάθη μας και να μην επιτρέπουμε στον “εσωτερικό κριτή” μας να μας κατηγορεί διαρκώς για αυτά. Καλό είναι να θυμόμαστε ότι τα λάθη μας δεν καθορίζουν την ταυτότητά μας. Μπορούμε να τα αναπλαισιώσουμε, να τα αντιμετωπίσουμε ως ευκαιρία για να εξελιχθούμε, να μάθουμε κάτι καινούριο για τον εαυτό μας ή να συνειδητοποιήσουμε κάτι που δεν ξέρουμε σε ακαδημαϊκό επίπεδο. Όταν κάνουμε λάθη, καλό είναι να αναζητάμε ανατροφοδότηση από τους άλλους, να ζητάμε βοήθεια για να αντιμετωπίσουμε τις νέες προκλήσεις, να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι είμαστε σημαντικοί και ανθεκτικοί, ακόμη και αν δεν τα καταφέρνουμε πάντα. Εστιάζουμε στην προσπάθεια, και δεν ξεχνάμε ότι οι άνθρωποι διαρκώς μαθαίνουμε, έχοντας ως στόχο την πρόοδο και όχι την τελειότητα.

Ζήλια

Η ζήλια είναι ένα οικουμενικό συναίσθημα που ενέχει ένα είδος σύγκρισης με κάποιον “ανταγωνιστή” και το βιώνουμε ως απειλητικό για την εικόνα του εαυτού μας. Ωστόσο, αν και μας προκαλεί δυσφορία μπορεί να μας μάθει πολλά για τον εαυτό μας. Μας δίνει πληροφορίες για το τι πραγματικά επιθυμούμε για τον εαυτό μας και μας προσκαλεί να αναλάβουμε δράση. Μας βοηθάει να είμαστε περισσότερο συνειδητοί με τις επιθυμίες μας και ταυτόχρονα μας καλεί να παρατηρήσουμε τι υπάρχει ήδη στη ζωή μας και να είμαστε ευγνώμονες για αυτό. Έτσι αν και κοινωνικά κατακριτέο, το συναίσθημα της ζήλιας είναι δυνατό να έχει και θετικές επιδράσεις³².

Σύγκριση

Σύμφωνα με τον Leon Festinger οι άνθρωποι εμπλέκονται διαρκώς σε κοινωνικές συγκρίσεις, καθώς διαρκώς τείνουν να αξιολογούν τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους³³. Το να συγκρίνουμε τις επιδόσεις και τις ικανότητές μας με αυτές των άλλων όμως, είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να πλήττουμε την αυτοεκτίμηση μας ή την αυτοεκτίμηση των άλλων. Όταν συγκρινόμαστε με άλλους, που βρίσκουμε ανώτερους, στην πραγματικότητα προσπαθούμε να ανταποκριθούμε σε πρότυπα που δεν μας ταιριάζουν και έτσι παγιδευόμαστε σε μια διαδικασία που μας φθείρει. Όμως, ακόμη, και όταν κατά τη σύγκριση, υπερéχουμε σε σχέση με τους άλλους, η ικανοποίηση που νιώθουμε θα είναι πρόσκαιρη. Και αυτό γιατί, παρατηρώντας τους άλλους και υποβάλλοντας τον εαυτό μας σε συγκρίσεις με αυτούς, τελικά εξαντλούμαστε και ταυτόχρονα μαθαίνουμε να είμαστε επικριτικοί όχι μόνο με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας. Πάντα θα υπάρχουν άτομα που υπερéχουν σε έναν τομέα, σε σχέση με εμάς, και πάντα θα υπάρχουν άτομα σε σχέση με τα οποία υπερéχουμε εμείς. Το βασικό είναι να συνειδητοποιούμε ότι σε κάθε περίπτωση, εμείς, όπως και όλοι είναι άξιοι σεβασμού και σημαντικοί.

³² Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F., 2011. *Ψυχολογία του συναισθήματος*. Αθήνα: Τόπος.

³³ Festinger, L., 1954. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), pp.117-140.

8ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ρήσος-Έκτορας: Είναι πραγματικά φίλοι;

Περίληψη

Σύμμαχος του Πριάμου κατά τη διάρκεια του Τρωικού Πολέμου, ο Ρήσος είχε στην κατοχή του άλογα λευκότερα από χιόνι και γρηγορότερα από άνεμο. Προσέτρεξε σε βοήθεια των Τρώων τον δέκατο χρόνο του πολέμου και στρατοπέδευσε έξω από τα τείχη της Τροίας. Το πρώτο βράδυ, όμως, μετά την άφιξη του δολοφονήθηκε μαζί με δώδεκα συντρόφους του από τον Οδυσσέα και τον Διομήδη.

Το σενάριο αυτό βασίζεται στη σκηνή στην οποία ο Έκτορας υποδέχεται τον Ρήσο, έτσι όπως την παραδίδει ο ποιητής στην ομώνυμη τραγωδία. Ο Έκτορας επιπλήττει τον Ρήσο που άργησε να εμφανιστεί για να βοηθήσει τους Τρώες, ενώ ο Ρήσος σπεύδει να απολογηθεί. Γιατί όμως άργησε να ανταποκριθεί στο αίτημα του Έκτορα; Μήπως δεν είναι πραγματικός φίλος ή μήπως δεν έχει τη δύναμη να πάρει μια απόφαση και να υποστηρίξει με αποφασιστικότητα τη θέση του; Οι μαθητές καλούνται να διερευνήσουν τι σημαίνει για αυτούς πραγματική φιλία, τι προσφέρουν σε έναν φίλο και τι ζητούν από αυτόν. Δοκιμάζουν ακόμη τρόπους να λένε ΟΧΙ και τρόπους να απολογούνται. Τέλος καλούνται να διερευνήσουν τους δικούς τους “πόρους”, τους ανθρώπους στους οποίους μπορούν να απευθυνθούν για βοήθεια και το λεκτικό το οποίο θα χρησιμοποιήσουν.

Λέξεις κλειδιά

Φιλία, Αποφασιστικός τρόπος έκφρασης, Ζητάω βοήθεια, Απολογούμαι

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Δεξιότητες Επικοινωνίας:
Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ
Μαθαίνω να απολογούμαι
Μαθαίνω να ζητάω Βοήθεια
Αυτογνωσία- Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:
“Δε θα είμαι αρεστός, αν πω όχι”
“Είναι ένδειξη αδυναμίας να ζητήσω βοήθεια”

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος δραστηριοτήτων

5 ώρες

Υλικά

Φωτοτυπίες με το κείμενο, Φωτοτυπίες με φόρμα Αγγελίας, Χαρτιά, Μολύβια

Μύθος

ΡΗΣΟΣ

Έκτορα, γέννημα αρχοντικό γενιάς αρχοντικής και βασιλιά
τούτης της χώρας, σε χαιρετώ! Με καθυστέρηση σου λέω το «χαίρε».
Χαίρομαι για τις νίκες σου και που έχεις το στρατόπεδό σου 390
κοντά στους πύργους του εχθρού. Ήρθα να σε βοηθήσω
να κατασκάψουμε τα τείχη και τα καράβια τους να κάψουμε.

ΕΚΤΟΡΑΣ

Γιε του θρακιώτη ποταμού Στρυμόνα και μιας
από τις γλυκόλαλες τις Μούσες, μ' αρέσει
πάντα να λέω την αλήθεια· δεν είμαι διπρόσωπος. 395

Εδώ και πολύ καιρό έπρεπε να είχες έρθει να συνδράμεις
τούτη δω τη γη και να μην αφήσεις των Αργείων το δόρυ
το εχθρικό την Τροία να καταστρέφει.

Και μην πεις πως δε σε καλέσαμε να έρθεις,
να συνδράμεις, να επισκεφτείς εμάς τους φίλους σου. 400

Κι αν δε στείλαμε αγγελιαφόρους και αυτή τη γερουσία των Φρυγών
να σε παρακαλέσουν να υπερασπιστείς τούτη την πόλη!

Πόσα πλούσια δώρα κι αν δε σου προσφέραμε!

Βάρβαρος εσύ, βάρβαροι κι εμείς, είμαστε συγγενείς,
μα όσο εξαρτιόταν από σένα μας πρόδωσες στους Έλληνες. 405

Κι όμως εγώ με τούτο εδώ το χέρι εσένα, μικρό αρχηγό,
σε έκανα μεγάλο στους Θρακιώτες βασιλιά,

όταν γύρω απ' το Παγγαίο και των Παιόνων τη γη
έπεσα καταπάνω στους γενναιότερους των Θρακών
και τσάκισα τις ασπίδες τους. Τους υποδούλωσα 410

και στους παρέδωσα. Αυτή την ευεργεσία εσύ κλωτσώντας
φτάνεις με καθυστέρηση τους φίλους που υποφέρουν να βοηθήσεις.

Άλλοι, δίχως να είναι συγγενείς μας, βρίσκονται εδώ από καιρό·
κάποιοι από αυτούς σκοτωμένοι σκεπάζονται από τάφο,
απόδειξη πίστης μεγάλης προς την πόλη, 415

και άλλοι πάνοπλοι ή πάνω σε άρματα πολεμικά
υπομένουν καρτερικά τις παγωνιές και τα λιοπύρια
και δεν ξαπλώνουν, όπως εσύ, σε μαλακά στρωσίδια
πίνοντας κρασιά και κάνοντας προπόσεις.

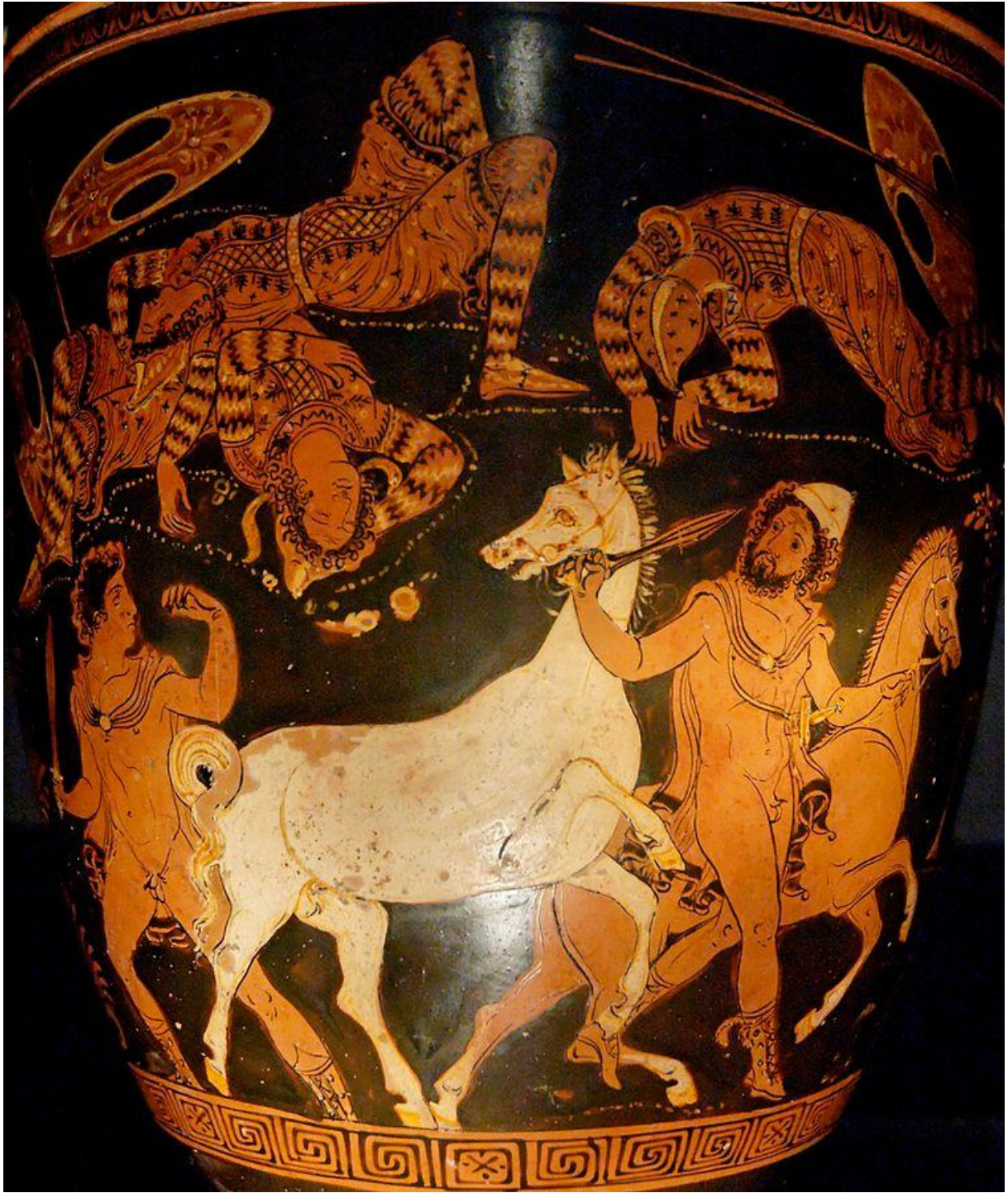
Αυτές τις κατηγορίες στις λέω ανοιχτά και κατά πρόσωπο, 420
για να καταλάβεις ότι ο Έκτορας είναι ειλικρινής.

ΡΗΣΟΣ

Τέτοιος είμαι κι εγώ. Ο λόγος μου ακολουθεί
 δρόμο ευθύ· διπρόσωπος δεν είμαι.

Περισσότερο από εσένα εγώ βασανίζομαι με λύπη μεγάλη 425
 στην καρδιά που βρισκόμαστε μακριά από τούτη εδώ τη γη.
 Μα ένας λαός γειτονικός, οι Σκύθες, καθώς ετοιμαζόμαστε
 να ξεκινήσω για το Ίλιο, μου κήρυξαν τον πόλεμο. Είχα φτάσει στις ακτές
 του Εύξεινου Πόντου, για να περάσω τους Θρακιώτες μου απέναντι.
 Εκεί πότισε τη γη πηχτό ποτάμι αίμα, 430
 χυμένο από τα δόρατα μαζί Σκυθών και Θρακιωτών.
 Τέτοια συμφορά με εμπόδιζε στην Τροία την πεδιάδα να περάσω,
 για να έρθω σύμμαχος και βοηθός.
 Αφού τους νίκησα και αιχμαλώτισα τα παιδιά τους
 και όρισα φόρο ετήσιο στον θρόνο μου να φέρνουν, 435
 ήρθα εδώ, περνώντας με τα πλοία μου το στενό
 και τις άλλες περιοχές διασχίζοντας πεζός
 κι ούτε έπινα, όπως εσύ με κατηγορείς, κρασιά
 κι ούτε κοιμόμαστε σε δώματα χρυσά.
 Αλλά εγώ το ξέρω τι παγωμένες ριπές ανέμου, 440
 τέτοιες που μαστιγώνουν το θρακικό πέλαγος και τη γη της Παιονίας,
 υπέμεινα άγρυπνος, τυλιγμένος σ' αυτόν εδώ τον χιτώνα.
 Έρχομαι αργά, μα είναι καιρός ακόμα.
 Δέκα χρόνια παλεύεις δίχως αποτέλεσμα,
 μέρα τη μέρα ρίχνοντας τα ζάρια του πολέμου 445
 ενάντια στους Αργείους.
 Όμως εμένα μου αρκεί το φως μιας μόνο μέρας,
 για να γκρεμίσω τους πύργους των Αχαιών, να επιτεθώ στα καράβια
 και να τους σκοτώσω. Και την επομένη αναχωρώ από το Ίλιο
 για την πατρίδα μου, αφού στα βάσανά σου θα έχωβάλει τέλος. 450
 Κανείς σας μη πιάσει στο χέρι του ασπίδα.
 Εγώ, κι αν ήρθα αργά, θα συντρίψω με το δόρυ μου
 τους αλαζόνες Αχαιούς.

[Ευριπίδης], Ρήσος 388-453



Ο Οδυσσεάς κλέβει τα άλογα του Ρήσο. Λεπτομέρεια από ερυθρόμορφο αγγείο,Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Νάπολης, περ. 360 π.Χ.

© Public Domain / Wikimedia Commons

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
A. Προσχεδιασμένος Λόγος	<i>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ: Ο εκπαιδευτικός δίνει φωτοτυπημένο το κείμενο στους μαθητές. Αυτοί χωρίζονται σε ζεύγη. Καλούνται να αναγνωρίσουν τη βασική επιχειρηματολογία του Ρήσου και του Έκτορα και να αποδώσουν τη σκηνή με δικό τους αυθόρμητο λόγο. Πώς νιώθει ο Έκτορας; Πώς νιώθει ο Ρήσος;</i>	40'
B. Σύνθεση Αγγελίας: Ο Ιδανικός Φίλος	<i>ΣΥΝΘΕΣΗ ΑΓΓΕΛΙΑΣ: Ο Έκτορας έχει παράπονα από τον Ρήσο. Δεν αποδείχθηκε αξιόπιστος φίλος. Εσείς πώς οραματίζεστε τον ιδανικό φίλο; Γράψτε μια αγγελία για να αναζητήσετε τον ιδανικό φίλο. Γράψτε 3 χαρακτηριστικά που θα πρέπει να έχει και μην παραλείψετε να αναφέρετε 3 στοιχεία που μπορείτε να προσφέρετε εσείς σε αυτόν. Διαβάστε την αγγελία στην τάξη.</i>	40'
G1. Role-Play (1): Ο Ρήσος αρνείται να συμμετάσχει στον πόλεμο <u>παθητικά ή επιθετικά.</u>	<i>ROLE-PLAY ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Ο Ρήσος δέχεται πιέσεις από τον πρέσβη των Τρώων για να συμμετάσχει στον πόλεμο. Δεν ξέρει όμως πώς να αρνηθεί. Σε μια περίπτωση φέρεται παθητικά, δεν κατορθώνει να αρνηθεί με τρόπο ξεκάθαρο και αφήνει το θέμα σε εκκρεμότητα, ενώ στην άλλη εκφράζεται επιθετικά, προσβάλλοντας τον πρέσβη. Δύο ζεύγη μαθητών αναλαμβάνουν να αναπαραστήσουν τη σκηνή μπροστά στους συμμαθητές τους. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Οι μαθητές συζητούν πώς νομίζουν πως ένωσε το κάθε πρόσωπο σε κάθε σκηνή. Πόσο πιθανό είναι να διατηρηθούν οι καλές σχέσεις ανάμεσα στα δύο πρόσωπα μετά από αυτές τις σκηνές;</i>	20'
G2. Role-Play (2): Ο Ρήσος αρνείται να συμμετάσχει στον πόλεμο <u>αποφασιστικά</u>	<i>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ: Οι Τρώες έχουν γίνει πραγματικά πειστικοί. Πιέζουν τον Ρήσο να συμμετέχει σε έναν πόλεμο, στον οποίο δεν θέλει να συμμετέχει. Ο Ρήσος τώρα φέρεται πιο έξυπνα και αρνείται με τρόπο αποφασιστικό. Βοηθήστε τον Ρήσο να αρνηθεί καθώς οι Τρώες κλιμακώνουν την</i>	15'

	<p>πίεση. Στην πρώτη πρεσβεία ευγενικά. Στη δεύτερη πιο δυναμικά. Στην τρίτη ξεκαθαρίζοντας τα όριά του. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη και εναλλάσσονται στον ρόλο του Ρήσου και του Πρέσβη.</p>	
<p>Γ3. Role-Play (3): Εξάσκηση στον αποφασιστικό τρόπο άρνησης</p>	<p>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ: Σκεφτείτε τώρα εσείς μια συνθήκη στην οποία σας πίεσαν να κάνετε κάτι. Δοκιμάστε να αρνηθείτε με τρόπο <u>αποφασιστικό</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αρνηθείτε ξεκάθαρα και άμεσα. • Εμπιστευθείτε το συναίσθημα και τις δικές σας αξίες. • Θυμηθείτε ότι έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες και χρόνο πριν αποφασίσετε. • Μην απολογείστε. • Μην φοβηθείτε πως θα φανείτε δύστροπος ή εγωιστής. • Θυμηθείτε ότι ακόμα και αν είχατε δεχθεί κάτι ανάλογο στο παρελθόν ή το είχατε υποσχεθεί έχετε δικαίωμα να αλλάξετε γνώμη. • Θυμηθείτε ότι απλά αρνείστε ένα αίτημα, δεν απορρίπτετε τον φίλο σας. • Σκεφτείτε εξάλλου πώς θα νιώσετε, αν ενδώσετε σε κάτι που δεν θέλετε. <p>Δοκιμάστε φράσεις όπως:</p> <p>Νιώθω ..., και σε παρακαλώ να...</p> <p>Θα προτιμούσα να αποφασίσω μόνος μου, για αυτό...</p> <p>Θέλω να μου φέρονται με σεβασμό, για αυτό ...</p>	15'
<p>Δ. Role-Play (4): Ο Ρήσος απολογείται</p>	<p>ROLE-PLAY: Ας κάνουμε μια άλλη υπόθεση: Ο Ρήσος δεσμευόταν από συμφωνίες με την Τροία και έπρεπε να ανταποκριθεί άμεσα στο αίτημα των Τρώων για βοήθεια, Ήρθε η ώρα να απολογηθεί, επειδή δεν βοήθησε όταν του ζητήθηκε. Ζητώντας συγγνώμη, εξηγούμε ακριβώς τι παραλείψαμε ή πού σφάλλαμε, για να δείξουμε ότι το συνειδητοποιήσαμε το λάθος μας.</p> <p>Δοκιμάστε φράσεις όπως:</p> <p>Σου ζητώ συγγνώμη επειδή...</p> <p>Δε θα επαναλάβω ..., επειδή...</p>	40'

<p>Ε. Ζητάω βοήθεια: Η παλάμη μου</p>	<p>Ο Έκτορας δεν δίστασε να ζητήσει βοήθεια, όταν το είχε ανάγκη. Ήταν μια πράξη σεβασμού προς τον εαυτό του και μια πράξη δύναμης και θάρρους.</p> <p><i>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ:</i> Εσείς από ποιον ζητάτε βοήθεια, όταν την έχετε ανάγκη; Υπάρχουν συγκεκριμένοι άνθρωποι για να σας βοηθήσουν σε συγκεκριμένες καταστάσεις στο σπίτι ή στο σχολείο; Τι φράσεις χρησιμοποιείτε; Κρατήστε σημειώσεις.</p> <p><i>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</i> Ζωγραφίστε μια παλάμη: Σε κάθε δάχτυλο γράψτε ένα πρόσωπο στο οποίο μπορείτε να ανατρέξετε για βοήθεια. Στο κέντρο της παλάμης γράψτε μερικές φράσεις με τις οποίες μπορείτε να ξεκινήσετε να μιλάτε, όταν χρειάζεστε βοήθεια.</p>	<p>40'</p>
--	---	------------

Φιλία

Οι φίλοι κάνουν τη ζωή μας πιο όμορφη. Μας υποστηρίζουν στις δύσκολες στιγμές, μας βοηθούν να εξελιχθούμε και να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Για να έχουμε καλούς φίλους πρέπει και εμείς να είμαστε καλοί φίλοι. Οι καλοί φίλοι ακούν ο ένας τον άλλο, υποστηρίζουν και ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο, φροντίζουν και εκτιμούν ο ένας τον άλλο. Οι καλοί φίλοι ακούν με προσοχή, περιλαμβάνουν και άλλους στην παρέα τους, και δε θυμώνουν όταν ο φίλος τους περνάει χρόνο με κάποιον τρίτο. Μια από τις σημαντικότερες ποιότητες ενός φίλου είναι ότι μας αποδέχεται όπως είμαστε, είναι αξιόπιστος και εχέμυθος. Κάποιοι πιστεύουν ότι για να είσαι καλός φίλος, πρέπει πρώτα να είσαι καλός φίλος με τον εαυτό σου, καθώς όσο περισσότερο γνωρίζουμε και αγαπάμε τον εαυτό μας, τόσο πιο εύκολα θα βρούμε φίλους που θα μας συμπεριφέρονται όπως επιθυμούμε. Πρέπει ακόμα να θυμόμαστε ότι είναι απολύτως υγιές να επιτρέπουμε στον φίλο μας να περνάει χρόνο με άλλους. Δεν είναι κακό να ζηλεύουμε, αλλά θα πρέπει να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι αν κάποιος απομακρυνθεί λίγο από εμάς δε σημαίνει ότι δεν ενδιαφέρεται για εμάς ή ότι έκανε κάτι κακό. Επίσης, δεν είναι κακό να διαφωνούμε με τους φίλους μας και θα πρέπει να περιμένουμε ότι και φίλοι μας θα κάνουν λάθη, όπως και εμείς. Σε κάθε περίπτωση τα συναισθήματά μας μπορούν να μας καθοδηγήσουν σε σχέση με τις φιλίες μας. Νιώθουμε καλά και χαρούμενοι τον περισσότερο καιρό; Ή μήπως νιώθουμε απογοήτευση ή μοναξιά όταν είμαστε με κάποιον φίλο; Πρέπει να βρίσκουμε το θάρρος να αποκοπούμε από μια φιλία που δεν μας ικανοποιεί πια.

Μαθαίνοντας να λέω ΟΧΙ

Είναι απολύτως φυσιολογικό να θέλουμε να “ανήκουμε” και να είμαστε αρεστοί στους άλλους, και για το λόγο αυτό θα προτιμούσαμε να μην αρνούμαστε ό,τι μας ζητούν. Υπάρχουν περιπτώσεις που θέλουμε να αρνηθούμε κάτι που μας ζητούν οι άλλοι. Όταν μας ζητούν να κάνουμε κάτι που είναι παράτυπο, ενάντια στις πεποιθήσεις μας ή κάτι που μας προκαλεί δυσφορία ή για το οποίο δεν έχουμε χρόνο, έχουμε το δικαίωμα να αρνηθούμε. Κάποιοι άνθρωποι όμως, δυσκολεύονται να αρνηθούν, επειδή φοβούνται ότι θα δυσαρεστήσουν τον φίλο τους. Λέγοντας, όμως, ΟΧΙ προστατεύουμε τον εαυτό μας και τονώνουμε την πίστη μας σε αυτόν. Πρέπει να μάθουμε πώς να αρνούμαστε, χωρίς να προσβάλλουμε τον άλλο αλλά και χωρίς να του επιτρέπουμε να ελπίζει ότι θα ενδώσουμε, αν συνεχίζει να μας πιέζει. Πρέπει να δηλαδή να αρνούμαστε αποφασιστικά, και να μη φερόμαστε επιθετικά ή παθητικά. Πρέπει ακόμη, να βλέπουμε την κατάσταση στη σωστή της διάσταση. Όταν αρνούμαστε μια πρόταση ή ένα αίτημα, δεν απορρίπτουμε τον άλλο και αντίστοιχα όταν μας αρνείται κάποιος κάτι, δεν σημαίνει ότι παύει να μας συμπαθεί ή να μας αποδέχεται. Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να ικανοποιούμε τις απαιτήσεις των άλλων και οι άλλοι δεν είναι υποχρεωμένοι να εκπληρώνουν κάθε επιθυμία μας. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να δεχόμαστε και το δικαίωμα των άλλων να αρνούνται.

Πώς απολογούμαι;

Όλοι κάνουμε λάθη, επειδή, ακριβώς, είμαστε άνθρωποι. Μπορούμε όμως να επανορθώσουμε ζητώντας συγγνώμη από τον άνθρωπο που πληγώσαμε. Το να ζητήσουμε συγγνώμη δεν σημαίνει ότι παραδεχόμαστε ότι είμαστε κατώτεροι ή ότι ταπεινώνουμε τον εαυτό μας. Αντίθετα, απελευθερώνουμε τον εαυτό μας από δυσάρεστα συναισθήματα και δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για μια αυθεντική σχέση με τον άλλο. Εάν ζητήσουμε

συγγνώμη για ένα λάθος που κάναμε, είναι πιθανό να αποκαταστήσουμε τη αξιοπιστία μας και να κερδίσουμε ξανά την εμπιστοσύνη του άλλου.

Όταν απολογούμαστε, καλό είναι να αναφέρουμε καθαρά τη φράση “συγγνώμη, επειδή...” και ποιο ακριβώς ήταν το λάθος μας, καθώς έτσι δείχνουμε ότι έχουμε συνειδητοποιήσει τη λανθασμένη συμπεριφορά μας, μετανιώνουμε για αυτήν και είμαστε σε θέση να αναλάβουμε την ευθύνη. Στη συνέχεια μπορούμε να προσφερθούμε να αποκαταστήσουμε τη βλάβη που προκάλεσαμε και να υποσχεθούμε ότι, στο βαθμό που περνάει από το χέρι μας, δε θα επαναλάβουμε το λάθος μας. Ζητώντας συγγνώμη, βοηθούμε και τον άλλο να διεργαστεί τα συναισθήματά του και να μην κατηγορεί τον εαυτό του για ό,τι συνέβη.

Ζητώντας βοήθεια

Το να ζητάμε βοήθεια σημαίνει ότι αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας ως ένα πρόσωπο σημαντικό, που αξίζει να του φέρονται με καλοσύνη και αξιοπρέπεια. Όταν αντιμετωπίζουμε ένα δύσκολο ή περίπλοκο πρόβλημα, πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια, καθώς όταν δε συζητάμε τα προβλήματα ή τις ανησυχίες μας αυτά διογκώνονται μέσα στο μυαλό μας.

Όταν ζητάμε βοήθεια, παραδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε σε ένα συγκεκριμένο καθήκον, μια δεδομένη στιγμή και φαινόμαστε ευάλωτοι. Αποκαλύπτοντας, όμως, την αδυναμία μας αυτή δείχνουμε εμπιστοσύνη στον άνθρωπο στον οποίο απευθυνόμαστε, ανοίγουμε μια δίοδο επικοινωνίας και είναι πιθανό να κερδίσουμε τη συμπάθειά του. Δείχνουμε, ακόμη, ότι έχουμε επίγνωση των δυνατοτήτων και των ορίων μας και είναι πιθανόν να εκπλαγούμε από την προθυμία και την ευγένεια με την οποία οι άλλοι θα ανταποκριθούν στο αίτημά μας.

Βιβλιογραφία

- Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ., 2003. *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Bettelheim, B., 1995. *Η γοητεία των παραμυθιών*. Αθήνα: Γλάρος.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. 2008. Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment* 16(1), 101–116.
- Boud, D., Cohen, R. & Andresen, L., 1995. Experience-Based Learning στο Foley, G. (Επ.). *Understanding Adult Education and Training*. Σίδνεϊ: Allen & Unwin, 207-219.
- Γκόβας, Ν., 2003. *Για ένα Δημιουργικό Νεανικό Θέατρο*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Dinkmeyer, D. & McKay, G., 1980. *Σχολείο για γονείς*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Eggen, P. & Kauchak, D., 2015. *Educational Psychology*. Pearson Education UK.
- Elias, M., Arnold, H. & Hussey, C., 2003. *EQ + IQ =*. Thousand Oaks: Corwin Press.
- Elias, M. & Arnold, H., 2006. *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement*. Thousand Oaks. Calif.: Corwin Press.
- Emmons, Robert A. 2013. *Gratitude Works!: A Twenty-One-Day Program for Creating Emotional Prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Feldman, B., & Richardson, R., 1972. *The rise of modern Mythology*. Bloomington: Indiana University Press.
- Festinger, L., 1954. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), pp.117-140.
- Φιλίππου, Δ., & Καραντάνα, Π., 2010. *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι ...Παιχνίδια για να μεγαλώνεις...* Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Goleman, D., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. Αθήνα: Πεδίο.
- Goleman, D., 2006. *Κοινωνική νοημοσύνη, Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gordon. T., 2009. *Τα μυστικά του αποτελεσματικού γονέα*. Αθήνα: Ερευνητές.
- Gottman, J. & DeClair, J., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Illeris, K., 2016. *Ο τρόπος που μαθαίνουμε*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Jantz, G.L., 2019. *Soul Care: Prayers, Scriptures, and Spiritual Practices for When You Need Hope the Most*. Tyndale House Publishers.
- Jesper, J., 2019. *Το ικανό σου παιδί*. Αθήνα: Πουά.
- Κάκουρος, Ε. & Μανιαδάκη, Κ., 2006. *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Καρακάντζα, Ε., 2004. *Αρχαίοι Ελληνικοί Μύθοι Ο θεωρητικός λόγος του 20ου αι. για τη φύση και την ερμηνεία τους*. Αθήνα:Μεταίχμιο.
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας, 1996. *Στηρίζομαι στα πόδια μου: Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας*. Αθήνα: Ε.ΠΙ.ΨΥ.

Κοσμόπουλος, Α., & Μουλαδούδης, Γ., 2003. *Ο Carl Rogers και η προσωποκεντρική του θεωρία για την ψυχοθεραπεία και την εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Lyubomirsky, S., 2008. *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.

Μαλικιώση Λοΐζου, Μ., 2000. *Η συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μάκρογλου-Γουώλς, Μ., Σφυρίδου, Π., & Τσέργας, Ν., 2012. *Στοιχεία Γενικής και Εξελικτικής Ψυχολογίας*. Αθήνα: Διόφαντος.

Μιχαλόπουλος, Α.Ν. & Μιχαλόπουλος, Χ.Ν. (2015). *Ρωμαϊκή Επική Ποίηση. Βεργίλιος, Αινειάδα – Οβίδιος, Μεταμορφώσεις*, Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών [e-book], ISBN: 978-960-603-461-9. Δωρεάν διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/2611>, ημ. πρόσβ. 09/06/2021.

Mlodinow, L., 2019. *Κάτω από το κατώφλι*. Ηράκλειο: Π.Ε.Κ.

Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F., 2011. *Ψυχολογία του συναισθήματος*. Αθήνα: Τόπος.

Postle, D. 1993. Putting the heart back into learning. στο D.Boud, R. Cohen, & D.Walker (Επ.). *Using experience for learning*. Society for Research into Higher Education and Open University Press.

Roemer, E. & Borkovec, T., 1993. Worry, unwanted cognitive activity that controls unwanted somatic experience. στο D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Επιμ.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Rujol i Pons, E., 2014. *20 αξίες της ζωής*. Αθήνα: Άγκυρα.

Rogers, C., 2011. *On Becoming a Person*. London: Constable & Robinson.

Rosenberg, M., 2016. *Μη βίαιη επικοινωνία*. Βόλος: Κοντύλι.

Salovey, P. & Sluyter, D., 1997. *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.

Satir, V., 1989. *Πλάθοντας ανθρώπους*. Αθήνα: Κέρδος

Slavin, R., 2007. *Εκπαιδευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Stahl, S., 2020. *Το παιδί που κρύβουμε μέσα μας*. Αθήνα: Διόπτρα.

Southam-Gerow, M., 2016. *Emotion Regulation in children and adolescents*. New York: Guilford Publications.

Sutherland, J., 2014. *Μικρή ιστορία της λογοτεχνίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F., 1993. Controlling anger: Self-induced emotion change. στο D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Επιμ.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Τριλίβα, Σ., & Χατζηνικολάου, 2011. “Προαγωγή της Συναισθηματικής Ανάπτυξης και της Ψυχικής Υγείας στη Σχολική Τάξη” στο *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια* (Επ. Ματσόπουλου Αν.). Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Weare, K., 2013. *Promoting Mental, Emotional and Social Health*. London: Taylor and Francis.

**Μυθολογικές Διαδρομές στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη
(MIS 5047101)**

Επιστημονικός Υπεύθυνος Τ.Ε.Φ. Δ.Π.Θ.
Ιωάννης Ντεληγιάννης
Αναπληρωτής Καθηγητής Λατινικής Φιλολογίας

Μέλη της Ομάδας Έργου
Χαρίλαος Μιχαλόπουλος
Επίκουρος Καθηγητής Λατινικής Φιλολογίας Δ.Π.Θ.
Άννα Μαστρογιάννη
Επίκουρη Καθηγήτρια Λατινικής Φιλολογίας Δ.Π.Θ.
Ανδρέας Μιχαλόπουλος
Καθηγητής Λατινικής Φιλολογίας Ε.Κ.Π.Α.

Υπεύθυνη για την
ανάπτυξη των εκπαιδευτικών σεναρίων
Λιατσοπούλου Ανδριανή
Εκπαιδευτικός Φιλολόγος
Πτυχιούχος Ψυχολογίας Α.Π.Θ.
Υποψ. Δρ. Λατινικής Φιλολογίας Δ.Π.Θ.

ΕΠΑνΕΚ 2014-2020
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ • ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ • ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής Ανάπτυξης



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΠΠΑ & ΤΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΑνΕΚ



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης