

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

2012



Αναμένεται, σαν παράπλευρο αποτέλεσμα, η βελτίωση τόσο των σχέσεων των παιδιών μεταξύ τους, όσο και της σχέσης μεταξύ του δασκάλου και των μαθητών.

**ΑΝΘ ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ- ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Θ. ΧΑΡΙΣΗ 47, 1ος ΟΡΟΦΟΣ
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2310-898382
ΦΑΞ: 2310845514**

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Για παράδειγμα, αν επιδιώκουμε την πρόληψη του καπνίσματος, δε θα βοηθήσουμε ιδιαίτερα δίνοντας πληροφορίες για τις συνέπειες που έχει στη σωματική υγεία. Οι κίνδυνοι του καπνίσματος δεν είναι άμεσοι και η επισήμανσή τους δε βοηθά τους νέους που νιώθουν αποδεκτοί από τους φίλους τους. Χρειάζεται λοιπόν να μάθουν να αντιστέκονται στις πιέσεις. Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να διδαχθούν να λένε «όχι» και να έχουν αυτοπεποίθηση, ώστε να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, ακόμα και αν οι φίλοι τους, τους κοροϊδεύουν. Η πρόκληση συνεπώς, για τους εκπαιδευτικούς, άλλα και για τους ερευνητές, είναι πως θα βρουν εκείνες τις εκπαιδευτικές μεθόδους, στρατηγικές ή προγράμματα που θα «θωρακίζουν» τους μαθητές με τέτοιου είδους δεξιότητες ζωής.

Η αμεσότητα μπορεί να είναι ένας παράγοντας που να βοηθήσει την επικοινωνιακή σχέση δάσκαλου- μαθητή. Η αμεσότητα και η ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στο διδακτέο και τους διδασκόμενους αποτελούν τη βασική προϋπόθεση για κάθε γνήσια μαθησιακή προσπάθεια του σχολείου (Gudjons, 1989). Η αμεσότητα αυτή και η σχέση διδασκόμενου- διδασκόμενου, σύμφωνα με τον Brunnhuber, υλοποιούνται μόνο μέσα στον κοινωνικό περίγυρο που κινείται και ζει στο σχολείο (Brunnhuber, 1988). Η τέχνη του να διδάξεις σχετίζεται με το να «ζωντανέψεις» τη Ζωή στα μαθηματικά ή την Ιστορία. Η θεωρία δεν μπορεί να γοητέψει τα παιδιά. Το να κερδίσεις την προσοχή αυτών των μαθητών είναι μόνο το πρώτο βήμα για την «μετάγχιση» γνώσεων και αξιών, που θα τους είναι πολύτιμες στην πρακτική τους Ζωή. Ιδιαίτερα όλα τα θέματα Αγωγής Υγείας είναι πρακτικά και ζωτικής σημασίας για την υγεία και τη Δημόσια Υγεία.

Έτσι, τα θέματα στα πλαίσια της Βιωματικής Εκπαίδευσης είναι ζωντανά, παρμένα από την καθημερινή ζωή, τα οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα, τις σχέσεις των ανθρώπων κ.λ.π. «Πάντως η τάση του σχολείου να ζει μακριά από την πραγματικότητα είναι έντονη και η αδιαφορία του για τον κόσμο των παιδιών δεδομένη»(Gudjons, 1979). Και «αυτό ισχύει, όχι μόνο για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, αλλά για

όλα σχεδόν τα σχολεία της γης, που διστάζουν ακόμα να γκρεμίσουν τους τοίχους τους, ώστε να μπει λίγο φως από την καθημερινότητα στη ζωή τους» (Χρυσυφίδης, 2006). Αποτελεί πρόκληση η μετατροπή του εκπαιδευτικού συστήματος από ένα τραίνο που κινείται σε γνωστές σιδηροτροχιές σε ένα αερόστατο που θα κινηθεί σε ύψη, ώστε να δει κανείς τη Ζωή στην ολότητά της και να κάνει τις συνδέσεις με την καθημερινότητα των διδασμάτων των μαθημάτων και κυρίως να αναπτύξει τις δεξιότητες που θα του φανούν χρήσιμες στο στίβο της Ζωής.

Η βιωματική εκπαίδευση στην Αγωγή Υγείας έχει τα εξής βασικά χαρακτηριστικά (Χρυσυφίδης, 1998):

- Προσομοίωση της πραγματικότητας και των συνθηκών που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εκπαιδευτικοί, οι εργαζόμενοι στον εργασιακό τους χώρο ή οι μαθητές στο σχολικό ή οικογενειακό τους περιβάλλον για τις ανάγκες του μαθήματος.

- Περιβάλλον συναισθηματικής ασφάλειας, που προτρέπει τον πειραματισμό και τη μάθηση μέσα από τη δοκιμή και το λάθος, χωρίς επίκριση.

- Οι τεχνικές εργασίας, που χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία των θεμάτων που επεξεργάζεται η ομάδα είναι «ζωντανές», ενώ υπάρχει η εμπλοκή και των τριών οδών πρόσληψης πληροφοριών (οπτική, ακουστική, κιναισθητική οδός).

- Η γνώση παράγεται από τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους με τη βοήθεια του συντονιστή και όχι από το ίδιο τον συντονιστή, που παύει να είναι πηγή αυθεντίας.

- Η βιωματική μάθηση στηρίζεται στο βίωμα. Τα βιώματα, σύμφωνα με την ψυχολογία, εγκαθίστανται στην ψυχή μας μέσα από έντονα συναισθήματα, όπως χαρά, πόνο, συγκίνηση, ικανοποίηση κ.α. και επηρεάζουν ή κατευθύνουν τις πεποιθήσεις μας, τις ιδέες μας, τις στάσεις μας και τη συμπεριφορά μας.

Ειδικότερα, τα οφέλη της βιωματικής εκπαίδευσης μπορούμε να πούμε ότι συνοψίζονται στα ακόλουθα:

- «στην προσέλκυση της προσοχής των μελών της ομάδας μέσα από την αμεσότητα και τελικά την ενεργητική συμμετοχή,
- στη συμβολή στην κατανόηση και εσωτερίκευση των γνώσεων και των κινήτρων να εγκαθιδρύνουν και να διαφυλάξουν την υγεία τους,
- στην κατανόηση του εαυτού (αυτογνωσία) και των εμπειριών. Γνώση απαραίτητη για την ανάλυση, κατανόηση και επανατροφοδότηση των συμπεριφορών,
- στη δυνατότητα για επιλογή στάσεων και συμπεριφορών,
- στη μακρόχρονη αλλαγή νοοτροπίας,
- στην ευαισθητοποίηση περισσότερο των ατόμων να προστατεύουν την υγείας τους,
- στην απόκτηση ή βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- στη ρεαλιστική και ορθολογιστική αντιμετώπιση των σχετικών μελλοντικών καταστάσεων στη ζωή» (Χατζηνικολάου, 2006).

Η βιωματική εκπαίδευση είναι ουσιαστικά ο τρόπος να μαθαίνουμε σ' όλη μας τη Ζωή. Τη Ζωή γενικότερα, μπορεί να τη δει κανείς σαν ένα μεγάλο και διαρκές σχολείο, όπου όλοι είμαστε συμμαθητές και το μάθημα της ημέρας είναι το γεγονός, η εμπειρία. Ζούμε μια κατάσταση, νιώθουμε διάφορα συναισθήματα, τα επεξεργαζόμαστε και καταλήγουμε σε συμπεράσματα και γενικές αρχές, «αποθηκεύουμε» και «μεταφέρουμε» τις αρχές αυτές και σε άλλες εκδηλώσεις της ζωής μας. «Η βιωμένη εμπειρία γίνεται το χαρακτηριστικό γνώρισμα της εκπαίδευσης» (Giroux, 1989).

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται βρίσκονται παρασάγγας μακριά από τις παραδοσιακές διαλέξεις και τους από καθέδρας μονολόγους. Αντίθετα κινούν το ενδιαφέρον, κινητοποιούν τις αισθήσεις, ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, αποφεύγουν την κυριαρχία του συντονιστή, ενσωματώνουν το θεατρικό παιχνίδι, τη ζωγραφική κ.α. βοηθήματα. Η επιλογή των τεχνικών εξαρτάται από:

- Τις ανάγκες των συμμετεχόντων,
- τις ικανότητές τους,
- τα θέματα που θα καλυφθούν,
- το διαθέσιμο χρόνο και χώρο, καθώς και
- την εμπειρία του συντονιστή .

Οι τεχνικές που αναφέρονται επιγραμματικά παρακάτω, συνδυάζονται, στοχεύοντας στην ενεργοποίηση και τη βίωση- συνειδητοποίηση των μελών της ομάδας. Οι κυριότερες τεχνικές είναι:

- **Ενεργοποίηση ή παιχνίδια για ζέσταμα:** χρησιμοποιούνται στην αρχή για να σπάσει ο πάγος (ice braking).

- **Καταιγισμός ιδεών:** η μεγάλη ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες, ώστε να γίνουν πιο ευέλικτες και τα άτομα περισσότερο εκδηλωτικά και παρουσιάζονται στην ολομέλεια οι ιδέες όλων των ομάδων. Συνήθως έχουμε παραγωγή πολλών ιδεών σε σύντομο χρονικό διάστημα.

- **Συζήτηση:** αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τη διερεύνηση θεμάτων, στάσεων, αξιών και συμπεριφοράς, αλλά και αξιολόγηση της μάθησης, διόρθωση λαθών και επιλογή της επόμενης θεματικής ενότητας, σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας.

- **Σχέδιο – Ζωγραφική - Κολλάζ:** όταν η συζήτηση είναι δύσκολη, είναι εναλλακτικός τρόπος για να εκμαιεύουμε ιδέες, απόψεις, πεποιθήσεις ή φόβους. Οποσδήποτε δεν ενδιαφέρει το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.

- **Μελέτη Περιπτώσεων:** μπορεί να είναι ένα πραγματικό γεγονός ή ένα παραμύθι πάνω στο θέμα που μελετάμε. Είναι έτσι σχεδιασμένες, ώστε να ωθήσουν στην ομάδα την πληροφόρηση που έχει επιλεγεί, αλλά κυρίως την ώθηση για να εξετάσουν στάσεις ή αξίες ή να αναζητήσουν τις

δεξιότητες που ίσως χρειαστούν για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα που τέθηκε. Προτιμώνται περιπτώσεις όπου ο ήρωας αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα ή ένα δίλημμα και οι συμμετέχοντες θα ασκηθούν στην ανεύρεση εναλλακτικών λύσεων, την αποτίμηση των συνεπειών και τελικά στη λήψη της απόφασης.

- **Παίξιμο ρόλων:** το κάναμε μικρά παιδιά στο παιχνίδι μας. Είναι η χρήση του απλού δράματος, όπου οι συμμετέχοντες παίζουν καταστάσεις από τη Ζωή. Χρησιμοποιείται για να καταλάβουν καλύτερα τον εαυτό τους. Μέσα από αυτή την εμπειρία μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις αιτίες, τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς τους και να εφεύρουν τρόπους βελτίωσης.

- **Ερωτηματολόγια ή κουίζ:** για τη μετάδοση γνώσεων και νέων πληροφοριών. Γίνεται με διασκεδαστικό τρόπο.

- **Οπτικοακουστικά μέσα:** σκοπεύει να διδάξει ή να τονίσει ιδιαίτερα σημεία ή εστιάζει στη διερεύνηση εμπειριών ή στάσεων (Dixon & Mullinar, 1994, WHO/EURO, 1995, Κρεμαστινού, 2000)

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μια βιωματική μαθησιακή προσέγγιση θα βοηθήσει πρώτα τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς και στη συνέχεια με τη βοήθεια των πρώτων, τα παιδιά, να ερευνήσουν τις αξίες, τη στάση και τον τρόπο συμπεριφοράς τους, τις επιθυμίες και τις ελπίδες τους. Είναι σημαντικό να επιτρέψουμε στα παιδιά να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις απόψεις τους, καθώς επίσης να αξιοποιήσουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες που ήδη διαθέτουν. Αυτή η επικοινωνία, ιδιαίτερα μέσω της έκφρασης των συναισθημάτων των παιδιών, βελτιώνει την ποιότητα της σχέσης δασκάλου – παιδιού και των παιδιών μεταξύ τους και αντικατοπτρίζεται στην καθημερινότητα στο σχολείο.

Ειδικότερα, τα οφέλη της βιωματικής εκπαίδευσης μπορούμε να πούμε ότι συνοψίζονται στα ακόλουθα:

- «στην προσέλκυση της προσοχής των μελών της ομάδας μέσα από την αμεσότητα και τελικά την ενεργητική συμμετοχή,
- στη συμβολή στην κατανόηση και εσωτερίκευση των γνώσεων και των κινήτρων να εγκαθιδρύνουν και να διαφυλάξουν την υγεία τους,
- στην κατανόηση του εαυτού (αυτογνωσία) και των εμπειριών. Γνώση απαραίτητη για την ανάλυση, κατανόηση και επανατροφοδότηση των συμπεριφορών,
- στη δυνατότητα για επιλογή στάσεων και συμπεριφορών,
- στη μακρόχρονη αλλαγή νοοτροπίας,
- στην ευαισθητοποίηση περισσότερο των ατόμων να προστατεύουν την υγεία τους,
- στην απόκτηση ή βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- στη ρεαλιστική και ορθολογιστική αντιμετώπιση των σχετικών μελλοντικών καταστάσεων στη ζωή» (Χατζηνικολάου, 2006).

Η βιωματική εκπαίδευση είναι ουσιαστικά ο τρόπος να «μαθαίνουμε» σ' όλη μας τη Ζωή. Τη Ζωή γενικότερα, μπορεί να τη δει κανείς σαν ένα μεγάλο και διαρκές σχολείο, όπου όλοι είμαστε συμμαθητές και το μάθημα

της ημέρας είναι το γεγονός, η εμπειρία. Ζούμε μια κατάσταση, νιώθουμε διάφορα συναισθήματα, τα επεξεργαζόμαστε και καταλήγουμε σε συμπεράσματα και γενικές αρχές, «αποθηκεύουμε» και «μεταφέρουμε» τις αρχές αυτές και σε άλλες εκδηλώσεις της ζωής μας. «Η βιωμένη εμπειρία γίνεται το χαρακτηριστικό γνώρισμα της εκπαίδευσης» (Giroux, 1989).

ΦΑΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Οι φάσεις της εκπαιδευτικής διαδικασίας που χρησιμοποιεί τις παραπάνω τεχνικές είναι:

I. Φάση προετοιμασίας: Ουσιαστικά πρόκειται για προετοιμασία της ομάδας για τις διεργασίες που θα ακολουθήσουν. Πολλές φορές μπορεί να είναι συζήτηση ή παιχνίδια ενεργοποίησης, ανάπτυξης εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας κ.α.

II. Φάση εκτέλεσης: είναι το κυρίως θέμα. Το θεατρικό παιχνίδι είναι μία τεχνική που θα μπορούσε να αναπτυχθεί.

III. Φάση κλεισίματος: είναι εξίσου σημαντική. Τότε δίνεται η ευκαιρία στα μέλη να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τους χαρακτήρες και τις καταστάσεις στις οποίες συμμετείχαν, να μοιραστούν τι έμαθαν και να αποφορτιστούν. Επιπλέον, είναι η ανατροφοδότηση της δουλειάς που έγινε για τον συντονιστή. Όπως και η ενεργοποίηση, οι ασκήσεις κλεισίματος είναι μικρές σε διάρκεια και εμπλέκουν όλους τους συμμετέχοντες.

Όπως θα δείτε και στις δέκα αναλυμένες ενότητες, η δομή της καθεμιά από αυτές κινείται αυστηρά πάνω σε αυτές τις τρεις φάσεις.

Τα αναμενόμενα αποτελέσματα της βιωματικής μεθόδου στην Αγωγή Υγείας έχουν διπλό όφελος. Πείθουν το άτομο να προστατεύσει την υγεία του και βοηθούν τα άτομα να αποκτήσουν ή να βελτιώσουν δεξιότητες της προσωπικότητάς τους.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΑ

Σύμφωνα με μελέτες που προέρχονται από το χώρο της σχολικής εκπαίδευσης, η μάθηση σε ομάδες έχει θετικές επιπτώσεις σε τρεις τομείς: στο γνωστικό, στον ψυχολογικό και στον κοινωνικό (Ματσαγγούρας, 1995). Ο ίδιος αναφέρει ότι βασίζεται στις αρχές της μαθησιακής δράσης συνεργασίας (cooperative learning movement), που προσπάθησε να συνενώσει τις παιδαγωγικές, διδακτικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αρχές στην υπηρεσία της διδακτικής πράξης. Χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία γνώσεων και κοινωνικογνωστικών δεξιοτήτων, αξιών και στάσεων (Ματσαγγούρας, 1995).

Η «ομαδική εργασία» αποτελεί τομέα της Παιδαγωγικής που αναφέρεται στη σχολική δράση και τονίστηκε με έμφαση κυρίως στη δεκαετία του '70 (Meyer, 1969, Gudjons, 1979, Petersen, 1989). Έρευνες γύρω από τις δυνατότητες της ομαδικής εργασίας έχουν αποδείξει ότι τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά, όχι μόνο στον τομέα της σύσφιξης των κοινωνικών σχέσεων, αλλά και ως προς την ποιότητα των γνώσεων που επιτυγχάνονται (Meyer, 1997). Στο πλαίσιο της Βιωματικής Επικοινωνιακής διδασκαλίας, η ομαδικότητα και η κοινή δράση αποτελούν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της γνωρίσματα. Η ομάδα δραστηριοποιείται σύσσωμη σε κοινά εγχειρήματα ή επιμερίζει τη δράση της με βάση επιμέρους ενδιαφέροντα και τις διαφορετικές αναζητήσεις των μελών της, βαδίζοντας σε μοντέλα που είναι γνωστά με τον όρο «διαφοροποιημένη διδασκαλία». Σ' αυτή την περίπτωση η ιδιαιτερότητα και η ποικιλία ενδιαφερόντων κινούνται στο πλαίσιο της συνεργατικότητας και της κοινής προσπάθειας (Frommer, 1981).

Στις ομάδες είναι μεγαλύτερη η επικοινωνία και η συνεργασία. Ο Lindgren (1967) αναπαριστά τους τύπους επικοινωνίας μεταξύ δασκάλου και μαθητών. Η ομάδα επιδρά στα μέλη της, μέσω μιας σειράς μηχανισμών, που είναι πολύ σημαντικοί για την Αγωγή Υγείας, που σκοπό έχει να πείσει τα άτομα ν' αλλάξουν λανθασμένες πεποιθήσεις, στάσεις και συμπεριφορά:

- Η ομάδα παρέχει το πλαίσιο για τη σκέψη και τη δράση του ατόμου.

- Ενισχύει ή καταστέλλει την παρόρμηση του ατόμου.
- Ενισχύει άμεσα συγκεκριμένες ατομικές συμπεριφορές.
- Επιδρά έμμεσα στη συμπεριφορά των μελών, διαφοροποιώντας τις πεποιθήσεις τους και τις στάσεις τους
- Η ομάδα επηρεάζει τα μέλη της μέσα από τους κοινωνικούς κανόνες που δημιουργεί.

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Ματσαγγούρα, η μάθηση σε ομάδες έχει θετικές επιπτώσεις σε τρεις τομείς: στο γνωστικό, το ψυχολογικό και το κοινωνικό (Ματσαγγούρας, 1995).

1. Επιπτώσεις στο γνωστικό τομέα:

Ο Piaget (1979) θεωρεί ότι η συνεργασία και μόνο σε επίπεδο ομάδας οδηγεί το παιδί σε ανώτερες πνευματικές λειτουργίες. Η ομάδα δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να περιγράψουν κάτι, να το επεξηγήσουν, αλλά και να αιτιολογήσουν τη σκέψη τους. Από την άλλη όμως, η αντιπαράθεση και η σύγκρουση των απόψεων μέσα στην ομάδα, βοηθά το παιδί να καταπολεμήσει τον εγωιστικό τρόπο σκέψης του. Ο λόγος του εκπαιδευτικού περιορίζεται, δίνοντας την ευκαιρία στο μαθητή να επεκταθεί σημαντικά, φθάνοντας στο σημείο να διατυπώσει υποθέσεις και συμπεράσματα. Οι μαθητές θέτουν από μόνοι τους κανόνες λειτουργίας και πειθαρχίας της ομάδας και με αυτό τον τρόπο αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Σε θέματα ζωής οι «συμμαθητές» αποτελούν καλό «δάσκαλο», ενώ σε θέματα γνώσεων η παρέμβαση του εκπαιδευτικού είναι απαραίτητη.

Σε 122 έρευνες που έγιναν μεταξύ 1924 και 1981 έδειξαν πως η μάθηση σε ομάδες προάγει την ακαδημαϊκή μάθηση περισσότερο από τα ανταγωνιστικά και ατομικά διδακτικά σχήματα (Ματσαγγούρας, 1995).

2. Επιπτώσεις στον ψυχολογικό τομέα:

Από έρευνες που έχουν γίνει σε τάξεις που χρησιμοποιούν την ομαδική εργασία έχει δειχθεί ότι έχουν καλύτερο ψυχολογικό κλίμα, γιατί παρουσιάζουν μεγαλύτερη συνοχή και μικρότερα επίπεδα άγχους. Επίσης, έχουν αναφερθεί θετικά συναισθήματα, από τους μαθητές, διότι μπορούν να εκφράζουν τις σκέψεις τους και να νιώθουν περισσότερο ανεξάρτητοι και υπεύθυνοι (Ματσαγγούρας, 1995).

3. Η ομαδική διδασκαλία βοηθάει στην ευκολότερη κοινωνικοποίηση του παιδιού, αφού η υιοθέτηση κοινωνικά αποδεκτών στάσεων και συμπεριφορών είναι απόρροια αποφάσεων της μαθητικής ομάδας και δεν επιβάλλονται από τον εκπαιδευτικό. (Ματσαγγούρας, 1995). Ακόμη, η ομαδική εργασία δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να συμμετέχουν στην επίλυση των προβλημάτων, που αντιμετωπίζει η ομάδα και να λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, γεγονός που καλλιεργεί τη δημοκρατικότητα των ατόμων (Μασσιάλας, 1984).

Πίνακας (1): παράγοντες που δένουν τα μέλη της ομάδας

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝΟΥΝ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- **Η ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των μελών.**
- **Η ικανοποίηση αλλά και η περηφάνια που νιώθουν από τη συμμετοχή τους στην ομάδα.**
- **Η ανάπτυξη κοινής γλώσσας επικοινωνίας.**
- **Η ανάπτυξη ευθύνης και υποχρέωσης.**
- **Η αναγνώριση κοινών ενδιαφερόντων και σκοπών.**
- **Η ανταπόκριση στην ικανή ηγεσία.**
- **Η απουσία καταστάσεων που επηρεάζουν αρνητικά το κλίμα συνοχής.**
- **Η αντίληψη ότι η ομάδα λειτουργεί αποτελεσματικά.**

Πηγή: Douglas, 1997

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Όσον αφορά το ιδανικό μέγεθος μιας ομάδας εκπαίδευσης αυτό κυμαίνεται ανάλογα με τις ανάγκες των ατόμων, το χώρο και τη δεξιότητα του συντονιστή. «Σε γενικές γραμμές οι ειδικοί συμφωνούν ότι οι ομάδες στις οποίες γίνεται η ομαδικά εστιασμένη συνέντευξη θα πρέπει να αποτελούνται από επτά ως δέκα άτομα, αλλά ο αριθμός μπορεί να κυμαίνεται από τέσσερα μέχρι δώδεκα» (Kruger, 1988). Οι Stewart και Shamdasani (1990) προτείνουν τη συμμετοχή οκτώ ως δέκα ατόμων και ορίζουν τη διάρκεια κάθε συνάντησης από μιάμιση ως δύο ώρες. Ο Bellenger και οι συνεργάτες του (1976) θεωρούν επίσης «ιδανικό μέγεθος την ομάδα η οποία αποτελείται από οκτώ ως δώδεκα άτομα και υποστηρίζουν ότι με λιγότερα από οκτώ άτομα επιβαρύνονται πάρα πολύ τα μέλη της ομάδα, ενώ με περισσότερα από δώδεκα περιορίζεται κατά πολύ ο χρόνος έκφρασης των συμμετεχόντων». Ο Wells (1974) αναφέρει ότι «το μέγεθος της ομάδας εξαρτάται από το διαθέσιμο χώρο και τις ικανότητες του συντονιστή, αλλά συμπληρώνει ότι οι περισσότεροι συντονιστές επιλέγουν ομάδες έξι έως δέκα ατόμων».

Επειδή σε μια σχολική τάξη ο αριθμός των μαθητών είναι πολύ μεγαλύτερος, προτείνονται λύσεις, όπως χωρισμός σε ομάδες και εκ περιτροπής δουλειά μαζί τους. Γενικά, θα πρέπει να αποφεύγονται οι πολύ μικρές (<4 ατόμων) και οι πολύ μεγάλες (>15 ατόμων) ομάδες.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ο συντονιστής για να μπορέσει να φέρει σε πέρας την οργάνωση, το συντονισμό, την καθοδήγηση και γενικότερα τη διαχείριση της ομάδας θα πρέπει να έχει κάποιες δεξιότητες, αλλά και εμπειρία. Ακόμα και η εξειδίκευση σε συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα θα ήταν ευπρόσδεκτη και θα διευκόλυνε το έργο του.

Ως Οργάνωση Ομάδας εννοείται, ποιος- πού -πότε- πόσο και γιατί. Ποιος θα συμμετέχει, που και πότε θα πραγματοποιούνται οι συναντήσεις, τη διάρκεια και τη συχνότητά τους, καθώς και τα θέματα συζήτησης.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

Ένα εγχειρίδιο δεν είναι πανάκια για το συντονιστή, είναι όμως ένα βοήθημα στο οποίο μπορεί να ανατρέχει όταν έχει προβληματισμούς. Η εμπειρία είναι σίγουρα αναντικατάστατος δρόμος προς τη γνώση. Αλλά ας δούμε τι πιστεύουν εξειδικευμένοι επιστήμονες για το πώς πρέπει να είναι και πώς να συμπεριφέρεται ο συντονιστής μιας ομάδας, όπως αυτής που θα δημιουργηθεί από σας για την ευέλικτη ζώνη και τα θέματα αγωγής υγείας:

- Ο συντονιστής οφείλει να αισθάνεται άνετα με ότι κάνει και να πιστεύει σε αυτό (Kottler, 1991).
- Να αναγνωρίζει ότι αποτελεί πρότυπο για την ομάδα όσον αφορά τον τρόπο που έρχεται σε επαφή μαζί με τα μέλη της, αλλά και για την επικοινωνία και τον τρόπο επίλυσης προβλημάτων.
- Να πιστεύει στην ανατροφοδότηση και στην ενθάρρυνση, ως τις βασικότερες δυνάμεις για την επίτευξη θετικών αλλαγών. Έχει αναγνωριστεί η σπουδαιότητα της συχνής χρήσης της ανατροφοδότησης και των τεχνικών ενθάρρυνσης στη διαδικασία της ομάδας (Gilmore, 1973, Garfield, 1980).
- Ο συντονιστής οφείλει να ενθαρρύνει τις σχέσεις και τους δεσμούς της ομάδας (Gilmore, 1973). Να αναπτύσσεται μία σχέση

συνεργασίας, στο πλαίσιο της οποίας θα υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός, ανταλλαγή εμπειριών και συναισθημάτων και η ανάπτυξη δεσμών ανάμεσα στα μέλη της ομάδας (Gilmore, 1973, Yalom, 1995).

- Οι αποτελεσματικοί συντονιστές ενθαρρύνουν τα μέλη της ομάδας να δεσμευθούν απέναντι στο πρόγραμμα, εκτελώντας τις ασκήσεις και συμμετέχοντας ενεργά στις δραστηριότητες (Dinkmeyer & Dinkmeyer, 1982). Οφείλει να δημιουργεί θετικό κλίμα μέσα στην ομάδα.

- Η αμοιβαία κατανόηση και η ενσυναίσθηση ανάμεσα στα μέλη είναι απαραίτητες, καθώς επιτρέπουν σε κάθε μέλος να παίρνει το ρίσκο της αποκάλυψης και της ανάλογης αντιμετώπισης του από την ομάδα (Moore, 1997).

- Η αυτονομία, η εμπιστοσύνη και η αυτοσυνειδητότητα ενθαρρύνονται από το συντονιστή και αποτελούν βασικό στόχο της διαδικασίας (Brammer & Shostrom, 1982).

- Ο συντονιστής καλλιεργεί την υπευθυνότητα για τις πράξεις και τα κίνητρα των μελών της ομάδας ως σύνολο (Brammer & Shostrom, 1982).

Τέλος, ο συντονιστής διασφαλίζει τα προσωπικά στοιχεία, που προκύπτουν κατά τις συναντήσεις και δεσμεύεται τόσο αυτός όσο και τα μέλη της ομάδας να κρατήσουν το απόρρητο. Το απόρρητο των στοιχείων που προκύπτουν από τις συνεδρίες αποτελεί βασικό ζήτημα που αυξάνει την εμπιστοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας και ισχύει σε κάθε συνεδρία ιατρικού, θεραπευτικού ή εκπαιδευτικού χαρακτήρα.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Οι δεξιότητες που οφείλει να καλλιεργεί ο συντονιστής είναι:

Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, της ευαισθησίας και της κατανόησης. Κατανοεί, χωρίς να κρίνει. Στόχος της ενσυναίσθησης είναι η πλήρης κατανόηση του συναισθήματος που εκφράζει το εκάστοτε μέλος της ομάδας. Χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις του, για να παρακολουθήσει ότι λαμβάνει χώρα μέσα στην ομάδα. Παρατηρεί και καταγράφει τις αποχρώσεις κάθε νοήματος, τονισμού της φωνής, λεπτών αλλαγών στις εκφράσεις του προσώπου ή στη στάση του σώματος, των λεκτικών δισταγμών, των παραδρομών του λόγου και πολλών άλλων περίπλοκων εκφράσεων (Beitman, 1987- Gilmore, 1973- Kottler 1991- Tyler, 1969). Η έκφραση της ενσυναίσθησης υποδηλώνει στήριξη, δείχνοντας ότι ο συντονιστής νιώθει πως κάθε μέλος της ομάδας είναι αρκετά σημαντικό, ώστε να αξίζει ο ίδιος να «έρθει» στη θέση του. Επιπλέον, ερχόμενος στη θέση του ο συντονιστής του δίνει τη δυνατότητα να νιώσει λιγότερη μοναξιά και να αισθανθεί ότι τον κατανοούν (Golstein, 1998).

- Ενεργητική ακρόαση. Ο συντονιστής χρειάζεται να παραφράσει τα λεγόμενα κάθε μέλους, χρησιμοποιώντας το συναισθηματικό τόνο με τον οποίο αυτά ειπώθηκαν (Beitman, 1987).

- Δημιουργία δομής. Ο συντονιστής δημιουργεί την αναγκαία δομή στην ομάδα με τον να καθιστά σαφείς τους σκοπούς και τους στόχους της, ορίζοντας παράλληλα και τα όρια της συζήτησης. Η δομή αρχίζει να ορίζεται ήδη από την πρώτη συνάντηση, όταν ο σύμβουλος εξηγεί το σκοπό του προγράμματος και των συναντήσεων (Brammer & Shostrom, 1982). Στη συνέχεια, οι επιμέρους στόχοι κάθε συνεδρίας διαμορφώνουν τη δομή της κάθε συνάντησης.

- Γενίκευση. Η τεχνική που χρησιμοποιούμε για να βοηθήσουμε τα μέλη της ομάδας να συνειδητοποιήσουν ότι τα προβλήματα, τα αισθήματα, οι ιδέες και οι έγνοιες τους είναι κοινά και στους άλλους. Αναζητήστε

ευκαιρίες για να βοηθήσετε τα μέλη της ομάδας να δουν ότι και οι άλλοι αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες (Yalom, 1985).

- Συσχέτιση, σύνδεση. Ορισμένες φορές τα μέλη της ομάδας μπορεί να συζητήσουν θέματα που τα θεωρούν διαφορετικά, αλλά στην πραγματικότητα η βαθύτερη αρχή που τα διέπει είναι η ίδια. Οποτεδήποτε συμβεί αυτό, είναι σημαντικό να καταδείξετε τι το κοινό υπάρχει. Η συσχέτιση βοηθά τη διαδικασία της γενίκευσης αλλά και στη διερεύνηση των γενικών μοτίβων και των χαρακτηριστικών στη λειτουργία της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς των μελών. Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών πιθανώς να σημαίνει ότι το άτομο έχει επηρεαστεί από το πρόγραμμα προς μια θετική κατεύθυνση (Meyre, 1995- Kottler, 1991). Η συσχέτιση ευνοεί την αλληλεπίδραση και τον διάλογο.

- Επαναπροσανατολισμός- επαναδιατύπωση ερωτήσεων. Ο στόχος του συντονιστή είναι τα μέλη της ομάδας να μιλούν όχι μόνο σε εκείνον, αλλά και μεταξύ τους. Όταν τα σχόλια και οι ερωτήσεις απευθύνονται μόνο στο συντονιστή, μπορεί να χρησιμοποιήσει τον επαναπροσανατολισμό, απευθύνοντας τες στην ομάδα. «Τί πιστεύουν οι άλλοι για το ζήτημα αυτό;» « Πώς αισθάνονται τα υπόλοιπα μέλη με αυτό;» (Yalom, 1985). Όταν δείτε μέλη να μην συμμετέχουν, δώστε τους μια ευκαιρία να συνεισφέρουν στη διαδικασία. Ο καταιγισμός ιδεών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τεχνική αναδιατύπωσης ενός ερωτήματος. Είναι δυνατόν να ενεργοποιήσει τη δημιουργική σκέψη και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή πολλών μελών της ομάδας.

- Διευκρίνιση. Έχει σκοπό να βοηθάει τα μέλη να έχουν μια πιο ξεκάθαρη θεώρηση των πραγμάτων. Κάνει φανερό και ξεκάθαρο το μήνυμα της ομάδας στο σύνολό της και του κάθε μέλους ξεχωριστά (Moore, 1997). Ο συντονιστής εξηγεί πως θα γίνει η παρέμβαση. Οι δραστηριότητες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη θετική πρακτική και τη δυνατότητα να επιτευχθούν αλλαγές σε συμπεριφορά και στάσεις.

- Σύννοψη. Αυτή η τεχνική αποτελεί τη συγκεντρωτική καταγραφή των κύριων ιδεών που προέκυψαν από τη συζήτηση (Dryden, 1991- Tyler, 1969). Η κατάλληλη στιγμή να πραγματοποιηθεί αυτό είναι όταν έχουν συζητηθεί πολλά θέματα, όταν υπάρχει σύγχυση, όταν έχουν συζητηθεί

εκτενώς διιστάμενες απόψεις, πριν από τη μετάβαση σε κάποιο άλλο θέμα, καθώς και πάντοτε στο τέλος της συνάντησης.

- Ανατροφοδότηση. Πρόκειται για μια τεχνική που βοηθά τα μέλη να αναπτύξουν τη γνωστική ικανότητα, τα συναισθήματα και τις δεξιότητες αντίληψης, που πρέπει να διαθέτουν, για να αντιμετωπίζουν τα γεγονότα της ζωής αποτελεσματικότερα (Brammer & Shostrom, 1982). Με την ανατροφοδότηση ο συντονιστής παροτρύνει τα μέλη της ομάδας να αλλάξουν:

1. Μέσω υπόδειξης της συμπεριφοράς τους, ώστε να μάθουν μέσω των πληροφοριών αυτών και της αυτοπαρατήρησης, να βλέπουν τον εαυτό τους, όπως οι άλλοι.

2. Βοήθειας να κατανοήσουν, πως η συμπεριφορά ενός ατόμου κάνει τους άλλους να αισθάνονται. Μαθαίνουν επίσης, πως επηρεάζει η δική τους συμπεριφορά τα συναισθήματα των άλλων.

3. Τους δείχνει, πως η συμπεριφορά τους επηρεάζει τη γνώμη που έχουν οι άλλοι γι' αυτούς. Τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν πώς επηρεάζει η συμπεριφορά τους τα συναισθήματα των άλλων, πως οι άλλοι τους εκτιμούν ή όχι, σαν αποτέλεσμα της συμπεριφοράς τους.

4. Τους βοηθά να διαπιστώσουν, πως η συμπεριφορά τους επηρεάζει την αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους. Με βάση τα παραπάνω τα μέλη πλάθουν την αυτοαξιολόγησή τους και κρίνουν την αξία τους και το πόσο αγαπητοί είναι (Yalom, 1985).

- Υποστηρικτικές παρεμβάσεις. Τέτοιες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν υποδείξεις, συμβουλές, καθησυχασμό, ενθάρρυνση και επαίνους. Επίσης, οι συντονιστές παρεμβαίνουν υποστηρικτικά με το να εκφράζουν λεκτικά ή μη την αποδοχή, το σεβασμό, την εκτίμηση ή τη συμπάθειά τους απέναντι στα μέλη της ομάδας. Η υποστηρικτικότητα μπορεί να μεταδίδεται μέσα από την αναγνώριση των δυνατοτήτων και των αρετών που έχουν τα μέλη της ομάδας (Brammer & Shostrom, 1982).

- Χιούμορ. Ο ενθουσιασμός, η ισχύς και η επιρροή σχετίζονται με τη χρήση του χιούμορ από το συντονιστή. Το χιούμορ δηλώνει αισιοδοξία και διώχνει την αρνητική διάθεση και την απαισιοδοξία .

Το χιούμορ μπορεί:

- Να μειώσει και να εκτονώσει την ένταση.

- Να αμβλύνει την απόγνωση και το ψυχικό πόνο.
- Να προσφέρει πνευματικά ερεθίσματα.
- Να συμβάλει στη δημιουργική σκέψη.
- Να διευκολύνει στο συσχετισμό των πραγμάτων.
- Να διευκολύνει την αντιμετώπιση των παραδόξων, άχαρων και ανόητων πλευρών της ζωής.
- Να κάνει δυνατή τη διερεύνηση απαγορευμένων θεμάτων με λιγότερο απειλητικούς τρόπους.
- Να εκφράσει την πληθωρικότητα των συναισθημάτων και τη ζεστασιά.
- Να δημιουργήσει ένα δεσμό ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.
- Να διακωμωδήσει κάποια πλευρά της συμπεριφοράς, με σκοπό τη μεγαλύτερη συνειδητοποίησή της (Kottler, 1991).

▪ Ερωτήσεις. Εξυπηρετούν πολλές λειτουργίες (Benjamin, 1981). Μεταδίνουν το ενδιαφέρον και ενισχύουν την περαιτέρω συζήτηση, ενώ μπορούν να αποκαλύψουν τις διάφορες πτυχές των εκάστοτε θεμάτων. Οι κατάλληλες ερωτήσεις βοηθούν στο να επικεντρώνεται η προσοχή, ενεργοποιούν τη σκέψη, κάνουν σαφείς τις παραδοξότητες και φωτίζουν τις άρρητες σχέσεις μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και πράξεων. Ο τελικός σκοπός είναι να βοηθηθούν τα μέλη της ομάδας να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τον εαυτό τους (Beitman, 1987, Dollard & Miller, 1982).

Πιθανόν να μην έχετε κάποιες από τις παραπάνω δεξιότητες, μέσα όμως από την αναζήτηση και την αξιολόγηση της κάθε προσπάθειας, θα έρθει η απαιτούμενη γνώση και ικανότητα, την οποία οπωσδήποτε μπορείτε να εφαρμόσετε και σε άλλες περιπτώσεις της εκπαιδευτικής σας καθημερινότητας.

Εξάλλου όλη η διαδικασία της βιωματικής εκπαίδευσης αποσκοπεί στην εγκαθίδρυση μιας νέας σχέσης της σχέσης με τον εαυτό, στην αυτογνωριμία και στην αυτοεκτίμηση, στον προσδιορισμό στόχων και σκοπού Ζωής, στην ανάληψη ευθυνών για τη ζωή και γενικότερα στη συναισθηματική ωρίμανση του ατόμου. Βέβαια, για να σπρώξετε τους μαθητές σας σε αυτή την κατεύθυνση, θα πρέπει πρώτα εσείς οι ίδιοι να έχετε ψηλαφήσει το Δρόμο στον οποίο τους προσκαλείται.

