

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ» ΚΑΙ ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ ΤΟΥΣ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΥΣ;

Ο όρος αυτοεκτίμηση είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για να εκφράσει τη θετική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και εξαρτάται άμεσα από τον τρόπο με τον οποίο εκτιμούμε την προσωπική μας αξία.

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης βοηθά σημαντικά στην πρωτογενή πρόληψη κατά της χρήσης ουσιών αλλά και στην επίλυση προσωπικών ή διαπροσωπικών προβλημάτων. Η ανάγκη τόνωσης της αυτοεκτίμησης είναι ιδιαίτερα έντονη σε μαθητές που δεν έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους.

Ένα από τα στάδια στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι να αισθανόμαστε αποδεκτοί γι' αυτό που είμαστε πραγματικά. Για να αποκτήσουν τα παιδιά και οι νέοι την αυτοπεποίθηση και τη σιγουριά που χρειάζονται όταν συναναστρέφονται με άλλους, θα πρέπει να δέχονται συγκεκριμένα μηνύματα από αυτούς. Οι γονείς αποτελούν την πιο σημαντική πηγή αυτών των μηνυμάτων, χωρίς βέβαια να παραγνωρίζεται ο ρόλος άλλων σημαντικών προσώπων, όπως οι συγγενείς, οι παιδαγωγοί, οι καθηγητές κ.ά.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την επιβεβαίωση των άλλων. Χρειάζονται ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας καθώς και ξεκάθαρα όρια μέσα στα οποία θα ξέρουν ότι μπορούν να κινηθούν.

Όλοι οι άνθρωποι αισθανόμαστε την ανάγκη να είμαστε αποδεκτοί από τους άλλους. Αν όμως η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας εξαρτάται αποκλειστικά από το πώς μας κρίνουν οι άλλοι, τότε επηρεάζεται τόσο η αυτονομία μας, όσο και η δυνατότητα να αντιστεκόμαστε στις πιέσεις, να διακινδυνεύσουμε, να υποστηρίξουμε μια άποψη και κυρίως να αντιμετωπίζουμε την κριτική και την απόρριψη. Όταν εκπαιδεύουμε τους νέους ως προς την αναγνώριση της ταυτότητάς τους, θα πρέπει να τους βοηθούμε να κατανοήσουν το πώς διαμορφώθηκε σταδιακά η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους και να εκτιμήσουν την μοναδικότητα και την αξία τους, ακόμα και όταν οι άλλοι δεν την εκτιμούν. Η διαμόρφωση της ταυτότητας αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες ανάπτυξης του παιδιού.

Οι σχολικές δραστηριότητες επηρεάζουν σημαντικά την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Είναι αναγκαίο λοιπόν να προσδιοριστούν σαφώς ο τρόποι με τους οποίους το σχολείο μπορεί να ενισχύσει ή ακόμα και να μειώσει την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Το σχολείο οφείλει να αναπληρώσει την αδυναμία της κοινωνίας, να εξασφαλίσει ένα υγιές πλαίσιο ανάπτυξης και να μεταδώσει την αίσθηση αυτοσεβασμού. Οι μαθητές πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η μεταξύ τους θετική συμπεριφορά ενισχύει την αυτοεκτίμηση.

Σε ένα παιδαγωγικό σύστημα,

- ✓ Οι ατομικές διαφορές θα πρέπει να γίνονται σεβαστές,
- ✓ Τα λάθη να αντιμετωπίζονται ως ευκαιρία για βελτίωση,
- ✓ Η επικοινωνία να είναι ανοιχτή,
- ✓ Να υπάρχει ευελιξία στην εφαρμογή των κανόνων.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά αφορούν τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους μαθητές. Το διδακτικό προσωπικό οφείλει να βοηθά στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών, μέσα σε ένα σχολικό περιβάλλον το οποίο θα παρέχει διαρκή υποστήριξη.

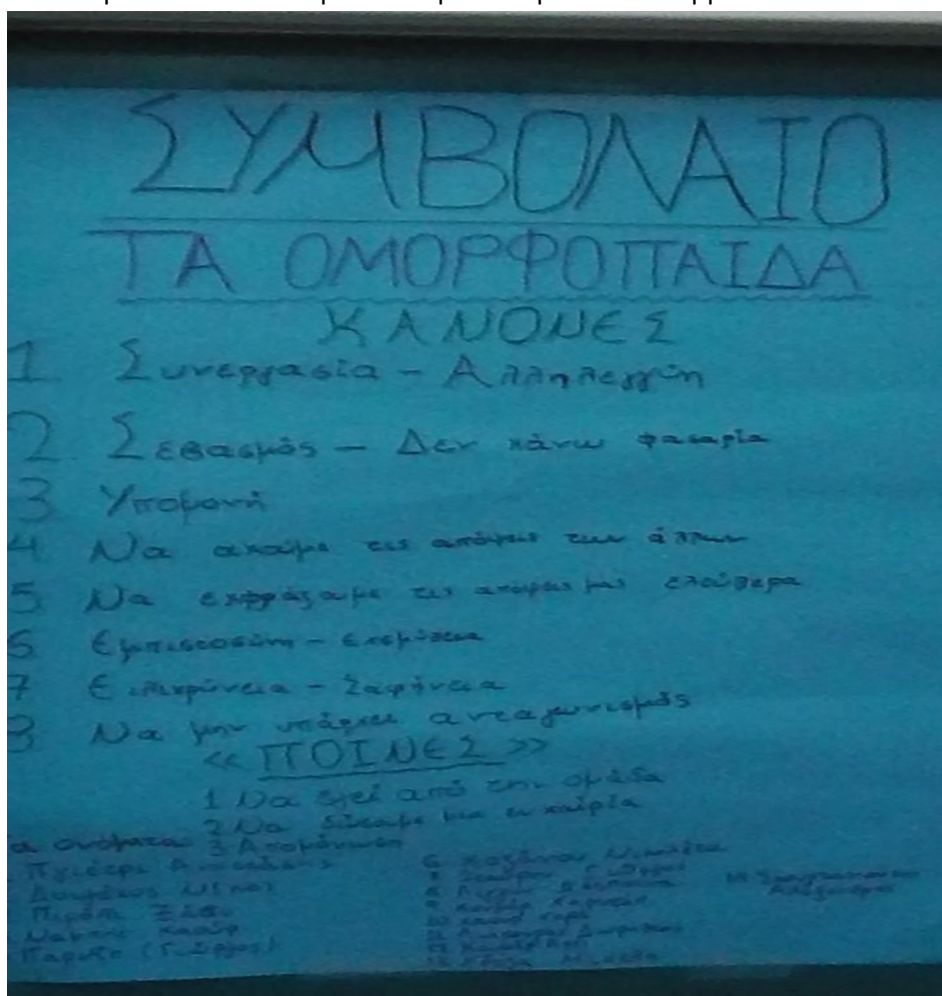
ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ»

Έχοντας όλα αυτά υπόψη και έχοντας λάβει την κατάλληλη επιμόρφωση, αποφασίσαμε να ξεκινήσουμε με την α΄ γυμνασίου το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» που υποστηρίζεται από συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό.

Την φετινή χρονιά εφαρμόζουμε τις βιωματικές ασκήσεις που αφορούν την **Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση**.

Έως το τέλος Φεβρουαρίου, έχουμε πραγματοποιήσει 8 δίωρες συνεδρίες με διαφορετικά θέματα:

1^η συνάντηση: Ενημέρωση των μαθητών για το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» και τι επρόκειτο να κάνουμε και να μάθουν με αυτό. «Συμβόλαιο»



2^η συνάντηση: «Γνωριμία»: Γνωριμία των μαθητών της ομάδας μεταξύ τους: το παιχνίδι με τα ονόματα, γνωριμία ανά ζεύγη, παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.

3^η συνάντηση: «Μαθαίνω να ακούω»: Ελεύθερος συνειρμός ανά ζεύγη-εμπόδια και τρόποι ακρόασης. Συζήτηση στην ολομέλεια για το πώς ένιωσαν που τους άκουσε κάποιος, που τους άκουσαν οι άλλοι, τι έμαθαν από αυτήν την άσκηση.



4^η συνάντηση: «_Κάρτες ταυτότητας»: Ανταλλαγή θέσεων και απόψεων με βάση τις κάρτες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα σχετικά με τις δυσκολίες στην ανταλλαγή.



5^η συνάντηση: «Πορεία ζωής»: Σχεδιασμός της πορείας ζωής, γεγονότα και άνθρωποι που έχουν σημαδέψει τα παιδιά στην μέχρι τώρα πορεία τους.



6^η συνάντηση: «Αλλαγές»: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου – Ζωγραφική – Συζήτηση στην ολομέλεια για τις δραστηριότητές τους σήμερα και τις δραστηριότητες των γονιών τους ως έφηβοι.



7^η συνάντηση: «Οι ελπίδες μου»: Ζωγραφική – Συζήτηση σε ζεύγη – Παρουσίαση αφισών στην ολομέλεια



8η συνάντηση: “Οικόσημο”: τα παιδιά ζωγράφισαν για την οικογένειά τους στο οικόσημο.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΩΣ ΕΜΨΥΧΩΤΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ούσα επιμορφωμένη πάνω στο συγκεκριμένο υλικό και έχοντας συμμετάσχει σε πολλές ομάδες εργασίας, βλέποντας ότι η φετινή α΄ γυμνασίου παρουσίαζε εξ΄ αρχής τάσεις παραβατικότητας, αποφάσισα να αναλάβω το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» το οποίο είναι ένα από τα πιο δύσκολα προγράμματα στην εφαρμογή τους αλλά και από τα πιο αποτελεσματικά αφού βοηθά ουσιαστικά τους μαθητές να γνωρίσουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

Με την βοήθεια της συναδέλφου Τόλυς Όλγας που είναι επίσης εκπαιδευμένη στο συγκεκριμένο υλικό ξεκινήσαμε την εφαρμογή του προγράμματος με αρκετές δυσκολίες αρχικά λόγω άρνησης να συνεργαστούν από ορισμένους μαθητές. Στην πορεία, ενώ οι μαθητές συνειδητοποίησαν ότι δεν πρόκειται για «κλασικό μάθημα» αλλά για δύο ευχάριστες ώρες στη διάρκεια των οποίων μπορούν να εκφραστούν, να σκεφτούν, να συζητήσουν, η κατάσταση στις συναντήσεις έχει εξομαλυνθεί και μπορούμε να κάνουμε τις βιωματικές ασκήσεις με περισσότερη συνεργατικότητα και ομαδικότητα, απαραίτητες προϋποθέσεις για την σωστή εφαρμογή του προγράμματος.

Συνεχίζουμε το πρόγραμμα μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς ελπίζοντας για καλύτερη συνεργασία με τους μαθητές και ευχόμενες να δούμε τα θετικά αποτελέσματα που προσφέρει το πρόγραμμα, κυρίως για τους μαθητές που το έχουν περισσότερο ανάγκη.

Το πρόγραμμα εφαρμόζεται με τριετή προοπτική. Εύχομαι να μπορέσουμε να το συνεχίσουμε και τις επόμενες σχολικές χρονιές.

Η υπεύθυνη του προγράμματος

Κώνστα Ευαγγελία

Γαλλικής (ΠΕ05)