

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



# A Psychoeducational School-Based Coping and Social Skills Group for Depressed Students

Rita Sommers-Flanagan  
Tina Barrett-Hakanson  
Christie Clarke  
John Sommers-Flanagan  
*University of Montana*

*This article describes a model for school-based group designed to enhance the social and coping skills of depressed or subclinically depressed middle-school students. Primarily drawing from a cognitive-behavioral theoretical base, goals for treatment and correspondent topics, techniques, and homework assignments are detailed in a format that accommodates the school setting. Weekly themes reflect central features of coping skill and depression intervention treatments, supported by efficacy research.*

Over the past few decades, childhood and adolescent depression has become a major professional and public concern in the United States (Seligman, 1995). Clinical depression prevalence rates have ranged from 0.4% and 2.5% in children to 8.3% in adolescents (Birmaher et al., 1996). An adolescent's lifetime prevalence rate for major depressive disorder is between 15% and 20% (Lewinsohn, Hops, Roberts, Seeley, & Andrews, 1993). Childhood depression is a serious, debilitating condition deserving of effective treatment and prevention efforts. Besides the many impairments in functioning resulting from subclinical depressed mood and from depression, depressive disorders in adolescents are strongly associated with suicide, which is the third leading cause of death among adolescents (Cicchetti & Toth, 1998).

---

# Λίγα λόγια για την κατάθλιψη...

Η κατάθλιψη δεν έχει ένα συγκεκριμένο σύνολο αιτιών και μπορεί να κατανοηθεί ως ένα βιο - ψυχο - κοινωνικό φαινόμενο με διαφορετικές διακυμάνσεις.

Η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και η αυτο - αντίληψη του ατόμου αποτελούν παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην κατάθλιψη, γι' αυτό τόσο η πρόληψη και αντιμετώπιση και των δύο αυτών μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της ήπιας, μέτριας και υποκλινικής κατάθλιψης.

Η παιδική κατάθλιψη αποτελεί σημαντικό πρόβλημα το οποίο χρήζει αποτελεσματικής θεραπείας και πρόληψης καθώς μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στην αυτοκτονία.

Πιο συγκεκριμένα μελέτες στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής έχουν δείξει πως τα ποσοστά της κατάθλιψης στα παιδιά κυμαίνεται μεταξύ 0,4- 2,5 %, στους εφήβους φτάνει μέχρι και στο 8,3 % ενώ η αυτοκτονία αναφέρεται ως η τρίτη αιτία θανάτου κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Καθώς έχει αποδειχτεί πως η κατάθλιψη μεταξύ των νέων προκαλείται και διατηρείται λόγω κοινωνικών, γνωστικών παραγόντων καθώς και λόγω της συμπεριφοράς που εκδηλώνεται από το παιδί, θεωρείται πως οι ψυχο-εκπαιδευτικές ομάδες που διαρθρώνονται στο σχολείο είναι κατάλληλες τόσο για πρόληψη όσο και για θεραπεία.

*Όσο αφορά την συμβουλευτικές ψυχο- εκπαιδευτικές ομάδες αποτελούν δομημένες ομάδες που παρέχουν στα μέλη πληροφορίες για κάποια συγκεκριμένη προβληματική περιοχή ή αναπτυξιακό θέμα και παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον για να μπορέσουν να εξασκήσουν νέες δεξιότητες . Είναι κοινωνικά περιβάλλοντα τα οποία με τα κατάλληλα υλικά και τη σωστή ατμόσφαιρα μπορούν να προωθήσουν ευκαιρίες μάθησης σχεδόν για κάθε παιδί.*

Το συγκεκριμένο άρθρο παρουσιάζει ένα μοντέλο θεραπείας 12 εβδομάδων για μαθητές μέσης εκπαίδευσης που παρουσιάζουν συμπτώματα τα οποία μπορούν να οδηγήσουν στην εκδήλωση ήπιας, μέτριας ή υποκλινικής κατάθλιψης.

Κάθε συνεδρία ασχολείται με ένα συγκεκριμένο θέμα και κάθε φορά θα αναθέτονται 1 στα μέλη εργασίες τις οποίες θα προετοιμάζουν στο σπίτι και θα βασίζονται στο θέμα που συζητήθηκε.

**Τα θέματα στα οποία θα εστιάσει ο συντονιστής της συγκεκριμένης ομάδας είναι :**

- α) η κατανόηση των επιπτώσεων που έχουν οι αρνητικές σκέψεις και στη συνέχεια η προσπάθεια μετατροπής τους σε θετικές και ευχάριστες ,
- β) η εκμάθηση και στη συνέχεια η χρήση μεθόδων χαλάρωσης ,
- γ) η κατάκτηση βασικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων,
- δ) η κατανόηση των κοινωνικών επιπτώσεων που έχει μια εχθρική συμπεριφορά σε αντίθεση με μια φιλική,
- ε) η θέσπιση στόχων,
- στ) η βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων

Με το πέρας των συνεδριών τα θέματα που θα συζητούνται θα γίνονται όλο και πιο περίπλοκα.

*Δραστηριότητες που θα χρησιμοποιηθούν σ' αυτή την ομάδα περιλαμβάνουν συζήτηση με τα μέλη και μεταξύ των μελών , ψυχόγραμμα, δραστηριότητες που θα εκτελούνται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και project τα οποία θα αναλαμβάνουν κάθε φορά τα μέλη να επεξεργάζονται στο σπίτι και στη συνέχεια να τα φέρουν στη επόμενη συνεδρία.*

## ***Βήματα που θα ακολουθήσει ο σύμβουλος πριν τις συνεδρίες :***

Επιλογή των μελών : Ο σχολικός σύμβουλος είναι πιθανό να έχει ήδη εντοπίσει παιδιά τα οποία να εκδηλώνουν συμπτώματα που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Θα ήταν καλό σ' αυτό το κομμάτι να έχει την θετική συμμετοχή γονέων και δασκάλων καθώς και να παρουσιάσει το πρόγραμμα των συνεδριών με τρόπο αποδεκτό προς τη μαθητική κοινότητα ( π.χ. να προωθηθεί από δασκάλους που είναι αγαπητοί από τους μαθητές ), ώστε τα παιδιά από μόνα τους να νιώσουν την ανάγκη να συμμετάσχουν.

Ως μέλη της ομάδας αποκλείονται άτομα που έχουν διαγνωσθεί με ΔΕΠΥ καθώς υπάρχει κίνδυνος να διασπαστεί η συνοχή της ομάδας καθώς και μαθητές με παραβατική συμπεριφορά ( π.χ. μαθητές που κάνουν χρήση ναρκωτικών ή καπνίζουν ) ώστε να μην επηρεαστούν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Αφού ο σύμβουλος εντοπίσει τους μαθητές που θα μπορούσαν να γίνουν μέλη της ομάδας που θα δημιουργηθεί , πρέπει να προχωρήσει και στην επιλογή των καταλληλότερων . Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η γονεϊκή στήριξη και άδεια. Για την εξασφάλιση της άδειας θα πρέπει να δοθεί στους γονείς ένα έγγραφο προσεκτικά γραμμένο και κατανοητό στο οποίο θα γίνεται παράκληση για να επιτρέψουν στα παιδιά τους να συμμετέχουν στην εν λόγω ομάδα. Επιπλέον, στο έγγραφο θα πρέπει να γίνει αναφορά στο λόγο δημιουργίας της ομάδας, μια γενική περιγραφή των θεμάτων και των δραστηριοτήτων, του χρόνου που θα διαρκέσει , του ατόμου που θα αναλάβει καθώς και το τηλέφωνο που μπορούν να καλέσουν οι γονείς για πληροφορίες. Είναι σημαντικό να δοθεί και στους μαθητές ένα παρόμοιο έγγραφο για να το υπογράψουν το οποίο θα περιέχει πληροφορίες σχετικές με την ομάδα.



Στη συνέχεια ο σύμβουλος θα πρέπει να ορίσει συνεντεύξεις με τα μέλη τα οποία έχει επιλέξει ώστε : α) να δώσουν τη συγκατάθεση τους για τη συμμετοχή στην ομάδα, β) να αποκλείσει τους μαθητές που τελικά είναι ακατάλληλοι για να συμμετάσχουν , γ) να απαντηθούν τυχόν απορίες που θα έχουν οι μαθητές , δ) να γίνει μια πρώτη προσπάθεια κοινωνικοποίησης τους μέσα από τη συνέντευξη και σ τ) να συλλέξει ο σύμβουλος στοιχεία για την αξιολόγηση των μαθητών – μελών.

Η κάθε συνέντευξη θα διαρκεί μισή ώρα και θα είναι ατομική. Επιπρόσθετα, ο σύμβουλος θα πρέπει να κάνει μια σύντομη αξιολόγηση του βαθμού κατάθλιψης που παρουσιάζει ο κάθε μαθητής έχοντας ως βάση κλίμακες όπως η " Reynolds Child Depression Scale" ώστε να αποκτήσει μια γενική αίσθηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Ακόμα, μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αξιολογήσουν οι ίδιοι το πόσα καλά μπορούν να λειτουργήσουν μέσα σε μία ομάδα καθώς και να τους ρωτήσουν ποιους στόχους και επιθυμίες έχουν με τη συμμετοχή τους στην ομάδα.

**Μέγεθος ομάδας :** Το μέγεθος της ομάδας θα εξαρτηθεί από το διαθέσιμο χώρο, τη σύνθεση των μελών και τους περιορισμούς που προκύπτουν από το σχολικό πρόγραμμα. Το ιδανικό μέγεθος της ομάδας είναι 4-8 μέλη. Ωστόσο πολλοί σύμβουλοι υποστηρίζουν ότι όσο περισσότερα μέλη αποτελούν την ομάδα τόσο περισσότερα τα οφέλη. Ανάλογα λοιπόν και με την πιθανότητα εμφάνισης συμπεριφορών που θα προκαλούν προβλήματα στη συνοχή της ομάδας, τα μέλη θα μπορούσαν είναι 10-12.

**Μορφή και σύνθεση της ομάδας :** Το μοντέλο που παρουσιάζεται στο άρθρο προβλέπει 50' συναντήσεις που θα πραγματοποιηθούν 12 φορές κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος. Ο σωστός προγραμματισμός είναι απαραίτητος για την επιτυχία των συνεδριών. Ο σύμβουλος θα πρέπει να προσέξει ώστε οι μέρες που θα επιλέξει να μην συμπίπτουν με σχολικές γιορτές ή αργίες. Όσο αφορά τη σύνθεση της ομάδας θα πρέπει να είναι ίδιος ο αριθμός των αγοριών και των κοριτσιών καθώς και είναι κοντά ηλικιακά.

***Υλικά και περιβάλλον*** : Για την ομάδα που περιγράφεται οι σύμβουλοι θα χρειαστούν πολύ λίγα υλικά όπως χαρτί, μολύβια, ξυλομπογιές, τέμπερες, περιοδικά, πηλό, πλαστελίνη και μαρκαδόρους τα οποία θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μία φορά προς το τέλος της συνεδρίας. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας τα μέλη θα έχουν αναλάβει home projects τα οποία θα έχουν να κάνουν με την καταγραφή σκέψεων των μαθητών. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να δοθούν σε όλα τα μέλη σημειωματάρια. Τέλος, τα μικρά υγιεινά γεύματα θα κάνουν την ομάδα πιο ελκυστική για τους μαθητές. Ο χώρος που θα πραγματοποιούνται οι συνεδρίες θα πρέπει να αποτρέπει εξωτερικές ενοχλήσεις και θα πρέπει να είναι μικρός ώστε τα μέλη να έχουν την αίσθηση ότι βρίσκονται κοντά.

# *Έναρξη συνεδριών*

## *1η συνεδρία : Εισαγωγή*

Στόχοι αυτοί της συνεδρίας είναι να γνωριστούν τα μέλη, να θεσπιστούν κανόνες για τη λειτουργία της ομάδας, στη συνέχεια να συζητηθούν και τέλος να κατανοήσουν τα μέλη τα home projects.

*Οι κανόνες της ομάδας είναι τρεις :*

*1) εμπιστευτικότητα*

*2) δεκτικότητα στην εκμάθηση τρόπων για την αντιμετώπιση προβλημάτων*

*3) η συμφωνία από τα μέλη πως θα εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται στους γύρω τους καθώς και πως θα πειραματιστούν δοκιμάζοντας νέες κοινωνικές δεξιότητες.*

Μια icebreaker δραστηριότητα θα βοηθήσει στη γνωριμία μεταξύ των μελών. Σ' αυτή τα μέλη θα πρέπει να επαναλάβουν πολλές φορές τα ονόματα όλων των παιδιών που συμμετέχουν στην ομάδα. Ύστερα ο σύμβουλος μπορεί να κάνει ερωτήσεις στα παιδιά όπως : "Πώς νιώθεις όταν σε ξέρουν ; Πώς νιώθεις όταν είσαι βέβαιος για το όνομα κάποιου;"

Στη συνέχεια όπως έχει ήδη αναφερθεί θα πρέπει να δοθεί σε κάθε παιδί ένα σημειωματάριο για τα home project. Είναι σημαντικό τα παιδιά να μην συσχετίσουν τα project αυτά με τις σχολικές εργασίες. Στο πρώτο τους project θα πρέπει να σκεφτούν τουλάχιστον ένα συναίσθημα, μια συμπεριφορά ή μια σκέψη που τους δημιουργεί πρόβλημα στην καθημερινότητά τους. Ο σύμβουλος μπορεί να τους παροτρύνει με αναφέροντας ένα δικό του προσωπικό παράδειγμα είτε αναφέροντας ένα παράδειγμα από χαρακτήρες της λογοτεχνίας ή της τηλεόρασης που τους είναι γνωστοί . Στόχος είναι τα παιδιά να σκεφτούν συμπεριφορές δικές τους που τους ενοχλούν και τους δημιουργούν συνεχώς προβλήματα.

## 2η συνεδρία : Διάθεση

Στόχος της δεύτερης συνεδρίας είναι να καταλάβουν οι μαθητές πως τα προβλήματα πολλαπλασιάζονται όταν τους δίνουν μεγάλη σημασία.

Η συνεδρία θα ξεκινήσει με την επανάληψη των ονομάτων όσων συμμετέχουν. Αυτή η δραστηριότητα έχει δύο στόχους α) να αυξηθεί η συνοχή, το δέσιμο μεταξύ των μελών, β) να αναπτύξουν μια κοινωνική δεξιότητα. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με την ανάκληση ενδιαφερόντων των μελών η οποία θα δώσει αφορμή να γίνει συζήτηση γύρω από το θέμα εργασίας που είχαν αναλάβει τα μέλη την προηγούμενη βδομάδα. Ο σύμβουλος τότε ζητά από τα παιδιά να αναφέρουν από το ημερολόγιο τους τις σκέψεις που έκαναν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας . Όταν ένα μέλος έχει αποδώσει σωστά τις σκέψεις του στο χαρτί ο σύμβουλος θα το επιβραβεύει με ένα αυτοκόλλητο ή με ένα οποιοδήποτε μικρό αντικείμενο.

Στη συνέχεια ο σύμβουλος σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί θα δημιουργήσει μια λίστα με προβλήματα που οδηγούν σε περισσότερα προβλήματα, τα οποία θα καταγράψει σε μορφή σπирάλ - ανεμοστρόβιλου που κινείται προς τα κάτω. Ο σύμβουλος θα σκιάσει το κάτω μέρος του ανεμοστρόβιλου και ζητήσει από τα μέλη να του δώσουν ένα όνομα .

Χρησιμοποιώντας τότε το προσωπικό παράδειγμα που είχε δώσει στους μαθητές στην προηγούμενη συνάντησή τους, ο συντονιστής θα τους βοηθήσει να αντιληφθούν πως με το να δίνουν περισσότερη έμφαση και προσοχή σε ένα πρόβλημα, μια σκέψη που να τους χαλάει τη διάθεση μπορεί να συνεχίσει να τους δημιουργεί όλο και περισσότερα προβλήματα και άσχημες σκέψεις κατά τη διάρκεια της μέρας τους. Η συζήτηση πρέπει να οδηγηθεί γύρω από ποιες συμπεριφορές και σκέψεις μπορούν να ελέγξουν και ποιες όχι. Ακόμα, τα μέλη θα συζητήσουν μεταξύ τους σχετικά με τη διαχείριση προβλημάτων.

Στο project το κάθε μέλος θα πρέπει να παρατηρήσει πράγματα τα οποία θεωρεί ευχάριστα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και να δημιουργήσει μια λίστα με δραστηριότητες και γεγονότα που του προκαλούν ευτυχία . Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τα παιδιά να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τι τους προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα.

## *3η συνεδρία : Ευχάριστα συναισθήματα*

Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να καταλάβουν και να βιώσουν τα μέλη τα αποτελέσματα και την επίδραση που έχουν οι ευχάριστες δραστηριότητες στη ζωή τους. Η χαρά, λοιπόν, είναι ο κύριος στόχος αυτής της συνάντησης.

Η συνεδρία ξεκινά με icebreaker δραστηριότητες ώστε να βελτιωθεί η συνοχή της ομάδας. Ύστερα, το κάθε μέλος θα αναφέρει ένα μέρος από τη λίστα που είχε να φτιάξει κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Τα μέλη της ομάδας τότε μπορούν να συζητήσουν για το πώς τα ευχάριστα γεγονότα επηρέασαν τη διάθεσή τους, την άποψή τους για τη ζωή και τη ικανότητά τους να συσχετιστούν με τους γύρω τους. Η διαδικασία ανάκλησης ευχάριστων καταστάσεων είναι χρήσιμη για δύο λόγους : 1) τα παιδιά καταλαβαίνουν πως η απλή καταγραφή ευχάριστων γεγονότων μπορεί να τους κάνει να αισθανθούν χαρά και 2) μπορεί να γίνει σύνδεση με τη δραστηριότητα προηγούμενης συνεδρίας σχετικά με το τι μπορούμε να ελέγξουμε και τι όχι. Παράδειγμα μπορεί να αποτελέσουν οι φυλακισμένοι ή οι άνθρωποι που βρίσκονται σε στρατόπεδα συγκέντρωσης οι οποίοι χρησιμοποιούν το μυαλό τους για να δημιουργήσουν ευχάριστα συναισθήματα.




Στο project αυτής της εβδομάδας τα παιδιά θα πρέπει να παρατηρήσουν κάποιον (π.χ. τους ίδιους, ένα μέλος από την οικογένεια τους ,ένα φίλο τους) ο οποίος είναι αγχωμένος ή αναστατωμένος και να αντιληφθούν το πώς το άτομο αυτό αντιμετώπισε ή όχι τη δυσάρεστη κατάσταση στην οποία βρισκόταν. Τις παρατηρήσεις τους θα τις καταγράψουν στο σημειωματάριό τους είτε με μορφή σημειώσεων είτε με σκίτσα.

## 4η συνεδρία : Μειώνοντας την ένταση

Στόχος είναι τα μέλη να καταφέρουν να παραμείνουν ήρεμα και να αποκτήσουν ικανότητες χαλάρωσης.

Η συνεδρία μπορεί να ξεκινήσει με τα μέλη να μιλούν για τις παρατηρήσεις που έκαναν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να μοιραστούν αγχώδεις καταστάσεις από τη ζωή τους. Στη συνέχεια η συζήτηση μπορεί να μετατοπιστεί στο πως μπορεί κάποιος να νιώθει δύο διαφορετικά συναισθήματα ταυτόχρονα , ηρεμία και ένταση. Ο συντονιστής στο σημείο αυτό θα χρησιμοποιήσει την Subjective Units of Distress Scale. Πρόκειται για μια κλίμακα από το 1-100 , με το 1 να αντιπροσωπεύει την απόλυτη ηρεμία και το 100 την αναστάτωση, το άγχος στο μεγαλύτερο βαθμό που μπορεί να το νιώσει κανείς. Μετά από την κατανόηση της κλίμακας μέσω παραδειγμάτων τα μέλη θα διαπιστώσουν πως τελικά δεν μπορούμε να νιώθουμε δύο διαφορετικά συναισθήματα ταυτόχρονα καθώς οι ήρεμοι και χαλαροί άνθρωποι έχουν τα πράγματα και τις καταστάσεις υπό τον έλεγχό τους ενώ οι αγχωμένοι όχι. Ωστόσο, οι άνθρωποι είναι ικανοί να βελτιώσουν την ικανότητά ελέγχου των καταστάσεων της ζωής τους. Η ομάδα στη συνέχεια θα συμμετέχει σε ασκήσεις χαλάρωσης. Αφού χαλαρώσουν για 10 λεπτά τα μέλη θα μοιραστούν εικόνες και σκέψεις που μπορούν να τους βοηθήσουν να ηρεμήσουν.



Στο home project τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να εφαρμόσουν μία στρατηγική για μείωση της έντασης και να καταγράψουν τα αποτελέσματα της στο σημειωματάριό τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας θα πρέπει να εντοπίσουν τα μέρη τους σώματός τους στα οποία είναι σφιγμένα λόγω έντασης και να τα χαλαρώσουν με βαθιές αναπνοές. Αφού εφαρμόσουν τη στρατηγική μία φορά στον εαυτό τους θα πρέπει να την εφαρμόσουν και σε κάποιο άλλο άτομο ώστε να το βοηθήσουν να χαλαρώσει.

## 5η συνεδρία : Ενδυνάμωση

Στόχος της 5ης συνεδρίας είναι να καταφέρουν τα μέλη της ομάδας τόσο να κάνουν όσο και να δέχονται θετικά σχόλια.

Η συνεδρία ξεκινά με τα μέλη να μιλούν για την εμπειρία που βίωσαν χαλαρώνοντας τον εαυτό τους και άλλους. Θα δοθεί στα μέλη ένα κομμάτι από πλαστελίνη το οποίο θα κρατήσουν καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Η εστίαση στη συνεδρία θα μεταφερθεί στις προσωπικές δυνάμεις του κάθε μέλους με μία δραστηριότητα που θα δώσει δύναμη στους μαθητές. Σ' αυτή τη συνάντηση της ομάδας δεν επιτρέπεται καμία αρνητική σκέψη. Στη δραστηριότητα αυτή θα δοθεί στους μαθητές ένα κουτί με αποκόμματα από περιοδικά που θα περιλαμβάνουν μόνο ευχάριστες λέξεις. Το κάθε παιδί θα πρέπει να διαλέξει λέξεις που θεωρεί ότι ταιριάζουν στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και ύστερα να τα κολλήσουν όλοι μαζί σε ένα μεγάλο χαρτόνι ώστε να δημιουργηθεί ένα κολλάζ. Το κολλάζ θα ολοκληρωθεί όταν ο κάθε μαθητής προσθέσει θετικά σχόλια και για τον εαυτό του. Ο συντονιστής θα συζητήσει με τα παιδιά πως νιώθουν όταν λέγονται θετικά πράγματα γι αυτούς.

Στο home project τα παιδιά θα πρέπει να παρατηρήσουν θετικά πράγματα σε ανθρώπους γύρω τους, και να κάνουν θετικά σχόλια σε τουλάχιστον τρία άτομα εκτός ομάδας.

## 6η συνεδρία : Θετική σκέψη

Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να επεκταθεί η γνώση από τις δύο πρώτες συναντήσεις.

Η συνεδρία ξεκινά με τον συντονιστή να μιλά για τις αδυναμίες του. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να σκεφτούν τις πιθανές συνέπειες που έχει ο αρνητικός τρόπος σκέψης, τι αισθάνονται όταν κάνουν κάποιο λάθος. Συμφωνούν πως είναι πολύ πιο εύκολο να συμβιβαστεί κάποιος με την αποτυχία παρά να την αντιμετωπίσει και να τη θεωρήσει ως ένα μάθημα ζωής. Είναι σημαντικό η συνάντηση να λήξει με μία θετική νότα. Τα μέλη, αφού προχωρήσουν σε ασκήσεις χαλάρωσης, θα αναφέρουν τρία θετικά στοιχεία για τους ίδιους τα οποία μπορεί να είναι αυτά που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη συνεδρία. Ακόμα, είναι σημαντικό να διαπιστώσουν την αλλαγή που υφίστανται στην ομάδα όταν επικεντρώνονται σε θετικές σκέψεις.

Το home project περιλαμβάνει την εύρεση αστείων εικόνων από περιοδικά και κόμικ που να δείχνουν σύνδεση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.

## 7η συνεδρία : Επίλυση προβλημάτων

Η συνεδρία ξεκινά με την συγκέντρωση των σελίδων από περιοδικά που έφερε το κάθε παιδί. Ο συντονιστής θα πρέπει και αυτός με τη σειρά του να συμβάλει σ αυτή τη δραστηριότητα φέρνοντας και αυτός σελίδες από περιοδικά. Θα γίνει συζήτηση γύρω από τις επιλογές των μελών της ομάδας. Ιδιαίτερα, τα κινούμενα σχέδια από τα κόμικ μπορούν να καθοδηγήσουν τη συζήτηση γύρω από τον τρόπο σκέψης, την αλλαγή της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων. Κύριο θέμα της συνάντησης είναι η επίλυση προβλημάτων, γι' αυτό θα πρέπει ο συντονιστής να οργανώσει μια καλή δραστηριότητα για το συγκεκριμένο θέμα. Αρχικά, οι μαθητές θα πρέπει να φτιάξουν λίστες με βοηθητικές και μη συμπεριφορές όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα. Ο συντονιστής θα πρέπει να σιγουρευτεί πως οι μαθητές μπορούν να εντοπίσουν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων όπως η εύρεση εναλλακτικών λύσεων. Ύστερα, θα τους καθοδηγήσει να δημιουργήσουν ένα πόστερ στο οποίο θα καταγράψουν τα 5 βασικά ερωτήματα που πρέπει να θέτει κανείς στον εαυτό του όταν θέλει να δώσει λύση σ' ένα πρόβλημα. Τα ερωτήματα είναι τα εξής:

- 1) ποιο είναι το πρόβλημα;
- 2) πόσα διαφορετικά πράγματα μπορώ να κάνω για να το λύσω ;
- 3) ποια από τις πιθανές μου λύσεις θα βοηθήσει περισσότερο;
- 4) εφάρμοσε τη λύση
- 5) είχε αποτελέσματα; αξιολόγηση!


Μετά τη δημιουργία του πόστερ, η ομάδα θα χρησιμοποιήσει για την επόμενη δραστηριότητα την πλαστελίνη που είχε μοιραστεί στην πέμπτη συνεδρία. Το κάθε παιδί θα κόψει την πλαστελίνη σε κομμάτια τα οποία θα δώσει σε μέλη της ομάδας που εκτιμά για κάποια συμπεριφορά τους. Η διαδικασία συνεχίζεται με το κάθε παιδί χωριστά να δίνει τα κομμάτια από την πλαστελίνη του, ώστε να βεβαιωθεί ο συντονιστής ότι κάθε μέλος θα έχει πάρει τουλάχιστον ένα κομμάτι πλαστελίνης. Η δραστηριότητα θα τελειώσει με συζήτηση στην οποία ο συντονιστής θα ρωτήσει το κάθε παιδί πως ένιωσε όταν γίνεται αντιληπτό από τους γύρω του ή όταν του δίνεται ένα δώρο.

Στο home project τα παιδιά θα πρέπει να παρατηρήσουν ανθρώπους που τους συμπεριφέρονται με σεβασμό.

## δη συνεδρία : Φιλική συμπεριφορά

Η συνεδρία ξεκινά με τα παιδιά να μοιράζονται με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας παραδείγματα ανθρώπων όπου ο περίγυρός τους τούς συμπεριφέρεται με σεβασμό. Ο συντονιστής προβληματίζει τα μέλη ρωτώντας τα πώς μπορούν να φανούν φιλικόι στους γύρω τους χωρίς να φανεί ψεύτικη αυτή η φιλική συμπεριφορά. Στόχος του συντονιστή είναι να τεθεί και πάλι το ζήτημα της επίλυσης προβλημάτων. Αφού γίνει μια συζήτηση γύρω από την ευχάριστη, φιλική συμπεριφορά, θα ζητηθεί από τα μέλη να αναφερθούν σε συμπεριφορές που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν εχθρικές καθώς και να αναφέρουν συμπεριφορές που έχουν οι ίδιοι και θα ήθελαν να τις αλλάξουν. Μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων τα παιδιά θα παρουσιάσουν μια αρνητική συμπεριφορά και στη συνέχεια μια θετική η οποία βοηθά στη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η υποστήριξη κάθε μέλους από το σύνολο της ομάδας. Μετά από τη δραστηριότητα αυτή θα γίνει διάλογος γύρω από το πόσο δύσκολο είναι να αλλάξει κανείς μια συμπεριφορά. Όταν δημιουργηθεί ένταση από τα θέματα συζήτησης, καλό είναι να εφαρμοστούν ασκήσεις χαλάρωσης.





Στο καθιερωμένο home project οι μαθητές θα πρέπει να εφαρμόσουν τις νέες κοινωνικές δεξιότητες που αναδείχθηκαν μέσα από τη συνάντηση της ομάδας. Ακόμα θα πρέπει να παρατηρήσουν την επίδραση που έχει η υιοθέτηση τους στην αλληλεπίδρασή τους με τους γύρω τους. Τέλος, θα πρέπει να καταγράψουν στα σημειωματάριά τους τις φορές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που έκαναν τις ασκήσεις χαλάρωσης.

## 9η συνεδρία : Θέσπιση στόχων

Η συνεδρία ξεκινά με τον συντονιστή να ζητά από τα μέλη της ομάδας να ανατρέξουν στα σημειωματάρια τους και να συζητήσουν σχετικά με το κατά πόσο έχουν εφαρμόσει ό,τι έχουν μάθει μέσα στην ομάδα. Καθώς οι μαθητές συζητούν για τις προηγούμενες συνεδρίες, ο σύμβουλος θα παρατηρήσει πως μένουν ακόμα μόνο τρεις συναντήσεις. Στη συνέχεια θα ενθαρρύνει τα μέλη να μιλήσουν για το πώς νιώθουν που η ομάδα φτάνει στο τέλος και τι περιμένουν από τις υπόλοιπες συνεδρίες. Η συζήτηση θα βοηθήσει τα παιδιά να θέσουν βραχυπροθεσμικούς στόχους μέχρι να τελειώσει η ομάδα. Τα μέλη θα επιλέξουν θέματα τα οποία έχουν συζητηθεί σε προηγούμενες συνεδρίες και θα συζητήσουν μεταξύ τους τους στόχους που θα θέσουν ώστε να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους πάνω στα θέματα που επέλεξαν. Αφού γίνει μια ανάκληση των σταδίων για την επίλυση προβλημάτων ο συντονιστής θα ζητήσει να συγκρίνουν αυτά τα βήματα με τη θέσπιση στόχων.

Στο home project το κάθε μέλος θα προσπαθήσει με δικούς τους χειρισμούς να βελτιώσει κάποια κοινωνική δεξιότητα έχοντας ως βάση ό,τι έχει συζητηθεί μέχρι τώρα.

# 10η συνεδρία : Χτίζοντας κοινωνικές δεξιότητες

Στη συνεδρία αυτή η ομάδα θα εστιάσει σε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και στη μετάδοση σαφών μηνυμάτων. Πριν από την παρουσίαση της εργασίας που είχαν να φέρουν εις πέρας ο συντονιστής θα μιλήσει για τις κοινωνικές δεξιότητες και θα καταστήσει σαφές πως καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας θα εξασκούνται σ' αυτές. Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων. Στη συνέχεια με χιουμοριστικό τρόπο ο συντονιστής μαζί με ένα μέλος της ομάδας θα δείξουν με αναπαράσταση τα αποτελέσματα της μη προσεκτικής ακρόασης ενός συνομιλητή τους. Σ' αυτή τη δραματοποίηση ο μαθητής-συνομιλητής θα προσπαθεί να περιγράψει πώς πέρασε στις διακοπές του ενώ ο σύμβουλος θα τον διακόπτει, θα αλλάζει θέμα, δεν θα έχει οπτική επαφή με το συνομιλητή του, κ.λπ. Μετά από αυτό το παιχνίδι ρόλων οι μαθητές θα εξασκηθούν σε δεξιότητες προσεκτικής παρακολούθησης.

Στο home project τα παιδιά θα πρέπει να εφαρμόσουν τις νέες δεξιότητες που έμαθαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή σε κάποιο φίλο τους. Ο σύμβουλος θα πρέπει να θυμίσει στα παιδιά πως απομένουν μόνο δύο συνεδρίες.

## *11η συνεδρία : Προετοιμασία για το τέλος της ομάδας*

Η συνεδρία ξεκινά με τα μέλη να συζητούν σε ζευγάρια για την εμπειρία που είχαν αυτή τη βδομάδα εφαρμόζοντας την ενεργητική ακρόαση κατά την επαφή τους με φίλους, συγγενείς, κτλ. Στο υπόλοιπο μέρος της συνεδρίας ο συντονιστής θα δώσει στους μαθητές μαρκαδόρους χαρτόνια και όποιο άλλο υλικό χρειαστούν ώστε μέσα από τη ζωγραφική να παρουσιάσουν το πώς ένιωσαν που συμμετείχαν στην ομάδα. Ακόμα μπορούν να διαλέξουν να παρουσιάσουν κάποιο ή και όλα τα θέματα που έχουν επεξεργαστεί κατά τη διάρκεια των συναντήσεών τους. Αφού έχουν ασχοληθεί με τις ζωγραφιές του για περίπου 15 λεπτά θα ξεκινήσουν να τις παρουσιάζουν.

Στο τέλος της συνάντησης είναι σημαντικό ο σύμβουλος να αναφερθεί στο επικείμενο τερματισμό της ομάδας και να ζητήσει από τα παιδιά να προτείνουν πώς θα ήθελαν να περάσουν την τελευταία μέρα τους στην ομάδα.

## 12<sup>η</sup> συνεδρία : Αποχαιρετισμός

Στην τελευταία συνάντηση της ομάδας πρέπει να δοθεί αρκετός χρόνος σε κάθε μέλος να εκφράσει τα συναισθήματα του που τελειώνουν οι συνεδρίες. Ένας καλός τρόπος για να αποχαιρετιστούν τα μέλη μεταξύ τους είναι να γράψουν αποχαιρετιστήρια γράμματα στα σημειωματάρια τους ή σε κενές κάρτες. Ο συντονιστής θα πρέπει να τους θυμίσει πως θα βρεθεί σύντομα μαζί τους για μια τελευταία ατομική συνέντευξη. Ακόμα θα συζητήσει μαζί τους τι τελικά σημαίνει εμπιστευτικότητα. Τέλος, πρέπει να βεβαιωθεί πως κάθε παιδί θα πάρει στο σπίτι τους, ως αναμνηστικό, το κομμάτι πλαστελίνης του καθώς και ένα τελευταίο αυτοκόλλητο στο σημειωματάριό του ως επιβράβευση.

# Αξιολόγηση των συνεδριών

Είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί τόσο η πρόοδος όσο και το κλίμα που είχε δημιουργηθεί στις συνεδρίες. Για τη συγκεκριμένη ομάδα δύο είναι οι κατάλληλες κλίμακες για την αξιολόγησή της :

1) Interpersonal Relations Scale checklist : μπορεί να συμπληρωθεί είτε από τα ίδια τα μέλη είτε από τον παρατηρητή. Δίνει έμφαση στην αξιολόγηση των διαπροσωπικών σχέσεων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια λειτουργίας της ομάδας

2) Group Environment Scale : πρόσφατα δημιουργήθηκε και μια παιδική εκδοχή αυτής της κλίμακας.

Τέλος σημαντικές για την αξιολόγηση είναι η ατομικές συνεντεύξεις που θα κάνει ο συντονιστής με κάθε μέλος.