



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

Χειμερινό Εξάμηνο 2018-2019

Εργασία για το μάθημα «Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά»

**Το κοινωνικό άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις**

**XXXXXXXXXXXXXX**

Διδάσκων: Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Φ. Βασιλόπουλος, PhD

Πάτρα, 2018

## Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	2
Μέρος Α': Θεωρητικά στοιχεία για τις ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες .....	3
1.  Εννοιολόγηση και τυπολογίες ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων .....	3
1.1.  Η λειτουργία των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων .....	4
1.2.  Οι θεραπευτικοί παράγοντες.....	6
1.3.  Οι λειτουργίες του συντονιστή .....	8
Μέρος Β': Παρουσίαση Ψυχοεκπαιδευτικών Προγραμμάτων: Το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις .....	9
Άρθρο 1 <sup>ο</sup> : «Οικοδόμησε την κοινωνική σου αυτοπεποίθηση»: Μια ομάδα κοινωνικού άγχους για φοιτητές κολλεγίου.....	9
Η διάρθρωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος.....	10
Συμμετέχοντες και δομή συναντήσεων.....	10
Αξιολόγηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος .....	15
Θεραπευτικοί παράγοντες κατά την παρέμβαση .....	16
Άρθρο 2 <sup>ο</sup> : «Μια ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στο σχολείο για κοινωνικά αγχώδη παιδιά» .....	16
Η διάρθρωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος.....	16
Συμμετέχοντες και δομή συναντήσεων.....	17
Αξιολόγηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος .....	20
Θεραπευτικοί παράγοντες κατά την παρέμβαση .....	21
Μέρος Γ': Κατασκευή ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις .....	21
Η διάρθρωση και οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.....	21
Δομή του προγράμματος.....	22
Αξιολόγηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος .....	28
Μέρος Δ': Αναλυτική περιγραφή μιας δραστηριότητας .....	28
<b>Δραστηριότητα (από το πρόγραμμα) «Κολλάζ του εαυτού μου» .....</b>	<b>28</b>
<b>Μέσα- Υλικά .....</b>	<b>28</b>
<b>Οδηγίες .....</b>	<b>29</b>
<b>Συζήτηση .....</b>	<b>29</b>
Βιβλιογραφία .....	30

## Μέρος Α': Θεωρητικά στοιχεία για τις ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες

### 1. Εννοιολόγηση και τυπολογίες ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων

Στη καθημερινότητα πληθώρα συμβουλευτικών ομάδων διαφορετικού τύπου διενεργούνται, έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των ανθρώπων. Στην πλειονότητά τους, όμως, αφορούν στις ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες και ως ψυχοεκπαιδευτική ομάδα χαρακτηρίζεται κάθε ομάδα που ασχολείται κατεξοχήν με εκπαιδευτικά ζητήματα με επίκεντρο μία εκπαιδευτική θεματολογία ή ένα ψυχολογικό εννοιολογικό κατασκεύασμα (Brown, 2004). Οι Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, και Ρέγκλη (2010) αναφέρουν ότι πρωταρχικός σκοπός των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων είναι η εξέλιξη της προσωπικότητας των συμμετεχόντων στην ομάδα, αλλά και η ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των μελών της. Κατά τους Βασιλόπουλος, Μπούζος, και Μπαούρδα (2016) μία ομάδα ψυχοεκπαιδευτικού τύπου αντλεί δομικά στοιχεία τόσο από τη σχολική τάξη όσο και από τις ομάδες συμβουλευτικού τύπου, ενώ διαφέρει έντονα από ομάδες με στόχευση στην ψυχοθεραπεία και στη συμβουλευτική.

Στο πλαίσιο των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων, οι Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, και Ρέγκλη (2010, σελ. 47-51) προβαίνουν σε μία περαιτέρω διάκριση η οποία περιλαμβάνει τις εξής υποκατηγορίες:

- 1 Ομάδες μαθησιακές και εκπαιδευτικές με στόχο την υλοποίηση μιας αλληλουχίας μαθησιακών στόχων.
- 2 Ομάδες εξάσκησης και μάθησης δεξιοτήτων που σκοπεύουν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων απαραίτητων για τη ζωή.

- 3 Ομάδες προώθησης και δόμησης ομαδικού πνεύματος οι οποίες αφορούν κυρίως σε ηγετικά στελέχη.
- 4 Ομάδες εξέλιξης της προσωπικότητας που αποσκοπούν στην καλλιέργεια της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης και στην επίλυση των προσωπικών ζητημάτων.
- 5 Ομάδες θεραπευτικής αποκατάστασης και υποστήριξης οι οποίες σκοπεύουν στη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση και τέλος
- 6 Ομάδες υποστήριξης σε μεταβατικά στάδια που αποσκοπούν σε αντιμετώπιση των ξαφνικών προκλήσεων.

Ωστόσο, εκτός από τις ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες εντοπίζονται τρεις άλλου τύπου ομάδες. Αυτές συνίστανται σε συμβουλευτικές ομάδες (counseling groups), σε ομάδες εργασίας (task groups) και σε ομάδες ψυχοθεραπευτικού τύπου (psychotherapy groups) (Βασιλόπουλος, Μπούζος, & Μπαούρδα, 2016, σ. 31; Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2010; Kulic, Dagley, & Horne, 2001). Κάθε διαφορετικός τύπος ομάδας απαιτεί και διαφορετική κατάρτιση καθώς και διαφορετική προσέγγιση από τον σύμβουλο, σύμφωνα πάντα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ένωσης των Ειδικών για την Ομαδική Εργασία (Kulic, Dagley, & Horne, 2001).

### 1.1. Η λειτουργία των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων

Σύμφωνα με τους Kulic, Dagley, και Horne (2001) παρατηρείται μια μετάβαση από τη δευτερογενή πρόληψη και τη θεραπευτική παρέμβαση προς την πρωτογενή παρέμβαση με σκοπό την πρόληψη. Επομένως κατά την μεταβολή αυτή οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες συνίστανται στο μέσο με το οποίο θα επιτευχθεί η προληπτική παρέμβαση. Επίσης, οι ομάδες αυτές θα συμβάλλουν στην παροχή των απαραίτητων εφοδίων στα μέλη για την αντιμετώπιση

μίας κατάστασης κρίσης, λειτουργώντας και ως αποφευκτικός παράγοντας για την εμφάνιση δυσλειτουργιών εκπαιδευτικού αλλά και ψυχολογικού τύπου.

Σε αντίθεση, λοιπόν, με την ψυχιατρική οπτική η οποία είναι, ως επί το πλείστον, μακροπρόθεσμη θεραπευτική προσέγγιση, οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες προσανατολίζονται στη βραχεία παρέμβαση ή και πρόληψη (Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2010; Tuckman & LICSW, 1995). Επιπλέον, διαθέτοντας πλήρως δομημένη σύσταση επιδιώκουν να υλοποιήσουν την στόχευσή τους (Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2010; Brown, 2004).

Η εργασία σε ομάδες (group work) ιδιαίτερα στο σχολικό περιβάλλον έχει αποδειχθεί ως αποτελεσματική και σημαντική καθώς παρέχει θεραπευτικές υπηρεσίες στους μαθητές. Η αξιοποίηση της ομαδικής εργασίας σε εκπαιδευτικούς χώρους παρέχει πλεονεκτήματα καθώς τα περιβάλλοντα αυτά δύνανται να παρέχουν αξιοσημείωτη και διαρκή πρόσβαση τόσο σε άτομα παιδικής ηλικίας όσο και σε εφήβους. Επομένως, η ομαδική ψυχοεκπαιδευτική εργασία εντός του εκπαιδευτικού πεδίου μπορεί να αξιοποιηθεί με τέτοιο τρόπο από τους συμβούλους, ώστε να διερευνήσει όχι μόνο εκπαιδευτικά ζητήματα αλλά και κοινωνικο-συναισθηματικά (Bore, Hendricks, & Womack, 2013).

Πιο συγκεκριμένα, οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες εντός του σχολικού περιβάλλοντος εστιάζουν στην καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την εκπαιδευτική σταδιοδρομία αλλά και την κοινωνική διαντίδραση. Έμφαση δίδεται επίσης και σε ζητήματα συναισθηματικής φύσης, η προσέγγιση των οποίων είναι σημαντική για την λειτουργικότητα των μαθητών στον εκπαιδευτικό χώρο. Τα ζητήματα κακοποίησης αλλά και ζητήματα σεξουαλικού τύπου εμπίπτουν στη φλέγουσα θεματολογία της προσέγγισης των

ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων και μάλιστα οι ομάδες αυτές αποτελούν έναν αποτελεσματικό τρόπο για την αντιμετώπιση ή και περιορισμό των ζητημάτων αυτών. Εν συνεχεία, ιδιαίτερη έμφαση δίδεται και στον έλεγχο των αγχογόνων καταστάσεων όπως είναι το εξεταστικό άγχος (βλ. και Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016). Επιπλέον, η καλλιέργεια δεξιοτήτων αποτελεσματικής μάθησης εμπίπτει στην κύρια θεματολογία των ομάδων αυτών καθώς είναι σημαντικό οι σχολικοί συντονιστές<sup>1</sup> να μπορούν να διευκολύνουν την μετάβαση στην αγορά εργασίας. Τέλος, ένα ακόμα ζήτημα με το οποίο ασχολούνται οι ομάδες ψυχοεκπαιδευτικού τύπου είναι τα ζητήματα πολυπολιτισμικότητας και ενίσχυσης των (πολιτισμικά) διαφορετικών πληθυσμών και μειονοτήτων (Bore, Hendricks, & Womack, 2013).

## 1.2. Οι θεραπευτικοί παράγοντες

Το ερευνητικό ενδιαφέρον αναφορικά με τις ομαδικές διεργασίες έχει επικεντρωθεί στις διάφορες παραμέτρους που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική λειτουργία των ομαδικών εργασιών (Brown, 2004). Σύμφωνα με τον Yalom οι θεραπευτικοί παράγοντες συνίστανται σε καταλύτες μεταβολών κατά την ομαδική θεραπευτική προσέγγιση και πιο συγκεκριμένα συνδράμουν στην πρόοδο των μελών της ομάδας και απορρέουν από την πρακτική των θεραπειών (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016, σ. 79). Επιπροσθέτως, οι Shechtman και Gluk (2005, όπ. αναφ. στο Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016) θεωρούν τους θεραπευτικούς παράγοντες ως ερμηνευτικά εργαλεία για το πώς η ομαδική εργασία επωφελεί τους συμμετέχοντες σε μία ομάδα.

---

<sup>1</sup> Με τον όρο «σχολικοί διευκολυντές» αναφερόμαστε στους σχολικούς συμβούλους που δρουν εντός του σχολικού περιβάλλοντος. Πιο αναλυτική διευκρίνιση του θέματος στο Bore, Hendricks, και Womack (2013).

Ο Yalom έχει εισηγηθεί έντεκα θεραπευτικούς παράγοντες οι οποίοι περιλαμβάνουν (Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2010, σ. 65; Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016; Brown, 2004):

- Την ομοιότητα ή καθολικότητα, δηλαδή την συνειδητοποίηση πως οι άλλοι συμμετέχοντες στην ομάδα βιώνουν παρόμοιες συνθήκες, ζητήματα κ.ά. Γίνεται λοιπόν μέσω αυτού του παράγοντα να περιοριστεί ο απομονωτισμός και η απόσυρση από τους άλλους.
- Παροχή ελπίδας και καλλιέργεια αισιόδοξου πνεύματος. Αυτό προωθεί την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων οι οποίοι αντιλαμβάνονται πως και άλλα μέλη της ομάδας έχουν βελτιωθεί και έχουν αντιμετωπίσει διάφορα ζητήματα που τους προβληματίζουν.
- Τον αλτρουισμό που παραπέμπει στην προσφορά από τα μέλη χωρίς να αναμένουν κάποιου είδους ανταπόδοση ή αναγνώριση. Αποτελεί για τους συμμετέχοντες ένα μέσο να αποκομίσουν την εκτίμηση των άλλων.
- Μιμητική συμπεριφορά (τόσο των συμμετεχόντων όσο και του διευκολυντή) που αφορά στην μίμηση προτύπων τα οποία χαρακτηρίζονται από αποτελεσματικότητα και εποικοδομητισμό στη συμπεριφορά.
- Προώθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων που παραπέμπει στη δυνατότητα να επεξεργαστούν καινοτόμους τύπους συνδιαλλαγής και συναναστροφής.
- Πληροφόρηση που περιλαμβάνει εξοικείωση με νέο αλλά και άγνωστο μαθησιακό υλικό το οποίο συμβάλλει στην προσωπική εξέλιξη των ατόμων.
- Διαπροσωπική ανατροφοδότηση και μαθησιακός παράγοντας. Αυτός παραπέμπει στη βελτίωση της ενημερότητας του κάθε ατόμου σχετικά με προβλήματα προσωπικής φύσης διά μέσου της ανατροφοδότησης από τους άλλους συμμετέχοντες.

- Αμοιβαία έλκυση και διαντίδραση μεταξύ των μελών που περιέχει στοιχεία όπως η αμοιβαία εμπιστοσύνη, η αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών, η αλληλοϋποστήριξη κ.ά.
- Κάθαρση που απαιτεί επεξεργασία και συνειδητοποίησή των έντονων συναισθημάτων τα οποία είχαν καταπιεστεί. Αποτέλεσμα της κάθαρσης είναι η αύξηση της αυτοπεποιθήσεις των μελών καθώς και η ανακούφιση (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016, σ. 84).
- Οικογένεια προέλευσης ή διορθωτική ανασύσταση της πρωτογενούς ομάδας αποσκοπεί στην κατανόηση του τρόπου δράσης της πρωτογενούς ομάδας, με ευκαταίω αποτέλεσμα την καλλιέργεια καινοτόμων τρόπων συνδιαλλαγής και αλληλεπίδρασης με τους άλλους.
- Τέλος περιλαμβάνονται και οι υπαρξιακοί παράγοντες που σχετίζονται με βασικούς υπαρξιακούς προβληματισμούς οι οποίοι παρατηρούνται συχνά διά βίου. Τέτοιοι προβληματισμοί έχουν να κάνουν με την κατάθλιψη, την απομόνωση κ.ά. (Brown, 2004).

### 1.3. Οι λειτουργίες του συντονιστή

Από τις πιο σημαντικούς ρόλους εντός της ομάδας είναι αυτός του/της συντονιστή/-τριας, ο οποίος/-ία έχει τον ρόλο της ηγετικής φιγούρας και οφείλει να δρα με τρόπο που να διευκολύνει την θεραπευτική αντιμετώπιση των προβλημάτων, αλλά και με καθοδηγητικό και εύκολα προσεγγίσιμο τρόπο (Dies, 1992).

Σε αναντιστοιχία με άλλου τύπου ομαδικές προσεγγίσεις, ο συντονιστής μιας ψυχοεκπαιδευτικής ομάδας καλείται να διαδραματίσει έναν πλέον καθοδηγητικό αλλά και διδακτικό ρόλο. Η έμφαση δίδεται κυρίως στη σχεδόν αποκλειστική ευθύνη του συντονιστή για τον καθορισμό των λειτουργιών και διαδικασιών εντός της ομάδας, αλλά και στον σχεδιασμό της δομής της. Η αναπτυγμένη καθοδηγητική φύση του ρόλου του συντονιστή αποτελεί ιδιαίτερα σημαντική για καταστάσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες στις ομάδες δεν έχουν φτάσει



σε εξελικτικό στάδιο στο οποίο να δύνανται να εμπλακούν σε συνεργατικές διεργασίες, όπως αυτές απαιτούνται εντός της ομαδικής εργασίας (Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2010).

Παράλληλα, η Ένωση των Ειδικών στην Ομαδική εργασία έχει προτείνει ορισμένες καλές πρακτικές που σχετίζονται με την δράση και τα χαρακτηριστικά των συντονιστών. Συνοπτικά, οι λειτουργίες των συντονιστών εκτείνονται από την ανάληψη της ευθύνης για την διάρθρωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος (λ.χ. εντοπισμός των μελών, καθορισμός στοχοθεσίας, καθορισμός χρηματικού αντιτίμου, καθορισμός αξιοποιούμενων μεθόδων και τεχνικών κ.ά.) μέχρι την αξιολόγηση και εκτίμηση του κατά πόσο έχουν επιτευχθεί τα αναμενόμενα επιθυμητά αποτελέσματα (λ.χ. με τη χρήση της τεχνικής follow-up σε μεταγενέστερο χρόνο) (Thomas & Pender, 2008).

## Μέρος Β': Παρουσίαση Ψυχοεκπαιδευτικών Προγραμμάτων: Το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις

Άρθρο 1<sup>ο</sup>: «Οικοδόμησε την κοινωνική σου αυτοπεποίθηση»: Μια ομάδα κοινωνικού άγχους για φοιτητές κολλεγίου

Η πρώτη συνοπτική ανάλυση αφορά στο άρθρο των Damer, Latimer, και Porter (2010). Οι Damer, Latimer, και Porter (2010) αξιοποιούν μια γνωστικο-συμπεριφοριστική θεραπευτική ομαδική προσέγγιση για την αντιμετώπιση του κοινωνικού άγχους σε φοιτητές κολλεγίου. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η γνωστικο-συμπεριφοριστική προσέγγιση είναι τεκμηριωμένη σχετικά με την αποτελεσματικότητά της αλλά και χαμηλού χρηματικού αντιτίμου.

Ως κοινωνικό άγχος οι Damer, Latimer, και Porter (2010, σ.7) ορίζουν το συναίσθημα άγχους που προέρχεται από την αντίληψη της επικείμενης ή της ήδη υφιστάμενης αξιολόγησης σε πραγματικές ή φανταστικές κοινωνικές καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο βρίσκεται υπό παρατήρηση. Η χρήση της γνωστικο-συμπεριφοριστικής προσέγγισης παρέχει τα κατάλληλα ερμηνευτικά εφόδια για τον τρόπο με τον οποίο μία αξιολόγηση αρνητικού χαρακτήρα οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο ανάμεσα στο τρίπτυχο της γένεσης, της διόγκωσης και τέλος της παρατεταμένης διατήρησης του άγχους στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οικοδομούνται κάποιες αναπαραστάσεις στο νου του ανθρώπου σχετικές με το πώς θα είναι και πώς θα προσληφθεί από τους άλλους η εξωτερική εμφάνιση του συγκεκριμένου ανθρώπου σε ένα κοινωνικό γεγονός. Κυρίως η εστίαση αυτών των νοητικών αναπαραστάσεων θα αποτελούν κάποια απειλητικά στοιχεία κατά τη διάρκεια του κοινωνικού γεγονότος.

Η διάρθρωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Στόχος του προγράμματος αποτελεί η μετάδοση πληροφοριών σχετικά με το κοινωνικό άγχος και πιο συγκεκριμένα το πρόγραμμα αποσκοπεί στη βαθύτερη κατανόηση των επιμέρους παραγόντων που συνιστούν στη δημιουργία του κοινωνικού άγχους. Βέβαια, όπως κάθε ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016), έτσι και στην προκειμένη περίπτωση το πρόγραμμα εκτός από τον εκπαιδευτικό ρόλο περιλαμβάνει και καλλιέργεια δεξιοτήτων οι οποίες θα συμβάλλουν στη βελτίωση και την ενίσχυση της κοινωνικής αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων.

Συμμετέχοντες και δομή συναντήσεων

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα των Damer, Latimer, και Porter (2010) ακολουθείται επιλεκτική παρέμβαση καθώς η επιλογή των μελών-συμμετεχόντων γίνεται κατόπιν χορήγησης

ψυχομετρικών εργαλείων όπως είναι οι δύο κλίμακες που μετρούν διαφορετικές διαστάσεις του κοινωνικού άγχους. Ευσύνοπτες συναντήσεις μεταξύ των εν δυνάμει μελών και των συντονιστών κάθε ομάδας διενεργούνται για να διαπιστωθεί το κατά πόσο κάθε εν δυνάμει μέλος δύναται να λειτουργήσει σε ένα ομαδικό πλαίσιο εργασίας. Επίσης σκοπός αυτής τη συνοπτικής συνάντησης αποτελεί η εξοικείωση των μελών με τις ομαδικές διεργασίες.

Οι συνεδρίες της ομάδας λαμβάνουν χώρα για οκτώ εβδομάδες με μία ώρα και εικοσιπέντε λεπτά διάρκειας έκαστη συνεδρία. Ο μέγιστος αριθμός μελών συνίσταται στους δέκα συμμετέχοντες, ενώ η ενδότερη δομή της ομάδας έχει ως στόχο την καλλιέργεια δεξιοτήτων κοινωνικού τύπου καθώς επίσης διακρίνεται ένας υποστηρικτικός και καθοδηγητικός ρόλος της ομάδας.

### **Συνάντηση 1**

<i>Δραστηριότητες συνάντησης</i>	<i>Στόχοι συνάντησης</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα μέλη συστήνονται μεταξύ τους.</li> <li>• Μοιράζονται τις προσωπικές εμπειρίες από το κοινωνικό άγχος.</li> <li>• Κατασκευάζουν λίστα στον πίνακα με λέξεις σχετικές με το κοινωνικό άγχος.</li> <li>• Παρέχονται πληροφορίες για τα γνωστικά σφάλματα, αυτοματοποιημένες σκέψεις, αμφισβητούμενες ερωτήσεις, ορθολογικές διαδικασίες σκέψης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Γνωριμία και «θραύση του πάγου».</li> <li>⇒ Εντοπισμός κοινών χαρακτηριστικών μεταξύ των συμμετεχόντων.</li> <li>⇒ Εισαγωγή της γνωστικής αναδιοργάνωσης.</li> </ul>
<p>Εργασίες για το σπίτι</p> <p>⇒ Να καταγράψουν σκέψεις της στιγμής για το άγχος τους και να εξασκηθούν στον εντοπισμό των γνωστικών σφαλμάτων.</p>	

### **Συνάντηση 2**

<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή πληροφοριών σχετικά με την επικέντρωση σε στοιχεία του εξωτερικού περιβάλλοντος και όχι σε αρνητικές σκέψεις που προκαλούν άγχος. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δυάδες και επιχειρούν να συνδυαλαγούν με δύο τρόπους: εστιάζοντας σε εσωτερικές σκέψεις και σε εξωτερικές σκέψεις (όλα με τη βοήθεια γραπτών οδηγιών).</li> <li>• Ένταξη και αξιοποίηση θεμελιωδών επικοινωνιακών δεξιοτήτων (μη λεκτική και λεκτική επικοινωνία ) κ.ά.</li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Εισαγωγή στον τρόπο σκέψη των κοινωνικά αγχώδη ατόμων σχετικά με την εσωστρεφή και την εξωστρεφή συλλογιστική.</li> <li>➤ Εκμάθηση και πρακτική στην κατάκτηση των θεμελιακών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.</li> </ul>
<p><i>Εργασίες για το σπίτι</i></p> <p>➤ Να εξοικειωθούν στην πράξη με βασικές επικοινωνιακές δεξιότητες.</p>	

### **Συνάντηση 3**

<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εντοπισμός αρνητικών απαντήσεων από άλλους και εξοικείωση με τη «δυναμική άμυνα του εαυτού».</li> <li>• Παιχνίδι ρόλων.</li> <li>• Χωρίζονται σε δυάδες, καταγράφουν 3 ή 4 απαντήσεις που τους φοβίζουν. Κάθε μέλος αλλάζει κάθε φορά κάρτα με απαντήσεις. Τα ζευγάρια εξασκούνται στην δυναμική απάντηση σε αυτές τις φράσεις των άλλων.</li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Η μετουσίωση του άγχους σε κωμική διάθεση και σε αγανάκτηση.</li> <li>➤ Συνειδητοποίηση πως κανείς δεν πρόκειται να τους απαντήσει με αρνητικό τρόπο και εάν συμβεί τότε αυτή η απάντηση χαρακτηρίζει περισσότερο τους άλλους παρά τα ίδια τα μέλη της ομάδας.</li> </ul>
<p><i>Εργασίες για το σπίτι</i></p> <p>➤ Να εξασκήσουν τις δυναμικές απαντήσεις τους σε φανταστικές καταστάσεις.</p>	

#### Συνάντηση 4

Δραστηριότητες συνάντησης	Στόχοι συνάντησης
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δραστηριότητα «Έναρξη και Συμμετοχή σε Συζητήσεις»- τεχνική της ιδεοθύελλας για τρόπους έναρξης συζητήσεων.</li> <li>• «Άσκηση της Κοινωνικής Πεταλούδας»- τα μέλη χωρίζονται σε ομάδες και ένα μέλος κάθε φορά επιλέγεται ως «κοινωνική πεταλούδα»· τα υπόλοιπα μέλη των υπο-ομάδων συνομιλούν και η κοινωνική πεταλούδα πρέπει να τα προσεγγίσει για να συμμετάσχει στη συζήτηση.</li> <li>• Άσκηση «Σεναρίου»- κάθε συμμετέχοντας εμφανίζει ένα αντικείμενο από το σακίδιό του που γίνεται αντικείμενο συζήτησης- δομείται σε μορφή παιχνιδιού ρόλων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Εισαγωγή στο έρεθισμα με σκοπό να επέλθει συνήθεια/ εξοικείωση με αυτή την κατάσταση (δηλ. έναρξη και συμμετοχή σε συζητήσεις).</li> <li>➤ Επεξεργασία των πιο καλών πρακτικών για τη συμμετοχή στις συζητήσεις καθώς και των στρατηγικών που δεν είχαν τα θεμιτά αποτελέσματα.</li> <li>➤ Επεξεργασία της τελευταίας δραστηριότητας και παροχή ανατροφοδότησης.</li> </ul>
<p>Εργασίες για το σπίτι</p> <p>➤ Να εξασκήσουν επικοινωνιακές δεξιότητες έναρξης και συμμετοχής σε συζητήσεις.</p>	

**Συνάντηση 5 «Αυτοπεποίθηση και αλληλεπίδραση με άτομα με εξουσία»**

<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Άσκηση «Ενοχλητικών Συμπεριφορών»- σε κάθε μέλος ανατίθεται μια ενοχλητική συμπεριφορά-δομείται σε παιχνίδι ρόλων που κάθε μέλος αναλαμβάνει να απαιτήσει δυναμικά να σταματήσει η ενοχλητική συμπεριφορά.</i></li> <li>• <i>Δραστηριότητα «Έκφραση Απόψεων»-δομείται σε παιχνίδι ρόλων όπου οι συμμετέχοντες είναι χωρισμένοι σε ομάδες.</i></li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Εξάσκηση της δυναμικής απόκρισης σε ενοχλητικές συμπεριφορές.</i></li> <li>➤ <i>Εξοικείωση με την έκφραση αντίθετων απόψεων.</i></li> </ul>
<p><i>Εργασίες για το σπίτι</i></p> <p>➤ <i>Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν και εξοικειώνονται με κάποια εξειδικευμένη δραστηριότητα με στόχο την αύξηση της αυτοπεποίθησής τους.</i></p>	

**Συνάντηση 6 «Έναρξη κοινωνικών επαφών και μετασχηματισμός της γνωριμίας σε φιλία»**

<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Συζήτηση σχετικά με τις δυσκολίες στην έναρξη κοινωνικών σχέσεων.</i></li> <li>• <i>Εισαγωγή στην έννοια των «καυτών κουμπιών» - εκμάθηση του ότι κάθυνας/-μια τον ενδιαφέρει κάποιο συγκεκριμένο θέμα για το οποίο μπορεί να συζητήσει άνετα.</i></li> <li>• <i>Δραστηριότητα με τα «καυτά κουμπιά»</i></li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Συζήτηση και ανατροφοδότηση για τον τρόπο εκδήλωσης ενδιαφέροντος για την αλληλεπίδραση με κάποιον/-ια.</i></li> <li>➤ <i>Εξοικείωση με τις κοινωνικές δεξιότητες που κατάκτησαν.</i></li> </ul>
<p><i>Εργασίες για το σπίτι</i></p> <p>➤ <i>Κάθε συμμετέχοντας αναλαμβάνει να εντοπίσει και να αρχίσει μια κοινωνική επαφή.</i></p>	

### Συνάντηση 7 «Μιλώντας σε κοινό»

Δραστηριότητες συνάντησης	Στόχοι συνάντησης
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πληροφοριακό μέρος με την παροχή διευκρινιστικών-ενημερωτικών φυλλαδίων.</li> <li>• Προσωμοίωση ομιλίας σε κοινό με αύξηση του χρόνου.</li> <li>• Στάδιο επεξεργασίας των ομιλιών όλων των μελών.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Επιτυγχάνεται εμπύθιση στο καταστασιακό ερέθισμα.</li> <li>⇒ Παροχή ανατροφοδότησης μεταξύ των συμμετεχόντων.</li> <li>⇒ Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μελών.</li> </ul>
Εργασίες για το σπίτι	

### Συνάντηση 8 «Κλείσιμο»

Δραστηριότητες συνάντησης	Στόχοι συνάντησης
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δραστηριότητα για το κλείσιμο της ομάδας και την επεξεργασία όσων έγιναν στα πλαίσια αυτής: δίνονται στα μέλη εισαγωγικές φράσεις σε κάρτες σχετικές με την εμπειρία τους και τους ζητείται να εκφραστούν σχετικά με το τι αποκόμισαν από την ομαδική διεργασία.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Διερεύνηση των εντυπώσεων και των αποκομηθέντων εμπειριών των συμμετεχόντων εντός της ομαδικής εργασίας.</li> </ul>

Σημειώνεται ότι το περιγραφόμενο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέμβασης για το κοινωνικό άγχος φαίνεται να ακολουθεί τη γενική δομή των προγραμμάτων αυτού του είδους και πιο συγκεκριμένα εντάσσεται δομικά εντός του μοντέλου σχεδιασμού που εισηγείται η Furr (2000).

Αξιολόγηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος έγινε χρήση της μεθοδολογίας follow-up. Έπειτα από οκτώ εβδομάδες οι ερευνητές πραγματοποίησαν μια νέα μέτρηση αξιοποιώντας τις ίδιες ψυχομετρικές κλίμακες που

είχαν χρησιμοποιηθεί για την επιλογή των κατάλληλων συμμετεχόντων, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η εγκυρότητα της μέτρησης. Τα στατιστικά αποτελέσματα του t-test έδειξαν, μεταξύ της μέτρησης πριν (pre-test, Time 1) τη διεξαγωγή της παρέμβασης και μετά (post-test, Time 2) τη διεξαγωγή της, πως εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική [ $p < .000$ ] μείωση του κοινωνικού άγχους.

#### Θεραπευτικοί παράγοντες κατά την παρέμβαση

Κατά την διεκπεραίωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος εντοπίζεται ευθείς εξαρχής ο παράγοντας της καθολικότητας. Επιπλέον, εντοπίζονται οι θεραπευτικοί παράγοντες της καλλιέργειας τεχνικών κοινωνικοποίησης, της παροχής πληροφοριών, της διαπροσωπικής μάθησης (Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2010; Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016).

#### Άρθρο 2<sup>ο</sup>: «Μια ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στο σχολείο για κοινωνικά αγχώδη παιδιά»

Η κάτωθι περιγραφή προκύπτει από το άρθρο των Vassilopoulos, Brouzos, Damer, Mellou, και Mitropoulou (2013).

#### Η διάρθρωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Το σχετικό πρόγραμμα λαμβάνει χώρα εντός ενός σχολικού πλαισίου πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ο σκοπός του προγράμματος, όπως και του προγράμματος των Damer, Latimer, και Porter (2010), αποτελεί τόσο το γνωστικό στοιχείο, όσο και η καλλιέργεια δεξιοτήτων που συμβάλλουν στη καλή λειτουργία της δυναμικής της ομάδας εργασίας (Vassilopoulos, Brouzos, Damer, Mellou, & Mitropoulou, 2013, σ. 5). Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε βάσει των σύγχρονων



ερευνητικών δεδομένων για το κοινωνικό άγχος, τις αρνητικές γνώσεις καθώς και για τη μειωμένη επίδοση σε κοινωνικές καταστάσεις. Όλα αυτά αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση του κοινωνικού άγχους.

Συμμετέχοντες και δομή συναντήσεων

Στην ομαδική παρέμβαση των Vassilopoulos, και συνεργάτες (2013) συμμετείχαν σαράντα μαθητές δημοτικών σχολείων της Ελλάδας. Οι μαθητές προέρχονταν από την τέταρτη έως την έκτη τάξη. Ακριβή κοινωνικο-οικονομικά δεδομένα δε συλλέχθηκαν, ωστόσο το σχολικό περιβάλλον στο οποίο διεξήχθη η παρέμβαση χαρακτηρίστηκε ως μεσο-αστικό. Η συμμετοχή των μελών στο πρόγραμμα έγινε κατ' επιλογή με τη χρήση ψυχομετρικών κλιμάκων για την αξιολόγηση των κοινωνικά αγχώδη παιδιών τα οποία μετρήθηκαν γύρω ή πάνω από τον μέσο όρο της κλίμακας.

### **Συνάντηση 1 «Σπάζοντας τον πάγο»**

<i>Δραστηριότητες συνάντησης</i>	<i>Στόχοι συνάντησης</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα μέλη σχηματίζουν κύκλο· κάθε μαθητής/-τρια εκφωνεί το όνομά του/της και βαδίζει προς τα μπρος και λαμβάνει μια στάση που αντανακλά την προσωπικότητά του/της· μετά οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν την κίνηση του/της μαθητή/-τριας.</li> <li>• Καταγραφή των κανόνων και ζωγραφική σχετικής εικόνας.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Εξοικείωση των παιδιών μεταξύ τους, διευκόλυνση στην έκφραση με δημιουργικό τρόπο.</li> <li>⇒ Καθορισμός των βασικών κανόνων της ομάδας.</li> </ul>
<p>Εργασίες για το σπίτι</p> <p>⇒ -</p>	

### **Συνάντηση 2 «Ένας κύβος γεμάτος συναισθήματα»**

<i>Δραστηριότητες συνάντησης</i>	<i>Στόχοι συνάντησης</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά βλέπουν μια αφίσα με διάφορες εκφράσεις προσώπων και τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Παροχή δυνατότητας στα μέλη να</li> </ul>

<p>ζητείται να τις εντοπίσουν με τη βοήθεια μιας λίστας με συναισθήματα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Δραστηριότητα «Ρίχνοντας τον κύβο των συναισθημάτων» - με τη βοήθεια ενός κύβου από χαρτί που έχει ζωγραφισμένες διαφορετικές εκφράσεις και περιγράφουν τις δικές τους ιστορίες όταν ένιωσαν αυτά τα συναισθήματα.</i></li> <li>• <i>Επεξεργασία της εμπειρίας που αποκόμισαν.</i></li> </ul>	<p>εκφράσουν τα συναισθήματά τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• σημειώνεται ότι τα μικρά παιδιά δεν έχουν το λεξιλόγιο για την έκφραση των συναισθημάτων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω του παιχνιδιού (βλ. και Βασιλόπουλος, Μπρούζος, &amp; Μπαούρδα, 2016).</li> </ul>
<p>Εργασίες για το σπίτι</p> <p>∞ -</p>	

### Συνάντηση 3 «Δημιουργώντας και διατηρώντας φιλίες»

<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ζητείται από τους μαθητές να ορίσουν τι είναι η φιλία ξεκινώντας με τη φράση «φιλία είναι...».</i></li> <li>• <i>Χωρίζονται σε ομάδες/ δυάδες και φτιάχνουν μια λίστα σχετικά με τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες-κλειδιά για την έναρξη και διατήρηση φιλικών σχέσεων.</i></li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <p>∞ Να εντοπίσουν διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να δημιουργήσουν φιλίες και σχέσεις με άλλους.</p>
<p>Εργασίες για το σπίτι</p> <p>∞ <i>Εφαρμογή των δεξιοτήτων-κλειδιών στην καθημερινή ζωή (συζητάται στην επόμενη συνεδρία τι είχε αποτέλεσμα και τι όχι)</i></p>	

### Συνάντηση 4 «Το μυστήριο του δικού μου άγχους»

<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Οι μαθητές εντοπίζουν ένα αγχωγόνο παράγοντα και τον αναλύουν απαντώντας σε ερωτήσεις που ξεκινούν με «πότε-γιατί-πού» κτλ.</i></li> <li>• <i>Χορηγείται μια κλίμακα· οι συντονιστές διαβάζουν τις απαντήσεις στην κλίμακα και τα μέλη μετακινούνται σε διάφορα σημεία που αντανακλούν τη δικιά τους</i></li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <p>∞ Να εξοικειωθούν με τον εντοπισμό προσωπικών στρεσογόνων στοιχείων, την αποσύνθεση και κατανόηση στρεσογόνων καταστάσεων, τον</p>
---	---

στάση στην ερώτηση της κλίμακας.	εντοπισμό μεθόδων για την αντιμετώπιση του άγχους.
Εργασίες για το σπίτι ∞ -	
<b>Συνάντηση 5 «Ασπίδα του Άγχους»</b>	
<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χορήγηση του «Σχεδίου Δράσης για την Διαχείριση του Άγχους»- περιέχει δραστηριότητες για την διαχείριση του άγχους σε τρία στάδια.</li> <li>• Εντοπισμός δεξιοτήτων ζωής, δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους κ.ά.</li> <li>• Οικοδομούν «ασπίδες».</li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>∞ Παροχή πληροφοριών σχετικά με την καθολικότητα του άγχους.</li> <li>∞ Τεχνικές αποφυγής ή και αντιμετώπισης του άγχους.</li> </ul>
Εργασίες για το σπίτι ∞ -	
<b>Συνάντηση 6-7 «Κοιτώντας την καλή πλευρά των πραγμάτων»</b>	
<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση με διάφορα υποθετικά σενάρια.</li> <li>• Οι μαθητές συνεργάζονται σε ομάδες και συζητούν τις αποδείξεις υπέρ ή κατά κάθε ερμηνείας.</li> <li>• Οι μαθητές συνεργάζονται σε μικρότερες ομάδες και επεξεργάζονται πιο σύνθετες υποθετικές περιπτώσεις για τις οποίες δημιουργούν διάφορες ερμηνείες.</li> <li>• Παιχνίδι ρόλων (7<sup>η</sup> συνεδρία)</li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>∞ Γνωστική αναδόμηση &amp; καλλιέργεια της δεξιότητας ερμηνείας των ερεθισμάτων.</li> </ul>
Εργασίες για το σπίτι ∞ -	
<b>Συνάντηση 8 «Λέγοντας αντίο»</b>	
<p><i>Δραστηριότητες συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζωγραφίζουν μια εικόνα σχετικά με την πορεία τους εντός ομάδας και την δείχνουν στα υπόλοιπα μέλη.</li> </ul>	<p><i>Στόχοι συνάντησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>∞ Να αντιληφθούν οι συμμετέχοντες ότι</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ακολουθούν ερωτήσεις σχετικά με το τι μπορεί να συμβεί μετά την ομάδα (και το ζωγραφίζουν).</i></li> <li>• <i>Τελειώνει η συνεδρία με μια γιορτή και οι μαθητές λαμβάνουν τους φακέλους εργασιών τους.</i></li> </ul>	<p>παρόλο που οι σχέσεις τους μέσα στην ομάδα τελειώνουν, αυτοί μπορούν να συνεχίσουν να είναι φίλοι.</p> <p>➤ Να επεξεργαστούν την εμπειρία που αποκόμισαν μέσα στην ομάδα.</p>
<p>Εργασίες για το σπίτι</p> <p>➤ -</p>	

Σημειώνεται ότι το περιγραφόμενο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέμβασης για το κοινωνικό άγχος φαίνεται να ακολουθεί τη γενική δομή των προγραμμάτων αυτού του είδους και πιο συγκεκριμένα εντάσσεται δομικά εντός του μοντέλου σχεδιασμού που εισηγείται η Furr (2000). Διαθέτει τόσο μια αναδρομή στη βιβλιογραφία για το κοινωνικό άγχος όσο και λεπτομερής περιγραφή και ανάλυση των δραστηριοτήτων. Επίσης έχει τα χαρακτηριστικά στοιχεία κάθε συνάντησης (άνοιγμα, κύριο μέρος, συζήτηση-επεξεργασία, κλείσιμο), και διαρθρώνεται σε 8 συνεδρίες με την μεγαλύτερη βαρύτητα να βρίσκεται στις ενδιάμεσες συνεδρίες.

#### Αξιολόγηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος έγινε χρήση της μεθοδολογίας pre-test, post-test. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν μια νέα μέτρηση αξιοποιώντας τις ίδιες ψυχομετρικές κλίμακες που είχαν χρησιμοποιηθεί και για την επιλογή των κατάλληλων συμμετεχόντων σε τρεις ομάδες, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η εγκυρότητα της μέτρησης. Τα στατιστικά αποτελέσματα του t-test έδειξαν, μεταξύ της μέτρησης πριν (pre-test, Time 1) τη διεξαγωγή της παρέμβασης και μετά (post-test, Time 2) τη διεξαγωγή της, πως εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική μείωση του κοινωνικού άγχους.

Θεραπευτικοί παράγοντες κατά την παρέμβαση

Κατά την διεκπεραίωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος εντοπίζονται ευθείς εξαρχής οι παράγοντες της καθολικότητας, της μιμητικής συμπεριφοράς και της μάθησης μέσω διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης (Vassilopoulos, Brouzos, Damer, Mellou, & Mitropoulou, 2013, σ. 6). Επιπλέον, στο κύριο μέρος με τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων εντοπίζονται οι θεραπευτικοί παράγοντες της καλλιέργειας τεχνικών κοινωνικοποίησης, της παροχής πληροφοριών.

Μέρος Γ': Κατασκευή ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις

Η διάρθρωση και οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα

Το πρόγραμμα ακολουθεί τις αρχές της σύγχρονης γνωστικής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης (βλ. Damer, Latimer, & Porter, 2010) για την αντιμετώπιση του κοινωνικού άγχους. Πρόκειται για μία παρέμβαση δευτερογενής που συνίσταται στην επιλογή των μελών που θα συμμετάσχουν με τη χρήση των εξής ψυχομετρικών εργαλείων: α) την κλίμακα Social Anxiety Scale for Children-Revised των La Greca, και Stone (1993, όπ. ανάφ. στο Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016), β) την κλίμακα αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων Self- Report Social Skills Rate των Danielson, και Phelps (2003, όπ. ανάφ. στο Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016). Τα μέλη που θα επιλεγθούν θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον μία τυπική απόκλιση από το τυπικό βαθμό κοινωνικού άγχους στην πρώτη κλίμακα και μειωμένη επίδοση στην άλλη. Σύνολο θα επιλεγθούν δέκα ( $N=10$ ) παιδιά για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα παρέμβασης. Οι τάξεις των μαθητών θα κυμαίνονται από την πέμπτη έως την έκτη τάξη, έτσι ώστε να υπάρχει ηλικιακή διαφορά εντός των δύο ετών. Τα

παιδιά θα φοιτούν σε ελληνικά σχολεία εντός της πόλης και όλα θα πρέπει έχουν επαρκείς ικανότητες γλωσσικής έκφρασης.

Η ομαδική ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση οργανώνεται σε έξι συνεδρίες των 45' λεπτών η κάθε μία. Κάθε συνεδρία/συνάντηση θα πραγματοποιείται ανά μία εβδομάδα. Ο χώρος των συναντήσεων ορίζεται εντός του σχολικού πλαισίου σε ένα ήσυχο δωμάτιο. Η παρέμβαση θα διεξαχθεί εντός των ηθικών προϋποθέσεων της Διακήρυξης του Ελσίνκι (Declaration of Helsinki) με τη γραπτή σύμφωνη γνώμη των γονέων/κηδεμόνων των μαθητών που θα συμμετάσχουν στο πρόγραμμα.

#### Δομή του προγράμματος

Η δομή του προγράμματος ακολουθεί το μοντέλο σχεδιασμού της Furr (2000· βλ. και Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016). Ως γενικό σκοπό του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ορίσαμε την μείωση του κοινωνικού άγχους των συμμετεχόντων. Ως επιμέρους στόχους θέτουμε α) την παροχή πληροφοριών για το κοινωνικό άγχος και β) την γνωστική αναδόμηση της ντροπαλότητας ( η οποία είναι ήπια μορφή κοινωνικού άγχους- βλ. Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016), γ) την βελτίωση και καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων τους κατά τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

#### Συνάντηση 1<sup>η</sup> «Η πρώτη γνωριμία»

<b>Στόχοι</b>	<b>Γνωριμία μεταξύ των μελών &amp; εξοικείωση στο περιβάλλον της ομαδικής εργασίας</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Παροχή πληροφοριών στα μέλη για την λειτουργία και τον σκοπό της ομάδας.</b></li> <li><b>2. Δίνουμε στα μέλη την ευκαιρία να γνωριστούν μεταξύ τους και να εξοικειωθούν με την συμπεριφορά εντός της ομάδας.</b></li> </ol>
<b>Άνοιγμα</b>	
<b>Υποδοχή των παιδιών στην ομάδα-συστάσεις του συντονιστή και ενημέρωση σχετικά με τον σκοπό της ομάδας</b>	
<b>Παροχή πληροφοριών (μικροδιδασκαλία) για την οικοδόμηση καλών σχέσεων και την δυνατότητα έκφρασης στο ομαδικό πλαίσιο- (5' λεπτά)</b>	
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>«Αλυσίδα Λέξεων» (Κnox, χ.χ.)</b>

1	<p>Η ομάδα κάθεται σε κύκλο πάνω σε μαξιλαράκια· ένα μέλος αρχίζει το παιχνίδι λέγοντας το όνομά του και μία λέξη που χαρακτηρίζει τον εαυτό του και το διπλανό του μέλος λέει την λέξη του προηγούμενου και προσθέτει μία άλλη ακόμα. Επιτρέπονται μόνο πέντε δευτερόλεπτα για κάθε «αλυσίδα λέξεων» μέχρι να φτάσει στο τελευταίο παιδί.</p> <p>Επεξεργασία: Γνωριμία μεταξύ των μελών (9' λεπτά)</p>
Δραστηριότητα 2	<p>«Παιχνίδι με τις κάρτες» Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Δίνουμε σε κάθε παιδί ένα λευκό χαρτόνι και γράφουν με μαρκαδόρους 3 στοιχεία για τον εαυτό τους. Τα χαρτόνια διπλώνονται και τοποθετούνται σε ένα καπέλο. Κάθε φορά ένα μέλος της ολομέλειας τραβά από το καπέλο ένα χαρτόνι και διαβάζει τα τρία στοιχεία. Το παιδί στο οποίο ανήκει το χαρτόνι πρέπει να πει το όνομά του.</p> <p>Υλικά: Χαρτόνια, μαρκαδόροι, καπέλο Επεξεργασία: Καλλιέργεια εμπιστοσύνης και ασφάλειας (16' λεπτά)</p>
Συζήτηση (επεξεργασία)	<p>Γίνεται συζήτηση σχετικά με το τι πετύχαμε με τις προηγούμενες δραστηριότητες. Τα παιδιά συζητάνε για τη σημασία της γνωριμίας με τους άλλους. Συζητάμε ζητήματα εχεμύθειας και εμπιστευτικότητας. (5' λεπτά)</p>
Κλείσιμο	<p>Εξηγούμε την εργασία- «Κάρτα συναισθημάτων» Αναθέτουμε στα παιδιά μία εργασία: να γράψουν σε μία κάρτα τι ένιωσαν κατά την πρώτη γνωριμία με τα άλλα μέλη. (5' λεπτά)</p>

### Συνάντηση 2<sup>η</sup> «Γειά σας, είμαι ο...»

Στόχοι	<p>Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να ξεπεράσουν την ντροπαλότητά τους όταν μιλούν σε κοινό ή και σε άγνωστα πρόσωπα.</p>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παροχή πληροφοριών σχετικά με τις επιπτώσεις της ντροπαλότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις.</li> <li>2. Γνωστική αναδόμηση της ντροπαλότητας μέσα από παιχνίδια ρόλων.</li> <li>3. Καλλιέργεια της δεξιότητας ομιλίας μπροστά σε κοινό/ άγνωστα πρόσωπα.</li> </ol>
Άνοιγμα	<p>Συζήτηση για την άσκηση της προηγούμενης συνάντησης- ενημέρωση για τους στόχους της παρούσας συνάντησης. (5' λεπτά)</p>
Δραστηριότητα	<p>«Συνέντευξη για δουλειά»</p>

1	<p>Δημιουργούμε ένα panel από 3 μαθητές (αυτοί εναλλάσσονται) και κάθε φορά ένα παιδί- υποψήφιος πρέπει να παρουσιάσει τον εαυτό του και τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του (ο/η μαθητής/-τρια εναλλάσσεται).</p> <p>Επεξεργασία: Αυτό-παρουσίασης, καλλιέργεια επικοινωνιακών δεξιοτήτων (10' λεπτά)</p>
Δραστηριότητα 2	<p>«Πρόεδρος της τάξης» Οι μαθητές «ετοιμάζονται» για τις μαθητικές εκλογές. Κάθε μέλος πρέπει να παρουσιάσει μία ομιλία για ένα θέμα που αφορά την τάξη μπροστά στα υπόλοιπα μέλη.</p> <p>Επεξεργασία: Διευκόλυνση της αυτο-παρουσίασης &amp; καλλιέργεια επικοινωνιακών δεξιοτήτων. (10' λεπτά)</p>
Συζήτηση (επεξεργασία)	<p>Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες των 5 μελών· κάθε μέλος γράφει σε ένα χαρτάκι τι του φάνηκε πιο δύσκολο από την ομιλία μπροστά σε κοινό· με την τεχνική του jigsaw το χαρτάκι περνάει από τα υπόλοιπα μέλη και το καθένα συμπληρώνει τα δικά του στοιχεία. Τέλος από τις δύο ομάδες βγαίνουν οι πιο δύσκολες στιγμές κατά την ομιλία σε κοινό. Γίνεται συζήτηση με την ολομέλεια.</p> <p>Υλικά: Στυλό, χαρτιά (15' λεπτά)</p>
Κλείσιμο	<p>Εξηγούμε και αναθέτουμε εργασία στα παιδιά για το σπίτι- τα παιδιά πρέπει να πλάσουν ένα φανταστικό σενάριο ότι δίνουν μια ομιλία σε κοινό. (5' λεπτά)</p>

### Συνάντηση 3<sup>η</sup> «Το πάρτι των σκέψεων»

Στόχοι	<p>Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να ξεπεράσουν (γνωσιακή αναδόμηση) την αρνητική ερμηνεία από το γνωστικού σφάλματος του διαβάσματος της σκέψης (mind reading- Βασιλόπουλος, Μπρούζος, &amp; Μπασούρδα, 2016, σ. 126).</p>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παροχή πληροφοριών σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των γνωστικών σφαλμάτων (μικροδιδασκαλία).</li> <li>2. Καλλιέργεια της δεξιότητας περισπασμού της προσοχής.</li> </ol>
Άνοιγμα	<p>Συζήτηση για την επίδοση των παιδιών στο φανταστικό σενάριο (άσκηση της προηγούμενης συνάντησης)- ενημέρωση για τους στόχους της παρούσας συνάντησης. (5' λεπτά)</p>
Δραστηριότητα 1	<p>«Καλωσορίσατε στο Πάρτι μας» Οι συντονιστές φέρνουν τα κατάλληλα υλικά (snacks, αναψυκτικά, κ.ά.)</p>



	<p>και διοργανώνουν ένα πάρτι για τα «γενέθλιά τους». Τα μέλη της ομάδας είναι προσκεκλημένα στο πάρτι. Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές τριάδες ή και δυάδες (εναλλασσόμενες) και συζητάνε. Κάθε φορά ένας συντονιστής αναλαμβάνει να πει ιδιαίτερος σε ένα παιδί να παρακολουθεί με οπτική επαφή επίμονα κάποιο άλλο. Το υπό παρατήρηση παιδί το έχουμε ενημερώσει να σκέφτεται μια ευχάριστη στιγμή για το ίδιο έτσι ώστε να μη νιώθει ότι βρίσκεται υπό παρατήρηση.</p> <p><b>Επεξεργασία: Καλλιέργεια της τεχνικής της περίσπασης προσοχής</b></p> <p><b>(15' λεπτά)</b></p>
<b>Συζήτηση (επεξεργασία)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ζητάμε από την ολομέλεια να σκεφτεί για δύο λεπτά τις δύο πρώτες σκέψεις που τους πέρασαν από το μυαλό όταν βρίσκονται υπό παρατήρηση. Καταγράφουμε τις απαντήσεις στον πίνακα.</li> <li>2. Αρχίζουμε, ως συντονιστές, να ρωτάμε τα παιδιά τι ένιωθαν.</li> <li>3. Προχωράμε στην αξιολόγηση των σκέψεων των μελών.</li> <li>4. Πληροφορούμε τους μαθητές ότι όταν νομίζουν ότι κάποιος σκέφτεται κάτι για αυτούς, στην πραγματικότητα αυτό δε συμβαίνει.</li> </ol> <p><b>(20' λεπτά)</b></p>
<b>Κλείσιμο</b>	<p>Εξηγούμε και αναθέτουμε εργασία στα παιδιά για το σπίτι- να κρατήσουν ένα ημερολόγιο στο οποίο θα γράφουν κάθε μέρα μέχρι την επόμενη συνάντηση τι νομίζουν ότι σκέφτονται άλλα πρόσωπα στις διαπροσωπικές τους αλληλεπιδράσεις με τους άλλους και να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν την τεχνική «περίσπασης προσοχής». Απαιτείται λεπτομερή καταγραφή των γεγονότων.</p> <p><b>(5' λεπτά)</b></p>

#### Συνάντηση 4<sup>η</sup> «Οι φίλοι μου και εγώ»

<b>Στόχοι</b>	<p>Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τις κοινωνικές δεξιότητες και κυρίως τη σύναψη φιλικών σχέσεων στην αντιμετώπιση του κοινωνικού άγχους.</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να κατανοήσουν τη σημασία της φιλίας στην αντιμετώπιση του κοινωνικού άγχους.</li> <li>2. Να εξασκήσουν τις δεξιότητες σύναψης και διατήρησης φιλικών σχέσεων.</li> </ol>
<b>Άνοιγμα</b>	<p>Ζητάμε από τα παιδιά να μοιραστούν στην ολομέλεια τις παρατηρήσεις τους από τα ημερολόγιά τους - ενημέρωση για τους στόχους της παρούσας συνάντησης.</p> <p><b>(8' λεπτά)</b></p>
<b>Δραστηριότητα 1</b>	<p>«Πού πρέπει να εστιάσω;»</p> <p>Χρησιμοποιώντας την τεχνική του καταιγισμού ιδεών (brainstorming)</p>

	καλούμε τα παιδιά να μοιραστούν τους διάφορους τρόπους με τους οποίους αυτοί θα προσέγγιζαν κάποιον/-ια άγνωστο/-η συμμαθητή/-τρια τους για να γίνουν φίλοι.  Επεξεργασία: Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων (10' λεπτά)
Δραστηριότητα 2	«Ποιοι θα είναι οι φίλοι μου;» Δίνουμε μια λίστα με επίθετα που χαρακτηρίζουν διάφορα άτομα. Ζητάμε από τα παιδιά να αξιολογήσουν σε κλίμακα από 1 έως 5 (καθόλου- πάρα πολύ) ποια από αυτά τα επίθετα θα χαρακτήριζαν τους φίλους τους. Συζητάμε α) γιατί επέλεξαν αυτά τα επίθετα και β) πώς σχετίζονται αυτοί οι χαρακτηρισμοί με τα ίδια τα παιδιά.  Επεξεργασία: Αναστοχασμός για φιλικές προτιμήσεις (10' λεπτά)
Συζήτηση (επεξεργασία)	Προσπαθούμε να ζητήσουμε από τα άλλα μέλη να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τους τρόπους που επιλέγουν για να προσεγγίσουν κάποιον/-ια για να συνάψουν φιλικές σχέσεις (-παράγοντας της διαπροσωπικής μάθησης & ανατροφοδότησης). Συζητάμε για ζητήματα ή σκέψεις που προβληματίζουν τα παιδιά. (12' λεπτά)
Κλείσιμο	Ατομικά ζητάμε από τα παιδιά να μας απαντήσουν, ως ανατροφοδοτική διαδικασία, εάν τους αρέσει η λειτουργία της ομάδας. (5' λεπτά)

### Συνάντηση 5<sup>η</sup> «Εγώ και ο εαυτός μου»

Στόχοι	Να μπορέσουν οι μαθητές να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους σε κοινωνικές καταστάσεις.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εντοπίσουν (να αποκτήσουν επίγνωση) της σημασία των ισχυρών πεποιθήσεων για τους εαυτούς τους.</li> <li>2. Να εξασκηθούν στην αναγνώριση και συνειδητοποίηση των αρνητικών χαρακτηριστικών για τον εαυτό τους.</li> </ol>
Άνοιγμα	Χρησιμοποιούμε τα προσωπικά ημερολόγια για να δούμε εάν τα μέλη συνεχίζουν να εφαρμόζουν τις στρατηγικές που έμαθαν- παρέχουμε ενημέρωση για τους στόχους της σημερινής συνάντησης. Εξηγούμε τον ρόλο της χαμηλής αυτοεκτίμησης στην πρόκληση του κοινωνικού άγχους (μικροδιδασκαλία). (10' λεπτά)
Δραστηριότητα	«Το κολλάζ του εαυτού μου» Καλούμε τα παιδιά να διπλώσουν το χαρτί στη μέση· στο ένα μισό θα κολλήσουν φωτογραφίες από τα περιοδικά που θα αναφέρονται σε θετικά χαρακτηριστικά/σκέψεις για τον εαυτό τους, ενώ στο άλλο μισό θα

	<p>αναφέρονται σε αρνητικά χαρακτηριστικά/σκέψεις. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μορφές και φόρμες για να εκφράσουν τις σκέψεις τους.</p> <p><b>Υλικά:</b> Χαρτιά Α3, μαρκαδόρους, κόλλα, ψαλίδια, φωτογραφίες από περιοδικά.</p> <p><b>Επεξεργασία:</b> Να αποκτήσουν επίγνωση για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. (20' λεπτά)</p>
<b>Συζήτηση (επεξεργασία)</b>	<p>Καλούμε τους μαθητές στην ομάδα και ο καθένας/-μια δείχνει το σύνθετο κολλάζ του/της και προσπαθεί να μας περιγράψει πώς αυτές οι σκέψεις προέκυψαν. Οι συντονιστές προσπαθούν να εγείρουν περισσότερες πληροφορίες. (10' λεπτά)</p>
<b>Κλείσιμο</b>	<p>Εξηγούμε και αναθέτουμε εργασία στα παιδιά να συνθέσουν στα ημερολόγια τους το «προφίλ τους άγχους τους», δηλαδή να περιγράψουν με αφορμή όλα όσα γίνονται στην ομάδα τι πραγματικά νομίζουν ότι τους συμβαίνει. Για ποιο λόγο δυσκολεύονται να λειτουργήσουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις; (5' λεπτά)</p>

### Συνάντηση 6<sup>η</sup> «Τερματισμός»

<b>Στόχοι</b>	Να μπορέσουν να κατανοήσουν ότι η ομαδική εργασία τελειώνει.
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να συνειδητοποιήσουν ότι η ομάδα βρίσκεται στο τέλος της.</li> <li>2. Να κατανοήσουν ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν όσα έμαθαν και εκτός ομάδας.</li> </ol>
<b>Άνοιγμα</b>	<p>Σύνοψη της προηγούμενης συνάντησης- τυχόν σκέψεις ή και απορίες που έχουν προκύψει. Συζήτηση για την εργασία της προηγούμενης συνάντησης. Ενημέρωση για τους στόχους της συνάντησης. (5' λεπτά)</p>
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Διοργάνωση ενός πάρτι. Παρότρυνση των μελών να συμμετάσχουν σε μικρές ομάδες συζήτησης.</p> <p><b>Υλικά:</b> Αναψυκτικά, snacks, πλαστικά ποτήρια, πλαστικά πιατάκια (25' λεπτά)</p>
<b>Συζήτηση (επεξεργασία)</b>	<p><b>Θέματα συζήτησης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενημερώνουμε τα μέλη ότι η ομαδική μας συνεργασία έφτασε στο τέλος της.</li> <li>2. Παροτρύνουμε τα μέλη να συνεχίσουν να εφαρμόζουν αυτά που έμαθαν μέσα στην ομάδα.</li> <li>3. Παροτρύνουμε τα μέλη να συνεχίσουν να είναι φίλοι μεταξύ τους. (10' λεπτά)</li> </ol>
<b>Κλείσιμο</b>	Παραδίδουμε στα μέλη ένα φάκελο (portfolio) με όλες τις δουλειές-

### Αξιολόγηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Για να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος που σχεδιάσαμε χρησιμοποιούμε την τεχνική pre-test, post-test. Για την αξιοποίηση της τεχνικής αυτής χρησιμοποιήθηκαν στο post-test οι ψυχομετρικές κλίμακες που είχαν χορηγηθεί κατά την προκαταρκτική συνέντευξη με τα μέλη. Σε τρίτο στάδιο προσκαλούμε τα μέλη μετά από 6 μήνες για το follow-up, έτσι ώστε να διαπιστώσουμε την μακροχρόνια επίδραση του προγράμματος στα παιδιά.

### Μέρος Δ': Αναλυτική περιγραφή μιας δραστηριότητας

#### **Δραστηριότητα (από το πρόγραμμα) «Κολλάζ του εαυτού μου»**

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών και η ανάδυση της προσωπικής τους επίγνωσης σχετικά με τα κύρια θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, που συχνά υποτιμούνται. Ερευνητικά έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά με κοινωνικό άγχος, σε αντίθεση με τη θεωρία των ελλειμματικών κοινωνικών δεξιοτήτων, πιστεύουν ότι δε διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες. Ένα πλήρες πρόγραμμα συμβουλευτικής οφείλει να έχει ένα σημαντικό μέρος καλλιέργειας δεξιοτήτων. Οι ομαδικές ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις για το κοινωνικό άγχος έχουν και χαρακτήρα ενδυνάμωσης της αυτοεκτίμησης (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016).

**Μέσα- Υλικά:** Χαρτιά Α3, μολύβια/στυλό, μαρκαδόρους, κόλλα, ψαλίδια, φωτογραφίες από περιοδικά.

## **Οδηγίες**

**ΣΤΑΔΙΟ 1:** Καλούμε τα παιδιά να διπλώσουν το χαρτί Α3 στη μέση οριζόντια· στο ένα μισό θα ζωγραφίσουν με τους μαρκαδόρους, γράψουν ή και θα κολλήσουν φωτογραφίες (δηλαδή θα φτιάξουν ένα κολλάζ) από τα περιοδικά που θα αναφέρονται σε θετικά χαρακτηριστικά/σκέψεις για τον εαυτό τους, ενώ στο άλλο μισό θα αναφέρονται σε αρνητικά χαρακτηριστικά/σκέψεις. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν ποικιλία χρωμάτων, διαφορετικές εικαστικές μορφές και φόρμες για να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να περιγράψουν εικαστικά από τη δικιά τους οπτική την αυτοεικόνα τους και τι συναισθήματα συνδέονται με αυτή.

## **Συζήτηση**

**ΣΤΑΔΙΟ 2:** Συζητάμε μαζί με τα παιδιά για τον τρόπο σκέψης και τα συναισθήματα που εκφράστηκαν μέσω του κολλάζ. Χρησιμοποιούμε τη δραστηριότητα αυτή για να διερευνήσουμε πώς τα συναισθήματα και οι πυρηνικές πεποιθήσεις τους επηρεάζουν τόσο τις δεξιότητές τους για σύναψη κοινωνικών σχέσεων, όσο και την λειτουργικότητά τους σε καταστάσεις κοινωνικού άγχους. Αναζητούμε ποια πλευρά (θετική ή αρνητική) του κολλάζ επικρατεί περισσότερο. Μοιραζόμαστε με όλα τα μέλη τις δημιουργίες των παιδιών και ζητάμε την φιλική ανατροφοδότηση όλων σε πνεύμα εποικοδομητικής συζήτησης.

## Βιβλιογραφία

- Bore, K. S., Hendricks, L., & Womack, A. (2013). Psycho-Educational Groups in Schools: The Intervention of Choice. *National Forum Journal of Counseling and Addiction*, 2(1).
- Brown, W. (2004). *Psychoeducational groups: Process and practice* (Τόμ. 2). New York: Brunner-Routledge.
- Damer, E. D., Latimer, M. K., & Porter, H. S. (2010). "Build Your Social Confidence": A Social Anxiety Group for College Students. *The Journal for Specialists in Group Work*, 35(1), σσ. 7-22. doi:10.1080/01933920903463510
- Dies, R. K. (1992). Leadership in Adolescent Psychotherapy Groups: Strategies for Effectiveness. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 2(3), σσ. 149-159. doi:10.1080/0149506.50/0
- Furr, S. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), σσ. 29-49. doi:10.1080/01933920008411450
- Kulic, R., Dagley, C., & Horne, M. (2001). Prevention groups with children and adolescents. *The Journal of Specialists in Group Work*, 26(3), σσ. 211-218. doi:10.1080/01933920108414212
- Knox, G. (χ.χ.) 40 Ice-breakers for small groups. Ανακτήθηκε 22/10/2018 από [https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php/PDE1449/%CE%91%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1/%CE%9F%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82/40\\_icebreakers\\_for\\_small\\_groups.pdf](https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php/PDE1449/%CE%91%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1/%CE%9F%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82/40_icebreakers_for_small_groups.pdf)
- Thomas, R. V., & Pender, A. D. (2008). Association for Specialists in Group Work: Best Practice Guidelines 2007 Revisions. *The Journal for Specialists in Group Work*, 33(2), σσ. 111-117. doi:10.1080/01933920801971184
- Tuckman, P. J., & LICSW. (1995). Short-Term Groups with Children: The Yellow Brick Road to Healthy Development. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 1(5), σσ. 3-17. doi:10.1080/0800D5/0300-0003507.50/
- Vassilopoulos, P. S., Brouzos, A., Damer, E. D., Mellou, A., & Mitropoulou, A. (2013). A Psychoeducational SchoolBased Group Intervention for Socially Anxious Children. *The Journal of Specialists in Group Work*, σσ. 1-23. doi:10.1080/01933922.2013.819953
- Βασιλόπουλος, Φ. Σ., Κουτσοπούλου, Ι., & Ρέγκλη, Δ. (2010). *Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά: Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Βασιλόπουλος, Φ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Χ. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Gutenberg.