

Πανελλήνιο Υβριδικό Εκπαιδευτικό Σεμινάριο από την 7η Υ.ΠΕ Κρήτης
«ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ “ΑΛΚΟΟΛ και ΝΕΟΙ”.
Επιμόρφωση Επαγγελματιών Υγείας»

Παρουσίαση Εκπαιδευτικών Τεχνικών & Διαδραστικών Εργαλείων



ΚΕΣΑΝ - Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Ηρακλείου Κρήτης σε συνεργασία με τον



Μάθηση

Έρευνες έδειξαν ότι ο άνθρωπος μπορεί να μάθει και να κατανοήσει με επτά διαφορετικές μεθόδους.

Έτσι, αναπτύχθηκε η «**Πυραμίδα της Μάθησης**», με βάση την αποτελεσματικότητα της κάθε μεθόδου εκμάθησης.

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ



(NLT Institute of Applied Behavioral Science Learning Pyramid)

Βιωματική Μάθηση

Ο πιο κατάλληλος τρόπος για εκπαίδευση μαθητών σε ψυχοσυναισθηματικά θέματα κρίνεται η **Βιωματική Μάθηση**.

→ Περιλαμβάνει **συμμετοχή, στοχασμό και δράση**.

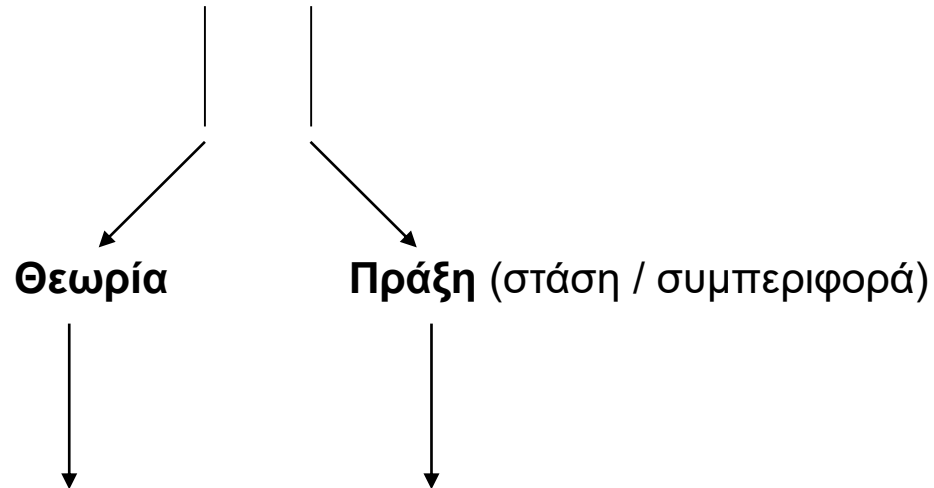
→ Οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- ✓ επηρεαστούν στην **κατανόηση** και την **εκτίμηση** του προς μάθηση ζητήματος (αναφορικά με συναισθήματα, στάσεις, αξίες).
- ✓ να κατανοήσουν καλύτερα τον **εαυτό** τους (αυτογνωσία) και τις **εμπειρίες** τους.

✓ Εξυπηρετούνται οι στόχοι της **Προαγωγής Υγείας**.

Βιωματική Μάθηση

Βιωματική Μάθηση



Η θεωρία αποκτιέται εύκολα.

Αυτό που δυσκολεύει είναι η αλλαγή
για βελτίωση της στάσης / συμπεριφοράς.

Βιωματική Μάθηση

Μέσα από τη Βιωματική Μάθηση ουσιαστικά οι συμμετέχοντες **ανακαλύπτουν** αυτό που ξέρουν, αλλά δεν αντιλαμβάνονται ότι το γνωρίζουν.

Συνειδητοποιούν, δηλαδή, **κάτι που υπάρχει μέσα τους**, αλλά ήταν δύσκολο να το περιγράψουν και να «δουν» ξεκάθαρα τη σημασία του για εκείνους.

Ταυτόχρονα, ακούγοντας τις **εμπειρίες** των μεμονωμένων μελών της ομάδας, προσπαθούν, με τη βοήθεια και του συντονιστή, να γίνουν χρήσιμες για τη δική τους ζωή.

Βιωματική Μάθηση

Η **Βιωματική Μάθηση** επιτυγχάνεται πάντα μέσα σε **ομάδα**.

Βασίζεται:

- Στην **ομάδα**, όχι μόνο στα άτομα.
- Στα **ιδιαιτέρα χαρακτηριστικά** της ομάδας.
- Στη **γνώση** μέσα από την **ενεργό συμμετοχή** όλων.
- Στη **βοήθεια** που παίρνει ο ένας από την **εμπειρία** του άλλου.
- Στην **αναγνώριση** και τη σωστή **διαχείριση** των **συναισθημάτων**.
- Στην αξιοποίηση της **συνεργασίας**.

Βιωματική Μάθηση

Εξάλλου, μέσα σε ομάδες αποκτούμε την **αίσθηση του εαυτού μας**, την **αντίληψη για τους άλλους και τον κόσμο**, αναπτύσσουμε την **ικανότητα για επικοινωνία**, τη **σκέψη** και τα **συναισθήματά** μας, μαθαίνουμε **συμπεριφορές**, αποκτούμε **αξίες** και διαμορφώνουμε **στάσεις**.

Και αυτό που μας «ωριμάζει», μας «μεγαλώνει» μέσα στις ομάδες είναι **το σύνολο των διεργασιών** που γίνονται μέσα σ' αυτές.

Το σύνολο, δηλαδή, των πράξεων, ενεργειών, αντιδράσεων και συμπεριφορών που δοκιμάζει μια ομάδα προκειμένου να επιτύχει τους στόχους της.

Εκπαιδευτικές Τεχνικές

Η **διεργασία της ομάδας** ενεργοποιείται δυναμικά μέσα από τις **εκπαιδευτικές τεχνικές**:

→ Τις δραστηριότητες δηλαδή που βοηθούν το συντονιστή να επιτύχει τους επιμέρους εκπαιδευτικούς στόχους ενός προγράμματος.

→ Τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνται να **ζήσουν** και ενσυνείδητα να **κατανοήσουν** βαθύτερα τα **συναισθήματα**, τις **σκέψεις**, τις **δράσεις** και τις **αντιδράσεις** τους σε μια κατάσταση και να αναπτύξουν τις ικανότητές τους σχετικά με τη διαχείρισή της.

Εκπαιδευτικές Τεχνικές

Μερικές από τις βασικότερες εκπαιδευτικές τεχνικές είναι:

- **Εμπλουτισμένη Εισήγηση**
- **Καταιγισμός Ιδεών ή Ιδεοθύελλα ή Brainstorming**
- **Εργασία σε Ομάδες**
- **Παιχνίδι Ρόλων**
- **Προσομοίωση**
- **Μελέτη Περίπτωσης**

Άλλες εκπαιδευτικές τεχνικές: διάλεξη, διδασκαλία, επίδειξη/ παρουσίαση, συζήτηση, ερωτήσεις - απαντήσεις, χιονοστιβάδα, ασκήσεις, αξιοποίηση της τέχνης (ποίηση, λογοτεχνία, ζωγραφική, μουσική, κινηματογράφος), αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, συνέντευξη, εκπαιδευτική επίσκεψη, εργασία για το σπίτι.

Εμπλουτισμένη Εισήγηση

Είναι η τεχνική στην οποία έχουμε παραδοσιακά εκτεθεί περισσότερο, κυρίως ως εκπαιδευόμενοι. Στα σχολικά και φοιτητικά μας χρόνια, αλλά και συχνά ως ενήλικοι εκπαιδευόμενοι, η εισήγηση και η καθ' έδρας διδασκαλία ήταν αυτή που εφαρμόζαν συνήθως οι δάσκαλοι, καθηγητές και «εισηγητές» μας.

Η εισαγωγή και χρήση καινούριων, κυρίως πιο συμμετοχικών τεχνικών, είχε ως αποτέλεσμα την **άσκηση κριτικής διεθνώς** (Dewey, Kolb, Silberman, Brookfield κ.ά) στην τεχνική της εισήγησης, αλλά και τον εντοπισμό της αναγκαιότητας να εμπλουτιστεί -στην περίπτωση που κρίνεται η χρήση της ως απαραίτητη- με συμμετοχικές δραστηριότητες.

Εμπλουτισμένη Εισήγηση

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

Είναι πολύ σημαντικό ο εισηγητής να:

- Έχει πολύ καλή γνώση του θέματος.
- Έχει κάνει πολύ καλή προετοιμασία (εξάσκηση σε άλλα άτομα, βιντεοσκόπηση).
- Έχει μελετήσει την ομάδα στην οποία απευθύνεται (ενδιαφέροντα, εμπειρίες, γνώσεις).
- Έχει φροντίσει για μια σύντομη εισήγηση (15-20 λεπτά).
- Ανακοινώσει τους στόχους της εισήγησης και να φροντίσει για τη διασύνδεσή τους με τις ανάγκες των συμμετεχόντων και τα οφέλη που θα αποκομίσουν.
- Αξιοποιεί παραδείγματα.
- Διανείμει αντίτυπα με βασικά σημεία της εισήγησης.
- Αξιοποιεί υποστηρικτικό οπτικοακουστικό υλικό (διαφάνειες, ταινίες, μουσική, εικόνες, χαρτοπίνακα κ.λπ.).

Εμπλουτισμένη Εισήγηση

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

- Ξεκινά εκπλήσσοντας ευχάριστα τους συμμετέχοντες και προσελκύοντας την προσοχή τους.
- Μη διαβάξει την εισήγηση, αλλά να χρησιμοποιεί σημειώσεις που να του υπενθυμίζουν τα κύρια στοιχεία της.
- Διαθέτει σαφή λόγο, με ξεκάθαρα μηνύματα και να αποφεύγει την «ξύλινη» γλώσσα.
- Χρησιμοποιεί χιούμορ.
- Ακούγεται δυνατά και καθαρά, χωρίς να κουράζει.
- Εκπέμπει αυτοπεποίθηση, σιγουριά και ενθουσιασμό για το αντικείμενο.

Εμπλουτισμένη Εισήγηση

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

- Είναι ιδιαίτερα προσεκτικός όσον αφορά στη μη λεκτική επικοινωνία (τόνος φωνής, ταχύτητα λόγου, κινήσεις, παύσεις κ.λπ.).
- Παρατηρεί και να αναλύει ενεργητικά τη μη λεκτική επικοινωνία των συμμετεχόντων (αν προσέχουν, αν το θέμα τους φαίνεται ενδιαφέρον, αν έχουν ερωτήματα αλλά διστάζουν να διακόψουν, να είναι αφηρημένοι κ.λπ.).
- Διατηρεί οπτική επαφή με όλα τα μέλη της ομάδας.
- Ζητά ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες μετά την ολοκλήρωση της εισήγησής του.

Εμπλουτισμένη Εισήγηση

[Οπτικοακουστικό υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Υγείας]

- **«Nuggets»**, Studio Film Bilder: <https://youtu.be/HUngLgGRJpo>
- **«Σπάσε το τρίγωνο της εξάρτησης»**, ΚΕΣΑΝ - Κέντρο Πρόληψης, ΕΛΜΕΠΑ: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLpcex53ELo>
- **«Αλκοόλ - Ανήλικοι»**, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Ένωσης Επιχειρήσεων Αλκοολούχων Ποτών: https://youtu.be/pFXni2HN_J0
- **«Ο ποιοτικός χρόνος με τα παιδιά μας ο πιο ισχυρός μας παίχτης»**, Περιφέρεια Κρήτης, ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ»: <https://youtu.be/caslhdklJs>
- **«Αν Δεν»**, Γυμνάσιο Μελεσών: <https://youtu.be/rcTz9l7yftQ>
- **«Αλκοόλ και Παιδική Ηλικία»**, Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisththtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psyxikhs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/7752-paroysiash-prwtobathmias-ekpaideyshs>
- **«Πρόγραμμα Πρόληψης: “Αλκοόλ και Νέοι”**», Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisththtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psyxikhs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/7754-paroysiash-deyterobathmias-ekpaideyshs>

Καταιγισμός Ιδεών ή Ιδεοθύελλα ή Brainstorming

Προτείνεται στην **πολυεπίπεδη εξέταση** ενός ζητήματος ή μιας κεντρικής έννοιας, μέσω της παρακίνησης των συμμετεχόντων να προβούν σε **ελεύθερη, αυθόρμητη έκφραση ιδεών**.

→ Ο συντονιστής ζητάει από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν ατομικά όσο περισσότερες λέξεις μπορούν σε μια ερώτηση που τους θέτει, π.χ. **«Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη “Εξάρτηση”;»** και τους ενθαρρύνει να εκφραστούν με **γρήγορο ρυθμό, αυθόρμητα**, ο ένας μετά τον άλλο, υπό μορφή «καταιγισμού».

→ Δεν έχει σημασία αν γνωρίζουν το θέμα. Ζητούμενο είναι να συμβάλλουν στην **εξέταση τους ζητήματος** με όποια ιδέα έρχεται στο μυαλό τους, έστω και αν μοιάζει φανταστική ή αππραγματοποίητη.

→ Δε γίνεται κριτική όσο παρουσιάζονται οι ιδέες.

Καταιγισμός Ιδεών ή Ιδεοθύελλα ή Brainstorming

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

- Ο συντονιστής:
 - ➔ Σημειώνει τις ιδέες στον πίνακα πιστά, χωρίς να υποδεικνύει τίποτα.
 - ➔ Εξετάζει τις γραμμένες λέξεις και προσπαθεί να τις ταξινομήσει σε κατηγορίες.
 - ➔ Φροντίζει ώστε:
 - ✓ να αισθανθούν όλοι οι συμμετέχοντες άνετα ώστε να συμμετάσχουν στη συζήτηση,
 - ✓ να μην πλατειάσει ο καταιγισμός και να μη διολισθήσει σε επίδειξη φαντασίας ή μη δημιουργική παράθεση ιδεών,
 - ✓ να ζητήσει αργότερα από τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν τις απόψεις που κατέθεσαν,
 - ✓ να αξιοποιήσει τις ερωτήσεις - απαντήσεις, τη σχετική συζήτηση,
 - ✓ να εντοπίσει και να παρουσιάσει τις κατηγορίες που προέκυψαν,
 - ✓ να οδηγήσει την ομάδα σε σχολιασμό των κατηγοριών που προέκυψαν,
 - ✓ να προβεί στο τέλος σε σύνθεση όλων όσων συζητήθηκαν.

Εργασία σε Ομάδες

→ Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε υποομάδες (τυχαία από το συντονιστή ή ελεύθερα από τα μέλη -ανάλογα το στόχο-), προκειμένου να εξετάσουν/ συζητήσουν ένα θέμα.

Ιδανικός αριθμός μελών σε κάθε ομάδα είναι τα **5** άτομα.

Στα 3 άτομα υπάρχει ο κίνδυνος να εξαντληθεί σύντομα η ανταλλαγή απόψεων.

Στα 4 μπορεί να δημιουργηθεί αδιέξοδο σε μια διαφωνία (2 vs 2).

Στις μεγαλύτερες των 5 ατόμων ομάδες υπάρχει ο κίνδυνος να μη δοθεί σε όλους η ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους.

→ Κάθε υποομάδα, μέσω του εκπροσώπου της, ανακοινώνει/ παρουσιάζει στην ολομέλεια (μεγάλη ομάδα), τα βασικά σημεία της συζήτησής τους.

→ Ο συντονιστής έχει το ρόλο του διευκολυντή των παρουσιάσεων των υποομάδων.

→ Δε γίνεται κριτική όσο παρουσιάζονται οι ιδέες.

→ Ακολουθεί σχολιασμός/ συζήτηση των παρουσιάσεων από όποιον επιθυμεί.

→ Γίνεται σύνθεση και σχολιασμός από το συντονιστή και διασύνδεση με τον/ τους εκπαιδευτικούς στόχους, τους οποίους εξυπηρετούσε η συγκεκριμένη εργασία σε ομάδες.

Εργασία σε Ομάδες

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

- Ο συντονιστής:
 - ➔ Μπορεί να δώσει γραπτά τις οδηγίες στις υποομάδες ή να τις γράψει στον πίνακα, ώστε να αποφευχθούν τυχόν παρανοήσεις/ λάθη.
 - ➔ Διευκρινίζει το χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους οι υποομάδες για να επεξεργαστούν το ζήτημα που τους δόθηκε.
 - ➔ Διευκρινίζει ότι κάθε υποομάδα θα επιλέξει τον εκπρόσωπό της, ο οποίος σε χρονικό διάστημα που επίσης έχει οριστεί από το συντονιστή θα παρουσιάσει το προϊόν των προβληματισμών της στην ολομέλεια.

Εργασία σε Ομάδες

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

- Διευκολύνει την κατανομή μέσα στο χώρο, βοηθώντας τις υποομάδες να μετακινήσουν θρανία και καρέκλες.
- Κατά τη διάρκεια εργασίας των υποομάδων είναι καλό να μην αναμειγνύεται στο έργο τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να παραμείνει σε τέτοιο σημείο, ώστε να είναι ορατός, σε περίπτωση που κάποια από τις υποομάδες τον χρειαστεί.
- Λίγο πριν από τη λήξη του διαθέσιμου χρόνου, επισκέπτεται τις υποομάδες για να υπενθυμίσει ότι πλησιάζει η στιγμή ολοκλήρωσης της εργασίας τους και της ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων από τους εκπροσώπους.

Παιχνίδι Ρόλων

Οι συμμετέχοντες υποδύονται ρόλους που συνδέονται με μια εξεταζόμενη κατάσταση, εισέρχονται σε μια «θεατρική κατάσταση», ώστε να κατανοήσουν βαθύτερα τόσο την κατάσταση όσο και τις αντιδράσεις τους απέναντί της.

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

1. Δημιουργία σεναρίου

- Ο συντονιστής έχει προετοιμάσει ένα ξεκάθαρο σενάριο/ ιστορία, όπου περιγράφεται με σαφήνεια το γενικότερο πλαίσιο μέσα στο οποίο διεξάγεται και οι ρόλοι που θα υποδυθούν οι παίκτες.
- Η κατάσταση - πλαίσιο πρέπει να είναι στενά συνδεδεμένη με τους εκπαιδευτικούς στόχους και αρκετά κοντά στα ενδιαφέροντα και τις αληθινές εμπειρίες των συμμετεχόντων, ώστε να εξασφαλιστεί η ενεργή εμπλοκή τους και η δυνατότητα για συμμετοχή.

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

2. Προετοιμασία της ομάδας

→ Ο συντονιστής χρειάζεται να προετοιμάσει και να εμπυχώσει την ομάδα πριν από την έναρξη της τεχνικής αυτής.

- ✓ Παρουσιάζει ξεκάθαρα και με ακρίβεια το γενικότερο πλαίσιο και τους στόχους.
- ✓ Μοιράζει σε όλους ένα έντυπο με το σενάριο και την περιγραφή των ρόλων που θα υποδυθούν οι παίκτες και ξεκαθαρίζει τυχόν αδιευκρίνιστα σημεία.
- ✓ Εάν υπάρχουν δισταγμοί για τη συμμετοχή στο παίξιμο, προσπαθεί να βοηθήσει να ξεπεραστούν και να δημιουργηθεί μια ζεστή και άνετη ατμόσφαιρα.

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

3. Επιλογή των παικτών

→ Θα πρέπει να επιλεχθούν ποιοι συμμετέχοντες θα αναλάβουν τους ρόλους και ποιοι θα λειτουργήσουν ως παρατηρητές.

Μπορεί οι ρόλοι να επιλεχθούν εθελοντικά ή με τυχαία κλήρωση ή μπορεί να καθορίσει ο συντονιστής ποιοι θα είναι οι παίκτες (εξαρτάται από την ομάδα και τους στόχους).

→ Σε κάθε περίπτωση καλό είναι οι ρόλοι να υποδύονται από άτομα που επιθυμούν να τους αναλάβουν και να νιώθουν άνετα.

→ Κάθε ρόλος μπορεί να παίζεται από παραπάνω από ένα άτομο, ανάλογα με τη μορφή του παιχνιδιού. Μπορεί π.χ. το παιχνίδι να διεξαχθεί σε дуάδες και να ακολουθήσει αντιστροφή των ρόλων, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να υποδυθούν κάποιο από τα πρόσωπα της ιστορίας.

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

4. Προετοιμασία των παικτών

→ Κάθε παίκτης παίρνει μια καρτέλα στην οποία περιγράφεται:

- ✓ το «πρόσωπο» που υποδύεται,
- ✓ τα χαρακτηριστικά του,
- ✓ η θέση τους και άλλα σχετικά στοιχεία, που θα βοηθήσουν να κατανοήσει ποια συμπεριφορά θα επιδείξει και ποια στάση θα κρατήσει απέναντι στον ή στους άλλους ρόλους που εμπλέκονται στο παιχνίδι.

→ Δίνεται χρόνος στους «ηθοποιούς» να προετοιμαστούν για τους ρόλους που θα υποδυθούν. Οι «ηθοποιοί» πρέπει να παροτρυνθούν από το συντονιστή να αντιδράσουν αυθόρμητα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ανάλογα με την εξέλιξή του και με τις αντιδράσεις των άλλων «ηθοποιών» με τους οποίους συναλλάσσονται.

(Εφόσον το επιτρέπουν οι συνθήκες, κάθε παίκτης προετοιμάζεται σε απομονωμένο χώρο.)

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

5. Προετοιμασία των παρατηρητών

- ➔ Όσο οι «ηθοποιοί» προετοιμάζονται για τους ρόλους τους, ο συντονιστής:
 - ✓ εξηγεί στους παρατηρητές τη σημαντικότητα του δικού τους ρόλου,
 - ✓ τους αναθέτει συγκεκριμένα καθήκοντα / τους εξηγεί τι θα πρέπει να παρατηρήσουν
 - ✓ τους ζητά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού να κρατούν σημειώσεις με τις παρατηρήσεις τους, ώστε να μπορούν να ανατροφοδοτήσουν τους παίκτες και να συζητήσουν στην ολομέλεια όταν θα ολοκληρωθεί το παιχνίδι ή τους μοιράζει σχετικό έντυπο παρατήρησης που έχει προετοιμάσει,
 - ✓ εξηγεί ότι κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι παρατηρητές δεν πρέπει να επέμβουν.

- ➔ Οι παρατηρητές θα μπορούσαν να χωριστούν και σε διάφορες ομάδες, π.χ. μία ομάδα να εντοπίζει τα θετικά στοιχεία των συμπεριφορών που αναδύθηκαν, μια άλλη ομάδα να εστιάσει το τι θα μπορούσε να βελτιωθεί κ.λπ.

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

6. Οι παίκτες υποδύονται τα πρόσωπα της ιστορίας

→ Εκτυλίσσεται το παιχνίδι χωρίς να διακόπτεται από σχόλια ή κριτική, μέχρις ότου η κατάσταση που εξετάζεται να φτάσει σε ένα φυσικό τέλος.

7. Οι παίκτες βγαίνουν από τους ρόλους τους (derolling)

→ Δίνεται χρόνος στους παίκτες να βγουν από τους ρόλους τους πριν ξεκινήσει ο σχολιασμός του παιχνιδιού από τους παρατηρητές και τον εκπαιδευτή. Αυτό μπορεί να γίνει δίνοντας πρώτα το λόγο στους παίκτες να σχολιάσουν τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, τα πρώτα συμπεράσματά τους γι' αυτό που βίωσαν, για το πώς «είδαν» τον εαυτό τους να υποδύεται το ρόλο που ανέλαβαν.

Παιχνίδι Ρόλων

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

8. Σχολιασμός στην ολομέλεια

→ Ο συντονιστής ζητάει από τους παρατηρητές να παρουσιάσουν τις παρατηρήσεις τους, με βάση τις σημειώσεις που κράτησαν κατά τη διάρκειά του ή το έντυπο παρατήρησης που τους είχε δοθεί. Τα σχόλια πρέπει να αφορούν άμεσα τους βασικούς στόχους που εξυπηρετεί το παιχνίδι και να μην ξεφεύγουν από το αντικείμενο του θέματος.

! Είναι σημαντικό να αφιερωθεί αρκετός χρόνος στον κριτικό στοχασμό της άσκησης, ώστε να προκύψουν συμπεράσματα και να συνδεθούν με τους στόχους που εξυπηρετεί.

→ Αφού οι παρατηρητές και οι παίκτες ολοκληρώσουν το σχολιασμό τους, ο συντονιστής εκφράζει τις δικές του απόψεις, δίνει ανατροφοδότηση για τις συμπεριφορές που αναδύθηκαν και συνοψίζει τα κύρια σημεία ή τα συμπεράσματα που προέκυψαν.

Προσομοίωση

→ Αποτελεί ένα είδος Παιχνιδιού Ρόλων, όμως διαφέρει στο ότι οι συμμετέχοντες δεν εισέρχονται σε μια «θεατρική κατάσταση».

Δεν υποδύονται κάποια πρόσωπα, όπως στο Παιχνίδι Ρόλων, αλλά απλώς συμμετέχουν σε μια νοητή και, κατά το δυνατόν, ρεαλιστική αναπαράσταση μια κατάστασης, προσπαθώντας να αντιληφθούν πώς θα σκέφτονταν, πώς θα αισθάνονταν και πώς θα συμπεριφέρονταν τα «πραγματικά» πρόσωπα που αφορά η κατάσταση και να αντιδράσουν σα να ήταν τα ίδια.

Εδώ, δηλαδή, γίνεται προσπάθεια οι συμμετέχοντες, όχι να παίξουν ένα ρόλο όπως τον φαντάζονται οι ίδιοι, αλλά με βάση τα δεδομένα μιας προβληματικής κατάστασης, να μπουν στη θέση του κάθε εμπλεκόμενου και να συμπεριφερθούν «σαν να ήταν» αυτοί τα πρόσωπα της ιστορίας.

Προσομοίωση

[Παράδειγμα]

→ «Πενταήμερη εκδρομή και χρήση αλκοόλ»

«Στο πλαίσιο της πενταήμερης εκδρομής μαθητών Γ' Λυκείου, οι μαθητές πηγαίνουν σε κέντρο νυχτερινής διασκέδασης.

Έχουν συμφωνήσει στη 1 τα ξημερώματα να μαζευτούν έξω από το κέντρο, όπου θα τους περιμένει το λεωφορείο για να επιστρέψουν στο ξενοδοχείο.

Μόλις βγαίνουν έξω τα παιδιά, ένας μαθητής/μια μαθήτρια πέφτει λιπόθυμος/-η.

Είχε πιει πολύ, απ' ό,τι είπε η παρέα του/της.

Σημειωτέον, είχε δοθεί η σύσταση/ οδηγία στα παιδιά να μην πιουν αλκοόλ.

Οι καθηγητές κάλεσαν το ΕΚΑΒ για να μεταφερθεί ο μαθητής/η μαθήτρια στα επείγοντα του νοσοκομείου.

Επίσης, ενημέρωσαν τηλεφωνικά τους γονείς του μαθητή/της μαθήτριας και το Διευθυντή του σχολείου.»

Προσομοίωση

[Παράδειγμα]

→ Για την αναπαράσταση της κατάστασης ο συντονιστής χωρίζει τυχαία την ομάδα σε πέντε Ομάδες Εργασίας:

1. μεθυσμένος μαθητής/-τρια,
2. καθηγητές,
3. συμμαθητές - φίλοι/κολλητοί μεθυσμένου/-ης μαθητή/-τρια,
4. γονείς μαθητή/μαθήτρια,
5. διευθυντής σχολείου.

→ Κάθε υποομάδα γίνεται ένα από τα πρόσωπα της ιστορίας και, βιώνοντας το ρόλο, επεξεργάζεται το ζήτημα από τη δική του οπτική.

[*Αξιοποιούμε τις προδιαγραφές της τεχνικής Ομάδα Εργασίας]

Προσομοίωση

[Παράδειγμα]

→ Ο συντονιστής ζητάει από τις ομάδες, που προσομοιώνουν τα πρόσωπα της ιστορίας, να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα, γράφοντας στο πρώτο πρόσωπο:

1. *«Τι σκέφτομαι;»*
2. *«Πώς νιώθω για το συμβάν;»*
3. *«Τι θα μπορούσα να είχα κάνει για να αποφευχθεί το γεγονός;»*
4. *«Τι κάνω τώρα;»*

* Θα μπορούσαν να κάνουν σύνθεση των απαντήσεών τους υπό τη μορφή ενός προσωπικού ημερολόγιου.

Προσομοίωση

[Παράδειγμα]

- Αφού γράψουν, διαδοχικά ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας παρουσιάζει σε πρώτο πρόσωπο όσα ειπώθηκαν/το ημερολόγιό του και οι άλλες ομάδες ακούν προσεχτικά όλα όσα λέγονται.
- Κάθε φορά που μια ομάδα τελειώνει την ανάγνωση του ημερολογίου, ο συντονιστής ζητά αμέσως κάθε μια από τις άλλες ομάδες να εκφράσουν αυθόρμητα, στο πρώτο πρόσωπο, και μέσα πάντα από το ρόλο τους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του σχετικά με όσα άκουσε.
- Οι ομάδες βγαίνουν από το ρόλο τους.
- Ακολουθεί σχολιασμός/ συζήτηση από όποιον επιθυμεί.

Προσομοίωση

[Παράδειγμα]

! Είναι σημαντικό να αφιερωθεί αρκετός χρόνος στον κριτικό στοχασμό της άσκησης, ώστε να προκύψουν συμπεράσματα και να συνδεθούν με τους στόχους που εξυπηρετεί.

→ Ο συντονιστής εκφράζει τις δικές του απόψεις, δίνει ανατροφοδότηση για τις συμπεριφορές που αναδύθηκαν και συνοψίζει τα κύρια σημεία ή τα συμπεράσματα που προέκυψαν.

Προσομοίωση

[Παράδειγμα]

- Με την άσκηση αυτή οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τις επιπτώσεις που έχει η συμπεριφορά καθενός στη συμπεριφορά των άλλων.
- Αντιλαμβάνονται σε ποια σημεία κάτι δεν πήγε καλά στη σχέση και στην επικοινωνία των υποκειμένων της κατάστασης.
- Έτσι, αναπτύσσεται η ικανότητά τους να μπαίνουν στη θέση του άλλου και να διαφοροποιούν τη δική τους.

Προσομοίωση

- Μια άλλη διαφορά της Προσομοίωσης από το Παιχνίδι Ρόλων έγκειται στο ότι η Προσομοίωση, ειδικά όσον αφορά την εκπαίδευση για κάποια συγκεκριμένη κατάσταση (π.χ. **γυαλιά προσομοίωσης μέθης**) μπορεί να γίνει από κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά.
- Κατά τ' άλλα, τα στάδια και οι κανόνες λειτουργίας της Προσομοίωσης είναι τα ίδια με εκείνα του Παιχνιδιού Ρόλων.

Μελέτη Περίπτωσης

→ Ένα πραγματικό ή υποθετικό παράδειγμα, που αντανακλά μια ευρύτερη κατάσταση, παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες, με σκοπό να αναλυθεί σε βάθος και να διερευνηθούν οι εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα που αναδύονται.

→ Έχει δύο πεδία εφαρμογής.

- Στο πρώτο χρησιμοποιείται με στόχο να γίνει εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων που έχουν αποκτηθεί.
- Στο δεύτερο χρησιμοποιείται όταν ακόμα δεν έχει ολοκληρωθεί η απόκτηση των απαιτούμενων γνώσεων και στόχος είναι να υποκινηθεί η ευρετική πορεία προς τη μάθηση.

→ Και στις δύο εκδοχές, μέσα από την ενδεδειγμένη διερεύνηση της «επιμέρους» περίπτωσης, εξάγονται συμπεράσματα (ή διατυπώνονται υποθέσεις) για τη λειτουργία του «όλου».

Μελέτη Περίπτωσης

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

Ο συντονιστής:

- Επιλέγει μια περίπτωση όσο το δυνατόν πλησιέστερη στην πραγματικότητα και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, που προκαλεί το έντονο ενδιαφέρον τους.
- Παρουσιάζει την προς μελέτη περίπτωση, καθώς και το πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται. Η παρουσίαση της περίπτωσης μπορεί να γίνεται με τη μορφή προφορικού λόγου ή γραπτού κειμένου ή καρτών ή φιλμ ή αρχείου ήχου.
- Παρέχει διευκρινίσεις, π.χ. για ποιο σκοπό μελετάται η προτεινόμενη περίπτωση, πώς θα πραγματοποιηθεί η εργασία των συμμετεχόντων.
- Απαντά σε τυχόν απορίες και εξακριβώνει αν η άσκηση έγινε κατανοητή.
- Δεν επηρεάζει τους συμμετέχοντες, εκθέτοντας προσωπικές απόψεις.
- Ορίζει το χρόνο για την εκπόνηση της άσκησης.

Μελέτη Περίπτωσης

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

Οι συμμετέχοντες:

- Εκτελούν την άσκηση σε Ομάδες Εργασίας, ώστε να υπάρχει αλληλεπίδραση.
- Χρησιμοποιούν τις πληροφορίες που έχουν πάρει, καθώς και τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους, προκειμένου να λύσουν το πρόβλημα, να καταλήξουν σε προτάσεις.
- Κάθε υποομάδα παρουσιάζει μέσω εκπροσώπου της στην ολομέλεια το προϊόν της εργασίας της, την πορεία που ακολούθησε, τις δυσκολίες που συνάντησε, τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξε.

[*Αξιοποιούμε τις προδιαγραφές της τεχνικής Ομάδα Εργασίας]

Μελέτη Περίπτωσης

[Βασικές προδιαγραφές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά της]

Ο συντονιστής:

- Συνθέτει τα βασικά σημεία που παρουσίασαν οι υποομέδας, σχολιάζει, διασαφηνίζει, διατυπώνει συμπληρωματικές παρατηρήσεις.
- Βοηθά στην εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων και συνδέει την αναλυθείσα περίπτωση με το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο υπάγεται.
- Κάνει τη σύνδεση ανάμεσα σε όσα έμαθαν οι συμμετέχοντες από τη Μελέτη Περίπτωσης και σε όσα ήδη γνωρίζουν ή πρόκειται να μάθουν στη συνέχεια.

Μελέτη Περίπτωσης

[Παράδειγμα]

Η είναι 14 ετών. Σε ένα πάρτι της προσφέρουν ένα ποτό...



Ο είναι 14 ετών. Σε ένα πάρτι του προσφέρουν ένα ποτό...



Μελέτη Περίπτωσης

[Υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Υγείας]

- **«Επιρροές»**, Βιωματική άσκηση για μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης:
<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psyikhshs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/7755-biwmatikh-askhsh-dhmotiko>
- **«Επιρροές»**, Βιωματική άσκηση για μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης:
<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psyikhshs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/7756-biwmatikh-askhsh-epirroes-gymnasio-lykeio>

«Αλκοόλ: Μύθοι - Πραγματικότητες» - Παιχνίδι Γνώσεων

[Υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Υγείας]

Το αλκοόλ με χαλαρώνει (μύθος)	Το αλκοόλ είναι κατασταλτική ουσία, η οποία φτάνει αμέσως στον εγκέφαλο και αλλάζει λειτουργίες όπως: αυτοέλεγχος, αντανακλαστικά, κρίση, προσανατολισμός, όραση, μνήμη (πραγματικότητα)	Το αλκοόλ με κάνει πιο κοινωνικό (μύθος)	Το αλκοόλ «δυσκολεύει» επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. βία, σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη, αυτοκαταστροφή, τάσεις αυτοκτονίας...) (πραγματικότητα)
Το αλκοόλ μου δίνει στυλ (μύθος)	Το αλκοόλ αποτελεί πρώτη ουσία θανάτου παγκοσμίως (π.χ. ατυχήματα στο δρόμο, στο σπίτι, στο χώρο εργασίας...) (πραγματικότητα)	Το αλκοόλ με δυσκολεύει στις κοινωνικές μου επαφές (μύθος)	Το αλκοόλ είναι εθιστική ουσία, δηλαδή η μακροχρόνια κατάχρησή του προκαλεί εξάρτηση (πραγματικότητα)
Το αλκοόλ δεν αφορά εμένα και την οικογένειά μου (μύθος)	Η ανάμειξη του αλκοόλ με φάρμακα ή άλλες ψυχοτρόπες ουσίες καθίσταται ιδιαίτερα επικίνδυνη για τον ανθρώπινο οργανισμό (πραγματικότητα)	Το αλκοόλ είναι ασφαλής και ακίνδυνη ουσία (μύθος)	Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μακροπρόθεσμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό, (π.χ. κίρρωση του ήπατος, καρδιοπαθή και καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων...) (πραγματικότητα)

«Αλκοόλ: Μύθοι - Πραγματικότητα» - Παιχνίδι Γνώσεων

[Υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Υγείας]

→ Ο συντονιστής:

- ✓ κόβει τις κάρτες και τις ανακατεύει,
- ✓ προτρέπει τους μαθητές να σηκωθούν όρθιοι να σχηματίσουν μια ευθεία γραμμή,
- ✓ διαβάζει μια-μια τις κάρτες και ζητάει από τους μαθητές να κάνουν ένα βήμα μπροστά ανάλογα με το εάν θεωρούν «πραγματικότητα» το περιεχόμενό της.

→ Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας, ακολουθεί συζήτηση, μέσα από την οποία αποσαφηνίζονται οι «μύθοι» και η «πραγματικότητα» γύρω από με την κατανάλωση αλκοόλ.

«Αλκοόλ: Μύθοι - Πραγματικότητα» - Παιχνίδι Γνώσεων

[Υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Υγείας]

- **«Αλκοόλ: Μύθοι - Πραγματικότητα»**, για μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης:
<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwgys-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyasthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psyxikhs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/7759-alkool-mythoi-pragmatikothta-biwmatikh-askhsh-deyterobathmia>

Εκπαιδευτικές Τεχνικές

→ Οφέλη

- Έχουν ευρεία χρήση σε όλα τα γνωστικά πεδία.
- Η ατμόσφαιρα γίνεται πιο χαλαρή, υπάρχει χώρος για εκπλήξεις, χιούμορ, ελεύθερη έκφραση.
- Διατηρείται υψηλό το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.
- Εξοικονομείται χρόνος, ιδιαίτερα αν οι ομάδες εργάζονται ταυτόχρονα επάνω σε διαφορετικά θέματα.
- Αξιοποιείται η δημιουργικότητα και η εμπειρία της ομάδας.
- Εξασφαλίζεται η ενεργητική συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας, δεδομένου ότι ακόμα και αν κάποιος δε νιώθει άνετα να συμμετέχει στην ολομέλεια, στα πλαίσια της μικρότερης υποομάδας θα του δοθεί η ευκαιρία να εκφραστεί.

Εκπαιδευτικές Τεχνικές

→ Οφέλη

- Οι συμμετέχοντες διερευνούν σε βάθος το εξεταζόμενο ζήτημα, βασιζόμενοι σε μεγάλο βαθμό στις δικές τους δυνάμεις (γνώσεις, εμπειρίες, σκέψεις, προβληματισμούς, συναισθήματα).
- Οι συμμετέχοντες διερευνούν σε βάθος το εξεταζόμενο ζήτημα από νέες και πολλαπλές οπτικές γωνίες, πράγμα που ευνοεί το μετασχηματισμό ορισμένων στερεότυπων πεποιθήσεων.
- Οι συμμετέχοντες νιώθουν πιο άνετα και αναπτύσσεται μεταξύ τους οικειότητα, εμπιστοσύνη, αλληλεγγύη, συνεργατικότητα και δημιουργική αλληλεπίδραση.

Εκπαιδευτικές Τεχνικές

→ Οφέλη

- Αναπτύσσεται η αυτονομία και η αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων.
- Απελευθερώνεται και αναπτύσσεται η κριτική σκέψη των συμμετεχόντων.
- Ενισχύεται η διαδικασία του κριτικού στοχασμού.
- Αναδύονται στάσεις και συμπεριφορές τις οποίες οι συμμετέχοντες ίσως σε άλλες περιπτώσεις να είχαν αναστολές να εκφράσουν ή να μην τις συνειδητοποιούσαν.
- Μέσω του άμεσου βιώματος ενισχύεται η μαθησιακή ικανότητα των συμμετεχόντων - μαθαίνουν μέσω πράξης.
- Επιτυγχάνονται αποτελεσματικά οι εκπαιδευτικοί στόχοι όλων των επιπέδων και κυρίως των ικανοτήτων και στάσεων, καθώς βοηθά τους συμμετέχοντες να στοχαστούν κριτικά σε σχέση με τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές τους.

Διαδραστικά Εργαλεία

[Υλικό εγκεκριμένα από το Υπουργείο Υγείας]

«Πρόγραμμα Πρόληψης “Αλκοόλ και Νέοι”»

Προαγωγή Ψυχικής Υγείας Παιδιού και Εφήβου, Υπουργείο Υγείας

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghe-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaihthtopoihsheis-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psykhikhs-ygeias-paidioy-kai-efhboy>

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!



ΚΕΣΑΝ - Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ηρακλείου,
σε συνεργασία με τον Εθνικό Οργανισμό Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Ε.Ο.Π.Α.Ε.
Διεύθυνση: Μίνωος 67 & Μιχ. Αρχαγγέλου, Θέρισος (4^{ος} & 5^{ος} όροφος)
Τηλέφωνο: 2810.313.222 - E-mail: info@kesan.gr - Ιστοσελίδα: www.kesan.gr