

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΖΩ ΧΩΡΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για Εφήβους
στα πλαίσια του διαδικτυακού προγράμματος
αντιμετώπισης του εκφοβισμού
«Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό»

Αναλυτική Παρουσίαση
Εκπαιδευτικού Προγράμματος

ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ:

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Μαθαίνω να ζω χωρίς Εκφοβισμό».....	3
Στόχος του προγράμματος.....	3
Επιμέρους στόχοι	4
Δομή και Περιεχόμενο.....	4
Τρόπος διεξαγωγής.....	5
Τεχνικός εξοπλισμός	5
Διάρκεια:.....	5
Χρόνος:.....	5
Αριθμός συμμετεχόντων.....	6
Εκπαιδευτές.....	6
Αξιολόγηση εκπαιδευτικού προγράμματος «Μαθαίνω να ζω χωρίς Εκφοβισμό».....	6
Μέθοδος, τεχνικές και εργαλεία	7

ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΖΩ ΧΩΡΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ»

Έχοντας υλοποιήσει με επιτυχία από τον Ιανουάριο του 2016 το διαδικτυακό πρόγραμμα «Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό» και γνωρίζοντας ότι η εκπαίδευση συνιστά τον αποτελεσματικότερο τρόπο για την καταπολέμηση της βίας και του εκφοβισμού, το ΚΜΟΠ έχει αναπτύξει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Μαθαίνω να ζω χωρίς Εκφοβισμό» για παιδιά και εκπαιδευτικούς που θα υλοποιείται κυρίως μέσω του διαδικτύου (τηλε-εκπαίδευση).

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εφήβους Α΄ και Β΄ Γυμνασίου. Η επιλογή των συγκεκριμένων τάξεων βασίστηκε στο γεγονός ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας βρίσκονται στο μεταίχμιο μεταξύ παιδικής ηλικίας και εφηβείας και βιώνουν μια πρωτόγνωρη σωματική και ψυχική αλλαγή, καταβάλλοντας έντονες προσπάθειες προσαρμογής σε νέα, για τα ίδια, απαιτητικά περιβάλλοντα. Δεδομένου ότι η μεταβατική αυτή περίοδος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μετέπειτα εξέλιξή τους, οποιαδήποτε παρέμβαση για τη συναισθηματική τους ωρίμανση και την ενίσχυση της προσωπικότητάς τους μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα επικερδής.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στόχος του προγράμματος είναι να δώσει τη δυνατότητα σε όλα ανεξαιρέτως τα παιδιά της χώρας να αποκτήσουν και να εξασκήσουν επικοινωνιακές δεξιότητες απαραίτητες όχι μόνο για την αντιμετώπιση αλλά και την πρόληψη κάθε μορφής εκφοβισμού.

Επίσης τα παιδιά θα ενημερωθούν για τη λειτουργία της διαδικτυακής πλατφόρμας για τον εκφοβισμό www.livewithoutbullying.com και για τα οφέλη που μπορεί να έχουν οι χρήστες.

Η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ζωής, αξιοποιώντας το Γνωσιακό Συμπεριφορικό Μοντέλο, θωρακίζει και ενδυναμώνει τα παιδιά μειώνοντας τις πιθανότητες να υποστούν εκφοβισμό ενώ παράλληλα τα προετοιμάζει γενικότερα για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων που προκύπτουν στην καθημερινότητα. Ακόμα όμως και στις περιπτώσεις που τα παιδιά ήδη υφίστανται κάποια μορφή εκφοβισμού, παρακολουθώντας την εκπαίδευση ωφελούνται μαθαίνοντας τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να απεγκλωβιστούν από αυτή την κατάσταση και να αποφύγουν να βιώσουν κάτι παρόμοιο στο μέλλον.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από την εκπαίδευση επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση και ενδυνάμωση των παιδιών, σε ένα πρώτο επίπεδο, απέναντι στο φαινόμενο του εκφοβισμού δίνοντας τους τη δυνατότητα:

- Να κατανοήσουν καλύτερα τη φύση του εκφοβισμού Olweus (1993)^[1], τις διαφορετικές μορφές του, Mishna (2012), τα αίτια, τις συνέπειες και τις πιθανές αιτίες θυματοποίησης ενός ατόμου.
- Να αναγνωρίσουν και να συζητήσουν τους λόγους για τους οποίους μπορεί να δυσκολεύεται κάποιος που υφίσταται εκφοβισμό να μιλήσει και να ζητήσει βοήθεια.
- Να κατανοήσουν τη σημασία που έχει να ζητήσουν έγκαιρα βοήθεια και να αναζητήσουν άτομα εμπιστοσύνης από τα οποία θα πάρουν στήριξη και καθοδήγηση.
- Να κατανοήσουν την έννοια της διεκδικητικότητας και την διαφορά της από την παθητικότητα και την επιθετικότητα.
- Να εξασκηθούν αναφορικά με τρόπους ενίσχυσης της διεκδικητικότητάς τους.
- Να εξασκήσουν την ικανότητά τους να θέτουν όρια σεβόμενοι τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους.

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η εκπαίδευση διαρκεί δύο διδακτικές ώρες και χωρίζεται στις παρακάτω ενότητες:

- Η έννοια του σχολικού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού.
- Οι διαφορετικές μορφές του εκφοβισμού, τα αίτια, οι συνέπειες και οι λόγοι για τους οποίους κάποιος μπορεί να ασκήσει ή να υποστεί εκφοβισμό.
- Η σημασία της αναζήτησης ατόμων εμπιστοσύνης στον κοινωνικό περίγυρο των παιδιών και της συζήτησης που εξελίσσεται σχετικά με τη δύσκολη κατάσταση (εκφοβισμού) που αντιμετωπίζουν.
- Οι παράγοντες που εμποδίζουν ή διευκολύνουν τη συζήτηση και την αναζήτηση υποστήριξης από ένα παιδί.
- Η ανάπτυξη της διεκδικητικής συμπεριφοράς. Παρουσίαση μοντέλων συμπεριφοράς σύμφωνα με τα οποία τα παιδιά μπορούν να υπερασπίζονται τον εαυτό τους, να θέτουν όρια και να διεκδικούν τα δικαιώματά τους, αλλά ταυτόχρονα να σέβονται και τη θέση του άλλου.
- Εξάσκηση στην επίδειξη της διεκδικητικής συμπεριφοράς με ασκήσεις προσομοίωσης και αναφορές σε πραγματικές καταστάσεις.

1 Ο Olweus ορίζει ως εκφοβισμό «την κατάσταση κατά την οποία ο μαθητής εκτίθεται επανειλημμένα και για κάποιο χρονικό διάστημα σε αρνητικές πράξεις άλλου ή άλλων μαθητών, οι οποίες εκδηλώνονται ως μορφές επιθετικής συμπεριφοράς με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου και τη συνειδητή προσπάθεια τραυματισμού και εξευτελισμού»
Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. USA: Blackwell, p. 9.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Η εκπαίδευση θα πραγματοποιείται εξ αποστάσεως μέσω διαδραστικής τηλεκπαίδευσης από την ηλεκτρονική πλατφόρμα www.livewithoutbullying.com, προκειμένου να διευκολυνθεί η συμμετοχή μαθητών από όλα τα σχολεία της επικράτειας, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που βρίσκονται μακριά από μεγάλα αστικά κέντρα. Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις όπου για κάποιο λόγο κρίνεται σκόπιμο από τη διεύθυνση του σχολείου να πραγματοποιείται η εκπαίδευση εντός του σχολείου, θα γίνεται συνεννόηση με το ΚΜΟΠ και θα προγραμματίζεται, στην περίπτωση που αυτό είναι εφικτό από τον φορέα.

Για την αποτελεσματικότερη διεξαγωγή της εκπαίδευσης έχει δημιουργηθεί μία παρουσίαση σε μορφή PowerPoint (περιλαμβάνεται στο φάκελο υποβολής της πρότασης έγκρισης) η οποία θα αξιοποιείται σε όλους τους τύπους εκπαιδεύσεων.

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Παράλληλα, για την πραγματοποίηση των εκπαιδεύσεων είναι απαραίτητος ο κάτωθι υλικοτεχνικός εξοπλισμός:

1. Ηλεκτρονικός υπολογιστής
2. Προβολέας
3. Μικρόφωνο (μόνο στην τηλεκπαίδευση)
4. Ηχείο (μόνο στην τηλεκπαίδευση)
5. Κάμερα (μόνο στην τηλεκπαίδευση)
6. Σύνδεση στο διαδίκτυο (υποχρεωτικά στην τηλεκπαίδευση)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

Η συνολική διάρκεια του προγράμματος είναι 2 διδακτικές ώρες και πραγματοποιείται άπαξ.

ΧΡΟΝΟΣ:

Οι εκπαιδεύσεις θα πραγματοποιούνται εντός του σχολικού ωραρίου και ώρες που θα καθορίζονται από τη διεύθυνση του σχολείου κατόπιν συνεννόησης με το ΚΜΟΠ.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στο πρόγραμμα έχουν σχολικές μονάδες και όχι μεμονωμένα άτομα. Κάθε ενδιαφερόμενη σχολική μονάδα μπορεί να υποβάλλει αίτημα συμμετοχής είτε ηλεκτρονικά μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας, είτε τηλεφωνικά επικοινωνώντας με τους υπευθύνους του προγράμματος. Θα τηρείται σειρά προτεραιότητας και οι ενδιαφερόμενοι θα ενημερώνονται για τις διαθέσιμες ημερομηνίες εκπαιδύσεων, δεδομένου ότι θα καλυφθεί ένας συγκεκριμένος μέγιστος αριθμός εντός του σχολικού έτους. Εφόσον εγκριθεί το αίτημα μίας σχολικής μονάδας, προτείνεται ο καθορισμός μίας ενημερωτικής συνάντησης μεταξύ των εκπαιδευτών και των εκπαιδευτικών που θα παρευρίσκονται στην εκπαίδευση προκειμένου να ενημερωθούν συνοπτικά για το περιεχόμενο και τη ροή της εκπαίδευσης αλλά και για τον επικουρικό τους ρόλο. Συστήνεται να συμμετάσχουν οι εκπαιδευτικοί που έχουν οριστεί από το σχολείο ως υπεύθυνοι για τη διαχείριση περιστατικών εκφοβισμού προκειμένου να μπορούν να αξιοποιήσουν και οι ίδιοι, προς όφελος των μαθητών τους, τις προτεινόμενες τεχνικές και μεθόδους. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί θα κληθούν να αναλάβουν το ρόλο παρατηρητή προκειμένου στο τέλος της εκπαίδευσης να συμπληρώσουν σχετικό ερωτηματολόγιο που θα αφορά και στο βαθμό απόκρισης των εκπαιδευόμενων μαθητών.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο αριθμός των συμμετεχόντων μαθητών σε κάθε εκπαίδευση μπορεί να είναι από 15 έως 30 άτομα, αγγίζοντας τον μέγιστο προβλεπόμενο αριθμό μαθητών ανά τμήμα. Ωστόσο, αυτό δε συνεπάγεται την υποχρεωτική συμμετοχή ενός και μόνο σχολικού τμήματος. Είναι στη διακριτική ευχέρεια της κάθε σχολικής μονάδας να επιλέξει την εκπαίδευση είτε ενός και μόνο τμήματος είτε μίας ομάδας μαθητών που θα προέρχονται από διαφορετικά τμήματα.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Οι εκπαιδευτές του προγράμματος είναι επαγγελματίες ψυχολόγοι με θεωρητική κατάρτιση και εμπειρία πάνω σε θέματα αντιμετώπισης του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΖΩ ΧΩΡΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ»

Η αξιολόγηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του εκπαιδευτικού προγράμματος, έχει συμμετοχικό χαρακτήρα και αποσκοπεί στη βελτίωσή του βάσει της ανατροφοδότησης των εκπαιδευόμενων. Ουσιαστικά, στόχος της αξιολόγησης είναι να διαπιστωθεί α) η ικανοποίηση των εκπαιδευόμενων μαθητών από το πρόγραμμα (περιεχόμενο, εκπαιδευτικό υλικό, εκπαιδευτές) καθώς και β) η ανταπόκρισή του προγράμματος στους αρχικούς στόχους που είχαν τεθεί, δηλαδή κατανόηση βασικών εννοιών γύρω από τον εκφοβισμό, απόκτηση βασικών δεξιοτήτων διαχείρισης με έμφαση στη διεκδικητική συμπεριφορά και συνολική ενδυνάμωση των παιδιών απέναντι σε εκφοβιστικές συμπεριφορές.

ΜΕΘΟΔΟΣ, ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης θα προκύψουν μέσα από:

1. Τη χορήγηση ενός σύντομου ερωτηματολογίου σε α) όλους τους εκπαιδευόμενους μαθητές, β) συμμετέχοντες στην εκπαίδευση εκπαιδευτικούς, γ) εκπαιδευτές, αμέσως μετά το πέρας κάθε εκπαίδευσης. Το έντυπο αξιολόγησης είναι ξεχωριστό για κάθε μία από τις παραπάνω ομάδες και αποσκοπεί στη συγκέντρωση στοιχείων αναφορικά με το βαθμό ικανοποίησής τους και την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης.
2. Τη διεξαγωγή ομάδων εστίασης (**focus groups**) με παιδιά που έχουν ήδη εκπαιδευτεί, το λιγότερο ένα μήνα μετά την πραγματοποίηση της εκπαίδευσης και το μέγιστο 2 μήνες μετά. Η μέθοδος των ομάδων εστίασης ('focus groups') επιλέγεται αφενός διότι στοχεύει στη διερεύνηση της προσωπικής βιωμένης εμπειρίας των συμμετεχόντων και αφετέρου γιατί επιτρέπει τη συλλογή πλούσιου και λεπτομερούς υλικού αναγκαίου για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος και το βαθμό επιρροής του στα παιδιά που την παρακολούθησαν.

Στην προκειμένη περίπτωση, θα συμμετέχει ένα τυχαίο δείγμα 7 παιδιών που θα έχουν παρακολουθήσει την εκπαίδευση. Στόχος είναι να διαπιστωθεί αν η εκπαίδευση παρέιχε καινούργιες γνώσεις στα παιδιά, αν την κατανόησαν και αν αισθάνονται ότι έχουν πλέον κάποια επιπλέον εφόδια (και εργαλεία) στη διάθεσή τους προκειμένου να διαχειριστούν ένα ενδεχόμενο περιστατικό εκφοβισμού.

Η ομάδα εστίασης (focus group) θα διαρκεί το πολύ μία διδακτική ώρα και οι συζητήσεις θα μαγνητοφωνηθούν κατόπιν γραπτής συναίνεσης των συμμετεχόντων. Σε περίπτωση που η εκπαίδευση έχει πραγματοποιηθεί με τηλεδιάσκεψη, με τον ίδιο τρόπο θα πραγματοποιηθεί και η ομάδα εστίασης, στο χώρο που είχε γίνει και η εκπαίδευση.

