

«Ελεύθερη ζωή χωρίς εξαρτήσεις», Πρόταση καινοτόμου δράσης για την Ευέλικτη Ζώνη, Τάξη: Γ΄ Γυμνασίου

Αντώνιος Μπομπέτσης, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Παύλος Ιωάννης Σινιγάλιας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Περίληψη

Η προτεινόμενη καινοτόμος δράση επιχειρεί να περιορίσει την πιθανότητα πειραματισμού των νέων με τις διάφορες μορφές εξάρτησης μέσω της εμπλοκής τους σε ενδο- και εξω-σχολικές δραστηριότητες οι οποίες θα δώσουν διέξοδο στην έμφυτη ανάγκη τους για δημιουργική απασχόληση και θα τους ενισχύσουν ψυχολογικά. Οι δραστηριότητες αυτές ξεφεύγουν από το συνηθισμένο μοντέλο δασκαλοκεντρικής διδασκαλίας και το στενό πλαίσιο της τάξης και των διακριτών γνωστικών αντικειμένων και δίνουν στο μαθητή πολλές ευκαιρίες να προβληματιστεί, να δράσει, να αναστοχαστεί όχι σε ατομικό, αλλά σε ομαδικό περιβάλλον. Επίσης, βοηθούν το σχολείο να ανοιχτεί στην τοπική κοινωνία και να ενισχύσει τους δεσμούς του με τις οικογένειες των μαθητών.

Εισαγωγή

Η διάδοση της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στις σημερινές κοινωνίες και ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους ανθρώπους αποτελεί μια θλιβερή πραγματικότητα.

*Ο κ. Αντώνιος Μπομπέτσης είναι Χημικός, M.Ed., Ph.D., Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.
Ο κ. Παύλος Ιωάννης Σινιγάλιας είναι Χημικός, M.A., Ph.D.*

Συνέπειες αυτής της διάδοσης είναι:

- Η υποβάθμιση της υγείας των χρηστών.
- Η υποβάθμιση του ρόλου τους στην κοινωνία.
- Η αύξηση της παραβατικότητας και της εγκληματικότητας.
- Η συναισθηματική, ψυχολογική και οικονομική επιβάρυνση συγγενών, φίλων και συντρόφων των χρηστών.
- Η επιβάρυνση της εθνικής οικονομίας που προκύπτει τόσο από την απώλεια ενεργού ανθρώπινου δυναμικού όσο και από τις δαπάνες υποστήριξης και αποκατάστασης των χρηστών.

Όμως, η εξάρτηση δε συνδέεται μόνο με τη χρήση ουσιών αλλά συμπεριλαμβάνει διάφορες συνήθειες και αποτελεί ένα γενικότερο κοινωνικό φαινόμενο το οποίο καταδυναστεύει πολλούς συνανθρώπους μας υποβαθμίζοντας την ποιότητα της ζωής τους.

Η εξάρτηση διακρίνεται σε *φυσιολογική* ή *χημική* και σε *ψυχολογική*. Η πρώτη δημιουργείται με τη λήψη διαφόρων ουσιών, ενώ η δεύτερη από συνήθειες που δεν έχουν σχέση με τη λήψη ουσιών. Για τους περισσότερους εξαρτημένους οι δύο αυτές μορφές είναι αλληλένδετες.

Μηχανισμοί εξάρτησης

Ανάμεσα στις ουσίες που προκαλούν χημική εξάρτηση περιλαμβάνονται:

- Νόμιμες ουσίες όπως: καφεΐνη, αλκοόλ, νικοτίνη, αναισθητικά (αιθέρας, χλωροφόρμιο) και διαλύτες.
- Παράνομες ουσίες όπως: κάνναβη, ηρωίνη, κοκαΐνη, LSD και έκσταση.
- Εξαρτησιογόνες ουσίες που περιέχονται στα φάρμακα που χορηγούνται με ιατρική συνταγή: αντικαταθλιπτικά, ηρεμιστικά, παυσίπονα.
- Ουσίες που παράγονται από τον ίδιο τον οργανισμό γνωστές ως σωματικά παυσίπονα.

Ο εγκέφαλος και η υπόφυση παράγουν ορισμένα νευρο-ολιγοπεπτίδια, τις ενδορφίνες. Από αυτές με αποικοδόμηση προκύπτουν ακόμα μικρότερα πεπτίδια, οι εγκεφαλίνες. Οι ενδορφίνες και οι εγκεφαλίνες δρουν ως νευροδιαβιβαστές σε νευρικές οδούς μείωσης πόνου. Επίσης οι εγκεφαλίνες προκαλούν ευφορία.

Ανάλογα αποτελέσματα (αναλγητικά και ευφορίας) φέρνουν το όπιο και το παράγωγό του η μορφίνη. Τα οπιούχα συνδυάζονται με τους ίδιους υποδο-

χείς των νευρώνων όπως οι ενδορφίνες και μειώνουν τη φυσιολογική παραγωγή των ενδορφινών, με αποτέλεσμα τη συνεχώς αυξανόμενη εξάρτηση του ατόμου από την τεχνητή πηγή.

Άλλοι νευροδιαβιβαστές που παράγονται από το σώμα και συνδέονται με μείωση πόνου και πρόκληση ευφορίας είναι η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Με τη χρήση νικοτίνης, καφεΐνης ή κάνναβης αυξάνει η συγκέντρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο. Η ντοπαμίνη δημιουργεί το αίσθημα ευφορίας στον οργανισμό. Όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες με τον ένα ή τον άλλο τρόπο επηρεάζουν τη συγκέντρωση της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.

Αλλά και οι εξαρτησιογόνες ενέργειες που δε συνδέονται με τη λήψη ουσιών δημιουργούν την εξάρτηση μέσω χημικών διεργασιών. Έτσι, η ευχαρίστηση που λαμβάνει κάποιος δρομέας από την άθλησή του, προέρχεται από την έκκριση β-ενδορφίνης. Άλλες συνήθειες που δημιουργούν τέτοια εξάρτηση είναι τα επικίνδυνα αθλήματα (extreme sports), ο καταναλωτισμός, η βουλιμία και η νευρική ανορεξία.

Μια πρόσφατη έρευνα έδωσε ενδείξεις ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην έκκριση ενδογενών νευροδιαβιβαστών και κάποιων έμμονων συμπεριφορών όπως η παθολογική χαροπαιξία και η παθολογική κατανάλωση (ψώνια).

Οι αιτίες χρήσης ουσιών που συνήθως αναφέρονται είναι:

Η διάθεση επανάστασης απέναντι στην εξουσία (γονείς, δάσκαλοι κτλ.).

Η τάση προς μίμηση.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση (self-esteem) και αυτο-αποτελεσματικότητα (self-efficacy).

Η αδυναμία αντιμετώπισης άγχους και καταστάσεων κρίσεως.

Η ανία.

Η πίεση από τους φίλους.

Η περιέργεια.

Η γενετική προδιάθεση.

Στην περίπτωση της γενετικής προδιάθεσης για να εκδηλωθεί η εξάρτηση θα πρέπει να συντρέχουν και περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Ο πειραματισμός με τις παράνομες ουσίες δεν οδηγεί πάντα σε εξάρτηση. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν μια τέτοια εμπειρία απογοητευτική και δεν την επαναλαμβάνουν. Αν η εμπειρία αυτή είναι ευχάριστη, το άτομο που τη δοκιμάζει μπορεί να εξελιχθεί σε συστηματικό χρήστη. Η συστηματική χρήση συνοδεύεται συνήθως από ανεκτικότητα, δηλαδή από τη χρήση όλο και μεγαλύτερων δόσεων για να προκύψει το ίδιο αποτέλεσμα. Σύμφωνα με μια έρευνα (University of Texas in Houston), η αισθητηριακή εμπειρία που αποκτά

κάποιος κατά τη χρήση ουσιών εξαρτάται από ένα κληρονομήσιμο γονίδιο.

Συνέπειες της εξάρτησης

Ως συνέπειες της εξάρτησης στην ψυχολογία και τη ζωή των εξαρτημένων ατόμων αναφέρονται το άγχος, η αίσθηση του ανικανοποίητου, η έκθεσή τους στον κίνδυνο του δανεισμού από επικίνδυνους χρηματοδότες και η μείωση της ασφάλειάς τους, όπως συμβαίνει για παράδειγμα με την εξάρτηση από ριψοκίνδυνη οδήγηση.

Ειδικά για την εξάρτηση από ναρκωτικά, ως επιπρόσθετες συνέπειες αναφέρονται:

Η μετάδοση μολυσματικών ασθενειών όπως AIDS, ηπατίτιδας κ.ά. από την κοινή χρήση βελονών.

Διάφορες ανωμαλίες στο πεπτικό και ανοσοποιητικό σύστημα.

Η γέννηση εξηρημένων βρεφών από εξηρημένες μητέρες κ.ά.

Υποθέσεις της καινοτόμου δράσης

Η καινοτόμος δράση που προτείνεται με τίτλο: «Ελεύθερη ζωή χωρίς εξαρτήσεις» αποσκοπεί στη θωράκιση των μαθητών με γνώσεις, στάσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν να αποφύγουν τις διάφορες μορφές εξάρτησης στο μέλλον και να εξετάσουν αν έχουν ήδη αναπτύξει κάποιες συνήθειες εξάρτησης.

Η προτεινόμενη καινοτόμος δράση βασίζεται σε δύο υποθέσεις:

1. Οι νέοι που συνειδητά ή ασυνείδητα πειραματίζονται με συνήθειες εξάρτησης δεν έχουν αυξημένη κριτική ικανότητα των προτύπων τα οποία προβάλλονται στον περίγυρό τους, δεν έχουν αναπτύξει δεξιότητες αντίστασης σε ικανοποιητικό βαθμό, δεν έχουν δώσει διέξοδο σε ψυχικές ανάγκες έκφρασης, δεν έχουν αναπτύξει δεξιότητες διαχείρισης κρίσεων και δεν έχουν επίγνωση των συνεπειών της εξάρτησης.
2. Η βαθύτερη γνώση των ατομικών και κοινωνικών συνεπειών της εξάρτησης, η ανάπτυξη υγιεινών συνθηθειών, η ανάπτυξη αυτογνωσίας και κριτικού πνεύματος και η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων είναι παράγοντες οι οποίοι θα αυξήσουν την ικανότητα των μαθητών να αντισταθούν στην ανάπτυξη εξαρτησιογόνων συνθηθειών.

Σκοποί της καινοτόμου δράσης

Με βάση τις δύο αυτές υποθέσεις έγινε ο σχεδιασμός της καινοτόμου δράσης και καθορίστηκαν οι σκοποί της. Μέσω αυτής επιδιώκεται οι μαθητές να αποκτήσουν:

Κριτική στάση απέναντι στον εαυτό τους και στις κατεστημένες αξίες που συναντούν στις παρέες τους (norms).

Βασικές κοινωνικές δεξιότητες (επικοινωνίας, αντίστασης κτλ).

Γνώσεις χρήσης των δημόσιων και κοινοτικών υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής υποστήριξης.

Ποικίλα ενδιαφέροντα και εναλλακτικές δραστηριότητες για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους.

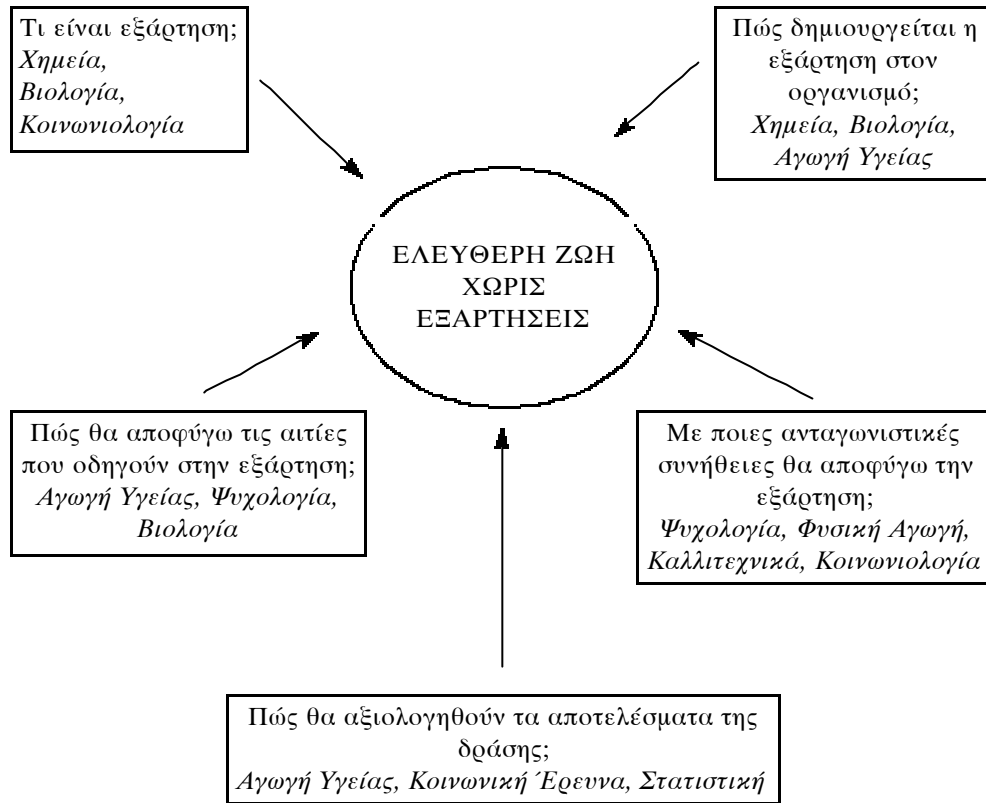
Στοιχειώδεις γνώσεις κοινωνικής έρευνας.

Στοιχειώδεις δεξιότητες διαχείρισης άγχους και καταστάσεων κρίσεως.

Τις γνώσεις για τις επιπτώσεις των εξαρτήσεων σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.

Τις απαραίτητες γνώσεις για τις κατηγορίες και τον τρόπο δράσης των διαφόρων μορφών εξάρτησης.

Είναι προφανές ότι για την υλοποίηση αυτών των σκοπών θα πρέπει να προσεγγίσουμε το αντικείμενο της καινοτόμου δράσης διαθεματικά, όπως φαίνεται στο σχήμα 1. Η χρονική εξέλιξη της καινοτόμου δράσης δίνεται συνοπτικά στον πίνακα 1.



Σχήμα 1
Η διαθεματικότητα της καινοτόμου δράσης

Πίνακας 1 Συνοπτική χρονική εξέλιξη της καινοτόμου δράσης				
Ενότητες δράσεων		Εβδομάδες	Αριθμός διώρων τάξης	Υπηρετούμενοι σκοποί
Προετοιμασία της δράσης		1 ^η έως και 3 ^η		
Διερευνητικό ερωτηματολόγιο Παρουσίαση της δράσης		4 ^η έως 7 ^η	4	2, 4 και 5
Δραστηριότητες	... επιλογής και καλλιέργειας hobbies	Ολόκληρο το σχολικό έτος		1, 2 και 4
	... ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων	8 ^η έως και 11 ^η	4	
Ενημέρωση για την έννοια της εξάρτησης και δραστηριότητες ψυχικών δεξιοτήτων		12 ^η έως και 16 ^η	5	3, 6, 7 και 8
Αξιολόγηση του προγράμματος		17 ^η έως και 19 ^η	3	2, 4 και 5

Αναλυτική παρουσίαση των φάσεων

Προετοιμασία της καινοτόμου δράσης

Κατά τις τέσσερις πρώτες εβδομάδες πριν το πρώτο δίωρο, κατά το οποίο θα γίνει η εμπλοκή των μαθητών, ο σύλλογος των καθηγητών, θα συνεδριάσει για να προετοιμάσει την καινοτόμο δράση. Η προετοιμασία αυτή συνίσταται στις εξής ενέργειες: (α) Στην εξεύρεση εξωσχολικού προσωπικού το οποίο θα αναλάβει τις διάφορες δραστηριότητες που δεν μπορεί να καλύψει ο σύλλογος όπως εξωσχολικές δραστηριότητες, ειδικές διαλέξεις, δραστηριότητες στην τάξη από ψυχολόγους κτλ. Η εξεύρεση αυτή πρέπει να γίνει σε συνεργασία με τον αρμόδιο Αγωγής Υγείας της οικείας Διεύθυνσης. (β) Στην προετοιμασία και την πραγματοποίηση της συνάντησης με τους γονείς των μαθητών, κατά την οποία θα γίνει η παρουσίαση των στόχων του προγράμματος και θα ζητηθεί από τους γονείς η συνεργασία τους. (γ) Στον καθορισμό υπευθύνων για κάθε δραστηριότητα και την ανάθεση αρμοδιοτήτων. (δ) Στην ανάπτυξη και δοκιμασία διερευνητικού ερωτηματολογίου για τους μαθητές που θα συμμετάσχουν στη δράση και για μια ομάδα ελέγχου εκτός σχολείου. Το ερωτημα-

τολόγιο δοκιμάζεται ως προς την ευληπτότητα, τη χρησιμότητα και την αποδοτικότητά του σε άτομα της ίδιας ηλικίας με τους μαθητές πριν αποκτήσει την τελική μορφή του. (ε) Στον προγραμματισμό των ενεργειών της δράσης. Για την ενδεικτική χρονική κατανομή των εργασιών αυτών βλέπε τον αναλυτικό πίνακα εξέλιξης της καινοτόμου δράσης.

Ο πίνακας 2 περιγράφει ενδεικτικές αρμοδιότητες των μελών του συλλόγου των διδασκόντων καθηγητών ανάλογα με τις ειδικότητές τους.

Πίνακας 2 Ενδεικτικές αρμοδιότητες των μελών του συλλόγου καθηγητών

<i>Κλάδος και ειδικότητα</i>	<i>Αρμοδιότητα</i>
ΠΕ1 Θεολόγοι ή ΠΕ10 Κοινων/γοι ΠΕ15 Οικιακής Οικονομίας	Υπεύθυνοι δραστηριοτήτων ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων αντίστασης
ΠΕ2, Φιλολόγοι	Υπεύθυνοι δραστηριοτήτων ανάπτυξης κριτικού πνεύματος
ΠΕ3 Μαθημ/κοί ή ΠΕ19 Πληρ/κοί ή ΠΕ10 Κοινων/γοι	Υπεύθυνοι ανάλυσης δεδομένων διερευνητικών ερωτηματολογίων και ερωτηματολογίων αξιολόγησης
ΠΕ4 Φυσικοί, Χημικοί, Βιολόγοι, ΠΕ14 Γιατροί κ.ά. ΠΕ15 Οικιακής Οικονομίας	Υπεύθυνοι ενημέρωσης για θέματα εξάρτησης: αίτια, μηχανισμοί, συνέπειες, απεξάρτηση
ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής	Υπεύθυνοι αθλητικών δραστηριοτήτων
ΠΕ8 Καλών Τεχνών, ΠΕ16 Μουσικής	Υπεύθυνοι καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων
Όλων των κλάδων και ειδικοτήτων	Συντονιστές, υπεύθυνοι αξιολόγησης του προγράμματος, υπεύθυνοι παρακολούθησης συμμετοχής μαθητών κ.ά.

Διερεύνηση αρχικών στάσεων και γνώσεων, παρουσίαση της καινοτόμου δράσης- Εξωσχολικές δραστηριότητες ανάπτυξης ενδιαφερόντων

Κατά το πρώτο δίωρο στην τάξη γίνεται η παρουσίαση των ομαδικών εξωσχολικών δραστηριοτήτων από τον υπεύθυνο (καθηγητή Φ.Α., Καλλιτεχνικών κτλ.) και οι μαθητές καλούνται να δηλώσουν συμμετοχή σε κάποια από αυτές τις ομάδες. Η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες αποσκοπεί στο να ανακαλύψουν οι μαθητές *συνήθειες (hobbies)* που ταιριάζουν στην ιδιοσυγκρασία τους και να ασκηθούν σε αυτές μαζί με τους φίλους και τους συμμαθητές τους. Στην εξάσκηση αυτή κρίσιμο ρόλο θα παίξουν οι εμπυχωτές, οι οποίοι θα βοηθήσουν τους μαθητές στην υιοθέτηση των συνηθειών και οι οποίοι αναμένεται να παίξουν το ρόλο των *προτύπων (models)*. Ως εμπυχωτές μπορεί να επιλεγούν νέοι αθλητές, μαθητές λυκείου και γενικά άτομα με χαρίσματα επικοινωνίας και καθοδήγησης (group leaders). Αυτή η ενότητα δραστηριοτήτων θα πρέπει να οργανωθεί σε συνεργασία με τον υπεύθυνο Αγωγής Υγείας της διεύθυνσης και με άλλους φορείς όπως το σύλλογο γονέων, τοπικούς φορείς άθλησης και ψυχαγωγίας κτλ και να επεκταθεί χρονικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Δημιουργούνται ομάδες δραστηριοτήτων όπως ομάδα περιήγησης, ομάδα σκακιού, ομάδα κολύμβησης, ομάδα κινηματογράφου κτλ.

Κατά το δεύτερο δίωρο στην τάξη συμπληρώνεται το διερευνητικό ερωτηματολόγιο το οποίο διαμορφώθηκε κατά τις προηγούμενες εβδομάδες και δοκιμάστηκε από μια ομάδα μαθητών που δεν ανήκουν στο σχολείο. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιέχει ερωτήσεις με τις οποίες διερευνάται πώς αντιλαμβάνονται οι μαθητές την υγεία, τι γνωρίζουν για τις μορφές εξάρτησης, τα αίτιά της και τις επιπτώσεις της, καθώς και ποιες στάσεις έχουν αναπτύξει οι μαθητές απέναντι στις συμπεριφορές δοκιμασίας, χρήσης και διακίνησης εξαρτησιογόνων ουσιών (σοκολάτα, αλκοόλ, καπνό, κάνναβη κτλ.).

Το ερωτηματολόγιο διανέμεται και συμπληρώνεται από τους μαθητές οι οποίοι πρόκειται να παρακολουθήσουν την καινοτόμο δράση, καθώς και από ένα τμήμα της ίδιας τάξης άλλου σχολείου που δεν πρόκειται να εμπλακεί σε αυτήν. Η συμπλήρωση γίνεται στο δεύτερο δίωρο του προγράμματος.

Στο ίδιο δίωρο συγκροτείται ομάδα εργασίας από μαθητές οι οποίοι μαζί με τον υπεύθυνο καθηγητή μέσα στις επόμενες δυο εβδομάδες θα επεξεργαστεί και θα αναλύσει στατιστικά τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων με τη βοήθεια του κατάλληλου στατιστικού λογισμικού και θα συντάξει μια έκθεση αποτελεσμάτων. Η έκθεση μαζί με τυχόν παρατηρήσεις βελτίωσης του ερωτηματολογίου και της όλης διαδικασίας φυλάσσονται ως μέρος του υλικού της δράσης.

Στο επόμενο δίωρο γίνεται συζήτηση σε ομάδες για τις πρώτες εμπειρίες των μαθητών από τις εξωσχολικές δραστηριότητες. Καλό είναι σε κάθε ομά-

δα να συμμετέχει ένας καθηγητής. Αν κάποιος μαθητής δεν είναι ευχαριστημένος με την αρχική επιλογή τους, τους δίνεται η ευκαιρία να αλλάξουν δραστηριότητα. Στο επόμενο δίωρο (4^ο) παρουσιάζεται η ανάλυση των απαντήσεων του διερευνητικού ερωτηματολογίου και ο συντονιστής της δράσης συνδέει την ανάλυση αυτή με την ανάγκη της καινοτόμου δράσης. Επίσης, παρουσιάζει τις βασικές αρχές, τη φιλοσοφία και τους στόχους της και προτρέπει τους μαθητές να συμμετάσχουν με προθυμία στις δραστηριότητές της. Συμπληρώνεται ημερολόγιο δραστηριοτήτων και φυλάσσεται ως υλικό του προγράμματος.

Δραστηριότητες ανάπτυξης κοινωνικότητας και κριτικής σκέψης

Κατά τα επόμενα τέσσερα δίωρα θα γίνουν δραστηριότητες με τις οποίες θα εστιασθεί η προσοχή των μαθητών σε κοινωνικές δεξιότητες, αυτογνωσία και κριτική ικανότητα. Καλό είναι στο πρώτο από αυτά τα δίωρα (το 5^ο της δράσης) να γίνει ένα καλλιτεχνικό πρόγραμμα σχετικό με την ανάπτυξη της προσωπικότητας, π.χ. ένα δρώμενο, μια συναυλία κτλ. Οι δραστηριότητες αυτές θα αποσκοπούν:

1. Στο να αποκτήσουν οι μαθητές κριτική στάση απέναντι στις τρέχουσες αξίες (norms) και να ιεραρχήσουν τις προσωπικές τους αξίες.
2. Στο να γνωρίσουν οι μαθητές δεξιότητες αντίστασης (να μπορούν να λένε «όχι» χωρίς να γίνονται αντικοινωνικοί) και δεξιότητες επικοινωνίας.
3. Στο να αποκτήσουν οι μαθητές στοιχειώδη αυτογνωσία.

Οι τεχνικές οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν στις δραστηριότητες αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν διαλέξεις, παιχνίδια ρόλων, δραματοποίηση, συζήτηση κτλ. Οι δραστηριότητες αυτές θα πρέπει να γίνουν με την καθοδήγηση ειδικών (Ψυχολόγων, Κοινωνικών Λειτουργών). Είναι σημαντικό σε δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια ρόλων οι μαθητές να χωρίζονται σε ομάδες, ώστε να συμμετέχουν όλοι ενεργά. Για το λόγο αυτό καλό είναι να χωριστούν σε ομάδες και να παρακολουθήσουν τις διάφορες δραστηριότητες κυκλικά. Δηλαδή, κατά το 6^ο δίωρο η πρώτη ομάδα θα παρακολουθήσει τις δραστηριότητες ανάπτυξης κριτικού πνεύματος, η δεύτερη ομάδα τις δραστηριότητες αντίστασης και η τρίτη ομάδα τις δραστηριότητες αυτογνωσίας. Κατά το 7^ο δίωρο η πρώτη ομάδα θα παρακολουθήσει τις δραστηριότητες αντίστασης, η δεύτερη ομάδα τις δραστηριότητες αυτογνωσίας και η τρίτη ομάδα τις δραστηριότητες ανάπτυξης κριτικού πνεύματος. Ειδικά για την κριτική των τρεχόντων κοινωνικών προτύπων, το έναυσμα πρέπει να δοθεί με την παρουσίαση εργασίας από σχετική ομάδα. Η εργασία αυτή μπορεί να περιστραφεί γύρω από ε-

ρωτήματα όπως «Ποια είναι τα πρότυπα που προβάλλονται από τις διαφημίσεις, από τις τηλεοπτικές συνέχειες, από τον τηλεοπτικό «big brother» κτλ.; Ενδιαφέρουσες προτάσεις δραστηριοτήτων ανάπτυξης κριτικής στάσης απέναντι στις τρέχουσες αξίες περιέχονται στο εκπαιδευτικό υλικό *Στηρίζομαι στα πόδια μου*, τόμος *Κατανόηση των επιρροών* (Τεχνικές διαφήμισης, Διαφήμιση και αλκοόλ κτλ.). Στον ίδιο τόμο περιέχονται δραστηριότητες ανάπτυξης δεξιοτήτων αντίστασης. Δραστηριότητες ανάπτυξης αυτογνωσίας περιέχονται στον τόμο *Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση* (Αυτός είμαι εγώ, Πορεία ζωής, Αλλαγές, Ελπίδες, Κανείς δεν είναι τέλειος). Δραστηριότητες ανάπτυξης και ιεράρχησης προσωπικών αξιών περιέχονται στον τόμο *Λήψη αποφάσεων* (Τρόποι λήψεως αποφάσεων, Αξίες, Επιλογές). Πολύ ενδιαφέρουσες δραστηριότητες περιέχει και ο τόμος *Αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα*. Κατά τις ενέργειες αυτές συμπληρώνεται ημερολόγιο δραστηριοτήτων και μαζί με την εργασία περί τρεχόντων προτύπων φυλάσσονται ως υλικό του προγράμματος.

Ενημέρωση για τις μορφές εξάρτησης και για τις επιπτώσεις της σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο

Αυτή η ενότητα δραστηριοτήτων θα αντιμετωπίσει το φαινόμενο της εξάρτησης γενικά, χωρίς να την ταυτίσει με τη χρήση ουσιών. Έτσι, ως εξάρτηση δεν ορίζεται μόνο η χρήση ουσιών όπως ηρωίνης ή κάνναβης, αλλά και το κάπνισμα, ο αλκοολισμός, η μανία αγορών, η ψυχαναγκαστική άθληση, η βουλιμία και η εκ συστήματος επικίνδυνη οδήγηση. Επιδιώκεται, δηλαδή, οι μαθητές να εκτιμήσουν την αξία της ισορροπημένης ζωής χωρίς ακρότητες. Εάν το θέμα επικεντρωνόταν μόνο στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, θα υπήρχε ο κίνδυνος να γίνει μια έμμεση διαφήμισή τους στους μαθητές, οι οποίοι λόγω ηλικίας έχουν την τάση να πειραματίζονται με το κάθε τι, ακόμα και με τις ενέργειες που θεωρούνται επικίνδυνες ή βλαβερές. Βεβαίως, θα υπάρξει και ενημέρωση πάνω στη χρήση ουσιών αλλά δεν θα επικεντρωθεί μόνο σε αυτές αυτή η ενότητα δραστηριοτήτων. Η ενημέρωση πάνω σε θέματα εξάρτησης θα υλοποιηθεί με συγκέντρωση πληροφοριακού υλικού από ομάδες εργασίας, με ανάπτυξη και χρήση εκπαιδευτικού εποπτικού υλικού, με διαλέξεις από ειδικούς, με προβολή ταινίας ή video κοινωνικού χαρακτήρα και με συζητήσεις. Οι δραστηριότητες αυτές θα διαρκέσουν από το 9^ο ως το 13^ο δίωρο της δράσης.

Μια ομάδα εργασίας θα αναλάβει να παρουσιάσει το θέμα της εξάρτησης γενικά. Μετά την παρουσίαση αυτής της εργασίας θα ακολουθήσει συζήτηση για να προσδιοριστούν οι παράγοντες που οδηγούν στην εξάρτηση, οι συνθήκες που την ευνοούν καθώς και οι επιπτώσεις της. Στα πλαίσια αυτής

της ενημέρωσης θα αναδειχθούν και οι ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι οδηγούν στην εξάρτηση. Γι' αυτό πρέπει να γίνουν και δραστηριότητες διαχείρισης άγχους και καταστάσεων κρίσεως. Ενδιαφέρουσες προτάσεις δραστηριοτήτων διαχείρισης άγχους και καταστάσεων κρίσεως περιέχονται στο εκπαιδευτικό υλικό *Στηρίζομαι στα πόδια μου*, τόμος *Συναισθήματα* (φόβος, άγχος, θυμός, πένθος). Στο ίδιο εκπαιδευτικό υλικό, στον τόμο *Κατανόηση των επιρροών* περιέχονται ενδιαφέρουσες δραστηριότητες κατανόησης της έννοιας της εξάρτησης και των παραγόντων που οδηγούν σε αυτήν (Τι είναι εξαρτησιογόνος ουσία, Κάπνισμα, Αλκοόλ, Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, κτλ.). Επίσης, μπορούν να διοργανωθούν διαλέξεις από ειδικούς (Ψυχολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς, Κοινωνιολόγους) με θέματα την ψυχολογία των χρηστών, την τυχόν προδιάθεση χρήσης, καθώς και τρόπους αντιμετώπισης και βοήθειάς τους (αποφυγή στιγματισμού, επαφή με τους οργανισμούς πρόληψης και απεξάρτησης κτλ.). Δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να υποβάλουν ερωτήσεις στους ομιλητές. Συνιστάται να μη χρησιμοποιηθούν πρώην χρήστες για διαλέξεις, συζητήσεις κτλ., διότι στα νεανικά μάτια αυτοί ηρωοποιούνται και μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως παραδείγματα προς μίμηση. Οι εργασίες των ομάδων μαζί με τυχόν παρατηρήσεις για βελτίωση του τρόπου συλλογής και επεξεργασίας πληροφοριακών στοιχείων, καθώς και οι όποιες παρατηρήσεις αφορούν στη βελτίωση των δραστηριοτήτων, φυλάσσονται ως μέρος του υλικού της δράσης. Συμπληρώνεται ημερολόγιο δραστηριοτήτων και φυλάσσεται μαζί με τις εργασίες περί εξάρτησης και εξαρτησιογόνων ουσιών ως υλικό της δράσης. Όπως και στην ενότητα δραστηριοτήτων για ανάπτυξη κοινωνικότητας και κριτικού πνεύματος, καλό είναι οι μαθητές να χωριστούν σε ομάδες και να παρακολουθήσουν κυκλικά τις διάφορες δραστηριότητες, ώστε να υπάρξει καλύτερη συμμετοχή.

Δεύτερη διερεύνηση των γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων των μαθητών και αξιολόγηση της δράσης από όλους τους συμμετέχοντες

Για την αξιολόγηση της δράσης θα χρησιμοποιηθούν δύο ειδών ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο είναι αυτό το οποίο χρησιμοποιήθηκε στην αρχή της καινοτόμου δράσης με το οποίο διερευνήθηκαν οι αντιλήψεις των μαθητών για την υγεία, καθώς και οι γνώσεις και στάσεις τους για θέματα εξάρτησης. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο θα διαμορφωθεί από μια μικρή ομάδα καθηγητών και εξωσχολικού προσωπικού που χρησιμοποιήθηκε στη δράση, απευθύνεται σε όλους όσοι ενεπλάκησαν στη δράση (μαθητές, καθηγητές και εξωσχολικό προσωπικό) εκτός των μελών της ομάδας που το διαμόρφωσε και με αυτό θα διερευνηθούν οι γνώμες των εμπλεκόμενων για τις διάφορες δραστηριότητες και θα ζητηθούν προτάσεις τους για τη βελτίωση της δρά-

σης. Αυτό, δηλαδή, το δεύτερο ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις του τύπου: «Πόσο ευχάριστες/βαρετές βρήκες τις εξωσχολικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχες;» ή «Τι έχεις να προτείνεις για τη βελτίωση των παιχνιδιών ρόλων;» κτλ.

Κατά το 14^ο δίωρο οι μαθητές που έλαβαν μέρος στην καινοτόμο δράση θα συμπληρώνουν το πρώτο, καθώς και το δεύτερο ερωτηματολόγιο. Η ομάδα ελέγχου θα συμπληρώσει πάλι μόνο το πρώτο ερωτηματολόγιο που αφορά τις στάσεις και γνώσεις. Οι καθηγητές και το εξωσχολικό προσωπικό μπορούν να συμπληρώσουν το δεύτερο ερωτηματολόγιο σε άλλες ώρες.

Συγκροτείται μια ομάδα η οποία αναλαμβάνει με τη βοήθεια του υπεύθυνου καθηγητή να αναλύσει τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων και να παρουσιάσει τα αποτελέσματά της σε στατιστική μορφή. Επίσης, γίνεται σύγκριση των γνώσεων και στάσεων που είχαν οι μαθητές στην αρχή της δράσης με αυτές που ανέπτυξαν μετά την ολοκλήρωσή της, σε συνδυασμό με το πώς εξελίχθηκαν οι αντίστοιχες γνώσεις και στάσεις της ομάδας ελέγχου. Κατά το ενδιάμεσο 15^ο δίωρο προγραμματίζεται ένα καλλιτεχνικό πρόγραμμα ή ένα ομαδικό παιχνίδι. Τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης των απαντήσεων των ερωτηματολογίων παρουσιάζονται στο τελευταίο (16^ο) δίωρο της καινοτόμου δράσης. Επίσης, κατά το δίωρο αυτό συζητούνται τρόποι διάδοσης των αποτελεσμάτων της δράσης.

Οι αναλύσεις των ερωτηματολογίων μαζί με τις παρατηρήσεις όλων των εμπλεκόμενων για τη βελτίωση των διαδικασιών της καινοτόμου δράσης φυλάσσονται ως μέρος του υλικού της. Συμπληρώνεται ημερολόγιο δραστηριοτήτων και φυλάσσεται ως υλικό του προγράμματος.

Ο πίνακας 3 παρουσιάζει αναλυτικά τις διάφορες φάσεις της καινοτόμου δράσης.

Παρατηρήσεις

Η χρονική εξέλιξη που προτείνεται δεν έχει δεσμευτικό χαρακτήρα, αλλά υποδηλώνει την ανάγκη έγκαιρου χρονικού προγραμματισμού της καινοτόμου δράσης και προσπάθειας τήρησης των διαδικασιών της.

Πίνακας 3 Οι φάσεις της καινοτόμου δράσης αναλυτικά

Δραστηριότητα εβδομάδας	A/a διώ- ρου	Δραστηριότητα διώρου στο τέλος της εβδομάδας
1 ^η συνεδρίαση συλλόγου με θέμα την εύρεση εξωσχολικού προσωπικού. Εύρεση εξωσχολικού προσωπικού.		
2 ^η συνεδρίαση του συλλόγου μαζί με το εξωσχολικό προσωπικό για γνωριμία, έναν πρώτο προγραμματισμό των δραστηριοτήτων και ορισμό υπευθύνων. Προετοιμασία συνάντησης με τους γονείς.		
Δημιουργία και δοκιμασία διερευνητικού ερωτηματολογίου σε μικρό αριθμό μαθητών άλλου σχολείου. Προετοιμασία των υπευθύνων για την ενημέρωση των γονέων των μαθητών.		
Ανοιχτό απόγευμα για την ενημέρωση των γονέων των μαθητών με την παρουσία των υπευθύνων για τις εξωσχολικές δραστηριότητες.	1 ^ο	Ενημέρωση για τις εξωσχολικές δραστηριότητες. Κατανομή μαθητών σε ομάδες.
Τελική διαμόρφωση του διερευνητικού ερωτηματολογίου. Αρχίζουν οι εξωσχολικές δραστηριότητες οι οποίες θα διαρκέσουν όλο το σχολικό έτος.	2 ^ο	Συμπλήρωση διερευνητικού ερωτηματολογίου στάσεων πάνω σε θέματα υγείας και εξάρτησης. Καθορισμός ομάδας ανάλυσης.
Ανάλυση δεδομένων ερωτηματολογίων από ομάδα ανάλυσης.	3 ^ο	Συζήτηση των μαθητών μεταξύ τους και με τον υπεύθυνο εξωσχολικών δραστηριοτήτων για τις εμπειρίες τους. Δυνατότητα αλλαγής δραστηριότητας.

Ανάλυση δεδομένων ερωτηματολογίων από ομάδα εργασίας.	4°	Παρουσίαση της ανάλυσης ερωτηματολογίων και των στόχων και μεθόδων της δράσης.
Ομάδα εργασίας αναλαμβάνει να βρει πρότυπα τα οποία προβάλλονται από τον τύπο, την τηλεόραση, τον κινηματογράφο, την τυπική νεανική παρέα κτλ.	5°	Δρώμενο σχετικό με την ανάπτυξη ελεύθερης προσωπικότητας.
Συνέχιση των εργασιών της παραπάνω ομάδας.	6°	Παρουσίαση των προτύπων που συγκέντρωσε η ομάδα εργασίας. Δραστηριότητες ανάπτυξης κριτικού πνεύματος απέναντι στα τρέχοντα πρότυπα (norms).
	7°	Δραστηριότητες ανάπτυξης δεξιοτήτων αντίστασης και επικοινωνίας. Σύσταση ομάδας μελέτης της έννοιας της εξάρτησης.
Ομάδα εργασίας αναλαμβάνει να συγκεντρώσει πληροφοριακό υλικό για τις συνήθειες που προκαλούν εξάρτηση και τους παράγοντες που οδηγούν στην υιοθέτηση αυτών των συνηθειών.	8°	Δραστηριότητες ανάπτυξης στοιχειώδους αυτογνωσίας.
Συνέχιση των εργασιών της παραπάνω ομάδας.	9°	Παρουσίαση των εξαρτησιογόνων συνηθειών και των παραγόντων που οδηγούν σε αυτές.
	10°	Δραστηριότητες γνωριμίας δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους και καταστάσεων κρίσεως. Σύσταση ομάδας για τις εξαρτησιογόνες ουσίες.
Η συσταθείσα ομάδα εργασίας συγκεντρώνει πληροφοριακό υλικό για τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Ομάδα εργασίας καθηγητών και εξωσχολικού προσωπικού ετοιμάζει το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης.	11°	Προβολή video/ταινίας που αναφέρεται στη χρήση ουσιών από νέους.

Συνέχιση των εργασιών των δύο παραπάνω ομάδων.	12°	Παρουσίαση της σύνθεσης της ομάδας εργασίας για τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Συζήτηση.
	13°	Διάλεξη, συζήτηση σχετικά με τις μεθόδους πρόληψης χρήσης ουσιών και τους τρόπους και τους φορείς απεξάρτησης.
Τελική διαμόρφωση του ερωτηματολογίου αξιολόγησης.	14°	Συμπλήρωση ερωτηματολογίου αξιολόγησης του προγράμματος. Η ομάδα ελέγχου συμπληρώνει μόνο τις ερωτήσεις στάσεων. Καθορισμός ομάδας ανάλυσης απαντήσεων ερωτηματολογίου.
Ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίων από ομάδα εργασίας.	15°	Ομαδικά παιχνίδια ή καλλιτεχνική εκδήλωση στο σχολείο.
Ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίων από ομάδα εργασίας.	16°	Παρουσίαση της ανάλυσης των απαντήσεων των ερωτηματολογίων και συζήτηση για τρόπους μελλοντικής βελτίωσης της καινοτόμου δράσης.

Κρίνεται χρήσιμη η σύσταση επιτροπής στην οποία θα συμμετέχουν μέλη του συλλόγου των καθηγητών, μέλη του συλλόγου γονέων και μέλη της τοπικής κοινωνίας, η οποία θα βοηθά στον προγραμματισμό και στην υλοποιητική υποστήριξη της καινοτόμου δράσης.

Οι δραστηριότητες ανάπτυξης ψυχολογικών και κοινωνικών δεξιοτήτων πρέπει να γίνουν με τη βοήθεια Ψυχολόγων ή προσωπικού από τον ΟΚΑΝΑ, την ΕΠΨΥ (Επιστημονικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας), τους Συμβουλευτικούς Σταθμούς Νέων κτλ.

Στα διάφορα στάδια της δράσης μπορούν να συμμετέχουν καθηγητές οποιασδήποτε ειδικότητας. Όμως συνιστάται σε κάθε στάδιο να συμμετέχει ένας τουλάχιστον καθηγητής συναφούς ειδικότητας με τις δραστηριότητες που πρόκειται να γίνουν. Για παράδειγμα, στις εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να συμμετέχει ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, στο στάδιο ενημέρωσης για

τη φύση και τη δράση των εξαρτησιογόνων ουσιών οι καθηγητές Χημείας και Βιολογίας κτλ.

Γενικά χαρακτηριστικά της καινοτόμου δράσης

Κατά την εφαρμογή της καινοτόμου δράσης «Ελεύθερη ζωή χωρίς εξαρτήσεις» στη σχολική μονάδα οι συντελεστές της καλό θα είναι να έχουν υπόψη τους τα γενικά χαρακτηριστικά της. Η εμμονή σε αυτά θα βοηθήσει ώστε οι στόχοι της να μην παρερμηνευτούν και να μην μεταλλαχτούν στην πορεία εφαρμογής της. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι:

Άνοιγμα του σχολείου στην τοπική κοινωνία

Τα πρόσωπα, οι φορείς και οι θεσμοί που θα βοηθήσουν στην εφαρμογή του προγράμματος ανήκουν στην κοινωνία στην οποία θα ζήσουν οι σημερινοί μαθητές και αυριανοί πολίτες. Είναι, λοιπόν, σημαντικό οι μαθητές να εξοικειωθούν με τη χρήση των υπηρεσιών της κοινωνίας στην οποία θέλουμε να ενταχθούν πλήρως.

Ενίσχυση των δεσμών σχολείου - οικογενειών των μαθητών

Αν δεν πεισθούν οι γονείς των μαθητών για τη χρησιμότητα της δράσης και δεν συμμετάσχουν ενεργά στην εφαρμογή της, η συμμετοχή των μαθητών στις εξωσχολικές δραστηριότητες, αλλά και σε άλλες δραστηριότητες είναι αμφίβολη.

Εμπλοκή των μαθητών σε ποικίλες δραστηριότητες και ενεργοποίηση καθηγητών διαφόρων ειδικοτήτων

Είναι πλέον ή βέβαιον ότι ένα μονότονο πρόγραμμα, όταν μάλιστα διαρκεί σχεδόν ένα ολόκληρο σχολικό έτος, θα κουράσει τους μαθητές και θα φυλλορροήσει. Η ποικιλομορφία των δραστηριοτήτων και η εναλλαγή προσώπων και μεθόδων θα συντηρήσει αδιάπτωτο το ενδιαφέρον των μαθητών. Είναι και αυτό ένα από τα πλεονεκτήματα της διαθεματικής προσέγγισης.

Έμφαση στο «συνιστάται» παρά στο «απαγορεύεται»

Μεγάλη έμφαση στην απαγόρευση ορισμένων συμπεριφορών εκλαμβάνεται ως έμμεση διαφήμισή τους, ιδιαίτερα από τους νέους οι οποίοι από τη φύση τους ρέπουν προς τον πειραματισμό και την αμφισβήτηση. Χρειάζεται, λοιπόν, τα μηνύματα να είναι ισορροπημένης έντασης και να μην είναι μόνο αρνητικά αλλά και θετικά.

Αξιολόγηση επί τη βάσει των τεθέντων σκοπών

Η αξιολόγηση των διαφόρων σταδίων αλλά και του συνόλου της δράσης πρέπει να γίνεται μόνο σε σχέση με τους δεδηλωμένους σκοπούς της. Γι' αυτό οι σκοποί αυτοί πρέπει να γίνουν γνωστοί σε όλους τους συντελεστές της (καθηγητές, γονείς, μαθητές και εξωσχολικό προσωπικό).

Συνεχής ανατροφοδότηση με τα πορίσματα αξιολόγησης

Η δράση καλό είναι να διορθώνεται στην πορεία, όταν τα πορίσματα αξιολόγησης το υποδεικνύουν. Η καλύτερη αξιοποίηση, όμως, των πορισμάτων της αξιολόγησης θα γίνει σε μια ενδεχόμενη δεύτερη εφαρμογή της δράσης.

Βιβλιογραφία

- ΕΠΙΨΥ, ΟΚΑΝΑ, (1996). *Στηρίζομαι στα πόδια μου. Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση*. Αθήνα.
- Gaskell, D. (1998). Drugs against drugs. *Chemistry in Britain*, 12, 27-32.
- Hansen, W. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the state of the art in curriculum, 1980 - 1990. *Health Education Research*, 7, 3, 403-430.
- Hergenhahn, B.R. (1993). *An introduction to theories of learning*. B.R. Hergenhahn, Matthew H. Olson.
- Κατσώρχης, Θ. (2001). Εξαρτησιογόνες ή ψυχοτρόπες ουσίες. *Μακεδόν*, 8, 41-44.
- Roski, J., Perry, C. J., McGovern, P. G., Williams, C. I., Farbaksh, K., & Veblen-Mortenson, S. (1997). School and community influences on adolescent alcohol and drug use. *Health Education Research*, 12, 2, 255-266.
- Tilford, S. (1995). Mental health education - some issues. *Health Education Research*, 10, 4, I-VII.
- Van Wylsberghe, D., Noback, C. R., & Carola, R. (1995). *Human Anatomy and Physiology. Third Edition*. McGraw Hill.