

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Τό μάθημα «Άγωγή στή Συγχώρηση» στήν Πρωτοβάθμια καί Δευτεροβάθμια Έκπαίδευση

Τῆς κ. Πέλης Γαλίτη-Κυρβασίλη*, Καθ. Γερμ. φιλ., δρ. Παιδαγωγικῶν

Περίληψη

Τό 2014 ξεκίνησε στήν Ελλάδα γιά πρώτη φορά καί σέ πιλοτική μορφή ἡ διδασκαλία τοῦ μαθήματος τῆς συγχώρησης σέ σχολεῖα τῆς Δευτεροβάθμιας Έκπαίδευσης στήν Ἀθήνα σέ συνεργασία μέ τό Πανεπιστήμιο τοῦ Wisconsin-Madison.¹ Ἡδη, κατά τό τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους 2015-2016, πάνω ἀπό 1000 μαθητές πρωτοβάθμιας καί Δευτεροβάθμιας Έκπαίδευσης ἔχουν διδαχθεῖ τό μάθημα τῆς συγχώρησης σέ σχολεῖα τῆς Ἀθήνας καί Θεσσαλονίκης. Ἐπιστημονικές ἔρευνες πού ἔχουν διεξαχθεῖ τά τελευταῖα χρόνια στό Πανεπιστήμιο τοῦ Wisconsin-Madison, USA, ἀναδεικνύουν ὅτι οἱ μαθητές πού ἔχουν ἐκπαιδευθεῖ στήν ἔννοια καί πρακτική τῆς συγχώρησης, ἔχουν καλύτερες σχέσεις μέ τούς συμμαθητές καί τούς ἐκπαιδευτικούς, λιγότερο ἄγχος καί κατάθλιψη καί καλύτερες ἀκαδημαϊκές ἐπιδόσεις. Μαθαίνουν ἐπίσης νά διαχειρίζονται τόν θυμό καί τά ἀρνητικά τους συναισθήματα καί νά ἀναγνωρίζουν τήν ἐγγενή ἀξία σέ κάθε ἄνθρωπο ἀνεξαρτήτως φύλου, ἡλικίας ἢ ἐθνότητας. Ἡ ἐκπαίδευση σέ μικρή ἡλικία λειτουργεῖ ὡς παράγοντας πρόληψης καί δημιουργεῖ τίς προϋποθέσεις γιά μιᾶ ἀρμονική συμβίωση στή σχολική κοινότητα. Σέ μεγαλύτερες ἡλικίες οἱ μαθητές μαθαίνουν ἐπιπλέον τῆς ἀτομικῆς καί συλλογικῆς εὐθύνης, τήν διαχείριση τῶν ἀρνητικῶν συναισθημάτων, τήν ἔννοια τῆς ἐνσυναίσθησης, καθώς καί τῆς χαρᾶς πού προέρχεται ἀπό τήν προσφορά πρός τούς ἄλλους. Οἱ μαθητές ὄλων των τάξεων διδάσκονται μέσα ἀπό βιωματικές δραστηριότητες τίς ἀπαραίτητες κοινωνικές καί συναισθηματικές δεξιότητες, οἱ ὁποῖες τούς βοηθοῦν νά ἀντιμετωπίσουν τά ἀρνητικά τους συναισθήματα πού προέρχονται ἀπό τήν ἀπόρριψη, τόν ἐκφοβισμό ἢ τήν ἀδικία πού μπορεῖ νά βιώσουν στό σχολικό ἢ οἰκογενειακό τους περιβάλλον. **Λέξεις κλειδιά: συγχώρηση, ἀδικία, διαχείριση θυμοῦ, συναισθήματα, βιωματικές δράσεις**

* Ἡ κ. Πέλη Γαλίτη-Κυρβασίλη, M. Ed, Phd, εἶναι εἰδική παιδαγωγός καί σύμβουλος ψυχικῆς υγείας, ἐπιστημονική συνεργάτης καί ἐρευνήτρια τοῦ Τμήματος Παιδαγωγικῆς Ψυχολογίας τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Wisconsin-Madison, ΗΠΑ, καί διευθύνει τό πρόγραμμα τῆς συγχώρησης στήν Ελλάδα. Γιά περισσότερες πληροφορίες: galiti@wisc.edu



Είσαγωγή

Ἡ «Πρακτική στή Συγχώρηση» εἶναι ἕνα καινοτόμο γιὰ τὰ ἑλληνικά δεδομένα πρόγραμμα πού ἐφαρμόζεται καί σέ ἄλλες χώρες στόν κόσμο μέ ἀξιόλογα ἐρευνητικά ἀποτελέσματα τὰ ὁποῖα ἀφοροῦν στήν ὑγιή συναισθηματική καί κοινωνική ἀνάπτυξη τοῦ παιδιοῦ. Κατά τό σχολικό ἔτος 2014-2015 ἐφαρμόστηκε πιλοτικά γιὰ πρώτη φορά στήν Ἑλλάδα σέ μαθητές τῆς Δευτεροβάθμιας ἐκπαίδευσης ἐπιλεγμένων σχολείων τῆς Ἀθήνας. Τό 2015 ἐπεκτάθηκε ἡ πιλοτική ἐφαρμογή σέ νηπιαγωγεῖα τῆς Ἀθήνας καθώς καί σέ Γυμνάσια τῆς Θεσσαλονίκης. Τό πρόγραμμα εἶναι ἐγκεκριμένο ἀπό τό Ὑπουργεῖο Παιδείας καί τό Ἰνστιτούτο Ἐκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς καί ἔχει ὡς σκοπό τήν ἐξοικείωση τῶν ἐκπαιδευτικῶν σέ γνώσεις καί δεξιότητες σχετικά μέ τήν ἀξία τῆς συγχώρησης. Οἱ ἐπιμορφωμένοι

ἐκπαιδευτικοί μποροῦν περαιτέρω νά βοηθήσουν τόν μαθητή νά μάθει νά συνεργάζεται, νά διαχειρίζεται τὰ ἀρνητικά του συναισθήματα καί γενικότερα νά ἀποκτήσει τίς κατάλληλες συναισθηματικές καί κοινωνικές δεξιότητες πού θά ἀποτελέσουν σημαντικά ἐργαλεῖα γιὰ τήν ἀντιμετώπιση τῆς ἀπόρριψης καί τῆς ἀδικίας πού θά συναντήσει στή ζωή του.

Ὁ γενικότερος στόχος τοῦ μαθήματος τῆς ἐκπαίδευσης στήν πρακτική τῆς συγχώρησης εἶναι, νά δώσει τή δυνατότητα στούς μαθητές, νά ἀναπτύξουν τόν χαρακτήρα τους καί νά ἀποκτήσουν τήν ἱκανότητα νά δίνουν κίνητρα καί καθοδήγηση στόν ἑαυτό τους. Ὁ Ἀριστοτέλης, στήν θεωρία τοῦ ὁποῖου βασίζεται τό βασικό ἐγχειρίδιο χαρακτηρίζει τήν αὐτοπειθαρχία ὡς θεμέλιο τοῦ χαρακτήρα. Μέσα ἀπό τίς βασικές ἰδέες τοῦ προγράμματος οἱ μαθητές γνωρίζουν πῶς μποροῦν νά καλλιεργήσουν ὑγιεῖς σχέσεις συνεργασίας μέ τούς συμμαθητές τους, τούς δασκάλους τους καί τούς γονεῖς τους, βασισμένες στήν ἀποδοχή καί τόν σεβασμό τῆς ἐγγενοῦς ἀξίας τοῦ κάθε ἀνθρώπου. Ἐπίσης μαθαίνουν νά διαχειρίζονται τήν ἀδικία καί τήν ἀπόρριψη καθώς καί τρόπους νά ἐλαττώσουν τὰ «τοξικά» συναισθήματα τοῦ θυμοῦ πρὸς αὐτούς πού τούς πλήγωσαν ἢ τούς

αδίκησαν, ανοίγοντας έτσι νέους δρόμους συμφιλίωσης και ειρηνικής συμβίωσης.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα όχι τόσο αντιμετώπισης, όσο κυρίως πρόληψης και πνευματικής καλλιέργειας των μαθητών με θετικά αποτελέσματα στις χώρες που εφαρμόστηκε. Ήδη έχει εφαρμοστεί σε 21 χώρες και οι έρευντικές μελέτες δείχνουν ότι οι τάξεις που είχαν δεχτεί εκπαίδευση στη συγχώρηση μείωσαν στατιστικά σημαντικά τον θυμό τους και την ψυχολογική κατάθλιψη σε σχέση με τις ομάδες που δεν είχαν εκπαιδευτεί στη συγχώρηση (Enright 2012, Holter et al., 2008, Lin, et al. 2004, Baskin et al. 2010).

Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια εναλλακτική πρόταση και πρωτοποριακή προσέγγιση στην **διαχείριση θυμού**, στην **αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς** των μαθητών, στα μειωτικά συναισθήματα που προκύπτουν όταν ένας μαθητής νιώθει την απόρριψη από την ομάδα. Ός γνωστόν, τά φαινόμενα βίας και σχολικού εκφοβισμού στα σχολεία αυξάνονται. Μέ αυτό τό πρόγραμμα προτείνεται μία θετική στρατηγική αντιμετώπισης όχι μόνον της βίας και εκφοβιστικής συμπεριφοράς αλλά και του άγχους, της κατάθλιψης, της "θυματοποίησης" και της μοναξιάς που πολλοί μαθητές βιώνουν, τόσο μέσα στο σχολικό περιβάλλον, όσο και εκτός (Baskin et al. 2010, Γαλίτη 2012, Gassin et al., 2005, Lin et al. 2004).

Η πρακτική της συγχώρησης στην εκπαίδευση

Η λέξη συγχωρώ παράγεται από την πρόθεση σύν (μαζί) και τό ρήμα χωρώ, που σημαίνει: 1. υποχωρώ, 2. περιέχω, περιλαμβάνω, 3. κάνω τόπο, 4. χωράω (Liddell-Scott). Η ετυμολογία της ελληνικής λέξης βοηθάει νά κατανοήσουμε τήν ουσία της έννοιας «συγχωρώ», που είναι: ανοίγω τόν

χώρο της καρδιάς μου, προκειμένου νά συμπεριλάβω όλους, ακόμα και αυτούς που μέ πλήγωσαν. Η λέξη της συγχώρησης είναι ή έννοια- κλειδί που χρησιμοποιείται προκειμένου νά δηλώσει τήν συνύπαρξη και τήν συμπόρευση μαζί μέ τόν Άλλο και νά οδηγήσει σε αλληλοκατανόηση, συνεργασία και επίλυση προβλημάτων (Γαλίτη & Enright, 2015).

Η διδασκαλία της συγχώρησης μέσα στην τάξη αποτελεί μία πρόκληση για τόν εκπαιδευτικό. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως ό εκπαιδευτικός νά νιώθει άμχανία νά διδάξει ένα θέμα, τό όποιο όχι μόνον ό ίδιος δέν έχει διδαχθεί ποτέ, αλλά και ίσως αντιμετώπιζει προσωπική δυσκολία νά διαχειριστεί. Για τόν λόγο αυτό θεωρούμε άπαραίτητη τήν επιμόρφωση των εκπαιδευτικών που προτίθενται νά διδάξουν τή συγχώρηση στα παιδιά. Πώς μπορεί κάποιος νά διδάξει τή συγχώρηση όταν ό ίδιος δυσκολεύεται νά τήν εφαρμόσει; Σίγουρα δέν θά έχει αποτέλεσμα. Όλοι κάποια στιγμή στη ζωή τους έχουν βρεθεί στη θέση νά πρέπει νά αποφασίσουν αν θά συγχωρήσουν αυτόν που τους άδίκησε, τους έβλαψε ή τους πλήγωσε, ή αν θά επιλέξουν νά κουβαλήσουν στην

Πώς μπορεί κάποιος νά διδάξει τή συγχώρηση όταν ό ίδιος δυσκολεύεται νά τήν εφαρμόσει;

καθημερινότητά τους τό βάρος της έκδικτικότητας, τόν πόνο της μνησικακίας και τήν άδυναμία της μή συγχωρητικότητας. Η συγχώρηση είναι μία ελεύθερη επιλογή που οδηγεί στη λύτρωση από τό βάρος των άρνητικών συναισθημάτων (Γαλίτη & Enright, 2015).

Η συγχώρηση υπερβαίνει τόν θυμό και

τόν πόνο και μέ αυτόν τον τρόπο έλευθερωνόμαστε από τή φυλακή τής μνησικακίας και τής εκδίκησης. Έρευνες τών τελευταίων 25 έτων, αποδεικνύουν ότι ή "Πρακτική της Συγχώρησης" στά σχολεία προωθεί τή συναισθηματική υγεία τών μαθητών και βελτιώνει τήν σχολική τους πρόοδο (Enright, 2012, Gambaro et.al 2008). Η συχώρηση μειώνει τόν θυμό κι έτσι καλλιεργούνται υγιείς σχέσεις.

Η έρευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Wisconsin-Madison εξέτασε τήν αποτελεσματικότητα τών μαθημάτων τής συχώρησης σχεδιάζοντας πειραματικές ομάδες και ομάδες έλέγχου. Τά αποτελέσματα έδειξαν ότι οί τάξεις πού είχαν δεχτεί έκπαίδευση στή συχώρηση μείωσαν

Η πρακτική στή συχώρηση βοηθάει στήν αντιμετώπιση τής επιθετικής συμπεριφοράς τών μαθητών, αλλά και του άγχους ή τής κατάθλιψης, πού πολλοί μαθητές βιώνουν τόσο μέσα στό σχολικό περιβάλλον, αλλά και εκτός.

στατιστικά σημαντικά τόν θυμό τους και τήν ψυχολογική κατάθλιψη σέ σχέση μέ τίς ομάδες πού δέν είχαν εκπαιδευτεί στή συχώρηση (Holter et al., 2008).

Ο θυμός στή σχολική κοινότητα θεωρείται μείζον πρόβλημα στά σχολεία παγκοσμίως (Lin et al., 2004). Η πρακτική στή συχώρηση βοηθάει στήν αντιμετώπιση τής επιθετικής συμπεριφοράς τών μαθητών, αλλά και του άγχους ή τής κα-

τάθλιψης, πού πολλοί μαθητές βιώνουν τόσο μέσα στό σχολικό περιβάλλον, αλλά και εκτός (Baskin et al., 2010). Έκπαιδευτικοί πού έφάρμοσαν τό πρόγραμμα παρατήρησαν ότι οί μαθητές πού συμμετείχαν σέ αυτό μείωσαν τό θυμό πού ένιωθαν, τόνωσαν τήν αυτοεκτίμησή τους, αύξησαν τή συνεργασία μεταξύ τους, βελτιώθηκαν στά μαθήματά τους. Οί ίδιοι οί εκπαιδευτικοί πιστεύουν πώς έγιναν καλύτεροι δάσκαλοι και καθηγητές και πώς οί τάξεις τους λειτούργησαν καλύτερα ως αποτέλεσμα τής έκπαίδευσης στή συχώρηση (Gassin et al., 2005 Gambaro et al., 2008, Holter et al. 2008).

Έφαρμογή του προγράμματος τής συχώρησης στην Ελλάδα

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τό πρόγραμμα τής έκπαίδευσης τής συχώρησης έφαρμόστηκε πιλοτικά άρχικά στήν Δευτεροβάθμια έκπαίδευση κατά τό σχολικό έτος 2014-2015 μέ πολύ θετικά αποτελέσματα. Κύριος στόχος αυτής τής προσπάθειας ήταν ή προσαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος διεθνούς έμβέλειας, στά έλληνικά δεδομένα. Μέ τήν πιλοτική έφαρμογή στήν Ελλάδα, μās δόθηκε ή δυνατότητα νά δοκιμάσουμε τήν «άξιοπιστία» του προγράμματος στό έλληνικό εκπαιδευτικό σύστημα και νά εφαρμόσουμε τή σχετική έμπειρία. Χρησιμοποιήσαμε σάν βάση τά έγχειρίδια πού προτείνει ή επιστημονική ομάδα του Παν/μίου του Wisconsin, ουσιαστικά όμως γράφτηκε ένα καινούργιο έγχειρίδιο βασισμένο στίς κατευθυντήριες γραμμές του Ίνστιτούτου Έκπαιδευτικής Πολιτικής και προσαρμοσμένο στήν πλούσια παράδοση και κληρονομιά του τόπου μας. Στήν έλληνική έκδοση, και άφου παραλείψαμε άρκετά σημεία πού δέν ταιριάζουν μέ τήν νοοτροπία του έλληνα (μαθητή και εκπαιδευτικού), προστέθηκαν

νέες έννοιες, καί προτάθηκαν διάφορες ιστορίες πού προέρχονται από τόν έλληνικό πολιτισμό καί τήν όρθόδοξη χριστιανική παράδοση. Θεωρήσαμε άπαραίτητο νά άξιοποιήσουμε τήν πολιτισμική κληρονομιά τοῦ τόπου μας σέ συνδυασμό μέ τήν έπιστημονική γνώση καί έμπειρία τών μακρόχρονων έπιστημονικῶν έρευνῶν τῆς άλλοδαπῆς.

Στόχος τῆς όμάδας μας εἶναι νά προωθήσουμε τό πρόγραμμα τῆς συγχώρνησης στά σχολεῖα όλης τῆς Έλλάδας, άλλα καί στά σχολεῖα τῆς διασποράς. Πιστεύουμε μέσα από τά μαθήματα τῆς συγχώρνησης, δίνεται ἡ εὐκαιρία νά βοηθήσουμε τούς μαθητές νά άξιοποιήσουν τίς δυσκολίες πού αντιμετώπιζουν στό σχολεῖο καί στό σπίτι άλλα καί τίς προκλήσεις τῆς σημερινῆς κοινωνίας, ιδίως σέ αὐτή τήν δύσκολη συγκυρία τῆς οικονομικῆς κρίσης πού μαστίζει τήν χώρα μας. Ἡ έτυμολογία τῆς ελληνικῆς λέξης σύ(ν)γ-χωρῶ, βοηθά τούς μαθητές νά κατανοήσουν τήν έννοια τοῦ «άνοίγω τήν καρδιά μου καί κάνω χώρο γιά νά χωρέσουμε όλοι μαζί», καί έχει έφαρμογή σέ πλῆθος δυσκολιῶν πού

Λόγω τῆς οικονομικῆς κρίσης στή χώρα μας, ἔχουν παρατηρηθεῖ στά σχολεῖα αύξημένα κρούσματα κατάθλιψης, άγχους, σχολικοῦ έκφοβισμοῦ καί βίας.

άντιμετώπιζει ἡ σχολική κοινότητα, όπως: σχολικός έκφοβισμός, μή άποδοχή τῆς διαφορετικότητας, ρατσισμός κλπ. Πρόκειται γιά μιá άπόκτηση συναισθηματικῶν καί κοινωνικῶν δεξιοτήτων πού διαμορφώνουν μιá στάση ζωῆς ώφέλιμη όχι μόνον

γιά τούς ἴδιους καί τούς γύρω τους, άλλα καθοριστική καί γιά τίς μελλοντικές γενιές.

Τά άποτελέσματα τῆς διδασκαλίας τῆς συγχώρνησης μέσα στήν ελληνική σχολική τάξη ἦταν εξαιρετικά. Μαθητές μπόρεσαν νά έκδηλώσουν τούς φόβους καί τήν άνασφάλεια πού νιώθουν, ἔμαθαν πῶς νά ξεπερνοῦν τόν θυμό τους καί νά συγχωροῦν, καί γενικότερα πῶς νά διαχειρίζονται τά άρνητικά συναισθήματά τους. Λόγω τῆς οικονομικῆς κρίσης στή χώρα μας, ἔχουν παρατηρηθεῖ στά σχολεῖα αύξημένα κρούσματα κατάθλιψης, άγχους, σχολικοῦ έκφοβισμοῦ καί βίας. **Σύμφωνα μέ στοιχεῖα τῆς ΟΛΜΕ τό φαινόμενο τῆς έκδήλωσης έπιθετικῆς συμπεριφορᾶς τών μαθητῶν λόγω τῆς οικονομικῆς κρίσης αύξάνεται μέ φρενήρεις ρυθμούς. (συμμορίες -ξυλοδαρμοί παιδιῶν- έπιθετική συμπεριφορά μαθητῶν -παρεμβάσεις εἰσαγγελέων.** Έχουμε λάβει πολλές έπιστολές ύποστηρικῆς από καθηγητές, διευθυντές, προϊσταμένους τοῦ Ὑπουργείου Παιδείας, πού έπιβεβαιώνουν τήν μεγάλη βοήθεια πού προσέφερε τό πρόγραμμα τῆς συγχώρνησης στά έλληνόπουλα πού τό διδάχθηκαν καί τονίζουν τήν άναγκαιότητα τῆς συνέχισης τοῦ προγράμματος καί στίς έπόμενες χρονιές καθώς καί τήν επέκτασή του σέ άλλες τάξεις καί περιοχές.

Έφαρμογή τοῦ προγράμματος στό νηπιαγωγεῖο.

Τά έγχειρίδια καθοδήγησης τοῦ νηπιαγωγοῦ, πού ἔχουν μεταφραστεῖ καί προσαρμοστεῖ στά ελληνικά δεδομένα, ἔχουν ὡς σκοπό νά προετοιμάσουν σταδιακά τούς μικρούς μαθητές στήν έννοια τῆς συγχώρνησης. Εἶναι ἡ βάση γιά νά μπορέσουν άργότερα νά κατανοήσουν καί εφαρμόσουν τήν συγχώρνηση στήν πράξη. Έστιάζουν κυρίως στήν άγάπη

ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, στην ένσυναίσθηση και στην προσφορά προς τους άλλους. Μέ αυτόν τον τρόπο χτίζεται στη συνείδηση των παιδιών η έννοια της συγχώρησης. Χωρίς αυτήν την εξελικτική διαδικασία της έννοιας της συγχώρησης, χωρίς την εμπειρία του να αγαπάς και να σε αγαπούν, θά είναι πολύ δύσκολο για τα παιδιά να κατανοήσουν τό βάθος της έννοιας της συγχώρησης σε μεγαλύτερες τάξεις.

Οι όδηγοί σπουδών για τό νηπιαγωγείο έχουν μόνον 8 κεφάλαια, σε αντίθεση με τις μεγαλύτερες τάξεις πού έχουν περισσότερα. Λόγω της μικρής ηλικίας των μαθητών περιοριστήκαμε σε θεματολογία πού είναι οικεία αλλά και βασική για τήν συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του νηπίου. Παρουσιάζονται ιστορίες, όπου ο πατέρας ή η μητέρα δείχνουν τρυφερότητα και ανιδιοτελή αγάπη προς τό παιδί τους.

Τά πρώτα κεφάλαια εστιάζουν σε βασικές αξίες πού αποτελούν τή βάση της συγχώρησης.

Τά νήπια μαθαίνουν μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις πού προτείνονται, να συζητούν για συναισθήματα- ιδίως για τά συναισθήματα πού δημιουργούνται μετά από μία άδικία-, όπως ο θυμός, ή λύπη και ή απογοήτευση, αλλά και τά θετικά συναισθήματα πού προκύπτουν όταν μοιραζόμαστε, βοηθοῦμε και σκεπτόμαστε τους άλλους. Μέσα από τή συζήτηση, τις βιωματικές δράσεις και τό παιχνίδι οδηγούνται στην κατανόηση του νοήματος της συγχώρησης και μαθαίνουν να βλέπουν τή βαθιά αξία του άλλου προσώπου, ακόμα κι αν αυτό τους φέρθηκε άδικα.

Σκοπός είναι να ανακαλύψουν τήν συγχώρηση με τρόπο ενδιαφέροντα και διασκεδαστικό. Σε αυτό βοηθούν οι ιστορίες, ή συζήτηση, οι κατασκευές και τά διάφορα παιχνίδια πού έχουμε επιλέξει κατά τή διάρκεια του μαθήματος. Οι συνάδελφοι διαπιστώνουν πως αν τά παιδιά αρχίσουν να κατανοούν τήν έννοια της έμφυτης αξίας του κάθε ανθρώπου και της χωρίς όρους αγάπης, τότε έχουν βάλει τή βάση για τή διαχρονική αξία της συγχώρησης.

Έν κατακλείδι, τά σχέδια μαθημάτων πού προτείνονται, άφορούν στην πνευματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και βοηθούν τό νήπιο να αποκτήσει τις κατάλληλες προσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες πού θά τό δυναμώσουν μέσα στην τάξη του νηπιαγωγείου, στο σχολείο άργότερα, στο σπίτι, στην κοινωνία. Παρουσιάζονται αναλυτικά ποικίλες πολυτροπικές τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις-προτάσεις, τις όποιες μπορεί να αξιοποιήσει ο εκπαιδευτικός, πάντα μέσα



στά πλαίσια της ιδιαιτερότητας του μαθήματος που διδάσκεται. Παράλληλα δίδεται και τό θεωρητικό υπόβαθρο στο οποίο θα βασιστεί ο νηπιαγωγός και προτείνονται και τά αντίστοιχα βιβλία προσχολικής ηλικίας που θά μπορεί νά χρησιμοποιήσει. Η προσωπικότητα του δασκάλου, ή διάθεση γιά δημιουργικότητα και έμβάθυνση μέσα από παιχνίδι καθώς και ή δυναμική της τάξης, καθορίζουν έν πολλοίς τήν αποτελεσματικότητα της προσπάθειας και συμβάλλουν στά θετικά αποτελέσματα του προγράμματος.

Έφαρμογή του προγράμματος στό Γυμνάσιο

Κατά τά σχολικά έτη 2014-2016 δίδαξαν τό πρόγραμμα της συγχώρσης 60 περίπου εκπαιδευτικοί σέ συνολικά 30 σχολεία στην Άθήνα και στή Θεσσαλονίκη. Η πλειοψηφία των σχολείων που συμμετείχαν άνηκε στην Δευτεροβάθμια Έκπαίδευση και λιγότερα στο νηπιαγωγείο. Τό βιβλίο που χρησιμοποιήσαν οί εκπαιδευτικοί της Δευτεροβάθμιας άναφερόταν κυρίως σέ μαθητές της Α' Γυμνασίου, αλλά μπορεί νά χρησιμοποιηθεί και από τήν Β' και Γ' Γυμνασίου, μέχρι νά έκδοθοϋν και τά αντίστοιχα των υπόλοιπων τάξεων. (Γαλίτη-Κυρβασίη & Enright, 2015). Οί εκπαιδευτικοί που δίδαξαν τό μάθημα έπιμορφώθηκαν στή διδασκαλία του μαθήματος της συγχώρσης μέ 6 σεμινάρια από τήν ύπογράφουσα, ύπεϋθυνη του προγράμματος στην Έλλάδα. Οί έπιμορφώσεις ήταν βιωματικού χαρακτήρα και είχαν ως στόχο όχι άπλως τήν ενημέρωση των συναδέλφων στο γνωστικό αντικείμενο της συγχώρσης αλλά και τήν περαιτέρω έμβάθυνση της έννοιας και έφαρμογής της συγχώρσης μέσα από διαδραστικές βιωματικές άσκησης.

Συνολικά πάνω από 1000 μαθητές δι-

δάχθηκαν τήν έννοια της συγχώρσης αλλά και της διαχείρισης άρνητικών συναισθημάτων, που προέρχονται από τήν άδικία που νιώθει κάποιος όταν τόν άδικούν, τόν παραμελοϋν, τόν άπορρίπτουν ή τόν έκφοβίζουν.

Οί μαθητές έμαθαν, συζήτησαν και βίωσαν μέσω της όμαδοσυνεργατικής διδασκαλίας βασικές άξίες που άποτελοϋν και τόν πυρήνα της συγχώρσης. Αυτές είναι ή άγάπη, ή ένσυναίσθηση και ή έγγενης άξία κάθε άνθρώπου. Όταν λέμε έγγενης άξία έννοοϋμε ότι όλοι οί άνθρωποι έχουν βαθιά άξια άπλά και μόνον επειδή είναι πρόσωπα. Αυτήν τήν άξια δέν τήν έχουν κερδίσει, ούτε μπορεί κανείς νά τούς τήν πάρει. Είναι ό βασικός πυρήνας κάθε άνθρώπου. Μέσα σέ αυτό τό πλαίσιο μπορούμε νά άγαπάμε τόν καθένα, άκόμα κι αυτόν που μās έβλαψε, και συγχρόνως νά μισοϋμε τήν κακή πράξη. Καθώς τά παιδιά μαθαίνουν ότι όλοι οί άνθρωποι έχουν βαθιά άξια (άκόμα και εκείνοι που φέρονται άδικο), χτίζουν μία σημαντική βάση γιά τή συγχώρση. Η γνήσια άγάπη επίσης δέν έχει σαν κέντρο τόν έαυτό της και είναι ή προϋπόθεση της πραγματικής συγχώρσης.

Άλλες βασικές έννοιες που διδάχθηκαν οί μαθητές, προκειμένου νά εισέλθουν σταδιακά στην κατανόηση της έννοιας της συγχώρσης, είναι τό πώς νά αξιοποιϋν τόν καλό τους έαυτό και τά ταλέντα τους αλλά συγχρόνως και τό πώς νά άποκτήσουν τήν ίκανότητα νά διακρίνουν τόν καλό έαυτό και τά ταλέντα του άλλου. Επίσης έμαθαν πώς νά έντοπίζουν και νά μετατρέπουν τής άρνητικές τους σκέψεις, τόσο γιά τόν έαυτό τούς όσο και τούς άλλους, σέ θετικές και έποικοδομητικές σκέψεις. Μπόρεσαν νά διακρίνουν πώς οί σκέψεις έπηρεάζουν τά συναισθήματά μας και αυτά μέ τήν σειρά τους έπηρεάζουν τά λόγια και τής πράξεις μας.

Τό έγχειρίδιο «Άξιοποιώντας τόν Καλύ-



τερό μου Έαυτό» (Γαλίτη & Enright, 2015) πού χρησιμοποιούν οί συνάδελφοι του Γυμνασίου, έχει δανεισθεῖ αρκετές βασικές έννοιες από τήν πραγματεία «Ἠθικά Νικομάχεια» τοῦ Ἀριστοτέλη, σέ σχέση μέ τίς μορφές καί τή σημασία τῆς ἠθικῆς καί διανοητικῆς ἀρετῆς. Πέρα ἀπό τίς ἀρετές τῆς ἐγγενοῦς ἀξίας καί τῆς ἀνιδιοτελοῦς ἀγάπης πού ἀναφέρθηκαν παραπάνω, οί μαθητές διδάσκονται τήν ἔννοια τῆς ἀρετῆς, τῆς δικαιοσύνης, τοῦ μέτρου καί τῆς ἰσορροπίας στή ζωή μας, καθώς καί τίς ἔννοιες τοῦ θάρρους καί τῆς φιλίας. Τέλος μαθαίνουν πώς νά συγχωροῦν αὐτόν πού τοὺς ἔβλαψε καί νά ζητοῦν συγχώρηση ἀπό αὐτόν πού οί ἴδιοι ἔβλαψαν, πώς νά ἀντιμετωπίζουν τήν ἀδικία καί φυσικά ἀνακάλυψαν καί συζήτησαν τά ὀφέλη τῆς συγχώρησης γιά τόν ἑαυτό τους, τοὺς ἄλλους καί τήν κοινωνία.

Ἀποτελέσματα, προοπτικές καί στόχοι

Τό πρόγραμμα τῆς συγχώρησης ἔχει εἰσελθεῖ δυναμικά στήν ἐκπαίδευση καί

ἡ ἀποδοχή του τόσο ἀπό ἐκπαιδευτικούς ὅσο καί μαθητές εἶναι θερμή καί ἐλπιδοφόρα. Οἱ συνάδελφοι πού τό διδάσκουν κατά κοινή ὁμολογία ἀναφέρουν ὅτι πρῶτα ὠφελήθηκαν οἱ ἴδιοι καί μετά οἱ μαθητές. Καί αὐτό ἐπιβεβαιώνει τήν ἄποψη πώς δέν μπορεῖ νά διδάξει κανεῖς τό μάθημα τῆς συγχώρησης, ἂν πρῶτος δέν πιστεύει στήν ἀξία τῆς καί δέν ἔχει μάθει ὁ ἴδιος νά συγχωρεῖ. Γι' αὐτό κρίνεται ἀπαραίτητη ἡ ἐπιμόρφωση, προκειμένου οἱ ἐκπαιδευτικοί νά μπορέσουν νά κατανοήσουν σωστά τήν ἔννοια τῆς συγχώρησης, τή διαδικασία τοῦ συγχωρεῖν καί συγχωρεῖσθαι καθώς καί τή δια-

χείριση τῶν συναισθημάτων πού προέρχονται ὅταν κάποιος ἀδικεῖ ἢ πληγώνει τόσο μέσα στό χῶρο τοῦ σχολείου, ὅσο καί τῆς οἰκογένειας.

Ἐπίσης ἡ ἀνατροφοδότηση ἀπό τοὺς συναδέλφους ἐπιβεβαιώνει τά ἐρευνητικά πορίσματα τῶν μελετῶν σέ ἄλλα κράτη, ὅπου οἱ μαθητές πού διδάχθηκαν τή συγχώρηση μείωσαν τόν θυμό τους, αὐξήσαν τή συνεργασία τους μέσα στήν τάξη καί βελτίωσαν τίς ἀκαδημαϊκές τους ἐπιδόσεις. Ἐρευνητικές μελέτες πού νά ἐπιβεβαιώνουν τά παραπάνω στά σχολεῖα τῆς Ἑλλάδας κρίνονται ἀπαραίτητες καί βρισκόμαστε σέ διαδικασίες διεξαγωγῆς τους, μέ σκοπό τήν ἀπόκτηση συγκεκριμένων ἐπιστημονικῶν ἀποτελεσμάτων τά ὁποῖα θά προέρχονται ἀμιγῶς ἀπό τό ἑλληνικό ἐκπαιδευτικό σύστημα.

Ἦδη ἔχουμε προτάσεις γιά ἐπέκταση τοῦ προγράμματος σέ σχολεῖα τῆς Λάρισας καί τῆς Πάτρας, πέραν τῶν σχολείων τῆς Ἀθήνας καί τῆς Θεσσαλονίκης. Ἐπίσης ὑπάρχει ἔντονο ἐνδιαφέρον καί αἰτήσεις ἀπό σχολεῖα τοῦ Δημοτικοῦ, καθώς καί τοῦ Λυκείου. Κρίνεται ἀπαραίτητη ἡ ἔκδοση τῶν ἀντίστοιχων ἐγχειριδίων γιά τοὺς

Οί μαθητές πού διδάχθηκαν τή συγχώρηση μείωσαν τόν θυμό τους, αύξησαν τή συνεργασία τους μέσα στην τάξη καί βελτίωσαν τίς ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

έκπαιδευτικούς πού θά διδάξουν τό μάθημα τής συγχώρησης, κάτι πού στην παρούσα φάση άποτελεϊ προτεραιότητά μας. Έπίσης άπαραίτητη εϊναι ή έπιμόρφωση τών έκπαιδευτικών καθώς καί ή αντίστοιχη ύλικοτεχνική ύποδομή προκειμένου νά στηριχθεϊ τό πρόγραμμα.

Μέσα στίς άμεσες προοπτικές του προγράμματος εϊναι καί ή σύνδεσή του,

ώς καινοτόμου πρότασης αντιμετώπισης σέ σχέση αποκλειστικά μέ τόν σχολικό έκφοβισμό. Η θεωρία τής συγχώρησης εϊναι μοναδική στην αντιμετώπιση του bullying, καθότι ξεφεύγει από τίς άπλές μπιχεβιοριστικές θεωρίες καί έστιάζει στον θυμό καί τήν άπόρριψη πού έχει βιώσει ό θυτής αλλά καί στην αντιμετώπιση αυτής τής άπόρριψης έκ μέρους του θύματος, σέ ένα βαθύτερο επίπεδο. Επίσης, στους ευρύτερους στόχους τής διδασκαλίας του μαθήματος τής συγχώρησης, εϊναι ή έξάπλωση του προγράμματος έκτός συνόρων τής Ελλάδας, στά έλληνικά σχολεία τής όμογένειας. Οί προτάσεις πού έχουμε δεχτεί από τά έλληνικά σχολεία του Σικάγο, καταρχήν, άποτελούν μιá νέα πρόκληση για μäs μέ πολλές προοπτικές αξιοποίησης τής διδασκαλίας ενός τόσο ουσιώδους μαθήματος για τήν ψυχική υγεία τών μαθητών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baskin Thomas W., Wampold Bruce E., Quintana Stephen M., Enright Robert D. (2010), Belongingness as a Protective Factor against Loneliness and Potential Depression in a Multicultural Middle School. *Counseling Psychologis* tv.38 n. 5 p 626-651
- Γαλίτη - Κυρβασίλη Π., & Enright R. (2015). Αξιοποιώντας τόν Καλύτερό μου Έεαντό. Έκδόσεις Γρηγόρη.
- Γαλίτη Π. (2012). Βία καί Έκφοβισμός στό σχολείο. *Κοινωνική Έργασία*, 106, 91-107.
- Enright, R., (2012). The Forgiving Life. *American Psychological Association*
- Gambaro M., Enright R., Baskin T., Klatt J. (2008). Can School-Based Forgiveness Counseling Improve Conduct and Academic Achievement Academically At-Risk Adolescents. *Journal of Research in Education*, 18, 16-27.
- Gassin Elizabeth A.; Enright Robert D.; Knutson Jeanette A.(2005). Bringing Peace to the Central City: Forgiveness Education in Milwaukee. *Theory Into Practice*, v44 n4 p319-328
- Holter A.,Magnuson C., Knutson C., Jeanette Knutson Enright,
- Robert D. Enright, (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research inEducation*, vol 18
- Lin F. Mack D, Enright RD, Krahn D. Baskin TW.(2004).Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *J Consult Clin Psychol*, Dec. 72(6): 1114-21.