Επώνυμο: Σταμέλος 22/01/2015

Όνομα: Κωνσταντίνος

ΑΕΜ: 0711099

**‘‘ΓΚΡΕΜΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ’’**



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Είναι κοινώς αποδεκτό, ότι ο αθλητισμός είναι ένας χώρος στον οποίο ο άνθρωπος δε γυμνάζει μόνο το σώμα του, αλλά και το μυαλό του. Ο χώρος αυτός, από τη στιγμή που δημιουργήθηκε σχετίζεται με το ‘ευ αγωνίζεσθαι’. Καμία σχέση δεν έχει με την τυφλή βία, τις εγκληματικές πράξεις και τις παράνομες και άνομες συμπεριφορές.

Επαγγελματικός αγωνιστικός και μαζικός αθλητισμός προσφέρουν στους θεατές κάποιες φορές πανέμορφα συναισθήματα, άλλες τα ακριβώς αντίθετα. Όσο αυτά τα συναισθήματα εκφράζονται σε υγιή και λογικά πλαίσια, παρακολουθούμε την ομορφιά του αθλητισμού και μπορούμε να μιλάμε για μια υγιή αθλητική κοινωνία. Υπάρχουν, όμως, φορές που η ήττα, η πιθανή αδικία από κάποια λάθος απόφαση ή αποτέλεσμα, η στεναχώρια για μια αποτυχία μπορούν να οδηγήσουν σε συμπεριφορές που δεν αρμόζουν, όχι μόνο σε αθλητικούς χώρους, αλλά και σε μια κοινωνία γενικότερα.

Έχουμε δει στο παρελθόν αθλητές, προπονητές, φιλάθλους ή ακόμη και παράγοντες ομάδων να προβαίνουν σε πράξεις που δυσφημούν το χώρο του αθλητισμού με το χειρότερο τρόπο. Επεισόδια μεταξύ αθλητών, μεταξύ οπαδών στην κερκίδα και παραγόντων με διαιτητές είναι εικόνες που έχουμε δει πάμπολλες φορές στα ελληνικά –και όχι μόνο- γήπεδα.

Όλα μέχρι εδώ φαντάζουν απλά. Θα μπορούσε δηλαδή να πει κανείς, ότι με μια αυστηρή τιμωρία για κάθε άνομη πράξη, το πρόβλημα είναι εύκολο να λυθεί. Η αλήθεια όμως είναι πιο περίπλοκη. Σαν ένα λαοφιλέστατο γεγονός, ο αθλητισμός παρακολουθείται από ανθρώπους όλων των ηλικιών, όλων των κοινωνικών στρωμάτων σε όλο τον κόσμο. Είναι πολύ εύκολο, λοιπόν, εικόνες που βλέπουν κυρίως τα παιδιά στην τηλεόραση ή στο γήπεδο, να επηρεάσουν τη συμπεριφορά τους. Όταν βλέπουν, για παράδειγμα, τον αγαπημένο τους ποδοσφαιριστή να προβαίνει σε αντιαθλητικές πράξεις, είναι πολύ πιθανό να επηρεαστεί και να θέλει να μιμηθεί τις πράξεις του. Γιατί όπως είναι φυσιολογικό, ένα παιδί δεν έχει την ικανότητα να διακρίνει πάντοτε τη λεπτή γραμμή που χωρίζει μια πράξη σωστή από μια λάθος. Με την επανάληψη μέσω τον ΜΜΕ, το θέμα γίνεται όλο και πιο γνωστό, προβάλλεται όλο και περισσότερο, συζητιέται και μεγεθύνεται, με αποτέλεσμα οι φίλαθλοι- οπαδοί να χωρίζονται σε δύο στρατόπεδα. Αυτούς που υποστηρίζουν τον παίκτη και αυτούς που είναι κάθετα αντίθετοι με τέτοιες πράξεις. Έτσι αρχίζει και δημιουργείται φανατισμός, ότι πιο επικίνδυνο μπορεί να εμφανιστεί στον αθλητισμό. Ο φανατισμός περνάει στους παίκτες, στους φιλάθλους, στις διοικήσεις και στα ΜΜΕ, κι έτσι μια ολόκληρη κοινωνία που περιστρέφεται γύρω απ τα σπορ, άθελά της βρίσκεται στο μέσο ενός ‘τεχνητού’ φανατισμού, που καλείται να αντιμετωπίσει με μοναδικό όπλο την κριτική σκέψη.

**ΣΚΟΠΟΣ**

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας **‘Γκρεμίζουμε τα θεμέλια της βίας’** που εφαρμόσθηκε σε σχολεία και αθλητικές ακαδημίες, στόχευσε στην ενημέρωση και την δημιουργία σωστών προτύπων και στάσεων γύρω από την αντιμετώπιση του φαινομένου της βίας στα σχολεία και τους αθλητικούς χώρους. Το πρόγραμμα αγωγής υγείας με σκοπό την καταπολέμηση της βίας, εκπονήθηκε από μία ομάδα 6 φοιτητών Γυμναστικής Ακαδημίας. Θελήσαμε να γίνουμε άμεσοι και πειστικοί όσον αφορά την προσέγγιση του ζητήματος, χωρίς πολλές θεωρητικές διαλέξεις, καθώς πιστεύουμε πως μόνο θετικό αντίκτυπο δε θα είχε μια ανιαρή ομιλία στους μαθητές. Τα περιεχόμενα των δραστηριοτήτων μας ήταν εκτός από διάλογο και συζήτηση, ερωτηματολόγια και προβολές οπτικοακουστικού υλικού. Οι διαφορετικές μορφές δραστηριοτήτων που έλαβαν μέρος, κρίθηκαν ικανοποιητικά πρωτοπόρες, καθώς αποδείχθηκαν ένα πολύ καλό χαρακτηριστικό, ώστε να πειστούν τα παιδιά ότι μπορούν να ενημερωθούν και να εκφραστούν για οποιοδήποτε ζήτημα ποικιλοτρόπως. Το πιο αισιόδοξο, κατά τα άλλα, χαρακτηριστικό, είναι η μεγάλη βελτίωση που παρουσιάστηκε στις σχέσεις ανάμεσα σε μαθητές/ αθλητές- δασκάλους/ προπονητές, μέσω αυτών των συζητήσεων, κάτι που δείχνει ότι η γνώση των παιδιών δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στα βιβλία και τη σχολική ύλη.

Στόχοι του προγράμματος ήταν οι εξής:

* Να προβληματίσουμε τους μαθητές/ αθλητές και να τους κάνουμε να θελήσουν οι ίδιοι να γνωρίσουν περισσότερα σχετικά με το πρόβλημα της ενδοσχολικής βίας και της βίας στον αθλητισμό.
* Την ενημέρωση των ατόμων όσον αφορά τις συνέπειες της βίας στους παραπάνω χώρους.
* Τις συνέπειες στο σοβαρότατο θέμα της υγείας.
* Την απόκτηση κριτικής σκέψης και ορθολογισμού ώστε να αποφεύγουν στο μέλλον παρόμοιες ενέργειες.
* Την ενημέρωση και τον προβληματισμό για την κατάσταση που επικρατεί στην κοινωνία μας για το θέμα της βίας.

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας ‘Γκρεμίζουμε τα θεμέλια της βίας’ εφαρμόστηκε σε 15 μαθητές της Α’ τάξης του 7ου Ενιαίου Γυμνασίου Βόλου, οι οποίοι αθλούνται στην Ακαδημία Ποδοσφαίρου Βόλου (ΑΠΟΒ). Το πρόγραμμα έλαβε χώρα κατά τη διάρκεια διδακτικών ωρών του σχολείου, κατά τη διάρκεια προπονήσεων, καθώς και με συναντήσεις που είχαμε με τους μαθητές εκτός σχολείου. Οι μαθητές παρουσιάστηκαν ενθουσιασμένοι που θα συμμετάσχουν σε κάτι τόσο καινοτόμο για αυτούς και για αυτό το λόγο έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό, ώστε να στεφθεί το πρόγραμμα αγωγής υγείας με επιτυχία.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ**

Η σημασία της εφαρμογής αυτού του προγράμματος αγωγής υγείας με σκοπό την καταπολέμηση της βίας στα γήπεδα, στα σχολεία και στην κοινωνία μας γενικότερα, είναι τεράστια, αν αναλογιστεί κανείς ότι το πρόβλημα εμφανίζεται σε όλες τις ηλικίες, κι επομένως αν δοθεί λύση, θα αφορά μια μεγάλη κλίμακα της κοινωνίας μας. Τα άτομα πρέπει να αντιληφθούν από μικρή ηλικία τους κινδύνους που μπορεί να βρεθούν λόγω άγνοιας ή και παραπληροφόρησης. Είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθούν το πραγματικό μέγεθος του προβλήματος καθώς και να εμπλουτιστεί ο χαρακτήρας τους από κάποιες αξίες που λείπουν στο σημερινό κόσμο. Ένα καλό πρόγραμμα αγωγής υγείας με σκοπό την καταπολέμηση της βίας πρέπει να προσφέρει ένα πλαίσιο στήριξης για το μαθητή, επομένως το σχολείο και οι αθλητικοί σύλλογοι, χάρη σε ένα τέτοια πρόγραμμα θα μπορέσουν σιγά σιγά να υιοθετήσουν αυτό το μοντέλο διδασκαλίας, μειώνοντας έτσι περιστατικά ακραίων συμπεριφορών εν τη γεννέσι τους.

ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

* Με το πέρας του προγράμματος αγωγής υγείας, θα δείτε αλλαγή στον τρόπο συμπεριφοράς σας, τόσο απέναντι σε αγνώστους, όσο και μέσα στο ίδιο σας το οικογενειακό περιβάλλον.
* Η αλλαγή δε θα παρουσιαστεί μόνο στο χαρακτήρα και τη συμπεριφορά σας, αλλά και στον τρόπο σκέψης και κατανόησης των πραγμάτων γύρω σας.
* Θα καταλάβετε ότι σε μία υγιή κοινωνία, η βία δεν είναι ΠΟΤΕ λύση.
* Θα δώσετε αξία στο διάλογο και στην κατανόηση της σκέψης των άλλων.
* Το πρόγραμμα είναι μια αρχή, μια αφορμή ώστε να αρχίσετε να ενημερώνεστε και για άλλα μείζονα ζητήματα, όχι μόνο μέσω προγραμμάτων αλλά και μέσω βιβλίων ή και διαδικτύου.

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Οι παραπάνω πληροφορίες μπορούν πολύ εύκολα να μας παρουσιάσουν την τεράστια σημασία που μπορεί να έχει για τη δημόσια (σωματική και πνευματική) υγεία η ενημέρωση για το μείζον πρόβλημα της βίας μέσα σε μια κοινωνία. Επομένως, αν αναλογιστεί κανείς τα δεδομένα που λάβαμε μέσω της έρευνας που πραγματοποιήθηκε, ο καταλληλότερος και πιο αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος της βίας, είναι η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ των ατόμων και η προσπάθεια ανάπτυξης της κριτικής τους σκέψης. Μία πολύ αποτελεσματική μέθοδος είναι η παρουσίαση αποτελεσμάτων σε αντίστοιχες βίαιες συμπεριφορές και η ανάλογη τιμωρία, καθώς και η επεξήγηση σε κάθε περίπτωση, έτσι ώστε τα παιδιά να καταλάβουν ποιο είναι το λάθος και τι θα έπρεπε να γίνει στη θέση αυτού. Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας θα πρέπει να βασιστεί στα παρακάτω χαρακτηριστικά:

* Το άτομο θα πρέπει να μάθει την τεχνική του αυτοελέγχου, έτσι ώστε όταν φτάνει στο σημείο να θέλει να προβεί σε βίαιες ενέργειες, να μπορεί από μόμο του να συγκρατηθεί, εφόσον αντιληφθεί ότι μπορεί να παρεκτραπεί.
* γνωσιακές τεχνικές (τροποποίηση των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων που διατηρούν την καπνιστική συμπεριφορά, γνωσιακή αναδόμηση, άσκηση στη φαντασία και in vivo, καθώς και ασκήσεις χαλάρωσης)

Σημαντική είναι και η μέριμνα που λαμβάνεται για την πρόληψη και τη διαχείριση πιθανών υποτροπών. Αναπόσπαστο μέρος της παρέμβασης αποτελούν και οι ασκήσεις για το σπίτι, οι οποίες συμβάλλουν τόσο στην ταχύτερη επίτευξη του στόχου, όσο και στη διατήρηση των θεραπευτικών επιτυχιών. Συνήθως τα προγράμματα έχουν συγκεκριμένη δομή, διεξάγονται σε ομάδες και προβλέπουν 8 - 10 συνεδρίες των 120 λεπτών σε συχνότητα μία συνεδρία ανά εβδομάδα. Οι τεχνικές ωστόσο που εφαρμόζονται στο πλαίσιο της ομάδας μπορούν να εφαρμοστούν και στην ατομική θεραπεία από ένα άτομο μόνο εάν το επιθυμεί.

Για άτομα που θεωρούν ότι παρουσιάζουν βίαιες συμπεριφορές και αποφασίζουν να το αλλάξουν αυτό, οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να φανούν πολύ χρήσιμες:

* γνωστοποιείστε την απόφασή σας στο φιλικό και οικογενιεακό περιβάλλον
* φροντίστε αυτό το διάστημα να μην συμπίπτει με δυσκολίες, στενοχώριες και καταστάσεις ψυχολογικής φόρτισης
* αποφύγετε παρέες ή και οικογενειακό περιβάλλον που σας προκαλεί τάση για βίαιες συμπεριφορές
* περιορίστε τυχόν εκνευρισμό σας με δημιουργικές ασχολίες, σπορ ή ψυχαγωγία, ξεκινήστε να γυμνάζεστε
* επιδείξτε μεγάλη αποφασιστικότητα το αρχικό διάστημα

.

Το περιεχόμενο του προγράμματος περιλαμβάνει και 6 μαθήματα-εργασίες που έχουν ως στόχο να εξυπηρετήσουν το βασικό στόχο του προγράμματος καθώς και τους λιγότερο σημαντικούς –που δεν παύουν να είναι στόχοι- του προγράμματος αγωγής υγείας.

**1ο μάθημα**: Γνωριμία με τους μαθητές, αναφορά στο αντικείμενο, ερωτήσεις πάνω στη γνώμη που έχουν για τις βίαιες συμπεριφορές στο σχολείο και στο χώρο του αθλητισμού, γενικές αναφορές και παραδείγματα σχετικά με το αντικείμενο και ενημερωτικά φυλλάδια.

**2ο μάθημα:**Διαμόρφωση θετικών χαρακτηριστικών συμπεριφοράς,εξήγηση της συμβολής της άσκησης στη σωματική και πνευματική απόδοση και στην πρόληψη των ψυχολογικών ασθενειών και του στρες, που μπορούν να οδηγήσουν σε βίαιες συμπεριφορές.

**3ο μάθημα**: Οπτικοακουστικό υλικό που σχετίζεται με βίαια περιστατικά και σχολιασμός στην τάξη και στα αποδυτήρια αντίστοιχα. Συζήτηση για το πώς οι ασκήσεις γυμναστικής θα μπορούσαν να βοηθήσουν σε παρόμοιες καταστάσεις.

**4ο μάθημα**: Αναφορά στο συνέπειες τέτοιων συμπεριφορών. Έμφαση στην απομόνωση τέτοιων ατόμων από την κοινωνία, αλλά κυρίως επεξήγηση, για ποιο λόγο δε θα έπρεπε να προβούν σε τέτοιες ενέργειες. Δίνουμε μεγάλη σημασία στο ότι δεν πρέπει να τρομοκρατήσουμε τα παιδιά και να μη νιώσουν ένοχα για κάτι, αλλά μόνο να αντιληφθούν αν κάτι κάνουν λάθος.

**5ο μάθημα**: Αναφορά σε αρνητικά και θετικά πρότυπα που έχουν επηρεάσει τη συμπεριφορά των παιδιών, εάν πχ κάποια στιγμή στη ζωή τους προέβησαν σε κάποια βίαιη πράξη, μόνο και μόνο επειδή τους είχε κάνει εντύπωση η κίνηση κάποιου προτύπου τους.

**6ο μάθημα**: Δίνονται απαντήσεις στους μαθητές πάνω σε απορίες τους σχετικές με το θέμα, μοιράζονται ερωτηματολόγια σε μαθητές, αθλητές και φίλους τους (σύνολο 100 άτομα της ίδιας ηλικίας) και ακολουθεί διαλογική συζήτηση μέσα στην τάξη με βάση τα αποτελέσματα.

**Υπόδειγμα ερωτηματολογίου**

1.Θεωρείς τις σχέσεις σου καλές με τους συμμαθητές σου;

Πολύ Αρκετά Λίγο Πολύ λίγο Καθόλου

2.

Να κυκλώσεις ποια από τα παρακάτω θεωρείς ότι είναι περιστατικά βίας ή εκφοβισμού:

α) προσβλητικές εκφράσεις και βρισιές

β) απειλές

γ) ειρωνεία

δ) σωματική βία

ε) απόρριψη από άλλους

στ) καταστροφή προσωπικών αντικειμένων

ζ) βανδαλισμοί

η) κλοπή

θ) ληστεία

ι) σεξουαλική παρενόχληση

3.Ποιαείναι η γνώμη σου για τη σχολική βία; (απάντηση σε 2 σειρές)

4. Ποια είναι η γνώμη σας για τους μαθητές που είναι βίαιοι;

5. Κάποιες φορές επέλεξες να αποφύγεις να πας την επόμενη ημέρα στο σχολείο επειδή είχε προηγηθεί κάποιο από τα περιστατικά βίας ή εκφοβισμού σε βάρος σου;

Πολύ Αρκετά Λίγο Πολύ λίγο Καθόλου

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Η αξιολόγηση του προγράμματος πραγματοποιηείται μέσω ερωτηματολογίων που έχουν διατεθεί, των συζητήσεων που γίνονται και των απόψεων των μαθητών έτσι ώστε να φανεί διαμέσου όλων αυτών των ενεργειών τι έχουν αποκομίσει οι μαθητές συνολικά από το πρόγραμμα αγωγής υγείας αλλά και τι αντίκτυπο είχε σε αυτούς καθώς και στις πληθυσμιακές ομάδες που συνεργάστηκαν μαζί. Μερικα αποτελέσματα που έγιναν άμεσα εμφανή είναι:

Το 80% των μαθητών θεωρεί ότι έχει πολύ καλές σχέσεις με τους συμμαθητές τους.

Το 90% χαρακτηρίζει ως βίαιες πράξεις τη ληστεία, την κλοπή και τους βανδαλισμούς.

Ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών κρατάει τις αποστάσεις από τους βίαιους συμμαθητές τους επειδή φοβάται. Ένα μικρότερο ποσοστό κάνει παρέα με τα παραπάνω άτομα για τον ίδιο λόγο. Πιστεύουν δηλαδή ότι αν είναι φιλικοί με αυτά τα άτομα, δε θα έχουν κάποιο πρόβλημα με αυτούς.

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Τα αποτελέσματα του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο και στους αθλητικούς χώρους είναι σοβαρές και καθοριστικές για την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Γι’ αυτό η συστηματική πρόληψη και η κατάλληλη αντιμετώπιση κάθε μορφής εκφοβισμού και βίας στο σχολείο είναι πολύ σημαντικές. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά έχουν απόλυτο δικαίωμα σε ένα σχολικό περιβάλλον το οποίο να τους παρέχει ασφάλεια και προστασία.

Β**ΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

<http://el.wikipedia.org/wiki>

Βιβλίο Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης

Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας/ συγ. Γιάννης Θεωδοράκης & Μαίρη Χασάνδρα (Βιβλίο)