

Διαχείριση Συγκρούσεων στο Σχολείο

Λίνα Ψούνη, Ψυχολόγος, Γυμνάστρια, Αθλητική Ψυχολόγος, PhD, MSc, Msc
www.psychinfo.gr email psouni@gmail.com

Περίληψη

Το σχολικό περιβάλλον αναμφισβήτητα αποτελεί μικρογραφία της κοινωνίας μας. Οι συγκρούσεις δεν παύουν να υφίστανται όταν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων, είτε είναι μόνο δύο είτε περισσότερα και φυσικά είναι πιθανό να προκύψουν σε όλα τα ιεραρχικά επίπεδα.

Στο εργαστήριο με θέμα "Διαχείριση Συγκρούσεων στο Σχολείο", πρώτος και σημαντικότερος σκοπός είναι η αποδοχή των συγκρούσεων σαν γεγονός που δεν θα πάψει να εμφανίζεται, αλλά σε συνέχεια και ανάπτυξη αυτού, η κατάλληλη διαχείριση όπως και η ανάπτυξη συστημάτων επίλυσής τους.

Απώτερος σκοπός του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής είναι μέσα από το μάθημά της γυμναστικής να "χρησιμοποιήσει" τον αθλητισμό, τη δυναμική της ομάδας και τον ανταγωνισμό, ώστε να μετατρέψει τις συγκρούσεις σε θετική διαδικασία για εξέλιξη και ανάπτυξη των μαθητών, χτίζοντας εφόδια που θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή, όπως η συναισθηματική νοημοσύνη και οι ικανότητες επικοινωνίας.

ΥΛΙΚΟ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

	Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να διαχειριστούν την κρίση
Πρώτο βήμα – ηρεμούμε & παρατηρούμε	<ul style="list-style-type: none">• Κατανοούμε τα συναισθήματά μας• μαθαίνουμε να ηρεμούμε-παίρνουμε όσο χρόνο χρειαστεί, μαθαίνουμε τεχνικές χαλάρωσης με αναπνοές.• Αν χρειαστεί φεύγουμε μακριά
Δεύτερο βήμα - επικοινωνούμε	<ul style="list-style-type: none">• Είμαστε περιγραφικοί κ όχι επικριτικοί• Ακούμε προσεκτικά χωρίς να διακόπτουμε• Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας• κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων• Λαμβάνουμε υπόψη ότι η σωματική ένταση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο έκφρασης• Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τη γνώμη μας αν κάτι δεν μας αρέσει ή δεν πηγαίνει καλά
Τρίτο βήμα- βρίσκουμε τη λύση	Προτείνουμε πιθανές λύσεις Διαπραγματευόμαστε και συμβιβάζομαστε (Αν χρειαστεί) <ul style="list-style-type: none">• Ζητάμε βοήθεια• Ζητάμε συγνώμη• Εστιάζουμε στο εδώ και τώρα, αποφεύγουμε τα σενάρια

Επιτροπή δικαιοσύνης	Παιχνίδι ρόλων
Ξεκινάμε με αυτόν που θίχτηκε Ίδιες ερωτήσεις σε αυτόν που το προκάλεσε	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μπορείτε να μας πείτε τι έγινε 2. Γιατί θεωρείτε ότι έγινε 3. Τι πιστεύετε για το θέμα 4. Πως νοιώθετε τώρα
Ερωτήσεις διερεύνησης	<ol style="list-style-type: none"> 1. Γιατί είναι τόσο διαφορετικές οι περιγραφές; 2. Πιστεύεις ότι αντέδρασες υπερβολικά; 3. Από τι προέρχεται το πρόβλημα 4. Ποια είναι τα κίνητρα για την εκδήλωση του περιστατικού 5. Ποια είναι η σχέση σας (τώρα και στο παρελθόν) 6. Αν ξανασυμβεί πως θα αντιδράσετε διαφορετικά; 7. Τι πρέπει να κάνετε για να γίνουν σωστά τα πράγματα 8. Υπάρχει κατανόηση των συναισθημάτων και των δυο πλευρών 9. Κατανόηση της σημαντικότητας και των δύο πλευρών
Παρατηρούμε	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τη γλώσσα του σώματος 2. Την ένταση της φωνής 3. Το περιεχόμενο των λέξεων

	Υποθετικά σενάρια σχετικά με τον αθλητισμό
Ο Βασιλάκης θέλει μόνο να κερδίζει	<p>Συζήτηση στην τάξη</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι σκέψεις κάνει ο Βασιλάκης; • Πως διαφέρουν οι σκέψεις του με τα άλλα παιδιά • Οι συγκρούσεις που προκαλεί ο Βασιλάκης είναι καλές ή κακές; • Βοηθάει με αυτό τον τρόπο τους συμμαθητές του να αποδώσουν καλύτερα; • Πως θα καταφέρουν τα παιδιά να επιλύσουν τις συγκρούσεις;
Ο Δημητράκης κάνει συνέχεια υποδείξεις στους συμμαθητές του	<p>Συζήτηση στην τάξη</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι σκέψεις κάνει ο Δημητράκης; • Πως διαφέρουν οι σκέψεις του με τα άλλα παιδιά; • Καταγράψτε τις πιθανές συγκρούσεις που θα προκύψουν • Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα των συγκρούσεων; • Μήπως είναι προτιμότερο όλα αυτά να έχουν συζητηθεί;
Η μικρή Ηλέκτρα έχει πολύ άγχος κ μιλάει άσχημα στους συμμαθητές της	<p>Συζήτηση στην τάξη</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πως θα αντιδράσουν οι άλλοι όταν μιλάει άσχημα; • Πως οι αντιδράσεις της θα επηρεάσουν την πορεία της σύγκρουσης; • Αν η μικρή Ηλέκτρα εκφράσει τα συναισθήματά της μήπως την κατανοήσουν και οι υπόλοιποι και την βοηθήσουν;

Παρατηρώ τα συναισθήματά μου μέσα από το άθλημά μου



Αισθάνομαι μπερδεμένος όταν δεν καταλαβαίνω μια άσκηση



Αισθάνομαι ανησυχία όταν πάω στους αγώνες



Αισθάνομαι θυμό όταν χάνω ή όταν μου μιλάνε θυμωμένοι άνθρωποι



Αισθάνομαι απογοήτευση όταν χάνω



Αισθάνομαι ηρεμία μετά την προπόνηση



Αισθάνομαι χαρά όταν μαθαίνω νέα πράγματα, όταν είμαι με τους φίλους μου, όταν κερδίζω



Αισθάνομαι λύπη όταν χάνω, όταν δεν γίνονται όλα όπως θα ήθελα



Αισθάνομαι περιφάνεια όταν τα καταφέρνω και όταν βελτιώνομαι



Αισθάνομαι ντροπή αν δεν τα πάω καλά στους αγώνες

Βεβια τα συναισθήματα είναι πολύ περισσότερα,

μαθαίνω να τα αναζητώ και να τα καταλαβαίνω

Αν παρατηρήσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, τότε καταλαβαίνουμε τι μας συμβαίνει και δεν ανησυχούμε. Ας ξεκινήσουμε παίζοντας με τη βαθμολογία!

Βαθμολογούμε πως νοιώθουμε τώρα, το 1 είναι καθόλου και το 5 πάρα πολύ
(βέβαια αυτό που νοιώθουμε μπορεί να αλλάζει συνέχεια)

αγάπη



1 - 2 - 3 - 4 - 5



βαρεμάρα

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Χαρά



1 - 2 - 3 - 4 - 5



εκνευρισμό

1 - 2 - 3 - 4 - 5

ενθουσιασμό



1 - 2 - 3 - 4 - 5



Λύπη

1 - 2 - 3 - 4 - 5



απορία

1 - 2 - 3 - 4 - 5



περιφάνεια

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Φόβο



1 - 2 - 3 - 4 - 5

Μπέρδεμα



1 - 2 - 3 - 4 - 5

ντροπή



1 - 2 - 3 - 4 - 5

ερωτηματολόγιο αυτογνωσίας

1. Όταν υπάρχει διαφωνία συνήθως αποσύρομαι
2. Συζητώ την κατάσταση με όλα τα μέρη, ώστε να βρεθεί η καλύτερη λύση
3. Χρησιμοποιώ τη διαπραγμάτευση
4. Προτιμώ να διατηρήσω χαμηλά τους τόνους, αντί να επιμένω να γίνει το δικό μου
5. Κρατάω τις παρεξηγήσεις για τον εαυτό μου
6. Θεωρώ είναι καλύτερα να επικοινωνώ άμεσα με τους άλλους, όταν υπάρχει κάποια διαφωνία ώστε να λύνεται αμέσων
7. Μου αρέσουν οι διαφωνίες και επιδιώκω να κερδίζω και να περνάει το δικό μου
8. Οι διαφωνίες με αγχώνουν
9. Είναι σημαντικό να μπαίνω στη θέση του άλλου και να αναγνωρίζω τις ανάγκες του
10. Προσπαθώ πάντα να κατανοώ τα συναισθήματα των άλλων
11. Μου αρέσει να υποστηρίζω τη θέση μου
12. Δε θέλω να χάνω το δίκιο μου
13. Είναι λιγότερο αγχωτικό όταν συμφωνείς με τους άλλους
14. Προτιμώ να μην τραβάω την προσοχή των άλλων
15. Συχνά ντρέπομαι και δεν μπορώ να συζητήσω με τους άλλους