



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση

– Ma in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning»

(ΠΜΣ – ΔΡΑ.ΤΕ.Π.Τ.Ε.)

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Η αφήγηση παραμυθιών με τη χρήση δραματικών τεχνικών ως μέσο διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: Αγγελίδη Μαρία – Αγλαΐα

A.M. : 5052201601001

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Άννα Λυδάκη

Μέλη τριμελούς επιτροπής: Αστέριος Τσιάρας

Αντώνης Λενακάκης

ΝΑΥΠΛΙΟ 2018

I.Πρόλογος – Ευχαριστίες

Η παρούσα έρευνα αποτελεί την διπλωματική μου εργασία που γίνεται στα πλαίσια των φοιτητικών υποχρεώσεων που έχω στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών και συγκεκριμένα του Τμήματος Θεατρικών σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου «**Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση – MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning.**

Το θέμα της συγκεκριμένης εργασίας αφορά το άγχος και την κατάθλιψη και πώς αυτά τα δύο επηρεάζουν τη ζωή και καθημερινότητα των ενηλίκων. Πώς το άγχος και η κατάθλιψη επιδρούν στις σκέψεις, τις αποφάσεις των ατόμων καθώς και την άποψη τους σε σχέση με το παρελθόν τους και το μέλλον τους. Στην εργασία γίνεται δηλαδή μια προσέγγιση αυτών των δυο σημαντικών εννοιών που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα των ενήλικων ατόμων.

Το επόμενο μέρος της εργασίας αφορά τα παραμύθια, λαϊκά και σύγχρονα, τις θεωρίες που υπάρχουν για αυτά και τα επιμέρους χαρακτηριστικά τους και πώς αυτά μπορούν να βοηθήσουν το άτομο ώστε μέσα από ιστορίες που στηρίζονται στη φαντασία να σκεφτεί πάνω στη ζωή του, να προβληματιστεί και να βγάλει συμπεράσματα που θα τα ανάγει και θα τα αξιοποιήσει στην καθημερινή του ζωή και δραστηριότητα.

Το επόμενο και εξίσου σημαντικό μέρος της εργασίας μου αφορά το Εκπαιδευτικό Δράμα και τις τεχνικές του. Γίνεται ανάλυση των διαφορετικών ορισμών του, των βασικότερων εκπροσώπων του, και πως έχει εξελίχθη μέσα στο πέρασα του χρόνου. Από την ανάλυση γίνεται εμφανής η αξία του και πόσο αποτελεσματικό θεωρείται για την διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης.

Η συγκεκριμένη εργασία λοιπόν διερευνά πως η αφήγηση παραμυθιών σε συνδυασμό με τις τεχνικές του εκπαιδευτικού δράματος επιδρούν στην διαχείριση τους άγχους και της κατάθλιψης μια ομάδας 12 ενηλίκων ατόμων.

Σε αυτό το σημείο πριν προχωρήσω στην ανάλυση όλων των θεμάτων της εργασίας θεωρώ σημαντικό να ευχαριστήσω κάποιους ανθρώπους που ο καθένας με τον δικό τρόπο με στήριξε και με βοήθησε για την υλοποίηση της μεταπτυχιακής μου εργασίας σε διάφορα στάδια της.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κυρία Άννα Λυδάκη, για τη συνεργασία, το ενδιαφέρον και την ενθάρρυνση που μου έδινε σε όλα τα στάδια της εργασίας μου καθώς και για τις ουσιαστικές διορθώσεις της.

Αμέσως μετά θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στους καθηγητές μου και μέλη της τριμελούς επιτροπής, κύριο Αστέριο Τσιάρα για την επιμέλεια της εργασίας, για την άμεση ανταπόκριση σε οποιαδήποτε απορία, για τη βοήθεια του στην εύρεση του ερωτηματολογίου αλλά και για τις συμβουλές του πάνω στη μεθοδολογία της έρευνας, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, που ήταν πάρα πολύ χρήσιμες, καθώς και τον κύριο Αντώνη Λενακάκη για την επίβλεψη της εργασίας μου.

Στη συνέχεια θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Ματίνα Γεωργακοπούλου που η συμβολή της για την εύρεση του χώρου που πραγματοποιήθηκαν τα εργαστήρια ήταν καθοριστική καθώς και την κυρία Βαρβάρα Σπανού, μέλος της γραμματείας στο Στέκι Εργαζομένων και Νεολαίας του Δήμου Γαλατσίου, για την υποδοχή αλλά και για τη στήριξη σε ότι χρειαζόμουν κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των εργαστηρίων.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ακόμα τη Σταυρούλα Θεοδοσίου που ήταν παρούσα στα εργαστήρια ως κριτικός φίλος και πάντα με συμβούλευε και μου έλεγε τις σκέψεις της.

Τον Γιώργο Πιτσιλαδή για τη σημαντική και καθοριστική βοήθεια του σε σχέση με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος Spss, για την υπομονή του και τη κατανόηση του σε ότι απορίες είχα.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου τη φίλη μου και συμφοιτήτριά Δημητριάννα Στούκη για τη θετική της σκέψη και συμβολή σε όλα τα στάδια της εργασίας μου.

Περιεχόμενα	
Πρόλογος – Ευχαριστίες.....	ii
Περίληψη.....	vii
Abstract.....	viii
Εισαγωγή.....	1
Θεωρητικό πλαίσιο.....	
1.1. Εισαγωγή θεωρητικού πλαισίου.....	5
1.1.1 Εκπαιδευτικό Δράμα.....	7
1.1.2 Τεχνικές Εκπαιδευτικού Δράματος.Παιχνίδια-ασκήσεις εργαστηρίων.....	100
1.2. Ορισμοί παραμυθιού.....	13
1.2.1 Χαρακτηριστικά – γνωρίσματα του παραμυθιού.....	14
1.2.2 Το σύγχρονο παραμύθι.....	16
1.2.3 Αφήγηση.....	17
1.2.4 Η σημασία των παραμυθιών.....	18
1.3. Το άγχος.....	200
1.3.1 Συμπτώματα άγχους.....	211
1.3.2 Αγχώδεις διαταραχές.....	22
1.3.3 Ψυχολογικές θεωρίες για το άγχος.....	22
1.4. Η κατάθλιψη.....	23
1.4.1 Θέατρο και ψυχική ασθένεια.....	25
Η Έρευνα.....	
2.1. Αναγκαιότητα και σκοπός της έρευνας.....	27
2.2 Η μέθοδος.....	300
2.3 Ερευνητικές υποθέσεις και ερευνητικά ερωτήματα.....	33
2.4 Διεξαγωγή της έρευνας.....	33
2.5 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	36
Ανάλυση δεδομένων.....	
3.1 Αποτελέσματα ποσοτικών δεδομένων(ερωτηματολόγια).....	39
3.2 Κανονική και μη κανονική κατανομή.....	39
3.3 Ομάδα δράσης.....	411
3.4 Ομάδα ελέγχου.....	46

3.5 Η συμμετοχική παρατήρηση (αποτελέσματα ποιοτικών δεδομένων)	500
3.6 Συμπεράσματα από τα ημερολόγια του ερευνητή (σύνοψη ημερολογίων)	55
Σχολιασμοί και συμπεράσματα.....	
4.1 Σχολιασμός των ποσοτικών δεδομένων	57
4.2 Σχολιασμός των ποιοτικών δεδομένων	59
4.3 Συμπεράσματα	600
4.4 Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις	62
Βιβλιογραφία	64
Παράρτημα	
1) Το πρόγραμμα διδακτικών παρεμβάσεων	68
2) Ημερολόγιο ερευνήτριας	87
3) Κριτικός φίλος	11212
4) Ερωτηματολόγιο	127
(μετάφραση) ερωτηματολογίου	1312

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1– Τεστ Κανονικής Κατανομής άγχους.....	40
Πίνακας 2- Τεστ Κανονικής Κατανομής κατάθλιψης.....	40
Πίνακας 3– Τεστ Μη Κανονικής Κατανομής (άγχος πειραματικής ομάδας πριν την έναρξη των παρεμβάσεων).....	40
Πίνακας 4- Μέση τιμή κατάθλιψης πειραματικής ομάδας.....	41
Πίνακας 5- Μέση τιμή άγχους πειραματικής ομάδας	44
Πίνακας 6- Μέση τιμή κατάθλιψης ομάδας ελέγχου.....	46
Πίνακας 7- Μέση τιμή άγχους ομάδας ελέγχου.....	49

Κατάλογος Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1- Ιστόγραμμα μέσης τιμής κατάθλιψης για την πειραματική ομάδα πριν τις παρεμβάσεις.....	42
Διάγραμμα 2- Ιστόγραμμα μέσης τιμής κατάθλιψης για την πειραματική ομάδα μετά τις παρεμβάσεις.....	43
Διάγραμμα 3- Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους για την πειραματική ομάδα πριν τις παρεμβάσεις.....	44

Διάγραμμα 4- Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους για την πειραματική ομάδα μετά τις παρεμβάσεις	45
Διάγραμμα 5- Ιστόγραμμα μέσης τιμής κατάθλιψης για την ομάδα ελέγχου πριν τις παρεμβάσεις.....	47
Διάγραμμα 6- Ιστόγραμμα μέσης τιμής κατάθλιψης για την ομάδα ελέγχου μετά τις παρεμβάσεις.....	48
Διάγραμμα 7- Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους για την ομάδα ελέγχου πριν τις παρεμβάσεις.....	49
Διάγραμμα 8- Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους για την ομάδα ελέγχου μετά τις παρεμβάσεις.....	50

II.Περίληψη

Η συγκεκριμένη έρευνα, που πραγματοποιείται στα πλαίσια ,του μεταπτυχιακού προγράμματος Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση, έχει ως στόχο να παρουσιάσει μια σφαιρική άποψη σε ότι αφορά την αφήγηση παραμυθιών, σε συνδυασμό με τη χρήση δραματικών τεχνικών και πώς αυτά συμβάλλουν στη διαχείριση της κατάθλιψης και του άγχους στους ενήλικες. Το άγχος και η κατάθλιψη αποτελούν μια μάστιγα για τη σημερινή εποχή που αφορά και επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών, και γι αυτό θεωρήθηκε σημαντικό να ερευνηθεί αυτό το θέμα.

Στη συγκεκριμένη εργασία γίνεται παρουσίαση σε σχέση με τα παραμύθια και τη χρήση τους αλλά και μια σύνοψη των δραματικών τεχνικών. Σε θεωρητικό επίπεδο παρουσιάζονται επίσης η έννοια της κατάθλιψης και τους άγχους. Η αφήγηση παραμυθιών στη συγκεκριμένη έρευνα είναι η ανεξάρτητη μεταβλητή, και ερευνάται πώς αυτή επηρεάζει την εξαρτημένη μεταβλητή που είναι το άγχος και η κατάθλιψη.

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Στέκι Εργαζομένων και Νεολαίας του Δήμου Γαλατσίου, και συμμετείχαν σε αυτή 12 ενήλικες διαφορετικών ηλικιών. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται στην έρευνα είναι η μικτή μέθοδος. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με δύο τρόπους: με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου *Scales for measuring Depression and Anxiety* των C.G. Costello και Andrew L Comrey (1967),για κάθε ενήλικο άτομο πριν και μετά τις παρεμβάσεις και με τη συμμετοχική παρατήρηση της ερευνήτριας και τις σημειώσεις της στο ημερολόγιο γεγονότων και συναισθημάτων της ίδιας, και τις σημειώσεις του κριτικού φίλου. Στην έρευνα συνδυάζονται δηλαδή και ποιοτικά και ποσοτικά μέσα συλλογής δεδομένων. Η ανάλυση και επεξεργασία των αποτελεσμάτων δείχνει πως υπάρχει θετική, αλλά μικρή, επιρροή της αφήγησης παραμυθιών, μέσω των δραματικών τεχνικών στη διαχείριση του άγχους στους ενήλικες.

Λέξεις κλειδιά:

Παραμύθια, εκπαιδευτικό δράμα και τεχνικές του, κατάθλιψη, άγχος, ενήλικες, μεθοδολογία, ανάλυση ευρήματα.

II. Abstract

This specific research was carried out within the framework of the Masters Program **in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning**. It focuses on the way the narration of fairy tales in combination with the use of dramatic techniques, contributes to the management of depression and anxiety in adults. As stress and depression could possibly affect people of all ages there was a special interest in exploring this issue.

In this work, a presentation is made about the fairy tales and their use, as well as a summary of the dramatic techniques. The concept of depression and anxiety is also presented theoretically. (The narrative in this research is the independent variable,).

The case study was carried out at the “Workers and Youth Workers Union” of the region Galatsi, involving 12 adults of different ages. The main research question was how the narration of fairy tales, which was the independent variable, affects the dependent variable, which was anxiety and depression. The methodology used in the research is the mixed method. All the data were collected in two ways. Firstly each participant completed the *Scales for Depression and Anxiety Test* of C.G. Costello and Andrew L Comrey (1967) before and after the interventions. Secondly the researcher applied the participatory observation by keeping notes in the calendar of events and emotions. These two tools combine qualitative and quantitative data. The analysis and processing of the collected data results shows that storytelling combined with the dramatic techniques can influence the management of anxiety in adults.

Keywords:

Stories, educational drama and his techniques, depression, anxiety, adults, methodology, analysis of findings.

Εισαγωγή

Το θέμα της παρούσας εργασίας αποτελεί η αφήγηση παραμυθιών, με την χρήση δραματικών τεχνικών ως μέσο διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες. Το βασικό αντικείμενο προς διερεύνηση στην παρούσα εργασία αποτελεί το άγχος και η κατάθλιψη, καθώς και η διαχείρισή τους, που όλοι οι άνθρωποι βιώνουν. Το άγχος, βασικά, είναι ένα συναίσθημα που βιώνουν όλοι οι άνθρωποι το οποίο δεν ανακαλύφθηκε πρόσφατα αλλά απασχολούσε τους επιστήμονες και τους ανθρώπους από παλιά. Όμως σήμερα ακούγεται σαν έννοια αλλά και σαν «ασθένεια» όλο και περισσότερο εξαιτίας της οικονομική κρίσης (Μάνος,2008). Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια, ψυχική ασθένεια. Όπως και οι άλλες ασθένειες έτσι και η κατάθλιψη μπορεί να διαγνωστεί και να θεραπευτεί (Peacock, 2000). Η κατάθλιψη επηρεάζει τις περισσότερες φορές σφαιρικά το άτομο, στη ψυχή-συναίσθημα, στη διάθεση, στο σώμα αλλά και στη λογική-μυαλό (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ).

Ο βασικός προβληματισμός της ερευνήτριας, που επέλεξε το συγκεκριμένο θέμα της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας, προερχόταν από την ίδια της την εμπειρία. Συγκεκριμένα από το γεγονός ότι και η ίδια διακατέχεται από τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις τους άγχους και της κατάθλιψης, και στην προσωπική της έρευνα για ένα καλύτερο ή καινούριο τρόπο διαχείρισης αυτών των δυο. Αυτό συνδυάστηκε με την προτίμησή της για τα παραμύθια, αλλά και την αφήγηση των παραμυθιών, καθώς και τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση. Τα παραμύθια και η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση έχουν δείξει τα θετικά τους αποτελέσματα σε διάφορους, και όχι λίγους τομείς, οπότε θεωρήθηκαν σημαντικά εργαλεία για την παρούσα εργασία. Θεωρήθηκε ότι υπάρχει ένα νέο και ανοιχτό πεδίο προς διερεύνηση και αυτό από μόνο του ήταν αρκετό.

Αρχικά από έρευνα που έγινε σε σχέση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία παρατηρήθηκε πως υπήρχε ένα μικρό κενό σε σχέση με τη μελέτη του θέματος σε συνδυασμό και με τα παραμύθια αλλά και με τις τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση. Ενδεικτικά γίνεται αναφορά στις εξής έρευνες: Για την έννοια του άγχους βρέθηκαν οι έρευνες της Μητρούση Σταυρούλας το 2015 εστιάζει στο άγχος, σε ενήλικες. Η έρευνα της είχε τίτλο «Επίδραση του άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών». Άλλη έρευνα είναι του Ιωάννη Βελίκη το 2000 με τίτλο

«Συγκριτική μελέτη γεγονότων ζωής και ψυχολογικών χαρακτηριστικών (άγχος, κατάθλιψη, αλεξιθυμίας) σε ασθενείς με καρκίνο παχέος εντέρου». Από όλα τα παραπάνω γίνεται φανερό εν τέλει η επιστημονική αναγκαιότητα της παρούσας έρευνας.

Η κύρια ερευνητική υπόθεση, της έρευνας ήταν πως η υλοποίηση ενός προγράμματος που θα περιέχει αφήγηση παραμυθιών με τη χρήση δραματικών τεχνικών θα συμβάλει θετικά στη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες. Επιπλέον, έγιναν και οι παρακάτω δευτερεύουσες ερευνητικές υποθέσεις που είναι οι εξής:

- 1) Η υλοποίηση του προγράμματος θα επηρεάσει θετικά τη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες.
- 2) Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει με θετικό τρόπο το πως βλέπουν οι ενήλικες την ζωή τους.
- 3) Η υλοποίηση του προγράμματος θα δράσει θετικά στον τρόπο που τα άτομα διαχειρίζονται τις δυσκολίες της καθημερινότητας.
- 4) Η εφαρμογή του προγράμματος θα αλλάξει προς την θετική πλευρά τον τρόπο που τα άτομα σκέφτονται για το παρελθόν και το μέλλον τους.
- 5) Η υλοποίηση του προγράμματος θα επηρεάσει θετικά τα συναισθήματα των ατόμων καθώς και τις αντιδράσεις που ακολουθούν αυτά.
- 6) Η εφαρμογή του προγράμματος θα βελτιώσει τη διάθεση των ατόμων.

Όσον αφορά τη μεθοδολογία προσέγγισης του συγκεκριμένου αντικειμένου της παρούσας διατριβής χαρακτηρίζεται ως ποσοτική κυρίως έρευνα γιατί ο τρόπος που συλλέχθηκαν και μελετήθηκαν- αναλύθηκαν τα βασικά ερωτήματα ήταν με τη χρήση του ερωτηματολογίου, και συγκεκριμένα του, *Scales for measuring Depression and Anxiety* των Costello και Comrey (1967). Όμως ταυτόχρονα με το ερωτηματολόγιο υπήρξε και η παρατήρηση, η συμμετοχική παρατήρηση όπου ο ερευνητής ήταν μέλος της ομάδας και παρατηρούσε σε πραγματικό χρόνο ότι γινόταν καθώς και τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων, με την παράλληλη καταγραφή όσων γίνονταν στο προσωπικό ημερολόγιο του ερευνητή. Η παρατήρηση και η καταγραφή όσων συνέβαιναν στα εργαστήρια σε ημερολόγιο βάζει στη συγκεκριμένη έρευνα και

το ποιοτικό στοιχείο. Ένα ακόμη ποιοτικό εργαλείο-στοιχείο της συγκεκριμένης έρευνας ήταν και η παρουσία του κριτικού φίλου ο οποίος ήταν παρών κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων και κατέγραφε σε δικό του προσωπικό, αλλά ξεχωριστό από αυτό του ερευνητή, ημερολόγιο όσα παρατηρούσε να λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, τόσο σε σχέση με τους συμμετέχοντες όσο σε σχέση και με τον ίδιο τον ερευνητή –εμφυχωτή. Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι η συγκεκριμένη έρευνα δεν μπορεί να χαρακτηριστεί αμιγώς ποσοτική τελικά, ούτε όμως και αμιγώς ποιοτική, οπότε σύμφωνα και με τη βιβλιογραφία η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια μεικτή έρευνα. Τέλος όσον αφορά τη μεθοδολογία της παρούσας έρευνας, η ανάλυση των δεδομένων που πάρθηκαν από τα ερωτηματολόγια στηρίχθηκε στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS αλλά και στα δεδομένα της συμμετοχικής παρατήρησης, με τη βοήθεια του ημερολογίου γεγονότων και συμβάντων.

Συγκεκριμένα, τώρα στο πρώτο μέρος της παρούσας εργασίας, δηλαδή, το θεωρητικό, αποσαφηνίζονται οι όροι και οι έννοιες που αναφέρονται στην εργασία.

Σε πρώτη φάση αναλύεται γίνεται μια μικρή εισαγωγή για την Τέχνη και μετά για το Εκπαιδευτικό Δράμα. Συγκεκριμένα δίνονται διάφοροι ορισμοί για το Εκπαιδευτικό Δράμα, και γίνεται μια ιστορική αναδρομή για το πώς εξελίχθηκε μέσα στο χρόνο και ποιοι ήταν οι βασικοί θεωρητικοί του εκπρόσωποι, αλλά και σε μερικές από τις βασικές του τεχνικές. Στο ίδιο πλαίσιο όσον αφορά το Εκπαιδευτικό Δράμα παρατίθενται εν συντομία και οι τεχνικές, τα παιχνίδια και οι ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στα εργαστήρια της συγκεκριμένης έρευνας.

Στη συνέχεια, επεξεργάζεται η έννοια του παραμυθιού. Δίνονται κάποιοι βασικοί ορισμοί που βρέθηκαν στη βιβλιογραφία, καθώς και αναλύονται τα χαρακτηριστικά- τα βασικά γνωρίσματα του. Ακολούθως επειδή στα εργαστήρια αξιοποιήθηκαν και έντεχνα και λαϊκά παραμύθια, έγινε, στο θεωρητικό μέρος της εργασίας, και μια προσπάθεια να αποσαφηνιστούν τα χαρακτηριστικά του καθενός ξεχωριστά. Ταυτόχρονα αναφέρθηκαν και μερικά χαρακτηριστικά της αφήγησης και ποιος θεωρείται σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ο «σωστός» τρόπος αφήγησης. Τελευταίο στοιχείο σε σχέση με τα παραμύθια που ερευνήθηκε είναι η σημασία τους- αξία τους και κυρίως σε σχέση με την ψυχολογία των ανθρώπων, πώς την επηρεάζουν και πώς επιδρούν πάνω σε αυτή, ποια είναι τα οφέλη που προσκομίζει ο άνθρωπος μέσα από την επαφή του με τα παραμύθια.

Έπειτα το θεωρητικό μέρος της εργασίας εστιάστηκε στις έννοιες του άγχους και της κατάθλιψης. Συγκεκριμένα ορίστηκε το άγχος, τα χαρακτηριστικά του γνωρίσματα, και οι επιπτώσεις που έχει στη καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Παρουσιάστηκαν τα συμπτώματα που εμφανίζει το άγχος και αναλύθηκαν αυτό που ονομάζουμε Αγχώδεις Διαταραχές. Τέλος για το άγχος παρατέθηκαν και διάφορες ψυχολογικές θεωρίες. Μετά το άγχος σειρά είχε η κατάθλιψη, και τα βασικά χαρακτηριστικά της αλλά και ο διαχωρισμός της από το άγχος γιατί η κατάθλιψη αποτελεί ψυχική ασθένεια, γεγονός που δεν είναι το άγχος. Το πρώτο μέρος της εργασίας έκλεισε με ένα κεφάλαιο που ονομάζεται τέχνη, και κυρίως, θέατρο και ψυχική ασθένεια.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας, *την έρευνα*, αναλύεται όλη η πορεία της έρευνας.

Αρχικά αναφέρθηκε η αναγκαιότητα και ο σκοπός για τον οποίο πραγματοποιήθηκε η παρούσα έρευνα, που σχετίζεται τόσο με τους προσωπικούς προβληματισμούς και την εσωτερική ανάγκη της ίδιας της ερευνήτριας, όσο και σε σχέση με την έλλειψη που υπήρχε στη βιβλιογραφία από αντίστοιχες έρευνες. Μετά αναπτύσσεται η μέθοδος που αξιοποιήθηκε για τη πραγματοποίηση της έρευνας και διατυπώθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα και οι ερευνητικές υποθέσεις.

Στη συνέχεια παρατίθενται με όλες τις λεπτομέρειες η διαδικασία που ακολουθήθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνας, και για τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων.

Στο *τρίτο* μέρος της εργασίας, *την ανάλυση των δεδομένων* ακολούθως αναπτύχθηκαν τα αποτελέσματα των ποσοτικών δεδομένων, επεξηγήθηκαν πως εμφανίζονται στη παρούσα έρευνα η κανονική και η μη κανονική κατανομή και μελετώνται ξεχωριστά η ομάδα δράσης και η ομάδα ελέγχου.

Μετά τα ποσοτικά δεδομένα επεξεργάστηκαν τα ποιοτικά δεδομένα, δηλαδή η συμμετοχική παρατήρηση, και τα σχόλια του κριτικού φίλου, και παρατέθηκε μια σύνοψη των ημερολόγιων του ερευνητή.

Στο *τέταρτο* μέρος της εργασίας που είναι το τελευταίο, *σχολιασμοί και συμπεράσματα*, γίνεται συζήτηση και σχολιασμό σε σχέση με τα ποσοτικά δεδομένα, σε σχέση με τα ποιοτικά δεδομένα και δίνονται τα τελικά συμπεράσματα της παρούσας έρευνας- μεταπτυχιακής εργασίας, και αναφέρονται οι περιορισμοί που υπήρξαν καθώς και μελλοντικές προτάσεις για άλλες έρευνες.

Θεωρητικό πλαίσιο

1.1. Εισαγωγή θεωρητικού πλαισίου

Βασικό στοιχείο της ζωής του ανθρώπου από την πρώτη κιόλας στιγμή της ύπαρξης του στη γη είναι η τέχνη. Τέχνη και άνθρωπος πορεύονται μαζί από την πρώτη στιγμή, και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα πολλές και διαφορετικές επιστήμες να ενδιαφερθούν και να ερευνήσουν όλες τις πτυχές της τέχνης.

Παρόλο που η τέχνη είναι κάτι που όλοι οι άνθρωποι μπορούν να καταλάβουν τι είναι και όλοι είτε σε μικρότερο είτε σε μεγαλύτερο βαθμό έρχονται σε επαφή μαζί της είναι ταυτόχρονα και πολύ δύσκολό να δοθεί ένας συγκεκριμένος ορισμός για αυτό που καλούμε τέχνη. Από την εποχή του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη μέχρι και σήμερα έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για την τέχνη, αλλά δεν υπάρχει κανένας που να είναι καθολικά αποδεκτός από όλους παρ' όλες τις προσπάθειες που έχουν γίνει κατά τη διάρκεια όλων αυτών των χρόνων.

Ο γνωστός Ρώσος συγγραφέας Λέον Τολστόι στο βιβλίο του με τίτλο *«Τι είναι Τέχνη»*(2009) αναφέρει ότι «Η τέχνη είναι μια ανθρώπινη δραστηριότητα, που συνίσταται στο εξής: ένας άνθρωπος χρησιμοποιώντας ορισμένα εξωτερικά σημάδια μεταβιβάζει συνειδητά σε άλλους αισθήματα που είχε βιώσει, και οι άλλοι άνθρωποι επηρεάζονται ψυχικά από τα αισθήματα αυτά, τα νιώθουν δηλαδή κι εκείνοι.»

Αν κοιτάξουμε ετυμολογικά τη λέξη τέχνη στο λεξικό ο Μπαμπινιώτης (2002:1758) με τη σειρά του μας αναφέρει ότι *«Τέχνη είναι η ελεύθερη δημιουργική έκφραση του ανθρώπου με έργα που διέπονται από αισθητικούς κανόνες»*. Ο γνωστότερος και σημαντικότερος γιατρός, φιλόσοφος από την Αυστρία αλλά και θεμελιωτής της ψυχανάλυσης Sigmund Freud (2005), αναφέρει ότι η Τέχνη είναι μια διέξοδος στο γενετήσιο πρόβλημα.

Η τέχνη σήμερα εκφράζει ένα ευρύ φάσμα της ανθρώπινης δραστηριότητας και έχει τους εξής τομείς: Την αρχιτεκτονική που είναι η επιστήμη και η τέχνη που σχετίζεται με το σχεδιασμό κτηρίων σύμφωνα με τις ανθρώπινες ανάγκες, αλλά και την αισθητική πλευρά του χώρου, τις εικαστικές τέχνες που είναι η ζωγραφική, η γλυπτική η φωτογραφία, τις τέχνες του λόγου όπως η ποίηση και η πεζογραφία, η δραματική τέχνη δηλαδή το θέατρο, η μουσική, ο χορός, ο κινηματογράφος και τέλος τα κόμικς.

Μια μικρή αναφορά θα γίνει στο θέατρο και συγκεκριμένα στη θεατρική τέχνη. Ο ατελείωτος πλούτος των μορφών και των θεατρικών παραδόσεων, σε όλη την ιστορία του ανθρώπου, καθιστά πολύ δύσκολη την εύρεση ενός και μοναδικού ορισμού για το τι είναι θεατρική τέχνη (Pavis,2006). Η ετυμολογία της λέξης θέατρον, που σηματοδοτεί το μέρος που στέκονται οι θεατές για να δουν μια παράσταση, μας δίνει ένα από τα στοιχεία της θεατρικής τέχνης. Η θεατρική τέχνη είναι δηλαδή μια οπτική τέχνη (Pavis,2006).

Το θέατρο, σύμφωνα με τη δυτική παράδοση παρουσιάζει πάντα μια δράση, χάρη στους ηθοποιούς που ενσαρκώνουν ή δείχνουν τα δραματικά πρόσωπα και γεγονότα, σε ένα κοινό. Η βάση της θεατρικής τέχνης είναι: ένα κείμενο, ένας ηθοποιός, μια σκηνή και τέλος ένας θεατής(Pavis,2006), που όμως μπορούν να αλλάζουν μορφή κάθε φορά.

Η τέχνη όμως δεν αφορά μόνο το αισθητικό κομμάτι και το «ωραίο» αλλά αφορά και τον κοινωνικό, και τον συναισθηματικό- ψυχολογικό τομέα της ζωής των ανθρώπων, το γνωστικό κομμάτι αλλά και την πνευματική καλλιέργεια.

Στη συγκεκριμένη εργασία- έρευνα μας αφορά το πως η τέχνη επηρεάζει την ψυχολογική και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου καθώς και τα ψυχικά και συναισθηματικά οφέλη που κερδίζει το άτομο που ασχολείται με την τέχνη στην καθημερινή ζωή του. Έτσι μέσα από την επαφή του ατόμου με την τέχνη και τα συναισθήματα που αυτή εκφράζει, το άτομο αρχικά μπορεί να γνωρίσει καλύτερα και ολόπλευρα τον εαυτό του, αλλά ταυτόχρονα να αντιληφθεί ότι προβλήματα και αρνητικά συναισθήματα που νιώθει ο ίδιος, τα βιώνουν και άλλοι άνθρωποι, και με αυτό τον τρόπο δεν είναι μόνος. Η τέχνη δηλαδή φέρνει τον άνθρωπο κοντά και με τον εαυτό του αλλά και με τους άλλους ανθρώπους γύρω του. Το άτομο στη συνέχεια μέσα από την τέχνη μπορεί να εκφράσει και τα συναισθήματα του αλλά και έχει και τη δυνατότητα να εκτονώσει τις αρνητικές καταστάσεις και το άγχος που βιώνει στην καθημερινότητα του.

Η τέχνη δηλαδή δεν βοηθά το άτομο μόνο να εκφραστεί δημιουργικά, να χαρεί, να διασκεδάσει, να απελευθερώσει τη φαντασία του αλλά και να βρει διέξοδο σε ότι του προκαλεί ψυχολογική αναταραχή και τον δυσκολεύει να λειτουργεί ομαλά, και να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις και τους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Εν κατακλείδι όμως το άτομο για να μπορεί να αξιοποιήσει όλα αυτά που του προσφέρει η τέχνη χρειάζεται και εκπαίδευση, γι αυτό στο επόμενο μέρος της

εργασίας θα γίνει αναφορά στη δραματική τέχνη (θέατρο, όπως ειπώθηκε παραπάνω) και στο συνδυασμό της με το εκπαιδευτικό κομμάτι

1.1.1 Εκπαιδευτικό Δράμα

Σε αυτό το σημείο της εργασίας θα προσπαθήσω να κάνω μια σύντομη αναφορά για το τι είναι, δηλαδή τι ονομάζουμε δράμα καθώς και ποια είναι η σχέση του με την εκπαίδευση.

Αναζητώντας την ετυμολογία της λέξης δράμα στα αρχαία ελληνικά, βλέπουμε ότι σημαίνει δρω, δηλαδή κάνω κάτι, βρίσκομαι σε δράση (Pavis, 2006). Το δράμα σχετιζόταν πάντα με την τέχνη του θεάτρου, και χωριζόταν σε διάφορα είδη όπως για παράδειγμα το λυρικό δράμα, το σατυρικό δράμα κτλ. Στα πλαίσια αυτής της εργασίας δεν θα γίνει αναφορά στο δράμα ως είδος θεάτρου, αλλά αντίθετα θα γίνει προσπάθεια να προσεγγιστεί αυτό, που σχετικά λίγα χρόνια συναντάμε στη βιβλιογραφία σαν όρο, και ονομάζουμε εκπαιδευτικό δράμα (dramaineducation).

Εκπαιδευτικό Δράμα όπως έχουν αναφέρει στο βιβλίο τους οι Αυδή και Χατζηγεωργίου (2007) είναι η χρήση της δραματικής τέχνης ως εργαλείο στην εκπαίδευση που βοηθάει και αναδεικνύει την ολόπλευρη ανάπτυξη (καλλιέργεια σκέψης, έκφρασης, δημιουργικότητας κ.τ.λ.) των μαθητών, αλλά και όλων των ανθρώπων γενικότερα. Το Εκπαιδευτικό Δράμα δηλαδή έχει κυρίως παιδαγωγικό χαρακτήρα και μπορεί είτε να έχει τη μορφή ενός ανεξάρτητου μαθήματος μέσα στη σχολική τάξη (ή έξω από τη σχολική τάξη σε κάποιο εξωτερικό εργαστήριο που αφορά όλες τις ηλικίες των ανθρώπων) είτε να συνδυάζεται με κάποιο από τα υπόλοιπα μαθήματα που γίνονται στο σχολείο και να αποσκοπεί στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων που αφορούν το κάθε μάθημα που γίνεται στην αίθουσα του σχολείου.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι το Δράμα, ως μορφή θεατρικής τέχνης έχει βασικό πυρήνα του τη μάθηση. Μια μάθηση όμως που ενεργοποιεί το μαθητή, που τον κινεί ώστε να ερευνήσει ένα θέμα, που τον φέρνει αντιμέτωπο με διλήμματα με σκοπό μέσα από το βίωμα να βρει λύση και να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και τον κόσμο. Όμως ταυτόχρονα δίνει τον «χώρο» στον μαθητή να αναπτύξει όλους τους τρόπους έκφρασης που διαθέτει

(εκφραστικά μέσα), να αναπτύξει τις ψυχικές και τις πνευματικές του ικανότητες, να κατανοήσει αλλά και να εκφράσει τον συναισθηματικό του κόσμο και τέλος να μάθει τον εαυτό του αλλά και την ίδια την κοινωνία μέσα στην οποία ζει (Αυδή,& Χατζηγεωργίου,2007).

Τώρα για να γίνει κατανοητό το Εκπαιδευτικό Δράμα θα γίνει προσπάθεια να προσεγγιστούν μερικές από τις βασικές αρχές του. Το εκπαιδευτικό δράμα στηρίζεται κυρίως στον αυτοσχεδιασμό (Αυδή,& Χατζηγεωργίου,2007), και λέγοντας αυτοσχεδιασμό εννοούμε την τεχνική με την οποία αυτός που συμμετέχει σε μια δράση είτε στο σχολείο- εκπαιδευτική διαδικασία είτε στο θέατρο, παριστά κάτι που είναι απρόβλεπτο και επινοημένο εκείνη τη στιγμή χωρίς να το έχει προετοιμάσει από πριν (Pavis,2006). Το εκπαιδευτικό δράμα αναφέρεται στη μάθηση με την έννοια της κατανόησης του εαυτού και της προσωπικότητας του ατόμου ανεξαρτήτου ηλικίας, αλλά και της κατανόησης του κόσμου γύρω του, δηλαδή αναπτύσσει και ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες (Somers,1996). Αφορά ακόμα εκπαίδευση μέσα από τη τέχνη και όχι εκπαίδευση για την ίδια τη θεωρία της τέχνης (Hornbrook,1998). Ένα ακόμη στοιχείο στο οποίο στηρίζεται το εκπαιδευτικό δράμα είναι το σώμα, η ενεργοποίηση του σώματος. Ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να μάθει το σώμα του, και να το φέρει σε ενεργό δράση μέσα στην εκπαιδευτική διαδικασία, να το δει σαν αναπόσπαστο κομμάτι, αλλά και να δει τον εαυτό του ως σύνολο, δηλαδή σκέψη-λογική και σώμα (Somers,1996).

Σημαντικό στοιχείο για την καλύτερη κατανόηση του δράματος στην εκπαίδευση είναι να γίνει, μια μικρή σε έκταση και περιλαμβάνοντας τα βασικά, σύμφωνα με τη γνώμη μου, ιστορική αναδρομή που να λέει πότε ξεκίνησε, ποιοι ήταν οι βασικοί θεωρητικοί που ασχολήθηκαν με αυτό και ποιες οι θεωρίες- προτάσεις που διατύπωσαν. Το εκπαιδευτικό δράμα εμφανίστηκε στην Αγγλία γύρω στα μέσα του 20^{ου} αιώνα. Αυτή η εμφάνιση έγινε στα πλαίσια της Προοδευτικής Παιδαγωγικής (Τσιάρας,2014), όπου Προοδευτική Παιδαγωγική εννοούμε τη στροφή από τη δασκαλοκεντρική προσέγγιση, όπου ο δάσκαλος είναι ο φορέας της γνώσης και ο κυρίαρχος μέσα στη τάξη, στην παιδοκεντρική προσέγγιση, όπου τα παιδιά τώρα έρχονται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της διδασκαλίας (ο δάσκαλος δηλαδή δίνει την καθοδήγηση και όχι την κατεύθυνση της διδασκαλίας). Ένας από τους πρώτους θεωρητικούς ήταν ο Peter Slade όπου αυτός αναφέρεται στον όρο Παιδικό Δράμα που

ξεκινάει από το παιχνίδι, είναι μια αυθόρμητη διαδικασία που μπορούν τα παιδιά να εκφραστούν και ο δάσκαλος δίνει το αρχικό ερέθισμα (Αυδή,& Χατζηγεωργίου,2007). Στο Παιδικό Δράμα κυριαρχούν η «απορρόφηση» δηλαδή η συγκέντρωση του συμμετέχοντα σε αυτό που κάνει χωρίς να τον επηρεάζει το κοινό και η «ειλικρίνεια» όπου ο συμμετέχοντας ταυτίζεται αληθινά με το ρόλο που έχει αναλάβει. Στη συνέχεια στις ιδέες του Slade ήρθε να προσθέσει κάποια ακόμα στοιχεία ο Brian Way. Αυτό το οποίο εισήγαγε ο Brian Way είναι ασκήσεις για την ενεργοποίηση των αισθήσεων, ασκήσεις εμπνευσμένες από το σύστημα του Στανισλάφσκι. Ασκήσεις οι οποίες χαλάρωναν τα παιδιά, έμοιαζαν κυρίως με το μάθημα της γυμναστικής και απομακρύνονταν λίγο από τη βάση του αυτοσχεδιασμού (Τσιάρας,2014). Ο Brian Way τόνισε τέλος ότι στο Δράμα για να επιτευχθούν οι στόχοι του για τη σφαιρική ανάπτυξη του ατόμου, πρέπει να απομακρυνθούν οι συμμετέχοντες από τις συμβάσεις του θεάτρου και να ενδιαφέρονται για τη ίδια την εμπειρία που βιώνει εκείνη τη στιγμή (Αυδή,& Χατζηγεωργίου,2007).

Μια από τις βασικότερες θεωρητικούς και μεταγενέστερη των δυο προηγούμενων είναι η Dorothy Heathcote. Ένα από τα βασικά στοιχεία της θεωρίας της Heathcote είναι ότι την ενδιαφέρει το νόημα της πράξης, δηλαδή η διερεύνησή του. Για να το καταφέρει αυτό έθεσε πέντε ερωτήματα που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για να βοηθήσει τους μαθητές του να εστιάσουν στο νόημα. Τα ερωτήματα διευκρίνιζαν την πράξη, το κίνητρο, την προσδοκία, το πρότυπο- μοντέλο που έχω για να κάνω κάτι και τέλος τη στάση και τις αξίες (Αυδή,& Χατζηγεωργίου,2007). Τώρα τα κύρια σημεία της θεωρίας της είναι τα παρακάτω. Εισάγει το δάσκαλο σε ρόλο, επιβραδύνει τη διαδικασία και για να μπορέσει να αποκλείσει τις δράσεις που δεν σχετίζονται με το θέμα, συνδέει τη δράση και την πράξη, προσπάθησε να συνδυάσει το θέατρο με την κοινωνία, χαρακτήρισε το δράμα ως τον φανταστικό κόσμο που τα παιδιά μπορούν να κάνουν εκεί προσομοίωση της ζωής τους και τη δραματική πράξη ως «ο άνθρωπος σε μεγάλο δίλημμα». Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι η θεωρία της Heathcote επηρεάστηκε από το βίωμα που είναι χαρακτηριστικό της θεωρίας του Στανισλάφσκι για το θέατρο και από τον αναστοχασμό που είναι στοιχείο του Μπρεχτικού θεάτρου. Τέλος, ανέφερε πως το δράμα δεν είναι μια ατομική τέχνη αλλά αντίθετα έχει μέσα το εμείς και εισήγαγε την έννοια-τεχνική του «μανδύα του ειδικού», όπου τα παιδιά μελετάνε ένα φαινόμενο ή

μια κατάσταση όπως θα έκανε και ένας επιστήμονας, που έχει συγκεκριμένες γνώσεις πάνω σε ένα θέμα. Ο δάσκαλος χρησιμοποιώντας την τεχνική του «μανδύα του ειδικού» μπορεί να συμμετέχει στη διαδικασία με σκοπό όμως να δώσει τη δύναμη και τον χειρισμό των καταστάσεων στους ίδιους τους μαθητές (Τσιάρας,2014).

Τέλος ο θεωρητικός που θα αναφερθεί είναι ο Gavin Bolton. Ο Gavin Bolton έχει συνδεθεί στενά με τη Dorothy Heathcote γιατί βρήκε τρόπο να παρουσιάσει τις τεχνικές της με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να τις κατανοήσουν και να τις εφαρμόσουν στην καθημερινότητα της τάξης. Σύμφωνα με τον Τσιάρα(2014) ο Gavin Bolton έβαλε κάποιες αρχές στο εκπαιδευτικό δράμα που ήταν η εμπιστοσύνη, η προστασία, η διαπραγμάτευση του νοήματος αυτού που κάνουν τα παιδιά και η μείωση της επιρροής του συναισθήματος στις δράσεις.

Συμπερασματικά δηλαδή το εκπαιδευτικό δράμα σχετίζεται με την ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου σε όλους τους τομείς και πλευρές της προσωπικότητάς του.

1.1.2 Τεχνικές Εκπαιδευτικού Δράματος. Παιχνίδια-ασκήσεις εργαστηρίων.

Για να πραγματοποιηθούν τα εργαστήρια όπως ήταν λογικό αξιοποιήθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν από την εμπυχώτρια διάφορες τεχνικές του Εκπαιδευτικού Δράματος, αλλά και παιχνίδια και ασκήσεις που υπήρχαν στη βιβλιογραφία για την εργασία σε ομάδες.

Αρχικά, όπως γίνεται αντιληπτό και από τον τίτλο της εργασίας, χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές του Εκπαιδευτικού Δράματος οι οποίες χωρίζονται σε κατηγορίες. Α) Τεχνικές που στοχεύουν στη δημιουργία του δραματικού πλαισίου: Παγωμένη εικόνα (Frozen Picture): σε αυτή την τεχνική τα άτομα της εκάστοτε ομάδας χρησιμοποιούν το σώμα τους για να δημιουργήσουν μια εικόνα που φανερώνει ή κάνει πιο κατανοητή μια στιγμή της δράσης (Αυδή,&Χατζηγεωργίου,2007). Η παγωμένη εικόνα, αν και φαίνεται από τη λέξη, να είναι στατική αυτό δεν ισχύει γιατί περιέχει μια εσωτερική ενέργεια και δυναμική. Η

παγωμένη εικόνα βοηθά αυτούς που την αξιοποιούν να εστιάσουν σε αυτό που θέλουν να εκφράσουν χωρίς να ξεφεύγουν από το κεντρικό νόημα, αλλά βοηθάει και αυτούς που βλέπουν την παγωμένη εικόνα καθώς εξασκούνται στη παρατηρητικότητα. *Ρόλος στον τοίχο* (Roll on the wall): γίνεται η κατασκευή ενός ανθρώπινου περιγράμματος και οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν πάνω σε αυτό διάφορα στοιχεία ανάλογα με τον πρωταγωνιστή της ιστορίας (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007). Στα συγκεκριμένα εργαστήρια δεν χρησιμοποιήθηκε το περίγραμμα του ήρωα, αλλά το όνομα σε συνδυασμό με διαφορετικές χρονικές στιγμές που τον είχαμε συναντήσει στο παραμύθι (βλέπε παράρτημα, 7^ο εργαστήριο). Η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιήθηκε με μια παραλλαγή που ονομάστηκε *ρόλος στο πάτωμα*, στο 9^ο εργαστήριο.

Η τελευταία τεχνική που εντάσσεται σε αυτή την κατηγορία για τη δημιουργία του δραματικού πλαισίου είναι τα *παιχνίδια*. Η χρήση των παιχνιδιών στο Εκπαιδευτικό Δράμα έχει διαφορετικό ρόλο κάθε φορά, από το δέσιμο μια ομάδας στην αρχή των εργαστηρίων μέχρι τη στήριξη ενός ολόκληρου δράματος πάνω σε ένα παιχνίδι (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007). Στα εργαστήρια χρησιμοποιήθηκαν ενδεικτικά τα εξής παιχνίδια (βλέπε παράρτημα, εργαστήρια) : «Τα νησάκια», «Ο κλειδοκράτορας», «Η χρονολογική σειρά των ονομάτων», «Βλέπω τους άλλους», «Η συνάντηση» και πολλά ακόμα που αντλήθηκαν από την βιβλιογραφία (Αρχοντάκη, & Φιλίππου, 2003).

Η επόμενη κατηγορία των τεχνικών του Εκπαιδευτικού Δράματος που αξιοποιήθηκε στα συγκεκριμένα εργαστήρια ονομάζεται: B) Τεχνικές για την προώθηση της πλοκής στο Δράμα: Αυτοσχεδιασμός: σε αυτή την τεχνική τα άτομα καλούνται να δράσουν και να δημιουργήσουν κάτι στο εδώ και στο τώρα. Αυτό τους δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσουν σε βάθος και να σκεφτούν περισσότερο σε σχέση με την εξέλιξη της ιστορίας στο Δράμα (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007).

Εκτός από τις παραπάνω τεχνικές σε κάθε εργαστήριο υπήρχε και ο αναστοχασμός, ώστε τα άτομα να σκεφτούν σε σχέση με το τι είχε γίνει σε όλο το εργαστήριο και να πουν τις τελευταίες σκέψεις τους και τα συμπεράσματα τους (βλέπε παράρτημα, εργαστήρια).

Μαζί με την τεχνική και τις ασκήσεις που στόχευαν στον αναστοχασμό βασικό στοιχείο των εργαστηρίων ήταν και οι ερωτήσεις. Ερωτήσεις που είχαν σαν στόχο να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να πάνε ένα βήμα πιο πέρα, να αναπτύξουν τη δημιουργική τους σκέψη, να τραβήξουν την προσοχή του στο θέμα που κάθε φορά

επεξεργαζόταν, να τους φέρουν αντιμέτωπους με διαφορετικές απόψεις, σκέψεις και οπτικές, και τέλος να τους βοηθήσουν κυρίως να σκεφτούν πάνω σε αυτά που έχουν ζήσει, δηλαδή τις εμπειρίες τους, και να μάθουν και γι αυτές και από αυτές (Μπιρμπίλη, 2008).

Τέλος στα εργαστήρια χρησιμοποιήθηκαν σε μεγάλο βαθμό και συχνότητα και οι διάφορες κινητικές ασκήσεις. Με τη χρήση των κινητικών και σωματικών ασκήσεων στα εργαστήρια δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εκφραστούν μέσα από την κίνηση του σώματος, να επεξεργαστούν με άλλο τρόπο το θέμα του εργαστηρίου κάθε φορά, και γενικά να ενεργοποιηθούν στα εργαστήρια σαν σύνολο και σώμα και πνεύμα (Αυδή,& Χατζηγεωργίου,2007).

1.2. Ορισμοί παραμυθιού

Ένα από τα παλιότερα είδη της παγκόσμιας λογοτεχνίας είναι το παραμύθι. Το παραμύθι αποτελεί, όπως γίνεται αντιληπτό και από τον τίτλο της εργασίας, ένα από τα βασικά εργαλεία της συγκεκριμένης έρευνας και οι ορισμοί του παρατίθενται στη συνέχεια.

Σύμφωνα με τον Ζαν, λοιπόν, παραμύθι είναι μια αφήγηση συγκεκριμένου μήκους που περιέχει μια διαδοχή μοτίβων ή επεισοδίων (Ζαν, 1996: 24). Με βάση έναν πιο περίπλοκο ορισμό οι μελετητές των παραμυθιών οι Bolte και Polivka που συναντάμε στο βιβλίο του βλέπουν το παραμύθι ως μια *«ανώνυμη λαϊκή διήγηση που έχει δημιουργηθεί με ποιητική φαντασία κι απόλυτη λιτότητα, είναι παρμένη από τον ονειρικό κόσμο του μαγικού, έχει περιεχόμενο μη αληθινό - φανταστικό, είναι μια ιστορία του θαύματος που δεν εξαρτάται από τους όρους της πραγματικής ζωής, έχει σαγηνευτικό χαρακτήρα και γοητεία και την ακούν με ευχαρίστηση μικροί και μεγάλοι έστω κι αν δεν τη θεωρούν πιστευτή»* (Αυδίκος, 1994:33).

Το παραμύθι ορίζεται ως ηκαθαρότερη ποίηση των πόθων μας, όπου καταφεύγει η βασανισμένη μας ψυχή για να ανακουφιστεί από την στενότητα, και την χυδαιότητα της βαριάς καθημερινότητας. Το παραμύθι είναι το αρχέτυπο της αφηγηματικής τέχνης (Αυδίκος, 1997).

Τέλος στο βιβλίο της κυρίας Α. Λυδάκη με τίτλο *«Αναζητώντας το χαμένο παράδειγμα»* (2016: 262) αναφέρεται και ο ορισμός του λαογράφου Γ.Α. Μέγα *« Πληρέστερον ορίζομεν το παραμύθι ως μιαν διήγησιν, η οποία πλάττεται με ποιητικήν φαντασίαν από τον κόσμο του μαγικού ή διήγηση περί θαυμάσιων συμβάντων μη προσαρμοζόμενων προς τους όρους του πραγματικού βίου, την οποίαν όμως μεγάλοι και μικροί ακούν με ευχαρίστηση, αν και δεν την θεωρούν πιστευτή»*.

1.2.1 Χαρακτηριστικά – γνωρίσματα του παραμυθιού

Μετά τους ορισμούς για το παραμύθι τα χαρακτηριστικά του παρατίθενται στη συνέχεια.

Το παραμύθι δεν είναι κάτι το οποίο εμφανίστηκε τα τελευταία χρόνια άλλα υπάρχει στην ιστορία του ανθρώπου σχεδόν ήδη από τη δημιουργία του ίδιου του ανθρώπου. Τα παραμύθια είναι τόσο παλιά που αποτελούν μια εξέλιξη των ιστοριών που έλεγαν οι πρωτόγονοι άνθρωποι (Μερακλής,2001). Το παραμύθι αρχικά δημιουργήθηκε για τους ενήλικες, και όχι για τα παιδιά όπως συνηθίζεται να εμφανίζεται σήμερα. Για τους ενήλικες με σκοπό να τους ανακουφίσει και να τους ψυχαγωγήσει (Παπανικολάου, &Τσιλιμένη,1998). Το παραμύθι δεν είναι κάτι στατικό αλλά αλλάζει μέσα από το πέρασμα των χρόνων. Αλλάζει ανάλογα με την εποχή, την κοινωνία, τα ήθη και τα έθιμα των ανθρώπων κάθε εποχής αλλά και κάθε περιοχής (Κανατσούλη, 2002). Από αυτό γίνεται αντιληπτό ότι μέσα από τα παραμύθια γινόταν αντιληπτή η κοσμοθεωρία της εκάστοτε κοινωνικής ομάδας από την οποία προερχόταν το παραμύθι κάθε φορά, διαφορετική δηλαδή από περιοχή σε περιοχή (Καπλάνογλου,2001). Παραμύθια, δηλαδή, είχαν και έχουν όλοι οι λαοί κάθε περιοχής και κάθε εποχής. Σύμφωνα με το βιβλίο της Κανατσούλη «Εισαγωγή στη θεωρία και κριτική της παιδικής λογοτεχνίας» τον 16^ο αιώνα έγινε η αρχή στην καταγραφή διάφορων παραμυθιών από τον Ιταλό Straparola (1533) Σημαντικός ήταν επίσης και ο Γάλλος Charles Perrault με τη συλλογή του « Τα παραμύθια της μάνας μου της Χήνας». Σημαντικοί ήταν τέλος και οι αδελφοί Grimm τον 19^ο αιώνα και ο Hans Christian Andersen, που ήταν και ο πρώτος συγγραφέας παραμυθιών που μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω παραμύθι είχαν όλοι οι λαοί, το λαϊκό ή παραδοσιακό παραμύθι, που είναι εξ ορισμού προφορικό (Καπλάνογλου,2001). Λαϊκό παραμύθι, που έφτασε σε εμάς σήμερα είτε εξαιτίας της καταγραφής του σε μεγάλους συλλογικούς τόμους και συλλογές, είτε εξαιτίας της προφορικής παράδοσης από στόμα σε στόμα, και καλείται η φανταστική διήγηση που εξελίσσεται ανάμεσα στον κόσμο του υπερφυσικού και του μαγικού και έχει σαν στόχο να διασκεδάσει τον κόσμο που το ακούει (Παπανικολάου, & Τσιλιμένη,1998). Το παραμύθι μέσα από τη συνθήκη του ψέματος και της φαντασίας έρχεται να πει σημαντικές αλήθειες για τη ζωή και την καθημερινότητα των ανθρώπων. Όπως

αναφέρει η Καπλάνογλου στο βιβλίο της «Παραμύθι και Αφήγηση» (2001:133) στα παραμύθια *«το μαγικό επενδύεται συνεχώς με ρεαλιστικές λεπτομέρειες και έτσι γίνονται τελικά ντοκουμέντα του τρόπου ζωής και των ηθικών κωδίκων της εκάστοτε κοινότητας»*.

Τα χαρακτηριστικά- ιδιαιτερότητες του λαϊκού παραμυθιού είναι τα εξής: α) ο κόσμος στα παραμύθια δεν είναι αληθινός και όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια δυσκολία η λύση δίνεται υπερφυσικά, β) στο λαϊκό παραμύθι δεν συναντάμε συγκεκριμένα πρόσωπα ούτε συγκεκριμένο τόπο και χρόνο, γ) οι ήρωες αντίθετα παίρνουν τα ονόματα τους από κάποιο χαρακτηριστικό τους, δ) στο παραμύθι δεν υπάρχει η μεσότητα αλλά όλα βρίσκονται είτε στο ένα είτε στο άλλο άκρο, δηλαδή είτε καλός είτε κακός όχι και τα δυο μαζί, ε) και τέλος το λαϊκό παραμύθι τις περισσότερες φορές δεν έχει σαν πρωταρχικό στόχο να διδάξει το λαό (Κανατσούλη, 2002). Όπως μας αναφέρει η ίδια συγγραφέας στο βιβλίο της «Εισαγωγή στην θεωρία και κριτική της παιδικής λογοτεχνίας, σχολικής και προσχολικής ηλικίας» τα λαϊκά παραμύθια χωρίζονται σε: τα μαγικά ή εξωτικά παραμύθια *« που σχετίζονται με δράκους, γίγαντες, μάγισσες κ.τ.λ.)*, τα διηγηματικά ή κοσμικά παραμύθια που λαμβάνουν χώρα σε ανθρώπινες κοινωνίες και μοιάζουν με μυθιστορήματα για την αληθινή ζωή, τα θρησκευτικά ή συναξαρικά που αναφέρονται σε βίους αγίων και τέλος τα σατιρικά παραμύθια που αναφέρονται σε τραγελαφικά γεγονότα» (Κανατσούλη,2002:83).

Σε αυτά τα γνωρίσματα του λαϊκού παραμυθιού ο Αυδίκος προσθέτει την ιδιόμορφη σχέση που έχουν οι ιστορίες στα παραμύθια με την πραγματικότητα, το χαρακτηριστικό γνώρισμα της μεταμόρφωσης που κυριαρχεί στα παραμύθια όπου για παράδειγμα οι άνθρωποι μπορούν να μεταμορφωθούν σε ζώα και το αντίθετο. Επιπρόσθετα αναφέρει ότι οι ήρωες των παραμυθιών είναι επίπεδοι χωρίς βάθος και εσωτερικότητα, το οποίο βάθος που λείπει από τους ήρωες, το αναπτύσσει η δράση της ιστορίας. Στα λαϊκά παραμύθια κυριαρχεί η λιτότητα της περιγραφής όμως βασικά εκφραστικά μέσα που χαρακτηρίζουν το παραμύθι και υπάρχουν για να συμπληρώσουν τα πιθανά κενά που δημιουργούνται από τη λιτότητα τέλος είναι η επανάληψη και η αντίθεση (Χατζηδάκη & Καψωμένου, 2002). Στο χαρακτηριστικό της λιτότητας συμφωνεί και ο Brunno Bettelheim που αναφέρει ότι στα παραμύθια τα πράγματα παρουσιάζονται με απλό τρόπο χωρίς αρχικά να ζητάει κάτι από τον ακροατή, και ένα παιδί μπορεί να τα ακούσει (Μπετελχαιμ,1995).

Η δομή των παραμυθιών είναι η εξής: αρχικά η έναρξη- εισαγωγή που μας δίνει τη βασική ιδέα του παραμυθιού(μια φορά και έναν καιρό), μετά το κύριο μέρος που εξελίσσεται η ιστορία και τέλος το τελείωμα της ιστορίας, η λήξη (και έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα). Εκείνος όμως που έχει μιλήσει αναλυτικότερα για τη δομή των παραμυθιών είναι ο Vladimir Propp στο βιβλίο του: « Η Μορφολογία των παραμυθιών» όπου έχει διακρίνει κάποια στοιχεία που έχουν τα παραμύθια και μένουν αναλλοίωτα στο χρόνο. Τα στοιχεία αυτά τα ονομάζει λειτουργίες και σαν σύνολο είναι όλες τριάντα οχτώ (Προπ, 2009). Η δομή δηλαδή των παραμυθιών, σύμφωνα με τον Προπ είναι: η αφήγηση της ιστορία που έχει αφετηρία μια έλλειψη, μια απουσία, μια δυσκολία, ένα πρόβλημα που βρίσκει τη λύση ενώ ενδιάμεσα υπάρχουν άλλες λειτουργίες όπως η απαγόρευση και η παραβίαση της απαγόρευσης από τον ήρωα, η δυστυχία του ήρωα, η αντίδραση του ήρωα, η λήψη κάποιου μαγικού μέσου κ.τ.λ. και στο τέλος η λύση (Λυδάκη, 2016).

1.2.2 Το σύγχρονο παραμύθι

Εκτός από το λαϊκό παραμύθι υπάρχει και αυτό που ονομάζουμε σύγχρονο ή έντεχνο παραμύθι το οποίο, δεν είναι σαν το λαϊκό που δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο συγγραφέα αλλά, είναι εκείνο το παραμύθι που έχει γραφεί από επώνυμος παραμυθάδες-συγγραφείς (Παπανικολάου, & Τσιλιμένη,1998). Το σύγχρονο παραμύθι συναντάται πρώτα και κύρια σε έντυπη μορφή και όχι σε προφορικό λόγο όπως αρχικά το λαϊκό παραμύθι. Μερικά από τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου παραμυθιού είναι πως δεν υπάρχει σε τόσο μεγάλο βαθμό η έννοια της φαντασίας και οι μαγικές λύσεις και σε αντίθεση επικρατεί ο ρεαλισμός που εμπνέεται από τα προβλήματα της σύγχρονης ζωής. Αποφεύγονται οι αγριότητες που έχουν τα λαϊκά παραμύθια, αλλά και η κοινωνία στα σύγχρονα παραμύθια δεν αναφέρεται σε κοινωνικές τάξεις π.χ. πλούσιοι ή φτωχοί, δηλαδή δεν υπάρχουν κοινωνικές τάξεις όπως πλούσιοι και φτωχοί. Ο τόπος στη συνέχεια συχνά είναι η σύγχρονη εποχή, υπάρχει το στοιχείο του χιούμορ, και τέλος τα σύγχρονα παραμύθια κρατάνε όπως γίνεται και στα λαϊκά παραμύθια το ευτυχισμένο και το καλό τέλος για τους ήρωες της ιστορίας (Κανατσούλη, 2002). Επίσης, το έντεχνο παραμύθι χαρακτηρίζεται από ειλικρίνεια, αμεσότητα, και δεν στοχεύει στο διδακτισμό. Στο σύγχρονο παραμύθι συνήθως δεν συναντάμε νεράιδες, ξωτικά και

άλλο υπερφυσικά όντα και τα θέματα που το χαρακτηρίζουν είναι για παράδειγμα η μόλυνση του περιβάλλοντος, το διάστημα

1.2.3 Αφήγηση

Έπειτα όσον αφορά το παραμύθι, σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος που γίνεται η αφήγησή του και όπως αναφέρουν οι Παπανικολάου και Τσιλιμένη στο βιβλίο τους «Η παιδική λογοτεχνία στο νηπιαγωγείο τα στοιχεία που καλό είναι να έχει η καλή, κατά τη γνώμη τους, αφήγηση παραμυθιών που είναι τα εξής: « η απλότητα», δηλαδή ο τρόπος που κάποιος λέει μια ιστορία να είναι κατανοητός και να ταιριάζει στην ηλικία των ακροατών, «η αμεσότητα», όπου η διήγηση καλό είναι να έχει λογική ακολουθία. «η δραματικότητα», όπου αναφέρεται στην ειλικρινή αφήγηση, και τέλος «ο ενθουσιασμός», όπου ο αφηγητής ευχαριστείται και προσωπικά από την όλη διαδικασία την αφήγησης (Παπανικολάου, & Τσιλιμένη, 1998). Σε αυτά τα στοιχεία της αφήγησης ο Αудικός προσθέτει και την υποκριτική ικανότητα του αφηγητή- παραμυθά, που θα πρέπει να δρα σαν ηθοποιός που παίζει σε μια παράσταση και η ικανότητά του στο τρόπο που αφηγείται επηρεάζει την ποιότητα της ψυχαγωγίας του ακροατηρίου που κάθε φορά ακούει και παρακολουθεί το παραμύθι (Αυδίκος, 1997). Με βάση τη βιβλιογραφία γίνεται φανερό πως είναι σημαντική αφήγηση παραμυθιών, και κυρίως για τα παιδιά, γιατί όταν το παιδί διαβάζει αυτό την ιστορία μπορεί να σκεφτεί ότι μόνο ο άλλος που έγραψε για παράδειγμα το παραμύθι εγκρίνει αυτά που λαμβάνουν χώρα σε αυτό ενώ όταν ένας ενήλικος και κυρίως οι γονείς του, του αφηγούνται, αντιλαμβάνεται ότι και αυτοί δέχονται ότι συμβαίνει σαν αποτέλεσμα να εγκρίνουν τις σκέψεις των παιδιών τους (Μπετελχαιμ, 1995).

Κλείνοντας το απόσπασμα αυτό σε σχέση με την αφήγηση πρέπει να αναφέρουμε ότι το παραμύθι χρειάζεται τρία συνολικά στοιχεία για να υπάρξει: τον αφηγητή- παραμυθά, το ακροατήριο που ακούει το παραμύθι, και το χώρο που λέγεται το παραμύθι και μερικοί από αυτούς ήταν το σπίτι, οι χώροι εργασίας, ή διάφορες γιορτές, το δωμάτιο που νανούριζαν με αυτό τα παιδιά, γενικά ήταν παντού όπου υπήρχαν και οι άνθρωποι (Καπλάνογλου, 2001).

1.2.4 Η σημασία των παραμυθιών

Τα παραμύθια έχουν μεγάλη σημασία για τους ανθρώπους, οπότε μετά από τη σύντομη επισκόπηση για τα παραμύθια και τα χαρακτηριστικά τους θεωρείται σημαντικό να γίνει μια τελευταία αναφορά που θα εστιάζει στην αξία τελικά των παραμυθιών και σημασία που έχουν για τους ανθρώπους κάθε ηλικίας, δηλαδή και για τα παιδιά και για τους ενήλικες. Αφετηρία για αυτή τη σύντομη αναφορά αποτέλεσε η θεωρία της Rosenblatt όπου σ' αυτή αναφέρεται η σχέση ανάμεσα στον αναγνώστη και στο κείμενο σαν ένα ζωντανό κύκλωμα που στηρίζεται στην ιδέα της συνεχούς αλληλεπίδρασης και στη συναλλακτική διαδικασία ανάμεσα σε αυτούς τους δυο (Καρπόζηλου,1997). Και αφού είναι ένα ζωντανό κύκλωμα το κείμενο και κατ επέκταση το παραμύθι έχει να προσφέρει πολλά στον αναγνώστη.

Αρχικά η πρώτη και βασική σημασία του παραμυθιού, άρα ο σκοπός του ήταν να ψυχαγωγήσει τα άτομα που το ακούν, να περάσουν ευχάριστα(Αυδίκος, 1997). Είχε σαν σκοπό τη συλλογική ψυχαγωγία και ευχαρίστηση, αλλά ταυτόχρονα κάλυπτε και την ανάγκη των ατόμων για επικοινωνία. Η δράση και η εξέλιξη των παραμυθιών εν τέλει αντανακλά ψυχικά άλλα και κοινωνικά συμβάντα-φαινόμενα(Μερακλής,2012).

Από το κομμάτι της αξίας των παραμυθιών θα γίνει εστίαση στη ψυχολογία των ανθρώπων και πως επιδρούν σε αυτή τα παραμύθια. Σύμφωνα με τον, Μπετελχαιμ και συγκεκριμένα στο βιβλίο του «Η Γοητεία των Παραμυθιών», εκφράζεται η άποψη ότι τα λαϊκά παραμύθια πλουτίζουν τη ζωή των ανθρώπων γιατί οξύνουν τη φαντασία του, τον βοηθάνε να αναπτύξει τη σκέψη του, να κατανοήσει τα συναισθήματά του και να βρει ισορροπία ανάμεσα στα άγχη και τις προσδοκίες του και τέλος να κατανοήσει τις δυσκολίες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζει και να βρει λύση. Με βάση τις θεωρίες της ψυχανάλυσης στο άτομο το ασυνείδητο είναι ένας ισχυρός παράγοντας που επηρεάζει τη συμπεριφορά του ατόμου. Αν το άτομο απωθεί το ασυνείδητο δεν καταφέρνει να ολοκληρωθεί σαν προσωπικότητα και να λύσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Όμως αν το άτομο μέσα από τη φαντασία, που του παρέχουν τα παραμύθια, καταφέρει να επεξεργαστεί σε ένα βαθμό το ασυνείδητό του θα έρθει ταυτόχρονα και πιο κοντά στη λύση των προβλημάτων του και στη σφαιρική ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

Συνολικά τα παραμύθια βοηθάνε ψυχικά το άτομο γιατί: α) δίνουν την ευκαιρία στο άτομο να αντιληφθεί ότι αρνητικά συναισθήματα και παρορμητικές ενέργειες που δεν υπακούουν στη λογική βιώνονται ανεξαιρέτως από όλους τους ανθρώπους, β) δίνουν την ευκαιρία στο άτομο να δει τα πράγματα που συμβαίνουν από διαφορετική πλευρά και από όλες τις οπτικές γωνίες και αυτό το γεγονός το πλουτίζει συναισθηματικά, γ) βλέπει και μπορεί να βρει εναλλακτικές λύσεις και προτάσεις για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του, δ) δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να κατανοήσει ότι υπάρχουν αντιφατικά συναισθήματα απέναντι στο ίδιο άτομο, στην ίδια κατάσταση- πρόβλημα, ε) και τέλος του δίνουν τη δυνατότητα να ξεπεράσει δύσκολες-τραυματικές καταστάσεις που αντιμετωπίζει και κάθε καινούρια αλλαγή που συμβαίνει στη ζωή του (Καρπόζηλου,1997). Το παραμύθι έχει και θεραπευτική αξία γιατί το άτομο βρίσκει μέσα σε αυτό τη δικιά του θεραπεία, τη δικιά του λύση που του ταιριάζει κάθε φορά (Μπετελχαιμ,1995).

Εν κατακλείδι το παραμύθι δεν θα μπορούσε να έχει ψυχική επίδραση στο άτομο αν δεν ήταν και το ίδιο έργο τέχνης, και όπως συμβαίνει με όλα τα έργα τέχνης έτσι και στο παραμύθι τα βαθύτερο νήμα που δίνει είναι διαφορετικό για κάθε άνθρωπο αλλά και διαφορετικό για το ίδιο το άτομο ανάλογα με το τι βιώνει την εκάστοτε χρονική στιγμή.

1.3. Το άγχος

«Κάνουμε θέατρο για την ψυχή μας (Κάρολος Κουν)»

Με βάση μια ανασκόπηση στα λεξικά της σύγχρονης ελληνικής γλώσσας γίνεται αντιληπτό ότι η λέξη άγχος δεν παραπέμπει ετυμολογικά σε πολλές άλλες έννοιες. Αντίθετα στα αρχαία Ελληνικά υπάρχει το ρήμα άγχω «που σημαίνει πιέζω δυνατά το λαιμό, πνίγω, στραγγαλίζω, καθώς και το ρήμα άγχομαι (στην παθητική μορφή) που σημαίνει πνίγομαι, αυτοκτονώ με αγχόνη». Εννοιολογικά από τα παραπάνω φαίνεται ότι το άγχος «είναι μια σοβαρή και δυσάρεστη κατάσταση όπου κάποιος αισθάνεται σαν να πνίγεται» (Μπαμπινιώτης,2002:63)

Το άγχος, βασικά, είναι ένα συναίσθημα που βιώνουν όλοι οι άνθρωποι το οποίο δεν ανακαλύφθηκε πρόσφατα αλλά απασχολούσε τους επιστήμονες και τους ανθρώπους από παλιά. Όμως σήμερα ακούγεται σαν έννοια αλλά και σαν «ασθένεια» όλο και περισσότερο εξαιτίας της οικονομική κρίσης (Μάνος,2008).

Πιο συγκεκριμένα ως άγχος ορίζεται «ένα συναίσθημα, μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση, που μπορεί να βιώσουν όλα τα άτομα ανεξαιρέτως φύλου, ηλικίας, οικονομικής κατάστασης και κοινωνικής θέσης» (Αθανασίου, 2010:55), που σχετίζεται με σκέψεις και αντιλήψεις για ένα κίνδυνο ή μια δύσκολη κατάσταση που ακόμα δεν έχει εμφανιστεί και ακολουθείται εξίσου από αντίστοιχες αρνητικές αντιδράσεις και συμπεριφορές (Αθανασίου, 2010). Όπως επισημαίνεται αρκετές φορές εμφανίζεται μαζί και με σωματικές αλλαγές καθώς επηρεάζεται το Συμπαθητικό Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα.

Ένας άλλος ορισμός για το άγχος που δίνεται από τον Μάνο, στο βιβλίο του «Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής» (2008), το ορίζει ως μια «αρνητική συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα φόβου ή ακόμα και τρόμου σαν αποτέλεσμα ενός κινδύνου του οποίου η αφετηρία είναι άγνωστη ή δεν μπορεί ερμηνευτεί.» (Μάνος,2008:93). Το άγχος δηλαδή είναι μια αντίδραση, που σύμφωνα με τα ποσοστά από έρευνες κάνει τη εμφάνισή του σε όλους τους ανθρώπους. Στη βιβλιογραφία συναντάται ο διαχωρισμός του άγχους σε φυσιολογικό ή δημιουργικό και σε παθολογικό.

Έτσι δημιουργικό άγχος καλείται ο φόβος που νιώθει ένα άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια νέα κατάσταση. Το δημιουργικό άγχος μπορεί ακόμα να αποτελέσει εναρκτήριο στοιχείο και να δώσει κίνητρο σε κάποιον άνθρωπο να

ασχοληθεί εντατικά και επισταμένα με ένα αντικείμενο που τον ενδιαφέρει, να προσπαθήσει περισσότερο και έτσι πολύ συχνά να έχει θετικά αποτελέσματα (Αθανασίου, 2010).

Όμως τις περισσότερες φορές το άτομο χάνει τον έλεγχο του άγχους και πλημμυρίζει από αρνητικά συναισθήματα. Έτσι, επικρατεί αυτό που ονομάζουμε παθολογικό άγχος. Παθολογικό άγχος, είναι *«η εισβολή στις φυσιολογικές και ψυχοκοινωνικές εμπειρίες ζωής ενός ατόμου, που διαταράσσει τη σωματική ή ψυχολογική ισορροπία του και είναι κίνδυνος για την ασφάλεια ή την ακεραιότητα του ίδιου του ατόμου»*, *«είναι ένα έκδηλο ερέθισμα με νευροφυσιολογικές, γνωστικές και συναισθηματικές συνέπειες, που διακόπτουν τη διαδικασία προσαρμογής του ατόμου και τις περισσότερες φορές έχει αρνητικά αποτελέσματα»*(Arnold, 1990:2).

1.3.1 Συμπτώματα άγχους

Έχει παρατηρηθεί πως όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο μια κατάσταση που του προκαλεί άγχος αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να εμφανίσει μια σειρά από συμπτώματα, τα οποία διακρίνονται σε σωματικά και ψυχολογικά.

Στο βιβλίο *«Κλινική Ψυχιατρική»* (2006) του Μαδιάνου γίνεται διάκριση ανάμεσα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα και συγκεκριμένα αναφέρει ότι στα Ψυχολογικά συμπτώματα ανήκουν: *« η ανησυχία, η ανυπομονησία, το αίσθημα αόριστου φόβου και αγωνίας, η νευρικότητα, η δυσκολία στη συγκέντρωση, η διάσπαση προσοχής και τέλος το αίσθημα μειωμένης αντιληπτικής ικανότητας για τα πράγματα που συμβαίνουν γύρω από το άτομο»*.

Τώρα στα σωματικά συμπτώματα ανήκουν: *« το αίσθημα πνιγμού, η δυσκολία στην αναπνοή, το αίσθημα κόμπου στο λαιμό, ο πόνος στο στήθος, η δυσκολία στην κατάποση, τα κρύα χέρια, η ταχυκαρδία, η ξηροστομία, η λιποθυμική τάση, η ανορεξία, και η βουλιμία, η ναυτία, η ζαλάδα, οι κοιλιακοί πόνοι, η τρεμούλα, η κινητική ανησυχία, η αίσθηση αδυναμίας, οι εφιδρώσεις, οι πόνοι στο κεφάλι και η συχνοουρία»*.

1.3.2 Αγχώδεις διαταραχές

Οι ειδικοί σε σχέση με το άγχος έχουν δώσει μερικά επιπλέον στοιχεία για την καλύτερη κατανόηση του, που είναι οι αγχώδεις διαταραχές. Ως αγχώδεις διαταραχές καλούνται οι «*ψυχικές διαταραχές που έχουν σαν κοινό χαρακτηριστικό το άγχος που βιώνει το άτομο, το οποίο προκαλεί αρνητικά σωματικά, ψυχικά και γνωστικά συμπτώματα*» (Rachman, 2013:83).

Έτσι οι αγχώδεις διαταραχές είναι οι εξής: α) Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή που έχει σαν βασικά χαρακτηριστικά τη μεγάλη αλλά και τη μη φυσιολογική ανησυχία για καθημερινές μέριμνες που έχουν όλοι οι άνθρωποι όπως η οικογένεια, οι φίλοι, τα επαγγελματικά θέματα, η υγεία, η οικονομική κατάσταση. β) Η διαταραχή πανικού όπου τα άτομα εμφανίζουν κρίσεις ακραίου πανικού σε συνθήκες όμως και καταστάσεις όπου οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα αισθάνονταν αντίστοιχο πανικό και φόβο. γ) Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή που αποτελείται από συνεχόμενες, σε χρονική διάρκεια, αρνητικές σκέψεις όπου έχουν σαν αποτέλεσμα το άτομο να κάνει περίπλοκες τυποποιημένες, επαναλαμβανόμενες πράξεις στην προσπάθεια του να διαχειριστεί τις δυσκολίες που βιώνει και τις σκέψεις που έχει (Rachman, 2013).

1.3.3 Ψυχολογικές θεωρίες για το άγχος

Η πρώτη θεωρία σχετικά με το άγχος είναι η Ψυχαναλυτική Θεωρία του Freud όπου αυτός εισήγαγε το ρόλο που έχει το άγχος στη δημιουργία νευρωτικών και ψυχολογικών συμβάντων στα άτομα. Ο ίδιος ο Freud έλεγε ότι κατανόηση του άγχους ήταν «ότι πιο δύσκολο καθήκον που τέθηκε μπροστά μας». Το άγχος λειτουργεί σαν ένδειξη ότι το «Εγώ» του ατόμου βρίσκεται σε κίνδυνο και έτσι αυτό βάζει σε λειτουργία τους μηχανισμούς άμυνας που έχει κάθε ανθρώπινος οργανισμός. Ο ίδιος επίσης χώρισε το άγχος σε διάφορες μορφές ανάλογα από πού προέρχεται και είναι: το ηθικό άγχος, το νευρωτικό άγχος και τέλος το πραγματικό άγχος (Pine,Rothbaum,&Ressler,2015).

Η επόμενη θεωρία ή πιο σωστά θεωρίες, είναι οι συμπεριφεριολογικές θεωρίες για το άγχος. Οι συγκεκριμένες θεωρίες υποστηρίζουν ότι το άγχος είναι μια εξαρτημένη απάντηση σε ειδικά ερεθίσματα που προέρχονται από το περιβάλλον.

Άλλες θεωρίες είναι και οι λεγόμενες υπαρξιακές θεωρίες όπου στο κάθε άτομο δεν μπορεί να βρεθεί ένα συγκεκριμένο ερέθισμα που του έχει προκαλέσει το άγχος. Η βασική στήριξη της υπαρξιακής θεωρίας είναι πως το άτομο νιώθω ένα κενό και μηδενικότητα στη ζωή του, και το άγχος είναι το σύμπτωμα- η αντίδραση απέναντί σε αυτή την μηδαμινότητα που νιώθει το άτομο και την έλλειψη νοήματος της ζωής του (Pine, Rothbaum, & Ressler, 2015).

1.4. Η κατάθλιψη

Αφού πραγματοποιήθηκε μια σύντομη περιγραφή αυτού που καλούμε άγχος σειρά τώρα έχει να ειπωθεί και να επεξεργαστεί ο όρος που αποκαλούμε κατάθλιψη.

Μέσα από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας γίνεται φανερό ότι η έννοια που καλούμε κατάθλιψη δεν είναι κάτι που εμφανίστηκε σήμερα, αλλά αντίθετα είναι μια ψυχική κατάσταση που απασχόλησε τους επιστήμονες από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης (460-357 π. Χ.) είχε μιλήσει για τον όρο μελαγχολία (μέλανα χολή) στην οποία έδινε τα χαρακτηριστικά ανικανότητα για το φαγητό, αϋπνία, ανησυχία κ.τ.λ. Η μελαγχολία λοιπόν προέρχεται από τον όρο «μέλανα χολή» που αποτελεί έναν από τους τέσσερις χυμούς του ανθρώπινου σώματος (αίμα, μέλανα χολή, φλέγμα, κίτρινη χολή). Ο Ιπποκράτης θεωρούσε τη μελαγχολία, που μοιάζει με τη σημερινή κατάθλιψη, σαν αποτέλεσμα της ύπαρξης μεγάλης ποσότητας μέλανας χολής στη σπλήνα του ατόμου με συνέπεια την αρνητική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου.

Η κατάθλιψη δεν είναι μια σωματική ασθένεια όπως ο καρκίνος, το εγκεφαλικό επεισόδιο κτλ, αλλά μια ψυχική ασθένεια. Όπως και οι άλλες ασθένειες έτσι και η κατάθλιψη μπορεί να διαγνωστεί και να θεραπευτεί (Peacock, 2000). Η κατάθλιψη επηρεάζει τις περισσότερες φορές σφαιρικά το άτομο, στην ψυχή, στα συναισθήματα, στη διάθεση, στο σώμα αλλά και στη λογική-μυαλό (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ).

Η κατάθλιψη επιδημιολογικά, με βάση έρευνες που έχουν γίνει αποτελεί τη δεύτερη πιο συχνή ψυχική διαταραχή που εμφανίζεται στους ανθρώπους, και επηρεάζει περίπου 100 εκατομμύρια ανθρώπους, κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο (Gotlib, & Hammen, 1992). Παρατηρήθηκε επίσης ότι εμφανίζεται περισσότερο, δηλαδή σε μεγαλύτερο ποσοστό, στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες και η ηλικία έναρξης της είναι, σύμφωνα με DSM-IV (American Psychiatric Association, 2000) τη δεύτερη δεκαετία της ζωής του ατόμου.

Θα αναλυθεί ο όρος κατάθλιψη, και θα γίνει ένας διαχωρισμός εννοιών γιατί η ευρεία χρήση της λέξης κατάθλιψης, είναι λογικό, αρκετά συχνά να προκαλεί συγχύσεις και ασάφεια.

Ο πρώτος όρος είναι: «*Καταθλιπτικό Συναίσθημα*» που είναι ένα σύντομο, αρνητικό συναίσθημα, διαφορετικό για κάθε άτομο που μπορεί να εμφανιστεί στο καθένα και σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή (Πολυκανδριώτη, &Στεφανίδου,2013).

Ο επόμενος όρος είναι η: «*Καταθλιπτική Συναισθηματική Διάθεση*» που είναι η ύπαρξη καταθλιπτικών συναισθημάτων με μεγάλη σχετικά χρονική διάρκεια, και πολύ συχνά ασκεί αρνητική επίδραση στην καθημερινότητα του ατόμου(Πολυκανδριώτη, &Στεφανίδου, 2013).

Τελευταίος όρος είναι η «*Καταθλιπτική Διαταραχή*» που είναι ένα κλινικό σύνδρομο που αποτελείται από πολλά διαφορετικά συμπτώματα. Το βασικό όμως σύμπτωμα είναι η καταθλιπτική συναισθηματική διάθεση. Τα συμπτώματα συνδέονται μεταξύ τους και έχουν συγκεκριμένη χρονική διάρκεια, πορεία, και έκβαση που ποικίλουν ανάλογα με το άτομο (Πολυκανδριώτη, &Στεφανίδου, 2013).

Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη νιώθουν θλίψη, στεναχώρια. Νιώθουν ότι τις περισσότερες φορές είναι μόνα, χωρίς να έχουν έναν άνθρωπο γύρω τους που να τους καταλαβαίνει. Νιώθουν αβοήθητα. Θεωρούν πως έχουν ένα μεγάλο κενό εσωτερικά και κανείς δεν μπορεί να τους το γεμίσει. Τα άτομα έχουν ακόμα πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση (Peacock, 2000). Χαρακτηριστικό αυτής της ψυχικής ασθένειας είναι ότι τα άτομα που τη βιώνουν πολύ συχνά δεν ξέρουν τον ουσιαστικό λόγο ή την αιτία που νιώθουν όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα (Peacock, 2000).

Η ψυχική αυτή ασθένεια επηρεάζει όμως σημαντικά και τη λειτουργικότητα του ατόμου σε καθημερινή βάση. Δεν μπορεί, δηλαδή, να χειριστεί τις καθημερινές του υποθέσεις και ασχολίες που μέχρι πρότινος μπορούσε να χειριστεί κανονικά, δεν μπορεί να αποφασίσει για πράγματα που αφορούν το ίδιο και τη ζωή του (Peacock, 2000). Το άτομο θέλει συχνά να μένει στο κρεβάτι, να μη σηκώνεται για να οργανώσει τις καθημερινές του ασχολίες. Αυτό συνδυάζεται με ένα ακόμα χαρακτηριστικό της κατάθλιψης που είναι η αρνητική επίδραση στον ύπνο των ατόμων που πάσχουν από αυτή την ασθένεια. Τα χαρακτηρίζει, δηλαδή, η αϋπνία και οι διαταραχές στον φυσιολογικό ύπνο.

Σύμφωνα τώρα με το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (2006) η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί με διάφορες μορφές. Τώρα θα

γίνει παράθεση των συχνότερων τύπων καταθλιπτικών διαταραχών, οι οποίοι είναι οι εξής:

α) «Μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο» που επηρεάζει την λειτουργικότητα του ατόμου σε μεγάλο βαθμό και έχει διάφορα συμπτώματα. Έχει συνήθως διάρκεια από 6-8 μήνες και συμβαίνει μια ή περισσότερες φορές στην ζωή του ατόμου (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ, 2006).

β) «Δυσθυμία» που είναι μια μορφή κατάθλιψης με πιο ήπια συμπτώματα αλλά με μεγαλύτερη χρονική διάρκεια, όπου το άτομο έχει εν μέρει σε καλύτερο βαθμό τη λειτουργικότητά του. Η «δυσθυμία» όμως χωρίς προσοχή μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε «μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο».

Και τέλος γ) «Διπολική διαταραχή ή μανιοκατάθλιψη». Τα συναισθήματα εδώ δεν είναι σταθερά αλλά υπάρχουν εναλλαγές. Μεγάλα διαστήματα χαράς εναλλάσσονται με μεγάλα διαστήματα θλίψης. Το άτομο βιώνει και τις δυο περιόδους με πολύ έντονα και ακραία συναισθήματα είτε αυτά είναι χαράς είτε λύπης (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.,2006).

Εν κατακλείδι και το άγχος και η κατάθλιψη μπορούν να αντιμετωπιστούν αν το άτομο έρθει σε επαφή με κατάλληλα καταρτισμένα άτομα και ειδικούς που μπορούν να του δώσουν τη κατάλληλη θεραπεία και συμβουλές για το πώς θα λύσει το πρόβλημα.

1.4.1 Θέατρο και ψυχική ασθένεια

Σε προηγούμενο κεφάλαιο της συγκεκριμένης εργασίας έγινε μια αναφορά για τα παραμύθια και την ψυχολογία, πως τα παραμύθια δηλαδή βοηθάνε το άτομο και στον τομέα της ψυχολογίας και στον τομέα των ψυχικών δυσκολιών και της ψυχικής ασθένειας. Σε αυτό το σημείο της εργασίας θα γίνει μια σύντομη αναφορά πως η τέχνη, και συγκεκριμένα η τέχνη του θεάτρου, συμβάλλει με τη σειρά της, όπως τα παραμύθια, στη βελτίωση της ψυχικής ασθένειας των ατόμων (Λιοδάκης, Τζανάκης, & Τσουρτου, 2007).

Όταν όμως γίνεται αναφορά στην τέχνη εννοείται όχι το έργο τέχνης αλλά στην καλλιτεχνική έκφραση των ατόμων, όλων των ατόμων, μέσα από την τέχνη. Όλα τα είδη της τέχνης και συγκεκριμένα εδώ το θέατρο δεν είναι ο στόχος αλλά το μέσο που θα αξιοποιήσει το άτομο ώστε να εκφράσει τον εαυτό του. Υπάρχουν όμως και οι πτυχές της τέχνης, που μπορούν να λειτουργήσουν και για θεραπευτικούς

λόγους (Χριστοδούλου, 1998). Μέσω μιας οργανωμένης κίνησης χορού, μίας ενασχόλησης με τη μουσική, της ανάληψης και το παίξιμο ενός ρόλου κ.τ.λ. το άτομο μπορεί να αφηθεί ελεύθερο να εκφραστεί χωρίς να φοβάται την κριτική και να καταφέρει να δημιουργήσει ένα δικό του κόσμο μέσα στον οποίο έχει τη δυνατότητα να εκφραστεί ελεύθερα όπως το ίδιο θέλει, απομακρύνεται από τα προβλήματα που το απασχολούν με κύριο στόχο να τα κατανοήσει και να τα αντιμετωπίσει όσο καλύτερα μπορεί. Επίσης, το άτομο μέσα από την τέχνη, εκφράζει και όλα του τα συναισθήματα θετικά ή αρνητικά, δηλαδή, από χαρά μέχρι μεγάλη θλίψη από το νίκη μέχρι το ψυχικό τραυματισμό (Ηλιάδη, 2006). Στην τέχνη ως θεραπεία υπάρχει ο στόχος να αναδειχτεί ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, κινήτρων- ονείρων, επιθυμιών, αναμνήσεων. Η τέχνη να λειτουργήσει ως διάυλος *«έκφρασης και επικοινωνίας, ως διαδικασία μετάβασης από τον Εαυτό αυτό στον Άλλο και από τη φαντασία στη πραγματικότητα»* (Χριστοδούλου, 1998:65). Η τέχνη του θεάτρου έχει αποδεδειγμένα οφέλη στην αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, τις κοινωνικές δεξιότητες, στην καλύτερη διάθεση και τη μείωση του άγχους που βιώνουν οι άνθρωποι σε όλες τις πτυχές της ζωής τους.

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, δηλαδή από τη σύντομη αναφορά, στα θετικά της τέχνης, βλέπουμε ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση του ατόμου. Η τέχνη είναι δίπλα στον άνθρωπο και το βοηθάει να βρει ελπίδα στη καθημερινότητα του, να βρει τρόπους να αντιμετωπίσει τις δύσκολες στιγμές και τα αρνητικά συμπτώματα που έχουν, όπως είδαμε και παραπάνω, το άγχος και η κατάθλιψη. Συμπερασματικά όπως αναφέρει η Ηλιάδη (2006:44) *«η Τέχνη είναι ένα παντοδύναμο εργαλείο, ένα μέσο έκφρασης, ένα μέσο επικοινωνίας, ένα μέσο θεραπευτικής βοήθειας»*. Ένα εργαλείο στα χέρια του ανθρώπου για να βοηθήσει τον ίδιο του τον εαυτό αλλά και τους γύρω του.

Η Έρευνα

2.1. Αναγκαιότητα και σκοπός της έρευνας

Ο καθορισμός του θέματος και κατ' επέκταση και των σκοπών μιας ερευνητικής διαδικασίας είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που προέρχεται από διαφορετικούς και σύνθετους, κάθε φορά, παράγοντες. Είναι μια διαδικασία που έχει μεγάλη σημασία και για τον ίδιο τον ερευνητή που διεξάγει την έρευνα αλλά και για τον αναγνώστη που θα διαβάσει την έρευνα. Ο ερευνητής αποφασίζει και καθορίζει τι θα μελετήσει, καθώς και τα μέσα και το τρόπο που θα μελετήσει το θέμα του και μέσα από αυτά θα οδηγηθεί στη διατύπωση σαφών και κατανοητών ερευνητικών υποθέσεων ή ερωτημάτων (Αθανασίου,2007).

Ο ερευνητής για να αποφασίσει ποιο θέμα θα μελετήσει και θα ερευνήσει, συνήθως ξεκινάει από τα προσωπικά του ενδιαφέροντα και εμπειρίες. Από αυτά που έχει συνήθως σπουδάσει, από τη μελέτη νέων ερευνών και τα επίκαιρά θέματα που απασχολούν αλλά και μέσα από συζητήσεις με άλλους ειδικούς σε διάφορα θέματα και ερευνητές που θα μπορούσαν να μοιραστούν και να ανταλλάξουν σημαντικές πληροφορίες για το πεδίο της έρευνας.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω έτσι και σε αυτή την έρευνα, η ερευνήτρια είχε ως αφετηρία για την επιλογή του θέματος προσωπικά της ενδιαφέροντα και προβληματισμούς. Έναν προβληματισμό σε σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη, για το τι είναι αυτές οι έννοιες και πως επηρεάζουν τους ανθρώπους. Η ερευνήτρια βίωνε και βιώνει άγχος σε διάφορες εκφάνσεις και εντάσεις της ζωής της. Είναι θέματα που πριν τα επιλέξει να τα ερευνήσει και να ασχοληθεί περαιτέρω με αυτά, είχαν γίνει πριν βίωμα. Ένα βίωμα με μεγάλες και αρκετές αρνητικές επιδράσεις σε διάφορους τομείς της ζωής.

Μέσα από την παρατήρηση της σε διάφορους χώρους, που είχε βρεθεί, όπως ένας επαγγελματικός χώρος, σχολεία, θεατρικές ομάδες ενηλίκων, αλλά και από τον ίδιο της τον περίγυρο (οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον) είδε γύρω της πολλά ενήλικα άτομα που αντιμετώπιζαν δυσκολία στην καθημερινότητα τους εξαιτίας του άγχους και της κατάθλιψης που κάποιοι βίωναν. Άγχος που όπως και στην ίδια έτσι και στα άλλα άτομα εμφανιζόταν με διαφορετικούς τρόπους.

Σε σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη η ερευνήτρια ήξερε από πριν τις επιπτώσεις τους και είχε επίγνωση για το πόσο δύσκολα και σοβαρά θέματα ήταν. Ήθελε όμως να δοκιμάσει να δώσει ένα ακόμα όπλο στα άτομα που παλεύουν να με τις παραπάνω ψυχικές διαταραχές και ασθένειες. Ένα όπλο το οποίο η ίδια βρήκε κατά τη διάρκεια της φοίτησής της στο ΜΠΣ «Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση», στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, και συγκεκριμένα στο Ναύπλιο. Μέσα από τα μαθήματα, και τα εργαστήρια που είχε συμμετάσχει στη διάρκεια του μεταπτυχιακού, μέσα από την αλληλεπίδραση με την ομάδα και με τους καθηγητές παρατήρησε ότι άλλαζε η ίδια. Άλλαζε και μειωνόταν το δικό της άγχος, έβρισκε διέξοδο και έναν άλλο τρόπο διαχείρισης των δυσκολιών της και τελικά είδε ότι πια ήταν πολύ πιο «ανοιχτή» ώστε να δει νέες ιδέες για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της.

Εκτός από τα παραπάνω σημαντική επίδραση για την επιλογή του θέματος ήταν και η αγάπη που έχει η ερευνήτρια για τα παραμύθια. Τα παραμύθια (λαϊκά ή σύγχρονα) που μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση παρατηρήθηκε πόσο καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν στην ψυχολογία. Πόσο πολύ βοηθούν τα παραμύθια, τα άτομα να γνωρίσουν αρχικά τον εαυτό τους και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και να βρουν τρόπους που θα τους βοηθήσουν να ζήσουν καλύτερα και με λιγότερες δυσκολίες.

Έτσι όλα τα παραπάνω έδωσαν το έναυσμα και την ιδέα στην ερευνήτρια να ψάξει και να κάνει μια έρευνα που θα περιελάμβανε και τις εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα αλλά και τις νέες γνώσεις που είχε πάρει από τη παρουσία της στο συγκεκριμένο μεταπτυχιακό, και έτσι διαμορφώθηκε ένα θέμα που περιελάμβανε την αφήγηση παραμυθιών και τη χρήση δραματικών τεχνικών και πως αυτά βοηθάνε στη διαχείριση τους άγχους και της κατάθλιψης.

Έπειτα για την επιλογή του θέματος σημαντικό ρόλο έπαιξε και η βιβλιογραφική ανασκόπηση σε σχέση με άλλες έρευνες που έχουν γίνει σε σχέση με αυτό το θέμα. Ένας ακόμα λόγος δηλαδή για τον οποίο πραγματοποιήθηκε η συγκεκριμένη έρευνα ήταν και η ύπαρξη ή μη άλλων αντίστοιχων ερευνών. Η σύντομη ανασκόπηση που έγινε (που αφορούσε όλες τις έννοιες που περιλαμβάνει η συγκεκριμένη έρευνα, τόσο μεμονωμένα όσο και σε συνδυασμό) για την εύρεση άλλων αντίστοιχων ερευνών επικεντρώθηκε κυρίως στην ελληνική βιβλιογραφία και τι έρευνες είχαν γίνει στην Ελλάδα.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας γίνεται γρήγορα αντιληπτό ότι δεν υπήρχε μια έρευνα αρχικά που να συνδυάζει τον παράγοντα του άγχους, της κατάθλιψης, του Εκπαιδευτικού Δράματος και τα παραμύθια.

Σε σχέση με το άγχος και το Εκπαιδευτικό Δράμα ενδεικτικά παρατίθενται τα εξής: Η έρευνα της Νάκου Ευαγγελίας που συνδυάζει αυτές τις έννοιες σε σχέση με παιδιά δημοτικού και πραγματοποιήθηκε το 2016 (Η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην μείωση του σχολικού άγχους σε παιδιά ηλικίας 10 χρονών: Μελέτη περίπτωσης σε δημοτικό σχολείο της Αττικής). Για την έννοια του άγχους βρέθηκαν οι έρευνες της Μητρούση Σταυρούλας το 2015 που όπως και οι επόμενες που θα αναφερθούν εστιάζει στο άγχος, σε ενήλικες, αλλά σε ειδικές περιπτώσεις. Η έρευνα της είχε τίτλο «Επίδραση του άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών». Υπάρχουν έρευνες που συνδυάζουν το παράγοντα του άγχους και της κατάθλιψης άλλα χωρίς τα παραμύθια και το Εκπαιδευτικό Δράμα και είναι οι εξής: του Ιωάννη Βελίκη το 2000 με τίτλο «Συγκριτική μελέτη γεγονότων ζωής και ψυχολογικών χαρακτηριστικών (άγχος, κατάθλιψη, αλεξιθυμίας) σε ασθενείς με καρκίνο παχέος εντέρου», του Κωνσταντίνου Κωτσή το 2013 με τίτλο « Άγχος και κατάθλιψη, σωματοποίηση και ποιότητα ζωής στους ασθενείς με ρευματικά νοσήματα», και του Ιωάννη. Η. Καβάση το 2007 με τίτλο « Κατάθλιψη: διάγνωση, εκτίμηση της βαρύτητας και παρακολούθηση της εξέλιξης» που εστιάζοταν κυρίως στην κατάθλιψη και όχι στο άγχος.

Άλλες έρευνες εστίαζαν στο παραμύθι, όχι σε συνδυασμό με το Εκπαιδευτικό Δράμα, και όχι σε πληθυσμό ενηλίκων ατόμων αλλά κυρίως σε παιδιά που μελετούσαν κυρίως τη θετική επίδραση του παραμυθιού στο τομέα της ψυχολογίας όπως της Ιωάννου Σοφίας το 2008 με τίτλο «Η προφορική αφήγηση Λαϊκού παραμυθού ως μέσω ενίσχυσης της ενσυναίσθησης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας» αλλά και η έρευνα των Παπαχρίστου Αναστασία και Στρατάκη Αικατερίνη το 2000 με τίτλο «Το παραμύθι και η επίδρασή του στη ψυχολογική εξέλιξη του παιδιού».

Εν κατακλείδι από τη σύντομη ανασκόπηση όπως φάνηκε από τα παραπάνω υπήρχε έλλειψη από έρευνες που να έχουν ασχοληθεί με τα παραπάνω θέματα και σε γενικό πληθυσμό ενηλίκων, και όχι σε ενήλικες με ιδιαιτερότητες (πχ. Ασθενείς με καρκίνο), οπότε υπήρξε μεγάλο κίνητρο για την ερευνήτρια να κάνει μια πρώτη προσπάθεια και απόπειρα να μελετήσει ένα θέμα που σε γενικές γραμμές είναι πρωτότυπο.

2.2 Η μέθοδος

Ο άνθρωπος από την πρώτη στιγμή της ύπαρξης του στη γη είχε σαν βασική ανάγκη να καταλάβει τι συμβαίνει γύρω του, για ποιο λόγο, και πως τον επηρεάζουν. Προσπάθησε να ερμηνεύσει τα γεγονότα γύρω του, να τα περιγράψει και τελικά να βρει έναν τρόπο να τα ελέγξει για να κάνει τη ζωή του καλύτερη. Έτσι ο ερευνητής, κάνει ακριβώς αυτή τη διαδικασία. Δηλαδή *«εφαρμόζει την επιστημονική ερευνητική μέθοδο- διαδικασία, που είναι ένα σύστημα σκέψης και λύσης προβλημάτων, η οποία με βάση τα δεδομένα επαληθεύεται και αποσκοπεί στη γενίκευση στο σύνολο του πληθυσμού.»* (Παρασκευόπουλος, 1993:14-15).

Στον ίδιο τρόπο με τον παραπάνω ο Αθανασίου στο βιβλίο του *« Μέθοδοι και Τεχνικές Έρευνας στις Επιστήμες της Αγωγής»*, 2007 δίνει ένα ορισμό για το τι είναι επιστημονική έρευνα , που είναι *« η σκόπιμη και συστηματική διαδικασία, η οποία ακολουθείται για την διερεύνηση ενός θέματος με σκοπό τη συλλογή ελεγχόμενων δεδομένων, τα οποία μπορούν να αναλυθούν συστηματικά έτσι ώστε να επιτρέπουν την ανάπτυξη αρχών, θεωριών, προγραμμάτων ή να καταγράφουν καταστάσεις και να προάγουν έτσι την επιστημονική γνώση»*(Αθανασίου, 2007:32). Στο ίδιο βιβλίο αναφέρονται ακόμα και οι σκοποί της επιστημονικής έρευνας που είναι: α) η αδιάκοπη μελέτη και διερεύνηση διάφορων θεμάτων και προβλημάτων με σκοπό την εύρεση νέας γνώσης και θεωρίας, β) η μελέτη με σκοπό να ελεγχθεί αν οι θεωρίες που χρησιμοποιούνται κάθε στιγμή είναι ακόμα σε ισχύ και τέλος γ) η καταγραφή προβλημάτων και δυσκολιών που υπάρχουν σε διάφορους χώρους και η εύρεση λύσεων ώστε να αντιμετωπιστούν και να ζουν οι άνθρωποι καλύτερα (Αθανασίου,2007).

Σύμφωνα τώρα με τη Λυδάκη μεθοδολογία της έρευνας είναι *«μια γενικότερη στρατηγική ένα γενικό σχέδιο που εμπεριέχει επιμέρους επιστημονικές μεθόδους και τεχνικές με τις οποίες θα προσεγγίσει ο ερευνητής την υπό διερεύνηση ομάδα»* ενώ *«η επιλογή μία συγκεκριμένης μεθόδου φανερώνει (συνήθως άρρητα) και τη στάση του ερευνητή απέναντι στο αντικείμενο της έρευνας* (Λυδάκη, 2016:260).

Οι επιστημονικές έρευνες- μέθοδοι χωρίζονται γενικώς σε δυο μεγάλες κατηγορίες. Τις ποσοτικές και τις ποιοτικές έρευνες, οι οποίες έτσι διαχωρίζονται ανάλογα με το τρόπο που ο ερευνητής συλλέγει, επεξεργάζεται και παρουσιάζει τα δεδομένα και τα συμπεράσματα του (Εμβλωτής, Κατσή, & Σιδέρης, 2006). Οι

ποσοτικές έρευνες ονομάζονται έτσι κυρίως γιατί τα δεδομένα τους παρουσιάζονται σε αριθμούς, δηλαδή ποσοτικοποιημένα. Τα αποτελέσματα συνοδεύονται στις ποσοτικές έρευνες από πίνακες συχνοτήτων, πολύγωνα συχνότητας και προσφέρονται για στατιστική ανάλυση και επεξεργασία (Αθανασίου,2007). Οι ποιοτικές έρευνες αντίστοιχα ονομάζονται έτσι γιατί τα δεδομένα τους μπορούν να παρουσιαστούν με τη χρήση του λόγου, δηλαδή λεκτικά και με συνεχή λόγο, είτε με κάποιες μορφές πινάκων (Αθανασίου,2007). Η μέθοδος τώρα καλό είναι να επιλέγεται με βάση το αντικείμενο της εκάστοτε έρευνας. Όμως κάθε έρευνα μελετά πολλά ζητήματα, ακόμα και αν αυτά δεν αναφέρονται, με την πρώτη ματιά ή δεν γίνονται άμεσα αντιληπτά (Λυδάκη,2010).

Οι τεχνικές τώρα που χρησιμοποιούνται στη ποιοτική έρευνα είναι, κατά κύριο λόγο, η συνέντευξη και η παρατήρηση. Η ποιοτική συνέντευξη, όπου οι ερωτήσεις γίνονται από τον ερευνητή προς τον ερωτώμενο, όπου ο δεύτερος μπορεί να μιλήσει ελεύθερα και να αναπτύξει το θέμα που του έχει ζητηθεί. Από αυτό τον τρόπο γίνεται αντιληπτό ότι από τη συνέντευξη αυτού του είδους δεν μπορούν να αντληθούν δεδομένα από πολλά άτομα αλλά μπορούν αυτά που θα συλλέξει ο ερευνητής να έχουν περισσότερο βάθος (Κυριαζή,2011). Η τεχνική που είναι συνυφασμένη με την ποιοτική έρευνα είναι η παρατήρηση και συγκεκριμένα η συμμετοχική παρατήρηση, όπου ο ερευνητής επικεντρώνεται σε λίγες περιπτώσεις και τις μελετά σε βάθος. Ο ερευνητής γίνεται μέλος της ομάδας, αποκτά σχέσεις οικειότητας με τα άτομα που ερευνά και με αυτό τον τρόπο μελετά και βλέπει ότι τον ενδιαφέρει για την πραγματοποίηση της έρευνας (Λυδάκη, 2016).

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται, στη συνέχεια, στην ποσοτική έρευνα είναι κυρίως και βασικά το ερωτηματολόγιο, που είτε είναι βασιζόμενο σε απογραφικό έλεγχο για ελέγξει το σύνολο ενός πληθυσμού, είτε είναι βασιζόμενο σε δειγματοληπτικό έλεγχο που δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσεγγίσει ένα μέρος από το σύνολο του πληθυσμού για να μπορέσει να κάνει υποθέσεις και να βγάλει συμπεράσματα (Bryman,2000).

Ερχόμενοι τώρα στη συγκεκριμένη έρευνα γίνεται φανερό σε πρώτο επίπεδο ότι θα χαρακτηριζόταν ποσοτική έρευνα γιατί ο τρόπος που συλλέχθηκαν και μελετήθηκαν- αναλύθηκαν τα βασικά ερωτήματα ήταν, με τη χρήση του ερωτηματολογίου. Όμως ταυτόχρονα με το ερωτηματολόγιο υπήρξε και η παρατήρηση, η συμμετοχική παρατήρηση όπου ο ερευνητής ήταν μέλος της ομάδας και παρατηρούσε σε πραγματικό χρόνο ότι γινόταν καθώς και τις αντιδράσεις των

συμμετεχόντων, με την παράλληλη καταγραφή όσων γίνονταν στο προσωπικό ημερολόγιο του ερευνητή. Η παρατήρηση και η καταγραφή όσων συνέβαιναν στα εργαστήρια σε ημερολόγιο βάζει στη συγκεκριμένη έρευνα και το ποιοτικό στοιχείο. Ένα άλλο ποιοτικό στοιχείο ήταν και η ύπαρξη του κριτικού φίλου και οι δικές του σημειώσεις για όσα γίνονταν στα εργαστήρια. Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι η συγκεκριμένη έρευνα δεν μπορεί να χαρακτηριστεί αμιγώς ποσοτική, ούτε όμως και αμιγώς ποιοτική, όποτε σύμφωνα και με τη βιβλιογραφία η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια μεικτή έρευνα. Η ύπαρξη όμως της παρατήρησης και της καταγραφής όσων γίνονταν στα εργαστήρια, έγινε με σκοπό να επιτευχθεί η «τριγωνοποίηση» της έρευνας. Αυτό έγινε γιατί στη συγκεκριμένη έρευνα υπήρχαν πολλοί περιορισμοί και δυσκολίες και έτσι με έναν τρόπο απαιτήθηκε η χρήση της «τριγωνοποίησης», δηλαδή απαιτήθηκε η χρήση πολλαπλών μεθόδων με σκοπό να μελετηθεί μια περίπλοκη κατάσταση και να επιτραπεί η παρατήρηση από πολλές και διαφορετικές γωνίες.

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι τώρα και μια έρευνα μελέτης περίπτωσης. Με τον όρο μελέτη περίπτωσης εννοούμε, σύμφωνα με τη Σαραφίδου μία *«στρατηγική εμπειρικής διερεύνησης [...] για τη μελέτη ειδικών φαινομένων ή σπανίων περιπτώσεων. Η διερεύνηση αυτή αφορά μια ολότητα με σαφή και οριοθετημένη ταυτότητα στο χώρο και στο χρόνο. Η μελέτη περίπτωσης (casestudy) είναι μια εμπειρική έρευνα που μελετά ένα σύγχρονο φαινόμενο στο πραγματικό πλαίσιο ανάπτυξής του, όταν τα όρια μεταξύ φαινομένου και πλαισίου δεν μπορούν εύκολα να διαχωριστούν»* (Σαραφίδου, 2011:76). Έτσι η έρευνα αυτή είναι μια μελέτη περίπτωσης γιατί αφορά μια ομάδα από το Στέκι Εργαζομένων και Νεολαίας, στο Δήμο Γαλατσίου, το οποίο δεν έχει μελετηθεί άλλη φορά και όποια στοιχεία και θέματα προκύψουν συνδυάζονται άμεσα με αυτή την ομάδα και το πλαίσιο στο οποίο έγιναν οι παρεμβάσεις, οπότε αποτελεί μια έρευνα μελέτης περίπτωσης.

Κλείνοντας η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί και μια έρευνα δράσης. Η έρευνα δράσης *«είναι ένας εναλλακτικός τύπος έρευνας που οι ίδιοι οι ερευνητές, που είτε μόνοι τους είτε σε συνεργασία με άλλους διενεργούν στα πλαίσια μιας ερευνητικής ομάδας»* (McNiff&Whitehead, 2002:33). Ο ερευνητής σε αυτή την έρευνα δράσης συμμετείχε σε όλη τη φάση της ερευνητικής διαδικασίας, από το σχεδιασμό της έρευνας μέχρι την τελική αξιολόγηση. Σύμφωνα με την Κατσαρού η έρευνα δράσης είναι *«μια ερευνητική διαδικασία που οι ίδιοι οι άνθρωποι της πράξης διενεργούν με στόχο να βελτιώσουν την πρακτική του, αλλά και συνολικότερα την κοινωνική*

πραγματικότητα μέσα στην οποία δρουν και την οποία ερευνούν» (Κατσαρού & Τσάφος, 2003:66).

2.3 Ερευνητικές υποθέσεις και ερευνητικά ερωτήματα

«Οι υποθέσεις αποτελούν επεξεργασμένες διατυπώσεις μεταξύ εμπειρικών και λογικών καταστάσεων, οι οποίες διατυπώνονται με τρόπο αυθαίρετο, αλλά απορρέουν από τη θεωρία ή από εμπειρικά δεδομένα. Από τη διατύπωσή τους εξαρτάται ουσιαστικά η ποιότητα της έρευνας» (Νόβα-Καλτσούνη, 2006:30).

Η κύρια ερευνητική υπόθεση της έρευνας ήταν πως η υλοποίηση ενός προγράμματος που θα περιέχει αφήγηση παραμυθιών με τη χρήση δραματικών τεχνικών θα συμβάλει θετικά στην διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες. Επιπλέον, έγιναν και οι παρακάτω δευτερεύουσες ερευνητικές υποθέσεις που είναι οι εξής:

- 1) Η υλοποίηση του προγράμματος θα επηρεάσει θετικά τη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες.
- 2) Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει με θετικό τρόπο τους βλέποντες οι ενήλικες τη ζωή τους.
- 3) Η υλοποίηση του προγράμματος θα δράσει θετικά στον τρόπο που τα άτομα διαχειρίζονται τις δυσκολίες της καθημερινότητας.
- 4) Η εφαρμογή του προγράμματος θα αλλάξει προς τη θετική πλευρά τον τρόπο που τα άτομα σκέφτονται για το παρελθόν και το μέλλον τους.
- 5) Η υλοποίηση του προγράμματος θα επηρεάσει θετικά τα συναισθήματα των ατόμων καθώς και τις αντιδράσεις που ακολουθούν αυτά.
- 6) Η εφαρμογή του προγράμματος θα βελτιώσει τη διάθεση των ατόμων.

2.4 Διεξαγωγή της έρευνας

Για να πραγματοποιηθεί μια έρευνα είναι απαραίτητο να γίνουν κάποια συγκεκριμένα πράγματα- ενέργειες. Η διαδικασία της έρευνας έχει σχέση, δηλαδή με τη διαδοχή των φάσεων και των σταδίων που γίνονται όσο διαρκεί μια

έρευνα(Δημητρόπουλος, 1994). Τα βήματα (σχεδιασμός, αποφάσεις, οργάνωση, διεξαγωγή- υλοποίηση) που έγιναν στην παρούσα έρευνα, πραγματοποιήθηκαν, έχοντας σαν πρότυπο τη πειραματική έρευνα δράσης, με έλεγχο πριν (pre-test) και έλεγχο μετά (post-test), σε ένα δείγμα 24 ενήλικων ατόμων. Από αυτούς οι 13 ήταν η ομάδα ελέγχου και οι 11 η πειραματική ομάδα.

Η παρούσα έρευνα έγινε, στον Δήμο Γαλασίου, στην Αττική, σε ένα μικρό δείγμα ενηλίκων ατόμων που δραστηριοποιούνται στο Στέκι Εργαζομένων και Νεολαίας του αντίστοιχου δήμου. Έρευνα ως μελέτη περίπτωσης που είχε σαν στόχο να εντοπίσει πως μπορούν να διαχειριστούν (καλύτερα) το άγχος και την κατάθλιψη ενήλικα άτομα, και στη συνέχεια πως θα μειωθεί το άγχος και η κατάθλιψη, με τη συμβολή της αφήγησης παραμυθιών και των τεχνικών του Εκπαιδευτικού Δράματος. Έρευνα στην οποία η ερευνήτρια συμμετείχε με ισότιμο τρόπο στα εργαστήρια με τους συμμετέχοντες.

Συγκεκριμένα το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας πάρθηκε από πληθυσμό ενηλίκων ατόμων ηλικίας από 20- 70 χρονών.

Πρώτο βήμα ήταν να προσδιοριστεί το θέμα από την ερευνήτρια. Αυτό έγινε αρχικά με βάση τα ενδιαφέροντα της, τις εμπειρίες της, και βρέθηκε με τη βοήθεια της βιβλιογραφικής ανασκόπησης και του καθηγητή από το μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας βρέθηκε σε ποιο σημείο υπήρχε περιορισμός από αντίστοιχες έρευνες και επιλέχθηκαν και ο τρόποι που θα γινόταν η έρευνα, δηλαδή ο τύπος έρευνας, το δείγμα, τα ερευνητικά ερωτήματα, τα ερευνητικά εργαλεία.

Επόμενο βήμα ήταν να γίνει αναζήτηση του χώρου όπου θα πραγματοποιούνταν τα εργαστήρια, καθώς η ερευνήτρια είχε αποφασίσει να έχει ενήλικα άτομα για συμμετέχοντες στην έρευνα. Έγιναν διάφορες επαφές και ψάξιμο σε σχέση με το ζήτημα του χώρου και κατέληξε τελικά στο Δήμο Γαλασίου, και συγκεκριμένα στο Στέκι Εργαζομένων και Νεολαίας.

Στη συνέχεια η ερευνήτρια προχώρησε στη λεπτομερή ενημέρωση, (περισσότερα στοιχεία από την πρώτη φορά που είχε έρθει σε επαφή με τον χώρο, γιατί τότε δεν είχε κάνει ακόμα την προερευνητική της εργασία), και ανάλυση των σκοπών, της διαδικασίας και των επιμέρους σταδίων της έρευνας στα μέλη της γραμματείας του Στεκιού Εργαζομένων και Νεολαίας. Αυτό έγινε κυρίως γιατί τα άτομα αυτά παραχωρούσαν τον χώρο, και γιατί οι συμμετέχοντες στα εργαστήρια θα προέρχονταν και από το Στέκι Εργαζομένων και Νεολαίας, όποτε θεωρήθηκε

απαραίτητο να υπάρχει γνώση από όλες τις πλευρές για το τι πρόκειται να γίνει. Επειδή τα άτομα όμως που θα συμμετείχαν στα εργαστήρια δεν θα ήταν μόνο άτομα από το Στέκι, αλλά και γενικά άλλα ενήλικα άτομα, η ερευνήτρια μετά την πρώτη προσέγγιση μαζί τους και τη δήλωση ότι θέλουν να συμμετέχουν στα εργαστήρια, παρείχε και σε αυτούς κάποιες λεπτομέρειες για την έρευνα, όπως είχε κάνει πριν και με τη γραμματεία του Στεκιού.

Έπειτα η ερευνήτρια προχώρησε στο σχεδιασμό των παρεμβάσεων. Οι παρεμβάσεις στην αρχή σχεδιάστηκαν σύμφωνα με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία, αλλά και την εμπειρία που είχε η ερευνήτρια όταν η ίδια συμμετείχε σε βιωματικά εργαστήρια. Οι παρεμβάσεις δεν σχεδιάστηκαν σε πρώτο επίπεδο με βάση τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων γιατί, ήταν άγνωστα στην αρχή για την ερευνήτρια άλλα στη συνέχεια όπως είναι φυσικό, επιλέχτηκαν θέματα και δράσεις που είχε παρατηρηθεί ότι ενδιαφέρουν τους συμμετέχοντες. Οι παρεμβάσεις κάθε φορά είχαν σαν αφετηρία την επιλογή ενός παραμυθιού (παραδοσιακό ή σύγχρονο) και μετά βασίστηκαν στις Τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση.

Πριν την έναρξη των παρεμβάσεων δόθηκε σε 5 ανεξάρτητα ενήλικα άτομα, που δεν συμμετείχαν ούτε στην πειραματική ούτε στην ομάδα έλεγχου, το ερωτηματολόγιο Scales for measuring Depression and Anxiety των Costello και Comrey (1967), με σκοπό να το συμπληρώσουν, να διαπιστωθούν τα επίπεδα τους άγχους και της κατάθλιψης των ατόμων και έτσι να ειπωθεί αν υπήρξε κατανόηση σε σχέση με τις ερωτήσεις και να διασφαλιστεί η εγκυρότητα του εργαλείου που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα. Το ερωτηματολόγιο πριν δοθεί στα 5 αυτά άτομα είχε περάσει από την φάση της μετάφρασης και συγκεκριμένα από τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης (μετάφραση από τα αγγλικά στα ελληνικά και αντίστροφα από δύο διαφορετικούς καθηγητές της αγγλικής γλώσσας).

Ακολούθησε μετά η εφαρμογή του προγράμματος που είχε σχεδιαστεί από τη ερευνήτρια με τα παραμύθια και τις Τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην εκπαίδευση μόνο όμως για τη μια ομάδα (πειραματική ομάδα) με διάρκεια τριών μηνών (αρχές Νοεμβρίου – τέλος Φεβρουαρίου). Οι συμμετέχοντες δηλαδή της έρευνας αποτέλεσαν δύο ομάδες: τη πειραματική ομάδα που υποβλήθηκε στη κατάσταση που αντιπροσωπεύει την ανεξάρτητη μεταβλητή (τα παραμύθια και τις Τεχνικές Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση), και την ομάδα ελέγχου που δεν υποβλήθηκε στην παραπάνω κατάσταση.

Στη συνέχεια, έγινε καταγραφή των επιδόσεων των ατόμων στην εξαρτημένη μεταβλητή (άγχος και κατάθλιψη) και για τις δύο ομάδες και μετρήθηκαν οι δύο αυτές ομάδες έχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις επιδόσεις τους. Όμως για να αποδειχθεί ότι η εισαγωγή του πειραματικού χειρισμού που ήταν αυτό που προκάλεσε την αλλαγή στις τιμές της εξαρτημένης μεταβλητής, γνωστοποιήθηκαν οι επιδόσεις των ατόμων που συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα αλλά και στη ομάδα ελέγχου πριν να γίνει εισαγωγή της πειραματικής συνθήκης, από την ερευνήτρια, με τη συμπλήρωση του ίδιου ερωτηματολογίου (pre-test).

Τώρα κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων στην πειραματική ομάδα η ερευνήτρια είχε το ρόλο του αφηγητή των παραμυθιών αλλά και της εμπυχωτριάς αλλά ταυτόχρονα παρατηρούσε και κατέγραφε σε ημερολόγιο όσα γίνονταν στα εργαστήρια και αλλά και περιέγραφε τα σημαντικά γεγονότα που αφορούσαν τη διαδικασία και κατέγραφε και τα αποτελέσματα κάθε παρέμβασης. Έκτος από την ερευνήτρια κατέγραφε όσα γίνονταν και στα εργαστήρια και ο κριτικός φίλος, και μετά επεξεργάζονταν μαζί την ερευνήτρια τα δεδομένα των καταγραφών.

Στο τέλος έγινε ανάλυση των δεδομένων που πάρθηκαν από τα ερωτηματολόγια (με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS) και των δεδομένων που καταγράφηκαν στη συμμετοχική παρατήρηση, με τη βοήθεια του ημερολογίου γεγονότων και συμβάντων.

2.5 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Όπως έγινε αναφορά και στο παραπάνω κεφάλαιο σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας, για τη συγκέντρωση των δεδομένων έγινε η χρήση ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν από 5 ενήλικα άτομα αρχικά και στη συνέχεια από τα άτομα που συμμετείχαν στη πειραματική και μετά στην ομάδα ελέγχου, και από σημειώσεις από το ημερολόγιο καταγραφής των συναισθημάτων της ερευνήτριας και των γεγονότων που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια της συμμετοχικής παρατήρησης, και τις καταγραφές και τα σχόλια του κριτικού φίλου. Οι δυο μέθοδοι αυτοί συνδυάστηκαν με σκοπό να επιτευχθεί η λεγόμενη τριγωνοποίηση. Τριγωνοποίηση ορίζεται «η χρήση δύο ή περισσότερων μεθόδων συλλογής στοιχείων – δεδομένων για

την ανθρώπινη συμπεριφορά, προκειμένου αυτή να εξηγηθεί καλύτερα και να εξεταστεί από πολλές οπτικές γωνίες»(Σπανακά, 2008:86).

Πιο συγκεκριμένα τώρα για τη συγκέντρωση των ποσοτικών δεδομένων στην συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η σταθμισμένη κλίμακα: Scales for measuring Depression and Anxiety των Costello και Comrey (1967), η οποία κλίμακα μεταφράστηκε από τα αγγλικά στα ελληνικά από έναν καθηγητή αγγλικής γλώσσας, που δεν γνώριζε αρχικά το αντικείμενο της έρευνας και έπειτα έγινε αντίστροφη μετάφραση – από τα ελληνικά στα αγγλικά- από κάποιον άλλο καθηγητή. Η κλίμακα αυτή σχεδιάστηκε από τους Costello και Comrey προκειμένου να εκτιμηθεί με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης που βιώνουν τα ενήλικα άτομα. Η κλίμακα βασικά περιλαμβάνει δύο υποκλίμακες: το άγχος και την κατάθλιψη.

Το ερωτηματολόγιο αυτό συγκεκριμένα είχε 23 ερωτήματα και χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα και τα 23 (14 για τη κατάθλιψη και 9 για το άγχος). Οι ερωτήσεις 1,2,3,4,5,6,10,11,13,14,15,16,17 του ερωτηματολογίου (βλ. παράρτημα) αναφέρονται στην έννοια- επίπεδα της κατάθλιψης (π.χ. Νιώθω καταθλιπτικός) ενώ οι ερωτήσεις 7,8,9,18,19,20,21,22,23 αναφέρονται στο άγχος και στα επίπεδα που έχει αυτό (π.χ. Το χέρι μου τρέμει όταν προσπαθώ να κάνω κάτι). Κάθε αντικείμενο βαθμολογείται από την ερευνήτρια για να περιγράψει τη κατάσταση των ενηλίκων ατόμων (επίπεδα άγχους και επίπεδα κατάθλιψης) κατά τους τελευταίους τρεις μήνες σε κλίμακα τύπου Likertεννέα βαθμίδων (1- απολύτως, 2-πολύ σίγουρα, 3-οπωσδήποτε, 4- πιθανότατα, 5-ίσως, 6- πιθανώς όχι, 7-σίγουρα όχι, 8-πολύ σίγουρα όχι, 9-απολύτως όχι) και άλλων εννέα βαθμίδων (1-πάντα, 2-σχεδόν πάντα, 3-πολύ συχνά, 4-συχνά, 5- αρκετά συχνά, 6-εννίοτε, 7-σπανίως, 8-σχεδόν ποτέ, 9- ποτέ)(βλ. παράρτημα). Η κλίμακα τύπου Likert είχε βαθμολογία από 0 – 8 (Απολύτως =0, Πολύ σίγουρα =1, Οπωσδήποτε =2, Πιθανώς =3, Ίσως =4, Πιθανώς όχι =5, Σίγουρα όχι =6, Πολύ σίγουρα όχι =7, Απολύτως όχι= 8) και (Παντού =0, Σχεδόν πάντα =1, Πολύ συχνά =2, Συχνά =3, Αρκετά συχνά =4, Ενίοτε =5, Σπανίως =6, Σχεδόν ποτέ =7, Ποτέ =8). Από αυτό βλέπουμε ότι όσο πιο μακριά είναι οι μετρήσεις ενός ατόμου από το μηδέν τόσο μεγαλύτερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης αντιμετωπίζει και όσο πιο κοντά είναι αριθμητικά οι μετρήσεις στο μηδέν τόσο πιο χαμηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης αντιμετωπίζει. Οι ερωτήσεις που έχει το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αφορούν τον τρόπο που τα άτομα βλέπουν την

ζωή τους, τον τρόπο που χειρίζονται τις δυσκολίες της καθημερινότητας, τον τρόπο που σκέφτονται για το παρελθόν και το μέλλον τους, για τη διάθεση, και τέλος για τα συναισθήματα που έχουν και τις αντιδράσεις που απορρέουν από αυτά.

Η κλίμακα Likert έχει ως στόχο να μετρήσει στάσεις, καλώντας τους συμμετέχοντες στην έρευνα να πουν την γνώμη τους, δηλαδή το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν σχετικά με μία ποικιλία από θέματα και προβληματισμούς που αντιπροσωπεύουν όμως ένα πιο γενικό φαινόμενο που αφορά το σύνολο του πληθυσμού, διαλέγοντας ανάμεσα από τις δυνατές απαντήσεις που συνοδεύουν τα θέματα (Κυριαζή, 2011). Η εγκυρότητα της έρευνας διαπιστώθηκε με τη δοκιμαστική έρευνα σε μικρό δείγμα (πέντε ενηλίκων), προκειμένου να παρατηρηθεί αν οι ερωτήσεις ήταν κατανοητές στα άτομα (Κυριαζή 2011).

Η συμπλήρωση κάθε ερωτηματολογίου χρειαζόταν περίπου 10 λεπτά της ώρας. Για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε όπως έχει ήδη αναφερθεί ως ερευνητικό εργαλείο το ερωτηματολόγιο. Τα πρώτα ερωτηματολόγια (πριν τη παρέμβαση) συμπληρώθηκαν και από τις δυο ομάδες, δηλαδή και από την ομάδα ελέγχου και από τη πειραματική ομάδα το Νοέμβριο του 2017, ενώ η δεύτερη φάση συμπλήρωσης έγινε τον Φεβρουάριο του 2018, μετά από την εφαρμογή και το τέλος του προγράμματος παρέμβασης πάλι και στις δύο ομάδες όπως είχε γίνει και στην αρχή, για να διαπιστωθεί αν υπάρχει τελικά διαφορά ή όχι σε σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη στις δυο ομάδες.

Για να γίνει τώρα η συγκέντρωση και η μελέτη των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ημερολόγιο συμβάντων και γεγονότων, δηλαδή καταγράφονταν όλα όσα γίνονταν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, από την ίδια την ερευνήτρια. Εκτός όμως από τα γεγονότα καταγράφονταν και τα συναισθήματα της ίδιας καθ' όλη την διάρκεια των εργαστηρίων. Το ημερολόγιο της ερευνήτρια τέλος συνδυάστηκε και με τις σημειώσεις του κριτικού φίλου που ήταν παρών στα εργαστήρια.

Σχεδόν σε όλες τις παρεμβάσεις συμμετείχε και ένας κριτικός φίλος ο οποίος παρατηρούσε και κρατούσε σημειώσεις και αυτά που έγραψε τα έδωσε στον ερευνητή που τα σύγκρινε με τις δικιές του σημειώσεις.

Ανάλυση δεδομένων

3.1 Αποτελέσματα ποσοτικών δεδομένων(ερωτηματολόγια)

Η επεξεργασία και η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένωνστη συγκεκριμένη έρευνα έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έχει συγκριτική μορφή. Για τα ίδια ερωτήματα, δηλαδή, συγκρίθηκαν οι απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου πριν η ερευνήτρια ξεκινήσει τις παρεμβάσεις- εργαστήρια. Στη συνέχεια, αφού πραγματοποιήθηκαν οι παρεμβάσεις και οι συμμετέχοντες απάντησαν ξανά στο ερωτηματολόγιο, συγκρίθηκαν οι απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες στη πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου αυτή τη φορά όμως αφού είχαν γίνει τα εργαστήρια.

3.2 Κανονική και μη κανονική κατανομή

Σε αυτό το σημείο θα γίνει μια επεξήγηση αυτών που σε μια έρευνα καλούμε κανονική και μη κανονική κατανομή. Σε μια έρευνα λοιπόν ο πληθυσμός και το δείγμα μπορεί να αναφέρονται και στα ίδια τα άτομα, αλλά και στις μετρήσεις του γνωρίσματος που έχουν ίδιο. Σε αυτή την περίπτωση λέμε ότι υπάρχει μια κατανομή των μετρήσεων του δείγματος. Η κατανομή ενός συνόλου τώρα δεδομένων μπορεί να είναι είτε συμμετρική (κανονική) είτε μη συμμετρική (μη κανονική). Οι στατιστικές αναλύσεις προϋποθέτουν όμως τα δεδομένα να έχουν κανονική κατανομή, δηλαδή μια κατανομή. Πολλά χαρακτηριστικά όπως για παράδειγμα το βάρος, το ύψος, μπορούν να περιγραφούν από την κανονική κατανομή. (Νόβα-Καλτσούνη, 2006).Για να μετρηθεί τώρα η κανονική κατανομή για μέγεθος δείγματος μικρότερο όμως του 50 (≤ 50) επιλέγεται το κριτήριο Shapiro–Wilk, και επειδή σε αυτή την έρευνα το δείγμα κυμαίνεται σε αυτά τα επίπεδα χρησιμοποιήθηκε το παραπάνω κριτήριο. Η κανονική κατανομή του δείγματος της συγκεκριμένης έρευνας, φαίνεται στους πίνακες που ακολουθούν:

TestsofNormality

Χρόνος			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.
Πριν	Πειραματική	Άγχος	0,828	13	0,015
	Ελέγχου	Άγχος	0,945	14	0,484
Μετά	Πειραματική	Άγχος	0,873	11	0,085
	Ελέγχου	Άγχος	0,981	13	0,984

*. This is a lower bound of the true significance.

a. LillieforsSignificanceCorrection

TestsofNormality

Χρόνος			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.
Πριν	Πειραματική	Κατάθλιψη	0,954	13	0,661
	Ελέγχου	Κατάθλιψη	0,899	14	0,108
Μετά	Πειραματική	Κατάθλιψη	0,953	11	0,685
	Ελέγχου	Κατάθλιψη	0,937	13	0,420

*. This is a lower bound of the true significance.

a. LillieforsSignificanceCorrection

Στη παρούσα έρευνα όμως το άγχος μόνο στην πειραματική ομάδα πριν την έναρξη των παρεμβάσεων βγαίνει να έχει μη κανονική κατανομή οπότε χρησιμοποιήθηκε μη παραμετρικό τεστ για την ανάλυση των αποτελεσμάτων που θα αναφερθούν στη συνέχεια.

TestStatistics^{a,b}

	Άγχος Πριν
Chi-Square	1,252
df	1
Asymp. Sig.	0,263

a. KruskalWallisTest

b. GroupingVariable:
Ομάδα

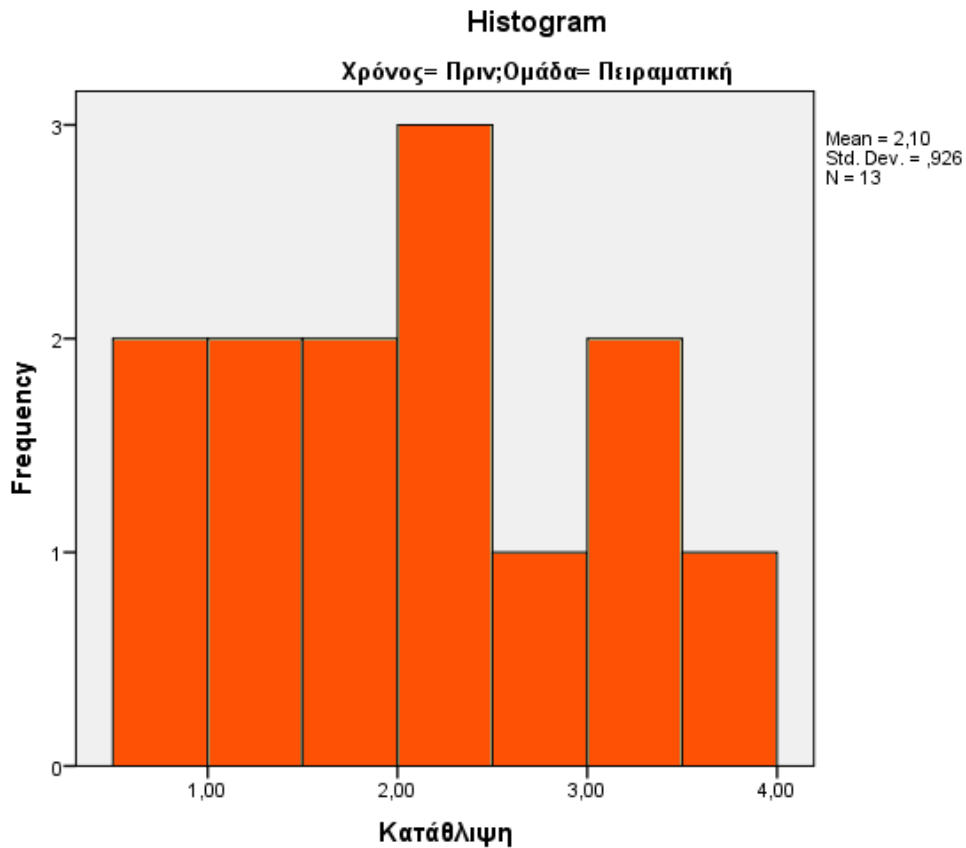
3.3 Ομάδα δράσης

Έχοντας ως στόχο τώρα να γίνει μέτρηση των Μέσων Τιμών της διαφοράς του άγχους και της κατάθλιψης της πειραματικής ομάδας πριν και μετά από την παρέμβαση χρησιμοποιήθηκε η διαδικασία T-test σύμφωνα με την οποία εξετάστηκε η ισότητα των Μέσων Τιμών με τα τυπικά σφάλματα. Η δοκιμασία T-test, όπως γίνεται αντιληπτό από τη βιβλιογραφία χρησιμοποιείται και για δείγματα που αλληλοεξαρτώνται αλλά και για να μετρηθεί το ίδιο στοιχείο σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα (Νόβα – Καλτσούνη, 2006). Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται οι τιμές της κατάθλιψης για την ομάδα δράσης ή αλλιώς πειραματική ομάδα:

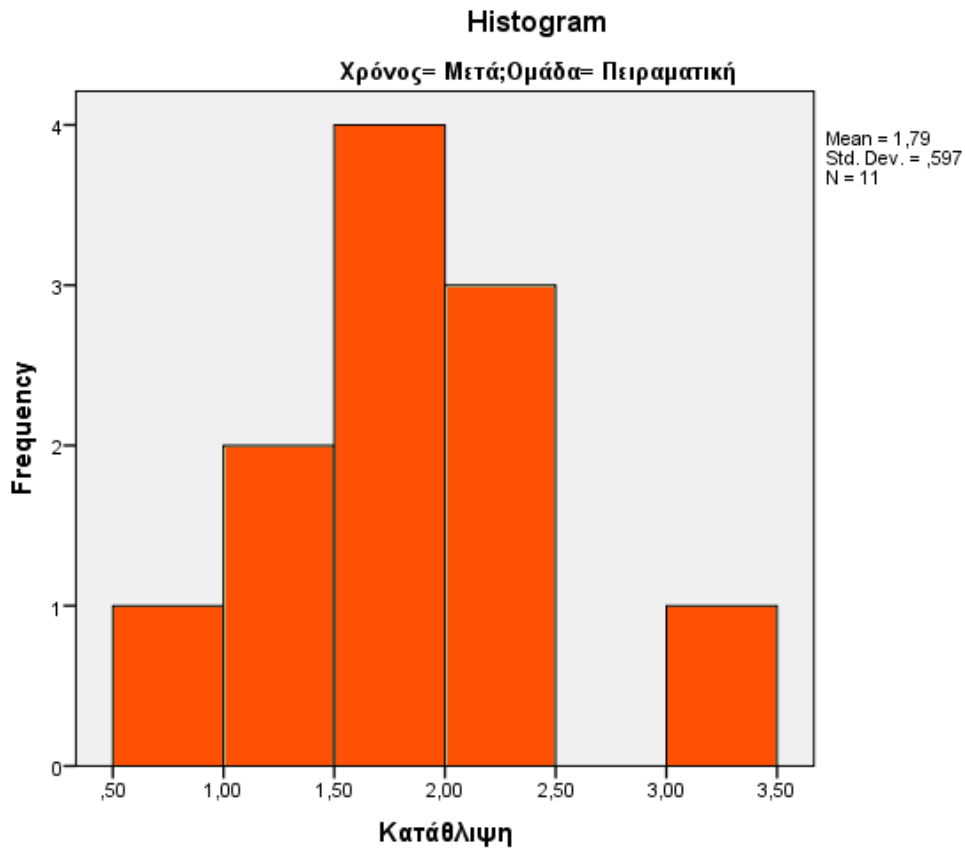
PairedSamplesTest

	PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Κατάθλιψη Πειραματική Πριν - Κατάθλιψη Πειραματική Μετά	0,50100	1,05751	0,31885	-0,20945	1,21145	1,571	10	0,147

Για να γίνει πιο κατανοητό το παραπάνω πινακάκι φτιάχτηκε και το παρακάτω ιστόγραμμα. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και στην οριζόντια η έννοια της κατάθλιψης. Ο μέσος όρος για την ομάδα δράσης σε σχέση με την κατάθλιψη πριν την έναρξη των παρεμβάσεων είναι $M= 2,10$



Το επόμενο ιστόγραμμα μας δείχνει πως κυμάνθηκε η κατάθλιψη στην ομάδα δράσης μετά τις παρεμβάσεις και τα εργαστήρια με την ερευνήτρια. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και την οριζόντια η έννοια της κατάθλιψης. Ο μέσος όρος για την ομάδα δράσης σε σχέση με την κατάθλιψη μετά την έναρξη και το τέλος των παρεμβάσεων είναι $M = 1,79$



Από τα παραπάνω σχεδιαγράμματα και από τους μέσους όρους γίνεται φανερό ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην κατάθλιψη πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Για την ακρίβεια η διαφορά είναι παρά πολύ, μικρή (με ελάχιστη μείωση μετά τις παρεμβάσεις) σε τέτοιο βαθμό που δεν μπορεί να ειπωθεί ότι το ποσοστό μείωσης είναι στατιστικά σημαντικό. Άρα η κατάθλιψη δεν μεταβλήθηκε στατιστικά σημαντικά.

Όσον αφορά τώρα το άγχος πριν τις παρεμβάσεις είχε αναφερθεί και παραπάνω ότι δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή οπότε δεν μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η διαδικασία T-test για να βρεθεί ο μέσος όρος αλλά αντίθετα χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Wilcoxon για να βρεθεί ο μέσος όρος σε μια μη κανονική κατανομή και το πινακάκι παρατίθεται στη συνέχεια:

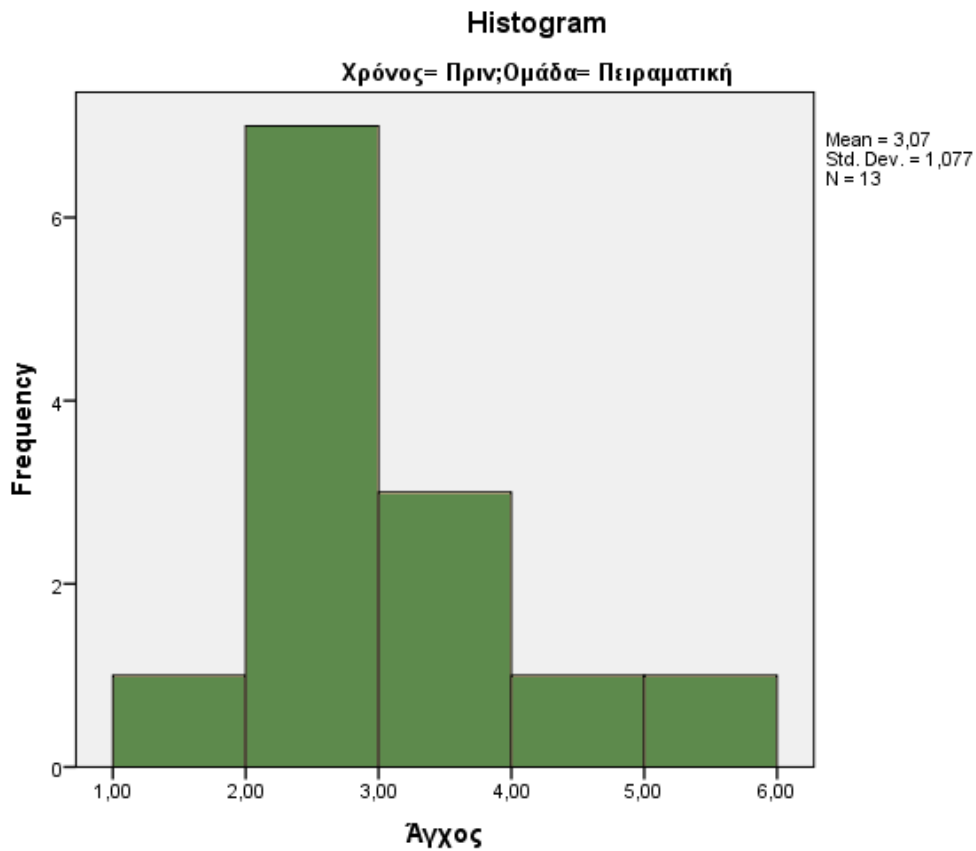
TestStatistics^a

	Άγχος Πειραματική Μετά - Άγχος Πειραματική Πριν
Z	-1,304 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,192

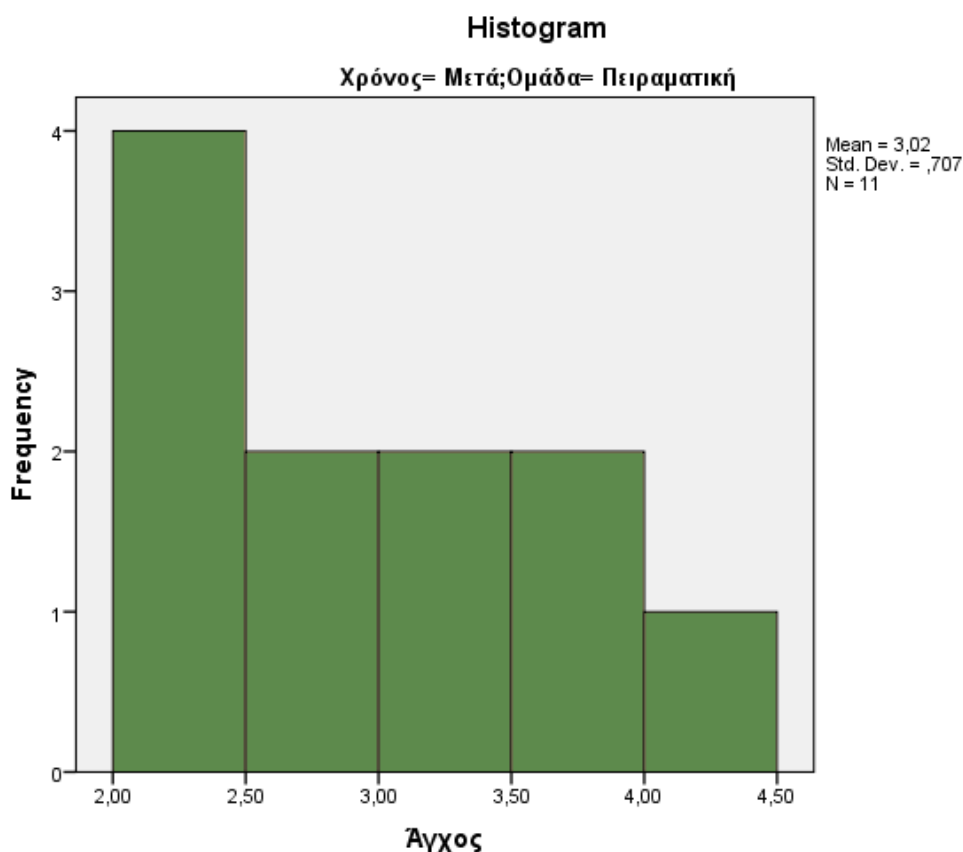
a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Αντίστοιχα το ιστόγραμμα που δείχνει πως κυμαίνεται το άγχος στην ομάδα δράσης πριν την έναρξη των παρεμβάσεων φαίνεται παρακάτω και ο μέσος όρος είναι $M = 3,07$



Στη συνέχεια, παρατίθενται τα στοιχεία σχετικά με τα στοιχεία που προέκυψαν σε σχέση με το άγχος στην ομάδα δράσης μετά την ολοκλήρωση των παρεμβάσεων. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και στην οριζόντια η έννοια του άγχους. Ο μέσος όρος για την ομάδα δράσης σε σχέση με το άγχος μετά την έναρξη και το τέλος των παρεμβάσεων είναι $M= 3,02$.



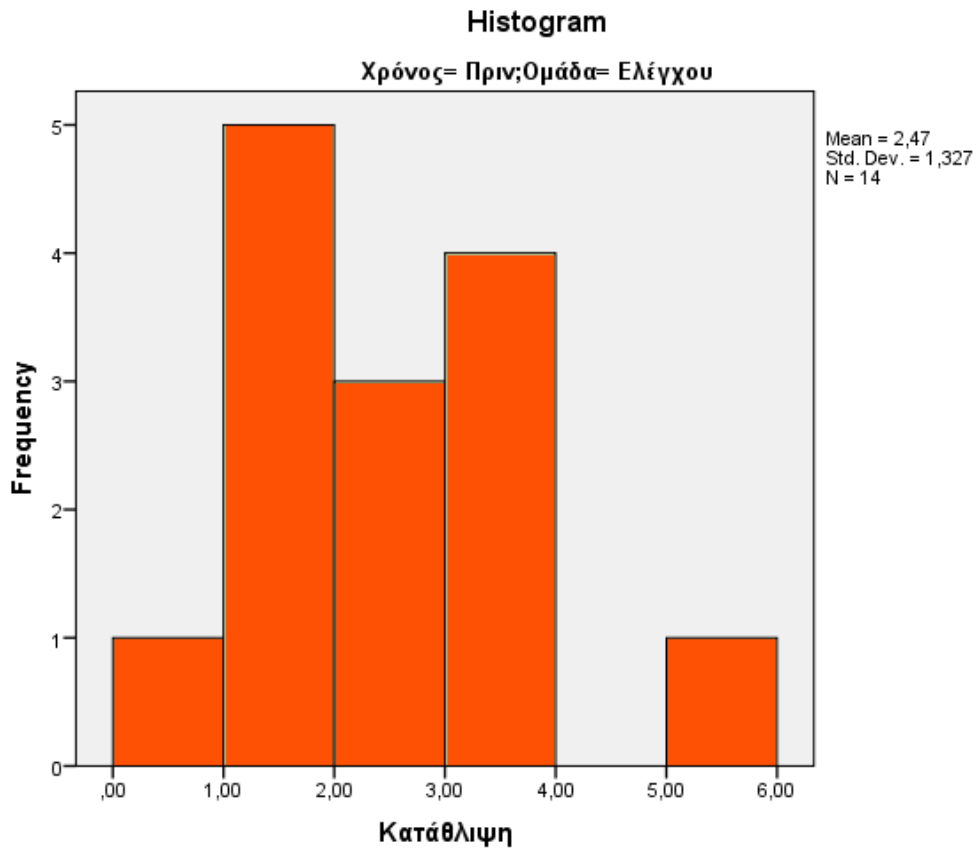
Από τα παραπάνω σχεδιαγράμματα και από τους μέσους όρους γίνεται φανερό ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο άγχος πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Για την ακρίβεια η διαφορά είναι παρά πολύ, μικρή (με ελάχιστη μείωση μετά τις παρεμβάσεις) σε τέτοιο βαθμό που δεν μπορεί να ειπωθεί ότι το ποσοστό μείωσης είναι στατιστικά σημαντικό. Άρα το άγχος δεν μεταβλήθηκε στατιστικά σημαντικά.

3.4 Ομάδα ελέγχου.

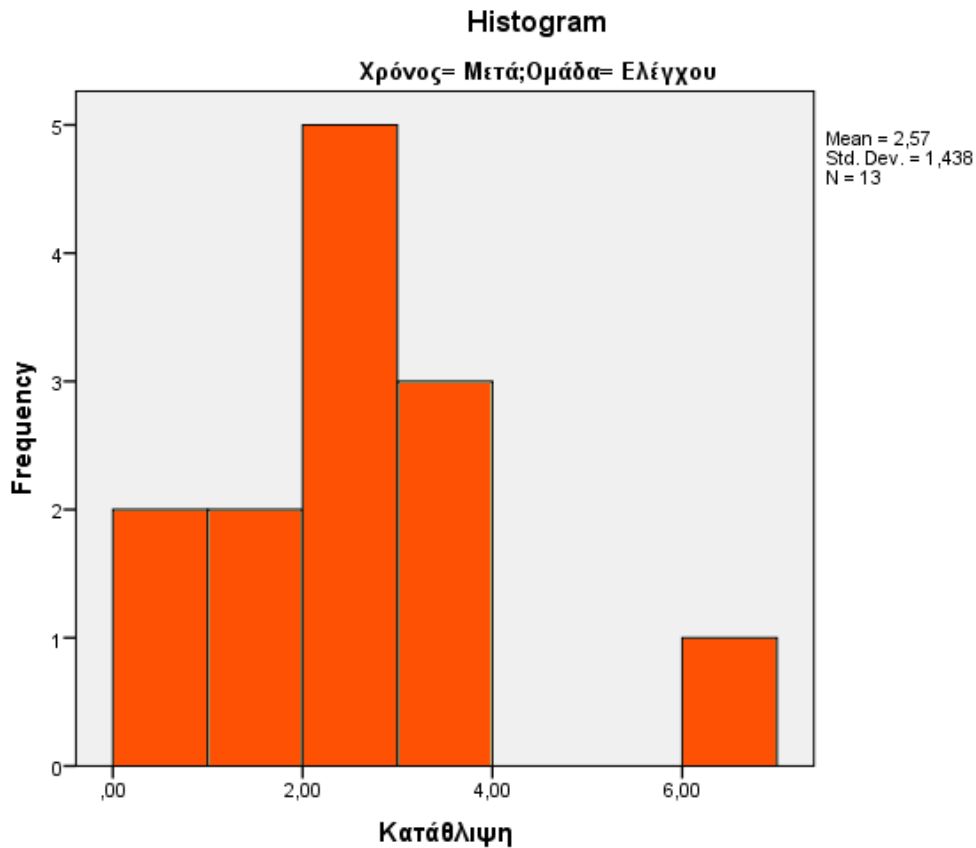
Όπως έγινε και παραπάνω για την ομάδα δράσης η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε και για την ομάδα ελέγχου, δηλαδή την ομάδα που η ερευνήτρια δεν δούλεψε μαζί της και δεν έκανε παρεμβάσεις απλά συμπλήρωσαν τα άτομα που αποτελούσαν αυτήν την ομάδα το ερωτηματολόγιο πριν ξεκινήσουν οι παρεμβάσεις στην ομάδα δράσης και όταν ολοκληρώθηκαν οι παρεμβάσεις στην ομάδα δράσης ξανά. Υπήρχε ξανά ο στόχος να μετρηθούν οι Μέσες Τιμές της διαφοράς του άγχους και της κατάθλιψης της ομάδας ελέγχου πριν και μετά από την παρέμβαση στην ομάδα παρέμβασης και χρησιμοποιήθηκε και εδώ η διαδικασία T-test σύμφωνα με την οποία εξετάστηκε η ισότητα των Μέσων Τιμών με τα τυπικά σφάλματα.

		PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Κατάθλιψη Ελέγχου Πριν - Κατάθλιψη Ελέγχου Μετά	-0,20287	1,94507	0,53947	-1,37827	0,97252	-0,376	12	0,713

Για να γίνει πιο κατανοητό το παραπάνω πινακάκι φτιάχτηκε και το παρακάτω ιστόγραμμα. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και στην οριζόντια η έννοια της κατάθλιψης. Ο μέσος όρος για την ομάδα ελέγχου σε σχέση με την κατάθλιψη πριν την έναρξη των παρεμβάσεων είναι $M= 2,47$.



Το επόμενο ιστόγραμμα μας δείχνει πως κυμάνθηκε η κατάθλιψη στην ομάδα ελέγχου μετά τις παρεμβάσεις στην ομάδα δράσης. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και στην οριζόντια η έννοια της κατάθλιψης. Ο μέσος όρος για την ομάδα δράσης σε σχέση με την κατάθλιψη μετά την έναρξη και το τέλος των παρεμβάσεων είναι $M = 2,57$.

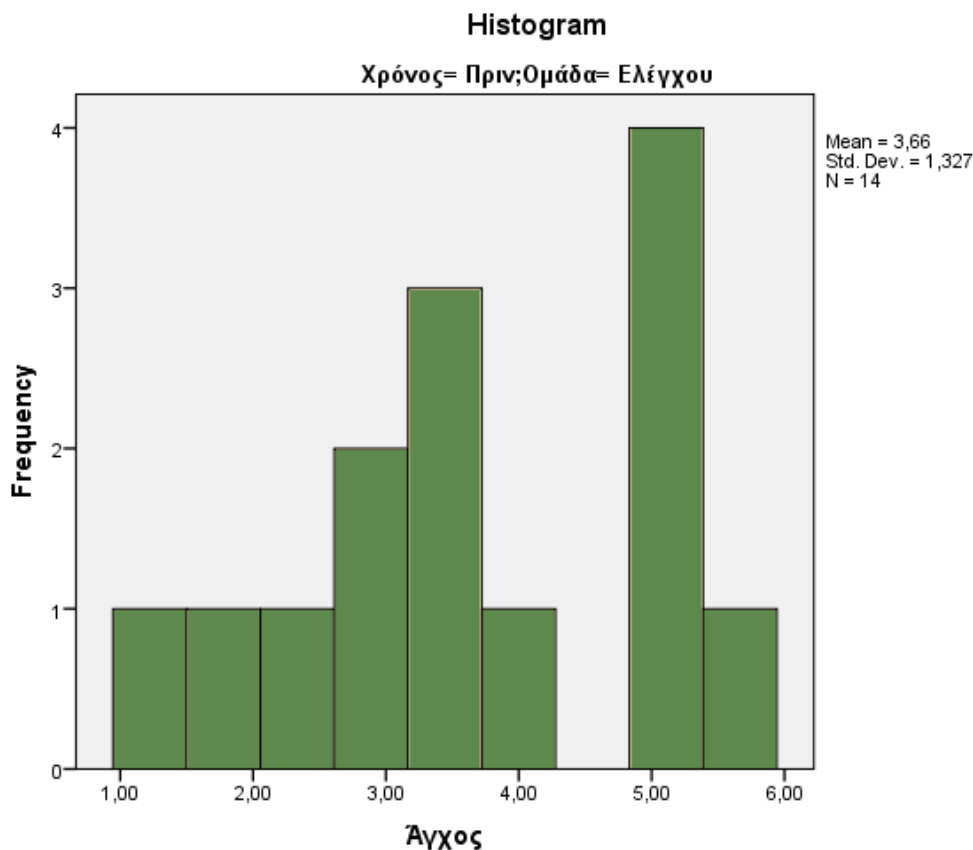


Από τα παραπάνω σχεδιαγράμματα και από τους μέσους όρους γίνεται φανερό ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην κατάθλιψη πριν και μετά στην ομάδα ελέγχου μετά τις παρεμβάσεις στην ομάδα δράσης. Για την ακρίβεια η διαφορά είναι παρά πολύ, μικρή (με ελάχιστη αύξηση μετά τις παρεμβάσεις) σε τέτοιο βαθμό που δεν μπορεί να ειπωθεί ότι το ποσοστό αύξησης είναι στατιστικά σημαντικό. Άρα η κατάθλιψη δεν μεταβλήθηκε στατιστικά σημαντικά, και δεν υπήρχε μεταβολή σε σχέση με το χρόνο. Το γεγονός ότι υπάρχει μικρή αύξηση δίνει μια αξία στο γεγονός ότι σε αυτή την ομάδα δεν έγιναν παρεμβάσεις και ο μέσος όρος της κατάθλιψης αυξήθηκε ελάχιστα.

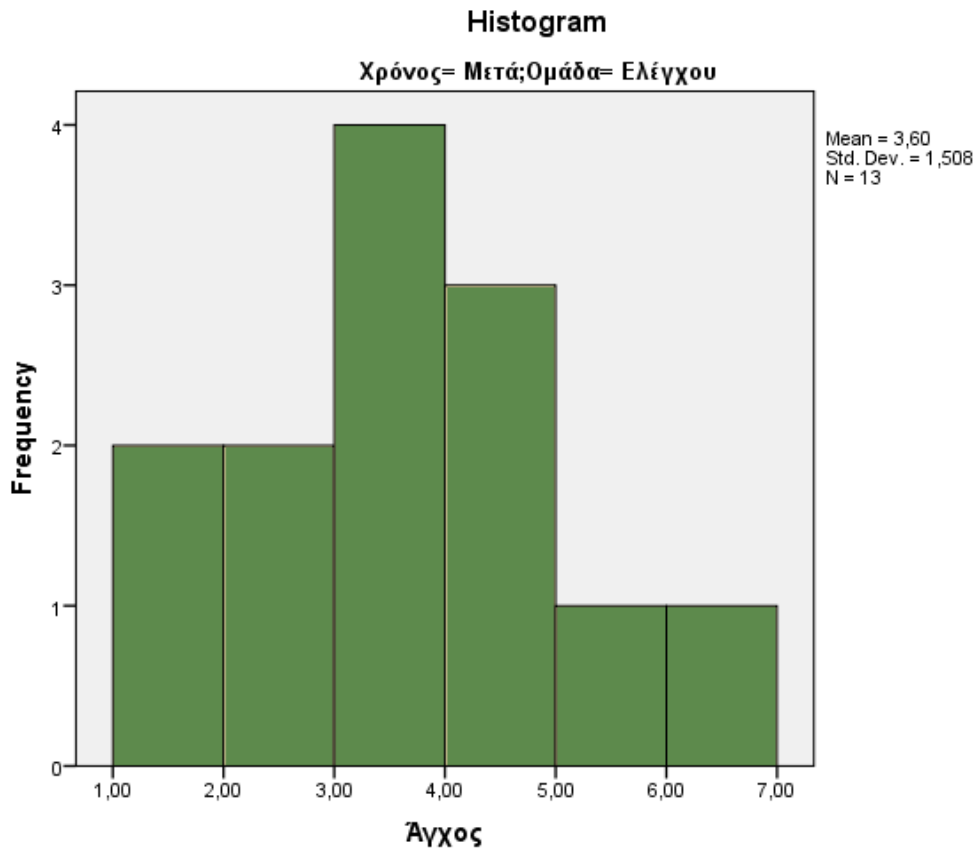
Όσον αφορά τώρα το άγχος πριν την έναρξη των παρεμβάσεων για να βρεθεί ο μέσος όρος χρησιμοποιήθηκε και εδώ η διαδικασία T-test και τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

		PairedDifferences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Άγχος Ελέγχου Πριν - Άγχος Ελέγχου Μετά	-0,04274	2,15096	0,59657	-1,34255	1,25708	-0,072	12	0,944

Για να γίνει πιο κατανοητό το παραπάνω πινακάκι φτιάχτηκε και το παρακάτω ιστόγραμμα. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και στην οριζόντια η έννοια του άγχους. Ο μέσος όρος για την ομάδα ελέγχου σε σχέση με την κατάθλιψη πριν την έναρξη των παρεμβάσεων είναι $M= 3,66$



Το επόμενο ιστόγραμμα μας δείχνει το άγχος πως κυμάνθηκε στην ομάδα ελέγχου μετά τις παρεμβάσεις στην ομάδα δράσης. Στην κάθετη στήλη έχει τοποθετηθεί ο χρόνος και στην οριζόντια η έννοια της κατάθλιψης. Ο μέσος όρος για την ομάδα δράσης σε σχέση με την κατάθλιψη μετά την έναρξη και το τέλος των παρεμβάσεων είναι $M= 3,60$.



Από τα παραπάνω σχεδιαγράμματα και από τους μέσους όρους γίνεται φανερό ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο άγχος στην ομάδα ελέγχου πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Για την ακρίβεια η διαφορά είναι παρά πολύ, μικρή (με ελάχιστη μείωση μετά τις παρεμβάσεις, χρονικά) σε τέτοιο βαθμό που δεν μπορεί να ειπωθεί ότι το ποσοστό μείωσης είναι στατιστικά σημαντικό. Άρα το άγχος δεν μεταβλήθηκε στατιστικά σημαντικά.

3.5 Η συμμετοχική παρατήρηση (αποτελέσματα ποιοτικών δεδομένων)

Έκτος από την ύπαρξη των ποσοτικών δεδομένων που είχε η συγκεκριμένη έρευνα, όπως έχει προαναφερθεί, μέρος της έρευνας ήταν και τα ποιοτικά δεδομένα, δηλαδή η συμμετοχική παρατήρηση. Όπως αναφέρει στο βιβλίο της η κ. Κυριαζή « *Η Κοινωνιολογική έρευνα, κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών* » η συμμετοχική παρατήρηση είναι μια μέθοδος που σπάνια εφαρμόζεται μεμονωμένα αλλά χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους, όπως το ερωτηματολόγιο

στη παρούσα έρευνα, και «εφαρμόζεται όταν μας ενδιαφέρει να μελετήσουμε τα κίνητρα που ωθούν τους ανθρώπους σε συγκεκριμένες δράσεις και συμπεριφορές. Η παρατήρηση είναι η κατάλληλη μέθοδος όταν ο ερευνητής θέλει να δει τα πράγματα και από την πλευρά των υποκειμένων...» (Κυριαζή,2011:75). Έτσι η παρατήρηση της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων αλλά και όσων γίνονταν κατά την διάρκεια των εργαστηρίων στη συγκεκριμένη έρευνα καταγράφηκε από την ερευνήτρια, με όσες περισσότερες λεπτομέρειες ήταν δυνατό, στο προσωπικό της ημερολόγιο.

Παρότι η συγκεκριμένη έρευνα είχε θέμα τη διαχείριση τους άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες τα πρώτα εργαστήρια δεν εστίασαν συγκεκριμένα στο άγχος ή στη κατάθλιψη, γιατί όπως παρατηρήθηκε από την αρχή από την ερευνήτρια η πλειοψηφία των ατόμων που συμμετείχαν στα εργαστήρια δεν είχε εργαστεί σε μια συνθήκη που σχετίζεται με την ομάδα και τη λειτουργία της ομάδας.

Έτσι από την αρχή, από τα πρώτα εργαστήρια δόθηκε προτεραιότητα ώστε τα άτομα να προσπαθήσουν να γνωρίσουν την ομάδα, να έρθουν σε επαφή μεταξύ τους αλλά και να γνωρίσουν και τον εαυτό τους, γιατί θεωρήθηκε από την ερευνήτρια ότι δεν μπορεί να μιλήσουν για το άγχος και την κατάθλιψη πριν τα άτομα σκεφτούν για τον εαυτό τους, γι αυτό και στην αρχή έγιναν τα πρώτα παιχνίδια για να γνωριστεί και να δεθεί η ομάδα. Έτσι και το πρώτο εργαστήριο ήταν αναγνωριστικό και εισαγωγικό για τα επόμενα εργαστήρια. Έναρξη για να χτιστεί το θέμα και τα επόμενα εργαστήρια.

Ως γενική παρατήρηση από το σύνολό των εργαστηρίων μπορεί να λεχθεί ότι παρατηρήθηκε μια βελτίωση που γινόταν σταδιακά σε διάφορα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετείχαν στα εργαστήρια, η οποία με την σειρά της ακολουθούσε την εξελικτική πορεία που είχαν τα εργαστήρια. Αυτό οφείλεται σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας στην εξοικείωση και την επαφή των ατόμων με τις Τεχνικές της Δραματικής Τέχνης και τα παιχνίδια, τα παραμύθια που άκουσαν να τους αφηγείται η ίδια η ερευνήτρια αλλά και τελικά στην ίδια την εσωτερική αλλαγή, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στα εργαστήρια.

Στο δεύτερο εργαστήριο, που είχε σαν βάση το παραμύθι με τίτλο « Το κομμάτι που λείπει συναντά το μεγάλο Ο» του Σελ Σιλβερσταϊν, μελετήθηκε το θέμα της ολοκλήρωσης του εαυτού του κάθε ατόμου. Στην αρχή υπήρχε μεγάλη δυσκολία από τα άτομα της ομάδας. Δυσκολία στο να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, να ακούσουν και να ακολουθήσουν τις οδηγίες της εμψυχώτριας, να μοιραστούν, να παίξουν.

Όμως ήταν φανερό ότι όλοι προσπαθούσαν (βλέπε παράρτημα, ημερολόγιο ερευνήτριας).

Στο τρίτο και στο τέταρτο εργαστήριο, που είχε σαν βάση το παραμύθι με τίτλο «Το δέντρο που έδινε» του Σελ Σιλβερσταϊν, τα γεγονότα και αυτά που παρατηρούσε η ερευνήτρια άρχισαν δειλά δειλά να αλλάζουν. Τα άτομα ήταν πιο ανοιχτά και απολάμβαναν τη συμμετοχή τους στα παιχνίδια. Μπορούσαν να ακούσουν καλύτερα αλλά και να μιλήσουν με περισσότερες λεπτομέρειες για τον εαυτό του. Υπήρχαν δραστηριότητες που βοηθούσαν τα άτομα να μιλήσουν αλλά και να σκεφτούν σε σχέση με τον εαυτό τους και πως αντιδρούν και συνηθίζουν να λειτουργούν με τα θέματα του δίνω κάτι (υλικό ή ψυχικό) και του παίρνω κάτι (υλικό ή ψυχικό). Οι δραστηριότητες βοηθούσαν εστίαζαν και στο άτομο σαν μονάδα αλλά και στο σύνολο στην ομάδα. Τα θετικά αποτελέσματα και η εξέλιξη άρχισε να γίνεται φανερή γιατί τα άτομα άλλο σε μικρότερο και άλλο σε μεγαλύτερο βαθμό συμμετείχαν και έβαζαν τις δικές τους σκέψεις πάνω σε αυτό που συζητιόταν στα εργαστήρια (βλέπε παράρτημα, ημερολόγιο ερευνήτριας).

Το πέμπτο και το έκτο εργαστήριο που στηρίχθηκαν στο παραμύθι με τίτλο «Ο Τρομερός Εχθρός» του Χόρχε Μπουκάι, έγινε μια προσπάθεια να επεξεργαστεί η έννοια, που σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας, ήταν πως ένα αρνητικό στοιχείο της προσωπικότητας του κάθε ατόμου μπορεί να γίνει θετικό. Γενικά δηλαδή να μελετηθούν πριν το άγχος και την κατάθλιψη τα αρνητικά και τα θετικά στοιχεία του κάθε ατόμου μέσα στην ομάδα. Τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά θετικά, αφού όλοι προσπάθησαν και κατάφεραν να μιλήσουν για τον εαυτό τους να πουν τα θετικά και να νιώσουν χαρούμενοι και περήφανοι για τον εαυτό του, αλλά να πουν και τα αρνητικά και να νιώσουν ότι δεν είναι μόνοι και όλοι μοιράζονται τις ίδιες δυσκολίες και αδυναμίες. Μερικά σημαντικά παραδείγματα που αξίζει να σημειωθεί είναι το παρακάτω, όπως καταγράφηκε στο ημερολόγιο της ερευνήτριας: «...Άλλος είπε πως δεν φανταζόταν ότι έχει τόσα πολλά θετικά στοιχεία και πως στην αρχή δυσκολεύτηκε να μπει και να συμμετέχει στη δράση αλλά μόλις το έκανε του άρεσε πάρα πολύ, και που είπε κάτι αυτός και που άκουσε από τους άλλους» «...Όταν τελείωσε το εργαστήριο και μάζεψα την αίθουσα με πλησίασε ένα άτομο από την ομάδα και μου είπε ότι στην αρχή ένιωθε αμήχανα με αυτό που έπρεπε να κάνουν, ότι αυτός δεν κάνει τέτοια πράγματα στην καθημερινότητα του, αλλά παρόλο που δυσκολεύτηκε νιώθει με ένα περίεργο τρόπο ότι ήρθε κοντά με όλους και ότι είναι σαν να τους γνωρίζει καλά, και ότι τελικά του άρεσε όλο αυτό. Αυτό με έκανε να χαρώ αλλά και να

σκεφτώ και να ψάξω ένα τρόπο για το πως αυτό το άτομο θα καταφέρει την επόμενη φορά να μιλήσει και να μοιραστεί τη σκέψη του με όλη την ομάδα και όχι μόνο μαζί μου...».

Στο έβδομο εργαστήριο στο οποίο έγινε αφήγηση του παραδοσιακού παραμυθιού με τίτλο «Το μπαστούνι του Σελίμ» έγινε προσπάθεια από την ερευνήτρια να μελετηθεί και να παρατηρηθεί πως βλέπουν, και ποιες είναι οι σκέψεις των ατόμων που συμμετέχουν στο εργαστήριο σε σχέση με το παρελθόν και το μέλλον της ζωής. Το θέμα αυτό (παρελθόν και μέλλον) επηρεάζεται όπως γίνεται αντιληπτό και από το ερωτηματολόγιο, από το άγχος ή την κατάθλιψη που πιθανόν βιώνουν τα άτομα. Τα αποτελέσματα και σε αυτό το εργαστήριο ήταν ενθαρρυντικά και θετικά. Όλοι συμμετείχαν και είπαν την άποψη τους σε σχέση με το θέμα που διαπραγματεύονταντο εργαστήριο. Πολλές στιγμές βοηθούσε ο ένας τον άλλο, συνεργάστηκαν και αυτό αποτέλεσε ένα σημαντικό στοιχείο για την εμπυχώτρια, ώστε να δει τα ψήγματα ότι αυτά τα άτομα είχαν γίνει ομάδα. Τα πρώτα θετικά αποτελέσματα από την ύπαρξη των εργαστηρίων άρχισαν να εμφανίζονται, τα άτομα μοιράζονταν, προβληματιζόνταν και συζητούσαν πάνω στα θέματα που τους αφορούσαν (βλέπε παράρτημα, ημερολόγιο ερευνήτριας).

Στο όγδοο εργαστήριο η εμπυχώτρια θέλησε να δει το δέσιμο που είχε δημιουργηθεί ανάμεσα στην ομάδα γι αυτό αφηγήθηκε το παραδοσιακό παραμύθι με τίτλο «Τα χνάρια», που σύμφωνα με την άποψή της στόχευε σε αυτή την κατεύθυνση, αλλά πήγαινε και στη ζωή του κάθε ατόμου ξεχωριστά και στους ανθρώπους που έχει δίπλα του και τον στηρίζουν στις καλές και τις άσχημες στιγμές. Και σε αυτό το εργαστήριο τα αποτελέσματα ήταν θετικά αφού τα άτομα, επικοινωνήσαν, μοιράστηκαν και προσάρμοσαν τις δραστηριότητες στις δικιές τους ανάγκες εκείνη τη στιγμή για παράδειγμα: «... Η μια ομάδα με ρώτησε αν θα μπορούσε να βάλει και τις δυο πλευρές που έχουν τα αγαπημένα μας πρόσωπα και την αρνητική και τη θετική. Τους είπα και βέβαια πως μπορούν, και χάρηκα που είδαν τα αγαπημένα τους πρόσωπα σφαιρικά...».

Στο ένατο εργαστήριο εργαστήριο που στηρίχθηκε στο παραδοσιακό παραμύθι με τίτλο «Ο Λουλουδένιος Κήπος» η ομάδα του εργαστηρίου μίλησε για το άγχος και τη κατάθλιψη. Τις σκέψεις, τους προβληματισμούς, τις εμπειρίες που έχει ο καθένας. Τα αποτελέσματα του εργαστηρίου ήταν πολύ ενθαρρυντικά, αφού τα άτομα για ακόμα μια φορά μοιράστηκαν, συζήτησαν και αυτή τη φορά όπως φαίνεται και από

το προσωπικό ημερολόγιο της ερευνήτριας προχώρησαν και εξέλιξαν οι ίδιοι το εργαστήριο και την όλη διαδικασία.

Στο δέκατο εργαστήριο έγινε η αφήγηση ενός ακόμα παραδοσιακού παραμυθιού με τίτλο «Οι Δύο Λύκοι», από την συλλογή της κ. Λαμπρέλλη με τίτλο «Δέκα και ένα παραμύθια σοφίας για καιρούς κρίσης και άλλων δεινών». Σε αυτό το εργαστήριο εδραιώθηκε σύμφωνα με τις παρατηρήσεις της ερευνήτριας ακόμα περισσότερο ότι είχε κατακτήσει η ομάδα στα προηγούμενα εργαστήρια, όπως είναι τα στοιχεία του μοιράσματος και της επικοινωνίας αλλά και το θέμα της συζήτησης και της διαχείρισης σε σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη. Ένα σημαντικό στοιχείο αποτέλεσμα αυτού του εργαστηρίου είναι πως ειπώθηκαν μεταξύ των ατόμων διάφορα στοιχεία που δεν ήξερε ο ένας για τον άλλο π.χ. *«...πως από κάποια άτομα μάθαμε όλοι και άλλα πράγματα που δεν ξέραμε, όπως για άλλες δραστηριότητες που κάνουν, για τι τους αρέσει και τι όχι και πολλά...»*.

Στα δυο τελευταία εργαστήρια (ενδέκατο και δωδέκατο), υπήρξε ξανά η αφήγηση δυο παραδοσιακών παραμυθιών από τη συλλογή της κ. Γεωργιάδου με τίτλο «Θεραπευτικά παραμύθια». Στα δυο εργαστήρια έγινε προσπάθεια, να κλείσουν με αισιοδοξία και επικοινωνία που σύμφωνα με την ερευνήτρια είναι βασικά στοιχεία και δυνάμεις που έχει ο άνθρωπος για να αντιμετωπίσει τις καθημερινές δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή του και καθ'επέκταση βασικά στοιχεία για τη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα και σε αυτά τα εργαστήρια ήταν θετικά και ενθαρρυντικά προς τη κατεύθυνση που επιδίωκε και στόχευε η ερευνήτρια. Η ομάδα προχώρησε και εξελίχθηκε μέσα στο πέρασμα των εργαστηρίων και αυτό ήταν πια εμφανές στα τελευταία εργαστήρια(βλέπε παράρτημα, ημερολόγιο ερευνήτριας).

Σε όλα αυτά τα αποτελέσματα που βγήκαν από την παρατήρηση και το ημερολόγιο του ερευνητή έρχεται να προστεθεί και η ύπαρξη του κριτικού φίλου. Ο κριτικό φίλος ήταν το τρίτο μάτι που είναι παρών σε όλη τη διαδικασία και παρατηρεί τον ερευνητή και τους συμμετέχοντες. Κατά τον Swaffield (2002:75), *«ο κριτικός φίλος εισέρχεται στην ομάδα πρώτα ως φίλος με πρωταρχική προώθηση να υποστηρίζει και αργότερα όταν η σχέση εγκαθιδρυθεί μετακινείται στο ρόλο του κριτικού»*.

Ο κριτικός φίλος σε ρόλο παρατηρητή δίνει μια νέα οπτική όσων συμβαίνουν (σε εργαστήρια, σε σχολεία κτλ) γιατί βλέπει πράγματα διαφορετικά από τον ερευνητή. Ο κριτικός φίλος δηλαδή λειτουργεί ως έμπιστος εσωτερικός συνεργάτης ή μέντορας, που φέρνει στο φως δεδομένα που δεν είναι γνωστά στον ερευνητή

(Κατσαρού, & Τσάφος, 2003). Ο κριτικός φίλος τέλος συζητά συχνά με τον ερευνητή για το τι γίνεται κατά την ερευνητική διαδικασία και είναι πολύ σημαντικός στην διαδικασία του αναστοχασμού σε όλα τα στάδια (Κατσαρού, & Τσάφος, 2003).

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι τα αποτελέσματα ισχυροποιήθηκαν από την ύπαρξη του κριτικού φίλου και μερικά σχόλια του ήταν τα εξής: «...Μετά το πέρας της πρώτης φάσης της δραστηριότητας όταν ανοίγουν τα μάτια και αναζητούν τα χέρια, τα συναισθήματα είναι πολύ έντονα, οι συμμετέχοντες σχολιάζουν τις εμπειρίες τους. Η ομάδα αναφέρει πως επικοινωνήσε, εξέφρασαν συναισθήματα χωρίς λόγια μέσα από την επαφή, έπαιζαν και ένιωσαν τις διαφορετικές φάσεις της δραστηριότητας· βίωσαν την αγάπη και τον αποχαιρετισμό και τη χαρά όταν ξαναβρέθηκαν. Ένιωσαν ζεστασιά, ένιωσαν πιο κοντά, ένιωσαν στοργή...» και «.....Ήταν ένα παραμύθι που θεωρώ τους άγγιξε, εικάζω λόγω ταύτισης με τον ήρωα καθώς κάποια άτομα είναι κάπως μεγαλύτερα σε ηλικία, πάντως το θέμα έδειξε να τους ενδιαφέρει· θεωρώ πως άπτεται θεμάτων που ενδεχομένως προκαλούν άγχος σε άτομα της ομάδας...», (βλέπε παράρτημα, κριτικός φίλος).

3.6 Συμπεράσματα από τα ημερολόγια του ερευνητή (σύνοψη ημερολογίων)

Σε όλη τη διάρκεια της συμμετοχικής παρατήρησης κατέγραφα στο ημερολόγιο μου (ημερολόγιο ερευνητή που βρίσκεται στο παράρτημα) κάθε ζήτημα που προέκυπτε. Μια σύνοψη για ό,τι έλαβε χώρα κατά την διάρκεια των 12 εργαστηρίων με την πειραματική ομάδα και που οι λεπτομέρειες τους καταγράφονται αναλυτικά τόσο στον σχεδιασμό των εργαστηρίων όσο και σε ολόκληρο το ημερολόγιο που παραθέτω στο παράρτημα αυτής της εργασίας.

Όπως ανέφερα και στην προηγούμενη παράγραφο τα άτομα που συμμετείχαν στα εργαστήρια ήταν συνολικά 12 (δεν ήταν όλοι παρόντες σε όλα τα εργαστήρια) και ήταν άνδρες και γυναίκες διαφορετικών ηλικιών. Υπήρχαν άτομα από την ηλικία των 22 χρόνων μέχρι την ηλικία των 74 χρόνων.

Τα πρώτα εργαστήρια που πραγματοποιήθηκαν ήταν δύσκολα και για εμένα σαν εμπυχωτέρα αλλά και για τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Στην αρχή έγιναν τα πρώτα παιχνίδια για να γνωριστεί και να δεθεί η ομάδα. Ήταν πρωτόγνωρο για μένα να εμπυχώνω ένα εργαστήριο, να διαβάζω και να αφηγούμαι παραμύθια μπροστά σε

ανθρώπους, που πριν λίγες μέρες δεν γνώριζα, να βρίσκω ισορροπίες και να επιλέγω δραστηριότητες που θα ταίριαζαν στην συγκεκριμένη ομάδα που είχα. Από τις μεγαλύτερες δυσκολίες μου ήταν να μπορέσω να καθοδηγήσω και να διευθύνω τις ομαδικές συζητήσεις και να δίνω χώρο σε όλους να μιλήσουν και να εκφραστούν. Τις πρώτες μέρες κυριαρχούσε το άγχος, η ανασφάλεια, ο φόβος. Οι συμμετέχοντες και αυτοί με τη σειρά τους, όπως ήταν φυσικό, αντιμετώπισαν δυσκολίες στα πρώτα εργαστήρια. Έπρεπε να καταλάβουν τι τους ζητούσα και τι θα κάναμε σε αυτό τον κύκλο εργαστηρίων, έπρεπε να έρθουν σε επαφή με νέα πρόσωπα και να προσπαθήσουν μέσα από τις διάφορες τεχνικές να γίνουν ομάδα, να μιλήσουν για τους ίδιους αλλά και να ακούσουν τους άλλους. Στους συμμετέχοντες αντίστοιχα στα πρώτα εργαστήρια κυριαρχούσαν η αμηχανία, η ντροπή, αλλά και η προσπάθεια να συνεργαστούν και σταδιακά να γνωρίσει ο ένας τον άλλο, και να επικοινωνήσουν.

Αφού έγιναν τα πρώτα εργαστήρια σταδιακά άρχισαν να φαίνονται και διαφορές σε σχέση με τα αρχικά εργαστήρια. Διαφορές που αφορούσαν και εμένα σαν εμπυχωτρία άλλα και ίδιους τους συμμετέχοντες. Ένιωθα όσο περνούσε ο καιρός πιο χαλαρή όταν αφηγούμουν τα παραμύθια, ήμουν λίγο καλύτερη στις ομαδικές συζητήσεις και γνώριζα περισσότερο την ομάδα. Ο αρχικός πάγος και οι πρώτες δυσκολίες είχαν περιοριστεί και μπορούσαμε να μοιραστούμε περισσότερα θέματα. Οι συμμετέχοντες με τη σειρά τους ένιωθαν πιο άνετα,μίλαγαν όλοι με όλους χωρίς να φαίνεται η ντροπή τόσο έντονα όσο τον πρώτο καιρό. Έπαιζαν και ανταποκρίνονταν καλύτερα στα παιχνίδια, γιατί σταδιακά άρχισαν να θυμούνται πως είναι να παίζει κάποιος, ενεργοποίησαν το σώμα τους, και άρχισαν να εμφανίζονται τα χαμόγελα και η χαρά στα πρόσωπά τους. Επίσης γύρω στη μέση χρονικά των εργαστηρίων τα άτομα άρχισαν να ανοίγονται περισσότερο, να μοιράζονται πιο προσωπικά και εσωτερικά πράγματα με την ομάδα, να φαίνονται τα πρώτα σημάδια δεσίματος της ομάδας. Όσοι όμως δεν μπορούσαν να μοιραστούν στην μεγάλη ομάδα παρατηρήθηκε ότι έρχονταν προσωπικά σε εμένα και μου έλεγαν τα πιο προσωπικά τους θέματα που είχαν διστάσει να πουν στην ομάδα σε αυτή τη φάση αλλά και που είχαν την ανάγκη τώρα να πουν σε σχέση με τον πρώτο καιρό. Ήταν δηλαδή και αυτό ένα βήμα.

Στα τελευταία εργαστήρια όπως και στα προηγούμενα παρατηρήθηκαν και άλλες διαφορές. Η μεγαλύτερη αλλαγή σε σχέση με την εμπυχωτρία παρατηρήθηκε σε σχέση με τον συντονισμό των ομαδικών συζητήσεων. Τώρα ήξερα περισσότερο τα άτομα, είχα αποβάλει μεγάλο κομμάτι του άγχους μου, και μπορούσα, με τις αστοχίες

και τα λάθη βέβαια να υπάρχουν πάντα, να συντονίζω τις ομαδικές συζητήσεις με πιο αποτελεσματικό και κυρίως με τέτοιο τρόπο που να μην παρεκκλίνει η συζήτηση από τους στόχους του εκάστοτε εργαστηρίου. Και στους συμμετέχοντες τέλος υπήρχαν κάποιες ακόμα αλλαγές. Κυρίως τα άτομα που μιλούσαν λιγότερο προς το τέλος παρατηρήθηκε ότι μιλούσαν πιο πολύ, τώρα τα θέματα που επεξεργάζονταν και αυτά που έλεγαν τα άτομα ήταν ακόμα πιο προσωπικά. Τα άτομα ένιωθαν οικεία και εξέφραζαν σε μεγαλύτερο βαθμό ότι τους άρεσε αλλά και ότι δεν τους άρεσε. Υπήρχε «χώρος» και για τις αρνητικές και για τις θετικές σκέψεις σε σχέση με τη διαδικασία. Ήταν φανερό ότι όσοι βρίσκονταν στα εργαστήρια χαιρόνταν που ήταν εκεί και ήταν παρόντες ουσιαστικά.

Συμπερασματικά όλα τα παραπάνω αποτελούν παρατηρήσεις δικιές μου που σίγουρα δέχονται την κριτική από άλλους εξωτερικούς παρατηρητές που διαβάζουν την εργασία. Είναι μια γενική εικόνα των εργαστηρίων, μια εικόνα που δεν είναι μόνο μαύρη ή μόνο άσπρη, που μέσα στις δύσκολες στιγμές υπήρχαν και θετικά στοιχεία αλλά και το αντίστροφο. Ήταν τέλος αλλαγές που είδα στα άτομα που ήταν συχνά στα εργαστήρια και όχι σε όσους δεν ήταν συχνά παρόντες.

Σχολιασμοί και συμπεράσματα

4.1 Σχολιασμός των ποσοτικών δεδομένων

Η συγκεκριμένη έρευνα έγινε με σκοπό να διαπιστωθεί αν το άγχος και η κατάθλιψη διαχειρίζονται πιο εύκολα από τα ενήλικα άτομα μετά την συμμετοχή τους σε μια σειρά εργαστηρίων όπου γίνονταν η χρήση τεχνικών Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση σε συνδυασμό με την αφήγηση παραμυθιών, σύγχρονων ή παραδοσιακών.

Όπως διαπιστώθηκε από την ανάλυση των ερωτηματολογίων η μείωση του άγχους και της κατάθλιψης στα άτομα που συμμετείχαν στα εργαστήρια, και καθ' επέκταση η διαχείριση αυτών των δύο παραγόντων ήταν πάρα πολύ μικρή. Το βήμα ήταν πολύ μικρό έτσι δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι ήταν στατιστικά σημαντική η διαφορά, έτσι δεν επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση της έρευνας.

Σε αυτό τον τομέα είχαν γίνει και άλλες έρευνες, όπως της Νάκου Ευαγγελίας που συνδυάζει την Δραματική Τέχνη με το άγχος σε σχέση με παιδιά δημοτικού και

πραγματοποιήθηκε το 2016 (Η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην μείωση του σχολικού άγχους σε παιδιά ηλικίας 10 χρονών: Μελέτη περίπτωσης σε δημοτικό σχολείο της Αττικής). Η έρευνα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με το σχολικό άγχος που βίωναν τα παιδιά. Έρευνες με στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα ήταν και της Μητρούση Σταυρούλας το 2015 που εστιάζει στο άγχος, σε ενήλικες, αλλά σε ειδικές περιπτώσεις. Η έρευνα της είχε τίτλο «Επίδραση του άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών» και του Ιωάννη Βελίκη το 2000 με τίτλο «Συγκριτική μελέτη γεγονότων ζωής και ψυχολογικών χαρακτηριστικών (άγχος, κατάθλιψη, αλεξιθυμίας) σε ασθενείς με καρκίνο παχέος εντέρου».

Όμως καμία από αυτές τις έρευνες, καθώς και άλλες που έχουν ερευνηθεί στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, και αναφέρονται σε αυτή την εργασία δεν συνδυάζουν τα στοιχεία της συγκεκριμένης έρευνας, δηλαδή το άγχος, την κατάθλιψη, την αφήγηση παραμυθιών, τις τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, και τα ενήλικα άτομα. Η παρούσα έρευνα μπορεί να χαρακτηριστεί ως πρωτότυπη, μια έρευνα που γίνεται πρώτη φορά.

Μπορεί τα αποτελέσματα που δόθηκαν από τα ερωτηματολόγια να μην δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφορά όμως βελτίωση τα άτομα είχαν και σε μεγάλο βαθμό (αναλυτικά θα γίνεται αναφορά παρακάτω στο σχολιασμό των ποιοτικών δεδομένων). Έγινε μια πρώτη προσέγγιση και προσπάθεια σε αυτή την έρευνα, τα αποτελέσματα δεν ήταν σημαντικά αλλά ήταν σίγουρα ενθαρρυντικά και προς τη θετική κατεύθυνση, γιατί πάντα ενέχει ο κίνδυνός τα αποτελέσματα να είναι και αρνητικά δηλαδή την αύξηση του άγχους και της κατάθλιψης και κατ' επέκταση της κακής ως μη ύπαρξης διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης στα ενήλικα άτομα. Θεωρείται από την ερευνήτρια ότι στην παρούσα έρευνα έγιναν τα πρώτα βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση ώστε να μπορέσει στο μέλλον να επαναληφθεί μια τέτοια έρευνα που θα έχει σαν βάση τα θετικά που αποκομίσθηκαν και τη βελτίωση των αρνητικών. Η όποια βελτίωση οφείλεται κυρίως στην ύπαρξη της ομάδας και στη θέληση και την προσπάθεια τόσο των συμμετεχόντων όσο και της ίδιας της ερευνήτριας- εμπυχωτριάς των εργαστηρίων.

4.2 Σχολιασμός των ποιοτικών δεδομένων

Αφού μελετήθηκαν τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια σημαντικό είναι να σχολιαστούν (αφού πρόκειται για μια έρευνα που συνδυάζει ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα) και τα αποτελέσματα που πάρθηκαν από την ερευνήτρια από την παρατήρηση και την καταγραφή στη συνέχεια των γεγονότων και των συμβάντων στο προσωπικό της ημερολόγιο, αλλά και από αυτά που καταγράφηκαν από τον κριτικό φίλο.

Τα αποτελέσματα που πάρθηκαν από τις ποιοτικές μεθόδους έρευνας βρίσκονται στο ίδιο μήκος κύματος με αυτά των ποσοτικών μεθόδων, δηλαδή προς τα θετικά, αλλά με μεγαλύτερο θετικό πρόσημο. Οι αλλαγές που έγιναν σε σχέση με τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, άρα κατ' επέκταση και στη διαχείριση αυτών, ήταν πολύ σημαντικές.

Τα άτομα που συμμετείχαν στα εργαστήρια έγιναν σε μεγάλο βαθμό ομάδα και κατάφεραν αρκετές φορές να συνεργαστούν, να επικοινωνήσουν, να μοιραστούν, να ακούσει ο ένας τη γνώμη του άλλου και να ανταλλάξουν απόψεις. Ο καθένας μπόρεσε να σεβαστεί τον άλλο και να γίνουν, σίγουρα με τις ελλείψεις βέβαια, μια ομάδα.

Το κάθε άτομο ξεχωριστά μπόρεσε αρχικά να γνωρίσει τον εαυτό του από διάφορες πλευρές και τμηματικά αλλά και ως ολότητα. Να δει τον εαυτό του και πώς χειρίζεται τα γεγονότα που προκύπτουν στην καθημερινότητα του καθένα ξεχωριστά. Μπόρεσαν να συζητήσουν ανοιχτά για το άγχος και την κατάθλιψη, θέματα που αντιμετωπίζει η πλειοψηφία του κόσμου αλλά λίγο καταφέρνουν να συζητάνε.

Σημαντικό στοιχείο που δείχνει την αξία και πόσο σημαντική ήταν η ίδια η έρευνα είναι το γεγονός ότι το άγχος και η κατάθλιψη δεν αυξήθηκαν σε πολλά άτομα που συμμετείχαν στο εργαστήριο, παρότι κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων συνέβησαν γεγονότα που πολύ εύκολα θα μπορούσαν να επηρεάσουν αρνητικά τα άτομα. Για παράδειγμα, κάποιοι από τους συμμετέχοντες, κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων ήρθαν αντιμέτωποι με σοβαρά προβλήματα υγείας, με απώλεια ή ασθένεια αγαπημένων προσώπων και με αλλαγή των συνθηκών ζωής τους αφού για επαγγελματικούς ή για λόγους σπουδών άλλαξαν πόλη κατοικίας. Αντίθετα αυτοί οι άνθρωποι είχαν ως στήριγμα τη ομάδα, τα παιχνίδια και τα παραμύθια για να μπορέσουν να διαχειριστούν ό,τι τους προέκυπτε στην καθημερινότητα. Είχαν ένα

χώρο στον οποίο ένιωθαν άνετα να μιλήσουν και να συζητήσουν ότι τους προβλημάτιζε.

Για τους παραπάνω λόγους θεωρείται από την ερευνήτρια ότι σημαντικό έγινε μια πάρα πολύ σημαντική δουλειά και επεξεργασία των θεμάτων που κάνουν την έρευνα σημαντική, παρόλο που τα ποσοστά του άγχους και της κατάθλιψης δεν ήταν στατιστικά σημαντικά για να μπορεί να ειπωθεί μια βελτίωση. Στη συνέχεια, όπως αναφέρθηκε και στην αρχή της εργασίας, στο θεωρητικό πλαίσιο, το άγχος και κυρίως η κατάθλιψη είναι ασθένειες που δεν αντιμετωπίζονται από τη μια μέρα στην άλλη, είναι μακροχρόνιες, δύσκολες ασθένειες και αρκετά συχνά χρήζουν φαρμακευτική αγωγή τα άτομα που αντιμετωπίζουν αυτές τις ασθένειες. Οπότε θεωρείται ότι αυτά τα εργαστήρια λειτούργησαν θετικά για τους συμμετέχοντες και έγιναν τα πρώτα βήματα για μια περαιτέρω βελτίωση.

4.3 Συμπεράσματα

Το άγχος και η κατάθλιψη όπως αναπτύχθηκαν επαρκώς στο πρώτο μέρος της παρούσας έρευνας, δηλαδή στο θεωρητικό πλαίσιο, είναι παράγοντες που δυσκολεύουν την καθημερινότητα των ανθρώπων σχεδόν σε όλες τις πτυχές της. Τα στοιχεία αυτά καθιστούν αναγκαία την αντιμετώπιση και τη διαχείριση τους προκειμένου οι άνθρωποι να ζουν καλύτερα, να έχουν δηλαδή ποιότητα στη ζωή τους και ψυχική ηρεμία.

Στα πλαίσια αναζήτησης μεθόδων και τρόπων που θα συνέβαλαν στη διαχείριση αρχικά, του άγχους και της κατάθλιψης, εντάσσονται και η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και οι τεχνικές στις οποίες στηρίζεται καθώς και η αξιοποίηση των παραμυθιών, όπως είναι για παράδειγμα η αφήγηση παραμυθιών. Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση είναι κυρίως μια βιωματική διαδικασία που επιτρέπει στα άτομα να εμπλακούν στις διαδικασίες βιωματικά, αλλά κυρίως με όλες τους τις αισθήσεις, με το μυαλό και το σώμα. Μπορούν μέσα από την επαφή τους με τις Δραματικές Τεχνικές, να δουν και να δοκιμάσουν πράγματα που μετά θα τα ανάγουν στην πραγματική ζωή τους. Τους δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν και με τους άλλους αλλά και με τον ίδιο τους τον εαυτό, να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την πρωτοβουλία, αλλά και τη συνεργασία με τους άλλους ανθρώπους που συμμετέχουν στην ίδια συνθήκη. Με ανάλογο τρόπο και τα παραμύθια βοηθούν τους ανθρώπους που έρχονται σε επαφή μαζί τους. Όπως

αναφέρει και ο Μπετλεχαιμ και συγκεκριμένα στο βιβλίο του «Η Γοητεία των Παραμυθιών», εκφράζεται η άποψη ότι τα λαϊκά παραμύθια πλουτίζουν την ζωή των ανθρώπων γιατί οξύνουν την φαντασία του, τον βοηθάνε να αναπτύξει τη σκέψη του, να κατανοήσει τα συναισθήματά του και να βρει ισορροπία ανάμεσα στα άγχη και τις προσδοκίες του και τέλος να κατανοήσει τις δυσκολίες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζει και να βρει λύση.

Έτσι παραμύθια και Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση βοηθούν σφαιρικά τον άνθρωπο, οδηγούν στη βαθύτερη κατανόηση και στη βελτίωση του κάθε ατόμου ξεχωριστά, βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεικόνα, αυξάνει την ενσυναίσθηση του κάθε ατόμου, επιτρέπει στο κάθε άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του, αναπτύσσει τις δεξιότητες επίλυσης των προβλημάτων.

Όλα τα παραπάνω είναι παράγοντες που δομούν την ανθρώπινη προσωπικότητα και βοηθούν το άτομο να ζει καλύτερα, άρα του προσφέρουν και τρόπους να μειώσει το άγχος και την κατάθλιψη που βιώνει, αλλά και να μάθει να τα διαχειρίζεται και να ζει καλύτερα καθημερινά. Όλα μαζί αποτελούν μια αλυσίδα που το ένα εξαρτάται από το άλλο και όλα μαζί βοηθούν τα άτομα να ζουν καλύτερα.

Στη συγκεκριμένη έρευνα από τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν τόσο στην ομάδα δράσης όσο και στην ομάδα ελέγχου διαπιστώθηκε ότι τα άτομα αντιμετωπίζουν άγχος και κατάθλιψη στην καθημερινότητά τους.

Η μικρή βελτίωση που παρατηρήθηκε στα ποσοστά του άγχους και της κατάθλιψης, στη συγκεκριμένη έρευνα οφείλεται στην χρήση διαφορετικών μεθόδων και τεχνικών που βοήθησαν τα άτομα να κατανοήσουν τον εαυτό τους όπως είναι η αφήγηση παραμυθιών και οι τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση.

Πιο συγκεκριμένα η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων στην παρούσα έρευνα έδειξε πως το άγχος και η κατάθλιψη, βελτιώθηκαν (δηλαδή μειώθηκαν) ελάχιστα άλλα όχι τόσο ώστε τα αποτελέσματα να θεωρούνται στατιστικά σημαντικά, χωρίς να επιβεβαιώνουν τις αρχικές υποθέσεις στην έρευνα.

Στην ανάλυση όμως των ποιοτικών δεδομένων τα αποτελέσματα που πάρθηκαν κατά την διάρκεια της παρατήρησης και καταγράφηκαν στο προσωπικό ημερολόγιο της ερευνήτριας, και τις καταγραφές του κριτικού φίλου έδειξαν, ότι η γενική εικόνα των ατόμων που συμμετείχαν στα εργαστήρια, σε σχέση με την κατανόηση του εαυτού τους, στη διαχείριση της καθημερινότητας και τελικά στη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης που βιώνουν βελτιώθηκαν σημαντικά.

Θεωρείται από την ερευνήτρια πως αυτή η διαφορά ανάμεσα στα ποσοτικά και στα ποιοτικά αποτελέσματα οφείλεται στο γεγονός ότι η χρονική διάρκεια των εργαστηρίων σε συνδυασμό με τη δυσκολία ενός θέματος που αφορά στη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης εμπόδισαν ώστε να φανούν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην κατάσταση πριν την έναρξη των εργαστηρίων και μετά την ολοκλήρωσή τους. Έγινε όμως μια πρώτη αρχή που έδειξε ότι βρέθηκε ο τρόπος και ίσως ένας νέος τρόπος για τη διαχείριση του άγχους που μπορεί μελλοντικά να φέρει καλύτερα αποτελέσματα. Φάνηκε πόσο μεγάλη αξία έχει η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση, και οι τεχνικές της, και σε αυτό τον τομέα που αφορά τη μείωση – διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες. Το ίδιο βέβαια φάνηκε για την αξία και τον σημαντικό ρόλο του παραμυθιού σε όλη αυτή την πορεία της έρευνας.

4.4 Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις

Η παρούσα έρευνα είχε κατά τη διάρκεια της πραγματοποίησής της διάφορα εμπόδια και περιορισμούς. Αρχικά πραγματοποιήθηκε σε ένα πολύ μικρό, αλλά και βολικό δείγμα. Υπήρξε μεγάλη δυσκολία να βρεθεί αρχικά ένας χώρος, πόσο μάλλον για μεγάλο χρονικό διάστημα, άρα και αρκετοί άνθρωποι που θα ήθελαν να συμμετέχουν σε μια τέτοια διαδικασία. Ήταν δύσκολο να βρεθούν τα άτομα και η πλειοψηφία λόγω των προγραμμάτων που όλοι οι άνθρωποι έχουν μπορούσαν μόνο για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Υπήρχε περιορισμός δηλαδή και στο δείγμα αλλά και στον χρόνο στον οποίο θα εργαζόταν το συγκεκριμένο δείγμα. Τελικά το συγκεκριμένο δείγμα αποτέλεσε την επιλογή στην οποία είχε πρόσβαση η ερευνήτρια. Το μικρό δείγμα της παρούσας έρευνας, όμως, δεν επιτρέπει τη γενίκευση των συμπερασμάτων σε ολόκληρο τον πληθυσμό. Επίσης η φύση της ίδιας της έρευνας δεν επέτρεψε την επαναληπτική μέτρηση των δεδομένων, ώστε να διαπιστωθεί αν υπήρξε διατήρηση των μικρών – ελάχιστων βελτιώσεων και ίσως μια πιθανή εξέλιξή τους στο πέρασμα του χρόνου.

Ένας άλλος αστάθμητος παράγοντας που επηρέασε τα αποτελέσματα των μετρήσεων ήταν αρχικά οι παύσεις που έγιναν στα εργαστήρια, λόγω γιορτών για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά, λόγω απεργίας, αλλά και από το γεγονός ότι

υπήρχαν απουσίες από τους συμμετέχοντες στα εργαστήρια. Δεν ήταν δηλαδή όλες τις φορές όλοι οι συμμετέχοντες γεγονός που προκαλούσε προβλήματα στη ροή και στην εξέλιξη της όλης διαδικασίας.

Μια ακόμα δυσκολία που είχε η συγκεκριμένη έρευνα ήταν και το γεγονός, πως οι περισσότεροι από αυτούς που συμμετείχαν στα εργαστήρια, ήταν η πρώτη φορά που έκαναν κάτι αντίστοιχο. Δηλαδή οι περισσότεροι δεν είχαν βρεθεί σε κάποια συνθήκη ομάδας με αποτέλεσμα να χρειαστεί περισσότερος χρόνος, που δεν υπήρχε, ώστε να προσαρμοστούν και να νιώσουν άνετα σε κάτι τέτοιο.

Η ύπαρξη θετικών αν και όχι στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων για την μείωση του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες ανοίγουν το δρόμο για άλλες έρευνες, που θα κρατήσουν τα θετικά και θα αποφύγουν τα αρνητικά στοιχεία της παρούσας έρευνας.

Βιβλιογραφία

- Αθανασίου, Κ.(2010). *Αγωγή Υγείας*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Αθανασίου, Λ. (2007). *Μέθοδοι Και Τεχνικές Έρευνας Στις Επιστήμες Της Αγωγής. Ποσοτικές Και Ποιοτικές Προσεγγίσεις*. Ιωάννινα: Γέφυρα.
- Arnold, L. E. (1990). *Childhood Stress*. New York: Wiley.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic An Statistical Manual Of Mental Disorders, (4th ed., text revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Αρχοντάκη Ζ, & Φιλλίπου, Δ. (2003). *205 Βιοματικές Ασκήσεις Για Εμφύχωση Ομάδων, Ψυχοθεραπείας, Κοινωνικής Εργασίας, Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Αυδή, Α. & Χατζηγεωργίου, Μ.(2007). *Η Τέχνη Του Δράματος Στην Εκπαίδευση, 48 Προτάσεις Για Εργαστήρια Θεατρικής Αγωγής*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Αυδικός Ε. (1997). *Το Λαϊκό Παραμύθι*, Αθήνα: Οδυσσέας.
- Βελίκης, Ι. (2000). *Συγκριτική Μελέτη Γεγονότων Ζωής Και Ψυχολογικών Χαρακτηριστικών(Άγχος, Κατάθλιψη, Αλεξιθυμίας) Σε Ασθενείς Με Καρκίνο Του Παχέος Εντέρου*. Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Ιατρικής. Τμήμα Ιατρικής. Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής και Ψυχικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Bryman, A. (2000). *Μέθοδοι Κοινωνικής Έρευνας*, Αθήνα: Gutenberg.
- Costello C.G. & Comrey, A.L. (1967). Scales For Measuring Depression And Anxiety. *Journal Of Psychology*, 66, 303–313.
- Γεωργιάδου, Ν.(2010). *Θεραπευτικά Παραμύθια*. Αθήνα: Οξυγόνο.
- Δημητρόπουλος, Ε. (1994). *Εισαγωγή Στη Μεθοδολογία Της Επιστημονικής Έρευνας*. Αθήνα: Έλλην.
- Εμβαλωτής, Α, Κατσή, Α. & Σιδερίδης, Γ.(2006). *Στατιστική Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Freud, S. (2005). *Τέχνη Και Ψυχανάλυση*. Αθήνα: Κοροντζής.
- Ζαν, Ζ. (1996). *Η Δύναμη Των Παραμυθιών*. (μτφ. Μ. Τζαφεροπούλου). Αθήνα: Καστανιώτης.
- Ηλιάδη, Κ.Α. (2006). *Οι Τέχνες Ως Παράγοντας Διατήρησης Και Ανάκτησης Της Ψυχικής Υγείας Του Ανθρώπου*. Ανάκτηση από τον ιστότοπο <http://my.aegean.gr/web/article215.html> στις 03/10/18.

- Hornbrook, D.(1998). *On The Subject Of Drama* London: Routledge.
- Ιωάννου, Σ.(2008). *Η Προφορική Αφήγηση Λαϊκού Παραμυθιού Ως Μέσο Ενίσχυσης Της Ενσυναίσθησης Σε Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας*. Πτυχιακή Εργασία, Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Καβάση, Η, Ι.(2007). *Κατάθλιψη : Διάγνωση, Εκτίμηση Της Βαρύτητας Και Παρακολούθηση Της Εξέλιξης*. Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Ψυχιατρικής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Κανατσούλη, Μ.(2002). *Εισαγωγή Στη Θεωρία Και Κριτική Της Παιδικής Λογοτεχνίας, Σχολικής Και Προσχολικής Ηλικίας*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Καπλάνογλου, Μ. (2001). *Παραμύθι Και Αφήγηση Ελλάδα: Μια Παλιά Τέχνη Σε Μια Νέα Εποχή*. Αθήνα: Πατάκης.
- Καρπόζηλου, Μ.(1997). *Τεύχη –Αφιέρωματα Των Ελληνικών Περιοδικών*, Αθήνα: Τυπωθητώ.
- Κατσαρού, Ε & Τσάφος, Β. (2003). *Από Την Έρευνα Στη Διδασκαλία- Η Εκπαιδευτική Έρευνα Δράσης*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Κουν, Κ. (1987). *Κάνουμε Θέατρο Για Την Ψυχή Μας*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Κυριαζή, Ν. (2011). *Η Κοινωνιολογική Έρευνα, Κριτική Επισκόπηση Των Μεθόδων Και Των Τεχνικών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Κωτσής, Κ.(2013). *Άγχος Και Κατάθλιψη, Σωματοποίηση Και Ποιότητα Ζωής Στους Ασθενείς Με Ρευματικά Νοσήματα*. Διδακτορική Διατριβή, Ιατρική Σχολή, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής Και Ψυχικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Gotlib, I.H., & Hammen, C. L. (1992). *The Wiley Series In Clinical Psychology. Psychological Aspects Of Depression: Toward A Cognitive-Interpersonal Integration*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Λαμπρέλλη, Λ.(2012). *Δέκα Και Ένα Παραμύθια Σοφίας Για Καιρούς Κρίσης Και Άλλων Δεινών*. Αθήνα: Πατάκης.
- Λιοδάκης, Α., Τζανάκης, Μ.,& Τσούρτου, Β.(2007). *Τέχνη και Ψυχιατρική, Με Αφορμή Το 1^ο Συνέδριο*. Αθήνα- Χανιά.: Focus on Health Ε.Π.Ε.
- Λυδάκη, Α. (2010). *Ποιοτικές Μέθοδοι Της Κοινωνικής Έρευνας*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Λυδάκη, Α. (2016). *Αναζητώντας Το Χαμένο Παράδειγμα*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Μαδιάνος, Γ.Μ. (2006). *Κλινική Ψυχιατρική*. Αθήνα: Καστανιώτης.

- Μάνος, Ν. (2008). *Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2002). *Action Research: Principles And Practice*. London: Routledge Falmer.
- Μερακλής, Μ.Γ. (2001). *Τα Παραμύθια Μας*. Αθήνα: Εντός.
- Μερακλής, Μ.Γ. (2012). *Για Το Λαϊκό Παραμύθι*. Αθήνα: Διάδραση.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). *Λεξικό Της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Μπετελγαϊμ, Μ. (1995). *Η Γοητεία Των Παραμυθιών*. Αθήνα: Γλάρος
- Μπουκάι, Χ. (2013). *Ο Τρομερός Εχθρός*. Αθήνα: Opera.
- Μητρούση, Σ. (2015). *Επίδραση Του Άγχους Στη Σωματική Και Ψυχική Υγεία Των Νοσηλευτών*. Διδακτορική διατριβή, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής. Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). *Λεξικό Της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας
- Μπιρμπίλη, Μ. (2008). *Προς Μια Παιδαγωγική Του Διαλόγου, Η Σημασία Και Ο Ρόλος Των Ερωτήσεων Στην Προσχολική Εκπαίδευση*. Αθήνα: Σοφία
- Νάκου, Ε. (2016). *Η Συμβολή Της Δραματικής Τέχνης Στη Μείωση Του Σχολικού Άγχους Σε Παιδιά Ηλικίας 10 Ετών: Μελέτη Περίπτωσης Σε Δημοτικό Σχολείο Της Αττικής*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
- Νόβα – Καλτσούνη, Χ. (2006). *Μεθοδολογία Εμπειρικής Έρευνας Στις Κοινωνικές Επιστήμες*. Αθήνα: Gutenberg.
- Norton, D. (2007). *Μέσα Από τα Μάτια Ενός Παιδιού. Εισαγωγή Στην παιδική Λογοτεχνία*. Αθήνα: Επίκεντρο.
- Παπανικολάου, Ρ., & Τσιλιμένη, Τ. (1998). *Η Παιδική Λογοτεχνία Στο Νηπιαγωγείο, Θεωρία Και Πράξη*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Pavis, P. (2006). *Λεξικό Του Θεάτρου* (εποπ. Κ. Γεωργουσόπουλος). Αθήνα: Gutenberg.
- Peacock, J. (2000). *Depression, How To Recognize It, Where To Get Help*. Minnesota: Capstone Press.
- Perrault C. (1910). *Τα Παραμύθια Της Μάνας Μου Της Χίνας*.
- Πολυκανδριώτη, Μ., & Στεφανίδου, Σ. (2013). *Κατάθλιψη Σε Μη Ψυχιατρικούς Ασθενείς*. Το Βήμα του Ασκληπιού, 12(4), 397-407.

- Παπαχρίστου ,Α & Στρατάκη ,Α (2000). *Το Παραμύθι Και Η Επίδρασή Του Στη Ψυχολογική Εξέλιξη Του Παιδιού*. Πτυχιακή Εργασία, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Και Πρόνοιας, Τμήμα Προσχολικής Αγωγής, Τομέας Βρεφονηπιοκομίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Ηπείρου.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). *Μεθοδολογία Επιστημονικής Έρευνας*. Αθήνα: Ιδιωτική Έκδοση.
- Pine, D., Rothbaum, R. O., & Ressler, K. & (2015). *Anxiety Disorders: Translational Perspectives On Diagnosis And Treatment*. Oxford: University Press.
- Προπ. Β. Γ.(2009). *Μορφολογία Του Παραμυθιού*. Αθήνα: Καρδαμίτσας.
- Rachman, J. S. (2013). *Anxiety*. New York: Psychology Press
- Σαραφίδου, Γ. Ο. (2011). *Συνάρθρωση Ποσοτικών Και Ποιοτικών Προσεγγίσεων: Η Εμπειρική Έρευνα*. Αθήνα: Gutenberg.
- Straparola.G.F. (1550).*The Facetious Nights Of Straparola*.
- Swaffield, S. (2002). *Contextualizing The Work Of The Critical Friend*. 15th International Congress For School Effectiveness And Improvement (ICSEI). Copenhagen.
- Somers, J. (1996). *Drama And Theater In Education: Contemporary Research*. New York: Captus University Publications.
- Σπανακά, Α. (2008). Μακροχρόνια Έρευνα Δράσης: Ένα Μεθοδολογικό Πλαίσιο Με Την Αξιοποίηση Των ΤΠΕ. *Ανοικτή Εκπαίδευση: Το Περιοδικό Για Την Ανοικτή Και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση Και Την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 4(1), 61-71.
- Σιλβερσταϊν, Σ.(1998). *Το Δέντρο Που Έδινε*. Αθήνα: Δωρικός.
- Σιλβερσταϊν, Σ.(1998). *Το Κομμάτι Που Λείπει Συναντά Το Μεγάλο Ο*. Αθήνα: Δωρικός.
- Τολστόι Λ.(2009). *Τι Είναι Τέχνη*, Αθήνα: Printa.
- Τσιάρας, Α.(2014). *Η Αναπτυξιακή Διάσταση Της Διδακτικής Του Δράματος Στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Χατζηδάκη - Καψωμένου, Χ. (2002). *Το Νεοελληνικό Λαϊκό Παραμύθι*. Θεσσαλονίκη: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών.
- Χριστοδούλου, Γ. Ν.(1998). *Κατάθλιψη*, Αθήνα: Βήττα.

Παράρτημα

1) Το πρόγραμμα διδακτικών παρεμβάσεων

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

1^ο εργαστήριο – Ημερομηνία: 13 Νοεμβρίου 2017

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να γνωριστούν οι συμμετέχοντες μεταξύ τους και να έχουν οικειότητα και ανάμεσα τους αλλά και με την ερευνήτρια.
- Να γνωρίσουν την διαδικασία και το πρόγραμμα που θα συμμετέχουν
- Να εξασκηθούν στην σωματική και λεκτική έκφραση.

1^η δραστηριότητα: Γνωριμία της ομάδας. Κάθισαν σε ένα κύκλο και έλεγαν τα ονόματά τους. Όμως ο καθένας έπρεπε να αρχίσει από την αρχή του κύκλου και να λέει τα ονόματα των προηγούμενων και μετά το δικό του, και αυτό συνεχιζόταν. Δηλαδή αν ήταν κάποιος στο τέλος του κύκλου έπρεπε να πει όλα τα ονόματα πριν το δικό του.

2^η δραστηριότητα: Συζήτηση. Σε αυτό το σημείο θα γίνει αναλυτικότερη συζήτηση για το θέμα τι πρόκειται να συμβεί στην πορεία των εργαστηρίων. Θα γίνουν γνωστές οι υποχρεώσεις των συμμετεχόντων, που είναι η συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου, και η παρουσία τους στα εργαστήρια. Δόθηκε το ερωτηματολόγιο και λίγος χρόνος από την ερευνήτρια- εμψυχώτρια για την συμπλήρωση του. Θα ειπωθεί η έννοια και η πιθανή παρουσία του κριτικού φίλου.

3^η δραστηριότητα: Κινητική άσκηση. Περιπατάνε στο χώρο, ο καθένας μόνος του και παρατηρούν το χώρο. Όλο αυτό γίνεται με την ύπαρξη μουσικής. Όταν σταματάει η μουσική μένουν ακίνητοι και μετά ακολουθούν τις οδηγίες π.χ. ακουμπήστε αγκώνες με τους κοντινούς σας. Μετά έχουν βλεμματική επαφή με τους άλλους και

με όποιον θέλουν με το βλέμμα γίνονται ζευγάρι. Το κάθε ζευγάρι έχει 10 λεπτά να μιλήσει και να πει ότι θέλει για τον εαυτό του.

4^η δραστηριότητα: Επεξεργασία. Κάθονται πάλι στον κύκλο, αυτή τη φορά δίπλα με το ζευγάρι τους και ο ένας πρέπει να παρουσιάσει τον άλλο στην ομάδα. Αυτός που τον παρουσιάζουν δεν μπορεί να μιλάει ή να διορθώνει.

5^η δραστηριότητα: Ανάγνωση αποσπασμάτων.

« Θα σου διηγηθώ μια ιστορία, την άκουσα όταν ήμουνα μικρός, μα από τότε κάθε φορά που την συλλογιζόμουν μου φαινόταν όλο και πιο όμορφη, γιατί υπάρχουν ιστορίες που, όπως και πολλοί άνθρωποι ομορφαίνουν, ακόμα κι αδιάκοπα με το πέρασμα του χρόνου, κι αυτό είναι τόσο διασκεδαστικό» (Χανς Κρίστιαν Άντερσεν).

*«Κι αν σου μιλώ με παραμύθια και παραβολές,
είναι γιατί τ' ακούς γλυκύτερα,
και η φρίκη δεν κουβεντιάζεται, γιατί είναι ζωντανή,
γιατί είναι αμίλητη και προχωράει.» (Γιώργος Σεφέρης).*

6^η δραστηριότητα: Αξιολόγηση- Αποχαιρετισμός. Συζήτηση για το τι έγινε, θετικά και αρνητικά, τι προσδοκίες έχουν, ερωτήσεις που θέλανε να μου κάνουνε.

2^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 27 Νοεμβρίου 2017

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα και 10 λεπτά

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Το κομμάτι που λείπει συναντά το μεγάλο Ο (Σελ Σιλβερσταϊν)

Επιμέρους στόχοι:

- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας
- Να ακουστούν οι διαφορετικές γνώμες και απόψεις πάνω στο θέμα της ιστορίας
- Άκουσμα το πώς την ολοκλήρωση και την αγάπη θα την βρούμε πρώτα μέσα μας.

- Να εξασκηθούν στην σωματική και λεκτική έκφραση.

Πριν ξεκινήσει η ιστορία καλωσορίζουμε τα δυο νέα άτομα που θα είναι στην ομάδα και θα συμμετέχουν στα επόμενα εργαστήρια (τους δόθηκε και το ερωτηματολόγιο).

1^η δραστηριότητα: *A μέρος.* Ανάγνωση της ιστορίας. Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμπυνώτρια θα διαβάσει την ιστορία. Η εμπυνώτρια θα διαβάζει την ιστορία αλλά παράλληλα θα δείχνει και τις εικόνες στους συμμετέχοντες.

1^η δραστηριότητα: *B μέρος.* Ερωτήσεις. Σε διάφορα σημεία της ιστορίας θα γίνονται κάποιες ερωτήσεις... στη δεύτερη σελίδα περιμένοντας κάποιον να έρθει και να το πάει κάπου. Ποιος; Που;

2^η δραστηριότητα: Κινητική δραστηριότητα. Τα άτομα θα χωριστούν σε τριάδες και θα σχηματίσουν με το σώμα και τα χέρια τους μια βάρκα. Ο ένας θα βρίσκεται στο κέντρο και θα κάνει το κάνει το κατάρτι και οι άλλοι δυο θα είναι πιασμένοι για να σχηματίζουν την βάρκα. Ένας από την ομάδα δεν θα είναι συμμετέχει. Μετά με τον χτύπο της εμπυνώτριας όλοι συμμετέχουν πάλι και κάποιος άλλος θα είναι έξω. Πως ταιριάζουν και πως όχι.

3^η δραστηριότητα: Παγωμένες εικόνες. Σε αυτό το σημείο μετά το τέλος της ιστορίας και της κινητικής δραστηριότητας τα άτομα χωρίζονται σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και συζητάνε τις σκέψεις τους πάνω στη ιστορία. Μετά όλοι σαν ομάδα θα φτιάξουν και θα δείξουν 2 παγωμένες εικόνες. Η 1 από αυτές θα είναι που η ομάδα θεωρεί ή κρατάει από το βιβλίο και η 1 θα είναι αυτή που η ομάδα θεωρεί ότι λείπει από το βιβλίο και θα ήθελε να υπήρχε. Θα υπάρξει και συζήτηση από τα άλλα άτομα πάνω σε αυτό που είδαν από την κάθε ομάδα και θα προσπαθήσουν να πουν ποια από τις εικόνες που είδαν θεωρούν ότι δεν υπάρχει στο βιβλίο, είναι δηλαδή η επιπλέον εικόνα, και γιατί. Σε αυτό το σημείο έγινε και μια μικρή συζήτηση καθώς τα άτομα που συμμετείχαν στην ομάδα είχαν ανάγκη να σκεφτούν και να συζητήσουν πως το σκέφτηκε η κάθε ομάδα, τι είδαν και σκέψεις από το βιβλίο σχετικά με το ταίριασμα.

5^η δραστηριότητα: Αποχαιρετισμός. Όλοι από τον κύκλο όπως είναι σηκώνονται όρθιοι και μένουμε όλοι όρθιοι σε σχήμα κύκλου και ο καθένας χαιρετά την ομάδα με τον δικό τον τρόπο.

3^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 4 Δεκέμβρη 2017

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Το δέντρο που έδινε (Σελ Σιλβερσταϊν,1998), α μέρος.

Επιμέρους στόχοι:

- Ο κεντρικός άξονας στον οποίο θα βασιστεί αρχικά το παρακάτω εργαστήρι είναι πάνω στην διερεύνηση, πρώτη φάση, του εξής ερωτήματος « Πως είναι όταν δίνει κάποιος συνέχεια, και όταν κάποιος παίρνει συνέχεια». Με εστίαση σε αυτό το εργαστήρι στην έννοια του «Δίνω».
- Να ακουστούν οι διαφορετικές γνώμες και απόψεις πάνω στο θέμα της ιστορίας.
- Να συζητηθεί μια πλευρά των ανθρώπινων σχέσεων.
- Γνωριμία με το σώμα και όλα τα μέρη του.
- Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και επικοινωνίας ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν στο εργαστήρι.
- Προσανατολισμός στο χώρο και γνωριμία με το χώρο.

1^η δραστηριότητα: Κινητική δραστηριότητα- προθέρμανση: Όλοι οι συμμετέχοντες είναι σε κύκλο και η εμπυχωτρία χτυπάει ένα τύμπανο και δίνει διάφορες εντολές π.χ. πισινός στο πάτωμα, πλάτη στο πάτωμα, παλάμες στο πάτωμα, κεφάλι στο πάτωμα, κοιλιά στο πάτωμα, και άλλες τέτοιες αντίστοιχες.

2^η δραστηριότητα: Κινητική δραστηριότητα-συνεργασίας. Γίνονται δυο σειρές ατόμων, ο ένας πίσω από τον άλλο, δηλαδή ο ένας κοιτάει την πλάτη του άλλου, και η εμπυχωτρία δείχνει στον τελευταίο ένα σχέδιο (ένα τρίγωνο και ένα τετράγωνο)

χωρίς να το δουν οι άλλοι και το κάνουν μετά ο ένας στην πλάτη του άλλου, μέχρι να φτάσει στον πρώτο που θα ζωγραφίσει σε χαρτί αυτό που του είχαν κάνει στην πλάτη.

3^η δραστηριότητα: Συζήτηση για τις προηγούμενες δράσεις και ανάγνωση της ιστορίας. Όλοι θα κάτσουν στο κύκλο και θα γίνουν ερωτήσεις και μοίρασμα για το πώς ένιωσαν με το σώμα τους, τι τους άρεσε, τι δεν τους άρεσε, τι τους δυσκόλεψε και τι όχι. Η εμπυχωτρία τώρα θα διαβάσει την ιστορία. Η εμπυχωτρία θα διαβάζει την ιστορία αλλά παράλληλα θα δείχνει και τις εικόνες στους συμμετέχοντες. Η ιστορία θα διαβαστεί μέχρι το σημείο που το αγόρι είναι παιδί και σε αυτό το σημείο θα γίνουν οι εξής ερωτήσεις οι συμμετέχοντες και οι ίδιοι είχαν σχέση με κάποιο δέντρο ή με κάποιο αντικείμενο που δεν είναι άνθρωπος, με ένα χώρο του σπιτιού τους ίσως. Θα υπάρξει και η ερώτηση αν έχουν σκαφαλώσει ποτέ σε δέντρο και τι εντύπωση τους είχε αφήσει αυτό.

4^η δραστηριότητα: Ερωτήσεις- Κινητική Δραστηριότητα. Μετά την ανάγνωση της ιστορίας θα γίνει συζήτηση και ερωτήσεις που έχουν σχέση με την έννοια του δίνω(η συγκεκριμένη ομάδα έχει παρατηρηθεί ότι της αρέσουν σαν σύνολο οι συζητήσεις οπότε θα γίνει δοκιμή σε αυτό το εργαστήρι πως λειτουργεί μια τέτοια ομαδική διαδικασία). **Τι δίνει η μηλιά στο αγόρι; Τι δίνει το αγόρι στην μηλιά;** (Αυτές οι δύο πρώτες ερωτήσεις θα γίνουν στο κύκλο και θα είμαστε όλοι καθιστοί.) **Τι μας αρέσει να δίνουμε και μας κάνει ευτυχισμένους; Τι δίνουμε συνέχεια και δεν θέλουμε(σε ποιον); Τι δεν θα δίνουμε με τίποτα και σε κανέναν; Δώσαμε κάτι και το μετανιώσαμε; Το να δίνουμε μας είναι εύκολό ή δύσκολο (άγχος);** Όμως η συζήτηση δεν θα γίνει στο κύκλο και τα άτομα να είναι καθιστά άλλα θα σηκωθούν θα περπατάνε και θα τους γίνονται οι ερωτήσεις. Σε κάποιες θα απαντάνε όχι με λόγο αλλά με μια κίνηση και σε άλλες με λόγο. Ο λόγος όμως θα είναι περιορισμένος με 2-3 λέξεις για να φτάσει ο χρόνος και να μπορέσουν όλοι να εκφραστούν και να μιλήσουν.

Αφού τελειώσει αυτή η δράση θα γίνουν ερωτήσεις στα άτομα πως ένιωσαν καλύτερα όρθιοι ή καθιστοί, αν τους δυσκόλεψε κάτι και τι ήταν αυτό.

5^η δραστηριότητα: Αποχαιρετισμός. Ο καθένας θα κάνει και από μια κίνηση και οι υπόλοιποι θα τον αντιγράφουν. Όλοι θα αντιγράφουν την κίνηση του άλλου που θα χαιρετάει έτσι με τον τρόπο του την ομάδα.

4^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 11 Δεκέμβρη 2017

Διάρκεια εργαστηρίου: 45 λεπτά

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Το δέντρο που έδινε (Σελ Σιλβερσταϊν,1998), β' μέρος.

Επιμέρους στόχοι:

- Ο κεντρικός άξονας στον οποίο θα βασιστεί αρχικά το παρακάτω εργαστήριο είναι πάνω στην διερεύνηση, δεύτερη φάση, του εξής ερωτήματος « Πως είναι όταν δίνει κάποιος συνέχεια, και όταν κάποιος παίρνει συνέχεια». Με εστίαση σε αυτό το εργαστήριο στην έννοια του « Παίρνω».
- Να συζητηθεί μια πλευρά των ανθρώπινων σχέσεων.
- Γνωριμία με το σώμα και όλα τα μέρη του.
- Επικοινωνία και μοίρασμα συναισθημάτων και προβληματισμού.

1^η δραστηριότητα:Υπενθύμιση παραμυθιού και συζήτηση. Στην έναρξη αυτού του εργαστηρίου η εμψυχώτρια συζητάει με την ομάδα τι έγινε την προηγούμενη φορά , ώστε να ενταχθούν και αυτοί που έλειπαν από το προηγούμενο εργαστήριο και να μπορούν να παρακολουθήσουν τι θα γίνει σε αυτό καθώς δεν υπάρχει καινούρια ιστορία ,και ρωτάει την ομάδα αν θυμάται την αρχή από το παραμύθι που είχε διαβάσει.

2^η δραστηριότητα:Ερωτήσεις- Παιχνίδι με μπαλάκι. Μετά την ανάγνωση της ιστορίας θα γίνει συζήτηση και ερωτήσεις που έχουν σχέση με την έννοια του παίρνω (η συγκεκριμένη ομάδα έχει παρατηρηθεί ότι της αρέσουν σαν σύνολο οι συζητήσεις οπότε θα γίνει δοκιμή και σε αυτό το εργαστήριο πως λειτουργεί μια τέτοια ομαδική διαδικασία).**Τι παίρνει η μηλιά από το αγόρι; Τι παίρνει από τη μηλιά το αγόρι;** (Αυτές οι δύο πρώτες ερωτήσεις θα γίνουν στο κύκλο και θα είμαστε όλοι καθιστοί.)

Τι μας αρέσει να παίρνουμε και μας κάνει ευτυχισμένους; Παίρνουμε; και αν ναι τι και από ποιον; Τι παίρνουμε συνέχεια; Το να παίρνουμε μας είναι εύκολο ή δύσκολο (άγχος); Όμως η συζήτηση που θα γίνει στο κύκλο με τα άτομα δεν θα είναι όπως συνήθως. Θα γίνεται μια ερώτηση από την εμψυχώτρια, η οποία θα έχει ένα μπαλάκι θα το πετάει σε κάποιον, θα απαντάει στην ερώτηση και θα το πετάει σε

άλλον μέχρι να απαντήσουν όλοι. Ο λόγος όμως θα είναι περιορισμένος με 2-3 λέξεις για να φτάσει ο χρόνος και να μπορέσουν όλοι να εκφραστούν και να μιλήσουν.

3^η δραστηριότητα: Άσκηση επαφής με τα χέρια. Οι συμμετέχοντες θα βγάλουν ότι φοράνε από τα χέρια τους. Θα έχουν όλη την ώρα τα μάτια τους κλειστά. Η εμψυχώτρια τους βάζει σε καρέκλες και έχουν τα μάτια τους κλειστά, τους βάζει κάποιον άλλο απέναντι χωρίς να ξέρουν ποιον. **Οδηγίες.** Τα χέρια να γνωριστούν. Μετά να βρουν ένα παιχνίδι που θα παίζουν μόνο αυτά τα χέρια. Έγινε καβγάς τα χέρια μάλωσαν. Απομακρύνονται ο καθένας μόνος του να γιατρέψει τις πληγές του. Υπάρχει χωρισμός. Τα χρόνια περνάνε και αυτά τα χέρια θα συναντηθούν ξανά να γιατρέψει ο ένας τις πληγές του άλλου, να συμφιλιωθούν να παίξουν το παιχνίδι τους. Τα χέρια τώρα θα χωριστούν για πάντα, γιατί το ένα θα πάει μακριά σε άλλη χώρα. Η εμψυχώτρια σηκώνει τα άτομα, τα ανακατεύει και λέει ότι η ζωή τα φέρνει αλλιώς και αυτό που έφυγε θα γυρίσει. Τώρα με ανοιχτά τα μάτια να βρουν το άτομο που είχαν επικοινωνία τα χέρια τους.

4^η δραστηριότητα: Αποχαιρετισμός. «Η ταινία». Θα κάτσουμε όλοι σε κύκλο θα πιάσουμε τα χέρια μεταξύ μας και θα σκεφτούμε πως πήγε σήμερα το εργαστήρι πως νιώσαμε, αν τους άρεσε, αν όχι και τι. Μετά κλείνουμε τον κύκλο τόσο ώστε να ακουμπάνε οι ώμοι μας και με χαμηλή φωνή λέμε καληνύχτα.

5^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 18 Δεκέμβρη 2017

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Ο Τρομερός Εχθρός (Χόρχε Μπουκαί, 2013). Σε αυτό το παραμύθι υπάρχει το θέμα πως ένα αρνητικό στοιχείο θα το μετατρέψουμε σε θετικό ή θα το επεξεργαστούμε. Στο εργαστήρι δεν θα υπάρχει ανάγνωση ιστορίας αυτή την φορά αλλά όλες οι δράσεις θα στοχεύουν έμμεσα στο παραμύθι. Θα μιλήσουμε για τα θετικά για να πάμε σταδιακά προς το περιεχόμενο της ιστορίας.

Επιμέρους στόχοι:

- Ανάπτυξη της ομαδικότητας, της επικοινωνίας και της επαφής της ομάδας.

- Γνωρίζω τα θετικά του εαυτού μου, μια πλευρά του εαυτού μου, και τα εξωτερικεύω
- Διαχείριση και αναγνώριση του εαυτού.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα
- Υπενθύμιση ονομάτων

1^η δραστηριότητα: Κινητική δραστηριότητα, ζωγραφική, συζήτηση για τα ονόματα.

Καθίσαμε σε κύκλο και αφού ξεκινήσαμε το εργαστήριο, μοιράστηκε στον καθένα από ένα λευκό χαρτί. Ο καθένας έπρεπε να γράψει εκεί το όνομά του και αν ήθελε να σχεδιάσει και κάτι. Στη συνέχεια, όταν όλοι έχουν τελειώσει κρατάνε το χαρτί τους, σηκώνονται όρθιοι, το χαρτί το κρατάνε, με τρόπο που οι άλλοι να μπορούν να το δουν, περπατάνε στο χώρο και όλοι χαιρετάνε όλους και λένε ένα πράγμα για τον εαυτό τους. Αφού έχουν όλοι επικοινωνήσει μεταξύ τους θα κάτσουμε πάλι στο κύκλο και θα πούμε την ιστορία σχετικά με το όνομά μας (αν μας αρέσει, από πού το πήραμε, αν μικροί είχαν περιστατικά σε σχέση με το όνομά τους, ένα υποκοριστικό που τους έλεγαν ή τους λένε και τους αρέσει).

2^η δραστηριότητα: Παιχνίδι με τη χρονολογική σειρά των σωμάτων τους. Βάζουμε

στο πάτωμα δυο μαξιλάρια, το ένα στην μια πλευρά και το άλλο στην άλλη. Το ένα μαξιλάρι συμβολίζει την 1^η Ιανουαρίου και το άλλο την 31 Δεκεμβρίου. Οι συμμετέχοντες πρέπει χωρίς να μπορούν να μιλήσουν, αλλά μπορούν να επικοινωνήσουν με διάφορους τρόπους, θα πρέπει να μπουν στην κατάλληλη θέση, ανάμεσα στα μαξιλάρια, ο ένας δίπλα στον άλλο, άλλα με χρονολογική σειρά ανάλογα με την ημερομηνία γέννησής τους. Να σχηματίσουν δηλαδή μια χρονολογική σειρά με τα σώματά τους.

3^η δραστηριότητα: Άσκηση με τα θετικά στοιχεία (τα ακούω και τα επεξεργάζομαι).

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε δυάδες και ο καθένας θα πει για τον εαυτό του μια στιγμή στην ζωή του που ένιωσε περήφανος. Όταν ο ένας αφηγείται την ιστορία του ο άλλος που ακούει έχει μικρά χαρτάκια και γράφει πάνω θετικές σκέψεις, φράσεις, αξίες και συναισθήματα, και τα κολλάει πάνω στον άλλο. Μετά αλλάζουν ρόλο και γίνεται το ίδιο με τα χαρτάκια. Στη συνέχεια, μαζευόμαστε ξανά στην μεγάλη ομάδα στον κύκλο, και ο ένας λέει την ιστορία του άλλου που άκουσε. Τώρα

αυτός που ακούει την ιστορία του μπορεί και ο ίδιος να βάζει χαρτάκια στον εαυτό του.

Συζήτηση στον κύκλο για το πώς αισθάνθηκαν σε αυτή τη διαδικασία.

4^η δραστηριότητα: Κλείσιμο- Αποχαιρετισμός. « Βλέπω τους άλλους». Όλοι θα σηκωθούμε όρθιοι, θα πιάσουμε ο ένας τα χέρια του άλλου και θα κοιτάξουμε όλοι προσεχτικά τους γύρω μας. Μετά κλείνουμε τα μάτια φέρνουμε στο νου όλους τους γύρω μας π.χ. που βρίσκονται, τι φοράνε, ποιος είναι δίπλα μας. Ανοίγουμε τα μάτια κοιταζόμαστε πάλι και λέμε καληνύχτα.

6^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 8 Ιανουαρίου 2018

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα και 15 λεπτά.

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Ο Τρομερός Εχθρός (ΧόρχεΜπουκai,2013).

Επιμέρους στόχοι:

- Υπενθύμιση των ονομάτων.
- Ανάκτηση της οικειότητας μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Γνωρίζω τα αρνητικά, μια άλλη πλευρά του εαυτού μου, και τα εξωτερικεύω.
- Διαχείριση και αναγνώριση του εαυτού.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Αποδοχή της ολότητας του κάθε ατόμου (με τα αρνητικά και τα θετικά στοιχεία).

1^η δραστηριότητα:Παιχνίδι με τα ονόματα. Οι συμμετέχοντες θα κάτσουν σε κύκλο και για μια φορά ακόμα θα πούνε τα ονόματα τους. Θα υπάρχει και ένα νήμα από μαλλί πλεξίματος και ο ένας το κρατάει λέει το όνομά του, κρατάει μια άκρη από το νήμα και το πετάει σε άλλο άτομο στον κύκλο, που θεωρεί όμως ότι έχουν κοινό. Ένα κοινό στοιχείο στον χαρακτήρα ή στις προτιμήσεις από αυτά που έχουν καταλάβει από τα προηγούμενα εργαστήρια.

2^η δραστηριότητα: Γράφω τα αρνητικά στοιχεία του εαυτού μου: Οι συμμετέχοντες όπως κάθονται στον κύκλο παίρνουν χαρτάκια και ο καθένας χωρίς να το βλέπει ο άλλος και ανώνυμα θα γράψει αυτό που θεωρεί ότι είναι το βασικό και ίσως το μεγαλύτερο αρνητικό στοιχείο του εαυτού του. Αφού το γράψουν θα δώσουν στην εμπυχωτρία τα χαρτάκια να τα ανακατέψει για τη συνέχεια.

3^η δραστηριότητα: Ανάγνωση της ιστορίας: Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμπυχωτρία θα διαβάσει την ιστορία. Η εμπυχωτρία θα διαβάζει την ιστορία αλλά παράλληλα θα δείχνει και τις εικόνες στους συμμετέχοντες.

4^η δραστηριότητα: *A μέρος.* Παιχνίδι: «Νησάκια». Όλοι οι συμμετέχοντες σηκώνονται όρθιοι και απλώνονται στο χώρο. Τότε ο καθένας με τη σειρά λέει ένα θετικό στοιχείο του εαυτού του ή κάτι που του αρέσει. Μένει ακίνητος και οι υπόλοιποι τον πλησιάζουν, τον ακουμπούν, ή απομακρύνονται ανάλογα με το πόσο συμφωνούν, αν τους ταιριάζει ή διαφωνούν με την φράση του ατόμου. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πουν κάτι για τον εαυτό τους.

4^η δραστηριότητα: *B μέρος.* Παιχνίδι: «Νησάκια». Σε αυτό το σημείο αφού όλοι έχουν πει κάποιο θετικό ή μια προτίμησή τους η εμπυχωτρία θα εισάγει τα χαρτάκια που είχαν γράψει πιο πριν. Θα μοιραστούν τυχαία και ο καθένας θα διαβάσει το χαρτάκι που του έτυχε με τα αρνητικά. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει η ίδια διαδικασία όπως και στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας.

5^η δραστηριότητα: Συζήτηση για τα αρνητικά και αν μπορούν να μετατραπούν σε θετικά. Αξιολόγηση. Σε αυτό την δραστηριότητα τα άτομα θα κάτσουν όλα ξανά στον κύκλο και θα συζητήσουν αν πιστεύουν ότι από τα αρνητικά μπορούν να προκύψουν θετικά, και αν ναι πως θα μπορούσε να γίνει. Στο τέλος θα υπάρξει αξιολόγηση του εργαστηρίου τι τους άρεσε, τι όχι, τι τους δυσκόλεψε και τι όχι.

6^η δραστηριότητα: Κλείσιμο εργαστηρίου. Αποχαιρετισμός. Όλοι οι συμμετέχοντες και η εμπυχωτρία θα σηκωθούν όρθιοι και θα κάνουν ένα κύκλο με τα σώματα τους. Η εμπυχωτρία θα τους πει ότι αυτό είναι το σακούλι της ομάδας και ο καθένας με την σειρά καλείται να αφήσει μέσα ένα θετικό στοιχείο ή μια φράση που θα αφορά όλη την ομάδα, και μετά να πει καληνύχτα και να χαιρετήσει όλη την ομάδα.

7^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 18 Ιανουαρίου 2018

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα και 10 λεπτά.

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Το μαστούνι του Σελίμ (παραδοσιακό παραμύθι,2012).

Επιμέρους στόχοι:

- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Καλλιέργεια επαφής και οικειότητας μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον του κάθε ατόμου ξεχωριστά.
- Διαχείριση των σκέψεων σχετικά με το παρελθόν και το μέλλον και μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Έναρξη αποδοχής όλων των στιγμών στη ζωή ενός ατόμου.

1^η δραστηριότητα: Άσκηση επαφής με τα χέρια. Σε αυτήν την δραστηριότητα τα άτομα θα κάτσουν σε κύκλο ο ένας δίπλα στο άλλο και θα ακουμπήσουν τις παλάμες τους στα πόδια τους. Τότε κυκλικά θα προσπαθήσουν βάζοντας ο ένας τα δυο του δάχτυλα του δεξιού χεριού του στο αριστερό χέρι του άλλο να ακούσει το σφυγμό της καρδιάς του άλλου.

2^η δραστηριότητα: Ζωγραφική. Θα δοθούν τώρα στους συμμετέχοντες του εργαστηρίου 3 φύλλα λευκό χαρτί και θα ζωγραφίσουν σε κάθε χαρτί κάτι διαφορετικό. Στο ένα θα ζωγραφίσουν τα περασμένα χρόνια τους, στο άλλο τα σημερινά τους χρόνια και στο τελευταίο στα μελλοντικά τους χρόνια πως τα φαντάζονται.

3^η δραστηριότητα: Ανάγνωση της ιστορίας: Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμπυχώτρια θα διαβάσει την ιστορία.

4^η δραστηριότητα: Ρόλος στον τοίχο. Θα έχουν φτιαχτεί από την εμπυχώτρια πάνω σε χαρτί του μέτρου τρεις διαφορετικές φάσεις που πέρασε ο ήρωας της ιστορίας. Στο ένα χαρτί θα υπάρχει ο τίτλος πως ήταν ο Σελίμ πριν το μαστούνι, στο άλλο πως

ήταν ο Σελίμ με το μαστούνι, και στο τελευταίο πως ο Σελίμ χωρίς το μαστούνι. Οι τρεις φάσεις του Σελίμ αντιστοιχούν στο παρελθόν στον παρόν και στο μέλλον. Οι συμμετέχοντες θα γράψουν κάτω από τον τίτλο μια φράση ή λέξη που θεωρούν ότι ταιριάζει στην συγκεκριμένη χρονική στιγμή του ήρωα.

5^η δραστηριότητα: Αναστοχασμός. Σε αυτό το σημείο όσοι από τους συμμετέχοντες θέλουν θα δείξουν τα έργα που είχαν κάνει πιο πριν και θα πουν δυο λόγια γι αυτά. Μετά η εμψυχώτρια θα ρωτήσει τα άτομα που πιστεύουν ότι βρίσκεται το μαστούνι του ήρωα της ιστορίας μετά από 8 χρόνια.

6^η δραστηριότητα: Κλείσιμο εργαστηρίου. Αποχαιρετισμός. Σε αυτό το σημείο η εμψυχώτρια καλεί τα άτομα σε κύκλο να κλείσουν τα μάτια να αναπνεύσουν με τον ρυθμό τους εισπνοή από την μύτη εκπνοή από το στόμα και όλοι μαζί μετάνηπουν καληνύχτα με δυο τρόπους έναν πολύ ψιθυριστό και έναν παρά πολύ δυνατό.

8^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 22 Ιανουαρίου 2018

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα.

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Τα χνάρια.(παραδοσιακό παραμύθι,2012).

Επιμέρους στόχοι:

- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Μοίρασμα και συζήτηση για τα σημαντικά πρόσωπα στην ζωές των συμμετεχόντων.
- Εστίαση στην άποψη ότι δεν είμαστε μόνοι
- Εστίαση στην έννοια του μοιράσματος θετικών και αρνητικών πλευρών με τους κοντινούς μας ανθρώπους. Μιλώ ανοιχτά στους άλλους.

1^η δραστηριότητα: Παιχνίδι με το όνομα «Να αλλάξεις θέση όποιος...». Σε αυτό το παιχνίδι όλοι οι συμμετέχοντες και η εμψυχώτρια θα παίξουν. Κάθε φορά θα είναι ένα άτομο στο κέντρο του κύκλου και θα λέει την φράση « να αλλάξει θέση όποιος..» και κάθε φορά θα βάζει και κάτι διαφορετικό. Η εμψυχώτρια θα παίξει για να

κατευθύνει σταδιακά το παιχνίδι από τα πιο απλά στα πιο δύσκολα και στα πιο συγκεκριμένα που θέλει να πετύχει στους στόχους της.

2^η δραστηριότητα: Ανάγνωση της ιστορίας: Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμπυχωτρία θα διαβάσει την ιστορία.

3^η δραστηριότητα: A μέρος Αυτοσχεδιασμός- Χωρισμός σε ομάδες. Μετά το τέλος της ιστορίας οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες των 4 ατόμων. Τότε θα πρέπει να συζητήσουν και να μοιραστούν στην μικρή ομάδα τους ποιο είναι για αυτούς το αγαπημένο τους ή το πιο κοντινό τους πρόσωπο. Αφού μοιραστούν με τη ομάδα την σκέψη τους θα κληθούν να βρουν τι κοινά και τι διαφορές χαρακτηρίζουν τα αγαπημένα τους άτομα.

3^η δραστηριότητα: B μέρος Αυτοσχεδιασμός- Χωρισμός σε ομάδες. Η κάθε ομάδα μετά αφού βρει τα κοινά των αγαπημένων τους προσώπων θα φτιάξουν και θα μας δείξουν μια σκηνή, έναν αυτοσχεδιασμό με όποιο τρόπο επιλέξουν.

4^η δραστηριότητα: Μοίρασμα στην μεγάλη ομάδα και συζήτηση. Αφού όλες οι ομάδες έχουν παρουσιάσει την σκηνή τους θα μαζευτούμε όλοι στον μεγάλο κύκλο και θα μοιραστούμε την σκέψη τους για αυτά που κάνανε και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

5^η δραστηριότητα: Κλείσιμο εργαστηρίου. Αποχαιρετισμός. Στο κλείσιμο του εργαστηρίου η εμπυχωτρία θα κάτσει με τους συμμετέχοντες σε κύκλο. Τότε θα σβήσει τα φώτα, θα ανάψει ένα κερί, θα το βάλει στο κέντρο του κύκλου και θα καλέσει τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν, να μην μιλάνε και να κοιτάνε για μερικά δευτερόλεπτα την φλόγα από το κερί. Με ένα ηχητικό σήμα η εμπυχωτρία θα βγάλει τα άτομα από την συνθήκη χαλάρωσης θα ανάψει τα φώτα, θα σβήσει το κερί και όλοι μαζί θα πουν καληνύχτα.

9^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 29 Ιανουαρίου 2018

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα και 20 λεπτά

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Ο Λουλουδέσιος Κήπος. (παραδοσιακό παραμύθι,2012).

Επιμέρους στόχοι:

- Ενεργοποίηση του σώματος.
- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Επεξεργασία της έννοιας του άγχους γενικά αλλά και μέσα από τις δικές τους εμπειρίες.
- Επεξεργασία της έννοιας της κατάθλιψης γενικά αλλά και μέσα από τις δικές τους εμπειρίες.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Συζήτηση για τον διαφορετικό τρόπο που ο καθένας διαχειρίζεται τις δικές του δύσκολες στιγμές.

1^η δραστηριότητα: Κινητική άσκηση με το όνομα « Η συνάντηση». Σε αυτό το σημείο όλη η ομάδα θα κινηθεί στον χώρο και οι συμμετέχοντες θα συναντηθούν μεταξύ τους με διαφορετικό τρόπο. Θα συναντηθούν μια φορά σαν να είναι η πρώτη μέρα που γνωρίζονται, την επόμενη φορά θα συναντηθούν σαν να είναι φίλοι που έχουν να τα πουν πολύ καιρό και την τελευταία φορά θα συναντηθούν σαν να έχουν κάποιο πρόβλημα και δεν ξέρουν τι να κάνουν.

2^ηδραστηριότητα:Ανάγνωση της ιστορίας:Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμψυχώτρια θα διαβάσει την ιστορία.

*A μέρος.*Ρόλος στο πάτωμα. Σε αυτό το σημείο η εμψυχώτρια θα διαβάσει την ιστορία όχι μέχρι το τέλος αλλά μέχρι το σημείο που ο κηπουρός δεν ξέρει πως θα λύσει το πρόβλημα που αντιμετωπίζει και είναι απελπισμένος. Τότε θα βάλει ένα χαρτί στο κέντρο με την λέξη Κηπουρός και από κάτω δυο άλλες λέξεις. Τη λέξη άγχος και την λέξη κατάθλιψη. Θα καλέσει την ομάδα να γράψουνε από κάτω τι χαρακτηριστικά έχει η μια έννοια και τι η άλλη.

B μέρος. Αφού γράψουνε και υπάρχει μια συζήτηση η εμψυχώτρια θα διαβάσει τώρα και την υπόλοιπη ιστορία στους συμμετέχοντες για να δουν πως τελειώνει και τι έγινε στη συνέχεια.

3^ηδραστηριότητα: Παιχνίδι με μπάλα για τον διαφορετικό τρόπο διαχείρισης των δυσκολιών. Σε αυτό το παιχνίδι θα κάτσουμε σε κύκλο όλοι μαζί και όποιος έχει την

μπάλα θα λέει μια ιδέα ή μια προσωπική εμπειρία για το ποιοι διαφορετικοί τρόποι υπάρχουν για να σκεφτεί κάποιος και να διαχειριστεί μια δύσκολη στιγμή του(Θα μπορούσες να μας πεις πως αντιδράς ή πως διαχειρίζεσαι μια δικιά σου προσωπική δύσκολη στιγμή;).

4^η δραστηριότητα: Κλείσιμο- Αποχαιρετισμός. Όλοι από τον κύκλο όπως είναι σηκώνονται όρθιοι και μένουμε όλοι όρθιοι σε σχήμα κύκλου και ο καθένας χαιρετά την ομάδα με τον δικό τον τρόπο.

10^ο εργαστήριο - Ημερομηνία:5 Φεβρουαρίου 2018.

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα και 15 λεπτά.

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Οι Δύο Λύκοι.(παραδοσιακό παραμύθι,2012).

Επιμέρους στόχοι:

- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Αποδοχή της ολότητας του κάθε ατόμου (με τα αρνητικά και τα θετικά στοιχεία).
- Καλλιέργεια της αισιοδοξίας και της θετικής σκέψης
- Ενδυνάμωση του ατόμου.
- Ενεργοποίηση του σώματος.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα.

1^η δραστηριότητα: Κινητική – Άσκηση επικοινωνίας. Τα άτομα του εργαστηρίου χωρίζονται από την εμπυχώτρια σε ζευγάρια και παίζουν ένα παιχνίδι με το όνομα «Καθρέφτης». Το ένα άτομο κάθεται απέναντί από το άλλο και το ένα κάνει κινήσεις και ο άλλος σαν καθρέφτης αντιγράφει τις κινήσεις του πρώτου. Μετά αλλάζουν ρόλους και το άλλο άτομο που έδειχνε τις κινήσεις τώρα αυτό αντιγράφει και ακολουθεί τις κινήσεις του άλλου.

2^ηδραστηριότητα:Ανάγνωση της ιστορίας:Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμπυχώτρια θα διαβάσει την ιστορία.

3^η δραστηριότητα: Ζωγραφική. Η εμπυχωτρία μοιράζει σε όλα τα άτομα της ομάδα ένα λευκό χαρτί Α4 και καλεί τα άτομα να χωρίσουν το χαρτί με 6 κάθετες γραμμές για να δημιουργηθούν 7 στήλες. Κάθε στήλη θα αντιστοιχεί και σε μια μέρα της εβδομάδας. Ο καθένας ατομικά θα πάρει διάφορες μπογιές που επιθυμεί και θα δώσει χρώμα στις μέρες της δικής του εβδομάδας με βάση το πρόγραμμα που έχει κάθε μέρα.

4^η δραστηριότητα: Συζήτηση- αναστοχασμός. Όταν όλοι έχουν τελειώσει με την ζωγραφική του εβδομαδιαίου ημερολογίου τους θα κάτσουν όλοι σε κύκλο και ο καθένας θα παρουσιάσει και θα μιλήσει για τις μέρες της εβδομάδας. Τι έφτιαξε και τι αντιπροσωπεύει για αυτόν το κάθε χρώμα ή σχέδιο που έβαλε. Μετά θα γίνει και μια συζήτηση σε σχέση με την αναλογία που βλέπουν σε αυτό που έκαναν και στο παραμύθι που άκουσαν πριν. Εδώ η εμπυχωτρία, αν δεν γίνει από τους συμμετέχοντες, θα εισάγει την έννοια και το στοιχείο της αισιοδοξίας.

5^η δραστηριότητα: Κλείσιμο- Αποχαιρετισμός. Όλοι οι συμμετέχοντες με την εμπυχωτρία θα σηκωθούν και σε κύκλο θα κάνουν τη δραστηριότητα κλεισίματος. Ο ένας δίπλα στον άλλο θα ψιθυρίζει στο αφτί του διπλανού του μια λέξη αισιόδοξη που θέλει να του δώσει να πάρει μαζί του φεύγοντας από το εργαστήριο. Όταν όλοι έχουν πει μια λέξη στον διπλανό τους θα κλείσει και η συνάντηση.

11^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 12 Φεβρουαρίου 2018.

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα.

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Η Σοφία του Κόσμου (παραδοσιακό παραμύθι, 2012).

Επιμέρους στόχοι:

- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Προθέρμανση της ομάδας.
- Ενδυνάμωση του ατόμου.
- Συγκέντρωση της ομάδας στο εδώ και στο τώρα.
- Μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Καλλιέργεια της αισιοδοξίας και της θετικής σκέψης.

1^η δραστηριότητα: Άσκηση συγκέντρωσης και επικοινωνίας. Όλη η ομάδα στέκεται όρθια σχήμα κύκλου και ο ένας είναι δίπλα στον άλλο. Κρατάει ο ένας το χέρι του άλλου και η εμπυκώτρια θα δώσει ένα σήμα με το χέρι της. Το σήμα είναι δυο ρυθμικά σφιξίματα, σαν τους παλμούς της καρδιάς, που θα προχωράει από το ένα άτομο στο άλλο. Όλοι θα πρέπει να είναι ήσυχοι και συγκεντρωμένοι για να περιμένουν να έρθει το σήμα στο δικό τους χέρι και μετά να το μεταδώσουν στον διπλανό τους.

2^η δραστηριότητα: Κινητική δραστηριότητα συνειδητοποίησης του σώματος και καλλιέργεια του «μαθαίνω να δέχομαι». Οι συμμετέχοντες θα κάτσουν σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο και με εντολές που ακούνε από την εμπυκώτρια κάνουν και τις αντίστοιχες κινήσεις, ενώνουν διάφορα μέρη του σώματος π.χ. ενώστε τις παλάμες σας, ενώστε την κοιλιά, ενώστε τα πόδια σας. Μετά ένας από τους δύο κλείνει τα μάτια χαλαρώνει και δέχεται κίνηση από τον άλλον, και μετά αντίστροφα. Αλλάζουν και ρόλους.

3^η δραστηριότητα: Ανάγνωση της ιστορίας. Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμπυκώτρια θα διαβάσει την ιστορία.

4^η δραστηριότητα: Συνέχιση της ιστορίας. Σε αυτή την δραστηριότητα θα δοθεί στα άτομα της ομάδα ένα λευκός φάκελος, σαν αυτόν που στέλνουμε τα γράμματα, και απ' έξω θα υπάρχει η ερώτηση «Ποια είναι για σένα η σοφία του κόσμου;». και θα πρέπει με λίγες λέξεις να γράψουν τι είναι πιο σημαντικό για αυτούς να υπάρχει στην ζωή τους. Όταν όλοι γράψουν μέσα στο φάκελο κάτι που θέλουν, θα το μοιραστούμε μετά στη μεγάλη ομάδα για να δούμε τι σκέφτηκε ο καθένας και να γίνει μοίρασμα.

5^η δραστηριότητα: Κλείσιμο- Αποχαιρετισμός. Σε αυτό το σημείο θα καλέσω τους συμμετέχοντες να παίξουμε «ένα παιχνίδι». Να προσπαθήσουν να απαντήσουν σε αυτό ακριβώς που τους ρωτάω και όχι σε ότι έχουν στο μυαλό τους (τι σας άρεσε από το παραμύθι, τι δεν σας άρεσε στο παραμύθι, ποια δραστηριότητα σας άρεσε και ποια όχι, πείτε με μια πρόταση πως θα χαρακτηρίζατε το σημερινό εργαστήριο).

12^ο εργαστήριο - Ημερομηνία:20 Φεβρουαρίου 2018.

Διάρκεια εργαστηρίου: 1 ώρα και 30 λεπτά.

Βασικό παραμύθι εργαστηρίου: Ο Κάστορας.

Επιμέρους στόχοι:

- Η επαφή και το άκουσμα μια καινούριας ιστορίας.
- Κλείσιμο των συναντήσεων.
- Αποχαιρετισμός και τελευταίο μοίρασμα μέσα στην ομάδα.
- Αξιολόγηση του εργαστηρίου αλλά και συνολικά όλων των συναντήσεων.
- Να εκφραστούν δημιουργικά σε σχέση με το πρόγραμμα παρεμβάσεων.
- Να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

1^η δραστηριότητα: Ομαδικό Παιχνίδι: «Ο κλειδοκράτορας». Όλα τα άτομα θα είναι μια ομάδα και ο εμψυχωτής θα είναι μόνος του. Η αίθουσα θα χωρίσει με μια χαρτοταινία. Οι συμμετέχοντες θα είναι στη μια μεριά και η εμψυχώτρια στο άλλο. Η εμψυχώτρια θα έχει γυρισμένη την πλάτη της στην ομάδα, δεν θα τους βλέπει, και δίπλα της στο πάτωμα θα έχει κάποια κλειδιά. Η ομάδα θα πρέπει να πάρει τα κλειδιά, να περάσουν από τρία διαφορετικά χέρια ατόμων και να μη βρει η εμψυχώτρια ποιος τα έχει. Η εμψυχώτρια δεν μπορεί να περάσει από την χαρτοταινία μόνο τα χέρια της όπως και η ομάδα. Η εμψυχώτρια μετράει μέχρι το τρία, η ομάδα κινείται και στο στοπ σταματάει. Δεν πρέπει να κινούνται όταν σταματάει το μέτρημα, αν το κάνουν γυρίζουν πίσω και ξανά από την αρχή. Η εμψυχώτρια έχει 2 ευκαιρίες να μαντέψει ποιος έχει τα κλειδιά, αν το βρει κερδίζει αν όχι κερδίζει η ομάδα.

2^η δραστηριότητα: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου. Η εμψυχώτρια θα μοιράσει στους συμμετέχοντες το ερωτηματολόγιο στη δεύτερη φάση του και θα καλέσει τους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν ανώνυμα όπως και την πρώτη φορά στην έναρξη των εργαστηρίων.

3^η δραστηριότητα: Ανάγνωση της ιστορίας: Όλη η ομάδα θα κάτσει σε κύκλο και η εμψυχώτρια θα διαβάσει την ιστορία.

4^η δραστηριότητα: Αξιολόγηση των εργαστηρίων. Τα άτομα θα κληθούν από την εμπυχωτρία να κάνουν μια αξιολόγηση σε σχέση αρχικά με το παραμύθι τι τους άρεσε, τι όχι, και στο τέλος να μοιραστούν σε σχέση με όλα τα εργαστήρια και με την διαδικασία αυτή αν τους άρεσε, αν όχι, τι τους δυσκόλεψε, τι θυμούνται περισσότερο από ότι κάναμε και ποιο παραμύθι κρατάνε στην σκέψη τους.

5^η δραστηριότητα: Κλείσιμο, μοίρασμα των δώρων - Αποχαιρετισμός. Σε αυτό το σημείο η εμπυχωτρία θα μοιράσει σε όλα τα άτομα της ομάδας ένα δώρο που έχει πάρει για αυτούς. Μια συλλογή με παραμύθια, που μερικά από αυτά τους τα έχει αφηγηθεί. Στο τέλος θα καλέσει τα άτομα να γράψουν μια λέξη που να αποχαιρετάνε τους άλλους από το εργαστήρι. Θα γράψουν μια λέξη για τον καθένα. Αφού γράψουν μετά ο καθένας θα χαιρετίσει και χρησιμοποιώντας το σώμα του όπως θέλει τους άλλους.

2) Ημερολόγιο Ερευνήτριας

Διδακτικές Παρεμβάσεις

Σε αυτό το κομμάτι της εργασίας που καλείται ημερολόγιο θα γίνεται καταγραφή των εργαστηρίων από την πλευρά της ερευνήτριας. Η εστίαση θα γίνεται κυρίως στα προσωπικά συναισθήματα της ερευνήτριας και στο τι ειπώθηκε από τους συμμετέχοντες στα εργαστήρια, τι είπαν και τη παρατηρήθηκε από την ερευνήτρια σχετικά με το θέμα και τις δράσεις που γίνονται κάθε φορά.

1^ο εργαστήριο – Ημερομηνία: 13 Νοεμβρίου 2017:

Ήταν το πρώτο εργαστήριο και γενικά είχα μεγάλη αγωνία, άγχος και ανυπομονησία για το τι θα συναντούσα σε αυτή την έναρξη των εργαστηρίων, που αποτελούν το ερευνητικό κομμάτι της εργασίας μου. Τα άτομα που ήρθαν στο πρώτο εργαστήριο ήταν 10 από τα 12.

Ξεκίνησαν οι δραστηριότητες και γενικά υπήρχε μια αμηχανία από όλους και ιδιαίτερα όσοι δεν γνωρίζονταν ένιωθαν άβολα, δεν μίλαγαν πολύ. Αντίθετα αυτοί που γνωρίζονταν από τη γειτονιά ένιωθαν πιο άνετα. Πάντως όλοι στο κύκλο είχαν επιλέξει να κάτσουν κοντά με άτομα που λίγο ή πολύ τα ήξεραν. Κάτι άλλο που παρατήρησα ήταν πως οι συμμετέχοντες στην αρχή κάθισαν στο κύκλο με τα μπουφάν τους, είτε τα φόραγαν είτε τα κράταγαν στα χέρια τους. Παρόλο που υπήρξε εκ μέρους μου η προτροπή να νιώσουν άνετα, και να τα βάλουν σε ένα άλλο μέρος αυτό δεν έγινε. Στη δραστηριότητα γνωριμίας όλοι συμμετείχαν και είπαν τα ονόματα τους. Στη δραστηριότητα συζήτησης αντιμετώπισα δυσκολία γιατί έπρεπε να αναφέρω σε όλους το θέμα, τι θα γίνει πως περίπου θα κυλήσουν τα εργαστήρια, τι υποχρεώσεις έχουν τα άτομα απέναντί σε εμένα αλλά και στην ομάδα. Ήταν δύσκολο γιατί πρώτη φορά αναλάμβανα αυτό το ρόλο και δεν ήξερα πως ακριβώς να το χειριστώ. Ήταν καινούριο για μένα να είμαι εμπνευστήτρια μιας ομάδας. Γενικά υπήρξε αμηχανία για το πώς θα ειπωθούν όλα αυτά και σίγουρα ξεχάστηκαν πράγματα που έπρεπε να λεχθούν. Τα άτομα μετά συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και όταν είχαν απορίες οι περισσότεροι ρωτούσαν το διπλανό τους αν και πέρναγα ανάμεσα τους και έλεγα αν θέλουν κάτι να με ρωτήσουν.

Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε η κινητική άσκηση. Στην αρχή από αμηχανίαμίλαγαν μεταξύ τους έλεγαν «ωχ τι θα κάνουμε» κτλ. Επειδή μιλούσαν αρκετά τους δόθηκε η οδηγία να σταματήσουν να μιλάνε και να ακούν τις οδηγίες. Ό,τι οδηγία τους δόθηκε την έκαναν, και ιδιαίτερα γέλασαν πάρα πολύ όλοι, σαν μικρά παιδιά όταν έπρεπε να ενώσουν τους πισινούς τους. Έγιναν ζευγάρια αλλά ο καθένας με αυτόν που ήδη ήξερε. Για πρώτη φορά τους άφησα για να νιώσουν πιο άνετα και ασφαλείς, σεβάστηκα αυτό που είχε ανάγκη η ομάδα εκείνη την στιγμή. Όταν ήρθε η στιγμή να μιλήσει ο ένας για τον άλλο εκτός από τις πληροφορίες που είπαν μεταξύ τους το άτομο που κάθε φορά παρουσίαζε το άλλο έβαζε και χαρακτηρισμούς που δεν τους είχα ζητηθεί να κάνουν. Όμως ένιωσα αμηχανία και δεν ήθελα σαν πρώτο εργαστήριο να τους διορθώσω, γιατί δεν ήξερα αν θα έβρισκα και τον κατάλληλο τρόπο. Έλεγαν για παράδειγμα ο τάδε είναι πολύ καλός άνθρωπος, πολύ καλός φίλος, μπορείς να στηριχθείς σε αυτό και άλλα παρόμοια. Το κατάλαβα, όπως ανέφερα ήδη, αλλά αγχώθηκα και δεν τους είπα να σταματήσουν με ένα τρόπο και να πουν αυτά μόνο που τους είχα ζητηθεί. Σε αυτό το σημείο η ομάδα ζήτησε μου να τους πω και εγώ πράγματα για τον εαυτό μου όπως που δουλεύω, τι κάνω γενικά και ήθελαν πολύ να μάθουν από πιο χωρίο κατάγομαι.

Στο τέλος διαβάστηκαν τα αποσπάσματα και όλοι ήταν πολύ ήσυχοι και έμοιαζαν να ακούνε αυτό γινόταν εκείνη τη στιγμή.

Αποχαιρετιστήκαν και δόθηκε ραντεβού για την επόμενη εβδομάδα με παραμύθι αυτή την φορά.

(Γενικά σε όλο το εργαστήριο καλούσα τα άτομα όταν μιλάνε στον κύκλο να μη κοιτάνε μόνο εμένα αλλά όλη την ομάδα, και το καθένα ξεχωριστά γιατί δεν ήταν μόνο οι δυο τους. Προσπάθησα να κοιτάω στα μάτια και να ακούω ενεργητικά αυτόν που κάθε φορά μιλούσε. Προσπάθησα επίσης να δώσω χρόνο σε όλους να μιλάνε και να λένε την άποψή τους, και έλεγα σε όλους να ακούν και να μην διακόπτουν αυτόν που μιλάει κάθε φορά. Να μην μιλάνε ο ένας πάνω στον άλλο για να μπορούν να ακουστούν όλοι, και ο καθένας να περιμένει τη σειρά του για να πει τη γνώμη).

2^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 27 Νοεμβρίου 2017

Σε αυτό το εργαστήριο ήρθαν και τα δυο καινούρια άτομα που δεν είχαν έρθει την προηγούμενη φορά και υπήρξε μια γνωριμία με τα ονόματα ξανά, μια περίληψη τι έγινε τη προηγούμενη φορά και τους δόθηκε το ερωτηματολόγιο. Το ένα από τα δυο άτομα φαινόταν αρκετά μαζεμένο, δενμίλαγε πολύ και κοκκίνιζε συχνά όταν έπρεπε να πει κάτι.

Ξεκίνησε σε αυτό το εργαστήρι και η αφήγηση παραμυθιού. Όλοι σε κύκλο άκουγαν με προσοχή τον παραμύθι. Είχα αρκετό άγχος και προσπάθησα αυτό να μην βγαίνει στην φωνή μου, αλλά να είναι σταθερή και ψύχραιμη. Μερικά από τα νεώτερα άτομα ήξεραν το παραμύθι, «Το κομμάτι που λείπει συναντά το μεγάλο Ο (Σελ Σιλβερσταϊν 1998),» και φάνηκε ότι τους άρεσε που θα το ακούσουν. Κατά τη διάρκεια της αφήγησης μπήκε μέσα ένα άτομο της ομάδας καθυστερημένο, και άρχισε να χαιρετάει και τότε του είπα ότι με αυτό το τρόπο διακόπτει και τον παρακάλεσα να κάνει ησυχία. Ήταν πολύ δύσκολο και διαφορετικό να κάνεις παρατήρηση σε κάποιο άτομο με τα διπλά και παραπάνω χρόνια, και μετά το τέλος του εργαστηρίου επειδή φοβήθηκα μήπως θύμωσε πήγα προσωπικά και του ζήτησα συγγνώμη. Αυτός με καθησύχασε και είπε ότι όλα ήταν εντάξει και δεν το πείραζε, πάντως εμένα αυτή η κίνηση με τη συγγνώμη που έκανα με ανακούφισε και ένιωσα πολύ καλύτερα.

Στη συνέχεια, έγινε η δραστηριότητα με το σχηματισμό της βάρκας. Για να γίνει η δραστηριότητα ζήτησα 2 εθελοντές για να τους δείξω τι έπρεπε να κάνουν. Ο ένας βρέθηκε πολύ εύκολα αλλά ο δεύτερος πιο δύσκολα. Όλοι δειλίαζαν γιατί δεν ήξεραν τι θα πρέπει να κάνουν και αυτό έγινε φανερό όταν είδαν πόσο απλό ήταν αυτό που έκανε οι εθελοντές υπήρξαν τα σχόλια «..α αυτό ήταν μόνο.., τόσο εύκολο ήταν.., θα μπορούσα και εγώ τότε να γίνω εθελοντής...». Η δραστηριότητα της βάρκας όπως παρατηρήθηκε δεν πέτυχε πλήρως το στόχο της, γιατί οι μεσήλικες ήθελαν να περισσεύουν και να μην είναι μέσα στην βάρκα. Δεν τους πείραζε αν δεν ήταν μέσα και πρόσφεραν μάλιστα κάποιοι και τη θέση τους.

Στην επόμενη δραστηριότητα χωρίστηκαν από εμένα σε ομάδες για να σχηματίσουν τις παγωμένες εικόνες. Ο χωρισμός των ομάδων έγινε με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει ποικιλία ανάμεσα στις ηλικίες αλλά και στα άτομα που γνωρίζονταν ή όχι. Έγινε προσπάθεια οι ομάδες να είναι διαφορετικές αλλά όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό που θα προκαλεί αμηχανία σε κάποιους. Όλες οι ομάδες συνεργάστηκαν καλά, μίλησαν όλοι και σε ομάδες που έβλεπα ότι κάποιοι από αυτούς ή ένας μονοπωλεί την ομάδα παρέμβαίνω και έλεγα πως καλό είναι αφού είναι ομάδα να πουν όλοι την γνώμη τους και όχι μόνο ένας. Επίσης, έδωσα και συμβουλές και βοήθεια σε όποιον ήθελε κάτι. Σε μια από τις ομάδες μια κυρία σχολίασε, ότι δεν κατάλαβε το παραμύθι και πως αυτή δεν τα ξέρει έτσι τα παραμύθια αλλά τα ξέρει με πρίγκιπες, πριγκίπισσες, και νεράιδες, και δεν της άρεσε αυτό το παραμύθι. Τότε της

είπα εντάξει καταλαβαίνω τι μου λες και τις επόμενες φορές θα υπάρξουν και παραμύθια σαν και αυτά.

Κάθε ομάδα τώρα παρουσίασε στις άλλες αυτό που είχε ετοιμάσει σαν παγωμένες εικόνες. Όταν έβλεπαν, οι από κάτω, έγινε αμέσως φανερό πως δεν ήθελαν μόνο να ξέρουν ποια εικόνα ήταν από το βιβλίο και ποια όχι αλλά θέλανε να ξέρουνε και τι δείχνει, τι σκέφτηκε η ομάδα που τις έφτιαξε κάθε φορά. Υπήρχε μεγάλη ανάγκη για να βρουν το γιατί και το πώς και ήθελαν να έχουν και μια απάντηση. Τους έλεγα ότι μπορούν να ειπωθούν πολλές απόψεις και δεν υπάρχει μια σωστή ή μια μόνο λύση. Όμως παρόλο αυτά, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ρωτούσαν την εκάστοτε ομάδα και τους ενδιέφερε να δουν τι και πως το σκέφτηκαν. Είπαν επίσης και την άποψη τους για το ταίριασμα. Ο καθένας τι σκέφτεται πάνω σε αυτό. Ειπώθηκε για παράδειγμα, «ότι πριν ταιριάξουμε πρέπει να είμαστε εμείς ολοκληρωμένοι, ότι με το ταίριασμα το κατάλληλο μπορούμε να είμαστε ολοκληρωμένοι, ότι το ταίριασμα αναφέρεται όχι μόνο σε κάποιο άτομο αλλά και σε όλη την κοινωνία πιο γενικά και άλλα πολλά».

Στο κλείσιμο του εργαστηρίου που ο καθένας χαιρετούσε με τον δικό του τρόπο φάνηκε ότι τους άρεσε πολύ για τι γελάγανε, είχαν καλή διάθεση, ήταν χαλαροί και ήθελαν πολύ να χαιρετίσουν τους άλλους. Ένας κύριος από αυτούς πήγε και αγκάλιασε έναν ένα και στο τέλος όταν έφτασε στο τελευταίο είχε συγκινηθεί από αυτό που έκανε και αυτό φάνηκε στα μάτια του. Αυτό με έκανε να νιώσω αμέσως καλύτερα και να χαρώ και εγώ περισσότερο αυτά που είχα κάνει εκείνη την μέρα στο εργαστήρι μου.

3^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 4 Δεκέμβρη 2017

Πέρασε ο καιρός και άλλη μια Δευτέρα ήρθε. Όταν μπήκαν τα άτομα παρατηρήθηκε αμέσως μια διαφορά από τα προηγούμενα εργαστήρια αφού αρκετά από αυτά άφησαν τα πράγματά τους μακριά και δεν τα κράταγαν κοντά τους ή στην καρέκλα τους. Επίσης όλοι έδειχναν να μιλάνε και να χαιρετάνε όλη την ομάδα πιο άνετα και πιο χαλαρά από τις προηγούμενες φορές. Αυτό μου φάνηκε ένα θετικό βήμα και χάρηκα πολύ που η ομάδα κατάφερε να το κάνει μόνη της σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα. Σε αυτό το εργαστήρι βασική ιστορία- παραμύθι ήταν «Το δέντρο που έδινε του Σελ Σιλβερσταϊν, 1998, και η κεντρική εστίαση πως είναι όταν κάποιος δίνει συνέχεια.

Πριν την ανάγνωση της ιστορίας έγιναν κάποιες κινητικές ασκήσεις. Στην πρώτη δραστηριότητα κάποια από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας σχολίαζαν πως είναι δύσκολο αυτό που θα κάνουν π.χ. «πως θα σκύψω εκεί,» και αντίστοιχα στην οδηγία γόνατο στο πάτωμα το ίδιο άτομο είπε «πως ναι αυτό είναι εύκολο και ότι μπορεί να μείνει πολύ ώρα με το γόνατο στο πάτωμα.». Σε όλη τη διαδικασία τους έλεγα να κάνουν ό,τι και όπως μπορούν ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Στη δεύτερη δραστηριότητα όταν οι συμμετέχοντες είδαν το κουτί με τους μαρκαδόρους είπαν « α.. ωραία να ζωγραφίσουμε, μου αρέσει να ζωγραφίζω και έχω πάρα πολύ καιρό να κάνω κάτι τέτοιο.». Αυτήν τη δραστηριότητα (που ζωγράφιζαν στην πλάτη του μπροστινού τους το σχέδιο που τους έδωσα) θεώρησα ότι θα δυσκόλευε την ομάδα και δεν θα κατάφερναν να συνεργαστούν και να κάνουν ένα οποιοδήποτε σχέδιο. Τελικά τα κατάφεραν και έκαναν μάλιστα και το σχέδιο που τους είχα δώσει στο τελικό χαρτί, πράγμα που με έκανε να χαρώ ιδιαίτερα με την ομάδα μου και να σκεφτώ την επόμενη φορά να ανεβάσω το επίπεδο των δραστηριοτήτων.

Σε αυτό το μέρος του εργαστηρίου διάβασα το παραμύθι στους συμμετέχοντες. Τους ρώτησα αν το ήξεραν ή αν το είχαν διαβάσει κάποια φορά αλλά κανείς από όσους ήταν εκεί δεν το ήξερε. Η ιστορία προχωρούσε και πριν το σημείο που το βιβλίο αναφέρει το τα χρόνια πέρασαν σταμάτησα την αφήγηση και ρώτησα τα άτομα αν οι ίδιοι είχαν σχέση με κάποιο δέντρο ή με κάποιο αντικείμενο που δεν είναι άνθρωπος, με ένα χώρο του σπιτιού τους ίσως όταν ήταν μικροί σαν το αγόρι της ιστορίας. Σε αυτήν την ερώτηση όλοι απάντησαν και αυτά που είπαν είναι τα εξής: α) «Όταν ήμουν 4 χρονών φύτεψα με την μαμά μου ένα δέντρο στον κήπο του σπιτιού μας που θα ήταν το δικό μου δέντρο. Έτσι συνέχεια το πρόσεχα και το έβλεπα πως μεγαλώνει σε σχέση με εμένα, πως αλλάζει τις εποχές. Το αγαπούσα αυτό το δέντρο γιατί ήταν δικό μου.» β) «Γενικά δεν είχαν ένα συγκεκριμένο μέρος αλλά πάντα χρησιμοποιούσαμε στο παιχνίδι μας τα δέντρα, συνήθως σκαρφαλώναμε πάνω τους κόβαμε με τα άλλα παιδιά ξύλα για το παιχνίδι μας», γ) «Δεν συνήθιζα ποτέ να έχω όταν ήμουν μικρός επαφή με κάτι που δεν είναι ανθρώπινο, πάντα με ανθρώπους είχα επαφή.» δ) «Στο χωριό είχαν φτιάξει με τον παππού μου ένα δεντρόσπιτο. Το αγαπούσα πάρα πολύ, έπαιζα ώρες πάνω μαζί με τους φίλους μου και συχνά κρυβόμουν εκεί από την μαμά μου όταν με μάλωνε για διάφορα που είχα κάνει.»

Αφού όλοι μίλησαν και είπαν κάτι από τα παιδικά τους χρόνια συνέχισα και ολοκλήρωσα την ανάγνωση της ιστορίας. Στη συνέχεια, υπήρξε η εστίαση στην

έννοια του δίνω. Σε αυτό το σημείο είχα από πριν δυσκολευτεί πολύ για το πώς θα καταφέρω να κάνω όλους τους συμμετέχοντες να μιλήσουν, να εκφραστούν και κυρίως να το κάνουν επειδή το θέλουν και όχι επειδή πρέπει και τους το λέω εγώ. Η λύση στη πρώτη δυσκολία δόθηκε με το τέχνασμα οι δυο πρώτες ερωτήσεις που αφορούσαν το παραμύθι να δοθούν στο κύκλο και οι άλλες οι προσωπικές να γίνουν όντας οι συμμετέχοντες όρθιοι. Πράγματι στις ερωτήσεις στον κύκλο απάντησαν μερικοί από αυτούς και όχι όλοι ή όσοι έδειχναν ότι ήθελαν αλλά δειλίαζαν.

Αντίθετα στις ερωτήσεις που τους έκανα ενώ περπατάγαν στο χώρο απάντησαν όλοι. Σε αυτό το μέρος της δραστηριότητας τους δόθηκε η οδηγία ότι έπρεπε να απαντήσουν με 2-3 λέξεις το πολύ με μια φράση. Αυτό έγινε γιατί κάποια άτομα από την ομάδα συνηθίζουν να μιλάνε περισσότερο και ήθελα και να έχουν όλοι χρόνο να μιλήσουν αλλά και να κάνω τα άτομα να εστιάσουν συγκεκριμένο στην ουσία αυτού που ήθελαν να πουν.

Αφού τελείωσαν οι ερωτήσεις ρώτησα όλα τα άτομα, που τώρα είχαν κάτσει ξανά σε κύκλο, αν τους άρεσε η διαδικασία αν κάτι τους δυσκόλεψε. Τότε ένα από τα άτομα απάντησε ότι του άρεσε που περπατάγανε και απαντούσαν σε ερωτήσεις γιατί στο κύκλο δεν θα απαντούσε. Τότε τον ρώτησα αν απάνταγε επειδή ήθελε ή επειδή έπρεπε να μιλήσει καθώς εγώ το ρωτούσα και πείστηκε. Η συμμετέχουσα απάντησε πως όχι δεν πείστηκε αλλά αντίθετα της άρεσε που βρήκε χώρο για να εκφράσει τις σκέψεις της, πράγμα που με έκανε να νιώσω ικανοποίηση για την ιδέα που είχα πριν το εργαστήριο για το πώς θα γίνουν οι ερωτήσεις. Κάποια άτομα είπαν επίσης ότι αυτές οι ερωτήσεις τους έβαλαν σε σκέψεις και τους προβληματίσαν. Ήθελαν να σκεφτούν για πολλές φάσεις της ζωής τους τι έκαναν και τι ήθελαν ίσως να κάνουν.

Στην τελευταία δραστηριότητα που ήταν ο αποχαιρετισμός και το κλείσιμο του εργαστηρίου ζητήθηκε από τα άτομα να χαιρετίσουν με τον δικό τους τρόπο και οι άλλοι να τους αντιγράψουν, ένας από τους συμμετέχοντες άρχισε να αγκαλιάζει όλα τα μέλη της ομάδας. Γίνεται αναφορά σε αυτό τον χαιρετισμό γιατί ήταν από το ίδιο άτομο που το είχε κάνει και στο προηγούμενο εργαστήριο και επίσης γιατί δεν είχα σκεφτεί ότι σε ένα τέτοιο χαιρετισμό με αυτές τις οδηγίες θα διάλεγε κάποιος την αγκαλιά.

Όταν στο τέλος του εργαστηρίου μάζεψα τον χώρο με πλησίασε ένα άτομο της ομάδας και μου είπε ότι του άρεσε πολύ ο τρόπος που διάβασα και τους είπα την ιστορία, ότι τους έβαλα στο κλίμα και με συμβούλεψε να μην το αφήσω αυτό, να το εξελίξω γιατί είναι σπουδαίο να είναι κάποιος παραμυθός. Τα λόγια αυτά ήταν πολύ

όμορφα, ενθαρρυντικά και βελτίωσαν την αυτοπεποίθησή μου σε πολύ μεγάλο βαθμό γιατί είχα μεγάλο άγχος όταν διάβαζα την ιστορία.

4^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 11 Δεκέμβρη 2017.

Το τέταρτο εργαστήριο ήταν διαφορετικό από τα προηγούμενα γιατί λείπανε πάρα πολλά άτομα, γεγονός που με αναστάτωσε, μου προκάλεσε άγχος και δυσκολία για το τι να κάνω τελικά, αν θα γίνει το εργαστήριο ή όχι. Το εργαστήριο έγινε γιατί ήθελα κυρίως να σεβαστώ την επιθυμία των ατόμων που είχαν έρθει εκεί, έγινε όμως με μικρότερη διάρκεια.

Πρώτα διάβασα ξανά το παραμύθι, όσο περίμενα να έρθουν κάποιοι και επειδή αυτοί που ήδη ήταν εκεί δεν το είχαν ακούσει την προηγούμενη φορά. Το παραμύθι αυτό άρεσε γιατί η κυρία που στην πρώτη ιστορία είχε σχολιάσει ότι δεν το κατάλαβε σαν θέμα και ιστορία, τώρα σχολίασε ότι ναι αυτό είναι παραμύθι και της αρέσει πολύ, και ένιωσα τυχερή που δεν είχαν έρθει οι υπόλοιποι και μου δόθηκε χωρίς να το έχω προγραμματίσει, η ευκαιρία να ακούσω αυτά τα λόγια.

Η δραστηριότητα που έγινε μετά είχε την εστίαση στο πως είναι όταν παίρνω κάτι από κάποιον. Και σε αυτή τη δράση ήθελα να μιλήσουν όλα τα άτομα και να αισθανθούν άνετα οπότε επιλέχθηκε το παιχνίδι με το μπαλάκι που όλοι μίλησαν. Από τις αντιδράσεις τους φάνηκε πως ένιωθαν άνετα και χαλαρά και μοιράστηκαν με όλους τις σκέψεις και τις απόψεις του σχετικά με την έννοια του «παίρνω». Ένα σχόλιο της μιας συμμετέχουσας στην έρευνα ήταν: «Μου είναι δύσκολο να σου πω τι παίρνω και από ποιον, γιατί εγώ έχω συνηθίσει να δίνω σε όλους, στα παιδιά, στα εγγόνια μου, σε όλους.» Όταν θέλω να πάρω κάτι το ζητάω με διαφορετικό τρόπο από τον καθένα αλλά αυτό είναι σπάνιο. Ξέρω να δίνω». Το γενικό συμπέρασμα όλοι κατέληξαν πως τους είναι πολύ πιο εύκολο να δίνουν πράγματα παρά να παίρνουν και πως να παίρνουν τους είναι δύσκολο. Ήταν ένα συμπέρασμα που όλοι ξεχωριστά το είπαν για τον εαυτό τους.

Η επόμενη δραστηριότητα ήταν μια άσκηση επαφής με τα χέρια. Όλοι με μεγάλη προθυμία έβγαλαν τα δαχτυλίδια και τα βραχιόλια τους, γεγονός που πριν πίστευα ότι ίσως θα αρνηθούν και δεν θα θέλουν, και αυτό με έκανε να νιώσω άνετα και πολύ καλά. Στην αρχή τα άτομα δυσκολεύτηκαν να μην μιλάνε επειδή χάνανε την όραση τους, αφού το απαιτούσε η δραστηριότητα. Όμως μετά από υπενθύμιση δικιά μου σταμάτησαν να μιλούν. Με εμπιστεύτηκαν που τους μετακίνησα στην αίθουσα με κλειστά μάτια μέχρι να βρουν τη θέση τους. Όμως όλοι με κράταγαν πολύ σφιχτά,

και με πίεζαν, γιατί ήταν δύσκολο να αφηθούν τόσο γρήγορα και να νιώσουν ασφάλεια. Ήταν κάτι που δεν με ξάφνιασε αυτό γιατί το περίμενα ότι θα συμβεί. Στη δραστηριότητα συμμετείχαν όλοι και ακολουθούσαν τις οδηγίες που τους δίνονταν. Αυτή η δράση ήταν πρωτόγνωρη για εμένα, δεν είχα κάνει κάτι ανάλογο πριν και υπήρχε μεγάλη αγωνία. Όμως όσο προχωρούσε η διαδικασία και έδινα τις οδηγίες ένιωθα καλύτερα, πιο σίγουρη ότι μπορώ να το κάνω. Σίγουρα την επόμενη φορά που θα κάνω κάτι αντίστοιχο θα μειώσω τα λάθη που έκανα όταν έδινα τις οδηγίες και ίσως νιώσω και καλύτερα. Όταν τελείωσε η δραστηριότητα οι συμμετέχοντες είπαν πολύ όμορφα λόγια σχετικά με τη δράση. Είπαν ότι τους άρεσε πολύ, ότι είχαν πολύ καιρό να αγγίζουν κάποιον στα χέρια τόσο πολύ ώρα, ότι τα χέρια πραγματικά επικοινωνήσαν και το ένα έδωσε τη θερμοκρασία του στο άλλο, ότι κάποια χέρια πόναγαν από τις δουλειές και τους άρεσε το άγγιγμα, ότι ένιωσαν πραγματικά λυπημένοι όταν χωριστήκανε και δεν τους άρεσε καθόλου αυτό. Γενικά τα σχόλια ήταν πολύ καλά και με έκαναν να νιώσω ικανοποίηση ότι πέτυχε σε ένα ποσοστό αυτό που είχα σκεφτεί, αυτό που είχα σχεδιάσει και αυτό που τελικά προσδοκούσα.

Στο τέλος έγινε και η δραστηριότητα του αποχαιρετισμού και φάνηκε από τα βλέμματα και τα χαμόγελα πως τους άρεσε που κλείσαμε όλοι παρέα το εργαστήριο, και ακούμπησαν ώμους μεταξύ τους.

(Στο συγκεκριμένο εργαστήριο είχα έρθει μόνο 5 άτομα οπότε ήταν μικρότερο σε διάρκεια και έβγαλα και μια δραστηριότητα που είχε σχεδιαστεί αλλά δεν έγινε λόγω απουσίας των ατόμων.)

5^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 18 Δεκέμβρη 2017

Το εργαστήριο αυτό ήταν το τελευταίο εργαστήριο της χρονιάς. Σε αυτό το εργαστήριο δεν υπήρχε παραμύθι ως άκουσμα, αλλά ως βάση για τις δραστηριότητες. Επειδή το παραμύθι, Ο Τρομερός Εχθρός (ΧόρχεΜπουκάι,2013), επεξεργάζεται την έννοια, σύμφωνα με την άποψη μου, πως ένα αρνητικό στοιχείο της προσωπικότητας μας μπορεί να γίνει θετικό, υπήρχε η θέληση αυτό το εργαστήριο να εστιάσει στα θετικά στοιχεία της κάθε προσωπικότητας.

Οι δράσεις ξεκίνησαν με τα ονόματα γιατί είχε παρατηρηθεί από τις προηγούμενες φορές πως δεν θυμούνται όλοι τα ονόματα όλων ή πως κάποιοι τα μπερδεύαν. Όμως μέσα από τα ονόματα ακούστηκαν και οι προσωπικές ιστορίες όλων για το βασικό στοιχείο του εαυτού τους, το όνομά τους. Στη δράση συμμετείχα

και εγώ και είπα και η ίδια την ιστορία του ονόματός μου, γεγονός που με έκανε να νιώσω οικεία με τα άτομα της ομάδας. Μέσα από τη δράση αυτή όλοι γνωρίστηκαν καλύτερα και λύθηκαν και απορίες, για παράδειγμα από πού προέρχονται διάφορα περίεργα ή αλλαγμένα ονόματα. Η δραστηριότητα με τη χρονολογική σειρά των ατόμων λειτούργησε πολύ καλά καθώς όλοι βρήκαν χωρίς να μιλάνε τη θέση τους στη γραμμή ακόμα και αυτοί που ήταν τον ίδιο μήνα με ένα περίεργο τρόπο έκατσαν στις σωστές μέρες του μήνα ανάλογα με το πότε γεννήθηκαν.

Σε αυτό το σημείο προχώρησαν στη δράση με τις προσωπικές ιστορίες και τα θετικά που θα έγραφε ο ένας για τον άλλο. Όλοι μίλησαν και φάνηκε ότι όλοι έγραψαν θετικά για τους άλλους. Αυτό που παρατηρήθηκε από εμένα που περνούσα και έβλεπα πως προχωράνε οι ομάδες ήταν πως δυσκολεύονταν να σκεφτούν και να μοιραστούν μια ιστορία με τους άλλους. Αφού όλο μίλησαν στις μικρές ομάδες μοιράστηκαν στην συνέχεια τις ιστορίες τους σε όλο τον κύκλο στη μεγάλη ομάδα, και όλοι μπορούσαν να βάζουν χαρτάκια με θετικά συναισθήματα στους άλλους. Ήταν πολύ όμορφη εικόνα να έχουν πάνω τους κολλημένα χαρτάκια σε διάφορα χρώματα, να τα διαβάζουν με προσοχή και να τα προσέχουν μην πέσουν γιατί μερικές φορές ξεκόλλαγαν από τα ρούχα τους. Όταν μοιράστηκαν όλες οι ιστορίες στο κύκλο ξεκίνησε η συζήτηση για το πώς του φάνηκε η διαδικασία, τι τους άρεσε, τι όχι και τις τους δυσκόλεψε. Είπαν πως δυσκολεύτηκαν να βρουν μια ιστορία στη οποία νιώθουν περήφανοι για τον εαυτό τους, ότι αν τους έλεγα να βρουν κάποιο αρνητικό για αυτούς θα μπορούσαν να βρουν γρήγορα πολλές ιστορίες. Άλλοι είπαν πως είναι άτομα που δεν μιλάνε για τα θετικά στοιχεία του εαυτού τους και πως αυτή η διαδικασία ήταν πολύ καινούρια και έξω από την καθημερινότητα τους. Τους άρεσε πολύ που μοιράστηκαν και άκουσαν όλων τις ιστορίες και είπαν πως τους άρεσε ακόμα το γεγονός πως θα κρατήσουν τα χαρτάκια με τα δικά του θετικά στο σπίτι τους. Άλλος είπε πως δεν φανταζόταν ότι έχει τόσα πολλά θετικά στοιχεία και πως στη αρχή δυσκολεύτηκε να μπει και να συμμετέχει στη δράση αλλά μόλις το έκανε του άρεσε πάρα πολύ, και που είπε κάτι αυτός και που άκουσε από τους άλλους. Όλα αυτά τα σχόλια με έκαναν να νιώσω για άλλη μια φορά όμορφα, να χαρώ με τα βήματα που κάνει η ομάδα και με την εξέλιξη του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Χάρηκα που προχωράνε και είναι μέσα στις δράσεις ουσιαστικά.

Στο τέλος όπως σε όλα τα εργαστήρια κλείσαμε και χαιρετηθήκαμε και ανανεώσαμε το ραντεβού μας για τη νέα χρονιά.

Όταν τελείωσε το εργαστήρι και μάζεψα την αίθουσα με πλησίασε ένα άτομο από την ομάδα και μου είπε ότι στην αρχή ένιωθε αμήχανα με αυτό που έπρεπε να κάνουν, ότι αυτός δεν κάνει τέτοια πράγματα στην καθημερινότητα του, αλλά παρόλο που δυσκολεύτηκε νιώθει με ένα περίεργο τρόπο ότι ήρθε κοντά με όλους και ότι είναι σαν να τους γνωρίζει καλά, και ότι τελικά του άρεσε όλο αυτό. Αυτό με έκανε να χαρώ αλλά και να σκεφτώ και να ψάξω ένα τρόπο για το πως αυτό το άτομο θα καταφέρει την επόμενη φορά να μιλήσει και να μοιραστεί τη σκέψη του με όλη την ομάδα και όχι μόνο μαζί μου.

6^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 8 Ιανουαρίου 2018.

Το έκτο εργαστήριο ήταν το πρώτο εργαστήριο της νέας χρονιάς. Η ομάδα είχε να συναντηθεί δυο εβδομάδες συνολικά. Εκείνη τη μέρα είχα μεγάλο άγχος και αγωνία για το πώς θα είναι τα πράγματα, ποιοι θα έρθουν, αν θα έρθουν όλοι, πως θα είναι το κλίμα της ομάδας μετά από τόσο καιρό και πως θα χειριστώ την ομάδα ξανά.

Η μέρα έφτασε και τελικά στο εργαστήριο ήρθαν 10 από τα 12 άτομα γεγονός που με χαροποίησε ιδιαίτερα γιατί ήταν σχεδόν όλοι εκεί και θα κάνανε ένα ολοκληρωμένο εργαστήριο. Η πρώτη δραστηριότητα με τα ονόματα και το κοινό στοιχείο δεν πέτυχε πλήρως, γιατί οι περισσότεροι δεν μπήκαν στη διαδικασία να σκεφτούν κάποιο κοινό με κάποιον άλλο αλλά επέλεξαν να δώσουν το νήμα σε αυτούς που ήξεραν λέγοντας ότι το δίνουν σε αυτόν γιατί τον ξέρουν χρόνια. Αυτό έγινε παρόλη τη προσπάθεια μου να τους πω να βρουν κάτι άλλο και να ψάξουν να σκεφτούν, να θυμηθούν. Μόνο δυο ζευγάρια βγήκαν από αυτό το μοτίβο. Το ένα είπε ότι δίνω στον τάδε το νήμα γιατί έχουμε το ίδιο όνειρο να αλλάξουμε τον κόσμο, και το άλλο ζευγάρι είπε δίνω στην τάδε το νήμα επειδή και οι δυο είμαστε χαμογελαστοί άνθρωποι.

Στην επόμενη δραστηριότητα τα άτομα κλήθηκαν να γράψουν σε ένα χαρτάκι αυτό το χαρακτηριστικό του εαυτού τους που θεωρούν ότι είναι το βασικό τους αρνητικό. Η πλειοψηφία των ατόμων άργησαν να βρουν κάποιο αρνητικό για τον εαυτό τους και κυρίως τα άτομα μικρότερης ηλικίας. Μετά από αυτό ξεκίνησε η αφήγηση του παραμυθιού. Όλα τα άτομα φαινόταν να προσέχουν και να παρακολουθούν τις περισσότερες στιγμές της ιστορίας. Κάποια από αυτά όμως μερικές στιγμές φαίνονταν κουρασμένα και έκλειναν τα μάτια τους, και δεν ήταν εντελώς ξεκάθαρο αν άκουγαν την αφήγηση. Αρνητικό ήταν που χτύπησε ένα τηλέφωνο και το άτομο που καθόταν στον κύκλο μίλαγε εκεί και χάλασε το κλίμα,

και σε αυτό έχω ευθύνη και εγώ που δεν του είπα να βγει έξω και να έρθει μετά αφού μιλήσει.

Σε αυτό το σημείο ακολούθησε το παιχνίδι με το όνομα νησάκια με τα θετικά και τα αρνητικά. Όλοι συμμετείχαν και είπαν κάποιο θετικό και οι άλλοι τον πλησίαζαν ή όχι. Γενικά όλοι φαίνονταν χαρούμενοι, χαμογελαστοί και μίλαγαν μεταξύ τους όμως κάποιες φορές τους έλεγα να κάνουν ησυχία για να ακούσουν αυτόν που μιλάει. Στην αρχή δυσκολεύτηκαν να μένουν ακίνητοι όταν έπαιρνα την θέση τους ανάλογα με το πόσο συμφωνούν με την άποψη του άλλου. Μερικοί συμφωνούσαν πολύ μαζί του τον ακουμπούσαν για παράδειγμα και έφευγαν αμέσως χωρίς να έχουν όλοι δει τι έκανε. Αυτό ήταν αστοχία δικιά μου που δεν επέμενα να μένουν ακίνητοι και επέτρεπα να γίνεται αφού δεν το έλεγα έντονα. Όμως δεν ένιωσα άσχημα με αυτή την αστοχία μου γιατί θεώρησα πιο σημαντικό το γεγονός ότι την κατάλαβα και την επόμενη φορά θα το κάνω καλύτερα. Η διαδικασία κύλησε στον ίδιο ρυθμό και με τα χαρτάκια με τα αρνητικά. Αυτά που παρατηρήθηκαν σε αυτό το μέρος της δραστηριότητας ήταν: κάποιος είχε αναφέρει ο αρνητικό γκρίνια και οι μόνοι που πλησίασαν ήταν όλα τα άτομα που ήταν από 40 χρονών και κάτω και όλοι οι άλλοι απομακρύνθηκαν αρκετά. Τα δυο άτομα επίσης της μεγαλύτερης ηλικίας, 74 χρονών, όταν διαβάζονταν το δικό τους αρνητικό έλεγαν εγώ είμαι και έτρεχαν κοντά σε αυτόν που το διάβαζε. Τέλος ένα άτομο έγραψε για αρνητικό την λέξη «σεχταριστής» και κάποιοι δεν κατάλαβαν. Πήγα να εξηγήσω αλλά το άτομο που είχε γράψει τη λέξη ήθελε αυτό να πει και η σημασία της λέξης που έδωσε ήταν ατομικιστής. Τότε βρέθηκα σε δύσκολη θέση, γιατί δεν ήθελα να προσβάλω το άτομο που το έγραψε και δεν τον διόρθωσα. Όμως προσωπικά είπα μετά το τέλος του εργαστηρίου σε όσους δεν ήξεραν τι σημαίνει η λέξη και ποια η ακριβή σημασία της. Αυτό το λάθος του συμμετέχοντα με έβαλε σε σκέψεις για το πώς μπορώ να χειριστώ ένα αντίστοιχο θέμα αν συμβεί άλλη φορά και αν συμβεί σε ομάδα με παιδιά ακόμα περισσότερο.

Στο τέλος του εργαστηρίου κάθισαν όλοι σε κύκλο για να συζητήσουν και να αξιολογήσουν το εργαστήριο. Αυτό που θεωρείται σημαντικό να αναφερθεί είναι το γεγονός πως ένα άτομο στη συζήτηση δεν άκουγε ότι λεγόταν και είχε μείνει στην άποψή του. Αυτό που έλεγε δεν ταίριαζε με αυτό που τον ρώταγα, καθώς ρώταγα αν και πως ένα αρνητικό μπορεί να μετατραπεί σε θετικό και ο συμμετέχοντας έλεγε γιατί πρέπει να κάνει ο μάγος ότι θέλει ο βασιλιάς και άλλα τέτοια ανάλογα. Προσπάθησα πολλές φορές να του το πω άλλα δε άκουγε, όμως όταν παρότρυνα τους

άλλους να μιλήσουν κατάλαβα ότι η πλειοψηφία των υπολοίπων είχε καταλάβει τι ρώταγα και έλεγαν σχετικά με αυτό τη γνώμη τους. Γενικά ήταν σαν να υπάρχουν 2 παράλληλες συζητήσεις και το ένα άτομο να εμμένει στο θέμα του. Αυτό όλο με δυσκόλεψε και με έκανε να αισθανθώ πολύ άβολα γιατί δεν ήξερα πώς να χειριστώ κάτι τέτοιο και στεναχωρήθηκα που είδα την απειρία μου, γιατί κάποιος άλλος εμπυχωτής που το κάνει αυτό χρόνια σίγουρα θα είχε χειριστεί αλλιώς το θέμα και θα είχε βοηθήσει πιθανώς και το άτομο που είχε εμμονή με την άποψή του αλλά και όλη την ομάδα.

7^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 18 Ιανουαρίου 2018.

Το εργαστήρι αυτό πραγματοποιήθηκε μια διαφορετική μέρα από τη συνηθισμένη, δηλαδή τη Δευτέρα και έγινε Πέμπτη επειδή υπήρχε την Δευτέρα απεργία. Στην αρχή για άλλη μια φορά είχα αγωνία και άγχος αν θα καταφέρουν να έρθουν όλοι επειδή άλλαξε η μέρα, αλλά γρήγορα διαπίστωσα ότι η αγωνία μου ήταν αβάσιμη και οι 10 από τους 12 ήταν εκεί. Ο βασικός πυρήνας του εργαστηρίου αφορούσε το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον του κάθε ατόμου και στη διαχείριση των σκέψεων αυτών των τριών καθώς και στην έναρξη αποδοχής όλων των στιγμών στη ζωή ενός ατόμου.

Η πρώτη δραστηριότητα πήγε πολύ καλά καθώς τα άτομα γρήγορα ηρέμησαν, μπήκαν στο κλίμα και προσπαθούσαν να βρουν το σφυγμό του άλλου. Ήταν η πρώτη φορά που το εργαστήρι ξεκινούσε με ηρεμία και με συνεργασία όλων καθώς όλοι προσπαθούσαν να βοηθήσουν όσους δεν μπορούσαν να βρουν το σφυγμό του άλλου. Ήταν όλοι ήρεμοι και ο καθένας στον δικό του χρόνο κατάφεραν να βρουν το σφυγμό του διπλανού τους.

Η επόμενη δραστηριότητα που ήταν ζωγραφική του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος κάθε ατόμου άρεσε στους συμμετέχοντες γιατί ενώ αρχικά άκουσαν ζωγραφική και ανησύχησαν, μόλις τους είπα ότι μπορούν να ζωγραφίσουν ότι θέλουν χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος, αυτό αμέσως τους χαλάρωσε και τους έκανε όλους να πιστέψουν ότι μπορούν να το κάνουν. Τους άρεσε και η επιλογή των πολλών διαφορετικών χρωμάτων που είχαν και υλικών καθώς τους δόθηκαν και μαρκαδόροι, και ξυλομπογιές και λαδομπογιές και όλα χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα με την επιθυμία του καθένα.

Στη συνέχεια, υπήρξε η αφήγηση του παραμυθιού από εμένα. Όλοι παρακολουθούσαν με προσοχή την ιστορία. Κάποιοι από αυτούς έκαναν γκριμάτσες

με το πρόσωπό τους ανάλογα με το τι άκουγαν κάθε φορά να γίνεται στην ιστορία και στο τέλος σχολιάστηκε ότι ήταν ωραία ιστορία, κάποιο γέλασαν και είπαν ότι τους άρεσε. Είχα κολλήσει στον τοίχο 3 χαρτιά πριν την έναρξη του εργαστηρίου που αφορούσαν τις τρεις διαφορετικές φάσεις που πέρασε ο ήρωας της ιστορίας. Στο ένα χαρτί υπήρχε ο τίτλος πως ήταν ο Σελίμ πριν το μαστούνι, στο άλλο πως ήταν ο Σελίμ με το μαστούνι, και στο τελευταίο πως ήταν ο Σελίμ χωρίς το μαστούνι. Οι τρεις φάσεις του Σελίμ αντιστοιχούν στο παρελθόν στον παρόν και στο μέλλον. Αφού δόθηκαν οι οδηγίες στους συμμετέχοντες σχετικά με το τι έπρεπε να κάνουν σιγά σιγά με δισταγμό αρχικά και πιο άνετα μετά σηκώθηκαν να γράψουν την άποψή τους. Όσοι δεν έγραφαν παρατηρούσαν και κάποιες στιγμές σχολίαζαν θετικά ή ρωτούσαν γι αυτό που είχε γράψει κάποιος από την ομάδα.

Έπειτα από αυτό τους ρώτησα που μπορεί να βρίσκεται το μαστούνι του Σελίμ μετά από 10 χρόνια. Μερικά από αυτά που ειπώθηκαν ήταν τα εξής: «μπορεί να το έχει κάποιος άνθρωπος που βρέθηκε σε παρόμοια κατάσταση με τον ήρωα, μπορεί να το έχει η γυναίκα του Σελίμ σε ένα μέρος του σπιτιού, μπορεί να το χρησιμοποιεί η γυναίκα του ήρωα, μπορεί να το χρησιμοποιεί ο ίδιος γιατί πέρασαν τα χρόνια, είναι παρατημένο στην ντουλάπα του ήρωα κτλ.». Πριν το τέλος έδειξαν όλοι τις ζωγραφιές που είχαν κάνει στη δεύτερη δραστηριότητα και όλη η ομάδα χειροκροτούσε το καθένα ξεχωριστά για τη προσπάθεια που έκανε.

Τέλος στη δραστηριότητα κλεισίματος φάνηκε ότι όλοι πέρασαν καλά αλλά δυσκολεύτηκαν πολύ να πουν καληνύχτα με τη πιο δυνατή φωνή τους.

Ήταν το πρώτο εργαστήρι που ένιωσα μετά την ολοκλήρωσή του μια πληρότητα, μια ολοκλήρωση προσωπική και χαρά για όλη την έκβαση του εργαστηρίου. Τώρα μετά από τα έξι εργαστήρια κατάφερα να αποβάλω το προσωπικό μου άγχος και να γευτώ τη χαρά των δικών μου κόπων και της δικιάς μου προσπάθειας.

8^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 22 Ιανουαρίου 2018.

Το εργαστήρι αυτή τη εβδομάδα επανήλθε ξανά την ίδια μέρα που πραγματοποιείται όπως και τις άλλες φορές, δηλαδή στην αρχή κάθε εβδομάδας, τη Δευτέρα. Σε αυτό το εργαστήρι ένιωθα μεγαλύτερη ευθύνη από τις άλλες φορές γιατί τη προηγούμενη φορά είχαν περάσει πολύ όμορφα οι συμμετέχοντες και ήθελα αυτό να επαναληφθεί. Ο βασικός πυρήνας του εργαστηρίου αφορούσε τα άτομα που έχει ο

καθένας δίπλα του, να μοιραστούμε ιδέες σχετικά με αυτά και να συζητήσουμε πως είναι και αν μιλάνε μαζί τους και αν μοιράζονται τις άσχημες και τις όμορφες στιγμές της ζωής τους.

Στο εργαστήρι αυτή τη φορά είχαν έρθει 7 άτομα. Από αυτά μόνο ο ένας ήταν άντρας και οι υπόλοιπες έξι ήταν γυναίκες. Η πρώτη δραστηριότητα ήταν ένα κινητικό παιχνίδι με τίτλο «Να αλλάξεις θέση όποιος...». Σε αυτό το παιχνίδι έπαιζα και εγώ μαζί τους για να κατευθύνω πιο εσωτερικά αυτά που έλεγαν. Για παράδειγμα έλεγαν να αλλάξει θέση όποιος φοράει γυαλιά, και εγώ όταν ήταν η σειρά μου τους έλεγα να αλλάξει θέση όποιος έχει άγχος. Αυτό με έκανε να σκεφτώ αρχικά ότι η ιδέα που είχα να παρέμβω στο παιχνίδι πέτυχε τον στόχο της, και σκέφτηκα επίσης ότι αυτό το παιχνίδι για να πάει σε πιο εσωτερικό επίπεδο και τα άτομα να πουν περισσότερα πράγματα θέλει χρόνο, χρειάζεται δηλαδή τα άτομα να παίζουν σε ποιο πολλά εργαστήρια αυτό το παιχνίδι.

Αφού παίξαμε το πρώτο παιχνίδι, ήρθε η ώρα του παραμυθιού. Σε εκείνο το σημείο μια από τις συμμετέχουσες μου είπε αν μπορώ να της θυμίσω κάποιες παροιμίες που έλεγε ο ήρωας του παραμυθιού που τους είπα την προηγούμενη εβδομάδα. Όλη η ομάδα πριν απαντήσω άρχισε να τη βοηθάει και να προσπαθούν να θυμηθούν. Αφού όλη η ομάδα το θυμήθηκε και τα είπαμε μια φορά μετά η συμμετέχουσα έφερε χαρτί για να τα γράψει και να μην τα ξεχάσει πάλι. Αυτό το γεγονός με έκανε να χαρώ, ήταν κάτι που δεν το περίμενα, ήταν μια ευχάριστη έκπληξη. Και τότε πριν αρχίσω την αφήγηση βρήκαν την ευκαιρία άλλοι 3 συμμετέχοντες να μου πουν αν μπορώ να τους φέρω όλα τα παραμύθια που έχουμε διαβάσει, να τα δουν και αν μπορούν να τα δανειστούν. Ήταν από τα πιο όμορφα πράγματα που άκουγα γιατί με αυτό το τρόπο μου έλεγαν ξεκάθαρα ότι τους αρέσουν τα παραμύθια που τους έχω πάει. Ένιωσα ικανοποίηση, χαρά, γιατί το να βρίσκω κάθε φορά παραμύθι ήταν πολύ δύσκολο για μένα. Τα παραμύθια και οι ιστορίες είναι αμέτρητες και πάντα είχα την αγωνία αν το παραμύθι που επέλεγα θα άρεσε στην ομάδα και αν θα ταίριαζε στο θέμα μου. Τουλάχιστον τώρα μπορούσα να είμαι χαρούμενη γιατί είχε επιτευχθεί ο ένας από τους δυο στόχους μου. Ένιωθα σαν να πετάω από την χαρά μου, ήταν τέλειο το συναίσθημα. Όλοι στη συνέχεια παρακολουθούσαν με προσοχή την ιστορία, αλλά λογικά και με μια προσδοκία να τους αρέσει και αυτή. Αφού τελείωσα την αφήγηση είπαν σχεδόν όλοι ότι και αυτή ήταν μια πολύ καλή ιστορία και τους άρεσε, και όπως ήταν λογικό η χαρά μου έγινε ακόμη μεγαλύτερη.

Στη συνέχεια, προχωρήσαμε στην επόμενη δραστηριότητα. Επειδή ήταν λίγοι τους χώρισα σε ομάδες απλά λέγοντας εσύ θα πας εκεί και εσύ εκεί. Σε εκείνο το σημείο είχαν έρθει η 6 από τους 7 που ανέφερα στην αρχή και έτσι κάνανε 2 τριάδες. Σε εκείνο το σημείο έφτασε και ο άντρας της παρέας. Του είπα σιγανά τι έχουμε κάνει, τι ξεκινήσαμε, και αν ήθελε να μπει σε κάποια ομάδα. Τον ρώτησα γιατί ο συγκεκριμένος άνθρωπος αντιμετώπιζε δυσκολίες με τον πατέρα του που ήταν άρρωστος βαριά στο νοσοκομείο, και δεν ήθελα να πιεστεί. Μου είπε και ο ίδιος ότι δεν θέλει να συμμετέχει γιατί δεν μπορεί τη δεδομένη στιγμή να μιλήσει για τα αγαπημένα του πρόσωπα. Και εγώ όπως ήταν λογικό σεβάστηκα και κατάλαβα την ανάγκη και την επιθυμία του εκείνη τη στιγμή. Στις ομάδες μίλησαν όλοι και συνεργάστηκαν, και εγώ πέρναγα από πάνω τους και βοηθούσα όπου χρειάζονταν. Η μια ομάδα με ρώτησε αν θα μπορούσε να βάλει και τις δυο πλευρές που έχουν τα αγαπημένα μας πρόσωπα και την αρνητική και τη θετική. Τους είπα και βέβαια πως μπορούν, και χάρηκα που είδαν τα αγαπημένα τους πρόσωπα σφαιρικά και δεν μείνανε στην ιδανική εικόνα που είχαν ίσως στο μυαλό τους ή που έχουμε οι περισσότεροι. Στο τέλος της δραστηριότητας η μια ομάδα έδειξε στην άλλη τη σκηνή που είχε φτιάξει και ο ένας ρώταγε τον άλλο πως και γιατί σκέφτηκαν να το κάνουν έτσι.

Σε εκείνο το σημείο, πριν τη δραστηριότητα κλεισίματος, αξιολογήσαμε το εργαστήρι και ένα από αυτά που μου είπαν και κρατάω είναι πως περιορίστηκαν στη μια ομάδα γιατί ήθελαν να μιλήσουν για περισσότερα από ένα αγαπημένα τους πρόσωπα και εγώ τους είπα 1-2. Αυτό με έβαλες σε σκέψεις και με προβλημάτισε για μελλοντικά εργαστήρια πως θα μπορούσα να το χειριστώ.

Στο τέλος στον κύκλο άναψα το κερί, για κλείσιμο, το έβαλα στην μέση και τους άφησα να χαλαρώσουν. Όταν τελείωσε η δραστηριότητα κλεισίματος μου είπαν δυο πράγματα. Το ένα πως τους άρεσε αυτό με το κερί και θα ήθελαν να έχουν πιο πολύ χρόνο και το άλλο πως βλέποντας το κερί κάνανε ιστορίες στο μυαλό τους και θα ήταν ωραίο να τις μοιραστούν κάποιες στιγμές με όλη την ομάδα. Ήταν ένα εργαστήρι που όλοι πέρασαν καλά.

9^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 29 Ιανουαρίου 2018.

Άλλη μια εβδομάδα ξεκίνησε και άλλο ένα εργαστήρι πραγματοποιήθηκε. Σε αυτό εργαστήρι ήθελα να συζητήσουμε τελικά τι σκέφτονται για το άγχος και τη κατάθλιψη. Ήθελα να μοιραστούμε γνώσεις, εμπειρίες και βιώματα για αυτές τις δυο

έννοιες. Δεν ήθελα να τελειώσουν τα εργαστήρια και να μην ειπωθούν μερικά στοιχεία για το άγχος και την κατάθλιψη. Ένα διαφορετικό στοιχείο που επηρέασε από την αρχή την ομάδα ήταν πως μάθαμε ότι ένας από τους συμμετέχοντες είχε χάσει πριν λίγες μέρες τον πατέρα του. Υπήρχε δυσκολία για το πώς θα χειριστείς μια τέτοια κατάσταση. Το άτομο ήταν εκεί, είχε τιμήσει με την παρουσία του το εργαστήρι, και αυτό με έκανε να χαρώ, γιατί κατάλαβα ότι ήταν επιλογή του και ήθελε να είναι εκεί, παρόλο που φαινόταν αρκετά λυπημένος.

Η πρώτη δραστηριότητα ήταν ένα κινητικό παιχνίδι που έπρεπε να χαιρετήσουν με διαφορετικό τρόπο τους υπόλοιπους στην ομάδα. Αυτή η δραστηριότητα πήγε πολύ καλά. Όλοι ήταν χαρούμενοι και συμμετείχαν σε ότι τους καλούσα να κάνουν. Αυτό όμως που με έκανε να πιστεύω ότι η δραστηριότητα πέτυχε ήταν το γεγονός πως πρώτη φορά τους ένιωσα ότι ήταν «εκεί». Τις προηγούμενες φορές στα πρώτα παιχνίδια υπήρχε στο μυαλό μου ότι το κάνουν γιατί απλά το λέω, αλλά τώρα δεν το ένιωθα αυτό. Τους έβλεπα ήταν εκεί, ήταν αληθινοί, είχαν αφηθεί στο παιχνίδι και χαίρονταν όλες τις πτυχές του. Το γεγονός αυτό όπως είναι φυσικό με έκανε να χαρώ πολύ και να νιώσω υπερήφανη για την ομάδα αυτή. Ένιωθα ευγνώμων που κατάφερα να το δω αυτό να γίνεται.

Σε αυτό το σημείο όπως και σε κάθε εργαστήρι τους αφηγήθηκα το παραμύθι. Όλοι έκατσαν και το άκουσαν προσεχτικά. Το παραμύθι αυτή την φορά το χειρίστηκα με διαφορετικό τρόπο, γιατί ήταν η πρώτη φορά που το σταμάτησα στη μέση για να κάνουμε μια δραστηριότητα που θα κρατούσε αρκετό χρόνο.

Κόλλησα στο πάτωμα ένα χαρτί που είχε στο κέντρο τη λέξη Κηπουρός και από κάτω δυο άλλες λέξεις. Την λέξη άγχος και τη λέξη κατάθλιψη. Τους έβαλα στη συνθήκη ότι ο ήρωας της ιστορίας βιώνει και είναι αντιμέτωπος τώρα με το άγχος και τη κατάθλιψη, και η ομάδα έπρεπε να συζητήσει πάνω σε αυτές τις έννοιες και σε σχέση με τον κηπουρό και σε σχέση με τους ίδιους τους, τους εαυτούς. Αρχικά ήταν τεχνική αστοχία που το κόλλησα στο πάτωμα γιατί δυο από τους συμμετέχοντες, που είναι άτομα 74 ετών, πονούσαν στο πόδια τους και δεν μπορούσαν να σκύψουν για να γράψουν. Έλεγαν όμως τις σκέψεις και κάθε φορά και κάποιος άλλος αναλάμβανε να γράψει αντί για αυτές. Η συζήτηση ξεκίνησε σε σχέση με το κηπουρό της ιστορίας, τι έγινε γιατί νιώθει έτσι και τι κρύβουν από κάτω οι λέξεις άγχος και κατάθλιψη. Συζητήθηκαν πολλά πράγματα και ο ένας συμπλήρωνε τον άλλο.

Τώρα θέλω να μιλήσω περισσότερο για δυο αλλαγές που είδα σε εμένα σε αυτή τη διαδικασία και πήγαν και το εργαστήρι πιο κάτω. Αυτή τη φορά ξαφνικά

ένιωθα πιο καλά και μπόρεσα να κατευθύνω μια συζήτηση. Να τους συγκεντρώνω, να στοχεύουν σε αυτό που κάνουν και να μένουμε στο θέμα. Να είμαι εμπυχωτέρα της ομάδας με την ουσία της λέξης. Ένιωθα επίσης και αρκετά χαλαρή, χωρίς να έχω άγχος και αυτό φάνηκε γιατί ξέχασα τη δραστηριότητα με το μπαλάκι και το πώς ο καθένας ξεχωριστά διαχειρίζεται τις δυσκολίες του. Όμως παρόλο που το ξέχασα η ίδια η ομάδα με οδήγησε στη δραστηριότητα, και με έκανε να τη θυμηθώ και να την κάνουμε. Όσο συζητούσαμε παραπάνω στο κύκλο για το άγχος και την κατάθλιψη η ίδια η ομάδα άρχισε να βάζει το ερώτημα, τις σκέψεις για το πώς χειριζόμαστε τις διάφορες καταστάσεις, ώστε να μην φτάσουμε να πάσχουμε από κατάθλιψη. Και τότε σαν από το πουθενά θυμήθηκα την επόμενη δράση που είχα σχεδιάσει και έτσι πραγματοποιήθηκε. Ήταν μεγάλο βήμα και για μένα και για την ομάδα να έχουμε επικοινωνήσει με ένα υπόγειο τρόπο και να ρυθμιστούμε όλοι στο ίδιο σημείο. Ήταν πραγματικά μια ομάδα στην ουσία της.

Για άλλη μια φορά η παραλλαγή της δράσης με το μπαλάκι ήταν επιτυχημένη, γιατί και τα άτομα που δεν είχαν πριν μιλήσει πολύ στο μεγάλο κύκλο, όταν πήραν τη μπάλα εκφράστηκαν πιο αναλυτικά και πιο συγκεκριμένα, με αποτέλεσμα να κάνουν σε όλη την ομάδα κατανοητές τις σκέψεις τους.

Στο τέλος όπως κάθε φορά κάναμε μια δραστηριότητα κλεισίματος και αποχαιρετισμού. Όλοι σε κύκλο χαιρέτισαν ο ένας τον άλλο με το δικό του τρόπο. Ήταν μια δραστηριότητα που είχαμε κάνει ξανά στο δεύτερο εργαστήριο και την έβαλα πάλι, γιατί αρχικά άρεσε σε εμένα αλλά θυμόμουν ότι άρεσε και στην ομάδα. Τους είπα ότι το έχουμε κάνει πάλι, και τη θυμήθηκαν και αυτό που μου έκανε εντύπωση ήταν πως οι περισσότεροι θυμόνταν την αγκαλιά που τους είχε κάνει και τότε αλλά και τώρα το άτομο που βρίσκονταν σε πένθος. Ήταν πολύ σημαντικό για μένα που ήταν μαζί μας και συμμετείχε ενεργά στο εργαστήριο. Ήταν σπουδαίο να τον βλέπω κάποιες φορές να χαμογελάει και να δείχνει χαρούμενος.

10^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 5 Φεβρουαρίου 2018.

Το εργαστήριο αυτό είναι το τρίτο από το τέλος. Πλησιάζουμε στο τέλος των εργαστηρίων και των συναντήσεων με την ομάδα και τα συναισθήματα είναι μπερδεμένα, αλλά τώρα θα εστιάσω στο συγκεκριμένο εργαστήριο, όπου είχαν έρθει σχεδόν όλοι αφού οι συμμετέχοντες ήταν 11 σε αριθμό.

Στη πρώτη δραστηριότητα με τον τίτλο «Καθρέφτης» συμμετείχαν όλοι. Επειδή ήξερα τις διαφορετικές ηλικίες, τις ανάγκες και τις διαφορετικές αντοχές του

καθένα είπα στα ζευγάρια ότι το καθένα μπορεί να επιλέξει αν θα παίξουν το παιχνίδι σε καθιστή ή σε όρθια θέση. Έτσι έγινε κιάλας αφού μερικοί και κυρίως οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αποφάσισαν να παίξουν το παιχνίδι καθιστοί. Στην αρχή μίλαγαν πολύ μεταξύ τους σχολίαζαν τι κάνουν και γέλαγαν γιατί τους φαίνονταν αστείο κάποιος να τους αντιγράφει και να κάνει τις κινήσεις του άλλου ακριβώς. Η δραστηριότητα κράτησε λίγα λεπτά και τότε ο ένας ξεκινούσε την κίνηση και ο άλλος αντέγραφε και τότε ο άλλος, δηλαδή άλλαζαν ρόλος, όμως όχι όποτε ήθελαν αλλά όταν τους έλεγα εγώ. Μου άρεσε και εμένα αυτή η δραστηριότητα γιατί όπως ήμουν απ έξω μπορούσα να βλέπω όλα τα ζευγάρια τι κάνουν και να τους παρατηρώ προσεχτικά.

Αφού τελείωσε η πρώτη δραστηριότητα μαζευτήκαμε όλοι στο κύκλο και τότε έφερα το παραμύθι και ξεκίνησα την αφήγηση. Όταν είχα ξεκινήσει την αφήγηση μπήκε στην αίθουσα ένας ακόμα συμμετέχοντας. Τότε μια κυρία είπε να αρχίσω πάλι από την αρχή για να ακούσει και αυτός που μπήκε τότε. Πριν αποφασίσω ρώτησα την ομάδα αν είχε πρόβλημα να ξεκινήσω από τηναρχή, είπαν όλοι όχι όποτε άρχισα την αφήγηση από την αρχή. Η ιστορία αυτής της εβδομάδας που είχα επιλέξει ήταν μικρή σε μέγεθος για να μπορέσουμε να έχουμε χρόνο για συζήτηση.

Όταν τελείωσε το παραμύθι προχωρήσαμε στην επόμενη δραστηριότητα με τις μέρες της εβδομάδας, και για το πώς νιώθουν για αυτές. Στην αρχή δυσκολεύτηκαν μερικοί, γιατί μου έλεγαν ότι δεν είχαν ποτέ κάτσει να δουν και να σκεφτούν για τις μέρες τους και δεν ήξεραν τι να κάνουν. Τους βοήθησα, τους έδινα διάφορες συμβουλές και έλεγα πιο πολλές λεπτομέρειες για αυτό που πρέπει να κάνουν. Άλλοι πιο αργά και άλλοι πιο γρήγορα ανταποκρίθηκαν σε αυτό που τους ζήτησα και έκαναν τη δραστηριότητα. Και αυτή τη φορά όπως και σε κάποιο άλλο εργαστήρι είχα φέρει διάφορες επιλογές χρωμάτων και σε σχέση με το υλικό, όπως για παράδειγμα μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, και λαδομπογιές, αλλά και σε σχέση με το πλήθος αφού είχαν φέρει αρκετά για να μπορούν όλοι άνετα να φτιάξουν το έργο τους.

Όταν τελείωσαν όλοι τις μέρες τους καθίσαμε στο κύκλο και ο καθένας έπρεπε να μιλήσει και να δείξει στην ομάδα αυτό που είχε φτιάξει. Τότε ένας από τους συμμετέχοντες με ρώτησε αν κάποιος δεν θέλει τι θα γίνει και του είπα ότι όποιος θέλει θα μιλήσει, αν κάποιος δεν θέλει θα το σεβαστεί η ομάδα, και επίσης ότι ο καθένας μπορεί να λέει ότι θέλει και να μοιραστεί έστω και κάτι μικρό όχι όλα. Στη συζήτηση κάποιοι από τους συμμετέχοντες πραγματικά έλεγαν πιο πολλά, ήταν

αναλυτικοί με τις μέρες τους και τι κάνουν, και γιατί το σχεδίασαν έτσι και κάποιοι άλλοι έλεγαν πιο λίγα, ή επέλεγαν να μας δείξουν το σχέδιο με όλες τις μέρες τους αλλά να μιλήσουν για δύο ή για τρεις από αυτές. Κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεων έκανα, σε μερικούς και κάποιες ερωτήσεις για αυτά που είχαν κάνει όπως για παράδειγμα γιατί διάλεξε το ροζ χρώμα σημαίνει κάτι ή ήταν στην τύχη, τι σημαίνει αυτό το σχέδιο που έκανες. Αυτό που μου έκανε εντύπωση και δεν το περίμενα είναι πως από κάποια άτομα μάθαμε όλοι και άλλα πράγματα που δεν ξέραμε, όπως για άλλες δραστηριότητες που κάνουν, για τι τους αρέσει και τι όχι και πολλά για τα Σαββατοκύριακα ποσό διαφορετικά πράγματα κάνουν. Ήταν πολύ όμορφο αυτό το μοίρασμα, έφερε την ομάδα ακόμα πιο κοντά. Χάρηκα πολύ από τη διαδικασία αλλά ταυτόχρονα ξαφνιάστηκα από μικρές και μεγάλες λεπτομέρειες που έμαθαν για τα άτομα της ομάδας. Είναι πολύ ενδιαφέρον που κάθε συνάντηση είναι διαφορετική και βλέπουμε αλλά πράγματα, και άλλες πλευρές του καθένα. Ένα πράγμα που μου άρεσε και δεν το περίμενα να το δω στις μέρες των ατόμων, ήταν πως ένας είχε σχεδιάσει ένα βιβλίο γιατί του αρέσει που έρχεται στα παραμύθια, και ο άλλος είχε βάλει ένα χαμόγελο τη Δευτέρα γιατί περνάει καλά στα παραμύθια όπως είπε. Χάρηκα πάρα πολύ που το έβαλαν και το είπαν σε όλη τη ομάδα, ένιωσα ικανοποίηση και η αυτοπεποίθησή μου βελτιώθηκε. Όταν τελείωσαν όλοι τους ρώτησα ποιος θέλει να κρατήσει αυτό που είχε κάνει και ποιος όχι και αν δεν το θέλουν θα τα πάρω εγώ για να μην τα πετάξουν, τελικά όλοι επέλεξαν να μου δώσουν αυτά που είχαν φτιάξει.

Στη συνέχεια, όπως ήμασταν όλοι στο κύκλο έγινε η συζήτηση και η αξιολόγηση των δραστηριοτήτων. Είπαν πως τους άρεσε που σκέφτηκαν και δούλεψαν πάνω στις μέρες τους γιατί ήταν κάτι που δεν το είχαν ξανά κάνει. Σε εκείνο το σημείο τους ρώτησα αν είδαν κάποια σύνδεση με το παραμύθι με τη δραστηριότητα με τις μέρες της εβδομάδας. Ειπώθηκαν πολλά θέματα από τους συμμετέχοντες και αυτό που με δυσκόλεψε και δεν μπορούσα εύκολα να το χειριστώ είναι πως μίλαγαν πολύ γενικά. Τους ρωτούσα κάτι και δεν απαντούσαν σε σχέση με αυτό που ρώταγα ή αυτό που ρώταγα αλλά πράγματα που είχαν γενικά στο μυαλό τους και είχαν καταλάβει. Ήταν θετικό στοιχείο ότι το παραμύθι ήταν ανοιχτό και χωρούσε πολλές απόψεις, αλλά όταν ρωτούσαν κάτι δεν απάνταγαν σε αυτό που τους ρώτησα. Με δυσκόλεψε ο συντονισμός της κουβέντας, γενικά θεώρησα ότι τα είχα πάει πολύ καλύτερα από άλλες φορές, έκανα προσπάθεια που κάποιες φορές απέδιδε και κάποιες όχι, αλλά σίγουρα έχω πολύ δρόμο για να καταφέρω να συντονίζω μια

συζήτηση. Έτσι τα συναισθήματα μου ήταν ανάμεικτα καθώς ένιωθα ότι είχα κάνει βήματα αλλά ταυτόχρονα ένιωθα ότι δεν είχα κάνει και τίποτα. Ήταν όμως μια ωραία συζήτηση που ακούστηκαν διάφορες απόψεις, γιατί δεν ήταν όλοι οι συμμετέχοντες που δεν μπορούσαν να εστιάσουν σε αυτό που λέγονταν και να σκεφτούν πάνω σε αυτό, οπότε υπήρχε ισορροπία και δεν βγήκε η συζήτηση εκτός των στόχων που είχα θέσει όταν σχεδίαζα το εργαστήρι.

Στο κλείσιμο όλοι κάτσαμε στον κύκλο και ο ένας είπε στον άλλο μια λέξη στο αφτί σχετική με την αισιοδοξία. Αυτό τους άρεσε, γέλαγαν και ένιωσαν όμορφα που μοιράζονταν κάτι θετικό. Αυτό τέλος που τους ξάφνιασε και ήταν αστείο ήταν πως την δεύτερη φορά έπρεπε να πουν την ίδια λέξη στο αφτί του άλλου, που ήταν η λέξη καληνύχτα. Ξαφνιάστηκαν που άλλαξε η οδηγία γιατί δεν την είπα δυνατά άλλα στο αφτί του διπλανού μου οπότε ήταν ξαφνικό. Ήταν και αυτό ένα όμορφο εργαστήρι που όλοι πέρασαν καλά.

11^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 12 Φεβρουαρίου 2018.

Οι μέρες κυλάνε και το προτελευταίο εργαστήρι έφτασε. Όταν έφτασα στο χώρο υλοποίησης του εργαστηρίου δυο από τους συμμετέχοντες και ο κριτικός φίλος είχαν ήδη φτάσει. Μιλήσαμε και πριν μπω να ετοιμάσω το χώρο ο ένας από τους συμμετέχοντες μου έδωσε ένα δώρο. Ξαφνιάστηκα πολύ με το δώρο, ήταν κάτι που δεν περίμενα ότι κάποιος θα έκανε για μένα. Το πιο σημαντικό όμως ήταν πως στο δώρο, που ήταν ένα βιβλίο σε δυο τόμους παιδαγωγικού περιεχομένου, είχε γράψει μια αφιέρωση και μέσα σε αυτά που είχε γράψει με έλεγε και μικρή του δασκάλα. Ένιωθα πολύ μεγάλη χαρά αλλά και συγκίνηση, δεν πίστευα αυτό που διάβαζα. Ένιωθα περήφανη για τον εαυτό μου ευγνώμων για αυτό τον άνθρωπο της ομάδας που μου έγραψε αυτά τα όμορφα λόγια.

Το εργαστήρι ξεκίνησε με δυο δραστηριότητες, στις οποίες τα βασικά χαρακτηριστικά τους ήταν: η χρήση του σώματος, η σωματική επαφή με τα άλλα άτομα της ομάδας, η κίνηση, η συγκέντρωση και η επικοινωνία. Για να πραγματοποιηθεί η πρώτη δραστηριότητα όλα τα άτομα τις ομάδας είχαν κάτσει όρθια σε κύκλο, ο ένας δίπλα στον άλλο και κρατούσαν τα χέρια τους, και εγώ έδωσα ένα σήμα με το χέρι μου. Το σήμα είναι δυο ρυθμικά σφιξίματα, σαν τους παλμούς της καρδιάς, που προχωράει από το ένα άτομο στο άλλο. Η διαδικασία ξεκίνησε ομαλά και όλοι μπόρεσαν να κάνουν κίνηση στον διπλανό τους όταν έφτανε το σήμα

στα χέρια τους. Όμως πολύ γρήγορα σταμάτησαν γιατί ο τελευταίος στον κύκλο δεν είχε πάρει ακόμα το δεύτερο σήμα που έδωσα και άφησε τα χέρια του γιατί θεώρησε ότι τελείωσε το παιχνίδι. Τότε τους εξήγησα ότι θα τους πω πότε τελειώνει και παράλληλα τους είπα να είναι πιο συγκεντρωμένοι, γιατί θα δυσκολέψει το παιχνίδι στην συνέχεια. Όταν άρχισαν να βάζω περισσότερα από ένα σήματα, άρχισαν να μπερδεύονται κάποιοι, να γελάνε, άλλοι να προσπαθούν να κοιτάξουν τα χέρια να δουν που είναι το σήμα. Τους έδινα συμβουλές όπως μην μιλάτε και συγκεντρωθείτε στα χέρια σας για να βρείτε το σήμα. Γενικά η άσκηση κύλησε ωραία, εγώ θεώρησα ότι πέτυχε τον αρχικό της στόχο και δεν με απογοήτευσαν οι αστοχίες που υπήρχαν γιατί όπως είπα και στην ίδια την ομάδα αυτό το παιχνίδι θέλει χρόνο και επανάληψη για να γίνει σωστά και η ομάδα να φτάσει σε ένα επίπεδο πιο πέρα.

Στη δεύτερη δραστηριότητα που είχε τα ίδια χαρακτηριστικά με την πρώτη χώρισα τα ζευγάρια και τους έδωσα οδηγίες τι θα κάνουν. Στην αρχή έκαναν ότι τους έλεγα και ακολουθούσαν τις εντολές, αλλά παράλληλα σχολίαζα αυτό που γίνονταν π.χ. «θα μας βάλει να τρίψουμε και το πιπέρι, ωχ πως θα ενώσουμε και τα δυο γόνατα δεν γίνεται κτλ.» όμως έκανα ότι και να τους έλεγα. Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας στα ίδια ζευγάρια, ο ένας είχε κλειστά τα μάτια και ο άλλος τον ακουμπούσε. Ο ένας έδινε την κίνηση και ο άλλος την δέχονταν και μετά άλλαζαν ρόλους. Το κάθε ζευγάρι, από αυτά που παρατηρούσα, λειτουργούσε στην άσκηση με το δικό του τρόπο. Για παράδειγμα κάποια ζευγάρια ακουμπούσαν τον άλλο με μια κίνηση που είχε ροή και ήταν συνεχόμενη ενώ άλλα έκαναν μια κίνηση σταματούσαν, έδειχναν να σκέφτονται μια άλλη κίνηση και μετά την έκαναν στο ζευγάρι τους. Τα ζευγάρια που είδα ότι είχανροή στην κίνηση τους ήταν τα ζευγάρια που είχαν κυρίως μικρότερα σε ηλικία άτομα. Τέλος παρατήρησα ότι ένα ζευγάρι πήρε τη πρωτοβουλία και χωρίς να τους το πω εγώ άλλαξαν ρόλους. Νομίζω ότι έγινε γιατί αυτός που έκανε τη κίνηση ένιωθε αμήχανα με αυτό που έπρεπε να κάνει. Δεν ξέρω αν αντέδρασα σωστά ή όχι πάντως δεν τους άφησα να αλλάξουν και είπα ότι θα πω εγώ σε όλα τα ζευγάρια μαζί πότε θα αλλάξουν.

Μετά τις δραστηριότητες ήρθε η στιγμή της αφήγησης του παραμυθιού. Πριν διαβάσω την τελευταία πρόταση του παραμυθιού, σταμάτησα και τους μοίρασα ένα φάκελο, και απ' έξω υπήρχε η ερώτηση «Ποια είναι για σένα η σοφία του κόσμου;». Χωρίς σχεδόν να εξηγήσω οι συμμετέχοντες κατάλαβαν τι πρέπει να κάνουν και η μόνη οδηγία που έδωσα ήταν πως έπρεπε να γράψουν κάτι μικρό μια φράση, λέξεις ότι ήθελαν. Όταν άρχισαν να γράφουν μπήκε στην αίθουσα και ένας ακόμα από τους

συμμετέχοντες. Για να μην ενοχλήσω τους άλλους αλλά ταυτόχρονα για να τον εντάξω σε ότι γινόταν του έδωσα το βιβλίο να διαβάσει μόνος του την ιστορία και να γράψει και αυτός κάτι στο φάκελο. Με αυτό το τρόπο κατάφερε και αυτός να συμμετέχει στην δραστηριότητα. Όταν έγραψαν όλοι, τους πήρα τους μαρκαδόρους και διάβασα την τελευταία φράση της ιστορίας.

Όταν τελείωσε η αφήγηση του παραμυθιού και η ενδιάμεση ιστορία, τα άτομα άνοιξαν με την σειρά τους φακέλους τους και διάβασαν σε όλη την ομάδα τι είχαν γράψει, και ποια θεωρούσαν ότι ήταν για αυτούς η σοφία του κόσμου. Ακούστηκαν πολλές διαφορετικές απόψεις, και λόγια. Όλα όσα είπαν ένιωθα ότι όλα μαζί και το καθένα ξεχωριστά μπορεί να είναι όλη η σοφία του κόσμου. Αρκετοί εκτός από ότι διάβαζαν αυτό που έγραφαν μας έλεγαν και τι εννοούσαν. Για παράδειγμα ένας από τους συμμετέχοντες ανέφερε ότι η σοφία του κόσμου είναι η παρατήρηση, και μοιράστηκε με την ομάδα γιατί το έγραψε. Ένας φάκελος που σχολιάστηκε περισσότερο από τους υπόλοιπους έγραφε ότι η σοφία του κόσμου είναι τα λόγια του παππού και της γιαγιάς μου. Μερικοί είπαν ότι οι μεγάλοι άνθρωποι δεν τα λένε πάντα σωστά και δεν χρειάζεται να τους ακούνε. Εγώ τους είπα ότι ήταν θετικό που είπαν τη γνώμη τους αλλά η συμμετέχουσα που το έγραψε μας λέει για τον δικό της παππού και τη δικιά της γιαγιά και νιώθει έτσι, οπότε δεν μπορούμε να κρίνουμε την σχέση τους και ανθρώπους που δεν ξέρουμε.

Στο τέλος έφτασε η στιγμή για να αξιολογήσουμε το εργαστήριο, τις επιμέρους δραστηριότητες και το παραμύθι. Οι περισσότεροι είπαν πως τους άρεσε από τις κινητικές δραστηριότητες η δεύτερη με τα ζευγάρια. Σχολιάστηκε ότι τους άρεσε που είχαν την ευκαιρία άντρες να πιάσουν ο ένας τον άλλο και να νιώσουν όμορφα, γιατί είναι κάτι που δεν κάνουν στη καθημερινότητα τους. Αυτό το σχολίασαν δυο άτομα που γνωρίζονται πολλά χρόνια και είναι φίλοι. Άλλοι είπαν πως τους άρεσε που το άτομο που τους έδινε τη κίνηση είχε ροή σε αυτή γιατί έχοντας κλειστά τα μάτια θα τους τρόμαζε να ξεκινάει και ξαφνικά να αρχίζει ξανά η κίνηση. Μια συμμετέχουσα είπε επίσης ότι γενικά είναι άτομο που δεν της αρέσει η σωματική επαφή με όσους δεν ξέρει καλά, αλλά στη συγκεκριμένη άσκηση ένιωσε όμορφα και άνετα. Χάρηκα παρά πολύ με αυτό για δυο λόγους, γιατί το άτομο ένιωσε άνετα και μοιράστηκε τη σκέψη του με την ομάδα αλλά και γιατί η δραστηριότητα όπως φάνηκε από τα σχόλια όλων πέτυχε το στόχο της.

Σε γενικές γραμμές ήταν ένα καλό εργαστήριο που πέτυχε τους στόχους τους και εγώ ένιωσα ακόμα καλύτερα από τις άλλες φορές για το τρόπο που διαχειρίστηκα

την συζήτηση, και συχνά τους επανέφερα ξανά σε ότι τους ρώταγα, να πουν συγκεκριμένα και αυτό παρατήρησα πως βοήθησε όλα τα άτομα και αυτά που μιλούσαν λιγότερο να μιλήσουν γιατί η συζήτηση ήταν εστιασμένη.

12^ο εργαστήριο - Ημερομηνία: 20 Φεβρουαρίου 2018.

Το συγκεκριμένο εργαστήριο ήταν το τελευταίο εργαστήριο στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας. Ήταν το εργαστήριο που έκλεινε το κύκλο των εργαστηρίων και όπως ήταν λογικό οι δραστηριότητες που έγιναν και οι συζητήσεις ήταν δραστηριότητες κλεισίματος, αξιολόγησης και αποχαιρετισμού.

Η πρώτη δραστηριότητα ήταν ένα τελευταίο ομαδικό παιχνίδι με το όνομα «Ο κλειδοκράτορας». Όλη η ομάδα συμμετείχε σε αυτό το παιχνίδι και στην αρχή υπήρχαν τα σχόλια « Μου θυμίζει ένα παιχνίδι που έπαιζα στο δημοτικό με τους φίλους μου». Έπαιζαν, γελούσαν και από την αρχή είχαν καταλάβει πως παίζεται το παιχνίδι και ακολουθούσαν όλους τους κανόνες. Χάρηκα και εγώ αυτό το παιχνίδι μαζί τους αλλά απέφυγα να τους δυσκολέσω. Αυτό το λέω γιατί είχα σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού ποιος είχε τα κλειδιά, αλλά στο τέλος προσποιήθηκα πως δεν ξέρω ποιος τα έχει για να μην τους κουράσω αρχικά αν το παιχνίδι κρατήσει πολύ ώρα αλλά και για να τους δώσω και την χαρά της νίκης, ότι κέρδισαν σαν ομάδα. Αν δεν ήταν το τελευταίο εργαστήριο ίσως είχα πράξει διαφορετικά.

Το επόμενο στάδιο του ερωτηματολογίου δεν ήταν ακριβώς δραστηριότητα αλλά ήταν η διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Όλοι στο κύκλο και με ένα στυλό στο χέρι συμπλήρωναν αθόρυβα το ερωτηματολόγιο. Όποιος τελείωνε την διαδικασία έδινε σε εμένα το ερωτηματολόγιο και περίμενα ήσυχα τους επόμενους να τελειώσουν ώστε να πάμε παρακάτω την διαδικασία. Αφού συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, κάποιιοι από αυτούς δεν θυμόντουσαν πως θα τα χρησιμοποιήσω και τους είπα με λίγα λόγια ξανά πως και γιατί θα τα χρησιμοποιήσω. Ήταν λογικό μετά από ένα σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα που είχε περάσει να μην θυμούνται κάποια πράγματα. Μου άρεσε που τα εξήγησα πάλι αν και δεν είχα σκεφτεί από πριν ότι μπορεί να μου κάνουν τέτοιες ερωτήσεις. Νομίζω όμως ότι οι ερωτήσεις που έκαναν κάποιοι βοήθησαν όλους στη ομάδα γιατί από ότι κατάλαβα, δεν μπορώ όμως να είμαι και απόλυτα σίγουρη, περισσότεροι από αυτούς που ρώτησαν δεν θυμούνταν κάποια πράγματα και τους άρεσε που τα άκουγαν πάλι.

Μετά το ερωτηματολόγιο έφτασε και η στιγμή για την αφήγηση του τελευταίου παραμυθιού. Τους είπα τον τίτλο, και όλοι ξαφνιάστηκαν θετικά από το

γεγονός ότι αυτή τη φορά δεν κρατούσα βιβλίο που θα διάβαζα. Ξεκίνησα την αφήγηση και όλοι στον κύκλο παρατήρησα ότι με κοιτούσαν και άκουγαν με προσοχή αυτά που έλεγα. Όλα τα μάτια με κοίταγαν. Είχα μεγάλο άγχος όταν τους έλεγα το παραμύθι. Ήταν σαν να τους έβλεπα πρώτη φορά και τους αφηγούμουν παραμύθι πρώτη φορά. Ίσως ένα μέρος του άγχους ήταν πως τους έλεγα ένα δικό μου παραμύθι, και τους άνοιγα μια άλλη δική μου πλευρά, σαν να μοιραζόμουν μαζί τους κάτι που δεν μοιράζομαι γενικά με κανέναν. Αλήθεια είναι πως δεν τους είπα ότι εγώ έγραψα το παραμύθι, γιατί δεν ήθελα να τους επηρεάσω, για να είναι ελεύθεροι να κάνουν μετά ότι σχόλια ήθελαν σε σχέση με ότι άκουσαν και να μην τον φιλτράρουν επειδή ήμουν εγώ αυτή που το είχα γράψει. Από την αφήγηση μου γενικά ένιωσα και το αρνητικό στοιχείο ότι την έκανα πολύ επίπεδη, χωρίς να ακολουθεί αντίστοιχα και τις διακυμάνσεις της ιστορίας. Γενικά, παρ όλες τις δυσκολίες που αντιμετώπισα ήταν μια δραστηριότητα που μου άρεσε πολύ και κατά βάθος χάρηκα που μοιράστηκα μαζί τους το παραμύθι.

Μερικά από τα σχόλια που ειπώθηκαν από την ομάδα σχετικά με το παραμύθι «Ο Κάστορας», όταν τελείωσε η αφήγηση ήταν τα εξής: «Μπορεί κάποιος να μου πει τι είναι ο κάστορας;», «τι ζώο γιατί δεν το ξέρω», «με έβαλε σε σκέψεις το παραμύθι και θέλω χρόνο να το σκεφτώ σπίτι μου», «έχω και εγώ μάλλον ένα κάστορα μέσα μου, έχω το ίδιο πρόβλημα με το αγόρι και πρέπει να το σκεφτώ», « τα χρώματα που άρεσαν στο αγόρι θα μπορούσαν να ταιριάζουν και σε διάφορα συναισθήματα. Διαφορετικό χρώμα για κάθε συναίσθημα», « μου άρεσε και αυτό το παραμύθι». Όλα τα σχόλια που άκουσα μου προκάλεσαν χαρά και για την ίδια την ιστορία που τους άρεσε αλλά και για την επιλογή που έκανα και αποφάσισα να διαβάσω την ιστορία μου.

Αφού σαν ομάδα όλοι στο κύκλο σχολίασαν το παραμύθι ήρθε η στιγμή και για τη συζήτηση αξιολόγησης που αφορούσε όλα τα εργαστήρια και ότι είχαμε κάνει όλο αυτό το καιρό. Σε αυτό το σημείο όπως και παραπάνω θα παραθέσω μέσα σε εισαγωγικά αυτά που άκουσα από την ομάδα. Τα λόγια τους ήταν: « γενικά μου άρεσαν τα εργαστήρια, έλειψα πολλές φορές οπότε δεν έχω καταφέρει να νιώσω κοντά με τα άτομα της ομάδας, τα παραμύθια και οι δραστηριότητες μου άρεσαν αλλά ήθελα πάντα να έχουμε πιο πολύ χρόνο, να είναι μεγαλύτερα σε διάρκεια τα εργαστήρια για να τα σκέφτομαι καλύτερα», « είχα τις Δευτέρες κάτι να κάνω που το περίμενα κάθε εβδομάδα, και μου άρεσαν και τα παιχνίδια και τα παραμύθια», «μου άρεσε η εναλλαγή ανάμεσα σε παραμύθια, παιχνίδια και συζητήσεις, και τα είχαν

όλα, η αγαπημένη μου άσκηση ήταν με τα περπατήματα με διαφορετικές συνθήκες», «θα ήθελα να είμαστε περισσότερο ομάδα, γιατί δεν ξέρω αν θα μπορέσω μετά από τα εργαστήρια να έχω επαφή με όλους», «ήσουν ήρεμη και μας το μετέφερες αυτό και μπορούσαμε να χαλαρώσουμε και να νιώσουμε άνετα να μιλήσουμε», «ήσουν το κατάλληλο άτομο στην κατάλληλη θέση». Όλα τα σχόλια και τα θετικά και τα αρνητικά με έκαναν να αισθανθώ περήφανη για τον εαυτό μου, χαρούμενη και συγκινημένη.

Σε αυτό το σημείο τους μοίρασα τα δώρα που τους είχα πάρει και χάρηκαν παρά πολύ που έκανα αυτή τη κίνηση και τους σκέφτηκα. Μαζί με το δώρο τους έδωσα και μερικά χρωματιστά χαρτάκια με σκοπό να γράψουν κάτι αποχαιρετιστήριο για τα άλλα άτομα στην ομάδα και να τους τα μοιράσουν. Αυτό τους είπα και εγώ η ίδια ότι το ξέρω πως ήταν δύσκολο και να γράψουν ότι μπορούν και για όσους μπορούν. Τελικά άλλοι έγραψαν πιο γρήγορα, άλλοι πιο αργά και μόνο ένας δεν έγραψε τίποτα και σε κανέναν. Μερικοί έγραψαν και χαρτάκια που απευθύνονταν σε εμένα, και μια από της συμμετέχουσες είπε πως θα βάλει τα χαρτάκια που της δώσανε σε ένα μεγάλο χαρτί, θα τα κρεμάσει στο σπίτι της και θα τα βλέπει κάθε μέρα. Ήταν μια δύσκολη δραστηριότητα και ίσως τώρα που το βλέπω θα την άλλαζα ή θα έβαζα μια παραλλαγή της πιο απλή και εύκολη.

Στο τέλος σηκωθήκαμε όλοι όρθιοί, ενώσαμε τους αγκώνες μας και αγκαλιαστήκαμε και με αυτό τον τρόπο τους είπα δυο τελευταία λόγια και αποχαιρετιστήκαμε.

3) Κριτικός Φίλος

Εργαστήριο 05/12

Θετικά στοιχεία

Η ομάδα έχει ήδη διαμορφώσει ένα θετικό κλίμα συνύπαρξης και συνεργασίας. Στη δημιουργία του κλίματος αυτού κομβικό ρόλο συντελεί η εμπυχωχότρια η οποία είναι άνετη και ευχάριστη καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Από την αρχή με το κλείσιμο του εργαστηρίου, η ομάδα ανταποκρίθηκε πλήρως και συμμετείχε σε όλες τις δραστηριότητες.

Η πρώτη δραστηριότητα η οποία ήταν κινητική συνέβαλλε στην ενεργοποίηση του σώματος, γεγονός που συντελεί στην καλύτερη ακρόαση του παραμυθιού και βοηθάει τα άτομα να συγκεντρωθούν στο «εδώ και τώρα».

Κατά τη διάρκεια της αφήγησης του παραμυθιού όλα τα μέλη παρακολουθούν με προσοχή την αφήγηση και παρατηρούν τις εικόνες που δείχνει η εμπυχωχότρια.

Στη δραστηριότητα που ακολούθησε, δηλαδή στο να απαντήσουν τα μέλη αν είχαν κάποια παρόμοια εμπειρία όταν ήταν σε μικρότερη ηλικία, τα σχεδόν όλα τα μέλη, μένουν στο παράδειγμα του δέντρου και αναφέρουν ιστορίες σχετικά με κάποιο δέντρο ή φυτό(το γεγονός αυτό είναι αναμενόμενο, ειδικά σε ενήλικα άτομα, δεδομένου ότι η φαντασία σε αυτές τις ηλικίες είναι κάπως εγκλωβισμένη)

Μετά το πέρας των προβλεπόμενων δραστηριοτήτων, άνοιξε αυθόρμητη συζήτηση σχετικά με το θέμα, παίρνω-δίνω, γεγονός που ίσως δείχνει την ανάγκη των ατόμων να συζητήσουν και να επικοινωνήσουν και επιβεβαιώνει ότι έχει ήδη δημιουργηθεί ένα σχετικό κλίμα εμπιστοσύνης.

Αρνητικά στοιχεία

Παρατηρήθηκε η έλλειψη κάποιας δράσης που να ορίζει την έναρξη του εργαστηρίου (παρόμοια με τη δράση αποχαιρετισμού που γίνεται στο τέλος). Αυτό ίσως θα οδηγήσει σε περισσότερη δέσμευση στην διαδικασία.

Θα ήταν βοηθητικό να δίνονται οι οδηγίες με κάποια μεγαλύτερη σαφήνεια καθώς και να επανέρχεται/επιμένει η εμψυχώτρια στις οδηγίες όταν αυτές δεν εφαρμόζονται ακριβώς.

Εργαστήριο 11/12

Θετικά στοιχεία

- Παρατηρούνται αρκετές απουσίες στη σημερινή ομάδα, και έτσι ξεκινάει το εργαστήριο με 3 άτομα. Τα δύο από αυτά, ακούν το παραμύθι που διαβάστηκε και την προηγούμενη φορά διότι έλειπαν. Όλα τα άτομα παρακολουθούν με προσοχή την αφήγηση και στα κενά σημεία σχολιάζουν χαμηλόφωνα, ώστε να κατανοήσουν το παραμύθι καλύτερα.
- Αυτό που έκανε ιδιαίτερη εντύπωση στα δύο άτομα που δεν είχαν ακούσει το παραμύθι ήταν οι εικόνες του βιβλίου, τις οποίες μετά το πέρας της αφήγησης, της ανέτρεξαν προσεκτικά και τις σχολίασαν με θαυμασμό.
- Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το τι παίρνει το αγόρι και τι παίρνει ο καθένας από αυτούς. Η ομάδα δηλώνει πως παίρνει αγάπη και εκτίμηση. Η άσκηση γίνεται σωστότερα από την προηγούμενη φορά, η ομάδα ακολουθεί καλύτερα τις οδηγίες και απαντά με 2-3 λέξεις όπως ζητήθηκε.
- Στο σημείο αυτό έρχεται μία ακόμη κοπέλα η οποία είχε ενημερώσει ότι θα αργήσει και μπαίνει στην ομάδα.
- Ακολουθεί η τελευταία δραστηριότητα η οποία εκτελέστηκε σε γενικές γραμμές σύμφωνα με τις οδηγίες, με εξαίρεση του ότι υπήρξαν κάποιες ομιλίες σε σημεία που δεν έπρεπε. Τα άτομα σε αυτή την άσκηση είναι αβέβια στην αρχή λόγου της έλλειψης της όρασης που ζητά η δραστηριότητα, αλλά αφήνονται να τους οδηγήσει η εμψυχώτρια και συμμετέχουν, βιώνουν την όλη διαδικασία πολύ έντονα.
- Μετά το πέρας της πρώτης φάσης της δραστηριότητας, όταν ανοίγουν τα μάτια και αναζητούν τα χέρια, τα συναισθήματα είναι πολύ έντονα, οι συμμετέχοντες σχολιάζουν τις εμπειρίες τους. Η ομάδα αναφέρει πως επικοινωνήσε, εξέφρασαν συναισθήματα χωρίς λόγια μέσα από την επαφή,

έπαιξαν και ένιωσαν τις διαφορετικές φάσεις της δραστηριότητας· βίωσαν την αγάπη και τον αποχαιρετισμό και τη χαρά όταν ξαναβρέθηκαν. Ένωσαν ζεστασιά, ένιωσαν πιο κοντά, ένιωσαν στοργή.

- Επειδή είναι λίγα άτομα η ομάδα κλείνει λίγο νωρίτερα, αποχαιρετίζονται και ανανεώνουν το ραντεβού με χαμόγελα.

Αρνητικά στοιχεία

- Λόγω της μεγάλης διάθεσης των μελών να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, κάποιες στιγμές διέκοψε ο ένας τον άλλον, και μίλησαν κατά τη διάρκεια των οδηγιών με αποτέλεσμα να μην ακούσουν επαρκώς τις οδηγίες.

Εργαστήρι 18/12

Θετικά στοιχεία

- Η πρώτη δραστηριότητα που είναι να διηγηθούν τα άτομα μια ιστορία προσωπική που τους έκανε να αισθανθούν περήφανοι, διεξήχθη πολύ θετικά. Όλη η ομάδα ανταποκρίθηκε στις οδηγίες και διηγήθηκε τις ιστορίες της. Οι συμμετέχοντες διηγούνται σε μικρές ομάδες τις ιστορίες τους και οι υπόλοιποι στην ομάδα, τους κολλούν χαρτάκια με θετικά σχόλια, χαρακτηρισμούς και συναισθήματα. Είναι εμφανές πως τα άτομα που διηγούνται νιώθουν περήφανα, αισθάνονται χαρούμενα και όσοι ακούν, ακούν με προσοχή. Αυτή η δραστηριότητα, έδωσε περισσότερο την ομάδα, βοήθησε τον καθέναν να νιώσει θαυμασμό για τους άλλους αλλά και για τον εαυτό του· κάποια άτομα μάλιστα διηγούνται αρκετά προσωπικές ιστορίες και αυτό δείχνει ότι αρχίζει να δημιουργείται και ένα κλίμα ασφάλειας. Οι συμμετέχοντες σχολιάζουν πως τα χαρτάκια αυτά μοιάζουν με παράσημα.
- Στην δεύτερη φάση, όπου η ομάδα κάνει έναν μεγάλο κύκλο και ο καθένας αφηγείται την ιστορία κάποιου άλλου, όλοι ακούν με προσοχή. Οι επαναδιηγήσεις γίνονται αρκετά κοντά στις αρχικές ιστορίες, με λιγότερες λεπτομέρειες βέβαια, και τα μέλη αποκτούν και άλλα χαρτάκια με θετικούς χαρακτηρισμούς.
- Αυτή η δραστηριότητα άρεσε αρκετά στην ομάδα και αυτό φαίνεται και στον αναστοχασμό· η συμμετέχουσα Α1 δηλώνει πως θυμήθηκε ωραίες ιστορίες

που είχε ξεχάσει και πήρε θάρρος και δύναμη από τους άλλους. Η Α2 παρατήρησε πως δυσκολεύτηκε λίγο να βρει κάτι να διηγηθεί διότι συνήθως εστιάζει στα αρνητικά αλλά της άρεσε που είχε αυτήν την ευκαιρία. Η Α3 αναφέρει πως παίρνει χαρά και δύναμη όταν αναγνωρίζεται κάτι που έχει κάνει και ο Α4 είπε πως εκείνη τη μέρα έσπασε η ατομικότητα και κοινωνήθηκαν οι διαφορετικές ιστορίες.

- Σε γενικές γραμμές ήταν ένα εργαστήριο το οποίο ενίσχυσε τις ατομικότητες, μέσα όμως από την επικοινωνία με την ομάδα.

Αρνητικά στοιχεία

- Στο χώρο διεξαγωγής του εργαστηρίου είχε φασαρία που ερχόταν από διπλανό χώρο, η ομάδα βέβαια προσπάθησε και δεν επηρεάστηκε πολύ από αυτό.

Κάπως αρνητικό γεγονός ήταν ότι τρεις φορές χτύπησαν κάποια κινητά, το οποίο ίσως διέσπασε κάπως την συγκέντρωση και γενικότερα το κλίμα της ομάδας.

Εργαστήρι 8/1

Το εργαστήριο αυτό είναι το πρώτο μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων και κατά την έλευση τους τα άτομα χαιρετιούνται και ανταλλάσσουν ευχές πριν από την έναρξη.

Θετικά στοιχεία

Στην πρώτη δραστηριότητα η ομάδα μένει αρχικά στις φιλίες και στις γνωριμίες αλλά στη συνέχεια προχωρά και μοιράζεται πιο ουσιαστικά στοιχεία. Με το τέλος της άσκησης τα άτομα μοιράζονται τι τους θυμίζει.

Στην 2η δραστηριότητα η ομάδα παίρνει χαρτάκια για να γράψουν τα αρνητικά χαρακτηριστικά τους. Συμμετέχουν όλοι, κάποιοι πιο εύκολα άλλοι δυσκολεύονται να βρουν όμως όλοι συμπληρώνουν στο τέλος και τα χαρτάκια ανακατεύονται. Ακολουθεί η ανάγνωση του παραμυθιού.

Η ομάδα παρακολουθεί το παραμύθι με προσοχή και βλέπει τις εικόνες, η εμπυχωτρία βεβαιώνεται πως όλοι ακούν καθαρά.

Στην 3η δραστηριότητα στη φάση α' όλοι πρέπει να πουν κάτι θετικό για τον εαυτό τους και υπόλοιποι να πάρουν θέση σχετικά με αυτόν. Η εμπυχωτρία δίνει προσοχή σε όλους, προσπαθεί να στηρίξει αυτούς που είναι πιο λιγομίλητοι. Οι οδηγίες δόθηκαν καλύτερα από την προηγούμενη φορά και επίσης πολύ σημαντικό είναι πως υπήρξε έναρξη καθώς όλοι κάθισαν σε κύκλο και έγινε ησυχία για να γίνει σωστά η αρχή. Η άσκηση σιγά σιγά έγινε πολύ κατανοητή και οι συμμετέχοντες την απόλαυσαν αρκετά.

Στην β' φάση που διαβάζουν όλοι από ένα χαρτάκι με κάτι αρνητικό και οι άλλοι παίρνουν θέση σε σχέση με αυτό, λειτούργησε πολύ καλά, η ομάδα την εφάρμοσε και γέλασε αρκετά, ενώ παρατηρήθηκε πως του ήταν πιο εύκολο να μοιραστούν τα αρνητικά τους από τα θετικά τους στοιχεία. Η άσκηση αυτή που περιείχε και σωματική επαφή φαίνεται να δυσκόλεψε ελαφρώς την ομάδα καθώς είναι δύσκολο για τους ενήλικες να έρθουν σε φυσική επαφή.

Στον αναστοχασμό συμπεριλήφθηκαν οι αρέσκειες σχετικά με το παραμύθι και το ηθικό δίδαγμα που αυτό έχει, και η ερώτηση που τέθηκε είναι αν το αρνητικό μπορεί να λειτουργήσει και θετικά.

Η Συνάντηση έκλεισε με κύκλο στον οποίο άφησαν όλοι κάτι θετικό.

Αρνητικά στοιχεία

Στην 1η δραστηριότητα υπάρχουν κάποιες ομιλίες και δυσκολία στη συγκέντρωση όμως παρατηρείται αρκετή αφοσίωση στη συνέχεια.

Κατά τη διάρκεια της αφήγησης του παραμυθιού υπάρχει πολύ φασαρία από έξω.

Ένα αρκετά αρνητικό γεγονός ήταν πως στον αναστοχασμό άνοιξε μία γενικότερη συζήτηση, η οποία ξέφυγε από την ερώτηση και μονοπωλήθηκε κυρίως από ένα άτομο.

Εργαστήρι 18/1

Η ομάδα δημιουργεί ένα κύκλο και μία κοπέλα μοιράζει σοκολατάκια.

Δραστηριότητα 1

Η εμπυχώτρια εξηγεί και η ομάδα ξεκινά να κάνει τηδραστηριότητα με ομιλίες που σιγά σιγά χαμηλώνουν. Κάποιοι βρίσκουν τον παλμό πιο εύκολα, άλλοι δυσκολεύονται αλλά σιγά σιγά και οι τελευταίοι συντονίζονται και ακούν με ησυχία, προσεκτικά. Η άσκηση ολοκληρώνεται επιτυχώς.

Δραστηριότητα 2

Ζωγραφίζουν όλοι, σε μία γωνιά ο καθένας με κάποιους να θέλουν παραπάνω διευκρινήσεις ένα μία κοπέλα σχολιάζει πως ο χρόνος δεν της φτάνει. Το αρνητικό ήταν πως χτύπησε ένα κινητό και η συγκέντρωση διεκόπη και λίγο από μία κοπέλα που είχε αργήσει και ήρθε, και από έναν κύριο.

Παραμύθι

(Το μπαστούνι του Σελίμ)

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο, συγκεντρώνεται πιο εύκολα από άλλες φορές, και η αφήγηση ξεκινά. Η ομάδα παρακολουθεί με πολύ ενδιαφέρον και προσοχή και η αφήγηση τελειώνει με γέλια. Ήταν ένα παραμύθι που θεωρώ τους άγγιξε, εικάζω λόγω ταύτισης με τον ήρωα καθώς κάποια άτομα είναι κάπως μεγαλύτερα σε ηλικία, πάντως το θέμα έδειξε να τους ενδιαφέρει· θεωρώ πως άπτεται θεμάτων που ενδεχομένως προκαλούν άγχος σε άτομα της ομάδας.

Δραστηριότητα 3

Η ομάδα είναι αρκετά διστακτική στο να πάρει θέση πάνω στο θέμα και η πρώτη τοποθέτηση γίνεται προφορικά. Μετά από αυτό όμως γράφουν όλοι στο χαρτί στον τοίχο την άποψή τους και η άσκηση ολοκληρώνεται με επιτυχία.

Δραστηριότητα 4

Στην ερώτηση που βρίσκεται το μπαστούνι του Σελίμ σε δέκα χρόνια, δόθηκαν διάφορες απαντήσεις που ταίριαζαν στην ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου. Κάποιες ήταν κάπως πιο αισιόδοξες ενώ μία ήταν πολύ πρωτότυπη.

Δραστηριότητα 5

Η ομάδα μοιράζεται τα έργα που δημιουργήθηκαν στην δραστηριότητα δύο, σχολιάζει πάνω σε αυτά και χειροκροτεί.

Κλείσιμο

Όπως κάθε κλείσιμο, επικρατεί ένα αίσθημα πληρότητας στην ομάδα και το εργαστήριο κλείνει με έναν κύκλο όπου όλοι εισπνέουν και εκπνέουν μαζί σαν μία ομάδα.

Εργαστήρι 22/1

Η ομάδα ξεκινά με κύκλο έξι ατόμων σήμερα.

Δραστηριότητα 1

Στην πρώτη δραστηριότητα(να αλλάξει θέση όποιος), υπάρχει στην αρχή μία δυσκολία στην κατανόηση αλλά σιγά σιγά εφαρμόζεται σωστά, ενώ η εμπυχώτρια ενθαρρύνει και φροντίζει να συμμετέχουν όλοι, και εξηγεί όσες φορές χρειαστεί.. Το παιχνίδι, ξεκινά από τα ρούχα αλλά προχωρά σε προτιμήσεις και συμπεριφορές. Στη συνέχεια αγγίζουν λίγο και τα συναισθήματα, αλλά δεν προχωρούν πολύ βαθιά· κρατούν ένα ανάλαφρο κλίμα που προκαλεί ευθυμία στην ομάδα.

Παραμύθι(Τα χνάρια)

Η ομάδα ακούει το παραμύθι προσεκτικά όπως συμβαίνει πάντα.

Δραστηριότητα 2

α φάση)Χωρίζονται σε δύο ομάδες και ο καθένας σκέφτεται ένα άτομο που τον/την στήριξε και το λέει στην ομάδα· συζητούν για τους αγαπημένους του ανθρώπους.

β φάση)Στη συνέχεια που ψάχνουν να βρουν τα κοινά σημεία των ανθρώπων που τις στηρίζουν και να τα παρουσιάσουν με κάποιο τρόπο, η εμπυχώτρια παρακολουθεί, ακούει την κάθε ομάδα, τη συμβουλεύει κατά τη διάρκεια. Στη μία ομάδα, στάθηκε ευκολότερο να βρει ένα κοινό πρόσωπο και να δημιουργήσει εικόνα

και μόλις και οι δύο έκαναν παρουσίαση, ξεκίνησε μία συζήτηση για τα άτομα στηρίγματα που έχουν οι άνθρωποι στην ζωή τους.

Η πρώτη ομάδα, τόνισε πως το κοινό είναι η οικογένεια, στην εικόνα τους έβαλαν το ένα χέρι πάνω από το άλλο, και θεωρούν την οικογενειακή σχέση ανιδιοτελή.

Η δεύτερη ομάδα υποστήριξε πως αντλεί δύναμη από τα δικά της πρόσωπα και από τις σχέσεις μαζί τους, αλλά μερικές φορές η πολύ αγάπη μπορεί να είναι ασφυκτική, να είναι πιεστική.

Αναστοχασμός

Η ομάδα θεωρεί πως ήταν ένα ωραίο εργαστήριο.

Κάποιοι είπαν πως στη δραστηριότητα δύο ήθελαν να αναφέρουν περισσότερα άτομα και βίωσαν έτσι ένα περιορισμό.

Κλείσιμο

Η εμπυχώτρια έσβησε τα φώτα και άναψε ένα μικρό κεράκι, το οποίο σε κύκλο κοιτούν όλοι και αναστοχάζονται την μέρα. Ένα άτομο στο οποίο άρεσε η δραστηριότητα, πρότεινε μάλιστα μία προέκτασή της, καθώς όπως είπε, η θέαση του κεριού, δημιούργησε στο μυαλό του μία ιστορία.

Εργαστήρι 29/1

Δραστηριότητα 1

Η ομάδα σηκώνεται, για να ξεκινήσει την δραστηριότητα. Περπατούν στο χώρο και χαιρετούν όποιον βλέπουν α) σα να μην γνωρίζονται, β) σα να ήταν ένας καλός φίλος που είχαν καιρό να δουν(σε αυτή την οδηγία η ομάδα χαιρετιέται με γέλια, φωνές, ενθουσιασμό, και επικρατεί μία ευχάριστη αναστάτωση), γ) σα να ήταν ένας φίλος που ενώ τον χαιρετούν δεν νιώθουν πολύ καλά(οι χαιρετισμοί είναι πιο ήρεμοι, δεν τηρούνται ακριβώς οι οδηγίες απ' όλους αλλά αυτή τη φορά όλοι χαιρετιούνται με όλους).

Παραμύθι [ένα μέλος της ομάδας μοιράζεται αυθόρμητα, μία εμπειρία που είχε με ανάγνωση ενός παραμυθιού]

Το παραμύθι είναι “ο λουλουδένιος κήπος”

Δραστηριότητα 2

Στημέση του παραμυθιού γίνεται παύση και απλώνεται στο πάτωμα ένα χαρτί με τις λέξεις κηπουρός, άγχος, κατάθλιψη. Η εμπυχωτρία, ζητά από την ομάδα να γράψει τι τους γεννά η κάθε λέξη, αναφορικά με συναισθήματα και αιτίες. Η ομάδα καταγράφει λέξεις και αναφέρεται στην αλληγορία του παραμυθιού ως προς το λουλούδι και το άγχος/κατάθλιψη.

Η ομάδα πρωτοβουλιικά ανά-αφηγείται το παραμύθι σε έναν συμμετέχοντα που άργησε, γεγονός που δείχνει το ενδιαφέρον που έχει αναπτυχθεί μεταξύ των μελών.

Άνοιξε στη συνέχεια μία εκτενής συζήτηση πάνω στην κατάθλιψη όπου μεταξύ άλλων ειπώθηκε πως τα παραμύθια έχουν αίσιο τέλος όταν υπάρχει δράση, όταν νικάς τους φόβους σου. Η κατάθλιψη θεωρώ πως αναφέρθηκε ως κάτι το οποίο τα μέλη γνωρίζουν ή έχουν ακούσει αλλά δεν βιώνουν, όλοι μίλησαν ως εάν να είναι κάτι που αφορά «άλλον»

Συνέχιση παραμυθιού

Συζήτηση

Προέκυψε μία τοποθέτηση από ένα συμμετέχοντα ο οποίος είπε πως η καταστροφή του λουλουδιού, συνεπάγεται ότι «τσακίζουμε την διαφορετικότητα», μία ερμηνεία που ήταν εντελώς διαφορετική από αυτή της εμπυχωτρίας. Η εμπυχωτρία χρησιμοποίησε την τοποθέτηση αυτήν ώστε να εξηγήσει πως έφερε αυτό το παραμύθι, γιατί αναφέρεται στα αρνητικά(συναισθήματα, γεγονότα κλπ.), στα οποία συνήθως δίνεται περισσότερα σημασία, ξεχνώντας την καλλιέργεια των θετικών, εξίσου.

Ένας άλλος συμμετέχων, θίγει το θέμα της σημαντικότητας και της ασημαντότητας ενός θέματος, ανάλογα με την οπτική από την οποία το βλέπει κανείς, και πως γίνεται αντιληπτή μία κατάσταση ως όλον ή ως εικόνα κοντινή ή ως εικόνα μακρινή. Έτσι η ομάδα οδηγείται σε μία συζήτηση σχετικά με τα προβλήματα και την αποδοχή μίας κατάστασης και πόσο σημαντικό είναι για κάποιους να μην αφήνουν να τους απορροφά μία δυσάρεστη κατάσταση.

Δραστηριότητα 3

Υπάρχει ένα μπαλάκι το οποίο περνά με τη σειρά από όλους τους συμμετέχοντες και ο καθένας λέει τη γνώμη του πάνω στη διαχείριση μίας δύσκολης στιγμής.

1) να μη μεγεθύνεται το πρόβλημα 2) να υπάρχει ευθυκρισία ώστε να βρεθεί η σημασία του 3) το πρόβλημα απομονώνεται, γίνεται επεξεργασία του και αντιμετωπίζεται 4) Το πρόβλημα να απομονωθεί, σκέψη πάνω σε αυτό, συζήτηση και συμβουλές και στο τέλος λύση ή αντιμετώπισή του 5) το πρόβλημα ξεπερνιέται, και ζω το σήμερα 6) να κυριαρχεί αισιοδοξία, να μην μένουμε μόνο στο αρνητικό, ανάλογα βέβαια και το πρόβλημα 7) βρίσκομαι με άτομα που με αγαπούν 8) χρειάζομαι ηρεμία και συζήτηση με τους δικούς μου ανθρώπους 9) το αντιμετωπίζω αισιόδοξα και συζητώ ή αναστοχάζομαι πάνω στο πρόβλημα.

Η ομάδα μοιράστηκε τις απόψεις της, ο ένας άκουσε τον άλλον προσεκτικά

Ένα πολύ θετικό στοιχείο ήταν πως η εμπνευστήρια μοιράστηκε την δική της εμπειρία και γνώμη με ειλικρίνεια, καθώς παραδέχθηκε πως της είναι δύσκολα να αντιμετωπίσει κάποια πράγματα, γεγονός που θεωρώ πως άγγιξε τα άτομα της ομάδας.

Κλείσιμο

Ο καθένας χαιρετά τους υπόλοιπους με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

Ήταν ένα εργαστήριο αρκετά στοχευμένο, που θεωρώ ότι ενδιέφερε τους συμμετέχοντες και τους προβλημάτισε. Ταυτόχρονα είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν κάτι σημαντικό, το πως αντιδρούν σε δύσκολες καταστάσεις και να αλληλεπιδράσουν παίρνοντας δύναμη ο ένας από τον άλλον.

Εργαστήρι 5/2

Τα άτομα έχουν μαζευτεί στον χώρο αλλά το εργαστήριο δεν ξεκινά, διότι η ομάδα περιμένει δύο άτομα που είναι έξω.

Δραστηριότητα 1

Ο καθένας διαλέγει ένα ζευγάρι και αρχίζουν να κάνουν την τεχνική του καθρέπτη. Ο ένας κάνει μία κίνηση και ο άλλος την ακολουθεί. Η εμπυχώτρια δίνει προσεκτικά τις οδηγίες τόσο σε όλη την ομάδα όσο και ειδικά στις υποομάδες και η δραστηριότητα πηγαίνει καλά. Η ομάδα φαίνεται να περνάει καλά και σιγά σιγά κάνουν περισσότερες και λίγο πιο ασυνήθιστες κινήσεις, άλλοι σε μεγαλύτερο και άλλοι σε μικρότερο βαθμό.

Παραμύθι (Οι δύο λύκοι)

Η ομάδα ακούει το παραμύθι. Ένα άτομο έρχεται στην μέση του παραμυθιού και η ομάδα ζητά να ξανακουστεί η ιστορία, αφού είναι και μικρή, για να την ακούσει και αυτός.

Δραστηριότητα 2

Από όλους ζητείται σε ένα χαρτί χωρισμένο σε επτά κομμάτια που συμβολίζουν τις μέρες τις εβδομάδας, να χρωματίσουν ή να σχεδιάσουν ή να γράψουν τι κάνουν την κάθε μέρα και πως νιώθουν για αυτό. Μετά από περαιτέρω εξηγήσεις η ομάδα ξεκινά.

Κάποιοι είναι πιο δημιουργικοί και χρησιμοποιούν χρώματα και σχέδια, άλλοι φατσούλες, άλλοι λέξεις ενώ κάποιοι περιγράφουν τις στιγμές τους με ήλιους ή σύννεφα.

Μόλις ολοκληρώνουν όλοι μοιράζονται την εβδομάδα τους στην ομάδα. Υπήρξαν κάποιες περιπτώσεις που δεν υπήρχε συγκεκριμένη ρουτίνα για κάθε βδομάδα και τα άτομα έμειναν στη γενικότερη αίσθηση που τους αφήνει η μέρα, και συζήτησαν λίγο για τις μέρες και ποια τους αρέσει και ποια όχι.

Δραστηριότητα 3

Η δραστηριότητα αυτή συνδέθηκε με το παραμύθι και ακολούθησε συζήτηση σχετικά με τους δύο λύκους, το καλό και το κακό καθώς και τα «θέλω» του κάθε ανθρώπου.

Στη συνέχεια, η συζήτηση προχωρά γενικότερα στον άνθρωπο και στην αντίληψή του και τις προσλαμβάνουσες που έχει, οι οποίες καθορίζουν το τι θεωρεί καλό και τι κακό, ότι υπάρχει κάποιος σχετικισμός δηλαδή. Έπειτα κάποιος υποστήριξε πως το καλό συνήθως τείνει προς το κοινωνικό καλό αλλά υπάρχει και το ατομικό καλό. Η

συζήτηση αυτή ήταν ενδιαφέρουσα για την ομάδα και τα άτομα συμμετείχαν, και θεωρώ πως αντικατοπτρίζει τις ανησυχίες των μελών της ομάδας σχετικά με τη ζωή και την ανθρώπινη ύπαρξη.

Εργαστήριο 12/2

Η συνάντηση ξεκινά, με την ομάδα να κανονίζει το τελευταίο εργαστήριο, έπειτα συγκεντρώνονται και σηκώνονται έτοιμοι να ξεκινήσουν.

Δραστηριότητα 1

Δίνονται οι οδηγίες, η εμπυχωτρία ζητά ησυχία που είναι απαραίτητη για την άσκηση· υπάρχει αρχικά κάποια σύγχυση, ομιλίες και γέλια. Οι χτύποι δίνονται αλλά με παραινέσεις και οδηγίες, στην αρχή. Η άσκηση συνεχίζεται με κάποιους χτύπους να χάνονται, αλλά εν τέλει η ομάδα ησυχάζει, συγκεντρώνεται και η άσκηση γίνεται σωστά και ολοκληρωμένα.

Δραστηριότητα 2

Η εμπυχωτρία χωρίζει τα άτομα σε ζευγάρια και τους δίνει οδηγίες:-μια παλάμη ενώνεται/δύο παλάμες ενώνονται/μύτες κλπ. Η ομάδα εκτελεί με γέλια.

Στη συνέχεια, ο ένας κλείνει τα μάτια και ο άλλος τον ακουμπά απαλά και εναλλάξ.

Στην δραστηριότητα αυτή, κάποια ζευγάρια έκαναν πιο αμήχανα αγγίγματα, άλλα πιο ειλικρινά ενώ η ομάδα των αντρών, κάνει έντονα αγγίγματα λιγότερο αισθαντικά. Φαίνεται ότι οι άνθρωποι δεν είναι συνηθισμένοι σε τέτοιου είδους ανθρώπινη επαφή.

Παραμύθι

Η ομάδα συγκεντρώνεται αμέσως και κάθεται με το που η εμπυχωτρία ανοίγει το βιβλίο. Ακούγεται ένα σχόλιο μάλιστα: «η ώρα του παραμυθιού».

Ξεκινά η ανάγνωση, γίνεται παύση σε ένα σημείο και η εμπυχωτρία ρωτά τους συμμετέχοντες:- Ποια είναι για σένα η σοφία του κόσμου;

Οι απαντήσεις που δόθηκαν είναι οι ακόλουθες: 1)Η παρατήρηση 2)τα λόγια του παππού και της γιαγιάς 3)η ευγένεια 4)το παρόν και η μεγάλη χαρά της γνώσης 5)να

γνωρίζω τις νομοτέλειες της φύσης και της κοινωνίας 6)τα ταξίδια, η φιλία, η αγάπη και η περιπέτεια 7)η αγάπη, η ειρήνη, η φιλία, η αλληλεγγύη και η περιπέτεια 8)ειρήνη και η συμβολή μας σε αυτήν.

Το παραμύθι ολοκληρώνεται.

Αναστοχασμός

Σχετικά με το τι άρεσε στους συμμετέχοντες από τις ασκήσεις: κάποιος είπε πως του άρεσε που μπόρεσε να αγγίξει κάποιον άλλον άνδρα, διότι υπάρχει το ανδρικό ταμπού. Άλλος συμμετέχων είπε πως γενικά με την ανθρώπινη επαφή με άτομα που δεν γνωρίζει δεν νιώθει άνετα, αλλά εκείνη τη φορά δεν ένιωσε άσχημα.

Κάποιος δήλωσε πως ένιωσε στοργικότητα.

Σύμφωνα με άλλον η πρώτη δραστηριότητα ήταν διασκεδαστική και η άλλη τρυφερή, ενώ ένας συμμετέχων είπε πως του άρεσε η δεύτερη δραστηριότητα διότι ήξερε ποιον έχει που τον αγγίζει. Σε δύο άτομα δεν άρεσε που έκλεισαν τα μάτια, γιατί αισθάνθηκαν πως έχασαν τον έλεγχο, ενώ ένα αδυνατούσε να καταλάβει τι γινόταν με κλειστά μάτια.

Αναφορικά με το παραμύθι, δεν άρεσε που ήθελε ο βασιλιάς να τα μάθει όλα και να τα μάθει εκείνη την στιγμή. Η απαίτηση να τα μάθει συμπυκνωμένα και χωρίς κόπο· ειπώθηκε πως η σοφία κατακτάται, ζώντας, καθημερινά.

Η ομάδα αγκαλιάζεται και λέει καληνύχτα.

Εργαστήρι 20/2

Στην αρχή έχουν προσέλθει οχτώ άτομα, μάλιστα ένας συμμετέχων που πάντα αργούσε αρκετά σήμερα ήρθε στην ώρα του.

Δραστηριότητα 1

Κλειδοκράτορας: Η πρώτη προσπάθεια αποτυγχάνει γιατί δεν κινούνται αρκετά γρήγορα και δεν κατάλαβαν τη σημασία του να κινηθούν ομαδικά. Στη δεύτερη

υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία όμως μαντεύει σωστά η εμψυχώτρια. Στην τρίτη συνεργάζονται και τα καταφέρνουν.

Ακολουθεί η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων(εν τω μεταξύ έχουν προσέλθει άλλοι δύο συμμετέχοντες).

Παραμύθι

Η ομάδα κάθεται σε κλειστό κύκλο με τις καρέκλες, χαιρετιούνται όλοι και η εμψυχώτρια τους θυμίζει ότι είναι το τελευταίο εργαστήριο. Το κλίμα είναι αρκετά ευχάριστο, με γέλια και προσωπικές εξομολογήσεις. Όταν η εμψυχώτρια λέει πως σήμερα θα αφηγηθεί το παραμύθι αντί να το διαβάσει, η ομάδα ενθουσιάζεται· ακούνε όλο το παραμύθι με προσοχή.

Αναστοχασμός

Η εμψυχώτρια ζητάει από την ομάδα σκέψεις πάνω σε όλα τα προηγούμενα εργαστήρια. Διάφορες απόψεις που ακούστηκαν είναι οι εξής:

- Να δεθεί περισσότερο η ομάδα, ώστε να μπορέσουν τα άτομα να εκφραστούν περισσότερο. Αναφορικά με το παραμύθι με τον κάστορα, ίσως επηρεάζει και η κοινωνία τον κάστορα ως προς το πως εκφράζεται.
- Το όλον ήταν πολύ καλό σαν εργαστήρια. Αν υπήρχε χρόνος για κάτι περισσότερο ίσως θα δημιουργούσε περισσότερο δέσιμο· ίσως έπαιξαν ρόλο και οι απουσίες.
- Μου άρεσε, με κινητοποίησε σαν θέμα και μου άρεσε η ανομοιογένεια της ομάδας. Είδα πώς από κάτι απλό, βγαίνει βαθύτερο νόημα ενώ και τα παιχνίδια ήταν πολύ ωραία.
- Θέλω να είμαι ανοιχτός και δεν είμαι πάντα, δηλαδή υπήρχε αμηχανία στα παιχνίδια. Η εμψυχώτρια ήταν ήρεμη και γλυκιά και χαλαρωτική.
- Μου άρεσαν τα παραμύθια/παιχνίδια που κάναμε και μοιραστήκαμε κάτι προσωπικό που υπό άλλες συνθήκες δεν θα είχε γίνει. Το δουλεύω με τα συναισθήματά μου και πιστεύω ο κάστορας(του παραμυθιού) θα με βοηθήσει.
- Μου άρεσαν τα παιχνίδια και οι χαιρετισμοί όταν συναντιόμασταν. Με δυσκόλεψαν όσα αφορούν ζωγραφική.
- Μου άρεσε η ανομοιογένεια της ομάδας, η συνύπαρξη, τα παιχνίδια και πέρασα ωραία.

Ακολούθησε αποχαιρετισμός μέσα από μία δραστηριότητα, κατά την οποία υπήρξε χαρά αλλά και συναισθηματική φόρτιση. Όλοι αποχαιρέτησαν με ευχές και όμορφα λόγια

4) Ερωτηματολόγιο.

Depressionscale									
	Absolutely	Very definitely	Definitely	probably	possibly	Probably not	Definitely not	Very definitely not	Absolutely not
1) I feel that life is worthwhile									
2) I wish I were never born									
3) I feel that there is more disappointment in life than satisfaction									
4) My future looks hopeful and promising									
5) Things have worked out well for me									
6) When I look back I think life has been good to me									
Anxietyscale									
I am a tense "high strung" person									
8) I am more sensitive than most other people									
9) I am a very nervous person									

Depressionscale									
	Always	Almost always	Very frequently	Frequently	Fairly often	Occasionally	Rarely	Almost never	Never
10)When I wake up in the morning I expect to have a miserable day									
11)I want to run away from everything									
12)When I get up in the morning I expect to have an interesting day									
13)Living is a wonderful adventure for me									
14)I am a happy person									
15) The future looks so gloomy that I wonder if I should go on									
16) I feel that life is drudgery and boredom									
17)I feel blue and									

depressed									
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anxiety scale									
18)I get rattled easily									
19)When faced with excitement or unexpected situation, I become nervous and jumpy									
20)I am calm and not easily upset									
21)When things go wrong I get nervous and upset instead of calmly thinking out a solution									
22)It makes me nervous									

when I have to wait									
23) My hand shakes when I try to do something									

(μετάφραση) ερωτηματολογίου

Κλίμακα Κατάθλιψης									
	Απολύτως	Πολύ σίγουρα	Οπωσδήποτε	Πιθανώς	Ίσως	Πιθανώς όχι	Σίγουρα όχι	Πολύ σίγουρα όχι	Απολύτως όχι
1) Αισθάνομαι ότι η ζωή αξίζει τον κόπο.									
2) Μακάρι να μην είχα γεννηθεί ποτέ.									
3) Αισθάνομαι ότι υπάρχει περισσότερη απογοήτευση στην ζωή παρά ικανοποίηση.									
4) Το μέλλον φαίνεται ελπιδοφόρο.									
5) Τα πράγματα λειτουργούν καλά για μένα.									
6) Όταν κοιτάζω πίσω									

νομίζω ότι η ζωή ήταν καλή για μένα.									
Κλίμακα Άγχους									
7)Είμαι ένα πρόσωπο με μεγάλη νευρική φύση.									
8)Είμαι πιο ευαίσθητος από τους περισσότερους ανθρώπους.									
9) Είμαι πολύ νευρικός άνθρωπος.									

Κλίμακα Κατάθλιψης									
	Πάντα	Σχεδόν Πάντα	Πολύ συχνά	Συχνά	Αρκετά συχνά	Ενίοτε	Σπανίως	Σχεδόν ποτέ	Ποτέ
10)Όταν ξυπνάω το πρωί αναμένω να έχω μια άθλια μέρα.									
11)Θέλω να ξεφύγω από τα πάντα.									
12)Όταν σηκωθώ το πρωί αναμένω μια ενδιαφέρουσα μέρα.									
13)Η ζωή είναι μια									

θαυμάσια περιπέτεια για μένα.									
14)Θεωρώ τον εαυτό μου ευτυχισμένο.									
15) Το μέλλον μοιάζει τόσο θλιβερό που αναρωτιέμαι αν πρέπει να συνεχίσω.									
16)Αισθάνομαι ότι η ζωή είναι κοροϊδία και πλήξη.									
17) Νιώθω καταθλιπτικός.									

Κλίμακα Άγχους									
18) Αντέχω εύκολα.									
19)Όταν έρχομαι αντιμέτωπος με τον ενθουσιασμό ή μια απροσδόκητη κατάσταση, γίνομαι νευρικός και γελοίος.									
20)Είμαι σταθερός και δεν αναστατώνομαι εύκολα.									
21)Όταν τα πράγματα πάνε στραβά είμαι νευρικός και αναστατωμένος, αντί να σκέφτομαι ήρεμα μια λύση.									
22)Με κάνει νευρικό όταν πρέπει να περιμένω.									
23)Το χέρι μου τρέμει όταν προσπαθώ να κάνω κάτι.									

