

## **«Μαθαίνεται η ζωή;» Η εκπαιδευτική τάση του life coaching**

*Άρτεμις Κ. Τσίτσικα*

*Επικ. Καθηγήτρια ΕΚΠΑ*

Και όλα αρχίζουν με το παράδειγμα - στο σπίτι, το σχολείο και αλλού... Τα πρότυπα αγρυπνούν, «δουλεύουν» υποσυνείδητα και εγείρουν άγνωστους μηχανισμούς μίμησης. Οι ενήλικες εμπνέουν και μπορούν να ασκούν γοητεία - έχουν πραγματική δύναμη κινητοποιώντας καθοριστικές συμπεριφορές, σε ελάχιστο χρόνο. Είναι μαγικό και καθαρτικό να επιλέξει ένα παιδί να εμπιστευτεί, να τιμήσει με απλό και ξεκάθαρο τρόπο και να επιδιώξει ένα μοτίβο που φαίνεται να πείθει και να ωφελεί... Αυτό είναι και το κίνητρο μας για να ξορκίσουμε το παρελθόν και να αμφισβητήσουμε δικούς μας κανόνες και κρίσεις. *«Μόνο επανεκπαιδύοντας τον εαυτό μας μπορούμε να διαπαιδαγωγήσουμε»*, συμπεραίνει η ψυχαναλύτρια Martha Harris.

Τα παιδιά αρχικά αντιλαμβάνονται και ταξινομούν τα μηνύματα με απλό τρόπο - με βάση τις εμπειρίες τους. Πολλές μελέτες αποδεικνύουν, πως όσο μεγαλώνουν και πλησιάζουν στην εφηβεία, μαθαίνουν και από την *αξιολόγηση της εμπειρίας*, μέσα από συζήτηση και ανταλλαγή ιδεών και επιχειρημάτων. Ο έφηβος διαμορφώνει σταδιακά νέες γνωστικές δεξιότητες, κατακτά την υποθετική και αφαιρετική σκέψη και ξεπερνά ευκολότερα δυσκολίες. Συναισθηματικά, αναπτύσσει την ικανότητα κατανόησης της θέσης άλλων ανθρώπων, ενώ οι κοινωνικές δεξιότητες επεκτείνονται και ωριμάζουν.

Η εκπαίδευση, πέρα από την κάλυψη της απαραίτητης εξεταστέας ύλης, αφορά μια συνεχή, βιωματική και συμμετοχική διαδικασία, η οποία δεν πραγματοποιείται αποσπασματικά και οφείλει να εφοδιάσει τους εφήβους με *δεξιότητες ζωής* (life skills), πριν ο αγώνας τους για ανεξαρτησία γίνει αυτοσκοπός. Πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν την πρώτη εφηβική ηλικία (9-12 ετών) ως την ιδανική ηλικία για την εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων, δεδομένου ότι η κοινωνική και συναισθηματική λειτουργικότητα αρχίζει να σταθεροποιείται μετά τα 9 έτη.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), με βάση πρόσφατες προσεγγίσεις και αντίστοιχα επιστημονικά δεδομένα, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα εκπαιδευτικά προγράμματα *δεξιοτήτων ζωής και διαχείρισης δυσκολιών* (life coaching),

ενθαρρύνοντας την εφαρμογή τους - λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα επικαιροποιημένα επιδημιολογικά δεδομένα της κάθε χώρας, καθώς βέβαια και την πολιτισμική της ταυτότητα. Τέτοια προγράμματα μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την διαδικασία αφομοίωσης και μάθησης γενικότερα, αφού το κοινωνικό άγχος και οι ενδοσχολικές σχέσεις επηρεάζουν την πνευματική συγκέντρωση και επίτευξη ακαδημαϊκών στόχων.

Οι δεξιότητες που καλλιεργούνται μέσω των προγραμμάτων που αναφέρθηκαν είναι :

- Η *αυτογνωσία* και *αυτοεκτίμηση* (περιλαμβάνει την αναγνώριση των συναισθημάτων, την αξιολόγηση δυνάμεων, την θεμελιωμένη αίσθηση αυτοπεποίθησης και θετικής προσδοκίας για το μέλλον)
- Η *διαχείριση δυσκολιών* (περιλαμβάνει την έκφραση των συναισθημάτων με κατάλληλο τρόπο, την διαχείριση του άγχους και της παρόρμησης, την λειτουργική επιμονή στην επίτευξη στόχων-υπερνίκηση εμποδίων, καθώς και την αναλυτική ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας)
- Ο *σεβασμός* και η *αναγνώριση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων* (περιλαμβάνει την επίγνωση ομοιοτήτων και διαφορών, την εκτίμηση της άποψης των άλλων και την ανάπτυξη της έννοιας της αλληλεγγύης)
- Η *ανάπτυξη λειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων* (περιλαμβάνει την αντίσταση στην ακατάλληλη κοινωνική πίεση, την διαχείριση διαπροσωπικών συγκρούσεων, καθώς και την παροχή βοήθειας στους άλλους όταν χρειάζεται)
- Η *υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων* (περιλαμβάνει θέματα ηθικής και ασφάλειας, καθώς και τη συνειδητοποίηση των συνεπειών μίας πράξης)
- Η *ικανότητα εντοπισμού υποστήριξης-βοήθειας* (εντοπισμός ενηλίκων εμπιστοσύνης στην οικογένεια, ή/και το σχολείο, την κοινότητα, ενημέρωση για τους φορείς υποστήριξης παιδιών και εφήβων, τηλεφωνικές γραμμές, πλατφόρμες, διαδικτυακή έγκριτη πληροφόρηση κλπ )
- Η *καλλιέργεια της κουλτούρας του «έξυπνου» καταναλωτή* (συζήτηση για μηνύματα-πρότυπα ΜΜΕ και διαδικτύου, στόχοι του marketing, θυματοποίηση, ακατάλληλο περιεχόμενο κλπ)

Η ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών, με επακόλουθο περιορισμό των αρνητικών, είναι το αποτέλεσμα της αξιολόγησης των μεθόδων του *life coaching*, σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία.

Οι καταλληλότεροι για να ενσωματώσουν τέτοιες παρεμβάσεις στην καθημερινότητα των παιδιών με τον βέλτιστο τρόπο είναι οι ίδιοι οι *εκπαιδευτικοί*, αφού βέβαια εφοδιαστούν με συγκεκριμένο υλικό, προσαρμοσμένο στην ηλικία, αναλυτικό, με διάρκεια, επαναληψιμότητα και διάδραση (ασκήσεις, videos, προτεινόμενοι διάλογοι, υποθετικές καταστάσεις ηρώων, δραστηριότητες κλπ). Οι εκπαιδευτικοί είναι πραγματικά αναντικατάστατοι, και η ευαισθητοποίησή και εμπλοκή τους αποτρέπει από αναποτελεσματικές και αποσπασματικές προσπάθειες. Παράλληλα επιτρέπει την έγκαιρη ανίχνευση και παραπομπή προβλημάτων, πριν αυτά οργανωθούν σε φαύλο κύκλο και καταστούν ανθεκτικά. Επιπλέον, με τον τρόπο αυτό η εκπαίδευση έχει πολλαπλούς αποδέκτες και σε πολλές περιοχές, δίνοντας τη δυνατότητα κάλυψης όλης της επικράτειας (*cascade effect*). Η κατάλληλη βιωματική επίδειξη στους εκπαιδευτικούς που θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα, γίνεται από τους ειδικούς που δημιούργησαν το υλικό (*train the trainer*).

Η μέθοδος *εκπαίδευσης συνομηλίκων* (peer to peer education), έχει αποδειχθεί επίσης πολύ αποτελεσματική, και πραγματοποιείται συμπληρωματικά και ενισχυτικά. Υλοποιείται σε τρία βασικά στάδια : της επιλογής, της εκπαίδευσης και της εποπτείας μαθητών που θα αναλάβουν ενεργό ρόλο στο σχολείο τους. Δίνεται σε εθελοντές μαθητές η δυνατότητα, υπό την εποπτεία ενηλίκων, να προσφέρουν ενημέρωση και υποστήριξη στους συνομηλίκους τους, υλοποιώντας σχετικές δράσεις. Επίσης, οι συνομηλικοί δημιουργούν υλικό και γνωμοδοτούν για υπηρεσίες και παροχές που αφορούν την ηλικία τους.

Μέσα από τέτοιες *ολιστικές* εκπαιδευτικές προσεγγίσεις δημιουργείται και μια μοναδική ευκαιρία : να κατακτηθούν σημαντικοί στόχοι πρόληψης και να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για την μελλοντική εξέλιξη σε λειτουργικούς, υγιείς και ισορροπημένους ενήλικες. Καλλιεργούνται παράλληλα οι έννοιες της ευεξίας και της ισορροπίας σωματικής/ ψυχοκοινωνικής υγείας, κατά το Ιπποκράτειο πρότυπο.

**Πληροφορίες :**

*Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)*

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Παράρτημα Νοσοκομείου Παιδων «Π & Α Κυριακού» [www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

Πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα»

Μεσογείων 24, 6<sup>ος</sup> όροφος

τηλ 210-7710824, 213-200 9806

Γραμμή για την Τεχνολογία «ΜΕΥποστηρίζω» 80011 80015

E mail : [info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)