

# Αγωγή στη Συγχώρηση (Forgiveness Education): Θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση - πεδία εφαρμογής

*Πέλη Γαλίτη*

## Εισαγωγή

Ο όρος «Αγωγή στη Συγχώρηση» ή «Διδασκαλία της Συγχωρητικότητας» είναι απόδοση του τίτλου «Forgiveness Education», ο οποίος έχει καθιερωθεί τις τελευταίες δεκαετίες στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία (Enright, 2001· Gassin et al, 2005· Gambaro et al, 2008· Holter et al, 2008· Enright et al, 2010· Enright, 2012a). Συγχωρητικότητα είναι η ιδιότητα - τάση του ανθρώπου να συγχωρεί, ενώ συγχώρηση είναι η ίδια η πράξη της συγχώρησης. Στην παρούσα δημοσίευση οι δύο όροι θα εναλλάσσονται χάριν ποικιλίας.

Σύμφωνα με τον καθηγητή Robert Enright, ο οποίος είναι πρωτοπόρος στην έρευνα της συγχωρητικότητας καθώς και στην καθιέρωση της έννοιας της συγχώρησης στην εκπαίδευση, ως συγχώρηση ορίζεται η προσπάθεια να ξεπεράσει κάποιος το θυμό και τη μνησικακία που νιώθει προς κάποιον άλλον, όταν πληγώνεται από μια άδικη πράξη του, και συγχρόνως η προσπάθεια να προσφέρει στον φταίχτη συμπόνια, καλοσύνη και αγάπη (Enright, 2001· Γαλίτη & Enright, 2015).

Η ετυμολογία της ελληνικής λέξης βοηθάει να κατανοήσουμε την ουσία της έννοιας «συν-χωρώ», που είναι, ανοίγω τον χώρο του μυαλού και της καρδιάς μου προκειμένου να συμπεριλάβω όλους, ακόμα και αυτούς που με πλήγωσαν (Γαλίτη & Enright, 2015). Δεν χρειάζεται να ταιριάζει ή να συμφωνεί κάποιος με κάποιον, προκειμένου να τον συγχωρήσει ή να συγχωρηθεί. Ούτε όταν συγχωρούμε και συγχωρούμαστε σημαίνει ότι απαραίτητα θα γίνουμε όλοι φίλοι, γιατί η συμφιλίωση είναι ανεξάρτητη από τη συγχώρηση. Συγχωρεί κάποιος όταν προσφέρει συμπόνια, έλεος και καλοσύνη προς το πρόσωπο που τον αδίκησε ή τον έβλαψε, διακόπτοντας έτσι τον φαύλο κύκλο του μίσους και της εκδικητικότητας, αλλά συγχρόνως προστατεύοντας και τον εαυτό του από το πρόσωπο που τον έβλαψε, κυρίως αν αυτό δεν έχει μετανοήσει και εκδηλώσει έμπρακτα αλλαγή της συμπεριφοράς του. Πολλοί άνθρωποι ζουν με συναισθήματα μίσους και θυμού προς κάποιον που τους έβλαψε, τα οποία μπορεί να κρατήσουν μια ολόκληρη ζωή. Η συγχώρηση δεν θα λύσει βαθιά ριζωμένες αδικίες, αλλά μπορεί να θεραπεύσει άτομα, οικογένειες ακόμη και, κοινωνίες από τις καταστροφικές συνέπειες της αδικίας.

Η συγχώρηση είναι μια ελεύθερη επιλογή (Enright, 2001). Ουσιαστικά η επιλογή της συγχώρησης είναι μια επιλογή αγάπης προς τον άλλον, ακόμα κι αν μας έχει πληγώσει. Όπως λέει και ο Αριστοτέλης στα «Ηθικά Νικομάχεια», η δικαιοσύνη, η αγάπη, η υπομονή, η μεγαλοψυχία και τόσες άλλες αρετές χρειάζονται χρόνο και εξάσκηση για να αναπτυχθούν και να εδραιωθούν μέσα στον άνθρωπο ως πιο μόνιμες καταστάσεις. Το να μπορέσει κάποιος να ξεπεράσει τον θυμό προς αυτόν που τον πλήγωσε, να κάνει αυτή την έξοδο από τον εαυτό του, αυτή την υπέρβαση των συναισθημάτων θυμού και πόνου που τον κατακλύζουν, δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση. Όσο όμως κάποιος εξασκείται, εν ελευθερία πάντοτε, τόσο πιο πολύ δυναμώνει σε αυτό που προσπαθεί να πετύχει, ακόμα κι αν είναι ατελές.

Υπάρχουν αρκετοί μύθοι σχετικά με τη συγχώρηση (Enright, 2001· Γαλίτη & Enright, 2015) και είναι σημαντικό να διευκρινιστεί το τι είναι και τι δεν είναι συγχώρηση, ώστε να υπάρξει βαθύτερη κατανόηση της έννοιας της συγχώρησης:

1. Όταν κάποιος συγχωρεί δεν σημαίνει ότι δικαιολογεί την πράξη του άλλου, ούτε ότι την επιδοκιμάζει. Κατανοεί ότι η πράξη ήταν άδικη και λάθος και δεν θα πρέπει να επαναληφθεί. 2. Όταν συγχωρεί κάποιος δεν σημαίνει ότι ξεχνάει συγχρόνως το κακό που συνέβη και τη βλάβη που προξενήθηκε. Η συγχώρηση δεν δημιουργεί αμνησία, και είναι αφύσικο και ίσως όχι απαραίτητα υγιές το να προσπαθούμε να ξεχάσουμε. Απλά η συγχώρηση μας βοηθάει να θυμόμαστε με διαφορετικό τρόπο το παρελθόν και να μη μας κατακλύζουν τα τοξικά συναισθήματα του θυμού και της κατάθλιψης. 3. Η συγχώρηση δεν επιτυγχάνεται με μια απλή «συγγνώμη». Πολλές φορές η «συγγνώμη» μπορεί να αποτελεί μηχανισμό άμυνας, να κρύβει έλεγχο ή υπεροχή. Σε αυτήν την περίπτωση μιλούμε για «ψευδοσυγχώρηση» (Enright, Freedman & Rique, 1998). 4. Η συγχώρηση δεν είναι παθητική διαδικασία, αλλά ενεργητική. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να περιμένει κάποιος απλά να ιαθεί με τον χρόνο, αλλά πρέπει να κάνει και ο ίδιος κάποιες ενέργειες, κυρίως εσωτερικά. 5. Τέλος είναι πολύ σημαντικό να διακρίνουμε τη διαφορά ανάμεσα στη συγχώρηση και στη συμφιλίωση, το οποίο και αναφέρθηκε παραπάνω.

Η συγχώρηση βασικά είναι κάτι παραπάνω από αξία ή ανάγκη: είναι η αναγνώριση της αξίας του ανθρώπινου προσώπου, τόσο στον άλλο, όσο και στον εαυτό. Είναι η αναγνώριση της έμφυτης αξίας που ο κάθε άνθρωπος έχει, όχι γι' αυτό που είναι, αλλά γι' αυτό που είναι πλασμένος και δυναμικά μπορεί να γίνει. Η ανταπόκριση στην αναγνώριση αυτής της αξίας του προσώπου του καθενός καθιστά τη συγχωρητικότητα τρόπο ζωής, τον οποίο κάποιος επιλέγει ελεύθερα. Η συγχώρηση δεν είναι δεξιοτήτα ούτε ηθικό καθήκον, αλλά είναι Σχέση που οδηγεί στην ενότητα και που αποτελεί μέρος της ύπαρξης και τρόπο ζωής, γι' αυτόν που επιλέγει αυτόν τον δρόμο (Γαλίτη, 2017).

Η επιστημονική έρευνα που αφορά στις επιδράσεις της συγχωρητικότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του 1990, και αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη περιοχή στο πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Παρά το ότι η έννοια της συγχώρησης είναι πολύ παλιά, ποτέ δεν είχε μελετηθεί συστηματικά, μέχρι πρότινος (Enright, Santos, & Al-mabuk, 1989). Λόγω της διαπροσωπικής φύσης της συγχωρητικότητας, οι εφαρμογές της είναι κατάλληλες για διάφορα πεδία, όπως η συμβουλευτική γάμου, οι σχέσεις γονέων και παιδιών, οι επαγγελματικές και φιλικές σχέσεις και πολλά άλλα. Καθώς βασικό χαρακτηριστικό της συγχώρησης είναι η διασύνδεσή της με συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ο θυμός και η κατάθλιψη, φαίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη η υλοποίηση προγραμμάτων εκπαίδευσης στη συγχωρητικότητα, σε χώρους όπως φυλακές, νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης, κέντρα ανακουφιστικής φροντίδας, σχολεία, κ.ά.

### **Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αγωγή στη Συγχώρηση» στην Ελλάδα**

Η εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων της συγχώρησης ξεκίνησε στην Ελλάδα το 2014 στον χώρο της εκπαίδευσης, με υπεύθυνη τη συγγραφέα της παρούσας δημοσίευσης Δρ Πέλη Γαλίτη, και σε συνεργασία με το Τμήμα Παιδαγωγικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Wisconsin - Madison, (Η.Π.Α.), το οποίο και θεωρείται πρωτοπόρο στις έρευνες σχετικά με τη συγχωρητικότητα. Κατά το σχολικό έτος 2014-2015 το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας εφαρμόστηκε πιλοτικά για πρώτη φορά στην Ελλάδα σε 200 περίπου μαθητές της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης 20 επιλεγμένων σχολείων της Αθήνας. Το 2015 - 2016 επεκτάθηκε η πιλοτική εφαρμογή σε νηπιαγωγεία της Αθήνας καθώς και σε Γυμνάσια της Θεσσαλονίκης, και το επόμενο σχολικό έτος 2016-2017 επεκτάθηκε πέραν της Περιφέρειας Αττικής και Κεντρικής Μακεδονίας και σε σχολεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Περιφέρειας Πελοποννήσου. Το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και έχει τον τίτλο «Ελαττώνω τον θυμό και αυξάνω τη συνεργασία μέσα από την πρακτική της συγχώρησης».

Οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν το πρόγραμμα λαμβάνουν μέρος σε επιμορφωτικές συναντήσεις διάρκειας 20 ωρών με σκοπό την εξοικείωσή τους σε γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τη συγχωρητικότητα, τα οφέλη της και την πρακτική εφαρμογή της στην εκπαίδευση. Η επιμόρφωση γίνεται σε συνεργασία της υπεύθυνης του προγράμματος στην Ελλάδα, με την Περιφέρεια Εκπαίδευσης, την Διεύθυνση ή τους σχολικούς συμβούλους της συγκεκριμένης περιοχής. Οι επιμορφούμενοι εκπαιδευτικοί βρίσκονται σε διαρκή επικοινωνία

με τους παραπάνω και παράλληλα συμπληρώνουν ένα ηλεκτρονικό ημερολόγιο, όπου συζητούν με την υπεύθυνη την πορεία της παρέμβασής τους μέσα στην τάξη και εκφράζουν απορίες, προβληματισμούς και τυχόν ανησυχίες ή θέματα που μπορεί να προκύψουν.

Οι επιμορφωμένοι εκπαιδευτικοί μπορούν μέσα από το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας να βοηθήσουν τον μαθητή να μάθει να συνεργάζεται, να διαχειρίζεται τα αρνητικά του συναισθήματα και γενικότερα να αποκτήσει τις κατάλληλες συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες που θα αποτελέσουν σημαντικά εργαλεία για την αντιμετώπιση της απόρριψης και της αδικίας που θα συναντήσει στη ζωή του. Ο γενικότερος στόχος του προγράμματος της εκπαίδευσης στην πρακτική της συγχώρησης είναι, να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να διαμορφώσουν τον χαρακτήρα τους και να αποκτήσουν την ικανότητα να δίνουν κίνητρα και καθοδήγηση στον εαυτό τους.

Βασικό θεωρητικό υπόβαθρο για το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας αποτελεί το έργο του Αριστοτέλη «*Ηθικά Νικομάχεια*». Μέσα από τις βασικές ιδέες του προγράμματος οι μαθητές γνωρίζουν, πώς μπορούν να καλλιεργήσουν υγιείς σχέσεις συνεργασίας με τους συμμαθητές τους, τους δασκάλους τους, τους φίλους, τα αδέρφια και τους γονείς τους, βασισμένες στην αποδοχή και τον σεβασμό της εγγενούς αξίας του κάθε ανθρώπου. Επίσης μαθαίνουν να διαχειρίζονται την αδικία και την απόρριψη και ανακαλύπτουν λειτουργικούς τρόπους που τους βοηθούν να ελαττώσουν τα τοξικά συναισθήματα του θυμού προς αυτούς που τους πλήγωσαν ή τους αδικήσαν, ανοίγοντας έτσι νέους δρόμους συμφιλίωσης και ειρηνικής συμβίωσης.

Η έννοια της μεγαλοψυχίας, κατά τον Αριστοτέλη, η οποία και συνδέεται απόλυτα με την έννοια της συγχώρησης, προβάλλεται επανειλημμένως μέσα από την αρχαία, τη βυζαντινή και τη νεότερη ιστορία της χώρας μας. Αξίζει να αναφερθεί η αξιέπαινη παρουσίαση του προγράμματος της συγχώρησης τον Μάιο του 2017 από το 1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κορίνθου, σε διαγωνισμό βίντεο για τη συγχώρηση, ο οποίος έγινε στα πλαίσια του προγράμματος.<sup>1</sup> Εκεί αναδεικνύονται διαχρονικά οι αρετές της μεγαλοψυχίας και της συγχώρησης κατά τη διάρκεια ερίδων και πολέμων που σηματοδότησαν την ιστορία του τόπου μας. Μέσα από ιστορικά γεγονότα αλλά και καθημερινές ιστορίες προβάλλονται αρετές όπως το φιλότιμο, η ευγνωμοσύνη, η υπέρβαση της αδικίας και πλείστες άλλες, τις οποίες μπορεί να αξιοποιήσει διαθεματικά ο εκπαιδευτικός, προκειμένου να αναδείξει την παραμελημένη και παρεξηγημένη από τον σύγχρονο άνθρωπο αξία της συγχώρησης και να την κάνει βίωμα της καθημερινότητας.

---

1 <https://www.youtube.com/watch?v=95m4Rs5qrIE>

Το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας αναφέρεται όχι τόσο στην αντιμετώπιση της βίας όσο κυρίως στην πρόληψη και την πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και παρουσιάζει πολύ θετικά αποτελέσματα στις χώρες που εφαρμόστηκε. Έχει εφαρμοστεί σε 21 χώρες και οι πολυετείς ερευνητικές μελέτες του Πανεπιστημίου του Wisconsin-Madison αλλά και άλλων Πανεπιστημίων δείχνουν, ότι οι τάξεις που είχαν καρπωθεί την εκπαίδευση στη συγχώρηση μειώσαν στατιστικά σημαντικά τον θυμό και την ψυχολογική κατάθλιψη σε σχέση με τις ομάδες που δεν είχαν εκπαιδευτεί στη συγχώρηση (Enright, 2012a· Baskin et al, 2010· Holter et al, 2008· Lin et al, 2004). Επίσης επιβεβαιώνεται ότι η "Πρακτική της Συγχώρησης" στα σχολεία προωθεί τη συναισθηματική υγεία των μαθητών και βελτιώνει την σχολική τους πρόοδο (Enright, 2012b, Gambaro et al, 2008).

Αντίστοιχες έρευνες στην ελληνική επικράτεια βρίσκονται σε εξέλιξη. Η παρουσίαση των στοιχείων που ακολουθεί στηρίζεται στην αξιολόγηση του προγράμματος από τους εκπαιδευτικούς που εφάρμοσαν το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας κατά τα σχολικά έτη 2015-2016 και 2016-2017. Μέσα από αυτήν επιχειρήθηκε να καταγραφεί η άποψη των εκπαιδευτικών καταρχήν σχετικά με τη γενικότερη χρησιμότητα της εκπαιδευτικής παρέμβασης. Επιχειρήθηκε ειδικότερα να διερευνηθεί το κατά πόσον πιστεύουν οι εκπαιδευτικοί που το εφάρμοσαν ότι ωφελήθηκαν οι μαθητές τους, όπως και η άποψή τους σχετικά με την καταλληλότητα του εκπαιδευτικού υλικού.

### **Εκπαιδευτικό Υλικό - Διδακτικοί Στόχοι - Παιδαγωγικά Εργαλεία**

Αξίζει να σημειωθεί ότι το εκπαιδευτικό υλικό που προτείνεται στην Ελλάδα, αν και εμπνευσμένο από αντίστοιχα εγχειρίδια της αλλοδαπής, έχει αλλάξει, καθώς επιχειρήθηκε να προσαρμοστεί κατά το δυνατόν καλύτερα στα ελληνικά πολιτισμικά δεδομένα και στις προδιαγραφές του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος.

Το εκπαιδευτικό υλικό συνοψίζεται στο εγχειρίδιο «Αξιοποιώντας τον καλύτερό μου εαυτό» (Γαλίτη & Enright, 2015). Παράλληλα κατά τις επιμορφώσεις των εκπαιδευτικών προσφέρεται παραπέρα εκπαιδευτικό υλικό σε έντυπη και ψηφιακή μορφή, ενώ παράλληλα υπάρχει διαρκής επικοινωνία ανάμεσα στην υπεύθυνη και στους εκπαιδευτικούς. Το εγχειρίδιο αποτελείται από 10 ενότητες με τις εξής θεματικές ενότητες: 1: Αξιοποιώντας τον καλύτερο εαυτό μας, Εμβάθυνση στην έννοια της ταυτότητας, 2: Ανιδιοτελής αγάπη, 3: Σκέψεις, 4: Συναισθήματα, 5: Λόγια και Πράξεις, 6: Συγχώρηση, 7: Συγχωρώ και ζητώ να με συγχωρήσουν, 8: Θάρρος, δικαιοσύνη και μέτρο, 9: Αντιμετωπίζοντας την αδικία, 10: Απόφαση και δέσμευση για συγχώρηση.

Οι διδακτικοί στόχοι του προγράμματος είναι να μάθουν οι μαθητές:

- τι σημαίνει να ζουν με τον καλύτερο εαυτό τους, τι πρέπει να κάνουν για να ζουν με αυτόν και γιατί χρειάζεται αυτό.
- τι σημαίνει ανιδιοτελής αγάπη, η οποία είναι η βάση για τη συγχώρηση.
- τη διαφορά ανάμεσα στην ψευδο-αγάπη και την ανιδιοτελή αγάπη και γιατί η ανιδιοτελής αγάπη βοηθά να ζούμε με τον καλύτερό μας εαυτό.
- πώς οι εποικοδομητικές σκέψεις μάς βοηθούν να ζούμε με τον καλύτερο εαυτό μας και προάγουν θετικά συναισθήματα και θετικές πράξεις.
- πώς να συζητούν για τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα.
- πώς οι σκέψεις, οι εμπειρίες και οι περιστάσεις επιδρούν στα συναισθήματα, και αυτά με τη σειρά τους επιδρούν στις σκέψεις, τις εμπειρίες και τις περιστάσεις.
- πώς να ζουν με τον καλύτερο εαυτό τους χρησιμοποιώντας θετικά και εποικοδομητικά λόγια και πράξεις, ακόμα κι αν έχουν αδικηθεί.
- τι είναι και τι δεν είναι συγχώρηση και ποια τα οφέλη της συγχώρησης.
- ότι η συγχώρηση είναι επιλογή, την οποία αξίζει να δοκιμάσουν.
- τι σημαίνει να δίνουν και να λαμβάνουν συγχώρηση και τα πλεονεκτήματά της συγχωρητικότητας.
- το νόημα των εννοιών θάρρος, δικαιοσύνη και κοινή λογική και πώς οι αρετές αυτές συνδέονται με τη συγχώρηση.
- πώς οι αρετές και οι αξίες μάς βοηθούν να ζούμε με τον καλύτερο εαυτό μας.
- πως η ισορροπία και το μέτρο στη ζωή μας μάς βοηθούν να αναπτύξουμε τον καλύτερο εαυτό μας.
- ποια είναι τα συναισθήματα που δημιουργούνται μετά από μια άδικη πράξη, ποιοι οι και κατάλληλοι τρόποι αντιμετώπισης αυτών των συναισθημάτων και πώς η συγχώρηση συντελεί στο να ελαττωθούν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.
- τις δυνατότητες και ωφέλειες της συγχώρησης.

Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι να μάθουν οι μαθητές, πώς να βρίσκουν νόημα μέσα από τις δυσκολίες της ζωής. Σε κάθε κεφάλαιο προτείνονται ως αφορμή μια ιστορία ή ένα βίντεο. Η ιστορία προτείνεται μεν από το εγχειρίδιο, αλλά ο εκπαιδευτικός είναι ελεύθερος να επιλέξει μια οποιαδήποτε άλλη, που θεωρεί ότι ταιριάζει με τη θεματολογία του κεφαλαίου και σχετίζεται καλύτερα με τα ενδιαφέροντα και τις εμπειρίες των μαθητών του. Στο τέλος της κάθε ιστορίας υπάρχουν 10-15 ερωτήσεις σχετικές με το θέμα, για να συζητηθούν στην τάξη. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου προτείνεται μια Βιωματική Άσκηση, όπου και πάλι ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει κάποια δική του, αν το προτιμά.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην προσαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού στην ελληνική πολιτισμική πραγματικότητα. Μια παράμετρος που ελήφθη υπ' όψιν σχετικά με την προσαρμογή στα ελληνικά εκπαιδευτικά δεδομένα, είναι η επιλογή των βιβλίων ή κειμένων. Ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ιστορίες ή κείμενα από την ελληνική γραμματεία, τη μυθολογία, την ιστορία, τη λογοτεχνία, την ορθόδοξη παράδοση. Μπορεί ακόμα να επιλέξει θέματα συναφή με την ειδικότητά του ή άλλες ειδικότητες (διαθεματική προσέγγιση, πολύπλευρη διερεύνηση), προκειμένου η θεματική προσέγγιση να είναι πιο οικεία στον έλληνα μαθητή. Προτάσεις συγκεκριμένων ιστοριών ή κειμένων γίνονται επίσης στα επιμορφωτικά σεμινάρια.

Η ετυμολογία της λέξης «συγχώρηση» από μόνη της παραπέμπει στο εύρος αλλά και στην πολλαπλή εφαρμογή της έννοιας αυτής. Είναι σαφές ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα αφορά σε πολλές ομάδες πληθυσμού που έχουν υποστεί διάφορα πλήγματα, από πολύ σοβαρά, όπως εμφύλιες συρράξεις, κοινωνικές συγκρούσεις, πολέμους κλπ. έως και μικρότερα που αφορούν στη διαχείριση του εαυτού και των διαπροσωπικών σχέσεων στην προοπτική της υπέρβασης μιας αδικίας. Η έννοια της συγχώρησης έχει ευρύτατη εφαρμογή στον χώρο της εκπαίδευσης και αφορά σε πλήθος θεμάτων που αντιμετωπίζει καθημερινά ο εκπαιδευτικός στη σχολική κοινότητα: ρατσισμός, σχολικός εκφοβισμός, σχολική βία, διαχείριση θυμού κ.λπ.

Λόγω της οικονομικής κρίσης στη χώρα μας έχουν παρατηρηθεί στα σχολεία αυξημένα κρούσματα κατάθλιψης, άγχους, σχολικού εκφοβισμού και βίας. Σύμφωνα με στοιχεία της ΟΛΜΕ, «το φαινόμενο της εκδήλωσης επιθετικής συμπεριφοράς των μαθητών, της αύξησης του άγχους και της μείωσης της σχολικής επίδοσης αυξάνεται με φρενήρεις ρυθμούς ως αποτέλεσμα της δεινής οικονομικής κρίσης που έχει εισβάλει σε όλα τα σπίτια...».<sup>2</sup> Πολλοί μαθητές προβάλλουν τον θυμό που βιώνουν, προς άλλους συμμαθητές τους ή και προς τους καθηγητές τους μέσα στην τάξη. Πολλοί μαθητές είναι φορτισμένοι με αρνητικά συναισθήματα λόγω της απόρριψης, της αποτυχίας ή της αδικίας που έχουν βιώσει. Η εκπαίδευση στη συγχωρητικότητα μπορεί να αποτελέσει μία εμπειρικά και επιστημονικά τεκμηριωμένη λύση για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του θυμού, του άγχους και της επιθετικής συμπεριφοράς.

2

<http://www.olme.gr/>, <http://users.sch.gr/akoptsi/>

## **Πρώτη αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού προγράμματος στον ελλαδικό χώρο**

*Αναγκαιότητα:* Η έλλειψη μελετών στον ελλαδικό χώρο σχετικά με το ζήτημα της συγχώρησης και των επιδράσεών της στις σχέσεις των ανθρώπων, επιβάλλει την εις βάθος μελέτη και διερεύνηση του θέματος στον χώρο, όπου αυτή εφαρμόζεται. Το πρόγραμμα «*Ελαττώνω το θυμό και αυξάνω τη συνεργασία μέσα από την πρακτική της συγχώρησης*» διδάσκεται στην Ελλάδα για τρία συνεχή χρόνια με επιτυχία σε σχολεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και θεωρήθηκε απαραίτητο να γίνει μια πρώτη αξιολόγηση από τους συναδέλφους που πραγματοποίησαν την εκπαιδευτική παρέμβαση. Είναι βέβαια κατανοητό ότι η ολοκληρωμένη αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος απαιτεί την εμπλοκή και των μαθητών. Αυτό όμως σχεδιάστηκε να πραγματοποιηθεί κατά το σχολικό έτος 2017/18 με την ερευνητική σύμπραξη του Τομέα Παιδαγωγικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν και του Τομέα Παιδαγωγικής του Τμήματος Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής του Α.Π.Θ και επιστημονικό υπεύθυνο τον καθηγητή Κωνσταντίνο Μπίκο. Τέτοιες τεκμηριωμένες έρευνες για τα οφέλη της συγχωρητικότητας μέσα στη σχολική τάξη έχουν ήδη διεξαχθεί σε άλλα κράτη όπου διδάσκεται το πρόγραμμα «Αγωγή στη Συγχωρητικότητα». (Jong-Hyo Park et al, 2013· Enright, 2012a· Baskin et al., 2010· Enright et al., 2010· Gambaro, 2008· Holter et al, 2008· Enright et al, 1989).

*Σκοπός:* Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να παρουσιαστούν οι αντιλήψεις των εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών σε ότι αφορά το περιεχόμενο και τη μεθόδευση του προγράμματος της συγχώρησης. Επιπλέον, επιχειρείται μία πρώτη ανατροφοδότηση εκ μέρους των εκπαιδευτικών σχετικά με την επίδραση του προγράμματος τόσο στις σχέσεις των συμμαθητών μεταξύ τους, όσο και στις σχέσεις μαθητών και καθηγητών. Επιχειρείται τέλος να διερευνηθεί η άποψή τους για την καταλληλότητα του εκπαιδευτικού υλικού.

*Δείγμα-Διαδικασία:* Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2016 και τον Μάιο του 2017. Το ερωτηματολόγιο απευθύνθηκε σε 144 καθηγητές που εφάρμοσαν την εκπαιδευτική παρέμβαση κατά τα σχολικά έτη 2015-2016 και 2016-2017 σε μαθητές που φοιτούσαν στην Α΄ και Β΄ Γυμνασίου σε τέσσερις πόλεις της Ελλάδας. Συγκεκριμένα το δείγμα αποτελείται από 26 καθηγητές από τον Νομό Κορίνθου, 12 καθηγητές από τον Νομό Αργολίδος, 36 καθηγητές από την περιφέρεια Ανατολικής Αττικής, και 70 καθηγητές από τον Νομό Θεσσαλονίκης. Από τους 144 καθηγητές απάντησαν οι 115 (ποσοστό 81%). Οι καθηγητές ήταν διαφόρων ειδικοτήτων (δεν αποτέλεσε κριτήριο η ειδικότητα) και δίδαξαν το μάθημα εκτός σχολικού ωραρίου, στην πλειοψηφία μέσα από το πρόγραμμα «Αγωγή Υγείας».



Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από συνολικά 21 ερωτήσεις, από τις οποίες οι 19 ήταν κλειστού τύπου, ενώ οι 2 ήταν ανοιχτού τύπου – σύντομης ανάπτυξης. Στις ερωτήσεις κλειστού τύπου καλούνταν οι καθηγητές να δηλώσουν σε 6-βαθμη κλίμακα Likert τη συμφωνία ή διαφωνία τους. Κάθε συστάδα ερωτήσεων αξιολογούσε τις εξής διαστάσεις: 1. αξιολόγηση του εκπαιδευτικού υλικού και της δυνατότητας εφαρμογής του (ερωτήσεις 1-5), ενδιαφέρον για να συνεχιστεί το πρόγραμμα (6), 2. επίδραση του προγράμματος στην κοινωνικοσυναισθηματική εξέλιξη των μαθητών καθώς και στη σχολική τους επίδοση, (ερωτήσεις 7-12) 3. επίδραση του προγράμματος στην προσωπικότητα του εκπαιδευτικού και στη διαδικασία της διδασκαλίας (13-17), και 4. επίδραση του προγράμματος στο σχολικό κλίμα (18-21).

Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω του ηλεκτρονικού προγράμματος «qualtrics» και η στατιστική επεξεργασία έγινε από το αρμόδιο τμήμα του Τομέα Παιδαγωγικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν.

### **Αποτελέσματα της αξιολόγησης**

*Δεδομένα από τις κλειστές ερωτήσεις:* Όπως προκύπτει από τις απαντήσεις, το 100% των εκπαιδευτικών βρήκε το εγχειρίδιο εύκολο στην εφαρμογή του, υπήρχε ευελιξία στη χρήση του και οι οδηγίες του διευκόλυναν τον καθηγητή. Το 92% των καθηγητών αξιολόγησε θετικά το εκπαιδευτικό υλικό. Βέβαια, το 73% δήλωσε ότι ο χρόνος διδασκαλίας δεν ήταν επαρκής και το 89% ότι ο αριθμός των μαθημάτων/θεμάτων ήταν μεγαλύτερος από όσο μπορούσαν να καλύψουν. Τα δύο τελευταία ποσοστά συνδέονται, μεταξύ τους και οφείλονται κυρίως στην καθυστέρηση έγκρισης από το Υπουργείο, που είχε ως συνέπεια την καθυστέρηση της έναρξης των μαθημάτων διδασκαλίας, η οποία ξεκίνησε στα μέσα Νοεμβρίου. Παράλληλα, απρόβλεπτοι παράγοντες, όπως καταλήψεις, εκδρομές και σχολικές εκδηλώσεις, οδήγησαν σε ακύρωση μαθημάτων και κάποιες φορές αποδιοργάνωσαν το χρονοδιάγραμμα του εκπαιδευτικού.

Σχετικά με την κοινωνικοσυναισθηματική επίδραση της συγχώρησης στους μαθητές, το 95% των καθηγητών διαπίστωσε ότι αυτοί μείωσαν τον θυμό τους και αύξησαν τη συνεργασία μεταξύ τους, ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας του προγράμματος της συγχώρησης. Το 100% των καθηγητών πιστεύει ότι οι μαθητές ευχαριστήθηκαν με τη διδασκαλία του μαθήματος, ενώ το 98% ότι οι μαθητές βελτιώθηκαν. Ένα 72% παρατήρησαν ότι οι μαθητές βελτιώθηκαν επίσης και στα μαθήματά τους, κάτι το οποίο συμφωνεί και με τα διεθνή στατιστικά δεδομένα άλλων σχολικών τάξεων, χρήζει όμως λεπτομερέστερης ερευνητικής διερεύνησης. Συνολικά, 96% των εκπαιδευτικών αξιολόγησαν θετικά την επίδραση που έχει το πρόγραμμα της συγχώρησης στην κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών.

Σχετικά με την επίδραση του προγράμματος στην προσωπικότητα του εκπαιδευτικού, στη διαδικασία της διδασκαλίας καθώς και στη συνακόλουθη βελτίωση του σχολικού κλίματος, το 98% δήλωσε ότι η διδασκαλία της συγχώρησης τους βοήθησε να βελτιωθούν προσωπικά ως εκπαιδευτικοί και να δουν τους μαθητές μέσα από ένα θετικό πρίσμα. Το 97% δήλωσε ότι τους βοήθησε προσωπικά να μπορούν να συγχωρούν τους άλλους και να βελτιωθούν ως άτομα, ενώ το 92% δήλωσε ότι η διδασκαλία του προγράμματος βοήθησε να γίνει ζωντανό και ενδιαφέρον το μάθημα. Επιπλέον το 77% δήλωσε ότι η τάξη λειτούργησε καλύτερα, ενώ το 53% δήλωσε ότι παρατήρησε κάποια βελτίωση γενικότερα στη λειτουργία του σχολείου. Είναι αναμενόμενο να μην περιμένουμε θεαματικά αποτελέσματα σε όλη τη σχολική κοινότητα από μια τάξη μόνον που διδάχθηκε το πρόγραμμα, παρ' όλα αυτά θεωρούμε το ποσοστό του 53% ήδη υψηλό. Πάνω από τους μισούς καθηγητές πιστεύουν ότι το σχολείο βελτιώνεται με την διδασκαλία της αρετής της συγχωρητικότητας και αυτό το επιβεβαιώνουν και πολλές προφορικές μαρτυρίες που έχουμε από εκπαιδευτικούς, με συγκεκριμένα παραδείγματα συστημικής αλληλεπίδρασης στον χώρο

*Αποτελέσματα των ερωτήσεων σύντομης ανάπτυξης:* Οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου αφορούσαν κυρίως στην περίπτωση της θετικής βαθμολόγησης των ερωτήσεων 18 και 19, όπου ζητείται να περιγράψουν οι καθηγητές τι ήταν αυτό που λειτούργησε καλύτερα στην τάξη τους, ως αποτέλεσμα, έστω εν μέρει, του προγράμματος της συγχώρησης. Τους ζητήθηκε επίσης να αναφέρουν οποιεσδήποτε βελτιώσεις παρατήρησαν στη γενικότερη λειτουργία του σχολείου τους. Για την επεξεργασία τους εφαρμόστηκε η «ποιοτική ανάλυση περιεχομένου».

Οι απαντήσεις από τις ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης αφού αποδελτιώθηκαν, κωδικοποιήθηκαν και εντάχθηκαν σε θεματικούς άξονες. Αυτά τα κείμενα αποτέλεσαν το υλικό με βάση το οποίο συγκροτήθηκε το επαγωγικό σύστημα των κατηγοριών. Αυτό προέκυψε μέσα από την τεχνική της δόμησης, και συγκεκριμένα της δόμησης περιεχομένου και της πρότυπης δόμησης. Με τη δόμηση περιεχομένου επιχειρείται η σύνοψη του υλικού και η παράθεση εκείνων των στοιχείων που έχουν να δώσουν κάτι σημαντικό στην έρευνα. (Μπονίδης, 2004: 129). Προκύπτει ότι οι απαντήσεις των εκπαιδευτικών συνοψίζονται στους εξής βασικούς άξονες:

1. Σχέσεις συμμαθητών μεταξύ τους: π.χ. *«Τα παιδιά που συμμετείχαν ήταν πιο ήρεμα και συνεργάσιμα στο μάθημα και έδειξαν περισσότερη αυτοπεποίθηση».* (Ρ., Θεσ/νικη), ή ... *«οι μαθητές είναι πιο έτοιμοι να ακούσουν, να χωρέσουν τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους. (Ζ., Αν. Αττική), ή...οι μαθητές γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους και αποκτούν μία όμορφη οικειότητα με νέους φίλους. Συνεργάζονται πολύ πιο αρμονικά και αποδοτικά (Θ., Θεσσαλονίκη.)*

2. Σχέσεις μαθητών και καθηγητών: π.χ. «Λόγω της θετικής ατμόσφαιρας και της ειλικρίνειας των συζητήσεών μας ήρθαμε πιο κοντά και έσπασε το φράγμα μαθητών - καθηγήτριας. Είδα τους μαθητές μου ως πρόσωπα, που θέλουν βοήθεια και στήριξη, όπως και εγώ» (Α., Θεσσαλονίκη), ή ... «Ιδιαίτερα η συμπεριφορά ενός παιδιού - που ήταν προβληματική πριν αρχίσει το Πρόγραμμα - μαλάκωσε κι έγινε πιο ήρεμη και λιγότερο αντιδραστική. Ο εν λόγω μαθητής έπαψε να έρχεται στο Γραφείο της Διευθύντριας λόγω απειθαρχής συμπεριφοράς και ο τρόπος και το ύφος του έπαψαν να είναι προσβλητικά κι επιθετικά» (Θ., Κόρινθος).
3. Σχέσεις μεταξύ των καθηγητών: π.χ. «Οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουμε στο πρόγραμμα ανοίξαμε τους ορίζοντές μας και βελτιώνουμε τις συναδελφικές σχέσεις» (Ζ., Αν. Αττική).
4. Σχέσεις γονέων και μαθητών: π.χ. «Επιπλέον δεν τσακωνόντουσαν εύκολα και κάποιοι γονείς παρατήρησαν μεγάλη αλλαγή στην συμπεριφορά τους στο σπίτι» (Μ. Θεσσαλονίκη),
5. Σχέσεις εκπαιδευτικών και γονέων: π.χ. «Βελτιώθηκαν οι σχέσεις μεταξύ συναδέλφων ή και στην αντιμετώπιση εντάσεων με γονείς» (Σ., Αν. Αττική). Τέλος αναφέρθηκε σε 18 περιπτώσεις ότι παρατηρήθηκε βελτίωση και στη σχολική επίδοση.

Η βελτίωση των σχέσεων όπως αναφέρεται στους παραπάνω άξονες αιτιολογείται ως αποτέλεσμα της βελτίωσης των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των μαθητών, όπως π.χ.: «Πολλαπλά τα οφέλη που αποκόμισαν οι μαθητές και κατ'επέκταση το σχολείο μας από το πρόγραμμα κυρίως σε απόκτηση δεξιοτήτων επικοινωνίας, ενεργής ακρόασης, ελεύθερης έκφρασης, συνεργασίας, ομαδικότητας...ειδικότερα η διαχείριση του θυμού και των αρνητικών συναισθημάτων» (Κ., Θεσσαλονίκη).

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες που αναφέρεται ότι βελτιώθηκαν, αφορούν στην ενσυναίσθηση, στην αποδοχή του άλλου, στην αποδοχή της ετερότητας, στην ενεργή ακρόαση, στη συνεργασία κ.ά. Τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν πιο συχνά ότι αναπτύχθηκαν είναι η αυτοπεποίθηση, η ηρεμία και η αγάπη με συγχωρητική διάθεση.

## Συζήτηση

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι καθ' όλη τη διάρκεια του έτους υπήρχε συνεχής επαφή καθηγητών με την υπεύθυνη του προγράμματος μέσω του ηλεκτρονικού ημερολογίου επικοινωνίας. Ουσιαστικά η αξιολόγηση επιβεβαίωσε και εμπειρικά τις προηγούμενες ηλεκτρονικές παρατηρήσεις μέσω του ημερολογίου, καθώς και τις προφορικές αναφορές των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια των επιμορφώσεων

Τα αποτελέσματα της παρούσας αξιολόγησης δείχνουν ότι η εφαρμογή του προγράμματος της συγχώρησης στα σχολεία έχει θετική επίδραση, τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές ανέπτυξαν μέσω του προγράμματος κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες, όπως η συνεργατικότητα, η διαχείριση θυμού και η αποδοχή της ετερότητας του άλλου. Παράλληλα, οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι είδαν με άλλο πρίσμα τους μαθητές και βελτιώθηκαν οι ίδιοι ως άνθρωποι και ως εκπαιδευτικοί. Είναι σημαντικό επίσης ότι οι περισσότεροι αναφέρουν ότι βελτιώθηκε το κλίμα της τάξης, το μάθημα έγινε πιο ενδιαφέρον και οι μαθητές το παρακολούθησαν με ευχαρίστηση.

Τα ευρήματα αυτά είναι σύμφωνα, με μικρές αποκλίσεις, με αντίστοιχες αξιολογήσεις σχολείων της αλλοδαπής. Διάφορες αντίστοιχες ερευνητικές μελέτες αναφέρουν ως αποτέλεσμα της εφαρμογής του προγράμματος της συγχωρητικότητας τη μείωση του θυμού των μαθητών, τη βελτίωση του κλίματος της τάξης, την αύξηση της συνεργατικότητας των μαθητών και τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων (Gassin et al., 2005· Gambaro et al., 2008· Holter et al., 2008). Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια εναλλακτική πρόταση και πρωτοποριακή προσέγγιση στη διαχείριση θυμού, στην αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς των μαθητών, και στα μειωτικά συναισθήματα που προκύπτουν, όταν ένας μαθητής νιώθει την απόρριψη από την ομάδα. Οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν πως έγιναν καλύτεροι δάσκαλοι και καθηγητές και πως οι τάξεις τους λειτούργησαν καλύτερα ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης στη συγχώρηση.

Η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί μια καταγραφή των απόψεων των εκπαιδευτικών σε 4 πόλεις της Ελλάδας όπου διδάχθηκε το πρόγραμμα «Ελαττώνω τον θυμό και αυξάνω τη συνεργασία μέσα από την πρακτική της συγχώρησης» σε μαθητές της Α΄ και Β΄ Γυμνασίου. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται και σε αντίστοιχα εκπαιδευτικά προγράμματα συγχώρησης που εφαρμόζονται στην αλλοδαπή με αντίστοιχα αποτελέσματα. Παρ' όλες τις κοινές απαντήσεις, οι οποίες επιβεβαιώνουν την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων, δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση η αξιολόγηση αυτή ερευνητικές μελέτες που διέπονται από συγκεκριμένες δομές και εγκυρότητα.

Είναι προφανές ότι η αξιολόγηση/ανατροφοδότηση αυτή δίνει μια πρώτη αίσθηση της επίδρασης του προγράμματος της συγχώρησης μέσα στην τάξη, δεν αποτελεί όμως μια εξαντλητική διερεύνηση της επίδρασης της εκπαιδευτικής παρέμβασης «Αγωγή στη Συγχώρηση». Κάτι τέτοιο βρίσκεται στα μελλοντικά σχέδια των συντελεστών του προγράμματος.

### Μελλοντικές προοπτικές

Φαίνεται πάντως πως ένα νέο πεδίο ενδιαφέροντος ανοίγει στον χώρο της εκπαίδευσης και της ψυχικής υγείας, καθώς παρουσιάζεται αυξημένο ενδιαφέρον στη μελέτη της συγχωρητικότητας στον χώρο της εκπαίδευσης και όχι μόνον (Γαλίτη, 2015α,β· Galiti, 2016· Δαβράζος, 2016· Κακαβούλης, 2016· Ράντζου, 2002· Ψύρρα, 2014). Ένας από τους λόγους που παρουσιάζεται τόσο αυξημένο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια, ίσως είναι και το ότι «η επίδραση της συγχωρητικότητας είναι ευεργετική σε πλειάδα ψυχικών διαταραχών, όπως του άγχους και των διαταραχών της διάθεσης, της χρήσης ουσιών και της αποκλίνοιας συμπεριφοράς» (Ψύρρα, 2014: 46).

Η επικοινωνία με εκπαιδευτικούς τα τελευταία τρία χρόνια που εφαρμόζεται το πρόγραμμα στην Ελλάδα δείχνει, ότι τα αποτελέσματα της διδασκαλίας της συγχώρησης μέσα στην ελληνική σχολική τάξη είναι εξαιρετικά. Έρχεται δε να ανταποκριθεί και σε ένα παιδαγωγικό αίτημα, το οποίο ξεκινώντας από τη διαπίστωση του μονομερούς προσανατολισμού των ελληνικών σχολικών προγραμμάτων προς γνωστικούς κυρίως στόχους, ζητά την φροντίδα και του κοινωνικοσυναισθηματικού τομέα ανάπτυξης (Μπίκος, 2011). Εκπαιδευτικά προγράμματα, όπως «Η Εκπαίδευση στη Συγχώρηση» θα μπορούσαν να καλύψουν το κενό και να συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του έλληνα μαθητή.

### Βιβλιογραφία

- Αριστοτέλης (2006). *Ηθικά Νικομάχεια, Βιβλία Α'-Δ'*, (εισαγ., μτφρ., σχ. Δ. Λυπουρλής). Αθήνα: Ζήτρος.
- Baskin, T. W., Wampold, B. E., Quintana, S. M., Enright, R. D. (2010). Belongingness as a Protective Factor against Loneliness and Potential Depression in a Multicultural Middle School. *Counseling Psychologist*, 38, 5, 626-651.
- Γαλίτη-Κυρβασίλη, Π. (2017). *Σύγκρουση και Συνόπαρξη*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Galiti, P. (2016). The Healing Art of Forgiveness. *Proceedings from the Annual National Conference of The Orthodox Christian Association of Medicine, Psychology and Religion, Hellenic College Holy Cross Greek Orthodox School of Theology* (pp. 130-151). Brookline, MA.
- Γαλίτη-Κυρβασίλη, Π. (2016). Η Αγωγή στη Συγχώρηση στη σχολεία της Ελλάδας. *Ελληνοχριστιανική Αγωγή*, 616, 63-72.
- Γαλίτη-Κυρβασίλη, Π., Enright, R. (2015α). *Αξιοποιώντας τον καλύτερό μου εαυτό». Μια θετική στρατηγική θυμού και βίας μέσα από την πρακτική της*

- συγχώρησης. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Γαλίτη-Κυρβασίλη, Π. (2015β). Χτίζω Γέφυρες και Ζω Ειρηνικά μέσα από την πρακτική της συγχώρησης. *Μάθε για το Παιδί, 1*, 75-82.
- Δαβράζος, Γρ. (2016). Η καλλιέργεια της συγχωρητικότητας σε παιδιά και εφήβους για την αντιμετώπιση των δυσάρεστων συνεπειών του σχολικού εκφοβισμού. Θεολογική, ψυχολογική και εμπειρική τεκμηρίωση. *Ψυχής Δρόμοι, 12*, 66-80.
- Enright, R. D., Santos, M., & AL-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence, 12*, 95-110.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Ex-ploring forgiveness* (pp. 46-63). Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA Books.
- Enright, R. D., Knutson, J., & Holter, A. C. (2010). Turning from hatred to community friendship: Forgiveness education as a resource for strategic peacebuilding in post-accord Belfast. In D. Philpott (Ed.) *Strategic peacebuilding*. Oxford: Oxford University Press.
- Enright, R. D. (2012a). Renewing communities through forgiveness education: A prospect for peace. In E. Toffano (Ed.) *Che vivano liberi e felici...* (In Italian) Rome, Italy: Carocci.
- Enright, R. (2012b). *The Forgiving Life*. American Psychological Association.
- Gassin, El., Enright, R. D., Knutson, J. (2005). Bringing Peace to the Central City: Forgiveness Education in Milwaukee. *Theory into Practice, 44* (4), 319-328.
- Gambaro, M., Enright, R., Baskin, T., Klatt, J. (2008). Can School-Based Forgiveness Counseling Improve Conduct and Academic Achievement Academically At-Risk Adolescents. *Journal of Research in Education, 18*, 16-27.
- Holter, A., Magnuson, C., Knutson, C., Knutson, J., & Enright, R. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education, 18*, 82-93.
- Park, J.-H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., Klatt, J. S. (2013). Forgiveness Intervention for South Korean Female Adolescent Aggressive Victims. *Journal of Applied Developmental Psychology, 34*, 268-276.
- Κακαβούλης, Αλ. (2016). *Συγχώρηση*. Εκδόσεις Αρμός.
- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *J. Consult Clinical Psychology, 72*(6), 1114-21.

- Μπίκος, Κ. (2011). *Κοινωνικές σχέσεις και αλληλεπίδραση στη σχολική τάξη*. Θεσσαλονίκη: Ζυγός.
- Μπονίδης, Κ. (2004). *Το περιεχόμενο του σχολικού βιβλίου ως αντικείμενο έρευνας: διαχρονική εξέταση της σχετικής έρευνας και μεθοδολογικές προσεγγίσεις*. Θεσσαλονίκη.
- Ράντζου, Μ. (2002). *Η συγγνώμη και η συγχώρηση στην εφηβική ηλικία και η ορθόδοξη χριστιανική αγωγή. Θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Ψύρρα, Χ. (2015). Συγχωρητική συμπεριφορά και ψυχική υγεία στους εφήβους. *Ψυχής Δρόμοι*, 10, 54-65.

### **Abstract**

Forgiveness Education has many applications in schools and other areas. In 2014, Forgiveness Education lessons were initiated for the first time in Greece in selected secondary schools in collaboration with the University of Wisconsin-Madison. There is scientific evidence proving that students who have had lessons of Forgiveness Education have better relationship with their peers and teachers, less anxiety and depression and better academic achievements. They also learn how to reduce their anger and negative feelings and to appreciate everyone's inherent worth. In Greece, similar studies are underway. In this evaluation we examine the teachers' perceptions of the Forgiveness Education Program, the usability of the curriculum and the influence of the program to the students and the teachers. More research is necessary on the effectiveness of the Forgiveness Education Program in Greece.

*Key-words:* forgiveness, Forgiveness Education, anger management, inherent worth, program evaluation

**Πέλη Γαλίτη**

M.Ed., Ph.D, University of Wisconsin – Madison  
859 Education Sciences  
1025 West Johnson Street Madison  
Wisconsin 53706- 1796, USA  
Τηλ.: (01)-608-251-6484  
E-mail: galiti@wisc.edu