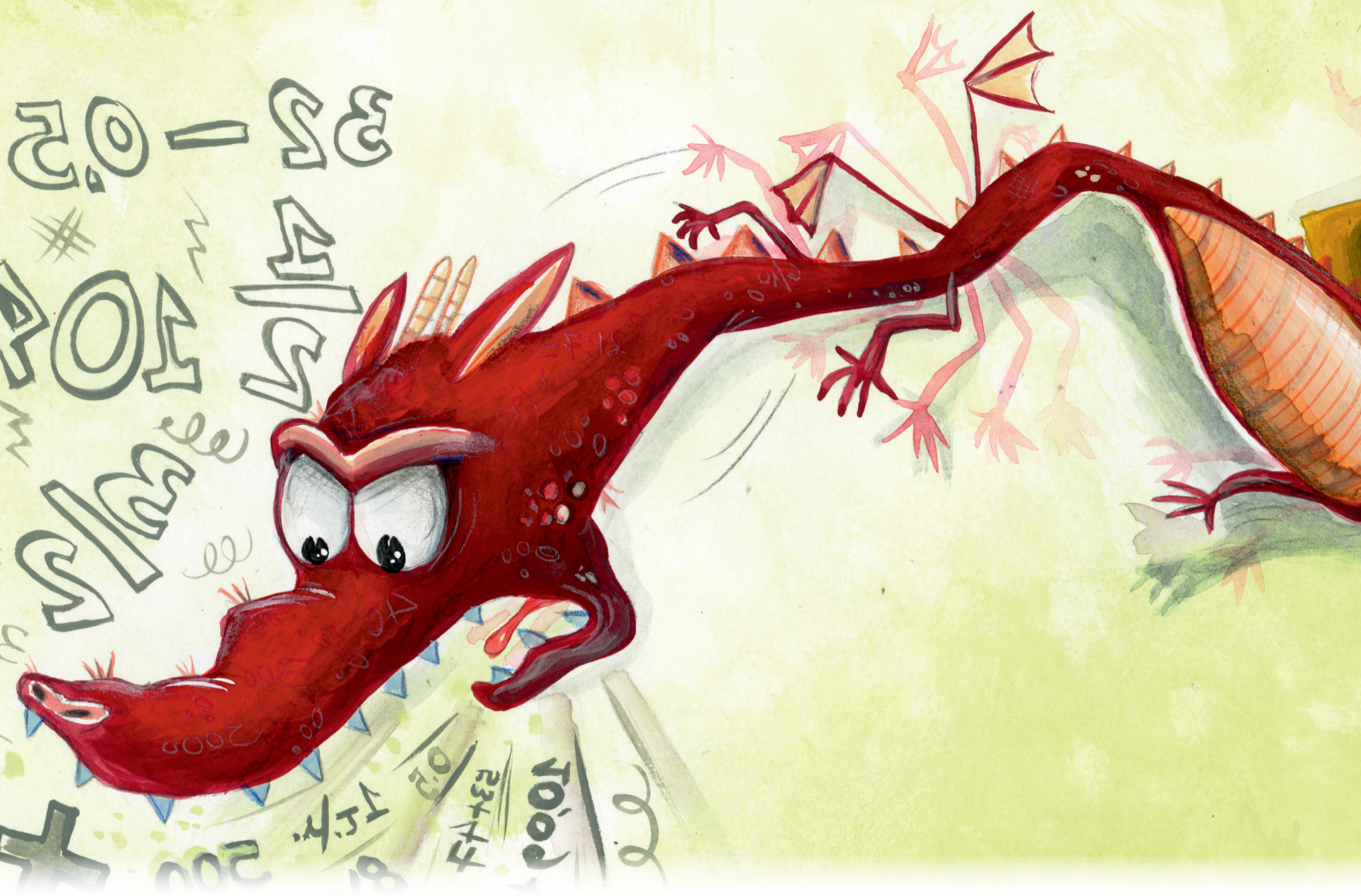




ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ Ι.Ε.Π.

από την Άννα Βαμβακερού,
Ψυχολόγο – Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια και
Υποψήφια Διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αιγαίου

Σύνδεση βιβλίου με τα Εργαστήρια Δεξιότητων του Ι.Ε.Π.

Θεματική ενότητα	Υποθεματική
A. Ζω καλύτερα - Ευ ζην	Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία – Πρόληψη



1η Δραστηριότητα

Το κουτί των αποθεμάτων

Σκοπός

Οι μαθητές/μαθήτριες:

- Να περιγράψουν τις καταστάσεις που τους προκαλούν φόβο ή στρες.
- Να εντοπίσουν δυνατότητες, ικανότητες, θετικές εμπειρίες και στρατηγικές λύσεων.

Υλικά

- Χαρτόκουτο μεσαίου - μεγάλου μεγέθους, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/-τριών
- Λευκές κόλλες
- Πινέλα και ακρυλικά χρώματα, νερομπογιές ή και μαρκαδόροι

Διαδικασία

- Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια διαμορφώνει τον χώρο της αίθουσας σε κύκλο, ώστε οι μαθητές και οι μαθήτριες να διατηρούν βλεμματική επαφή. Στο κέντρο του κύκλου ενώνει δύο θρανία, όπου τοποθετεί το χαρτόκουτο με τα υπόλοιπα υλικά (ακρυλικά χρώματα, πινέλα κ.λπ.), και κάθεται ανάμεσα στους/στις μαθητές/μαθήτριες.

Φάση Α΄

- Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια παρουσιάζει στους/στις μαθητές/μαθήτριες τα βήματα της δραστηριότητας, ώστε να αισθανθούν ασφαλείς και να μπορούν οι ίδιοι/ίδιες να επιλέξουν πώς θα συμμετάσχουν και τι θα μοιραστούν.
- Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες, αρχικά, να θυμηθούν καταστάσεις στις οποίες έχουν βιώσει στρες ή φόβο. Στη συνέχεια, δίνει λίγο χρόνο και καλεί τους/τις μαθητές/μαθήτριες να μοι-



ραστούν τα βιώματά τους, πάντα με την καθοδήγησή του/της. Στη διάρκεια του μοιράσματος, θέτει διευκρινιστικές ερωτήσεις, με στόχο οι μαθητές/μαθήτριες να παρατηρήσουν το πώς έχουν καταφέρει έως σήμερα να αντεπεξέρχονται στις καταστάσεις που τους προκαλούν φόβο ή στρες (βλ. παρακάτω «Ερωτήματα για συζήτηση – Α»), δηλαδή να προσδιορίσουν τα δικά τους «αποθέματα». Επιπλέον, ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/μαθήτριες να εντοπίσουν ομοιότητες ανάμεσα στα βιώματά τους και να προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης.

Φάση Β΄

- Μετά την ολοκλήρωση της Φάσης Α΄, ο/η συντονιστής/συντονίστρια μοιράζει στους/στις μαθητές/μαθήτριες από μία λευκή κόλα, ζητώντας να ζωγραφίσουν ή να αναπαραστήσουν, με όποιον συμβολισμό επιθυμούν, την κατάσταση που τους προκαλεί στρες ή φόβο. Στη συνέχεια, οι μαθητές/μαθήτριες τοποθετούν τις κόλες μέσα στο κουτί.
- Αφού όλοι/-ες οι μαθητές/μαθήτριες έχουν αφήσει τις κόλες τους στο κουτί, ο/η συντονιστής/συντονίστρια τους/τις καλεί να πλησιάσουν στο κέντρο της αίθουσας και, ομαδικά, να ζωγραφίσουν και να χρωματίσουν εξωτερικά το κουτί, γεμίζοντάς το με εικόνες και σύμβολα που αντιπροσωπεύουν τα προσωπικά τους αποθέματα. Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια καθοδηγεί τους/τις μαθητές/μαθήτριες καθ' όλη τη διάρκεια, βοηθώντας τους/τες να εντοπίσουν σημαντικούς άλλους που τους στηρίζουν στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, να αναγνωρίσουν στοιχεία της προσωπικότητάς τους που λειτουργούν ως εργαλεία στη διαχείριση φόβου και στρες και να σκεφτούν στρατηγικές επίλυσης των προβλημάτων (βλ. παρακάτω «Ερωτήματα για συζήτηση – Β»).

Φάση Γ΄

- Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια επιστρέφει με τους/τις μαθητές/μαθήτριες στον κύκλο και συζητούν μαζί σε σχέση με τη δραστηριότητα που ολοκληρώθηκε.



- Κλείνοντας, ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να επιλέξουν λέξεις που εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ιδέες που προέκυψαν από τη δραστηριότητα (π.χ. δύναμη, φιλία, βοήθεια, υποστήριξη ή αλληλοκατανόηση) και να τις γράψουν πάνω στο κουτί.
- Το χαρτόκουτο παραμένει στην αίθουσα ως υπενθύμιση των προσωπικών αποθεμάτων και των δυνατοτήτων των μαθητών/μαθητριών.

Κεντρική ιδέα της δραστηριότητας

Στον επίλογο της δραστηριότητας, ο/η συντονιστής/συντονίστρια εξηγεί στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι οι καταστάσεις που προκαλούν φόβο ή στρες ενδέχεται να παραμείνουν στη ζωή μας και να εμφανιστούν ξανά, γι' αυτό και δεν κλείνει εντελώς το χαρτόκουτο. Τονίζει ότι οι άνθρωποι δεν είναι μονάχα οι φόβοι ή το στρες τους, αλλά ότι αυτά αποτελούν εξωτερικές καταστάσεις που κάποιες φορές μάς επισκέπτονται και πως ακόμη και όταν αυτό συμβεί, ο καθένας και η καθεμία διαθέτει τα προσωπικά του αποθέματα τα οποία μπορεί να χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίζει αυτά τα δύσκολα συναισθήματα (γι' αυτό και σχεδιάζουμε τα αποθέματα στο εξωτερικό μέρος τού χαρτόκουτου).

Ερωτήματα για συζήτηση

- A. •** Πώς κατάφερες να αντιμετωπίσεις τα δυσάρεστα συναισθήματα που ένιωσες (π.χ. τον φόβο);
- Στην εμπειρία που μας περιέγραψες, πώς τα κατάφερες και τελικά ηρέμησες; (εστίαση στις δυνάμεις και την ικανότητα για αυτορρύθμιση)
 - Αν μέσα από τη δική σου εμπειρία έδινες μία συμβουλή σε κάποιον άλλον άνθρωπο, που περνάει το ίδιο με εσένα, ποια θα ήταν αυτή;
 - Υπάρχει κάτι που έμαθες για εσένα και θεωρείς σημαντικό;
 - Με ποιους άλλους τρόπους θα μπορούσες να διαχειριστείς μια παρόμοια κατάσταση στο μέλλον;



- B. •** Υπάρχει κάποιο άτομο που σε έχει βοηθήσει να αντιμετωπίσεις την κατάσταση στην οποία ένιωσες φόβο ή στρες; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Θυμάσαι να σου είπε κάτι ή να έκανε κάτι, π.χ. να σου έδωσε λίγο νερό; Μπορεί να είναι ακόμη και η πιο μικρή πράξη ή λέξη, που όμως για εσένα είναι πολύ σημαντική!
- Ποιο στοιχείο του χαρακτήρα σου ήταν αυτό που σε βοήθησε λίγο περισσότερο; Μπορεί, για παράδειγμα, να επιστράτευες το χιούμορ σου ή ακόμη την ικανότητά σου να βλέπεις τα πράγματα με πολλούς τρόπους.
 - Αν έπρεπε να δημιουργήσεις έναν χάρτη επίλυσης του φόβου ή του στρες σου, για να τον χρησιμοποιήσεις στο μέλλον αν χρειαστεί, ποια θα έλεγες ότι ήταν τα βήματα που ακολούθησες;



2η Δραστηριότητα

Ας ξανασυστηθούμε!

Σκοπός

- Οι μαθητές και οι μαθήτριες να παρατηρήσουν πολλαπλές πτυχές του εαυτού τους (αυτογνωσιακή άσκηση).
- Να συζητηθεί και να αμφισβητηθεί η ιδέα της «κατηγοριοποίησης», π.χ.: «αυτός είναι φοβητσιάρης», «αυτή είναι κλαψιάρα».

Υλικά

- Φύλλο εργασίας
- Χαρτόνι
- Μαρκαδόροι

Διαδικασία

Προτείνεται η αναδιάταξη του χώρου με έναν τρόπο που να είναι λειτουργικός βάσει του εύρους και των δυνατοτήτων της αίθουσας. Η σύσταση αυτή γίνεται προληπτικά, καθώς η παρούσα δραστηριότητα διαθέτει φύλλο εργασίας και υπάρχει η πιθανότητα, αν οι μαθητές/μαθήτριες παραμείνουν στα θρανία τους, κατά την τυπική θέση που έχουν στη διάρκεια της διδασκαλίας, να συνδεθούν με τη διαδικασία επιδοσιακά, σαν να γράφουν, για παράδειγμα, κάποιο τεστ, γεγονός που ενδεχομένως επηρεάσει την έκβαση της διαδικασίας.

Φάση Α΄

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια διανέμει στους/στις μαθητές/μαθήτριες το φύλλο εργασίας με τις παρακάτω προτάσεις. Πριν από την έναρξη της συμπλήρωσης του φύλλου, ο/η συντονιστής/συντονίστρια διαβάζει δυνατά τις προτάσεις και επεξηγεί ό,τι χρειάζεται, χωρίς να προτείνει απαντήσεις, ενώ ταυτόχρονα τονίζει ότι δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση και πως δεν πρόκειται για μια δραστηριότητα αξιολόγησης.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ας συστηθώ...

Με λένε

Είμαι

Μου αρέσει να

.....

Δεν μου αρέσει να

.....

Η αγαπημένη μου εποχή είναι,

γιατί τότε

Περισσότερο απολαμβάνω όταν

Στον ελεύθερό μου χρόνο

Όταν κουράζομαι, νιώθω

και με βοηθάει να ξεκουράζομαι το

Μια αγαπημένη μου ανάμνηση είναι

.....

Ο/Η ήρωας/ηρωίδα μου είναι

Ένα χαρακτηριστικό που θαυμάζω στον/στην ήρωα/ηρωίδα μου είναι

Αν μπορούσα να είχα μία υπερδύναμη, αυτή θα ήθελα να ήταν



Ένα συναίσθημα που νιώθω συχνά είναι

Νιώθω χαρά όταν

Νιώθω λύπη όταν

Νιώθω θυμό όταν

Νιώθω φόβο όταν

Νιώθω αηδία όταν

Μια δυσκολία που κατάφερα να ξεπεράσω ήταν

Ένιωσα περήφανος/-η για τον εαυτό μου όταν

Ένα χαρακτηριστικό που θαυμάζω σε εμένα είναι

Ένα χαρακτηριστικό που θαυμάζω λιγότερο σε εμένα είναι

Ένα χαρακτηριστικό που θα ήθελα να αποκτήσω ή να κάνω καλύτερο σε εμένα είναι

Κάτι καινούριο που θέλω να μάθω είναι

Στο μέλλον θα ήθελα να



Φάση Β΄

Όταν οι μαθητές/μαθήτριες συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας τους, ο/η συντονιστής/συντονίστρια τους καλεί να καθίσουν σε κύκλο και να διαβάσουν τις απαντήσεις τους. Προτείνεται ο/η συντονιστής/συντονίστρια να έχει συμπληρώσει νωρίτερα το φύλλο εργασίας ο/η ίδιος/ίδια και να είναι αυτός/-ή που ξεκινά την ανάγνωση κάθε πρότασης δίνοντας τον λόγο στο επόμενο άτομο, προκειμένου να διατηρηθεί ένας σταθερός ρυθμός στην τάξη και ταυτόχρονα να μειωθεί η αίσθηση αξιολόγησης ή το αίσθημα ντροπής που μπορεί να νιώσουν οι μαθητές/μαθήτριες.

Φάση Γ΄

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια:

- Φέρνει στο κέντρο της ομάδας ένα χαρτόνι στο οποίο γράφει: «Μπορώ να είμαι και έτσι και αλλιώς».
- Ξεκινά, λοιπόν, μια αναστοχαστική συζήτηση με τους/τις μαθητές/μαθήτριες, με σκοπό να αναδείξει την πολλαπλότητα του κάθε ανθρώπου, δηλαδή ότι μπορεί να διαθέτει περισσότερα από ένα χαρακτηριστικά. Ενδεικτικά, μπορεί να αρχίσει λέγοντας: «Μέσα από τις απαντήσεις όλων μας, παρατήρησα κάτι το οποίο θεωρώ αρκετά ενδιαφέρον. Θέλετε να μάθετε τι είναι αυτό; Για παράδειγμα, διαβάζοντας τις απαντήσεις μου είδα πως ενώ φοβάμαι πολύ το σκοτάδι, ένα χαρακτηριστικό που θαυμάζω σε εμένα είναι ότι μπορώ να διατηρώ την ψυχραιμία μου. Αντίστοιχα παραδείγματα άκουσα και στις δικές σας απαντήσεις. Σκέφτομαι, λοιπόν, πως ακόμη κι αν ένα χαρακτηριστικό μας εμφανίζεται ίσως συχνότερα από τα άλλα, σίγουρα δεν διαθέτουμε μόνο αυτό, αλλά περισσότερα».
- Βάσει αυτής της ιδέας μπορεί να ξεκινήσει τη συζήτηση και, στη συνέχεια, να προσκαλέσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να γράψουν στο χαρτόνι δύο χαρακτηριστικά τους (ή περισσότερα) που αναγνωρίζουν ότι συνυπάρχουν (π.χ. κάποιες φορές είμαι χαρούμενος και κάποιες άλλες θυμωμένος).
- Στο τέλος, προτείνεται οι μαθητές/μαθήτριες να κρεμάσουν το χαρτόνι στην τάξη ως ανάμνηση της δραστηριότητας στην οποία μπορούν να ανατρέχουν.



3η Δραστηριότητα

«Αν ο φόβος μου ήταν...»

Σκοπός

Οι μαθητές/μαθήτριες:

- Να έρθουν σε διαπραγμάτευση με την αφηρημένη έννοια του φόβου και να «κατασκευάσουν» μια πιο συγκεκριμένη ιδέα για αυτό που βιώνουν.
- Να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση τους με το βίωμά τους και να επιχειρήσουν να συνομιλήσουν με αυτό.

Υλικά

- Λευκές κόλλες Α4
- Μαρκadόροι ή ξυλομπογιές

Διαδικασία

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τον/τη συντονιστή/συντονίστρια, γι' αυτό προτείνεται να δουλεutεί πρώτα ατομικά από τον/την ίδιο/ίδια (σε σχέση με δικές του/της εμπειρίες φόβου) και να ακολουθήσει χρονικά, αφού ήδη θα έχουν διεξαχθεί οι προηγούμενες δραστηριότητες.

- Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια διανέμει στους/στις μαθητές/μαθήτριες κόλλες χαρτί και μαρκadόρους ή ξυλομπογιές.

Φάση Α΄

- Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια ξεκινά τη συζήτηση επιχειρώντας οι μαθητές και οι μαθήτριες να κατανοήσουν ότι:
«Ο καθένας μας έχει τους δικούς του προσωπικούς "συμβούλους", οι οποίοι πολλές φορές εμφανίζονται ξαφνικά και χωρίς να τους περιμένουμε. Αυτοί οι "σύμβουλοι" έχουν ως σκοπό να μας βοηθήσουν, να μας συμβουλευθούν, να μας θυμίσουν κάτι που ξεχάσαμε, να μας πουν μια δεύτερη γνώμη, να



μας παροτρύνουν να ζητήσουμε βοήθεια από σημαντικά για εμάς άτομα, όπως οι γονείς μας, οι δάσκαλοι ή οι φίλοι μας. Οι “σύμβουλοί” μας εμφανίζονται πολύ συχνά και μάλιστα κάποιες φορές έρχονται χωρίς εμείς απαραίτητα να τους χρειαζόμαστε, γιατί θέλουν να είναι σίγουροι ότι πήραμε το μήνυμά τους. Είναι όμως ταυτόχρονα και πάρα πολύ ανοιχτοί σε συζήτηση και τους ενδιαφέρει να γνωρίζουν πότε μας είναι χρήσιμοι και πότε όχι.

»Αν προσπαθήσουμε, λοιπόν, μπορούμε να τους φανταστούμε. Στην αρχή, ίσως να μας τρομάξουν γιατί μπορεί να μοιάζουν με κάτι που φοβόμαστε. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε όμως πως, όπως οι φύλακες άγγελοι δεν έχουν όλοι το ίδιο πρόσωπο, έτσι και όλοι οι σύμβουλοι δεν έχουν την ίδια εμφάνιση. Επίσης, όπως και εμείς δεν είμαστε ακριβώς ίδιοι και ίδιες κάθε μέρα, έτσι και η μορφή αυτών των συμβούλων μπορεί να αλλάζει, για παράδειγμα μπορεί να αλλάξουν ρούχα. Ίσως, ακόμη, όταν τους συναντήσουμε για πρώτη φορά να μας τρομάξουν γιατί το φως τούς κάνει να φαίνονται μεγάλοι και οι σκιές δημιουργούν ουλές και εσοχές στα ρούχα και τα πρόσωπά τους.

»Πάμε, λοιπόν, να φανταστούμε πώς μοιάζουν οι φόβοι μας. Εγώ θα σας κάνω κάποιες ερωτήσεις και εσείς μπορείτε να ζωγραφίσετε στις κόλες σας τις εικόνες που σας έρχονται στο μυαλό».

Φάση Β΄

- Συνεχίζει θέτοντας τα ερωτήματα και ενθαρρύνοντας τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε αντίστοιχες δραστηριότητες:
 - *Αν ο φόβος σου είχε μια μορφή, πώς θα έμοιαζε; Θα ήταν κάποιο μυθικό πλάσμα; Θα έμοιαζε μήπως με κάποιο ζώο ή αντικείμενο;*
 - *Τι μέγεθος θα είχε; Θα ήταν μάλλον μεγάλος όπως ένας ουρανοξύστης ή μικρός όπως ένα σπιρτόκουτο;*
 - *Τι ικανότητες θα διέθετε; Θα είχε κάποιες μυστικές δυνάμεις; Τι χρώμα θα είχε; Τι θα φορούσε;*
 - *Σε τι απόσταση θα βρισκόταν από εσένα; Θα ήταν μάλλον κοντά σου ή μάλλον μακριά σου; Θα βρισκόταν μπροστά σου, δίπλα σου, πίσω σου, απέναντί σου ή θα βρισκόταν σε ένα μέρος τελείως διαφορετικό;*



- *Θυμήσου πως μπορείς να ζωγραφίσεις τον φόβο σου όπως θέλεις, όσο αστεία θέλεις, με όποιον τρόπο τον φαντάζεσαι. Θυμήσου ακόμη πως μπορείς, όποτε θέλεις, να αλλάξεις τη ζωγραφιά σου και να τον σχεδιάσεις διαφορετικά.*
- *Αν ο φόβος σου είχε ένα αγαπημένο τραγούδι και σιγοτραγουδούσε μια αστεία μελωδία, ποια θα ήταν αυτή; Τι στίχους θα έλεγε; Θα μπορούσες να γράψεις μερικούς από αυτούς τους αστείους στίχους στη ζωγραφιά σου.*
- *Αν ο φόβος σου είχε ένα ιδιαίτερο άρωμα, μια χαρακτηριστική μυρωδιά, ποια θα ήταν αυτή; Θα μπορούσες να συμβολίσεις αυτή τη μυρωδιά στη ζωγραφιά σου.*
- *Μπορείς να δώσεις και ένα όνομα στον φόβο σου, κάποιο παρατσούκλι.*
- *Τώρα θέλω να σου πω ένα μυστικό. Αυτός ο φόβος κάτι θαυμάζει σε εσένα, και γι' αυτό γίνεται ο σύμβουλός σου. Τι είναι αυτό που πιστεύεις ότι θαυμάζει σε εσένα; Είναι κάποιο ιδιαίτερο ταλέντο σου; Κάποιο στοιχείο της προσωπικότητάς σου;*
- *Τέλος, θέλω να σου ζητήσω να σκεφτείς τι μπορεί να θέλει ο φόβος να σου πει. Τι έρχεται να σου υπενθυμίσει;*
- *Αυτήν την υπενθύμιση θα σε προσκαλούσα να τη φέρνεις στο μυαλό σου, ακόμη και τις φορές που ο φόβος σου, ο σύμβουλός σου, παίρνει και μια μορφή που σε τρομάζει.*

Φάση Γ'

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια ζητάει από όσους/όσες μαθητές/μαθήτριες το επιθυμούν να παρουσιάσουν τη ζωγραφιά τους. Αν κάποιοι ή κάποιες δεν το επιθυμούν, τους/τις παροτρύνει να μοιραστούν πώς ήταν αυτή η εμπειρία για αυτούς/-ές.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με αναστοχασμό, όπου ο/η συντονιστής/συντονίστρια ρωτάει τους/τις μαθητές/μαθήτριες αν υπήρξε κάτι που τους φάνηκε ενδιαφέρον, κάτι που τους/τις βοήθησε, κάτι που θέλουν να κρατήσουν.



Κεντρική ιδέα της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα «Αν ο φόβος μου ήταν...» έχει ως στόχο να βοηθήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες να εξωτερικεύσουν τον φόβο τους και να τον δουν ως κάτι ξεχωριστό από τον εαυτό τους. Η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς σε περίπτωση που στο μέλλον ένας μαθητής ή μια μαθήτρια εκδηλώσει παρόμοια συναισθηματική αντίδραση μέσα στη σχολική τάξη. Η ζωγραφιά λειτουργεί ως έναυσμα για να επαναληφθεί, όσες φορές χρειαστεί, το μήνυμα ότι ο φόβος είναι ένα συναίσθημα και δεν καθορίζει συνολικά τα χαρακτηριστικά ή την ταυτότητα του ανθρώπου.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E. & Berg, I. K. (2021). *More than miracles: The state of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Routledge eBooks. [[https://doi.org/10.4324/ 9781003125600](https://doi.org/10.4324/9781003125600)]
- Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2008). *Εγχειρίδιο της Συστημικής Θεραπείας και Συμβουλευτικής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Sklare, G. B. (2005). *Βραχεία Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση που Φέρνει Αποτελέσματα: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΣΕ ΛΥΣΕΙΣ*. Μετάφραση: Σ. Φ. Βασιλόπουλος. Εκδόσεις Κοντύλι.

Άννα Βαμβακερού

Η Άννα Βαμβακερού είναι ψυχολόγος – συστημική ψυχοθεραπεύτρια και υποψήφια διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στην Αλεξανδρούπολη και εργάζεται ενεργά για την ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα ψυχικής υγείας, ενώ διεξάγει ομιλίες και βιωματικά εργαστήρια – workshops, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Κινητήριος δύναμή της είναι ο θαυμασμός της για την ικανότητα των ανθρώπινων συστημάτων να αλλάζουν και να μετασχηματίζονται.

