

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ με θέμα:

«Αντιλήψεις και στάσεις παιδιών πρώιμης παιδικής ηλικίας προς την εικόνα του σωματικού εαυτού: Το κουκλοθέατρο ως μέθοδος παρέμβασης».

Φοιτήτρια: Κουκουλή Κατερίνα
Α.Μ. : 0205027

Υπεύθυνοι καθηγητές: Λεονταρή Αγγελική
Μαγουλιώτης Απόστολος



Ακαδημαϊκό έτος 2008-2009

ΒΟΛΟΣ



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 7255/1
Ημερ. Εισ.: 07-07-2009
Δωρεά: Συγγραφέας
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΠΠΕ
2009
ΚΟΥ

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή
2. Ορισμός της εικόνας του σωματικού εαυτού -Οι Επιμέρους πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού.
3. Τι δείχνουν οι έρευνες.
4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.
 - 4.1 Οικογένεια
 - 4.2 Ομάδα συνομηλίκων
 - 4.3 ΜΜΕ
 - 4.4 Το κοινωνικό πλαίσιο
5. Συνέπειες της ανάπτυξης μιας αρνητικής εικόνας του σώματος.
 - 5.1 Μειωμένη αυτοεκτίμηση
 - 5.2 Θυματοποίηση- Κοινωνική απομόνωση
 - 5.3 Διατροφικές δυσλειτουργίες
6. Θεωρίες που ερμηνεύουν τη διαμόρφωση της αίσθησης δυσαρέσκειας με το σώμα.
7. Το κουκλοθέατρο ως μέσο παρέμβασης για πρόκληση αλλαγών των αντιλήψεων και στάσεων των παιδιών ως προς το σώμα τους.
 - 7.1 Το κουκλοθέατρο στο χώρο της εκπαίδευσης και οι κούκλες ως μέσο επικοινωνίας.
8. Η έρευνα
 - 8.1 Στόχοι της έρευνας
 - 8.2 Το δείγμα της έρευνας
 - 8.3 Υλικά
 - 8.4 Η διαδικασία της έρευνας
 - 8.5 Αποτελέσματα
 - 8.6 Συμπεράσματα

Βιβλιογραφία

Παράρτημα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πριν ξεκινήσει η παρουσίαση της παρούσας έρευνας, θεωρώ πολύ σημαντικό να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους αυτούς τους ανθρώπους που με στήριξαν ιδιαίτερα, σε όλη τη διάρκεια της εργασίας μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Λεονταρή Αγγελική, Καθηγήτρια και τον κύριο Μαγουλιώτη Απόστολο Επίκουρο Καθηγητή, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης για τις πολύτιμες υποδείξεις τους, την υποστήριξή τους και τη σημαντική και καθοριστική βοήθεια τους σε όλη τη διάρκεια της εργασίας.

Ευχαριστώ επίσης την δασκάλα του 9^{ου} Δημοτικού Νέας Ιωνίας Βόλου για τη συνεργασία της και τη διάθεση χώρου και χρόνου κατά τη διάρκεια της έρευνας. Ευχαριστώ επίσης θερμά τους μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα και βοήθησαν για να διεξαχθεί.

Τέλος, ευχαριστώ θερμά τους γονείς μου για την πολύτιμη υποστήριξη τους, σε όλη την διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας.



1. Εισαγωγή

Πρόσφατα, και για διάφορους λόγους, η εστίαση σε έρευνες που σχετίζονται με την εικόνα του σωματικού εαυτού έχει μετατοπιστεί στα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τις αντιλήψεις και τις στάσεις των παιδιών για την εικόνα του σωματικού εαυτού τους δημιουργώντας δυσαρέσκεια με το σώμα, η οποία πιέζει για απώλεια βάρους. Στην συγκεκριμένη εργασία η μέθοδος η οποία χρησιμοποιήθηκε παρεμβατικά με στόχο να προτρέψει τα παιδιά να αποδεχτούν ένα σώμα (συμπεριλαμβανομένου και του δικού τους), το οποίο δεν ταυτίζεται με τα πρότυπα σώματα ομορφιάς, είναι το κουκλοθέατρο. Το κουκλοθέατρο αποτελεί ένα μέσο τόσο ψυχαγωγικό, όσο και παιδαγωγικό. Η κούκλα του κουκλοθέατρου γίνεται ένα αληθινό πρόσωπο που με το συμβολισμό του και την ιδιαίτερη σχέση που έχει με το παιδί, επικοινωνεί μαζί του και παίζει καθοριστικό ρόλο στην διάπλαση της προσωπικότητας του. Η έρευνα επιδιώκει τους εξής στόχους:

1. Να διερευνηθούν οι αντιλήψεις των παιδιών και οι στάσεις, σχετικά με το σώμα τους πριν και μετά το κουκλοθέατρο.
2. Να αγαπήσουν και να αποδεχτούν τα παιδιά το σώμα τους αλλά και το σώμα των άλλων.
3. Να κατανοήσουν ότι τα άλλα παιδιά πληγώνονται όταν τα «πειράζουν» και τα κοροϊδεύουν για το σώμα τους.

Αποφάσισα να πραγματοποιήσω αυτή την έρευνα με στόχο την διερεύνηση των παραπάνω στόχων. Χρησιμοποίησα το κουκλοθέατρο ως μέθοδο παρέμβασης αφού μέσω των διαφόρων κουκλοθεατρικών έργων, μεταλαμπαδεύονται ορισμένες κοινωνικές και παιδαγωγικές αξίες, που σύμφωνα με τα πορίσματα της σύγχρονης παιδικής ψυχολογίας βοηθούν το σωστό προσανατολισμό του παιδιού στη ζωή (Δαράκη, 1992). Επιπλέον κάτι που υποκίνησε το ενδιαφέρον μου για να πραγματοποιήσω την συγκεκριμένη εργασία, ήταν να μάθω κατά πόσο επηρεάζεται η εικόνα του σωματικού εαυτού των παιδιών προσχολικής ηλικίας από διάφορους παράγοντες, όπως οι συνομήλικοι, η οικογένεια και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Η παρούσα εργασία αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Στο τέλος, στο παράρτημα παρουσιάζεται το οπτικό υλικό, η κουκλοθεατρική παράσταση, και οι ερωτήσεις που έθεσα στα παιδιά. Στο πρώτο μέρος ορίζεται η «εικόνα του σώματος» και αναλύονται οι επιμέρους πτυχές της. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ευρήματα

προηγούμενων ερευνών, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού και οι συνέπειες της ανάπτυξης μιας αρνητικής εικόνας του σώματος. Επίσης γίνεται λόγος για τις θεωρίες που ερμηνεύουν τη διαμόρφωση της αίσθησης δυσαρέσκειας με το σώμα και στο τέλος του θεωρητικού μέρους γίνεται μία εκτενή αναφορά για το κουκλοθέατρο ως μέσο παρέμβασης για πρόκληση αλλαγών των αντιλήψεων και στάσεων των παιδιών ως προς το σώμα τους και την συμβολή του στο χώρο της εκπαίδευσης.

Στο ερευνητικό μέρος αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας καθώς και τα συμπεράσματα που διεξάγονται. Τέλος παρουσιάζεται η βιβλιογραφία της ερευνητικής μελέτης.

2. Ορισμός της εικόνας του σωματικού εαυτού - Οι επιμέρους πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού

Ο όρος «εικόνα σώματος» χρησιμοποιείται ευρέως, παρόλα αυτά δεν υπάρχει ένας σαφής ορισμός αυτής της έννοιας. Ο Slade, (1982, σ. 256) όρισε την εικόνα σώματος ως *«την εικόνα που έχουμε στο μυαλό μας για το μέγεθος, το σχήμα και την μορφή του σώματος μας, καθώς επίσης και τα συναισθήματά μας που σχετίζονται με αυτά τα χαρακτηριστικά και τα μέρη που αποτελούν το σώμα μας»*.

Οι Cash και Pruzinsky, (1990, σ. 23) ως *«εικόνα σώματος»* ορίζουν *«την εσωτερική, υποκειμενική αναπαράσταση της εξωτερικής εμφάνισης και της βίωσης του σώματος»* , ενώ οι O'Neil και Jarrell, (1992, σ. 262) ως εικόνα σώματος ορίζουν την *«αντίληψη που έχει κάποιος για το μέγεθος του σώματος του και την εμφάνισή του, καθώς και την συναισθηματική του αντίδραση σε αυτό που αντιλαμβάνεται»*.

Η έννοια της εικόνας σώματος θεωρείται πως συναποτελείται από δύο παραμέτρους: α) την εκτίμηση του μεγέθους και του σχήματος του σώματος (ως αντιληπτικό αποτέλεσμα) και β) τις διαθέσεις (στάσεις) ή συναισθήματα σχετικά με το σώμα. Με βάση αυτή την προσέγγιση μπορούμε να διακρίνουμε επίσης δυο διαστάσεις στη δυσλειτουργική εικόνα σώματος: α) τη διαστρέβλωση της αντιληπτικής εικόνας σώματος, και β) τη γνωστική αξιολογική δυσαρέσκεια (διαθεσική διάσταση). Και οι δύο διαστάσεις της εικόνας σώματος παίζουν σημαντικό ρόλο στη δυσλειτουργία της εικόνας σώματος (Skrzypek, Wehmeier, & Remschmidt, 2001) . Από τη μία πλευρά, αντιληπτική διαστρέβλωση συμβαίνει όταν ένα άτομο δυσκολεύεται να αντιληφθεί με ακρίβεια το σώμα του, ενώ από την άλλη η γνωστική-αξιολογική δυσαρέσκεια αντανakλά τα συναισθήματα του ατόμου για το ότι είναι παχύ ή ότι κάποια από τα μέρη του σώματός του είναι παχιά. Το κατά πόσο αυτές οι δύο παράμετροι είναι ανεξάρτητες η μια της άλλης αποτελεί ακόμη αντικείμενο συζήτησης (Cash & Deagle, 1997) .

Ο Schilder (1950) στην μελέτη του για την εικόνα του σώματος, "The Image and Appearance of the Human Body", ισχυρίζεται ότι ο καθένας από εμάς έχει έναν άπειρο αριθμό εικόνων σώματος (Weiss, 1999). Η εικόνα του σώματος θεωρείται σήμερα ως μια πολυδιάστατη στάση απέναντι στο σώμα μας και ιδιαίτερα την εμφάνιση μας (Cash & Pruzinsky, 1990).

3. Τι δείχνουν οι έρευνες

Η μελέτη των Davison, Markey & Birch το 2000, που πραγματοποιήθηκε στο Τμήμα Ανθρώπινης Ανάπτυξης και Μελέτης της Οικογένειας, στο Πανεπιστήμιο της Πενσιλβανίας και στο Τμήμα Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, είχε στόχο να ερευνήσει τα αίτια της δυσαρέσκειας με το σώμα και τις ανησυχίες για το βάρος τους σε κορίτσια 5 ετών με εκτιμήσεις συσχετίσεων ανάμεσα στο βάρος των κοριτσιών και των γονέων τους, του αισθήματος δυσαρέσκειας με το σώμα και τις ανησυχίες των κοριτσιών για το βάρος τους. Συμμετείχαν 197 πεντάχρονα κορίτσια και οι γονείς τους. Τα κριτήρια της επιλογής για την συμμετοχή των κοριτσιών ήταν να ζουν και με τους δύο βιολογικούς τους γονείς, η απουσία σοβαρών διατροφικών αλλεργιών ή χρόνιων ιατρικών προβλημάτων σε σχέση με τη διατροφή και η απουσία διαιτητικών περιορισμών. Τα δύο τρίτα των γονέων είχαν επίπεδο εκπαίδευσης υψηλότερο του Γυμνασίου. Ο πρώτος στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί εάν τα πεντάχρονα κορίτσια δήλωναν σωματική δυσαρέσκεια και ανησυχίες για το βάρος τους. Ο δεύτερος στόχος ήταν η εκτίμηση των συσχετίσεων ανάμεσα στο βάρος, τη σωματική δυσαρέσκεια και τις ανησυχίες για το βάρος στα κορίτσια και στους γονείς τους. Ο τρίτος στόχος αφορούσε το εάν η δυσαρέσκεια των γονέων για το δικό τους σώμα και οι ανησυχίες για το βάρος τους σχετίζονταν με τις εκτιμήσεις των κοριτσιών για το βάρος τους, ανεξάρτητα από το πραγματικό τους βάρος. Δεν βρέθηκε άμεση σχέση ανάμεσα στο βάρος των κοριτσιών και στις ανησυχίες για το βάρος τους. Όμως η σωματική δυσαρέσκεια των κοριτσιών και οι ανησυχίες της μητέρας τους για το βάρος τους, σχετίζονταν θετικά με τις ανησυχίες των ίδιων των κοριτσιών για το βάρος τους. Τέλος τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα αίτια των ανησυχιών των νεαρών κοριτσιών για το βάρος τους, σχετίζονται με τις υποκειμενικές εκτιμήσεις για το πραγματικό τους βάρος (σωματική δυσαρέσκεια), σε συνδυασμό με τις ανησυχίες που εκφράζονται από την μητέρα τους.

Μία άλλη έρευνα των Kater, Rohwer & Levine (2000) περιγράφει τα αποτελέσματα ενός σχολικού προγράμματος, με σκοπό την ανάπτυξη μιας υγιούς εικόνας σώματος και την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών. Το δείγμα αποτέλεσαν 222 αγόρια και κορίτσια. Οι δάσκαλοι προσφέρθηκαν εθελοντικά να ξεκινήσουν το πρόγραμμα στις τάξεις τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα επηρέασε τις γνώσεις, τις στάσεις και τις προθέσεις των παιδιών που σχετίζονταν με την εικόνα του σώματος, τους κινδύνους της

απώλειας βάρους και τις στάσεις απέναντι στις μη ρεαλιστικές εικόνες σώματος των μέσων μαζικής ενημέρωσης.

Αξίζει επίσης να αναφερθεί η έρευνα του Σίμου (2006) που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη και στόχος ήταν η διερεύνηση της εικόνας σώματος και πιο συγκεκριμένα ο πιθανός αριθμός των εικόνων σώματος, η σχέση ανάμεσα σε αυτές τις εικόνες, η συνακόλουθη δυσαρέσκεια με το σώμα, καθώς και η διαφοροποίηση αυτών των παραμέτρων στα δύο φύλα σε μια ομάδα 1190 εφήβων ηλικίας 17 ετών, μαθητών και μαθητριών της Β΄ Λυκείου, 13 Λυκείων της Θεσσαλονίκης. Το συνολικό πληθυσμό αποτελούσαν 540 αγόρια και 650 κορίτσια μέσης εκπαίδευσης. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων έδειξαν πως στον συγκεκριμένο εφηβικό πληθυσμό, η εικόνα του σώματος αποτελείται από τρεις διακριτές και επιμέρους εικόνες, την οπτική ή αντιληπτική, την αντικειμενική ή «αντικειμενοποιημένη» και τη συναισθηματική. Οι τρεις αυτές εικόνες σώματος είναι σημαντικά διαφορετικές από τη ιδανική εικόνα σώματος, κυρίως στα κορίτσια, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν αυξημένη δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Η διαφοροποίηση των δύο φύλων στον τρόπο με τον οποίο αυτές οι εικόνες συνδέονται μεταξύ τους, αλλά και με την ιδανική εικόνα, εξηγεί σε ένα βαθμό τη διαφορετική συχνότητα με τη οποία εμφανίζονται στα δύο φύλα οι διαταραγμένες στάσεις και συμπεριφορές στην πρόσληψη τροφής.

Η μελέτη της Irving (2000) αναφέρεται σε ένα πρόγραμμα κουκλοθέατρου για παιδιά του δημοτικού. Σκοπός του προγράμματος ήταν να προωθήσει την αποδοχή του μεγέθους του σώματος από τα παιδιά (συμπεριλαμβανομένου και του δικού τους), μία υγιή συμπεριφορά σχετικά με το φαγητό και να μεταδώσει σημαντικά μηνύματα όπως να μην κοροϊδεύουν τα άλλα παιδιά με βάση την εξωτερική εμφάνιση και να είναι καλοί φίλοι. Από τον Ιανουάριο μέχρι τον Μάιο του 1999 το κουκλοθεατρικό πρόγραμμα παρουσιάστηκε σε 12 σχολεία στην Washington. Περίπου 2400 παιδιά το παρακολούθησαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα, μείωσε τα αρνητικά στερεότυπα για τις μεγάλες σωματικές φιγούρες και κατάφερε τους στόχους που είχε θέσει, δηλαδή να προωθήσει την αποδοχή όλων των σωματότυπων, αποθαρρύνοντας τα «πειράγματα» των παιδιών και ενθαρρύνοντας τους μαθητές να συμπεριφέρονται καλά στους άλλους.

Σημαντική είναι και η μελέτη των Dohnt & Tiggemann (2006) που στόχο είχε να εξερευνήσει τις επιδράσεις των συνομηλικών και των μέσων μαζικής ενημέρωσης, στη διαμόρφωση της εικόνας του σώματος και των πιθανών ανησυχιών και στην επίγνωση

διαφόρων διαιτητικών συμπεριφορών. Το δείγμα ήταν 128 κορίτσια ηλικίας 5 - 8 ετών και η έρευνα πραγματοποιήθηκε στη Νότια Αυστραλία. Τα παιδιά υποβάλλονταν σε ατομικές συνεντεύξεις για να ερευνηθούν οι απόψεις τους για την εικόνα του σώματος, όπως επίσης και οι ιδέες τους για τις δίαιτες, χρησιμοποιώντας ένα σύντομο σενάριο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένας μεγάλος αριθμός κοριτσιών 6 χρονών στην ηλικία, επιθυμούσαν ένα πιο αδύνατο σώμα. Επίσης ότι και οι συνομήλικοι και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ήταν σημαντικοί παράγοντες που επηρέαζαν την εικόνα του σώματος αλλά και την ενημέρωση όσον αφορά τις δίαιτες. Η μελέτη αυτή δείχνει ότι τα κορίτσια ηλικίας 5 – 8 ετών, ήδη ζουν σε ένα πολιτισμικό περιβάλλον που επικεντρώνεται στην εξωτερική εμφάνιση, στο οποίο τα M.M.E. και οι συνομήλικοι επηρεάζουν την εικόνα του σώματος και την διατροφική συμπεριφορά των παιδιών.

Μία άλλη έρευνα των Thomson, Corwin & Sargent (1997), είχε στόχο να εκτιμήσει τις φυλετικές διαφορές και τις διαφορές των δύο φύλων όσον αφορά τις αντιλήψεις του ιδανικού μεγέθους σώματος μεταξύ άσπρων και μαύρων παιδιών τετάρτης τάξης δημοτικού. Ένα δείγμα 817 παιδιών, συμμετείχε σε μία δημοσκόπηση με θέμα την εικόνα του σώματος και τις ανησυχίες σχετικά με το βάρος τους. Τα μαύρα παιδιά επέλεξαν σημαντικά βαρύτερα ιδανικά μεγέθη από τα άσπρα παιδιά για τον εαυτό τους, για τα αγόρια, για τα κορίτσια, για τους ενήλικες άνδρες και ενήλικες γυναίκες. Παρόλο όμως που 46% των μαύρων κοριτσιών ήθελαν να είναι πιο αδύνατες από το τωρινό τους μέγεθος, επέλεγαν σημαντικά μεγαλύτερα μεγέθη σώματος από αυτά που επέλεγαν τα άσπρα κορίτσια. Τα μαύρα και τα άσπρα αγόρια διέφεραν μόνο ως προς τις επιλογές του ιδανικού σώματος κοριτσιού και στα μεγέθη των ενηλίκων. Οι αντίστοιχες συγκρίσεις των φύλων, έδειξαν ότι τα κορίτσια και τα άσπρα παιδιά, βίωναν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα και ανησυχία με το βάρος τους, απ' ότι τα αγόρια και τα μαύρα παιδιά. Η μελέτη δείχνει ότι, η κοινωνικοπολιτισμική ανάπτυξη των παιδιών, το φύλο, η φυλή και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο είναι παράγοντες που επηρεάζουν από νωρίς την επιλογή του ιδανικού μεγέθους σώματος και προσδιορίζουν την ικανοποίηση με το σώμα.

4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.

Κάθε κοινωνία διαμορφώνει κατά καιρούς τις δικές της αντιλήψεις για την ιδανική εικόνα σώματος, απόρροια διαφόρων κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων. Για παράδειγμα, μετά τον πόλεμο, το παχύ σώμα θεωρείτο ως ελκυστικό ως ένδειξη

πλούτου, ενώ αντίθετα στις μέρες μας ελκυστικό είναι το λεπτό σώμα. Οι κοινωνικοπολιτιστικοί παράγοντες διαμόρφωσης προτύπων σώματος είναι η οικογένεια, το κοινωνικό περιβάλλον – και κυρίως οι φίλοι- και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τα ΜΜΕ είναι ο κύριος φορέας διαμόρφωσης των κοινωνικών προτύπων σώματος και βέβαια της κοινωνικής σωματικής εικόνας. Τόσο η οικογένεια όσο και το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον είναι δέκτες αλλά και πομποί των κοινωνικών προτύπων αφού και εκείνοι άμεσα επηρεάζονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (<http://www.unilever.gr/ourbrands/beautyandstyle/eikona-somatos.asp-32k>).

4.1 Οικογένεια

«Ο πατέρας μου συχνά έκανε υποτιμητικά σχόλια για το σώμα μου και σχολίαζε κάθε τι που έτρωγα. Όταν ήμουν παιδί συνήθιζε να λέει ότι ήμουν υπερβολικά αδύνατη, όμως μετά την εφηβεία, ακόμη και αν ήμουν αδύνατη, με αποκαλούσε χοντρή. Συνήθιζε να λέει πράγματα όπως, «η μόνη άσκηση που χρειάζεσαι είναι να απομακρύνεις τον εαυτό σου από το μεσημεριανό τραπέζι». Συνήθιζε να λέει, κάτι το οποίο ακόμη το βρίσκω πραγματικά ανησυχητικό, ότι κανείς δεν θα ήθελε να είναι φίλος μου αν ήμουν χοντρή» (Blood, 2005, σ.27).

Η καλύτερη αρχή στη ζωή ενός παιδιού κατά τον Bottomley (1994) είναι η γέννησή του σε μια οικογένεια, στην οποία οι γονείς βιώνουν ικανοποίηση από τη μεταξύ τους, σταθερή σχέση αγάπης. Υποστηρίζεται ότι η οικογένεια η οποία είναι η μικρότερη «δημοκρατία» στην κοινωνία, διαδραματίζει πρωταρχικό ρόλο στην εξέλιξη και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών από την γέννηση έως, τουλάχιστον, και την εφηβεία μέσω της αμοιβαίας αλληλεπίδρασης γονέων και παιδιού (Schiamberg ,1985). Η σταθερότητα και η προβλεψιμότητα στο οικογενειακό περιβάλλον είναι χαρακτηριστικά καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη των παιδιών και παρέχουν το πλαίσιο για την εκπλήρωση των αναπτυξιακών αναγκών των μελών. Η οικογένεια σπάνια εξελίσσεται ομαλά, με απόλυτα προβλέψιμο τρόπο. Οι μεταβατικές περιόδους, από το ένα στάδιο στο επόμενο, αποτελούν πηγή πίεσης για τα μέλη και , σε μερικές περιπτώσεις, μπορεί να αποτελέσουν αιτία εκδήλωσης ψυχοπαθολογίας. Η εξέλιξη της οικογένειας μπορεί να επηρεαστεί από διαφορετικά γεγονότα, όπως από το θάνατο κάποιου μέλους, από τη γέννηση ενός παιδιού ή από σοβαρές οικονομικές δυσκολίες. Σύμφωνα με τον Walsh (1997), η ποιότητα της προσαρμογής της οικογένειας σ' αυτές τις αλλαγές μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα εκδήλωσης ευαισθησίας στα μέλη ατομικά (Παπαγεωργίου, 2005).

Η οικογένεια φαίνεται να λειτουργεί έμμεσα στις διατροφικές δυσλειτουργίες, που μπορεί να προκαλέσει μια αρνητική εικόνα σώματος, ως παράγοντας ευαλωτότητας. Κάποιες μητέρες χαρακτηρίζονται από έντονη κριτική στάση απέναντι στην κόρη, ενώ το οικογενειακό περιβάλλον είναι υπερπροστατευτικό, με ανεπαρκή πρότυπα επικοινωνίας της συναισθηματικής έκφρασης. Εξαιτίας της φτωχής επικοινωνίας, το υπερπροστατευόμενο κορίτσι, δεν αντιδρά, δεν εκφράζεται και αδυνατεί να αποκτήσει την ατομικότητα και την αυτονομία του. Ελέγχοντας, τουλάχιστον, τη διατροφή, αποκτά αυτονομία, παρά τις σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και στις κοινωνικές σχέσεις (Παπαγεωργίου, 2005).

Φαίνεται ότι τα κορίτσια επηρεάζονται σημαντικά από την διαιτητική συμπεριφορά της οικογένειας και πιο συγκεκριμένα από αυτή της μητέρας τους. Οι συμβουλές της μητέρας αντικατοπτρίζουν τις ανησυχίες του κοριτσιού για τον έλεγχο του βάρους του. Επίσης μερικά κορίτσια συνηθίζουν να ξεκινούν μία δίαιτα, όταν ξεκινά και η μητέρα τους. Μία έφηβη κοπέλα αναφέρει, *«Λοιπόν, εγώ και η μαμά μου μοιάζουμε πολύ, ίδιο ακριβώς σώμα, έτσι όταν εκείνη παχαίνει, σημαίνει ότι και εγώ πρέπει να αδυνατήσω»*. Όσον αφορά το λεξιλόγιο τους, πολλές κοπέλες στην εφηβεία χρησιμοποιούν τη φράση *«Έχω παχύνει»* και αναφέρουν ότι και οι μητέρες τους επίσης χρησιμοποιούν την ίδια φράση (Nichter & Vuckovic, 1994).

4.2 Ομάδα συνομηλίκων

Η παιδική και η εφηβική ηλικία είναι οι περίοδοι της ζωής κατά τις οποίες οι σχέσεις με τους συνομηλικούς παίζουν σημαντικό ρόλο, στη ζωή των νεαρών ατόμων επειδή βασίζονται σ' αυτούς για κοινωνική υποστήριξη, ταυτότητα και αυτοεκτίμηση. Οι αρνητικές ή και τραυματικές εμπειρίες στα παιδικά και εφηβικά χρόνια μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την μετέπειτα προσαρμογή των εφήβων στην κοινωνία (Κορώνη & Ζαφειροπούλου, 2009).

Επομένως το περιβάλλον των φίλων και των συνομηλίκων παίζει πολύ σημαντικό ρόλο και διαμορφώνει διάφορες στάσεις σε σχέση με τη σημασία του αδύνατου σώματος, μέσα από τις δίαιτες των συνομηλίκων, την πίεση των συνομηλίκων για δίαιτα και πιο αδύνατο σώμα, και τα αρνητικά σχόλια από την πλευρά των συνομηλίκων για το βάρος και το σχήμα του σώματος (Paxton, 1996).

Τα παιδιά που στιγματίζονται για τη σωματική διαφορετικότητά τους, σε ένα μεγάλο ποσοστό εκτός από τη φτωχή εικόνα του σώματος τους, παρουσιάζουν κατάθλιψη και

έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα υπόλοιπα παιδιά (Κορώνη, Σπανού & Κορώνη, 2009). Έρευνες έχουν δείξει ότι σε αντίθεση με τα αγόρια, των οποίων η αναπτυξιακή ταυτότητα είναι η εξωτερική των αυξανόμενων ξεχωριστών και αυτόνομων εμπειριών, η γυναικεία προσωπικότητα αναπτύσσεται μέσω της σύνδεσης και της σχέσης με τους άλλους (Chodorow 1978. Gilligan, 1982). Σύμφωνα με μελέτες (Richards & Larson, 1989) βρέθηκε ότι τα κορίτσια είναι πιο κοινωνικά πριν την εφηβεία και γίνονται ακόμη περισσότερο κοινωνικά με την εφηβεία. Τα κορίτσια ξοδεύουν περισσότερο χρόνο να μιλούν με φίλους, να περιποιούνται την εμφάνιση τους (Duckett et al. 1989) και να κάνουν εργασίες μαζί με φίλους (Leone & Richards, 1989). Αυτός ο κοινωνικός προσανατολισμός, αντανακλά στα κορίτσια μεγαλύτερη ανησυχία για την εξωτερική τους εμφάνιση. Τα κορίτσια μαθαίνουν από μικρή ηλικία ότι η ελκυστικότητα είναι ένα ουσιαστικό μέρος για να αρέσουν στους άλλους και στην συνέχεια για να εξασφαλίσουν την αγάπη (Brownmiller 1984. Striegel-Moore et al.1986). Εξερευνώντας τις επιδράσεις των κοινωνικών προτύπων ανάμεσα σε έφηβα κορίτσια και αγόρια (Woolley & Woolley, 1984) βρέθηκε ότι τα κορίτσια επηρεάζονται πιο πολύ και επομένως είναι πιο ευάλωτα στις επιταγές των κοινωνικών προτύπων του ιδανικού σώματος. Καταλαβαίνουμε ότι οι κοινωνικές συγκρίσεις όσον αφορά το σώμα είναι σημαντικές για τα κορίτσια. Με έρευνα που έγινε (Nichter & Vuckovic, 1994) για να αξιολογηθεί πόσο σημαντικό θεωρούν τα κορίτσια το λεπτό σώμα όσον αφορά την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με άλλα κορίτσια, διερευνήθηκε αν συμφωνούν ή διαφωνούν με το γεγονός ότι ένα κορίτσι επιθυμεί να είναι λεπτό για να μπορεί να είναι δημοφιλές ανάμεσα στα άλλα κορίτσια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η πλειοψηφία των κοριτσιών (85%), δεν θεωρεί προϋπόθεση το λεπτό σώμα για την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με άλλα κορίτσια. Όμως σε συνέντευξη που απευθύνονταν σε μία ομάδα, δύο κορίτσια περιέγραψαν πόσο σημαντικός παράγοντας είναι το να είσαι αδύνατος για να είσαι μέλος μιας ελκυστικής δημοφιλούς ομάδας.

4.3 MME

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης θεωρήθηκαν, ανέκαθεν, ως πιθανή «απειλή» για το κοινωνικό σύνολο. Κατά τον 20^ο αι., θεωρήθηκαν ως πηγή σοβαρού κινδύνου, ικανή

να επηρεάσει τα πολιτισμικά χαρακτηριστικά και να συμβάλλει στην εκδήλωση της ψυχοπαθολογίας (Παπαγεωργίου, 2005).

Είναι μεγάλη η επιρροή των ΜΜΕ και των προτύπων που παρουσιάζονται σε αυτά όσον αφορά τις αντιλήψεις των κοριτσιών για τον εαυτό τους (Nichter & Nichter, 1991). Τα τηλεοπτικά προγράμματα παρουσιάζουν καλλίγραμμες γυναίκες, ως την επικρατούσα εικόνα για την επιτυχία, την ευτυχία και την δημοτικότητα (Alderbaran 1975. Collins 1988. Garner et al. 1980. Horvath 1979). Αυτήν την εικόνα παρουσιάζουν και οι τετρακόσιες με εξακόσιες διαφημίσεις στις οποίες είμαστε εκτεθειμένοι καθημερινά. Οι Downs και Harisson (1985) εκτιμούν ότι ένα στα έντεκα διαφημιστικά περιλαμβάνει ένα σαφές μήνυμα για την ομορφιά. Οι επιδράσεις των διαφημίσεων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των νέων ατόμων είναι σημαντικές (Villani, 2001). Τα μηνύματα που μεταδίδουν τα μέσα ενημέρωσης στα παιδιά, εσωτερικεύονται και επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους.

Όσον αφορά τα σωματικά πρότυπα, εσωτερικοποιούν την εικόνα της λεπτής φιγούρας (κυρίως οι γυναίκες) ως ιδανική (εσωτερικευμένα κοινωνικά ιδεώδη της εμφάνισης) και μέσα από την κοινωνική σύγκριση, νιώθουν ότι αξιολογούνται συνεχώς και αξιολογούν και οι ίδιοι τον εαυτό τους. Όταν το αποτέλεσμα αυτής της σύγκρισης δεν είναι ικανοποιητικό τότε πολύ πιθανόν να δημιουργούν χαμηλή αυτοπεποίθηση, και αρνητική εικόνα σωματικού εαυτού ιδιαίτερα εάν υπάρχει υπερεπένδυση στην εικόνα σώματος (Λεονταρή, 2008). Οι εικόνες για το σώμα που κυριαρχούν κυρίως στο χώρο των media αποκλίνουν σταθερά από τα σώματα που στην πραγματικότητα υπάρχουν. Πρόκειται για «ιδεατές κατασκευές» γύρω από τις οποίες αναπτύσσονται νέα επαγγέλματα και γενικά μια ολόκληρη οικονομία και παραοικονομία (Αρτινοπούλου, 2009).

4.4 Το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο

Η προκατάληψη γίνεται αντιληπτή σαν μια κοινωνική κατασκευή που επηρεάζεται από πολιτιστικούς, ιστορικούς και καταστασιακούς παράγοντες. Το στιγματισμένο άτομο εκλαμβάνεται ως διαφορετικό από τις κανονιστικές απαιτήσεις της κοινωνικής του ομάδας λόγω ενός ή περισσότερων μη επιθυμητών χαρακτηριστικών που οδηγούν σε μια υποτιμητική ή παρεκκλιτική ταυτότητα του συγκεκριμένου κοινωνικού πλαισίου. Τα διάφορα κοινωνικά πλαίσια μπορεί να ορίζουν διαφορετικά χαρακτηριστικά που στιγματίζονται, αλλά αυτό που παραμένει σταθερό είναι οι κοινωνικές και οι

ψυχολογικές συνέπειες , όπως η αποφυγή, η απόρριψη και η περιθωριοποίηση (Κορώνη & Ζαφειροπούλου, 2009).

Η ψυχική υγεία ενός ατόμου και η εικόνα που διαμορφώνει για το σώμα του, είναι δυνατόν να επηρεαστούν από την προκατάληψη και το κλίμα της γελιοποίησης μέσα στο περιβάλλον που ζει. Η προκατάληψη π.χ. για τα παχύσαρκα άτομα φαίνεται να είναι μια «αποδεκτή» κοινωνική πρακτική. Υπάρχουν αποδείξεις καθαρής και σταθερής προκατάληψης σε σημαντικά κοινωνικά πλαίσια, όπως αυτό της εργασίας, της ιατρικής περίθαλψης και της εκπαίδευσης. Αυτή η «αποδεκτή» κοινωνική προκατάληψη έχει οδηγήσει στον στιγματισμό των παχύσαρκων ατόμων, ήδη από την παιδική ηλικία, πράγμα το οποίο έχει επιπτώσεις για όλη τους τη ζωή. Ο στιγματισμός συνδέεται με την αρνητική ψυχική εξέλιξη των παιδιών αυτών με αποτέλεσμα την χαμηλή αυτοεκτίμηση και τη φτωχή εικόνα σώματος, τη ντροπή, τον χλευασμό, και το «πείραγμα» (Κορώνη & Ζαφειροπούλου, 2009).

5. Συνέπειες της ανάπτυξης μιας αρνητικής εικόνας του σώματος.

Η εικόνα του σώματος αποτελεί μια σημαντική παράμετρο της εικόνας του εαυτού και συνδέεται με την αυτοεκτίμηση και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή (όπως την κατάθλιψη) (Cash & Deagle, 1997. Cash & Pruzinsky, 1990. Cash & Szymanski, 1995).

5.1 Μειωμένη αυτοεκτίμηση

«Η αυτοεκτίμηση είναι μια θετική ή αρνητική στάση προς ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, τον εαυτό... η υψηλή αυτοεκτίμηση... εκφράζει την αίσθηση ότι κάποιος είναι αρκετά καλός». Η αυτοεκτίμηση, σύμφωνα με την άποψη αυτή, αποτελεί μια εσωτερική αυτοαξιολόγηση (Λεονταρή, 2007, σ.46).

Η αυτοεκτίμηση ισοδυναμεί με ένα κλάσμα που έχει αριθμητή τις επιτυχίες και παρονομαστή τις προσδοκίες μας. Αυτή η προσέγγιση τονίζει ένα συγκεκριμένο τύπο συμπεριφοράς μάλλον, παρά ένα συναίσθημα, μια στάση ή μια πεποίθηση, επειδή η βελτίωση της αυτοεκτίμησης προϋποθέτει ότι το άτομο πρέπει να κάνει κάτι. Σύμφωνα με αυτήν την εξίσωση μπορούμε να αυξήσουμε την αυτοεκτίμηση μας με δύο τρόπους: είτε μειώνοντας τις προσδοκίες μας, είτε αυξάνοντας τις επιτυχίες μας. Ωστόσο, οι επιτυχίες θα πρέπει να αφορούν τομείς που το άτομο θεωρεί σημαντικούς (Λεονταρή, 2007).

Ένας τρίτος ορισμός της αυτοεκτίμησης, αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση έχει δύο αλληλένδετες πτυχές: *«Συνεπάγεται μια αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας και μια αίσθηση προσωπικής αξίας. Είναι το ενιαίο άθροισμα της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού. Είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι είναι ικανό να ζήσει και συγχρόνως είναι άξιο να ζήσει»* (Λεονταρή, 2007, σ. 47).

«Η ανθρωπιστική ψυχολογία θεωρεί ότι η αυτοεκτίμηση αποτελεί μια βασική ανθρώπινη ανάγκη και ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση τόσο για την ψυχική υγεία του ατόμου, όσο και για την πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων του» (Λεονταρή, 2007, σ. 47).

Όσο πιο αρνητική είναι η εικόνα του σωματικού εαυτού, τόσο χαμηλότερη αυτοεκτίμηση έχει το άτομο. Κι αυτό δυστυχώς είναι κάτι που αφορά στις γυναίκες, και όχι στους άνδρες η αυτοεκτίμηση των οποίων φαίνεται να επηρεάζεται από άλλους παράγοντες (κοινωνική, οικονομική θέση). Στα άτομα που έχουν μάθει να υπερεπενδύουν στην σωματική τους εικόνα, η απόκλιση από την ιδανική εικόνα σώματος μπορεί να δημιουργήσει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η γυναίκα εσωτερικοποιεί την εικόνα της λεπτής φιγούρας ως ιδανική και μέσα από την κοινωνική σύγκριση, αξιολογεί τον εαυτό της. Όταν το αποτέλεσμα αυτής της σύγκρισης δεν είναι ικανοποιητικό για την ίδια, τότε πολύ πιθανόν να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδιαίτερα εάν υπάρχει υπερεπένδυση στην εικόνα σώματος (Λεονταρή, 2008).

Η αυτοεκτίμηση του ανθρώπου μπορεί να επηρεάσει την άποψή του για το σώμα του, όπως επίσης μπορεί να επηρεάζεται από τις ανησυχίες για το σώμα του και τις συμπεριφορές διατροφής. Οι θεωρίες της εικόνας εαυτού υποστηρίζουν ότι η δυσαρέσκεια με μια συγκεκριμένη παράμετρο θα έχει συνέπεια πάνω στην αυτοεκτίμηση στο βαθμό που αυτή η παράμετρος είναι σημαντική για τον αυτοπροσδιορισμό αυτού του ατόμου. Με δεδομένη την σημασία του βάρους σώματος στην ελκυστικότητα μιας γυναίκας και δεδομένη τη σημασία της ελκυστικότητας στην εικόνα εαυτού αυτής της γυναίκας (Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1985), θα μπορούσε να προβλέψει κανείς ότι το βάρος του σώματος μιας γυναίκας και η ικανοποίησή της με αυτό θα ήταν σημαντικά για τη γενικότερη ικανοποίηση με τον εαυτό της. Σε αντίθεση με τις γυναίκες, η ψυχολογική ευεξία του άνδρα και ιδιαίτερα η αυτοεκτίμηση του, είναι πιθανόν να στηρίζεται σε πολλαπλούς παράγοντες και κατά συνέπεια η συσχέτισή της με την δυσαρέσκεια με το σώμα θα ήταν αναμενόμενο να είναι χαμηλή (Farchaus, & Corte, 2003).

5.2 Θυματοποίηση- Κοινωνική απομόνωση

Η ανάπτυξη μιας αρνητικής εικόνας σώματος μπορεί να οδηγήσει στην θυματοποίηση. Η θυματοποίηση είναι μια πολύ συνηθισμένη εκδήλωση επιθετικότητας στην παιδική ηλικία. Φαίνεται ότι τα αγόρια καταφεύγουν σε αυτή τη μορφή της επιθετικής συμπεριφοράς συχνότερα από τα κορίτσια.

Πολλά παιδιά αισθάνονται ότι είναι αντικείμενο χλευασμού και σχολιασμού και δέχονται «πειράγματα» για την εξωτερική τους εμφάνιση. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι βασικό δικαίωμα κάθε παιδιού να πηγαίνει στο σχολείο χωρίς να φοβάται ότι κάποιος άλλο παιδί μπορεί να το ταπεινώσει, να το εξευτελίσει και να του επιβληθεί με τη βία ανεξάρτητα από το αν είναι αγόρι ή κορίτσι, την εμφάνισή του, τις ικανότητες που έχει, την πατρίδα που έχει ή την θρησκεία που πιστεύει (Τσιάντης, 2009).

Τα υπέρβαρα παιδιά αντιμετωπίζουν διακρίσεις λόγω βάρους στο σχολικό περιβάλλον, από παρατσούκλια, λεκτική βία, παρενοχλήσεις έως σοβαρές μορφές θυματοποίησης (Αρτινοπούλου, 2009).

Στην Ελλάδα, δημοσιεύθηκε στις αρχές του χρόνου (14/1/09) σχετική έρευνα που έγινε από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και ανατρέχω σε στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στην εφημερίδα «Τα Νέα», σε σχετικό ρεπορτάζ με τίτλο «Οι παχύσαρκοι στο τελευταίο θρανίο». Η μελέτη αυτή, των Koroni, Garagouni- Areyou, Roussi- Vergou, Zafirovoulou, Piperakis (2008) που πραγματοποιήθηκε στο Βόλο, ερευνά κατά πόσο τα παιδιά δημοτικού σχολείου είναι προκατειλημμένα απέναντι στη παχυσαρκία. Οι επιστήμονες έδωσαν ερωτηματολόγια σε 1861 παιδιά ηλικίας 10-11 ετών, από 45 σχολεία της Κεντρικής Ελλάδας. Τους ζήτησαν να απαντήσουν ποιον τύπο παιδιού θεωρούν πιο δημοφιλή (ποιος τους αρέσει περισσότερο). Είχαν να επιλέξουν ανάμεσα σε έξι: σε ένα αδύνατο παιδί, ένα παχύσαρκο, ένα παιδί με πατερίτσες, ένα σε αναπηρικό αμαξίδιο, ένα χωρίς το αριστερό του χέρι, ένα με μία ουλή στο πρόσωπο και στη συνέχεια να κατατάξουν τις προτιμήσεις τους. Περισσότεροι από τους μισούς μαθητές (56,4%) κατέταξαν το παιδί με τα παραπανίσια κιλά στην τελευταία ή προτελευταία θέση των προτιμήσεών τους. Η έρευνα δείχνει ότι οι Έλληνες μαθητές είναι έντονα προκατειλημμένοι απέναντι στους συνομηλίκους τους με αυξημένο σωματικό βάρος. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι μπορεί να προκληθούν σοβαρά ψυχοκοινωνικά

προβλήματα, καθώς και δυσκολίες στην κοινωνικοποίησή τους εξαιτίας της αντιπάθειας και του χλευασμού που εισπράττουν από τους συμμαθητές τους.

5.3 Διατροφικές δυσλειτουργίες

Η αρνητική εικόνα σώματος αποτελεί από μόνη της έναν από τους προβλεπτικούς παράγοντες για την ανάπτυξη διαταραχών διατροφής. Η δυτικόμορφη κουλτούρα από τη μία επιβάλλει το πρότυπο της λεπτής σιλουέτας και από την άλλη ενθαρρύνει την κατανάλωση πλουσίων ποσοτήτων τροφής.

«Τις μέρες που δεν βασανίζομαι από την πείνα, ο φόβος μην παχύνω εμφανίζεται ξανά. Δύο πράγματα λοιπόν με βασανίζουν: πρώτον, η πείνα. Δεύτερον, ο φόβος μήπως παχύνω. Δεν βρίσκω τρόπο να ξεφύγω από αυτήν την θηλιά.....Το φρικτό αίσθημα της κενότητας. Ο φρικτός φόβος αυτού του αισθήματος. Δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να αμβλύνει αυτό το συναίσθημα» (Binswanger, 1958, σ. 253)

Η ψυχογενής ανορεξία αποτελεί την πιο σοβαρή από τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, γιατί μπορεί υπό ορισμένες συνθήκες να οδηγήσει το άτομο ακόμη και στο θάνατο. Το ποσοστό θνησιμότητας σε άτομα που νοσούν από τη διαταραχή είναι περίπου 5%-10% (Τζαβάρας, 2008).

6. Θεωρίες που ερμηνεύουν τη διαμόρφωση της δυσαρέσκειας με το σώμα.

Συνοφασμένη με την εικόνα σώματος είναι και η έννοια της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος ή η δυσαρέσκεια με το σώμα. Ως δυσαρέσκεια με το σώμα ορίζεται η διαφορά ανάμεσα στην τρέχουσα εικόνα και στη ιδανική εικόνα. Ανακριβής αντίληψη του μεγέθους του σώματος και αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις στην αντίληψη αυτού του μεγέθους συνεισφέρουν σε μια φτωχή εικόνα σώματος και οδηγούν στην ανάλογη δυσαρέσκεια (Σίμος, 2006). Η δυσαρέσκεια με το σώμα είναι αυτή που δημιουργεί την επιθυμία για ένα πιο αδύνατο σώμα και κατά κανόνα, κάνει τους ενήλικες και ιδιαίτερα τις γυναίκες, να δηλώνουν ότι προτιμούν ένα σχήμα και βάρος σώματος μικρότερο από αυτό που έχουν. Η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος και η επιθυμία για την βελτίωση της σωματικής εμφάνισης οδηγεί συχνά τα άτομα σε προσπάθειες απώλειας βάρους (Σίμος, 2006).

Μία από τις θεωρίες που προσπαθούν να ερμηνεύσουν τη δυσαρέσκεια με το σώμα είναι η θεωρία της αντικειμενοποίησης. Η «θεωρία της αντικειμενοποίησης» (objectification theory) προτείνεται από τους Fredrickson & Roberts (1997) σε μια προσπάθεια να εξηγήσουν τις διαδικασίες που ενέχονται στις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις μιας γυναίκας απέναντι στην επιθυμία της να ανταποκριθεί στα πολιτισμικά ιδεώδη και στην έμφαση που δίνεται στη σωματική εμφάνιση. Η θεωρία υποστηρίζει πως στις δυτικές κοινωνίες το γυναικείο σώμα αναδεικνύεται ως μια κοινωνική παράμετρος και δομείται ως το αντικείμενο που οι άλλοι βλέπουν και αξιολογούν.

Η σχετική θεωρία υποστηρίζει ότι σε μια κοινωνία που αντικειμενοποιεί το γυναικείο σώμα, π.χ. μέσα από τα βλέμματα των ανδρών, τα κορίτσια και οι γυναίκες προοδευτικά μαθαίνουν να εσωτερικεύουν την οπτική γωνία του παρατηρητή πάνω στο σωματικό τους εαυτό. Μαθαίνουν έτσι να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους ως ένα αντικείμενο προς επισκόπηση και αξιολόγηση, μια διαδικασία που οι Fredrickson & Roberts ονόμασαν «αντικειμενοποίηση του εαυτού» (self-objectification). Η αντικειμενοποίηση του εαυτού περιγράφεται ως μια μορφή αυτο-συνείδησης που χαρακτηρίζεται από μια σχεδόν μηχανική και συνεχή αυτοπαρατήρηση της εξωτερικής εμφάνισης του σώματος. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι αυτή η παρακολούθηση του σώματος οδηγεί σε μια σειρά αρνητικών συναισθηματικών και βιωματικών συνεπειών. Συγκεκριμένα, η εσωτερική οπτική γωνία του παρατηρητή μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της ντροπής και του άγχους για το σώμα και την εμφάνιση. Η προοδευτική συνάθροιση τέτοιων εμπειριών μπορεί να συνεισφέρει σε συγκεκριμένες ψυχολογικές διαταραχές που συναντάμε κυρίως στις γυναίκες, όπως τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (Σίμος, 2006).

Οι Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn και Twenge (1998) κατά τη διάρκεια ενός πειράματος ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν ένα μαγιό ή ένα σακάκι. Αυτοί που δοκίμασαν το μαγιό βίωσαν αυξημένη ντροπή για το σώμα τους, κάτι που με τη σειρά του μπορούσε να προβλέψει τον περιορισμό της πρόσληψης τροφής. Αν και η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε την θεωρία της αντικειμενοποίησης του εαυτού, εντούτοις έδειξε πως αυτή η εικόνα αλλάζει εύκολα και άρα δεν αποτελεί μια σταθερή παράμετρο της εικόνας του εαυτού (Σίμος, 2006).

7. Το κουκλοθέατρο ως μέσο παρέμβασης για πρόκληση αλλαγών των αντιλήψεων και στάσεων των παιδιών ως προς το σώμα τους.

Λαμβάνοντας υπόψη την θεωρία του Piaget (Kamii & Devries, 1979) ότι η τέχνη της διδασκαλίας ξεκινά από τον «τρόπο» με τον οποίο θα παρουσιαστεί μία κατάσταση και το «υλικό» που θα προβληματίσει, τους ισχυρισμούς του Bruner (1997) ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν και θυμούνται ευκολότερα τις διάφορες πληροφορίες, αν αυτές έχουν ενσωματωθεί στην πλοκή μιας ιστορίας και την άποψη του Egan (1986), ότι μια ιστορία αποτελεί ένα μέσο, για να περιγράψουν όσα μαθαίνουν για τον κόσμο, τότε μπορούμε να πούμε ότι το κουκλοθέατρο, ως μέσο παρουσίασης μιας ιστορίας στο χώρο της εκπαίδευσης, συμβάλλει στην απόκτηση γνώσεων με ικανοποιητικά αποτελέσματα προκαλώντας πολλές φορές αλλαγές στις προϋπάρχουσες αντιλήψεις και στάσεις των παιδιών (Frohlich-Ward, 1979. Dunn, 1983. Μητακίδου – Κοκκώνη, 1992. Κακανά & Καραντζα, 2004). Επομένως τα τελευταία χρόνια οι κούκλες στον χώρο της εκπαίδευσης θεωρούνται ως τα πιο ελκυστικά μέσα αγωγής για απόκτηση γνώσεων, ή για δημιουργία και έκφραση (Μαγουλιώτης, 2009).

Το κουκλοθέατρο σύμφωνα με τον Μαγουλιώτη (1999) είναι ένα είδος θεάτρου- και το πρώτο θέατρο του παιδιού- στο οποίο δρουν κούκλες τις οποίες ζωντανεύουν άνθρωποι, κρυμμένοι τις περισσότερες φορές από τους θεατές. Πρόκειται για μια τέχνη κατανοητή και πολύ κοντά στην παιδική ψυχολογία. Το κουκλοθέατρο, όπου τα παιχνίδια ζωντανεύουν και οι ζωγραφιές μεταβάλλονται σε παραμύθια, ασκεί μεγάλη συγκινησιακή επίδραση στα παιδιά . Το ζωντανέμα της κούκλας, εντυπωσιάζει τα παιδιά και τα συγκινεί βαθιά (Ευδαίμων, 2008). Το κουκλοθέατρο δίνει ερεθίσματα στο παιδί για συναισθηματική κινητοποίηση, καλλιτεχνική συγκίνηση και χαρά. Παρακολουθώντας μια κουκλοθεατρική παράσταση ζει μέσα σε συναισθηματική ένταση, τη μαγεία και το «θαύμα». Οι άψυχες κούκλες ζωντανεύουν, μιλούν. Κάνουν πράξεις με ανθρώπινη νοημοσύνη. Όλα κινούνται μέσα στο μαγικό κόσμο της φαντασίας και της ποίησης.

Η μετατροπή της κούκλας από άψυχο και ακίνητο αντικείμενο σε ζωντανό, στα μάτια του θεατή φαίνεται σαν θαύμα, κι αυτό είναι που κάνει το κουκλοθέατρο να ξεχωρίζει ανάμεσα στα άλλα είδη θεάματος. Για όλους τους θεατές είναι ίδιο, άσχετα αν είναι ενήλικες ή παιδιά (Μαγουλιώτης, 1999). Η κούκλα έχει την δυνατότητα να προκαλέσει συμβολικά τον άνθρωπο σε φανταστικά ταξίδια γεμάτα όνειρα και περιπέτεια. Όλες οι

κινήσεις της είναι συνέπεια των ιδεών ή των λόγων που της δανείζουν, δηλαδή «γίνεται ένα ζωντανό πλάσμα και όχι μια κούκλα αντικείμενο άψυχο. Αν παρατηρήσουμε τον εαυτό μας στην παιδική ηλικία θα ανακαλύψουμε κάποιο προσωποποιημένο αντικείμενο ή κάποια αγαπημένη κούκλα να μας συντροφεύει σε πολλές καλές ή κακές στιγμές της ζωής μας (Μαγουλιώτης, 2009). Το φαινόμενο της προσωποποίησης αντικειμένων της φύσης και της εμφύχωσης ονομάζεται ανιμισμός και ο όρος αυτός προέρχεται από το λατινικό anima (Segal, 2004). Το φαινόμενο του ανιμισμού στα παιδιά, ο Πιαζέ (Ράπτης, 1974), το εντάσσει στα εξελικτικά στάδια της πνευματικής τους ανάπτυξης. Δηλαδή το μικρό παιδί αποδίδει ζωή σε όλα τα αντικείμενα. Σταδιακά μεγαλώνοντας το παιδί αρχίζει να διαφοροποιεί τις σκέψεις αυτές και να προσαρμόζεται στην πραγματικότητα.

Τα χαρακτηριστικά που διεγείρουν την προσοχή των παιδιών στο κουκλοθέατρο είναι ο συνδυασμός μουσικής, τραγουδιού και διαλόγου με το κοινό, οι εκπλήξεις, η ένταση και η έντονη εξωτερική των συναισθημάτων των ηρώων που επιδέξια εμπλέκουν και τον μικρό θεατή. Παράλληλα όμως θα πρέπει οι δεσμοί ανάμεσα στους ήρωες αλλά και η δράση και η πλοκή του έργου να έχουν κάποια αληθοφάνεια για να προκαλούν ανάλογα συναισθήματα (Μαγουλιώτης, 1999).

«Ψυχολόγοι και παιδαγωγοί σήμερα αντιμετωπίζουν το κουκλοθέατρο ως ένα βασικό μέτρο έκφρασης του παιδιού. Η Άλκηστις (1992), υποστηρίζει ότι ένα βασικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσχολικής ηλικίας είναι το «σύμβολο» που τα παιδιά το χρησιμοποιούν πλατιά στο παιχνίδι τους (ένα ξύλο για άλογο, μια κούκλα για ποικίλα πρόσωπα, το ίδιο το παιδί κάνει πως κοιμάται ή βάζει ένα κουκλένιο σκυλάκι του να κοιμηθεί κτλ). Γι' αυτό και η τέχνη του κουκλοθέατρου είναι τόσο στενά δεμένη με αυτήν την ηλικία, γιατί και το ίδιο το κουκλοθέατρο λειτουργεί με σύμβολα. Χρησιμοποιώντας λοιπόν το παιδί διάφορα σύμβολα στο παιχνίδι του και συγκεκριμένα όταν παίζει κουκλοθέατρο, του δίνεται η ευκαιρία να ταυτίζεται με την κούκλα του κουκλοθέατρου και να διοχετεύει σ' αυτήν τις συναισθηματικές του καταστάσεις. Συγχρόνως, εκφράζεται ελεύθερα και αυθόρμητα και ζει τον πραγματικό εαυτό του και στον πραγματικό και στον φανταστικό κόσμο» (Νίκα, 2000, σ. 49).

«Το παιδί μέσα από το παιχνίδι με κούκλες επιστρατεύει όλες τις πνευματικές ικανότητες, δηλαδή ασκεί την παρατηρητικότητα και την μνήμη, καλλιεργεί την φαντασία, διεγείρει την περιέργεια, αναπτύσσει τη σκέψη και την κρίση του, δηλαδή συμβάλει στην πνευματική του ανάπτυξη» (Μαγουλιώτης, 2009, σ. 207). Ο

Χαραλαμπόπουλος (1960), ισχυρίζεται ότι με την κούκλα το παιδί απελευθερώνεται από την δυσάρεστη ψυχική του κατάσταση, ξαναβρίσκοντας την ψυχική του ισορροπία, π.χ. το παιδί που το μάλωσε ή το έθιξε ο γονιός του, καταφεύγει στην κούκλα την οποία μαλώνει ή δέρνει. Πραγματοποιώντας αυτό, το παιδί ανακουφίζεται χωρίς καμία βλάβη και γι' αυτό οι κούκλες και το δραματικό παιχνίδι είναι πολύ χρήσιμα και βοηθούν στην ομαλή «συναισθηματική ανάπτυξη» του παιδιού στη διάγνωση της προσωπικότητάς του και στην διάπλαση του χαρακτήρα του. Υποστηρίζεται ότι (Δαράκη, 1992) το παιδί ταυτίζεται με την κούκλα που παρασταίνει κάποιο πρόσωπο του έργου, συμμετέχει στις δραματικές του περιπέτειες ή τις κωμικές καταστάσεις, που συχνά περιπλέκεται, από τα ίδια τα σφάλματα του. Διασκεδάζει με τη δράση της κούκλας αλλά και παραδειγματίζεται από τα παθήματά της. Το παιδί δεν αισθάνεται απειλούμενο απ' αυτόν που το κάνει να γελά και να χαίρεται. Γι' αυτό δέχεται φυσικά και αβίαστα, μέσα από τη συναισθηματική και αισθητική συγκίνηση της κουκλοθεατρικής παράστασης και το ηθικό δίδαγμα που η κούκλα, κάποια ηρωίδα του έργου του μεταδίδει. Κατά συνέπεια η ψυχαγωγία και η αγωγή συνυπάρχουν και δρουν ταυτόχρονα, σαν μια ενότητα, μέσα στο έργο και στην παράσταση. Τα παιδιά ζούνε αληθινά τον κόσμο που τους παρουσιάζει με το παίξιμο της η κούκλα στο κουκλοθέατρο. Με την κούκλα επικοινωνούν ψυχικά και ταυτίζονται (Δαράκη, 1992). Με την χρήση των κουκλών, τα παιδιά μιμούνται τις συμπεριφορές των ενηλίκων και αυτό φαίνεται ιδιαίτερα όταν κατασκευάζουν τις κούκλες τους ή όταν παίζουν με αυτές (Murdoch, 1997). Στην κοινωνική ζωή των ανθρώπων την κούκλα τη συναντάμε ως παιχνίδι (ατομικό ή ομαδικό), ως μέσο διάκρισης φύλων, ως ένα είδος πολύπλευρης εικαστικής και θεατρικής έκφρασης, ως ένα είδος συναισθηματικού διαλόγου (ανάμεσα σ' αυτή και το παιδί), ή ως ένα μέσο για κάποιες εκπαιδευτικές προεκτάσεις στο χώρο της αγωγής (Μαγουλιώτης, 2009).

7.1 Το κουκλοθέατρο στο χώρο της εκπαίδευσης και οι κούκλες ως μέσο επικοινωνίας

Τα κουκλοθέατρα είναι κατάλληλα να ψυχαγωγούν αλλά και να διαπαιδαγωγούν τα σημερινά πανέξυπνα και τόσο απαιτητικά παιδιά. Να βοηθούν την πνευματική, αισθητική και συναισθηματική ανάπτυξη και καλλιέργεια του παιδιού, για να διαπλάσσει σωστά την προσωπικότητά του και να προσαρμοστεί ομαλά στο κοινωνικό σύνολο. Αν

το έργο είναι φορτισμένο με σχολικούς διδακτισμούς, φέρνουν ανία στο παιδί και το κάνουν ν' αδιαφορεί για την παράσταση. Το κουκλοθέατρο είναι παιδικό κέντρο διασκέδασης. Σ' αυτό το κέντρο ωστόσο το παιδί κάτι διδάσκεται. Όπως κάτι διδάσκεται και ο μεγάλος που πάει στον κινηματογράφο ή στο θέατρο. Είναι αυτονόητο πως το κουκλοθεατρικό έργο θα έχει και το ηθικό του νόημα, θ' αμείβεται π.χ. η παλικαριά, η καλοσύνη, η εξυπνάδα και θα τιμωρούνται αντίστοιχα οι κακές πράξεις (Δαράκη, 1992). Το να τελειώνει ένα κουκλοθεατρικό έργο ευτυχισμένα είναι μία λύση ανάγκης που στηρίζεται σε βαθύτερες ψυχολογικές και βιολογικές ανάγκες του παιδιού. Όταν η δράση μιας ομάδας προσώπων, σ' ένα έργο για παιδιά, έχει ευτυχισμένο τέλος, δίνει στο παιδί την ευκαιρία να αισθάνεται αισιόδοξα, να παίρνει κουράγιο και μ' ότι καταπιάνεται θα μπορεί να κάνει προσπάθεια για να πετύχει το καλύτερο. Κανένα παιδί λοιπόν δε φεύγει από μία καλή παράσταση με την ψυχή άδεια. Κάποιο μήνυμα έχει καταχωνιαστεί μέσα του, κάποιο δίδαγμα ηθικό, που αρχίζει, από την πρώτη κιόλας στιγμή, να δουλεύει μέσα του, οδηγός μιας δημιουργικής ζωής (Δαράκη, 1992). Είναι μεγάλο λοιπόν το κέρδος για το παιδί, από ένα σωστά οργανωμένο κουκλοθέατρο, αλλά και μεγάλη η ευθύνη του συγγραφέα των έργων που προορίζονται για παιδιά. Ο συγγραφέας φροντίζει να διοχετεύει μέσα στα έργα του ορισμένες κοινωνικές και παιδαγωγικές αξίες, που σύμφωνα με τα πορίσματα της σύγχρονης παιδικής ψυχολογίας βοηθούν το σωστό προσανατολισμό του παιδιού στη ζωή. Αν στο έργο δεν υπάρχουν οι αξίες αυτές, που και η ίδια η αγωγή θέτει σα στόχους της, το έργο, απογυμνωμένο από το ηθικό του μήνυμα, δεν μπορεί να λειτουργήσει και δεν προσφέρει, κατά συνέπεια, τίποτα στο παιδί (Δαράκη, 1992).

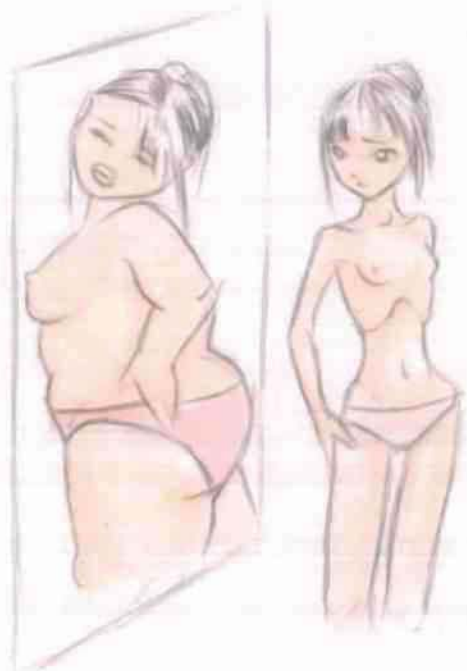
Το μέλλον κάθε λαού είναι τα σημερινά παιδιά και οι υπεύθυνοι πολίτες της αυριανής κοινωνίας, που με την βούληση τους και την παραγωγική τους εργασία θα είναι οι θεμελιωτές και οι ρυθμιστές της τύχης της χώρας τους. Το κουκλοθέατρο σήμερα λοιπόν, παίζει σε παγκόσμια κλίμακα κοινωνικοπολιτικό ρόλο, αποφασιστικής σημασίας για τις μελλοντικές κοινωνίες (Δαράκη, 1992).

Στα μέσα του 20ού αιώνα τα νηπιαγωγεία σε όλες τις χώρες έχουν κουκλοθέατρο, το οποίο έχει κατακτήσει τον κόσμο του παιδιού (Temporal, 1961). Η Tyrrell (2003), ισχυρίζεται ότι η παρουσία της κούκλας μαγνητίζει τη φαντασία στα πρώτα χρόνια της μάθησης. Επιπλέον μπορεί να αποτελέσει το κίνητρο για γραφή, ανάγνωση, αφήγηση, για κοινωνικές εκδηλώσεις, για αντικατάσταση προσώπων, για ανίχνευση πληροφοριών κ.ά. Η κούκλα για το παιδί γίνεται ένα μέσο επικοινωνίας και ανάπτυξης

διαλόγου με το φανταστικό και πραγματικό κόσμο γύρω του. Με την εμπύχωση της, ο εμπυχωτής προκαλεί την επικοινωνία για διάλογο με τους θεατές και αυτό είναι ένα άνοιγμα προς την κατανόηση και τη ζωή των άλλων (Μαγουλιώτης, 2009). Με τις κούκλες τα παιδιά εκφράζουν τα μηνύματα τους. Η κούκλα στα χέρια του παιδιού είναι ένα μέσο απόδρασης από την πραγματικότητα. Πρόσωπα επικοινωνίας αρχικά είναι οι κούκλες μεταξύ τους ή οι συγγενείς, οι φίλοι ή συμμαθητές, τους οποίους το παιδί καλεί να επικοινωνήσουν μαζί του (Μαγουλιώτης, 2009).

Τέλος, η συμβολή της κούκλας είναι μεγάλη καθώς προωθεί την κοινωνική δικαιοσύνη (Brown, 2008). Βοηθά στην ενδυνάμωση του παιδιού και στην ανάπτυξη της αντίληψης για τους ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από αυτά. Ενδυναμώνεται λοιπόν η ικανότητα να αντιστέκονται και η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στους άλλους όταν αντιμετωπίζουν διακρίσεις (Μαγουλιώτης, 2009).

Η Έρευνα



8. Η έρευνα

8.1 Στόχοι της έρευνας

Η έρευνα επιδιώκει τους εξής στόχους:

1. Να διερευνηθούν οι αντιλήψεις των παιδιών και οι στάσεις, σχετικά με το σώμα τους πριν και μετά το κουκλοθέατρο.
2. Να αγαπήσουν και να αποδεχτούν τα παιδιά το σώμα τους αλλά και το σώμα των άλλων.
3. Να κατανοήσουν ότι τα άλλα παιδιά πληγώνονται όταν τα «πειράζουν» και τακοροϊδεύουν για το σώμα τους.

8.2 Το δείγμα της έρευνας

Στην έρευνα συμμετείχαν 20 μαθητές ηλικίας 7 χρονών, 11 αγόρια και 9 κορίτσια, τα οποία πήγαιναν στην 1^η Τάξη του 9^{ου} Δημοτικού Νέας Ιωνίας Βόλου.

8.3 Υλικά

Μετά την συγγραφή του κουκλοθεατρικού έργου «Αγάπησε το σώμα σου!», κατασκεύασα κούκλες που παρίσταναν τους ήρωες της ιστορίας. Οι κούκλες κατασκευάστηκαν από μεγάλες ξύλινες κουτάλες, που έντυσα με κάλτσες χρώματος μπεζ, τις οποίες γέμισα με υαλοβάμβακα. Στη συνέχεια έραψα τα ενδύματα τα οποία ήταν κατάλληλα για τον κάθε ρόλο και με ειδικές μπογιές για υφάσματα χρωμάτισα τα πρόσωπα, με τα χαρακτηριστικά τους. Στο τέλος πρόσθεσα με ειδική κόλλα τα μαλλιά τους (νήματα πλεξίματος). Στο παράρτημα, παρατίθεται οπτικό υλικό και παρουσιάζονται οι κούκλες ξεχωριστά.

Την πρώτη μέρα που επισκέφτηκα το δημοτικό, μετέφερα και παρουσίασα στα παιδιά έναν ολόσωμο καθρέφτη για να έχουν την δυνατότητα να παρατηρήσουν και να κάνουν συγκρίσεις μεταξύ τους ως προς το σώμα τους. Επίσης χρησιμοποιήσαμε μία μεζούρα όπου μετρούσαμε πάνω από τα ρούχα την περιφέρεια των παιδιών και το πόδι τους, για να κατανοήσουν κάποιες βασικές διαφορές στα σώματα τους όσον αφορά το πάχος και όχι το ύψος. Την ημέρα που πραγματοποιήθηκε η παρέμβαση δανείστηκα ένα κουκλοθέατρο – παράπηγμα από το νηπιαγωγείο του δημοτικού και διαμορφώσαμε το χώρο κατάλληλα, για να ξεκινήσει η παράσταση. Επιπλέον χρησιμοποιήθηκε μαγνητοφωνάκι για την ηχογράφιση των συνεντεύξεων και κάμερα για την

βιντεοσκόπηση της κουκλοθεατρικής παράστασης, ώστε να πραγματοποιήσω στη συνέχεια παρατήρηση των αντιδράσεων των παιδιών.

8.4 Η διαδικασία της έρευνας

Την πρώτη μέρα επισκέφτηκα το δημοτικό σχολείο, γνωρίστηκα με τα παιδιά και με την δασκάλα και τους εξήγησα το λόγο για τον οποίο βρίσκομαι εκεί. Παρουσίασα στα παιδιά έναν ολόσωμο καθρέφτη και στη συνέχεια κάθε παιδί, παρατηρούσε το σώμα του μερικές φορές μόνο του και άλλοτε σε ζευγάρια. Στη συνέχεια με μία μεζούρα μετρήσαμε την περιφέρεια των παιδιών και το πόδι τους ως προς το πάχος, για να έχουν μία αίσθηση του θέματος με το οποίο θα ασχοληθούμε. Αργότερα πήρα από κάθε παιδί συνέντευξη και τους έθεσα κάποιες ερωτήσεις για το πώς βλέπουν το σώμα τους στον καθρέφτη, αν τους αρέσει και για ποιο λόγο, πώς νομίζουν ότι οι άλλοι βλέπουν το σώμα τους και αν θα ήθελαν να είναι κάπως αλλιώς. Με αυτόν τον τρόπο διερεύνησα τις αντιλήψεις και τις στάσεις των παιδιών για την εικόνα του σωματικού εαυτού τους. Την επόμενη μέρα πραγματοποίησα την κουκλοθεατρική παράσταση με τίτλο: «Αγάπησε το σώμα σου». Είχε δημιουργηθεί ένα θετικό κλίμα και τα παιδιά ανυπομονούσαν να ανοίξει η αυλαία. Καθ' όλη την διάρκεια της παράστασης συμμετείχαν και έδειχναν ενδιαφέρον για τη συνέχεια της ιστορίας καθώς αλληλεπιδρούσαν με τις κούκλες. Σε σκηνές λύπης έδειχναν στενοχωρημένα και σχολίαζαν ταυτόχρονα. Ενώ σε χαρούμενες σκηνές, κουνιούνταν με τη μουσική και χειροκροτούσαν ενθουσιασμένα. Αξιοσημείωτα είναι κάποια σχόλια των παιδιών όπως: «Κάτι μαλλιά σαν μακαρόνια, σαν σάλτσα!», ή «Είναι χοντρέλω», ή «Η Μαριλένα είναι καλή» ή όταν βγαίνει η γιαγιά αφηγήτρια στο τέλος: «Μου έλειψες πολύ! Εσύ είσαι και λεπτή και χοντρή». Στο τέλος χαιρέτησαν τους ήρωες και χειροκρότησαν δυνατά. Στη συνέχεια πήρα συνέντευξη από κάθε παιδί ξεχωριστά και έκανα τις ίδιες ερωτήσεις που είχα κάνει πριν την παρέμβαση για να διερευνήσω τις αντιλήψεις και τις στάσεις τους μετά το κουκλοθέατρο. Έθεσα στα παιδιά και κάποιες επιπλέον ερωτήσεις, όπως για το ποια κούκλα τους άρεσε ποιο πολύ, ή για ποιο λόγο άλλαξε η συμπεριφορά της μίας απέναντι στην άλλη, ή για το αν θυμούνται τι συμβουλές έδωσε στο τέλος ο κύριος Μάνος. Στο παράρτημα παρατίθενται η κουκλοθεατρική παράσταση και οι ερωτήσεις που τέθηκαν στα παιδιά.



8.5 Αποτελέσματα

Οι απαντήσεις των παιδιών, παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες.

Πίνακας 1.

Απαντήσεις των παιδιών πριν και μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, «Όταν κοιτάς στον καθρέφτη, πώς βλέπεις το σώμα σου;»

	Πριν την παρέμβαση	Μετά την παρέμβαση
<u>Απαντήσεις</u>	%	%
Λεπτό	35%	40 %
Όμορφο	20%	20%
Λίγο λεπτό	15%	-
Δεν ξέρω	10%	5%
Πιο λεπτό σε σύγκριση με έναν φίλο	5%	-
Λίγο μεγάλο αλλά όχι πολύ	5%	-
Χοντρό	5%	10%
Ορθογώνιο	5%	5%
Λίγο λεπτό και λίγο χοντρό	-	10%
Σχεδόν καλό	-	5%
Πολύ λεπτό	-	5%

Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία φαίνεται ότι από τους 20 μαθητές που απάντησαν πριν την κουκλοθεατρική παρέμβαση, στην ερώτηση για το πώς βλέπουν το σώμα τους, το 35% βλέπει το σώμα του λεπτό, το 20% όμορφο, το 15% λίγο λεπτό ενώ το 10% απάντησε ότι δεν ξέρει. Παρατηρούμε ότι μόλις το 5% των παιδιών απάντησε ότι το σώμα του είναι πιο λεπτό σε σύγκριση με έναν φίλο. Μετά την παρέμβαση το 40% απάντησε ότι το σώμα του είναι λεπτό, το 20% ότι είναι όμορφο, το 10% ότι είναι χοντρό και βλέπουμε ότι προστέθηκαν νέες απαντήσεις, αφού το 10% βλέπει το σώμα του λίγο λεπτό και λίγο χοντρό, το 5% σχεδόν καλό και ένα άλλο 5% πολύ λεπτό.

Πίνακας 2.

Απαντήσεις των παιδιών πριν και μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, «Σου αρέσει το σώμα σου ή όχι;»

	Πριν την παρέμβαση	Μετά την παρέμβαση
<u>Απαντήσεις</u>	%	%
Ναι	90%	95%
Πολύ / πάρα πολύ	10%	5%

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα τα παιδιά που απάντησαν πριν την παρέμβαση θετικά στην ερώτηση αν τους αρέσει το σώμα τους ή όχι, ανέρχονταν στο 90% και ένα 10% απάντησε ότι τους αρέσει πάρα πολύ. Μετά την παρέμβαση παρατηρούμε ότι το 95% απάντησε θετικά και το 5% απάντησε ότι τους πάρα πολύ.

Πίνακας 3.

Απαντήσεις των παιδιών πριν και μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, « Γιατί σου αρέσει το σώμα σου;

	Πριν την παρέμβαση	Μετά την παρέμβαση
Απαντήσεις	%	%
Επειδή είναι όμορφο	35%	35%
Δεν ξέρω	30%	-
Επειδή είναι λεπτό	10%	35%
Επειδή είναι λίγο λεπτό	10%	-
Επειδή κάνω πολλές ώρες την ημέρα γυμναστική	5%	5%
Επειδή μοιάζω με τη μαμά μου και η μαμά μου έχει ωραίο σώμα	5%	5%
Επειδή είναι λίγο ωραίο	5%	-
Επειδή έτσι γεννήθηκα, είμαι ο εαυτός μου έτσι ήμουν πάντα	-	10%
Επειδή είναι απαλό και αρέσει και στους άλλους	-	5%
Επειδή μπορώ να κάνω πολλές δουλειές και πολλά πράγματα	-	5%

Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία φαίνεται ότι πριν την παρέμβαση, το 35% απάντησε στην ερώτηση, γιατί τους αρέσει το σώμα τους, επειδή είναι όμορφο, το 30% απάντησε ότι δεν ξέρει, και ένα 10% επειδή είναι λεπτό. Μετά την παρέμβαση το 35% απάντησε ξανά ότι τους αρέσει επειδή είναι όμορφο και ένα άλλο 35% επειδή είναι λεπτό. Το 10% εξήγησε ότι τους αρέσει, επειδή έτσι γεννήθηκαν και έτσι ήταν πάντοτε και ένα 5% επειδή είναι απαλό και αρέσει και στους άλλους.

Πίνακας 4

Απαντήσεις των παιδιών πριν και μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, «Πώς βλέπουν οι άλλοι το σώμα σου;»

	Πριν την παρέμβαση	Μετά την παρέμβαση
<u>Απαντήσεις</u>	%	%
Ωραίο	30%	20%
Δεν ξέρω	30%	40%
Λεπτό	25%	25%
Λεπτό σε σύγκριση με ένα άλλο παιδί	5%	-
Χοντρό	5%	5%
Ορθογώνιο	5%	5%
Λίγο Λεπτό	-	5%

Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία, πριν την παρέμβαση, τα παιδιά στην ερώτηση πως βλέπουν οι άλλοι το σώμα τους, το 30% απάντησε ότι το βλέπουν ωραίο, ένα άλλο 30% απάντησε ότι δεν ξέρει, το 20% πιστεύει ότι το βλέπουν λεπτό και ένα 5% ότι το βλέπουν λεπτό αλλά σε σύγκριση με ένα άλλο παιδί. Μετά την παρέμβαση το 20% πιστεύει ότι οι άλλοι βλέπουν το σώμα τους ωραίο, το 40% δεν ξέρει, το 25% ότι το βλέπουν λεπτό, και ένα 5% ότι το βλέπουν χοντρό.

Πίνακας 5

Απαντήσεις των παιδιών πριν και μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, «Θα ήθελες να είναι κάπως αλλιώς το σώμα σου;»

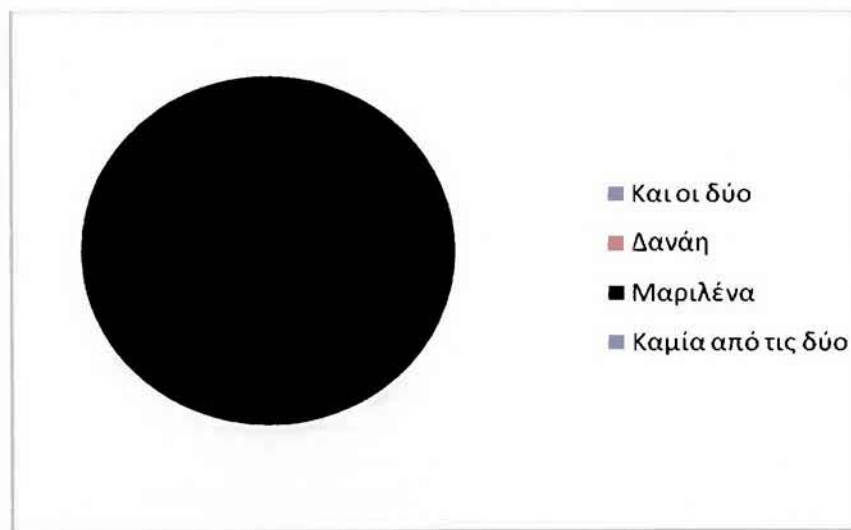
	Πριν την παρέμβαση	Μετά την παρέμβαση
<u>Απαντήσεις</u>	%	%
Μου αρέσει όπως είναι τώρα	55%	70%
Να είναι πιο λεπτό	20%	15%
Να είναι όπως ενός φίλου	5%	-
Όχι γιατί έτσι γεννήθηκα και έτσι θέλω να είμαι	5%	10%
Μ' αρέσει έτσι, γιατί κάνω δύσκολες δουλειές	5%	-
Θα ήθελα μισό λεπτό, μισό χοντρό	5%	-
Όχι γιατί είναι ίδιο με τη μαμά μου και μ' αρέσει	5%	-
Λίγο πιο παχουλό και πιο μεγάλο	-	5%

Όπως παρατηρούμε στον παραπάνω πίνακα, το 55% των παιδιών πριν την παρέμβαση, απάντησε στην ερώτηση αν θα ήθελαν να είναι το σώμα τους κάπως αλλιώς, ότι τους αρέσει όπως είναι τώρα, ενώ μετά την παρέμβαση την ίδια απάντηση έδωσε το 70%. Το 20% δήλωσε πριν την παρέμβαση ότι θα ήθελε να είναι πιο λεπτό το σώμα τους, ενώ μετά την παρέμβαση το 15% θα ήθελε να είναι πιο λεπτό. Επίσης παρατηρούμε ότι πριν την παράσταση ένα 5% θα ήθελε να είναι όπως ενός φίλου, ενώ μετά την παράσταση δεν δίνεται καθόλου η συγκεκριμένη απάντηση. Ένα 5% ανέφερε πριν την παρέμβαση, ότι δεν θα ήθελε να είναι κάπως αλλιώς το σώμα του γιατί έτσι γεννήθηκε, ενώ την ίδια απάντηση έδωσε μετά την παρέμβαση το 10%.

Πίνακας 6.

Απαντήσεις των παιδιών μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, « Ποια κούκλα σου άρεσε εμφανισιακά, η Μαριλένα ή η Δανάη;». Επισημαίνω ότι η Δανάη είναι η λεπτή κούκλα και η Μαριλένα είναι η παχουλή.

<u>Απαντήσεις</u>	<u>%</u>
Και οι δύο	55%
Δανάη	20%
Μαριλένα	15%
Καμία από τις δύο	10%

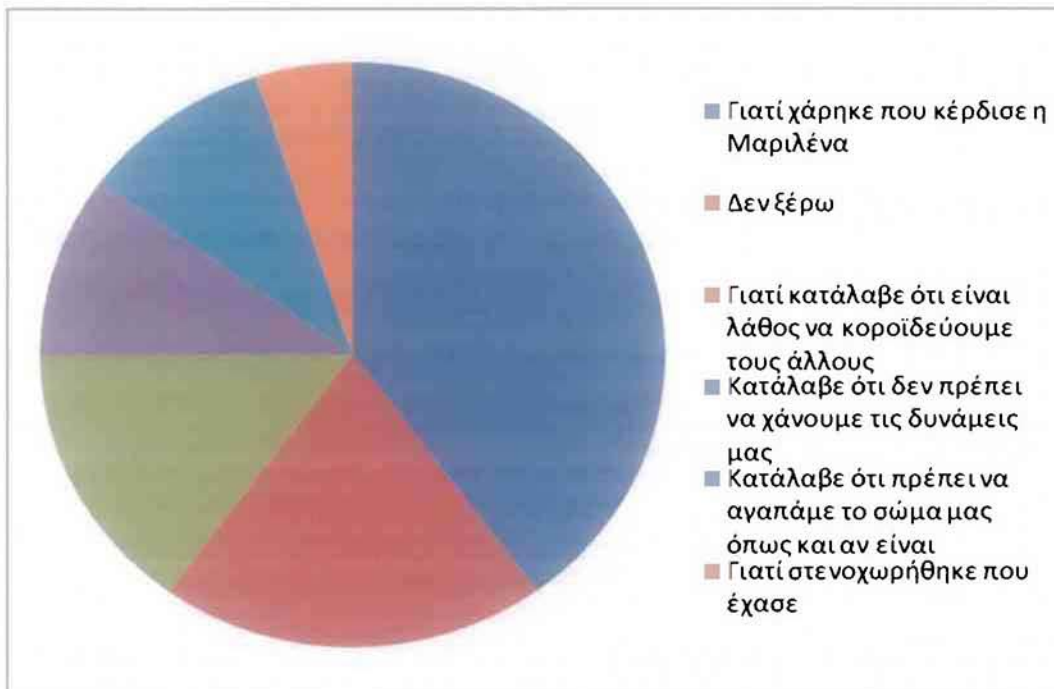


Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία, στην ερώτηση ποια κούκλα τους άρεσε ανάμεσα στην Μαριλένα και την Δανάη, όσον αφορά την εξωτερική εμφάνιση, φαίνεται ότι το 55% απάντησε ότι τους άρεσαν και οι δύο, το 20% η Δανάη, το 15% η Μαριλένα και το 10% απάντησε ότι δεν τους άρεσε καμία από τις δύο.

Πίνακας 7.

Απαντήσεις των παιδιών μετά το κουκλοθέατρο στην ερώτηση, « Γιατί άλλαξε η συμπεριφορά της Δανάης στο τέλος; »

Απαντήσεις	%
Γιατί χάρηκε που κέρδισε η Μαριλένα	40%
Δεν ξέρω	20%
Γιατί κατάλαβε ότι είναι λάθος να κοροϊδεύουμε τους άλλους	15%
Κατάλαβε ότι δεν πρέπει να χάνουμε τις δυνάμεις μας	10%
Κατάλαβε ότι πρέπει να αγαπάμε το σώμα μας όπως και αν είναι	10%
Γιατί στενοχωρήθηκε που έχασε	5%



Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία, παρατηρούμε ότι στην ερώτηση για ποιο λόγο άλλαξε η συμπεριφορά της Δανάης στο τέλος, το 40% απάντησε επειδή χάρηκε που κέρδισε η Μαριλένα, το 20% δεν ήξερε, το 15% απάντησε γιατί κατάλαβε ότι είναι

λάθος να κοροϊδεύουμε τους άλλους, το 10% ανέφερε επειδή κατάλαβε ότι δεν πρέπει να χάνουμε τις δυνάμεις μας, ένα άλλο 10% γιατί κατάλαβε ότι πρέπει να αγαπάμε το σώμα μας όπως και αν είναι, και το 5% απάντησε ότι άλλαξε η συμπεριφορά της επειδή στενοχωρήθηκε που έχασε.

8.6 Συμπεράσματα

Η συγκεκριμένη έρευνα πιστεύω ότι ήταν αρκετά ενδιαφέρουσα και ευχάριστη. Τα παιδιά φαίνεται ότι είχαν κάποιες αντιλήψεις σχετικά με την εικόνα του σωματικού εαυτού τους πριν το κουκλοθέατρο και μερικές από αυτές, μετά το κουκλοθέατρο παρέμειναν ίδιες, άλλες ισχυροποιήθηκαν αυξάνοντας το ποσοστό των απαντήσεων, άλλες διαφοροποιήθηκαν ελάχιστα και άλλες άλλαξαν εντελώς. Θεωρώ ότι τα παιδιά μετά την παρέμβαση, αντιλήφθηκαν καλύτερα και απέκτησαν μία σαφέστερη αίσθηση της εικόνας του σωματικού εαυτού τους. Τα παιδιά μετά το κουκλοθέατρο συνειδητοποίησαν και εξέφρασαν λόγους για τους οποίους τους αρέσει το σώμα τους. Αυτό φαίνεται από το 30% που απάντησαν πριν την παρέμβαση ότι δεν ξέρουν για ποιο λόγο τους αρέσει το σώμα τους, ενώ μετά τη παρέμβαση δεν υπήρχε καθόλου αυτή η απάντηση αλλά προστέθηκαν καινούριες, όπως ότι τους αρέσει επειδή έτσι γεννήθηκαν και είναι ο εαυτός τους (10%), ή επειδή αρέσει και στους άλλους (5%). Στην ερώτηση για το πώς βλέπουν οι άλλοι το σώμα τους, κατανοούμε ότι τα παιδιά μετά το κουκλοθέατρο, πραγματικά μπήκαν στην διαδικασία να αναρωτηθούν πως βλέπουν οι άλλοι το σώμα τους και ότι μπορεί να διαφέρει αυτή η εικόνα που έχουν οι άλλοι, από αυτή που έχουμε εμείς για το σώμα μας. Αυτό φαίνεται από το γεγονός ότι το ποσοστό της απάντησης «Ωραίο», μειώθηκε από το 30% που ήταν πριν την παρέμβαση στο 20% μετά την παρέμβαση, ενώ το ποσοστό της απάντησης «Δεν ξέρω», αυξήθηκε από το 30% που ήταν πριν την παρέμβαση στο 40% μετά την παρέμβαση.

Είναι ευχάριστο το γεγονός, ότι στην ερώτηση αν θα ήθελαν να είναι κάπως αλλιώς το σώμα τους, το ποσοστό των απαντήσεων, «μου αρέσει όπως είμαι τώρα» και «όχι γιατί έτσι γεννήθηκα και έτσι θέλω να είμαι», αυξήθηκε από το 55% που ήταν πριν το κουκλοθέατρο, στο 70% μετά το κουκλοθέατρο για την πρώτη απάντηση και αντίστοιχα από το 5% στο 10% για την δεύτερη. Επιπλέον παρατηρούμε ότι σε αντίθεση με την έρευνα του Σίμου (2006), όπου οι απαντήσεις των συμμετεχόντων

έδειξαν πως στον συγκεκριμένο εφηβικό πληθυσμό, η εικόνα του σωματικού εαυτού και οι επιμέρους πτυχές της ήταν σημαντικά διαφορετικές από την ιδανική εικόνα σώματος, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν δυσαρέσκεια με το σώμα, στην παρούσα έρευνα η εικόνα του σωματικού εαυτού και των επιμέρους πτυχών της στα παιδιά της πρώιμης παιδικής ηλικίας, δεν διαφοροποιούνται σημαντικά από την ιδανική εικόνα του σώματος τους, με αποτέλεσμα να μην εμφανίζουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Αυτό φαίνεται και από τις απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση, «Σου αρέσει το σώμα σου ή όχι;», οι οποίες ήταν θετικές και στις δύο περιπτώσεις δηλαδή πριν και μετά την κουκλοθεατρική παρέμβαση. Όπως και στην μελέτη της Irving (1999), όπου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα, μείωσε τα αρνητικά στερεότυπα για τις μεγάλες σωματικές φιγούρες και κατάφερε τους στόχους που είχε θέσει, δηλαδή να προωθήσει την αποδοχή όλων των σωματότυπων, αποθαρρύνοντας τα «πειράγματα» των παιδιών και ενθαρρύνοντας τους μαθητές να συμπεριφέρονται καλά στους άλλους, έτσι και στην παρούσα έρευνα τα παιδιά αποκόμισαν σημαντικά μηνύματα με την παρέμβαση του κουκλοθέατρου και αυτό φαίνεται και από τις απαντήσεις τους στην ερώτηση, «Γιατί άλλαξε η συμπεριφορά της Δανάης στο τέλος;», οι οποίες ανέφεραν πως χάρηκε που κέρδισε η Μαριλένα, προφανώς επειδή την συμπάθησε και την αποδέχτηκε (40%), κατάλαβε ότι είναι λάθος να κοροϊδεύουμε τους άλλους (15%) και ότι πρέπει να αγαπάμε το σώμα μας όπως και αν είναι (10%). Επιπλέον παρατηρούμε ότι το 55% απάντησε ότι τους αρέσουν εμφανισιακά και οι δύο κούκλες, η παχουλή και η λεπτή.

Βλέπουμε ότι μεγάλο ποσοστό των παιδιών (πριν το κουκλοθέατρο και μετά) βλέπουν το σώμα τους λεπτό, τους αρέσει το σώμα τους επειδή είναι λεπτό και πιστεύουν ότι και οι άλλοι τους βλέπουν λεπτούς, όπως επίσης το 20% (πριν το κουκλοθέατρο) και το 15% (μετά το κουκλοθέατρο) θα ήθελε να είναι ακόμη πιο λεπτό. Συμπεραίνουμε ότι τα παιδιά προτιμούν και επιθυμούν την εικόνα της λεπτής και αδύνατης σιλουέτας. Μπορούμε να πούμε λοιπόν, σύμφωνα και με τους Paxton, (1996), Nichter & Vuckovic, (1994), Dohnt & Tiggemann, (2005), ότι οι διάφοροι κοινωνικοπολιτιστικοί παράγοντες, η οικογένεια, το κοινωνικό περιβάλλον αλλά κυρίως οι φίλοι και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης διαμορφώνουν τα πρότυπα σώματος.

Αξιοσημείωτες είναι οι απαντήσεις ενός κοριτσιού στις ερωτήσεις «γιατί σου αρέσει το σώμα σου;» και «θα ήθελες να είναι κάπως αλλιώς το σώμα σου;», οι οποίες

αναφέρουν ότι της αρέσει το σώμα της επειδή μοιάζει με τη μαμά της και η μαμά της έχει ωραίο σώμα και ότι δεν θα ήθελε να είναι διαφορετικό, για τον ίδιο λόγο επειδή είναι ίδιο με της μαμάς της και της αρέσει. Φαίνεται ότι τα κορίτσια επηρεάζονται σημαντικά από την διαιτητική συμπεριφορά της οικογένειας και πιο συγκεκριμένα από αυτή της μητέρας τους (Nichter & Vuckovic, 1994). Επίσης ενδιαφέρουσα ήταν η απάντηση ενός κοριτσιού, ότι της αρέσει το σώμα της επειδή κάνει πολλές ώρες την ημέρα γυμναστική και η απάντηση ενός αγοριού ότι βλέπει το σώμα του και πιστεύει επίσης ότι και οι άλλοι το βλέπουν ορθογώνιο.

Κλείνοντας, πιστεύω ότι επιτεύχθηκαν οι στόχοι που τέθηκαν εξ αρχής: 1. να διερευνηθούν οι αντιλήψεις των παιδιών και οι στάσεις, σχετικά με το σώμα τους πριν και μετά το κουκλοθέατρο, 2. να αγαπήσουν και να αποδεχτούν τα παιδιά το σώμα τους αλλά και το σώμα των άλλων, 3. να κατανοήσουν ότι τα άλλα παιδιά πληγώνονται όταν τα «πειράζουν» και τα κοροϊδεύουν για το σώμα τους. Τέλος ένας πιθανός περιορισμός κατά τη συλλογή των δεδομένων που θα μπορούσε να επηρεάσει τις απαντήσεις που αναφέρονται, είναι ότι τα παιδιά μπορεί στην δεύτερη συνέντευξη μετά το κουκλοθέατρο, να ένιωσαν πιο οικεία και να ήταν πιο ειλικρινή, ενώ στην πρώτη συνέντευξη να είχαν περισσότερο άγχος.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Δαράκη, Π. (1992). *Κουκλοθέατρο*. Αθήνα: Εκδ. Gutenberg.
- Ευδαίμων, Α.Μ. (2008). *Η κατανόηση της έννοιας του θανάτου από παιδιά προσχολικής ηλικίας – Ο ρόλος μιας κουκλοθεατρικής παράστασης*. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία. Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής εκπαίδευσης. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Κοντογιάννη, Α. (1992). *Κουκλοθέατρο Σκιών*. Αθήνα. Εκδ: Άλκηστis.
- Κορώνη, Μ. & Ζαφειροπούλου, Μ. (2009). Στάδια εξέλιξης του κοινωνικού στιγματισμού για τη σωματική διαφορετικότητα των παιδιών. Παρουσίαση στο 12^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας: Η συμβολή της ψυχολογικής έρευνας στη σύγχρονη κοινωνία, Βόλος, 14-17 Μαΐου.
- Κορώνη Β., Σπανού Ε. & Κορώνη Μ. (2009). Στιγματισμός της σωματικής διαφορετικότητας των παιδιών από μαθητές του δημοτικού. Παρουσίαση στο 12^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας: Η συμβολή της ψυχολογικής έρευνας στη σύγχρονη κοινωνία, Βόλος, 14-17 Μαΐου.
- Λεονταρή, Α. (2008). Η σπουδαιότητα της εικόνας του σωματικού εαυτού στη συμβουλευτική νεαρών ανδρών και γυναικών. Παρουσίαση στην Ημερίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας: Σύγχρονες εξελίξεις στη Συμβουλευτική Ψυχολογία, Θεσσαλονίκη, 6 Δεκεμβρίου.
- Λεονταρή, Α. (2007). Εφαρμογές Σχολικής Ψυχολογίας. Σημειώσεις. Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής εκπαίδευσης. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Μαγουλιώτης, Α.Ν. (2009). *Κούκλες στην κοινωνία, στις τέχνες, στην εκπαίδευση*. Βόλος: Εκδ. Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.
- Μαγουλιώτης Α. (1999). *Κουκλοθέατρο Ι, Πώς στήνεται ένα έργο (Τρόποι- Είδη- Πατρόν)*. Αθήνα: Εκδ. Καστανιώτη.

- Μητακίδου- Κοκκώνη, Χ. (1992). *Τα αγγλικά στο Νηπιαγωγείο. Ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης παιδιών προσχολικής ηλικίας στην ξένη γλώσσα*. Δημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Νίκα, Χ. (2000). *Πώς το παιδί χρησιμοποιεί το κουκλοθέατρο για να εκφράσει τις σχέσεις του με την οικογένεια*. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία. Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής εκπαίδευσης. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Παπαγεωργίου, Β.Α. (2005). *Ψυχιατρική παιδιών και εφήβων*. Θεσσαλονίκη. University Studio Press.
- Ράπτης, Ν.Σ. (1974). *Η ανάπτυξη της διανοήσεως*. Αθήνα: Μπουκομάνης.
- Σίμος, Γ. (2006). «Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου...»: Η πολλαπλότητα των εικόνων σώματος στην εφηβεία και η συνακόλουθη δυσαρέσκεια με το σώμα στα δύο φύλα. Στο Ε. Συγκολίτου (Επιμ.), *Έννοια του Εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο* (σσ.15-52) .Θεσσαλονίκη: Αδελφοί Κυριακίδη.
- Τζαβάρας, Δ. (2008). *Διαταραχές πρόσληψης τροφής, Ανορεξία βουλιμία, υπερφαγία, παχυσαρκία*. Αθήνα. Εκδ: Mediforce.
- Τσιάντης, Ι. (2009) . Κρίσεις και συγκρούσεις στο σχολικό περιβάλλον. Παρουσίαση στην Ημερίδα Συμβούλων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Β' Αθήνας σε συνεργασία με τη Γερμανική Σχολή Αθηνών: Ενδοσχολική βία, Αθήνα, 28 Μαρτίου.
- Χαραλαμπόπουλος, Ι. (1960). *Το παιχνίδι υπό το φως της σύγχρονης ψυχολογίας και παιδαγωγικής*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Μεταφρασμένη

- Bruner, J.S. (1997). *Πράξεις νοήματος*. Αθήνα: Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
- Kamii, C. & Devries, R. (1979). *Η θεωρία του Jean Piaget και η προσχολική αγωγή*. Ε. Βασιλειάδου (Μετάφ.). Αθήνα: Εκδ. Δίπτυχο.
- Murdoch, D. (1997). *Ινδιάνοι*. Μ. Γκρόζου (Μετάφ.). Αθήνα: Εκδ. Ερευνητές Α.Ε.Ε.Ε.
- Tyrrell, J. (2003). *Η δύναμη της φαντασίας στα πρώτα χρόνια της μάθησης*. Μ. Κάκουρου (Μετάφ.). Αθήνα: Εκδ. Σαββάλας.

Ξενόγλωσση

- Alderbaran, V. (1975). Uptight and Hungry: The Contradiction in Psychology of Fat. *Journal of Radical Therapy*, 5, 5-6.
- Binswanger, L. 1958. The case of Ellen West. In R. May, E. Angel and H.F. Ellenberger (Eds.), *A New Dimension in Psychiatry and Psychology* (pp.253). New York: Basic Books.
- Blood, S. K. (2005). *Body Work. The Social Construction of Women's Body Image*. London and New York: Routledge.
- Brownmiller, S. (1984). *Femininity*. New York: Linden Press/Simon and Schuster.
- Brown, B. (2008). *Equality in action, a way forward with Persona Dolls*. USA: Trentham Books.
- Bottomley, V. (1994). Family affair. *Community Care*, 1024, 26-27.
- Cash, T. F. & Pruzinsky T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. NY: Guilford.
- Cash, T. F. & Deagle E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a meta- analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 107-125.
- Cash, T.F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64, 466-77.
- Chodorow , N. (1978). *The Reproduction of mothering*. Berkeley: University of California Press.
- Collins, M.E. (1988). Education for Healthy Body Weight: Helping Adolescents Balance the Cultural Pressure for Thinness. *Journal of School Health*, 58(6), 227-231.
- Dohnt, H.K. & Tiggemann, M. (2006). Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 141-151.

- Downs, C. & Harrison, S. (1985). Embarrassing Age Spots or Just Plain Ugly? Physical Attractiveness Stereotyping as an Instrument of Sexism on American Television Commercials. *Sex Roles*, 13, 9-19.
- Duckett, E., Raffaelli, M. & Richards, M. (1989). Taking Care: Maintaining the Self and the Home in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 549-564.
- Dunn, O. (1983). *Beginning English with Young Children*. London: Macmillan.
- Egan, F. (1986). *Teaching as Story Telling*. London: The Althouse Press.
- Farchaus, S.K. & Corte, C. (2003). Reconceptualizing causative factors and intervention strategies in the eating disorders: A Shift From Body Image to Self-Concept Impairments. *Archives of Psychiatric Nursing*, 17, 57- 66.
- Fredrickson, B.L. & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Fredrickson B. L., Roberts T.A., Noll S. M., Quinn D.M., & Twenge J. M. (1998). That swimsuit becomes you : Sex differences in self objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of personality and Social Psychology*, 75, 269-284.
- Frohlich- Ward L. (1979). *Keeping the children interested in Freudenstein*.
- Garner D., Garfinkel P., Schwartz D. & Thomson M. (1980). Cultural Expectations of Thinness in Women. *Psychological Reports*, 47, 483-491.
- Gilligan C., (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Irving L.M., (2000). Promoting Size Acceptance in Elementary School Children: The EDAP Puppet Program. *Eating Disorders*, 8, 221-232.
- Kater K.J., Rohwer J. & Levine M. P. (2000). An elementary School Project For Developing Healthy Body Image and Reducing Risk Factors for Unhealthy and Disordered Eating. *Eating Disorders*, 8, 3-16.

- Koroni, M., Garagouni-Areou, F., Roussi-Vergou, C.J., Zafiropoulou, M., Piperakis S.M. (2008). The stigmatization of obesity in children. A survey in Greek elementary schools. *Appetite*, 52, 241-244.
- Leone, C.M. & Richards, M.H. (1989). Classwork and Homework in Early Adolescence: The Ecology of Achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 531-548.
- Nichter, M. & Vuckovic, N. (1994). Fat Talk. Body Image among Adolescent Girls. In N. Sault (Eds.), *Many mirrors, Body Image and Social Relations* (pp.122). New Jersey: Rutgers University Press.
- Nichter, M. & Nichter, M. (1991). Hype and Weight. *Medical Anthropology* 13, 249-284.
- O' Neil, P.M., Jarrell, M.P. (1992). Psychological aspects of obesity and dieting. In Wadden, T. A., & Van Italie, T. (Eds.), *Treatment of the seriously obese patient*. (pp.252-270). New York: Guilford Press.
- Paxton, S. J. (1996). Prevention implications of peer influences on body image dissatisfaction and disturbed eating in adolescent girls. *Eating Disorders* , 4, 334-347.
- Richards, M.H. & Larson, R. (1989). The life Space and Socialization of the Self: Sex Differences in the Young Adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 617- 626.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1985). Women and weight: A normative discontent. In T.B. Sonderegger (Eds.), *Psychology and gender: Nebraska symposium on motivation*, (pp.277-307). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Schiamberg, L.S. (1985). *Human Development*. New York : Macmillan.
- Schilder, P. (1950). *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. New York: International Universities Press, Inc.
- Segal, R. (2004). *Myth: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.

- Slade, P. (1982). A review of body- image studies in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of Psychiatry Research*, 19, 255-265.
- Striegel- Moore R., Silberstein L. & Rodin J. (1986). Toward an Understanding of Risk Factors for Bulimia. *American Psychologist*, 41, 246-263.
- Temporal, M. (1961). *Comment construire et animer nos marionnetes*. Paris: Bourrelief.
- Thompson S.H., Corwin S.J. & Sargent R.G. (1997). Ideal Body Size Beliefs and Weight Concerns of Fourth- Grade Children. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 279-284.
- Villani, S. (2001). Impact of Media on children and adolescents. A 10-year review of the research. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 40(4), 392-401.
- Wooley W. & Wooley S. (1984). Feeling Fat in a Thin Society: Women Tell How They Feel about Their Bodies. *Glamour Magazine*, February, 198-252.
- Walsh, F. (1997). The concept of family resilience: crisis and challenge. *Family Process*, 35: 261-281.
- Weiss, G. (1999). *Body Images, embodiment as intercorporeality*. New York and London: Routledge.

Ηλεκτρονικές Πηγές

- Αρτινοπούλου Β. (2009). Εικόνες για το σώμα, Διακρίσεις με κριτήριο το σώμα. Αναρτήθηκε τον Ιούνιο, 21, 2009 από <http://www.edoeap.gr/artinopoulou.ppt>.
- Η εικόνα του σώματος. Αναρτήθηκε τον Μάιο, 29, 2009 από <http://www.unilever.gr/ourbrands/beautyandstyle/eikona-somatos.asp-32k>.
- Κακανά Δ.Μ. & Καράντζα Δ. (2004). Πρόγραμμα- Πρόταση για τη διδασκαλία των αγγλικών ως ξένης γλώσσας στο ελληνικό νηπιαγωγείο: σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση. Στο Ν. Ζούκης & Θ. Μητάκος (επιμ.), Πρακτικά Ι΄ Διεθνούς Συνεδρίου Παιδαγωγικής Εταιρείας Ελλάδος, Ελληνική Παιδεία και Παγκοσμιοποίηση Αναρτήθηκε τον Οκτώβριο, 20, 2008 από <http://www.peee.gr/praktika-synedriou/synedrio-nanplioy/c/2/Kakana-Karantza.htm>.

- Davison K.K., Markey C.N & Birch L.L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5 year old girls. *Academic Press*, 35, 143-151. Received on March , 8, 2000 from <http://www.idealibrary.com>.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Οπτικό Υλικό



Τα παιδιά παρατηρούν το σώμα τους στον καθρέφτη.



Παρατηρεί τον σώμα της στον καθρέφτη.



Τα παιδιά μετρούν με την μεζούρα και τη βοήθεια μου την περιφέρεια τους, πάνω από τα ρούχα.



Στην πάνω φωτογραφία μετρώ με την μεζούρα το πόδι του παιδιού, για να συγκρίνουμε το πάχος.



Η κατασκευή της κούκλας «Θεία Μισέλ».



Η «Θεία Μισέλ»



Η «Δανάη»



Η «θεία Μισέλ»



Ο «κύριος Μάνος»



Η «γιαγιά-αφηγήτρια»



Η «Δανάη»



Η «γιαγιά-αφηγήτρια»



Ο «κύριος Μάνος»



Η «Μαριλένα»

Παρουσίαση της κουκλοθεατρικής παράστασης

Κουκλοθεατρική Παράσταση

«Αγάπησε το σώμα σου!»

Σκηνικό: Η αυλή του σχολείου, δεξιά το κτίριο και αριστερά δέντρα.

Αφηγήτρια-γιαγιά: Καλημέρα παιδιά, είμαι η γιαγιά Μυρσίνη. Είστε καλά? Μια ιστορία θα σας πω, που την άκουσα από την γιαγιά μου πριν χρόνια.. Ήταν μια φορά δύο μικρά κορίτσια, η Δανάη και η Μαριλένα...Α! νάτες, έρχονται, φεύγω για να μην με δούνε...

Πρώτη Πράξη

Σκηνή Α΄

Τα δύο κορίτσια μπαίνουν μέσα, είναι διάλειμμα.

Δανάη : Δεν μπορείς να παίξεις μαζί μας κρυφτό Μαριλένα! Όπου και να κρύβεσαι σε ανακαλύπτουν αμέσως! Κρύφτηκες πίσω από το δέντρο σε είδαν, κάτω από την τσουλήθρα και εκεί το ίδιο. Πρέπει να χάσεις μερικά κιλά. Το παιχνίδι δεν έχει ενδιαφέρον, αν σε βρίσκουν αμέσως. Δεν βλέπεις εμένα που είμαι πιο αδύνατη από σένα και συνέχεια κερδίζω? Χωράω παντού!

Μαριλένα: Το ξέρω Δανάη ότι το σώμα μου δεν είναι ωραίο...Θα ήθελα να ήμουν πιο αδύνατη αλλά...το βρήκα! Μπορώ να τα φυλάω εγώ από δω και πέρα!

Δανάη: Λυπάμαι, δεν μπορείς να παίξεις μαζί μας, είσαι λίγο.. διαφορετική από εμάς.. Γεια σου Μαριλένα!

Σκηνή Β΄

Η Μαριλένα μένει μόνη της στην αυλή...

Μαριλένα: Είναι άδικο...(μιλάει λυπητερά)

Θα ήθελα να ήμουν λεπτή..

Να παίζω με τους άλλους..

Γιατί να είναι έτσι το σώμα μου?

Είναι λίγο παχουλό..

Η Δανάη είναι πολύ αδύνατη..

Μ' αυτό το σώμα που έχω εγώ..δεν θέλω να πάρω μέρος στο διαγωνισμό χορού..δεν νομίζω να πάω...

Δεύτερη Πράξη

Σκηνή Α'

Η Δανάη είναι στο σπίτι της θείας Μισέλ (θεία της Δανάης) η οποία είναι σχεδιάστρια μόδας.

Θεία Μισέλ :Αχ Δανάη, αχ Δανάη, πήρες ένα ολόκληρο κιλό!! Πρέπει να αδυνατήσεις κι άλλο για να είσαι η καλύτερη χορεύτρια. Σε λίγες μέρες είναι ο διαγωνισμός χορού!

Δανάη: Το ξέρω θεία Μισέλ, θα προσπαθήσω να είμαι η καλύτερη.

Θεία Μισέλ: Όχι Δανάη δεν προσπαθείς αρκετά! Θα συνεχίσουμε τις πρόβες και δεν ξέρω αν θα φορέσεις το φόρεμα, που σου έραψα για τη βραδιά του Διαγωνισμού. Δεν ξέρω αν χωράς σ' αυτό.. δεν είσαι αρκετά αδύνατη..

Δανάη: Το ξέρω, δεν μου αρέσει το σώμα μου.. αλλά θα χωρέσω στο φόρεμα.. είμαι σίγουρη!

Θεία Μισέλ: Λεπτή σαν κι εμένα Δανάη! Έτσι θα κερδίσεις!

Σκηνή Β'

Η θεία Μισέλ φεύγει και μένει μόνη της η Δανάη.

Δανάη: Η θεία μου έχει δίκιο.. Δεν είμαι τόσο λεπτή όσο θα έπρεπε.. Πρέπει να αδυνατήσω κι άλλο..

Αφηγήτρια-γιαγιά: Έτσι η μικρή μας η Δανάη προετοιμαζόταν μέρα νύχτα για τον διαγωνισμό. Αλλά όσο περισσότερες πρόβες έκανε, τόσο λιγότερο έτρωγε. Άρχισε σιγά σιγά να χάνει τις δυνάμεις της. Οι μέρες περνούσαν ώσπου έφτασε η μεγάλη στιγμή..

Τρίτη Πράξη

Σκηνή Α΄

Η αίθουσα χορού. Ακούγεται μουσική.

Κύριος Μάνος: Γεια σας παιδιά! Είμαι ο κύριος Μάνος. Καλώς ήρθατε στον φετινό διαγωνισμό χορού που διοργανώνει ο σύλλογος μας. Έχουμε τη χαρά να υποδεχτούμε νέα ταλέντα και να θαυμάσουμε τις χορευτικές τους ικανότητες. Ας υποδεχτούμε την.. Δανάη! Ένα χειροκρότημα παιδιά για την Δανάη, ας την απολαύσουμε!

Ο κύριος Μάνος φεύγει. Ακούγεται μουσική. Η Δανάη χορεύει όμως ξαφνικά.. πέφτει κάτω..

Δανάη: Σταματήστε, δεν μπορώ να χορέψω άλλο.. τα πόδια μου.. τα αισθάνομαι πολύ αδύναμα, δεν γίνεται να συνεχίσω..

Ο κύριος Μάνος μπαίνει μέσα.

Κύριος Μάνος: Δανάη είσαι καλά? Δεν πειράζει, ένα χειροκρότημα για την Δανάη παιδιά. Ας υποδεχτούμε την επόμενη φίλη μας που διαγωνίζεται την Μαριλένα! Ένα χειροκρότημα για την Μαριλένα!

Ο κύριος Μάνος φεύγει. Μουσική. Η Μαριλένα χορεύει και όταν σταματήσει κάνει υπόκλιση και φεύγει.

Κύριος Μάνος: Συγχαρητήρια, μπράβο σε όλα τα κορίτσια! Ας δούμε λοιπόν τι αποφάσισαν οι κριτές μας. Η νικήτρια του φετινού διαγωνισμού είναι η... Μαριλένα! Μπράβο Μαριλένα!

Η Μαριλένα μπαίνει μέσα.

Κύριος Μάνος: Μαριλένα πως ένιωθες όταν χόρευες?

Μαριλένα : Πάρα πολύ ωραία, είμαι πολύ χαρούμενη που ήρθα τελικά στον διαγωνισμό και κέρδισα. Όταν χόρευα ένιωθα γεμάτη ζωντάνια και ενέργεια. Αισθάνομαι το σώμα μου δυνατό και γερό.

Σκηνή Β΄

Μπαίνει μέσα η Δανάη.

Δανάη : Μαριλένα θέλω να σου ζητήσω συγνώμη για όσα σου είχα πει τις προάλλες. Έκανα λάθος.. μπορεί να είμαστε διαφορετικές εξωτερικά, αλλά αυτό δεν έχει σημασία. Πρέπει να αγαπάμε τον εαυτό μας και το σώμα μας. Η θεία μου με πίεζε συνεχώς να αδυνατήσω.. Σήμερα χόρευες πάρα πολύ ωραία.

Μαριλένα: Σ' ευχαριστώ Δανάη. Χαίρομαι που θα παίζουμε μαζί από εδώ και πέρα.

Κύριος Μάνος: Αχ παιδιά, μου θυμίσατε τα παιδικά μου χρόνια. Όταν ήμουν μικρός, ήμουν πολύ αδύνατος και τα άλλα παιδιά με πείραζαν συνέχεια. Μου έλεγαν ότι δεν μπορώ να παίξω μπάλα μαζί τους. Αλλά κατάλαβα ότι δεν έχει σημασία τι λένε οι άλλοι . Πρέπει να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και να πιστεύουμε σ' αυτόν.

Συμφωνείτε παιδιά?

Τελικά αποδείχτηκε ότι ήμουν πολύ καλός και πολύ γρήγορος στη μπάλα. Πάμε να το γιορτάσουμε λοιπόν, να φάμε και να χορέψουμε όλοι μαζί!

Φεύγουν οι τρεις ήρωες και έρχεται ο αφηγητής.

Αφηγήτρια-γιαγιά: Η Μαριλένα και η Δανάη λοιπόν αγάπησαν το σώμα τους και ποτέ μα ποτέ ξανά δεν κορόιδεψε η Δανάη άλλα παιδάκια. Τώρα ξέρουν ότι αν εμείς οι ίδιοι αγαπάμε το σώμα μας, τότε μας αγαπάνε και οι άλλοι γι' αυτό που είμαστε και όχι γι' αυτό που φαινόμαστε. Φεύγω όμως τώρα, πάω να ξεκουραστώ. Γεια σας και να 'στε καλά!

Μουσική.

Φεύγει από την σκηνή αλλά εμφανίζεται ξανά ξαφνικά.

Αφηγήτρια-γιαγιά: Παιδιά ξεχάσαμε κάτι; Ξεχάσαμε να χαιρετήσουμε τους ήρωες μας.

Ας χαιρετήσουμε όλοι μαζί τον κύριο Μάνο, τον παρουσιαστή!

Μπαίνουν στη σκηνή για να χαιρετήσουν.

Κύριος Μάνος: Γεια σας παιδιά!

Αφηγήτρια-γιαγιά: Την θεία Μισέλ!

Θεία Μισέλ: Γεια σας παιδιά!

Αφηγήτρια-γιαγιά: Και τέλος τα δύο κορίτσια, την Μαριλένα και την Δανάη!

Μαριλένα- Δανάη: Γεια σας παιδιά!

Τελευταία φεύγει η γιαγιά αφηγήτρια.

Μουσική.

Ερωτήσεις που τέθηκαν στα παιδιά

Ερωτήσεις που τέθηκαν στα παιδιά 1ης Δημοτικού πριν και μετά το κουκλοθέατρο:

1. «Όταν κοιτάς στον καθρέφτη, πώς βλέπεις το σώμα σου;»
2. «Σου αρέσει το σώμα σου ή όχι;
3. «Γιατί σου αρέσει το σώμα σου;»
4. «Πώς βλέπουν οι άλλοι το σώμα σου;»
5. «Θα ήθελες να είναι κάπως αλλιώς το σώμα σου;»

Ερωτήσεις που τέθηκαν στα παιδιά μετά το κουκλοθέατρο:

1. « Ποια κούκλα σου άρεσε; Ποιά θα ήθελες να ήσουν;
2. « Πώς ένιωθε η Μαριλένα στην αρχή και πώς ένιωθε στο τέλος; Γιατί;»
3. « Πώς συμπεριφέρθηκε η Δανάη στην αρχή και πώς στο τέλος; Γιατί άλλαξε η συμπεριφορά της Δανάης στο τέλος;»
4. «Τι θέλει να θυμόμαστε ο κύριος Μάνος; Τι συμβουλές έδωσε;»
5. «Ποια κούκλα θα ήθελες να είχες μπροστά σου τώρα και τι θα της έλεγες;»

Επιπλέον ερωτήσεις που τέθηκαν στα παιδιά μετά το κουκλοθέατρο:

1. « Την Δανάη την κορόιδευαν ή όχι; Γιατί;»
2. «Την Μαριλένα την κορόιδευαν ή όχι; Γιατί;»
3. « Η Δανάη ήταν ευτυχισμένη ή δυστυχισμένη; Γιατί;»
4. «Η Μαριλένα ήταν ευτυχισμένη ή δυστυχισμένη; Γιατί;»
5. «Η Δανάη χόρευε ωραία; Γιατί;
6. «Η Μαριλένα χόρευε ωραία; Γιατί;
7. «Η Δανάη είναι όμορφη ή άσχημη; Γιατί;

8. «Η Μαριλένα είναι όμορφη ή άσχημη; Γιατί;
9. «Η Δανάη είναι συμπαθητική, είναι καλή ή όχι;
10. «Η Μαριλένα είναι συμπαθητική, είναι καλή ή όχι;



Inside me is
a thin woman
trying to get out.

I usually shut
the bitch up
with chocolate.