



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Μια Αισιόδοξη, Υγιής
και Ευτυχισμένη Ζωή
και Εκπαίδευση

Οδηγός για εκπαιδευτικούς

Το εγχειρίδιο για μια αισιόδοξη, υγιή και ευτυχισμένη ζωή και εκπαίδευση έχει δημιουργηθεί από την REPSSI και το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη (Κέντρο PS) με την υποστήριξη του MHPSS.net και χρηματοδότηση από το Education Cannot Wait. Υπάρχουν τρία εργαλεία σε αυτό το εγχειρίδιο. Αυτά είναι: (1) Οδηγός για εκπαιδευτικούς, (2) Οδηγός για γονείς-φροντιστές και (3) Οδηγός δραστηριοτήτων για εκπαιδευτικούς, γονείς και παιδιά. Το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να συμβάλλει στην υποστήριξη όλων όσων έχουν πληγεί από την πανδημία COVID-19, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμο για οποιονδήποτε, οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

Συντάκτης:	Ea Suzanne Akasha
Εκδότης:	Wendy Ager
Διάταξη:	Jesper Guhle
Φωτογραφίες:	Σελίδα 8: Ερυθρός Σταυρός των Φιλιππίνων. Σελίδα 16: Noemi Monu, Ερυθρός Σταυρός της Δανίας. Σελίδα 29: Ερυθρός Σταυρός των Φιλιππίνων. Σελίδα 38: Roberto Marquez, Εταιρεία Ερυθρού Σταυρού του Σαλβαδόρ. Σελίδα 44: Noemi Monu, Ερυθρός Σταυρός της Δανίας.

Ευχαριστίες προς όλους τους αναθεωρητές για την πολύτιμη συμβολή τους στο εγχειρίδιο *Μια αισιόδοξη, υγιής και ευτυχισμένη ζωή και εκπαίδευση. Οδηγός για εκπαιδευτικούς.*

Εάν επιθυμείτε να μεταφράσετε ή να προσαρμόσετε οποιοδήποτε μέρος του εγχειριδίου *Μια αισιόδοξη, υγιής και ευτυχισμένη ζωή και εκπαίδευση. Οδηγός για εκπαιδευτικούς*, επικοινωνήστε με το Κέντρο PS.

Προτεινόμενη παραπομπή: Ένα εγχειρίδιο αισιόδοξης, υγιούς και ευτυχισμένης ζωής και εκπαίδευσης. Οδηγός για εκπαιδευτικούς. Κέντρο αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη, Κοπεγχάγη, 2021.

Μεταφράσεις και προσαρμογές

Για μεταφράσεις και μορφές του εγχειριδίου *Μια αισιόδοξη, υγιής και ευτυχισμένη ζωή και εκπαίδευση. Οδηγός για εκπαιδευτικούς*, επικοινωνήστε με το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη. Όλες οι επικυρωμένες μεταφράσεις και εκδόσεις θα αναρτηθούν στον ιστότοπο του Κέντρου PS. Κατά τη δημιουργία μιας μετάφρασης ή προσαρμογής, σημειώστε ότι, αν επιθυμείτε να προσθέσετε το λογότυπό σας στο προϊόν, επικοινωνήστε με το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη για έγκριση. Σε οποιαδήποτε χρήση του εγχειριδίου, δεν θα πρέπει να υπονοείται ότι το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη υποστηρίζει οποιονδήποτε συγκεκριμένο οργανισμό, προϊόντα ή υπηρεσίες. Προσθέστε την ακόλουθη δήλωση αποποίησης ευθύνης στη γλώσσα της μετάφρασης: «Αυτή η μετάφραση/προσαρμογή δεν δημιουργήθηκε από το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη. Το Κέντρο PS δεν ευθύνεται για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια αυτής της μετάφρασης.»

Το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη υποστηρίζεται από τον Ερυθρό Σταυρό της Δανίας.

Ομάδα υλοποίησης

Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Marcio Gagliato, Carmel Gaillard, Ananda Galappatti, Mark Kluckow, Jonathan Morgan και Pia Tingsted Blum.



Το εγχειρίδιο μεταφράστηκε στα ελληνικά από το Ινστιτούτο Prolepsis στο πλαίσιο υλοποίησης του ευρωπαϊκού προγράμματος MENTALITY



**Μια Αισιόδοξη, Υγιής
και Ευτυχισμένη
Ζωή και Εκπαίδευση**

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Οδηγός για εκπαιδευτικούς

Πρόλογος

Η πανδημία COVID-19 έκανε τη ζωή πολύ δύσκολη για τις οικογένειες και τις σχολικές κοινότητες σε όλο τον κόσμο. Τα σχολεία έκλεισαν σε πολλές χώρες για μικρά ή μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και πολλά σχολεία στράφηκαν στην εξ' αποστάσεως διδασκαλία για όλους τους μαθητές τους. Οι περιορισμοί στη μετακίνηση κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης κυκλοφορίας και του lockdown είχαν συνέπειες και για τα παιδιά, εμποδίζοντάς τα να βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους και να απολαμβάνουν τον αθλητισμό και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Εκτός από τους εργαζόμενους της πρώτης γραμμής, όλοι περιορίστηκαν στο σπίτι, ενώ οι γονείς και οι φροντιστές έπρεπε να αναλάβουν την πρόσθετη ευθύνη της υποστήριξης της εκπαίδευσης των παιδιών τους. Για έναν σημαντικό αριθμό παιδιών, η πανδημία είχε βαθιές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική ευημερία των ίδιων και των οικογενειών τους. Ενδεχομένως να είχαν γονείς, φροντιστές, αδέρφια ή στενούς συγγενείς που έχασαν τις δουλειές και τα σπίτια τους. Ορισμένα παιδιά θα είδαν μέλη της οικογένειάς τους να ασθενούν με COVID-19 και μπορεί ακόμη και να έχασαν αγαπημένα τους πρόσωπα. Ήταν μια περίοδος μεγάλης αβεβαιότητας.

Το «**Εγχειρίδιο για μια Αισιόδοξη, Υγιή και Ευτυχισμένη Ζωή και Εκπαίδευση**» δημιουργήθηκε από την REPSSI και το Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη (Κέντρο PS) με την υποστήριξη του MHPSS.net, ως μια απάντηση στην πανδημία. Έχουμε συγκεντρώσει ένα σετ υλικών που απευθύνονται σε παιδιά, γονείς, φροντιστές και εκπαιδευτικούς σε διάφορα περιβάλλοντα, τα οποία προάγουν την ψυχοκοινωνική ευημερία και συνδέονται με βασικές δεξιότητες της ζωής για την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης.

Σε αυτό το εγχειρίδιο υπάρχουν τρία εργαλεία, τα οποία περιλαμβάνουν τον Οδηγό Αισιοδοξίας, Υγείας και Ευτυχίας για **Εκπαιδευτικούς**, τον Οδηγό Αισιοδοξίας, Υγείας και Ευτυχίας για **Γονείς-Φροντιστές** και τον **Οδηγό Δραστηριοτήτων Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για Αισιοδοξία, Υγεία και Ευτυχία για Εκπαιδευτικούς, Γονείς και Παιδιά**.

Ο **Οδηγός για Εκπαιδευτικούς** έχει σχεδιαστεί για τους εκπαιδευτικούς, ώστε να υποστηρίξουν τα παιδιά κατά την επιστροφή τους στο σχολείο μετά την πανδημία. Ξεκινά με μια σειρά από γενικές ασκήσεις δημιουργίας ομάδων και στη συνέχεια με θεματικές δραστηριότητες που εστιάζουν σε 16 βασικές δεξιότητες ζωής, για τη στήριξη της γνωστικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών. Οι ασκήσεις είναι κατάλληλες για ένα μεγάλο εύρος διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, από την προσχολική ηλικία έως

τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Οι ασκήσεις θα μπορούσαν επίσης να συνδυαστούν με αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες σε συλλόγους ή κοινοτικά κέντρα, καθώς και σε ασφαλείς χώρους για παιδιά σε ανθρωπιστικά περιβάλλοντα.

Ο **οδηγός για Γονείς-Φροντιστές** παρουσιάζει έξι φανταστικές οικογένειες από διαφορετικές γωνίες του κόσμου που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στη ζωή τους κατά την αντιμετώπιση του COVID-19. Δίνονται θετικά μηνύματα για να ενθαρρύνουν τους γονείς και τους φροντιστές στη φροντίδα των παιδιών τους σε αυτήν την απαιτητική περίοδο, όπως ο προγραμματισμός της ημέρας, ο χρόνος που αφιερώνουν για να επικοινωνούν ο ένας με τον άλλον, η χρήση θετικής πειθαρχίας, η συζήτηση για την απώλεια, η αντιμετώπιση του στίγματος και η προστασία των παιδιών στο διαδίκτυο. Στο τέλος του οδηγού, υπάρχει μια χρήσιμη λίστα ελέγχου για όλη την οικογένεια, που θα βοηθήσει όλους να σκεφτούν πώς τα πάνε ως οικογένεια. Υπάρχει επίσης ένα σετ οδηγιών για τις οικογένειες που επιθυμούν να φτιάξουν ένα βιβλίο ηρώων του COVID-19.

Ο **Οδηγός Δραστηριοτήτων Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για Εκπαιδευτικούς, Γονείς και Παιδιά** περιλαμβάνει διασκεδαστικές δραστηριότητες για τα παιδιά στο σπίτι, στο σχολείο ή για απομακρυσμένη χρήση. Σε ένα περιβάλλον εκπαίδευσης στο σπίτι, για παράδειγμα, οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να γίνουν σε μια ομάδα που απαρτίζεται από αδέρφια. Κάθε δραστηριότητα επισημαίνεται αν είναι καλύτερο να γίνει ομαδικά ή αν μπορεί να προσαρμοστεί για να συμμετάσχει ένα μόνο παιδί. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί προσεκτικά ώστε τα παιδιά να μαθαίνουν σε σχέση με την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση για την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τις δεξιότητες σχέσεων και τη λήψη αποφάσεων.

Ελπίζουμε ότι το εγχειρίδιο «**Μια Αισιόδοξη, Υγιή και Ευτυχισμένη Ζωή και Εκπαίδευση**» παρέχει χρήσιμους πόρους για τις οικογένειες και τις σχολικές κοινότητες για την παρούσα εποχή ενόψει της πανδημίας COVID-19. Πιστεύουμε ότι έχει επίσης μεγαλύτερο εύρος, καθώς είναι εξίσου σχετικό με κάθε είδους κρίση ή έκτακτη ανάγκη, επιδιώκοντας να υποστηρίξει την υγεία, την ευτυχία και την αισιοδοξία των κοινοτήτων, όπου κι αν βρίσκονται αυτές. Είμαστε ιδιαίτερα ευγνώμονες στο Education Cannot Wait για τη χρηματοδότηση της δημιουργίας αυτού του εγχειριδίου.

REPSSI Ψυχοκοινωνικό Κέντρο της IFRC MHPSS.net

Εισαγωγή

Σε όλο τον κόσμο, η πανδημία COVID-19 έχει κάνει τα πράγματα πολύ δύσκολα για τους γονείς και τους φροντιστές, καθώς και τα παιδιά που φροντίζουν. Πολλοί εκπαιδευτικοί έχουν στραφεί στη διδασκαλία μέσω του διαδικτύου, της τηλεόρασης ή του ραδιοφώνου. Με το κλείσιμο των σχολείων, τα όρια μεταξύ σχολείου και σπιτιού, καθώς και μεταξύ εκπαιδευτικού και γονέα, έχουν γίνει δυσδιάκριτα. Οι μαθητές έχουν βιώσει πολλές προκλήσεις και εμπειρίες, ενώ η καθημερινή ζωή και η εκπαίδευσή τους έχουν επηρεαστεί με πρωτόγνωρους τρόπους.

Τα σχολεία έκλεισαν σε πολλές χώρες για μικρά ή μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και πολλά σχολεία στράφηκαν στην εξ' αποστάσεως διδασκαλία για όλους τους μαθητές τους, οι οποίοι αναγκάστηκαν να μελετήσουν από το σπίτι. Το σχεδόν παγκόσμιο πείραμα της κοινωνικής απομόνωσης από τους εκπαιδευτικούς, τους συμμαθητές και τους φίλους, είχε αναμφίβολα σοβαρές συνέπειες για πολλά παιδιά, επηρεάζοντας τη μάθηση και την ανάπτυξή τους. Η τάξη είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέρη για την ανάπτυξη των γνωστικών, προσωπικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων ζωής των παιδιών. Στο σχολείο, τα παιδιά μαθαίνουν να κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους, να διαχειρίζονται τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους και να αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Αυτές είναι δεξιότητες που κάθε παιδί θα έχει για όλη του τη ζωή.

Οι περιορισμοί στην κυκλοφορία κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης κυκλοφορίας και του lockdown είχαν επίσης συνέπειες για τα παιδιά, εμποδίζοντάς τα να βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους για να απολαύσουν τον αθλητισμό και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Σε πολλά μέρη, τα παιδιά αναγκάστηκαν να μείνουν στο σπίτι για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ως εκ τούτου, ήταν λιγότερο σωματικά δραστήρια, έπαιζαν λιγότερο με άλλους και αυτό μπορεί να επηρέασε αρνητικά την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων τους. Ακόμα και καθημερινές δραστηριότητες, όπως τα ψώνια με τους γονείς ή τους φροντιστές τους, περιορίστηκαν σε κάποια μέρη του κόσμου, άλλο ένα παράδειγμα του τρόπου που περιορίζεται η εκμάθηση των τρόπων συμπεριφοράς των παιδιών σε δημόσιο χώρο.

Ο χρόνος στο σπίτι, με τα σχολεία κλειστά, θα ήταν πολύ δύσκολος για πολλά, πολλά παιδιά. Ενδεχομένως να είχαν γονείς, φροντιστές, αδέρφια ή στενούς συγγενείς που έχασαν τις δουλειές και τα σπίτια τους. Μπορεί να μην είχαν πρόσβαση σε

βασικές υπηρεσίες. Μπορεί να βίωσαν δυσκολίες στην οικογένεια όσον αφορά την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευημερία. Ορισμένα παιδιά θα είδαν μέλη της οικογένειάς τους να αρρωσταίνουν από τον COVID-19 και μπορεί ακόμη και να έχασαν αγαπημένα τους πρόσωπα. Μπορεί να μην είχαν τη δυνατότητα να τα αποχαιρετήσουν, ούτε να παραστούν σε κηδείες ή τελετές ταφής.

Ορισμένοι μαθητές θα έχουν υπάρξει επίσης θύματα βίας. Οι έρευνες δείχνουν ότι η βία αυξάνεται σε κάθε είδους κατάσταση κρίσης, καθώς το άγχος είναι μεγάλο και οι κάθε είδους πόροι λιγοστεύουν. Πράγματι, έχουν γίνει ανησυχητικές αναφορές παγκοσμίως για αύξηση του αριθμού των περιπτώσεων βίας και κακοποίησης παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Κάθε παιδί θα έχει προσωπικές εμπειρίες από την πανδημία, οι οποίες εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Αυτές περιλαμβάνουν την ηλικία, την ωριμότητα και την προσωπικότητά τους, τα διαθέσιμα στηρίγματα στο περιβάλλον τους, τις γνωστικές, προσωπικές και διαπροσωπικές τους δεξιότητες και το πόσο ασφαλή είναι και αισθάνονται. Κάποια παιδιά μπορεί να ευημέρησαν ενώ ήταν εκτός σχολείου. Μπορεί να τους άρεσε η εξ' αποστάσεως διδασκαλία και η μελέτη από το σπίτι. Σε άλλα παιδιά έχει λείψει να βρίσκονται σε ένα περιβάλλον που είναι χρήσιμο για την εκπαίδευσή τους. Πάνω απ' όλα, στα παιδιά έχουν λείψει πολύ οι φίλοι και οι συνομήλικοί τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι όσο περισσότερο διαρκεί το κλείσιμο των σχολείων, τόσο περισσότερο επηρεάζονται τα παιδιά.

Επομένως, όταν τα σχολεία ξανανοίγουν, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αναμένουν να δουν μαθητές που είχαν ένα μεγάλο εύρος διαφορετικών εμπειριών και αντιδράσεων στην πανδημία. Τα περισσότερα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί και μπορούν να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες με την κατάλληλη υποστήριξη σε ένα στοργικό περιβάλλον. Ωστόσο, είναι πιθανό να υπάρχουν κάποιοι μαθητές με προβλήματα ψυχικής υγείας - για παράδειγμα, έχει σημειωθεί ανησυχητική αύξηση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης. Είναι σημαντικό τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί να είναι έτοιμοι να παραπέμψουν τα παιδιά που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη στις κατάλληλες υπηρεσίες, αφού συμβουλευτούν τους γονείς και τους φροντιστές, καθώς και τα ίδια τα παιδιά.

Χρήση του οδηγού

Το εγχειρίδιο Αισιόδοξης, Υγιούς και Ευτυχημένης Ζωής και Εκπαίδευσης για Εκπαιδευτικούς έχει σχεδιαστεί για τους εκπαιδευτικούς, ώστε να υποστηρίξουν τα παιδιά κατά την επιστροφή τους στο σχολείο μετά το τέλος της πανδημίας COVID-19. Σε πολλές περιπτώσεις τα σχολεία έκλεισαν, ξανάνοιξαν με νέες διαδικασίες ασφαλείας και στη συνέχεια έκλεισαν πάλι. Ήταν μια πολύ δύσκολη περίοδος για τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές, τους γονείς και τους φροντιστές. Τώρα που τα σχολεία έχουν ανοίξει και πάλι - ή ακόμη και στα μέρη όπου δεν ανοίγουν και τα παιδιά πρέπει να μείνουν στο σπίτι και να κάνουν τα εικονικά μαθήματά τους - ο οδηγός παρέχει πόρους για τους εκπαιδευτικούς ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά να συλλογιστούν τις εμπειρίες τους από την πανδημία.

Οι ασκήσεις του οδηγού στοχεύουν να εφοδιάσουν τα παιδιά με βασικές δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές του παρόντος και αυτές που θα προκύψουν στο μέλλον.

Οι ασκήσεις του οδηγού είναι οργανωμένες σε διάφορα θέματα που προωθούν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται τα παιδιά για να αναπτύξουν ανθεκτικότητα. Ενισχύουν την ψυχοκοινωνική ευημερία, την επικοινωνία, τη συνεργασία, τις αναλυτικές δεξιότητες και τον ορισμό στόχων. Οι ασκήσεις είναι κατάλληλες για ένα μεγάλο εύρος διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, από την προσχολική ηλικία έως τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ορισμένες ασκήσεις επισημαίνονται ως πιο κατάλληλες για μικρότερους ή μεγαλύτερους μαθητές.

Οι ασκήσεις μπορούν να συνδυαστούν με αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες σε συλλόγους ή κοινοτικά κέντρα, καθώς και σε ασφαλείς χώρους για παιδιά σε ανθρωπιστικά περιβάλλοντα. Είναι κατάλληλες για χρήση σε κάθε είδους κατάσταση κρίσης, έκτακτης ανάγκης, επιδημίας ή πανδημίας.

Οι ασκήσεις του οδηγού

Ο οδηγός ξεκινά με μια σειρά γενικών ασκήσεων, ακολουθούμενη από τις θεματικές δραστηριότητες που εστιάζουν σε 6 βασικές δεξιότητες ζωής ή μεταβιβάσιμες δεξιότητες που υποστηρίζουν τη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Αυτές οι συγκεκριμένες δεξιότητες ζωής έχουν επιλεγεί για να μπορέσουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τις αλλαγές που έχουν αντιμετωπίσει και να προετοιμαστούν για τη μελλοντική πορεία της πανδημίας COVID-19 αλλά και πέραν αυτής.

A. Γενικές ασκήσεις

Αυτοί οι πόροι περιλαμβάνουν ένα σύνολο εισαγωγικών ασκήσεων, μερικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και μερικές ηρεμιστικές ασκήσεις. Οι εισαγωγικές ασκήσεις προορίζονται για χρήση πριν από την έναρξη των θεματικών δραστηριοτήτων. Οι εισαγωγικές ασκήσεις μπορεί να μην είναι απαραίτητες, αν οι μαθητές είναι ήδη εξοικειωμένοι με αυτές τις βασικές δραστηριότητες δημιουργίας ομάδων. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και οι ηρεμιστικές ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν όποτε οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι χρειάζονται στην τάξη, για παράδειγμα, για να βοηθήσουν τους μαθητές να εστιάσουν και να συγκεντρωθούν ή να είναι νοητικά παρόντες και σε θέση να ελέγξουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Αυτά είναι ζωτικής σημασίας για να μπορέσουν τα παιδιά να μάθουν και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους.

B. Θεματικές ασκήσεις

Τα 6 θέματα είναι:

- Γνωρίζω τα συναισθήματα
- Καταννώ τους άλλους
- Ακούω τον εαυτό μου
- Μπορώ να επιλύω συγκρούσεις
- Μπορώ να αντιμετωπίσω την αλλαγή
- Είμαι ευγνώμων

Κάθε θέμα έχει κάποιες εισαγωγικές ασκήσεις, που εισαγάγουν τους μαθητές στο θέμα. Στη συνέχεια, υπάρχουν κάποιες βασικές ασκήσεις που δίνουν στους μαθητές μια εικόνα και εμπειρία του θέματος. Αυτές μπορούν να συνδυαστούν με κάποιες από τις ασκήσεις ενεργοποίησης για τις περιπτώσεις που οι μαθητές μπορεί να έχουν χαμηλά επίπεδα ενέργειας, καθώς και με κάποιες ηρεμιστικές ασκήσεις για να κλείσει η συνεδρία.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να σχεδιάσουν μαθήματα στην τάξη με βάση τα θέματα με διάφορους τρόπους, ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών τους, το πλαίσιο και τον διαθέσιμο χρόνο. Για παράδειγμα, είναι δυνατόν να κάνετε όλες τις ασκήσεις ενός θέματος σε μία πλήρη συνεδρία. Αυτή θα έχει διάρκεια από 60 έως 90 λεπτά. Τα θέματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιούνται μία φορά την εβδομάδα. Εναλλακτικά, μια άσκηση μπορεί να γίνει μόνη της. Όλα αυτά είναι στην κρίση του εκπαιδευτικού.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο ηλικιακό εύρος για κάθε άσκηση, καθώς οι δυνατότητες και η κατανόηση των μαθητών ποικίλλουν πολύ.

Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ορισμένες ασκήσεις επισημαίνονται ως πιο κατάλληλες για μικρότερους ή μεγαλύτερους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν τους μαθητές τους και είναι σε θέση να κρίνουν καλύτερα ποιες ασκήσεις και θέματα θα ταιριάζουν στις τάξεις τους. Τα στηλ διδασκαλίας και τα σχολικά συστήματα διαφέρουν σε όλο τον κόσμο και οι προσδοκίες για τις ικανότητες και τις δεξιότητες των μαθητών ποικίλλουν επίσης. Αφήνεται στην κρίση των εκπαιδευτικών να αποφασίσουν ποιές θα χρησιμοποιήσουν στα σχολεία τους.

Οι περισσότερες από τις ασκήσεις έχουν δοκιμαστεί σε ενήλικες, όπου έτυχαν επίσης καλής υποδοχής.

Πίνακας περιεχομένων

Ένα περιβάλλον ασφαλές από τον COVID-19	9
Αντιδράσεις των παιδιών στην πανδημία COVID-19 και άλλες καταστάσεις κρίσης	10
Μάθηση των παιδιών	11
A. Γενικές ασκήσεις.....	12
1. Εισαγωγικές ασκήσεις	12
2. Ασκήσεις ενεργοποίησης και ασκήσεις ηρεμίας	14
B. Θεματικές δραστηριότητες	18
Θέμα 1: Γνωρίζω τα συναισθήματα.....	18
Θέμα 2: Κατανού τους άλλους.....	23
Θέμα 3: Ακούω τον εαυτό μου	28
Θέμα 4: Μπορώ να επιλύω συγκρούσεις.....	34
Θέμα 5: Μπορώ να αντιμετωπίσω την αλλαγή.....	39
Θέμα 6: Είμαι ευγνώμων.....	42
Πόροι.....	46

Ένα περιβάλλον ασφαλές από τον COVID-19



Τα παιδιά έχουν την ανάγκη τα σχολεία τους να είναι ένα περιβάλλον ασφαλές από τον COVID-19. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να γνωρίζουν τους ισχύοντες κανονισμούς για τα σχολεία και να καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για την τήρηση των προτεινόμενων μέτρων σχετικά με τις ασφαλείς φυσικές αποστάσεις, τη χρήση μάσκας προσώπου, το πλύσιμο των χεριών κ.λπ.

Οι πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19 επικαιροποιούνται συχνά και προτείνεται στους εκπαιδευτικούς να παρέχουν ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τον ιό στους μαθητές τους, όποτε αυτό κρίνεται σκόπιμο.

Όλες οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν με ασφάλεια, αρκεί να τηρούνται με προσοχή οι κανονισμοί στο σχολείο και στην τάξη. Δεν δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τα μέτρα ασφαλείας του COVID-19, καθώς αυτά διαφέρουν από χώρα σε χώρα σε όλο τον κόσμο. Το Πλαίσιο για την Επαναλειτουργία των Σχολείων της UNESCO, της UNICEF, της Παγκόσμιας Τράπεζας, του Παγκόσμιου Προγράμματος Σίτισης και της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες παρέχει οδηγίες για το πώς να διασφαλιστεί η ασφαλής επιστροφή στα σχολεία, με στόχο την εξασφάλιση της πρόσβασης στην εκπαίδευση για τους μαθητές σε όλο τον κόσμο.¹

Αντιδράσεις των παιδιών στην πανδημία COVID-19 και σε άλλες καταστάσεις κρίσης

Κατά τη διάρκεια και μετά από μια σύντομη ή παρατεταμένη κρίση, τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν με έντονα συναισθήματα. Τέτοια συναισθήματα είναι αναμενόμενα και αποτελούν φυσική αντίδραση σε δύσκολες καταστάσεις και στις επιπτώσεις τους στην καθημερινή ζωή. Το να γνωρίζουν τα παιδιά όλων των ηλικιών ότι οι αντιδράσεις στην κρίση είναι φυσιολογικές, θα τα βοηθήσει στην κοινωνικό-συναισθηματική τους μάθηση. Ορισμένες από τις θεματικές ασκήσεις επιτρέπουν στους μαθητές να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους. Οι μαθητές θα μάθουν βασικές στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους, βασιζόμενοι σε μελέτες που αναδεικνύουν τα οφέλη της γνώσης του τρόπου επίλυσης προβλημάτων, του θετικού εσωτερικού διαλόγου, των σωματικών δραστηριοτήτων, της βαθιάς αναπνοής και της χαλάρωσης.

Η γνωστική ανάπτυξη των παιδιών μπορεί επίσης να επηρεάστηκε από το μακροχρόνιο άγχος της διαβίωσης κατά τη διάρκεια του COVID-19 χωρίς πρόσβαση σε κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον. Αν τα παιδιά είναι αγχωμένα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται, να συγκρατούν νέες πληροφορίες ή να ανακαλούν και να θυμούνται αυτά που έχουν ήδη μάθει.

Η τάξη πρέπει να είναι ένας ασφαλής χώρος για όλους. Κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων που περιγράφονται σε αυτόν τον οδηγό, είναι σημαντικό, τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και τα παιδιά, να ακούν ο ένας τον άλλον και να αντιμετωπίζουν τους πάντες με σεβασμό. Ως εκ τούτου, δεν θα πρέπει να υπάρχει καμία ανοχή στο σχολείο για τη σωματική τιμωρία.

Τα παιδιά θα μάθουν ότι οι άλλοι μπορεί να σκέφτονται, να αισθάνονται και να αντιδρούν διαφορετικά. Οι συνεδρίες έχουν ως στόχο να δώσουν στα παιδιά τη δυνατότητα να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να επεξεργαστούν τη μάθησή τους. Θα έχουν χρόνο να αναλογιστούν όσα πέρασαν και να εφαρμόσουν τις γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στην καθημερινή ζωή τους. Οι ασκήσεις είναι ασφαλείς, καθώς δεν απαιτούν από το παιδί να θυμάται και να μιλάει για τις δύσκολες εμπειρίες του. Αντίθετα, προσφέρουν πληροφορίες και στρατηγικές για την αντιμετώπιση των αντιδράσεων.

Ο τρόπος με τον οποίο οι ενήλικες και οι φροντιστές επικοινωνούν με τα παιδιά για τα δύσκολα γεγονότα, ποικίλλει ανάλογα με τους άγραφους κανόνες και τις πολιτισμικές προσδοκίες. Αυτά μπορεί να αλλάξουν καθώς αλλάζουν οι κουλτούρες. Ορισμένοι ενήλικες πιστεύουν ότι είναι επιζήμιο να μιλάνε με τα παιδιά για τις δυσκολίες που βίωσαν, όταν το γεγονός έχει παρέλθει. Κάποιοι πιστεύουν ότι τα παιδιά θα ξεχάσουν αυτά που έζησαν. Πολλοί δεν συνειδητοποιούν ότι τα παιδιά σκέφτονται αυτό που συνέβη και ότι οι αναμνήσεις αποθηκεύονται με τον ίδιο τρόπο που οι ενήλικες σκέφτονται και θυμούνται τις αντιξοότητες. Τα παιδιά θα απασχολούνται με σκέψεις, αναμνήσεις και συναισθηματικές αντιδράσεις σε ό,τι τους έχει συμβεί. Μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για το πώς να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις και τα γεγονότα κρίσης και ένα ασφαλές περιβάλλον για να το κάνουν. (Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν οι γονείς και οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες, ανατρέξτε στον Οδηγό για Γονείς-Φροντιστές).

Οι δεξιότητες που αποκτώνται στο εγχειρίδιο μπορούν να χωριστούν σε γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.

Η UNICEF λειτουργεί με βάση τους ορισμούς εργασίας των τριών στο Παγκόσμιο Πλαίσιο για τις Μεταβιβάσιμες Δεξιότητες.²

Οι **γνωστικές δεξιότητες** σχετίζονται με τη «σκέψη» και περιλαμβάνουν την ικανότητα εστίασης, επίλυσης προβλημάτων, λήψης τεκμηριωμένων επιλογών και ορισμού σχεδίων και στόχων.

Οι **κοινωνικές δεξιότητες** σχετίζονται με την αλληλεπίδραση με τους άλλους και περιλαμβάνουν την ικανότητα επικοινωνίας, συνεργασίας, επίλυσης συγκρούσεων και διαπραγμάτευσης.

Οι **συναισθηματικές δεξιότητες** σχετίζονται με τις δεξιότητες που αφορούν την κατανόηση και τον έλεγχο των συναισθημάτων του ατόμου, την αντιμετώπιση του στρες, την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων και την ικανότητα ταύτισης με τους άλλους.

Μάθηση των παιδιών

Οι έρευνες σχετικά με τον αντίκτυπο του lockdown δείχνουν ότι περισσότερα παιδιά απ' ό,τι αναμενόταν δεν ευημέρησαν. Ένωσαν μοναξιά, έλλειψη κινήτρου και θλίψη κι η επίσημη εκπαίδευσή τους έμεινε πίσω. Οι επιπτώσεις είναι μακροπρόθεσμες και μπορεί να επηρεάσουν την έκβαση των μαθητών όσον αφορά την ικανότητά τους να «μάθουν να μαθαίνουν», καθώς και να υπονομεύσουν την εικόνα που έχουν οι μαθητές για τον εαυτό τους. Οι ερευνητές τονίζουν ότι το κοινωνικό περιβάλλον και η κοινωνική μάθηση είναι υψίστης σημασίας για τους μικρότερους μαθητές και ότι η κοινωνική ευημερία στην τάξη αποτελεί προϋπόθεση για τη μάθηση.³ Σε μια μελέτη, πάνω από το 90% των μαθητών όλων των ηλικιών που ερωτήθηκαν δήλωσαν ότι τους έλειπαν οι φίλοι τους και το 70% ότι τους έλειπε το σχολείο. Όταν τα σχολεία ξαναοιζούν, προτείνεται στους εκπαιδευτικούς να επικεντρωθούν στον τρόπο που τα κατάφεραν οι μαθητές τους και να διασφαλίσουν ότι κάθε μαθητής νιώθει πως τον βλέπουν και τον ακούν καθώς μιλάει για τις εμπειρίες του κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων. Ανατρέξτε στις ενότητες *Επιστροφή στο σχολείο μετά τον COVID-19*. Κέντρο ΨΚ Υποστήριξης της IFRC, 2020 και *Ας μιλήσουμε γι' αυτό. Καθοδήγηση για την Υποδοχή κατά την Επιστροφή*. The MHPSS Collaborative, 2020, για περισσότερους πόρους.

Τα παιδιά μαθαίνουν πραγματικά όταν συνδυάζουν τη γνώση, την κατανόηση και τον συλλογισμό για ένα συγκεκριμένο θέμα. Αυτό ονομάζεται βαθιά μάθηση. Όταν ένας μαθητής είναι σε θέση να κατανοήσει πώς το θέμα σχετίζεται με άλλα θέματα και μπορεί να το εφαρμόσει σε πραγματικές καταστάσεις στο παρόν και στο μέλλον, θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσει αλλαγές, προκλήσεις και αντιξοότητες. Η βαθιά μάθηση δίνει επίσης τη δυνατότητα για αλλαγές στις στάσεις και τις πεποιθήσεις. Τα παιδιά είναι πιο δημιουργικά και καινοτόμα, καθώς εγείρεται η περιέργειά τους. Αυτό διαφέρει πολύ από την επιφανειακή μάθηση ή την απομνημόνευση, όπου οι μαθητές συνήθως απομνημονεύουν υλικό και το αναπαράγουν χωρίς απαραίτητα να κατανοούν καλά το περιεχόμενο ή τη σχέση του με άλλα θέματα.

Αυτός ο οδηγός για εκπαιδευτικούς βασίζεται στην προοπτική ότι οι μαθητές πρέπει να βιώσουν οποιαδήποτε δεξιότητα ζωής αποτελεί το επίκεντρο της συνεδρίας. Χρειάζονται χρόνο για να αναλογιστούν τη

δική τους επίσημη και κοινωνική εκπαίδευση και να κατανοήσουν πότε χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν τη δεξιότητα στην καθημερινή ζωή. Όλα αυτά διασφαλίζουν ότι οι μαθητές θα μάθουν τις δεξιότητες ζωής που παρουσιάζονται εδώ και θα είναι σε θέση να τις εφαρμόσουν στο μέλλον όποτε τις χρειαστούν. Ένα στιλ διδασκαλίας που βασίζεται στον διάλογο - όπου ο εκπαιδευτικός συζητά με την τάξη για θέματα που αφορούν την ευημερία τους - θα βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν δεξιότητες για τη ζωή. Ένας υποστηρικτικός εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές ευκαιρίες να έχουν περισσότερα κίνητρα, να μαθαίνουν για τον εαυτό τους και να γνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες. Οι μαθητές αποδέχονται ότι στη βιωματική μάθηση τα λάθη είναι μέρος της μάθησης και της ανάπτυξης. Χρησιμοποιήστε την άσκηση «*Ναι, έκανα ένα λάθος*» στις εισαγωγικές ασκήσεις για να εισαγάγετε αυτήν την ιδέα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι μαθητές μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν. Η τάξη λειτουργεί καλύτερα όταν υπάρχουν σαφείς προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά. Χρησιμοποιώντας αυτή τη θετική προσέγγιση στην πειθαρχία, τα παιδιά μαθαίνουν ότι θα υπάρξουν συνέπειες όταν δεν συμπεριφέρονται με τον τρόπο που έχει συμφωνηθεί. Προτείνεται οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές τους να συντάξουν έναν κατάλογο εποικοδομητικών δραστηριοτήτων από τις οποίες οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν σε περίπτωση που παραβιάσουν τους συμφωνημένους κανόνες της τάξης τους. Αυτό μπορεί να είναι κάτι όπως να φέρουν οι μαθητές διδακτικό υλικό από ένα ντουλάπι, να βοηθήσουν στην τακτοποίηση μετά το μάθημα ή να κάνουν κάποιες άλλες εργασίες. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που αποφασίζουν μόνα τους για τις συνέπειες, τα καταφέρνουν γενικά καλύτερα αργότερα στη ζωή τους.

Πιθανώς κάποιοι εκπαιδευτικοί να θεωρούν ότι οι συνεδρίες που επικεντρώνονται σε τέτοιου είδους ασκήσεις δεξιοτήτων αφαιρούν πολύτιμο χρόνο από άλλα μαθήματα. Ωστόσο, μελέτες και έρευνες έχουν δείξει ότι όταν οι μαθητές μαθαίνουν να ακούνε, να συνεργάζονται και να βλέπουν τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων, η τάξη έχει περισσότερο χρόνο για ακαδημαϊκή μάθηση, οι μαθητές επιτυγχάνουν καλύτερα αποτελέσματα, στην τάξη υπάρχει λιγότερη επιθετικότητα και λιγότεροι μαθητές απουσιάζουν από το σχολείο.

3 Ανατρέξτε στον ιστότοπο του Κέντρου PS για podcast και βίντεο σχετικά με τις έρευνες για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη κατά τη διάρκεια του COVID-19.

A. Γενικές ασκήσεις

1. Εισαγωγικές ασκήσεις

Αυτές οι εισαγωγικές ασκήσεις ορίζουν τον τόνο για τη συνεργασία ως ομάδα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς σε νέες τάξεις, πριν από την εισαγωγή των θεματικών δραστηριοτήτων της ενότητας Β.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

Στόχος: Να συμφωνηθούν κανόνες για θετική κοινωνική συμπεριφορά

Υλικά: Πίνακας σεμιναρίων και μαρκαδόρος

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν χρήσιμους κανόνες για την τάξη τους, που θα τους βοηθήσουν να συνεργάζονται καλά ως ομάδα. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν προτάσεις. Βοηθήστε τους να διατυπώσουν τους κανόνες με θετικό και όχι με αρνητικό τρόπο. Αυτό σημαίνει να μην ξεκινούν έναν κανόνα με το ΜΗΝ...!

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Κρατήστε τα κινητά στην τσέπη ή την τσάντα σας
- Μιλάτε ένας-ένας
- Τα αγόρια και τα κορίτσια είναι ίσα
- Να σέβεστε τη γνώμη των άλλων
- Να είστε ευγενικοί με τους άλλους και με τον εαυτό σας
- Τα λάθη μάς βοηθούν να μαθαίνουμε
- Είναι αποδεκτό να εκφράζουμε διαφορετικές απόψεις με σεβασμό
- Να αγωνίζεστε δίκαια - χωρίς βία, εκφοβισμό ή ντροπή

Όταν συμφωνηθούν οι κανόνες της τάξης, εξηγήστε τη σχέση μεταξύ κανόνων και αξιών. Ένα σύνολο κανόνων είναι ουσιαστικά ένα παράδειγμα των αξιών μιας ομάδας. Κάθε κανόνας που διατυπώνεται εδώ αποτελεί ένα σαφές παράδειγμα μιας αξίας που επιθυμεί να διατηρήσει η τάξη. Για παράδειγμα, το να έχετε τα κινητά σας στην τσέπη ή την τσάντα σας είναι ένα παράδειγμα της αξίας του σεβασμού του δικαιώματος των άλλων με το να μην ενοχλείτε, αποσπάτε την προσοχή ή αποσπάται η προσοχή σας.

Συζητήστε με την τάξη τις αξίες που κρύβονται πίσω από τους άλλους κανόνες.

Τώρα συμφωνήστε κάποιες εποικοδομητικές συνέπειες για την παραβίαση οποιουδήποτε από τους κανόνες. Αν προκύψουν συγκρούσεις στην τάξη, οι μαθητές μπορούν να ερωτηθούν πώς η σύγκρουση σχετίζεται με τις αξίες που διέπουν τους κανόνες της τάξης. Κάποιες φορές οι μαθητές θα έχουν σκεφτεί για πτυχές των αξιών που δεν είναι σαφείς για τον παρατηρητή και αυτό μπορεί να σχετίζεται με τη σύγκρουση.

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς: Να είστε έτοιμοι να αναθεωρήσετε τους κανόνες της τάξης. Επανεξετάστε τους ανά τακτά χρονικά διαστήματα με την τάξη για να δείτε πώς πάνε τα πράγματα και να διαπιστώσετε αν χρειάζεται να αναθεωρηθεί κάποιος από αυτούς.

Για τους μεγαλύτερους μαθητές:

Διερευνήστε τις συμπεριφορές που σχετίζονται με κάθε κανόνα ζητώντας συγκεκριμένα παραδείγματα, όπως «*Τι σημαίνει να...*» και «*Πες μου περισσότερα για το τι σημαίνει να...*» ή «*Μπορείς να μου δώσεις συγκεκριμένα παραδείγματα για...*».

Εισαγάγετε την έννοια των επανορθωτικών συνεπειών στους μεγαλύτερους μαθητές. Εάν κάποιος καταπατά έναν κανόνα που παραβιάζει τα δικαιώματα των άλλων, μπορεί να συμφωνηθεί κάποιο είδος επανορθωτικής συνέπειας. Ένα τέτοιο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι ότι ένας μαθητής που ενόχλησε έναν άλλο μαθητή στην τάξη συμφωνεί να φέρει μεσημεριανό γεύμα την επόμενη μέρα.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΚΥΚΛΟ

Στόχος: Να δοθεί η δυνατότητα σε κάθε μαθητή να έχει φωνή και να ακούγεται, καθώς και να προαχθεί η αίσθηση του ανήκειν σε όλη την τάξη

Υλικά: Κανένα

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Χρησιμοποιήστε τακτικά τις ώρες για κύκλο για να εξασκήσετε τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και να αυξήσετε την ψυχοκοινωνική ευημερία της ομάδας. Οι ώρες για κύκλο δίνουν στους εκπαιδευτικούς μια αίσθηση του πώς τα πάνε οι μαθητές, καθώς και έναν χώρο για την αντιμετώπιση των συγκρούσεων. Η ένταξη σε μια ομάδα όπου οι διαφορές γίνονται σεβαστές ενισχύει τη συνεργασία στην ομάδα και την αυτοπεποίθηση του κάθε ατόμου.

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο είτε στο πάτωμα ή σε καρέκλες. Πρέπει όλοι να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον.

Ξεκινήστε υπενθυμίζοντας στα παιδιά τους κανόνες της τάξης (ή προσαρμόστε τους μαζί με τα παιδιά, αν χρειάζεται).

Χρησιμοποιήστε την ώρα για κύκλο για να μιλήσετε για θέματα που ενδιαφέρουν την τάξη.

ΗΣΥΧΙΑ ΠΑΡΑΚΑΛΩ

Στόχος: Να κάνουν οι μαθητές της τάξης ησυχία

Υλικά: Ένα κομμάτι χαρτόνι στο οποίο θα είναι γραμμένο το κείμενο «ΗΣΥΧΙΑ ΠΑΡΑΚΑΛΩ»

Συμφωνήστε με την τάξη για μια ένδειξη που θα δίνει εντολή στην τάξη να κάνει ησυχία. Αυτό θα μπορούσε να γίνει κατά τη συζήτηση των γενικών κανόνων της τάξης ή κατά τις συνεδρίες.

Υπάρχουν διάφορες επιλογές για ενδείξεις, όπως:

- Σηκώνετε το χέρι (αφορά τον εκπαιδευτικό) χωρίς να μιλάτε, με την παλάμη σας στραμμένη προς τους μαθητές. Μόλις οι μαθητές δουν την ένδειξη, θα πρέπει να σηκώσουν και αυτοί το χέρι τους και να παραμείνουν ήσυχοι, ώστε να μπορεί η τάξη να παρακολουθεί με ησυχία.
- Δείχνετε ή περπατάτε με μια πινακίδα στην οποία αναγράφεται το κείμενο «ΗΣΥΧΙΑ ΠΑΡΑΚΑΛΩ». Μόλις οι μαθητές δουν την πινακίδα, θα πρέπει να σταματήσουν να μιλούν και να κάνουν ησυχία.
- Κάνετε έναν χαμηλό συριστικό ήχο (σσσς) και μόλις οι μαθητές τον ακούσουν, θα πρέπει να συμμετάσχουν και αυτοί και να αρχίσουν να κάνουν κι αυτοί «σσσς»!

ΜΕΝΕΤΕ ΗΣΥΧΟΙ ΚΑΙ ΧΑΜΟΓΕΛΑΤΕ

Στόχος: Να κάνουν ησυχία οι μαθητές της τάξης και να βελτιωθεί η διάθεση

Υλικά: Ένα στυλό ή μολύβι ανά παιδί

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτός είναι ένας χρήσιμος τρόπος αντιμετώπισης ενός ή περισσότερων μαθητών - ή ολόκληρης της τάξης - εάν δυσκολεύονται να κάνουν ησυχία. Δεν γνωρίζουν όλα τα παιδιά ότι έχουν την παρόρμηση να μιλήσουν πριν πραγματικά μιλήσουν και έτσι αυτή η άσκηση μπορεί να τα βοηθήσει. Είναι επίσης αποδεδειγμένο ότι η διάθεση βελτιώνεται όταν χαμογελάμε και διατηρούμε το χαμόγελο έστω και για μικρό χρονικό διάστημα.

Αν κάποιος μιλάει πολύ, ζητήστε του να βάλει ένα μολύβι ανάμεσα στα χείλη του, να χαμογελάσει και να κρατήσει εκεί το μολύβι μέχρι να του δοθεί η εντολή να το αφαιρέσει. Εξηγήστε ότι αυτό δυσκολεύει την ομιλία, αλλά όταν προσπαθεί να μιλήσει, θα θυμάται ότι έχει την παρόρμηση να μιλήσει, επειδή τα χείλη του αρχίζουν να κινούνται.

ΝΑΙ! ΕΚΑΝΑ ΕΝΑ ΛΑΘΟΣ

Στόχος: Να διασκεδάζουν οι μαθητές, να χρησιμοποιούν γνωστικές δεξιότητες και να νιώθουν άνετα όταν κάνουν λάθη

Υλικά: Κανένα

Χωρίστε τους μαθητές σε τυχαία ζευγάρια, όπου τα μέλη του κάθε ζευγαριού θα στέκονται αντικριστά το ένα από το άλλο. Κάθε ζευγάρι θα μετρήσει μέχρι το τρία αλλάζοντας σειρά με αυτόν τον τρόπο: Ο Α θα πει ένα, ο Β θα πει δύο και ο Α θα πει τρία. Συνεχίζοντας και χωρίς να κάνει παύση, ο Β θα πει ένα, ο Α θα πει δύο και ο Β θα πει τρία.

Κάθε φορά που γίνεται ένα λάθος, ζητήστε από τα ζευγάρια να λένε «Ναι!» και να σηκώνουν τα χέρια τους στον αέρα για να γιορτάσουν το γεγονός ότι έκαναν ένα λάθος. Όταν η τάξη τελειοποιήσει αυτή τη βασική εκδοχή, προσθέστε νέες οδηγίες μία-μία.

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω παράδειγμα και επινοήστε περισσότερα μαζί με την τάξη:

- Αυτός που μετράει «ένα» χειροκροτεί με τα δύο χέρια
- Αυτός που μετράει «δύο» λυγίζει τα γόνατά του
- Αυτός που μετράει «τρία» κάνει ένα άλμα.

Ολοκληρώστε συζητώντας για το γεγονός ότι τα λάθη οδηγούν στη μάθηση. Όταν κάποιος φοβάται ότι θα κάνει λάθος, είναι δύσκολο να δοκιμάσει κάτι καινούργιο. Συχνά οι άνθρωποι χάνουν την ευκαιρία να μάθουν και να βιώσουν κάτι νέο, εξαιτίας αυτού του φόβου. Για παράδειγμα, όποιος μαθαίνει μια νέα γλώσσα θα κάνει αναπόφευκτα λάθη και όπως λέει και το ρητό: Η τελειότητα κατακτάται με την εξάσκηση. Τα πειράματα στην επιστήμη οδηγούν συχνά σε απροσδόκητα αποτελέσματα, όπου οι επιστήμονες αρχικά πίστευαν ότι είχαν κάνει λάθος. Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα λαθών που έκαναν και τα οποία τελικά τους οδήγησαν στο να μάθουν να κάνουν κάτι καλά.

2. Ασκήσεις ενεργοποίησης και ασκήσεις ηρεμίας

Αυτές οι ασκήσεις ενεργοποίησης και οι ασκήσεις ηρεμίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη όποτε χρειάζεται, κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε από τις θεματικές δραστηριότητες. Μιλήστε με κανονικό, ουδέτερο τόνο φωνής για τις ασκήσεις ηρεμίας και αφήστε να περάσει αρκετός χρόνος μεταξύ κάθε οδηγίας.

ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΖΕΣΤΑ

Στόχος: Να πάρουν οι μαθητές ενέργεια, να ζεσταθούν σωματικά αν κρυώνουν, να παρουσιάσουν ένα αντικείμενο ή ένα θέμα

Υλικά: Ένας σαφώς καθορισμένος χώρος

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να σηκωθούν και να περπατήσουν προς όλες τις κατευθύνσεις, προσπαθώντας να καλύψουν όλο τον χώρο, αλλά διατηρώντας τις απαραίτητες φυσικές αποστάσεις μεταξύ τους. Στην αρχή, ζητήστε τους να περπατούν αργά και μόλις το κάνουν αυτό καλά, διατηρώντας την απόστασή τους, ζητήστε τους να αυξήσουν τον ρυθμό.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ζητήστε από τους μαθητές τα εξής:

- να παρατηρήσουν πώς κινείται το σώμα τους ρωτώντας: «Πώς κινείτε τα πέλματά σας, τα κάτω άκρα, τα γόνατα κ.λπ;...»
- να παρατηρήσουν την αναπνοή τους καθώς ο ρυθμός αυξάνεται και μειώνεται
- να χαιρετούν ο ένας τον άλλον με διαφορετικούς τρόπους (ασφαλείς με τον COVID-19)
- να σταματούν ανά διαστήματα για να κάνουν διατάξεις
- να σχηματίζουν ζεύγη με έναν συμμαθητή τους που στέκεται κοντά τους και να συζητούν για ένα θέμα που σχετίζεται με το θέμα της συνεδρίας
- να πάρουν συνέντευξη από έναν συμμαθητή τους για ένα θέμα (για τους μεγαλύτερους μαθητές).

ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑΣ

Στόχος: Να πάρουν οι μαθητές ενέργεια, να διασκεδάσουν, να συνεργαστούν και να μάθουν μια τεχνική ηρεμίας

Υλικά: Ένα πραγματικό ή φανταστικό ελαφρύ αλεξίπτωτο-παιχνίδι

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτή η άσκηση διδάσκει στους μαθητές να μετριάζουν τον ενθουσιασμό τους.

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να σταθούν σε έναν κύκλο σε αρκετή απόσταση ο ένας από τον άλλον και να κρατάνε και με τα δύο χέρια το πραγματικό ή φανταστικό αλεξίπτωτο. Εξηγήστε ότι το χέρι σας θα καθορίζει την ταχύτητα και το εύρος κίνησης του αλεξίπτωτου. Όποια ταχύτητα ή εύρος κίνησης (πάνω-κάτω ή πλάγια) χρησιμοποιεί ο εκπαιδευτικός, οι μαθητές θα πρέπει να ακολουθούν.

Ξεκινήστε πρώτα την κίνηση αργά και αφήστε τους μαθητές να σας ακολουθήσουν. Να αλλάζετε την ταχύτητα και το εύρος των κινήσεων, αλλά να τελειώνετε πάντα με αργές και απαλές κινήσεις. Μια εκδοχή αργών και απαλών κινήσεων είναι να συνεργαστούν οι μαθητές για να στείλουν ένα αργό κύμα γύρω από το αλεξίπτωτο.

ΗΧΟΣ ΠΟΥ ΗΡΕΜΕΙ

Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές έναν τρόπο για να ηρεμούν

Υλικά: Κανένα

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Καθίστε ή σταθείτε στα θρανία σας ή καθίστε ή σταθείτε όρθιοι σε κύκλο.
- Τώρα κάντε έναν δυνατό θόρυβο βγάζοντας τον έντονο, λαρυγγικό ήχο *MMMMMM* με κλειστό το στόμα.
- Τώρα αφήστε σιγά-σιγά τον ήχο να αλλάξει σε έναν απαλό και ανοιχτό ήχο *μμμμ*.
- Αφήστε τον ήχο να σβήσει και καθίστε για λίγο, απολαμβάνοντας την ησυχία στην τάξη.

Ολοκληρώστε ρωτώντας τους μαθητές τι παρατηρούν σχετικά με το αποτέλεσμα της άσκησης. Ορισμένοι μαθητές μπορεί να αναφέρουν ένα μυρμήγκιασμα στο στόμα, καθώς και μια αίσθηση χαλάρωσης.

ΗΡΕΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΦΥΓΝΙΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Στόχος: Να δοθεί ερέθισμα στις αισθήσεις του δέρματος

Υλικά: Ένα μολύβι ή ξυλάκι μπαμπού για κάθε παιδί

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτό το είδος αφής απελευθερώνει ωκυτοκίνη, μια χημική ουσία και ορμόνη του εγκεφάλου που προκαλεί ευεξία. Αυτή η άσκηση διεγείρει την επιδερμίδα - κάτι που τα παιδιά μπορεί να μην είχαν βιώσει πολύ κατά τη διάρκεια του COVID-19. Οι μαθητές μπορούν να κάνουν την ίδια άσκηση στο χέρι, το πρόσωπο ή τον λαιμό τους.

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Κρατήστε το μολύβι ή το ξυλάκι μπαμπού με το ένα χέρι.
- Πολύ αργά και προσεκτικά, σχεδιάστε το περίγραμμα του άλλου χεριού. Αφήστε το να γλιστρήσει στα δάχτυλα, στην παλάμη, στο πίσω μέρος του χεριού, στο εξωτερικό και το εσωτερικό μέρος του χεριού και γύρω από τον καρπό.
- Μετά από λίγα λεπτά, παρατηρήστε την αίσθηση που έχετε τώρα στο χέρι σας. Πώς το νιώθετε σε σύγκριση με το άλλο σας χέρι;
- Τώρα αλλάξτε χέρι και κρατήστε το μολύβι με το άλλο χέρι.
- Τώρα σχεδιάστε το περίγραμμα του άλλου χεριού πολύ αργά, όπως και πριν.

Ολοκληρώστε ρωτώντας τους μαθητές τι παρατηρούν σχετικά με το αποτέλεσμα της άσκησης. Οι μαθητές μπορεί να αναφέρουν ότι νιώθουν μια αίσθηση μυρμηγκιάσματος στα χέρια τους, οι ώμοι τους μπορεί να έχουν χαλαρώσει και με λίγη εξάσκηση, κάποιιοι θα βγάλουν έναν αναστεναγμό απελευθέρωσης.

ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Στόχος: Να έχουν οι μαθητές επίγνωση της αναπνοής

Υλικά: Κανένα

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτή η βασική άσκηση αναπνοής μπορεί να γίνει σε καθιστή, όρθια ή ξαπλωτή στάση. Δώστε αρκετό χρόνο ανάμεσα σε κάθε βήμα των οδηγιών. Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Στρέψτε την προσοχή σας μέσα σας, κρατώντας τα μάτια σας απαλά κλειστά ή ανοιχτά.
- Τώρα δώστε προσοχή στην αναπνοή σας...
- Εισπνεύστε και εκπνεύστε με τον δικό σας ρυθμό...
- Αναπνεύστε σταθερά, βαθιά και ήρεμα...
- Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε όταν δίνετε μεγάλη προσοχή σε κάθε εισπνοή και εκπνοή...
- Παρατηρήστε πώς διαστέλλει η αναπνοή το στήθος, την κοιλιά, τα πλευρά του σώματος και την πλάτη...
- Αφήστε κάθε αναπνοή να σας χαλαρώνει όλο και περισσότερο...
- Τώρα ανοίξτε τα μάτια σας.
- Αν θέλετε, χασμουργηθείτε ή τεντωθείτε...
- Και στρέψτε την προσοχή σας πίσω στην τάξη.

Ολοκληρώστε ρωτώντας την τάξη ή ζητώντας από τους μαθητές να μιλήσουν σε έναν συμμαθητή τους για το πώς αισθάνονται μετά από αυτή την άσκηση αναπνοής με επίγνωση.

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς: Οι μαθητές μπορεί να είναι νευρικοί ή αγχωμένοι για πολλούς διαφορετικούς λόγους και είναι χρήσιμο να γνωρίζουν διάφορους τρόπους που τους βοηθούν να χαλαρώσουν. Οι ακόλουθες τρεις ασκήσεις είναι ασκήσεις τις οποίες οι μαθητές μπορούν να μάθουν και στη συνέχεια να χρησιμοποιούν όποτε αισθάνονται νευρικοί ή αγχωμένοι.

ΤΣΙΧΛΑ

Στόχος: Να νιώσουν οι μαθητές ήρεμοι και συγκεντρωμένοι

Υλικά: Ένα φανταστικό κομμάτι τσίχλας

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Βάλτε μια φανταστική τσίχλα στο στόμα σας.
- Μασήστε την σαν να ήταν αληθινή. Παρατηρήστε το σάλιο στο στόμα σας.
- Φανταστείτε την τσίχλα να μεγαλώνει ή να γίνεται πιο σκληρή. Κουνήστε τα σαγόνια σας λίγο ακόμη για να μασήσετε την τσίχλα. Συνεχίστε για λίγη ώρα. Ολοκληρώστε ζητώντας από τους μαθητές να παρατηρήσουν πώς αισθάνονται μετά την άσκηση.

ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Στόχος: Να νιώσουν οι μαθητές ήρεμοι και συγκεντρωμένοι

Υλικά: Κανένα

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Καθίστε ή σταθείτε όρθιοι με τα δύο πόδια στο πάτωμα.
- Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι με την παλάμη στραμμένη προς τα μέσα, στο πάνω μέρος του αριστερού μπράτσου κάτω από τον ώμο ή στην αριστερή μασχάλη.
- Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στο πάνω μέρος του μπράτσου κάτω από τον ώμο.
- Με σταθερή λαβή, πιέστε προς τα μέσα και με τα δύο χέρια και κρατήστε τη λαβή σταθερά για πέντε δευτερόλεπτα. Απελευθερώστε τη λαβή μετά από περίπου πέντε δευτερόλεπτα και επαναλάβετε άλλες δύο φορές.

Ολοκληρώστε ζητώντας από τους μαθητές να παρατηρήσουν πώς αισθάνονται μετά την άσκηση. Οι μαθητές μπορούν επίσης να κάνουν αυτή την άσκηση όρθιοι ο ένας μπροστά στον άλλο, ως έναν τρόπο χαιρετισμού.

ΓΕΙΩΣΗ

Στόχος: Να αισθάνονται οι μαθητές ηρεμία και πως πατούν σταθερά στο έδαφος

Υλικά: Κανένα

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Χωρίς να αλλάξετε θέση, καθίστε ήσυχα για ένα λεπτό και παρατηρήστε τον τρόπο που κάθεστε.
- Βάλτε τα πόδια σας στο πάτωμα.
- Καθίστε απευθείας πάνω στα ισχία σας.
- Πιέστε το σώμα σας στο κάθισμα ώστε το σώμα να είναι ίσιο και το κεφάλι να σηκώνεται προς το ταβάνι ή την οροφή.
- Νιώστε τους γλουτούς σας στο κάθισμα και τα πόδια σας στο δάπεδο.
- Στη συνέχεια, με τον ίδιο τρόπο που τα δέντρα και οι θάμνοι έχουν ρίζες που εισχωρούν στο έδαφος και τα κάνουν να παραμένουν στη θέση τους όταν έχει καταιγίδα, φανταστείτε ότι φυτρώνουν ρίζες από τα πέλματα των ποδιών σας και τους γλουτούς σας.
- Καθίστε ήσυχα για ένα λεπτό και παρατηρήστε πώς νιώθετε που έχετε ρίζες και τον τρόπο που κάθεστε τώρα.
- Πώς θα περιγράφατε τη διαφορά σε σχέση με τη στιγμή που ξεκινήσατε την άσκηση πριν από λίγα λεπτά;

Συζητήστε τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές αυτή τη σύντομη άσκηση γείωσης.



B. Θεματικές ασκήσεις

Θέμα 1

Γνωρίζω τα συναισθήματα

Παρουσίαση του θέματος

Σε αυτό το θέμα, εξερευνούμε και μαθαίνουμε για τα διαφορετικά συναισθήματα και γιατί τα έχουμε. Η δεξιότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων μάς διευκολύνει να τα αποδεχτούμε και να κατανοήσουμε τι μας συμβαίνει. Το θέμα εισάγει την έννοια των καθολικών και εγγενών βασικών συναισθημάτων που μοιράζονται οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, ανεξάρτητα από το πολιτιστικό και κοινωνικό τους υπόβαθρο. Οι ασκήσεις του θέματος θα μας βοηθήσουν να μάθουμε τις κοινωνικές δεξιότητες με τις οποίες μπορούμε να εντοπίζουμε και να αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων. Εξετάζουν επίσης τον τρόπο που μπορούμε να αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα και να υποστηρίξουμε έναν φίλο που παλεύει με τέτοια συναισθήματα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα και ότι μπορεί να έχουν συνηθίσει να ερμηνεύουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (όπως ανησυχία ή φόβος) ως π.χ. πόνο ή πείνα.

Λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

- Οι ασκήσεις σε κάθε θέμα μπορούν να εκτελεστούν ως μια πλήρης συνεδρία ή ως μεμονωμένες ασκήσεις, ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τους μαθησιακούς στόχους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν την κρίση τους κατά την προσαρμογή των ασκήσεων στις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Αυτοί γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές με αναπηρίες να ενταχθούν.
- Πολλές από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε εξωτερικό χώρο ή να προσαρμοστούν για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Εάν οι πόροι είναι περιορισμένοι (δεν υπάρχει πίνακας, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, κ.λπ.), χρησιμοποιήστε χαρτί και μολύβια για να κρατάτε σημειώσεις στις ασκήσεις.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΕΧΟΥΜΕ

Στόχος: Να αξιολογηθούν οι γνώσεις σχετικά με τον λόγο που τα συναισθήματα είναι χρήσιμα

Υλικά: Σχεδιάστε δύο στήλες στον πίνακα ή σε ένα φύλλο χαρτί του πίνακα σεμιναρίων, όπου η μία στήλη θα έχει ένα χαμογελαστό πρόσωπο στην κορυφή και η άλλη ένα λυπημένο πρόσωπο στην κορυφή.

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Τα συναισθήματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τα εξής (ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα της τάξης): Ευτυχισμένος, λυπημένος, χαρούμενος, κακός, έκπληκτος, ανήσυχος, θυμωμένος, φοβισμένος, μπερδεμένος, ερωτευμένος, άνετος, σίγουρος, ζηλιάρης, μοναχικός, περήφανος, χαλαρός, ανήσυχος, τρομαγμένος, ντροπισμένος, ένοχος, φθονερός, αναστατωμένος, περιφρονητικός, ενθουσιασμένος, αγχωμένος. Αναφέρετε ότι τα συναισθήματα μπορούν να είναι μπερδεμένα, οπότε είναι δυνατόν να έχουμε για παράδειγμα, δύο συναισθήματα ταυτόχρονα.

Για τους μικρότερους μαθητές:

- Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να συγχρωτιστούν περπατώντας στον διαθέσιμο χώρο. Ενημερώστε τους ότι όταν ο δάσκαλος λέει: «Ανακατευτείτε, ανακατευτείτε» και στη συνέχεια έναν αριθμό από το ένα έως τον αριθμό των παιδιών της τάξης, θα σχηματίζουν ομάδες που αποτελούνται από αυτόν τον αριθμό ατόμων.
- Συνεχίστε τον συγχρωτισμό και τον σχηματισμό ομάδων μέχρι να φωνάξετε: «Ανακατευτείτε, ανακατευτείτε τρεις!» Όταν σχηματιστούν ομάδες των τριών ατόμων, ζητήστε τους να συζητήσουν για την ερώτηση: «Γιατί έχουμε συναισθήματα;»
- Ζητήστε από τους μαθητές να ανακατευτούν ξανά και φωνάξετε: «Ανακατευτείτε, ανακατευτείτε πέντε!» Όταν σχηματιστούν ομάδες των πέντε ατόμων, ζητήστε τους να συζητήσουν για την ερώτηση: «Ποια συναισθήματα γνωρίζετε ή έχετε ακουστά;»
- Ολοκληρώστε την άσκηση συγχρωτισμού και ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν ή να σταθούν όρθιοι.
- Τώρα ζητήστε από τις ομάδες να κατονομάσουν τρία από τα συναισθήματα που ανέφεραν στην ομαδική συζήτηση. Ζητήστε τους να πουν αν το συναίσθημα πρέπει να βρίσκεται στη θετική λίστα με το χαμογελαστό πρόσωπο ή στην αρνητική λίστα με το λυπημένο πρόσωπο. Πηγαίστε με τη σειρά σε όλες τις ομάδες για να βεβαιωθείτε ότι συμμετείχαν όλοι οι μαθητές.

- Τέλος, συζητήστε γιατί ορισμένα συναισθήματα θεωρούνται αρνητικά και άλλα θετικά. Θα μπορούσε να προκύψει κάτι σημαντικό από την παρατήρηση των συναισθημάτων που θεωρούνται αρνητικά;

Για τους μεγαλύτερους μαθητές:

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να συγχρωτιστούν περπατώντας στον διαθέσιμο χώρο. Εξηγήστε ότι ως εκπαιδευτικός θα πείτε μια λέξη, η οποία θα είναι η ένδειξη για να σχηματίσουν οι μαθητές μικρές ομάδες. Οι ομάδες θα πρέπει να έχουν τόσα παιδιά όσα γράμματα έχει η λέξη. Για παράδειγμα, αν η λέξη είναι «τι», τότε οι ομάδες θα πρέπει να αποτελούνται από δύο μαθητές. Αυτό σημαίνει ότι μερικές φορές κάποιος δεν θα είναι σε μια ομάδα, αλλά μία από τις ομάδες θα πρέπει να προσκαλέσει αμέσως το άτομο που έμεινε μόνο του στην ομάδα της. Εξηγήστε ότι μετά από κάθε ειδική λέξη και όταν όλοι είναι στις μικρές τους ομάδες, θα δοθεί μια ερώτηση για να συζητηθεί στις ομάδες.

Εδώ είναι οι λέξεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί:

- **Γιατί (πέντε γράμματα)**
Οι μαθητές θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες των πέντε ατόμων και να συζητήσουν: Γιατί έχουμε συναισθήματα;
- **Ποια (τέσσερα γράμματα)**
Οι μαθητές θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων και να συζητήσουν: Ποια συναισθήματα γνωρίζετε;
- **Τι (δύο γράμματα)**
Οι μαθητές θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες των δύο ατόμων και να συζητήσουν: Τι είναι τα συναισθήματα;
- **Διαχείριση (δέκα γράμματα)**
Οι μαθητές θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες των δέκα ατόμων και να συζητήσουν: Είναι κάποια συναισθήματα πιο εύκολα διαχειρίσιμα από άλλα;
- **Όλοι (τέσσερα γράμματα)**
Οι μαθητές θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων και να συζητήσουν: Έχουν όλοι τα ίδια συναισθήματα;

Ολοκληρώστε την άσκηση συγχρωτισμού και κάντε μια συνολική συζήτηση με την τάξη για τα συναισθήματα. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν πέντε ομάδες. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια ερώτηση προς απάντηση από τον παραπάνω κατάλογο. Δώστε χρόνο στις ομάδες να συζητήσουν για την ερώτησή τους και, στη συνέχεια, καλέστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις απαντήσεις της. Συνοψίστε τα συναισθήματα που ανέφερε κάθε ομάδα μετά την παρουσίασή τους και προσκαλέστε τις άλλες ομάδες να προσθέσουν άλλα συναισθήματα που ενδεχομένως δεν έχουν αναφερθεί. Βεβαιωθείτε ότι αναφέρονται τα ακόλουθα: Ευτυχισμένος, λυπημένος, χαρούμενος, κακός, έκπληκτος, ανήσυχος, θυμωμένος, φοβισμένος, μπερδεμένος, ερωτευμένος, άνετος, σίγουρος, ζηλιάρης, μοναχικός, περήφανος, χαλαρός, ανήσυχος, τρομαγμένος, ντροπιασμένος, ένοχος, φθονερός, αναστατωμένος, περιφρονητικός, ενθουσιασμένος, αγχωμένος.

Αν ο χρόνος το επιτρέπει, συζητήστε με την τάξη:

- Ποια συναισθήματα θεωρείτε θετικά και ποια αρνητικά;
- Είναι οι κατάλογοι των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ίδιοι για τα κορίτσια και τα αγόρια;
- Συζητήστε γιατί είναι ή γιατί δεν είναι.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Στόχος: Να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα βασικά συναισθήματα

Υλικά: Μια σειρά από αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων με ένα συναισθήμα γραμμένο στο καθένα, βάσει των συναισθημάτων που αναγνώρισε η τάξη στην προηγούμενη άσκηση ή χρησιμοποιήστε τον παρακάτω κατάλογο: Ευτυχισμένος, λυπημένος, χαρούμενος, αισθάνεται άσχημα, έκπληκτος, ανήσυχος, θυμωμένος, φοβισμένος, μπερδεμένος, σίγουρος, μοναχικός, περήφανος, χαλαρός, ντροπιασμένος και ένοχος. Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών της τάξης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να προσθέσουν δύο ακόμη αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων με τα συναισθήματα της επιλογής τους γραμμένα πάνω τους.

Για τους μικρότερους μαθητές:

Διπλώστε τα αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων και ζητήστε από τα παιδιά της τάξης να έρχονται ένα-ένα για να πάρουν ένα χαρτάκι. Εναλλακτικά, βάλτε τα αυτοκόλλητα χαρτάκια μέσα σε ένα καπέλο και δώστε το καπέλο σε όλους, ώστε να πάρουν όλοι από ένα χαρτάκι. Ζητήστε από κάθε μαθητή με τη σειρά του να δείξει σιωπηλά μια στάση και μια έκφραση προσώπου για το συναισθήμα του στους συμμαθητές του, οι οποίοι στη συνέχεια μιμούνται όλοι τη στάση και την έκφραση προσώπου. Τώρα ζητήστε από κάποιον μαθητή να πει ποιο πιστεύει πως είναι το συναισθήμα και αν ήταν εύκολο να το αναγνωρίσει.

Συζητήστε με την τάξη ποια συναισθήματα αναγνωρίζονται ευκολότερα από άλλα.

Για τους μεγαλύτερους μαθητές:

Προτείνετε μερικά σύντομα σενάρια που σχετίζονται με την ηλικία και το πλαίσιο των μαθητών της τάξης ως αφετηρία για μια άσκηση παιχνιδιού ρόλων. Για παράδειγμα, ένα σενάριο θα μπορούσε να είναι ένα νεαρό άτομο που επιστρέφει στο σπίτι πολύ αργά. Ένα άλλο σενάριο θα μπορούσε να είναι ένα νεαρό άτομο που ζητά από τους γονείς του άδεια για να βγει έξω κ.λπ.

Ζητήστε από την τάξη να σχηματίσει ομάδες των τριών ατόμων και δώστε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι σημειώσεων σε κάθε μαθητή, έτσι ώστε κάθε ομάδα να έχει τρία συναισθήματα για να δουλέψει. Ζητήστε από την ομάδα να συζητήσει για τα συναισθήματα που της δόθηκαν. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα θα πρέπει να προετοιμάσει ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων που θα δείχνει αυτά τα συναισθήματα σε σχέση με ένα από τα σενάρια.

Για να δώσετε στην άσκηση μια διάσταση διαφοράς των δύο φύλων, μπορείτε να ζητήσετε από τις ομάδες να παίξουν τα παιχνίδια ρόλων άλλη μια φορά, όπου το κάθε παιδί θα παίζει τον ρόλο του αντίθετου φύλου. Εναλλακτικά, μπορεί να προστεθεί ένα σύμβολο φύλου στα αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, με το όνομα ενός συναισθήματος που πρέπει να χρησιμοποιηθεί στο παιχνίδι ρόλων.

ΤΟΙΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Στόχος: Να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα

Υλικά: Χαρτί, χρωματιστές κηρομπογιές ή στυλό

Για την άσκηση αυτή, οι μαθητές μπορούν να κάνουν και τα τρία βήματα ή να πάνε απευθείας στο τρίτο βήμα.

Βήμα πρώτο: Ρωτήστε την τάξη ποια βασικά συναισθήματα θυμούνται από την άσκηση *Αναγνώριση των βασικών συναισθημάτων*. Κάθε φορά που αναφέρεται ένα συναίσθημα, ζητήστε από την τάξη να δώσει άλλα ονόματα και χρώματα που χαρακτηρίζουν το συναίσθημα.

Βήμα δεύτερο: Χωρίστε την τάξη σε τόσες ομάδες όσες και ο αριθμός των βασικών συναισθημάτων. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα βασικό συναίσθημα και ζητήστε τους να σχεδιάσουν ή να δημιουργήσουν μια αφίσα γι' αυτό. Η αφίσα θα πρέπει να περιλαμβάνει άλλα ονόματα για το συναίσθημα, καθώς και χρώματα που σχετίζονται με αυτό το συναίσθημα.

Βήμα τρίτο: Κρεμάστε τις αφίσες στον τοίχο. Ζητήστε από τους μαθητές να πάνε και να σταθούν μπροστά από την αφίσα που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνονται. Αν ο χρόνος το επιτρέπει, ζητήστε από μερικούς μαθητές να πουν λίγα λόγια για τον λόγο που αισθάνονται έτσι. Σε άλλες χρονικές στιγμές - όταν οι μαθητές μπαίνουν για πρώτη φορά στην τάξη ή μετά από διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας - προσκαλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τις αφίσες για να αναφέρουν πώς αισθάνονται.

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στόχος: Να ενεργοποιήσετε τους μαθητές και να παίξετε με τη γλώσσα του σώματος

Υλικά: Κανένα ή τα βασικά συναισθήματα που πρέπει να γραφτούν στον πίνακα

Ζητήστε από δύο εθελοντές να σταθούν μπροστά στην τάξη:

- Ο ένας είναι ο ομιλητής και καλείται να μιλήσει για κάτι που του αρέσει να κάνει ή για κάτι που τον παθαίνει. Αυτός ο μαθητής πρέπει να έχει τα χέρια του σταυρωμένα ή στις τσέπες του όταν μιλάει.
- Ο άλλος εθελοντής δεν μιλάει. Αυτός θα λειτουργεί ως τα χέρια ή το σώμα του ομιλητή (επιλέξτε ό,τι είναι κατάλληλο στο σκηνικό). ΑΛΛΑ θα χρησιμοποιεί τα χέρια του για να πει το αντίθετο από αυτό που λέει ο ομιλητής με λέξεις.

Ζητήστε από άλλο ένα ζευγάρι εθελοντών να επαναλάβει την άσκηση.

Στη συνέχεια, χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν και να εξασκηθούν σε χειρονομίες που χρησιμοποιούνται για να εκφράσουν διαφορετικά συναισθήματα. Βεβαιωθείτε ότι καλύπτουν τα ακόλουθα βασικά συναισθήματα - χαρά, θυμός, λύπη, ντροπή, αηδία, φόβος.

Ζητήστε από μία από τις ομάδες να δείξει μια χειρονομία χωρίς να μιλάει και ζητήστε από τις άλλες ομάδες να μαντέψουν ποιο αντίστοιχο συναίσθημα δείχνει η χειρονομία. Η ομάδα που θα απαντήσει σωστά, είναι η επόμενη που θα δείξει μια άλλη χειρονομία.

Ο/Η Χ ΚΑΙ Υ ΝΙΩΘΕΙ ΘΥΜΟ, ΛΥΠΗ, ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΟΒΟ

Στόχος: Να γνωρίσουν οι μαθητές τους λόγους για ορισμένα συναισθήματα

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Η άσκηση αυτή παρουσιάζει στους μαθητές μια σειρά από καταστάσεις που έχουν ως αποτέλεσμα κάποιος να έχει ένα συναίσθημα για το τι συνέβη. Για να προετοιμαστείτε γι' αυτό, επιλέξτε από ένα κοινό γυναικείο και ανδρικό όνομα για το «Χ» και το «Υ» και εξηγήστε ότι έχουν περίπου την ίδια ηλικία με τους μαθητές. Επιλέξτε μερικές καταστάσεις με τις οποίες οι μαθητές της τάξης σας μπορούν να ταυτιστούν. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Ο/Η Χ/Υ περπατούσε στον δρόμο μετά το σχολείο και στον δρόμο συνέβη κάτι που έκανε τον/την Χ/Υ να θυμώσει.
- Ο/Η Υ μιλούσε στο τηλέφωνο με έναν καλό φίλο και συνέβη κάτι που τον/την στεναχώρησε.
- Ο/Η Χ μιλούσε με έναν φίλο μετά το σχολείο και συνέβη κάτι που τον/την στεναχώρησε.
- Ο/Η Χ/Υ πρόκειται να πάει σε μια οικογενειακή συγκέντρωση/φεστιβάλ/σχολική εκδρομή/κινηματογράφο και αισθάνεται λίγη νευρικότητα.
- Ο/Η Χ/Υ συναντά έναν φίλο για πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό και φοβάται λίγο.

Φροντίστε ώστε οι καταστάσεις να μην είναι πολύ δυσάρεστες ή πολύ κοντά σε μια πραγματική κατάσταση που αντιμετωπίζουν οι μαθητές σας. Ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, η τάξη μπορεί να ασχοληθεί με ένα ή περισσότερα από τα αναγνωρισμένα συναισθήματα. Μπορείτε να επιλέξετε συγκεκριμένα συναισθήματα που θέλετε να εξερευνήσουν οι μαθητές σας.

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια ή σε ομάδες ή μείνετε ως μια ολόκληρη τάξη. Εξηγήστε ότι στους μαθητές θα δοθεί ένας αριθμός διαφορετικών καταστάσεων για να συζητήσουν με τη σειρά τους για τον/την Χ ή/και τον/την Υ.

Ξεκινήστε την άσκηση διαβάζοντας δυνατά ένα από τα σενάρια. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ποιои θα μπορούσαν να είναι οι διαφορετικοί λόγοι για να έχει ο/η Χ ή ο/η Υ το συναίσθημα που περιγράφεται στο σενάριο. Γράψτε το συναίσθημα στον πίνακα ή σε έναν πίνακα σεμιναρίων και, στη συνέχεια, σημειώστε όλους τους λόγους που αναφέρθηκαν για αυτό το συναίσθημα. Συζητήστε με τα παιδιά της τάξης γιατί η κατανόηση των αιτιών πίσω από ένα συναίσθημα είναι σημαντική στη ζωή τους. Τώρα πηγαίετε σε ένα άλλο σενάριο και επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές.

Συζητήστε με τους μαθητές πώς και πότε είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε ότι μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι που οι άνθρωποι έχουν διαφορετικά συναισθήματα.

ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΟΥ

Στόχος: Να γνωρίζουν οι μαθητές τι μπορεί να γίνει για να αλλάξουν τα συναισθήματα που προσδιόρισαν ως αρνητικά στην ενότητα *Συναισθήματα και γιατί τα έχουμε*

Υλικά: Χαρτί για πίνακα σεμιναρίων και στυλό

Για τους μικρότερους μαθητές:

Χωρίστε την τάξη σε τόσες ομάδες όσες και τα συναισθήματα με τα οποία θα δουλέψουν. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα συναίσθημα. Ζητήστε από τις ομάδες να σκεφτούν τι θα συμβούλευαν έναν φίλο τους να κάνει, αν βίωνε ένα από αυτά τα συναισθήματα και ήθελε να αλλάξει τη διάθεσή του.

Οι συμβουλές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν πράγματα που ο φίλος τους θα μπορούσε να σκεφτεί, πράγματα που ο φίλος τους θα μπορούσε να πει στον εαυτό του και πράγματα που ο φίλος τους θα μπορούσε να κάνει.

Ζητήστε από την κάθε ομάδα με τη σειρά της να πει στην τάξη τις τρεις καλύτερες ιδέες της για την αλλαγή ενός συναισθήματος. Στη συνέχεια, συζητήστε για το τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για να αλλάξουν τα συναισθήματά τους, αν το επιθυμούν ή αν αυτό είναι απαραίτητο για κάποιο λόγο.

Για τους μεγαλύτερους μαθητές:

Χωρίστε την τάξη σε τόσες ομάδες όσες και τα συναισθήματα με τα οποία θα δουλέψουν. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα συναίσθημα. Ζητήστε από τις ομάδες να αναγνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότερες επιλογές για να αλλάξουν το συναίσθημά τους. Αυτές θα πρέπει να τις σημειώσουν σε έναν πίνακα σεμιναρίων, σε στήλες με τις επικεφαλίδες «κάνω», «σκέφτομαι» και «λέω». Κρεμάστε τους πίνακες στον τοίχο και ζητήστε από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει τις προτάσεις της ομάδας στην υπόλοιπη τάξη.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ)

Στόχος: Να εισαχθεί η έννοια της αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων

Υλικά: Χαρτί και στυλό

Ελέγξτε αν οι μαθητές γνωρίζουν τι σημαίνει η λέξη «αντιμετώπιση». Η αντιμετώπιση αφορά τον τρόπο επίλυσης προβλημάτων, τη διαχείριση αλλαγών και τον χειρισμό μιας δύσκολης κατάστασης, μιας κατάστασης ζωής ή μιας αντιξοότητας, όπως ο COVID-19. Η αντιμετώπιση εξαρτάται από ατομικούς παράγοντες και επηρεάζεται από το περιβάλλον στο οποίο ζει ένα άτομο. Εξηγήστε ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορεί να είναι υγιείς ή ανθυγιεινές.

Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν μόνοι τους για αυτή την άσκηση. Πείτε τους να σκεφτούν το συναίσθημα που τους φαίνεται το πιο δύσκολο.

Τώρα πείτε τους να χωρίσουν ένα κομμάτι χαρτί στα δύο και να γράψουν τη θετική αντιμετώπιση στη μία πλευρά και την αρνητική αντιμετώπιση στην άλλη. Ζητήστε τους να καταγράψουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν αυτή τη στιγμή σε σχέση με το συναίσθημα που νιώθουν. Στη συνέχεια πείτε τους να σκεφτούν άλλες πιο υγιείς και ίσως καλύτερες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν το δύσκολο συναίσθημα στο μέλλον.

Ζητήστε από τα παιδιά της τάξης να σας δώσουν μερικά παραδείγματα, αφού τελειώσουν την άσκηση. Με βάση συγκεκριμένα παραδείγματα υγιούς αντιμετώπισης, τονίστε ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης βοηθούν τους ανθρώπους να διαχειριστούν τις δυσκολίες, για παράδειγμα:

- η παραδοχή ότι συνέβη κάτι οδυνηρό
- η εύρεση μιας καλής ισορροπίας μεταξύ συναισθημάτων και σκέψεων/γνώσεων σχετικά με το περιστατικό
- η έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων
- η αναζήτηση υποστήριξης και επικοινωνίας με (σημαντικά) άλλα άτομα
- η εύρεση κατάλληλων λέξεων για να σκεφτούμε ή να μιλήσουμε για τα γεγονότα
- να αφιερώσουμε χρόνο για να επεξεργαστούμε ή να σκεφτούμε σχετικά με ό,τι συνέβη
- η ενσωμάτωση των εμπειριών στην ιστορία της ζωής κάποιου
- η ενεργή επίλυση προβλημάτων
- ο συμβιβασμός εν τέλει με ό,τι έχει συμβεί και να έχουμε το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον⁴

Ολοκληρώνοντας το θέμα **Γνωρίζω τα συναισθήματα**

Συζητήστε με τους μαθητές τι ήταν αυτό που τους φάνηκε πιο σημαντικό στο θέμα και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε το θέμα;
- Τι ήταν χρήσιμο στο θέμα;
- Συζητήσατε για κάποιο από τα θέματα ή τις ασκήσεις με άλλα άτομα; Πείτε μας για αυτό, αν θέλετε.

Θέμα 2

Κατανόω τους άλλους

Παρουσίαση του θέματος

Το να έχεις φίλους και να είσαι καλός φίλος σημαίνει πολλά για τους περισσότερους από εμάς. Ένα από τα βασικά πράγματα που χαρακτηρίζουν τη φιλία είναι ότι έχουμε κάτι κοινό, νιώθουμε ότι οι φίλοι μας μάς καταλαβαίνουν και τους καταλαβαίνουμε και εμείς. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται οι άλλοι, είναι σημαντική για να μαθαίνουμε, να ζούμε και να παίζουμε μαζί. Όταν καταλαβαίνουμε τους άλλους, είναι πιο πιθανό να τους αποδεχτούμε και είμαστε λιγότερο επιρρεπείς στο να τους κατηγορήσουμε, να απομακρυνθούμε ή ακόμη και να μιλήσουμε πίσω από την πλάτη τους και να τους κοροϊδέψουμε. Μερικές φορές μπορεί να χρειάζεται λίγη προσπάθεια για να καταλάβετε γιατί κάποιος έκανε ή είπε κάποια πράγματα με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ένα από τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε είναι να προσπαθήσουμε να δούμε τα πράγματα από την πλευρά του άλλου. Αν γνωρίζουμε περισσότερα για το παρελθόν κάποιου και ακούμε προσεκτικά τι έχει να πει αυτό το άτομο, είναι πιο πιθανό να διατηρήσουμε καλές σχέσεις και να ενεργήσουμε με σεβασμό προς τους άλλους.

Λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

- Οι ασκήσεις σε κάθε θέμα μπορούν να εκτελεστούν ως μια πλήρης συνεδρία ή ως μεμονωμένες ασκήσεις, ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τους μαθησιακούς στόχους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν την κρίση τους κατά την προσαρμογή των ασκήσεων στις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Αυτοί γνωρίζουν περισσότερο τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές με αναπηρίες να ενταχθούν.
- Πολλές από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε εξωτερικό χώρο ή να προσαρμοστούν για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Εάν οι πόροι είναι περιορισμένοι (δεν υπάρχει πίνακας, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, κ.λπ.), χρησιμοποιήστε χαρτί και μολύβια για να κρατάτε σημειώσεις στις ασκήσεις.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ ΦΙΛΟΣ

Στόχος: Να σκεφτούν οι μαθητές ποιες είναι οι ιδιότητες ενός καλού φίλου και πώς να δημιουργούν νέες φιλίες

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι

Ζητήστε από κάθε μαθητή να συμπληρώσει την πρόταση *Ένας καλός φίλος είναι κάποιος που...* Σημειώστε τις απαντήσεις τους στον πίνακα ή στον πίνακα σεμιναρίων. Οι μαθητές μπορούν να το κάνουν αυτό με τυχαία σειρά, όπου «πετάγεται ο καθένας», ή μπορούν να περιμένουν τη σειρά τους σηκώνοντας το χέρι τους, ανάλογα με το πλαίσιο.

Οι μαθητές είναι πιθανόν να αναφέρουν βασικά χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου, όπως κάποιος που του αρέσει να παίζει μαζί μου, κάποιος που με βοηθάει, κάποιος που με ακούει, κάποιος που προσπαθεί να με καταλάβει, κάποιος που με κάνει ευτυχισμένο, κάποιος που στέλνει ενθαρρυντικά μηνύματα κειμένου, κάποιος που του αρέσει να πηγαίνει για ψώνια μαζί μου, κάποιος που του αρέσει να διαβάζει κ.λπ. Ρωτήστε τι εννοούν με ορισμένες από αυτές τις δηλώσεις.

Συγκεντρώστε τα κύρια σημεία από την τάξη και τονίστε τα βασικά χαρακτηριστικά. Το πιθανότερο είναι πως η απάντηση «Ένας καλός φίλος προσπαθεί να καταλάβει» θα αναφερθεί και αν δεν αναφερθεί, ρωτήστε τους μαθητές:

- Πόσοι από εσάς συμφωνείτε ότι η κατανόηση είναι βασικό χαρακτηριστικό ενός καλού φίλου;
- Έχουν όλοι έναν καλό φίλο;
- Γιατί είναι ο φίλος σας καλός φίλος;
- Τι μπορεί μερικές φορές να δυσκολεύει το να είσαι καλός φίλος;

Ρωτήστε τους μαθητές πώς μπορούν να κάνουν νέους φίλους. Αυτό θα τους κάνει να συνειδητοποιήσουν τι χρειάζεται για να ξεκινήσει μια φιλία. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι θα κάνατε για να κάνετε έναν νέο φίλο;
- Ποιοι είναι καλοί τρόποι για να ξεκινήσει μια φιλία;

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΧΕΡΙ

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στη μη λεκτική ανάγνωση των άλλων

Υλικά: Κανένα

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Η άσκηση αυτή αναπτύσσει τις δεξιότητες των μαθητών να κατανοούν τους άλλους.

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια - το ένα άτομο θα είναι το μαγικό χέρι και το άλλο ο συνεργάτης του. Το μαγικό χέρι θα ξεκινήσει κρατώντας ένα χέρι στο επίπεδο του προσώπου του συνεργάτη - διατηρώντας μια ασφαλή απόσταση. Μετακινώντας το χέρι αργά ή γρήγορα προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς τα πλάγια και προς τα πίσω, το μαγικό χέρι δίνει μη λεκτικές οδηγίες στον συνεργάτη για το πώς να κινηθεί. Αρχικά, το μαγικό χέρι θα πρέπει να διευκολύνει τον συνεργάτη και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα ζητήστε από το μαγικό χέρι να δυσκολεύει τον συνεργάτη κάνοντας τις κινήσεις πιο απαιτητικές. Ολοκληρώστε ζητώντας από το μαγικό χέρι, με βάση τις μέχρι τώρα παρατηρήσεις - να δώσει οδηγίες στον συνεργάτη να κινηθεί με έναν τρόπο που θα τον κάνει να νιώθει καλά.

Αλλάξτε ρόλους, ώστε το μαγικό χέρι να κινείται τώρα από το άλλο άτομο.

Παραλλαγή:

Χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια, το μαγικό χέρι μπορεί να ενορχηστρώσει τις ίδιες ή διαφορετικές κινήσεις δύο συνεργατών ταυτόχρονα.

Μετά την άσκηση, ζητήστε από την τάξη να μιλήσει για τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τους έκανε το μαγικό χέρι να κινηθούν. Όταν ήσασταν το μαγικό χέρι, πόσο καλά μαντέψατε με τι θα ένιωθε καλά ο συνεργάτης σας; Πόσο καλά διάβασε το μαγικό χέρι τον συνεργάτη του;

Ο ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΙΑΖΟΜΕΝΟΣ ΜΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΙ

Στόχος: Να προετοιμαστούν οι μαθητές για μια συνέντευξη και να τη φέρουν εις πέρας

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτή είναι μια εργασία για να κάνουν οι μαθητές στο σπίτι.

Πείτε στους μαθητές να φανταστούν ότι είναι το άτομο που παίρνει συνέντευξη. Ζητήστε τους να επιλέξουν κάποιον για να του πάρουν συνέντευξη, ώστε να αποκτήσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου σχετικά με την κατάσταση του, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο, τα ενδιαφέροντά του, κ.λπ. Ο συνεντευξιαζόμενος θα πρέπει να είναι κάποιος εκτός σχολείου, για παράδειγμα η γιαγιά του, ένας καταστηματάρχης, ένας ενήλικας οικογενειακός φίλος, ένας δημόσιος υπάλληλος ή ένας επαγγελματίας υγείας.

Πριν από τη συνέντευξη, αφιερώστε χρόνο στην τάξη για να ετοιμάσετε έναν κατάλογο ερωτήσεων που θα κάνει αυτός που παίρνει τη συνέντευξη για να μάθει για κάποιον, για τη ζωή του και για τον τρόπο που βλέπει τα πράγματα. Οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορεί να θέλουν να συμπεριλάβουν μια αμφιλεγόμενη ερώτηση στις ερωτήσεις της συνέντευξής τους.

Αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν τις συνεντεύξεις τους, υπάρχουν διάφορες επιλογές ως προς τον τρόπο με τον οποίο θα κάνουν την αναφορά τους στην τάξη. Ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα των μαθητών, θα μπορούσαν να κάνουν μια παρουσίαση για τη συνέντευξη στην τάξη ή να γράψουν μια έκθεση για το άτομο από το οποίο πήραν τη συνέντευξη, με στόχο να προσπαθήσουν να τον/την κατανοήσουν, ή θα μπορούσαν να παρουσιάσουν στην τάξη τον συνεντευξιαζόμενο σαν να ήταν αυτό το άτομο που έρχεται στην τάξη για να μιλήσει για τη ζωή και τις απόψεις του.

ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στη στοχαστική σκέψη και την ακρόαση κατά τη λήψη αποφάσεων

Υλικά: Σημάνσεις για ΝΑΙ και ΟΧΙ

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Φροντίστε να ενθαρρύνετε τους μαθητές να αποδέχονται όλες τις απόψεις και πεποιθήσεις σε αυτή την άσκηση. Κανένα παιδί δεν θα πρέπει να υποφέρει από αυτό που σκέφτεται ή πιστεύει επειδή εκφοβίζεται από τους συμμαθητές του.

Χωρίστε το δωμάτιο σε δύο μέρη - το ένα με την ένδειξη ΝΑΙ και το άλλο με την ένδειξη ΟΧΙ. Εξηγήστε ότι θα υπάρξει μια σειρά από ερωτήσεις και ότι οι μαθητές θα πρέπει να απαντήσουν στις ερωτήσεις πηγαίνοντας στην πλευρά του ΝΑΙ ή του ΟΧΙ, ανάλογα με το πώς αισθάνονται για τις ερωτήσεις.

Τώρα κάντε στην τάξη μια ερώτηση κλειστού τύπου (δηλαδή μια ερώτηση που μπορεί να απαντηθεί μόνο με ένα ναι ή ένα όχι),



φροντίζοντας οι ερωτήσεις να είναι κατάλληλες για την ηλικία, το φύλο και την κουλτούρα. Στους μεγαλύτερους και πιο ώριμους μαθητές, οι ερωτήσεις θα μπορούσαν να αφορούν αμφιλεγόμενα θέματα για την ηλικιακή ομάδα. Μερικά παραδείγματα ερωτήσεων θα μπορούσαν να είναι:

- Είναι σωστό οι γονείς και τα μεγαλύτερα αδέρφια να χαστουκίζουν τα παιδιά για να τα κάνουν να συμπεριφέρονται σωστά;
- Μπορούν τα παιδιά που πάνε στην xx τάξη να αποφασίζουν μόνα τους τι θα φάνε;
- Είναι σωστό να προσποιείσαι ότι έχεις πονοκέφαλο για να μην κάνεις τα μαθήματά σου ή τις δουλειές σου;
- Πρέπει να ενημερώνεις πάντα τον καθηγητή αν ένας συμμαθητής σου αντιγράφει σε μια εργασία στην τάξη;
- Πρέπει οι γονείς να αποφασίζουν για την επιλογή εκπαίδευσης ή επαγγέλματος του μαθητή;

Οι μαθητές θα πρέπει να πάνε στην πλευρά του δωματίου με το ΝΑΙ ή το ΟΧΙ για να απαντήσουν στις ερωτήσεις. Δώστε τους λίγα λεπτά για να συζητήσουν με τους άλλους που είναι στην ίδια πλευρά της αίθουσας γιατί επέλεξαν αυτή την άποψη. Πάρτε συνέντευξη από ένα έως τρία άτομα από κάθε πλευρά για να μάθετε την άποψή τους.

Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να αλλάξουν γνώμη, αλλάζοντας πλευρά. Δώστε τους λίγα λεπτά για να συζητήσουν τη νέα τους άποψη και γιατί αυτή είναι λογική, καθώς και για το πώς θα μπορούσαν να υποστηρίξουν την άποψή τους. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τη νέα της άποψη στην άλλη ομάδα. Ρωτήστε αν κάποιος μαθητής έχει αλλάξει γνώμη ή αν επιμένει στην αρχική του άποψη. Κάντε αυτές τις ερωτήσεις:

- Πώς ήταν όταν έπρεπε να αλλάξεις γνώμη;
- Σε βοήθησε αυτό να καταλάβεις γιατί οι άλλοι έχουν διαφορετική άποψη από τη δική σου;
- Μήπως αυτό σε έκανε να αμφιβάλεις για τις πεποιθήσεις ή τις αξίες σου;

ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ

Στόχος: Να σκεφτούν οι μαθητές πώς μπορούν να βοηθήσουν έναν φίλο

Υλικά: Ένας πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι

Ζητήστε από τα παιδιά της τάξης να καθίσουν ήσυχα στρέφοντας την προσοχή τους μέσα τους.

Πείτε: *Σκεφτείτε έναν φίλο ή κάποιον γνωστό σας που έχει την ίδια ηλικία με εσάς. Σηκώστε το χέρι σας όταν έχετε κάποιον στο μυαλό σας, ώστε να μπορώ να δω πότε σκέφτεστε όλοι σας κάποιον φίλο. Τώρα φανταστείτε ότι μια μέρα, αυτός ο φίλος δεν νιώθει καλά. Ο φίλος σας φαίνεται αναστατωμένος με κάποιον τρόπο και δεν ξέρετε τι συμβαίνει ή τι έχει συμβεί. Σκεφτείτε κάποιους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τον φίλο σας και να δείξετε ότι νοιάζεστε. Πλησιάστε τον φίλο σας με την πρόθεση να είστε ευγενικοί και υποστηρικτικοί. Τι μπορείτε να πείτε και να κάνετε για να δείξετε στον φίλο σας ότι νοιάζεστε και θέλετε να βοηθήσετε; Ανοίξτε τα μάτια σας και καθίστε για ένα λεπτό. Έπειτα πείτε μου τι μπορείτε να πείτε και να κάνετε για να δείξετε ότι θέλετε να βοηθήσετε.*

Ζητήστε από μερικούς μαθητές με τη σειρά τους να δώσουν ένα παράδειγμα του τι θα έλεγαν για να δείξουν ότι θέλουν να βοηθήσουν. Ρωτήστε την τάξη αν αυτά που είπαν θα ήταν χρήσιμα. Ρωτήστε τους γιατί θα ήταν χρήσιμα ή γιατί όχι.

Γράψτε μερικές από τις πιο χρήσιμες προτάσεις στον πίνακα ή στον πίνακα σεμιναρίων.

Στη συνέχεια, ζητήστε από μερικούς εθελοντές να δείξουν πώς θα προσεγγίζαν έναν φίλο που δεν νιώθει καλά μια μέρα, όσον αφορά τη γλώσσα του σώματός τους. Ζητήστε από την τάξη να σχολιάσει τη γλώσσα του σώματος που χρησιμοποιήθηκε. Θα ήταν χρήσιμη (και γιατί ναι ή γιατί όχι);

Ολοκληρώστε την άσκηση λαμβάνοντας προτάσεις για το πώς μπορούμε να δείχνουμε ενδιαφέρον για τους άλλους στην τάξη. Όταν κάποιος προτείνει κάτι, ελέγξτε αν οι άλλοι θα προτιμούσαν να τους δείχνουν ενδιαφέρον με διαφορετικό τρόπο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι μαθητές ότι διαφορετικοί άνθρωποι θέλουν να βοηθηθούν με διαφορετικούς τρόπους.

ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ

Στόχος: Να εξασκήσουν οι ώριμοι, μεγαλύτεροι μαθητές τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης

Υλικά: Κανένα

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Εξηγήστε ότι ο μαθητής του οποίου το όνομα αρχίζει με ένα γράμμα που είναι πρώτο στο αλφάβητο θα είναι ο Α και ο άλλος θα είναι ο Β. Στον πρώτο γύρο της άσκησης, ο Α θα μιλάει και ο Β θα ακούει. Δώστε στον Α τρία έως πέντε λεπτά για να μιλήσει στον Β για μια τρέχουσα εμπειρία, δυσκολία, δίλημμα ή όνειρο. Ο Β ακούει ενεργά χωρίς να λέει τίποτα. Ο Β χρησιμοποιεί καλές μη λεκτικές δεξιότητες και συμπεριφορές ακρόασης.

Στη συνέχεια, δώστε τον ίδιο χρόνο στον Β, ο οποίος θα μιλήσει για μια τρέχουσα εμπειρία, δυσκολία, δίλημμα ή όνειρο. Ο Α ακούει ενεργά χωρίς να λέει τίποτα, χρησιμοποιώντας καλές μη λεκτικές δεξιότητες και συμπεριφορές ακρόασης.

Τώρα, ζητήστε από το κάθε ζευγάρι να ενωθεί με ένα άλλο ζευγάρι. Δώστε σε κάθε μαθητή Β δύο έως τρία λεπτά για να πει στην ομάδα τι του είπε ο Α. Οι μαθητές Β θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ακριβείς. Οι μαθητές Α θα εγκρίνουν ή θα διορθώσουν την εκδοχή που έχουν δώσει οι μαθητές Β. Στη συνέχεια, δώστε σε κάθε μαθητή Α δύο έως τρία λεπτά για να πει στην ομάδα τι του είπε ο Β με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. Οι μαθητές Β θα εγκρίνουν ή θα διορθώσουν την εκδοχή που έδωσαν οι μαθητές Α.

Συζητήστε με την τάξη γιατί είναι δύσκολο να εξασκηθούμε στην ενεργητική ακρόαση και να δώσουμε μια ακριβή εκδοχή αυτού που είπε κάποιος άλλος. Μερικοί από τους λόγους που μπορεί να αναφέρουν οι μαθητές, για τους οποίους είναι δύσκολο να ακούσουμε είναι οι εξής:

- αποσπάται η προσοχή τους από κάτι
- μπορεί να ενοχληθούν από αυτά που λέγονται
- σκέφτονται τι θα πει στη συνέχεια ο ομιλητής
- έχουν σκέψεις σχετικά με αυτά που λέγονται
- θυμήθηκαν προσωπικές ιστορίες σχετικές με το θέμα
- έχουν συναισθηματικές αντιδράσεις σε αυτά που λέγονται
- κρίνουν τον ομιλητή ή το περιεχόμενο των όσων λέγονται
- θέλουν να λύσουν το πρόβλημα που περιγράφει ο ομιλητής.

Ολοκληρώνοντας το θέμα **Κατανοώ τους άλλους**

Συζητήστε με τους μαθητές τι ήταν αυτό που τους φάνηκε πιο σημαντικό στο θέμα και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε το θέμα;
- Τι ήταν χρήσιμο στο θέμα;
- Συζητήσατε για κάποιο από τα θέματα ή τις ασκήσεις με άλλα άτομα; Πείτε μας για αυτό, αν θέλετε.

Θέμα 3

Ακούω τον εαυτό μου

Παρουσίαση του θέματος

Να ακούς τον εαυτό σου σημαίνει να δίνεις προσοχή στο πώς τα πας σωματικά, συναισθηματικά και διανοητικά. Ακούγοντας τα σήματα που σας δίνει το σώμα σας, μπορείτε να παρατηρήσετε τι σας λείπει ότι χρειάζεται. Ακούγοντας τα συναισθήματά σας, μπορείτε να μάθετε να αντιδράτε με χρήσιμους τρόπους. Δίνοντας προσοχή ή ακούγοντας τις σκέψεις, μπορείτε να αποκτήσετε επίγνωση των σκέψεων που κάνετε. Μερικές φορές οι σκέψεις μπορούν να σας δώσουν καλές ιδέες για το τι πρέπει να κάνετε. Για παράδειγμα, αν σκέφτεστε να κάνετε κάτι άλλο εκτός από τις σχολικές εργασίες, είναι δυνατόν να αποφασίσετε να επικεντρωθείτε στις σχολικές εργασίες!

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς: Κατά την έναρξη αυτού του νέου θέματος, είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές ότι αν έχουν σκέψεις που τους ανησυχούν, μπορούν να σας μιλήσουν μετά το μάθημα και να σκεφτείτε μαζί τι να κάνουν.

Λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

- Οι ασκήσεις σε κάθε θέμα μπορούν να εκτελεστούν ως μια πλήρης συνεδρία ή ως μεμονωμένες ασκήσεις, ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τους μαθησιακούς στόχους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν την κρίση τους κατά την προσαρμογή των ασκήσεων στις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Αυτοί γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές με αναπηρίες να ενταχθούν.
- Πολλές από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε εξωτερικό χώρο ή να προσαρμοστούν για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Εάν οι πόροι είναι περιορισμένοι (δεν υπάρχει πίνακας, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, κ.λπ.), χρησιμοποιήστε χαρτί και μολύβια για να κρατάτε σημειώσεις στις ασκήσεις.

ΑΚΟΥ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές τι σημαίνει να ακούνε τον εαυτό τους

Υλικά: Χαρτί και συλό

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν σε αυτή την άσκηση παραδείγματα κατάλληλα για την ηλικία τους, όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο περιγράφουν τις αισθήσεις στο σώμα τους, αυτά που αισθάνονται και αυτά που σκέφτονται. Σε ορισμένους πολιτισμούς, οι εσωτερικές φωνές νοούνται ως διαίσθηση και οι μαθητές μπορεί να ρωτήσουν σχετικά με αυτό.

Για να παρουσιάσετε την άσκηση στην τάξη, ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα για το τι θα μπορούσε να σημαίνει το να ακούς τον εαυτό σου. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές κατανοούν τους τρεις τομείς της έννοιας του να ακούς τον εαυτό σου - (1) σωματικές αισθήσεις, (2) συναισθήματα και (3) σκέψεις. Εξηγήστε ότι για κάθε ένα από αυτά, μπορούν να αναλάβουν κάποια δράση ως αποτέλεσμα της ακρόασης και της επίγνωσης του σώματός τους. Για παράδειγμα:

- Σωματική αίσθηση κούρασης: *Όταν νιώθω κουρασμένος, μπορώ να ξεκουραστώ*
- Όταν νιώθουν το αίσθημα του θυμού: *Όταν είμαι θυμωμένος, μπορώ να περιμένω να ηρεμήσω πριν μιλήσω στον φίλο μου*
- Όταν κάνουν σκέψεις για μια κατάσταση: *Όταν πιστεύω ότι η ομάδα με την οποία συνεργάζομαι με βοηθάει, μπορώ να την ευχαριστήσω*

Για τους μικρότερους μαθητές:

Γράψτε μερικές από τις προτάσεις που παρατίθενται παρακάτω και χρησιμοποιήστε τις για να διακρίνετε τους τρεις τομείς των σωματικών αισθήσεων, των συναισθημάτων και των σκέψεων.

Για τους μεγαλύτερους μαθητές:

Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν σε ζευγάρια και δώστε τους το πρώτο μισό ορισμένων προτάσεων από κάθε έναν από τους τρεις τομείς που ακολουθούν. Ζητήστε τους να συμπληρώσουν τις προτάσεις μαζί. Σε όλη την τάξη, ζητήστε από τα ζευγάρια να πουν πώς συμπλήρωσαν τις προτάσεις και στη συνέχεια να μοιραστούν συμβουλές για το τι πρέπει να κάνουν όταν συμβαίνει κάτι από τα παρακάτω.

Προτάσεις σχετικά με τις σωματικές αισθήσεις

Όταν παρατηρώ αισθήσεις στο σώμα μου:

- Όταν νιώθω κουρασμένος, μπορώ να πάω για ύπνο.

- Όταν αισθάνομαι μυϊκή ένταση, μπορώ να αλλάξω τη στάση του σώματός μου.
- Όταν έχω μυϊκό πόνο, μπορώ να κάνω μια άσκηση χαλάρωσης.
- Όταν νιώθω ότι τα πόδια μου είναι ανήσυχα, μπορώ να βγω έξω και να παίξω.
- Όταν νιώθω τα μάτια μου πολύ βαριά, μπορώ να κάνω ένα διάλειμμα από την οθόνη.
- Όταν νιώθω πεινασμένος μία ώρα πριν από το δείπνο, μπορώ να ζητήσω ένα σνακ.

Προτάσεις σχετικά με τα συναισθήματα

Όταν παρατηρώ ότι νιώθω συναισθήματα:

- Όταν νιώθω αναστατωμένος, μπορώ να μετρήσω μέχρι το δέκα.
- Όταν νιώθω θλίψη, μπορώ να μιλήσω σε έναν φίλο.
- Όταν νιώθω ενοχλημένος, μπορώ να περιμένω μέχρι να μου περάσει.
- Όταν νιώθω ότι μου λείπει ο φίλος μου, μπορώ να του τηλεφωνήσω.
- Όταν αισθάνομαι κουρασμένος και έχω ακόμη να κάνω τις ασκήσεις μου στα μαθηματικά, μπορώ να κάνω μια βόλτα πριν ξεκινήσω τη δουλειά μου.

Προτάσεις σχετικά με τις σκέψεις

Όταν παρατηρώ ότι έχω σκέψεις:

- Όταν πιστεύω ότι η εργασία για το σπίτι είναι πολύ δύσκολη, μπορώ να μιλήσω σε έναν ενήλικα που μπορεί να με βοηθήσει να την κάνω.
- Όταν σκέφτομαι το διάλειμμα στο σχολείο και θέλω πραγματικά να βγω έξω, μπορώ να αποφασίσω να περιμένω άλλα δέκα λεπτά.
- Αν νομίζω ότι ο φίλος μου είναι αναστατωμένος, μπορώ να τον ρωτήσω πώς είναι.
- Όταν νομίζω ότι οι άλλοι ξέρουν πάντα τις απαντήσεις, μπορώ να επιλέξω να σκέφτομαι ότι μερικές φορές ξέρω και εγώ τις απαντήσεις.
- Αν νομίζω ότι δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ επειδή υπάρχει πολλός θόρυβος στην τάξη, μπορώ να ζητήσω από τους συμμαθητές μου να κάνουν ησυχία. Ολοκληρώστε την άσκηση με μια συζήτηση σχετικά με το πότε θα ήταν πιο χρήσιμο για τους μαθητές να ακούνε τον εαυτό τους.

ΑΥΤΟ ΕΙΜΑΙ Ή ΚΑΙ ΟΧΙ

Στόχος: Να καθορίζουν οι μαθητές αυτά που τους αρέσουν και αυτά που δεν τους αρέσουν

Υλικά: Κανένα

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Η ακόλουθη άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό θεμάτων για τα οποία η τάξη ενδιαφέρεται να μάθει περισσότερα και να συζητήσει σε βάθος. Σημειώστε τα θέματα που προκύπτουν και προγραμματίστε άλλες δραστηριότητες ανάλογα.

Παρουσιάστε την άσκηση εξηγώντας ότι σε δύσκολες περιόδους, πολλοί άνθρωποι αλλάζουν και μαθαίνουν νέα πράγματα για τον εαυτό τους. Πείτε: *Ας παίξουμε ένα παιχνίδι και ας κάνουμε έναν απολογισμό του πώς είμαστε, τι μας αρέσει να κάνουμε και τι δεν μας αρέσει να κάνουμε.*

Ζητήστε από την τάξη να καθίσει ή να σταθεί όρθια σε κύκλο. Εξηγήστε ότι κάθε φορά που λέγεται μια δήλωση, οι μαθητές μπορούν να σηκωθούν όρθιοι ή να κάνουν ένα βήμα μπροστά αν η δήλωση τους αφορά. Αν μια δήλωση δεν τους αφορά ή αν ένας μαθητής δεν θέλει να απαντήσει, μπορεί να παραμείνει όρθιος ή να σκύψει προς τα εμπρός. Οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορούν να κληθούν να επινοήσουν τις δικές τους δηλώσεις και σε αυτή την περίπτωση πρέπει να δοθεί έμφαση στο ότι έχουν την επιλογή να μην απαντήσουν.

Χρησιμοποιήστε δηλώσεις που είναι κατάλληλες για την ηλικία και την ωριμότητα της τάξης, καθώς και για τον τρόπο ζωής τους. Χρησιμοποιήστε μόνο προτάσεις στις οποίες οι μαθητές θα αισθάνονταν άνετα να απαντήσουν. Οι ακόλουθες δηλώσεις μπορούν να προσαρμοστούν αναλόγως:

- Σηκώνομαι από το κρεβάτι κάθε πρωί.
- Μου αρέσει η πίτσα/όνομα αγαπημένου τοπικού φαγητού.
- Τρώω ό,τι μου δίνουν, ακόμα κι αν δεν μου αρέσει.
- Μου αρέσουν τα αθλήματα/το ποδόσφαιρο/το κρίκετ/η κολύμβηση κ.λπ.
- Μου αρέσει να βλέπω τηλεόραση/να είμαι στο διαδίκτυο/να παίζω παιχνίδια/να είμαι στο κινητό μου.
- Περνάω πολύ χρόνο βλέποντας τηλεόραση/στο διαδίκτυο/σε παιχνίδια υπολογιστή/στο κινητό.
- Μερικές φορές διαφωνώ με τους γονείς μου.
- Μερικές φορές φοβάμαι να δοκιμάσω νέα πράγματα.
- Ξέρω σε ποιον να απευθυνθώ αν κάποιος με παρενοχλήσει σεξουαλικά.
- Μου αρέσει να πηγαίνω βόλτα με τους φίλους μου.
- Μου αρέσει να κουτσομπολεύω/να ψωνίζω/να πηγαίνω στο εμπορικό κέντρο.

- Αν νιώθω λύπη, δεν το λέω στους φίλους μου.
- Μερικές φορές αισθάνομαι ζήλεια/φθόνο για τους άλλους.
- Μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου.
- Μπορώ να κρατήσω μυστικά.
- Μερικές φορές νιώθω μοναξιά.
- Συχνά μαλώνω τον εαυτό μου.
- Έχω κάποιον που μπορώ να θαυμάζω.
- Ξέρω κάποιον που εμπιστεύομαι.
- Τις περισσότερες φορές ξέρω τι θέλω.
- Ξέρω τι είναι αυτό που δεν το δεν νιώθω σωστό, ακόμη και αν δεν το εκφράζω/και το εκφράζω.

Ολοκληρώστε λέγοντας κάτι όπως: *Είναι σημαντικό να ξέρεις ποιος είσαι, τι σου αρέσει και ποιες είναι οι αξίες σου, καθώς αυτό διευκολύνει την αποδοχή των ορίων και των αναγκών σου. Είναι εξίσου σημαντικό να γνωρίζεις ποιοι είναι οι άλλοι, τι τους αρέσει και ποιες είναι οι αξίες τους, καθώς αυτό διευκολύνει την αποδοχή και τη γνώση των δικών τους ορίων και αναγκών.*

ΣΕ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ

Στόχος: Να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους και να δέχονται φιλοφρονήσεις από τους άλλους

Υλικά: Χαρτί και στυλό

Παρουσιάστε την άσκηση εξηγώντας ότι οι μαθητές θα γράψουν μια λίστα σχετικά με αυτά στα οποία είναι καλοί. Ζητήστε τους να γράφουν καθαρά, καθώς θα δείξουν τη λίστα σε έναν συμμαθητή τους, ο οποίος στη συνέχεια θα προσθέσει πράγματα στη λίστα σχετικά με όσα γνωρίζει για τις δεξιότητες, τις ικανότητες, τις γνώσεις και τις ενέργειες του φίλου του.

Τώρα ζητήστε από τους μαθητές να αρχίσουν να γράφουν τη λίστα τους. Θα πρέπει να σημειώνουν όλα όσα τους έρχονται στο μυαλό, είτε πρόκειται για μεγάλα είτε για μικρά πράγματα, για παράδειγμα: Είμαι καλός στο να περιμένω, να βοηθάω τους άλλους, να διαβάζω, να πηγαίνω βόλτα, να είμαι καλός φίλος, να παίζω ποδόσφαιρο, να κάνω μαθηματικά.

Εξηγήστε ότι είναι πολύ σημαντικό να κάνετε φιλοφρονήσεις. Αυτό δείχνει την αναγνώριση και την επίγνωση των δεξιοτήτων και των ταλέντων κάποιου άλλου. Μια φιλοφρόνηση είναι μια μορφή ειλικρινούς ανατροφοδότησης που μπορεί να βοηθήσει κάποιον να αναπτυχθεί και να συνειδητοποιήσει τι βλέπουν και τι εκτιμούν οι άλλοι σε αυτόν. Μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να δει κανείς τα δικά του δυνατά σημεία. Τώρα ζητήστε από τους μαθητές να ανταλλάξουν τη λίστα τους με έναν άλλο μαθητή που τους γνωρίζει αρκετά καλά. Ζητήστε τους να προσθέσουν άλλα πράγματα στα οποία ξέρουν ότι ο συμμαθητής τους είναι καλός. Θα πρέπει να προσθέσουν τις σημειώσεις τους στο πίσω μέρος του χαρτιού και να το επιστρέψουν. Τώρα προσκαλέστε όλους να ρίξουν μια ματιά σε αυτά που έχουν προστεθεί.

Ολοκληρώστε την άσκηση ρωτώντας πώς αισθάνονται οι μαθητές όταν διαβάζουν αυτό που έχει προστεθεί. Πάρτε μερικές απαντήσεις από την τάξη.

ΣΕ ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΙΝΩ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ

Στόχος: Να θέτουν οι μαθητές ρεαλιστικούς στόχους και να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν για να τους επιτύχουν

Υλικά: Χαρτί και στυλό

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ήσυχα για λίγο σε τι θα ήθελαν να είναι καλύτεροι. Ίσως θέλουν να βελτιώσουν τους βαθμούς τους στο σχολείο σε ένα συγκεκριμένο μάθημα, να τα πάνε καλύτερα στον αθλητισμό, στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες, στα χόμπι, στα παιχνίδια, να βελτιώσουν τις προσωπικές τους δεξιότητες, όπως η συγκέντρωση στο μάθημα ή η διαχείριση του χρόνου, ή να επικοινωνούν περισσότερο με άλλους για τα ενδιαφέροντά τους.

Από τους μικρότερους μαθητές μπορεί να ζητηθεί να ζωγραφίσουν ένα πράγμα στο οποίο θέλουν να γίνουν καλύτεροι, ενώ από τους μεγαλύτερους μαθητές μπορεί να ζητηθεί να γράψουν έναν κατάλογο με τους τρεις πρώτους στόχους τους.

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Δώστε τον ίδιο χρόνο σε κάθε μαθητή για να μιλήσει για τα κίνητά του για να θέλει να βελτιωθεί σε κάτι. Γιατί θέλουν να τα πάνε καλύτερα στο Χ; Είναι ρεαλιστικό να θέλουν να τα καταφέρουν καλύτερα σε αυτό; Και τι πρέπει να κάνουν βήμα προς βήμα για να γίνουν καλύτεροι στο Χ;

Ως πρόσθετο βήμα για αυτή την άσκηση, μπορεί να ζητηθεί από τους μεγαλύτερους μαθητές να συζητήσουν πώς θα μπορούσαν να σαμποτάρουν οι ίδιοι τα σχέδιά τους. Ζητήστε τους να σκεφτούν τις φορές που δεν κατάφεραν να κάνουν κάτι που είχαν προγραμματίσει. Τι έκαναν που δυσκόλεψε πολύ την επίτευξη του στόχου τους; Για παράδειγμα, μπορεί να έκαναν μη ρεαλιστικά σχέδια ή να προτίμησαν να κάνουν πιο εύκολες δραστηριότητες αντί να κάνουν αυτό που ήλπιζαν να κάνουν.

Τελειώνοντας, συζητήστε με τους μαθητές τι μπορούν να κάνουν για να παραμείνουν στον σωστό δρόμο όταν πρόκειται να θέσουν ένα σχέδιο σε εφαρμογή.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΔΥΝΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές για τον εσωτερικό διάλογο και να κάνουν δυνατές σκέψεις

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι

Εισαγάγετε την έννοια του εσωτερικού διαλόγου. Πείτε: *Σχεδόν όλοι μιλούν στον εαυτό τους. Συχνά οι άνθρωποι μιλούν στον εαυτό τους όταν μαθαίνουν κάτι καινούργιο. Ίσως θυμάστε ότι παρατηρήσατε πως μιλούσατε στον εαυτό σας όταν μάθατε για πρώτη φορά να δένετε ένα κορδόνι παπουτσιού ή να οδηγείτε ποδήλατο, ή όταν μαθαίνατε για πρώτη φορά να προσθέτετε αριθμούς ή να κάνετε άλλα μαθήματα στο σχολείο, ή όταν μαθαίνατε κάποιες κινήσεις σε μια χορογραφία ή σε ένα μάθημα σωματικής άσκησης.*

Πάρτε παραδείγματα από την τάξη για αυτό το είδος εσωτερικού διαλόγου.

Δώστε ένα άλλο παράδειγμα χρήσης του εσωτερικού διαλόγου που αφορά τη λήψη αποφάσεων. Πείτε: *Ίσως έχετε ήδη παρατηρήσει ότι το κάνετε αυτό, όπως: Αν κάνω τα μαθήματά μου τώρα θα τελειώσω, αλλά αν βγω έξω να παίξω ή να πάω μια βόλτα, μπορώ να τα κάνω αργότερα - ή ίσως να μην τα καταφέρω τότε!*

Πάρτε παραδείγματα από την τάξη για αυτό το είδος εσωτερικού διαλόγου.

Εξηγήστε ότι υπάρχει και ένας τρίτος τύπος εσωτερικού διαλόγου που έχει να κάνει με το να μιλάτε θετικά ή αρνητικά στον εαυτό σας. Η επόμενη άσκηση θα αφορά τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο. Πείτε: *Μπορεί να το έχετε κάνει αυτό όταν αποτύχατε σε κάτι ή κάνατε ένα λάθος και είπατε στον εαυτό σας: Ήταν δικό μου λάθος, ή δεν είμαι ποτέ αρκετά καλός ή Ωχ, όχι, το έκανα πάλι.*

Ρωτήστε τους μαθητές αν αναγνωρίζουν αυτό το είδος εσωτερικού διαλόγου.

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και ζητήστε τους να σκεφτούν μερικά παραδείγματα τυπικού αρνητικού εσωτερικού διαλόγου και να τα συζητήσουν. Ζητήστε παραδείγματα από όλη την τάξη και συγκεντρώστε έξι έως δέκα τυπικά παραδείγματα αρνητικού εσωτερικού διαλόγου. Σημειώστε τα παραδείγματα στον πίνακα ή σε έναν πίνακα σεμιναρίων, αφήνοντας χώρο για θετικές εκδοχές που μπορούν να αντικαταστήσουν τις αρνητικές προτάσεις. Πάρτε κάθε παράδειγμα αρνητικού εσωτερικού διαλόγου με τη σειρά και ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν έναν τρόπο αλλαγής της σε θετικό εσωτερικό διάλογο. Αυτό βοηθά τους μαθητές να ενθαρρύνουν τις δυνατές σκέψεις τους όταν είναι αναστατωμένοι, ανήσυχτοι, αγχωμένοι ή δεν ξέρουν τι να κάνουν σε μια κατάσταση.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Αρνητικός εσωτερικός διάλογος

Δεν θα μάθω ποτέ να κάνω το X

Δεν μπορώ να το κάνω

Δεν ξέρω πώς να το κάνω

Πάντα χάνω

Είμαι πολύ θυμωμένος

Θετικός εσωτερικός διάλογος

Ίσως μπορέσω να μάθω να κάνω το X αν εξασκηθώ περισσότερο

Μπορώ να προσπαθήσω να το κάνω

Θα ζητήσω βοήθεια για να το κάνω

Μπορώ να αντέξω την ήττα - είναι απλώς ένα παιχνίδι

Ξέρω πώς να ηρεμήσω τον εαυτό μου

Ολοκληρώστε προτείνοντας στους μαθητές να δοκιμάσουν την τεχνική των δυνατών σκέψεων και να παρατηρήσουν αν λειτουργεί για αυτούς.

ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ ΠΡΟΣ ΕΜΕΝΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ)

Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές να συλλογίζονται γράφοντας

Υλικά: Χαρτί και στυλό, ένας πίνακας ή ένας πίνακας σεμιναρίων με απαριθμημένες τις ερωτήσεις (δείτε τις ερωτήσεις στις παρακάτω)

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Σε ορισμένους πολιτισμούς προτιμάται η προφορική από τη γραπτή παράδοση. Αν ισχύει αυτό στην περίπτωσή σας, προσαρμόστε την άσκηση σύμφωνα με την κουλτούρα και την παράδοση.

Παρουσιάστε την άσκηση εξηγώντας ότι το γράψιμο είναι ένας τρόπος να ακούτε τον εαυτό σας. Σε πολλούς ανθρώπους αρέσει να κρατούν ημερολόγιο ή να κρατούν σημειώσεις όταν πρέπει να πάρουν μια απόφαση ή όταν έχουν να επιλύσουν μια πρόκληση ή ένα δίλημμα.

Η συγγραφή εμπειριών και σκέψεων μπορεί να βοηθήσει να αποκτήσετε προοπτική και σαφήνεια για την κατάσταση και μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να πάρετε ιδέες για το τι πρέπει να κάνετε. Το γράψιμο είναι ένας τρόπος να επεξεργάζεσαι αυτό που συμβαίνει. Η τήρηση ημερολογίου είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να παρακολουθείς πώς τα πας, τι έχεις κάνει για να αντιμετωπίσεις και να ξεπεράσεις τις προκλήσεις και να γιορτάσεις τις επιτυχίες.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν μια πρόσφατη εμπειρία που σκέφτονται ακόμα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγο χρόνο ατομικά για να κοιτάξουν τις ερωτήσεις στον πίνακα ή στον πίνακα σεμιναρίων και, στη συνέχεια, να γράψουν τις απαντήσεις τους.

- Τι συνέβη;
- Πώς αισθάνομαι γι' αυτό που συνέβη;
- Τι σκέφτηκα γι' αυτό που συνέβη;

- Ποιες ήταν οι αντιδράσεις μου σε αυτό που συνέβη;
- Τι έμαθα από αυτό που συνέβη;
- Αν συνέβαινε κάτι παρόμοιο σε έναν φίλο, τι θα συμβούλευα τον φίλο μου να κάνει;

Συζητήστε με τους μαθητές αν το γεγονός ότι έγραψαν για την εμπειρία άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται και αισθάνονται για αυτό που συνέβη. Άλλαξε κάτι για αυτούς κάνοντας την άσκηση γραφής;

Αν κάποιος από τους μαθητές βρήκαν αυτόν τον τρόπο γραφής χρήσιμο, προτείνετε να τον εφαρμόσουν δύο με τρεις φορές κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας για να διαπιστώσουν αν τους βολεύει. Αν ναι, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ίδιες ερωτήσεις ή να βρουν έναν άλλο τρόπο που τους ταιριάζει καλύτερα.



Θέμα 4

Μπορώ να επιλύω τις συγκρούσεις

Παρουσίαση του θέματος

Η σύγκρουση μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για εμάς. Μπορεί να είναι μια μικρή διαφωνία μεταξύ δύο φίλων, την οποία ο ένας δεν τη θεωρεί σημαντική και ο άλλος θεωρεί ότι είναι μια δυσάρεστη σύγκρουση. Οι συγκρούσεις είναι μέρος της καθημερινής ζωής όλων μας. Οι συγκρούσεις είναι συχνές και δεν μπορούν να αποφευχθούν. Επομένως, είναι πολύ χρήσιμο για όλους μας να μάθουμε για τις συγκρούσεις και τον τρόπο χειρισμού τους. Μερικές φορές η καλύτερη επιλογή είναι να αποφύγετε μια σύγκρουση, άλλες φορές μπορεί να είναι καλύτερα να περιμένετε μέχρι αργότερα για να επιλύσετε τη σύγκρουση και σε ορισμένες περιπτώσεις η σύγκρουση δεν μπορεί να αποφευχθεί.

Λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

- Οι ασκήσεις σε κάθε θέμα μπορούν να εκτελεστούν ως μια πλήρης συνεδρία ή ως μεμονωμένες ασκήσεις, ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τους μαθησιακούς στόχους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν την κρίση τους κατά την προσαρμογή των ασκήσεων στις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Αυτοί γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές με αναπηρίες να ενταχθούν.
- Πολλές από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε εξωτερικό χώρο ή να προσαρμοστούν για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Εάν οι πόροι είναι περιορισμένοι (δεν υπάρχει πίνακας, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, κ.λπ.), χρησιμοποιήστε χαρτί και μολύβια για να κρατάτε σημειώσεις στις ασκήσεις.

Ο ΣΑΪΜΟΝ ΛΕΕΙ «ΠΑΡΑΚΑΛΩ»

Στόχος: Να προαχθεί η συγκέντρωση και να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της ευγενικής συμπεριφοράς

Υλικά: Κανένα

Ορίστε τον εκπαιδευτικό ή κάποιο άλλο άτομο ως τον εκπαιδευτή που στέκεται μπροστά στην τάξη. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί την άσκηση δίνοντας μία οδηγία κάθε φορά, σε ρυθμό που είναι βολικός για την τάξη.

Εξηγήστε ότι οι μαθητές θα πρέπει να αντιγράψουν τις κινήσεις του εκπαιδευτή αν ακούσουν: Ο Σάιμον λέει, «παρακαλώ», αλλά δεν πρέπει να κινηθούν αν ακούσουν: Ο Σάιμον λέει, ... Για παράδειγμα, «ο Σάιμον λέει, **παρακαλώ** κουνήστε το χέρι σας», αντί για το «ο Σάιμον λέει, κουνήστε το χέρι σας».

Το επόμενο βήμα είναι ότι ο εκπαιδευτής κάνει τώρα την κίνηση, ενώ ταυτόχρονα δίνει οδηγίες στην τάξη. Οι μαθητές πρέπει να ακούν προσεκτικά και να κινούνται μόνο αν ακούσουν τον εκπαιδευτή να λέει «παρακαλώ»...

Μετά την άσκηση, συζητήστε με την τάξη:

- πώς να είστε ευγενικοί όταν ζητάτε βοήθεια από τους άλλους ή όταν θέλετε να σας κάνουν κάποια χάρη στο σπίτι
- πώς αισθάνεται και αντιδρά ένα άτομο αν του ζητήσουν κάτι ευγενικά ή όχι
- αν έχουν παραδείγματα για το πότε η ευγένεια εξομάλυνε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις
- αν πιστεύουν ότι είναι δυνατόν να είναι ευγενικοί όταν οι άλλοι είναι αγενείς

Συνοψίστε και συμπεριλάβετε τα ακόλουθα σημεία, αν αυτά δεν έχουν αναφερθεί στην τάξη:

- οι ευγενικές συμπεριφορές επηρεάζουν την ευημερία στην τάξη και στην καθημερινή ζωή
- η ευγενική αντιμετώπιση κάνει ένα άτομο να αισθάνεται ότι το σέβονται
- η ευγένεια διευκολύνει τους ανθρώπους να ακολουθούν τις οδηγίες
- η χρήση ευγενικών τρόπων και γλώσσας μπορεί να ηρεμήσει τις καταστάσεις και να βελτιώσει τη διάθεση των άλλων.

ΖΗΤΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΟΧΙ

Στόχος: Να αναγνωρίζουν οι μαθητές διαφορετικούς τρόπους να ζητάνε κάτι και να λένε όχι σε ένα αίτημα

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι, στυλό, βιβλίο ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο

Παρουσιάστε την άσκηση λέγοντας: *Το να ζητάς βοήθεια από έναν φίλο ή να ζητάς μια χάρη μπορεί να είναι δύσκολο, το ίδιο είναι και το να λες όχι σε αιτήματα για βοήθεια ή μια χάρη. Αυτή είναι μια άσκηση για να δοκιμάσετε διαφορετικούς τρόπους να ζητάτε και να λέτε «όχι» για να βρείτε τι έχει καλό αποτέλεσμα.*

Ζητήστε από την τάξη να σχηματίσει ζευγάρια. Δώστε οδηγίες στα ζευγάρια να αποφασίσουν ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β. Ο Α επιλέγει ένα μικρό αντικείμενο, όπως ένα στυλό ή ένα βιβλίο, που αντιπροσωπεύει κάτι που θέλει να κρατήσει, αλλά αυτό είναι κάτι που και ο Β θέλει πάρα πολύ. Εξηγήστε ότι ο Α πρέπει να κρατήσει το αντικείμενο, λέγοντας «όχι» σε σχεδόν κάθε αίτημα του Β, εκτός αν ο Β καταφέρει να τον πείσει να του το δώσει. Ο Β θα χρησιμοποιήσει όλους τους τρόπους που μπορεί να σκεφτεί για να πάρει το αντικείμενο.

Ο στόχος της άσκησης για τον Α είναι να εξερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να πει «όχι» σε ένα αίτημα και επίσης να βιώσει ενδεχομένως την εμπειρία ότι ο Β κατάφερε να πείσει τον Α να του δώσει το αντικείμενο. Στόχος του Β είναι να διερευνήσει τρόπους για να πείσει τον Α να του δώσει το αντικείμενο και ενδεχομένως να βρει έναν επιτυχή τρόπο για να το καταφέρει.

Προτού οι μαθητές ξεκινήσουν την άσκηση, δώστε τους λίγο χρόνο να σκεφτούν - πώς θα πει «όχι» ο Α στα πολλά αιτήματα που θα υποβάλει ο Β και πώς θα υποβάλει ο Β αυτά τα αιτήματα; Τι θα μπορούσε να πείσει τον Α να χαρίσει το αντικείμενο; Ζητήστε τώρα από τα ζευγάρια να κάνουν την άσκηση.

Ολοκληρώστε συζητώντας την άσκηση στην τάξη ή ζητήστε από τα ζευγάρια να συζητήσουν για την εμπειρία τους μαζί, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι τρόπους χρησιμοποίησε ο Β για να ζητήσει το αντικείμενο;
- Είναι αυτοί οι ίδιοι τρόποι που χρησιμοποιεί ο Β στην καθημερινή ζωή όταν θέλει να πάρει κάτι από ένα άλλο άτομο;
- Πώς ένιωθε ο Α που έλεγε «όχι» κάθε φορά που ο Β έκανε το αίτημά του;
- Αν ο Α έδωσε το αντικείμενο στον Β, τι έκανε τον Α να αποφασίσει να το δώσει;

Ολοκληρώστε την άσκηση ζητώντας από την τάξη να σκεφτεί χρήσιμες στρατηγικές για να ζητάει κάτι και τη διαπραγμάτευση. Ποιες στρατηγικές είναι οι καλύτερες για να αποκτήσετε κάτι που χρειάζεστε με τρόπο που να σέβεται τα δικαιώματα των άλλων; Σημειώστε τις στρατηγικές στον πίνακα ή στον πίνακα σεμιναρίων και βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- παραμένετε ήρεμοι
- ρωτάτε με τρόπο που δείχνει σεβασμό
- εξηγείτε τους λόγους για τους οποίους θέλετε το αντικείμενο
- κατανοείτε τους λόγους για τους οποίους το άλλο άτομο μπορεί να θέλει να κρατήσει το αντικείμενο.

ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΛΕΞΕΙΣ ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Στόχος: Να αναγνωρίζουν οι μαθητές τον ρόλο της γλώσσας του σώματος και της λεκτικής γλώσσας όταν αρχίζουν οι συγκρούσεις

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων χωρισμένος σε δύο στήλες, όπου στη μία πλευρά θα γραφτεί «Σκάλα διάλυσης φίλας» για τους μικρότερους μαθητές και «Πώς να κλιμακώσετε μια σύγκρουση» για τους μεγαλύτερους μαθητές

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών ατόμων. Ζητήστε από τις ομάδες να φανταστούν ότι εμπλέκονται σε μια κατάσταση που θα μπορούσε να κλιμακωθεί σε σύγκρουση. Δώστε στις ομάδες καταστάσεις που σχετίζονται με τη ζωή τους ή χρησιμοποιήστε και προσαρμόστε τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Οι τρεις σας είστε στην παιδική χαρά και παίζετε με μια μπάλα, όταν κάποιος που πραγματικά αντιπαθείτε παίρνει τη μπάλα και αρχίζει να παίζει μαζί της με έναν άλλο μαθητή.
- Ένας συμμαθητής αποκαλεί τους τρεις σας χαζούς και ηλίθιους κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Όταν επιστρέψετε στην τάξη, συναντάτε τον ένοχο στην πόρτα.
- Ανακαλύπτεις ότι ένας φίλος έχει αποκαλέσει εσένα και τους φίλους σου με πολλούς κακούς χαρακτηρισμούς μπροστά σε άλλους, ενώ εσύ δεν ήσουν εκεί. Συναντήστε όλοι σε μια ψυχαγωγική δραστηριότητα μετά το σχολείο.
- Έχεις πει ένα μυστικό σε έναν φίλο σου και ανακάλυψες ότι ο φίλος σου το είπε σε πολλούς άλλους ανθρώπους, οι οποίοι τώρα σε κοροιδεύουν. Ο φίλος έρχεται να σε επισκεφτεί και πρόκειται να του πεις τη γνώμη σου για αυτό που έκανε.
- Η ομάδα σου εργάστηκε μετά το μάθημα για να μαζέψει χρήματα για μια σχολική εκδρομή. Έφερες τα χρήματα στην τάξη για να πληρώσεις για το ταξίδι αργότερα μέσα στην ημέρα. Μπαίνεις στην τάξη μετά το διάλειμμα και βλέπεις δύο συμμαθητές σου που έμειναν μέσα στην τάξη. Διαπιστώνεις ότι τα χρήματα λείπουν από την τσάντα σου και απευθύνεσαι στους δύο συμμαθητές σου.

Ζητήστε από τις ομάδες να τοποθετηθούν γρήγορα, σαν να βρίσκονταν στην κατάσταση που περιγράφεται. Δεν πρέπει να μιλήσουν, αλλά να προσέχουν τις εκφράσεις του προσώπου τους και τον τρόπο με τον οποίο τοποθετούν το σώμα τους σε σχέση ο ένας με τον άλλο. Τώρα πείτε στις ομάδες να παρατηρήσουν τη γλώσσα του σώματός τους για να δουν πώς φαίνεται όταν αρχίζει μια σύγκρουση. Ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και σημειώστε τις στον πίνακα ή στον πίνακα σεμιναρίων κάτω από τον τίτλο *Σκάλα διάλυσης φίλας* ή *Πώς να κλιμακώσετε μια σύγκρουση* για τους μεγαλύτερους μαθητές.

Στη συνέχεια, πείτε στις ομάδες να παραμείνουν στην ίδια κατάσταση, αλλά αυτή τη φορά συζητήστε ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούνταν για να κλιμακωθεί η σύγκρουση. Ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και σημειώστε τις στο κάτω μέρος του πίνακα ή του πίνακα σεμιναρίων κάτω από τον τίτλο *Πώς να κλιμακώσετε μια σύγκρουση*.

Ζητήστε από τις ομάδες να φανταστούν ότι η κατάσταση κλιμακώνεται ακόμη περισσότερο. Ζητήστε τους να συζητήσουν για το είδος γλώσσας του σώματος και το εύρος των λέξεων που θα συνέβαλαν στην επιδείνωση της σύγκρουσης. Ζητήστε από κάθε ομάδα με τη σειρά της να αναφερθεί στη συζήτησή της και σημειώστε τα αποτελέσματα στην κορυφή του πίνακα ή του πίνακα σεμιναρίων.

ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΛΕΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΟΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Στόχος: Να αναγνωρίζουν οι μαθητές τον ρόλο της γλώσσας του σώματος και της γλώσσας για την εκτόνωση των συγκρούσεων

Υλικά: Πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων με δύο στήλες, όπου η μία πλευρά θα έχει τίτλο «*Σκάλες φιλίας*» για τους μικρότερους μαθητές και «*Πώς να εκτονώσετε μια σύγκρουση*» για τους μεγαλύτερους μαθητές

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών ατόμων, δίνοντας στις ομάδες να επεξεργαστούν μια κατάσταση, όπως στην προηγούμενη άσκηση. Δώστε στους μαθητές λίγα λεπτά για να φανταστούν την κατάσταση στην οποία βρίσκονται και στη συνέχεια να φανταστούν ότι η κατάσταση έχει χειροτερέψει ακόμη περισσότερο. Τι μπορεί να συμβαίνει τώρα που η ένταση αυξάνεται και οι αντίπαλες πλευρές αναστατώνονται ακόμη περισσότερο;

Στη συνέχεια πείτε τους να φανταστούν ότι η κατάσταση ηρεμεί και η σύγκρουση αποκλιμακώνεται.

Ζητήστε από τις ομάδες να τοποθετηθούν γρήγορα σαν να βρίσκονταν σε αυτό το σημείο της κατάστασης, καθώς η σύγκρουση εκτονώνεται. Δεν πρέπει να μιλούν, αλλά να προσέχουν τις εκφράσεις του προσώπου τους και τον τρόπο με τον οποίο τοποθετούν το σώμα τους σε σχέση ο ένας με τον άλλο. Τώρα ζητήστε από τις ομάδες να παρατηρήσουν τη γλώσσα του σώματός τους για να δουν πώς φαίνεται όταν εκτονώνεται μια σύγκρουση. Ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και σημειώστε τις στον πίνακα ή στον πίνακα σεμιναρίων με τίτλο «*Σκάλες φιλίας*» ή «*Πώς να εκτονώσετε μια σύγκρουση*».

Στη συνέχεια πείτε στις ομάδες να παραμείνουν στην ίδια κατάσταση, αλλά αυτή τη φορά συζητήστε ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούνταν για να εκτονώσουν τη σύγκρουση. Συζητήστε με την τάξη ποιες τυπικές λέξεις και προτάσεις θα χρησιμοποιούνταν και σημειώστε τις στον πίνακα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΗΡΕΜΟΙ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΛΥΣΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Στόχος: Να συνοψίσουμε χρήσιμους τρόπους επίλυσης μιας σύγκρουσης

Υλικά: Ένας πίνακας σεμιναρίων με τον τίτλο *Τι πρέπει να κάνουμε για να επιλύσουμε μια σύγκρουση*

Συζητήστε με την τάξη ποιες συμβουλές θα έδιναν σε έναν φίλο που ζούσε σε μια περιοχή όπου υπήρχαν πολλές συγκρούσεις στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα. Τι θα ήταν χρήσιμο να κάνει, να πει και να γνωρίζει ο φίλος σε τέτοιες καταστάσεις; Γράψτε τις ιδέες και τις συμβουλές τους στον πίνακα σεμιναρίων.

Ανάλογα με την τάξη και το πλαίσιο, οι χρήσιμες συμβουλές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Χρήση ανοιχτής γλώσσας του σώματος
- Έχετε τις παλάμες ανοιχτές προς έναν αντίπαλο
- Αν κάποιος είναι επιθετικός, μην τον κοιτάτε απευθείας στα μάτια. Αντίθετα, κοιτάξτε περισσότερο προς στο πλάι του κεφαλιού του
- Όταν μιλάτε, μην κάνετε υποθέσεις ή μην κατηγορείτε κάποιον για κάτι
- Κάντε μια ερώτηση για κάτι εντελώς διαφορετικό
- Κάντε ένα διάλειμμα

ΛΥΣΕΙΣ ΩΦΕΛΙΜΕΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Στόχος: Να διακρίνουν οι μαθητές μεταξύ διαφορετικών αποτελεσμάτων μιας σύγκρουσης

Υλικά: Χαρτί και στυλό

Δώστε στην τάξη ένα παράδειγμα μιας κατάστασης σύγκρουσης που σχετίζεται με την καθημερινή τους ζωή, αλλά βεβαιωθείτε ότι πρόκειται για ένα παράδειγμα σύγκρουσης ήσσονος σημασίας, όπως μια διαφωνία δύο μαθητών για κάτι στην τάξη. Εξηγήστε τη σύγκρουση και τη θέση των δύο μαθητών. Ένας μαθητής πήρε ένα βιβλίο από την τσάντα ενός συμμαθητή του χωρίς να ζητήσει άδεια και ο συμμαθητής αυτός εκνευρίστηκε πολύ. Ο πρώτος μαθητής δεν έδωσε σημασία, καθώς αυτόν δεν θα τον πείραζε καθόλου να παίρνουν οι συμμαθητές του τα βιβλία που είχε στην τσάντα του. Μια άλλη επιλογή είναι να προσκαλέσετε εθελοντές να δημιουργήσουν ένα γλυπτό παίρνοντας τις σωματικές θέσεις των πλευρών της κατάστασης σύγκρουσης. Στη συνέχεια, ζητήστε από την τάξη να εξηγήσει με λέξεις τη θέση της κάθε πλευράς.

Χωρίστε την τάξη σε τρεις ή έξι ομάδες, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα από αυτά τα τρία είδη σχεδίων:

- **Σχέδιο 1** με δύο χαμογελαστά πρόσωπα και τον τίτλο «και τα δύο μέρη κερδίζουν».
- **Σχέδιο 2** με ένα χαμογελαστό πρόσωπο και ένα μη χαμογελαστό πρόσωπο και τον τίτλο «το ένα μέρος κερδίζει, το άλλο χάνει».
- **Σχέδιο 3** με δύο μη χαμογελαστά πρόσωπα και τον τίτλο «και τα δύο μέρη χάνουν».

Ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τις εργασίες τους και να συζητήσουν πώς οι πλευρές σε μια σύγκρουση καταλήγουν σε μια λύση ωφέλιμη για όλους.

ΑΛΛΑΓΗ ΟΠΤΙΚΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΔΙΑΛΟΓΟ

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στο να βλέπουν τις συγκρούσεις από την οπτική γωνία κάποιου άλλου

Υλικά: Κανένα

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτή η μορφή διαλόγου μπορεί να γίνει με παιδιά ηλικίας άνω των 10 ετών, ανάλογα με την ωριμότητά τους και το πλαίσιο. Περιλαμβάνει τρεις φάσεις - *συγκέντρωση των απόψεων, συλλογισμός και κοινές λύσεις*. Αυτή η μορφή οδηγεί σε ενδιαφέροντα αποτελέσματα, καθώς όλα τα μέρη αποκτούν μεγαλύτερη κατανόηση και σεβασμό για τις απόψεις του αντιπάλου τους. Οι ακροατές παίζουν ενεργό ρόλο σε αυτήν τη μορφή διαλόγου, κάνοντας προσωπικές ερωτήσεις και προτείνοντας λύσεις για το εν λόγω ζήτημα.

Παραδείγματα δημοφιλών θεμάτων για διαλόγους με τους μικρότερους μαθητές:

- Είναι σωστό να αλλάξεις γνώμη για ένα ραντεβού για παιχνίδι;
- Θα πρέπει να σπρώξεις έναν συμμαθητή σου ο οποίος σε έσπρωξε πρώτος;
- Αν πιστεύεις ότι κάποιος έκλεψε παιχνίδια από την τάξη, θα πρέπει να το πεις στον δάσκαλο;
- Αν ο καλύτερος φίλος σου δεν επιτρέπεται να πάει σε μια εκδρομή της τάξης, θα πρέπει να μην πας ούτε κι εσύ; Παραδείγματα

δημοφιλών θεμάτων για συζητήσεις με τους μεγαλύτερους μαθητές:

- Θα πρέπει ο μαθητής να αποφασίζει μόνος του για την επιλογή της εκπαίδευσης;
- Δίνονται οι ίδιες ευκαιρίες στα αγόρια και τα κορίτσια στην κοινωνία μας;
- Αναμένονται διαφορετικά πράγματα από τα αγόρια και τα κορίτσια;
- Μπορούν τα παιδιά να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις όσον αφορά το xx ή το xx;

Ξεκινήστε αποφασίζοντας ένα θέμα για τον διάλογο με την τάξη. Αυτό θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, ένας πραγματικός διάλογος που διεξάγεται τώρα για ορισμένους μαθητές, όπου υπάρχουν δύο αντίθετες και διαφορετικές απόψεις. Εναλλακτικά, θα μπορούσαν να είναι κοινά σχετικά θέματα συζήτησης, που συχνά οδηγούν τους αντιπάλους να επισημαίνουν τις παρανοήσεις που έχει η άλλη πλευρά. Αφού αποφασιστεί το θέμα, ζητήστε από δύο μαθητές να έρθουν στο μπροστινό μέρος της τάξης, ένας από κάθε πλευρά της αίθουσας, οι οποίοι εκπροσωπούν την κάθε πλευρά του διαλόγου.

Πρώτη φάση - συγκέντρωση των απόψεων: Κάθε μαθητής εκφράζει τώρα την άποψή του επί του θέματος. Θα πρέπει να είναι σαφές πού διαφέρουν οι απόψεις τους.

Δεύτερη φάση - συλλογισμός: Οι δύο παρατάξεις αλλάζουν πλευρά σωματικά μέσα στην αίθουσα. Τώρα κάθε μαθητής μιλάει για τα καλά επιχειρήματα που παρουσίασε η άλλη πλευρά. Κάθε μαθητής θα πρέπει να εξετάσει τα σημεία του επιχειρήματος που έχουν νόημα. Σε αυτό το σημείο, η τάξη μπορεί να κάνει στους δύο μαθητές προσωπικές ερωτήσεις σχετικά με τους λόγους για τους οποίους έχουν τις αντίστοιχες απόψεις τους.

Τρίτη φάση - κοινές λύσεις: Οι μαθητές που εκπροσωπούν κάθε πλευρά του διαλόγου και η υπόλοιπη τάξη πρέπει τώρα να συμφωνήσουν σε μία ή περισσότερες προτάσεις για κοινές λύσεις στο θέμα που συζητήθηκε.

Ολοκληρώστε συζητώντας πώς ήταν αυτή η μορφή διαλόγου για τους μαθητές. Ρωτήστε τους αν πιστεύουν ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί είτε μέσα στην τάξη είτε έξω από την τάξη, σε μια συζήτηση όπου οι άνθρωποι παίρνουν επιχειρήματα από αντίθετες πλευρές.

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Στόχος: Να αναπτύξουν οι μαθητές δεξιότητες για τη φιλική επίλυση των συγκρούσεων

Υλικά: Κανένα

Ρωτήστε την τάξη για τυπικά μικροπροβλήματα που οδηγούν σε συγκρούσεις μεταξύ τους. Στους μεγαλύτερους μαθητές, ρωτήστε τι οδηγεί σε συγκρούσεις στην καθημερινή τους ζωή. Συμφωνήστε σε μερικές καταστάσεις με τις οποίες θα μπορούσαν να πειραματιστούν και οι οποίες είναι σχετικές με την ηλικία, την ωριμότητα και το πλαίσιο στο οποίο ζουν οι μαθητές. Μια άλλη επιλογή θα μπορούσε να είναι η ανάπτυξη σεναρίων πριν από την έναρξη του μαθήματος, με βάση περιστατικά που έχουν παρατηρηθεί στην τάξη.

Πείτε στους μαθητές να σχηματίσουν ζευγάρια και ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν τις καταστάσεις που έχουν εντοπίσει (ή να χρησιμοποιήσουν τα σενάρια) για να κάνουν την άσκηση. Η άσκηση αφορά την παροχή βοήθειας στους άλλους για την επίλυση συγκρούσεων.

Εξηγήστε τις τρεις φάσεις της άσκησης:

- εξηγούν τι συνέβη
- εξηγούν τι θα ήταν καλό να συμβεί
- εξηγούν τι μπορούν να κάνουν για να το πετύχουν.

Αρχικά, ο ένας μαθητής εξηγεί τι συνέβη και ποια είναι η κατάσταση όπως την βλέπει αυτός, ενώ ο άλλος μαθητής ακούει χωρίς να διακόπτει. Στη συνέχεια, ο δεύτερος μαθητής επαναλαμβάνει όσα είπε ο πρώτος μαθητής, για να διασφαλιστεί η σωστή κατανόηση. Αλλάξτε ρόλους.

Στη συνέχεια, οι μαθητές λένε εναλλάξ τι θα ήθελαν να συμβεί.

Τέλος, κάθε μαθητής λέει τι μπορεί να κάνει ο καθένας ξεχωριστά και όλοι μαζί για να εφαρμοστεί το σπουδαίο πράγμα στην παρούσα κατάσταση

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ: ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΚΑΛΑ

Στόχος: Να γνωρίζουν οι μαθητές τα βήματα που συνήθως ακολουθούνται για την κλιμάκωση και την αποκλιμάκωση των συγκρούσεων

Υλικά: Κανένα

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να εντοπίσουν καταστάσεις στη ζωή κάποιου ατόμου της ηλικίας τους, που θα μπορούσαν να προκαλέσουν συγκρούσεις με άλλους. Σχεδιάστε στον πίνακα ή σε έναν πίνακα σεμιναρίων μια σκάλα, όπου στη μια πλευρά θα σημειώσετε το ανέβασμα της σκάλας και στην άλλη πλευρά το κατέβασμα της σκάλας.

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να σκεφτούν ομαδικά ιδέες για μια τυπική σύγκρουση που θα μπορούσαν να βιώσουν, σκεπτόμενοι πρώτα:

Ποια είναι τα πρώτα βήματα στην αλληλουχία των γεγονότων, που ξεκινά με μια διαφωνία μεταξύ δύο φίλων η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια μεγάλη σύγκρουση; Καθορίστε ποια θα μπορούσαν να είναι τα βήματα, για παράδειγμα:

Διαδίδει αναληθείς ιστορίες για τον άλλον

Κουτσομπολεύει ή μιλάει άσχημα πίσω από την πλάτη του άλλου

Σταματάει να μιλάει ή να κοιτάζει τον άλλον

Σταματάει να είναι φίλος με τον άλλον

Πληγώνεται και θυμώνει με τον τρόπο αντίδρασης των άλλων

Έχει μια διαφωνία

Ζητήστε τώρα από την τάξη να αναγνωρίσει τα βήματα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν τις δύο πλευρές να κατέβουν τη σκάλα και να επιστρέψουν στο πώς ήταν τα πράγματα πριν από τη σύγκρουση, για παράδειγμα:

Ηρεμεί και κάνει μια παύση

Βλέπει τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου Μιλάει σε

έναν ενήλικα ή σε έναν φίλο για να ζητήσει βοήθεια

Λαμβάνει βοήθεια για να ακούσει ο ένας τον άλλον και να μάθει τι πραγματικά συνέβη

Αναγνωρίζουν λύσεις από κοινού

Αρχίζουν να μιλάνε ξανά

Ολοκληρώνοντας το θέμα Μπορώ να επιλύω τις συγκρούσεις

Συζητήστε με τους μαθητές τι ήταν αυτό που τους φάνηκε πιο σημαντικό στο θέμα και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε το θέμα;
- Τι ήταν χρήσιμο στο θέμα;
- Συζητήσατε για κάποιο από τα θέματα ή τις ασκήσεις με άλλα άτομα; Πείτε μας για αυτό, αν θέλετε.

Θέμα 5

Μπορώ να αντιμετωπίσω την αλλαγή

Παρουσίαση του θέματος⁵

Αυτό το θέμα επιτρέπει στους μαθητές να σκεφτούν σχετικά με την αλλαγή, να μάθουν για τις φυσικές αντιδράσεις στην αλλαγή και τι πρέπει να κάνουν για να αντιμετωπίσουν καλύτερα την αλλαγή. Οι μαθητές θα νιώσουν επίσης πότε οι άλλοι επηρεάζουν ή αλλάζουν αυτό που έχουν δημιουργήσει. Παρουσιάστε το θέμα λέγοντας ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όλοι έπρεπε να αντιμετωπίσουν πολλές αλλαγές. Οι αλλαγές που είναι απροσδόκητες και ξαφνικές αντιμετωπίζονται πάντα πολύ πιο δύσκολα, καθώς δεν υπάρχει χρόνος να προετοιμαστούμε για τις αλλαγές και τις επιπτώσεις που έχουν αυτές στη ζωή μας.

Πριν από τη διεξαγωγή των ασκήσεων αυτού του θέματος, συμβουλευτείτε τον οδηγό του Κέντρου PS της IFRC για την Απώλεια και το πένθος κατά τη διάρκεια του COVID-19

Λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

- Οι ασκήσεις σε κάθε θέμα μπορούν να εκτελεστούν ως μια πλήρης συνεδρία ή ως μεμονωμένες ασκήσεις, ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τους μαθησιακούς στόχους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν την κρίση τους κατά την προσαρμογή των ασκήσεων στις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Αυτοί γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές με αναπηρίες να ενταχθούν.
- Πολλές από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε εξωτερικό χώρο ή να προσαρμοστούν για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Εάν οι πόροι είναι περιορισμένοι (δεν υπάρχει πίνακας, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, κ.λπ.), χρησιμοποιήστε χαρτί και μολύβια για να κρατάτε σημειώσεις στις ασκήσεις.

ΤΙ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ;

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στην παρατήρηση της αλλαγής

Υλικά: Κανένα

Εξηγήστε στην τάξη ότι αυτή είναι μια μη λεκτική άσκηση που χρησιμοποιεί δεξιότητες παρατήρησης.

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να σχηματίσουν ζευγάρια και να σταθεί ο ένας απέναντι από τον άλλον. Ζητήστε από τους μεγαλύτερους μαθητές να χρησιμοποιήσουν μη λεκτική γλώσσα για να αποφασίσουν ποιος θα είναι πρώτος ο Α.

Ο Α και ο Β γυρίζουν ο ένας την πλάτη στον άλλον. Ο Α αλλάζει ένα μικρό πράγμα στην εμφάνισή του. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να βγάλει τα γυαλιά του ή να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ο γιακάς του κάθεται στη μία πλευρά, να βγάλει μια κονκάρδα ή να λύσει ένα κορδόνι. Πείτε στον Α και τον Β να γυρίσουν και να αντικρίσουν ξανά ο ένας τον άλλον και ο Β να κοιτάξει τον Α χωρίς να πει λέξη. Ο Β έχει δέκα δευτερόλεπτα για να παρατηρήσει και να εντοπίσει τι άλλαξε ο Α στην εμφάνισή του. Τώρα ζητήστε από τον Α και τον Β να γυρίσουν ο ένας την πλάτη στον άλλον, αλλά αυτή τη φορά ο Β πρέπει να αλλάξει κάτι στην εμφάνισή του. Επαναλάβετε μερικές ακόμη φορές.

Ολοκληρώστε την άσκηση ρωτώντας:

- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να παρατηρήσουν τις αλλαγές που έκανε ο συνεργάτης τους;
- Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για να μπορούμε να βλέπουμε τις αλλαγές στους άλλους;

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΛΛΑΖΟΥΝ

Στόχος: Να κατανοήσουν οι μαθητές τη μεταβαλλόμενη φύση των συναισθημάτων

Υλικά: Ένας πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων στον οποίο έχουν σχεδιαστεί τρεις στήλες, μαρκαδόροι

Υπενθυμίστε στην τάξη τις ασκήσεις για τα βασικά συναισθήματα στη σελ. 21. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς αισθάνονται αυτή τη στιγμή. Πείτε τους να το πουν δυνατά, να το σημειώσουν σε ένα χαρτί ή να το σκεφτούν σιωπηλά.

Ζητήστε τώρα από τους μαθητές να αναγνωρίσουν τέσσερα βασικά συναισθήματα που ένιωσαν τις τελευταίες δύο ημέρες. Πείτε τους να σχηματίσουν ζευγάρια και ζητήστε από ένα μέλος του κάθε ζευγαριού να δείξει στον συνεργάτη του τα τέσσερα συναισθήματα χωρίς να μιλήσει. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να τα δείξει με μια σύντομη χορογραφία, αν η τάξη είναι εξοικειωμένη με τις εκφραστικές τέχνες. Το άλλο μέλος του ζευγαριού αναγνωρίζει τα τέσσερα συναισθήματα και αν δυσκολεύεται, μπορεί να ζητήσει βοήθεια. Στη συνέχεια, είναι η δική του σειρά να δείξει την αλληλουχία των συναισθημάτων του.

- Στη συνέχεια, ζητήστε από τα ζευγάρια να μιλήσουν για το πώς άλλαξε το κάθε συναίσθημα:
- Πόσος χρόνος χρειάστηκε για να αλλάξουν τα συναισθήματα;
- Χρειάστηκε περισσότερος χρόνος για να αλλάξουν κάποια συναισθήματα από ό,τι άλλα;
- Τι τους έκανε να αλλάξουν;
- Θα ήταν χρήσιμο μερικές φορές να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι τα συναισθήματα δεν διαρκούν για πάντα, αλλά αλλάζουν;

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Στόχος: Να παρατηρούν οι μαθητές τις αντιδράσεις στην αλλαγή

Υλικά: Ένα φύλλο χαρτί για κάθε μαθητή ή ένα μακρύ ρολό χαρτιού που θα απλώνεται σε μια σειρά από τραπέζια ή στο πάτωμα, χρωματιστά στυλό ή κηρομπογιές για κάθε μαθητή

Εξηγήστε στην τάξη ότι πρόκειται για μια μη λεκτική άσκηση στην οποία κάθονται ή στέκονται μπροστά στα θρανία τους με ένα κομμάτι χαρτί μπροστά τους. Αν χρησιμοποιείτε ρολό χαρτιού, οι μαθητές μπορούν να σταθούν γύρω από αυτό. Κάθε μαθητής έχει μαζί του στυλό και μπογιές όταν μετακινείται κατά την άσκηση.

Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν μια ζωγραφιά - μπορούν να ζωγραφίσουν ό,τι θέλουν. Έχουν δύο λεπτά για να κάνουν τη ζωγραφιά. Όταν τελειώσει ο χρόνος, πείτε τους να μετακινηθούν δύο θέσεις προς τα δεξιά. (Αν κάθονται σε σειρές στα θρανία τους, δώστε πιο λεπτομερείς οδηγίες για το πώς πρέπει να μετακινηθούν δύο θέσεις).

Τώρα κάθε μαθητής θα πρέπει να στέκεται ή να κάθεται μπροστά από μια ζωγραφιά που έχει κάνει κάποιος άλλος. Δώστε τους λίγα λεπτά για να κοιτάξουν τη ζωγραφιά και να σκεφτούν τι να προσθέσουν σε αυτήν. Έχουν δύο λεπτά για να το προσθέσουν. Επαναλάβετε τις οδηγίες έτσι ώστε οι μαθητές να μετακινηθούν άλλες δύο φορές.

Πείτε στην τάξη ότι ο χρόνος τελείωσε και ζητήστε από τους μαθητές να επιστρέψουν στη θέση τους και στην αρχική τους ζωγραφιά. Ζητήστε τους να κοιτάξουν τις αλλαγές που έγιναν στη ζωγραφιά τους και να παρατηρήσουν τις αλλαγές.

Καθοδηγήστε μια συζήτηση σε όλη την τάξη για ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα σημεία:

- Πώς αισθάνεσαι που κάποιος άλλος άλλαξε την αρχική σου ζωγραφιά ή σχέδιο;
- Τι κάνει αυτού του είδους τις αλλαγές εύκολες και τι τις δυσκολεύει;
- Πώς αισθάνεσαι για τις αλλαγές στη ζωή σου γενικά;
- Πώς αντιδράς στις αλλαγές;
- Πώς αντιμετωπίζεις τις αλλαγές;
- Ποια είναι η καλύτερη στρατηγική για να αντιμετωπίζουμε τις αλλαγές;

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Ζητήστε τους να συζητήσουν τι θα πρότειναν σε άλλους σχετικά με την αντιμετώπιση αλλαγών στη ζωή τους παρόμοιων με αυτές που βιώσατε εσείς, για παράδειγμα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

Στόχος: Να κατανοήσουν οι μαθητές τις αντιδράσεις στην απώλεια και τον τρόπο αντιμετώπισης της απώλειας

Υλικά: Ένας πίνακας ή πίνακας σεμιναρίων στον οποίο έχουν σχεδιαστεί τρεις στήλες, μαρκαδόροι

Εξηγήστε ότι σε κάθε σημαντική αλλαγή στη ζωή υπάρχουν κέρδη και απώλειες. Η πανδημία COVID-19 έχει φέρει σημαντικές αλλαγές στη ζωή πολλών παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.

Ζητήστε από την τάξη παραδείγματα απωλειών στη ζωή των μαθητών, τις οποίες προκάλεσε η πανδημία. Γράψτε τα παραδείγματα στην πρώτη στήλη με βάση το είδος της απώλειας στην οποία αναφέρονται. Για παράδειγμα, αν πέθανε η γάτα κάποιου, αυτό θα ήταν *Απώλεια κατοικίδιων*. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές γνωρίζουν ότι δεν χρειάζεται να συμφωνήσουν όλοι σε μια απώλεια που αναφέρθηκε.

Ζητήστε τώρα από τους μαθητές να πουν τι είδους φυσικές αντιδράσεις θα περίμεναν να δουν από το άτομο που βίωσε την απώλεια. Σημειώστε τα παραδείγματα αντιδράσεων στις απώλειες, στη δεύτερη στήλη του πίνακα. Συνεχίστε την άσκηση δίνοντας στους μαθητές την ευκαιρία να δημιουργήσουν έναν κατάλογο με διαφορετικούς τύπους απωλειών και τις αντιδράσεις που θα μπορούσαν να αναμένουν σε σχέση με τις απώλειες.

Στη συνέχεια, ζητήστε από την τάξη να δώσει παραδείγματα για το τι θα τους βοηθούσε να ξεπεράσουν, να αποδεχθούν ή να συμβιβαστούν με κάθε είδος απώλειας. Σημειώστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης στην τρίτη στήλη.

Αν δεν έχει γίνει σαφές από τα παραδείγματα που δόθηκαν, εξηγήστε στην τάξη ότι ορισμένες απώλειες είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν από άλλες και ότι ο καθένας θα αντιδράσει διαφορετικά σε μια απώλεια. Γενικά, οι απώλειες έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο σε ένα άτομο και απαιτούν περισσότερο χρόνο για να επουλωθούν όταν:

- είναι ξαφνικές ή απροσδόκητες
- το άτομο είναι κοντά σε αυτό που έχει χαθεί
- το άτομο υφίσταται πολλαπλές απώλειες.

Ολοκληρώστε την άσκηση συνομιλώντας τους διάφορους τύπους απωλειών, το εύρος των φυσικών αντιδράσεων που μπορεί να ακολουθήσουν και τις στρατηγικές αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης θα μπορούσαν να είναι:

- Ζητάω βοήθεια
- Μιλώ σε έναν φίλο
- Πάω μια βόλτα

ΓΕΦΥΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

Στόχος: Να κατανοήσουν οι μαθητές τις αντιδράσεις στην απώλεια και τον τρόπο αντιμετώπισης

Υλικά: Χαρτί και στυλό

Πείτε στην τάξη να πάρει ένα κομμάτι χαρτί και να το διπλώσει στη μέση. Ζητήστε τους να κάνουν μια ζωγραφιά στη μία πλευρά. Αυτή θα πρέπει να είναι μια ζωγραφιά κάποιου είδους μικρής απώλειας που έχουν βιώσει και για την οποία εξακολουθούν να είναι λίγο λυπημένοι. Στην άλλη πλευρά του χαρτιού, ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες και χαρούμενοι στη ζωή τους αυτήν τη στιγμή.

Στη συνέχεια, πείτε στους μαθητές της τάξης να ανοίξουν το χαρτί ώστε να μπορούν να δουν και τις δύο ζωγραφιές. Ζητήστε τους να σκεφτούν κάτι που θα μπορούσαν να ζωγραφίσουν για να συνδέσουν ή να χτίσουν μια γέφυρα από την απώλεια σε αυτό για το οποίο είναι χαρούμενοι. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να ζωγραφίσουν ένα όχημα, μια γέφυρα, ένα πλοίο, μια σκάλα, ένα ρολόι ή κάτι άλλο που θα μπορούσε να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν την απώλεια. Μπορούν να μιλήσουν για τους τρόπους που τους βοηθούν να μεταβούν από μια απώλεια στην παρούσα ή τη μελλοντική τους ζωή.

Καθοδηγήστε μια συζήτηση στην τάξη για τους τρόπους μετάβασης από μια απώλεια στο μέλλον.

Ολοκληρώνοντας το θέμα Μπορώ να αντιμετωπίσω την αλλαγή

Συζητήστε με τους μαθητές τι ήταν αυτό που τους φάνηκε πιο σημαντικό στο θέμα και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε το θέμα;
- Τι ήταν χρήσιμο στο θέμα;
- Συζητήσατε για κάποιο από τα θέματα ή τις ασκήσεις με άλλα άτομα; Πείτε μας για αυτό, αν θέλετε.

Θέμα 6

Είμαι ευγνώμων

Παρουσίαση του θέματος

Οι ασκήσεις στο θέμα 13 βοηθούν τους μαθητές να εστιάσουν στις καλές πτυχές της ζωής τους. Η ευγνωμοσύνη, η παροχή και η αποδοχή εκτίμησης μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας θετικής ατμόσφαιρας στην τάξη. Παρουσιάστε το θέμα εξηγώντας ότι η ευγνωμοσύνη είναι ένα πολύ ισχυρό συναίσθημα που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στους άλλους και μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε τις δύσκολες στιγμές. Όταν νιώθουμε ευγνωμοσύνη, είμαστε πραγματικά σε θέση να νιώσουμε περισσότερη συμπόνια για τους άλλους ανθρώπους. Μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και τις δυσκολίες, δίνοντάς μας μια αχτίδα ελπίδας για τη ζωή μας. Έχει αποδειχθεί ότι η ευγνωμοσύνη έχει θετικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία. Εστιάζοντας σε αυτά για τα οποία είμαστε ευγνώμονες στη ζωή μας, μπορούμε να αλλάξουμε την οπτική μας, να αποκτήσουμε αντίληψη και να βρούμε νέες δυνατότητες. Ακόμα και όταν περνάμε μια οδυνηρή στιγμή, αν είμαστε σε θέση να βρούμε κάποιο μικρό πράγμα για το οποίο είμαστε ευγνώμονες και το οποίο προέκυψε από αυτή την οδυνηρή στιγμή, αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να επικεντρωθούμε σε κάτι θετικό στη ζωή μας.

Λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

- Οι ασκήσεις σε κάθε θέμα μπορούν να εκτελεστούν ως μια πλήρης συνεδρία ή ως μεμονωμένες ασκήσεις, ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τους μαθησιακούς στόχους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν την κρίση τους κατά την προσαρμογή των ασκήσεων στις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Αυτοί γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές με αναπηρίες να ενταχθούν.
- Πολλές από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε εξωτερικό χώρο ή να προσαρμοστούν για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Εάν οι πόροι είναι περιορισμένοι (δεν υπάρχει πίνακας, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, κ.λπ.), χρησιμοποιήστε χαρτί και μολύβια για να κρατάτε σημειώσεις στις ασκήσεις.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στο να προσφέρουν και να λαμβάνουν εκτίμηση

Υλικά: Κανένα

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τεσσάρων έως πέντε ατόμων. Ο ψηλότερος ή ο μικρότερος μαθητής σε κάθε ομάδα μπορεί να ξεκινήσει την άσκηση. Ζητήστε από αυτόν τον μαθητή να κάνει τον γύρο της ομάδας δεξιόστροφα και να πει κάτι για τον λόγο που εκτιμά το κάθε άτομο με τη σειρά του. Μπορεί να πει: *Σε εκτιμώ, επειδή...* και στη συνέχεια να προσθέσει κάτι, για παράδειγμα, για την προσωπικότητα, τις δεξιότητες ή τη συμπεριφορά του συμμαθητή και τι σημαίνει αυτό για τον μαθητή.

Για παράδειγμα, μπορεί να πει: *Σε εκτιμώ γιατί πάντα με χαιρετάς όταν συναντιόμαστε και αυτό με κάνει να νιώθω ευπρόσδεκτος ή σε εκτιμώ γιατί μου ζητάς συχνά να παίξουμε μαζί και μου αρέσει να παίζω ή σε εκτιμώ γιατί το υπέροχο χαμόγελό σου μου φτιάχνει τη μέρα και με κάνει να νιώθω ευτυχία μέσα μου.*

Αυτός που λαμβάνει το σχόλιο εκτίμησης λέει απλώς: «*Ευχαριστώ*».

Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής των μικρών ομάδων έχει δείξει την εκτίμησή του στους συμμαθητές του με τη σειρά του. Ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν:

- Πώς ήταν να δείχνεις την εκτίμησή σου σε κάποιον άλλον;
- Είναι κάτι που κάνεις σε τακτική βάση;
- Πώς ένιωσες όταν σου έδειξαν την εκτίμησή τους;
- Πώς αισθάνεται κάποιος όταν τον εκτιμούν;
- Γιατί είναι σημαντικό να εκφράζουμε την εκτίμησή μας προς τους άλλους;

ΕΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΔΩΡΟ

Στόχος: Να σκεφτούν οι μαθητές ένα δώρο που θα εκτιμούσε ένας συμμαθητής τους

Υλικά: Κανένα

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τεσσάρων έως πέντε ατόμων. Εάν έχουν κάνει ήδη την προηγούμενη άσκηση εκτίμησης, οι ομάδες μπορούν να παραμείνουν οι ίδιες.

Ζητήστε από όλους να σταθούν σε έναν κύκλο σιωπηλά. Εξηγήστε ότι το πρώτο μέρος της άσκησης θα πρέπει να γίνει χωρίς λόγια. Ζητήστε από όλους να αφιερώσουν ένα λεπτό για να σκεφτούν ένα δώρο που θα μπορούσαν να δώσουν στο άτομο που στέκεται δίπλα τους. Μπορεί να είναι όσο ακριβό ή αστέιο θέλουν, επειδή το δώρο θα είναι φανταστικό. Αλλά θα πρέπει να είναι κάτι που πιστεύουν ότι θα αρέσει σε αυτό το άτομο.

Ένα άτομο στην ομάδα ξεκινά την άσκηση γυρνώντας προς τα δεξιά του και δίνοντας το φανταστικό του δώρο σε αυτόν τον μαθητή. Το άτομο που χαρίζει το δώρο δεν μιλάει - δίνει το δώρο του στον συμμαθητή του, μιμούμενος ξεκάθαρα τι είναι το δώρο. Ο παραλήπτης μιμείται ένα «ευχαριστώ» και «δίνει» ένα δώρο στον επόμενο στη σειρά.

Αφού όλοι δώσουν και λάβουν ένα δώρο, προσκαλέστε τους να μιλήσουν για τα δώρα τους και για το αν οι άλλοι μπορούσαν να μαντέψουν τι ήταν το κάθε δώρο!

Ολοκληρώστε την άσκηση συζητώντας με την τάξη σχετικά με το να δίνετε και να παίρνετε δώρα.

- Πώς ξέρεις τι θα εκτιμήσει ένας άλλος άνθρωπος;
- Γνωρίζεις κάποιον που δίνει πάντα δώρα που είναι ακριβώς τα κατάλληλα για τον παραλήπτη; Γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό;
- Πώς νιώθεις όταν λαμβάνεις ένα δώρο που δεν θέλεις πραγματικά;
- Έχεις δώσει ποτέ ένα δώρο σε κάποιον άλλον επειδή ήθελες πραγματικά να το αποκτήσεις κι εσύ;

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ

Στόχος: Να ανακαλέσουν οι μαθητές μια χαρούμενη ανάμνηση

Υλικά: Χαρτί, μολύβια και χρωματιστά στυλό ή κηρομπογιές

Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να έχουν μπροστά τους στα θρανία τους το χαρτί, τα στυλό και τα χρωματιστά στυλό.

Ζητήστε από την τάξη να καθίσει σε μια άνετη θέση και να ησυχάσει, έτοιμη να ακούσει. Πείτε: *Θα ήθελα να σκεφτείτε μια ανάμνηση, μια χαρούμενη ανάμνηση, κάτι που σας κάνει να νιώθετε καλά μέσα σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να θυμηθείτε μια πολύ ιδιαίτερη στιγμή που σας έκανε να νιώσετε ζεστασιά και χαρά μέσα σας. Εμβυθύνετε στη μνήμη. Κάντε το τόσο έντονο στο μυαλό σας, που σχεδόν θα το βλέπετε και θα το αισθάνεστε. Σκεφτείτε πού βρίσκεστε. Δείτε ποιος είναι μαζί σας και τι συνέβη που σας έκανε να νιώσετε τόσο καλά και να χαρείτε. Παρατηρήστε ότι μπορείτε να κάνετε την εικόνα πιο ζωντανή κάνοντας τα χρώματα πιο έντονα.*

Τώρα ανοίξτε ήσυχα τα μάτια σας και ζωγραφίστε την εικόνα της μνήμης σας.

Ζητήστε από τους μαθητές να μιλήσουν για τις ευτυχισμένες αναμνήσεις τους σε ζευγάρια ή όλοι μαζί. Ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα της τάξης, μπορεί επίσης να τους ζητηθεί να μοιραστούν την ανάμνησή τους με όλη την τάξη. Προτείνετε στα παιδιά να πάρουν τις ζωγραφιές τους στο σπίτι και να μιλήσουν στις οικογένειές τους για την ευχάριστη ανάμνησή τους.

Στη συνέχεια, σχολιάστε τις παρατηρήσεις όταν η τάξη δούλεψε την εργασία. Πείτε για παράδειγμα: *Παρατήρησα ότι πολλοί από εσάς ήταν πολύ αποσιωπημένοι στο να κάνουν ζωγραφιές και οι περισσότεροι από εσάς χαμογελούσαν. Αναρωπιέμαι πώς νιώθατε όταν θυμόσασταν. Τώρα, αν για κάποιο λόγο νιώσετε αναστατωμένοι και δυστυχισμένοι, μπορείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας την καλή ανάμνηση που είχατε σήμερα ή να κοιτάξετε τη ζωγραφιά που κάνατε για να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα.*

Το να σκεφτόμαστε ευτυχισμένες αναμνήσεις πολύ συχνά μας κάνει να είμαστε ευγνώμονες για όσα ζήσαμε. Ρωτήστε την τάξη: *Αναγνωρίζει κανείς αυτό το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης; Πώς σας κάνει αυτό να αισθάνεστε στο σώμα σας; Πού παρατηρείτε αισθήματα ευγνωμοσύνης στο σώμα σας;*

ΖΩΓΡΑΦΙΑ ΑΝΑΜΝΗΣΗΣ ΜΕ ΜΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

Στόχος: Να διατηρήσουν οι μαθητές τις καλές αναμνήσεις

Υλικά: Χαρτί και μολύβια ή στυλό

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους απλώς αλλάζοντας τις οδηγίες. Αν θέλετε να εστιάσετε στην περίοδο που οι μαθητές έμειναν εκτός σχολείου λόγω της πανδημίας, ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν μια καλή ανάμνηση από εκείνη την περίοδο. Ζητήστε από τους μαθητές της τάξης να τοποθετήσουν ένα στυλό ή μολύβι και ένα χαρτί μπροστά τους στα θρανία τους.

Πείτε: *Θα σας ζητήσω να σκεφτείτε μια ανάμνηση. Ησυχάστε, ετοιμαστείτε να ακούσετε, κρατήστε τα μάτια σας ανεστίαστα ή κλειστά. Σκεφτείτε ένα πραγματικά ωραίο μέρος - ένα μέρος όπου έχετε βρεθεί και όπου συνέβη κάτι καλό που εκτιμάτε. Σκεφτείτε αυτό το μέρος. Θυμηθείτε πού ήταν, με ποιον ήσασταν μαζί και τι συνέβη που έκανε την κατάσταση καλή. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να το θυμηθείτε με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Θα σας δώσω λίγο χρόνο για να θυμηθείτε όσα περισσότερα μπορείτε.*

Πείτε: *Τώρα θα σας ζητήσω να κάνετε μια ζωγραφιά, συγκεντρώνοντας όλα τα καλύτερα πράγματα που ζήσατε εκείνη την ξεχωριστή στιγμή. Πάρτε το μολύβι σας και κάντε μια ζωγραφιά χρησιμοποιώντας μια μεγάλη γραμμή, χωρίς να σηκώσετε το στυλό ή το μολύβι από το χαρτί. Μπορείτε να γυρίσετε το χαρτί, ώστε να αποτυπώσετε όλες τις καλές αισθήσεις που είχατε στο ωραίο σας μέρος. Το μολύβι σας κάνει ένα ταξίδι στο χαρτί, φτάνοντας σε όλες τις εμπειρίες που απολαύσατε με όσες λεπτομέρειες χρειάζεστε.*

Ολοκληρώστε την άσκηση, ζητώντας από τους μαθητές να μοιραστούν τη ζωγραφιά της μίας γραμμής και καλώντας τους να μιλήσουν για την ανάμνησή τους. Εάν η άσκηση σχετίζεται με την πανδημία COVID-19 με οποιονδήποτε τρόπο, χρησιμοποιήστε αυτήν την ευκαιρία για να συζητήσετε τα πράγματα που εκτιμούσαν οι μαθητές κατά τη διάρκεια εκείνης της περιόδου.

ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΝΙΩΘΩ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Στόχος: Να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τους λόγους για τους οποίους είναι ευγνώμονες

Υλικά: Χαρτί και στυλό

Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν ένα κομμάτι χαρτί και να το χωρίσουν στη μέση, σχηματίζοντας δύο στήλες. Πείτε τους να βάλουν στην πρώτη στήλη τον τίτλο *Είμαι ευγνώμων* και στη δεύτερη στήλη τον τίτλο *Ο λόγος που είμαι ευγνώμων*. Ζητήστε τώρα από τους μαθητές να γράψουν στην πρώτη στήλη τα ονόματα όλων εκείνων στους οποίους είναι ευγνώμονες και στη δεύτερη στήλη όλους τους λόγους για τους οποίους είναι ευγνώμονες.

Όταν ολοκληρώσουν τις λίστες τους, ζητήστε τους να διαβάσουν αυτό που έγραψαν και να παρατηρήσουν πώς τους κάνει να αισθάνονται αυτό.

Τώρα καλέστε οποιονδήποτε να πει κάτι που έμαθε κατά τη διάρκεια της πανδημίας και για το οποίο είναι ευγνώμων, παράλο που η πανδημία δεν ήταν ποτέ κάτι που κάποιος επιθυμούσε με οποιονδήποτε τρόπο.

Ολοκληρώστε κάνοντας μια αναφορά στο παλιό ρητό *Μετρήστε τις ευλογίες σας* ή σε ένα παρόμοιο τοπικό ρητό. Υπάρχει κάποια αλήθεια σε αυτό, καθώς όσοι μετράνε τακτικά τις ευλογίες τους έχουν καλύτερη διάθεση από άλλους. Πείτε ότι μερικές φορές είναι χρήσιμο να το κάνετε αυτό πριν κοιμηθείτε.

ΛΙΣΤΑ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ)

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στο να είναι ευγνώμονες

Υλικά: Κανένα

Μια φορά την εβδομάδα για ένα διάστημα δύο ή τριών εβδομάδων, ζητήστε από κάθε μαθητή της τάξης να αναφέρει τρία πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων. Αυτός είναι ένας τρόπος εξάσκησης της ευγνωμοσύνης. Μπορεί επίσης να εμπνευστείτε από αυτά για τα οποία είναι ευγνώμονες οι συμμαθητές σας.

Συζητήστε με την τάξη γιατί οι άνθρωποι είναι ευγνώμονες για διάφορα πράγματα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ)

Στόχος: Να εξασκηθούν οι μαθητές στην τήρηση ενός ημερολογίου ευγνωμοσύνης

Υλικά: Αντίγραφα του ημερολογίου ευγνωμοσύνης

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Φτιάξτε πολλαπλά αντίγραφα του ημερολογίου ευγνωμοσύνης από το παρακάτω πρότυπο. Φτιάξτε αρκετά για να δώσετε ένα ή περισσότερα αντίγραφα σε κάθε μαθητή.

Ζητήστε από τους μεγαλύτερους μαθητές να κρατήσουν ημερολόγιο ευγνωμοσύνης για μερικές εβδομάδες. Μπορούν να γράφουν σε αυτό όσες φορές επιθυμούν - προτείνουμε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν πώς τους κάνει να αισθάνονται το ημερολόγιο και αν η διάθεσή τους αλλάζει κατά τη διάρκεια της περιόδου τήρησής του.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Η σημερινή ημερομηνία είναι.....

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Σημείωσε τι σε κάνει να είσαι ευγνώμων. Θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε - ο καιρός, το σώμα σου, οι φίλοι σου, τα δυνατά σου σημεία ή τα δυνατά σημεία κάποιου γνωστού σου. Σκέψου τρία πράγματα που γεμίζουν την καρδιά σου με ευγνωμοσύνη και γράψε τα εδώ.

Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για:

-και ο λόγος είναι.....
-και ο λόγος είναι.....
-και ο λόγος είναι.....

Πώς αισθάνεσαι σήμερα; Σημείωσε τη διάθεσή σου και χρωμάτισε τις καρδιές ...μια καρδιά σημαίνει ότι αισθάνεσαι πολύ άσχημα, δέκα καρδιές σημαίνει ότι αισθάνεσαι πολύ καλά.

Η διάθεσή μου είναι.....

Αν έχεις αποφασίσει να μοιραστείς τη λίστα ευγνωμοσύνης σου με μέλη της οικογένειας ή με φίλους, σκέψου πώς σε επηρεάζει να ακούς ιστορίες από άλλους για τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης τους. Νιώθετε ευγνωμοσύνη για τα ίδια ή για διαφορετικά πράγματα; Μπορούν οι ιστορίες τους να σε εμπνεύσουν να είσαι ακόμα πιο ευγνώμων; Γράψε τις σκέψεις σου εδώ:

.....

.....

.....

.....

Ολοκληρώνοντας το θέμα **Είμαι ευγνώμων**

Συζητήστε με τους μαθητές τι ήταν αυτό που τους φάνηκε πιο σημαντικό στο θέμα και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε το θέμα;
- Τι ήταν χρήσιμο στο θέμα;
- Συζητήσατε για κάποιο από τα θέματα ή τις ασκήσεις με άλλα άτομα; Πείτε μας για αυτό, αν θέλετε.

Πόροι

Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη

Οι πόροι που σχετίζονται με τον COVID-19 και το MHPSS μπορούν να βρεθούν στον ιστότοπο του Κέντρου Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε διάφορες γλώσσες. Στον ιστότοπο διατίθεται μια προσαρμόσιμη διαδικτυακή εκπαίδευση PFA για τον COVID-19 και μια ηχογραφημένη έκδοση.

Επιστροφή στο σχολείο μετά τον COVID-19. 2020.

Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες για παιδιά κατά τη διάρκεια του COVID-19. 2020.

Ένας οδηγός ψυχολογικών πρώτων βοηθειών για τα κινήματα Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου. 2018.

Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες για παιδιά - Εκπαιδευτικής ενότητας 3. 2018.

Διαφορετικοί όπως κι εσύ. Μια ψυχοκοινωνική προσέγγιση που προωθεί την ένταξη των ατόμων με αναπηρίες. 2015.

Κινούμαστε μαζί. Προώθηση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας μέσω του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας. 2014.

Δεξιότητες ζωής - Δεξιότητες για τη ζωή: Ένα εγχειρίδιο. 2013.

Το πρόγραμμα ψυχικού σθένους για νέους άνδρες. 2015

Απώλεια και πένθος κατά τη διάρκεια του COVID-19. 2020

Με τη Save the Children, Δανία

Το πρόγραμμα ψυχικού σθένους για παιδιά. Ψυχοκοινωνική υποστήριξη εντός και εκτός σχολείου. 2012.

Με τη World Vision International

Κάρτες δραστηριοτήτων «Χώρος φιλικός προς τα παιδιά στο σπίτι». 2020.

Επιχειρησιακή καθοδήγηση για χώρους φιλικούς προς τα παιδιά σε ανθρωπιστικούς χώρους. 2018.

Κατάλογος δραστηριοτήτων για χώρους φιλικούς προς τα παιδιά σε ανθρωπιστικούς χώρους. 2018.

Πόροι της Μόνιμης Διυπηρεσιακής Επιτροπής

Ο ήρωάς μου είσαι εσύ - η ψυχική υγεία και οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19. 2020.

Ενημερωτικό σημείωμα για την αντιμετώπιση των πτυχών ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικών πτυχών της επιδημίας COVID-19 έκδοση 1.5. 2020.

Βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες: Οδηγός για τα άτομα άμεσης επέμβασης για τον COVID-19.

Επικοινωνώντας με τα παιδιά για τον θάνατο και βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το πένθος. Συστάδα Προστασίας Παιδιών και MHPSS Collaborative for Children and Families. 2020.

Ας το συζητήσουμε. Καθοδήγηση για την υποδοχή κατά την επιστροφή. Save the Children και το The MHPSS Collaborative, 2020.

Πόροι του ΟΗΕ

Παγκόσμιο Πλαίσιο για τις Μεταβιβάσιμες Δεξιότητες. UNICEF. 2019.

Πλαίσιο για την επαναλειτουργία των σχολείων. UNESCO, UNICEF, Παγκόσμια Τράπεζα, Παγκόσμιο Πρόγραμμα Σίτισης και Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες. 2020.



Psychosocial Centre

Κέντρο Αναφοράς της IFRC για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη

Υπόψιν Ερυθρός Σταυρός της

Δανίας Blegdamsvej 27

2100 Κοπεγχάγη Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: [@IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center