

# Κατευθυντήριες για εκπαιδευτικούς

## 6.1. Αρχές διεπιστημονικής εργασίας

Η διεπιστημονική συνεργασία για την αντιμετώπιση πολύπλοκων προκλήσεων είναι γνωστή ως διεπιστημονική εκπαίδευση. Η διαθεματική εργασία είναι ιδιαίτερα επιτυχής, καθώς εκπαιδευτικές μελέτες έχουν από καιρό αποδείξει ότι οι μαθητές είναι πιο ικανοί να ενσωματώνουν έννοιες από πολλά πεδία σπουδών και έχουν βαθύτερη επίγνωση τόσο του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν όσο και των γνώσεων που μαθαίνουν. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι η μάθηση και η ενσωμάτωση νέων πληροφοριών με προηγούμενες γνώσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διαδικασία του συνειρμού στον εγκέφαλο. Επομένως, όσο περισσότερες συνδέσεις μπορούν να κάνουν οι μαθητές μεταξύ διαφόρων ιδεών, τόσο υψηλότερο θα είναι το επίπεδο κατανόησης και λογικής μάθησης.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές αρχές της διαθεματικής εργασίας:

- ⊙ **κοινοί στόχοι** - οι συνεργάτες θα πρέπει να έχουν κοινή αντίληψη του προβλήματος και κοινούς στόχους, εστιάζοντας στον ευρύτερο στόχο και όχι στα πειθαρχικά όρια
- ⊙ **ανοικτή επικοινωνία** - η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για τη γεφύρωση των πειθαρχικών διαφορών, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό
- ⊙ **ποικίλη εμπειρογνωμοσύνη** - συμμετοχή εμπειρογνομόνων από διάφορα πεδία, ώστε να προσφερθούν διαφορετικές προοπτικές και γνώσεις στο τραπέζι
- ⊙ **ευελιξία** - να είστε ανοιχτοί στην προσαρμογή μεθόδων και προσεγγίσεων από διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους ώστε να ταιριάζουν στο συγκεκριμένο πρόβλημα
- ⊙ **ολοκλήρωση** - ενσωματώστε τις γνώσεις και τα ευρήματα από πολλούς κλάδους για να δημιουργήσετε μια ολιστική κατανόηση του προβλήματος

- ⊙ **συνεχής μάθηση** - υιοθετήστε τη νοοτροπία της δια βίου μάθησης και να είστε πρόθυμοι να αποκτάτε νέες δεξιότητες και γνώσεις από άλλους κλάδους
- ⊙ **προβληματοκεντρική προσέγγιση** - εστίαση στην επίλυση προβλημάτων του πραγματικού κόσμου και όχι στα όρια των πειθαρχικών ορίων
- ⊙ **διεπιστημονική ηγεσία** - η αποτελεσματική ηγεσία είναι ζωτικής σημασίας για τη διευκόλυνση της συνεργασίας, τη διαχείριση των συγκρούσεων και την καθοδήγηση της διεπιστημονικής διαδικασίας
- ⊙ **σεβασμός των διαφορών** - αναγνώριση και εκτίμηση των διαφορών στη γλώσσα, τις μεθοδολογίες και τις προοπτικές μεταξύ των επιστημονικών κλάδων
- ⊙ **Αξιολόγηση και προβληματισμός** - Αξιολογείτε τακτικά την πρόοδο και τον αντίκτυπο των διεπιστημονικών εργασιών, κάνοντας προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.

Καινοτόμες λύσεις σε απαιτητικά προβλήματα μπορούν να προκύψουν από διεπιστημονική εργασία, αλλά χρειάζεται αφοσίωση, προσαρμοστικότητα και ετοιμότητα για τη διέλευση των επιστημονικών ορίων.

## 6.2. Αρχές εργασίας με μικρούς μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Επειδή οι συμπεριφορές που ξεφεύγουν από τα κοινωνικά πρότυπα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στην κοινότητα και να έχουν ευρύτερη επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον, είναι απαραίτητο η σχολική εκπαίδευση να επικεντρώνεται στην παρέμβαση και πρόληψη αυτών των συμπεριφορών.

Συγκεκριμένα Προβλήματα Συμπεριφοράς στις Πρωτοβάθμιες Σχολικές Ηλικίες:

- ⊙ **Ασταθής προσοχή/Διαταραχή προσοχής:** - Συνήθως συνδέεται με υπερκινητικότητα, όπου ο μαθητής είναι συνεχώς σε κίνηση, μιλά δυνατά, απαντά

χωρίς να ερωτηθεί και διαταράσσει την τάξη. Οι μαθητές αυτοί δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα, βαριούνται γρήγορα και επιλύουν τα καθήκοντα με παρορμητικό τρόπο.

- ⊙ **Τεμπελιά/τάση αποφυγής καθηκόντων** - Μπορεί να έχει οργανική αιτία, όπως αισθητηριακά-κινητικά ελαττώματα ή πνευματική υπερκόπωση, ή να είναι θέμα συμπεριφοράς, όταν το παιδί αποφεύγει τα καθήκοντα ως αντίσταση στην πνευματική ή σωματική προσπάθεια, συχνά ως μορφή διαμαρτυρίας για ό,τι θεωρεί άδικο.
- ⊙ **Παθολογικό ψεύδος** - Εκτός από τα ψέματα για να αποφευχθεί η τιμωρία, αυτή η συμπεριφορά είναι επιβλαβής και συνήθως προέρχεται από έλλειψη αυτοελέγχου, συναισθηματική φτώχεια ή ανεπαρκή ανάπτυξη προσωπικότητας.
- ⊙ **Αρνητικότητα** - Περιλαμβάνει την έκφραση μιας φαινομενικά αδικαιολόγητης στάσης άρνησης να εκτελέσουν καθήκοντα και την παθητική ή ενεργή αντίσταση σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις. Οι μαθητές αυτοί παρουσιάζουν αδιαφορία, πείσμα και ακόμη και καταστροφή σχολικών προμηθευμάτων ή παιχνιδιών.
- ⊙ **Επιθετικότητα** - Αναφέρεται στην προδιάθεση ενός ατόμου να ενεργήσει βίαια. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να είναι είτε αυτο-επιθετική (π.χ. τραβώντας τα μαλλιά, δαγκώνοντας τα νύχια κ.λπ.) είτε επιθετική προς τους άλλους (π.χ. λεκτική βία, σωματική επιθετικότητα, καταστροφή περιουσίας). Συνήθως, η βία των μαθητών σχετίζεται με την απογοήτευση, η οποία συνήθως προκαλείται από έλλειψη τρυφερότητας ή από ψευδή αίσθηση αυτοεκτίμησης.
- ⊙ **Κλοπή** - Χαρακτηρίζεται από την κλεμμένη αφαίρεση αντικειμένων που ανήκουν σε άλλους ή ακόμη και στο σχολείο, ανεξαρτήτως της αξίας τους. Η κλοπή μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους: από ανάγκη, για προπόνηση, υπό την επίδραση άλλων, για να δοκιμάσει κανείς τις ικανότητές του ή ως αντίδραση μίμησης ή ως πράξη διαμαρτυρίας ή εκδίκησης.
- ⊙ **Ψυχοσωματικά συμπτώματα** - Συχνά, σε αυτή την ηλικία, το άγχος και ο φόβος

εκδηλώνονται με ξαφνικά σωματικά παράπονα (π.χ. πόνοι στην κοιλιά, πονοκέφαλοι, ναυτία κ.λπ.), τα οποία συχνά αντιμετωπίζονται με αμφισβήτηση από τους ενήλικες (γονείς ή δασκάλους), παρά το γεγονός ότι μπορεί να είναι πολύ αληθινά για τα παιδιά.

Όλες οι στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης για την πρώιμη σχολική παραβατικότητα επικεντρώνονται στην εξάλειψη ή μείωση των παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ή την εκκίνηση παραβατικών συμπεριφορών. Επίσης, η προώθηση κοινωνικών και εκπαιδευτικών πολιτικών κατάλληλων για την αντιστάθμιση της παραβατικότητας των νέων αποτελεί άλλη μια στρατηγική, καθώς εξασφαλίζει το περιβάλλον για την αρμονική ανάπτυξη της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας.

Το σπίτι, η τάξη ή η ευρύτερη κοινωνία μπορεί να είναι στόχοι πρωτοβουλιών για την καταπολέμηση της παραβατικής συμπεριφοράς. Οι κύριες ενέργειες που πρέπει να ληφθούν για να περιοριστεί η διαταραχή στη σχολική ζωή περιλαμβάνουν:

- ✍ Αποφυγή υπερφόρτωσης με την κατάρτιση αναλυτικών προγραμμάτων κατάλληλων για την ηλικία του παιδιού και το στάδιο της πνευματικής ανάπτυξής του.
- ✍ Σεβασμός στις διακοπές και τις περιόδους ανάπαυσης, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωματική και ψυχολογική ανάρρωση του παιδιού ενταγμένου στο εκπαιδευτικό σύστημα.
- ✍ Αποδοχή της ποικιλίας των προσωπικοτήτων και των τρόπων μάθησης και προσαρμογή των σχολικών καθηκόντων και απαιτήσεων στις ικανότητες των παιδιών, αντί να αναμένονται όλοι να αποδώσουν στο ίδιο επίπεδο και να απαντούν στις ίδιες εκπαιδευτικές μεθόδους.
- ✍ Εκπαίδευση των δασκάλων με την ενθάρρυνση της παρακολούθησης σεμιναρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για νέες μεθόδους διδασκαλίας και πρακτικές.
- ✍ Συναισθηματική εκπαίδευση: Οι νέοι θα πρέπει να παρέχονται με βοήθεια για να

κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

**Συμβουλευτική για γονείς:** Η οικογένεια είναι το κύριο περιβάλλον που μπορεί να ρυθμίσει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των παιδιών, αλλά χρειάζεται επίσης εκπαίδευση και υποστήριξη για να το επιτύχει αυτό.

Πρέπει να αναφερθεί ότι όλες οι σύνθετες προσεγγίσεις απαιτούν τη συνεργασία ειδικών από διάφορους τομείς δραστηριότητας. Έτσι, ένα κρίσιμο συστατικό των προγραμμάτων που αποσκοπούν στην πρόληψη και καταπολέμηση της παραβατικής συμπεριφοράς είναι η ανάπτυξη διεπιστημονικών ομάδων.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να θυμούνται ότι τα παιδιά που έχουν ήδη επιδείξει παραβατική συμπεριφορά συνήθως θα χαρακτηριστούν αρνητικά από τους συνομηλίκους τους και την κοινότητα, γεγονός που οδηγεί σε περιθωριοποίηση και αποκλεισμό. Για να δώσουν στα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς τη βοήθεια που χρειάζονται για να περάσουν αυτή τη φάση, είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί ένα δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης. Αυτά τα δίκτυα μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία των προγραμμάτων που έχουν στόχο την αντιμετώπιση των προβλημάτων συμπεριφοράς. Για να σταματήσει η περαιτέρω σχολική κακοπροσαρμογή και να βοηθηθεί η ένταξη των παιδιών και η σχολική τους λειτουργία, αυτό το δίκτυο πρέπει να περιλαμβάνει επίσης τους δασκάλους, τους γονείς και τους ειδικούς.

### 6.3. Πρακτικές δραστηριότητες

Οποιαδήποτε ερώτηση προκαλεί τη σκέψη των παιδιών, μπορεί να τα βοηθήσει να γίνουν συναισθηματικά πιο έξυπνα.

Η τεχνική των ατελών προτάσεων είναι ένας πολύ προσβάσιμος και απλός τρόπος για να επιτευχθούν διάφοροι αναπτυξιακοί στόχοι τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό έργο. Οι μαθητές πρέπει να ολοκληρώσουν τις προτάσεις που ξεκινά ο δάσκαλος. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλές δραστηριότητες και εκπαιδευτικούς

στόχους, όπως η σύνοψη δραστηριοτήτων, η υπέρβαση εμποδίων, η έκφραση συναισθημάτων και η ενίσχυση της θετικής ομαδικής δυναμικής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό έργο, αλλά εάν χρησιμοποιηθεί σε ομαδικό περιβάλλον, μην ξεχάσετε να δώσετε στους συμμετέχοντες την επιλογή να σταματήσουν ανά πάσα στιγμή, αν το θέμα είναι πολύ δύσκολο, για παράδειγμα. Ένας-ένας, οι μαθητές προσκαλούνται να ολοκληρώσουν τις προτάσεις που τους παρέχει ο δάσκαλος. Ο δάσκαλος θα προσφέρει την ευκαιρία στους μαθητές να μην μιλήσουν για ένα συγκεκριμένο θέμα και δεν θα επιμείνει να λάβει ένα σχόλιο αν δεν το επιθυμούν. Επίσης, ο δάσκαλος δεν θα εμποδίσει άλλους μαθητές να προσθέσουν κάτι κατά τη διάρκεια της ολοκλήρωσης των προτάσεων. Ο δάσκαλος μπορεί να προτείνει την ολοκλήρωση μιας άλλης πρότασης όταν το προηγούμενο θέμα έχει ολοκληρωθεί. Ο διάλογος μπορεί να αποκτήσει τον χαρακτήρα ελεύθερης ομιλίας.

*Παραδείγματα, κατά κατηγορίες προτάσεων:*

- **Περιγράφοντας τα γεγονότα:**
  - ο Κατά τη διάρκεια της εργασίας μας, το καθήκον μου ήταν...
  - ο Η δουλειά μου ήταν...
  - ο Κατά την εκτέλεση του καθήκοντος συνέβη...
- **Περιγράφοντας τις δυνάμεις:**
  - ο Κατά τη γνώμη μου, το καλύτερο επιτευχθέν στοιχείο της εργασίας ήταν...
  - ο Αν έπρεπε να κάνω αυτή την εργασία ξανά, σίγουρα θα επαναλάμβανα...
  - ο Το καλύτερο που έκανα ήταν...
- **Περιγράφοντας τομείς προς βελτίωση:**
  - ο Κατά τη γνώμη μου, το χειρότερο στοιχείο της εργασίας ήταν...
  - ο Το πράγμα που πήγε χειρότερα για μένα ήταν...
  - ο Αν έπρεπε να κάνω αυτή την εργασία ξανά, σίγουρα θα το έκανα διαφορετικά...
- **Συλλέγοντας εκπαιδευτικά οφέλη (αυτός ο τύπος πρότασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αποτυχίας και δυσκολίας):**

- ο Κάνοντας αυτή την εργασία, με δίδαξε...
- ο Η πιο αναπτυξιακή εργασία για μένα ήταν... επειδή...
- ο Το στοιχείο του έργου που ήταν πρόκληση

για μένα ήταν...  
 ο Αυτή η δυσκολία με δίδαξε...

• **Σχεδιάζοντας τις επόμενες ενέργειες τους:**

ο Κατά τη γνώμη μου, την επόμενη φορά θα κάνω...

ο Το θέμα που θα αλλάξω στο επόμενο έργο θα είναι...

ο Αν έπρεπε να διαλέξω κάτι συγκεκριμένο για να αλλάξω, θα ήταν...

• **Συνοψίζοντας και εκφράζοντας συναισθήματα:**

- ο Τελικά, θα ήθελα να προσθέσω ότι... (αυτή η πρόταση συνήθως αποκαλύπτει τι ενδιαφέρει πραγματικά τα άτομα και πώς αισθάνονται)

ο Θα ήθελα να ευχαριστήσω για...

ο Η πιο συγκινητική στιγμή ήταν...

ο Η μεγαλύτερη χαρά που μου προκάλεσε ήταν...

ο Το πιο κίνητρο που με ενέπνευσε ήταν...

• **Δημιουργώντας καλές σχέσεις στην ομάδα:**

ο Αυτό που δεν ξέρετε ακόμα για μένα...

ο Μου αρέσει πολύ η ομάδα μας γιατί...

ο Η στιγμή που μου άρεσε περισσότερο στη "ζωή" της ομάδας μας ήταν...

ο Θα ήθελα να ευχαριστήσω την ομάδα για...

ο Θα ήθελα να ζητήσω συγγνώμη από όλους για...

ο Για να αισθάνεται καλύτερα ο καθένας στην ομάδα μας, δεσμεύομαι να...

# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



## ◎ Εστίαση στα συναισθήματα και τον εσωτερικό κόσμο:

### 1. Πώς αισθάνεστε σήμερα; Αντανάκλαση της δικής σας διάθεσης.

Ο δάσκαλος παρέχει στους μαθητές τις ακόλουθες εικόνες με χειρονομίες και τους ζητά να εκφράσουν τη διάθεση που τους συνοδεύει σήμερα. Το μεγάλο δάχτυλο προς τα πάνω - νιώθω υπέροχα. Το δάχτυλο παράλληλα (στο μέσο) - νιώθω έτσι κι έτσι. Το μεγάλο δάχτυλο προς τα κάτω - νιώθω κακά.



είναι υπέροχα



έτσι κι έτσι



είναι κακό

### 2. Ονοματίζοντας τη διάθεσή σας

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν και να πουν:

- Σε ποια διάθεση βρίσκεστε τώρα (χαρούμενοι, λυπημένοι, ντροπιασμένοι κ.λπ.),
- Εάν αυτό το συναίσθημα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο,
- Τι σας έβαλε σε αυτή τη διάθεση.

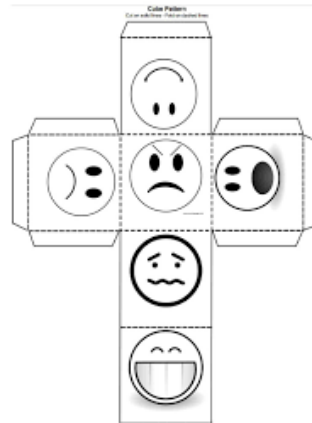
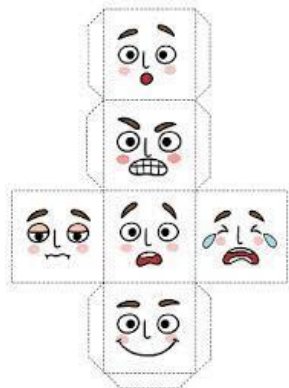
### 3. Επιτυχία

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν για την επιτυχία και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια είναι η επιτυχία σας στην τάξη σήμερα (τι καταφέρατε);
- Τι σας φάνηκε δύσκολο;

### 4. Κύβος συναισθημάτων

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο. Ένας μαθητής ρίχνει τον "κύβο συναισθημάτων" (ένας μεγάλος κύβος από χαρτόνι/πλαστικό με συναισθηματικές καταστάσεις απεικονισμένες/γραμμένες σε κάθε πλευρά: λυπημένος, χαρούμενος, περιέργος, ντροπιασμένος, θυμωμένος, ήρεμος) και μετά περιγράφει τις στιγμές όταν συνήθως βιώνει το συναίσθημα "που επιλέγει" ο κύβος. Ο επόμενος μαθητής ρίχνει τον κύβο και επαναλαμβάνει την άσκηση.



### 5. Σε ποιες καταστάσεις αισθάνεστε

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν και να μοιραστούν σε ποιες καταστάσεις αισθάνονται: χαρά, θυμό, λύπη, απογοήτευση, έκπληξη, φόβο κ.λπ. Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών, μπορεί να ζωγραφίσουν ή να περιγράψουν την κατάσταση.

## ⊙ Εστίαση στο σώμα:

### 6. Δείξτε τα συναισθήματα

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εκφράσουν με εκφράσεις του προσώπου: θυμό, λύπη, χαρά, αηδία, ντροπή, φόβο, έκπληξη κ.λπ

### 7. Τι αισθάνομαι όταν...

Ο δάσκαλος δίνει παραδείγματα διαφόρων καταστάσεων στις οποίες οι μαθητές μπορεί να βρεθούν, ζητώντας τους να παρουσιάσουν τα συναισθήματά τους με εκφράσεις του προσώπου και χειρονομίες.

Παραδείγματα καταστάσεων:

- Λαμβάνοντας ένα δώρο,
- Χάνοντας το αγαπημένο τους παιχνίδι,
- Οι καλύτεροι φίλοι να τσακώνονται,
- Βρίσκεστε μόνοι σε σκοτεινό δωμάτιο.

### 8. Κουτί συναισθημάτων

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να σχεδιάσουν κάρτες με συγκεκριμένα συναισθήματα. Το καθήκον τους είναι να τοποθετήσουν τις κάρτες είτε σε ένα μαύρο κουτί (δυσάρεστα συναισθήματα) είτε σε ένα λευκό κουτί (ευχάριστα συναισθήματα) και να δικαιολογήσουν την απόφασή τους.

### 9. Χορός

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κινηθούν σύμφωνα με τη μελωδία της μουσικής:

- Χαμηλοί και αργοί ήχοι - δείχνοντας π.χ. λύπη, θυμό, φόβο.
- Ψηλοί και γρήγοροι ήχοι - δείχνοντας π.χ. χαρά, ικανοποίηση.

### 10. Το αγαπημένο μου αντικείμενο

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν κάτι που τους είναι πολύτιμο. Εξηγούν την προέλευσή του και τον τύπο συναισθημάτων που συνδέονται με αυτό το αντικείμενο. Η ακόλουθη οδηγία μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

*"Κάθε ένας από εμάς έχει κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό και πολύτιμο για εμάς. Μας αρέσει να το χρησιμοποιούμε ή απλώς να το κοιτάμε. Σήμερα έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Το θέμα της σύντομης συζήτησης σήμερα είναι «Το αγαπημένο μου αντικείμενο». Ίσως έχετε μερικά πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Μερικά τα έχετε εδώ και καιρό, ενώ άλλα τα αποκτήσατε πρόσφατα. Θα ήθελα να προσκαλέσω καθέναν από εσάς να μιλήσετε για κάτι που είναι σημαντικό για εσάς και τι το κάνει να το εκτιμάτε. Ίσως σας το έδωσε κάποιος που αγαπάτε ή ίσως το αποκτήσατε με τα χρήματα που κερδίσατε κάνοντας έξτρα δουλειές στο σπίτι. Τέτοιο αντικείμενο μπορεί να είναι κάτι που σας αρέσει να το φοράτε, να παίζετε ή να εργάζεστε μαζί του ή απλώς ένα αντικείμενο που φαίνεται ωραίο στο δωμάτιό σας. Σκεφτείτε το για μια στιγμή."*

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- *Τι κάνει κάποια πράγματα να είναι ξεχωριστά για εμάς;*
- *Θεωρείτε σημαντικό να έχουμε τα αγαπημένα μας αντικείμενα; Γιατί; Γιατί όχι;*
- *Τι μάθατε για τον εαυτό σας σήμερα κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης;*

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

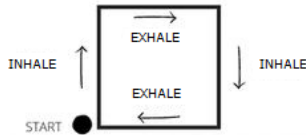


## 1. Βαθιά αναπνοή

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές την ακόλουθη οδηγία και τους ζητά να αναπνεύσουν βαθιά για μερικές φορές:

*"Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά αναπνοή και μετά αργά αφήστε τον αέρα να βγει. Εστιάστε στην κίνηση του στήθους σας και προσπαθήστε να μην σκέφτεστε τίποτα άλλο. Αν έχετε έναν αγώνα σκέψεων στο μυαλό σας, αναγνωρίστε τους, αλλά μην εστιάζετε σε αυτούς, αφήστε τους να φύγουν, εστιάζοντας αντί για αυτό στην αναπνοή."*

**I can breathe a square**



## 2. Αναπνοή - αισθήσεις από το σώμα

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές την ακόλουθη οδηγία και τους ζητά να αναπνεύσουν βαθιά για μερικές φορές:

*"Αρχίστε να αναπνέετε αργά. Όταν εισπνέετε, μετρήστε μέχρι το 6 και μετά εκπνεύστε αργά, αφήνοντας την ένταση να βγει προς τα έξω. Παρατηρήστε πώς εισέρχεται ο αέρας στο σώμα σας και του δίνει τη δύναμη να ζει και μετά παρατηρήστε πώς απελευθερώνετε την περιττή ένταση προς τα έξω καθώς εκπνεύετε."*

## 3. Ένταση μυών - εστίαση στις αισθήσεις από το σώμα

Ο δάσκαλος ξεκινά μια δραστηριότητα χαλάρωσης και προσκαλεί τους μαθητές να σφίξουν τις γροθιές τους και μετά να τις χαλαρώσουν.

**I can clench my fist  
and then loosen it**



## 4. Αγκαλιά πεταλούδας - μείωση της έντασης

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κάνουν μια κίνηση και δίνει τις ακόλουθες οδηγίες:

- Καθίστε πίσω, κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε έναν ήσυχο, όμορφο τόπο. Για παράδειγμα, την ακτή της θάλασσας, το δάσος, το λιβάδι.
- Φανταστείτε ότι είστε εκεί.
- Εστιάστε στους ήχους που ακούτε σε αυτόν τον τόπο, στις μυρωδιές που αντιλαμβάνεστε, σε ό,τι αισθάνεστε κάτω από τα πόδια ή τα χέρια σας.



- Σταυρώστε τα χέρια σας στο στήθος και αγγίξτε τα με τα χέρια σας. Αγκαλιάστε τον εαυτό σας. Καθ' όλη τη διάρκεια, φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτόν τον ήσυχο, όμορφο τόπο. Τι ακούτε; Πώς αισθάνεστε;

### 5. Ρυθμός της καρδιάς

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν την ακόλουθη δραστηριότητα:

- Βάλτε το δεξί χέρι σας στην καρδιά σας και εστιάστε στο πώς χτυπά.
- Σκεφτείτε ότι αντλεί αίμα σε όλα τα κύτταρα του σώματός σας αυτή τη στιγμή, έτσι ώστε να μπορείτε να κάνετε πολλές διαφορετικές δραστηριότητες.
- Προσπαθήστε να εστιάσετε όλη σας την προσοχή στις αισθήσεις του σώματός σας.

### 6. Δέντρο - χαλάρωση των μυών

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν την ακόλουθη δραστηριότητα:

- Να είστε σαν ένα δέντρο. Σταθείτε όρθιοι και κλείστε τα μάτια σας.
- Φανταστείτε ότι είστε ένα ισχυρό δέντρο που μεγαλώνει από το έδαφος.
- Αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται ελεύθερα. Φανταστείτε ότι αυτά είναι κλαδιά που κινούνται σε έναν ήπιο άνεμο. Αλλά θυμηθείτε ότι ο κορμός του δέντρου είναι σταθερός και ανθεκτικός στον άνεμο.
- Εστιάστε στις αισθήσεις του σώματός σας.
- Ανοίξτε τα μάτια σας, κοιτάξτε αργά γύρω σας, είστε και πάλι ο εαυτός σας.

### 7. Αντίστροφη μέτρηση

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να μετρήσουν αντίστροφα από το 10 στο 0 (για να διαχειριστούν την ένταση των συναισθημάτων).

**I can count backwards**

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0

### 8. Χρώματα περιβάλλοντος

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να αναζητήσουν αντικείμενα διαφορετικών χρωμάτων στην αίθουσα.

**I can look for colors in the environment**



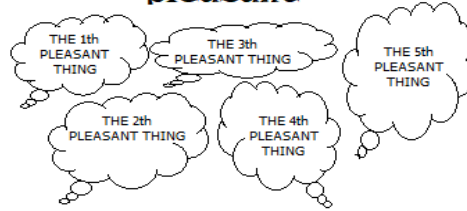
I'LL FIND SOMETHING:  
BLUE, PURPLE, YELLOW, GREEN, RED, BLACK

I'LL FIND SOMETHING \_\_\_\_\_

**9. Σκέψεις για κάτι ευχάριστο**

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια λίστα με τα πράγματα που τους ευχαριστούν. Ο δάσκαλος τους ενθαρρύνει να βρουν όσα περισσότερα μπορούν.

**I can think of something  
pleasant**

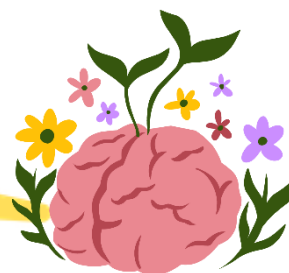
**10. Ήχοι**

Ο δάσκαλος ξεκινά μια άσκηση με ένα γ gong (αν δεν υπάρχει gong, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σύρμα κιθάρας ή τα πιο ηχηρά κουζινικά σκεύη ή δύο μεταλλικά καπάκια). Ο δάσκαλος χτυπά το gong. Τα παιδιά ακούν προσεκτικά τη δόνηση του ήχου. Υψώνουν το χέρι τους όταν δεν ακούγεται τίποτα. Παραμένουν σιωπηλοί για ένα ακόμα λεπτό και ακούν προσεκτικά όλους τους άλλους ήχους που προκύπτουν. Τελικά, μιλούν με τη σειρά τους για κάθε ήχο που παρατήρησαν κατά τη διάρκεια αυτού του λεπτού.



www.freepik.com

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



## 1. Διευθυντής

Ο δάσκαλος ζητά από έναν μαθητή να φύγει από την αίθουσα (ή να γυρίσει την πλάτη στους συμμαθητές του) και επιλέγει έναν άλλον για να είναι ο διευθυντής, ο οποίος θα δείξει πώς να παίξουν διάφορα όργανα. Οι υπόλοιποι μαθητές έχουν την αποστολή να μιμηθούν τον διευθυντή, ο οποίος αλλάζει το όργανο κάθε τόσο. Ο μαθητής που βγήκε έξω πρέπει να παρακολουθεί προσεκτικά την ομάδα και να μαντέψει ποιος είναι ο διευθυντής της ομάδας.

## 2. Ποιος άλλαξε θέσεις:

Ο δάσκαλος καλεί τους μαθητές να παρατηρήσουν ποιος κάθεται που. Ένας μαθητής φεύγει από την αίθουσα (ή γυρνάει την πλάτη στους άλλους). Ο δάσκαλος δείχνει ήρεμα τους μαθητές που αλλάζουν θέσεις. Η αποστολή είναι να μαντέψουν ποιοι μαθητές άλλαξαν θέσεις.

## 3. Ποιος είναι σαν εμένα:

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να θυμηθούν ποιοι δίνουν τις ίδιες απαντήσεις με αυτούς. Ο δάσκαλος δίνει την εντολή "να σηκωθούν αυτοί που...": έχουν μεγαλύτερα αδέρφια, τους αρέσει η πίτσα, έχουν γάτα, έχουν πράσινα μάτια, τους αρέσει το σπανάκι, έχουν τηλέφωνο στο σχολείο, προτιμούν τα επιτραπέζια παιχνίδια από τα ηλεκτρονικά, παίζουν μπάσκετ, μπορούν να κολυπήσουν κ.λπ.

Στο τέλος του παιχνιδιού, ο δάσκαλος επιλέγει τους μαθητές που πρέπει να δείξουν στους συμμαθητές ποιοι έδωσαν την ίδια απάντηση.

## 4. Λάμπα-μύτη

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να τον κοιτάζουν και να ακούσουν τις εντολές. Ο δάσκαλος θα δώσει τόσο λεκτικές εντολές (λέγοντας: "μύτη" ή "λάμπα") όσο και μη λεκτικές (δείχνοντας με το δάχτυλό του τη μύτη του ή την οροφή). Η αποστολή των μαθητών είναι να αντιδράσουν σωστά στις λέξεις, δείχνοντας με το δάχτυλο αυτό που λέει ο δάσκαλος. Στην εντολή "μύτη", δείχνουν τη μύτη τους. Στην εντολή "λάμπα", δείχνουν την οροφή. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να κοιτάζουν συνεχώς τον δάσκαλο. Ο δάσκαλος μπορεί να δείξει τον ίδιο τρόπο με την εντολή ή διαφορετικό. Όποιος κάνει λάθος, αποχωρεί από το παιχνίδι ή αναλαμβάνει τη διαχείριση του παιχνιδιού.

## 5. Σταμάτα-πήγαινε, πάνω-κάτω αλλάζουν έννοιες

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κάνουν έναν κύκλο γύρω από την αίθουσα. Ο δάσκαλος δίνει εντολές και οι μαθητές πρέπει να αντιδράσουν κατάλληλα. Υπάρχουν τέσσερις φάσεις της άσκησης:

- Φάση Ι - η εντολή "σταμάτα" σημαίνει σταμάτημα και η εντολή "πήγαινε" σημαίνει να πηγαίνετε.

- Φάση II - ανατροπή των εννοιών: η εντολή "σταμάτα" σημαίνει να πηγαίνετε και η εντολή "πήγαινε" σημαίνει να σταματήσετε.
- Φάση III - στις ανατρεπόμενες έννοιες των λέξεων "πήγαινε" και "σταμάτα", προστίθενται οι εντολές "πάνω" - οι μαθητές πρέπει να πηδήξουν ή να σηκώσουν τα χέρια ψηλά, και "κάτω" - οι μαθητές πρέπει να λυγίσουν τα γόνατα ή να σκύψουν.
- Φάση IV - όλες οι εντολές έχουν αντιστραφεί τις έννοιες.

### 6. Καθρέφτης

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια. Ένας μαθητής θα είναι ο καθρέφτης και ο άλλος θα είναι αυτός που κοιτάζει σε αυτόν τον ζωντανό καθρέφτη. Ο μαθητής που κοιτάζει στον καθρέφτη σκέφτεται ένα συναίσθημα (αλλά δεν το λέει δυνατά) και ρωτά τον καθρέφτη: "Καθρέφτη, πες μου, ποιο είναι το συναίσθημά μου;". Ο καθρέφτης προσπαθεί να μαντέψει τα συναισθήματα του άλλου και να το δείξει με χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου ή, σε περίπτωση δυσκολιών, να το περιγράψει με λόγια. Όταν ο μαθητής που κοιτάζει στον καθρέφτη αισθάνεται κατανοητός, οι μαθητές αλλάζουν θέσεις.

### 7. Νιώσε το ρυθμό μου

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητας να εστιάζουμε στον άλλο, στην ενίσχυση της αντήχησης με τη συναισθηματική κατάσταση του συνεργάτη και στην ανάπτυξη της κινητικής έκφρασης.

Υλικά που χρειάζονται: Ηχογράφηση κλασικής μουσικής, εξοπλισμός αναπαραγωγής μουσικής.

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια και να σταθούν απέναντι ο ένας στον άλλον. Ο δάσκαλος βάζει τη μουσική. Ένα άτομο θα κάνει ελεύθερες κινήσεις στον ρυθμό της μουσικής και το άλλο θα προσπαθήσει να μιμηθεί τις κινήσεις του συνεργάτη σαν να είναι καθρέφτης. Μετά από λίγο, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους. Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί αλλάζοντας τους συνεργάτες.

Μετά τη δραστηριότητα, οι μαθητές προσκαλούνται να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους:

- Ποιες συσχετίσεις και συναισθήματα προκάλεσε η μουσική σε εσάς; Είχαν οι συνεργάτες στο ζευγάρι παρόμοια συναισθήματα;
- Πώς αισθανθήκατε στον ρόλο του "καθρέφτη", ήταν δύσκολο να προσαρμόσετε τις κινήσεις σας στον τρόπο έκφρασης του συνεργάτη σας;
- Παρατηρήσατε αλλαγές στην ικανότητά σας να προσαρμόζεστε στον ρυθμό του συνεργάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης;

### 8. Τι αισθάνεται αυτός/αυτή:

Ο δάσκαλος δείχνει στους μαθητές μερικές εικόνες με διαφορετικούς χαρακτήρες και διάφορα συναισθήματα. Οι μαθητές ονομάζουν τα συναισθήματα των χαρακτήρων που απεικονίζονται στις εικόνες και εξηγούν τι μπορεί να συνέβη προηγουμένως (ποιο ήταν το αίτιο της κατάστασης) και αν το συναίσθημα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο.

Για υψηλότερο επίπεδο δυσκολίας, ο δάσκαλος μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να σκεφτούν τι θα έπρεπε να συμβεί για να νιώσει κάποιος διαφορετικά.

Για χαμηλότερο επίπεδο δυσκολίας, ο δάσκαλος μπορεί να κατεβάσει γραφικές

αναπαραστάσεις διαφόρων συναισθημάτων, έτσι ώστε τα παιδιά να τις συγκρίνουν με τις εκφράσεις των χαρακτήρων και να επιλέξουν την κατάλληλη.

### 9. Αυτόγραφο του Κινγκ Κονγκ

Ο δάσκαλος χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες (μέγιστο 8 άτομα). Κάθε ομάδα πρέπει να σκεφτεί ένα άτομο/χαρακτήρα του οποίου το αυτόγραφο θα ήθελαν να αποκτήσουν: Κινγκ Κονγκ, Τζόνι Ντεπ κ.λπ. Κάθε ομάδα επιλέγει τρία άτομα που θα δεθούν με μαντίλια στα μάτια: δύο από αυτούς κρατούν ένα μεγάλο φύλλο χαρτί κατακόρυφα και το τρίτο άτομο, που στέκεται μπροστά τους, κρατάει τη μαρκαδόρο ακίνητο. Οι υπόλοιποι της ομάδας πρέπει να δώσουν εντολές (πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά κ.λπ.) στους ανθρώπους που κρατούν το φύλλο, ώστε να δημιουργηθεί μια υπογραφή. Η ομάδα που το κάνει πιο γρήγορα ή πιο ωραία κερδίζει.

Υλικά που χρειάζονται: Φύλλα χαρτί A3 ή μεγαλύτερα (ένα για κάθε ομάδα), μαρκαδόροι, μαντίλια.

### 10. Ζωγράφισε μου κάτι

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να φορέσουν μαντίλια και να ζωγραφίσουν ένα αντικείμενο που τους δίδει ο δάσκαλος. Ωστόσο, το σημαντικό είναι ότι η οδηγία δίδεται με συγκεκριμένο τρόπο: με τυχαία σειρά των συστατικών. Για παράδειγμα, οι οδηγίες για να ζωγραφίσουν ένα άλογο μπορεί να είναι:

- Ζωγράφισε το μπροστινό αριστερό πόδι,
- Ζωγράφισε το κεφάλι,
- Ζωγράφισε την ουρά.

Αφού ζωγραφίσουν, οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις δημιουργίες τους με την ομάδα.

Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας μπορεί να είναι να χωρίσουν την ομάδα σε ζευγάρια και να τους τοποθετήσουν πλάτη με πλάτη: ένα άτομο δίδει τις οδηγίες και το άλλο ζωγραφίζει. Τα αποτελέσματα θα είναι παρόμοια. Με αυτόν τον τρόπο, ο δάσκαλος θα μπορεί να παρατηρήσει την επικοινωνία ενώ οι μαθητές εκτελούν την άσκηση και να τη συζητήσει αργότερα μαζί τους.

### 11. Αλλαγή της προοπτικής

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές την αποστολή να παρατηρήσουν τα πράγματα γύρω τους. Εάν τα παιδιά διστάζουν να συμμετάσχουν και δεν ξέρουν τι να κάνουν, μπορεί να δοθεί μια απλή αποστολή: π.χ. να μετρήσουν πόσα παράθυρα υπάρχουν στην αίθουσα ή πόσα άτομα έχουν καστανά μαλλιά. Όταν ο δάσκαλος δώσει το σήμα - για παράδειγμα, με ένα χτύπημα των χεριών -, οι μαθητές αλλάζουν την προοπτική τους: σκύβουν, ξαπλώνουν ανάσκελα και κοιτάζουν ψηλά, σκύβουν και κοιτάζουν ανάμεσα από τα πόδια τους, ανεβαίνουν σε μια καρέκλα και κοιτάζουν τα πάντα από ψηλά, καλύπτουν το ένα μάτι, καλύπτουν το ένα αυτί κ.λπ.

Στο επόμενο στάδιο αυτής της άσκησης, ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε 2 ομάδες. Οι ομάδες, παίρνοντας διαφορετικές προοπτικές, παρατηρούν η μία την άλλη. Για παράδειγμα, η πρώτη ομάδα παιδιών στέκεται σε καρέκλες, ενώ η δεύτερη σκύβει από κάτω.

Ο δάσκαλος μπορεί στη συνέχεια να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις και να βοηθήσει τα παιδιά να βγάλουν συμπεράσματα από τις παρατηρήσεις τους (επίσης, ο δάσκαλος θα πρέπει να βοηθήσει να υλοποιηθούν οι ιδέες των μαθητών μαζί):

- Ποιες άλλες προοπτικές θα θέλατε να δοκιμάσετε για να παρατηρήσετε το περιβάλλον σας;
- Τι μπορεί να φαίνεται από διαφορετική προοπτική;
- Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Ποιες νέες εμπειρίες αποκτήσατε σε αυτό το παιχνίδι;
- Νιώσατε διαφορετικά από το συνηθισμένο;
- Πώς αισθανθήκατε όταν παρατηρούσατε τους άλλους/ όταν σας παρατηρούσαν;

### **12. Παρουσίασε τον γείτονά σου**

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο· μετράνε ανά δύο εναλλάξ. Οι μαθητές με τον αριθμό 1 στρέφονται προς τα αριστερά, ενώ οι μαθητές με τον αριθμό 2 στρέφονται προς τα δεξιά. Στη συνέχεια, σε ζευγάρια, θα μιλήσουν ο ένας στον άλλον για τον εαυτό τους για λίγα λεπτά. Μετά από λίγα λεπτά, όλοι θα παρουσιάσουν το άτομο με το οποίο μιλούσαν.

Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε μια ομάδα που γνωρίζει καλά ο ένας τον άλλον. Σε αυτήν την περίπτωση, η συζήτηση σε ζευγάρια μπορεί να παραλειφθεί και ο καθένας να παρουσιάσει τον σύντροφό του όπως τον βλέπει. Η παρουσίαση μπορεί να διαφοροποιηθεί με πρόσθετες οδηγίες για τους μαθητές: π.χ. να παρουσιάσουν τα καλά στοιχεία του ατόμου για το οποίο μιλούν, να μιλήσουν για την πιο ενδιαφέρουσα κοινή εμπειρία κ.λπ.

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



## 1. Βάζο καλών πράξεων

Ο δάσκαλος προσκαλεί κάθε μαθητή να τραβήξει από το βάζο ένα κομμάτι χαρτί με μια ιδέα για να ευχαριστήσει ή να κάνει κάτι καλό για κάποιον άλλον. Η αποστολή είναι να υλοποιήσει αυτή την ιδέα εντός συγκεκριμένου χρόνου, που συμφωνείται μαζί με τον δάσκαλο (π.χ. μια μέρα, δύο μέρες, μέχρι την επόμενη μάθημα κ.λπ.).

## 2. Χαιρετισμοί με διαφορετικούς τρόπους

Ο δάσκαλος καθορίζει έναν διαφορετικό χαιρετισμό για κάθε μέρα της εβδομάδας και οι μαθητές τον εξασκούν:

- Δευτέρα - ένα βλέμμα στα μάτια (σιωπηλά),
- Τρίτη - μια υπόκλιση (σιωπηλά),
- Τετάρτη - ένα σφύρισμα,
- Πέμπτη - μια υπόκλιση ή μια λέξη σε διαφορετική γλώσσα,
- Παρασκευή - high five.

## 3. Σημεία επαφής

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κινηθούν ελεύθερα γύρω από την αίθουσα ενώ παίζει μουσική ή ο δάσκαλος χτυπά το ρυθμό. Στην στιγμή που σταματάει η μουσική, ο δάσκαλος ή κάποιος άλλος καθορισμένος ηγέτης δίνει την εντολή: π.χ. 3 άτομα, 5 σημεία επαφής.

Ο πρώτος αριθμός δηλώνει το μέγεθος της ομάδας στην οποία πρέπει να χωριστούν οι μαθητές. Ο δεύτερος αριθμός δηλώνει πόσα σημεία επαφής πρέπει να έχουν οι μαθητές με το έδαφος συνολικά. Για παράδειγμα, αν μια ομάδα 3 ατόμων πρέπει να έχει 5 σημεία επαφής, ένα άτομο μπορεί να στέκεται σε ένα πόδι και οι άλλοι να στέκονται με τα δύο πόδια.

Τα σημεία επαφής μπορεί να είναι: πόδια, γόνατα, αγκώνες, χέρια, δάχτυλα - το καθένα ξεχωριστά κ.λπ.

Μετά τον έλεγχο της ορθότητας της εκτέλεσης της αποστολής, οι μαθητές ξεκινούν ξανά να κινούνται γύρω από την αίθουσα στον ρυθμό της μουσικής. Ο καθορισμένος ηγέτης θα πρέπει να δώσει διαφορετική εντολή κάθε φορά και να στοχεύσει σε μεγαλύτερες και μεγαλύτερες ομάδες.

## 4. Κουνελάκια

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο. Ξεκινώντας από τον δάσκαλο, η ομάδα μετράει αντίστροφα μέχρι τον τελευταίο μέλος της ομάδας. Όλοι πρέπει να θυμούνται τον αριθμό τους. Ο δάσκαλος ξεκινά το παιχνίδι: βάζει τα χέρια του/της στο κεφάλι και τα κουνάει, μιμούμενος τις κινήσεις των αυτιών του κουνελιού. Οι μαθητές που κάθονται δίπλα στον δάσκαλο, αριστερά και δεξιά, θα μιμηθούν την ίδια κίνηση του κουνήματος του αυτιού με το ένα χέρι - το χέρι που είναι πιο κοντά στον δάσκαλο.

Ο δάσκαλος ξεκινά λέγοντας: "Κουνέλι αριθμός 1 χαιρετά το κουνέλι αριθμός 5." Όταν καλέσουν, το κουνέλι αριθμός 5 κουνάει "τα αυτιά του/της" και λέει: "Κουνέλι αριθμός 5 εδώ. Ευχαριστώ για το χαιρετισμό, κουνέλι αριθμός 1 και χαιρετισμούς στο κουνέλι αριθμός...". Η ομάδα πρέπει να παραμείνει σε εγρήγορση και προσεκτική για να αντιδράσει και να κουνήσει το αυτί όταν καλέσουν τον αριθμό του άμεσου γείτονα: για παράδειγμα, αν καλέσουν το κουνέλι αριθμός 5, αυτός/αυτή θα μιμηθεί τις κινήσεις των αυτιών με τα δύο χέρια, ενώ τα κουνελάκια με αριθμούς 4 και 6 θα μιμηθούν το κούνημα του αυτιού με το χέρι που είναι πιο κοντά στο κουνέλι αριθμός 5.

### 5. Σήραγγα

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να στέκονται σε ζευγάρια αντικριστά, σε μια μακριά σειρά. Οι συνεργάτες στα ζευγάρια κρατούν τα χέρια τους ελαφρώς ανυψωμένα, έτσι ώστε να σχηματίζεται μια σήραγγα μεταξύ των ζευγαριών. Ένα άτομο πρέπει να μείνει χωρίς ζευγάρι και να μπει από τη μια πλευρά της σήραγγας τρέχοντας προς την αντίθετη πλευρά. Πριν φτάσει στο τέλος, το άτομο αυτό πρέπει να πιάσει το χέρι ενός άλλου ατόμου και να διαλύσει το ζευγάρι, ενώ τραβά το άτομο μέσα από τη σήραγγα. Όταν φτάσουν στο τέλος της σήραγγας, θα ευθυγραμμιστούν κοντά στα άλλα ζευγάρια. Ο υπόλοιπος συνεργάτης πρέπει να τρέξει από έξω και να εισέλθει στη σήραγγα πιάνοντας το χέρι άλλου ατόμου και επαναλαμβάνοντας τις ενέργειες. Όσο πιο προσεκτική είναι η δραστηριότητα, τόσο πιο συγκεντρωμένοι πρέπει να είναι οι συμμετέχοντες.

### 6. Τι σκέφτομαι;

Ο δάσκαλος προσκαλεί έναν από τους μαθητές να επιλέξει (χωρίς να το λέει φωναχτά) ένα αντικείμενο από την αίθουσα (π.χ. ένα τετράδιο) και να πει: "Το αντικείμενό μου αρχίζει με το γράμμα Ζ." Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το αντικείμενο. Αν δεν το μαντέψουν σε περίπου 1-2 λεπτά, ο μαθητής θα αποκαλύψει το δεύτερο γράμμα. Αφού η ομάδα μαντέψει το αντικείμενο, ένας άλλος μαθητής επιλέγει το επόμενο αντικείμενο για να μαντέψουν.

### 7. Μαντέψτε από το μέτωπο: Ποιος/ποιο τι είμαι;

Ο δάσκαλος δίνει σε κάθε μαθητή ένα κομμάτι χαρτί με το όνομα ενός διάσημου προσώπου, χαρακτήρα ή ακόμη και ενός αντικειμένου. Οι μαθητές δεν επιτρέπεται να διαβάσουν αυτά τα σημειώματα! Κάθε παίκτης πρέπει να κολλήσει το σημείωμα στο μέτωπό του. Ρωτώντας ερωτήσεις στις οποίες η απάντηση είναι "ναι" ή "όχι" από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, οι μαθητές πρέπει να μαντέψουν ποιον/ποια είναι (π.χ. "Είμαι γυναίκα;", "Είμαι φτιαγμένος από ξύλο;" κ.λπ.).

Οι κάρτες ή τα σημειώματα με χαρακτήρες/αντικείμενα μπορεί να προετοιμαστούν εκ των προτέρων ή κάθε συμμετέχων γράφει μία σε ένα κομμάτι χαρτί και στη συνέχεια την παραδίδει στον συμμετέχοντα στα δεξιά του, ή όλα τα σημειώματα μπορούν να αναμειχθούν σε ένα κουτί και κάθε μαθητής να τραβήξει ένα σημείωμα από αυτό.

Υλικά: Κάρτες, ταινία, στυλό.

### 8. Σλόγκαν

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια. Η αποστολή τους είναι να βρουν ένα σλόγκαν που να περιγράφει καλύτερα και τους δύο. Στη συνέχεια, τα ζευγάρια ενώνονται σε ομάδες των 4 και πρέπει να βρουν κοινό έδαφος μεταξύ των προηγούμενων σλόγκαν και να βρουν ένα νέο που να περιγράφει καλύτερα την ομάδα τους. Στη συνέχεια, οι ομάδες των 4 μαθητών ενώνονται σε ομάδες των 8 και ούτω καθεξής. Η δραστηριότητα



συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο μέχρι όλες οι μικρές ομάδες να ενωθούν σε μία μεγάλη ομάδα.

Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο ως ζέσταμα για δημιουργικές δραστηριότητες όσο και ως δραστηριότητα με στόχο την ανακάλυψη κοινών αξιών μεταξύ των μελών της ομάδας. Στην τελευταία περίπτωση, ο δάσκαλος μπορεί να παρατηρήσει πώς οι μαθητές συζητούν τις ιδέες τους, τη διάθεσή τους να φτάσουν σε έναν κοινό τόπο ή τη δυσθυμία τους να εγκαταλείψουν τη δική τους ιδέα και να επισημάνει μερικές πτυχές για τη βελτίωση της δυναμικής της ομάδας στο τέλος της άσκησης (π.χ. η ανάγκη για ανοχή και ευελιξία όταν δουλεύουμε σε ομάδα, η ανάγκη να ακούμε και να σεβόμαστε τις απόψεις των άλλων κ.λπ.).

Μια άλλη παραλλαγή αυτής της άσκησης είναι να χρησιμοποιηθούν εικόνες ως αφετηρία: κάθε μαθητής θα επιλέξει μια εικόνα από μια στοίβα που τον/την περιγράφει καλύτερα, στη συνέχεια, σε ζευγάρια και σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν κοινά στοιχεία στις εικόνες τους, μέχρι, στην τελευταία φάση, να βρουν έναν τίτλο ή έναν ορισμό της ομάδας ενοποιώντας όλα τα κοινά στοιχεία που βρήκαν καθ' όλη τη διάρκεια.

### 9. Τι μπορεί να γίνει με αυτό;

Χρησιμοποιώντας την αρχή του "brainstorming", ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές (είτε ατομικά είτε σε μικρές ομάδες) να βρουν και να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερες χρήσεις για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο (π.χ. βιβλίο, μολύβι, γόμα, μπάλα, άδεια κουτιά φαγητού, πιάνο κ.λπ. - μπορεί να επιλεγεί οποιοδήποτε αντικείμενο) μέσα σε περιορισμένο χρόνο (π.χ. 5-7 λεπτά). Ο δάσκαλος θα πρέπει να τους ενθαρρύνει να σκεφτούν εκτός πλαισίου και να βρουν και ασυνήθιστες χρήσεις.

Ο κύριος στόχος της άσκησης είναι να διεγείρει τη δημιουργικότητα και τη διάφορη σκέψη.

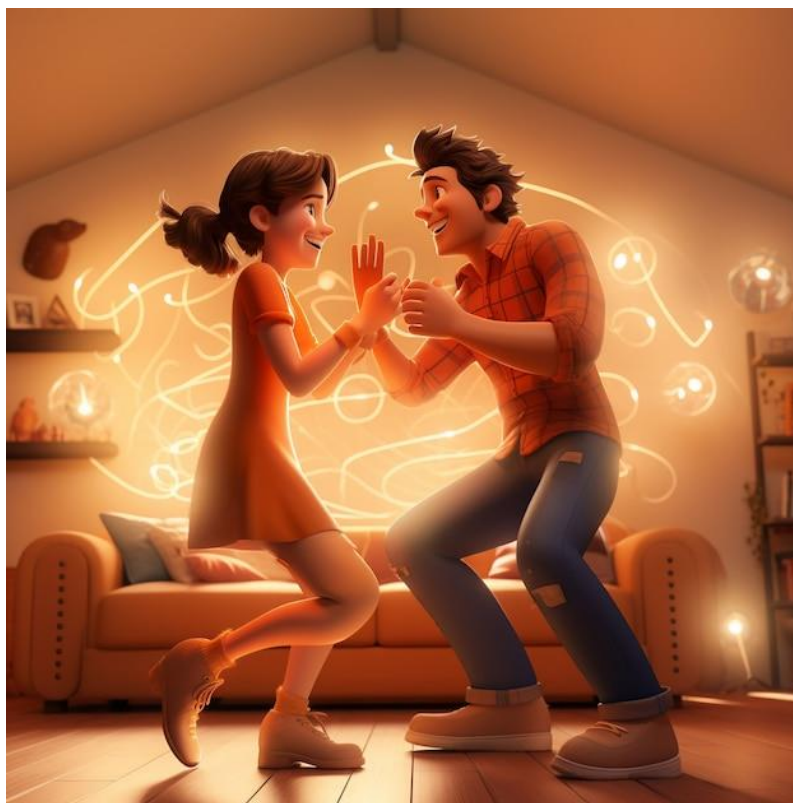
### 10. Τι θα γινόταν αν;

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να αναλύσουν, ατομικά ή σε μικρές ομάδες, τις συνέπειες/τι θα συνέβαινε αν μια εξαιρετική κατάσταση, η οποία συνήθως είναι αντίθετη με αυτό που είναι πραγματικό στην καθημερινή ζωή, συνέβαινε. Ο δάσκαλος πρέπει να τους ενθαρρύνει να βρουν όσες περισσότερες συνέπειες μπορούν και να μην απορρίψουν τις ασυνήθιστες ιδέες. Στη συνέχεια, τους καλεί να μοιραστούν τις ιδέες τους με την ομάδα.

Παραδείγματα εξαιρετικών καταστάσεων:

- Αν τα παπούτσια δεν είχαν εφευρεθεί ακόμα,
- Αν η ανθρωπότητα δεν χρειαζόταν να καθίσει,
- Αν οι εφευρέσεις ήταν απαγορευμένες,
- Αν η υποχρεωτική εκπαίδευση καταργούνταν,
- Αν η διάρκεια ζωής του ανθρώπου διπλασιαζόταν.

Ο κύριος στόχος της άσκησης είναι να διεγείρει τη δημιουργικότητα, τη διάφορη σκέψη και την ευελιξία.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)