

Οδηγίες για ειδικούς για ατομική εργασία

7.1. Αρχές παρέμβασης για μικρούς μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Οι ειδικοί καλούνται όλο και πιο συχνά να ασχοληθούν με τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών του δημοτικού σχολείου σήμερα, διότι παρατηρείται:

- Αυξημένη συχνότητα κακής προσαρμογής στην οικογένεια και στο σχολείο.
- Ανησυχητική αύξηση των περιστατικών εκφοβισμού μεταξύ μαθητών του δημοτικού σχολείου.
- Μια σειρά προσωπικών και κοινωνικών συνεπειών της παραβατικής συμπεριφοράς τόσο για τον μαθητή που εκδηλώνει αυτή τη συμπεριφορά, όσο και για την κοινότητα στην οποία ζει (π.χ. κατανάλωση ναρκωτικών, νομικές παραβάσεις, επικίνδυνο και επιθετικό περιβάλλον).

Η δουλειά των ειδικών σε σχέση με τα προβλήματα συμπεριφοράς είναι δομημένη σε δύο ξεχωριστές **κατευθύνσεις**:

- a) Πρόληψη των παραβατικών συμπεριφορών;
- b) Αντιμετώπιση των προβληματικών συμπεριφορών

Για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα των **ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση παραβατικών συμπεριφορών**, οι ειδικοί πρέπει να ακολουθήσουν ένα σύνολο **αρχών**:

- ✓ Οι δράσεις πρόληψης και παρέμβασης πρέπει να ενσωματώνονται σε μια συγκεκριμένη και καλά καθορισμένη δομή, προσαρμοσμένη στα ψυχολογικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου.

- ✓ Η εφαρμογή του προγράμματος θα πρέπει να γίνεται από μια πολυδιάστατη ομάδα (π.χ. ψυχολόγος, σχολικός σύμβουλος, κοινωνικός λειτουργός, δάσκαλος, μέλη της οικογένειας κ.ά.) και να περιλαμβάνει επίσης συμμετοχή από εξουσιοδοτημένα άτομα, μέλη της κοινότητας κ.ά., προκειμένου να στηριχθούν οι δράσεις.
- ✓ Οι διαδικασίες παρέμβασης πρέπει να έχουν συνέχεια με τον χρόνο, διασφαλισμένη από την μακροπρόθεσμη εμπλοκή της οικογένειας και του σχολείου.
- ✓ Οποιαδήποτε προσέγγιση για την αντιμετώπιση παραβατικής συμπεριφοράς επιλέγεται, οι ωφελούμενοι και όλα τα μέρη που εμπλέκονται στη διαδικασία πρέπει να είναι ενημερωμένα για τα οφέλη, τα κόστη και τους κινδύνους της παρέμβασης.

Σε ατομικό επίπεδο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η επιτυχία της παρέμβασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την καλή θεραπευτική σχέση που δημιουργείται με τον μαθητή και από τον τρόπο που ο ειδικός αλληλεπιδρά με το παιδί. Το παιδί πρέπει να είναι σε θέση να εμπιστευτεί τον ειδικό που έχει αναλάβει να το βοηθήσει - τις περισσότερες φορές η άποψη των παιδιών για το θέμα δεν είναι καθοριστική, καθώς οι γονείς ή οι δάσκαλοι αποφασίζουν για αυτά και αναθέτουν ή επιλέγουν, σύμφωνα με τα δικά τους κριτήρια, τον ειδικό που θεωρείται πιο ικανός να προσφέρει βοήθεια. Σε κάποιες περιπτώσεις, ο ειδικός γίνεται αυτόματα πρόσωπο εμπιστοσύνης αν εμπιστεύεται την οικογένεια ή οι δάσκαλοι του παιδιού - επειδή τα μικρά παιδιά τείνουν να βασίζονται περισσότερο στην οικογένειά τους ή σε άλλους ενήλικες για να αποφασίσουν για αυτά. Παρόλα αυτά, αυτό δεν ισχύει πάντα για τα παιδιά που εκδηλώνουν παραβατική συμπεριφορά, τα οποία συχνά έχουν προβλήματα εμπιστοσύνης στις οικογενειακές τους σχέσεις και, συνεπώς, τείνουν να είναι πιο επιφυλακτικά, πιο δύσπιστα και πιο αποστασιοποιημένα ή ακόμη και αδιάφορα σε νέες σχέσεις. Επομένως, αυτό που απαιτείται από τον ειδικό είναι να καταβάλει επιπλέον προσπάθεια για να κερδίσει την εμπιστοσύνη

αυτών των παιδιών και να ακολουθήσει ορισμένες αρχές αλληλεπίδρασης:

- **Εμπιστευτικότητα και ζήτηση άδειας για την κοινοποίηση περιεχομένου** - Η διατήρηση της ιδιωτικότητας των πληροφοριών που αποκτώνται από τον μαθητή δεν είναι μόνο ηθικός κανόνας, αλλά και νομικός. Ωστόσο, στην περίπτωση μικρότερων παιδιών που εξαρτώνται από την υποστήριξη του κοινωνικού τους περιβάλλοντος για να αναπτυχθούν και να αλλάξουν, οι συζητήσεις κατά τη διάρκεια των συνεδριών συχνά αποκαλύπτουν πράγματα που πρέπει να κοινοποιηθούν στους γονείς ή στους δασκάλους (π.χ. οι φόβοι του παιδιού ή ο τρόπος που αυτό ερμηνεύει ορισμένες συμπεριφορές). Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο ειδικός πρέπει να ενημερώσει το παιδί ότι αυτές οι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα πρέπει να κοινοποιηθούν για να αισθανθεί κατανοητό από τους άλλους και να ενθαρρύνει το παιδί να τα μοιραστεί με τους όρους του ή να υποστηριχθεί από τον ειδικό προφέροντας αυτό το περιεχόμενο, αλλά μόνο με την προηγούμενη άδειά του.
- **Αποδεκτική στάση** - Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το προβληματικό πρόβλημα συμπεριφοράς για το οποίο προτάθηκε η παρέμβαση, ο μαθητής δεν θέλει να δημιουργεί προβλήματα για τον εαυτό του ή για τους άλλους, απλά δεν μπόρεσε να βρει μια καλύτερη στρατηγική για να προσαρμοστεί στα συναισθήματά του και στο πλαίσιο του. Επομένως, ο ειδικός πρέπει να αποφεύγει τη συμπληρωματική στιγματοποίηση και υποτίμηση και να δείχνει καλοσύνη, σεβασμό, ειλικρίνεια και αποδοχή. Η στάση αποδοχής είναι προς το πρόσωπο και όχι προς τις συμπεριφορές του μαθητή.
- **Μη αναμένοντας ευθείες απαντήσεις και μη βασιζόμενοι μόνο στη συνομιλία.** - Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν είναι πραγματικά ικανά να δώσουν ευθείες απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το τι αισθάνονται ή σκέφτονται, οπότε η ικανότητα του ειδικού να δείχνει ενσυναίσθηση, να "διαβάζει ανάμεσα στις γραμμές" και να ανιχνεύει ενδείξεις από συμβολικές συμπεριφορές είναι

απολύτως απαραίτητη σε αυτό το είδος εργασίας.

- **Προσφορά νέων προοπτικών, όχι διαλέξεων και ετικετών**- Όταν φτάνει στα χέρια ενός ειδικού, το παιδί ήδη ξέρει ότι είναι "διαφορετικό" με τον πιο αρνητικό τρόπο, είναι ήδη συνειδητό ότι η συμπεριφορά του δεν είναι σωστή, αλλά δεν ξέρει πώς να το αλλάξει και πώς να κατευθύνει τις ενέργειές του προς μια διαφορετική κατεύθυνση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η παραβατική συμπεριφορά είναι απλώς ο μόνος τρόπος που το παιδί μπόρεσε να βρει για να αντεπεξέλθει στο εσωτερικό και εξωτερικό του πλαίσιο. Από αυτή την οπτική γωνία, αυτό που απαιτείται από τον ειδικό είναι να ανοίξει την πόρτα σε νέους τρόπους να κάνεις τα πράγματα, σε νέα μέσα έκφρασης, σε υγιέστερες και πιο λειτουργικές μεθόδους για να γεμίσει το εσωτερικό κενό.
- **Επαναπροσδιορισμός του προβλήματος έτσι ώστε να μπορεί να λυθεί**- Το παιδί με κακή προσαρμογή μπορεί να νιώθει σαν πρόβλημα, γιατί όλοι οι άλλοι το βλέπουν ως το πρόβλημα (στο σπίτι, στην τάξη, στην αυλή κ.λπ.), αλλά ο ειδικός πρέπει να είναι σε θέση να το επαναπροσδιορίσει και να θέσει εφικτούς και ρεαλιστικούς στόχους παρέμβασης, βοηθώντας το παιδί να μην αισθάνεται ένοχο και αβοήθητο και καθοδηγώντας το προς τη λειτουργικότητα και την ενδυνάμωση.
- **Επίγνωση των δικών του περιορισμών**- Ο ειδικός πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζει τις δικές του ικανότητες και δεξιότητες και να ζητά υποστήριξη από την πολυδιάστατη ομάδα ή να παραχωρεί περιπτώσεις στις οποίες η σύνθετη φύση της παρέμβασης ξεπερνά τις ικανότητές του. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τα πάντα, και δεν υπάρχει ντροπή σε αυτό, αλλά πρέπει επίσης να έχουμε κατά νου τα καλύτερα συμφέροντα του παιδιού.

Τα μέτρα που μπορεί να πάρει ο ειδικός για την πρόληψη και την αντιμετώπιση παραβατικών συμπεριφορών σε μικρή ηλικία μπορεί να στοχεύουν στο οικογενειακό περιβάλλον ή στην κοινότητα, κυρίως στο σχολικό περιβάλλον.

Τα πιο σημαντικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν στο οικογενειακό περιβάλλον για

την πρόληψη και μείωση των παραβατικών συμπεριφορών των παιδιών είναι:

- ## Ενθάρρυνση των γονέων και των μελών της οικογένειας να περνούν όσο το δυνατόν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί, καθώς οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί προσφέρουν τη συναισθηματική ασφάλεια που χρειάζεται το παιδί για να αισθάνεται και να ενεργεί με ισορροπημένο και υγιή τρόπο.
- ## Παροχή ευκαιριών για πνευματική ανάπτυξη - διέγερση, εποπτεία και έλεγχος της πνευματικής ανάπτυξης του ατόμου.
- ## Παροχή ευκαιριών για συναισθηματική ανάπτυξη - διατήρηση ενός σταθερού περιβάλλοντος, χαρακτηρισμένου από τρυφερότητα, κατανόηση και προστασία, αλλά και προσφορά εκπαίδευσης και διέγερσης για συναισθηματική ενδοσκόπηση και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.
- ## Αποφυγή ακραίων στάσεων - η υπερβολική αυστηρότητα ή υπερπροστασία του μαθητή βλάπτει πολύ την ανάπτυξή του.
- ## Δημιουργία νέων ευκαιριών εξερεύνησης και αλληλεπίδρασης - υποστήριξη της αυτονομίας του παιδιού ενθαρρύνοντάς το να συμμετέχει σε αθλήματα, να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες στην αυλή, να γνωρίζει νέους πιθανούς φίλους.
- ## Εκπαίδευση μέσω προσωπικού παραδείγματος - ενθάρρυνση των γονέων να παρέχουν προσαρμοσμένα και κοινωνικά επιθυμητά πρότυπα για τα παιδιά τους.
- ## Εκπαίδευση και προετοιμασία των γονέων για τις αρμοδιότητες που συνδέονται με τον ρόλο τους - οι συνεδρίες γονικής εκπαίδευσης ή οι οικογενειακές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες είναι συχνά ένας καλός δρόμος για την επανατοποθέτηση των σχέσεων στην οικογένεια και την εξασφάλιση υψηλότερης λειτουργικότητας του συστήματος, προκειμένου να στηριχτεί η καλύτερη ψυχολογική και κοινωνική προσαρμογή του παιδιού.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά γενικά μέτρα που συνιστώνται για να ληφθούν στην κοινότητα για την πρόληψη και καταπολέμηση παραβατικών συμπεριφορών μαθητών του

δημοτικού σχολείου εστιάζονται κυρίως στο σχηματισμό υγιών προσωπικών και κοινωνικών στάσεων. Αυτά μπορεί να αφορούν:

- ☉ Προώθηση της λογικής και ισορροπημένης διατροφής;
- ☉ Ελάφρυνση των εσωτερικών ψυχικών πιέσεων μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων.
- ☉ Εξασφάλιση βέλτιστων συνθηκών υγείας και υγιεινής.
- ☉ Ενίσχυση και βελτιστοποίηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, επικεντρωμένων στη βελτίωση της επικοινωνίας.
- ☉ Στήριξη της συνεχούς εξερεύνησης και ανάπτυξης των ταλέντων και δεξιοτήτων του παιδιού.
- ☉ Προσαρμογή στις ανάγκες των παιδιών αντί να απαιτούμε να προσαρμοστούν στον κόσμο των ενηλίκων.

Αυτά τα μέτρα αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικά όταν εφαρμόζονται σε συνδυασμό και σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, περιλαμβάνοντας και μετά την υποχώρηση της συμπεριφοράς, ώστε να αποτρέπεται η επανεμφάνιση των προβλημάτων συμπεριφοράς μετά από κάποιο διάστημα. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η εποπτεία του παιδιού από τα πρώτα στάδια αναγνώρισης της παραβατικής συμπεριφοράς μέχρι την πλήρη αποκατάστασή του και κοινωνική επανένταξη.

CHAPTER 7



7.2. Συνεδρίες

Εισαγωγική Συνεδρία

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1
<p>Τίτλος/Θέμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης
<p>Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν την δραστηριότητα, τα παιδιά θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Μάθουν για το πεδίο δραστηριότητας του ειδικού και πώς μπορεί αυτό να τους φανεί χρήσιμο. ➤ Αισθανθούν κατανοητά, ασφαλή και σημαντικά. ➤ Είναι ικανά να αναλογιστούν τη δική τους συμπεριφορά. ➤ Γίνουν πιο σίγουρα ότι η βοήθεια που λαμβάνουν είναι γνήσια.
<p>Προετοιμασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο χώρος της ατομικής συνεδρίας πρέπει να είναι φιλικός και ιδιωτικός. ➤ Ο ειδικός θα προσκαλέσει το παιδί να νιώσει άνετα και να εξερευνήσει το χώρο. ➤ Ο ειδικός θα περιγράψει το πεδίο δραστηριότητας του και θα εξηγήσει πώς ο μαθητής θα ωφεληθεί από τις ατομικές συνεδρίες. ➤ Ο σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να γνωριστούν και να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης.
<p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Μια θεραπευτική ιστορία για τη χρησιμότητα της καθοδήγησης όταν υπάρχει ανάγκη. ➤ Χαρτί για σημειώσεις και εργαλεία για τη λήψη σημειώσεων.
<p>Κύρια δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο ειδικός ξεκινά τη συνεδρία ζητώντας από το παιδί αν κάτι από τον χώρο του τράβηξε την προσοχή του και αν θέλει να εκφράσει γνώμη ή να κάνει ερώτηση γι' αυτό. Οι απαντήσεις του ειδικού πρέπει να είναι ειλικρινείς και ενθαρρυντικές. Εάν το παιδί διστάσει να επιλέξει κάποιο αντικείμενο, ο ειδικός μπορεί να προτείνει να μοιραστεί μερικά ενδιαφέροντα πράγματα ή να απαντήσει σε ερωτήσεις για τον εαυτό του. ➤ Στη συνέχεια, ο ειδικός θα εξετάσει τα χόμπι και την προσωπικότητα του παιδιού μέσω μιας σειράς ερωτήσεων, προσπαθώντας να διατηρήσει μια σύνδεση μεταξύ του αντικειμένου που τράβηξε την προσοχή του παιδιού και των ενδιαφερόντων του, χαρακτηριστικών, επιθυμιών κ.λπ. (π.χ. αν το παιδί επιλέξει να συζητήσει ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα, ο ειδικός μπορεί να ρωτήσει: Σου αρέσει να παίζεις; Ποιο είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι; Με ποιον συνήθως σου αρέσει να παίζεις;). ➤ Είναι πολύ σημαντικό να ακούσει ο ειδικός τι έχει να πει το παιδί για οποιοδήποτε θέμα και να απαντήσει στις ερωτήσεις ή φόβους του με ειλικρίνεια και ενθάρρυνση. ➤ Προς το τέλος της συνεδρίας, ο ειδικός θα εισάγει μια θεραπευτική ιστορία για τη σημασία της καθοδήγησης όταν υπάρχει ανάγκη και θα ζητήσει από το παιδί να σημειώσει ή να μοιραστεί ό,τι σκέψεις του περνούν κατά τη διάρκεια της ιστορίας. Η σημασία της ιστορίας δεν πρέπει να συζητηθεί σε αυτό το σημείο.
<p>Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:</p>

- Το παιδί μπορεί να πάρει μαζί του τις σημειώσεις που έκανε ενώ άκουγε την παραβολική ιστορία.
- Σύμφωνα με τα δεδομένα από αυτή τη συνεδρία, ο ειδικός θα προσφέρει μία από τις δύο επιλογές:
 - α) Μέχρι την επόμενη φορά που θα συναντηθούν, το παιδί πρέπει να δημιουργήσει μια αφίσα (μια ζωγραφιά/κολλάζ/ή ακόμη και μια ψηφιακή αναπαράσταση, αν είναι κατάλληλο) με τις εντυπώσεις του από αυτή την πρώτη συνάντηση και να περιλαμβάνει μερικές επιθυμίες για την επόμενη συνάντηση ή
 - β) Το παιδί θα προκληθεί με παιγνιώδη τρόπο να μην ξανασκεφτεί καθόλου την ιστορία που άκουσε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας (παράδοση συνταγή).



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

Τίτλος/Θέμα:

- "Ο κόσμος των συναισθημάτων" - η παλέτα των ανθρώπινων συναισθημάτων

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν την δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Εξερευνήσουν τον κόσμο των συναισθημάτων.
- Αναπτύξουν τις ικανότητές τους να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα.
- Μάθουν για τις καταστάσεις στις οποίες νιώθουν συχνότερα ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να χαρείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να στεναχωρηθείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Ο κόσμος των συναισθημάτων" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 56).
- Χαρτί για σημειώσεις/ζωγραφική, χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το παιδί στο θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με το φύλλο εργασίας "Ο κόσμος των συναισθημάτων". Το παιδί προσκαλείται να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) ένα διαφορετικό συναίσθημα που γνωρίζει σε κάθε πλανήτη. Οι ειδικοί θα προσφέρουν υποστήριξη αναφέροντας άλλα συναισθήματα που το παιδί δεν σκέφτηκε, αλλά πρέπει να βεβαιωθούν ότι το παιδί καταλαβαίνει και κατανοεί κάθε συναίσθημα. Διάφορα χρώματα μπορούν να συσχετιστούν με κάθε συναίσθημα/πλανήτη.
- Μετά την ολοκλήρωση του φύλλου εργασίας, ο ειδικός συνοψίζει το έργο: Υπάρχουν πολλά συναισθήματα που νιώθουμε. Μερικά είναι μεγαλύτερα από άλλα, ενώ άλλα είναι αρκετά μικρά, όπως οι πλανήτες, το καθένα διαφορετικό, αλλά όλα έχουν τη θέση τους στο σύμπαν, όπως και κάθε συναίσθημα έχει τη θέση του στη ζωή μας.
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να κυκλώσει στο φύλλο εργασίας τους πλανήτες που αντιστοιχούν στα συναισθήματα που αισθάνεται πιο συχνά. Βασισμένος στα συναισθήματα που έχει κυκλώσει το παιδί, ο ειδικός καθοδηγεί τη συνέχεια της δραστηριότητας.
- Ο ειδικός επιλέγει ένα από τα συναισθήματα που έχει κυκλώσει το παιδί και του ζητά να το ζωγραφίσει σε ένα άδειο φύλλο χαρτί. Στη συνέχεια, δίπλα στη ζωγραφιά του

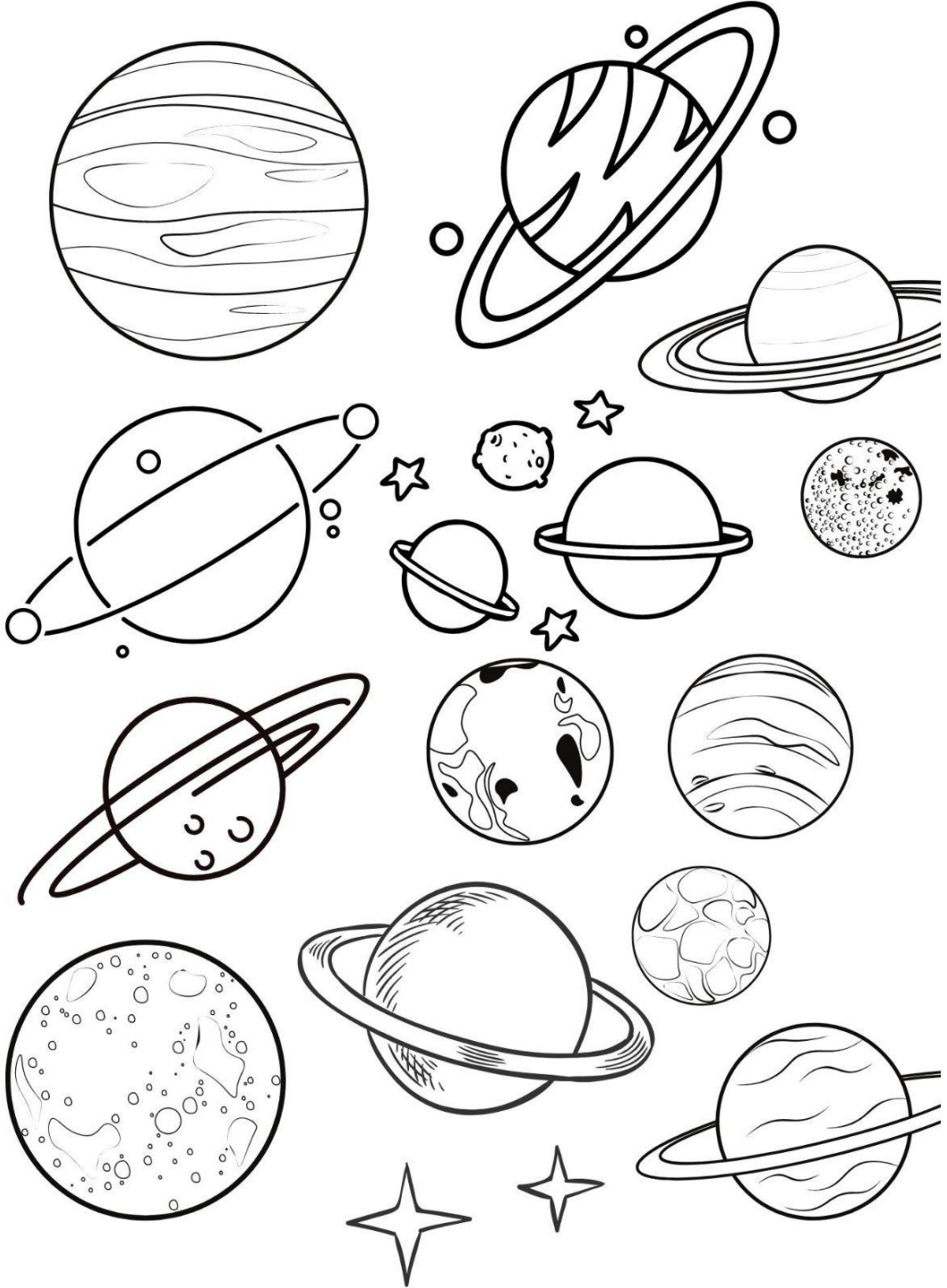
συναίσθηματος, το παιδί πρέπει να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) την κατάσταση/συμπεριφορά που προκαλεί το συναίσθημα. Εάν είναι απαραίτητο, ο ειδικός βοηθά το παιδί να βρει αυτές τις καταστάσεις, κάνοντάς του καθοδηγητικές ερωτήσεις: Νιώθεις θυμό όταν οι άνθρωποι είναι άδικοι μαζί σου; Φοβάσαι το σκοτάδι; Σου αρέσει να παίζεις με τους φίλους σου; Αυτές οι ερωτήσεις στοχεύουν να βρουν μαζί με το παιδί όσες περισσότερες καταστάσεις είναι δυνατόν, ώστε να εντοπιστεί ένας κοινός παράγοντας για κάθε συναίσθημα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη συνεδρία, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούρια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι σε έκανε να νιώσεις ιδιαίτερη περιέργεια;*



THE WORLD OF EMOTIONS



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3

Τίτλος/Θέμα:

- ""Που ζουν τα συναισθήματά μου;"

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν σε εαυτόν τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμό, φόβο, χαρά, λύπη, αηδία, έκπληξη, μέσω της έκφρασης του προσώπου, χειρονομιών, στάσης σώματος, θέσης του σώματος.
- Μάθουν για τα σωματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα που συνοδεύουν τον θυμό, το άγχος, τη λύπη, τη χαρά, την αηδία και την έκπληξη.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να χαρείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να λυπηθείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διαφορετικά συναισθήματα.

Πόροι:

- 6 φύλλα εργασίας με σιλουέτα ανθρώπου (βλ. παράρτημα στη σελίδα 58).
- 6 εκτυπώσιμα εκπαιδευτικά υλικά (ένα για κάθε συναίσθημα): "Πώς φαίνομαι όταν...;" (βλ. παραρτήματα στις σελίδες 59-64).
- Μολύβια/μαρκαδόροι.

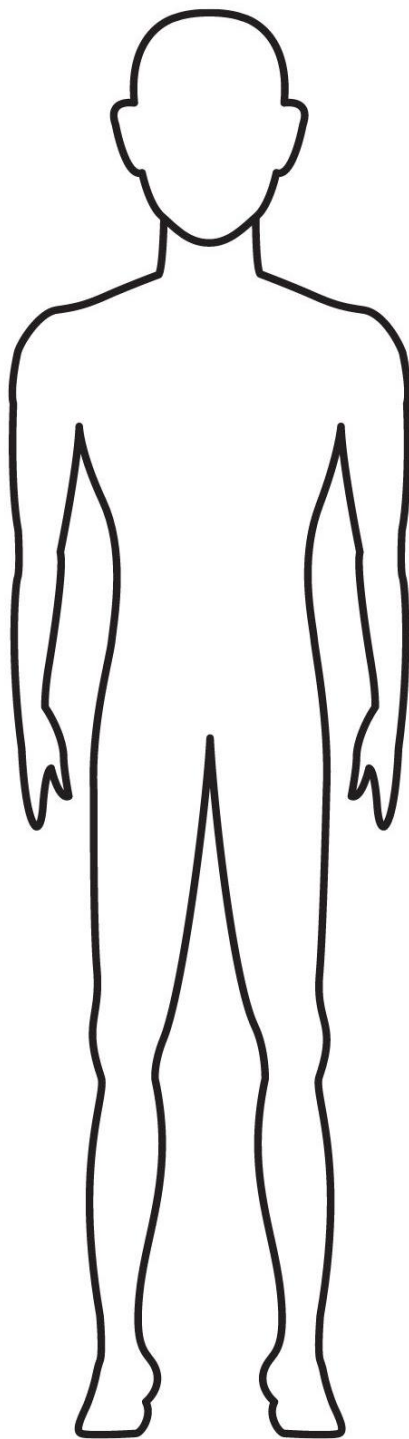
Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με την εστίαση στο συναίσθημα της χαράς. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να θυμηθεί μια κατάσταση (ή αρκετές) στις οποίες ένιωσε χαρούμενο. Ο ειδικός μπορεί να αναφερθεί στα συναισθήματα και τις καταστάσεις που συζητήθηκαν στην προηγούμενη συνεδρία, στο φύλλο εργασίας "Ο κόσμος των συναισθημάτων". Μόλις το παιδί θυμηθεί μια τέτοια κατάσταση, ο ειδικός το ζητά να κλείσει τα μάτια του (αν το επιθυμεί) και να θυμηθεί πώς ένιωσε αυτή τη χαρά, πώς ήταν το σώμα του ευτυχισμένο εκείνη τη στιγμή, που στο σώμα του ένιωσε τη χαρά.
- Τώρα ο ειδικός δίνει στο παιδί ένα φύλλο εργασίας με τη σιλουέτα ανθρώπου, στο οποίο το παιδί, μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού, θα σημειώσει τα σημεία που ένιωσε τη χαρά στο σώμα του (μπορεί να ζωγραφίσει/γράψει/χρωματίσει κ.λπ.).
- Ο ειδικός στη συνέχεια δείχνει στο παιδί τα φύλλα εργασίας "Πώς φαίνομαι όταν είμαι χαρούμενος;" και συγκρίνει με το παιδί τα συμπτώματα που εμφανίζονται σε κάθε περίπτωση. Τα άλλα συμπτώματα που το παιδί δεν σημείωσε στα φύλλα του μπορούν επίσης να συζητηθούν, προκειμένου να διαπιστωθεί αν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι έτσι μπορεί να εκφράζεται η χαρά στο σώμα. Αν το παιδί αναγνωρίσει το συγκεκριμένο σύμπτωμα στον εαυτό του, το σημειώνει στη σιλουέτα του σώματος.
- Ο ειδικός επαναλαμβάνει την άσκηση με τον ίδιο τρόπο για τα υπόλοιπα συναισθήματα: λύπη, θυμό, φόβο, έκπληξη και αηδία, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα φύλλα εργασίας.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και*

γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι σε έκανε να νιώσεις ιδιαίτερη περιέργεια;



Πώς φαίνομαι όταν είμαι θυμωμένος;

- Σφίγγω τις γροθιές μου
- Ιδρώνω
- Νιώθω ζεστός/ζεστή
- Τρέμω ολόκληρος/η
- Η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα
- Δεν μπορώ να καθίσω ήσυχος/ή
- Έχω πόνο στο στομάχι
- Γίνομαι κόκκινος/κόκκινη
- Νιώθω ταραγμένος/η
- Σφίγγω τα δόντια μου
- Έχω πονοκέφαλο
- Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά
- Πατάω τα πόδια μου με δύναμη



Πώς φαίνομαι όταν είμαι λυπημένος/η;

- Δεν έχω διάθεση να κάνω τίποτα
- Δεν λέω πολλά
- Δυσκολεύομαι να καταπιώ
- Νιώθω κουρασμένος/η
- Κινούμαι αργά
- Νιώθω αδύναμος/η στα γόνατα
- Δεν βρίσκω τίποτα ενδιαφέρον
- Χάνω την όρεξή μου
- Κλαίω
- Δεν χαμογελάω
- Νιώθω καταθλιπτικός/η
- Αποφεύγω να κοιτάξω τους άλλους
- Τρέμω όταν κλαίω



Πώς φαίνομαι όταν είμαι χαρούμενος/η:

- Λέω ωραία λόγια
- Σκέφτομαι καθαρά
- Το σώμα μου είναι χαλαρό
- Τα μάτια μου είναι ανοιχτά
- Έχω πολλή ενέργεια
- Χαμογελάω και γελάω
- Θέλω να παίξω
- Νιώθω ενθουσιασμένος/η
- Φωνάζω από χαρά
- Μιλάω πολύ
- Χρησιμοποιώ πολλές χειρονομίες
- Κινούμαι γρήγορα



Πώς φαίνομαι όταν φοβάμαι;

- Νιώθω αδύναμος/η στα γόνατα
- Δυσκολεύομαι να αναπνεύσω
- Έχω σβώλο στο λαιμό
- Η φωνή μου τρέμει
- Η καρδιά μου πονάει
- Το στόμα μου είναι στεγνό
- Τα μάτια μου είναι ανοιχτά
- Δεν μπορώ να μιλήσω
- Νιώθω άρρωστος/η
- Οι τρίχες μου σηκώνονται
- Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά
- Θέλω να κρυφτώ
- Ιδρώνω



Πώς φαίνομαι όταν νιώθω αηδία:

- Έχω ξινό πρόσωπο
- Είμαι δυσαρεστημένος/η
- Ζαρώνω το μέτωπό μου
- Βγάζω τη γλώσσα μου
- Δεν έχω διάθεση να κάνω τίποτα
- Έχω ανατριχίλες
- Δεν θέλω να μιλήσω γι' αυτό
- Ιδρώνω
- Σφίγγω τις γροθιές μου
- Δεν θέλω να αγγίξω τίποτα
- Δεν θέλω να με αγγίξουν



Πώς φαίνομαι όταν εκϕλήσσομαι;

- Τα μάτια μου είναι ανοιχτά
- Το στόμα μου είναι συχνά ανοιχτό
- Έχω ανατριχίλες
- Είμαι χλωμός/ή
- Δεν ξέρω τι να κάνω
- Δεν ξέρω τι να πω
- Καμιά φορά θέλω να κρυφτώ
- Σηκώνω τα χέρια μου



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

Τίτλος/Θέμα:

- Ευχάριστα συναισθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Είναι ικανά να αναγνωρίσουν τα ευχάριστα συναισθήματα.
- Εντοπίσουν τα ευχάριστα συναισθήματα που τους συνοδεύουν πιο συχνά.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα, διατηρώντας τη συγκέντρωση στα θετικά συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Το ευχάριστο συναίσθημά μου είναι..." (βλ. παράρτημα στη σελίδα 66).
- Χαρτί για σημειώσεις/ζωγραφική.
- Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι/στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

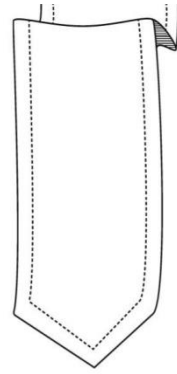
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί.
- Η δραστηριότητα ξεκινά δίνοντας στο παιδί ένα άδειο φύλλο χαρτί και μολύβια/μαρκαδόρους. Το παιδί πρέπει να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) όλα τα ευχάριστα συναισθήματα που γνωρίζει. Ο ειδικός συμπληρώνει τη δουλειά του παιδιού με τα ευχάριστα συναισθήματα που δεν έχουν αναφερθεί ακόμα, διασφαλίζοντας ότι είναι γνωστά και κατανοητά (π.χ. χαρά, ευτυχία, ευγνωμοσύνη, υπερηφάνεια, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ανακούφιση, καλοσύνη, χαλάρωση κ.λπ.).
- Ο ειδικός επισημαίνει ότι τα συναισθήματά μας συνήθως προκαλούνται από μια κατάσταση. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να κλείσει τα μάτια του και να θυμηθεί μια κατάσταση (ή αρκετές) από την τελευταία εβδομάδα που ήταν ευχάριστη για αυτόν/ή. Το παιδί τότε σημειώνει στο χαρτί του τα ευχάριστα συναισθήματα που ένιωσε κατά τις καταστάσεις που θυμήθηκε.
- Ο ειδικός παραδίδει στο παιδί το φύλλο εργασίας "Το ευχάριστο συναίσθημά μου είναι...". Στην κορυφή του φύλλου εργασίας (στον διαθέσιμο χώρο), ο ειδικός γράφει ένα από τα ευχάριστα συναισθήματα που το παιδί μόλις σημείωσε. Στη συνέχεια, το παιδί συμπληρώνει το φύλλο εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται (εάν είναι απαραίτητο, ο ειδικός βοηθά στο να διαβάσει τις οδηγίες). Το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει τις απαντήσεις του (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού). Όταν ολοκληρωθεί, ο ειδικός συνοψίζει σύντομα τι βλέπει στο φύλλο εργασίας.
- Η άσκηση επαναλαμβάνεται για κάθε συναίσθημα που σημείωσε το παιδί προηγουμένως. Για κάθε άσκηση θα χρησιμοποιείται ένα άδειο φύλλο εργασίας. Αν το παιδί σημειώσει μόνο ένα συναίσθημα, ο ειδικός μπορεί να προτείνει να συζητηθεί ένα ή περισσότερα από τα υπόλοιπα συναισθήματα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας*

και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;

Το Ευχάριστο μου συναίσθημα



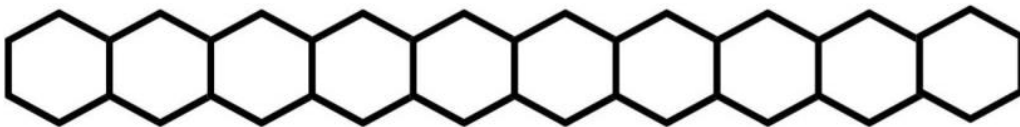
Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι προκάλεσε αυτό το συναίσθημα

PART 2

SELF-
AWARENESS



Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι έκανες τότε



Πόσο συχνά νιώθεις αυτό το συναίσθημα; Χρωμάτισε τα πλακάκια

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

Τίτλος/Θέμα:

- Δυσάρεστα συναισθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- Είναι ικανά να αναγνωρίσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- Εντοπίσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα που τα συνοδεύουν πιο συχνά..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε εκνεύρισε; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που νιώθεις ντροπή; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο/η;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα, διατηρώντας τη συγκέντρωση στα αρνητικά συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Το δυσάρεστο συναίσθημά μου είναι..." (βλ. παράρτημα στη σελίδα 68).
- Χαρτί για σημειώσεις/ζωγραφική.
- Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι/στυλό..

Κύρια δραστηριότητα:

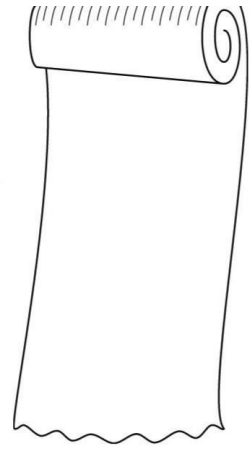
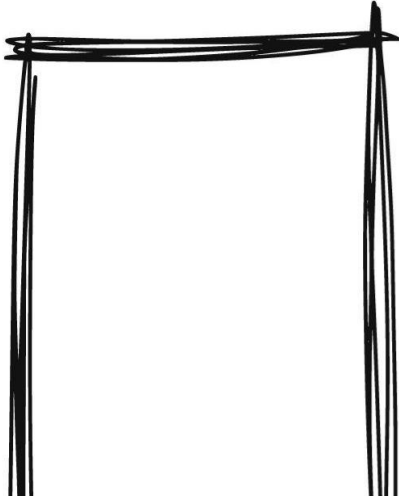
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί.
- Η δραστηριότητα ξεκινά δίνοντας στο παιδί ένα άδειο φύλλο χαρτί και μολύβια/μαρκαδόρους. Το παιδί πρέπει να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα που γνωρίζει. Ο ειδικός συμπληρώνει τη δουλειά του παιδιού με τα δυσάρεστα συναισθήματα που δεν έχουν αναφερθεί ακόμα, διασφαλίζοντας ότι είναι γνωστά και κατανοητά (π.χ. θυμός, οργή, ζήλια, ντροπή, ενοχή, νοσταλγία, αποστροφή, νευρικότητα, αδυναμία, θλίψη, φόβος, ανησυχία κ.λπ.).
- Ο ειδικός επισημαίνει ότι τα συναισθήματά μας συνήθως προκαλούνται από μια κατάσταση. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να κλείσει τα μάτια του και να θυμηθεί μια κατάσταση (ή αρκετές) από την τελευταία εβδομάδα που ήταν δυσάρεστη για αυτόν/ή. Το παιδί τότε σημειώνει στο χαρτί του τα δυσάρεστα συναισθήματα που ένιωσε κατά τις καταστάσεις που θυμήθηκε.
- Ο ειδικός παραδίδει στο παιδί το φύλλο εργασίας "Το δυσάρεστο συναίσθημά μου είναι...". Στην κορυφή του φύλλου εργασίας (στον διαθέσιμο χώρο) ο ειδικός γράφει ένα από τα δυσάρεστα συναισθήματα που το παιδί μόλις σημείωσε. Στη συνέχεια, το παιδί συμπληρώνει το φύλλο εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται (εάν είναι απαραίτητο, ο ειδικός βοηθά στο να διαβάσει τις οδηγίες). Το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει τις απαντήσεις του (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού). Όταν ολοκληρωθεί, ο ειδικός συνοψίζει σύντομα τι βλέπει στο φύλλο εργασίας.
- Η άσκηση επαναλαμβάνεται για κάθε συναίσθημα που σημείωσε το παιδί προηγουμένως. Για κάθε άσκηση θα χρησιμοποιείται ένα άδειο φύλλο εργασίας. Αν το παιδί σημειώσει μόνο ένα συναίσθημα, ο ειδικός μπορεί να προτείνει να συζητηθεί ένα ή περισσότερα από τα υπόλοιπα συναισθήματα..

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

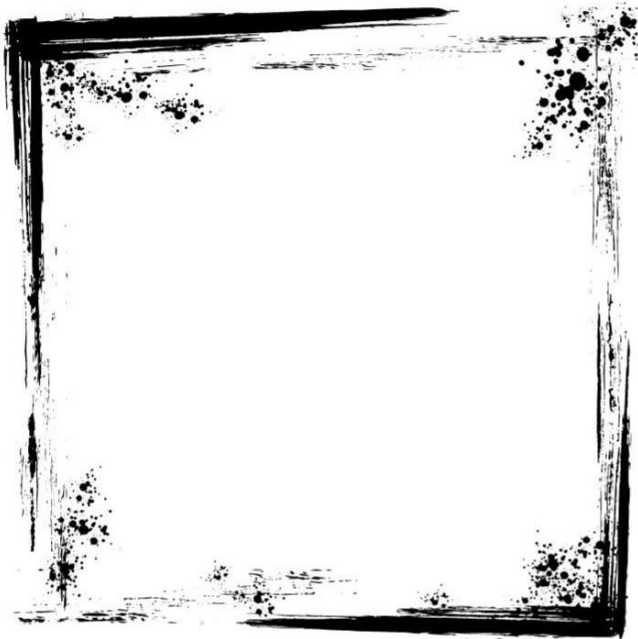
- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας*

και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;

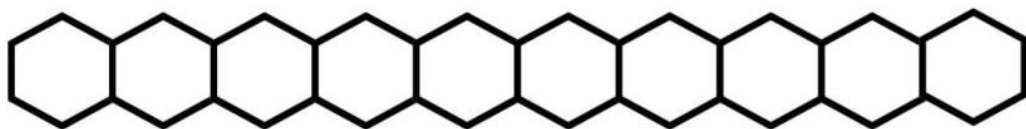
Το Δυσάρεστο μου συναίσθημα



Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι προκάλεσε αυτό το συναίσθημα



Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι έκανες τότε



Πόσο συχνά νιώθεις αυτό το συναίσθημα; Χρωμάτισε τα πλακάκια

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος/Θέμα:

- "Τι γεμίζει την καρδιά μου;" - Εντοπισμός ευχάριστων συναισθημάτων που σχετίζονται με δραστηριότητες/πράγματα/χιόμπι

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Επανεξετάσουν όσα έμαθαν για τα ευχάριστα συναισθήματα.
- Εντοπίσουν τις δραστηριότητες που τους κάνουν χαρούμενους/ευτυχισμένους/ενθουσιασμένους κ.λπ.
- Μάθουν για τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων τους όταν νιώθουν ευχάριστα συναισθήματα..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι σήμερα; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας (αρκετά αντίγραφα) "Παζλ καρδιά" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 71).
- Φύλλα Α4.
- Στυλό/μολύβια/μαρκαδόροι.
- Κόλλα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί, εξηγώντας ότι, αν και είναι πιο εύκολο να κολλήσουμε στα δυσάρεστα συναισθήματα, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και τα ευχάριστα, για να έχουμε μια πιο ισορροπημένη ζωή.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με το φύλλο εργασίας "Παζλ καρδιά". Ο ειδικός δίνει στο παιδί τα κομμάτια του παζλ και ζητά να σκεφτεί όλα τα πράγματα που το κάνουν χαρούμενο/ενθουσιασμένο/ευτυχισμένο κ.λπ. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιες προτροπές, όπως φίλους ή οικογένεια, κατοικίδια, αθλήματα ή χιόμπι, φαγητό, μουσική, παιχνίδια για να βοηθήσει το παιδί να εντοπίσει αυτές τις καταστάσεις πιο εύκολα. Στη συνέχεια, το παιδί ζωγραφίζει/γράφει στα κομμάτια του παζλ τα πράγματα που έχει εντοπίσει και προχωράει στη συγκόλληση της καρδιάς (αν το παιδί μπορεί να εντοπίσει πολλά ευχάριστα πράγματα, μπορεί να χρησιμοποιηθούν πολλά παζλ).
- Μετά την ολοκλήρωση της σύνθεσης της καρδιάς, ο ειδικός ρωτά το παιδί πώς αισθάνεται όταν κάνει αυτά τα πράγματα και πώς εκφράζει την ευτυχία του/της. Ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: *Πώς φαίνεται το πρόσωπό σου όταν κάνεις αυτά τα πράγματα; Πώς νιώθει το σώμα σου; Που στο σώμα σου νιώθεις την*

ευτυχία; Πώς εκφράζεις την ευτυχία σου; (π.χ. πηδάς, γελάς, αγκαλιάζεις κ.λπ.)
Πώς αισθάνεσαι μετά, όταν τελειώσει η ευχάριστη δραστηριότητα;

- Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από το παιδί να επιλέξει το πιο αγαπημένο του/της πράγμα/δραστηριότητα από αυτά που εντόπισε και ξεκινά μια συζήτηση για αυτό. Αν το παιδί έχει γράψει προηγουμένως στα κομμάτια του παζλ, μπορεί να του ζητηθεί να ζωγραφίσει αυτή τη δραστηριότητα. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις παρόμοιες με αυτές παραπάνω, αλλά και: Γιατί είναι αυτό το πιο αγαπημένο σου πράγμα/δραστηριότητα; Τι νιώθεις όταν το κάνεις; Συμμετέχουν άλλοι άνθρωποι σε αυτό ή προτιμάς να το κάνεις μόνος/η; Πόσο συχνά το κάνεις; Πώς θα αισθανόσουν αν έπρεπε να το σταματήσεις;
- Αφού ολοκληρωθούν αυτές οι δραστηριότητες, ο ειδικός μπορεί να προτείνει στο παιδί να πάρει τα φύλλα εργασίας και τις ζωγραφιές στο σπίτι και να τα τοποθετήσει κάπου όπου θα τα βλέπει, ώστε να θυμάται τα ευχάριστα συναισθήματα που προκαλούν αυτά τα πράγματα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;*

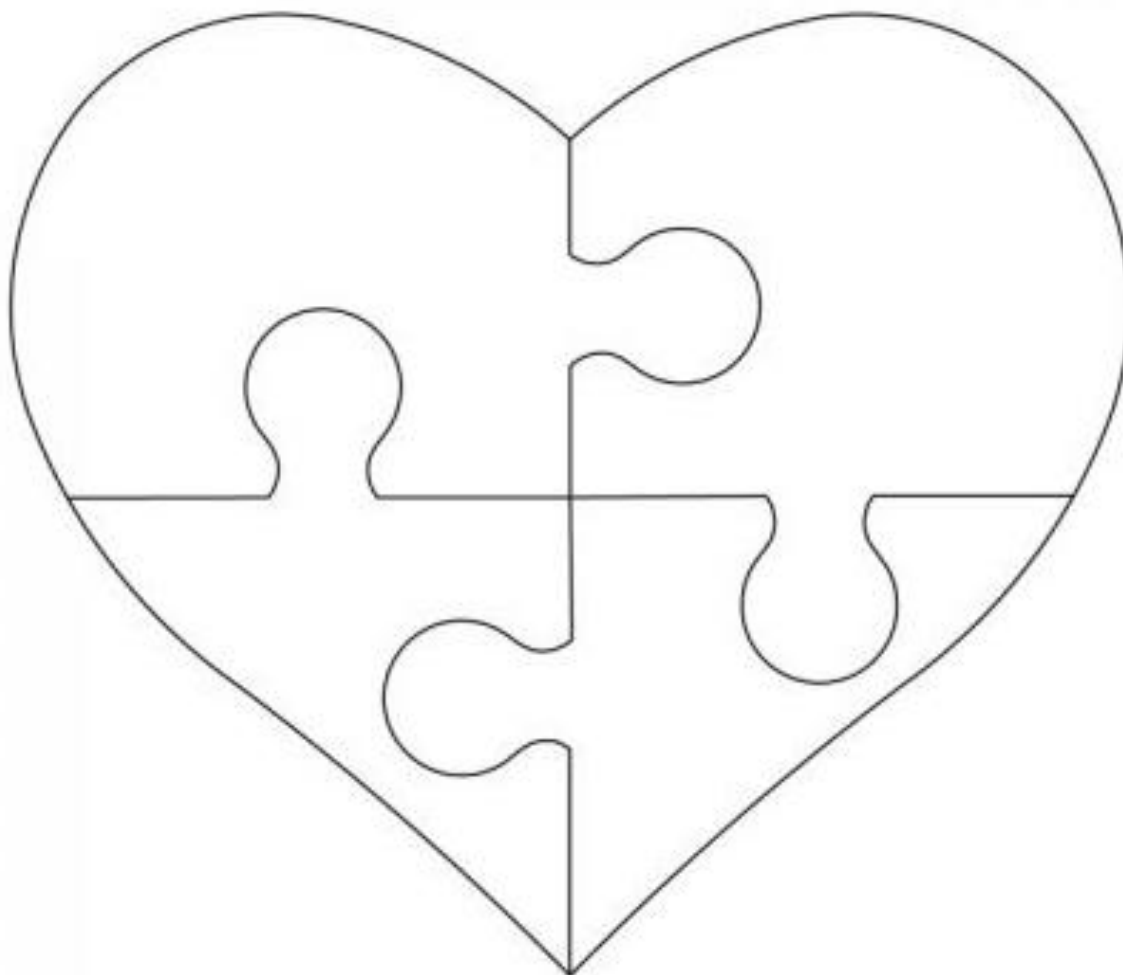
CHAPTER 7



PART 2

SELF-
MANAGEMENT

ΚΑΡΔΙΑ ΠΑΖΖΛ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος/Θέμα:

- "Μερικές φορές θα μπορούσα να εκραγώ!" - Μαθαίνοντας πώς να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε τον θυμό

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Αναγνωρίσουν καταστάσεις που προκαλούν θυμό ή απογοήτευση.
- Μάθουν πώς να ηρεμούν όταν νιώθουν θυμωμένα.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα/αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η, λυπημένο/η, θυμωμένο/η κ.λπ.; Πώς το χειρίστηκες; Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις, ζητώντας να μιλήσει το παιδί για διάφορα συναισθήματα και συμπεριφορές.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Το θερμόμετρο θυμού μου" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 73).
- Στυλό/μολύβια/μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

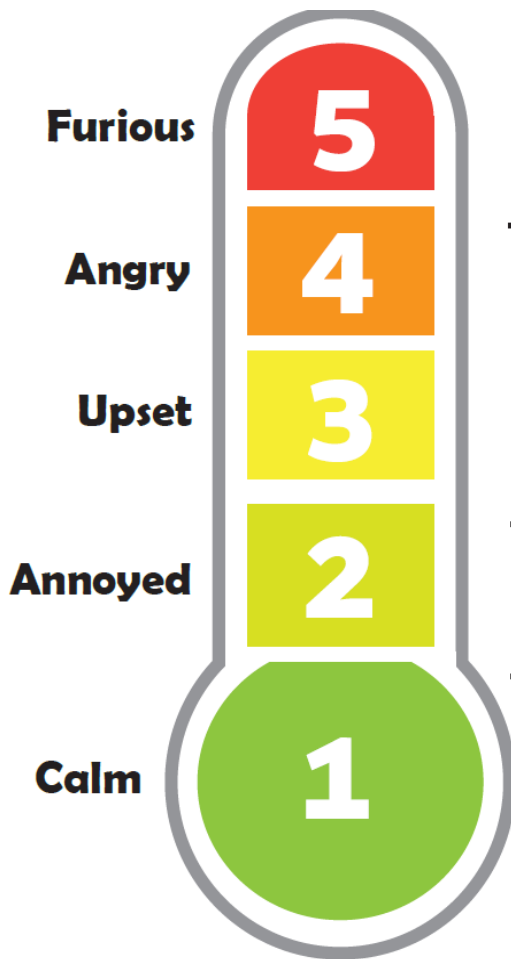
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί, λέγοντας: "Όλοι νιώθουμε θυμό μερικές φορές και μπορεί να είναι ένα δύσκολο συναίσθημα. Όπως και άλλα συναισθήματα, ο θυμός έρχεται σε διαφορετικά επίπεδα: από το να είσαι λίγο ενοχλημένος από κάτι μέχρι να βράζεις από θυμό. Είναι καλό να παρατηρούμε πότε θυμώνουμε, για να κάνουμε κάτι γι' αυτό και να μην βλάψουμε τους άλλους. Για παράδειγμα, εγώ θύμωσα αυτήν την εβδομάδα, γιατί... (ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί μια κατάσταση που τον/την προκάλεσε θυμό και πώς την διαχειρίστηκε)".
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρουσιάζει στο παιδί το φύλλο εργασίας "Το θερμόμετρο θυμού μου", στο οποίο υπάρχουν διάφοροι "βαθμοί" αυτού του συναισθήματος, από το να νιώθεις ήρεμος/η μέχρι να είσαι εξοργισμένος/η. Ο ειδικός εξηγεί ότι τα συναισθήματα μπορεί να έχουν διαφορετική ένταση, όπως φαίνεται σε ένα θερμόμετρο: μερικές φορές μπορείς να είσαι σε χαμηλή θερμοκρασία, νιώθοντας ήρεμος/η ή λίγο ενοχλημένος/η, ενώ άλλες φορές να είσαι σε υψηλή θερμοκρασία, νιώθοντας εξοργισμένος/η. Στη συνέχεια, για κάθε θερμοκρασία θυμού, ενθαρρύνεται το παιδί να σκεφτεί μια κατάσταση στην οποία ένιωσε ή νιώθει έτσι και να τη γράψει/ζωγραφίσει δίπλα στο θερμόμετρο.
- Στη συνέχεια, το παιδί ενθαρρύνεται να γράψει τι μπορεί να κάνει για να ηρεμήσει στις καταστάσεις που προκάλεσαν θυμό. Ο ειδικός μπορεί να βοηθήσει το παιδί δίνοντας ιδέες για τεχνικές χαλάρωσης, αν το παιδί δυσκολεύεται να βρει κάποια.
- Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ο ειδικός συζητά με το παιδί για τις καταστάσεις που προκαλούν θυμό και τις τεχνικές χαλάρωσης που εντοπίστηκαν. Είναι σημαντικό ο ειδικός να μην απορρίπτει τα συναισθήματα του παιδιού, ώστε να κατανοήσει ότι ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που μπορεί να εκφραστεί και να διαχειριστεί με υγιή τρόπο.
- Πριν τελειώσει η συνεδρία, ο ειδικός συζητά με το παιδί κάποιες τεχνικές αυτορύθμισης που μπορεί να χρησιμοποιήσει όταν αισθάνεται τον θυμό να ανεβαίνει, όπως το να απομακρυνθεί από την κατάσταση και να πάρει χρόνο για να ηρεμήσει, να κάνει μια δραστηριότητα που τον/την κάνει χαρούμενο/η (όπως

συζητήθηκε στην προηγούμενη συνεδρία), να μιλήσει σε κάποιον που εμπιστεύεται, να κάνει σωματική άσκηση ή κάποιο άθλημα κ.λπ.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση: *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι θα κάνεις διαφορετικά από τώρα και στο εξής;*

ΤΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΜΟΥ



Τι με κάνει να νιώθω έτσι;	Τι με βοηθά να ηρεμήσω;

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος/Θέμα:

- "Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου;" - Μαθαίνοντας τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Μάθουν τρόπους για να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους.
- Διαμορφώσουν την ικανότητα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα/αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η, λυπημένο/η, θυμωμένο/η κ.λπ.; Πώς το χειρίστηκες; Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να κάνεις κάτι διαφορετικό; Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και ελέγχει αν υπάρχουν διαφορετικές συμπεριφορές που αφορούν την αυτοδιαχείριση.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Τι πρέπει να κάνω;" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 75).
- Φύλλο εργασίας "Πάγωσε! Στο όνομα της αυτοσυγκράτησης" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 76).
- Στυλό/μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί, εξηγώντας τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεων και την ικανότητα να ελέγχει κανείς τις συμπεριφορές του και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.
- Η δραστηριότητα ξεκινά δίνοντας στο παιδί το φύλλο εργασίας "Τι πρέπει να κάνω;" και ζητώντας του να επιλέξει τι θα έκανε σε διαφορετικές καταστάσεις. Κάποιες απαντήσεις αντιπροσωπεύουν παρορμητικές επιλογές, ενώ άλλες είναι συνειδητές αντιδράσεις. Ο ειδικός συζητά με το παιδί τις επιλεγμένες απαντήσεις, ρωτώντας το τι πιστεύει ότι θα είναι οι συνέπειες κάθε διαφορετικής αντίδρασης και ποια επιλογή θα έχει τις καλύτερες συνέπειες και γιατί. Ο ειδικός πρέπει να βοηθήσει το παιδί να κατανοήσει ότι, για παράδειγμα, το να κλαίει και να φωνάζει στη μαμά του για να αγοράσει σοκολάτα μπορεί να κάνει τη μαμά του θυμωμένη ή αμήχανη μπροστά στους άλλους, ενώ το να αποδεχτεί ότι η μαμά του είπε "όχι" θα την κάνει να εκτιμήσει τη συμπεριφορά του.
- Στη συνέχεια, το παιδί παρουσιάζεται το φύλλο εργασίας "Πάγωσε! Στο όνομα της αυτοσυγκράτησης". Ο ειδικός πρέπει να εξηγήσει ότι η αυτοσυγκράτηση είναι όπως αυτά τα παιχνίδια που πρέπει να σταματήσεις αλλιώς χάνεις και στην πραγματικότητα, η αυτοσυγκράτηση απαιτεί να "παγώσεις" και να σκεφτείς πριν πράξεις. Στη συνέχεια, το παιδί διαβάζει τις διάφορες καταστάσεις και γράφει την αντίδραση "Θερμότητα", όπου θα ενεργούσε χωρίς να σκεφτεί, παρορμητικά, καθώς και την αντίδραση "Πάγωσε", όπου θα πρέπει να σταματήσει και να σκεφτεί την καλύτερη επιλογή πριν αντιδράσει. Για κάθε μία από τις δύο αντιδράσεις σε κάθε σενάριο, ο ειδικός συζητά πιθανές συνέπειες.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση: *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι θα κάνεις διαφορετικά από τώρα και στο εξής;*

Τι πρέπει να κάνω;

1. Τι πρέπει να κάνεις όταν η μαμά σου σου είπε να περιμένεις μέχρι να σερβιριστούν όλοι;



- Να αρχίσεις να τρως ούτως ή άλλως.
- Να παραπονεθείς και να πεις στη μαμά σου ότι πεινάς πολύ.
- Να περιμένεις μέχρι όλοι να έχουν το φαγητό τους στο πιάτο τους.

2. Τι πρέπει να κάνεις όταν είσαι στο σούπερ μάρκετ με τη μαμά σου και της ζητάς να σου αγοράσει την αγαπημένη σου σοκολάτα, αλλά εκείνη λέει όχι;



- Να κλάψεις και να φωνάζεις για να την πείσεις να την αγοράσει.
- Να συνεχίσεις να της ζητάς ευγενικά να την αγοράσει.
- Να αποδεχτείς ότι δεν θα πάρεις τη σοκολάτα.

3. Τι πρέπει να κάνεις όταν η δασκάλα σου βοηθάει έναν συμμαθητή, αλλά κι εσύ χρειάζεσαι βοήθεια;



- Να φωνάζεις για να την προσελκύσεις.
- Να κουνάς συνεχώς το χέρι σου μέχρι να έρθει.
- Να περιμένεις μέχρι να τελειώσει και να σηκώσεις το χέρι σου

4. Τι πρέπει να κάνεις όταν ο συμμαθητής σου πήρε το στυλό σου;



- Να το αρπάξεις πίσω από τα χέρια του/της.
- Να αρχίσεις να του/της φωνάζεις για να στο δώσει πίσω.
- Να του/της ζητήσεις ευγενικά να στο δώσει πίσω

ΠΑΓΩΣΕ! ΣΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗΣ



1. Η δασκάλα σου διαβάζει μια ιστορία και σου θυμίζει την ιστορία που διάβασαν οι γονείς σου χθες το βράδυ στο σπίτι.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



2. Ενώ είσαι στην τάξη, νιώθεις ότι πρέπει να πας στην τουαλέτα.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



3. Η δασκάλα σου εισάγει ένα νέο παιχνίδι στην τάξη και ρωτάει αν κάποιος ξέρει τους κανόνες του.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



4. Εσύ και οι φίλοι σου χωρίζεστε σε ομάδες για να παίξετε ένα παιχνίδι. Άλλοι επιλέγονται πρώτοι.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



CHAPTER 7

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος/Θέμα:

- “Ανησυχώ για τα πάντα!” - Διαχείριση άγχωσης

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τα πράγματα που προκαλούν άγχος και ανησυχία.
- Είναι ικανά να εφαρμόζουν στρατηγικές αντιμετώπισης για να διαχειριστούν το άγχος και την ανησυχία.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα/αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η, λυπημένο/η, θυμωμένο/η κ.λπ.; Πώς το χειρίστηκες; Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να κάνεις κάτι διαφορετικό;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και ελέγχει για σημάδια αυτοδιαχείρισης στις απαντήσεις του.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας “Κράτησε την ψυχραιμία σου και χρησιμοποίησε τις αισθήσεις σου” (βλ. παράρτημα στη σελίδα 78).
- Φύλλα Α4.
- Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι / στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της συνάντησης στο παιδί. Στη συνέχεια, εξηγεί στο παιδί ότι όλοι νιώθουμε άγχος και ανησυχία για διάφορα πράγματα από καιρό σε καιρό και είναι απολύτως φυσιολογικό. Ο ειδικός μπορεί επίσης να μοιραστεί ένα προσωπικό παράδειγμα για κάτι που τον/την άγχωσε/ανησύχησε, ενώ εξηγεί ότι είναι καλό να γνωρίζουμε τι μας ανησυχεί, ώστε να το διαχειριστούμε και ότι είναι πολύ βοηθητικό να μοιραζόμαστε τις ανησυχίες μας με άλλους.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με το να δώσει ο ειδικός στο παιδί ένα άδειο φύλλο χαρτί και χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόρους/στυλό. Το παιδί ζητείται να ζωγραφίσει το περίγραμμα ενός ποτηριού πάνω στο χαρτί. Στη συνέχεια, το παιδί πρέπει να γεμίσει το ποτήρι με τα πράγματα που το αγχώνουν/ανησυχούν. Το πόσο γεμάτο θα είναι το ποτήρι εξαρτάται από τον αριθμό των πραγμάτων που το παιδί αναφέρει.
- Αφού το παιδί έχει γράψει κάποια από τα άγχη του, ο ειδικός θα τα συζητήσει με το παιδί και θα προσπαθήσει να βρει ποια από αυτά φαίνονται παράλογα ή απίθανα να συμβούν και ποια είναι λογικά και πιθανό να συμβούν. Στη συνέχεια, ο ειδικός θα καθοδηγήσει το παιδί να βρει λύσεις για αυτές τις ανησυχίες.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός θα μιλήσει για τη σημασία της εύρεσης λύσεων για να ηρεμήσουμε όταν νιώθουμε ανησυχία, άγχος, υπερφόρτωση ή απογοήτευση. Ο ειδικός θα δώσει το φύλλο εργασίας “Κράτησε την ψυχραιμία σου και χρησιμοποίησε τις αισθήσεις σου” και θα εξηγήσει ότι όταν νιώθουμε άσχημα, μπορούμε να βασιστούμε στις αισθήσεις μας για να μας βοηθήσουν να ηρεμήσουμε. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να συμπληρώσει το φύλλο εργασίας με κάτι που βλέπει, ακούει, μυρίζει και σκέφτεται που το βοηθά να ηρεμήσει. Ο ειδικός θα εξηγήσει ότι το παιδί μπορεί να κάνει αυτήν την άσκηση στο μυαλό του την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσει μια αγχωτική κατάσταση για να κρατήσει την ψυχραιμία του.
- Μαζί με το παιδί, ο ειδικός εξετάζει άλλους τρόπους για να ηρεμήσει, π.χ. κάνοντας κάτι που αρέσει στο παιδί και το κάνει χαρούμενο (ο ειδικός μπορεί να το συνδέσει

με τις συζητήσεις από τις προηγούμενες συνεδρίες), φαντάζοντας το αγαπημένο του μέρος, σκεπτόμενος τα άτομα που αγαπά, κάνοντας ένα διάλειμμα κ.λπ.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση: *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;*

ΚΡΑΤΗΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΟΥ



Κάτι που ΒΛΕΠΩ  που με βοηθά να ηρεμήσω:

Κάτι που ΑΚΟΥΩ που με  βοηθά να ηρεμήσω:

Κάτι που ΜΥΡΙΖΩ που με  βοηθά να ηρεμήσω:

Κάτι που ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ που με

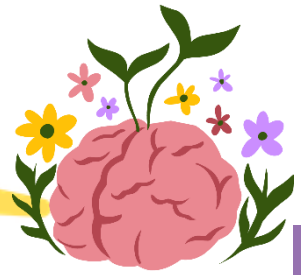


βοηθά να ηρεμήσω:

PART 2

SELF-
MANAGEMENT

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος/Θέμα:

- "Νιώθοντας αυτό που βλέπω" - Εισαγωγή στην κοινωνική συνείδηση

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Κατανοήσουν την έννοια της κοινωνικής συνείδησης.
- Κατανοήσουν την έννοια της ενσυναίσθησης.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι; Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι τώρα για αυτόν/αυτήν.
- Πριν αναλύσουμε υπερβολικά ό,τι βλέπουμε στις συμπεριφορές των άλλων και στις σχέσεις μιας ομάδας, πρέπει πρώτα να προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε τι συμβαίνει μέσα μας σε σχέση με το περιβάλλον μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε όχι ένα νοητικό επίπεδο, αλλά ένα συναισθηματικό: «Πώς θα νιώθαμε σε αυτή την κατάσταση;» Ξεκινάμε λοιπόν να χτίζουμε κοινωνική συνείδηση, εστιάζοντας στην ενσυναίσθηση.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το στόχο του επόμενου κύκλου των συνεδριών (χτίσιμο κοινωνικών δεξιοτήτων), προκειμένου να δώσει στο παιδί έναν απλό και σαφή χάρτη της διαδικασίας του παρελθόντος και του μέλλοντος και να το ενδυναμώσει, ώστε να γνωρίζει και να διαχειρίζεται που βρίσκεται.
- Ο χώρος πρέπει να είναι διαμορφωμένος για έναν πολύ ευέλικτο διαδραστικό τρόπο, όπως η χρήση ενός χαμηλού τραπεζιού για τις δραστηριότητες ή η δυνατότητα να αναδιαταχθούν οι θέσεις καθίσματος..

Πόροι:

- Ένας χάρτης, ουσιαδής και οπτικός παρά περισσότερο λεκτικός, που να δείχνει τα επίπεδα που έχει φτάσει το παιδί και αυτά που ακόμη προσβλέπουμε (ο ειδικός μπορεί να επιλέξει μια κατάλληλη μεταφορά για να διευκολύνει την κατανόηση του παιδιού και να διευκολύνει μια αίσθηση εσωτερικής συνέπειας: π.χ., ένα ταξίδι ανάμεσα σε νησιά).
- Μια ομάδα χαρακτήρων: μπορούν να είναι παιχνίδια με κουκλάκια, κούκλες Barbie, φιγούρες δράσης, Legos, σε επαρκή αριθμό για να προσομοιώσουν δυναμικές ζευγαριών ή μικρών ομάδων, 3-5 άτομα.
- 5 εικόνες προσώπων που εκφράζουν τα 5 βασικά συναισθήματα (μοντέλο Ekman): χαρά, φόβος, θυμός, αηδία, λύπη (μπορεί να εκπροσωπούνται και από χαρακτήρες της ταινίας Inside-out, για την οποία ο Ekman υπήρξε σύμβουλος, ή από emoticons).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει τις έννοιες της κοινωνικής συνείδησης (Πώς αισθάνεται ο φίλος μου; Πώς τα πάνε οι φίλοι μου;) και της ενσυναίσθησης (Πώς θα ένιωθα σε αυτή την κατάσταση;) με τη βοήθεια ενός οπτικού χάρτη/μεταφοράς.
- Ο ειδικός παρουσιάζει κάποιες καταστάσεις ερεθισμάτων με τη χρήση αφήγησης και των χαρακτήρων που προετοιμάστηκαν εκ των προτέρων, οι οποίοι παρουσιάζονται αποκλειστικά εκείνη τη στιγμή και δεν ήταν ορατοί πριν στην αίθουσα. Οι χαρακτήρες μπορεί να παρουσιαστούν με το όνομά τους ή να ζητηθεί από το παιδί να τους ονομάσει.
- Ο ειδικός στη συνέχεια παρουσιάζει με τον ίδιο τρόπο τις 5 κάρτες με τα βασικά συναισθήματα.
- Δύο ή τρεις καταστάσεις διηγούνται, χαρακτηριζόμενες ακριβώς από ένα από αυτά τα συναισθήματα, όσο το δυνατόν πιο παρόμοιες με το περιβάλλον του παιδιού (π.χ., σχολείο, το άθλημα που ασκεί, μια γιορτή, ακόμη και μια οικογενειακή κατάσταση μπορεί να είναι κατάλληλη, ειδικά για τα μικρότερα παιδιά). Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας χαρακτήρες, ο ειδικός μπορεί να προσμοιώσει ή να διηγηθεί για μια γιορτή όπου όλα τα παιδιά, εκτός από ένα, έπαιζαν μπάλα και, κάποια στιγμή, το παιδί που δεν ήθελε να παίξει έκρυψε τη μπάλα. Το παιδί μπορεί να προσκληθεί να συμμετάσχει και να προσθέσει λεπτομέρειες στην ιστορία.
- Σε ένα σημείο που το παιδί φαίνεται πλήρως ενεπλάκη στο αφήγημα, ο ειδικός θα θέσει τις εξής ερωτήσεις: Πώς νιώθει αυτό το παιδί; Πώς θα ένιωθες εσύ εκείνη τη στιγμή; Γιατί; Τι νομίζεις ότι σκέφτηκε αυτός/η; Τι ήθελε; Πώς θα ήθελες να νιώσεις; Τι θα ήθελες να συμβεί;
- Η συζήτηση θα συνοδεύεται από τη χρήση καρτών συναισθημάτων, ή τουλάχιστον θα πρέπει να είναι ορατές και κοντά στην προσοχή.
- Ο ειδικός προσμοιώνει πιθανές συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις με τη βοήθεια των επιλεγμένων χαρακτήρων και εισάγει επικοινωνία πρώτου προσώπου.
- Στο κατάλληλο σημείο, με λίγα λόγια, ιδιαίτερα χρησιμοποιώντας τα λόγια του παιδιού, ο ειδικός συνοψίζει και καθιστά σαφές το νόημα της κοινωνικής συνείδησης και της ενσυναίσθησης.
- Ο ειδικός διευκολύνει στο τέλος της ιστορίας μια πιθανή κοινή λύση με το παιδί, όπου υπάρχει μια κατάσταση ικανοποίησης και ολοκλήρωσης των γεγονότων.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει κάρτες εξόδου/flash cards (μια μέθοδος παιχνιδιοποίησης για αναστοχασμό μιας εμπειρίας, η οποία μπορεί να αγοραστεί ή να κατασκευαστεί) για να ολοκληρώσει τη συνεδρία, ζητώντας από το παιδί να μοιραστεί σκέψεις και συναισθήματα για την εμπειρία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας:
 - Μια νέα λέξη που έμαθες.
 - Η πιο δύσκολη στιγμή.
 - Κάτι που προσπαθείς να καταλάβεις.
 - Η πιο αστεία στιγμή.
 - Πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή.
 - Ένας ήχος που αντιπροσωπεύει πώς ήταν η εμπειρία μας μαζί.
 - Δημιούργησε ένα άγαλμα που αντιπροσωπεύει πώς ήταν η εμπειρία μας μαζί.
- Είτε με κάρτες, παιχνίδι ή άμεσο αίτημα, ο ειδικός πρέπει να προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11

Τίτλος/Θέμα:

- Αναγνώριση των διαφορών μεταξύ συναισθημάτων

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Αναγνωρίσουν διαφορετικά επίπεδα έκφρασης συναισθημάτων (πρόσωπο, στάση σώματος και φωνή).

Προετοιμασία

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι όταν είσαι μαζί τους; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί για αυτόν/αυτήν μέχρι στιγμής.
- Θα υπάρχουν τρία επίπεδα έκφρασης συναισθημάτων που θα εστιάσει η συνεδρία:
 - Πρόσωπο: οι βασικές γραμμές που μπορούν να σχεδιαστούν (γραμμή στόματος και φρυδιών) χρησιμοποιώντας ένα στιλιζαρισμένο πρόσωπο για να μετακινηθούν οι γραμμές
 - Στάση σώματος: Αναγνώριση φυσικών μακροδομών (σημεία ετοιμότητας/απόρριψης και ένταση/χαλάρωση) μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με το σώμα του παιδιού.
 - Φωνή: Αναγνώριση των βασικών τονικών μεταβολών που συνδέονται με τα συναισθήματα μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με κλειστά μάτια και χρήση φωνής.
- Θα προετοιμαστούν τρεις φάσεις για την εργασία με το πρόσωπο:
 - Πρώτη φάση: Με emoticons που αναπαριστούν απλά συναισθήματα, όπως τα βασικά συναισθήματα σύμφωνα με τον Ekman (6 κάρτες με emoticons).
 - Δεύτερη φάση: Με ένα λευκό φύλλο με εκτυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες που μπορούν να τοποθετηθούν και να μετακινηθούν πάνω στο φύλλο. Οι κάρτες πρέπει να είναι: δύο ευθείες γραμμές για τα φρύδια και μία καμπύλη γραμμή για το στόμα.
 - Τρίτη φάση: Με φωτογραφίες προσώπων παιδιών που εκφράζουν συναισθήματα (υπάρχουν πολλές στο διαδίκτυο), συμπεριλαμβανομένων των βασικών συναισθημάτων και πιο σύνθετων ή μεικτών συναισθημάτων.
- Για τη δουλειά με τη στάση του σώματος, ο ειδικός μπορεί να επαναχρησιμοποιήσει τα emoticons ή τις φωτογραφίες των παιδιών.
- Για τη δουλειά με τη φωνή, δεν απαιτούνται υλικά, ή μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν οι φωτογραφίες των προσώπων των παιδιών.

Πόροι:

- 6 κάρτες με emoticons (βλ. παράρτημα στη σελίδα 83).
- Φύλλα με εκτυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες με φρύδια και στόματα.
- Φωτογραφίες προσώπων παιδιών που εκφράζουν συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Μέρος 1: Συναισθήματα μέσω του προσώπου: Ο ειδικός εξηγεί πώς λειτουργεί το παιχνίδι και γιατί: "Ανακαλύπτουμε τα συναισθήματα παρατηρώντας τις εκφράσεις του προσώπου και φαντάζοντας πώς νιώθει το άτομο". Χρησιμοποιώντας τα υλικά που περιγράφονται παραπάνω και με τη συμφωνημένη σειρά, ο ειδικός ξεκινά

παρουσιάζοντας τα emoticons και παίζοντας το παιχνίδι "Μάντεψε πώς νιώθεις" με την έκφραση στο πρόσωπο, προσπαθώντας να την μιμηθείς. Είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή σε δύο λεπτομέρειες, το σχήμα των φρυδιών και του στόματος, και να μελετηθούν οι διαφορές στην εικόνα και στο πρόσωπο του ίδιου του παιδιού καθώς το μιμείται.

- Δεύτερη φάση της άσκησης: Ο ειδικός δείχνει πώς να παίζει με τις κάρτες και σχολιάζει τα αποτελέσματα και τις αλλαγές του προσώπου που μεταμορφώνεται στο φύλλο χαρτιού. Ο ειδικός προσπαθεί να κρατήσει καλό ρυθμό ακολουθώντας την προθυμία και την προσοχή του παιδιού.
- Τρίτη φάση της άσκησης: Παρουσίαση φωτογραφιών παιδιών που νιώθουν διαφορετικά συναισθήματα και ζήτηση από το παιδί να φανταστεί τι λένε ή σκέφτονται τα παιδιά στις φωτογραφίες εκείνη τη στιγμή.
- Μέρος 2: Συναισθήματα μέσω του σώματος: Ο ειδικός χρησιμοποιεί ξανά τα emoticons και, στη συνέχεια, με πιο σύνθετο τρόπο, τις φωτογραφίες για να ζητήσει από το παιδί να παίξει με το σώμα μιμούμενο στάσεις που αντιπροσωπεύουν ένα συναίσθημα. Οι καθοδηγητικές ερωτήσεις είναι: Πώς θα ήταν η στάση του σώματος αυτής της έκφρασης προσώπου; Πώς θα περπατούσε;
- Μετά από τον πειραματισμό παίζοντας, ο ειδικός καλεί το παιδί να επιστρέψει σε κάποιες στάσεις εξερευνώντας πώς είναι το σώμα. Ποιο μέρος του σώματος είναι τεταμένο και ποιο χαλαρωμένο; Δίνεται το παράδειγμα με ανοιχτό ή κλειστό χέρι για να διαφοροποιηθούν η ένταση και η χαλάρωση. Περιγράψτε τι νιώθουν οι ώμοι/χέρια σε αυτή τη θέση. Τι χρειάζεσαι όταν βρίσκεσαι σε αυτή την κατάσταση; Προσπάθησε να φανταστείς πιθανά αποτελέσματα.
- Μέρος 3: Συναισθήματα μέσω της φωνής: Σε αυτό το σημείο, ο ειδικός καλεί το παιδί να καθίσει ξανά και να παίξει με τη φωνή, εξηγώντας ότι τώρα ο στόχος είναι να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα με κλειστά μάτια. Ο ειδικός και το παιδί εναλλάσσονται με κλειστά μάτια, προσπαθώντας να μαντέψουν ποιο συναίσθημα συνοδεύει διάφορες φράσεις ή επιλέγοντας ένα emoticon/φωτογραφία που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη φωνή.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως στην προηγούμενη συνεδρία, ο ειδικός προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση/να μοιραστεί την εμπειρία του με τη βοήθεια καρτών, άμεσων ερωτήσεων ή άλλου εργαλείου που θεωρείται πιο χρήσιμο.
- Ενδεχόμενη εργασία για την επόμενη συνεδρία: Ο ειδικός ζητά από το παιδί να παρατηρήσει τους φίλους του ή τους συμμαθητές του την επόμενη εβδομάδα για να εντοπίσει τα συναισθήματα που βιώνουν, εξηγώντας ότι τα συναισθήματα είναι σαν τη θάλασσα και ποτέ δεν μένουν ακίνητα, αλλάζουν συχνά όπως τα ρούχα, αλλά μερικές φορές φορούμε τα ίδια ρούχα για πολλές μέρες. Αν το παιδί το θέλει, μπορεί να μοιραστεί αν οι φίλοι του συχνά κάνουν συγκεκριμένες εκφράσεις με το πρόσωπό τους ή κινούνται ή μιλούν με τρόπο που εξερευνήθηκε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.



www.freepik.com

	ΧΑΡΑ
	ΛΥΠΗ
	ΘΥΜΟΣ
	ΦΟΒΟΣ
	ΑΗΔΙΑ
	ΕΚΠΛΗΞΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος/Θέμα:

- Ονομάζοντας τις διαφορές μεταξύ συναισθημάτων με διαφορετικές εντάσεις

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- περιγράψουν με λεπτομέρεια και θα διαφοροποιήσουν τα αναγνωρισμένα συναισθήματα.
- εξοικειωθούν με την έννοια της συναισθηματικής έντασης (υψηλή/χαμηλή).

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι; Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.
- Τα υλικά από την προηγούμενη συνεδρία (τα emoticons) μπορεί να επαναχρησιμοποιηθούν. Πρέπει να προστεθούν δύο επιπλέον αντίγραφα για κάθε emoticon.
- Πρέπει να ετοιμαστούν ξεχωριστές κάρτες με ονόματα συναισθημάτων για κάθε emoticon. Επίσης, για κάθε συναίσθημα, πρέπει να ετοιμαστούν κάρτες με πιο έντονα και λιγότερο έντονα συναισθήματα. Για παράδειγμα: η χαρά ως μέτρια ένταση συναισθήματος, υψηλή ένταση ενθουσιασμού και χαμηλή ένταση ευχαρίστησης. Αναφορά στα έργα του Ekman και στην επιστημονική πλατφόρμα www.atlasofemotions.org.

Πόροι:

- 2 σύνολα καρτών με emoticons και 1 σύνολο καρτών με ονόματα συναισθημάτων - 3 λέξεις συναισθημάτων για κάθε emoticon που αντιστοιχούν σε 3 διαφορετικές εντάσεις συναισθημάτων.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα, χρησιμοποιώντας τον χάρτη που έχει χρησιμοποιηθεί προηγουμένως. Επίσης, προσφέρει χώρο για ερωτήσεις ή για την κοινοποίηση σκέψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.
- Μέρος 1: Ο ειδικός παρουσιάζει τα emoticons και εισάγει τις κάρτες με τα ονόματα για κάθε συναίσθημα, ενώ περιγράφει και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε εικόνας. Πριν προχωρήσει στο επόμενο βήμα, ο ειδικός επιλέγει ή αφήνει το παιδί να επιλέξει ποιο συναίσθημα θα ξεκινήσει και καθαρίζει το τραπέζι/χώρο εργασίας από τις άλλες εικόνες, αφήνοντας μόνο το αναφερόμενο emoticon.
- Μέρος 2: Ο ειδικός προτείνει να μειώσουμε την ένταση του συναισθήματος λίγο, όπως αν χαμηλώναμε την ένταση, και να έχουμε, για παράδειγμα, μία «μικρή» χαρά, αλλά χαρά ακόμα. Χρησιμοποιούνται βασικές ερωτήσεις: Τι θα συνέβαινε στο πρόσωπο; Στο σώμα; Στη φωνή; Το παιδί μπορεί να παίξει με αυτές τις παραμέτρους και να τροποποιήσει το emoticon (χρησιμοποιείται ένα από τα αντίγραφα), ενώ ο ειδικός εισάγει την κάρτα της χαμηλότερης έντασης που περιγράφει το συναίσθημα, π.χ. «ευχαρίστηση». Η τροποποίηση μπορεί να είναι πολύ δημιουργική: μια συγκεκριμένη ένδειξη, μια αλλαγή στη θέση κάποιου στοιχείου, η προσθήκη μίας λέξης.
- Η ίδια διαδικασία θα επαναληφθεί για την αύξηση της έντασης του συναισθήματος, χρησιμοποιώντας το δεύτερο αντίγραφο των emoticons και τις κάρτες που έχουν προετοιμαστεί εκ των προτέρων.

- Η άσκηση θα επαναληφθεί για όλα τα συναισθήματα που ενδιαφέρουν το παιδί και όχι απαραίτητα για όλα τα συναισθήματα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση/να μοιραστεί την εμπειρία του στη συνεδρία.
- Μια ενδεχόμενη εργασία για την επόμενη συνεδρία μπορεί να είναι να ζητηθεί από το παιδί να παρατηρήσει τους φίλους ή τους συμμαθητές του όσον αφορά την ένταση των συναισθημάτων που βιώνουν.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 13

Τίτλος/Θέμα:

- Μαθήματα που έμαθα - Διαμορφώνοντας την κοινωνική συνείδηση

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να εδραιώσουν την κατανόησή τους για τις έννοιες και την πρόοδο.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Κάρτες με emoticons.
- Φωτογραφίες προσώπων παιδιών που εκφράζουν συναισθήματα.
- Σύντομα κινούμενα σχέδια.

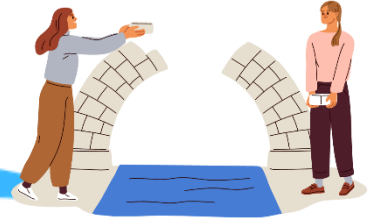
Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα της συνεδρίας, χρησιμοποιώντας τον χάρτη που χρησιμοποιήθηκε προηγουμένως. Επίσης, προσφέρει χώρο για ερωτήσεις ή για κοινοποίηση σκέψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την καθοδηγητική ερώτηση: Τι έμαθες;
- Για να δώσει την ευκαιρία στο παιδί να εστιάσει σε ό,τι έγινε στις προηγούμενες συνεδρίες, ο ειδικός θυμίζει τις δραστηριότητες και τονίζει παρατηρήσεις για τον μαθητή: για παράδειγμα, «Είδα ότι διασκέδασες όταν...» ή «Αυτό το παιχνίδι ήταν πιο δύσκολο και τα κατάφερες να...».
- Ο ειδικός δείχνει στο παιδί ένα σύντομο κινούμενο σχέδιο και ζητά από το παιδί να εντοπίσει τα διαφορετικά συναισθήματα που εκφράζουν οι χαρακτήρες σε διάφορες στιγμές της ιστορίας και να δώσει μια βαθμολογία από 1 έως 5 για την ένταση του αντίστοιχου συναισθήματος. Στη συνέχεια, το παιδί ζητείται να τεκμηριώσει την απάντησή του επισημαίνοντας ποια στοιχεία (πρόσωπο, γλώσσα του σώματος, φωνή) ανάλυσε που τον/την οδήγησαν σε αυτή την απόφαση.
- Ο ειδικός, μαζί με το παιδί, επανεξετάζουν τον χάρτη που χρησιμοποιήθηκε προηγουμένως και προσδιορίζουν περαιτέρω στόχους ανάπτυξης που το παιδί μπορεί να ακολουθήσει στην επόμενη περίοδο.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση/ να μοιραστεί την εμπειρία του στη συνεδρία και επισημαίνει την πρόοδο του παιδιού και τις πτυχές που χρειάζονται ακόμα εξάσκηση.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/Θέμα:

- Τι είναι η διαχείριση σχέσεων;

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν τι σημαίνει η διαχείριση σχέσεων.
- θα είναι σε θέση να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους με σαφήνεια.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στις σελίδες 88-89).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.
- Σύνδεση στο διαδίκτυο.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εξηγεί ότι το θέμα των επόμενων συνεδριών θα είναι η διαχείριση σχέσεων και ζητά από το παιδί να πει τι νομίζει ότι σημαίνει αυτό.
- Για περισσότερη λεπτομέρεια, ο ειδικός μπορεί να επιλέξει να δείξει το παρακάτω βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός προχωρά στη δραστηριότητα "Η πυραμίδα των αξιών": Το παιδί καλείται να κοιτάξει τις κάρτες που περιέχουν διάφορες αξίες και να επιλέξει τις έξι κορυφαίες αξίες του. Σημείωση: Στην επιλογή του, το παιδί πρέπει να σκεφτεί ποιο είναι ως άτομο και τι θέλει από τους άλλους. Στη συνέχεια, το παιδί δημιουργεί την πυραμίδα αξιών, οργανώνοντας τις έξι αξίες του σύμφωνα με τη σημασία τους (η πιο σημαντική θα είναι στην κορυφή) και τις γράφει στην πυραμίδα που περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας. Σκοπός είναι το παιδί να σκεφτεί και να επικοινωνήσει τις αξίες του.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρέχει στο παιδί κάποιες καταστάσεις και ζητά πώς θα αισθανόταν το παιδί σε αυτές τις καταστάσεις και πώς θα αντιδρούσε, σύμφωνα με τις αξίες που είχε διακρίνει νωρίτερα. Σενάρια:
 1. Ζήτησες από τον φίλο σου να σου δώσει τις ψαλιδιές του για να κάνεις ένα έργο, αλλά τώρα δεν ξέρεις πού είναι.
 2. Έχεις ένα ολοκαίνουριο παιχνίδι και ο φίλος σου σε ρωτά αν μπορεί να παίξει με αυτό.
 3. Ο φίλος σου έπεσε και τραυματίστηκε στο πόδι. Κλαίει.
 4. Η δασκάλα σου σου ζητά να λύσεις ένα πολύ δύσκολο μαθηματικό πρόβλημα στον πίνακα.

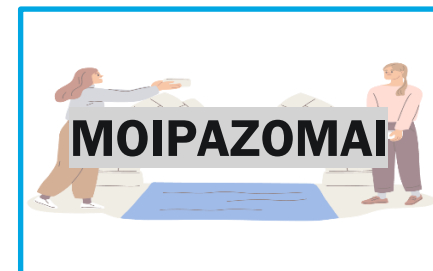
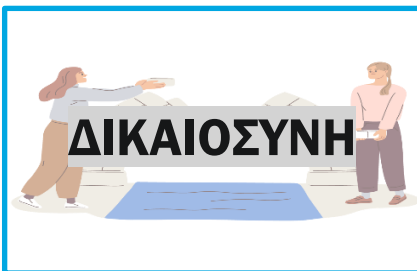
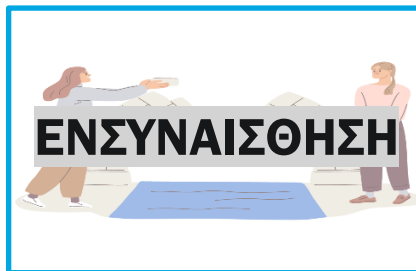
5. Η μαμά σου σου είπε ότι θα πας στο σπίτι του φίλου σου αργότερα σήμερα. Σου είπε την ακριβή ώρα που θα φύγεις από το σπίτι. Έχεις ήδη ρωτήσει τη μαμά σου τρεις φορές αν είναι ώρα για να φύγεις. Θέλεις πολύ να τη ρωτήσεις ξανά.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να πει τι νομίζει ότι πρέπει να κάνει ή πώς θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει την πυραμίδα του στην καθημερινή του ζωή και στις σχέσεις του.
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να δώσει παραδείγματα από στιγμές που οι αξίες του σεβαστήκαν και στιγμές που δεν το έκαναν. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να περιγράψει πώς αισθάνθηκε και τι έκανε και στις δύο περιπτώσεις.
- Ο ειδικός βοηθά το παιδί να συνειδητοποιήσει ότι οι αξίες του, το ποιος είναι ως άτομο και τι χρειάζεται από τους άλλους αποτελούν τη βάση όλων των σχέσεων.
- Επίσης, ο ειδικός μπορεί να δώσει το εξής καθήκον για την επόμενη περίοδο: το παιδί πρέπει να επικοινωνήσει καθαρά πώς αισθάνεται και τι χρειάζεται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με ένα μέλος της οικογένειάς του, έναν συμμαθητή/φίλο ή τον δάσκαλό του. Το παιδί πρέπει να μοιραστεί στην επόμενη συνεδρία τρεις περιπτώσεις στις οποίες επικοινωνήσει καθαρά πώς αισθάνθηκε και τι χρειάζεται σύμφωνα με τις αξίες του.



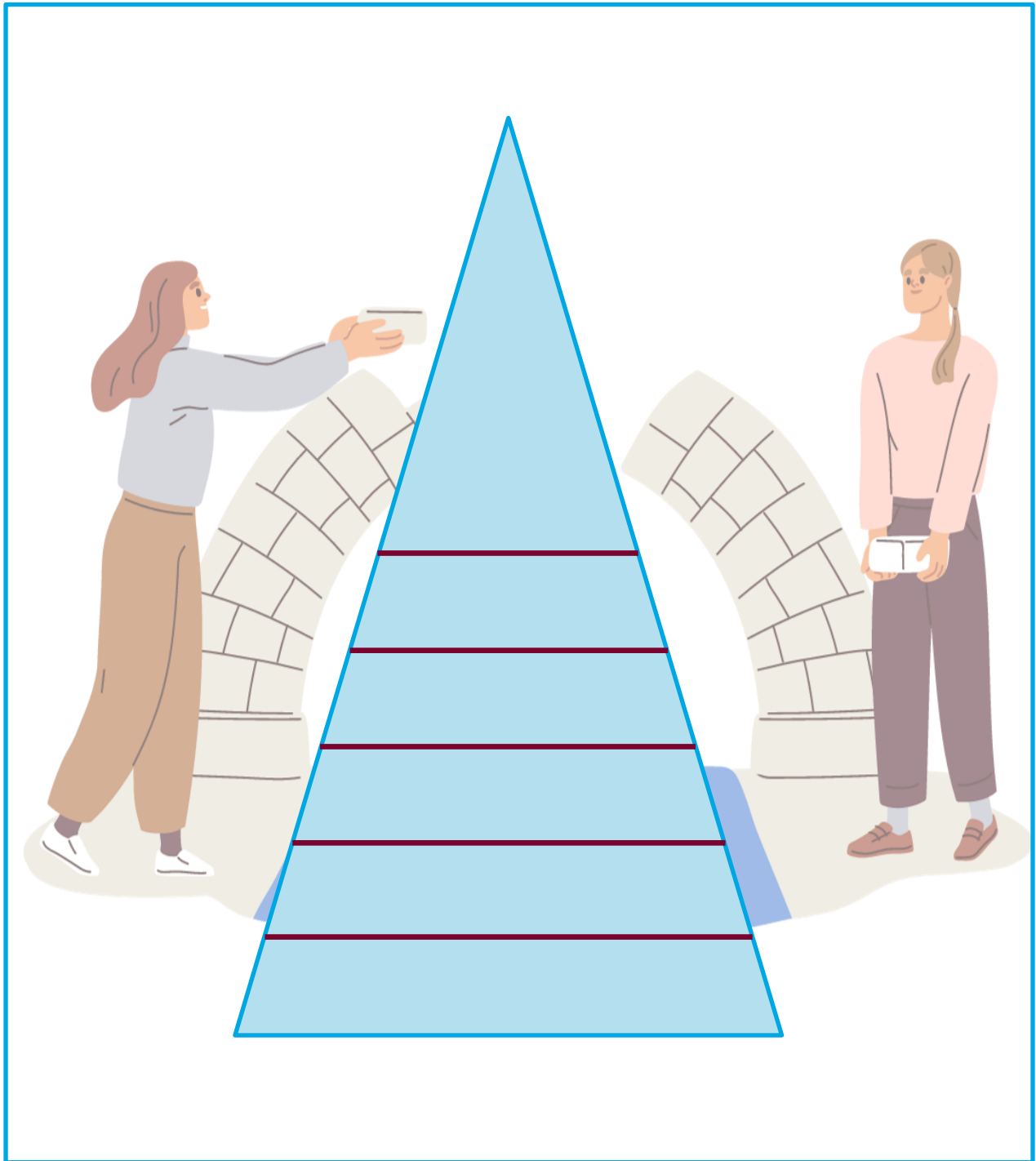
ΚΑΡΤΕΣ ΑΞΙΩΝ



PART 2

RELATIONSHIP
MANAGEMENT

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΑΙΩΝ ΜΟΥ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15

Τίτλος/Θέμα:

- ““Ας συνδεθούμε!”

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/στην εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να δίνουν προσοχή στα συναισθήματα των άλλων.
- κατανοούν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.
- συνδέονται με τους άλλους με τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν κατανοητοί και υποστηριγμένοι.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στη σελίδα 91).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει τις κάρτες με τα emoticons στο παιδί και το καλεί να συνδέσει τις ετικέτες των συναισθημάτων με τα emoticons. Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από το παιδί να ζωγραφίσει ένα νέο emoticon και να γράψει μια ετικέτα γι' αυτό.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός καλεί το παιδί να χρησιμοποιήσει τη φαντασία του για να περιγράψει πώς θα ενεργούσε σε συγκεκριμένες καταστάσεις: Προσέξτε τα συναισθήματα των άλλων και ενεργήστε *με ενσυναίσθηση και συμπάθεια*, χωρίς να παραβιάζετε τις αξίες σας.
- Σενάρια:
 1. Σε ένα αεροπλάνο, ένας ηλικιωμένος άνδρας ζητά να αλλάξετε θέσεις με τη σύζυγό του ώστε να καθίσουν μαζί. Ήρθες νωρίς για να πάρεις θέση δίπλα στο παράθυρο και δεν σου αρέσει η θέση της συζύγου του. Τι κάνεις;
 2. Ο φίλος σου δεν θέλει να παίξει μαζί σου και φαίνεται να έχει κάνει νέους φίλους. Τι κάνεις;
 3. Καταλαβαίνεις ότι έχεις πληγώσει τα συναισθήματα ενός φίλου σου αποκαλύπτοντας τα προσωπικά του μυστικά σε άλλον φίλο. Τι κάνεις;
 4. Είναι ώρα διαλείμματος και ένας φίλος σου έχει ξεχάσει το κουτί με το φαγητό του στο σπίτι. Εσύ έχεις το δικό σου, αλλά είσαι πολύ πεινασμένος. Τι κάνεις;
 5. Κάποιος έχει κλέψει τα μολύβια του φίλου σου και κάποια άλλα παιδιά λένε ότι το έκανες εσύ, αν και δεν είναι αλήθεια. Αυτά τα παιδιά επιμένουν ότι εσύ το έκανες. Τι κάνεις;

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός θα συζητήσει τις απαντήσεις του παιδιού όσον αφορά τις καταστάσεις και θα εξηγήσει ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.
- Ένα καθήκον για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να δοθεί: Ο ειδικός θέτει τον στόχο για το παιδί να βοηθήσει ένα άτομο σε ανάγκη (φίλο, συμμαθητή, μέλος της

οικογένειας) να περάσει ένα δύσκολο συναίσθημα, είτε ρωτώντας αυτό το άτομο αν χρειάζεται βοήθεια, είτε άμεσα κάνοντας κάτι καλό γι' αυτόν/αυτήν. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά το παιδί να εξασκηθεί στο να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων και να συνδέεται με τους άλλους με τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν κατανοητοί και υποστηριγμένοι.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΟΤΖΙ ΚΑΙ ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΥΜΟΣ

ΛΥΠΗ

ΦΟΒΟΣ

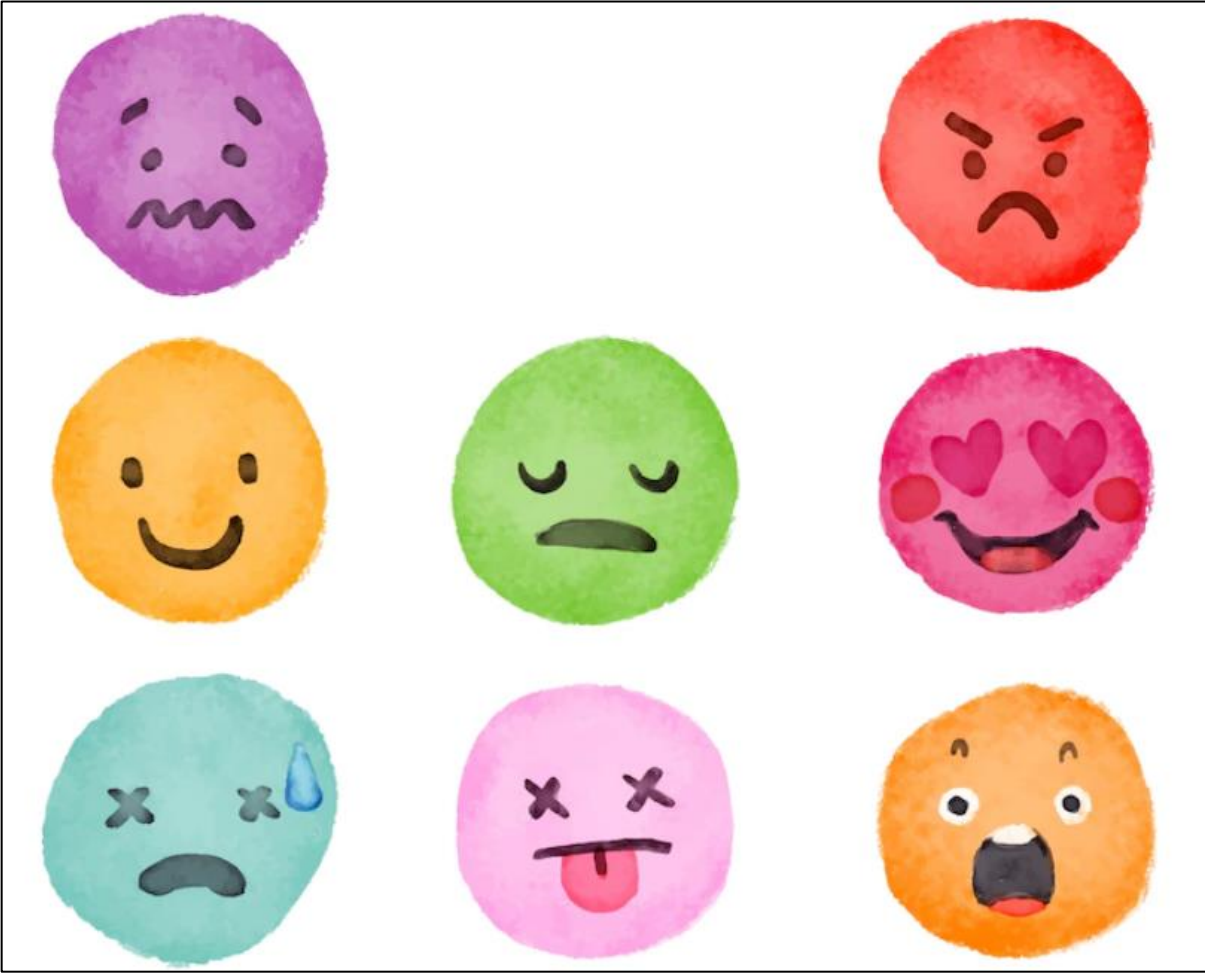
ΧΑΡΑ

ΑΓΑΠΗ

ΕΚΠΛΗΞΗ

ΑΗΔΙΑ

ΝΤΡΟΠΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 16

Τίτλος/Θέμα:

- Πράγματα που πρέπει να πούμε και πράγματα που δεν πρέπει να πούμε" - Θέτοντας υγιή όρια

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να θέτουν όρια στις σχέσεις τους με τους άλλους.
- να σέβονται και να τιμούν αυτά τα όρια.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στις σελίδες 93-94).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εξηγεί ότι τα προσωπικά όρια είναι οι περιορισμοί και οι κανόνες που θέτουμε για τον εαυτό μας μέσα σε σχέσεις. Ένα άτομο με υγιή όρια μπορεί να λέει "όχι" στους άλλους όταν το επιθυμεί. Τα όρια πρέπει να βασίζονται στις αξίες ή τα πράγματα που είναι σημαντικά για κάθε άτομο.
- Ο ειδικός δίνει στο παιδί τις κάρτες με τις "Πράγματα που πρέπει να πεις" και του ζητά να τις ταξινομήσει σε:
 1. Πράγματα που πρέπει να πεις που βοηθούν στο να θέσεις σαφή όρια και
 2. Πράγματα που πρέπει να πεις που δεν βοηθούν τόσο στην τοποθέτηση σαφών ορίων
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρουσιάζει στο παιδί μερικές καταστάσεις (μπορεί να τις διαβάσει χρησιμοποιώντας τις "κάρτες κατάστασης ορίων") που αμφισβητούν τα όρια και ζητά από το παιδί πώς θα απαντούσε. Το παιδί θα περιγράψει τι θα έκανε και τι θα έλεγε σε αυτή την κατάσταση.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός θα συζητήσει τις απαντήσεις του παιδιού σχετικά με τις συζητημένες καταστάσεις και θα επισημάνει τα υγιή όρια και τη διαδικασία θέσπισης ορίων.
- Ένα καθήκον για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να δοθεί: Ο ειδικός θα θέσει τον στόχο για το παιδί να θέσει σαφή όρια τουλάχιστον σε μία περίπτωση κατά τη διάρκεια των καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Το παιδί θα πρέπει να μοιραστεί την εμπειρία του στην τοποθέτηση ορίων στην επόμενη συνεδρία.
- Μια άλλη επιλογή είναι να τεθεί ο στόχος για το παιδί να σέβεται τα όρια των άλλων ανθρώπων σε τουλάχιστον μία κατάσταση και να μοιραστεί την εμπειρία στην επόμενη συνεδρία.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΩ

"Δεν νιώθω άνετα με αυτό."

"Δεν μπορώ να το κάνω αυτό για σένα."

"Σε παρακαλώ, μην το κάνεις αυτό."

"Αυτό δεν δουλεύει για μένα."

"Έχω αποφασίσει να μην το κάνω."

"Αυτό δεν είναι αποδεκτό."

"Θα το κάνω αν θέλεις να το κάνω."

"Ίσως."

"Θα δούμε."

"Δεν θα έχω ώρα να ξεκουραστώ, αλλά πάμε."

"Λυπάμαι πολύ, αλλά δεν μπορώ."

"Όχι όχι! Νιώθω πολύ άσχημα που δεν θα έρθω."

ΚΑΡΤΕΣ ΟΡΙΩΝ

Έχεις καλέσει έναν φίλο στο σπίτι σου για να παίξετε, αλλά τώρα αρχίζει να αργεί. Θα ήθελες να ετοιμαστείς για ύπνο, αλλά ο φίλος σου φαίνεται να μην καταλαβαίνει πόσο αργά είναι

Έχεις χάσει μερικές μέρες σχολείου λόγω ενός προβλήματος στο σπίτι. Όταν επιστρέφεις, κάποιος συμμαθητής σε ρωτάει τι συνέβη. Νιώθεις ότι αυτή η πληροφορία είναι προσωπική και δεν θέλεις να τη μοιραστείς

Παρατηρείς ότι ο φίλος/η σου τρώει τα σνακ που φέρνεις στο σχολείο. Ποτέ δεν είχατε συζητήσει για το αν θα μοιράζεστε το φαγητό και δεν θέλεις να τρώει ό,τι έχεις φέρει μαζί σου

Ο συμμαθητής/η σου είναι αναστατωμένος/η επειδή έχασε σε ένα παιχνίδι που έπαιξε κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Ξεκινά να φωνάζει και να χτυπάει τη γροθιά του/της πάνω στο θρανίο του/της. Αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι πολύ άβολα

Ο συμμαθητής/η σου σε ζητά συνεχώς να του/της κάνεις χάρη. Για παράδειγμα, σου ζητά να πάρεις το παλτό του/της στην τάξη ή να πας να του/της φέρεις νερό. Δεν θέλεις να συμπεριφέρεσαι σαν τον/την υπηρέτη/τρια του/της

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17

Τίτλος/Θέμα:

- Διαχείριση Συγκρούσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να διαχειριστούν συγκρούσεις.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στις σελίδες 96-97).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός συζητά με το παιδί για τους υγιείς και ανθυγιεινούς τρόπους διαχείρισης της σύγκρουσης. Χρησιμοποιεί τις κάρτες «Τρόποι διαχείρισης συγκρούσεων» και ζητά από το παιδί να τις ταξινομήσει σε υγιείς ή ανθυγιεινούς, συζητώντας στη συνέχεια τις επιλογές του/της.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με τα μεγάλα και μικρά προβλήματα και ζητά από το παιδί να συνδέσει το μέγεθος ενός προβλήματος με διάφορους τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων.
- Οι στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων περιλαμβάνουν τη διαπραγμάτευση, τη μεσολάβηση και τη διαιτησία.
- Ανάλογα με τον τύπο της σύγκρουσης που αντιμετωπίζουν, τα παιδιά μπορεί να είναι σε θέση να διαχειριστούν τη σύγκρουση μόνα τους (μικρά προβλήματα) ή να χρειαστούν την εμπλοκή ενός ενήλικα στην κατάσταση (μεσολάβηση/διαιτησία για μεγάλα προβλήματα).
- Ο ειδικός παρέχει στο παιδί το φύλλο εργασίας «Μεγάλα προβλήματα vs μικρά προβλήματα». Το παιδί μπορεί να γράψει/σχεδιάσει παραδείγματα προβλημάτων. Στο μέρος που αφορά το πώς να τα διαχειριστεί, το παιδί μπορεί να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που συζητήθηκαν προηγουμένως ή να εξηγήσει πώς θα συμπεριφερόταν. Μπορεί να γράψει/σχεδιάσει ή να χρησιμοποιήσει έναν κωδικό χρωμάτων για κάθε στρατηγική.
- Ιδέες για την επίλυση συγκρούσεων: **ζήτα βοήθεια, διαπραγματεύσου, συμβιβάσου, απόφυγε το πρόβλημα.**
- Ο ειδικός πρέπει να τονίσει τη σημασία της αποφυγής της βίας στην αντιμετώπιση των συγκρούσεων.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συζητά τις απαντήσεις του παιδιού σχετικά με τον πιθανό τρόπο επίλυσης των μικρών και μεγάλων προβλημάτων του/της. Κάνει προτάσεις και ζητά αναστοχασμούς για τα αποτελέσματα κάθε κατάστασης.
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να προχωρήσει σε φίλτρο σκέψεων όταν αντιμετωπίζει σύγκρουση. Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν την αναστοχαστική διαδικασία: *Γιατί το σκέφτομαι αυτό; Μου προκαλεί πόνο; Προκαλεί πόνο στον*

άλλον; Λειτουργεί για μένα; Λειτουργεί για τον άλλον; Τι λειτουργεί και για τους δύο; Μπορώ/πρέπει να συμβιβαστώ;

ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ ΤΗΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Δεν θα έπρεπε να νοιάζεσαι για την άποψη του άλλου ατόμου.

Παραίτησου από κάτι που είναι σημαντικό για σένα

Φώναξε, σπρώξε, χτύπησε ή απείλησε το άλλο άτομο

Ποτέ μην συμβιβάζεσαι

Κράτα κακία

Ενδιαφέρσου για την άποψη του άλλου

Χρησιμοποίησε τη ήρεμη και αποφασιστική φωνή σου για να εκφράσεις τα συναισθήματά σου

Μην τα παίρνεις πολύ προσωπικά

Μάθε να συγχωρείς

Γίνε ικανός/ή να συμβιβάζεσαι

Δούλεψε για να βρεις λύσεις που μπορούν να ικανοποιήσουν και τις δύο πλευρές

Ζήτησε από έναν ενήλικα να παρέμβει και να βοηθήσει να επιτευχθεί συμφωνία

ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ VS ΜΙΚΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ

ΤΥΠΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		
ΜΙΚΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		

Τελική Συνεδρία

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18

Τίτλος/Θέμα:

- Εξαγωγή σημαντικών μαθημάτων και σοφίας για το μέλλον

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- μπορούν να αναλογιστούν όσα έχουν μάθει και να εκτιμήσουν το επίπεδο της αλλαγής τους.
- μπορούν να εξάγουν σημαντικά μαθήματα για τη συμπεριφορά τους στο μέλλον
- θα νιώσουν ενδυναμωμένα και υπεύθυνα για τις σχέσεις τους..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός θα δημιουργήσει μια άνετη ατμόσφαιρα και θα ανακοινώσει ότι αυτή θα είναι η τελευταία συνεδρία.
- Για να προάγει την ασφάλεια και την ενδυνάμωση, ο ειδικός θα επαναλάβει τη διαθεσιμότητά του για μελλοντικές καταστάσεις, εάν προκύψουν δύσκολες καταστάσεις.
- Ο σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να βοηθήσει το παιδί να συνοψίσει όσα έχει μάθει κατά τη διάρκεια των συνεδριών και να νιώσει ενδυναμωμένο για να εφαρμόσει αυτά τα μαθήματα.

Πόροι:

- Χαρτί και εργαλεία για σημειώσεις.
- Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόρους.
- Κίνητρα αυτοεκτίμησης (αυτοκόλλητα).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός διευκολύνει τη σκέψη για την ανάπτυξη του παιδιού, βοηθώντας το να ανακαλέσει πώς συμπεριφερόταν ή τι έλεγε κατά τις πρώτες συνεδρίες.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από το παιδί να εκφράσει τη γνώμη του για την παρούσα στιγμή σε σχέση με την αρχική στιγμή των σχέσεών τους. Το παιδί ενδέχεται να ενθαρρυνθεί να σημειώσει ή να σχεδιάσει τα σημαντικά συμπεράσματα. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν κίνητρα αυτοεκτίμησης για αυτοεκτίμηση ή για την ανάδειξη των δυνατών σημείων του παιδιού. Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις που μπορεί να χρησιμοποιηθούν:
 - *Πώς αισθάνεσαι τώρα σε σχέση με τότε;*
 - *Πώς έχει αλλάξει η ζωή/συμπεριφορά/σχέσεις σου; Έχουν βελτιωθεί; Πώς το εξηγείς αυτό;*
 - *Ποια συμπεράσματα έχεις βγάλει από τη δουλειά μας; Που και πώς μπορείς να τα εφαρμόσεις;*
 - *Πώς θα διατηρήσεις την ανάπτυξή σου; Πώς θα αποτρέψεις την επιστροφή στις παλιές, όχι και τόσο υγιείς συνήθειες/συμπεριφορές σου;*
 - *Ποιες είναι οι περιοχές που νομίζεις ότι πρέπει να βελτιώσεις/αναπτύξεις;*

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Το παιδί μπορεί να πάρει μαζί του σημειώσεις/στίτσα με αναστοχασμούς.
- Ο ειδικός θα συνοψίσει τους αναστοχασμούς και θα προσφέρει ένα κίνητρο μήνυμα στο παιδί, προκειμένου να το ενθαρρύνει να εφαρμόσει τα μαθήματα που έμαθε και να αναλάβει την ευθύνη για τη δική του ανάπτυξη.