

Οδηγίες για τους ειδικούς για ομαδική εργασία

8.1. Αρχές Εργασίας με Ομάδα/Τάξη

Όπως και στην περίπτωση της ατομικής εργασίας, για να υπάρξει πρόοδος και να αυξηθούν οι ικανότητες των μελών της ομάδας εκπαίδευσης/μάθησης, τα μέλη πρέπει να αισθάνονται ασφαλή και ότι ακούγονται. Ο κύριος ρόλος του δασκάλου των μικρών μαθητών είναι να διαχειρίζεται την ομάδα με τρόπο που να ενισχύει την εμπιστοσύνη, να αναπτύσσει σχέσεις συνεργασίας, να προάγει τον σεβασμό για την ατομικότητα και να ενθαρρύνει την ελευθερία έκφρασης. Όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά ενός **ασφαλούς χώρου για μάθηση και ανάπτυξη**, ο οποίος είναι απολύτως απαραίτητος προκειμένου οι μαθητές να θέτουν και να επιτυγχάνουν μαθησιακούς στόχους.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μια ομάδα μικρών μαθητών ξεκινά από τις στάσεις του δασκάλου προς τα παιδιά, καθώς ο δάσκαλος είναι, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πρότυπο και πρόσωπο που οι μαθητές βασίζονται για καθοδήγηση και υποστήριξη:

- Τα παιδιά είναι γενετικά προγραμματισμένα να αναζητούν την προστασία και φροντίδα ενός ενήλικα - αυτό ισχύει και για άλλα είδη - και επειδή το σχολείο τους προβάλλει την πρόκληση να βασιστούν σε άλλους ανθρώπους εκτός από τις οικογένειές τους, στις οποίες είναι προσκολλημένα, το επόμενο καλύτερο πράγμα είναι ο δάσκαλος, τον οποίο βλέπουν κάθε μέρα και στον οποίο εμπιστεύονται απλώς επειδή οι γονείς τους τον εμπιστεύονται. Αυτό που αναμένεται από τον δάσκαλο είναι να αναλάβει με χάρη τον ρόλο του μεγαλύτερου, πιο ισχυρού, πιο σοφού και καλού προσώπου στο οποίο τα παιδιά μπορούν να βασιστούν, ακόμη και όταν οι

καταστάσεις δεν σχετίζονται άμεσα με το σχολείο (π.χ. αν ένα παιδί αρρωστήσει ή τραυματιστεί ή αν είναι ανήσυχος για κάτι).

- Οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα και πιο γρήγορα όταν αισθάνονται χαλαροί, ευτυχημένοι, χωρίς άγχη και όταν αισθάνονται ελεύθεροι να εκφράσουν τις ιδέες και τη δημιουργικότητά τους. Ο δάσκαλος πρέπει να προάγει μια μη επικριτική ατμόσφαιρα, στην οποία οι μαθητές αισθάνονται άνετα να κάνουν λάθη και να μάθουν από αυτά και στην οποία οι προσωπικοί ρυθμοί σέβονται.
- Τα μικρά παιδιά χρειάζονται δομή για να αισθάνονται ασφαλή: χρειάζονται πρόγραμμα, πρέπει να γνωρίζουν τι αναμένεται από αυτά, πρέπει να γνωρίζουν τους κανόνες τους οποίους πρέπει να ακολουθήσουν. Η επικοινωνία αυτών των πτυχών από την αρχή και η ανάρτησή τους σε εμφανές σημείο θα διασφαλίσουν μια ομαλή δυναμική της ομάδας.
- Η ενεργός συμμετοχή στη λήψη συλλογικών αποφάσεων και η δυνατότητα έκφρασης γνώμης και προτιμήσεων βοηθούν τα παιδιά να προσαρμοστούν πιο γρήγορα και να αισθάνονται υπεύθυνα για την εφαρμογή αυτών των αποφάσεων και ενεργειών.
- Συνήθως, μια τάξη μαθητών είναι αρκετά ετερογενής ομάδα, έτσι οι δάσκαλοι θα πρέπει να σχεδιάζουν προσβάσιμες και περιεκτικές μαθησιακές εμπειρίες, ανεξαρτήτως επιπέδου ικανότητας, οικονομικής κατάστασης, φύλου ή φυλετικών διαφορών, θρησκευτικών πεποιθήσεων ή πολιτισμού. Σ' αυτό το πλαίσιο, η χρήση ποικίλων μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας και η προσαρμογή των μαθησιακών στόχων και υλικών στις ιδιαιτερότητες των μαθητών είναι η καλύτερη πρακτική.
- Τα μικρά παιδιά μπορούν εύκολα να απογοητευτούν από την αποτυχία και την κριτική, έτσι οι δάσκαλοι θα πρέπει να εξετάζουν την προσαρμογή των εργασιών για να τις κάνουν εφικτές και να προσφέρουν ανατροφοδότηση με φροντίδα και εστίαση στην αναπτυξιακή δυνατότητα και όχι στο λάθος καθεαυτό. Φυσικά, η ειλικρίνεια και η εμπιστοσύνη

είναι επιθυμητές σ' αυτή τη σχέση, όπως σε οποιαδήποτε άλλη.

- ⊙ Γενικά, το επίπεδο κοινωνικής συνείδησης για τα μικρά παιδιά είναι περιορισμένο, καθώς εξακολουθούν να έχουν μια εν μέρει εγωκεντρική εικόνα του κόσμου, οπότε είναι επιρρεπή να βλάψουν ο ένας τον άλλον χωρίς να το συνειδητοποιούν ή να λένε άσχημα πράγματα χωρίς να καταλαβαίνουν πλήρως την επίδρασή τους. Οι δάσκαλοι πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να μεσολαβήσουν σε τέτοιες συμπεριφορές, για να αποτρέψουν τα παιδιά από το να πληγωθούν (σωματικά ή συναισθηματικά), αλλά και για να εκπαιδεύσουν την κοινωνική τους συνείδηση και τη συμπεριφορά τους. Πρέπει επίσης να τονίζουν την ιδέα ότι ο ασφαλής χώρος για μάθηση και ανάπτυξη δημιουργείται αμοιβαία από όλα τα μέλη της ομάδας και πρέπει να οδηγήσουν τους μαθητές σε αμοιβαία συνεργασία και ευγενικές συμπεριφορές.

- ⊙ Στις περιπτώσεις όπου ο ειδικός ή ο δάσκαλος εργάζεται με μια τάξη που περιλαμβάνει παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς, η συνιστώμενη προσέγγιση είναι να αποφεύγεται οποιαδήποτε διάκριση μεταξύ των μαθητών και να εργάζεται με την τάξη ως σύνολο, προκειμένου να βοηθήσει τα παιδιά να νιώσουν ασφαλή και ενσωματωμένα. Επιπλέον, αυτά τα παιδιά χρειάζονται ενισχυμένη επικύρωση για να γνωρίσουν και να ενσωματώσουν τους δικούς τους πόρους.

Κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει τη δική του συνισταμένη προσωπικών πόρων και αναγκών, ενώ ο εκπαιδευτικός στόχος είναι ενιαίος: να βοηθηθούν οι μαθητές να φτάσουν το δυναμικό τους. Σ' αυτό το πλαίσιο, οι δάσκαλοι και οι ειδικοί είναι αυτοί που πρέπει να προσαρμόζονται στις ιδιαιτερότητες των παιδιών και όχι το αντίθετο.

www.freepik.com



8.2. Ομαδικές συνεδρίες

Εισαγωγική συνεδρία

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1

Τίτλος / Θέμα:

- Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για ανάπτυξη και εξέλιξη

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

- Μάθουν καινούργια πράγματα για τα άλλα μέλη της ομάδας.
- Μπορούν να συμμετάσχουν στη διαμόρφωση και να αποδεχτούν τους κανόνες της ομάδας.
- Θα αισθάνονται ενσωματωμένα ως μέρος μιας ομάδας.
- Θα αισθάνονται παρακινημένα να αναλάβουν την ευθύνη για τη συν-δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μάθηση και ανάπτυξη..

Προετοιμασία:

- Η αίθουσα που φιλοξενεί τις ομαδικές συνεδρίες πρέπει να είναι φιλική και να επιτρέπει συχνές αναδιοργανώσεις του χώρου ώστε να διευκολύνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών.
- Ο ειδικός θα καλέσει τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε κύκλο ώστε να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον.
- Ο ειδικός θα παρουσιαστεί και θα εξηγήσει τον σκοπό των ομαδικών συνεδριών που ξεκινούν μαζί, τονίζοντας επίσης τα οφέλη που θα αποκομίσουν τα παιδιά από αυτές τις συνεδρίες.
- Ο στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας και να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης.

Πόροι:

- Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι
- Φύλλα χαρτιού για σχέδιο
- Φλιπτσαρτ και μαρκαδόροι

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός θα δώσει την εντολή στα μέλη της ομάδας να σκεφτούν έναν πραγματικό ή φανταστικό χώρο που τους βοηθά να αισθάνονται ασφαλείς και να τον σχεδιάσουν στο χαρτί. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά θα μοιραστούν τα σχέδιά τους με τους άλλους και θα εξηγήσουν πώς ο χώρος που έχουν σχεδιάσει τους κάνει να αισθάνονται ασφαλείς.
- Αφού μοιραστούν όλα τα σχέδια, ο ειδικός θα συνοψίσει τα κοινά στοιχεία που περιγράφουν έναν ασφαλή χώρο και θα τονίσει ότι όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται να αισθάνονται ασφαλείς για να μπορούν να μάθουν και να αναπτυχθούν. Η ασφάλεια αναφέρεται τόσο σε φυσικά όσο και σε ψυχολογικά στοιχεία, και κάθε μέλος της ομάδας έχει τον ρόλο του στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για τον εαυτό του και για τους άλλους.
- Ο ειδικός θα καθορίσει στη συνέχεια μαζί με την ομάδα μερικούς κανόνες που θα ρυθμίζουν τις συνεδρίες της μαθησιακής ομάδας και θα τους γράψει σε φύλλο

φλιπσαρτ. Η ομάδα μπορεί επίσης να κληθεί να καθορίσει συνέπειες εάν παραβιαστούν οι κανόνες.

- Επιπλέον, ο ειδικός πρέπει να παρατηρήσει τη δυναμική της ομάδας και να τονίσει την ανάγκη ασφάλειας (π.χ. καθισμένοι μαζί με άτομα που ήδη γνωρίζουν) και τη συν-δημιουργία του μαθησιακού περιβάλλοντος (άνθρωποι που βοηθούν ο ένας τον άλλον, καθοδηγούν κ.λπ.).

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

- Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καθοδηγήσουν τη συζήτηση της ομάδας: *Γιατί πρέπει να αισθανόμαστε ασφαλείς για να μπορούμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε; Πώς μοιάζει η τάξη με μια οικογένεια; Τι πρέπει να κάνουμε/να μην κάνουμε για να αισθανόμαστε ασφαλείς στην ομάδα μας;*
- Η συνεδρία τελειώνει με μια συνοπτική παρουσίαση των κανόνων της ομάδας και ένα ενθαρρυντικό μήνυμα για να εμπνεύσει τα παιδιά να φροντίσουν ο ένας τον άλλον και να διευκολύνουν μια φιλική ατμόσφαιρα.



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

Τίτλος/Θέμα:

- «Ο κόσμος των συναισθημάτων» - ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.

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

- Ανακαλύψουν τον κόσμο των συναισθημάτων
- Αναγνωρίσουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της συνεδρίας στα παιδιά.

Πόροι:

- 2 φύλλα φλιπσαρτ και μαρκαδόροι
- Χρωματιστά αυτοκόλλητα σε εξής χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, ροζ, πράσινο, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλα εργασίας «Το ταξίδι μας στον κόσμο των συναισθημάτων» και «Μάσκα» (βλέπε παραρτήματα στις σελίδες 105-106).
- Ένα ζευγάρι ψαλίδια για κάθε συμμετέχοντα, κορδόνια, κηρομπογιές, μαρκαδόρους, τέμπερες, παστέλ, χαρτί περιτυλίγματος, κομμένα σχέδια και άλλες προμήθειες για τέχνες και χειροτεχνίες.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει τα χρωματιστά αυτοκόλλητα στα παιδιά. Κάθε σημείωμα αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = θλίψη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός βεβαιώνεται ότι όλα τα παιδιά καταλαβαίνουν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα αυτοκόλλητα στα χρώματα που αντιστοιχούν στα συναισθήματα που αισθάνονται εκείνη τη στιγμή στην κοινή φλιπσαρτ του ολόκληρου του γκρουπ (π.χ. αν ένα παιδί αισθάνεται θυμωμένο και αηδιασμένο, κολλάει ένα κόκκινο και ένα πράσινο αυτοκόλλητο). Το παιδί μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει ένα λευκό αυτοκόλλητο για να γράψει ή να σχεδιάσει ένα πρόσωπο που εκφράζει κάποιο άλλο συναίσθημα από τα 6 βασικά, που αισθάνεται εκείνη τη στιγμή.
- Αφού τα παιδιά κολλήσουν τα αυτοκόλλητά τους, ο ειδικός συζητά τη φλιπσαρτ και δείχνει στους συμμετέχοντες ποια συναισθήματα αρχίζουν με την τάξη τους, ποια συναισθήματα κυριαρχούν και ποια συναισθήματα είναι σπάνια. Η φλιπσαρτ θα κρεμαστεί σε εμφανές σημείο μέχρι το τέλος της συνεδρίας.
- Ο ειδικός θα διαβάσει στη συνέχεια την ιστορία «Το ταξίδι μας στον κόσμο των συναισθημάτων», προσκαλώντας τα παιδιά να συμμετάσχουν σε έναν συμβολικό ρόλο-παίξιμο (υποδυόμενοι). Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους από το ταξίδι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι εξής ερωτήσεις: Πώς αισθανθήκατε σε κάθε πλανήτη; Ποιος πλανήτης σας έκανε να αισθανθείτε άνετα; Ποιος πλανήτης σας έκανε να αισθανθείτε άβολα και γιατί;

- Στη συνέχεια, ο ειδικός μοιράζει στα παιδιά το φύλλο εργασίας «Μάσκα», προσκαλώντας τα να κόψουν τις μάσκες και να προσαρμόσουν ένα κορδόνι σε αυτές. Κάθε παιδί επιλέγει ποιος πλανήτης του προσέφερε την πιο ευχάριστη εμπειρία και βάφει τη μάσκα με τέτοιο τρόπο ώστε να ταιριάζει με τα συναισθήματα που σχετίζονται με τον επιλεγμένο πλανήτη. Στη συνέχεια, τα παιδιά επιλέγουν τον πλανήτη όπου ένιωσαν λιγότερο άνετα και βάφουν την άλλη πλευρά της μάσκας έτσι ώστε να ταιριάζει με τα συναισθήματα που σχετίζονται με τον δεύτερο πλανήτη που επέλεξαν. Στο τέλος, όλα τα παιδιά παρουσιάζουν και τις δύο πλευρές των μασκών τους, εξηγώντας ποιοι πλανήτες διάλεξαν και γιατί.
- Ο ειδικός συνοψίζει την παρουσίαση των μασκών που δημιούργησαν τα παιδιά, εστιάζοντας στα συναισθήματα που επανελήφθησαν ως ευχάριστα και δυσάρεστα. Τονίζει ότι υπάρχουν πολλά συναισθήματα στη ζωή και ότι οι άνθρωποι συνήθως προτιμούν να βιώνουν τα ευχάριστα, αλλά όλα τα συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά και τα παιδιά θα δουν πώς, στις επόμενες συνεδρίες, όλα τα συναισθήματα έχουν την αξία τους.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των αυτοκόλλητων σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = θλίψη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό - για να γράψουν/σχεδιάσουν ένα άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο φλιπσαρτ για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της συνεδρίας. Όπως στην αρχή, ο ειδικός συζητά τη φλιπσαρτ και δείχνει στα παιδιά ποια συναισθήματα κυριαρχούν και ποια είναι σπάνια.
- Ο ειδικός κολλάει τη φλιπσαρτ που δημιουργήθηκε στην αρχή της συνεδρίας δίπλα σε αυτή που μόλις δημιουργήθηκε και ζητά από τα παιδιά αν παρατηρούν τη διαφορά ανάμεσα στα συναισθήματα που ένιωθαν στην αρχή και στο τέλος της συνεδρίας. Ο ειδικός ξεκινά έναν brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι μπορεί να προκάλεσε την αλλαγή των συναισθημάτων; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;

CHAPTER 8



PART 2

SELF-AWARENESS

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Πηγαίνουμε σε ένα ταξίδι μέσω του γαλαξία. Κατά τη διάρκεια αυτού του διαστημικού ταξιδιού, θα επισκεφτούμε πολλούς μυστηριώδεις πλανήτες. Φυσικά, θα ταξιδέψουμε σε ένα τεράστιο διαστημόπλοιο που μπορεί να φιλοξενήσει όλους μας. Έτσι, ας καθίσουμε, ας βολευτούμε, ας δέσουμε τις ζώνες μας και ας ετοιμαστούμε γιατί είμαστε έτοιμοι για απογείωση. 3... 2... 1... ΑΡΧΗ! Η ταχύτητα του πυραύλου μας σπρώχνει πίσω στις θέσεις μας. Τώρα θα σας εξηγήσω ότι θα επισκεφτούμε διαφορετικούς πλανήτες όπου οι κάτοικοί τους αισθάνονται διαφορετικά συναισθήματα. Όταν φτάσουμε σε κάθε πλανήτη, πρέπει να θυμόμαστε να συμπεριφερόμαστε όπως όλοι οι κάτοικοί του.

Προσοχή, μικροί μου αστροναύτες, φτάνουμε στον Πλανήτη της Χαράς, όπου ο όμορφος ήλιος λάμπει πάντα και μπορείτε να δείτε ένα πολύχρωμο ουράνιο τόξο στον ουρανό ανά πάσα στιγμή. Οι κάτοικοι αυτού του πλανήτη είναι χαρούμενοι και χαμογελαστοί. Είναι ευχαριστημένοι από το πρωί μέχρι το βράδυ. Εκτείνονται ευχαριστημένοι, χαιρετούν ο ένας τον άλλον με ένα χαμόγελο, πηδούν από χαρά και γελούν κρατώντας την κοιλιά τους. Είναι ώρα να αποχαιρετίσουμε τον Πλανήτη της Χαράς. Συνεχίζουμε το ταξίδι μας.

Ξαφνικά σκοτεινιάζει και γίνεται συννεφιασμένο· ο ήλιος δεν φαίνεται πουθενά. Φτάσαμε στον Πλανήτη της Θλίψης. Οι κάτοικοί του είναι πάντα λυπημένοι και καταθλιμμένοι. Τίποτα δεν τους κάνει χαρούμενους, τίποτα δεν τους φέρνει χαρά. Περπατούν αργά, σέρνουν τα πόδια τους, κοιτάζουν το έδαφος, δεν κοιτούν τους άλλους στα μάτια, δεν λένε τίποτα σε κανέναν, και μερικές φορές κλαίνε σιγανά. Ετοιμαζόμαστε να αποχαιρετίσουμε τον Πλανήτη της Θλίψης.

Μπαίνουμε ξανά στο διαστημόπλοιο και σε λίγο φτάνουμε στον Πλανήτη της Αγάπης. Εδώ, όλοι λένε ωραία λόγια ο ένας στον άλλον, σχεδιάζουν καρδιές στον αέρα, στέλνουν φιλιά ο ένας στον άλλον, μαζεύουν λουλούδια από το έδαφος και επισκέπτονται φίλους για να κουβεντιάσουν. Αν θέλουν, αγκαλιάζονται ή περπατούν χέρι-χέρι. Όλοι είναι ευχαριστημένοι και άνετοι.

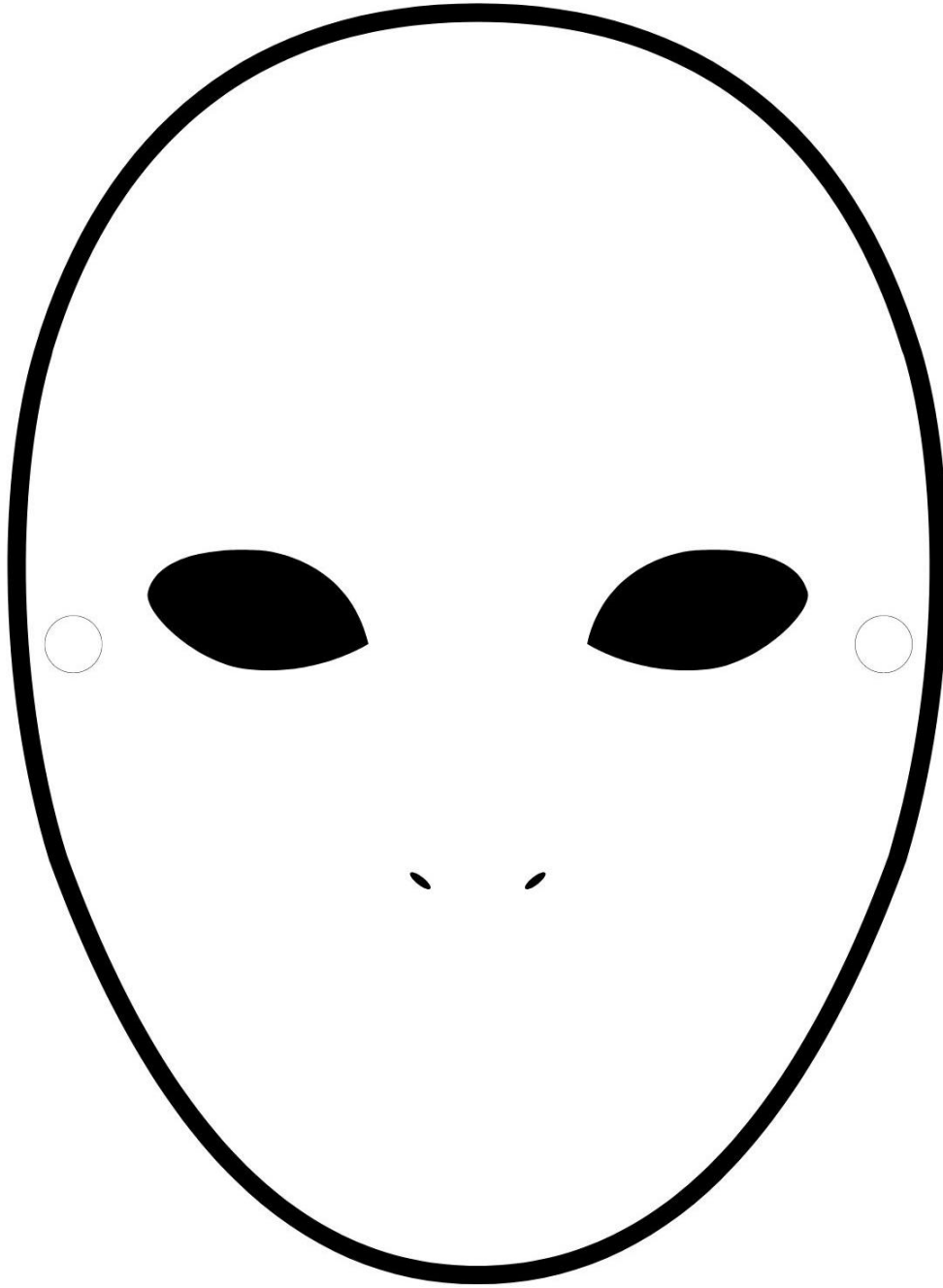
Μεταβαίνουμε στον επόμενο πλανήτη. Αυτή τη φορά φτάνουμε στον Πλανήτη του Θυμού. Οι άνθρωποι που ζουν εδώ είναι πάντα θυμωμένοι. Δείχνουν τα δόντια τους στους άλλους και προσβάλλουν ο ένας τον άλλον. Είναι νευρικοί, περπατούν γρήγορα, χτυπούν τα πόδια τους, γρυλίζουν ο ένας στον άλλον και μερικές φορές κουνιούνται σε άλλους. Ας φύγουμε από αυτόν τον πλανήτη γρήγορα. Μπαίνουμε βιαστικά στο διαστημόπλοιο και συνεχίζουμε...

...κατευθυνόμαστε στον Πλανήτη της Ευγνωμοσύνης. Εδώ, κάθε κάτοικος εκφράζει την ευγνωμοσύνη του στους άλλους κατοίκους. Η ευγνωμοσύνη εκφράζεται με λόγια, με χειραψία, αγκαλιά ή καλώντας κάποιον για χορό. Μερικοί δίνουν λουλούδια ή δώρα στους άλλους. Όλοι χαμογελούν. Το διαστημόπλοιο περιμένει, συνεχίζουμε.

Φτάνουμε σε έναν άλλο πλανήτη όπου δεν βλέπεις τίποτα! Κοίτα γύρω, βλέπεις κανέναν; Και όμως, αν κοιτάξουμε προσεκτικά, βλέπουμε τους κατοίκους που κρύβονται. Τους βλέπεις; Κρύβονται πίσω από διάφορα αντικείμενα: καρέκλες, πάγκους, κρεβάτια. Αυτό σημαίνει ότι φτάσαμε στον Πλανήτη του Φόβου. Εδώ, όλοι κρύβονται από τους άλλους, κοιτάζουν ο ένας τον άλλον με ανοιχτά μάτια, τρέμουν από το φόβο και ακόμα κουνιούνται από το άγχος. Μιλάνε μόνο ψιθυριστά και περπατούν τόσο ήσυχα ώστε να μην τους ακούσει κανείς. Ας φύγουμε από εδώ πριν τρομάξουν!

Τώρα έχουμε μπροστά μας ένα μεγάλο ταξίδι προς έναν ακόμα άγνωστο πλανήτη, οπότε ας καθίσουμε, ας πάρουμε τρεις βαθιές ανάσες και ας ηρεμήσουμε. Το διαστημόπλοιο πετάει και μας αφήνει στον Πλανήτη της Ειρήνης. Εδώ, όλοι χαμογελούν. Κινούνται ήρεμα και προσεκτικά, χαϊδεύουν απαλά τις πλάτες των άλλων, περπατούν χέρι-χέρι ή κάθονται δίπλα-δίπλα. Είναι ήσυχα, κάθε κάτοικος νιώθει καλά σε αυτόν τον πλανήτη.

ΜΑΣΚΑ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3

Τίτλος/Θέμα:

- “Πώς γεννιούνται τα συναισθήματα και τι σημαίνουν;”

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

- αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν, να ονομάζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους;
- θα αποκτήσουν επίγνωση ότι όλα α συναισθήματα είναι σημαντικά, απαραίτητα και μας παρέχουν σημαντικές πληροφορίες..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της συνάντησης στα παιδιά.

Πόροι:

- 3 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart.
- Φύλλα A4.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Μαρκαδόροι, μιογιές, παστέλ, χαρτί υγείας, κόμματα και άλλα υλικά για κατασκευές.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει στα παιδιά πολύχρωμα σημειωματάρια. Κάθε σημειωματάριο αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αγδία, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός εξασφαλίζει ότι τα παιδιά κατανοούν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί ποια είναι τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα σημειωματάρια στο χρώμα που αντιστοιχεί στα τρέχοντα συναισθήματά τους στο κοινό φύλλο flipchart της ομάδας.
- Αφού κολλήσουν τα σημειωματάρια τους, ο ειδικός συζητά το flipchart για να δείξει στους νέους συμμετέχοντες ποια συναισθήματα ξεκινούν την τάξη, ποια συναισθήματα κυριαρχούν και ποια είναι σπάνια. Το φύλλο flipchart κρέμεται σε ορατό σημείο μέχρι το τέλος της τάξης.
- Ο ειδικός ξεκινά μια συζήτηση με την τάξη για το ουράνιο τόξο. Ο ειδικός ρωτά τα παιδιά αν ξέρουν πότε εμφανίζεται το ουράνιο τόξο. Αν χρειαστεί, εξηγεί ότι το ουράνιο τόξο εμφανίζεται όταν εξακολουθεί να βρέχει μετά από καταιγίδα, αλλά ο ήλιος έχει ήδη αρχίσει να λάμπει. Τα παιδιά απαριθμούν τα χρώματα του ουράνιου τόξου στη σωστή σειρά μόνα τους ή με τη βοήθεια του ειδικού.
- Ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα ουράνιο τόξο συναισθημάτων / διάθεσης. Ένα φύλλο χαρτιού flipchart θα χρησιμεύσει ως φόντο για το ουράνιο τόξο. Κάθε χρώμα συμβολίζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα / διάθεση. Είναι σημαντικό τα παιδιά να χρησιμοποιούν διαφορετική τεχνική για κάθε χρώμα - μιογιές, μαρκαδόρους, παστέλ, πλαστελίνη, χαρτί υγείας ή άλλα υλικά που παρέχει ο ειδικός. Όταν το ουράνιο τόξο είναι έτοιμο, τα παιδιά ζωγραφίζουν ή γράφουν (μόνα τους ή με τη βοήθεια του ειδικού) το όνομα του αντίστοιχου συναισθήματος μέσα σε κάθε χρώμα που σχετίζεται με αυτό το συναίσθημα (π.χ.: Τα χρώματα του ουράνιου τόξου εμφανίζονται με την εξής σειρά: κόκκινο - θυμός, πορτοκαλί - έκπληξη, κίτρινο - χαρά, πράσινο - ηρεμία, μπλε - λύπη, μπλε σκούρο - φόβος, μωβ - ντροπή).
- Όταν το ουράνιο τόξο είναι έτοιμο, τα παιδιά γεμίζουν από κοινού το υπόλοιπο φόντο με έναν συννεφιασμένο ουρανό από τη μια πλευρά και έναν καθαρό ουρανό

από την άλλη. Το ολοκληρωμένο ουράνιο τόξο που έχουν ετοιμάσει τα παιδιά θα κρεμαστεί στον τοίχο, ώστε όλα τα παιδιά να το δουν.

- Ο ειδικός συζητά με τα παιδιά για τη σημασία όλων των συναισθημάτων που βιώνουμε στη ζωή μας. Εξηγεί στα παιδιά ότι, όπως το ουράνιο τόξο χρειάζεται όλα αυτά τα χρώματα, έτσι και εμείς χρειαζόμαστε όλα τα συναισθήματα στη ζωή μας.
- Ο ειδικός εξηγεί στα παιδιά ότι κάθε συναίσθημα προκαλείται από μια κατάσταση. Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά συμμετέχουν σε μια συνεδρία brainstorming για να γεμίσουν τη μία πλευρά του ουράνιου τόξου (την συννεφιασμένη) κολλώντας σημειώματα με καταστάσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν κάθε συναίσθημα. Πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον μία κατάσταση για κάθε συναίσθημα.
- Στην άλλη πλευρά του ουράνιου τόξου (τον καθαρό ουρανό), τα παιδιά κολλούν σημειώματα με τον ίδιο τρόπο, αλλά αυτή τη φορά ζωγραφίζουν ή γράφουν τις ιδέες τους σχετικά με την πληροφορία που μεταδίδει κάθε συναίσθημα. Τουλάχιστον μία ιδέα πρέπει να αναγράφεται για κάθε συναίσθημα (π.χ., ο θυμός μας ενημερώνει ότι τα όρια μας έχουν παραβιαστεί, η λύπη μας ενημερώνει ότι έχουμε χάσει κάτι σημαντικό για εμάς, το άγχος / φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο, η ντροπή μας ενημερώνει ότι έχουμε υπερβεί κάποιους κανόνες, η χαρά μας ενημερώνει ότι νιώθουμε ολοκληρωμένοι και ευτυχημένοι).
- Στο τέλος, ο ειδικός συνοψίζει το ουράνιο τόξο, τονίζοντας ότι όλα τα συναισθήματα είναι καλά και ότι δεν υπάρχουν “κακά” ή “αρνητικά” συναισθήματα. Υποδεικνύει ποια συναισθήματα είναι ευχάριστα και ποια δυσάρεστα για εμάς, τονίζοντας τη σημασία και την αξία όλων των συναισθημάτων στη ζωή μας, αναφερόμενος στην άσκηση που μόλις ολοκλήρωσαν τα παιδιά.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό = να γράψουν / ζωγραφίσουν άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο flipchart για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της τάξης. Όπως και στην αρχή, ο ειδικός συζητά το φύλλο flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα έχουν στο τέλος της τάξης: Ποια συναισθήματα κυριαρχούν; Ποια συναισθήματα είναι σπάνια;
- Ο ειδικός κολλά το φύλλο flipchart που δημιουργήθηκε στην αρχή της τάξης δίπλα στο φύλλο που μόλις δημιουργήθηκε και ρωτά τα παιδιά αν βλέπουν τη διαφορά στα συναισθήματα που ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της τάξης. Ο ειδικός ξεκινά ένα brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε αυτήν την αλλαγή; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

Τίτλος / Θέμα:

- "Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου; Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τι αισθάνομαι;"

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

- αναγνωρίσουν τα δικά τους βασικά συναισθήματα.
- θα είναι σε θέση να επισημάνουν τα συναισθήματά τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της συνάντησης στα παιδιά.

Πόροι:

- 6 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλο εργασίας "Τι είναι τα συναισθήματα;"
- Μαρκαδόροι, μπογιές, παστέλ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει στα παιδιά πολύχρωμα σημειωματάρια. Κάθε σημειωματάριο αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αγάπη, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός εξασφαλίζει ότι τα παιδιά κατανοούν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί ποια είναι τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα σημειωματάρια στο χρώμα που αντιστοιχεί στα τρέχοντα συναισθήματά τους στο κοινό φύλλο flipchart της ομάδας.
- Αφού κολλήσουν τα σημειωματάρια τους, ο ειδικός συζητά το flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα ξεκινούν την τάξη, ποια συναισθήματα κυριαρχούν, ποια συναισθήματα είναι σπάνια. Το φύλλο flipchart κρέμεται σε ορατό σημείο μέχρι το τέλος της τάξης.
- Ο ειδικός υπενθυμίζει τα συναισθήματα που μπορεί να βιώσουμε, αναφερόμενος στις προηγούμενες τάξεις και δίνει οδηγίες για το παιχνίδι "Ποιο συναίσθημα είναι αυτό;". Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο ειδικός διαβάζει περιγραφές συναισθημάτων από το φύλλο εργασίας "Ποιο συναίσθημα είναι αυτό;". Η αποστολή των παιδιών είναι να αναγνωρίσουν το συναίσθημα που αντιστοιχεί σε κάθε περιγραφή. Μετά το παιχνίδι, ο ειδικός ρωτά τους μαθητές: Ποιο συναίσθημα ήταν το πιο εύκολο να μαντέψουν; Ποιο ήταν το πιο δύσκολο;
- Στη συνέχεια, σε 4 μεγάλα φύλλα χαρτοπετσέτας (flipchart), ο ειδικός και τα παιδιά σχεδιάζουν τέσσερα περίγραμμα παιδιών. Κάθε περίγραμμα είναι σχεδιασμένο με διαφορετικό χρώμα: κόκκινο, μπλε, κίτρινο και μαύρο. Ο ειδικός εξηγεί ότι το χρώμα του κάθε περιγράμματος αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, μπλε = λύπη, κίτρινο = χαρά, μαύρο = φόβος (άλλα συναισθήματα μπορεί να επιλεγούν αν είναι χρήσιμο για τη συγκεκριμένη ομάδα). Ο ειδικός χωρίζει τα παιδιά σε 4 ομάδες, κάθε ομάδα παίρνει ένα περίγραμμα που αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Τα παιδιά στην ομάδα καλούνται να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις: (1) Πώς ξέρουμε ότι αισθανόμαστε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα; (2) Πού βρίσκεται αυτό το συναίσθημα στο σώμα μας; Τα παιδιά μπορούν να γράψουν (μόνα τους ή με τη βοήθεια του ειδικού), να ζωγραφίσουν ή να χρωματίσουν τα μέρη του σώματος όπου αισθάνονται το συγκεκριμένο συναίσθημα.

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία τους στην υπόλοιπη τάξη, εξηγώντας τα σημεία που έχουν σημειώσει/γράψει. Μετά την παρουσίαση κάθε ομάδας, ο ειδικός ρωτά τα παιδιά αν ξέρουν άλλες περιπτώσεις που δεν αναφέρθηκαν στις αφίσες. Τα παιδιά συζητούν για όλα τα τέσσερα συναισθήματα, όχι μόνο για το ένα που περιέγραψε η ομάδα τους.
- Ο ειδικός συνοψίζει τις συζητήσεις, τονίζοντας ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να καταλάβουμε αν αισθανόμαστε θυμό, φόβο, λύπη ή χαρά σε μια δεδομένη στιγμή. Υποδεικνύει ότι καθένας από εμάς μπορεί να αισθάνεται τα συναισθήματά του με διαφορετικό τρόπο, αλλά υπάρχουν και πολλές ομοιότητες.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό = να γράψουν / ζωγραφίσουν άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο flipchart για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της τάξης. Όπως και στην αρχή, ο ειδικός συζητά το φύλλο flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα έχουν στο τέλος της τάξης: Ποια συναισθήματα κυριαρχούν; Ποια συναισθήματα είναι σπάνια;
- Ο ειδικός κολλά το φύλλο flipchart που δημιουργήθηκε στην αρχή της τάξης δίπλα στο φύλλο που μόλις δημιουργήθηκε και ρωτά τα παιδιά αν βλέπουν τη διαφορά στα συναισθήματα που ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της τάξης. Ο ειδικός ξεκινά ένα brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε αυτήν την αλλαγή; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;

ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;

1. Τι ανοίγει το στόμα σας διάπλατα από θαυμασμό και κάνει τα μάτια σας στρογγυλά σαν καπέλο φτιαγμένο από άχυρο;
(Απάντηση: Έκπληξη/Χαρά)
2. Τι τσουρουφλίζει το μέτωπό σας και στενεύει τα μάτια, χτυπάτε το πόδι σας και κουνάτε τις γροθιές σας γύρω;
(Απάντηση: Θυμός)
3. Τι κάνει τα πράγματα να φαίνονται διπλά πιο άσχημα από όσο θα έπρεπε, τινάζει το σώμα σας ή σας κάνει να μην μπορείτε να κινηθείτε;
(Απάντηση: Φόβος)
4. Τι κατεβάζει τις γωνίες των χειλιών σας και ρίχνει δάκρυα από τα μάτια σας;
(Απάντηση: Θλίψη)
5. Τι κάνει τα χέρια σας να κουνιούνται και το σώμα σας να πηδάει ψηλά, τα μάτια σας να αναβοσβήνουν σαν σπίθες και τα δόντια σας να λάμπουν σαν διαμάντια;
(Απάντηση: Χαρά)

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

Τίτλος / Θέμα:

- "Πώς μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου; Πώς μπορώ να επικοινωνήσω τα συναισθήματά μου;"

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

- μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μπροστά στην ομάδα.
- μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά μέσω της κίνησης, των χειρονομιών και της έκφρασης του προσώπου.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της ομαδικής συνάντησης στα παιδιά.

Πόροι:

- 2 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart και μαρκαδόροι.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει στα παιδιά πολύχρωμα σημειωματάρια. Κάθε σημειωματάριο αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αγάπη, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός εξασφαλίζει ότι τα παιδιά κατανοούν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί ποια είναι τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα σημειωματάρια στο χρώμα που αντιστοιχεί στα τρέχοντα συναισθήματά τους στο κοινό φύλλο flipchart της ομάδας.
- Αφού κολλήσουν τα σημειωματάρια τους, ο ειδικός συζητά το flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα ξεκινούν την τάξη, ποια συναισθήματα κυριαρχούν, ποια συναισθήματα είναι σπάνια. Το φύλλο flipchart κρέμεται σε ορατό σημείο μέχρι το τέλος της τάξης.
- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο ειδικός εξηγεί ότι η αποστολή κάθε παιδιού θα είναι να εκφράσει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα χωρίς να χρησιμοποιήσει λέξεις. Τα παιδιά πρέπει να δείξουν το συγκεκριμένο συναίσθημα χρησιμοποιώντας κινήσεις του σώματος, χειρονομίες ή εκφράσεις του προσώπου. Τα παιδιά παίρνουν σειρά για να εκφράσουν τα συναισθήματα που υποδεικνύει ο ειδικός με τον δικό τους τρόπο. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι κάθε παιδί να έχει παρουσιάσει τα εξής συναισθήματα: χαρά, λύπη, τρόμος, ικανοποίηση, φόβο, κατάπληξη, αγάπη, έκπληξη, ευχαρίστηση, υπερηφάνεια, θυμός, αγάπη, οργή, ντροπή, ευτυχία, πόθος, μετανόηση, αμηχανία. Στο τέλος, το παιχνίδι συνοψίζεται. Ο ειδικός ρωτά τα παιδιά πώς ένιωσαν εκφράζοντας κάθε συναίσθημα και αν βρήκαν κάποια συναισθήματα πιο εύκολα και κάποια πιο δύσκολα να τα εκφράσουν.
- Στη συνέχεια, επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση, αλλά αυτή τη φορά τα παιδιά πρέπει να επικοινωνήσουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα χρησιμοποιώντας μόνο λόγια. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι κάθε παιδί να έχει παρουσιάσει όλα τα συναισθήματα που υποδεικνύει ο ειδικός, ένα προς ένα: χαρά, λύπη, τρόμος, ικανοποίηση, φόβο, κατάπληξη, αγάπη, έκπληξη, ευχαρίστηση, υπερηφάνεια, θυμός, αγάπη, οργή, ντροπή, ευτυχία, πόθος, μετανόηση, αμηχανία. Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το όνομα ενός συγκεκριμένου συναισθήματος που τους έχει υποδειχθεί από τον ειδικό (π.χ. "χαρά" - ο σωστός τρόπος να περιγράψουν το συναίσθημα είναι "Χαμογελάω πολύ όταν το νιώθω", ο λάθος τρόπος είναι "Νιώθω

χαρά"). Στο τέλος, το παιχνίδι συνοψίζεται. Ο ειδικός ρωτά τα παιδιά πώς ένιωσαν εκφράζοντας κάθε συναίσθημα λεκτικά και αν βρήκαν κάποια συναισθήματα πιο εύκολα και κάποια πιο δύσκολα να τα περιγράψουν.

- Ο ειδικός συνοψίζει και τα δύο παιχνίδια ρωτώντας τα παιδιά: Ποιος τρόπος είναι πιο εύκολος για εσάς να επικοινωνήσετε τα συναισθήματά σας - λεκτικός ή μη λεκτικός; Ποια συναισθήματα προτιμάτε να επικοινωνείτε λεκτικά και ποια μη λεκτικά, και γιατί;
- Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να παίξουν: τα παιδιά πρέπει να φανταστούν ότι ξέρουν μόνο να πουν μία πρόταση "Η Αλίκη έχει μία γάτα". Κάθε παιδί καλείται να επιλέξει ένα συναίσθημα χωρίς να το αποκαλύψει στους άλλους. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να εκφράσουν την πρόταση "Η Αλίκη έχει μία γάτα" με τη σωστή τροποποίηση της φωνής που αντιστοιχεί στο συναίσθημα που έχουν επιλέξει, ώστε οι άλλοι να μαντέψουν ποιο ήταν το συναίσθημα.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό = να γράψουν / ζωγραφίσουν άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο flipchart για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της τάξης. Όπως και στην αρχή, ο ειδικός συζητά το φύλλο flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα έχουν στο τέλος της τάξης: Ποια συναισθήματα κυριαρχούν; Ποια συναισθήματα είναι σπάνια;
- Ο ειδικός κολλά το φύλλο flipchart που δημιουργήθηκε στην αρχή της τάξης δίπλα στο φύλλο που μόλις δημιουργήθηκε και ρωτά τα παιδιά αν βλέπουν τη διαφορά στα συναισθήματα που ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της τάξης. Ο ειδικός ξεκινά ένα brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε αυτήν την αλλαγή; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;



ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος / Θέμα:

- “Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου;” - Έλεγχος παρορμήσεων

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να εξερευνήσουν τον αυτοέλεγχο και τον έλεγχο παρορμήσεων μέσω εκπαιδευτικού παιχνιδιού;
- μάθουν να ακούν προσεκτικά και να σκέφτονται πριν δράσουν.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) και στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος. Είναι σκόπιμο, αν κάποιο παιδί αναφέρει συνεχώς δυσάρεστα συναισθήματα, ο ειδικός να ακολουθήσει μετά το μάθημα και να το ελέγξει.

Πόροι:

- Φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Μαρκαδόροι / υπογραμμιστές / στυλό / μολύβια.
- Μουσική.
- Δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση (π.χ. γυμναστήριο, αίθουσα χωρίς θρανία ή με τα έπιπλα τραβηγμένα στην άκρη κ.λπ.).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ενημερώνει την τάξη ότι το θέμα της σημερινής συνάντησης θα είναι ο αυτοέλεγχος. Ρωτά τα παιδιά αν γνωρίζουν τι σημαίνει αυτό (το κόλπο εδώ είναι ότι, αν τα παιδιά φωνάξουν χωρίς να σηκώσουν το χέρι για να μιλήσουν, ο ειδικός μπορεί να το χρησιμοποιήσει ως παράδειγμα έλλειψης αυτοελέγχου!). Στη συνέχεια, ο ειδικός δίνει παραδείγματα αυτοελέγχου και ελέγχου παρορμήσεων.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ρωτά τα παιδιά αν μπορούν να σκεφτούν μια στιγμή που ένιωσαν τον πειρασμό να κάνουν κάτι που ήξεραν ότι δεν έπρεπε. Μπορεί να προσφέρει παραδείγματα για διευκρίνιση (π.χ., να φάνε γλυκό πριν το δείπνο). Στη συνέχεια, ο ειδικός συζητά με τα παιδιά τι έκαναν - παραδόθηκαν στον πειρασμό ή έλεγξαν τον εαυτό τους; Ποιες ήταν / θα ήταν οι συνέπειες σε κάθε περίπτωση, τι συνέβη ή θα μπορούσε να έχει συμβεί;
- Σημείωση: Ένας ωραίος και άμεσος τρόπος για να βοηθήσει ο ειδικός τα παιδιά να εξασκήσουν τον έλεγχο της παρόρμησης είναι να τους υπενθυμίζει να σηκώνουν το χέρι και να περιμένουν τη σειρά τους πριν μιλήσουν στις συζητήσεις στην τάξη.
- Για το κινητικό μέρος του μαθήματος, ζητά από τα παιδιά να χορέψουν στη μουσική και να προσέχουν προσεκτικά τη μουσική καθώς χορεύουν. Όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να παγώσουν αμέσως, ακόμα και αν είναι σε κίνηση. Όποιο παιδί αποτύχει, "λιώνει" και θα βγει από το παιχνίδι. Μετά από μερικούς γύρους, ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά ότι μπορεί να είναι δύσκολο να "παγώσουν" χωρίς να είναι

συγκεντρωμένα, οπότε θα πρέπει να σταματούν και να σκέφτονται πριν δράσουν με παρόρμηση, όπως ακριβώς έκαναν ενώ χόρευαν.

- Χρησιμοποιώντας το flipchart, ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να δημιουργήσουν από κοινού μια ΑΦΙΣΑ ΠΑΓΩΜΑΤΟΣ, όπου θα γράψουν ιδέες και τρόπους που τους επιτρέπουν να επιβραδύνουν και να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Η αφίσα μπορεί να κρεμαστεί σε εμφανές σημείο στην τάξη ως υπενθύμιση για τα παιδιά να ασκούν τον αυτοέλεγχο, και με αυτόν τον τρόπο μπορεί επίσης να ενημερωθεί καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός επαναλαμβάνει όσα διδάχτηκαν κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος και προκαλεί τα παιδιά να ασκήσουν αυτοέλεγχο σε τουλάχιστον μία κατάσταση την επόμενη εβδομάδα (π.χ., να σηκώνουν το χέρι τους πριν μιλήσουν, να μην διακόπτουν κάποιον άλλον, να απέχουν από το να τρώνε γλυκά πριν ή μετά από μια συγκεκριμένη ώρα κ.λπ.). Τα παιδιά μπορούν να καλεστούν να καταγράψουν τις στιγμές που τα κατάφεραν σε ένα τετράδιο ή ημερολόγιο.
- Ο ειδικός μπορεί επίσης να ζητήσει από τα παιδιά να πουν τι τους εντυπωσίασε ή τι βρήκαν ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια της σημερινής συνεδρίας.
- Η δραστηριότητα του flipchart για τα συναισθήματα μπορεί να επαναληφθεί στο τέλος του μαθήματος, αν υπάρχει χρόνος. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να παραμείνουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και να εκφράζονται καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος / Θέμα::

- Αντιμετώπιση της απογοήτευσης

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την απογοήτευση.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) και στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να ελέγξει την πρόκληση ελέγχου παρορμήσεων που δόθηκε στην προηγούμενη συνεδρία και να ρωτήσει αν κάποιος θέλει να μοιραστεί την επιτυχία του στο να επιτύχει αυτοέλεγχο.

Πόροι:

- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό και μερικά επιπλέον σε όποιο χρώμα επιθυμείτε.
- Φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart και φύλλα A4.
- Μαρκαδόροι / υπογραμμιστές / στυλό / έγχρωμα μολύβια / κηρομπογιές.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα της συνεδρίας στα παιδιά, το οποίο θα περιστραφεί γύρω από την απογοήτευση και πώς να την αντιμετωπίζουν. Στη συνέχεια, ρωτά τα παιδιά να σκεφτούν μια στιγμή που ένιωσαν απογοητευμένα. Μερικές προτροπές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: όταν έχασαν σε ένα παιχνίδι, όταν δεν είχαν ωραίο φαγητό στο σπίτι, όταν άνοιξαν ένα κουτί μπισκότων και βρήκαν υλικά

ραψίματος μέσα κ.λπ. Ο ειδικός πρέπει να καθοδηγήσει τα παιδιά να αναλογιστούν: Πώς αισθάνονται όταν συμβαίνουν αυτά τα πράγματα;

- Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά να ασκήσουν αυτοέλεγχο στις ομαδικές συζητήσεις, σηκώνοντας το χέρι τους και περιμένοντας άδεια να μιλήσουν, χωρίς να διακόπτουν τους άλλους κ.λπ.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά λαμβάνουν φύλλα A4 και χρωματιστά μολύβια ή κηρομπογιές και τους ζητείται να σχεδιάσουν ένα κατεστραμμένο κάστρο από άμμο, όπως αυτά που καταρρέουν στην παραλία όταν τα χτυπάει το νερό. Θα πρέπει να τους ζητηθεί να χρησιμοποιήσουν ανοιχτά χρώματα, ώστε να είναι δυνατό να γράψουν μέσα ή γύρω από το κάστρο. Μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου, θα πρέπει να γράψουν μέσα ή γύρω από το κατεστραμμένο κάστρο κάποια πράγματα που τους προκάλεσαν απογοήτευση πρόσφατα ή πριν από καιρό, αλλά τα θυμούνται ακόμα. Δεν θα αναγκαστούν να μοιραστούν φωναχτά τις σκέψεις τους, αλλά μπορούν να ενθαρρυνθούν να το κάνουν αν το επιθυμούν, καθώς άλλοι μπορεί να ακολουθήσουν το παράδειγμα.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός εμφανίζει το flipchart. Θα πρέπει να είναι χωρισμένο στη μέση σε δύο στήλες: μία στήλη με τίτλο "Βοηθητικό" και η άλλη με τίτλο "Όχι Βοηθητικό". Ο ειδικός μπορεί είτε να ζητήσει από τα παιδιά να σκεφτούν ιδέες για βοηθητικούς και μη βοηθητικούς τρόπους αντιμετώπισης της απογοήτευσης και να τις καταγράψει στη σωστή στήλη, είτε να χρησιμοποιήσει τις εξής προτροπές και να ζητήσει από τα παιδιά να τις τοποθετήσουν στη σωστή στήλη: "Φωνάζω σε κάποιον", "Μετρώ μέχρι το 10", "Σπρώχνω τον άλλον", "Χτυπάω τα πόδια μου", "Ηρεμώ το σώμα μου", "Περπατάω λίγο", "Μουτζουρώνω", "Λέω στον εαυτό μου ότι μπορώ να το αντέξω", "Πετάω κάτι", "Παίρνω βαθιές ανάσες", "Προσπαθώ ξανά", "Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις", "Σπάω κάτι", "Πηγαίνω να είμαι μόνος μου για λίγο". Ο ειδικός μπορεί να προσθέσει τις δικές του ή τις ιδέες των παιδιών στην αφίσα.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός δίνει στα παιδιά σημειωματάρια. Εξηγεί ότι όλοι αντιμετωπίζουμε μερικές φορές την απογοήτευση με μη βοηθητικούς τρόπους και ζητά από τα παιδιά να γράψουν σε σημειωματάρια μία ή δύο τέτοιες μη βοηθητικές συμπεριφορές που θα ήθελαν να αλλάξουν. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να γράψουν με ποιες βοηθητικές συμπεριφορές θα ήθελαν να αντικαταστήσουν αυτές τις μη βοηθητικές. Ο ειδικός θα προτείνει στα παιδιά να κρατήσουν τα σημειώματα και να τα τοποθετήσουν κάπου που τα βλέπουν συχνά για να τους υπενθυμίζει να επιλέγουν μια βοηθητική αντίδραση για να αντιμετωπίσουν την απογοήτευση (π.χ. ένα τετράδιο ή το δωμάτιό τους).
- Προς το τέλος του μαθήματος, ο ειδικός επαναλαμβάνει όσα συζητήθηκαν σχετικά με την απογοήτευση και τους τρόπους να την αντιμετωπίσουμε και προχωρά στην ανάρτηση της αφίσας "Βοηθητικό - Όχι Βοηθητικό" σε ένα μέρος όπου όλοι οι μαθητές θα την βλέπουν και ίσως την προσθέσουν καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ως εργασία / πρόκληση για την επόμενη εβδομάδα, ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία βοηθητική συμπεριφορά την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσουν απογοήτευση. Τα παιδιά μπορούν να ενθαρρυνθούν να καταγράψουν την επιτυχία τους σε ένα τετράδιο ή ημερολόγιο, ώστε να καταστεί σαφής η πρόοδός τους.
- Η δραστηριότητα του flipchart για τα συναισθήματα μπορεί να επαναληφθεί στο τέλος της συνεδρίας, αν υπάρχει χρόνος. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να παραμείνουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και να εκφράζονται καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος / Θέμα:

- Αντιμετώπιση άγχους, στρες και φόβου

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να αναγνωρίσουν τα πράγματα που προκαλούν άγχος, ανησυχία ή φόβο.
- μπορέσουν να ταξινομήσουν παράγοντες άγχους ή φόβου.
- μπορέσουν να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν αυτά τα συναισθήματα.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) και στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να ελέγξει την πρόκληση αντιμετώπισης απογοήτευσης από την προηγούμενη συνεδρία και να ρωτήσει αν κάποιος θέλει να μοιραστεί την επιτυχία του στην αντιμετώπιση της απογοήτευσης με βοηθητικό τρόπο.

Πόροι:

- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλο flipchart ή λευκό πίνακα / πίνακας με κιμωλία.
- Φύλλο εργασίας "Σε κλίμακα από..." (βλ. παράρτημα στη σελίδα 117).
- Μολύβια, στυλό, μαρκαδόροι κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ξεκινά ανακοινώνοντας το θέμα της συνεδρίας και καθησυχάζει τα παιδιά ότι τα συναισθήματα άγχους, ανησυχίας και φόβου είναι απόλυτα φυσιολογικά και όλοι τα βιώνουμε, καθώς υπάρχουν πολλά πράγματα γύρω μας που μας τρομάζουν ή μας ανησυχούν. Θα τονίσει ότι κάθε συναίσθημα είναι σημαντικό και ότι ο φόβος μας βοηθά να προστατευτούμε από μια επικίνδυνη κατάσταση, οπότε είναι χρήσιμο να το κατανοήσουμε καθώς και να βρούμε τρόπους να το αντιμετωπίσουμε.
- Ο ειδικός μπορεί να ξεκινήσει με την ερώτηση: Ποιος εδώ έχει φοβηθεί ποτέ; (πιθανόν κάποια χέρια ή όλα τα χέρια να σηκωθούν). Στη συνέχεια, ρωτά: Μπορεί κάποιος να εξηγήσει τι είναι ο φόβος; Μετά που τα παιδιά απαντήσουν και δημιουργηθεί ένας ορισμός του συναισθήματος (ορισμένα σωματικά συμπτώματα μπορεί να αναφερθούν επίσης από τον ειδικό), ο ειδικός μπορεί να προχωρήσει με το να μοιραστεί ένα προσωπικό παράδειγμα φόβου ή ανησυχίας.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός μοιράζει τα φύλλα εργασίας σε όλα τα παιδιά και τους ζητά να σκεφτούν και να γράψουν μερικά από τα πράγματα που τους προκαλούν άγχος, ανησυχία ή φόβο. Μετά, μπορούν να τα τοποθετήσουν στην κλίμακα ανάλογα με το πόσο σοβαρά τους φαίνονται για κάθε παιδί. Ο ειδικός μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα για να βοηθήσει τα παιδιά να ολοκληρώσουν την άσκηση.
- Ενώ τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας, ο ειδικός σχεδιάζει την ίδια κλίμακα στον πίνακα / flipchart. Μετά την ολοκλήρωση της αναγνώρισης και αξιολόγησης των ανησυχιών και φόβων τους, τα παιδιά μπορούν να κληθούν να μοιραστούν κάποιες σκέψεις με την τάξη, αν νιώθουν άνετα να το κάνουν.
- Σημείωση: Η διαδικασία της κοινοποίησης δεν θα πρέπει να είναι υποχρεωτική και τα παιδιά δεν θα πρέπει να πιέζονται να μοιραστούν τους φόβους τους με την τάξη. Ωστόσο, αν η κοινοποίηση είναι εφικτή, θα πρέπει να ενθαρρυνθεί και τα παιδιά να υπενθυμιστεί να είναι σεβαστά απέναντι στους φόβους των άλλων και ότι πολλοί άνθρωποι μπορεί να έχουν τους ίδιους φόβους, οπότε τίποτα δεν είναι παράλογο ή μη φυσιολογικό.

- Στη συνέχεια, ο ειδικός καλεί τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιμετωπίσουν τον φόβο, το άγχος ή την ανησυχία. Τα παιδιά μπορεί επίσης να παραπεμφθούν στις στρατηγικές αντιμετώπισης "Βοηθητικό - Όχι Βοηθητικό" από την προηγούμενη συνεδρία και να σκεφτούν ποια στρατηγική μπορούν να εφαρμόσουν και αν υπάρχουν νέες που μπορούν να προστεθούν σε κάποια από τις στήλες. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν: βαθιές αναπνοές, συζήτηση με έναν φίλο ή γονιό ή κάποιον άλλον που εμπιστεύονται, ακινησία, μη συζήτηση των φόβων, αίσθηση ντροπής για τους φόβους / ανησυχίες, σκέψεις για θετικές (ή αρνητικές) συνέπειες που μπορεί να συμβούν κ.λπ.
- Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος, η τάξη μπορεί να ασκηθεί σε βαθιές αναπνοές (π.χ. εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4, εκπνοή για 4, κράτημα για 4).

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Εξηγεί ότι είναι φυσιολογικό για έναν άνθρωπο να φοβάται κάτι που ένας άλλος δεν φοβάται. Μιλάει επίσης για τη σημασία του να μιλάμε για τους φόβους μας στους γονείς, δασκάλους, φίλους και άλλους εμπιστευμένους ανθρώπους, καθώς μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε καλύτερα και να μας βοηθήσουν να καταστρώσουμε ένα σχέδιο για να ξεπεράσουμε τον φόβο ή να τον μετακινήσουμε στην κλίμακα.

ΣΕ ΜΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΠΟ...



Στο χώρο κάτω, γράψε λίγα πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ανήσυχος, αγχωμένος ή φοβισμένος:

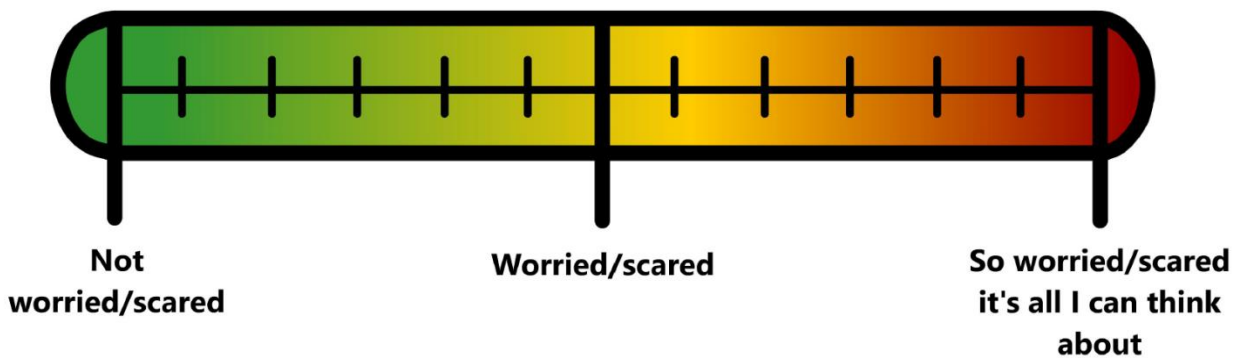
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

PART 2

SELF-
MANAGEMENT

CHAPTER 8

Κοίταξε την παρακάτω κλίμακα. Πού βρίσκονται οι ανησυχίες ή φοβίες σου σε αυτή την κλίμακα; Μπορείς να σημειώσεις τα πράγματα σημειωμένα παραπάνω χρησιμοποιώντας τους αριθμούς τους ή λέξεις κλειδιά.



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος / Θέμα:

- “Είσαι καλός, είσαι έξυπνος...” - Αναγνώριση δυνάμεων και θετική αυτο-ομιλία

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να αναγνωρίσουν τις δυνάμεις τους;
- μπορέσουν να χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία ως απάντηση στις δυσκολίες.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να προσκαλέσει τα παιδιά να μοιραστούν την πρόοδο/επιτυχίες τους στην διατήρηση του αυτοελέγχου σε μια δελεαστική κατάσταση ή στην διαχείριση της απογοήτευσης ή της ηρεμίας όταν προέκυψαν συναισθήματα φόβου/ανησυχίας, ως επανάληψη όλων όσων συζητήθηκαν στις προηγούμενες συνεδρίες σχετικά με την αυτοδιαχείριση.

Πόροι:

- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλα A4.
- Φύλλο flipchart ή λευκός πίνακας / πίνακας με κιμωλία.
- Φύλλο εργασίας "Το δυνατό μου λουλούδι" (βλέπε παράρτημα στη σελίδα 120).
- Χρωματιστά μολύβια, στυλό, κηρομπογιές, μαρκαδόροι κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της τρέχουσας συνεδρίας, η οποία θα περιστραφεί γύρω από την αναγνώριση των δυνάμεων του καθενός, αλλά και την εξοικείωση με τη θετική αυτο-ομιλία όταν αρνητικές ή δύσκολες σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό μας. Εξηγεί ότι όλοι έχουν διαφορετικές δυνάμεις, δηλαδή πράγματα που κάνουν καλά, και αυτές οι προσωπικές δυνάμεις μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή μας και των ανθρώπων γύρω μας, όπως τα λουλούδια που κάνουν έναν κήπο πιο όμορφο. Ο ειδικός καθοδηγεί τα παιδιά να σκεφτούν τις δυνάμεις τους και να τις γράψουν στο φύλλο εργασίας "Το δυνατό μου λουλούδι", τονίζοντας ότι συνήθως οι δυνάμεις σχετίζονται περισσότερο με τον χαρακτήρα και όχι με φυσικά χαρακτηριστικά.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός δείχνει το δικό του σχέδιο με μια γλάστρα (το φύλλο εργασίας "Το δυνατό μου λουλούδι" μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αλλά μπορεί επίσης να αντικατασταθεί με μια δραστηριότητα σχεδίασης). Στην γλάστρα, ο ειδικός έχει γράψει μια προσωπική δύναμη (π.χ. "Έχω χιούμορ"), στο φύλλο έχει γράψει μια στιγμή που χρησιμοποίησε αυτήν τη δύναμη (π.χ. "Είπα αστεία στον φίλο μου") και στο λουλούδι γράφεται τι συνέβη όταν χρησιμοποιήθηκε αυτή η δύναμη (π.χ. "Ο φίλος μου ήταν λυπημένος και μετά άρχισε να γελάει"). Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να σχεδιάσουν τη δική τους γλάστρα (με γλάστρα, φύλλο και λουλούδι) ή να χρησιμοποιήσουν το φύλλο εργασίας και να γράψουν τη δική τους δύναμη, τότε τη χρησιμοποίησαν και τι συνέβη. Τα παιδιά μπορούν να χρωματίσουν τα λουλούδια τους όπως τους αρέσει.
- Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να βρουν τις δυνάμεις τους, ο ειδικός μπορεί να δώσει παραδείγματα από όσα παρατήρησε κατά τη διάρκεια των συνεδριών ή μπορεί να προσκαλέσει τους άλλους να συνεισφέρουν. Αυτές οι προτροπές μπορεί να είναι: καλός ακροατής, βοηθητικός, σεβαστικός, καλός φίλος, ευγενικός, υπομονετικός, μαθαίνει γρήγορα κ.λπ.

- Αφού ολοκληρωθεί αυτή η δραστηριότητα, τα παιδιά μπορούν να αποφασίσουν αν θέλουν να πάρουν τα λουλούδια τους στο σπίτι ή να τα εκθέσουν στην τάξη, σαν έναν κήπο λουλουδιών τοποθετημένο στον τοίχο.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά εξοικειώνονται με τη θετική αυτο-ομιλία. Ο ειδικός εξηγεί σύντομα τι σημαίνει θετική αυτο-ομιλία (π.χ. να μιλάς στον εαυτό σου φωναχτά ή σιωπηλά, σαν μια μικρή φωνή που προσπαθεί να καταπολεμήσει τις δυσάρεστες και δύσκολες σκέψεις όταν προκύπτουν). Ο ειδικός μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα: όταν κάποιος είναι απογοητευμένος με το αποτέλεσμα σε μια εξέταση, μπορεί να πει στον εαυτό του ότι προσπάθησε το καλύτερο και ότι την επόμενη φορά θα διαβάσει καλύτερα και θα τα καταφέρει καλύτερα.
- Ο ειδικός χωρίζει το flipchart / τον πίνακα σε δύο στήλες:

<u>Συναισθήματα</u>	<u>Θετικές σκέψεις</u>
Όταν νιώθω νευρικότητα...	Πιστεύω στον εαυτό μου
Όταν νιώθω απογοήτευση...	Είμαι καλός άνθρωπος
Όταν κάποιος είναι κακός μαζί μου...	Έχω θάρρος και αυτοπεποίθηση
Όταν νιώθω αποκλεισμένος...	Θα γίνω καλύτερος/η
Όταν νιώθω ανησυχία...	Μπορώ να ξεπεράσω οτιδήποτε
Όταν νιώθω απογοήτευση / θυμό...	Είμαι περήφανος/η για τον εαυτό μου
	Είμαι καλός φίλος
- Ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να συνδέσουν τα συναισθήματα με τις θετικές σκέψεις που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και μαζί να δημιουργήσουν περισσότερες προτάσεις συναισθημάτων και αντιδράσεων.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει όσα συζητήθηκαν και θέτει τις εξής ερωτήσεις: Τι μάθατε από τη σημερινή συνεδρία; Τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά σε μια μελλοντική δύσκολη κατάσταση; Πώς μπορείτε να κάνετε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα;
- Η δραστηριότητα του flipchart για τα συναισθήματα μπορεί να επαναληφθεί στο τέλος του μαθήματος, αν υπάρχει χρόνος.



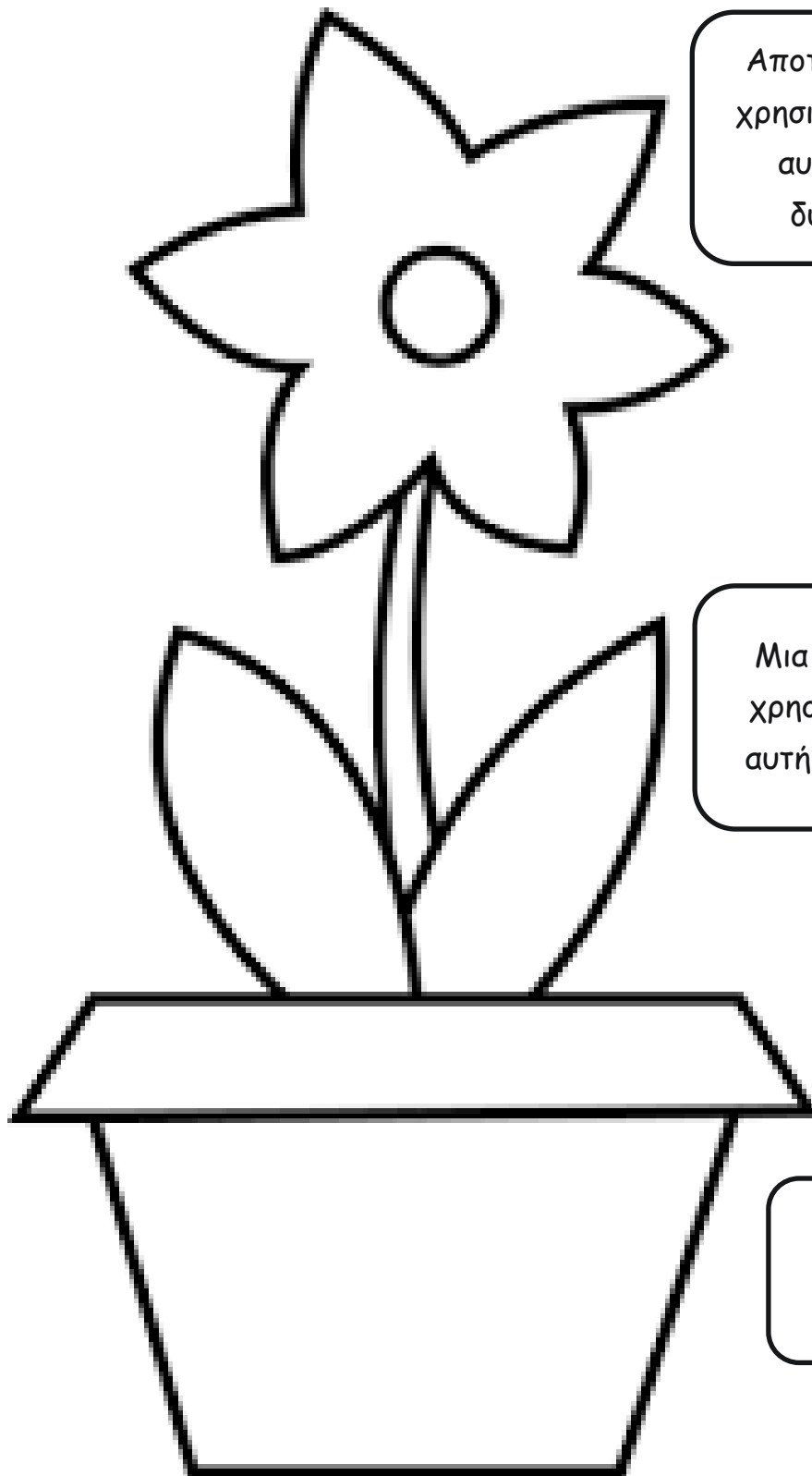
www.freepik.com

CHAPTER 8

PART 2

SELF-MANAGEMENT

ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΜΟΥ ΛΟΥΛΟΥΔΙ

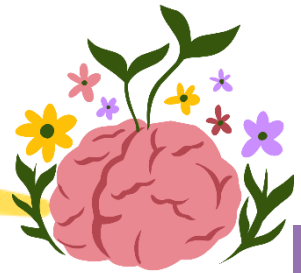


Αποτελέσματα
χρησιμοποίησης
αυτής της
δύναμης

Μια φορά που
χρησιμοποίησα
αυτή τη δύναμη

Μια
προσωπική
δύναμη

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος / Θέμα:

- “Το παιχνίδι της μαργαρίτας” - Εκπαίδευση της ανοχής

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν ότι δεν είναι οι συμμαθητές μας που μας ενοχλούν, αλλά οι στάσεις τους.
- βελτιώσουν τη στάση τους απέναντι στην ανοχή.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός πρέπει να προετοιμάσει δύο μεγάλες ζωγραφίες με μαργαρίτες σε ξεχωριστά φύλλα/χαρτοπετσέτες flipchart, με κάθε μαργαρίτα να έχει αριθμό πετάλων ίσο με τον αριθμό των παιδιών στην ομάδα. Στα πέταλα θα γραφτεί κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας τι αρέσει και τι δεν αρέσει σε κάθε μέλος της τάξης.

Πόροι:

- 2 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart / λευκοί πίνακες.
- Στυλό, μαρκαδόροι κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο, ώστε να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλο. Υπενθυμίζονται οι βασικοί κανόνες: πρέπει να μιλούν με τη σειρά, σηκώνοντας το χέρι τους και περιμένοντας να τελειώσει ο προηγούμενος ομιλητής; πρέπει να δείχνουν σεβασμό και να μην κοροϊδεύουν τα πράγματα που μοιράζονται οι άλλοι· πρέπει να καταλάβουν ότι τα θέματα που συζητούνται δεν είναι προσωπικές επιθέσεις σε κανέναν, αλλά ένας τρόπος να δώσουμε περισσότερη προσοχή ο ένας στον άλλον και στις ανάγκες τους.
- Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να μοιραστούν τι τους αρέσει κατά τη διάρκεια των σχολικών πρωινών με τους συμμαθητές τους (π.χ. κουβεντιάζοντας με φίλους, ανταλλάσσοντας μολύβια κ.λπ.) και καταγράφει τις απαντήσεις στην πρώτη ζωγραφιά της μαργαρίτας.
- Μετά την ολοκλήρωση της πρώτης μαργαρίτας, ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να μοιραστούν τι δεν τους αρέσει όταν βρίσκονται στο σχολείο με τους συμμαθητές τους (π.χ. να τους αγγίζουν τα μαλλιά, να τους παίρνουν τα πράγματά τους χωρίς άδεια κ.λπ.) και καταγράφει τις απαντήσεις στη δεύτερη ζωγραφιά της μαργαρίτας.
- Στην περίπτωση μεγαλύτερων παιδιών (9-10 ετών), μπορούν να προσκληθούν να γράψουν οι ίδιοι τις απαντήσεις τους στα πέταλα της μαργαρίτας, έτσι ώστε να ενισχυθεί η συλλογική εμπειρία.
- Οι δύο ζωγραφίες μπορούν να χρωματιστούν και να εμπλουτιστούν με λεπτομέρειες, αν τα παιδιά το απολαμβάνουν.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Αφού ολοκληρωθούν και οι δύο ζωγραφιές, ο ειδικός τονίζει πόσο διαφορετικοί είναι οι άνθρωποι και πόσο πρέπει να το αποδεχτούμε, αλλά και το γεγονός ότι η ποικιλία προσφέρει δύναμη στην ομάδα/κοινότητα. Επίσης, βοηθά τα παιδιά να αναλογιστούν το γεγονός ότι μπορεί να υπάρχουν στάσεις ή συμπεριφορές που δεν μας αρέσουν, που μας ενοχλούν ή ακόμα και μας προκαλούν πόνο, και ξεκινά συζήτηση για το πώς να το αποτρέψουμε.
- Το κύριο συμπέρασμα της δραστηριότητας είναι ότι τα παιδιά πρέπει να προσέχουν τι δεν αρέσει στους άλλους και να προσπαθούν να αποφεύγουν αυτές τις συμπεριφορές, ενώ θα πρέπει επίσης να προσέχουν τι αρέσει στους άλλους και να προσπαθούν να κάνουν περισσότερες από αυτές τις συμπεριφορές.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11

Τίτλος / Θέμα:

- Ανάπτυξη Ενσυναίσθησης

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν ότι οι λέξεις και οι χειρονομίες έχουν σημασία.
- θα μπορούν να βρουν νέους τρόπους να σχετίζονται με τους συμμαθητές τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να προετοιμάσει μια λίστα με ακατάλληλες συμπεριφορές που έχουν συμβεί ή συνεχίζουν να συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων των μαθητών με τους άλλους (π.χ. συγκεκριμένες καταστάσεις εκφοβισμού, έλλειψη σεβασμού για τις απόψεις ή τα πράγματα των άλλων κ.λπ.).
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να αναφερθεί σε μια ιστορία που γνωρίζουν και τους αρέσει τα παιδιά, έτσι ώστε να μπορούν να σχετιστούν με αυτήν (π.χ. καταστάσεις από τα μυθιστορήματα του Χάρι Πότερ).

Πόροι:

- Χαρτί γραφής, στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να συζητήσουν διάφορες καταστάσεις ακατάλληλων συμπεριφορών που μπορεί να συμβούν ή να έχουν συμβεί στην καθημερινή τους ζωή, χωρίς να επισημαίνουν τις συμπεριφορές με οποιονδήποτε τρόπο. Για παράδειγμα, ο ειδικός μπορεί να πει: "Ας φανταστούμε την εξής κατάσταση..."
- Για κάθε κατάσταση, τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν πώς μπορεί να αισθάνεται και να σκέφτεται κάθε χαρακτήρας.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός οδηγεί τη συζήτηση προς υποθετικές αλλαγές αυτών των καταστάσεων: Τι θα συνέβαινε αν οι χαρακτήρες έλεγαν ή έκαναν διαφορετικά πράγματα; Ποια συμπεριφορά θα οδηγούσε σε διαφορετικά συναισθήματα ή σκέψεις; Στην πράξη, τα παιδιά καλούνται να ανακατασκευάσουν τις καταστάσεις/την πλοκή της ιστορίας ώστε να επιτευχθεί διαφορετικό αποτέλεσμα στον τρόπο που αισθάνονται και σκέφτονται οι χαρακτήρες.
- Επίσης, μπορούν να ζητηθεί να γράψουν ή να σχεδιάσουν διαφορετικό τέλος σε μια ιστορία βασισμένη στις συζητήσεις της συνεδρίας.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Μια πιθανή εργασία για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να είναι να προσέξουν τους άλλους γύρω τους (στην οικογένεια ή στην τάξη) και να προσπαθήσουν να

αναγνωρίσουν τι αισθάνονται και σκέφτονται. Τα παιδιά μπορούν επίσης να επαληθεύσουν αν είχαν δίκιο ή όχι, ζητώντας από τα άτομα αυτά να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους στις αντίστοιχες καταστάσεις.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος / Θέμα:

- "Τα συναισθήματα στο πρόσωπό μου" - "Διαβάζοντας" τις εκφράσεις του προσώπου και τη μη λεκτική γλώσσα

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων, αποκρυπτογραφώντας τη μη λεκτική γλώσσα.
- θα μπορούν να ονομάσουν τα συναισθήματα των άλλων.
- θα αναπτύξουν ενσυναίσθηση.

Προετοιμασία:

- Ανάλογα με το επίπεδο επάρκειας των μαθητών στις κοινωνικές δεξιότητες, τα συναισθήματα που μπορεί να επιλεγούν για επεξεργασία μπορεί να διαφέρουν: αν το επίπεδο επάρκειας είναι χαμηλότερο, η δραστηριότητα θα πρέπει να εστιάζει στα πιο βασικά συναισθήματα, ενώ αν το επίπεδο είναι υψηλότερο, η δραστηριότητα μπορεί να επικεντρωθεί σε πιο εξελιγμένα συναισθήματα (δείτε τον τροχό συναισθημάτων του Plutchik για περαιτέρω ιδέες).
- Στην αρχή της συνεδρίας, τα παιδιά μπορούν να κληθούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την προσπάθεια αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας.

Πόροι:

- Πολλά σετ καρτών εικόνας που απεικονίζουν διαφορετικά συναισθήματα / γραπτές σημειώσεις με λέξεις που υποδηλώνουν συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε μικρότερες ομάδες (3-5 άτομα), ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των μαθητών. Εξηγεί στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι στο οποίο κάθε μέλος μιας ομάδας θα πρέπει να επιλέξει τυχαία μια κάρτα συναισθήματος ή ένα όνομα συναισθήματος και να το εκφράσει μόνο με την έκφραση του προσώπου του. Τα άλλα μέλη της ομάδας πρέπει να μαντέψουν ποιο συναίσθημα εκφράζει μη λεκτικά ο συνάδελφος τους.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με διάφορους τρόπους (π.χ. τα συναισθήματα διαφορετικών χαρακτήρων από βιβλία ή ταινίες να εκφράζονται, η ομάδα μπορεί να χωριστεί σε ζεύγη ή να δουλέψει ομαδικά κ.λπ.), προσφέροντας ευελιξία για τον ειδικό και επιλογές για προσαρμογή στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός εξηγεί πώς οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διαφορετικά τα ίδια συναισθήματα, αλλά υπάρχουν κάποιες ομοιότητες που μας βοηθούν να

αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων. Μπορεί να επισημάνει κάποιες από αυτές τις συγκεκριμένες ενδείξεις κάποιων συναισθημάτων. Επίσης, ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί το γεγονός ότι, ανεξαρτήτως του πόσο προσπαθούμε να κρύψουμε τα συναισθήματά μας, μπορεί να είναι ορατά σε κάποιον που μας γνωρίζει πραγματικά καλά.

- Εξίσου σημαντικό είναι να τονίσουμε στα παιδιά τη σημασία της μη λεκτικής γλώσσας στη ζωή μας και να τονίσουμε το γεγονός ότι πρέπει να προσέχουμε ο ένας τον άλλον για να κατανοούμε καλύτερα το κοινωνικό μας περιβάλλον και να κατανοούμε επίσης την επίδραση των δικών μας ενεργειών στους άλλους.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Μια πιθανή εργασία για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να είναι να προσέξουν τους άλλους γύρω τους (προτιμότερο άτομα που είναι λιγότερο γνωστά από τους οικογενειακούς ή τους συμμαθητές τους) και να προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν τι αισθάνονται, κρίνοντας από τις εκφράσεις του προσώπου τους. Αν προκύψει ευκαιρία, τα παιδιά μπορεί να επαληθεύσουν αν είχαν δίκιο ή όχι, ζητώντας από τα άτομα αυτά να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους στις αντίστοιχες καταστάσεις.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 13

Τίτλος / Θέμα:

- ““Το ιδιαίτερο δάσος” - Ομαδική ζωγραφική / Συνεργασία

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στη συνεργασία.
- αναπτύξουν τη στάση της ομαδικής ταυτότητας.

Προετοιμασία:

- Το τελικό προϊόν θα είναι μια ομαδική ζωγραφιά που θα αναπαριστά ένα δάσος.

Πόροι:

- Μακρύ χαρτί ζωγραφικής / φύλλο χαρτοπετσέτας flipchart.
- Μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, κηρομπογιές, ακουαρέλες, μπογιές δαχτύλων κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

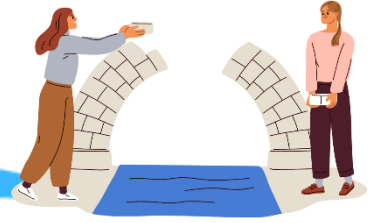
- Ο ειδικός ξεκινά τη συνεδρία με μια άσκηση φαντασίας. Ζητά από τα παιδιά να φανταστούν ότι είναι δέντρα. Κάθε παιδί θα φανταστεί τον τύπο του δέντρου που θέλει να είναι: θα σκεφτεί το σχήμα των κλαδιών και των φύλλων του, θα φανταστεί αν έχει λουλούδια ή φρούτα. Τα παιδιά δεν χρειάζεται να περιοριστούν σε πραγματικά δέντρα: μπορεί να φανταστούν, για παράδειγμα, ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο που παράγει σύκα. Μετά από τούτο, κάθε παιδί θα έχει μια σαφή εικόνα στο μυαλό του για το δέντρο που θέλει να είναι, και ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να επιλέξουν ένα σημείο στο χαρτί/ φύλλο flipchart και να ζωγραφίσουν το δέντρο από τη φαντασία τους ακριβώς όπως το φαντάστηκαν (ο ειδικός πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά να επιλέξουν το σωστό μέγεθος για τη ζωγραφιά: αν είναι πολύ μεγάλο, θα μείνει πολύ μικρός χώρος για τα υπόλοιπα παιδιά και αν είναι πολύ μικρό, η ζωγραφιά δεν θα ξεχωρίζει από τις άλλες). Τα παιδιά θα δημιουργήσουν μαζί τη ζωγραφιά ενός μοναδικού δάσους, με κάθε δέντρο να αντιπροσωπεύει ένα μέλος της ομάδας.

- Μετά την ολοκλήρωση της ζωγραφιάς, η ομάδα καλείται να δώσει ένα όνομα στο ιδιαίτερο δάσος τους. Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να αναλογιστούν τις ιδιαιτερότητες κάθε δέντρου και πώς αυτές αντανakλούν τα χαρακτηριστικά κάθε μέλους της ομάδας, αλλά και το γεγονός ότι κάθε δέντρο έχει τις δικές του ανάγκες για να ευδοκιμήσει στο δάσος.
- Επίσης, ο ειδικός μπορεί να ενισχύσει την ιδέα της αλληλοϋποστήριξης, της συλλογικής προσπάθειας και της συνεργασίας, προσκαλώντας τα παιδιά να συνεχίσουν να συνεργάζονται μεταξύ τους για να καλλιεργήσουν το ιδιαίτερο δάσος τους.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός θα χρησιμοποιήσει τη ζωγραφιά του δάσους για να υπενθυμίσει στα παιδιά σε διάφορες περιπτώσεις την κοινή τους ταυτότητα και την αμοιβαία υποστήριξη, αλλά και το γεγονός ότι κάθε δέντρο είναι διαφορετικό και πρέπει να αντιμετωπίζεται με ιδιαίτερη προσοχή.
- Επίσης, μια πιθανή εργασία για τα παιδιά είναι να σκεφτούν πώς μπορούν να ενισχύσουν το ιδιαίτερο δάσος τους και να βελτιώσουν τη συνεργασία, ώστε το δάσος τους να ευδοκιμήσει. Μπορούν να παρουσιάσουν τις ιδέες τους μπροστά στην τάξη.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/θέμα:

- Αμοιβαίες παρουσιάσεις - ενεργητική ακρόαση

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

- κατανοήσουν τη σημασία μιας σχέσης και πώς να τη διαχειριστούν;
- εξοικειωθούν και να ασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση;
- κατανοήσουν την προσωπικότητα και τη στάση.

Προετοιμασία:

- Όλα τα υλικά θα πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Φλιπτσάρτ/πίνακας;
- Χαρτί για γραφή;
- Στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός γράφει τη λέξη «σχέση» στον πίνακα και ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν λέξεις που περιγράφουν αυτή την έννοια, καθοδηγώντας τη συζήτηση προς τις πτυχές που χτίζουν μια καλή σχέση και τις πτυχές που την καταστρέφουν.
- Μετά τη συζήτηση της ομάδας, ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια και κάθε μαθητής ρωτά τον σύντροφό του μερικές ερωτήσεις για τον εαυτό του ώστε να γνωριστούν μεταξύ τους, να σημειώσουν τις απαντήσεις και στη συνέχεια να παρουσιάσουν τον σύντροφό τους στην τάξη.
- Ο ειδικός επισημαίνει τη σημασία και τα χαρακτηριστικά της ενεργητικής ακρόασης και μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να ψηφίσει την πιο ακριβή περιγραφή. Επίσης, για να προκαλέσει την κατανόηση κοινωνικών αρχών και ενεργητικής ακρόασης, καθώς και κανόνων επικοινωνίας, ο ειδικός αναλύει τα κύρια στοιχεία και τις στάσεις που εμφανίστηκαν κατά την άσκηση αμοιβαίας παρουσίασης (π.χ. προστασία, βοήθεια, ενίσχυση κ.λπ.).

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός δίνει στους μαθητές ως εργασία για την επόμενη εβδομάδα να ασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση με τους γύρω τους.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15

Τίτλος/θέμα:

- Conflict management

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

- γνωρίσουν το γεγονός ότι οι σχέσεις έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές πτυχές;
- θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν προβλήματα/συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν στις σχέσεις;
- θα συνεργαστούν προκειμένου να διαχειριστούν τις συγκρούσεις;
- θα επικοινωνούν αποτελεσματικά προφορικά και μη προφορικά και θα παίρνουν αποφάσεις σε ομάδες;
- θα βελτιώσουν τις διαπραγματευτικές τους ικανότητες.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την ενεργητική ακρόαση κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας.
- Όλα τα υλικά πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Λίστα με θετικές και αρνητικές καταστάσεις/σενάρια και εικονογραφήσεις προβλημάτων/συγκρούσεων (βλ. παραρτήματα στις σελίδες 127-128);
- Χαρτί για γραφή;
- Στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Κάθε μαθητής προμηθεύεται με μια σειρά καρτών που απεικονίζουν διάφορα συναισθήματα: π.χ. χαρά, λύπη, θυμός, αηδία, φόβος κ.λπ. (μπορεί να χρησιμοποιηθούν τα εικονίδια από το φύλλο εργασίας στη σελίδα 91). Ο ειδικός παρουσιάζει στους μαθητές διάφορες θετικές και αρνητικές καταστάσεις, ενώ οι μαθητές καλούνται να υψώσουν τις κάρτες συναισθημάτων που αντανακλούν πώς νιώθουν για κάθε κατάσταση.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών και κάθε ομάδα παραλαμβάνει το φύλλο εργασίας με τις εικονογραφήσεις διαφορετικών προβλημάτων/συγκρούσεων που μπορεί να βλάψουν μια σχέση. Οι μαθητές πρέπει να συνεργαστούν και να βρουν ποιο είναι το πρόβλημα και πώς μπορούν να το αντιμετωπίσουν. Θα γράψουν ή θα ζωγραφίσουν τις ιδέες τους για την επίλυση των συγκρούσεων και στη συνέχεια θα τις παρουσιάσουν στην ομάδα.
- Εναλλακτικά, κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει μία εικονογράφιση και να παίξει ρόλο για την κατάσταση και την επίλυσή της μπροστά στην ομάδα.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Αφού όλες οι μικρές ομάδες έχουν παρουσιάσει τις λύσεις τους, καλούνται οι μαθητές να προσφέρουν τα σχόλιά τους και να εντοπίσουν τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την επίλυση συγκρούσεων. Ο ειδικός θα επισημάνει την αξία της σύγκρουσης στις σχέσεις και τις βασικές στρατηγικές για την αντιμετώπισή της.
- Ένα ενδεχόμενο έργο για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να είναι να παρατηρήσουν πώς διαχειρίζονται οι ίδιοι και οι άλλοι τις συγκρούσεις στις σχέσεις τους.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σενάριο 1:

Ζήτησες από τον φίλο σου να σου δανείσει το ψαλίδι για να κάνεις ένα έργο, αλλά τώρα δεν ξέρεις που είναι.

Σενάριο 2:

Έχεις ένα ολοκαίνουργιο παιχνίδι και ο φίλος σου ρωτάει αν μπορεί να παίξει με αυτό.

Σενάριο 3:

Ο φίλος/η φίλη σου έχει πέσει και έχει χτυπήσει το πόδι του/της. Κλαίει.

Σενάριο 4:

Ο δάσκαλός σου σου ζητάει να λύσεις ένα πολύ δύσκολο πρόβλημα Μαθηματικών στον πίνακα.

Σενάριο 5:

Η μαμά σου σου είπε να ετοιμαστείς γιατί θα σε οδηγήσει στο σπίτι του φίλου σου.

Σενάριο 6:

Οι γονείς σου σε εκπλήσσουν με ένα δώρο που ήθελες πολύ για τα γενέθλιά σου.

Σενάριο 7:

Έχεις δανείσει το αγαπημένο σου παιχνίδι στον φίλο/στην φίλη σου, αλλά εκείνος/η το έχει σπάσει.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 16

Τίτλος/θέμα:

- Προσωπικές αξίες

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

- μάθουν την έννοια των προσωπικών αξιών;
- εντοπίσουν τις προσωπικές τους αξίες;
- κατανοήσουν ότι δεν πρέπει να θυσιάζουν τις αξίες τους για να ευχαριστήσουν τους άλλους;
- επικοινωνούν τις ανάγκες τους με σαφήνεια και να είναι σε θέση να διατηρούν καλές σχέσεις με τους άλλους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι και οι άλλοι τείνουν να λύνουν συγκρούσεις στις σχέσεις.
- Όλα τα υλικά θα πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Φλιπτσάρτ/πίνακας;
- Φύλλο εργασίας «Η πυραμίδα των αξιών» (βλ. παράρτημα στη σελίδα 130);
- Χαρτί για γραφή, στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι;
- Σύνδεση στο διαδίκτυο, λάπτοπ, βιντεοπροβολέας και ηχεία.

Κύρια δραστηριότητα:

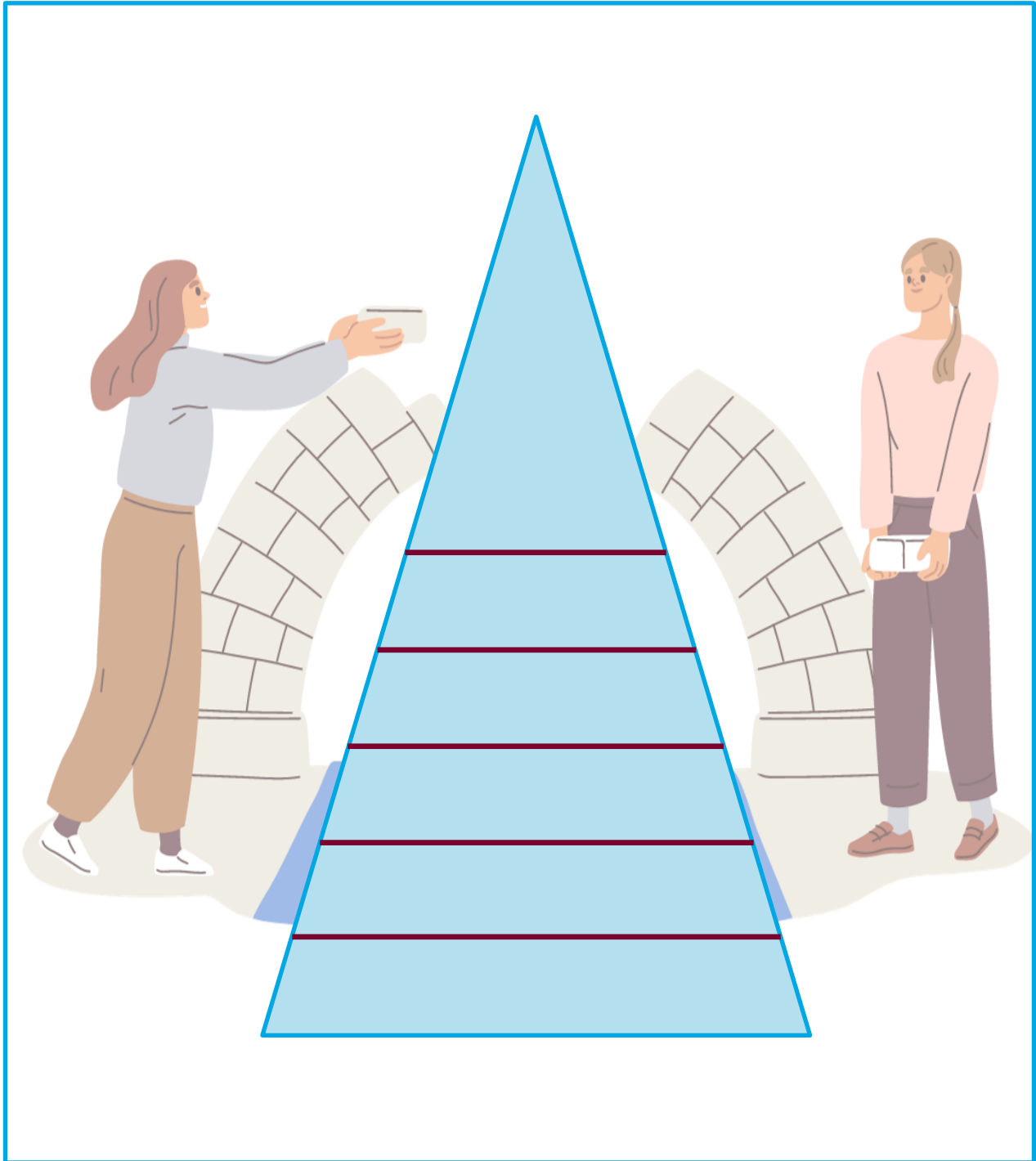
- Ως εισαγωγή στη συνεδρία, ο ειδικός δείχνει στους μαθητές ένα βίντεο (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) και συζητά με την ομάδα την έννοια των προσωπικών αξιών, επισημαίνοντας τις διαφορετικές αξίες που απαιτούνται για να χτίσει κάποιος μια καλή σχέση.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός θα κάνει μια λίστα στον πίνακα/φλιπτσάρτ με διαφορετικές προσωπικές αξίες. Οι μαθητές παραλαμβάνουν το φύλλο εργασίας «Η πυραμίδα των αξιών» και τους ζητείται να γράψουν τις έξι πιο σημαντικές αξίες τους σύμφωνα με τη σημασία τους (η πιο σημαντική θα είναι στην κορυφή) στην πυραμίδα που περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας. Ο στόχος είναι να αναλογιστεί ο κάθε μαθητής τις αξίες του.
- Στη συνέχεια, η ομάδα χωρίζεται σε ομάδες εργασίας 3-4 μαθητών. Οι ομάδες εργασίας πρέπει να διαπραγματευτούν τις προσωπικές αξίες και να καταλήξουν σε μια κορυφή που θα αντικατοπτρίζει τις κύριες 6 αξίες όλων των μελών. Στη συνέχεια, παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους στην ομάδα.
- Ο ειδικός συζητά με την ομάδα τη διαδικασία επιλογής των αξιών της μικρής ομάδας από τις προσωπικές αξίες των μελών. Επισημαίνει τα στοιχεία της διαδικασίας και τους κινδύνους της εγκατάλειψης των προσωπικών αξιών υπέρ των άλλων, καθώς και τους κινδύνους του να είναι κάποιος άκαμπος όταν προσπαθεί να ενταχθεί σε μια ομάδα. Ο ειδικός θα τονίσει το γεγονός ότι οι ομοιότητες στις προσωπικές αξίες αποτελούν τις προϋποθέσεις για την έναρξη κοινωνικών σχέσεων και οι συμβιβασμοί στις προσωπικές αξίες για να αποφευχθούν συγκρούσεις ή για να ευχαριστήσουν τους άλλους δεν αποτελούν απαραίτητα λειτουργικές επιλογές.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Η δραστηριότητα μπορεί να συνεχιστεί με τη δημιουργία μιας κοινής ιεραρχίας κοινωνικών αξιών για ολόκληρη την ομάδα. Ο ειδικός μπορεί να επισημάνει ότι όλα τα άτομα που γίνονται μέλη κοινωνικών ομάδων πρέπει να τηρούν τις κοινωνικές

αξίες αυτής της ομάδας, αλλά είναι απαραίτητο να υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ προσωπικών και κοινωνικών αξιών.

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΑΕΙΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17

Τίτλος/θέμα:

- Διαχείριση συναισθημάτων στις σχέσεις

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

- κατανοήσουν τις θετικές και αρνητικές πτυχές των σχέσεων;
- μάθουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα, αλλά όχι όλες οι αντιδράσεις είναι;
- θα είναι σε θέση να βοηθήσουν τους άλλους να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις;
- θα βελτιώσουν τις ικανότητές τους στην επικοινωνία.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να θυμηθούν τις κοινές αξίες της ομάδας.
- Όλα τα υλικά πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Λίστα με καταστάσεις/σενάρια για το παιχνίδι ρόλων (βλ. παράρτημα στη σελίδα 132);
- Πίνακας/Φλιπτσάρτ;
- Χαρτί για γραφή;
- Στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια και τους προσκαλεί να σκεφτούν τα θετικά και τα αρνητικά πράγματα σε μια σχέση. Στη συνέχεια, οι μαθητές μοιράζονται κάποιες ιδέες, τις οποίες ο ειδικός καταγράφει σε δύο σχέδια (ένα σύννεφο και έναν ήλιο) που έχει σχεδιάσει στον πίνακα/φλιπτσάρτ: τα αρνητικά πράγματα της σχέσης σημειώνονται στο σύννεφο, ενώ τα θετικά στο ήλιο. Ο ειδικός πρέπει να επισημάνει ότι οι σχέσεις έχουν τόσο καλές όσο και δύσκολες στιγμές και ότι οφέλη από τη μάθηση πώς να πλοηγούμαστε σε όλες αυτές.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 και τους δίνονται καταστάσεις τις οποίες καλούνται να παίξουν ρόλους (να σχετίζονται με τους χαρακτήρες), όπου ένα από τα μέλη της ομάδας πρέπει να αντιμετωπίσει κάποια προβλήματα/δύσκολες καταστάσεις στις σχέσεις, ενώ οι υπόλοιποι αναλαμβάνουν τον ρόλο της υποστήριξης, να «σκεφτούν έξω από το κουτί» της κατάστασης και να βοηθήσουν. Οι μαθητές πρέπει να συνεργαστούν για να κατανοήσουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Μπορούν να σημειώσουν όλες τις ιδέες τους και στη συνέχεια να επιλέξουν την πιο κατάλληλη ιδέα για να την παρουσιάσουν σε ολόκληρη την ομάδα.
- Ο ειδικός διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων σχετικά με το παιχνίδι ρόλων και επισημάνει υγιείς τρόπους επιβεβαίωσης των συναισθημάτων και προσφοράς υποστήριξης.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός τονίζει ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά. Ωστόσο, δεν είναι όλες οι αντιδράσεις αποδεκτές! Η έκφραση έντονων συναισθημάτων είναι υγιής εφόσον γίνεται με κατάλληλο τρόπο. Ενώ δεν είναι αποδεκτό να φωνάζουμε και να φωνάζουμε στους άλλους, η πράξη του να φωνάζεις μπορεί να είναι θεραπευτική. Παρέχοντας στα παιδιά έναν ασφαλή χώρο για να φωνάξουν, ακολουθούμενο από έναν υγιή τρόπο προόδου, μπορεί να είναι ισχυρό.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΠΟΔΥΣΗΣ ΡΟΛΩΝ

Σενάριο 1:

Στο λεωφορείο, ένα μεγαλύτερο παιδί απαιτεί να αλλάξεις θέση με τον φίλο του για να καθίσουν μαζί. Έχεις έρθει νωρίς για να πάρεις θέση δίπλα στο παράθυρο και δεν σου αρέσει η θέση του φίλου του.

Σενάριο 2:

Ο φίλος/η φίλη σου δεν θέλει να παίξει μαζί σου και φαίνεται ότι έχει νέους φίλους και σε αφήνει μόνο/η.

Σενάριο 3:

Ένας φίλος/η έχει πληγώσει τα συναισθήματά σου μοιράζοντας τα προσωπικά σου μυστικά με έναν άλλο φίλο.

Σενάριο 4:

Είναι ώρα διαλείμματος και έχεις ξεχάσει το μεσημεριανό σου σπίτι. Είσαι πολύ πεινασμένος/η.

Σενάριο 5:

Κάποιος έχει κλέψει όλα τα μολύβια σου.

Σενάριο 6:

Η μαμά σου λέει ότι δεν μπορείς να παίξεις κανένα βιντεοπαιχνίδι αυτό το Σαββατοκύριακο.

Τελική Συνεδρία

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18

Τίτλος/θέμα:

- Αυτοεκτίμηση προόδου και διδάγματα που αποκομίστηκαν

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

- μάθουν πώς να αξιολογούν και να συνοψίζουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες;
- θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να αναγνωρίσουν την πρόδοό τους;
- θα είναι παρακινημένα να αναπτύσσονται και να εξελίσσονται περαιτέρω.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός θα πρέπει να ανακοινώσει στην ομάδα ότι αυτή είναι η τελική συνάντηση και ο σκοπός της είναι να γίνει αυτοαναστοχασμός σχετικά με την πρόοδο και να καταλήξουν σε συμπεράσματα για τα διδάγματα που αποκόμισαν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας (βλ. παράρτημα στη σελίδα 134);
- Χαρτί για γραφή, στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Οι μαθητές καλούνται να θυμηθούν τη στιγμή που ξεκίνησαν τις ομαδικές συνεδρίες και το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους για τη συναισθηματική νοημοσύνη τότε, καθώς και πώς έχουν προοδεύσει συμμετέχοντας στις συνεδρίες και ποιο είναι το τρέχον επίπεδο γνώσης και δεξιοτήτων τους σχετικά με τα συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ζητείται από τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις τους χρησιμοποιώντας το σώμα τους ενώ στέκονται όρθιοι, σαν το σώμα τους να είναι ένα θερμόμετρο ή μια κατακόρυφη κλίμακα και να δείξουν με τα χέρια τους το προηγούμενο επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους και στη συνέχεια το τρέχον.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να γράψουν στο φύλλο εργασίας τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους για όσα έμαθαν και βίωσαν και ιδέες για το πώς σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν το τρέχον επίπεδο γνώσης και δεξιοτήτων τους.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές καλούνται να φανταστούν ότι στο κέντρο της αίθουσας υπάρχει ένα σακίδιο που θα πάρουν μαζί τους στην πορεία τους στη ζωή και κάθε μαθητής μπορεί να βάλει μέσα σε αυτό ένα σημαντικό πράγμα που επιθυμεί να θυμάται και να συνεχίσει να εφαρμόζει από τις ομαδικές συνεδρίες για τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Ως συνέχεια της αναστοχαστικής διαδικασίας για την πρόοδο και τα πράγματα που έμαθαν, οι μαθητές ενδέχεται να καθοδηγηθούν να:
 - σχεδιάσουν μια ατομική/ομαδική αφίσα με κανόνες ή πράγματα που θα πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν προκειμένου να διατηρήσουν τη συνείδηση του εαυτού και των κοινωνικών σχέσεων και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και τις σχέσεις τους;
 - δημιουργήσουν μια σελίδα ημερολογίου (μπορούν να χρησιμοποιήσουν σχέδια, σύμβολα, λέξεις, αυτοκόλλητα κ.λπ.) για να τους θυμίζει τα πράγματα που έμαθαν και τις δεξιότητες που ανέπτυξαν;

- ο δημιουργήσουν μια κολλάζ φωτογραφιών με δύσκολα συναισθήματα και ενδεχόμενες ιδέες για το πώς να τα διαχειριστούν με υγιή και λειτουργικό τρόπο.



ΤΙ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ;



ΤΙ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΩ;



ΤΙ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΑΡΕΣΕΙ;



ΤΙ ΔΕΝ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΑΡΕΣΕΙ;