

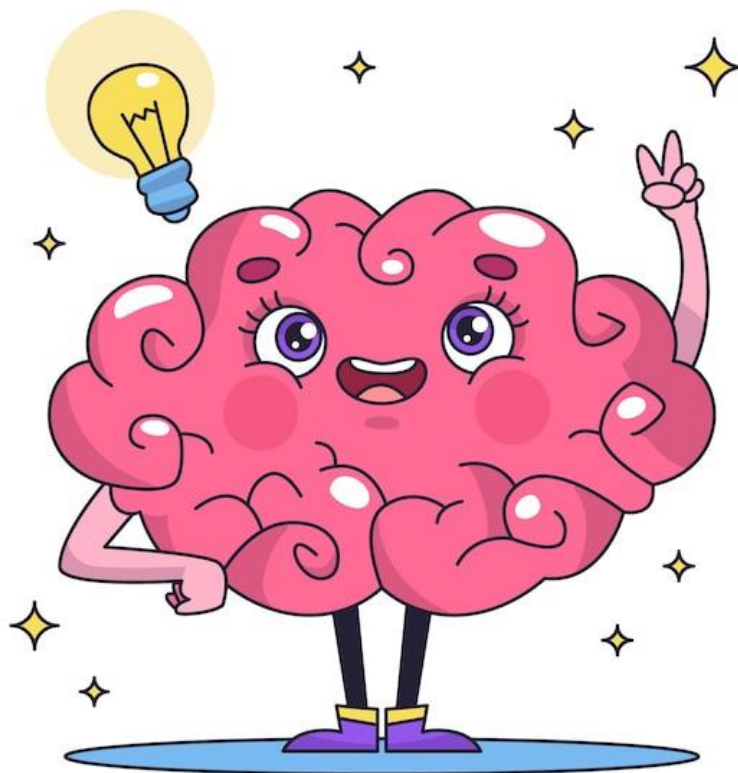
Κεφάλαιο 6. Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτικούς

Κεφάλαιο 7. Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία

Κεφάλαιο 8. Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ομαδική εργασία

Κεφάλαιο 9. Υποστήριξη γονέων

Κεφάλαιο 10. Διαπολιτισμικές βέλτιστες πρακτικές



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

# Οδηγίες για Εκπαιδευτικούς

## 6.1. Αρχές διεπιστημονικής εργασίας

Η διεπιστημονική εργασία περιλαμβάνει τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών επιστημονικών κλάδων για την αντιμετώπιση πολύπλοκων προβλημάτων. Εκπαιδευτικές μελέτες έχουν από καιρό αποδείξει ότι η διαθεματική εργασία είναι πολύ αποτελεσματική, επειδή οι μαθητές είναι σε θέση να κάνουν συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών εννοιών από διαφορετικά πεδία σπουδών και να κατανοούν καλύτερα τις γνώσεις που μαθαίνουν και το περιβάλλον στο οποίο ζουν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλός μας βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη διαδικασία του συσχετισμού κατά τη μάθηση και την ενσωμάτωση νέων γνώσεων με τις παλιές, οπότε όσο περισσότερες συνδέσεις μπορεί να κάνει ένας μαθητής μεταξύ διαφορετικών εννοιών, τόσο καλύτερο επίπεδο κατανόησης και λογικής μάθησης θα επιτύχει.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές αρχές της διαθεματικής εργασίας:

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

δημιουργήσετε μια ολιστική κατανόηση του προβλήματος,

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

Η διεπιστημονική εργασία μπορεί να οδηγήσει σε καινοτόμες λύσεις για πολύπλοκα ζητήματα, αλλά απαιτεί δέσμευση, ευελιξία και προθυμία να γεφυρωθούν τα πειθαρχικά χάσματα.

## 6.2. Αρχές εργασίας με μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Δεδομένου ότι οι συμπεριφορές που θεωρούνται αποκλίνουσες από τον κοινωνικό κανόνα δημιουργούν κοινοτικά προβλήματα, επηρεάζοντας το κοινωνικό περιβάλλον σε ευρύτερη κλίμακα, η διόρθωση και η πρόληψή τους εμπίπτει επίσης στο πεδίο της σχολικής εκπαίδευσης.

Ειδικά προβλήματα συμπεριφοράς που εμφανίζονται στην προεφηβική και εφηβική ηλικία:

- ✓ **αστάθεια προσοχής/ έλλειμμα προσοχής** - συχνά συνδέεται με υπερκινητικότητα - ο μαθητής βρίσκεται συνεχώς σε κίνηση, μιλάει δυνατά, απαντά χωρίς να ερωτηθεί, διαταράσσει τη μαθησιακή ατμόσφαιρα της τάξης, προκαλώντας ενίοτε γενική

απειθαρχία- οι μαθητές αυτοί δεν είναι σε θέση να συγκεντρώσουν την προσοχή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα, βαριούνται γρήγορα και επιλύουν εργασίες κάθε είδους με παρορμητικό τρόπο,

- ✓ **τεμπελιά/ τάση αποφυγής εργασιών** - μπορεί να έχει οργανικό υπόστρωμα, όταν χαρακτηρίζεται από μείωση της ικανότητας μελέτης ως αποτέλεσμα οργανικών διαταραχών, αισθησιοκινητικών ελαττωμάτων, πνευματικής υπερκόπωσης κ.λπ. ή μπορεί να σχετίζεται με τον χαρακτήρα, όταν πρόκειται για τάση εσκεμμένης μη εκτέλεσης σχολικών ή άλλων εργασιών, ως μορφή εναντίωσης στην πνευματική ή σωματική προσπάθεια ή σε ορισμένες καταστάσεις ή κανόνες, που θεωρούνται άδικοι,
- ✓ **το παθολογικό ψέμα** - εξαιρουμένων των μεμονωμένων περιπτώσεων ψεύδους για το φόβο της τιμωρίας, που συναντάται συχνά στα παιδιά - είναι προϊόν ανεπαρκούς αυτοελέγχου, έκφραση της συναισθηματικής φτώχειας του ατόμου, της ανεπαρκούς ανάπτυξης της προσωπικότητας ή της νοητικής ανεπάρκειας, και είναι συνήθως καταστροφικό,
- ✓ **κοπάνα από τα μαθήματα** - εμφανίζεται ως τάση του μαθητή να ξεφεύγει από το περιβάλλον, μερικές φορές μάλιστα γίνεται μορφή διαμαρτυρίας κατά των κανόνων που επιβάλλονται στο σχολείο: ο μαθητής που κοπανάει το σχολείο θεωρεί την πράξη του ως τιμωρία για τους δασκάλους που τον αναγκάζουν να κάνει πράγματα παρά τη θέλησή του, επιβάλλοντας κανόνες τους οποίους δεν καταλαβαίνει και δεν τηρεί,
- ✓ **περιπλάνηση** - ορίζεται ως η μη ύπαρξη μόνιμης κατοικίας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (τουλάχιστον μερικές εβδομάδες)- το φαινόμενο αυτό μπορεί να οφείλεται σε δυσαρέσκεια για τις συνθήκες διαβίωσης στην οικογένεια (π.χ. σωματική ή ψυχική κακοποίηση, υπερβολική ανατροφή κ.λπ.) ή σε άλλες συγκρουσιακές ψυχολογικές καταστάσεις- μια ιδιαίτερη αιτία φυγής από το σπίτι είναι η υπερπροστατευτική στάση των γονέων απέναντι στα τέκνα τους, τα οποία έχουν φτάσει στην

εφηβεία και επιθυμούν μεγαλύτερη ανεξαρτησία,

- ✓ **εγκατάλειψη του σχολείου** - οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην επανειλημμένη αποτυχία στις σχολικές εργασίες, με σημαντική επίδραση στην αυτοεκτίμηση του μαθητή και τάση διαφυγής από ένα περιβάλλον στο οποίο αισθάνεται άβολα- η υπερβολικά σκληρή και αναισθητη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών και των γονέων συμβάλλει επίσης στην εγκατάλειψη του σχολείου,
- ✓ **αρνητικότητα** - συνίσταται στην έκφραση μιας φαινομενικά αδικαιολόγητης στάσης άρνησης εκτέλεσης καθηκόντων και παθητικής ή ενεργητικής αντίστασης σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις- οι μαθητές αυτοί επιδεικνύουν αδιαφορία, απάθεια, πείσμα, αντίθεση, πείσμα, καταστροφή σχολικών ειδών ή παιχνιδιών κ.λπ,
- ✓ **επιθετικότητα** - είναι η τάση ενός ατόμου να ενεργεί βίαια και μπορεί να λάβει τη μορφή αυτοεπιθετικών πράξεων (π.χ. τράβηγμα μαλλιών, δάγκωμα νυχιών, κοπή δέρματος ή ακόμη και αυτοκτονία) ή ετεροεπιθετικών πράξεων, που στρέφονται εναντίον άλλων (από λεκτική βία έως σωματική επιθετικότητα)- συνήθως, η επιθετικότητα των μαθητών συνδέεται στενά με την απογοήτευση, που τις περισσότερες φορές προκαλείται από την έλλειψη στοργής ή από την επαγόμενη αίσθηση αυτοεκτίμησης, η οποία παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στις πράξεις αυτοτραυματισμού, με τις οποίες ο μαθητής προσπαθεί να τιμωρήσει τον εαυτό του,
- ✓ **κλοπή** - χαρακτηρίζεται από τη δόλια αφαίρεση ορισμένων αγαθών, μικρότερης ή μεγαλύτερης αξίας, που ανήκουν σε άλλο πρόσωπο ή ακόμη και στο σχολείο- η κλοπή μπορεί να έχει διάφορους λόγους: από ανάγκη, για εκπαιδευτικούς σκοπούς, την παρότρυνση άλλων, για να δοκιμάσει κανείς τις ικανότητές του, ως αντίδραση μίμησης ή ως πράξη διαμαρτυρίας ή εκδίκησης,
- ✓ **εθισμός στα ναρκωτικά και αλκοολισμός** - είναι συμπεριφορές εξάρτησης που περιλαμβάνουν την κατανάλωση ουσιών που είναι επιβλαβείς για τον οργανισμό- τις περισσότερες φορές, οι έφηβοι και οι έφηβες που καταλήγουν να κάνουν χρήση

αλκοόλ ή ναρκωτικών το κάνουν αρχικά από περιέργεια ή από επιθυμία επίδειξης προκειμένου να νιώσουν αποδεκτοί από μια συγκεκριμένη ομάδα συνομηλίκων και, σταδιακά, η περιστασιακή χρήση ναρκωτικών γίνεται συνήθεια, η κατανάλωση γίνεται εμπόριο, οδηγώντας έτσι σε πολλές περιπτώσεις σε σοβαρή εξάρτηση και τελικά στο θάνατο, αν δεν ληφθούν έγκαιρα μέτρα, δεν γίνονται εξαρτημένοι όλοι οι μαθητές που συναντούν ευκαιρίες κατανάλωσης, καθώς ο εθισμός σχετίζεται πάντα με μια ανεκπλήρωτη ανάγκη προσκόλλησης, την οποία τα άτομα προσπαθούν στην πραγματικότητα να αντισταθμίσουν με την επιβλαβή χρήση ουσιών,

- ✓ **δυσκολίες στη σφαίρα της σεξουαλικότητας** - δημιουργείται, αφενός, από την επιθυμία να είναι κανείς πρωτότυπος και να τραβήξει την προσοχή στον εαυτό του, ιδίως αν οι εν λόγω μαθητές προέρχονται από οικογενειακό περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από αδιαφορία και κακοποίηση, και, αφετέρου, κατευθύνεται για να πληγώσει εκείνους που υπήρξαν η αιτία της δικής τους δυστυχίας, ιδίως για να τιμωρήσει τους γονείς που δεν ήταν συναισθηματικά διαθέσιμοι και δεν έδειξαν αρκετή φροντίδα.

Τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς κατά την εφηβεία αποσκοπούν στην εξάλειψη ή τον μετριασμό των παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι καθορίζουν, διαμορφώνουν ή πυροδοτούν την αποκλίνουσα συμπεριφορά. Τα μέτρα αυτά περιλαμβάνουν επίσης την εξασφάλιση των συνθηκών για την αρμονική ανάπτυξη της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας και την ανάγκη προώθησης μιας κοινωνικής πολιτικής κατάλληλης για την καταπολέμηση της νεανικής παραβατικότητας.

Τα μέτρα για την πρόληψη και την καταπολέμηση των αποκλίνουσων συμπεριφορών μπορεί να στοχεύουν στο οικογενειακό περιβάλλον, στο σχολικό περιβάλλον ή στην κοινωνία στο σύνολό της. Τα κυριότερα μέτρα που πρέπει να ληφθούν κατά της αποκλίνουσας συμπεριφοράς στο σχολικό περιβάλλον είναι:

- ✍ η **αποφυγή της υπερφόρτωσης** με την κατάρτιση αναλυτικών προγραμμάτων κατάλληλων για την ηλικία και το στάδιο της πνευματικής ανάπτυξης του παιδιού,
- ✍ ο **σεβασμός των διακοπών και των περιόδων ανάπαυσης**, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωματική και ψυχολογική αποκατάσταση του παιδιού που εντάσσεται στο εκπαιδευτικό σύστημα,
- ✍ **εκπαίδευση των εκπαιδευτικών**, ενθαρρύνοντάς τους να παρακολουθούν μαθήματα κατάρτισης και σεμινάρια και να μαθαίνουν νέες μεθόδους και πρακτικές διδασκαλίας,
- ✍ **συναισθηματική αγωγή** - καθώς αυτό το στάδιο της ζωής είναι ένα γόνιμο πεδίο για συντριπτικά συναισθήματα, οι έφηβοι πρέπει να λαμβάνουν υποστήριξη για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους,
- ✍ **σεξουαλική αγωγή** - καθώς η σεξουαλική ζωή είναι μια φυσική πτυχή της ύπαρξης του ατόμου, αλλά μπορεί να προκαλέσει σημαντικές ενδοψυχικές συγκρούσεις, είναι απαραίτητο να ενημερωθούν οι νέοι για αυτή την πτυχή της ζωής,
- ✍ **σχολικός και επαγγελματικός προσανατολισμός** - η εκπαίδευση και η επαγγελματική ζωή είναι επίσης σημαντικά στοιχεία της ύπαρξης ενός ατόμου και η αποτυχία σε αυτούς τους τομείς αποτελεί σημαντικό παράγοντα απογοήτευσης για τους νέους, που μπορεί να οδηγήσει σε αποκλίνουσα συμπεριφορά.

Πρέπει να σημειωθεί ότι όλες οι σύνθετες προσεγγίσεις απαιτούν τη συνεργασία ειδικών από διάφορους τομείς δραστηριότητας. Έτσι, ο σχηματισμός διεπιστημονικών ομάδων αποτελεί βασικό στοιχείο για την επιτυχία των προγραμμάτων πρόληψης και αντιμετώπισης της αποκλίνουσας συμπεριφοράς των ανηλίκων.

Επίσης, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν κατά νου το γεγονός ότι οι έφηβοι που έχουν ήδη επιδείξει αποκλίνουσες συμπεριφορές θα αντιμετωπίσουν συνήθως μια αλλαγή της αντίληψης της κοινότητας γι' αυτούς, η οποία με τη σειρά της επισύρει την περιθωριοποίηση και τον αποκλεισμό. Επομένως, είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί ένα



δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης για τον έφηβο με προβλήματα συμπεριφοράς, προκειμένου να του παρασχεθεί η υποστήριξη που χρειάζεται για να ξεπεράσει αυτή την περίοδο - τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να αποτελέσουν καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία των προγραμμάτων αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς. Το δίκτυο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει επίσης τους δασκάλους των μαθητών ή τους διευθυντές των σχολείων, προκειμένου να αποτραπεί περαιτέρω σχολική δυσπροσαρμογή και να υποστηριχθεί η ένταξη και η σχολική λειτουργία των εφήβων.

### 6.3. Πρακτικές δραστηριότητες

Με κάθε ερώτηση που προκαλεί προβληματισμό, ο δάσκαλος μπορεί να αναπτύξει τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών.

Μια πολύ εναρκτήρια και ταυτόχρονα απλή μέθοδος για την επίτευξη διαφόρων αναπτυξιακών στόχων τόσο στην ατομική όσο και στην ομαδική εργασία είναι η μέθοδος των ημιτελών προτάσεων. Ο δάσκαλος ξεκινά την πρόταση και ο μαθητής ή οι μαθητές πρέπει να την ολοκληρώσουν.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους σκοπούς: σύνοψη δραστηριοτήτων, επεξεργασία δυσκολιών, έκφραση συναισθημάτων, δημιουργία καλών σχέσεων στην ομάδα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε ατομική όσο και σε ομαδική εργασία, αν και όταν τη χρησιμοποιείτε σε ομαδική εργασία, να θυμάστε να αφήνετε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αρνηθούν να ολοκληρώσουν κάποιες προτάσεις αν, για παράδειγμα, το θέμα είναι πολύ δύσκολο.

Ο δάσκαλος καλεί όλους τους συμμετέχοντες έναν προς έναν να ολοκληρώσουν τις προτάσεις που δίνονται. Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες δεν θέλει να μιλήσει για ένα δεδομένο θέμα - ο εκπαιδευτικός αφήνει αυτή τη δυνατότητα και δεν πιέζει για δήλωση. Εάν άλλοι συμμετέχοντες θέλουν να προσθέσουν κάτι κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης των

προτάσεων - ο εκπαιδευτικός δεν τους το απαγορεύει. Η συζήτηση μπορεί να πάρει έναν τόνο ελεύθερου λόγου και όταν το θέμα εξαντληθεί, τότε ο εκπαιδευτικός προτείνει μια άλλη πρόταση προς συμπλήρωση.

Παραδείγματα, ανά κατηγορίες προτάσεων:

#### - περιγράφοντας τα γεγονότα:

ο Κατά τη διάρκεια της εργασίας μας, η εργασία μου ήταν...

ο Η δουλειά μου ήταν...

ο Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της εργασίας συνέβη...

#### - περιγράφοντας τα δυνατά σημεία:

ο Κατά τη γνώμη μου, η καλύτερα υλοποιημένη πτυχή της εργασίας ήταν...

ο Αν έπρεπε να ξανακάνω αυτή την εργασία, θα επαναλάμβανα σίγουρα...

ο Τα κατάφερα καλύτερα...

#### - περιγράφοντας τομείς προς βελτίωση:

ο Κατά τη γνώμη μου, η χειρότερη πτυχή της εργασίας ήταν...

ο Αυτό που πήγε χειρότερα για μένα...

ο Αν έπρεπε να ξανακάνω αυτή την εργασία, σίγουρα θα έκανα διαφορετικά...

- συλλογή εκπαιδευτικών οφελών (αυτός ο τύπος πρότασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αποτυχίας και δυσκολίας):

ο Η εκτέλεση αυτής της εργασίας με δίδαξε...

ο Η πιο αναπτυξιακή εργασία για μένα ήταν... επειδή...

ο Το στοιχείο του έργου που αποτέλεσε πρόκληση για μένα ήταν...

ο Αυτή η δυσκολία με δίδαξε...

#### - να σχεδιάζουν τις επόμενες ενέργειές τους:

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

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

ο Αν έπρεπε να διαλέξω ένα συγκεκριμένο πράγμα που θα άλλαζα, αυτό θα ήταν...

#### - συνοψίζοντας και ανοίγοντας τα συναισθήματά μου:

ο Τέλος, θα ήθελα να προσθέσω ότι... (αυτή η πρόταση συνήθως αποκαλύπτει τι

πραγματικά ενδιαφέρει τους ανθρώπους και πώς αισθάνονται)

ο Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για...

ο Η πιο συγκινητική στιγμή ήταν...

ο Η μεγαλύτερη χαρά που μου προκάλεσε...

ο Η πιο παρακινητική πτυχή της εργασίας ήταν...

- η οικοδόμηση καλών σχέσεων στην ομάδα:

ο Αυτό που δεν ξέρετε ακόμα για μένα...

ο Μου αρέσει πολύ η ομάδα μας για...

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

ο Θα ήθελα να ευχαριστήσω την ομάδα για...

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

ο Για να νιώσουν όλοι στην ομάδα μας καλύτερα, δεσμεύομαι να...



www.freepik.com

# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



## ☉ Εστίαση στα συναισθήματα και τον εσωτερικό κόσμο:

### 1. Δημιουργία ενός ομαδικού γλωσσάριου συναισθημάτων και στάσεων

Εντοπίστε λέξεις που αντικατοπτρίζουν συναισθήματα και στάσεις που έχουν νόημα για την τάξη σας και αφιερώστε λίγα λεπτά από κάθε μάθημα για να ορίσετε μια τέτοια λέξη και βάλτε τα παιδιά να την καταγράψουν στα τετράδιά τους. Στο τέλος του εξαμήνου/χρονιάς, βάλτε τους μαθητές να οργανώσουν τις λέξεις με αλφαβητική σειρά και να τις αντιγράψουν σε ένα ειδικό τετράδιο ή ρεπερτόριο.

Παράδειγμα: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

*Η λέξη «προσαρμογή» έχει δύο σημασίες. Η πρώτη σημαίνει ότι προσαρμόζουμε κάτι σε μια άλλη χρήση, το ξαναφτιάχνουμε για να του δώσουμε ένα νέο χαρακτήρα. Επομένως, είναι δυνατόν να διασκευάσουμε ένα λογοτεχνικό έργο, δηλαδή να το προσαρμόσουμε στις ανάγκες του κινηματογράφου, του ραδιοφώνου, του θεάτρου ή της τηλεόρασης. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε ένα κτίριο και να το κάνετε να εκπληρώσει μια εντελώς διαφορετική λειτουργία - για παράδειγμα, να μετατρέψετε ένα ξενοδοχείο σε νοσοκομείο. Η δεύτερη έννοια αναφέρεται στην ανθρώπινη ζωή και σημαίνει προσαρμογή σε νέες κοινωνικές συνθήκες ή σε ένα νέο περιβάλλον.*

### 2. Τι προκαλεί τα συναισθήματά μου; Συμπληρώστε τις προτάσεις

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο δάσκαλος τους ζητά να συμπληρώσουν τις παρακάτω προτάσεις:

- Νιώθω ικανοποιημένος όταν...
- Αισθάνομαι απογοητευμένος όταν...
- Θυμώνω όταν...
- Φοβάμαι όταν...
- Εκπλήσσομαι όταν...

### 3. Όταν αισθάνομαι... χρειάζομαι

Ολοκληρώστε την πρόταση:

- Όταν είμαι λυπημένος, χρειάζομαι...
- Όταν θυμώνω, χρειάζομαι...
- Όταν φοβάμαι, χρειάζομαι...
- Όταν νιώθω χαρά, θέλω να.../Μου αρέσει....

### 4. Συναισθήματα που προκαλούνται από το θέμα της τάξης

Κατά την παρουσίαση του σκοπού του μαθήματος ή τη σύνοψη του μαθήματος, ο δάσκαλος μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να ολοκληρώσουν μία από τις ακόλουθες προτάσεις:

- αισθάνομαι γι' αυτό...
- Το συναίσθημα που μου θυμίζει αυτό είναι...
- Όταν το σκέφτομαι, το πρώτο συναίσθημα που έρχεται στην καρδιά μου είναι...
- Η αίσθηση/συναίσθημα που με συνοδεύει τελευταία πιο συχνά είναι...

**5. Κάτι για μένα**

Στην αρχή ή στο τέλος της τάξης, ο δάσκαλος θέτει μια ερώτηση (σε έναν ή περισσότερους μαθητές) και θέτει την ίδια ερώτηση στις επόμενες τάξεις, μέχρι όλοι οι μαθητές να σχολιάσουν το θέμα.

- Η αγαπημένη μου δραστηριότητα
- Ένα πρόσωπο που θαυμάζω
- Το πιο τρελό μου όνειρο
- Το αγαπημένο μου μέρος
- Η ιδέα μου για ένα τέλειο απόγευμα Σαββάτου
- Οι αγαπημένες μου διακοπές
- Κάτι που μου αρέσει να κάνω μόνη μου
- Κάτι που μου αρέσει να κάνω με την οικογένειά μου
- Ένα πράγμα που κάνω καλά
- Αν μπορούσα να έχω μια ευχή που θα εκπληρωνόταν, αυτή θα ήταν...
- Ποιος θα ήθελα να είμαι
- Κάτι από την κουλτούρα/ το υπόβαθρο/ την ιστορία μου που σέβομαι
- Κάτι που δεν θα γνωρίζατε ποτέ για μένα αν δεν σας το είχα πει

**6. Στο σακίδιό μου**

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να επιλέξουν ένα αντικείμενο από το σακίδιό τους που λέει κάτι για αυτούς. Στη συνέχεια οι μαθητές θα πουν κάτι για τον εαυτό τους με βάση το αντικείμενο που επέλεξαν.

Παραδείγματα:

- *Είμαι συνεπής και οργανωμένος (σημειωματάριο),*
- *Μπορώ να λύσω δύσκολα θέματα (ψαλίδι),*
- *Μου αρέσει να είμαι σε επαφή με τους άλλους (τηλέφωνο) κ.λπ.*





⊙ Εστιάζοντας στο σώμα:

### 7. Εναλλασσόμενες κινήσεις

Οι μαθητές εκτελούν ασκήσεις με ιδιαίτερη προσοχή στα σήματα που προέρχονται από το σώμα:

- Διασταύρωση των τεντωμένων χεριών μπροστά από το στήθος έτσι ώστε το αριστερό χέρι να είναι ψηλότερα και μετά το δεξί.
- Άγγιγμα του δεξιού αγκώνα με το αριστερό χέρι και το αντίστροφο
- Άγγιγμα του δεξιού αυτιού με το αριστερό χέρι και αντίστροφα.
- Άγγιγμα του δεξιού γόνατος με το αριστερό χέρι και αντίστροφα.
- Άγγιγμα της δεξιάς φτέρνας με το αριστερό χέρι και αντίστροφα.

### 8. Θέση ηρεμίας

Ο μαθητής κάθεται και παίρνει θέση κάνοντας τις παρακάτω κινήσεις με τη σειρά (χωρίς να εγκαταλείπει την προηγούμενη κίνηση):

1. Σταυρώνετε τα πόδια σας στους αστραγάλους,
2. Τεντώστε τα χέρια σας μπροστά με τους αντίχειρες προς τα πάνω,
3. κάνει τους αντίχειρες προς τα κάτω,
4. σταυρώνετε τα χέρια σας (οι αντίχειρες δείχνουν πάντα προς τα κάτω),
5. διαπλέξτε τα δάχτυλά σας,
6. βάλτε τα δάχτυλά σας ενωμένα κάτω από το πηγούνι σας καθώς κινείστε προς το πάτωμα,
7. ακουμπήστε το πηγούνι σας άνετα στα χέρια που έχουν πιαστεί μεταξύ τους,
8. κλείστε τα μάτια σας,
9. η γλώσσα «κολλάει» στον ουρανίσκο,
10. αναπνεύστε ελεύθερα.

Χρόνος άσκησης περίπου 2 λεπτά. Χαμηλώστε σταδιακά τη φωνή, χαλαρώστε το σώμα.

### 9. Ασκήστε τον ελέφαντα

Τεντώστε το αριστερό σας χέρι προς τα εμπρός, το πίσω μέρος της παλάμης σας προς τα πάνω, βάλτε το κεφάλι σας στο μπράτσο του τεντωμένου χεριού, τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα, μικρές αγκαλιές. Τραβάμε στον αέρα ογκώδη τεμπέλικα οκτάρια (το αυτί κολλημένο στον ώμο). Ευθυγραμμίζουμε όλο το σώμα. Στη συνέχεια το ίδιο με το δεξί χέρι.

### 10. Ζωγραφίζοντας και με τα δύο χέρια

Σχεδιάζοντας με τα δύο χέρια ταυτόχρονα γραμμές, σχήματα, φιγούρες, σχήματα, καθένα από τα οποία σχεδιάζεται με το ένα χέρι, είναι μια κατοπτρική αντανάκλαση του άλλου, που σχεδιάζεται ταυτόχρονα με το άλλο χέρι. Οποιοδήποτε λεγόμενο «μουτζούρωμα» ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια (στον αέρα, σε ένα μεγάλο σχέδιο).

### 11. Άσκηση κουκουβάγιας

Με το ένα χέρι θα πρέπει να πιάσετε τους μύες του αντίθετου ώμου, να γυρίσετε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά και στη συνέχεια προς τα δεξιά, κρατώντας το πηγούνι σας ίσιο. Με το κεφάλι μας, φτάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο δεξιά και αριστερά για να χαλαρώσουμε τους αυχενικούς μύες. Εισπνέουμε όταν το κεφάλι βρίσκεται στην ακραία

θέση όπου το χέρι κρατά το χέρι, εκπνέουμε κατά τη διάρκεια της περιστροφής του κεφαλιού.

# ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



## 1. Βαθιά ανάσα

Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά ανάσα και στη συνέχεια αφήστε αργά τον αέρα να βγει. Επικεντρωθείτε στην κίνηση του στήθους και προσπαθήστε να μην σκέφτεστε τίποτα άλλο. Αν έχετε μια κούρσα σκέψεων στο κεφάλι σας, αναγνωρίστε τις, αλλά μην εστιάζετε σε αυτές, αφήστε τις να φύγουν, εστιάζοντας αντ' αυτού στην αναπνοή.

## 2. Ανεμόμυλος - ασκήσεις αναπνοής

Σταθείτε ευθεία με τα χέρια σας τεντωμένα στα πλάγια. Εισπνεύστε βαθιά τον αέρα για να γεμίσει το κάτω μέρος των πνευμόνων σας και το διάφραγμα θα ανυψωθεί, δημιουργώντας χώρο για τον αέρα. Το κάτω μέρος των πλευρών και του στήθους σας ανεβαίνει και το μεσαίο μέρος των πνευμόνων σας γεμίζει. Κάντε ολόκληρη την άσκηση χωρίς διακοπή:

- στρίψτε τα χέρια σας προς τα πίσω αρκετές φορές,
- αλλάξτε κατεύθυνση και στρίψτε τα χέρια σας προς τα εμπρός ή το καθένα προς διαφορετική κατεύθυνση, σαν ανεμιστήρας,
- εκπνεύστε δυνατά από το στόμα σας,
- πάρτε μερικές βαθιές καθαριστικές αναπνοές.

## 3. Πικραλίδες

Φανταστείτε ένα λιβάδι γεμάτο πικραλίδες, αναπνεύστε ήρεμα για μια στιγμή, στη συνέχεια πάρτε μια βαθιά ανάσα και κάντε τους σπόρους των φανταστικών πικραλίδων να στροβιλίζονται στον αέρα με την εκπνοή σας. Επαναλάβετε αυτό αρκετές φορές.

## 4. Στοιχεία της εκπαίδευσης χαλάρωσης του Jacobson

Καθίστε αναπαυτικά:

- σφίξτε τις γροθιές σας όταν χαλαρώνετε τους υπόλοιπους μύες του σώματος,
- σφίξτε και χαλαρώστε τους κοιλιακούς μύες,
- σφίξτε τα βλέφαρα, τσαλακώστε το μέτωπό σας, κάντε ένα στόμιο από το στόμα σας, πιέστε τη γλώσσα σας στον ουρανίσκο.

Προσπαθήστε να αισθανθείτε τη διαφορά μεταξύ της σύσφιξης και της χαλάρωσης

## 5. Γράφοντας στον αέρα

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και τεντώστε το δεξί σας χέρι μπροστά σας ή, αν είστε αριστερόχειρας, το αριστερό σας. Τώρα τεντώστε δύο δάχτυλα και αρχίστε να γράφετε το όνομά σας, προσπαθώντας να κάνετε τα μεμονωμένα γράμματα όσο το δυνατόν μεγαλύτερα. Κάντε το αυτό ήρεμα και προσεκτικά, προσπαθώντας να αναπνεύετε βαθιά.

**6. Εστίαση στο αντικείμενο**

Επιλέξτε οποιοδήποτε αντικείμενο (μολύβι, ποντίκι από τον υπολογιστή σας) και επικεντρωθείτε πραγματικά σε αυτό για ένα λεπτό. Προσποιηθείτε ότι το βλέπετε για πρώτη φορά. Δείτε το σχήμα, την υφή και την κατασκευή του. Αυτό θα σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας και να ξαναβρείτε την επαφή με όλα τα αντικείμενα γύρω σας.

**7. Αντίστροφη μέτρηση**

Μετρήστε αντίστροφα από το 100 στο 10, από το 3 στο 3.  
*Παράδειγμα:* 100, 97, 94, 91....

**8. Δημιουργική οπτικοποίηση - ορεινό τοπίο**

Καθίστε αναπαυτικά και κλείστε τα μάτια σας. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στην κορυφή ενός βουνού. Κοιτάζετε γύρω σας και η θέα σας κόβει την ανάσα. Επικεντρωθείτε σε αυτά που βλέπετε, ακούτε και αισθάνεστε. Απολαύστε το.

**9. Το χρώμα της ημέρας**

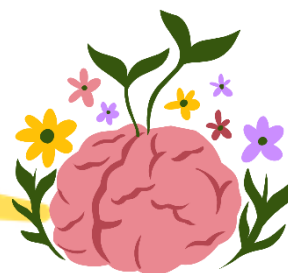
Αυτή η άσκηση βοηθά στην αύξηση της ενσυνειδητότητας και της αντιληπτικότητάς μας. Το πρωί, επιλέξτε το χρώμα που θα είναι το «χρώμα της ημέρας» σας. Θα μπορούσε να είναι ένα χρώμα που σας αρέσει ή (ειδικά στην αρχή) απλά ένα που είναι εύκολο να εντοπίσετε. Στη συνέχεια, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, δώστε προσοχή σε αντικείμενα που έχουν αυτό το χρώμα, προσπαθήστε να τα κοιτάζετε για αρκετή ώρα ώστε να παρατηρήσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από τα χαρακτηριστικά τους.

**10. Προσεκτική ακρόαση**

Κλείστε τα μάτια σας για λίγο και επικεντρωθείτε στους ήχους του περιβάλλοντος, παρατηρήστε όλους τους ήχους που προέρχονται από το δωμάτιο στο οποίο βρίσκεστε, αλλά και που προέρχονται πίσω από παράθυρα ή πόρτες. Προσπαθήστε να απορροφήσετε τους ήχους με κάθε κύτταρο του σώματός σας.



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



## 1. Προσπαθήστε να με καταλάβετε

Οι μαθητές αντιστοιχίζονται σε ζεύγη. Ο ένας αφηγείται μια ιστορία από τη ζωή του. Ο άλλος ακούει και προσπαθεί να ονομάσει τα συναισθήματα που βίωσε ο ομιλητής εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

## 2. Τι αισθάνονται, σκέφτονται και λένε οι άνθρωποι που απεικονίζονται στις εικόνες;

Οι μαθητές δίνουν ανεξάρτητα προτάσεις για το τι μπορεί να αισθάνονται, να σκέφτονται και να λένε οι άνθρωποι που απεικονίζονται στις εικόνες (από τα βιβλία μελέτης τους). Είναι σημαντικό να συζητηθούν οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι δηλώσεις όλων των ανθρώπων που απεικονίζονται στις εικόνες κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

## 3. Φανταστείτε το

Περιγράψτε μια κατάσταση από την καθημερινή ζωή. Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν ότι τη ζουν.

### Παράδειγμα:

- Ο μαθητής παίρνει πέντε μπράβο για το τεστ,
- ο μαθητής παίρνει κακό βαθμό, παρόλο που ξόδεψε πολύ χρόνο για την προετοιμασία του τεστ.

Ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν:

- Τι αισθάνονται στη συγκεκριμένη κατάσταση;
- Πώς το εκφράζουν (στάση του σώματος, εκφράσεις του προσώπου);
- Πώς συμπεριφέρονται στη συγκεκριμένη κατάσταση;

## 4. Γιατί!?

Ένας εθελοντής από την τάξη παίρνει μια πόζα της επιλογής του (στάση σώματος, έκφραση προσώπου). Το καθήκον της τάξης είναι να υποδείξει ποια κατάσταση θα μπορούσε να έχει προκαλέσει μια τέτοια πόζα, να συζητήσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του ατόμου στη συγκεκριμένη πόζα - τις ιδέες των μαθητών και στη συνέχεια την ιδέα του εθελοντή.

## 5. Μιλώντας τη γλώσσα «κα»

Κάθε λέξη χωρίζεται σε συλλαβές και κάθε συλλαβή προηγείται από τη συγκεκριμένη συλλαβή «κα» (μπορείτε επίσης να επιλέξετε τη δική σας συλλαβή ή να την αλλάξετε σε διάφορες περιπτώσεις: για παράδειγμα: «με», «μο» κ.λπ.).

Παράδειγμα: η κα-μέ-κα-ρα κα-ξε-κα-κί-κα-νη-κα-σε κα-νω-κα-ρίς



**6. Παντομίμα**

Χωρίστε την τάξη σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει έναν πίνακα με συναισθήματα. Ένας εκπρόσωπος της ομάδας τραβάει ένα σημείωμα που ονομάζει ένα συναίσθημα από ένα σακουλάκι. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια χειρονομιών και εκφράσεων του προσώπου, θα δείξει στην ομάδα του το τυχαίο συναίσθημα και η ομάδα πρέπει να το μαντέψει. Εάν η ομάδα μαντέψει το συναίσθημα που παρουσιάζεται, λαμβάνει έναν πόντο.

<https://kreatywnapedagogika.files.wordpress.com/2017/02/emocje.pdf>

**7. Πώς να το εξηγήσετε:**

Ο δάσκαλος ενημερώνει τους μαθητές ότι η αποστολή τους είναι να αιτιολογήσουν την κατάσταση:

- Ένας νεαρός άνδρας τρέχει στο δρόμο.
- Η μητέρα δίνει ένα χαστούκι στο παιδί της.
- Ένας ηλικιωμένος άνδρας φεύγει από ένα κατάστημα αυτοεξυπηρέτησης με ένα ρολό που δεν πλήρωσε.
- Ένας μαθητής βάζει μια καρφίτσα σε μια καρέκλα.
- Στο διάλειμμα, ένας φίλος χτυπάει έναν συνάδελφο στην πλάτη.
- Ο ιδιοκτήτης του σκύλου βουρτσίζει σχολαστικά το ζώο κάθε μέρα.
- Σε ένα πάρτι, ο συμμαθητής σας πίνει αλκοόλ.
- Ένα επτάχρονο παιδί περπατάει στο δρόμο και κλαίει.
- Μια κρύα χειμωνιάτικη μέρα, ένα παιδί χωρίς μπουφάν κάθεται στη στάση του λεωφορείου.

Οι μαθητές απαριθμούν όσο το δυνατόν περισσότερες πιθανές αιτίες που θα μπορούσαν να εξηγήσουν τις συμπεριφορές των ανθρώπων στις παραπάνω καταστάσεις.

Τέλος, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές:

- ❖ αν και ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν κατά την ολοκλήρωση της εργασίας,
- ❖ αν ξεπλάγησαν από τον αριθμό των πιθανών αιτιών της συμπεριφοράς των ανθρώπων,
- ❖ αν ερμηνεύουν την ανθρώπινη συμπεριφορά συχνότερα από μία μόνο αιτία ή αν λαμβάνουν υπόψη τους διάφορες πιθανότητες,
- ❖ ποια είναι η σημασία της ικανότητας να λαμβάνονται υπόψη διαφορετικά κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς για τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.

**8. Ερμηνείες**

Η εργασία αποσκοπεί στην ανάπτυξη της ικανότητας υιοθέτησης διαφορετικών οπτικών γωνιών κατά την ερμηνεία κοινωνικών καταστάσεων. Ανάδειξη της ποικιλομορφίας των κινήτρων της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Οι μαθητές λαμβάνουν περιγραφές διαφόρων καταστάσεων και χαρακτήρων και πρέπει να προβληματιστούν σχετικά:

I. Είναι καλοκαίρι. Ο όμορφος καιρός διατηρείται για μια εβδομάδα. Το βράδυ, ο προγνώστης που έχει βάρδια ανακοινώνει βροχοπτώσεις για αρκετές ημέρες. Πώς θα αντιδρούσαν στην είδηση αυτή οι εξής άνθρωποι: ένας παραθεριστής σε μια παραθαλάσσια πόλη, ένας αγρότης, ένας άστεγος, ένας άνθρωπος που πάσχει από υπέρταση, ένας γιατρός σε ένα σανατόριο για παιδιά που πάσχουν από ρευματισμούς;

II. Ένα ανασφάλιστο ιδιωτικό κατάστημα έπεσε θύμα πλήρους ληστείας. Λόγω έλλειψης στοιχείων, η έρευνα έκλεισε. Πώς θα αντιδρούσαν σε αυτή την είδηση οι ακόλουθοι άνθρωποι αν διάβαζαν τις πληροφορίες στην εφημερίδα: ο ιδιοκτήτης του

καταστήματος, ο κλέφτης, ο αστυνομικός που έκανε την έρευνα, ο τακτικός πελάτης του καταστήματος, ο διευθυντής της ασφαλιστικής εταιρείας;

III. Οι τηλεοπτικές ειδήσεις ανέφεραν ότι οι επιστήμονες βρήκαν μια αποτελεσματική θεραπεία για τον καρκίνο. Πώς θα αντιδρούσαν στην είδηση οι ακόλουθοι άνθρωποι: ένας καρκινοπαθής που περιμένει να χειρουργηθεί, ο διευθυντής του ογκολογικού τμήματος, ένας άνδρας που σκέφτεται να κόψει το κάπνισμα από φόβο για καρκίνο του πνεύμονα, ο υπουργός υγείας, ένα πεντάχρονο παιδί, ένα μέλος της επιτροπής απονομής του βραβείου Νόμπελ, ένας άνδρας που πάσχει από AIDS;

Επισκόπηση:

Τέλος, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές:

- ❖ αν και ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν κατά την ολοκλήρωση της εργασίας,
- ❖ αν ξεπλάγησαν από τις διαφορετικές αντιλήψεις των ανθρώπων για την ίδια κατάσταση,
- ❖ από τι εξαρτάται η αντίληψη και η ερμηνεία της κατάστασης,
- ❖ ποια είναι η σημασία της ικανότητας να λαμβάνονται υπόψη τα διαφορετικά κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς για τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.

### 9. Στη θέση του/της - ανάπτυξη της ικανότητας να μπαίνει κανείς στη θέση των άλλων ανθρώπων

Ο δάσκαλος διαβάζει με τη σειρά τις περιγραφές των επιμέρους καταστάσεων. Οι μαθητές προβληματίζονται ατομικά για το πώς θα ενεργούσαν στη θέση του ήρωα της κατάστασης και στη συνέχεια στην τάξη ή σε ομάδες λένε ποιες λύσεις επέλεξαν και ποια ήταν τα κίνητρα για την απόφασή τους. Μαζί εξετάζουν και άλλες πιθανές λύσεις σε τέτοιες καταστάσεις.

#### Παραδείγματα καταστάσεων:

I. Η Εύα πηγαίνει στο τελευταίο έτος της τεχνικής σχολής. Έχει πάθος με τη φιλοσοφία εδώ και πολύ καιρό. Οι γονείς δεν συμφωνούν ότι η κόρη σπούδασε μια τόσο «μη πρακτική» κατεύθυνση. Θέλουν να περάσει στη νομική ή την ιατρική. Πλησιάζει ο χρόνος υποβολής των δικαιολογητικών για τις σπουδές. Αν ήσασταν η Εύα, τι θα κάνατε;

II. Ο Μαρκ βρήκε έναν άστεγο σκύλο στο δρόμο. Ξέρει ότι οι γονείς του δεν θα ήταν ευχαριστημένοι αν τον έφερνε στο σπίτι. Τι θα έκανες εσύ στη θέση του Μαρκ;

III. Ο Ανδρέας και ο Παύλος είναι φίλοι εδώ και πολλά χρόνια. Πρόσφατα, οι επαφές τους έχουν χαλαρώσει λίγο. Ο Ανδρέας έμαθε τυχαία ότι ο Παύλος είχε εμφανιστεί σε παρέα με χρήστες ναρκωτικών. Τι θα έκανες εσύ στη θέση του Ανδρέα;

IV. Αρκετοί μαθητές της τάξης εγκατέλειψαν την ιδέα να ξεφύγουν από τα μαθηματικά. Άλλοι συνάδελφοι εξέφρασαν την προθυμία τους να κάνουν μαζί κοπάνα. Η Άνια πιστεύει ότι η ιδέα είναι ανόητη - δεν θέλει να το σκάσει από τα μαθήματα. Τι θα κάνατε αν ήσασταν στη θέση της Άνιας;

Επισκόπηση:

Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ❖ αν ξεπλάγησαν από το πλήθος των πιθανών λύσεων και των κινήτρων για τις ενέργειες των ανθρώπων σε ορισμένες καταστάσεις,
- ❖ πώς συνήθως κρίνουν τις πράξεις των ανθρώπων: καθοδηγούμενοι από την άποψή τους ή προσπαθώντας κυρίως να κατανοήσουν τα κίνητρά τους,
- ❖ ποιες συνέπειες μπορεί να έχει το να κρίνει κανείς τους άλλους ανθρώπους μόνο από την οπτική γωνία των δικών του εμπειριών και απόψεων,
- ❖ τι έμαθαν για τον εαυτό τους.

### 10. Καλειδοσκόπιο αντιδράσεων - ανάπτυξη της ικανότητας πρόβλεψης και κατανόησης των αντιδράσεων των άλλων

Οι συμμετέχοντες αντιστοιχίζονται σε ζεύγη. Το καθήκον τους είναι να καθορίσουν πώς θα συμπεριφερόταν ο σύντροφός τους στις ακόλουθες καταστάσεις:

- ✓ κάποιος σας σκούντησε,
- ✓ η πωλήτρια δεν σας επέστρεψε το σωστό χρηματικό ποσό,
- ✓ πήρατε τιμωρία επειδή μιλήσατε στην τάξη,
- ✓ ο σκύλος σας πέθανε,
- ✓ χάθηκες στο δάσος.

Οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με τις υποθέσεις τους. Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί αλλάζοντας παρτενέρ.

Επισκόπηση:

Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους:

- ❖ σε ποιο βαθμό οι υποθέσεις τους αποδείχθηκαν σωστές- από τι εξαρτιόταν,
- ❖ σε τι βασίστηκαν όταν διατύπωσαν τις προβλέψεις τους σχετικά με την αντίδραση του εταίρου τους.

### 11. Παντομίμα έκφρασης συναισθημάτων

Ο δάσκαλος ζητά από εθελοντές να μιμηθούν διάφορα συναισθήματα (π.χ. φόβο, θυμό, απελπισία, ντροπή, εκνευρισμό, εχθρότητα, καχυποψία). Οι υπόλοιποι μαθητές, μέσω της ανάλυσης των μη λεκτικών μηνυμάτων, πρέπει να μαντέψουν ποιο συναίσθημα είναι.

Η συζήτηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στην αναζήτηση καθολικών νοημάτων των μη λεκτικών σημάτων:

- τι συμβαίνει στο πρόσωπο ενός χαρούμενου, ανήσυχου, φοβισμένου ατόμου;
- τι συμβαίνει στα χέρια ενός εκφοβισμένου, νευρικού, φιλικού ατόμου;
- τι συμβαίνει στον κορμό ενός ατόμου που ενδιαφέρεται για την κατάσταση, που βρίσκεται σε αμηχανία;
- τι συμβαίνει στα πόδια ενός ανήμπορου ατόμου που θέλει να έρθει σε επαφή με κάποιον;



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



## 1. Δημιουργική σκέψη<sup>1</sup>

Ο καθένας τραβάει ένα κομμάτι χαρτί και απαντά στην ερώτηση που αναγράφεται στην κάρτα:

- Τι χρειάζεται για την επιστημονική ανακάλυψη;
- Τι χρειάζεται για να ανέβει κανείς σε ένα ψηλό βουνό;
- Τι χρειάζεται για να βοηθήσετε τους άλλους;
- Τι μπορεί να μετρηθεί;
- Τι μπορεί να ανοιχτεί;
- Τι μπορεί να διορθωθεί;
- Τι μπορεί να μπερδευτεί;
- Τι μπορεί να εξαντληθεί;
- Τι έχει ο άνθρωπος πάρα πολύ;
- Τι έχει ο άνθρωπος πολύ λίγο;
- Τι δεν μπορεί να παραλειφθεί;
- Τι δεν μπορεί να φανεί;
- Τι είναι ενδιαφέρον στη σκόνη;
- Τι είναι ενδιαφέρον στα ξερά φύλλα;
- Τι είναι ενδιαφέρον σε ένα σαλιγκάρι;
- Τι είναι ροζ και μαλακό;
- Τι είναι κίτρινο και βρώσιμο;
- Τι είναι μικρό και εξωτικό;
- Τι είναι γυαλιστερό και ακριβό;
- Τι είναι λευκό, μαλακό και βρώσιμο;
- Τι είναι πράσινο, στρογγυλό και σκληρό;
- Τι θα γινόταν αν τα παπούτσια ζωντάνευαν;
- Τι θα γινόταν αν όλοι οι άνθρωποι έμοιαζαν ίδιοι;
- Τι θα γινόταν αν οι βλεφαρίδες μας μεγάλωναν τόσο γρήγορα όσο και τα μαλλιά μας;
- Τι θα γινόταν αν ο αριθμός 3 καταργούνταν από αύριο;
- Τι είναι αυτό: ένα τέτοιο πράγμα, με ένα τέτοιο πράγμα, αλλά χωρίς ένα τέτοιο πράγμα;
- Τι ανακοινώνει ο ήχος κλήσης;
- Τι θα μπορούσε να είναι πιο γλυκό;
- Τι θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερο;

## 2. Αντεστραμμένες ερωτήσεις<sup>2</sup>

Οι μαθητές τραβούν κάρτες με τις απαντήσεις. Έχουν το καθήκον να βρουν τις σωστές ερωτήσεις για αυτές ή να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες ερωτήσεις για την επιλεγμένη απάντηση.

- Γιατροί.

<sup>1</sup> Source: <https://drive.google.com/file/d/1rbyHXoDx8nuGQkqBZwCZJ0ksMa5PCCMUM/view>

<sup>2</sup> Source: [www.eduspecialni.blogspot.com](http://www.eduspecialni.blogspot.com)

- Προσωπικά, θα το ελέγξω.
- Οπωσδήποτε!
- Αυτό μπορεί να ισχύει, αν και εξαρτάται από τον καιρό.
- Θάλασσα.
- Με την οικογένειά μου.
- Μετά το μεσημεριανό γεύμα.
- Στης γιαγιάς.
- Στα μαθηματικά.
- Στην τάξη.
- Στα διαλείμματα.
- Σάντουιτς με τυρί.
- Εγώ δεν το κάνω.
- Αύριο
- Ναι.
- Πολύ.
- Λίγο.
- Θα σου πω.
- Σούπα και κυρίως πιάτο.
- Έφυγαν.
- Μερικές φορές συμβαίνει αυτό.
- Αρκετά.
- Γάτες.
- Μου αρέσουν, αλλά μόνο όταν έχω καλή διάθεση.
- Κάποια στιγμή.
- Κάθε δεύτερη εβδομάδα.
- Με κίτρινο.
- Με αυτοκίνητο ή τρένο.
- Πήρα κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο.
- Στο μεγαλύτερο μέγεθος.
- Σε ένα τόσο σπουδαίο επιτραπέζιο παιχνίδι.
- Αχ, έχω πολύ καιρό να πάω εκεί!
- Πρέπει να αστείευεσαι!
- Ποτέ στη ζωή μου!
- Μόνο σε παιχνίδια στον υπολογιστή.
- Πρέπει να ζητήσω την άδεια των γονιών μου.
- Ήμουν εκεί.
- Συνήθως τα καταφέρνω.
- Μόνο με τον φίλο μου.
- Στο θέατρο.
- Στο βιβλίο.
- Στην ταινία.
- Ναι, είναι το αγαπημένο μου!
- Όχι, ποτέ στη ζωή μου!
- Μέσω του διαδικτύου.
- Μούδιασμα.
- Με έκαναν να γελάσω μέχρι δακρύων!
- Πάντα!



**3. Τι σκέφτομαι:**

Ένας από τους μαθητές επιλέγει (νοερά) ένα αντικείμενο από την τάξη (πρέπει να είναι ορατό σε όλους). Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το αντικείμενο. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις που αρχίζουν μόνο με το «Αν... "Είναι μεγάλο; Είναι φυτό;" Το άτομο απαντά μόνο με ναι/όχι. Ο στόχος της ομάδας είναι να μαντέψει το αντικείμενο όσο το δυνατόν γρηγορότερα, κάνοντας όσο το δυνατόν λιγότερες ερωτήσεις.

**4. Δύο αλήθειες, ένα ψέμα**

Ο μαθητής λέει τρεις δηλώσεις για τον εαυτό του - δύο αληθινές και μία ψευδής. Το καθήκον της ομάδας είναι να μαντέψει ποια πρόταση είναι ψευδής. Τα ασυνήθιστα γεγονότα και τα ψέματα μπορεί να είναι πολύ αστεία.

Το παιχνίδι μπορεί να εξαπλωθεί σε βάθος χρόνου - σε μια τάξη, μόνο λίγοι άνθρωποι παρέχουν πληροφορίες για τον εαυτό τους.

**5. Τηλέφωνο κωφών που εμφανίζεται**

Χωρίζουμε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Και οι δύο ομάδες σκέφτονται έναν κωδικό πρόσβασης για να τον δείξουν η μία στην άλλη ή τον σκέφτεται ο αρχηγός. Στη συνέχεια, οι ομάδες παρατάσσονται, το ένα άτομο πίσω από το άλλο, με την πλάτη τους στον αρχηγό. Το πρώτο άτομο (που στέκεται με την πλάτη στον αρχηγό) γυρίζει και πρέπει να δείξει τον κωδικό πρόσβασης που σκέφτηκε η προηγούμενη ομάδα. Ο στόχος της είναι να θυμηθεί αυτόν τον κωδικό πρόσβασης και να τον δείξει στο άλλο άτομο από την ομάδα. Το άλλο άτομο πρέπει να καταλάβει ποιος είναι ο κωδικός πρόσβασης και να τον δείξει στο τρίτο άτομο κ.ο.κ. Το τελευταίο άτομο στη σειρά πρέπει να δείξει ποιο είναι αυτό το σύνθημα και να πει τι σημαίνει. Κατά τη διάρκεια όλου του παιχνιδιού, η αντίπαλη ομάδα παρακολουθεί πώς πάει αυτός που δείχνει αυτή τη στιγμή.

**6. Κωδικός πρόσβασης**

Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε δύο σειρές, η μία πίσω από την άλλη. Ο αρχηγός δίνει στον πρώτο στις σειρές τον κωδικό πρόσβασης. Ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να δοθεί στο επόμενο άτομο γράφοντας γράμματα στην πλάτη του με το δάχτυλό του. Το τελευταίο άτομο στη σειρά εισάγει τον κωδικό πρόσβασης. Η ομάδα που θα πληκτρολογήσει πρώτη σωστά τον κωδικό πρόσβασης κερδίζει.

**7. Ελάτε σε επαφή**

Οι μαθητές επιλέγονται σε ομάδες πολλών ατόμων. Σε ομάδες, σκέφτονται τρόπους για να έρθουν σε επαφή στις ακόλουθες καταστάσεις:

- βρίσκεστε σε ένα πάρτι όπου δεν γνωρίζετε κανέναν άλλο εκτός από τον οικοδεσπότη,
- πρέπει να φροντίσετε τους φίλους των γονέων σας κατά την απουσία τους,

Φτάσατε μια μέρα αργότερα για την κατασκήνωση (αποικίες) - μπαίνετε στην κοινή αίθουσα.

Μπορείτε να παίξετε ένα παιχνίδι ρόλων στην τάξη. Οι μαθητές επιλέγουν τις καλύτερες λύσεις από τις παρουσιαζόμενες σκηνές. Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές που δυσκολεύονται να δημιουργήσουν επαφές δημιουργούν και εξασκούνται σε πρότυπες λύσεις.

Στην περίληψη μπορούν να εξεταστούν τα ακόλουθα θέματα:

- ❖ πώς αισθανόμαστε όταν οι εταίροι δεν δείχνουν πρωτοβουλία στις επαφές,

- ❖ σε ποιες καταστάσεις είμαστε κυρίως υπεύθυνοι για την εγκαθίδρυση και τη διατήρηση της επαφής,
- ❖ ποιες συμπεριφορές διευκολύνουν τη δημιουργία επαφών.

### 8. Ακρίβεια έκφρασης

Συνειδητοποίηση της σημασίας της ακριβούς επικοινωνίας και εκμάθηση των αρχών που ευνοούν τη σαφήνεια της έκφρασης.

Υλικά: δύο διαφορετικά τοπία

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές ότι σκοπός της δραστηριότητας είναι η εξάσκηση στην ακριβή επικοινωνία. Οι μαθητές αντιστοιχίζονται σε ζευγάρια. Το άτομο Α κλείνει τα μάτια του. Ο δάσκαλος δείχνει το πρώτο τοπίο. Το άτομο Α σχεδιάζει ένα τοπίο χρησιμοποιώντας τις οδηγίες του ατόμου Β, το οποίο «καθοδηγεί» το χέρι του μόνο με λόγια.

Αφού κάνουν τις ζωγραφιές, οι μαθητές τις συγκρίνουν με το πρωτότυπο και συζητούν τις εμπειρίες τους: αν οι οδηγίες ήταν σαφείς, ποια μηνύματα και χαρακτηριστικά του μηνύματος (π.χ. τονισμός της φωνής, ταχύτητα ομιλίας) βοήθησαν περισσότερο το άτομο που σχεδίασε και ποια το ενόχλησαν- αν και τα δύο μέρη είναι ικανοποιημένα από το αποτέλεσμα. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους και σχεδιάζουν ένα δεύτερο σχέδιο. Τέλος, όπως και πριν, αναλύουν τα χαρακτηριστικά της επικοινωνίας και το τελικό αποτέλεσμα.

Επισκόπηση:

- ❖ ποιο είδος καθοδήγησης ήταν πιο χρήσιμο και ποιο ήταν παραπλανητικό και συγκεχυμένο,
- ❖ ποια χαρακτηριστικά του μηνύματος ήταν χρήσιμα και ποια ενοχλητικά
- ❖ ποιοι παράγοντες επηρέασαν σε μεγαλύτερο βαθμό τα τελικά αποτελέσματα
- ❖ ήταν τα αποτελέσματα καλύτερα στον δεύτερο γύρο από ό,τι στον πρώτο (γιατί).

### 9. Αξιολογήσεις και κριτικές

Εξάσκηση στην ικανότητα μετατροπής μιας βαθμολογίας σε γνώμη. Ανάπτυξη της ικανότητας να εκφράζει κανείς με αυτοπεποίθηση τις δικές του απόψεις

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τη διαφορά μεταξύ αξιολόγησης και γνώμης. Γνώμη είναι η κοινοποίηση υποκειμενικών κρίσεων ή προτιμήσεων. Η αξιολόγηση είναι μια δήλωση που παρουσιάζει υποκειμενικές κρίσεις ως αλήθειες.

Το καθήκον των μαθητών είναι να μετατρέψουν τους βαθμούς σε γνώμες:

- Αυτή η μπλούζα είναι απαίσια.
- Έχει μια όμορφη φωνή.
- Τα μπουλντόγκ είναι τρομερά.
- Κάνει πολύ κρύο.
- Αυτό το βίντεο είναι εξαιρετικό.

Δείγμα απαντήσεων:

- Γνώμες:
  - Δεν μου αρέσει αυτή η μπλούζα.
  - Η φωνή της με συναρπάζει.
  - Τα μπουλντόγκ μου φαίνονται επικίνδυνα - φοβάμαι αυτά τα σκυλιά.
  - Κρυώνω τρομερά.
  - Μου άρεσε πολύ αυτή η ταινία - κατά τη γνώμη μου είναι σπουδαία.

**10. Πρόταση με διαφορετικούς τονισμούς**

Βελτίωση της ικανότητας επικοινωνίας και ανάγνωσης μη λεκτικών σημάτων. Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

Υλικά: μικρές κάρτες με τα ονόματα διαφόρων συναισθηματικών καταστάσεων - τόσες κάρτες όσοι είναι οι μαθητές στην τάξη (π.χ. με χαρά, με θυμό, με τρόμο, με πόνο, με ενθουσιασμό, με λύπη, με αδιαφορία, με έκπληξη, με απόγνωση).

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές μια πρόταση με αδιάφορο περιεχόμενο (μπορεί να την γράψει στον πίνακα), π.χ. «Η παράσταση θα αρχίσει στις 19:00» ή «Χθες είχε αρκετή ζέστη, αν και έβρεχε». Μοιράζει τυχαία κάρτες με γραπτά συναισθήματα. Κάθε μαθητής με τη σειρά του προφέρει αυτή την πρόταση, προσπαθώντας να μεταφέρει μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση χρησιμοποιώντας τον τονισμό της φωνής, και η ομάδα μαντεύει ποιο συναίσθημα συμπεριέλαβε ο συνάδελφος στην προφορική πρόταση. Η ομάδα αναλύει πώς ένας συγκεκριμένος τρόπος επικοινωνίας (τόνος φωνής, τονισμός, εκφράσεις προσώπου, στάση σώματος) επηρεάζει την πρόσληψη του περιεχομένου του μηνύματος.

**11. Μια ιστορία που δεν τελειώνει ποτέ**

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο ή ορίζεται μια σειρά. Επιλέγεται το κεντρικό θέμα (π.χ. Χριστούγεννα, ταξίδια, ιστορία ενός παραμυθένιου χαρακτήρα). Το πρώτο άτομο ξεκινά την ιστορία (μπορεί να ξεκινήσει με λίγες λέξεις για να δώσει το κλίμα) και οι επόμενοι προσθέτουν μία λέξη κάθε φορά. Αν κάποιος νομίζει ότι η λέξη του τελειώνει μια πρόταση, λέει «τελεία» και ο επόμενος αρχίζει μια νέα πρόταση.

Όσο περισσότερο παίζει αυτό το παιχνίδι, τόσο πιο καταπληκτικές ιστορίες βγαίνουν.



www.freepik.com