

Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ομαδική εργασία

8.1. Αρχές εργασίας με ομάδα/τάξη

Ακριβώς όπως και στην περίπτωση της ατομικής εργασίας, για να σημειώσουν πρόοδο και να αυξήσουν τις ικανότητές τους, τα μέλη μιας ομάδας κατάρτισης/μάθησης πρέπει να αισθάνονται ασφάλεια και να τους ακούνε. Το επίπεδο εμπιστοσύνης που έχουν στον εκπαιδευτικό και στα άλλα μέλη της ομάδας μάθησης θα παρακινήσει τους μαθητές να θέσουν και να επιτύχουν μαθησιακούς στόχους. Έτσι, ο βασικός κανόνας όταν εργάζεστε με μια ομάδα ή μια τάξη είναι να διευκολύνετε τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μάθηση και ανάπτυξη.

Ο όρος «ασφαλής χώρος» ορίζει μια κοινότητα, μια φυσική τοποθεσία ή ένα ψυχοκοινωνικό στάδιο μιας ομάδας ατόμων όπου άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό, κοινωνικό ή/και ψυχολογικό υπόβαθρο μπορούν να μιλήσουν ελεύθερα για την ταυτότητά τους και για θέματα που επηρεάζουν τη ζωή τους.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μια ομάδα εφήβων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες προσωπικής ανάπτυξης είναι απαραίτητη, καθώς οι μαθητές αναπτύσσονται και μαθαίνουν περισσότερο όταν αισθάνονται ασφαλείς και κινούνται μέσα σε μια ατμόσφαιρα ανεκτικότητας. Επίσης, το έργο αυτό μπορεί να θέτει κάποιες προκλήσεις και περιορισμούς: όσο περισσότερα μέλη περιλαμβάνει η ομάδα και όσο πιο ετερογενείς είναι, τόσο περισσότερος χρόνος απαιτείται και τόσο πιο δύσκολο μπορεί να αποδειχθεί να δημιουργηθεί ο ασφαλής χώρος.

Προκειμένου να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος σε μια μαθησιακή ομάδα εφήβων,

υπάρχουν ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- ⊙ Οι μαθητές θα πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις ιστορίες, τα δυνατά σημεία και τις δυσκολίες τους στην ομάδα, όπου οι συμμαθητές και οι μέντορες τους ακούν και σέβονται την εμπιστευτικότητα.
- ⊙ Οι εκπαιδευτικοί και οι μέντορες μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο με τη μοντελοποίηση και την καθοδήγηση.
- ⊙ Η εμπιστευτικότητα συζητείται, συμφωνείται και διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια των ομαδικών συνεδριών. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατανοήσουν ότι όσα λένε οι ίδιοι, οι μέντορες και οι συμμαθητές τους, θα παραμείνουν εντός της ομάδας, ειδικά όταν μοιράζονται πολύ προσωπικές λεπτομέρειες.
- ⊙ Τα όρια και οι βασικοί κανόνες καθορίζονται με σαφήνεια από τους εκπαιδευτικούς, αλλά και από τους ίδιους τους μαθητές, διότι με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές θα κατανοήσουν και θα αναλάβουν την ευθύνη των ορίων και των βασικών κανόνων.
- ⊙ Ιδιαίτερα σημαντικό σε μια ομάδα εφήβων είναι να τεθούν κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας, ώστε να αποφευχθούν καταπιεστικά σχόλια και να ενθαρρυνθούν οι δεξιότητες επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και επίλυσης συγκρούσεων. Συνιστάται να καθοριστούν αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές μαζί με τους μαθητές και να καθοριστεί ο τρόπος με τον οποίο θα επιβληθούν. Αναρτήστε τις κατευθυντήριες γραμμές σε εμφανές σημείο κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας.
- ⊙ Κρατήστε τους συμμετέχοντες σε πρότυπα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά γι' αυτούς. Αυτά μπορεί να διαφέρουν από τη μία ομάδα εφήβων στην άλλη.
- ⊙ Διασφαλίστε ότι η εμπειρία είναι προσβάσιμη και χωρίς αποκλεισμούς, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων, την οικονομική κατάσταση, τη διαφορά φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την κουλτούρα. Λάβετε υπόψη τις διαφορές των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων των ικανοτήτων, των φυλών, των θρησκευτικών πεποιθήσεων, της κοινωνικοοικονομικής

κατάστασης, της ταυτότητας φύλου και του σεξουαλικού προσανατολισμού τους, κατά τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων και τη διευκόλυνση των συζητήσεων.

- ⊙ Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μην συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα ή συζήτηση, αν αισθάνονται άβολα να μοιραστούν ορισμένες σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου μπορεί να είναι μια συνεχής διαδικασία. Ο ασφαλής χώρος πρέπει να διατηρείται διαρκώς και η πραγματικότητα είναι ότι μερικές φορές μπορούμε μόνο να δημιουργήσουμε ασφαλέστερους χώρους. Είναι σημαντικό οι ομάδες να είναι ήπιες αλλά και να επαγρυπνούν με συνεχή έλεγχο.

Ο ασφαλής χώρος για μάθηση και ανάπτυξη δημιουργείται αμοιβαία από όλα τα μέλη της ομάδας και αυτή η ιδέα πρέπει να ενισχύεται συνεχώς στους έφηβους συμμετέχοντες, ώστε να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη συμπεριφορά τους μέσα στην ομάδα και να συμβάλλουν στη δική τους μαθησιακή διαδικασία και τη διαδικασία μάθησης των συνομηλίκων τους.

Όταν εργάζεστε με μια τάξη στην οποία υπάρχουν παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς, οι πιο σημαντικές αρχές είναι η ένταξη και η ενσωμάτωση. Ανεξάρτητα από το πόσο ετερογενής είναι η ομάδα, η τάξη πρέπει να προσεγγίζεται ως σύνολο και οι μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς δεν πρέπει να διαφοροποιούνται με κανένα τρόπο από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Η ισότιμη και δίκαιη μεταχείρισή τους είναι η πρώτη προϋπόθεση για να τους βοηθήσουμε να νιώσουν ασφάλεια και να ενταχθούν.

Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους με προβλήματα συμπεριφοράς να νιώσουν ενσωματωμένοι στην τάξη τους:

- ❖ **αύξηση της εποπτείας** - κατά τη διάρκεια περιόδων υψηλού κινδύνου ή σε συνεδρίες ομαδικής εργασίας, η πρόσθετη εποπτεία μπορεί να είναι ένα χρήσιμο βήμα για την πρόληψη προβλημάτων ή κλιμάκωσης,
- ❖ **κάντε τις εργασίες διαχειρίσιμες** - βεβαιωθείτε ότι όλες οι εργασίες που

αναθέτετε μπορούν να παρέχουν στους μαθητές μικρά κομμάτια πληροφοριών ταυτόχρονα- χωρίζοντας ένα μάθημα σε κομμάτια, είναι λιγότερο πιθανό να κατακλύσετε τους μαθητές και να χάσουν την προσοχή τους,

- ❖ **προσφέρετε επιλογές όποτε είναι δυνατόν** - αντί να δημιουργήσετε μια αυστηρή ρουτίνα στην τάξη, δώστε στους μαθητές επιλογές (για παράδειγμα, αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν σε ποιο έργο θα εργαστούν ή σε ποια ομάδα εργασίας θα ενταχθούν, προκειμένου να τους κάνετε να νιώσουν αποδεκτοί και δυνατοί),
- ❖ **εξασφαλίστε ότι οι μαθητές θα απευθύνονται για βοήθεια** - σε ορισμένες περιπτώσεις, τα προβλήματα συμπεριφοράς εμφανίζονται επειδή ο μαθητής δεν γνωρίζει πώς μπορεί να λάβει βοήθεια ή δεν αισθάνεται, για κάποιο λόγο, ότι η βοήθεια είναι διαθέσιμη- διαβεβαιώστε τους εφήβους ότι μπορούν να απευθυνθούν για τη βοήθεια που χρειάζονται,
- ❖ **μνημονική διδασκαλία** - η μνημονική διδασκαλία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη διδασκαλία μαθητών με μαθησιακά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς, αλλά είναι επίσης κατάλληλη για μαθητές με φυσιολογικές ή προχωρημένες επιδόσεις- χρησιμοποιήστε εργαλεία ενίσχυσης της μνήμης κατά τη διδασκαλία των μαθητών σας, ιδίως εκείνων με συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές,
- ❖ **αποτρέψτε την ενοχοποίηση, τον εξευτελισμό και τον εκφοβισμό** - οι μαθητές που διαφέρουν σημαντικά από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μπορεί να γελάσουν, να εκφοβιστούν, να απορριφθούν ή να κατηγορηθούν για τη συμπεριφορά ή τα χαρακτηριστικά τους- γίνετε πρότυπο ανεκτικότητας μεταξύ των μαθητών σας και διδάξτε τους πώς να αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ τους χωρίς βία και να προσφέρουν ο ένας στον άλλον υποστήριξη όταν το έχουν ανάγκη- τα ολοκληρωμένα σχολικά προγράμματα στα οποία οι μαθητές φοιτούν μαζί με άτομα με αναπηρίες έχουν αποδείξει εδώ και καιρό τα οφέλη τους για τους μαθητές με κανονική επίδοση, κάνοντάς τους πιο ανεκτικούς, πιο υποστηρικτικούς και πιο

αφοσιωμένους στις κοινές δραστηριότητες.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι ανάγκες κάθε μαθητή είναι διαφορετικές και απαιτούν ατομική προσοχή και φροντίδα. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μάθουν πώς να αποφεύγουν καταστάσεις που μπορούν να πατήσουν το κουμπί σε αυτά τα παιδιά και να διασφαλίζουν ότι το σχέδιο μαθήματος της τάξης διερευνάται πλήρως και ότι όλοι οι μαθητές λαμβάνουν την ίδια προσοχή.



www.freepik.com

8.2. Συνεδρίες

Εισαγωγική συνεδρία

Συνεδρία 1
Τίτλος/ Θέμα:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργία μιας ασφαλούς ομάδας για ανάπτυξη και εξέλιξη
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ μαθαίνουν νέα πράγματα για τα άλλα μέλη της ομάδας, ➤ είναι σε θέση να συμμετέχουν στην επεξεργασία και να αποδέχονται τους κανόνες της ομάδας, ➤ αισθάνονται ενταγμένοι ως μέλη μιας ομάδας, ➤ νιώθουν κίνητρο να αναλάβουν την ευθύνη για τη συνδιαμόρφωση της ασφαλούς ομάδας για μάθηση και ανάπτυξη
Προετοιμασία:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Το τμήμα που φιλοξενεί τα ομαδικά μαθήματα πρέπει να είναι φιλικό και να επιτρέπει τη συχνή αναδιοργάνωση 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 παρουσιάσει τον εαυτό του/της και θα εξηγήσει το σκοπό των ομαδικών μαθημάτων που ξεκινούν από κοινού, τονίζοντας επίσης πώς οι μαθητές θα ωφεληθούν από αυτά τα ομαδικά μαθήματα. ➤ Σκοπός αυτής της συνάντησης είναι να γνωριστούν μεταξύ τους και να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης.
Πόροι::
<ul style="list-style-type: none"> ➤ μια δέσμη διαφόρων εικόνων που έχουν αποκοπεί από περιοδικά ή κάρτες με διάφορες μεταφορικές εικόνες, ➤ flipchart και μαρκαδόρους.
Κύρια δραστηριότητα:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο ειδικός θα δώσει εντολή στα μέλη της ομάδας να επιλέξουν τουλάχιστον δύο εικόνες από το σωρό με τις οποίες θα απαντήσουν σε δύο ερωτήσεις: "Ποιος είναι κατά τη γνώμη σας ένας ασφαλής χώρος για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη;" και "Ποιους προσωπικούς πόρους είστε πρόθυμοι να φέρετε στην τρέχουσα εκπαιδευτική ομάδα προκειμένου να διευκολύνετε έναν ασφαλή χώρο για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη;". Όλοι οι συμμετέχοντες θα προσφέρουν απαντήσεις και θα μοιραστούν τις εικόνες με τους άλλους. ➤ - Αφού δοθούν όλες οι απαντήσεις, ο ειδικός θα συνοψίσει τα κύρια σημεία και θα επισημάνει ότι οι άνθρωποι πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς για να μπορούν να μάθουν και να αναπτυχθούν, ότι ο ασφαλής χώρος για μάθηση περιλαμβάνει τόσο φυσικές όσο και ψυχολογικές πτυχές και ότι κάθε μέλος της ομάδας είναι υπεύθυνο για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη. ➤ - Στη συνέχεια, ο ειδικός θα προκαλέσει την ομάδα να καθορίσει τους βασικούς κανόνες που θα ρυθμίζουν τις συνεδρίες και τη συμμετοχή τους στην ομάδα

μάθησης, ενώ παράλληλα θα τους γράψει σε ένα φύλλο flip-chart. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη προσφέρουν τη συμβολή και τις απόψεις τους.

- Επίσης, ο ειδικός θα πρέπει να παρατηρήσει τη δυναμική της ομάδας και να επισημάνει την ανάγκη ασφάλειας (να κάθονται μαζί με άτομα που ήδη γνωρίζουν κ.λπ.) και τη συνδημιουργία του μαθησιακού περιβάλλοντος (οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον, καθοδηγούν κ.λπ.).

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καθοδηγήσουν τη συζήτηση στην ομάδα:
 - Τι σημαίνει για εσάς "ένας ασφαλής χώρος που καλλιεργεί την ανάπτυξη και την εξέλιξη";
 - ο Τι είστε διατεθειμένοι να κάνετε μέσα σε αυτή την ομάδα για να βοηθήσετε την ομάδα να επιτύχει αυτόν τον στόχο;
 - ο Ποιους προσωπικούς πόρους είστε διατεθειμένοι να φέρετε σε αυτή την ομάδα και να τους χρησιμοποιήσετε για να την υπηρετήσετε;
- Οι συνεδρίες ολοκληρώνονται με μια σύνοψη των κανόνων της ομάδας και ένα μήνυμα παρακίνησης για να εμπνεύσει τα μέλη της ομάδας να φροντίζουν ο ένας τον άλλον και να διευκολύνουν μια φιλική ατμόσφαιρα.



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



Ομαδική Συνεδρία 2

Τίτλος/Θέμα:

- Ο κόσμος των συναισθημάτων - ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, συναισθήματα που εκφράζονται εύκολα ή δύσκολα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- ανακαλύψτε τον κόσμο των συναισθημάτων,
- να εντοπίζουν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα,
- εντοπίζουν συναισθήματα που εκφράζονται εύκολα ή δύσκολα.

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Υλικά:

- 2 φύλλα χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους,
- 2 σετ που περιέχουν: χρωματιστά μπαλόνια, καλαμάκια, ξυλάκια, κολλητική ταινία, πλαστελίνη, μπάλες του πινγκ-πονγκ, σπάγκο, χρωματιστούς μαρκαδόρους.

Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει το δικό της σετ: μπαλόνια σε διάφορα χρώματα, καλαμάκια, μαστούνια, κολλητική ταινία, μπάλες πινγκ-πονγκ, πλαστελίνη, σπάγκο, χρωματιστούς μαρκαδόρους. Το καθήκον και των δύο ομάδων είναι να κατασκευάσουν το ηλιακό σύστημα με την υπόθεση ότι κάθε πλανήτης είναι ένα συναισθημα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν νόημα στο μέγεθος και την απόσταση του πλανήτη-συναίσθηματος από τον ήλιο. Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, κάθε ομάδα παρουσιάζει τη διάταξη των συναισθημάτων της. Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει την άσκηση λαμβάνοντας υπόψη τα ακόλουθα ερωτήματα (εάν οι απαντήσεις δεν έχουν ήδη δοθεί κατά την παρουσίαση των συστημάτων που κατασκεύασαν οι ομάδες):
 - Ποια συναισθήματα έχουν χρησιμοποιηθεί και ποια λείπουν;
 - ο Ποιο συναισθημα βρίσκεται στο κέντρο του συστήματος και ποιο είναι το πιο απομακρυσμένο από τον Ήλιο; Γιατί;
 - ο Ποιο συναισθημα είναι το μεγαλύτερο και ποιο το μικρότερο; Γιατί;
 - ο Ποιες είναι οι διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ των συστημάτων των ομάδων;
- Ο εκπαιδευτικός καλεί και πάλι τους εφήβους να εργαστούν σε δύο ομάδες (είναι σημαντικό να μην είναι οι ίδιες ομάδες με τις προηγούμενες). Κάθε ομάδα παίρνει

ένα φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Το καθήκον της μιας ομάδας είναι να γράψει όσο το δυνατόν περισσότερα ευχάριστα και εύκολα στην έκφραση συναισθήματα και της άλλης να γράψει δυσάρεστα και δύσκολα στην έκφραση συναισθήματα. Αφού ολοκληρώσουν τη δουλειά τους, οι ομάδες ανταλλάσσουν τις αφίσες που δημιούργησαν, έχοντας έτσι την ευκαιρία να προσθέσουν τις δικές τους ιδέες, αν αυτές δεν έχουν ήδη εμφανιστεί στην αφίσα της άλλης ομάδας. Όταν ολοκληρωθεί η εργασία, ο εκπαιδευτικός συζητά και τις δύο αφίσες, συμπληρώνοντάς τις με συναισθήματα που δεν αναφέρθηκαν.

- Ο εκπαιδευτικός δίνει μια μίνι διάλεξη εξηγώντας ότι τα συναισθήματα δεν είναι καλά ή κακά, μπορούν μόνο να ταξινομηθούν ως ευχάριστα ή δυσάρεστα και ως εύκολα ή δύσκολα εκφραζόμενα. Ολοκληρώνει το μάθημα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαριεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!
- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει την ομάδα για το θέμα της επόμενης συνεδρίασης της ομάδας. Ζητάει από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να απαντήσουν στο ακόλουθο ερώτημα την επόμενη εβδομάδα: Ποιες καταστάσεις σας κάνουν χαρούμενους/ φοβισμένους/ θυμωμένους/ λυπημένους/ αηδιασμένους/ έκπληκτους;

Ομαδική Συνεδρία 3

Τίτλος/Θέμα:

- Συναισθήματα στην εφηβεία

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μαθαίνουν το μηχανισμό σχηματισμού των συναισθημάτων,
- να γνωρίζουν την ιδιαιτερότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στην εφηβεία,
- να κατανοήσουν το ρόλο των συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή.

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.

Υλικά:

- 6 φύλλα χαρτιού flipchart,
- μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Κύρια δραστηριότητα:

- (νευρομηχανική των συναισθημάτων, φλοιώδεις και υποφλοιώδεις δομές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για το σχηματισμό των συναισθημάτων). Με βάση αυτό, οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν ένα σχέδιο/ γραφική παράσταση στα φύλλα χαρτιού flipchart προκειμένου να οπτικοποιήσουν τον μηχανισμό σχηματισμού συναισθημάτων.
- Σε μια συζήτηση με εφήβους, ο ειδικός περιγράφει την ιδιαιτερότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στην εφηβεία (είναι σημαντικό η συζήτηση να περιλαμβάνει την επίδραση των ορμονικών αλλαγών στη συναισθηματικότητα του εφήβου, τη συναισθηματική αστάθεια, τη συναισθηματική αμφιθυμία, τη μετάβαση στον ώριμο έλεγχο των συναισθημάτων).
- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά έναν καταιγισμό ιδεών: γιατί χρειαζόμαστε τα συναισθήματα; Ο εκπαιδευτικός καταγράφει τις ιδέες των εφήβων στον πίνακα.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε 6 ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα βασικό συναίσθημα (χαρά, θυμός, λύπη, φόβος, αηδία, έκπληξη). Το καθήκον κάθε ομάδας είναι να απαριθμήσει όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα καταστάσεων που προκαλούν το συγκεκριμένο συναίσθημα. Αφού ολοκληρώσει την εργασία, κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της. Μετά την παρουσίαση κάθε συναισθήματος, ο εκπαιδευτικός διεξάγει έναν καταιγισμό ιδεών σχετικά με το τι μας λέει το συγκεκριμένο συναίσθημα; Με βάση τις καταστάσεις που αναγράφονται στην αφίσα ή τη δική τους εμπειρία, οι έφηβοι προσπαθούν να απαντήσουν στο παραπάνω ερώτημα (π.χ. ο θυμός μας ενημερώνει ότι παραβιάστηκαν τα όριά μας- η θλίψη μας ενημερώνει ότι χάσαμε κάτι σημαντικό για εμάς- το άγχος/ο φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο- η ντροπή μας ενημερώνει ότι ξεπεράσαμε κάποια πρότυπα- η χαρά μας ενημερώνει για το αίσθημα πληρότητας και ευτυχίας).

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαριεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!
- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει την ομάδα για το θέμα της επόμενης διδακτικής ώρας. Ζητά από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν καλά τον εαυτό τους την επόμενη εβδομάδα όταν βιώνουν ένα από τα βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός, πλῆξη, περιέργεια). Οι έφηβοι θα πρέπει να δώσουν προσοχή στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους στο συγκεκριμένο συναίσθημα.

Ομαδική Συνεδρία 4
Τίτλος/Θέμα:

- Πώς μπορώ να εντοπίσω τα συναισθήματά μου;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους,
- να είναι σε θέση να χαρακτηρίζουν τα συναισθήματά τους..

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της ομαδικής συνεδρίας..

Πόροι:

- φύλλα χαρτιού flipchart,
- μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε δύο ομάδες. Το καθήκον κάθε ομάδας είναι να φτιάξει ένα γλυπτό συναισθημάτων με το σώμα τους. Ο εκπαιδευτικός παρέχει ένα συναίσθημα, π.χ. χαρά. Οι ομάδες έχουν στη διάθεσή τους λίγα λεπτά για να προετοιμάσουν την παρουσίαση του γλυπτού της χαράς χρησιμοποιώντας τα σώματά τους, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου τους που αντιστοιχούν στο συγκεκριμένο συναίσθημα. Στη συνέχεια, μία από τις ομάδες παρουσιάζει το γλυπτό της και η άλλη ομάδα απαντά ταυτόχρονα στις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού: Πώς σας φαίνεται το γλυπτό που παρουσιάζεται; Πόσο επαρκές είναι για το συναίσθημα που εκφράζεται; (δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας). Στη συνέχεια, οι ομάδες αλλάζουν θέσεις - η ομάδα που μόλις παρουσίασε το γλυπτό της παρακολουθεί και σχολιάζει το γλυπτό της άλλης ομάδας.
- Η άσκηση επαναλαμβάνεται και για τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμός, φόβος, χαρά, θλίψη, αγδία και έκπληξη. Καλό είναι να αλλάζει η σύνθεση των ομάδων.
- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε 6 ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τυχαία τα 6 βασικά συναισθήματα στις ομάδες. Καθήκον της κάθε ομάδας είναι να δώσει όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα για το πώς μπορεί να αναγνωρίσει κανείς ότι ένας έφηβος βιώνει το συγκεκριμένο συναίσθημα. Οι μαθητές μπορούν να ανατρέξουν στα παραδείγματα που παρέχονται στο παιχνίδι γλυπτικής συναισθημάτων, καθώς και στις δικές τους εμπειρίες. Μόλις ολοκληρωθεί η εργασία, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα της συνεργασίας της. Αφού συζητηθούν όλες οι αφίσες, ο εκπαιδευτικός ρωτά όλους αν θα μπορούσαν να προσθέσουν κάτι που δεν έχει αναφερθεί στις αφίσες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να δώσει πρόσθετα παραδείγματα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαριεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!
- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει την ομάδα για το θέμα του επόμενου μαθήματος. Ζητά από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν καλά τον εαυτό τους την επόμενη εβδομάδα

όταν βιώνουν ένα από τα βασικά συναισθήματα. Πώς αντιδρούν; Πώς εκφράζουν το θυμό/ τη χαρά/ το φόβο/ τη λύπη/ την αηδία/ την έκπληξή τους;

Ομαδική Συνεδρία 5

Τίτλος/Θέμα:

- Πώς μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- να μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μπροστά σε μια ομάδα,
- να είναι σε θέση να εκφράζουν τα συναισθήματά τους τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά μέσω της κίνησης, των χειρονομιών, της έκφρασης του προσώπου.

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της ομαδικής συνεδρίας.

Υλικά:

- σπάγκος - κόψτε τον σε 10 κομμάτια - μερικά μπορεί να είναι κοντά (μερικά εκατοστά), άλλα μακριά (περίπου 50 εκατοστά),
- 6 φύλλα χαρτιού flipchart,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις,
- μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρέχει στους συμμετέχοντες αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόρους. Κρεμάει ένα φύλλο χαρτιού flipchart με ένα από τα βασικά συναισθήματα (θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, αηδία, έκπληξη). Καθήκον κάθε συμμετέχοντα είναι να σκεφτεί έναν εποικοδομητικό/ ώριμο τρόπο έκφρασης του κάθε συναισθήματος και να καταγράψει τις ιδέες του/της στις αυτοκόλλητες σημειώσεις, οι οποίες στη συνέχεια προσαρτώνται στο flipchart (μία σημείωση = ένας τρόπος έκφρασης ενός συναισθήματος- οι συμμετέχοντες μπορούν να δώσουν περισσότερα από ένα παραδείγματα). Όταν όλες οι σημειώσεις τοποθετηθούν, ο εκπαιδευτικός τις διαβάζει στην τάξη. Παράλληλα, επισημαίνει στην επαναληπτικότητα των τρόπων έκφρασης ενός συγκεκριμένου συναισθήματος, προσθέτει και άλλους τρόπους στο flipchart, αν δεν έχουν ήδη αναφερθεί, αλλά γίνονται αποδεκτοί/μοιράζονται από την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει την ίδια άσκηση για καθένα από τα 6 βασικά συναισθήματα (θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, αηδία, έκπληξη).
- Ο/η εκπαιδευτικός κρατάει στο χέρι του/της τη δέσμη του σπάγκου. Καλεί τους συμμετέχοντες και τους δίνει ένα συναίσθημα (επιλέγοντας από τα βασικά συναισθήματα που συζητήθηκαν στην προηγούμενη άσκηση). Ο/η έφηβος/η επιλέγει ένα κομμάτι σπάγκου και τυλίγοντάς το αργά γύρω από το δάχτυλό του/της απαριθμεί τους τρόπους με τους οποίους εκφράζει το συναίσθημα που του/της έδωσε ο/η εκπαιδευτικός. Όσοι διαλέξουν σχετικά μικρά κομμάτια θα μπορέσουν να

παρουσιάσουν περιορισμένο αριθμό τρόπων, αλλά όσοι διαλέξουν το μακρύ κομμάτι θα πρέπει να αναφέρουν αρκετούς.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαρεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!



www.freepik.com

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος/θέμα:

- Τι σημαίνει αυτοδιαχείριση;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- να είναι σε θέση να εξερευνήσουν τις πολλές μορφές και τα σχήματα της αυτοδιαχείρισης στην εφηβεία,
- να αισθάνονται ενθαρρυμένοι να εντοπίσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές αυτοδιαχείρισης μέσω της συνεργασίας και του εκπαιδευτικού παιχνιδιού.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα σενάρια του μαθήματος που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην τάξη το θέμα και τους στόχους αυτού του μαθήματος.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι/ μαρκαδόροι υπογράμμισης,
- εκτυπωμένες κάρτες μίνγκο αυτοδιαχείρισης (μια διαφορετική για κάθε μαθητή) - μπορούν να δημιουργηθούν και να εκτυπωθούν εδώ: <https://bingobaker.com/view/2499283>.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει το δικό της φύλλο flipchart και μαρκαδόρους. Οι μαθητές, δουλεύοντας στις ομάδες τους, καλούνται να γράψουν τι νομίζουν ότι είναι/σημαίνει αυτοδιαχείριση. Μπορούν να οργανώσουν τη διάταξη του φύλλου όπως θέλουν και μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις-κλειδιά, συγκεκριμένα παραδείγματα της καθημερινότητας ή δεξιότητες για να τα περιγράψουν. Δώστε τους περίπου 10-15 λεπτά για να συζητήσουν μεταξύ τους και να προετοιμάσουν τις ιδέες τους.
- Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, κάθε ομάδα παρουσιάζει με τη σειρά της τα ευρήματα και τον ορισμό της και στο τέλος ο εκπαιδευτικός τα συνοψίζει και τα συμπληρώνει, ώστε να έχουν μια ολοκληρωμένη αντίληψη για το τι συνεπάγεται η αυτοδιαχείριση στην εφηβεία.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε μαθητή μια κάρτα μίνγκο, καθώς και ένα μαρκαδόρο. Εξηγεί πώς παίζεται το παιχνίδι: κάθε κάρτα περιέχει φράσεις σχετικές με συμπεριφορές αυτοδιαχείρισης (με διαφορετική σειρά). Ο εκπαιδευτικός ενεργεί ως καλών, φωνάζοντας διαφορετικές φράσεις από την κάρτα με τυχαία σειρά. Οι μαθητές πρέπει να σημειώσουν τη συγκεκριμένη φράση όταν την ακούσουν. Ο πρώτος που θα σημειώσει μια πλήρη γραμμή (είτε κάθετα, είτε οριζόντια, είτε διαγώνια) πρέπει να φωνάξει BINGO! και κερδίζει το παιχνίδι. Ο

χώρος "ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ" μπορεί να σημειωθεί αμέσως στην αρχή από όλους, καθώς δεν απαιτείται να τον φωνάξει ο δάσκαλος.

- Μετά το παιχνίδι, η τάξη μπορεί να συζητήσει ποιες από τις φράσεις του παιχνιδιού θα αποτελούσαν αποτελεσματικές συμπεριφορές αυτοδιαχείρισης και ποιες όχι. Μπορούν επίσης να σκεφτούν άλλα παραδείγματα για το τι δεν αποτελεί τέτοια συμπεριφορά.
- Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει τα όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και μπορεί επίσης να ρωτήσει τους μαθητές τι βρήκαν πιο ενδιαφέρον ή τι τους έμεινε περισσότερο.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός θέτει μια πρόκληση για την επόμενη εβδομάδα: Προσπαθήστε να ασκήσετε αυτοέλεγχο σε έναν πειρασμό, π.χ. να μην ελέγχετε συνεχώς το TikTok ή το Instagram ή να αντισταθείτε στο να φάτε αυτή τη σοκολάτα αντί για πραγματικό φαγητό κ.λπ. Κάθε μαθητής μπορεί να εντοπίσει την ισχυρότερη "αδυναμία" του ή τον ισχυρότερο πειρασμό του και να προσπαθήσει να ασκήσει αυτοέλεγχο πάνω του και να δει πώς αισθάνεται. Οι μαθητές μπορούν να ενθαρρυνθούν να καταγράφουν την πρόοδο ή τα ευρήματά τους σε ένα ημερολόγιο, καθώς αποτελεί μια καλή μέθοδο για να παρακολουθούν τις σκέψεις, τα επιτεύγματα, τα συναισθήματα κ.λπ. και να ανατρέχουν εύκολα σε αυτά.
- Στο τέλος του μαθήματος, αν υπάρχει χρόνος, ο εκπαιδευτικός ζητά από την ομάδα να αυτοεπιλεχθεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση ολόκληρης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και φωνάζει μαζί ανάλογα με την ομαδική της ιδιότητα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος/ Θέμα:

- Πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις; - Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων στην εφηβεία

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- διερευνήσουν τους κανόνες και την ηθική που διέπουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων,
- μάθουν για τη λήψη αποφάσεων σε διφορούμενες καταστάσεις,
- μάθουν να έχουν κατά νου τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές συνέπειες κατά τη λήψη μιας απόφασης.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα μαθήματα που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Εναλλακτικά, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να μοιραστεί την προσωπική του "νίκη" επί ενός πειρασμού, δηλαδή μια φορά που κατάφερε να επιδείξει αυτοέλεγχο ή διαχείριση.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους νέους το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι,
- σενάρια λήψης αποφάσεων (βλέπε παράρτημα στη σελίδα 103).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά μια συζήτηση για την ηθική και πώς αυτή επηρεάζει τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Ζητά από τους μαθητές να μοιραστούν κάποιες προσωπικές ή ευρέως αποδεκτές κοινωνικές ηθικές αξίες. Στη συνέχεια, η τάξη συζητά εν συντομία για τους κανόνες και τι συμβαίνει όταν αυτοί παραβιάζονται. Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν κάποια προσωπικά ή ευρέως γνωστά παραδείγματα (π.χ. αν σκοτώσεις κάποιον, πας φυλακή). Ρωτήστε τους μαθητές: "Σε ποιες περιπτώσεις είναι δύσκολο να ακολουθήσετε τους κανόνες; Είναι ποτέ εντάξει να παραβιάζουμε έναν κανόνα;"
- Ο εκπαιδευτικός λέει ότι ορισμένες επιλογές είναι πιο δύσκολο να γίνουν σε σύγκριση με άλλες. Στη συνέχεια χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες (το πολύ έως 5, ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας). Δίνει ένα σενάριο σε κάθε ομάδα (βλ. παράρτημα στη σελίδα 99) και τους λέει να συζητήσουν πώς θα χειρίζονταν την κάθε κατάσταση, τι θα έκαναν, ποια απόφαση θα έπαιρναν και γιατί. Τους ζητείται επίσης να εξετάσουν τις συνέπειες κάθε απόφασης που θα λάβουν. Αφού συζητήσουν για 5 λεπτά στις ομάδες τους, ο εκπαιδευτικός ζητά στη συνέχεια από κάθε ομάδα να παρουσιάσει το σενάριό της, την απόφαση που έλαβε, τον λόγο και τις συνέπειες που τη συνοδεύουν. Υπενθυμίστε στους μαθητές να αναγνωρίσουν και να σεβαστούν ότι οι επιλογές μπορεί να διαφέρουν όταν η απάντηση δεν είναι ξεκάθαρη.
- Στη συνέχεια, ο δάσκαλος χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες, παρέχοντας σε κάθε μία από αυτές ένα φύλλο flipchart και μαρκαδόρους. Τους διαβάζει το ακόλουθο σενάριο:
- "Είστε μέλος της εφορευτικής επιτροπής για τις εκλογές του σχολικού συμβουλίου. Μετράτε τις ψήφους που θα αναδείξουν τον πρόεδρο του μαθητικού συμβουλίου και διαπιστώνετε ότι ο μαθητής Α κερδίζει τον μαθητή Β με μόλις μία ψήφο! Αν και ο μαθητής Β δείχνει απογοητευμένος, δίνουν τα χέρια και η ανακοίνωση του νικητή γίνεται στο σχολείο. Αργότερα, καθώς συμμαζεύετε, βρίσκετε δύο ψήφους που δεν υπολογίστηκαν και δίνουν τη νίκη στον μαθητή Β. Τι κάνετε; Ποιες θα είναι οι συνέπειες της επιλογής σας;"
- Η μία ομάδα είναι υπεύθυνη να πάρει την απόφαση να επισημάνει το λάθος και να αλλάξει τα αποτελέσματα, ενώ η άλλη να μην κάνει τίποτα. Και οι δύο πρέπει να σταθμίσουν τις θετικές και αρνητικές συνέπειες της επιλογής τους και να τις καταγράψουν. Τους δίνονται 5-10 λεπτά για να συζητήσουν μεταξύ τους και να γράψουν τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει την περίπτωση της και γίνεται μια συνοπτική συζήτηση.
- Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει τα όσα συζητήθηκαν σχετικά με τη λήψη δύσκολων αποφάσεων. Υπενθυμίζει στους μαθητές ότι βρίσκονται σε μια ηλικία που θα πρέπει να αρχίσουν να παίρνουν όλο και πιο δύσκολες αποφάσεις για τον εαυτό τους. Ένας καλός τρόπος για να βεβαιωθούν ότι παίρνουν αποφάσεις με υπευθυνότητα είναι να προσπαθούν να σταθμίζουν όλες τις πτυχές και τις συνέπειες, φυσικά όταν οι καταστάσεις το επιτρέπουν και να προσπαθούν να βασίζονται στις αποφάσεις στον ηθικό τους κώδικα (ο οποίος θα είναι διαφορετικός για τον καθένα).

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ως εργασία για την επόμενη περίοδο, οι μαθητές ενθαρρύνονται να γράψουν στο ημερολόγιό τους για μια φορά (ή φορές) που βρέθηκαν αντιμέτωποι με μια δύσκολη απόφαση ή κατάσταση και πώς την αντιμετώπισαν. Επίσης, αν μια κατάσταση

απαιτούσε να πάνε ενάντια στον ηθικό τους κώδικα ή τους κανόνες, θα μπορούσαν να γράψουν πώς τους έκανε να νιώσουν αυτό.

- Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να αυτοεπιλεγθεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση όλης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και παρουσιάζει ένα κοινό επιφώνημα ανάλογα με τη συμμετοχή της στην ομάδα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΣΕΝΑΡΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Σενάριο 1: Επιστρέφετε στο σπίτι με τον φίλο σας μετά το σχολείο. Έχετε προπόνηση ποδοσφαίρου σε λίγο και πρέπει να πάτε γρήγορα στο σπίτι για να ετοιμαστείτε. Ξαφνικά, ο φίλος σας αρχίζει να κλαίει και σας ρωτάει αν μπορείτε να μείνετε λίγο και να μιλήσετε μαζί του. Τι κάνεις;

Σενάριο 2: Ο φίλος σας ξέχασε το σνακ του στο σπίτι και δεν έχει αρκετά χρήματα για να αγοράσει κάτι από την καφετέρια. Έχετε πάρει μαζί σας ένα μεγάλο σνακ, αλλά σας έχουν πει να μην μοιράζεστε το φαγητό σε περίπτωση αλλεργιών ή ιών. Τι κάνετε;

Σενάριο 3: Η μητέρα σας σας είπε να πάτε κατευθείαν στο σπίτι μετά το σχολείο για να φροντίσετε το μικρότερο αδελφάκι σας όσο οι γονείς σας δεν είναι στο σπίτι. Ωστόσο, μια παρέα φίλων σου αποφασίζουν να κάνουν παρέα μετά το σχολείο και να πάνε σε ένα μέρος που ήθελες πολύ να πας. Τι θα κάνεις;

Σενάριο 4: Περπατάτε στο διάδρομο και ακούτε μια ομάδα μεγαλύτερων μαθητών να λένε άσχημα πράγματα σε έναν μικρότερο μαθητή. Ο νεότερος μαθητής φαίνεται αναστατωμένος αλλά δεν λέει τίποτα καθώς οι άλλοι απομακρύνονται. Τι κάνετε;

Σενάριο 5: Σπάτε κατά λάθος ένα ποτήρι στο σπίτι, αλλά οι γονείς σας δεν είναι εκεί για να το προσέξουν. Καθαρίζετε τα ποτήρια πριν έρθει κανείς στο σπίτι. Τι κάνετε; Τους το λέτε ή όχι όταν γυρίσουν;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8
Τίτλος/ Θέμα:

- Πώς να πετύχετε τους στόχους σας - Ο καθορισμός στόχων στην εφηβεία

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- αισθάνονται ενθαρρυνόμενοι να σκεφτούν στρατηγικές καθορισμού στόχων προκειμένου να επιτύχουν με μεγαλύτερη επιτυχία την επίτευξη των στόχων τους,
- να είναι σε θέση να καταστρώσουν ένα σχέδιο για έναν τρέχοντα στόχο που έχουν και να σκεφτούν τα βήματα προς αυτόν.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα μαθήματα που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Εναλλακτικά, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να μοιραστεί την προσωπική του ιστορία μιας δύσκολης απόφασης που χρειάστηκε να πάρει, πώς την πήρε, ποιες ήταν οι συνέπειες, πώς ένωσε μετά, κ.λπ.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην ομάδα το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα A4,
- στυλό/ μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ρωτά τα μέλη της ομάδας για τους στόχους και την τύχη: Πώς οι άνθρωποι επιτυγχάνουν τους στόχους τους; Είναι τυχεροί; Δουλεύουν γι' αυτούς; Μπορούν επίσης να διαλέξουν μερικούς διάσημους επιτυχημένους ανθρώπους που έχουν πραγματοποιήσει τους στόχους τους (π.χ. Μέσι ή Τέιλορ Σουίφτ) και να σκεφτούν πώς τα κατάφεραν. Ήταν απλώς τυχεροί; Είχαν καταστρώσει ένα σχέδιο προς την κατεύθυνση των στόχων τους;
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι, αν και η τύχη είναι ένας σημαντικός παράγοντας, ο καλύτερος τρόπος για να πετύχετε τους στόχους σας είναι να τους σχεδιάσετε. Ο πιο ξεκάθαρος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι, πρώτα, να ξεκαθαρίσετε ποιος είναι ο ακριβής στόχος σας. Μπορεί να είναι κάτι "μικρό", όπως το να περάσετε τις εξετάσεις για την αγγλική γλώσσα ή κάτι "μεγαλύτερο", όπως το να εισαχθείτε στο πανεπιστήμιο/τμήμα των ονείρων σας. Στη συνέχεια, πρέπει να σπάσετε τον στόχο σας σε μικρότερα, εφικτά βήματα, που ένα προς ένα μπορούν να ολοκληρωθούν μέχρι να επιτευχθεί ο τελικός στόχος. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν ο καθένας έναν στόχο που θα ήθελε να επιτύχει τις επόμενες ημέρες, εβδομάδες ή μήνες και να σχεδιάσουν μια σκάλα που να αναπαριστά τα βήματα που θέλουν να κάνουν για να "ανέβουν" στον στόχο τους, ο οποίος θα πρέπει να βρίσκεται στην κορυφή της σκάλας. Ο μαθητής βρίσκεται φυσικά στο κάτω μέρος της σκάλας και το καθήκον είναι να καθορίσει τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνει. Τι πρέπει να κάνουν ή με τι χρειάζονται βοήθεια για να κάνουν το όνειρό τους πραγματικότητα; Τα βήματα μπορούν να είναι όσα θέλει ο κάθε μαθητής. Δώστε τους τουλάχιστον 15 λεπτά για να ολοκληρώσουν την άσκηση.
- Αφού υπολογίσουν τα βήματα προς τον στόχο/το όνειρό τους, ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα εμπόδια που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν στην επιδίωξη του στόχου τους. Αυτά θα μπορούσαν να είναι

κάποιοι προσωπικοί φόβοι ή αδυναμίες ή κάποιοι εξωτερικοί παράγοντες. Δώστε τους λίγο ακόμα χρόνο να τα σκεφτούν και να τα καταγράψουν στο φύλλο τους.

- Αφού ολοκληρωθεί η ατομική άσκηση, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενθαρρύνει τους μαθητές να μοιραστούν τους στόχους τους και τα βήματα που εντόπισαν για την επίτευξή τους, καθώς και τα πιθανά εμπόδια που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν. Υπενθυμίστε τους ότι όλοι αντιμετωπίζουμε αντιξοότητες όταν επιδιώκουμε τους στόχους μας, αλλά είναι σημαντικό να ανακάμπτουμε και να βρίσκουμε τρόπους να τις παρακάμψουμε, να τις ξεπεράσουμε ή να προσαρμόσουμε το σχέδιο και τα βήματά μας ανάλογα.
- Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν αυτή τη στρατηγική της ανάλυσης των βημάτων προς τους στόχους/όνειρά τους για όλες τις μελλοντικές τους προσπάθειες, καθώς ακόμη και η ικανοποίηση του να προχωράς βήμα προς βήμα προς τον στόχο σου μπορεί να σε κινητοποιήσει περαιτέρω.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ως πρόκληση/εργασία για την επόμενη περίοδο, οι μαθητές έχουν δύο δυνατότητες:
 - μπορούν είτε να αρχίσουν να εργάζονται για να κάνουν το πρώτο βήμα προς τον στόχο τους (σκεπτόμενοι τι πρέπει να κάνουν, πώς μπορούν να το κάνουν, αν θα χρειαστούν υποστήριξη, πόσος χρόνος θα χρειαστεί κ.λπ.
 - μπορούν να επαναλάβουν τη διαδικασία ανάλυσης των βημάτων και εντοπισμού πιθανών εμποδίων για ένα άλλο όνειρο/στόχο που μπορεί να έχουν.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από την ομάδα να αυτοεπιλεγεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση ολόκληρης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και φωνάζει από κοινού ανάλογα με τη συμμετοχή της στην ομάδα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε πλήξη! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος/ Θέμα:

- Αντιμετώπιση της αλλαγής (και άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων)

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- εντοπίσουν τις αλλαγές που συνέβησαν στη ζωή τους, την έντασή τους και το πώς τους έκαναν να αισθανθούν,
- • μάθουν κάποιες τεχνικές για να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, όταν τα συναισθήματα αυτά τείνουν να είναι πολύ έντονα.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα μαθήματα που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Εναλλακτικά, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να μοιραστεί την προσωπική του ιστορία είτε για ένα βήμα που έκανε προς τον στόχο του είτε για κάποιο άλλο θέμα που συζητήθηκε στα προηγούμενα μαθήματα (αυτοέλεγχος ή λήψη αποφάσεων).

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην ομάδα το θέμα και τους στόχους του σημερινού μαθήματος.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα A4 ή ατομικό ημερολόγιο,
- στυλό/ μολύβια/ μαρκαδόροι,
- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής και συμβαίνει φυσικά και συχνά, αλλά δεν είναι πάντα ευπρόσδεκτη ή εύκολη στη διαχείρισή της. Μπορεί να προχωρήσει στην προσφορά ενός παραδείγματος μιας προσωπικής αλλαγής που συνέβη και πώς έγινε δεκτή η αλλαγή αυτή και τι συναισθήματα προκάλεσε. Στη συνέχεια ζητά από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα αλλαγών και τι συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν.
- Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός δίνει στους/στις μαθητές/τριες λίγο χρόνο (10-15 λεπτά) για να σκεφτούν και να καταγράψουν (σε ένα φύλλο A4 ή στο ημερολόγιό τους) κάποιες αλλαγές που έχουν παρατηρήσει στη ζωή τους τα τελευταία χρόνια, μήνες, εβδομάδες. Για κάθε αλλαγή που εντοπίστηκε, οι μαθητές καλούνται να γράψουν αν ήταν καλοδεχούμενη ή ανεπιθύμητη, πώς επηρέασε τη ζωή τους, καθώς και ποια συναισθήματα προκάλεσε. Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να βαθμολογήσουν αυτές τις αλλαγές, από τις μικρότερες ή λιγότερο σημαντικές έως τις μεγαλύτερες ή πιο σημαντικές. Σε ένα φύλλο flipchart ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια αντίστοιχη κλίμακα και ζητά από τους μαθητές να διαλέξει ο καθένας μία από τις αλλαγές που σημείωσε και να τη γράψει σε ένα post-it. Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να τοποθετήσουν το post-it κατά μήκος της κλίμακας, ανάλογα με το πόσο μεγάλη ή μικρή ήταν η αλλαγή. Μπορούν επίσης να πουν λίγα λόγια γι' αυτήν, αλλά δεν πρέπει να πιεστούν. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία στο πώς γίνεται αντιληπτή μια αλλαγή, καθώς το ίδιο πράγμα που μπορεί να είναι μικρό για κάποιον, μπορεί να είναι μεγάλο για κάποιον άλλο, και το ίδιο ισχύει και για τα συναισθήματα που προκαλούν οι αλλαγές.
- Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και τους δίνεται ένα φύλλο flipchart και μαρκαδόροι. Εκεί τους ζητείται να συνεργαστούν και να σκεφτούν τρόπους, στρατηγικές ή τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για να αντιμετωπίσει όταν η αλλαγή είναι δυσάρεστη ή προκαλεί δύσκολα συναισθήματα. Μπορούν να αντλήσουν από την προσωπική τους εμπειρία ή από γενικές γνώσεις. Τους ζητείται επίσης να σκεφτούν σε ποιες άλλες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτές οι τεχνικές (προτροπή: όταν κάποιος νιώθει θυμό, ανησυχία, θλίψη, άγχος κ.λπ.) Αφού καταγράψουν τις ιδέες τους, τις παρουσιάζουν και συζητούν μαζί στην τάξη. Ο δάσκαλος μπορεί να προσθέσει τυχόν τεχνικές ή στρατηγικές που μπορεί να μην έχουν αναφερθεί.
- Προς το τέλος του μαθήματος, η τάξη μπορεί να εξασκηθεί από κοινού σε μια τεχνική ηρεμίας της επιλογής τους (π.χ. αναπνοή ή αισθητηριακή άσκηση).

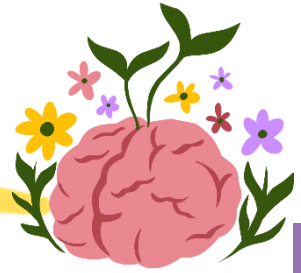
Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο::

- Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και ενθαρρύνει τους μαθητές να σημειώσουν μερικές τεχνικές ηρεμίας που τους προκαλούν μεγαλύτερη απήχηση και να προσπαθήσουν να τις χρησιμοποιήσουν την επόμενη φορά που θα βρεθούν αντιμέτωποι με δύσκολα ή δυσάρεστα συναισθήματα. Καλούνται επίσης να συνεχίσουν να ενημερώνουν το ημερολόγιό τους με τις αλλαγές που παρατηρούν και τα αποτελέσματά τους επίσης (φυσικά, θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να χρησιμοποιούν το ημερολόγιό τους για να

παρακολουθούν όλες τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης που καλύφθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα).

- Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτικός ζητά από την ομάδα να αυτοεπιλεχθεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση ολόκληρης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα άλλο σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και παρουσιάζει ένα κοινό επιφώνημα ανάλογα με τη συμμετοχή της στην ομάδα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος/ Θέμα:

- Προώθηση της συναισθηματικής σύνδεσης

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- βελτιώσουν τις εκπαιδευτικές τους αλληλεπιδράσεις στην τάξη, βελτιστοποιώντας έτσι τον χρόνο στο σχολείο,
- αναπτύξουν και ενισχύσουν την αυτόνομη και ομότιμη μάθηση,
- θα είναι σε θέση να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε άτομα που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά. Ζητά από κάθε μαθητή, προχωρώντας δεξιόστροφα, να βάλει το ένα χέρι στον ώμο του διπλανού του και να συμπληρώσει την πρόταση *Σήμερα ο συνάδελφός μου αισθάνεται ότι...* Ο ειδικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο.
- Ο ειδικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Πόροι/ Υλικό:

- χαρτί γραφής, στυλό,
- οποιοδήποτε είδος μουσικής, μεγάφωνα

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη. Τα μέλη κάθε ζεύγους στέκονται αντικριστά, διασκορπισμένα σε όλη την αίθουσα (πρέπει να προβλεφθεί αρκετός χώρος για κίνηση για κάθε ζεύγος). Το καθήκον των μαθητών είναι να μιμηθούν τις κινήσεις του άλλου, όπως ακριβώς τις βλέπουν στον καθρέφτη, χωρίς να μιλούν. Κάθε μέλος του ζευγαριού μπορεί να ηγείται των κινήσεων ή να είναι ο καθρέφτης- οι ρόλοι μεταξύ των δύο συμμετεχόντων πρέπει να αλλάζουν απρόσκοπτα. Μετά από λίγα λεπτά, κάθονται όλοι σε έναν κύκλο και ο ειδικός τους καλεί να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε; Πώς αποφασίσατε ποιος ηγείται των κινήσεων και ποιος είναι ο καθρέφτης; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*
- Για την επόμενη δραστηριότητα, ο εμπειρογνώμονας μπορεί να αποφασίσει να διατηρήσει την ίδια οργάνωση της ομάδας ή να καλέσει τους εφήβους να αλλάξουν τους συνεργάτες τους και να εργαστούν σε διαφορετικό ζευγάρι. Τα μέλη κάθε ζεύγους στέκονται αντικριστά, απλωμένα σε όλη την αίθουσα. Για ένα λεπτό, οι σύντροφοι καλούνται να κοιτάξουν προσεκτικά ο ένας τον άλλον, να παρατηρήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα για την εμφάνιση του άλλου. Αφού περάσει ο χρόνος, γυρίζουν ανάποδα, πλάτη με πλάτη και καλούνται να αλλάξουν κάτι στην εμφάνισή τους, κάτι μικρό, που δεν μπορεί να παρατηρηθεί εύκολα (π.χ. να λύσουν ένα κορδόνι παπουτσιού, να αλλάξουν τα δαχτυλίδια/βραχιόλια από το ένα χέρι στο άλλο, να κλείσουν/ανοίξουν το φερμουάρ μιας τσέπης κ.λπ.) Όταν ο καθένας έχει

αλλάξει κάτι, γυρίζουν ξανά προς τον/την παρτενέρ τους. Ο καθένας από αυτούς πρέπει να μαντέψει τι έχει αλλάξει στην εμφάνιση του άλλου. Μετά τη δραστηριότητα, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να καθίσουν και να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε; Καταφέρατε να μαντέψετε τι έχει αλλάξει; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*

- Για την επόμενη δραστηριότητα, ο ειδικός μπορεί να αποφασίσει να διατηρήσει την ίδια οργάνωση της ομάδας ή να καλέσει τους εφήβους να αλλάξουν τους συνεργάτες τους και να εργαστούν σε διαφορετικό ζευγάρι. Τα μέλη κάθε ζεύγους κάθονται αντικριστά. Η άσκηση έχει δύο μέρη: στο πρώτο μέρος ο ένας από τους εφήβους του ζευγαριού παίζει το ρόλο Α και ο άλλος το ρόλο Β, ενώ στο δεύτερο μέρος αλλάζουν ρόλους. Ο ειδικός εξηγεί τους ρόλους: ενώ παίζει μουσική (κατά προτίμηση οργανική, χωρίς στίχους/ λόγια και διάρκειας περίπου 3-5 λεπτών), ο Α πρέπει να θυμηθεί και να σκεφτεί μια στιγμή στη ζωή του/της κατά την οποία τα πράγματα ήταν δύσκολα (εναλλακτικά, οι μαθητές μπορούν να σκεφτούν κάτι από το παρελθόν τους με υψηλό συναισθηματικό αντίκτυπο, ανεξάρτητα από το αν η κατάσταση ήταν ευχάριστη ή δυσάρεστη- η μουσική που επιλέχθηκε για την άσκηση αυτή μπορεί να προδιαθέτει τους εφήβους να αναλογιστούν πιο χαρούμενες/ λυπηρές/ θυμωμένες στιγμές από τη ζωή τους), ενώ ο Β πρέπει να ακολουθήσει τα συναισθήματα του Α και να προσφέρει υποστήριξη με τέτοιο τρόπο ώστε ο Α να νιώσει ότι τον καταλαβαίνει και τον στηρίζει. Δεν επιτρέπεται να μιλήσουν, αλλά μπορούν να αγγίξουν αν το επιλέξουν. Αφού ολοκληρωθεί το πρώτο μέρος της άσκησης, ο ειδικός μπορεί να επιτρέψει στην ομάδα 1 λεπτό απόλυτης σιωπής πριν ξεκινήσει το δεύτερο μέρος, προκειμένου οι μαθητές να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να επανέλθουν σε μια πιο συγκροτημένη ψυχική κατάσταση. Μετά τη δραστηριότητα, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να καθίσουν σε κύκλο και να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο Α; Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο Β; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τη μη λεκτική συναισθηματική σύνδεση, ενώ επισημαίνει σημαντικές πτυχές της συνεδρίας που πρέπει να ληφθούν υπόψη (η σημασία της προσοχής στη μη λεκτική γλώσσα: μίμηση, χειρονομίες, στάση του σώματος- η σημασία της παρατήρησης μικρών αλλαγών στη συμπεριφορά του άλλου- η ανθρώπινη ανάγκη για συναισθηματική υποστήριξη και τα βασικά στοιχεία της προσφοράς υποστήριξης/της αίσθησης υποστήριξης).
- Ο ειδικός μπορεί να καλέσει τους εφήβους να βγάλουν από μια τσάντα/ κουτί ένα χαρτί με το όνομα ενός συμμαθητή τους γραμμένο πάνω του (που έχει προετοιμαστεί εκ των προτέρων): καθήκον τους είναι να φροντίσουν κρυφά το άτομο αυτό κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, όπως ακριβώς θα έκανε ένας φύλακας άγγελος, προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικοί.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11

Τίτλος/ Θέμα:

- **Ενεργητική ακρόαση**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν τις αρχές της ενεργητικής ακρόασης,
- να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους ενεργητικής ακρόασης,
- να αναπτύξουν ανοχή και κατανόηση για τους συμμαθητές τους

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά. Ζητά από κάθε μαθητή, προχωρώντας δεξιόστροφα, να βάλει το ένα χέρι στον ώμο του διπλανού του και να συμπληρώσει την πρόταση *Σήμερα ο συνάδελφός μου αισθάνεται ότι...* Ο ειδικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να καλέσει τους εφήβους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους ως φύλακες-άγγελοι και ως φυλασσόμενα πρόσωπα.
- Ο ειδικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Πηγές:

- χαρτί flipchart, μαρκαδόροι,
- post-it,
- μολύβια, στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη. Τα μέλη κάθε ζεύγους κάθονται αντικριστά. Η άσκηση αποτελείται από δύο μέρη, διάρκειας 2 λεπτών το καθένα: στο πρώτο μέρος ο ένας από τους εφήβους του ζευγαριού παίζει το ρόλο A και ο άλλος το ρόλο B, ενώ στο δεύτερο μέρος αλλάζουν ρόλους. Ο ειδικός εξηγεί τους ρόλους: Ο A θα αφηγηθεί μια ταινία ή ένα βιβλίο που του/της άρεσε για 2 λεπτά, ενώ ο B θα ακούσει προσεκτικά την αφήγηση του A για 1 λεπτό και θα σκεφτεί κάτι άλλο και δεν θα ακούσει την ιστορία του A για άλλο ένα λεπτό- ο B δίνει τη χειρονομία να αποφασίσει ο ίδιος τη σειρά αυτών των 1-λεπτών εργασιών. Μετά την ολοκλήρωση του πρώτου μέρους της άσκησης, οι μαθητές στα ζευγάρια μπορούν να συζητήσουν την εμπειρία τους. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Μετά το τέλος της δραστηριότητας, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να καθίσουν σε κύκλο και να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο A; Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο B; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*
- Ο ειδικός καλεί κάθε μαθητή/τρια να πει τρεις δηλώσεις για τον εαυτό του/της, δύο από τις οποίες είναι αληθείς και μία ψευδής. Το καθήκον της ομάδας είναι να μαντέψει ποια πρόταση είναι ψευδής. Οι έφηβοι ενθαρρύνονται να αναμειγνύουν ψέματα με ασυνήθιστα αληθινά γεγονότα για τον εαυτό τους, προκειμένου να αυξηθεί το επίπεδο δυσκολίας. Μετά τη δραστηριότητα, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Τι προσέξατε κατά την προσπάθειά σας να μαντέψετε το ψέμα; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*
- Ο ειδικός καλεί τους μαθητές να καθίσουν σε έναν κύκλο και να παίξουν το παιχνίδι «Το τηλέφωνο χωρίς ονόματα»: αποστολή των μαθητών είναι να ζητήσουν να μιλήσουν στο τηλέφωνο με έναν συνάδελφο που ταιριάζει σε μια συγκεκριμένη περιγραφή και χωρίς να χρησιμοποιήσουν το όνομά του/της- πρέπει να προσθέσουν όσες λεπτομέρειες χρειάζονται ώστε ο αντίστοιχος συνάδελφος να αναγνωρίσει τον εαυτό του/της στην περιγραφή και να απαντήσει στο τηλέφωνο. Ο εμπειρογνώμονας ξεκινά το παιχνίδι: *Θα ήθελα να μιλήσω στο τηλέφωνο με ένα άτομο που...* Οι έφηβοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που γνωρίζουν ο ένας για τον άλλον από το προηγούμενο παιχνίδι, αλλά και από τις καθημερινές τους συναναστροφές. Το άτομο που αναγνωρίζει τον εαυτό του συνεχίζει το παιχνίδι.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο::

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την ενεργητική ακρόαση, ενώ επισημαίνει τη σημασία και τις αρχές της ενεργητικής ακρόασης (δεν χρησιμοποιούμε μόνο το αυτί μας για την ενεργητική ακρόαση, αλλά και τα μάτια,

το στόμα, τα χέρια κ.λπ.). Κάθε μαθητής μπορεί να γράψει μία ιδέα σε ένα post-it και να την κολλήσει σε ένα φύλλο flipchart που παραμένει σε εμφανές σημείο της τάξης. Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να γράψει σε ένα φύλλο flipchart τις κύριες ιδέες των μαθητών και τα συμπεράσματα σχετικά με την ενεργητική ακρόαση.

- Ο εμπειρογνώμονας μπορεί να καλέσει τους εφήβους να εξασκηθούν συνειδητά στην ενεργητική ακρόαση κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας και να παρακολουθούν τα αποτελέσματα αυτών των καταστάσεων στα ημερολόγιά τους.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος/ Θέμα:

- Debate - κατασκευή επιχειρημάτων και δεξιότητες δημόσιας ομιλίας

Θεραπευτικοί στόχοι/ προσδοκώμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή/ την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, οι έφηβοι θα:

- μάθουν τις αρχές της επιχειρηματολογίας,
- εξασκηθούν στην επιχειρηματολογία,
- αναπτύξουν σεβασμό και κατανόηση για τις απόψεις των άλλων.

Προετοιμασία:

- Η συζήτηση είναι μια αποτελεσματική μέθοδος διδασκαλίας που προάγει τη μάθηση με αυθεντικό και τοποθετημένο τρόπο: είναι αυθεντική επειδή οι μαθητές είναι υπεύθυνοι για την κατασκευή των εννοιών και της επιχειρηματολογίας που χρησιμοποιούν στις ομιλίες τους- είναι τοποθετημένη επειδή ο μαθητής μαθαίνει μέσω της ενεργού συμμετοχής σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο: το πλαίσιο της συζήτησης. Ονομάζεται επίσης ακαδημαϊκή συζήτηση, ανταγωνιστική συζήτηση ή συζήτηση στην τάξη, το ντιμπέιτ είναι γενικά μια ρυθμισμένη αντιπαράθεση μεταξύ ομάδων, για αμφιλεγόμενα θέματα, που διεξάγεται μέσω της ανταλλαγής επιχειρημάτων και αντεπιχειρημάτων μπροστά σε κριτική επιτροπή. Το ντιμπέιτ προάγει στους μαθητές τις ευγενέστερες και πιο πολιτισμένες πτυχές και δεξιότητες των ανθρώπινων όντων: τον σεβασμό για τις απόψεις που αντιτίθενται στις δικές μας και για όσους εκφράζουν αυτές τις απόψεις, καθώς και την οικειοποίηση τεχνικών που οδηγούν στην κριτική σκέψη και στην παρουσίαση των θέσεών μας με επιχειρήματα. Οι κανόνες αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο του Debate. Καθορίζουν τη λειτουργία των ανταλλαγών, τη διάρκεια κάθε ομιλίας και τη σειρά των παρεμβάσεων σε κάθε συζήτηση. Με αυτόν τον τρόπο, στο Debate εξασφαλίζεται μια γραμμική, προοδευτική και συμπερασματική πορεία, σε αντίθεση με κάποιες λιγότερο δομημένες ανταλλαγές όπως ο διάλογος, η συζήτηση ή το στενότερο debate. Ένα θεμελιώδες στοιχείο είναι η επιχειρηματολογία. Χωρίς επιχειρηματολογικές ανταλλαγές, μια Συζήτηση δεν θα ήταν Συζήτηση, διότι θα μετατρέπεται σε άλλου είδους ανταλλαγή, όπως η συζήτηση ή ο διάλογος ή, με υποτιμητικούς όρους, η επιχειρηματολογία. Η Συζήτηση, από την άλλη πλευρά, σημαίνει να γνωρίζουμε πώς να εφαρμόζουμε τα πρότυπα στα οποία πρέπει να συμμορφώνεται η επιχειρηματολογία προκειμένου να εξάγουμε συμπεράσματα που συνάδουν με τις προκειμένες προϋποθέσεις- σημαίνει να γνωρίζουμε πώς να προσαρμόζομαστε στον συνομιλητή και στο ακροατήριο επιλέγοντας τα καταλληλότερα επιχειρήματα, αλλά και πώς να προσαρμόζουμε τα κριτήρια με τα οποία οι κριτές αξιολογούν τους άλλους μαθητές.

- Οι ακόλουθοι πόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω τεκμηρίωση:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1TSkxux8on0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=F84Y0jQwG0w>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=GJkF1OYncfw>

Υλικό:

- Κανόνες debate
- χαρτί γραφής, στυλό,
- πρόσβαση σε βιβλία, διαδικτυακές πληροφορίες κ.λπ. (που θα χρησιμοποιηθούν για τεκμηρίωση και αποδείξεις).

Κύρια δραστηριότητα:

- ∅ Αυτός ο ειδικός χωρίζει τους εφήβους σε 3 ομάδες: ομάδα ΝΑΙ (που συζητά υπέρ της πρότασης), ομάδα ΟΧΙ (που συζητά κατά της πρότασης), ομάδα ΜΠΟΡΕΙ (η κριτική επιτροπή). Οι ομάδες θα καθίσουν μαζί, η καθεμία από αυτές σε ένα καθορισμένο χώρο στην αίθουσα (κατά προτίμηση, οι αντίπαλες ομάδες θα είναι αντικριστές και οι κριτές θα έχουν καλή πλευρική θέα και στις δύο ομάδες). Στο πάτωμα, θα σημειωθεί μια περιοχή, στην οποία οι μαθητές θα τοποθετηθούν (φυσικά, θα σταθούν μέσα στη σημειωμένη περιοχή). Ο εμπειρογνώμονας θα εξηγήσει τους κανόνες (ή μπορεί να έχει προετοιμαστεί εκ των προτέρων ένα φυλλάδιο):
 - ο Οι μαθητές (από τις ομάδες ΝΑΙ και ΟΧΙ) πρέπει να επιλέξουν την ομάδα τους πριν από την ανακοίνωση της πρότασης ή κατανέμονται σε ομάδες ανεξάρτητα από την προσωπική τους γνώμη για το θέμα που συζητείται.
 - ο Οι μαθητές (από τις ομάδες ΝΑΙ και ΟΧΙ) μιλούν εναλλάξ, ένας ανά ομάδα.
 - ο Κάθε μαθητής/τρια εκφράζει τις σύντομες, σύντομες απόψεις του/της μέσα σε ένα σύντομο χρονικό πλαίσιο που ορίζεται από την αρχή (1 λεπτό, για παράδειγμα).
 - ο Κάθε μαθητής προσφέρει τουλάχιστον ένα επιχειρήμα για το θέμα που συζητήθηκε.
 - ο Οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν περισσότερες από μία φορές, υπό την προϋπόθεση ότι η παρέμβαση αποτελεί απάντηση στην παρέμβαση της αντίπαλης ομάδας ή περαιτέρω παρέμβαση της δικής τους ομάδας.
 - ο Κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της λίγα λεπτά (5-6 λεπτά) πριν από τη συζήτηση για να προετοιμάσει την επιχειρηματολογία της (κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου μπορούν να συμβουλευτούν βιβλία, πηγές από το διαδίκτυο κ.λπ.), αλλά συμπληρώνουν τα επιχειρήματά τους και στην πορεία, δεδομένου του νήματος της συζήτησης (δεν επιτρέπεται να συμβουλευονται πηγές κατά τη διάρκεια της πραγματικής συζήτησης).
 - ο Η σειρά των ομιλητών εντός της ίδιας ομάδας καθορίζεται από τις ομάδες (εναλλακτικά, οι μαθητές σηκώνουν το χέρι τους για να ζητήσουν το λόγο και ο εμπειρογνώμονας επιλέγει ποιος θα μιλήσει).
 - ο Κάθε ομιλητής προσπαθεί, μέσω των επιχειρημάτων που προσφέρει, να πείσει τους κριτές.
 - ο Η συζήτηση ολοκληρώνεται αφού όλοι οι μαθητές προσφέρουν τουλάχιστον ένα επιχειρήμα ή μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα.
 - ο Η κριτική επιτροπή αναλύει τα κύρια επιχειρήματα που παρουσιάστηκαν και αποφασίζει ποια από τις ομάδες παρείχε πιο πειστικά επιχειρήματα, προκειμένου να ανακηρυχθεί νικητής της συζήτησης. Πρέπει να αιτιολογήσουν την επιλογή τους.
- Ο ειδικός παραδίδει την πρόταση προς συζήτηση: *μία αμφιλεγόμενη πρόταση με την οποία οι έφηβοι μπορούν να συσχετιστούν: Η ποπ/κλασική μουσική πρέπει να απαγορευτεί για τους εφήβους. Οι έφηβοι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ηλεκτρονικές συσκευές μόνο από 18 ετών. Η ελάχιστη ηλικία για την απόκτηση άδειας οδήγησης θα πρέπει να οριστεί στα 12 έτη.* Η ομάδα ΝΑΙ υποστηρίζει την πρόταση ως έχει, ενώ η ομάδα ΟΧΙ αντιτίθεται σε αυτήν.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη συζήτηση, ενώ επισημαίνει τη σημασία και τις αρχές της επιχειρηματολογίας, της ενεργούς

ακρόασης των ομιλητών και της παρατήρησης του ακροατηρίου, της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης κατά την ομιλία. Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: *Τι προσέχατε κατά την ομιλία/ακρόαση; Ποιες αποφάσεις πήρατε μέσα στην ομάδα για να αλλάξετε την επιχειρηματολογία ή να τη διατηρήσετε; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε; Τι μάθατε; Τι θα κάνατε διαφορετικά;*

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ13

Τίτλος/ Θέμα:

- Ενσυναίσθηση - θέατρο φόρουμ

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- ενισχύσουν τα μαθησιακά στυλ και τις εμπειρίες τους, τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους,
- συμμετέχουν περισσότερο στην ανταλλαγή απόψεων,
- αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης συγκρούσεων,
- αναπτύξουν προσωπική αυτονομία, την ικανότητα να σχεδιάζουν, να λαμβάνουν αποφάσεις και στρατηγικές.

Προετοιμασία:

- Η τέχνη του θεάτρου συνδέεται στενά με την εργασία πάνω στα συναισθήματα, τις ψυχολογικές παρεμβάσεις και τις νευροεπιστήμες (βλ. την εμπειρία του Jacob Levi Moreno, που θεωρείται πατέρας του Ψυχόδραμα ως μορφή ψυχοθεραπείας, ο οποίος χρησιμοποίησε τεχνικές δράματος στην εργασία του με άτομα με ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα- ή την εμπειρία και το έργο του Giacomo Rizzolatti και της ομάδας του εργαστηρίου Νευροφυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Πάρμας: ανακάλυψη των νευρώνων καθρέφτη, που θεωρούνται η βάση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ενσυναίσθησης).
- Η υλοποίηση θεατρικών δραστηριοτήτων, όπως το παιχνίδι ρόλων, περιλαμβάνει τη συνεργασία, την αμοιβαία προσοχή και υποστήριξη, την προσωπική ενόραση, τις δεξιότητες αυτογνωσίας και κοινωνικής επίγνωσης.
- Η δραματική τεχνική που παρουσιάζεται σε αυτή τη συνεδρία είναι εμπνευσμένη από το θέατρο φόρουμ, στο οποίο όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να γίνουν ηθοποιοί, σκηνοθέτες, θεατές. Το ερέθισμα μπορεί να είναι εμπνευσμένο από τις πραγματικές εμπειρίες της ομάδας ή μπορεί να είναι φανταστικό.
- Ο εμπειρογνώμονας παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Πηγές:

- φορητός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο

Κύρια δραστηριότητα:

- Ø Ο ειδικός δείχνει στους εφήβους μερικές φωτογραφίες προσώπων (που προέρχονται από μεγαλύτερες φωτογραφίες) χωρίς κανένα πλαίσιο και τους καλεί να κάνουν εικασίες σχετικά με το τι αισθάνονται ή σκέφτονται.
- Ø Εναλλακτικά, μπορεί να παρουσιαστούν σύντομα αποσπάσματα βίντεο από καλλιτεχνικές ταινίες, ενώ οι έφηβοι καλούνται να κάνουν εικασίες σχετικά με το τι αισθάνονται ή σκέφτονται οι χαρακτήρες σε αυτή την κατάσταση.
- Ø Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, ο εμπειρογνώμονας επισημαίνει τη σημασία του πλαισίου κατά τη διατύπωση εικασιών και δίνει μια μίνι διάλεξη για την

ενσυναίσθηση (εάν κριθεί σκόπιμο, μπορεί να προβληθεί το ακόλουθο βίντεο σχετικά με τη διαφορά μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπάθειας: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>).

- Περαιτέρω, ο ειδικός περιγράφει μια πιθανή κατάσταση από τη ζωή ενός εφήβου (π.χ. Ένας έφηβος που θέλει να πάει σε μια συναυλία/ένα μουσικό φεστιβάλ με τους φίλους του/της και οι γονείς του/της αντιδρούν σε αυτό για το φόβο των κινδύνων από την κατανάλωση αλκοόλ/ναρκωτικών σε αυτό το πλαίσιο. Ένα θύμα ενδοοικογενειακής βίας που γίνεται θύτης στο σχολείο. κ.λπ.) και ζητά από τους μαθητές να το αναπαραστήσουν σε ένα παιχνίδι ρόλων, όπως ένα θεατρικό έργο: κάθε χαρακτήρα θα υποδυθεί ένας εθελοντής μαθητής. Οι υπόλοιποι μαθητές, οι οποίοι δεν έχουν μοιραστεί ως χαρακτήρες, θα λειτουργούν ως κοινό, αλλά μπορούν να παρέμβουν στο έργο όταν κληθούν. Αφού οι μαθητές παίξουν για πρώτη φορά τους ρόλους τους, ο ειδικός καλεί άλλους μαθητές να παίξουν τους ρόλους: *Πώς θα έπαιζες εσύ αυτόν τον ρόλο; Θα ήθελε κάποιος να παίξει αυτόν τον ρόλο με διαφορετικό τρόπο;* Οι μαθητές επαναλαμβάνουν το παιχνίδι ρόλων με διαφορετικούς τρόπους χωρίς να αλλάζουν το αφηγηματικό νήμα. Στη συνέχεια, ο ειδικός καλεί τους μαθητές να παίξουν τους ρόλους με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρξει διαφορετική έκβαση της όλης κατάστασης από ό,τι προηγουμένως: *Τι πιστεύετε ότι θα έπρεπε να πράξουν οι χαρακτήρες προκειμένου να επιτύχουν ένα διαφορετικό αποτέλεσμα/ προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον; Ποιος θέλει να δοκιμάσει να γίνει ο σκηνοθέτης του έργου;* Οι μαθητές παίζουν το ρόλο ακολουθώντας τις υποδείξεις ενός ή περισσότερων σκηνοθετών.
 - επιλογή φόντου, επιλογή μουσικής, τραγούδι στις βάσεις
 - Τελικό μάθημα: Δραστηριότητα εργαστηρίου: υποκριτική σε *tableaux vivants* σε θεατρική σκηνή..

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να συζητήσουν την εμπειρία τους στο παιχνίδι ρόλων, ενώ επισημαίνει τη σημασία της ενσυναίσθησης και της υιοθέτησης νέων προοπτικών στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις και στις ανθρώπινες σχέσεις γενικότερα. Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: *Τι σκέφτηκε/αισθάνθηκε ο κάθε χαρακτήρας σε αυτή την κατάσταση; Πώς άλλαξαν οι σκέψεις/ συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια των διαφορετικών ερμηνειών των ρόλων; Τι έφεραν οι νέες προοπτικές στους χαρακτήρες; Τι ήταν δύσκολο και τι εύκολο; Τι παρατηρήσατε; Ποια συμπεράσματα μπορούμε να βγάλουμε; Τι μπορεί να εφαρμοστεί στην πραγματική ζωή;*

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/ Θέμα:

- Διέγερση της διαπροσωπικής γνώσης - πρώτη προϋπόθεση για την έναρξη σχέσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- εξοικειωθούν με την έννοια της διαχείρισης σχέσεων και τι είναι αυτή,
- εξοικειωθούν με την ενεργητική ακρόαση και θα έχουν εξασκηθεί σε αυτήν.

Προετοιμασία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά.
- Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη.

Resources:

- φύλλα εργασίας,
- γραπτή εργασία,
- στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι..

Κύρια δραστηριότητα:

- Προθέρμανση (10 λεπτά) - ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τη λέξη "σχέσεις" και ανακαλεί σχετικές λέξεις - συζητήστε τι χτίζει μια καλή σχέση καθώς και τι την καταστρέφει.
- Ποιος είναι ποιος; (25 λεπτά) - οι μαθητές μπαίνουν σε ζευγάρια και κάθε μαθητής κάνει στο σύντροφό του κάποιες ερωτήσεις για τον εαυτό του, ώστε να γνωριστούν μεταξύ τους, κρατάει σημειώσεις και στη συνέχεια κάθε μαθητής παρουσιάζει το σύντροφό του στην τάξη.
- Συζητήστε για την ενεργητική ακρόαση.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Οι μαθητές ψηφίζουν για την πιο ακριβή περιγραφή.
- Προκειμένου να ενεργοποιήσουν την κατανόηση των κοινωνικών αρχών και της ενεργητικής ακρόασης, καθώς και των κανόνων επικοινωνίας, αναλύουν τα βασικά στοιχεία και τις στάσεις που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης αμοιβαίας παρουσίας (προστασία, βοήθεια, ενίσχυση κ.λπ.).

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15

Τίτλος/ Θέμα:

- Οι αξίες είναι σημαντικές για τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: Συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- εξοικειωθούν με την έννοια των αξιών,
- παρακινηθούν να μην συμβιβάζουν τις αξίες τους για να ικανοποιούν τους άλλους.

Προετοιμασία:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά. ➤ Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη. <p>Υλικό/πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ φύλλο εργασίας (βλ. παράρτημα στη σελίδα 78), ➤ χαρτί γραφής, ➤ στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι, ➤ σύνδεση στο διαδίκτυο, βιντεοπροβολέας, φορητός υπολογιστής, ηχεία.
<p>Κύρια δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Προθέρμανση (10 λεπτά) - Ο δάσκαλος προβάλλει ένα βίντεο, π.χ. https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU και συζητά τις διαφορετικές αξίες που απαιτούνται για την οικοδόμηση μιας καλής σχέσης. ➤ Λήψη αποφάσεων - Πυραμίδα αξιών (25 λεπτά) - Οι μαθητές μπαίνουν σε ομάδες των 3 ατόμων και χρησιμοποιώντας το σχετικό φύλλο εργασίας καταγράφουν τις 6 κορυφαίες κοινές αξίες. Όταν το οριστικοποιήσουν, ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή τους στις 3 κορυφαίες αξίες τους. Επισημαίνει ότι οι μαθητές δεν πρέπει να συμβιβάζουν τις αξίες τους για να αποφύγουν τη σύγκρουση ή για να ικανοποιήσουν ένα άλλο άτομο. Ένας μαθητής από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις 3 κορυφαίες αξίες του στην τάξη.
<p>Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Αφού όλες οι μικρές ομάδες παρουσιάσουν τις 3 κορυφαίες αξίες τους, ο εκπαιδευτικός ξεχωρίζει τις αξίες που έχουν κοινές σε όλες τις ομάδες και διευκολύνει την τάξη να επιλέξει τις 3 κορυφαίες κοινές αξίες ολόκληρης της τάξης (αργότερα μπορούν να εκτυπωθούν και να αναρτηθούν στην τάξη).

<p>ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ16</p>
<p>Τίτλος/ Θέμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Διαχείριση συγκρούσεων
<p>Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ μάθουν στρατηγικές για τη διαχείριση των συγκρούσεων, ➤ θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις, ➤ θα παρακινηθούν να συνεργαστούν προκειμένου να διαχειριστούν τις συγκρούσεις.
<p>Προετοιμασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά. ➤ Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη. <p>Resources:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ λίστες με καταστάσεις/σενάρια (βλ. παράρτημα στη σελίδα 118), ➤ χαρτί γραφής, ➤ στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.
<p>Κύρια δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Προθέρμανση (10 λεπτά) - Παρουσιάστε στους μαθητές διάφορες καταστάσεις. Οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές τις καταστάσεις. Συζητήστε τις απαντήσεις, συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε. ➤ Παιχνίδι ρόλων - Επίλυση προβλημάτων (25 λεπτά) - Οι μαθητές μπαίνουν σε ομάδες των 3 ατόμων και τους δίνονται σενάρια σύγκρουσης. Οι μαθητές πρέπει να

συνεργαστούν για να βρουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Μπορούν να γράψουν τις ιδέες τους σε ένα κομμάτι χαρτί. Ένα μέλος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες που έχουν βρει στην τάξη. Συζητούνται οι στρατηγικές διαχείρισης των συγκρούσεων και ο εκπαιδευτικός συνοψίζει το μάθημα επισημαίνοντας ότι έχουμε να επιλέξουμε ανάμεσα σε μια ποικιλία λύσεων, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της κατάστασης.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Οι μαθητές καλούνται να παρακολουθήσουν τον τρόπο με τον οποίο συνήθως χειρίζονται τις συγκρούσεις και να εφαρμόσουν και άλλες στρατηγικές που έμαθαν πρόσφατα.

Καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικά συναισθήματα για συζητήσεις

Σενάριο 1:

Ζητήσατε από έναν φίλο σας να σας δανείσει το φορητό του υπολογιστή για να κάνετε μια εργασία, αλλά τώρα φαίνεται να έχει καταρρεύσει.

Σενάριο 2:

Ο φίλος σας ρωτάει αν μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να τραβήξει φωτογραφίες.

Σενάριο 3:

Ο φίλος σας φαίνεται πραγματικά πηγωμένος από ένα σχόλιο που προέρχεται από έναν άλλο μαθητή. Κλαίει.

Σενάριο 4:

Ο καθηγητής σας ζητά να λύσετε ένα πολύ δύσκολο μαθηματικό πρόβλημα στον πίνακα.

Σενάριο 5:

Η μαμά σας σας είπε να ετοιμαστείτε γιατί θα σας πάει στο εμπορικό κέντρο για να δείτε τους φίλους σας.

Σενάριο 6:

Οι γονείς σας σας κάνουν έκπληξη με ένα δώρο που πραγματικά θέλατε για τα γενέθλιά σας.

Σενάριο 7:

Έχετε δώσει το ολοκαίνουργιο κινητό σας τηλέφωνο στο φίλο σας για να το δει, αλλά του έπεσε κατά λάθος.

Σενάρια σύγκρουσης για συζητήσεις

Σενάριο 1:

Ο καλύτερός σας φίλος περνάει το μισό χρόνο που είστε μαζί στέλνοντας μηνύματα σε άλλους φίλους. Σκέφτεσαι να στείλεις στο φίλο σου ένα μήνυμα που να λέει: "ΚΛΕΙΣΕ ΤΟ %#@& ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΜΙΛΑ ΜΟΥ!", αλλά ίσως υπάρχει μια καλύτερη λύση. Ποια είναι αυτή;

Σενάριο 2:

Οι φίλοι σας είναι εξαιρετικοί ένας προς έναν. Αλλά όταν μαζεύονται μαζί, είναι σαν άξεστοι επιδρομείς. Σας ενοχλεί πραγματικά όταν κοροϊδεύουν τα άτομα με αναπηρία. Πώς μπορείτε να το αντιμετωπίσετε αυτό χωρίς να τραβηχτείτε και εσείς;

Σενάριο 3:

Ένας από τους φίλους σας μασάει πάντα με το στόμα ανοιχτό. Είναι αηδιαστικό - όλα αυτά τα σάλια που βγάζουν σάλια, τα σκουλήκια, οι μασημένες μπουκίτσες από το ψιλοκομμένο φαγητό. (Σας είπα ότι είναι αηδιαστικό.) Πώς θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε αυτό το λεπτό θέμα με τον φίλο σας;

Σενάριο 4:

Ένας φίλος σας δημοσίευσε μια φωτογραφία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπου σας τρέχουν τα σάλια στον ύπνο σας. Είστε θυμωμένος και ταπεινωμένος. Σκεφτείτε έναν αγενή τρόπο για να απαντήσετε και στη συνέχεια έναν ευγενικό τρόπο. Ποιος είναι καλύτερος και γιατί;

Σενάριο 5:

Ο φίλος σας αργεί χρόνια και πάντα το αποσιωπά με άθλιες δικαιολογίες. Θα μπορούσατε να του δώσετε λίγο από το δικό του φάρμακο στέκοντάς τον όρθιο, αλλά αυτό απλώς φέρνει περισσότερη αγένεια στον κόσμο. Ποιος είναι ένας καλύτερος τρόπος για να το επιλύσετε αυτό;

Σενάριο 6:

Η φίλη σας πάντα προσκαλεί τον εαυτό της στο σπίτι σας και μετά δεν φεύγει ποτέ. Εκτός από το να φωνάξετε, "INCOMING MISSILE" και να κλειδώσετε τις πόρτες αφού βουτήξει από το παράθυρο, ποιος θα ήταν ένας ευγενικός τρόπος να το αντιμετωπίσετε αυτό;

Σενάριο 7:

Ένας φίλος σας κατακλύζει με εκατοντάδες ανεπιθύμητα μηνύματα την ημέρα. Σκεφτείτε έναν αγενή και έναν ευγενικό τρόπο να απαντήσετε. Ποιος πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε καλύτερα και γιατί;

Σενάριο 8:

Η φίλη σας απέφυγε να πάει σινεμά μαζί σας λέγοντας ότι είναι άρρωστη. Αργότερα μαθαίνετε ότι βγήκε με κάποιον άλλο. Αντί να εκδικηθείτε δίνοντάς της ιλαρά, πώς θα μπορούσατε να το χειριστείτε ευγενικά;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17
Τίτλος/ Θέμα:

- Διαχείριση συγκρούσεων και διαπροσωπική υποστήριξη

Θεραπευτικοί στόχοι/ προσδοκώμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή/ εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν τις αρνητικές και θετικές πτυχές των σχέσεων,
- μάθουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα αλλά όχι όλες οι αντιδράσεις,
- θα είναι σε θέση να βοηθήσουν τους άλλους στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων.

Προετοιμασία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά.
- Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη..

Υλικό/Πόροι:

- λίστες με καταστάσεις για παιχνίδι ρόλων (βλ. παράρτημα στη σελίδα 120),
- χαρτί γραφής,
- στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Προθέρμανση (5 λεπτά) - Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια και τους ζητείται να γράψουν μια λίστα με τα αρνητικά πράγματα/ αυτά που δεν τους αρέσουν σε μια σχέση και μια λίστα με τα θετικά πράγματα/ τα όμορφα πράγματα σε μια σχέση. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι σχέσεις έχουν τις καλές και τις δύσκολες στιγμές τους.
- Παιχνίδι - "Σκέψου έξω από το κουτί" (35 λεπτά) - Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες των 5 ατόμων. Τους δίνονται καταστάσεις τις οποίες καλούνται να παίξουν ρόλους (να συσχετιστούν με τους χαρακτήρες) και στις οποίες ένα από τα μέλη της ομάδας πρέπει να αντιμετωπίσει κάποια προβλήματα/ δύσκολες καταστάσεις στις σχέσεις, ενώ οι υπόλοιποι αναλαμβάνουν το ρόλο να τους υποστηρίξουν, να "σκεφτούν έξω από το κουτί" της κατάστασης και να τους βοηθήσουν. Οι μαθητές πρέπει να συνεργαστούν για να βρουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Μπορούν να γράψουν τις ιδέες τους σε ένα κομμάτι χαρτί.
- Ο εκπαιδευτικός διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων σχετικά με το παιχνίδι ρόλων και επισημαίνει υγιείς τρόπους επικύρωσης των συναισθημάτων και προσφοράς υποστήριξης.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά. Ωστόσο, δεν είναι όλες οι αντιδράσεις αποδεκτές! Η απελευθέρωση μεγάλων συναισθημάτων είναι υγιής, αν γίνεται με τον κατάλληλο τρόπο. Ενώ δεν είναι εντάξει να φωνάζετε και να ουρλιάζετε στους άλλους, η πράξη της φωνής μπορεί να είναι αρκετά θεραπευτική. Η παροχή στα παιδιά ενός ασφαλούς χώρου για να φωνάξουν, ακολουθούμενη από έναν υγιή τρόπο να προχωρήσουν μπροστά, μπορεί να είναι ισχυρή.

Καταστάσεις για το παιχνίδι ρόλων

Σενάριο 1:

Ένα μεγαλύτερο παιδί απαιτεί να αλλάξετε θέση με τον φίλο του για να καθίσουν μαζί. Ήρθατε νωρίς για να πάρετε θέση στο παράθυρο και δεν σας αρέσει η θέση του φίλου του.

Σενάριο 2:

Ο φίλος σας δεν θέλει να κάνει παρέα μαζί σας και φαίνεται να έχει νέους φίλους και να σας αφήνει ήσυχους.

Σενάριο 3:

Ένας φίλος σας πλήγωσε με το να μοιραστεί τα προσωπικά σας μυστικά με έναν άλλο φίλο.

Σενάριο 4:

Βρίσκεστε σε ένα εστιατόριο με τους φίλους σας και έχετε ξεχάσει να έχετε μαζί σας χρήματα. Πεινάτε πολύ.

Σενάριο 5:

Ο φίλος σας έχασε το κινητό του τηλέφωνο και κάποια άλλα παιδιά λένε ότι το πήρατε εσείς, παρόλο που αυτό δεν είναι αλήθεια. Αυτά τα παιδιά επιμένουν ότι εσείς είστε αυτός που το έχει.







Σενάριο 6:

Η μαμά σας λέει ότι δεν μπορείτε να συναντήσετε τους φίλους σας αυτό το Σαββατοκύριακο.

Τελική Συνεδρία

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18
Τίτλος/ Θέμα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Αυτοαξιολόγηση της προόδου και διδάγματα
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα Συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ μαθαίνουν πώς να αξιολογούν και να συνοψίζουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες, ➤ να είναι σε θέση να αναστοχάζονται και να αναγνωρίζουν την πρόδοό τους, ➤ να έχουν κίνητρα για περαιτέρω ανάπτυξη και εξέλιξη.
Προετοιμασία: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ Στόχος της είναι η αυτοκριτική της προόδου και η εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα διδάγματα που αντλήθηκαν.
Resources: <ul style="list-style-type: none"> ➤ (βλ. παράρτημα στη σελίδα 126), ➤ χαρτί γραφής, στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι.
Κύρια δραστηριότητα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Η κλίμακα/θερμόμετρο της προόδου.</i> Ζητείται από τους μαθητές να θυμηθούν τη στιγμή που ξεκίνησαν τις ομαδικές συνεδρίες και το επίπεδο γνώσης τους σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη τότε και πώς έχουν προοδεύσει με τη συμμετοχή τους στις ομαδικές συνεδρίες και το σημερινό επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους όσον αφορά τις συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τους ζητείται να εκφράσουν τους προβληματισμούς τους κάνοντας χρήση του σώματός τους ενώ στέκονται όρθιοι, σαν το σώμα τους να ήταν ένα θερμόμετρο ή μια κάθετη κλίμακα και να δείξουν με τα χέρια τους το προηγούμενο επίπεδο γνώσης και δεξιότητας και στη συνέχεια το σημερινό. ➤ Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν στο φύλλο εργασίας τις εντυπώσεις και τα συναισθήματα σχετικά με όσα έμαθαν και βίωσαν και τις ιδέες τους για το πώς σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν το τρέχον επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους. Ενθαρρύνετέ τους να σκιαγραφήσουν στόχους μάθησης/ανάπτυξης για τον εαυτό τους.
Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Το σακίδιο για τη ζωή.</i> Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές καλούνται να φανταστούν ότι στη μέση της αίθουσας υπάρχει ένα σακίδιο που θα πάρει ο καθένας τους κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του στη ζωή και ο καθένας τους μπορεί να βάλει μέσα ένα σημαντικό πράγμα που θέλει να θυμάται και να συνεχίσει να εφαρμόζει από τις ομαδικές συνεδρίες για τη συναισθηματική νοημοσύνη. ➤ Ως συνέχεια του αναστοχασμού σχετικά με την πρόοδο και τα πράγματα που έμαθαν, οι μαθητές θα μπορούσαν να λάβουν οδηγίες για να: <ul style="list-style-type: none"> ○ να σχεδιάσουν μια ατομική/ομαδική αφίσα με κανόνες ή πράγματα που πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν προκειμένου να διατηρήσουν την αυτογνωσία και την κοινωνική τους επίγνωση και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και τις σχέσεις τους, ○ να δημιουργήσουν μια σελίδα ημερολογίου (μπορούν να χρησιμοποιήσουν ζωγραφιές, σύμβολα, λέξεις, αυτοκόλλητα κ.λπ.) για να θυμούνται τα πράγματα που έμαθαν και τις δεξιότητες που ανέπτυξαν,

- να φτιάξουν ένα κολάζ από φωτογραφίες με δύσκολα συναισθήματα και πιθανές ιδέες για το πώς να τα αντιμετωπίσουν με υγιή και λειτουργικό τρόπο.

 ΤΙ ΕΜΑΘΑ;	 ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑ;
 ΤΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ;	 ΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΖΑ;
 ΤΙ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΩ;	 ΤΙ ΣΚΟΠΕΥΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ;