

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

**Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας
Τομπούλογλου Ιωάννης

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ο ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ - ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ:

Γνωριμία με τα συναισθήματα: i) ανάπτυξη λεξιλογίου ii) διαφοροποίηση ευχάριστων & δυσάρεστων συναισθημάτων iii) αποδοχή όλων των συν.

Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων: i) Αναγνώριση και λεκτική ή μη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων ii) Αναγνώριση ποικίλων συναισθημάτων και κατανόηση ότι το ίδιο το συναίσθημα μπορεί να εκφράζεται σε διαφορετικές καταστάσεις iii) Έκφραση των συναισθημάτων με διαφορετικούς τρόπους σε ποικίλες περιστάσεις

Κατανόηση της οπτικής του άλλου, διαχείριση των συναισθημάτων με εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης. Οι μαθητές/τριες : i) να νιώσουν καλύτερα σε δυσάρεστες καταστάσεις ii) να κατανοήσουν ότι βιώνουν ποικίλα συναισθήματα, ευχάριστα ή δυσάρεστα, σε σχέση με κάποιο γεγονός και ότι τα συναισθήματα αυτά εκφράζονται με διαφορετική ένταση iii) να ανακαλύψουν και να χειριστούν εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων iv) να αναπτυχθεί η ενσυναίσθηση στα παιδιά v) να αποκτήσουν δεξιότητες, οι οποίες θα διευκολύνουν την επικοινωνία τους με τους άλλους

ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

- Αφήγηση ιστοριών (πρωταρχικός τρόπος ευαισθητοποίησης για Α-Β-Γ)
- Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού
- Καταγραφή απόψεων
- Συζητήσεις κατά ομάδες
- Αναφορά & περιγραφές στην ολομέλεια
- Χρήση βίντεο, εικόνων, μουσικής
- Φύλλα εργασίας / ερωτηματολόγια
- Καλλιτεχνική δημιουργία (κατασκευές – ζωγραφική – κολάζ – παιχνίδια)
- Παιδαγωγικά παιχνίδια
- Οραματισμοί
- Αναστοχασμός και προβληματισμός στις εμπειρίες
- Παιχνίδια ρόλων σε πραγματικά ή φανταστικά σενάρια & δραματοποιήσεις
- Γλωσσικά παιχνίδια (σταυρόλεξα – κρυπτόλεξα – ακροστοιχίδες)
- Ομιλίες ειδικών / επισκέψεις



ΑΡΧΕΣ ΔΟΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- Προετοιμασία χώρου & υλικών (κάρτες, μολύβια, χαρτόνια κλπ)
- Αφιερώνουμε μερικά λεπτά για να συνδεθούμε με το προηγούμενο δίωρο (τι θυμάστε ιδιαίτερα, κάποια σκέψη, κανόνες ομάδας ...)
- Γίνεται παιχνίδι ενεργοποίησης χωρίς νικητή για ζέσταμα (5 λεπτά)
- Υλοποιούμε 2 έως 4 δραστηριότητες
- Κλείσιμο (εντυπώσεις, σκέψεις, ανακεφαλαίωση θεμάτων..)
- Χωρισμός ομάδων /τρόποι: ελεύθερη επιλογή, με καρτέλες (σήματα, φυτά, σχέδια, συναισθήματα κλπ), με ημερομηνίες γέννησης, με εικόνες παζλ, με αριθμούς, με κλωστές...
- Συντονισμός: Επιλογή αγαπητών τεχνικών, προσεκτική ακρόαση, εστίαση στα συναισθήματα, επαναφορά στο θέμα, συμμετοχή εαυτού (π.χ. κι εγώ έτσι ένιωσα όταν...), σύνοψη «μάζεμα» (π.χ. τι έχουμε μάθει μέχρι τώρα;), εμπλοκή όσο το δυνατόν περισσότερων παιδιών (π.χ. τι αισθάνονται οι υπόλοιποι)
- Κλίμα: χαρούμενο, συνεργατικό, χωρίς ανταγωνισμούς, γενικής αποδοχής και κατανόησης
- Εφόσον εφαρμοστεί ως πρόγραμμα στις δύο πρώτες συναντήσεις συζητιούνται σκοποί, στόχοι, ανάγκες, προσδοκίες, κανόνες ομάδας

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΕΚΦΡΑΣΗ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- **Παιχνίδι ενεργοποίησης** – Διάρκεια 5' (π.χ. ελεύθερη κίνηση στο χώρο, σταμάτημα και άγγιγμα χέρι/πόδι/ώμοι κλπ. με το σύνθημα).
- **α' δραστηριότητα** – στόχος: Αναγνώριση ποικίλων συναισθημάτων και κατανόηση ότι το ίδιο συναίσθημα μπορεί να εκφράζεται σε διαφορετικές καταστάσεις – Διάρκεια 20' : Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει μια σελίδα με σκίτσα που απεικονίζουν διάφορες καταστάσεις και μια σελίδα με το λεξιλόγιο των συναισθημάτων. Τα παιδιά σημειώνουν συναισθήματα του καταλόγου κάτω από τα σκίτσα ώστε να ταιριάζει η λέξη με αυτό που βιώνει ο «ήρωας» της εικόνας. Μπορούν να βάλουν παραπάνω από ένα συναίσθημα. Μετά κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη το αποτέλεσμα της δουλειάς της. Στη συζήτηση που ακολουθεί κυριαρχούν: διαφορές των ομάδων, διαφορετικά συναισθήματα στις ίδιες καταστάσεις ή και το αντίθετο και η σημασία της αναγνώρισης / έκφρασης συν. (ανακούφιση, βελτίωση επικοινωνίας, αλληλοκατανόησης και αποδοχής) (υλικά: σελίδες με σκίτσα και σελίδες με τα συναισθήματα).

- **β' δραστηριότητα** – στόχος: Αναγνώριση συναισθημάτων σε δεδομένες καταστάσεις – κατανόηση ότι μια κατάσταση προκαλεί διαφορετικά συναισθήματα στα άτομα που εμπλέκονται – συνειδητοποίηση της σημασίας της έκφρασης των συναισθημάτων – Διάρκεια 20': Χωρίζουμε την τάξη σε τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα φύλλο χαρτί με το παρακάτω σενάριο: «Ο Γιώργος ζητάει από τη μητέρα του να αργήσει λίγο το βράδυ γιατί όλη η παρέα του θα πάνε στη βραδινή προβολή μιας ταινίας. Η μητέρα του δεν τον αφήνει γιατί πιστεύει ότι είναι μικρός γι αυτό. Ο μεγαλύτερος αδελφός του ο Πέτρος προσπαθεί να συμφιλιώσει τα 2 μέρη (Γιώργο / μητέρα) Η πρώτη ομάδα έχει το ρόλο του Πέτρου, η δεύτερη το ρόλο της μητέρας και η τρίτη το ρόλο του Γιώργου. Η κάθε ομάδα επεξεργάζεται το ρόλο της και στη συνέχεια επιλέγει ένα μέλος για να αναπαραστήσει το ρόλο που έχει αναλάβει. Οι τρεις μαθητές/τριες αναπαρασταούν την κατάσταση με αυθόρμητο διάλογο. Μπορεί να επαναληφθεί και με άλλα παιδιά. Μετά την ολοκλήρωση της δραματοποίησης (ακόμη κι αν δεν έχει βρεθεί λύση στο role playing), ακολουθεί συζήτηση με άξονα κυρίως την ερώτηση: α) Πόσο βοηθάει στις σχέσεις μας να λέμε αυτό που νιώθουμε στους άλλους και τι συμβαίνει όταν δεν το κάνουμε;

- **γ' δραστηριότητα** – στόχος: Αναγνώριση συναισθημάτων, εμπλουτισμός λεξιλογίου, ανίχνευση της έντασης των συναισθημάτων ανάπτυξη της ενσυναίσθησης - Διάρκεια 15': Έχουμε στην τάξη αναρτημένο χαρτόνι όπου αναγράφονται τα συναισθήματα. Επίσης έχουμε καρτέλες με τα εξής σενάρια;

— Το μικρότερο αδελφάκι σου έσπασε το παιχνίδι σου _ Σου έβαλε τις φωνές ο μπαμπάς σου _ Μετακόμισε και έφυγε η καλύτερή σου φίλη _ Νίκησες με την ομάδα σου στο παιχνίδι _ Δυσκολεύεσαι να τελειώσεις την εργασία σου στην τάξη, οι άλλοι τελειώνουν _ Ο φίλος σου είπε το μυστικό σου σε άλλους _ Η δασκάλα σου επαίνεσε μπροστά σ όλους _ Έκανες μια ζημιά και όλοι σε κατηγορήσαν έντονα _ Τα πήγες πολύ καλά στο τεστ _ Βρήκες τη μητέρα σου να κλαίει _ Κάποιοι άνθρωποι σε κορόιδεψαν καθώς περνούσες _ Πρότεινες κάτι και κανείς δεν ακολούθησε _ Έκανες κάτι σημαντικό και κανείς δεν το πρόσεξε _ Έβλεπες δύο παιδιά να χτυπιούνται – η μητέρα σε έσφιξε στην αγκαλιά της _ Έσκισες την καινούργια σου φόρμα _ Δε σε βάζουν στον αγώνα

Σε κάθε καρτέλα είναι σχεδιασμένο ένα μικρό τρενάκι με 8 βαγόνια. Οι μαθητές/τριες γράφουν τα συναισθήματα που θα τους προκαλούσε το γεγονός (συμβουλευόμενοι και τον πίνακα συν.). Επίσης χρωματίζουν τόσα βαγόνια ανάλογα με την ένταση των συναισθημάτων (μπορούν να χρησιμοποιήσουν για κάθε συναίσθημα ένα χρώμα. Παρουσιάζουν στην τάξη την καρτέλα τους.

* Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί μεγάλη ευκαιρία για αναζήτηση σεναρίων, δραματοποιήσεις και συζήτηση όταν υπάρχει χρόνος. Όταν οι καρτέλες αναφέρονται σε τρίτο πρόσωπο εστιάζουμε στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και σε συμπεριφορές συμπαράστασης σε άλλους...

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Χαρούμενος – λυπημένος – αγχωμένος – φοβισμένος –
θυμωμένος - ντροπιασμένος – απελπισμένος – αδύναμος –
ελεύθερος – ενθουσιασμένος – έκπληκτος – ανώτερος –
μπερδεμένος – δραστήριος - ανάξιος – απομονωμένος –
περήφανος – ικανοποιημένος – ένοχος – μοναχικός –
ευγνώμων – νοσταλγός - πιεσμένος – φιλικός – υπεύθυνος
– ανόητος - νικημένος – μετανιωμένος - αποδεκτός -
ανακουφισμένος - απογοητευμένος

Σύνθετη πολυστοχική δραστηριότητα – Διάρκεια 1 διδακτική ώρα

- **Ήχος, χρώμα και συναίσθημα** - στόχος: Να αναγνωρίσουν συναισθήματα μέσα από την πρόκληση της μουσικής, να εκφράσουν τα συναισθήματα με χρώμα, να κατανοήσουν τη διαφορετικότητά τους σε αυτό, να διασκεδάσουν, να αναστοχαστούν και να προβληματιστούν με τις σκέψεις τους

Ακούγονται διάφορα (6) επιλεγμένα μουσικά κομμάτια. Οι μαθητές/τριες έχουν μπροστά τους μια κόλλα χαρτιού A4 με σχεδιασμένα έξι πλαίσια και μαρκαδόρους διαφόρων χρωμάτων (μαύρο, καφέ, γκρι, κόκκινο, κίτρινο, γαλάζιο, πράσινο). Μετά το παίξιμο του κάθε κομματιού σταματάμε και ζητάμε από τα παιδιά αφού αναγνωρίσουν το συναίσθημα που τους προξενεί το άκουσμα της συγκεκριμένης μουσικής να γράψουν στο αντίστοιχο πλαίσιο το συναίσθημα αυτό και μετά να μπογιατίσουν το πλαίσιο επιλέγοντας το κατάλληλο χρώμα που εκφράζει αυτό που νιώθουν.

Αφού τελειώσει το παίξιμο των μουσικών κομματιών ζητάμε από τα παιδιά να πούνε για τις καταστάσεις που τους προκάλεσαν τέτοια συναισθήματα στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά στις παρέες...

Στη συνέχεια μπορεί να γίνει παραλλαγή με ακούσματα διαφόρων ήχων (π.χ. από ταινίες) που προκαλούν γέλιο, φόβο, μυστήριο κλπ. και να παιδιά να κληθούν να αναπαράγουν δικούς τους ήχους σε ομάδες.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης – Διάρκεια 5΄ (Οι κότες και η αλεπού. Οι κότες αλλάζουν κοτέτσι με το σύνθημα και με το φόβο της αλεπούς). Επίσης μπορεί να παιχτεί το ναρκοπέδιο (βλ. μη αντ. παιχνίδι).

- **α΄ δραστηριότητα** – στόχος: Συνειδητοποίηση της σημασίας του φόβου για την ασφάλεια του ανθρώπου (αποδοχή) - Διάρκεια 15΄:

Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν τις σωστές αντιδράσεις σε καταστάσεις που αναφέρονται ξεχωριστά. Υποστηρίζουμε την αναγκαιότητα της αίσθησης του κινδύνου:

Γίνεται σεισμός ενώ κάθομαι στο θρανίο – Βλέπω μπροστά μου ένα φίδι - Κόπηκε το ρεύμα στο σπίτι και είναι σκοτάδι – Αστράφτει και είμαι στο δρόμο - Είμαι έτοιμος να περάσω το δρόμο - Άρχισε να βγάζει κύμα ενώ κολυμπάω – Δίπλα μου αρχίζουν να μαλώνουν και να χτυπιούνται – Μεγάλα παιδιά τρέχουν γύρω μου με ταχύτητα

- **β΄ δραστηριότητα** – στόχος: Αναγνώριση των προσωπικών φόβων-καθορισμός της υπερβολής του φόβου και της φαντασίας - Διάρκεια 20΄:

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αναφέρουν έναν πραγματικό τους φόβο. Η τάξη είναι σε κύκλο και τα παιδιά πετούν μια μικρή πάνινη μπάλα το ένα στο άλλο ονομάζοντας κάτι που φοβούνται.

Σημειώνουμε τις αναφορές και μετά γράφουμε τις απαντήσεις σε 2 στήλες «πραγματικότητα»/«φαντασία». Μας καθοδηγούν τα παιδιά σε αυτό. Πιθανές ερωτήσεις στη συζήτηση που γίνεται: Τι /ποιος σας βοηθάει όταν είστε τρομαγμένος/η; τι φοβόσαστε μικρότεροι; πως εξασφαλίζεται η ασφάλειά σας;

- **γ' δραστηριότητα** – στόχος: Κατανόηση της σωματικής έκφρασης του φόβου, «διασκέδαση» με το φόβο - Διάρκεια 10': Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και μοιράζουμε καρτέλες με τις παρακάτω φράσεις:

τρέμω από το φόβο μου – της σηκώθηκαν οι τρίχες από το φόβο – έτρεμε σαν το ψάρι – πάγωσε από το φόβο του – ανατρίχιασα από το φόβο μου – έμεινε στήλη άλατος – έτρεμαν τα πόδια μου – ο τρόμος έφτασε στις κλειδώσεις – ένιωσα ένα κόμπο στο λαιμό – της κόπηκε η ανάσα με αυτό που είδε.

Κάθε ζευγάρι αναπαριστά την κατάσταση της καρτέλας του και οι υπόλοιποι προσπαθούν να βρουν τη φράση. Στις μικρές ηλικίες κρεμάμε ένα χαρτόνι στον τοίχο με τις φράσεις.

- **δ΄ δραστηριότητα** – στόχος: **Να ξεπεραστούν τυχόν φοβίες και να τονωθεί το ηθικό των παιδιών** - Διάρκεια 10΄: Σχεδιάζουμε στο χαρτί του μέτρου ένα μεγάλο φάντασμα. Τα παιδιά ζωγραφίζουν στο χαρτί τους κάποια μορφή (φάντασμα, νεράιδα, μάγισσες ...) που φοβούνται ή φοβόντουσαν και αφού γράψουν, αν θέλουν, ένα μήνυμα στο σχέδιό τους (π.χ. γεια σου μεγάλε...) το κολλάνε στο μεγάλο φάντασμα και η όλη σύνδεση αναρτάται στην τάξη.
- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΓΟΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

- **Δραστηριότητες Χαλάρωσης** – στόχος: Να μάθουν τα παιδιά ασκήσεις αντιμετώπισης του στρες.
 - i) Διάρκεια 3΄ - Λέμε στα παιδιά να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν στη θέση τους να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν μια εικόνα (τοπίο, ήρεμη λίμνη, λιβάδι...) που τους ηρεμεί και ευχαριστεί. Απόλυτη ησυχία.
 - ii) Διάρκεια 3΄ - Οι μαθητές/τριες κάθονται στην καρέκλα με τα χέρια στους μηρούς. Σκύβουν αργά φτάνοντας τα χέρια μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα εκπνέουν μετρώντας αργά μέχρι το 4. Στη συνέχεια ανεβαίνουν στην αρχική θέση μετρώντας ξανά αργά ως το 4 με ταυτόχρονη εισπνοή. Μένουν εκεί και επαναλαμβάνουν 5-6 φορές.
 - iii) Διάρκεια 3΄-Σφίξεις / χαλαρώσεις κυκλικά από τα δάκτυλα του ποδιού

- **α΄ δραστηριότητα** – στόχος: Αναγνώριση και αποδοχή των σωματικών συμπτωμάτων του στρες και πρόκληση δημιουργικότητας μέσα από τον προβληματισμό - Διάρκεια 20΄: Διαβάζουμε στην τάξη το εξής κείμενο:
« Όταν ο Κώστας είδε τα θέματα του διαγωνίσματος ένιωσε ένα περίεργο μούδιασμα στο σώμα του και στο πίσω μέρος του κεφαλιού του. Τα χέρια του ιδρώσαν. Οι μύες του σφίχτηκαν κι ένιωσε τις παλάμες του να ιδρώνουν. Πήρε μια βαθιά ανάσα για να ηρεμήσει. Μια παράξενη ζάλη του ερχότανε στη σκέψη, ότι όχι μόνο δεν μπορούσε να θυμηθεί αρκετές από τις απαντήσεις αλλά δε θα του έφτανε και ο χρόνος για να τελειώσει. Ένωθε αδυναμία στο σώμα και στα πόδια του. Πολλές σκέψεις μαζεύτηκαν στο μυαλό του. Στάθηκε ακίνητος με κλειστά τα μάτια και προσπάθησε να ηρεμήσει. Οι σκέψεις του βρήκαν σιγά σιγά το δρόμο τους, άνοιξε τα μάτια και επέλεξε το πρώτο θέμα που πίστευε ότι το ήξερε καλά». Χωρίζεται η τάξη σε δύο ομάδες, κάθε μία έχει το κείμενο, ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου και μαρκαδόρους. Κάθε ομάδα φτιάχνει μια αφίσα που περιγράφει τις επιδράσεις του στρες στο σώμα (σκίτσα, χρώματα, ζωγραφιές...) και την παρουσιάζει στη τάξη.

- **β΄ δραστηριότητα** – στόχος: Αναγνώριση των καταστάσεων που προκαλούν το άγχος και μέτρηση της έντασής του σε σχέση με τον Εαυτό. Κατανόηση των ατομικών διαφορών - Διάρκεια 20΄:

Μοιράζουμε στα παιδιά ένα φύλλο χαρτί όπου περιγράφονται αγχογόνες καταστάσεις με λέξεις κλειδιά:

Τσακώθηκα με τον καλό μου φίλο (φίλος) – Η μητέρα μου έκανε ένα αδελφάκι (αδελφάκι) – Αλλάξαμε σπίτι (σπίτι) – Ο πατέρας μου έμεινε άνεργος (ανεργία) - Οι γονείς μου αποφασίζουν να χωρίσουν (χωρισμός) – Η δασκάλα μου έκανε σκληρή παρατήρηση (δασκάλα) - Άργησα να ξυπνήσω και θα πρέπει τώρα να διακόψω το μάθημα στην τάξη μου (αργοπορία) – Δε βρίσκω το τετράδιο με τις σημειώσεις μου και τις χρειάζομαι τώρα (απώλεια) – Θα παίξουμε με την άλλη τάξη και ίσως είναι καλύτεροι από εμάς (ανταγωνισμός) – Βράδιασε και δεν κατάφερα να τελειώσω τις εργασίες μου (χρόνος) – Η γιαγιά μου αρρώστησε (αρρώστια)

Οι μαθητές/τριες τοποθετούν στη σειρά τις λέξεις κλειδιά από την πιο ανώδυνη έως στην πιο αγχογόνο. Στη συζήτηση που ακολουθεί άξονες είναι: ο βαθμός δυσκολίας της κατάταξης και οι παράγοντες επίδρασης της απόφασης (άτομα, φύλο, εμπειρίες, συνθήκες, βοήθειες).

- **γ' δραστηριότητα** – στόχος: Να βρεθούν τρόποι βοήθειας ή χειρισμού μιας κατάστασης που προξενεί στρες – Ανάπτυξη υποστήριξης και επιχειρήματος - Διάρκεια 20':

Σ' ένα χαρτόνι που τοποθετούμε στον πίνακα είναι ζωγραφισμένες οι φιγούρες δύο παιδιών π.χ. του Αντώνη και της Μελίνας, οι οποίοι έχασαν το αγαπημένο τους σκυλάκι και αλληλοκατηγορούν ο ένας τον άλλον. Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και σε ένα φύλλο χαρτί σκισάρουν το περίγραμμα της παλάμης τους. Μέσα στο περίγραμμα της παλάμης του γράφει ο καθένας, εκτός από το όνομά του, προτάσεις αντιμετώπισης της κατάστασης. Τα ζευγάρια παρουσιάζουν τις προτάσεις και τις αναρτούν στο χαρτόνι του Αντώνη και της Μελίνας. Στη συζήτηση που ακολουθεί οι μαθητές/τριες υποστηρίζουν με επιχειρήματα τις προτάσεις τους. Δίνεται πάλι έμφαση στη διαφορετικότητα και τα βασικά της αντιμετώπισης κρίσεων (ήρεμη σκέψη, αποφυγή παρορμήσεων, έκκληση για βοήθεια, επιλογές ενεργειών κλπ).

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης – Διάρκεια 5´ (Η ανθοδέσμη ή οι σταγόνες της βροχής) βλ. μη αντ. παιχνίδι. *Επισημαίνουμε ότι και ο θυμός είναι φυσικό συναίσθημα και μπορεί να εκφραστεί κατάλληλα και δημιουργικά.*
- **α´ δραστηριότητα** – στόχος: Να επισημανθούν οι συνηθέστερες μορφές βίας - Να γίνει αναστοχασμός από τα παιδιά – Να υπάρξει παράγωγο για ανάρτηση - Διάρκεια 20´:

Κόβουμε ένα μεγάλο πράσινο χαρτόνι σε μορφή δέντρου και το τοποθετούμε στον πίνακα. Οι μαθητές/τριες σκέφτονται και βρίσκουν τις συνηθέστερες μορφές βίας στο σχολείο και οι λέξεις γράφονται ανακατεμένες στο δέντρο (π.χ. βρισιά, απειλή, κλωτσιά, σπρώξιμο, ειρωνεία, γελοιοποίηση, απόρριψη, περιφρόνηση, κοροϊδία, συκοφαντία, κλεψιά ...). Αναρτούμε το δέντρο κάπου μόνιμα στην τάξη και προκαλούμε τα παιδιά να μιλήσουν για προσωπικά βιώματα πάνω στις μορφές της βίας και τι νομίζουν ότι θα κάνανε τώρα σε παρόμοια περίπτωση.

- **β' δραστηριότητα** – στόχος: Να εντοπιστούν οι εκδηλώσεις του σώματος, οι επιθυμίες και τα άλλα συναισθήματα στην περίπτωση του θυμού και να διαπιστωθεί ότι αυτά εξαρτώνται από την ένταση του θυμού. - Διάρκεια 30':

Δίνουμε στα παιδιά ένα φύλλο χαρτί που αναφέρει πέντε καταστάσεις (*Ένας συμμαθητής μου με πρόσβαλε μπροστά στους άλλους – Ο πατέρας, μου απαγόρευσε την έξοδο – Η δασκάλα μου με κατηγορήσε άδικα – Κάποιο παιδί είπε ψέματα για μένα – Ένας φίλος έχασε το cd μου και αρνείται να το αντικαταστήσει*). Σε κάθε κατάσταση υπάρχουν τέσσερις στήλες: α) «βαθμολογείται» η ένταση του θυμού (0 ως 100) β) τα άλλα συναισθήματα (απογοήτευση, ντροπή, μίσος, εκδικητικός, ενοχλημένος, αδικημένος...) γ) Η επιθυμητή αντίδραση (να τον κλωτσήσω, να τη βρίσω, να τον εκδικηθώ, να φωνάξω, να διαμαρτυρηθώ, να κλάψω...) και δ) οι αντιδράσεις του σώματος (σφιγμένα χείλη, «πέτρινο πρόσωπο», ψιθυριστό βρσίσιμο, βάρος στο στήθος, ταχυκαρδία, τάση μυών, χτύπημα ποδιού, σφιγμένο στομάχι, ανασήκωμα ώμων κλπ)

Συζητάμε στον κύκλο τις εκδοχές που γράφτηκαν στα χαρτιά και μετά αναφερόμαστε σε κάποιες γενικές τεχνικές αντιμετώπισης της έντασης. Στη συνέχεια σηκωνόμαστε όρθιοι και αναπαριστούμε κάποιους τρόπους: _ Κλείνουμε τα μάτια και μετρούμε σιωπηλά μέχρι το 10_ Βαθιές αργές εισπνοές από τη μύτη και εκπνοή με φωνή από το στόμα _ Χαμηλό επιτόπιο τροχαδάκι 10'' _ Κτυπάμε με το πόδι το πάτωμα _ Κοιτώντας το δέντρο της προηγούμενης άσκησης λέμε με τη σειρά μια φράση αρχίζοντας με το: «θύμωσα πολύ επειδή...». «... με αδίκησες, με κορόιδεψες, μου είπες ψέματα, με ξέχασες, με απείλησες...»)

- **γ' δραστηριότητα (ο ειρηνοποιός)** – στόχος: **Να κατανοηθεί η σημαντικότητα της ανάληψης του ρόλου του ειρηνοποιού- Να συνειδητοποιηθεί η σημασία του αμοιβαίου συμβιβασμού τις συγκρούσεις - Διάρκεια 25':** Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες 3-4 ατόμων ζωγραφίζουν σ ένα χαρτόνι το δικό τους υπερήρωα-ειρηνοποιό άνδρα ή γυναίκα (τύπου σούπερμαν;). Η κάθε ομάδα μπορεί να γράψει τα λόγια του, το όνομά του, τις δράσεις του, τις συνήθειές του, τις ιδέες του, τα χαρακτηριστικά του κλπ. Οι ομάδες παρουσιάζουν την εργασία τους κι ακολουθεί συζήτηση (η γενναιότητα, η δικαιοσύνη, η αντικειμενικότητα, η καλή ακρόαση του ειρηνοποιού ...). Ο ειρηνοποιός εμφανίζεται όταν η σύγκρουση βγαίνει εκτός ορίων.
- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης – Διάρκεια 10΄ (Το κουβάρι). βλ. μη αντ. παιχνίδι
- **α΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να αναγνωρίσουν τα παιδιά μια θετική αυτοεικόνα – Να μιλήσουν για τους άλλους και να ακούσουν τους συμμαθητές/τριες τους να μιλούν γι αυτούς - Διάρκεια 20΄:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και παίρνουν ένα φύλλο χαρτί με ζωγραφισμένο ένα ρόδι. Κόβουν το σχέδιο το βάφουν κόκκινο και μέσα στο ρόδι αναφέρουν δύο προσωπικά τους χαρακτηριστικά και δύο πράγματα που αγαπούν να κάνουν στην καθημερινή τους ζωή. Μετά αλλάζουν τα χαρτιά με το ζευγάρι τους, κάθονται όλοι στον κύκλο και περιγράφει ο καθένας το ζευγάρι του. Τα ρόδια αναρτώνται σ ένα μεγάλο χαρτόνι στον τοίχο της τάξης.

- **β΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι όλοι έχουν θετικά στοιχεία και να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση τους από την αναγνώριση των άλλων παιδιών - Διάρκεια 25΄:

Κάθε παιδί παίρνει τόσα κομμάτια χαρτί όσα και οι συμμαθητές/τριες του. Σε κάθε χαρτάκι είναι γραμμένο το όνομα ενός παιδιού. Ζητάμε από τα παιδιά να αναγράψουν κάτω από κάθε όνομα ένα θετικό στοιχείο γι αυτό το άτομο (ταλέντο, χαρακτήρας, εμφάνιση, συμπεριφορά κλπ.).

Υπάρχουν επίσης τόσα μικρά κουτάκια όσα τα παιδιά. Τα κουτιά έχουν απέξω γραμμένο όνομα. Όλοι ρίχνουν τα χαρτάκια τους στα αντίστοιχα κουτιά.

Στη συνέχεια δίνουμε σε κάθε μαθητή/τρια το κουτάκι του με τις θετικές αναφορές. Έτσι τα παιδιά έχουν μια καλή οπτική του Εαυτού από τους άλλους που ίσως ποτέ δε φαντάστηκαν. Στη συζήτηση που ακολουθεί να αναφερθούν τα συναισθήματα που νιώσανε διαβάζοντας τα σχόλια των συμμαθητών. Γιατί είναι γραμμένα κάποια που δε φαντάζονταν με τίποτε ενώ άλλα αναμενόμενα χαρακτηριστικά δεν τα βλέπουν; Ποιο το μεγαλείο της ομάδας και της κοινωνίας ;

- **γ' δραστηριότητα** – στόχος: Να ενισχυθεί το θάρρος για αυτο-παρουσίαση, ν' αναπτυχθεί η αυτογνωσία, να βελτιωθούν οι διαπροσωπικές σχέσεις και η επικοινωνία - Διάρκεια 20':

Τα παιδιά κάθονται σε δύο ομόκεντρους κύκλους κατά τρόπο που ο καθένας έχει μπροστά του κάποιον/α συμμαθητή/τρια του. Έτσι όλοι συζητούν σε ζευγάρια παρουσιάζοντας ότι θέλουν από τον εαυτό τους (εμφάνιση, ενδιαφέροντα, στάσεις ζωής, προτιμήσεις, χόμπυ, σήριαλ, αγαπημένα φαγητά...). Κάθε 3-4 λεπτά με το σύνθημα του συντονιστή περιστρέφεται ο έξω κύκλος κατά μια θέση. Όλοι συνεχίζουν με καινούργιο ζευγάρι. Αυτό επαναλαμβάνεται 4-5 φορές και έπειτα προκαλούμε συζήτηση στον κύκλο σχετικά για το πώς νιώσανε τα παιδιά με την έκθεση του εαυτού, αν ανακουφίστηκαν που παρουσίασαν τον εαυτό τους, αν άκουσαν προσεκτικά τους άλλους, αν αισθάνθηκαν πίεση κλπ.

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ενισχύουν το άτομο στις διαπροσωπικές του σχέσεις και συνδέονται στενά με τις συναισθηματικές του δεξιότητες:

- ***Υπεύθυνες στάσεις***
- ***Αποτελεσματική συνεργασία***
- ***Κοινωνική αποδοχή (καλοί τρόποι, ευγένεια...)***
- ***Σωστή επικοινωνία (ακρόαση, σεβασμός, εφαρμογή οδηγιών)***
- ***Αντιμετώπιση προκλήσεων***
- ***Διεκδίκηση και προβολή επιθυμιών / αναγκών***
- ***Διαχείριση πίεσης – αποφυγή εξαρτήσεων***
- ***Επίλυση προβλημάτων***
- ***Ανάληψη πρωτοβουλιών***
- ***Αποδοχή συνεπειών***
- ***Προσφορά βοήθειας***
- ***Προστασία Εαυτού***

Αναπτύσσονται ενδεικτικά κάποιες από αυτές:

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης – Διάρκεια 10΄ (Ο κύκλος της εμπιστοσύνης / Το αστέρι) βλ. μη ανταγωνιστικό παιχνίδι.
- **α΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να διερευνηθεί η έννοια της υπεύθυνης στάσης και να συνδεθεί με την καθημερινότητα – Να αναγνωρισθεί η σημασία της υπευθυνότητας για τη ζωή μας - Διάρκεια 30΄:

Βρίσκουμε με τα παιδιά πως αντιλαμβανόμαστε την υπευθυνότητα στην καθημερινή ζωή (καταιγισμό ιδεών) και γράφουμε σ' ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου στο πάτωμα λέξεις και φράσεις που πιθανώς θα ειπωθούν π.χ. Λέω την αλήθεια, αναφέρω αυτό που μου φαίνεται σωστό, υποστηρίζω το δίκαιο, βοηθώ σε μια ανάγκη συνανθρώπων μου, εκτελώ τα καθήκοντά μου, δεν αφήνω τις υποχρεώσεις μου π.χ. στο σχολείο με το διάβασμα / εργασίες, στο σπίτι με την καθαριότητα και την τακτοποίηση του δωματίου μου & των πραγμάτων μου, είμαι συνεπής σε υποσχέσεις / ραντεβού, στηρίζω τους γονείς, προσέχω το αδελφάκι μου, ετοιμάζω πρωινό, σαλάτα κλπ, συμμετέχω ενεργητικά στην τάξη μου, αποφεύγω τις συγκρούσεις και τους καυγάδες, προσέχω τις οδηγίες και τις συμβουλές, προσπαθώ να κάνω το καλύτερο γι αυτά που αναλαμβάνω, αντιστέκομαι σε πιέσεις και ανόητες προτάσεις ...)

Συζητούμε οπωσδήποτε τα οφέλη από την υπεύθυνη στάση στις περιπτώσεις αυτές και τις «ζημίες» από την ανεύθυνη στάση. Στη συνέχεια ζωγραφίζουν όλοι/ες με μαρκαδόρους καθισμένοι γύρω από το χαρτί και σχηματίζουν έτσι μια εικονοαφίσα με τα δικά της μηνύματα. Αναρτάται στον τοίχο της τάξης και είναι η αφίσα της υπευθυνότητας.

___ Μακροχρόνιες δραστηριότητες - στόχοι: **Να βιώσουν τα παιδιά την ευθύνη των πράξεων τους, να ενισχυθεί η αξία της υπευθυνότητας, να νιώσουν τη χαρά της αναγνώρισης σε θέματα συνέπειας.**

- Μπορούν τα παιδιά να αναλάβουν να σπείρουν κάποιο σπόρο (σε τασάκι ή γλαστράκι), να το φροντίσουν για κάποιο χρονικό διάστημα και να το φυτέψουν τελικά σ' ένα παρτέρι του σχολείου (ένα λουλουδάκι, κάποιο φυτό...)
- Μπορούν τα παιδιά να σημειώνουν κάποιες πράξεις υπευθυνότητας συμμαθητών /τριών τους που τις θεώρησαν σημαντικές και να ρίχνουν τα σημειώματα σε κάποιο κουτί (ίσως με όνομα π.χ. *το κουτί των εντυπώσεων*). Ο/Η συντονιστής/τρια προκαλεί συζητήσεις πάνω στις σημειώσεις των παιδιών (κυρίως σκέψεις και συναισθήματα) και σχετικές επιβραβεύσεις (*χειροκροτήματα, χαρισμένα λόγια, δώρα, αγκαλιά, κατασκευές επαίνων κλπ.*)

- **β΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τις δυσκολίες που εμφανίζονται στην άσκηση της υπεύθυνης συμπεριφοράς στη ζωή και τις διάφορες εκδοχές που υπάρχουν - Να συνεργαστούν τα παιδιά και να εκφραστούν ελεύθερα μέσα από αυτό - Διάρκεια 30΄:

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες και με βάση κάποιες λέξεις –κλειδιά βρίσκουν σενάρια και πραγματοποιούν σύντομες δραματοποιήσεις πάνω σε αυτά.

Λέξεις κλειδιά: απόγευμα - μάνα – 6χρονος – 2χρονη – διάβασμα – φαγητό – δουλειά / κατασκήνωση - ομαδάρχης/ισσα – πρόγραμμα – διαφωνία – βράδυ / τάξη – δάσκαλος/α – μαθητές/τριες – απρόσεκτη – ενοχλητικός – δυσκολία – μάθημα / Διευθυντής ξενοδοχείου – υποδοχή – εστιατόριο –πισίνα – ενοχλημένος – θυμωμένη – βαλίτσες - λεωφορείο

- **γ΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να αναπτύξουν τα παιδιά υπεύθυνες στάσεις μέσω της ώριμης παρατήρησης και της αποδοχής της διαφορετικότητας- Διάρκεια 30΄:

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα υπάρχουν τέσσερις ρόλοι: συζητητής-γραμματέας / συζητητής-ομιλητής α΄ / συζητητής-ομιλητής β΄ / παρατηρητής. Οι ρόλοι κατανέμονται από τα παιδιά ή δίνονται τυχαία με κλήρωση. Ο γραμματέας σημειώνει τα λεγόμενα, οι ομιλητές θα τα αναφέρουν όλα στην ολομέλεια της τάξης (επιχειρήματα, ιδέες, σκέψεις..) και ο/η παρατηρητής/τρια διαβάζει τις παρατηρήσεις του σχετικά με τη

συνεργασία στην ομάδα (πρωτοβουλίες, δυσκολίες, διαφωνίες, συμμετοχή, ενδιαφέρον, τι θα μπορούσε να λειτουργήσει καλύτερα, ποιες οι ελλείψεις στην υπευθυνότητα κλπ.). Δίνονται σενάρια προς συζήτηση στις ομάδες με ερωτήματα γύρω από τα συναισθήματα των πρωταγωνιστών, τις κοινωνικές δεξιότητες που απουσιάζουν και εμποδίζουν τη βελτίωση των καταστάσεων (ευγένεια, αποδοχή του άλλου, καλή ακρόαση της διαφορετικής γνώμης, υπομονή, φιλική διάθεση...) και την προτεινόμενη υπεύθυνη συμπεριφορά από εμάς τους ίδιους.

Παραδείγματα: Δύο συμμαθητές μας καυγάδισαν άσχημα με αφορμή μια φάση την ώρα που παίζαμε ποδόσφαιρο. Ο Δημήτρης πήρε την μπάλα από τα πόδια του Κώστα χτυπώντας... ο Κώστας τότε... /// Η συμμαθήτριά μας έχασε τα χρήματά της. Η Μαίρη έψαχνε και έκλαιγε γιατί τα λεφτά που της έδωσε η μητέρα της... Η Άννα, η φίλη της, παρατήρησε πόσο απρόσεκτη γίνεται όταν... /// Μια καινούργια συμμαθήτριά στην τάξη. Η Γαβριέλα δεν έχει ούτε μια εβδομάδα που είναι στο σχολείο και νιώθει πολύ δυστυχισμένη. Δεν ξέρει καλά τη γλώσσα, δεν καταλαβαίνει τα μαθήματα, δε συμμετέχει πουθενά, κανένας δεν της κάνει παρέα, μόλις χθες η Ιωάννα και η Παυλίνα κάτι είπανε και γελούσανε μαζί της όταν πέρασε από κοντά τους. /// Ο Νίκος, ο συμμαθητής μας είναι λυπημένος γιατί ο μπαμπάς του δεν τον αφήνει να πάρει στο σπίτι το σκυλάκι που βρήκε... Η Ματίνα του είπε... /// Ο Σταμάτης, ο συμμαθητής μας είχε ένα σοβαρό ατύχημα και τώρα είναι...

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης – Διάρκεια 5´ [Κόμποι (τετράδες ή πεντάδες)]: Απλώνουν όλοι τα χέρια τους μπροστά και πιάνουν τα χέρια άλλων παιδιών. Με το σύνθημα προσπαθούν όλοι να ξεμπλεχτούν χωρίς ν' αφήσουν τα χέρια που πιάνουν κάνοντας αργές κινήσεις γύρω από το σώμα τους, πάνω από χέρια, κάτω από άλλους...)
- **α΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να συνεργαστούν τα παιδιά στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων – Διάρκεια 20΄:
Τα παιδιά στις ομάδες τους λαμβάνουν σενάριο αντιμετώπισης κρίσιμης κατάστασης π.χ. βγαίνουν μετά από ναυάγιο σε ερημική παραλία έχοντας και κάποιο τραυματία, μετά από εκδρομή χαθήκανε στο βουνό και βραδιάζει... Οι ομάδες παρουσιάζουν μετά τη συζήτηση τις ιδέες τους στην ολομέλεια. Μπορεί να γίνει και παντομίμα ή σύντομη δραματοποίηση.
- **β΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να συνεργαστούν τα παιδιά στην κατασκευή ενός παραγώγου - Να νιώσουν τη χαρά της κοινής δημιουργίας – Διάρκεια 20΄:
Οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν κατά ομάδες να ζωγραφίσουν βαγόνια και μηχανές σε χαρτονάκια (περίπου 20 X 12 εκ.) βάζοντας το προσωπικό τους στοιχείο και στο τέλος τα ενώνουν κολλώντας τα στον τοίχο. Παρουσιάζουν την αμαξοστοιχία στην ολομέλεια (π.χ. επιβάτες, εξηγήσεις για τις επιλογές μοτίβων, σχεδίων, χρωμάτων κλπ.

- γ' δραστηριότητα – στόχος: Να αναπτύξουν τα παιδιά σχετικό λεξιλόγιο - Να συνεργαστούν στην κατασκευή ενός παραγώγου - Να χαρούν δια της κοινής δημιουργίας και του παιχνιδιού – Να βοηθηθούν στη συνειδητοποίηση & κατανόηση της σημασίας της συνεργασίας - Διάρκεια 20΄:

Τα παιδιά κατασκευάζουν κατά ομάδες μεγάλους (σχετικά) χαρτονένιους κύβους (περίπου 8Χ8Χ8 εκ.) και στις έξι πλευρές γράφουν τις λέξεις : συνεργασία – ομαδικότητα – συμμετοχή – σύμπραξη – ατομισμός – εγωισμός. Μετά παίζουν ένα παιχνίδι ρίχνοντας με τη σειρά τον κύβο κατά ομάδα (σα ζάρι) και μαζεύουν βαθμούς {συνεργασία/1 – ομαδικότητα/1 – συμμετοχή/1 – σύμπραξη/1 – ατομισμός/0 – εγωισμός/0}. Κάθε ομάδα που φτάνει στους 15 βαθμούς προσπαθεί να συνθέσει ένα δίστιχο – μήνυμα για τη συνεργασία. Οι κύβοι με τα μηνύματα αναρτώνται στον τοίχο της τάξης.

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης – Διάρκεια 5´ [Οι ρόδες που αφηγούνται]: Γίνονται δύο κύκλοι, τα παιδιά πιάνονται από τη μέση και περιστρέφονται αργά. Σε κάθε σύνθημα του συντονιστή (π.χ. παλαμάκι) οι ρόδες αλλάζουν θέση μεταξύ τους στο χώρο και συνεχίζουν να γυρίζουν. Στη συνέχεια σε κάθε κύκλο λένε μια «κυλιόμενη» ιστορία. Αρχίζει κάποιο παιδί και συνεχίζει ο ένας μετά τον άλλο παίρνοντας το λόγο από τον προηγούμενο και δίνοντάς τον στον επόμενο. Κάθε παιδί προσθέτει μια δική του φράση/εκδοχή στην αφήγηση.
- **α΄ δραστηριότητα**– στόχος: Να νιώσουν τα παιδιά τη χαρά της εποικοδομητικής συζήτησης. Να γνωρίσουν καλύτερα τους/τις συμμαθητές/τριες τους. Να συνηθίσουν τις αρχές του διαλόγου, την ενεργητική ακρόαση, την εγκράτεια, το ενδιαφέρον κλπ.– Διάρκεια 25´: Μοιράζουμε στους μαθητές/τριες μας από ένα χαρτάκι με σενάρια της καθημερινότητας, της σχολικής ζωής και της επικαιρότητας για να αναδειχθούν, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι στάσεις ζωής τους. Κάθε σενάριο είναι σε δύο χαρτάκια. Έτσι η τάξη χωρίζεται αυτόματα σε ζευγάρια που επιλέγουν που θα κάτσουν για να συζητήσουν το θέμα τους. Επιμένουμε στη διατήρηση των αρχών μιας καλής συζήτησης. Στο τέλος σηκώνεται με τη σειρά κάθε ζευγάρι και παρουσιάζει σύντομα το θέμα και τις απόψεις πάνω σε αυτό. (Αναδεικνύεται πάντα και η διαφορετικότητα).

- **β΄ δραστηριότητα**– στόχος: Να ενισχυθεί η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία – Να απελευθερωθεί η γλώσσα του σώματος - Να διαπιστωθεί η διαφορετική αντίληψη των ατόμων – Διάρκεια 25΄:

Τα παιδιά γίνονται τριάδες και κρατάνε ένα φύλλο χαρτί κι ένα μολύβι. Κάθε παιδί σκισάρει στο χαρτί του κάτι που σκέφτηκε (ζώο, αντικείμενο, σχήμα, σχέδιο κλπ.) και μετά εξηγεί στα άλλα δύο παιδιά τι ζωγράφισε χωρίς να προφέρει τη λέξη. Μόλις το βρούνε περιγράφει το σχέδιο για να το κάνουν και οι άλλοι. Όταν γίνει και από τους τρεις το ίδιο επαναλαμβάνεται χωρίς λόγια. Κάνουν ένα νέο σχέδιο και προσπαθούν με τις σωματικές κινήσεις και τις εκφράσεις του προσώπου να γίνει κατανοητό τι σχεδίασαν. Στο τέλος αναφέρονται οι δυσκολίες της προσπάθειας, σκέψεις, συναισθήματα κλπ.

- **γ΄ δραστηριότητα**– στόχος: Να αναλάβουν ρόλους έκφρασης ουσιαστικού λόγου και επιχειρημάτων. Να λειτουργήσουν ως ομάδα. Να συνεισφέρουν σε εποικοδομητικές συζητήσεις & συνεντεύξεις - Διάρκεια 30΄:

Χωρίζεται η τάξη σε ομάδες (τετράδες ή πεντάδες) και αναλαμβάνουν να παρουσιάσουν μια συνέντευξη ή ένα τηλεοπτικό πάνελ ή ένα ρεπορτάζ κλπ. Προετοιμάζονται κατά ομάδες και προτείνουμε να υπάρχει και το στοιχείο της διαφωνίας με επιχειρήματα. Το θέμα και οι ρόλοι βρίσκονται από τα παιδιά ή μπορούν να δοθούν συγκεκριμένα (π.χ. **ατύχημα** – δημοσιογράφος/αυτόπτης μάρτυς/τροχονόμος/ πολιτικός, **εξετάσεις** δημοσιογράφος/εκπαιδευτικός /γονέας/ υπουργός/μαθητής, **κατοικίδια** – δημοσιογράφος / κτηνίατροι / γονείς / μέλη φιλοζωικών σωματ.)

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ / ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ

- **Παιχνίδι ενεργοποίησης** – Διάρκεια 5' - Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε παιδί σχηματίζει με το δάκτυλο ένα γράμμα στην πλάτη του άλλου παιδιού που προσπαθεί να αναγνωρίσει το γράμμα αυτό. Αλλάζουν διαδοχικά ρόλους - Τα ζευγάρια κάνουν «γέφυρα» με τα χέρια και κάθε ζευγάρι περνάει κάτω από όλα τα άλλα ζευγάρια παίρνοντας μια τελική θέση στο χώρο δείχνοντας ένα χαιρετισμό.
- **α' δραστηριότητα**– στόχος: Να απελευθερωθεί η σωματική έκφραση. Να ενισχυθεί ο ενδεδειγμένος τρόπος απόδοσης των φράσεων. Να βελτιωθεί η μη λεκτική απόδοση της άποψης – Διάρκεια 20':
Γράφονται σε ένα χαρτόνι φράσεις όπως οι παρακάτω: «**Δε θέλω να το ξανακάνεις – σε παρακαλώ να μου το δώσεις πίσω – αυτό θα το συζητήσουμε οπωσδήποτε όταν σχολάσουμε - αν με ξαναενοχλήσεις θα το πω στην κυρία (...στο Δ/ντή) – δεν έρχομαι μαζί σας με τίποτε – αν το ξαναπείς σταματάμε την παρέα – Λες ψέματα και ανοησίες – Αυτό που κάνεις δεν είναι σωστό / δίκαιο – πάρε αμέσως αυτό το πράγμα από το θρανίο μου...**» Ο/Η συντονιστής/τρια προτρέπει τα παιδιά να υποδυθούν τις φράσεις χωρίς να τις προφέρουν. Κάθε φορά οι υπόλοιποι βρίσκουν τη φράση που υπονοείται. Στη συνέχεια καλούνται τα παιδιά σε ζευγάρια να προσπαθήσουν να πούνε τα λόγια με τον πιο πειστικό και αποτελεσματικό τρόπο στην έκφραση, την κίνηση και τη φωνή.

- **β' δραστηριότητα** – στόχος: Να αντιληφθούν τα παιδιά τους διαφορετικούς τρόπους διεκδίκησης και τις συνέπειες της χρησιμοποίησής τους – Διάρκεια 25':

Οι μαθητές/τριες σε ζευγάρια ενσαρκώνουν τους πρωταγωνιστές σε διάφορες καταστάσεις υποδυόμενοι τους ρόλους με τέσσερις διαφορετικούς τρόπους: **ευγενικά και δειλά // ευγενικά και διεκδικητικά /// ψυχρά και διεκδικητικά /// αυστηρά και με αγένεια**

Ενδεικτικά σενάρια

- ✓ Ο Γιάννης πρέπει να δώσει εξηγήσεις στον πατέρα του για την κακή βαθμολογία στον έλεγχο προόδου του.
- ✓ Η Ελένη προσπαθεί να πείσει τη μητέρα της να μείνει στη γιαγιά της το Σάββατο και να μην ακολουθήσει την οικογένεια στο χωριό...
- ✓ Ο Δημήτρης προσπαθεί να πείσει το γυμναστή του σχολείου να του δώσει άλλη μια ευκαιρία να παίξει ποδόσφαιρο με τους/τις συμμαθητές/τριες του (Χαλάει το παιχνίδι, ενοχλεί, είναι βίαιος...).
- ✓ Η Κωνίνα ζητάει άδεια από τη μεγάλη της αδελφή να βγει με την παρέα της νωρίς το απόγευμα ενώ δεν έχει τελειώσει τα μαθήματά της.
- ✓ Ο Αντώνης θέλει να πείσει τρεις συμμαθητές του να τον δεχτούν σε μια ομάδα εργασίας που έχουν κάνει για την ανάπτυξη μιας εθελοντικής δράσης.

- **γ΄ δραστηριότητα** – στόχος: Να πάρουν μέρος οι μαθητές/τριες σε διαπραγματεύσεις. Να περάσουν από το ρόλο του διαμεσολαβητή – Διάρκεια 25΄:

Δίνονται στους μαθητές/τριες σενάρια όπως τα παρακάτω:

- Δύο παιδιά παίζουν με μια μπαλίτσα του σχολείου και ένα τρίτο παιδί θέλει να παίξει κι αυτό. Υπάρχει διαφωνία και συμμετοχή ενός άλλου παιδιού ως μεσολαβητής.
- Δύο παιδιά διαφωνούν για τη σειρά τους στη γραμμή σύνταξης. Ένα τρίτο παιδί προσπαθεί να βοηθήσει ώστε να βρεθεί μια κοινή αποδεκτή λύση.
- Μετά από κάποιο αγώνα χάντμπωλ σ΄ ένα μαθητικό τουρνουά - που περιείχε και εντάσεις μεταξύ των αντιπάλων – οι αρχηγοί των ομάδων συζητάνε με το διαιτητή για τις αδικίες που πιστεύουν ότι γίνανε.
- Σε μια ομάδα εργασίας μιας σχολικής τάξης ένα παιδί κατηγορεί κάποιο άλλο ότι δε δίνει «χώρο» συμμετοχής στους άλλους. Άλλα δύο παιδιά είναι στην ομάδα...
- Ένας πελάτης επιστρέφει στο μαγαζί που αγόρασε ένα (ελαττωματικό) ρούχο για να διαμαρτυρηθεί στον υπάλληλο.

Προτείνουμε τους εμπλεκόμενους να χρησιμοποιούνε τον διεκδικητικό αλλά ευγενικό τρόπο και με επιχειρήματα.

Στις δραστηριότητες αυτές ακολουθεί συζήτηση για το πώς νιώσανε, ποιο το αποτέλεσμα σε κάθε περίπτωση, ποιες αποδείχτηκαν τελικά σημαντικές δεξιότητες...

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

- **Παιχνίδι ενεργοποίησης** – Διάρκεια 10' - Οι μαθητές/τριες κινούνται ελεύθερα στο χώρο περπατώντας στο ρυθμό ενός ήχου (π.χ. παλαμάκι). Με το σύνθημα (π.χ. μια ή δύο λέξεις όπως προσωπικός χώρος / είμαι δυνατός / αντιστέκομαι κλπ.) μένουν ακίνητοι με τα χέρια στη μεσολαβή και τα πόδια στη διάσταση, προσέχοντας να μην ακουμπάνε καθόλου με κάποιο άλλο παιδί. Αυτό επαναλαμβάνεται αρκετές φορές. Στη συνέχεια ο/η συντονιστής/τρια λέει δυνατά λέξεις όπως ...**δέχομαι – σηκώνομαι – σηκώνω – τραβάω – αντέχω – δυναμώνω – πανηγυρίζω – σκέφτομαι – ξεκινώ – αρνούμαι...** και όλοι/ες εκφράζουν με τη στάση του σώματος την προτεινόμενη κατάσταση.

- **α΄ δραστηριότητα**– στόχος: **Να προβληματιστούν τα παιδιά σχετικά με τις αποφάσεις και τις επιρροές που δέχονται** – Διάρκεια 20' :

Μοιράζουμε στα παιδιά ένα φύλο με έναν ήλιο (κύκλο) και μερικές ακτίνες. Γράφουν το όνομά τους στον κύκλο και σημειώνουν πάνω στις ακτίνες τις επιρροές που δέχονται κατά τη λήψη των αποφάσεων π.χ. εαυτός, δάσκαλος, μητέρα, αδελφός, φίλος/η, χρόνος, τηλεόραση, συμμαθητές/τριες, διαφημίσεις, συνέπειες... Συζητούμε για τις πρόσφατες επιλογές και αποφάσεις της καθημερινότητας, βρίσκοντας ποιοι ασκούν τις μεγαλύτερες επιρροές και γιατί. Σημειώνουν την επιλογή στην άκρη της ακτίνας της αντίστοιχης επιρροής π.χ. **δάσκαλος, χρόνος, μητέρα →→ διάβασμα, σχολική εργασία / εαυτός, αδελφός, φίλος, μητέρα →→ ντύσιμο / συμμαθητές, διαφημίσεις, φίλοι →→ παιχνίδι....** Συζητούμε για το πότε η επιρροή γίνεται πίεση και το πώς να αποφασίζουμε πάντα μετά από ώριμη σκέψη λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες των πράξεών μας στον εαυτό μας και τους άλλους. Αναρτώνται οι ήλιοι των επιρροών.

- **β΄ δραστηριότητα**– στόχος: Να συνηθίσουν τα παιδιά στον κριτικό τρόπο σκέψης – Διάρκεια 25΄:

Ο/Η συντονιστής/τρια και τα παιδιά μαζεύουν διαφημιστικά φυλλάδια από περιοδικά, εφημερίδες, ιστοσελίδες κλπ. και τα επεξεργάζονται κατά ομάδες τριών-τεσσάρων ατόμων. Γίνεται προσπάθεια για την εφαρμογή ενός κοινού κώδικα στη λήψη αποφάσεων π.χ. **χρησιμότητα, πλεονεκτήματα – μειονεκτήματα, τεχνικές παραπλάνησης, κόστος, πρόβλεψη, συνέπειες, ζύγισμα, σκέψη, απόφαση**. Οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια τις σκέψεις τους πάνω στις διαφημίσεις με βάση τα στοιχεία του κώδικα.

- **γ΄ δραστηριότητα**– στόχος: Να ανιχνευθεί η σημασία που μπορεί να έχει το **όχι**. Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τη σπουδαιότητα να λένε **όχι** όταν πρέπει – Διάρκεια 30΄:

Συζητούμε αρχικά για τα **όχι**. Πότε πρέπει πράγματι να αρνούμαστε κάτι; Προτρέπουμε τα παιδιά να θυμηθούνε πολλούς ήρωες των ταινιών ή των παραμυθιών που θα γλύτωναν από πολλά προβλήματα αν έλεγαν το **όχι** (Χιονάτη - γριούλα, Πινόκιο – κλέφτες, μάγισσα-παιδιά...). Με βάση σκηνές από ιστορίες και ταινίες θα γίνουν ζωγραφιές και σκίτσα με την αντίθετη κατάληξη. Ο Πινόκιο διώχνει τους κλέφτες, ο νεαρός πρωταγωνιστής του έργου αρνείται να βουτήξει από τη γέφυρα στα παγωμένα νερά για να μπει στην παρέα κλπ. Οι μαθητές/τριες περιγράφουν την εικόνα τους στην τάξη.

- **δ΄ δραστηριότητα**– στόχος: Να βιώσουν οι μαθητές/τριες καταστάσεις πίεσης και να ανταπεξέλθουν με επιχειρήματα – Διάρκεια 30΄:

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και λαμβάνουν **σενάρια** πάνω στα οποία συζητούν [πίεση για το ντύσιμο / πίεση από την παρέα για ποτό / πίεση από γνωστούς για κλοπή / πίεση από φίλες για κάπνισμα / πίεση για «κατόρθωμα» / πίεση για πείραγμα σε συμμαθητή/τρια / πίεση για βανδαλισμό...]. Γίνεται σύντομη δραματοποίηση των καταστάσεων. Αρνητικές φράσεις κλειδιά: είσαι ψάρι, είσαι κότα, είσαι σαν αυτούς τους... Θετικές φράσεις κλειδιά: Δε θα συνεχίσω διότι..., δε θα καπνίσω διότι... είναι επικίνδυνο φεύγω..., δε νιώθω χαρά και δε συμμετέχω. Στη συζήτηση εφαρμόζεται ένας κοινός κώδικας (π.χ. τι κερδίζω αν δεχτώ, τα συναισθήματά μου, οι συνέπειες, οι συνάνθρωποι, οι γονείς μου, οι δάσκαλοί μου).

- **Κλείσιμο** (εντυπώσεις, σκέψεις, συναισθήματα)

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Επιδιώκεται να μιλήσουν ελεύθερα οι μαθητές/τριες για το τι πιστεύουν ότι πήραν από το πρόγραμμα ανάπτυξης των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Ποιες στιγμές μείνανε στην καρδιά και τη σκέψη τους. Πως προτείνουν να κλείσουν την εμπειρία αυτή (τραγούδι, κύκλο της αγκαλιάς, περιγραφή συναισθημάτων, κάποιο φύλλο αξιολόγησης ή ερωτηματολόγιο κλπ.)

Βιβλιογραφικές Πηγές

- Κοινωνική & συναισθηματική αγωγή στο σχολείο – Χατζηχρήστου Γ. Χ.
- Η παιδική επιθετικότητα στο σχολείο – Πούλιος Ι.
- Αξίες ζωής στην εκπαίδευση – Μανούσου Γ. / Ταναϊνή Σ.
- Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού – Tacade
- Ψυχική υγεία & διαπροσωπικές σχέσεις – Υ.ΠΑΙ.Θ