

Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	1. Ζω καλύτερα - Ευ Ζην	Υποθεματική	Ψυχική Υγεία - Διαχείριση Άγχους
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Ε2'		
Τίτλος	« Νιώσε καλά , μάθε καλύτερα »		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Διαχείριση: άγχους συναισθημάτων		



1^ο Εργαστήρι

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Να γίνει κατανοητός ο γενικότερος στόχος της εκπαιδευτικής δράσης που είναι η ψυχική και συναισθηματική υγεία

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας (ολομέλειας) μεταξύ τους
- Να δημιουργηθούν υποομάδες που θα δουλέψουν μαζί μέχρι και την ολοκλήρωση του Εργαστηρίου
- Να δεθούν οι ομάδες
- Να μάθουν τα παιδιά να εργάζονται ομαδοσυνεργατικά
- Να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και χαρακτηρισμούς για τον εαυτό τους και τους άλλους, είτε πρόκειται για θετικά είτε για αρνητικά χαρακτηριστικά

Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)

A. Παρουσίαση του εργαστηρίου

Παρουσίαση στα παιδιά του σκεπτικού και της φιλοσοφίας του εργαστηρίου

B. Παιχνίδι γνωριμίας:

Το κάθε παιδί καταγράφει σε ένα χαρτί 3-5 βασικές πληροφορίες για τον εαυτό του (θετικά ή/και αρνητικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά).

Στη συνέχεια τα παιδιά κινούνται στον χώρο και ανταλλάσσουν με κάποιον άλλο το χαρτί με τα χαρακτηριστικά τους, αφού τα διαβάσει ο ένας στον άλλο. Αυτό συνεχίζεται για λίγα λεπτά.

Όταν ο εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα, τα παιδιά ακινητοποιούνται και παρουσιάζουν στην ολομέλεια τον μαθητή το χαρτί του οποίου κρατούν εκείνη τη στιγμή στα χέρια τους.

Γ. Συμβόλαιο ομάδας και υποομάδας:

Κατόπιν η ολομέλεια συζητά και ορίζει τους κανόνες της, θέτει το συμβόλαιο της ομάδας (τάξης).

Η ομάδα καθορίζει τους τρόπους δημιουργίας υποομάδων (τυχαίους ή με συγκεκριμένα κριτήρια).

Δημιουργούνται υποομάδες οι οποίες ορίζουν το δικό τους συμβόλαιο (ρόλοι μέσα στην υποομάδα, αρμοδιότητες των μελών, κανόνες συμπεριφοράς, κλπ.). Το συμβόλαιο μπαίνει στο portfolio της ομάδας.





ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΑΣ

2^ο εργαστήριο

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν σκέψεις, προβληματισμούς, συναισθήματα και προβλήματα που αντιμετωπίζουν

■ Να προσπαθήσουν να δώσουν απαντήσεις και λύσεις σε προβλήματα χρησιμοποιώντας τις ρουτίνες σκέψεις (π.χ. εάν ήμουν στη θέση του τι θα έκανα)

■ Να κατανοούν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα που δυσκολεύουν την καθημερινότητά τους

■ Να εξασκούνται στο να ζητούν βοήθεια

■ Να εξασκούνται στο να προσφέρουν βοήθεια

Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)

A. Καταγράφω όσα φοβάμαι και όσα με αγχώνουν

Το κάθε παιδί γράφει σε ένα φύλλο χαρτί (με μία, δύο ή περισσότερες λέξεις, με σύντομο ή εκτενές κείμενο) όσα φοβάται, όσα το πληγώνουν, το αγχώνουν, ή γενικότερα του δημιουργούν μη διαχειρίσιμα συναισθήματα και σκέψεις. Όταν τελειώσουν, ρίχνουν τα φύλλα με τα κείμενά τους, ανώνυμα και διπλωμένα, μέσα σε ένα κουτί.

B. Δίνω απαντήσεις

Το κάθε παιδί αντλεί από το κουτί ένα διπλωμένο χαρτί και διαβάζει το ανώνυμο κείμενο.

Στη συνέχεια γράφει ένα απαντητικό σημείωμα με το οποίο προσπαθεί να προσφέρει λύσεις, να παρηγορήσει, να ανακουφίσει, να βοηθήσει.

Γ. Συζητώ με την ομάδα

Μέσα σε κάθε υποομάδα, το κάθε παιδί διαβάζει το πρόβλημα που έλαβε από το κουτί και την απάντηση που έγραψε το ίδιο. Η ομάδα δίνει τη γνώμη της εμπλουτίζοντας δημιουργικά τις ρουτίνες σκέψεις.

Δημιουργούνται συνεργατικά κείμενα.

Δ. Δημιουργώ υλικό αλληλοβοήθειας

Τα «πρακτικά» της συζήτησης αναρτώνται στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης.





ΑΝΟΙΓΩ ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΑΣ

3^ο εργαστήρι

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες της αυτοαποκάλυψης (έστω και ανώνυμα)
- Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες της ενσυναίσθησης
 - Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες και η συμβολή της ομάδας στην ανάλυση του προβλήματος
 - Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες της ομάδας στην παροχή λύσεων, απαντήσεων, διαφορετικών προσεγγίσεων μέσω διαφορετικών «ρουτινών σκέψεων»

Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)

A. Τα κείμενα που αντλήθηκαν από το κουτί συζητούνται στην ολομέλεια

Εκπρόσωποι των ομάδων, αλλά και μεμονωμένοι μαθητές παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα πορίσματά τους από τα κείμενα που αντλήθηκαν από το κουτί.

Ορίζεται κάποιος μαθητής ως συντονιστής της συζήτησης και κάποιος άλλος καταγράφει τα θέματα που αναδύονται από τη συζήτηση και πώς επιλύονται. Ενδέχεται να καταγραφούν συμπεράσματα, εάν προκύψουν.

B. Δίνεται λίγος χρόνος για να γίνει αποτίμηση της συζήτησης.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να απαντήσουν στο ερώτημα «σε βοήθησε η διαδικασία να ξεπεράσεις τα προβλήματα που έριξες στο κουτί;».

Δε χρειάζεται να αποκαλύψουν ποιο ήταν το κείμενό τους και ποιο πρόβλημα εξέφρασαν ανώνυμα. Αρκεί να τοποθετηθούν σε σχέση με τη διαδικασία και ενδεχομένως να κατονομάσουν τη λειτουργία που επιτελέστηκε σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο.



ΣΥΜΒΑΛΩ ΑΥΤΟΝΟΜΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

4^ο εργαστήρι

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Να γίνει μια πρώτη καταγραφή εννοιών γύρω από την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την ενσυναίσθηση, κλπ. και τον ρόλο της ομάδας στην ανάπτυξή τους

- Να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και χαρακτηρισμούς για τον εαυτό τους και τους άλλους, είτε πρόκειται για θετικά είτε για αρνητικά χαρακτηριστικά
- Να μάθουν τα παιδιά να εργάζονται σε ομάδες αξιοποιώντας παράλληλα και την προσωπική τους δουλειά
- Να διακρίνουν τα όρια μεταξύ της προσωπικής τους συμβολής στην ομάδα και της προσωπικής τους αυτόνομης εργασίας
- Να αναγνωρίζουν τα οφέλη της αλληλεπίδρασης μεταξύ προσωπικής και ομαδικής δουλειάς

Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)

A. Προτείνονται αποσπάσματα από βιβλία για προσωπική ανάγνωση, ταινίες εύκολα προσβάσιμες στο youtube, κλπ. Μερικές προτάσεις καταγράφονται στο «Εκπαιδευτικό Υλικό». Οι δραστηριότητες απευθύνονται τόσο στην κάθε επιμέρους υποομάδα, όσο και στον κάθε μαθητή χωριστά.



Οι μαθητές θα πρέπει να διακρίνουν τον βαθμό της συμμετοχής τους στις ομαδικές εργασίες τηρώντας το συμβόλαιο της υποομάδας και παράλληλα να δημιουργήσουν τις αυτόνομες προσωπικές εργασίες.

Δημιουργείται portfolio μαθητή και portfolio ομάδας.

Β. Οι δραστηριότητες που ξεκίνησαν στο σπίτι ολοκληρώνονται στην τάξη.

Οι ομάδες συζητούν, συμπληρώνουν, διορθώνουν και ολοκληρώνουν τις δραστηριότητες που τους έχουν ανατεθεί. Ο εκπαιδευτικός έχει την ευκαιρία να εμπυχωσει χωριστά την κάθε ομάδα, να αντιληφθεί τη δυναμική που δημιουργείται μέσα στην κάθε ομάδα, να αναδείξει τον ρόλο των ατόμων μέσα σε αυτές, να υποστηρίξει και να ενθαρρύνει.



ΥΠΕΡΑΣΠΙΖΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΕΓΩΙΣΜΟΣ

5^ο εργαστήρι

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να θέτουν υγιή όρια

- Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να απενοχοποιούν τις υγιείς διεκδικήσεις τους
- Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να διακρίνουν την τοξική εγωπάθεια από τον δημιουργικό εγωισμό και την αυτοφροντίδα
- Να μπορούν να ακολουθούν κοινωνικές συμβάσεις, όρια και υποχρεώσεις σε διάφορα πλαίσια
- Να διεκδικούν με κατάλληλο τρόπο και να υπερασπίζονται τον εαυτό και τα δικαιώματά τους
- Να διαχειρίζονται την πίεση της ομάδας, να αξιολογούν, να ιεραρχούν τις επιλογές ανάμεσα στη συμμόρφωση / την υποστήριξη των φίλων και της παρέας τους και στις προσωπικές αξίες, απόψεις και επιθυμίες

Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)

Α. Δραστηριότητες στις ομάδες

Στην κάθε ομάδα δίνεται με συνοπτικό τρόπο ένα υποθετικό σενάριο διαπροσωπικών ή κοινωνικών σχέσεων (π.χ. το ξεκίνημα μιας γνωριμίας, μια παρεξήγηση μεταξύ φίλων, η διεκδίκηση προσωπικού χώρου, ένα αίτημα συγγνώμης, κλπ.)

Οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν διαφορετικές εκδοχές της εξέλιξης του σεναρίου αυτού και να αυτοσχεδιάσουν παίζοντας ρόλους

Β. Παρουσίαση των δραστηριοτήτων στην ολομέλεια και συζήτηση

Δίνεται χρόνος για να παρουσιάσουν οι ομάδες τους αυτοσχεδιασμούς τους στην ολομέλεια.

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια για τις επιλογές στην εξέλιξη του σεναρίου, προτείνονται άλλες εκδοχές, εξετάζονται ενδεχόμενες αλλαγές συμπεριφορών και οι επιπτώσεις που αυτές θα έχουν στις σχέσεις και την ψυχική ισορροπία των εμπλεκόμενων ρόλων.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΕΚΤΙΜΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

6^ο εργαστήρι

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Να ασκηθούν στην ικανότητα διατύπωσης απόψεων και ιδεών με βάση τις αρχές που εκφράζουν διάφορα κείμενα
- Να εκφραστούν δημιουργικά



Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)
<p>-Μέσα σε μια βαλίτσα ζωγραφίζουν ή «γράφουν λέξεις-φράσεις, συναισθήματα ή ότι άλλο επιθυμούν από αυτά που βίωσαν τη διάρκεια του προγράμματος. Συμπληρώνουν το σχετικό έντυπο. Μοιράζονται στην ομάδα τις απόψεις τους.</p> <p>-Τα παιδιά καλούνται να πουν φράσεις, λέξεις, να περιγράψουν συναισθήματα και καταστάσεις , που θεωρούν ότι τα δυναμώνουν και τα βοηθούν να νιώθουν δυνατά . Φτιάχνουν ομαδικά την «καλή συνταγή».</p>


ΣΤΟΧΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

7^ο εργαστήρι
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα
<p>Να διατυπώνουν αξιολογικές κρίσεις για τη μαθησιακή διαδικασία</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Να καταγράφουν τις αξιολογήσεις τους με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ■ Να εκφραστούν δημιουργικά αποτυπώνοντας συμβολικά ό,τι αποκόμισαν από το Εργαστήριο
Δραστηριότητες - (ενδεικτικές)
<p>Α. Δραστηριότητα στις ομάδες Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αξιολογήσουν το Εργαστήριο συμπληρώνοντας Φύλλα Αξιολόγησης. Η αξιολόγηση αφορά το σύνολο του εργαστηρίου, τη δουλειά της υποομάδας και την αυτοαξιολόγηση του μαθητή.</p> <p>Β. Δραστηριότητα στην ολομέλεια Ακολουθεί καταιγισμός ιδεών και συζήτηση για το τι αποκόμισαν, τι τους άρεσε περισσότερο και τι θα άλλαζαν στο Εργαστήριο. Ελέγχεται το κατά πόσο τηρήθηκε το «Συμβόλαιο της Ομάδας». Το κάθε παιδί καρφισώνει στον πίνακα ανακοινώσεων ένα φύλλο χαρτί (με κείμενο, σκίτσο ή ζωγραφιά) αποτυπώνοντας αυτό που αποκόμισε από το Εργαστήριο.</p>

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία