

Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	Ζω καλύτερα – Ευζην	Υποθεματική	Συναισθηματική Υγεία
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ		Δημοτικό – Τάξεις Β΄ και Ε΄	
Τίτλος		« Συναίσθημα είναι και γυρίζει...»	
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων: αυτογνωσία, αποδοχή, αναγνώριση, εκφραστικότητα, ανάληψη ευθύνης, ανάπτυξη ικανότητας διαχείρισης των συναισθημάτων, αρμονικής συμβίωσης, ενσυναίσθηση, κοινωνικότητας, αυτοεκτίμησης.		



« Διαφορετικοί μα και ίδιοι! »

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στο 1^ο εργαστήριο (2 διδακτικές ώρες στην Ε΄ και 3 στην Β΄ τάξη) οι μαθητές του τμήματος περιγράφουν τον εαυτό τους και γνωρίζονται με τους υπόλοιπους συμμαθητές τους με στόχο να κατανοήσουν ότι παρόλο που ο καθένας είναι μοναδικός και σε κάποια πράγματα διαφέρει από τους γύρω του, μπορούν να βρουν πολλές ομοιότητες και κοινά σημεία στον τρόπο σκέψης, συναίσθησης και συμπεριφοράς τους και να οδηγηθούν στην αποδοχή του διαφορετικού.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Στην αρχή του εργαστηρίου οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και ο δάσκαλος παρουσιάζει εικόνες διάφορων αντικειμένων διαφορετικών μεταξύ τους (π.χ κουτάλι, ψωμί, οδοντόβουρτσα, πιάτο κ.α) και τα παιδιά καλούνται να βρουν 2-3 αντικείμενα από αυτά, που να μοιράζονται το ίδιο χαρακτηριστικό. Στη συνέχεια το κάθε παιδί περιγράφει στοιχεία της εμφάνισής τους, του χαρακτήρα τους, των ενδιαφερόντων τους και απαριθμούν αυτά τα οποία ήταν κοινά μεταξύ τους ώστε να κατανοήσουν την πληθώρα



των στοιχείων που τα συνδέουν παρά την μοναδικότητα του καθενός.



« Όλη η ζωή ένα συναίσθημα... »

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Το 2^ο εργαστήριο (4 διδακτικές ώρες για την Ε΄ και 6 για την Β΄ τάξη) στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές τι είναι συναίσθημα, πως αυτό μπορεί να εκδηλωθεί (έκφραση, φωνή, στάση σώματος κ.α) σε κάθε παιδί και γιατί, τι αντίδραση μπορεί να λάβει από την ομάδα, να εμβαθύνει στον δικό του τρόπο αντίδρασης, να μπορεί να διαχειριστεί τον εαυτό του και να καταφέρει να μεταβεί από μια συναισθηματική κατάσταση σε μια άλλη.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Στην αρχή παρουσιάζει ο δάσκαλος εικόνες συναισθημάτων και τα παιδιά ονομάζουν το συναίσθημα που αναγνωρίζουν. Στη συνέχεια παίζουν το παιχνίδι «Βρες το συναίσθημα» όπου με παντομίμα κάθε μαθητής καλεί την ομάδα να μαντέψει το συναίσθημα της κάρτας που του μοίρασε ο δάσκαλος. Ακολουθούν εικόνες όπου παρουσιάζεται μια σκηνή από την καθημερινότητα των ανθρώπων και τα παιδιά μαντεύουν τα συναισθήματα που πιθανόν να νοιώθουν τα πρόσωπα στην εικόνα ή τι μπορεί να βίωναν τα ίδια.

Ακολουθούν μια σειρά από παιχνίδια:

- 1) «Το ζάρι των συναισθημάτων» : ανάλογα με το συναίσθημα που είναι γραμμένο σε κάθε πλευρά του ζαριού ο μαθητής αφηγείται ένα περιστατικό όπου βίωσε το συγκεκριμένο συναίσθημα.
- 2) «Παίζω με μάσκες»: Τα παιδιά κόβουν πλαστικά πιάτα στη μέση χρησιμοποιώντας τα ως μάσκες και ζωγραφίζουν στο κάθε μισό μάτια ή στόμα σε συγκεκριμένη έκφραση (π.χ χαμόγελο για την χαρά ή ορθάνοιχτα μάτια για την έκπληξη). Μοιράζονται τυχαία και ο κάθε μαθητής τοποθετώντας το μισό στο πρόσωπο του καλείται να ταιριάξει το άλλο μισό του προσώπου του στην μάσκα, αλλάζοντας την έκφραση των ματιών ή του στόματος αντίστοιχα.
- 3) «Ο φωτογράφος»: οι μαθητές σκορπίζονται στην τάξη και ένας αναλαμβάνει το ρόλο του φωτογράφου. Λέει δυνατά το όνομα ενός συναισθήματος και οι μαθητές παίρνουν πόζα (ατομικά, σε ζευγάρια ή και σε ομάδα) που να ταιριάξει και φωτογραφίζονται.
- 4) «Τα συναισθήματα αλλάζουν»: το παιχνίδι στοχεύει στο να κατανοήσουν τα παιδιά ότι τα συναισθήματα αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία, το περιβάλλον κ.α. Οι μαθητές γράφουν προτάσεις που έχουν σχέση με τη καθημερινότητα τους όπως τα βίωναν μικρότεροι και πως τώρα (στην Ε΄ τάξη) ή πως φαντάζονται ότι θα νοιώθουν αργότερα (στην Β΄ τάξη), π.χ έκανα ποδήλατο με ροδάκια,



κοιμόμουν με αναμμένο ένα μικρό φως, δεν ντρέπομαι να μιλήσω πρώτος σε κάποιον κ.α και σχολιάζουν τις εμπειρίες τους

- 5) Οι μαθητές γράφουν στον πίνακα συναισθήματα θετικά και αρνητικά και επιλέγουν ο καθένας ένα από αυτά, το συνδέει με ένα χρώμα και το ζωγραφίζει με όποιον τρόπο θέλει, χρησιμοποιώντας μόνο τις αποχρώσεις του επιλεγμένου χρώματος, Στην συνέχεια αφισοκολούν τα έργα τους στο χώρο του σχολείου υπό μορφή έκθεσης/παρουσίασης με θέμα *τον συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου*.
- 6) Ο δάσκαλος προμηθεύει τους μαθητές με φωτογραφίες ανθρώπων (από περιοδικό, διαδίκτυο) και οι μαθητές μεταμορφώνουν τις εικόνες με μαρκαδόρους, ώστε να φαίνεται αλλαγή των συναισθημάτων στα πρόσωπα των εικονιζομένων.



« Μήπως να μετατρέψω τον θυμό μου σε κάτι καλύτερο;! »

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στο 3^ο εργαστήριο (3 διδακτικές ώρες για τη Β΄ και 2 για την Ε΄) επικεντρώνεται στο συναίσθημα του θυμού και στοχεύει στην αναγνώριση του θυμού ως μια υγιούς αντίδρασης σε κάποιες καταστάσεις, στην κατανόηση των αρνητικών συνεπειών μιας επιθετικής συμπεριφοράς, ανάπτυξη ατομικής ευθύνης, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, αναγνώριση και διαχείριση λανθασμένων συμπεριφορών λόγω θυμού, αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και εντάσεων.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Στην αρχή του εργαστηρίου γίνεται μια συζήτηση – ιδεοθύελλα σχετική με πράγματα/καταστάσεις που θυμώνουν τους μαθητές. Ο δάσκαλος μαζί με τους μαθητές φτιάχνουν ατομικά «θυμόμετρα» με χαρτόνι και χρωματίζουν την ένταση του θυμού τους χρησιμοποιώντας ως εξής *μπλε*=ήρεμος, *πράσινο*=ενοχλημένος, *κίτρινο*=εκνευρισμένος, *πορτοκαλί*=θυμωμένος, *κόκκινο*=είμαι εκτός ελέγχου. Το κάθε παιδί περιγράφει μια κατάσταση που την συνδέει με τις παραπάνω συναισθηματικές καταστάσεις. Έπειτα χρησιμοποιούν τα «θυμωμένα μπαλόνια» για να κατανοήσουν την αρνητική δύναμη του θυμού και την θετικότερη δύναμη της ηρεμίας. Δίνουμε ένα φουσκωμένο μπαλόνι σε ένα μαθητή και του ζητάμε να το σκάσει με βελόνα, παρομοιάζοντας το μπαλόνι με το σώμα μας, τον αέρα μέσα σε αυτό με τον θυμό μας και την έκρηξη με την επιθετική συμπεριφορά που συνήθως επακολουθεί. Τα παιδιά συζητούν για το πως νοιώθουν και αντιδρούν απέναντι σε μια τέτοια έκρηξη θυμού. Στη συνέχεια δίνουμε ένα δεύτερο φουσκωμένο μπαλόνι και ζητάμε να απελευθερώσει τον αέρα σιγά σιγά, παρομοιάζοντας το με μια πιο ήρεμη αντίδραση και τα παιδιά προτείνουν τρόπους σωστότερης διαχείρισης του θυμού τους. Φτιάχνουν σενάρια καταστάσεων που τους



θυμώνουν και δραματοποιούν τις δύο αντίθετες αντιδράσεις για να συνειδητοποιήσουν την διαφορά που κάνει η διαχείριση του θυμού και στο θυμωμένο παιδι και στον περίγυρο του. Στο τέλος του εργαστηρίου φτιάχνουν μια αφίσα με αριθμημένες τις προτάσεις τους, την χρωματίζουν και την κολλούν σε ένα εμφανές σημείο του σχολείου.



« Συναισθηματικές ιστορίες... »

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος του εργαστηρίου είναι τόσο να κατανοήσουν τα παιδιά την καθολικότητα των συναισθημάτων και ότι κανένα συναίσθημα δεν είναι ντροπή φτάνει να μπορείς να το διαχειριστείς σωστά όσο και να συνειδητοποιήσουν την σημασία της αποδοχής του διαφορετικού. Πολλά παιδιά δεν νοιώθουν άνετα να «ανοιχτούν» ιδιαίτερα όσον αφορά συναισθήματα όπως ο θυμός, η ντροπή, η εσωστρέφεια κ.α. Προτείνουμε εδώ videos, βιβλίο (Β΄ τάξη) και ταινία (Ε΄ τάξη) για να δημιουργηθεί μια πιο χαλαρή και διασκεδαστική ατμόσφαιρα, ώστε να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Στο εργαστήριο αυτό οι μαθητές της Β΄ τάξης διαβάζουν το βιβλίο «Το μεγάλο βιβλίο των συναισθημάτων», το σχολιάζουν και αναπαριστούν εικαστικά τις αγαπημένες τους σκηνές ή συναισθηματικές καταστάσεις στις οποίες έχουν βρεθεί. Αντίστοιχα στην Ε΄ τάξη, οι μαθητές παρακολουθούν την ταινία «Τα μυαλά που κουβαλάς» και επιλέγουν να δραματοποιήσουν αγαπημένες τους σκηνές ή να αυτοσχεδιάσουν βασιζόμενοι σ' ένα από τα συναισθήματα που πρωταγωνίστησαν στην ταινία.




« Μόνος ή με φίλους; »

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος του 5ου εργαστηρίου είναι η ανάπτυξη/βελτίωση της αυτοεκτίμησης των μαθητών, της κοινωνικής τους αυτοπεποίθησης, η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, απόκτηση αυτογνωσίας και λύσεων για την διαχείριση του άγχους/στρες μέσα από την απόκτηση φιλικών σχέσεων.



Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Ο δάσκαλος παρουσιάζει στην τάξη εικόνες με μοναχικά άτομα και εικόνες με παρέες και ξεκινάει μια συζήτηση σχετικά με το τι νομίζουν πως αισθάνονται, τι λένε και τι σκέφτονται τα πρόσωπα των εικόνων. Στην συνέχεια ο εκπαιδευτικός δείχνει σε όλους μια εικόνα ενός μοναχικού παιδιού. Έπειτα σε χαρτί Α4 που έχει χωριστεί στη μέση, ο κάθε μαθητής καλείται να συμπληρώσει με όσες προτάσεις θέλει τις φράσεις: «Νιώθω μοναξιά όταν...» και «Όταν νιώθω μοναξιά μπορώ...». Οι απαντήσεις σχολιάζονται δυνατά σε κύκλο. Στο τέλος τις διδακτικής ώρας, με την υπόδειξη του δασκάλου, ο κάθε μαθητής αναλαμβάνει έναν συμμαθητή του και γίνεται ο «μυστικός του φίλος». Ο ρόλος του είναι να βοηθάει τον συμμαθητή του, να περνάει χρόνο μαζί του, να μοιράζεται γραφική ύλη αν χρειαστεί, να του κάνει θετικά σχόλια, χωρίς όμως να γίνει φανερό ότι είναι ο μυστικός του φίλος (η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι το τέλος των εργαστηρίων). Στην 2^ο μέρος του εργαστηρίου η τάξη ομαδικά φτιάχνει σε χαρτί του μέτρου ένα έργο με ζωγραφιές, λέξεις και φράσεις σχετικά με την φιλία και την κολλάει στην είσοδο του σχολικού κτιρίου.</p>


« Διασκεδάζω με τα συναισθήματα! »
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα
Στο τελευταίο εργαστήριο οι μαθητές διασκεδάζουν, κοινωνικοποιούνται και εμπειδώνουν με παιγνιώδεις δραστηριότητες όλα όσα κατάκτησαν στην προηγούμενη δράση.
Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Τα παιδιά παίζουν διαδραστικά παιχνίδια στο wordwall.net και δημιουργούν ένα κρυπτόλεξο των συναισθημάτων. Στο τέλος του εργαστηρίου γίνεται μια συζήτηση – αυτοαξιολόγηση του κάθε μαθητή σχετικά με την βελτίωση της ικανότητας του να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /
https://wordwall.net/el



https://www.youtube.com/watch?v=k_7t_kjmyUg

https://www.youtube.com/watch?v=bi-QL_iePNY

«Τα μυαλά που κουβαλάς» (ταινία), «Το μεγάλο παιχνίδι των συναισθημάτων» (βιβλίο).

