



ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Πρόγραμμα Θετικής Εκπαίδευσης και Καλλιέργειας
Αξιών



INSTITUTE OF
DEVELOPMENT
K. CHARALAMBOUS



ΠΑΙΔΑΓΟΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	6
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΣΤΙΓΜΩΝ	7
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΛΠΙΔΑ	11
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ	15
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	18
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΧΙΟΥΜΟΡ	24
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΧΑΜΟΓΕΛΟ	28
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ	35
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑ	36
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΕΝΕΙΑ	44
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	46
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	54
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ	62
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΓΑΠΗ	68
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΞΙΕΣ	76
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΕΒΑΣΜΟΣ	77
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ	85
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΙΡΗΝΗ	90
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΘΑΡΡΟΣ/ ΤΟΛΜΗ	99
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΠΛΟΤΗΤΑ/ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ	107
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΠΡΟΣΦΟΡΑ	113
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΣΧΕΣΕΙΣ-ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ	119
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ	120
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	123
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	124
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ	136
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ	143
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ	147
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΝΟΗΜΑ	148
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ	152
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΘΕΝΟΣ	166



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	172
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ.....	173
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	180
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	186
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ	195

Εισαγωγή

Το «Σχολείο της Ευτυχίας» αποτελεί ένα εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς, που βασίζεται στο επιστημονικό υπόβαθρο της Θετικής Ψυχολογίας και της Εκπαίδευσης Χαρακτήρα μέσω της καλλιέργειας αξιών ζωής. Θέτει ως βασικό στόχο την προσωπική ευτυχία και εξέλιξη των μαθητών/τριών, καθώς και την ηθική και κοινωνικο-συναισθηματική τους ανάπτυξη. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι όταν η προτεραιότητα της εκπαίδευσης είναι η ευτυχία και ευζωία προκύπτουν υψηλότερα ακαδημαϊκά επιτεύγματα. Έχει επιβεβαιωθεί, επίσης, ότι η συστηματική εφαρμογή τέτοιων δραστηριοτήτων και παρεμβάσεων στα σχολεία, μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για πρόληψη και διαχείριση προβλημάτων ψυχοκοινωνικής υγείας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος, τα περιστατικά βίας, επιθετικότητας και εκφοβισμού, αρνητικές στάσεις για το σχολείο, χαμηλή δέσμευση μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών, χρήση ουσιών, αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών, ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και καλύτερη διαχείριση κρίσεων και δύσκολων καταστάσεων. Για τον σκοπό αυτό, το πρόγραμμα στηρίζεται σε παραδοσιακές αρχές της εκπαίδευσης συνδυάζοντάς τις με τη μελέτη της ευτυχίας και της ευζωίας μέσα από το μοντέλο PERMA του Martin Seligman και την ταξινόμηση Values in Action (VIA). Το περιεχόμενο του εγχειριδίου αυτού αποτελεί ένα μικρό δείγμα δραστηριοτήτων εφαρμογής των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας στην εκπαίδευση. Το «Σχολείο της Ευτυχίας» ως ευρύτερο πλαίσιο, αποτελεί βασική δράση του Ινστιτούτου Ανάπτυξης, το οποίο για πέραν των 20 ετών έχει υλοποιήσει παρεμβάσεις και εκτεταμένη έρευνα στον τομέα και έχει δημιουργήσει το βασικό πλαίσιο για την εφαρμογή των σχετικών αρχών, τις οποίες προωθεί ως βασικό πυλώνα της δουλειάς του.

Αποτελείται από έξι ενότητες (Θετικά Συναισθήματα, Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα, Αξίες, Θετικές Σχέσεις, Νόημα & Επιτεύγματα και Ψυχική Ανθεκτικότητα) κάθε μία εκ των οποίων περιλαμβάνει έννοιες που έχουν μελετηθεί εκτενώς και σε συνδυασμό συμβάλλουν στην ενίσχυση της ευζωίας και της ανθεκτικότητας των ατόμων. Κάτω από κάθε δραστηριότητα αναφέρονται βιβλιογραφικές πηγές από τις οποίες εμπνευστήκαμε και βασιστήκαμε για τη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού και στις οποίες οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανατρέξουν για περαιτέρω πληροφόρηση.

Το «Σχολείο της Ευτυχίας» περιλαμβάνει επιλεγμένες μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης που ενισχύουν το αίσθημα της ευζωίας. Πιο συγκεκριμένα, μέθοδοι που αξιοποιούνται περιλαμβάνουν τη συνεργατική μάθηση, τις δημιουργικές τέχνες (θέατρο, τέχνη, χορό & κίνηση, μουσική), μελέτες περιπτώσεων, αφήγηση ιστοριών, βιωματική μάθηση, ασκήσεις και δραστηριότητες για καταγιισμό ιδεών και επίλυση προβλημάτων, συζητήσεις σε ομάδα.

Οι δραστηριότητες απευθύνονται σε παιδιά δημοτικού σχολείου (κυρίως 8-12 ετών), ωστόσο με μικρές προσαρμογές μπορούν να αξιοποιηθούν και για παιδιά μικρότερης ή μεγαλύτερης ηλικίας, ακόμα και για ενήλικες. Μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο στο μάθημα της Αγωγής Υγείας όσο και διαθεματικά. Σημειώνεται ότι οι δραστηριότητες που προτείνουμε είναι ενδεικτικές και αποτελούν



μία επιστημονική βάση για να συμβάλουν περαιτέρω και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί με την δική τους δημιουργικότητα και τις κατάλληλες προσαρμογές όσον αφορά στη χρονική διάρκεια και το περιεχόμενο. Σίγουρα για να αναπτυχθούν οι συγκεκριμένες έννοιες στα παιδιά χρειάζεται περισσότερος χρόνος και αριθμός δραστηριοτήτων που να υλοποιούνται συστηματικά κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Συνίσταται, επίσης, στους εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να μετατρέψουν την τάξη τους σε εργαστήριο χαράς και δημιουργικότητας, να μελετήσουν προηγουμένως το θεωρητικό υπόβαθρο της Θετικής Ψυχολογίας και να παρακολουθήσουν σχετικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα την εκπαιδευτικό Βικτώρια Μιχαηλίδου (PhDc) που συνέβαλε μαζί με ομάδα του Ινστιτούτου Ανάπτυξης στην επιλογή και δημιουργία των δραστηριοτήτων. Ευχαριστούμε, επίσης, την ομάδα εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στο σεμινάριο της Θετικής Εκπαίδευσης (Μάιος - Ιούνιος 2022) και παρείχαν χρήσιμη ανατροφοδότηση για βελτίωση του εγχειριδίου, μετά την πιλοτική εφαρμογή του στην τάξη.

Το εγχειρίδιο αυτό διατίθεται ελεύθερα από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου και το Ινστιτούτο Ανάπτυξης (Ν. Χαραλάμπους) και είναι ειδικά αφιερωμένο στον **Δρ Νεόφυτο Χαραλάμπους** που πάντα οραματιζόταν τη δημιουργία ενός πρότυπου σχολείου όπου εκπαιδευτικοί και παιδιά θα ευημερούσαν. Σίγουρα το «Σχολείο της Ευτυχίας» δεν αφορά μόνο στην διαμόρφωση του φυσικού χώρου αλλά προϋποθέτει παιδαγωγούς με κοινό όραμα που θα φροντίζουν τόσο για τη δική τους ευζωία όσο και για την ευζωία, την ανθεκτικότητα και το ήθος των μαθητών/τριων τους πέρα από την ανάπτυξη των ακαδημαϊκών γνώσεων. Προϋποθέτει, επίσης, τη συλλογική επιδίωξη και δράση, τη συνεργασία στη σχολική κοινότητα αλλά και το να θεωρηθεί η «ευτυχία» ως βασικός πυλώνας της εκπαίδευσης.

Ευχόμαστε οι αναγνώστες εκπαιδευτικοί να αξιοποιήσουν τις δραστηριότητες που προτείνουμε και να αποτελέσουν το έναυσμα για περισσότερη ευτυχία στα σχολεία και την κοινωνία μας.

Θα χαρούμε να μοιραστείτε μαζί μας τις εμπειρίες σας.

Για επικοινωνία μπορείτε να απευθύνεστε στο info@iodevelopment.eu

Βίκυ Χαραλάμπους,

Διευθύντρια, Ινστιτούτο Ανάπτυξης (Ν. Χαραλάμπους)

www.iodevelopment.eu

Ιούλιος 2022



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΣΤΙΓΜΩΝ

Δραστηριότητα

Θαυμάζοντας και απολαμβάνοντας τον κόσμο γύρω μου!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν ποια πράγματα/φαινόμενα/καταστάσεις του περιβάλλοντος απολαμβάνουν
2. Να εξηγούν πότε και γιατί κάτι τους προκαλεί απόλαυση

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να παρατηρούν πράγματα, φαινόμενα ή καταστάσεις που υπάρχουν στο περιβάλλον γύρω τους και να επιλέγουν κάθε φορά ποια από αυτά τους προκαλούν θετικά συναισθήματα φωτογραφίζοντας τα! Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να φωτογραφίσουν τα τριαντάφυλλα στην αυλή (χαρά), τον ήλιο (έμπνευση), τη βροχή (γαλήνη), τη φωτογραφία της οικογένεια πάνω στο ψυγείο (αγάπη), το αγαπημένο τους φαγητό και πολλά άλλα από αυτά που απολαμβάνουν να γεύονται, να μυρίζονται, να ακούν, να βλέπουν και να ακουμπούν. Με τις φωτογραφίες των παιδιών δημιουργείται ένα κέντρο μάθησης στη τάξη στο οποίο τα παιδιά μπορούν να καθίσουν και να συζητήσουν εξηγώντας στους/στις φίλους/ες τους τα συναισθήματα που τους προκαλούν όλα αυτά που επέλεξαν να φωτογραφίσουν. Κάθε φωτογραφία θα μπορούσε να συνοδεύεται με ένα σύντομο σημείωμα εξηγώντας γιατί το παιδί επέλεξε να την εντάξει στο κέντρο μάθησης με τις απολαύσεις.

Μέσα και Υλικά:

- Φωτογραφίες παιδιών
- Σημείωμα (χαρτί, μολύβι)

Διάρκεια: 10 λεπτά (επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Σχολικό χώρο, τάξη, εξωσχολικό χώρο (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Παροτρύνετε τα παιδιά να συζητούν κάθε επιλογή τους και να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε:

- Γιατί επέλεξες να εντάξεις αυτό το πράγμα/φαινόμενο/περιστατικό/βίωμα στις απολαύσεις;
- Γιατί σε κάνει να νιώθεις απόλαυση αυτό το περιστατικό/βίωμα;
- Υπάρχει κάποιο άλλο παιδί που θεωρεί το ίδιο βίωμα απόλαυση;



Πηγή:

Norrish, J. & Seligman, M. (2015). Positive Education – The Geelong Grammar Journey. Oxford: Oxford University Press.

Δραστηριότητα

Παρατηρώντας τα σύννεφα!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν ποια πράγματα/φαινόμενα/καταστάσεις του περιβάλλοντος απολαμβάνουν
2. Να εξηγούν πότε και γιατί κάτι τους προκαλεί απόλαυση

Περιγραφή δραστηριότητας: Η απόλαυση είναι η πρακτική του να παρατηρείς και να παίρνεις ευχαρίστηση από τις μικρές στιγμές της ζωής, όπως η αίσθηση της ηλιοφάνειας στην πλάτη σου, ή να ελπίζεις σε ένα κρεβάτι που έχει φρέσκα, καθαρά σεντόνια. Είναι μια ευχάριστη μορφή άσκησης στο να προσέχουμε και να εντοπίζουμε τις «μικρές-ασήμαντες» στιγμές από καθημερινές εμπειρίες που έχουμε επενδύοντας στον εαυτό μας. Είναι επίσης μια τεχνική που μας βοηθάει να δημιουργήσουμε αποθέματα από στιγμές ευχαρίστησης και απόλαυσης για να τα αξιοποιήσουμε αργότερα σε δύσκολες στιγμές. Σε δύσκολες στιγμές, η δεξιότητά μας να απολαμβάνουμε τα πράγματα γύρω μας, μας επιτρέπει να εντοπίζουμε ευκολότερα τα θετικά και να ψάχνουμε να βρίσκουμε κάτι καλό παρά τις δυσκολίες. Η απόλαυση, διδάσκει σε εμάς και στα παιδιά μας πώς να παρακάμπουμε τη φυσική αρνητική μας προκατάληψη στρέφοντας την προσοχή μας σε θετικά πράγματα. Είναι μια μορφή εκπαίδευσης του εγκεφάλου που μας βοηθά να συγκεντρωθούμε και να διατηρήσουμε την προσοχή μας στα θετικά. Μπορείτε να δημιουργήσετε απολαυστικές στιγμές στην ημέρα σας μέσω παιχνιδιών ή δραστηριοτήτων με τα παιδιά. Στο πλαίσιο της δραστηριότητας αυτής, τα παιδιά καλούνται να βγουν έξω στην αυλή ή να καθίσουν κοντά στο παράθυρο και να παρατηρούν τα σύννεφα. Με τη σειρά καλούνται να επιλέξουν ποιο σύννεφο απολαμβάνουν να κοιτούν απαντώντας σε ερωτήματα όπως:

- Τί σχήμα έχει το σύννεφο που διάλεξες;
- Τί σου θυμίζει το σύννεφο αυτό;
- Γιατί απολαμβάνεις να βλέπεις τα σύννεφα καθώς κινούνται;

Κάθε παιδί έπειτα, αποτυπώνει στο χαρτί το σύννεφο που του άρεσε και εξηγεί σύντομα γιατί απολαμβάνει να παρατηρεί τα σύννεφα!

Μέσα και Υλικά:

- Χαρτί
- Μολύβι
- Χρωματιστά

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:



- Αυλή ή τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η απόλαυση όχι μόνο βοηθά στην εκπαίδευση των δεξιοτήτων προσοχής του παιδιού σας, αλλά ενισχύει επίσης την ευτυχία, τη θετική διάθεση και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η ημέρα των παιδιών είναι πιθανό να έχει πολλές μικρές «καλές στιγμές» που μέχρι τώρα περνούσαν απαρατήρητες. Είναι σημαντικό τα παιδιά να μάθει πώς να εντοπίζει τις μικρές απολαύσεις της ζωής και πώς να τις χρησιμοποιήσει για να δημιουργήσει αποθέματα για να αντλήσει σε δύσκολες στιγμές.

Πηγή:

Waters, L. (2017). 5 Ways to Strengthen Your Child's Ability to Savor (& Build Resilience at the Same Time!), Ανάκτηση από: <https://www.linkedin.com/pulse/5-ways-strengthen-your-childs-ability-savor-build-same-waters-phd>

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΛΠΙΔΑ

Δραστηριότητα

5 λόγοι να ελπίζω...

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της ελπίδας στη ζωή
2. Να εντοπίζουν λόγους για να ελπίζουν
3. Να βοηθούν άτομα που έχουν χάσει την ελπίδα τους να την ξανακερδίσουν

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά με αφορμή το τραγούδι «Το χρώμα της ελπίδας» συζητούν στην ολομέλεια και εντοπίζουν στους στίχους λόγους για τους οποίους μπορεί ένα παιδί να ελπίζει. Στη συνέχεια, σε ένα πανό τα παιδιά ζωγραφίζουν και σημειώνουν πέντε λόγους που τα κάνουν να συνεχίζουν να ελπίζουν.

Εναλλακτική εφαρμογή: Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί νοητικός χάρτης στον οποίο να αναφέρονται λέξεις και σίχοι από το τραγούδι ή κάποιο σχετικό φύλλο εργασίας.

Μέσα και Υλικά:

- Τραγούδι «Παιδική Χορωδία Σπύρου Λάμπρου - Το Χρώμα Της Ελπίδας» (<https://www.youtube.com/watch?v=IFR8NqeCVzI>)
- Πανί
- Μπογιές
- **Διάρκεια:** 10 λεπτά

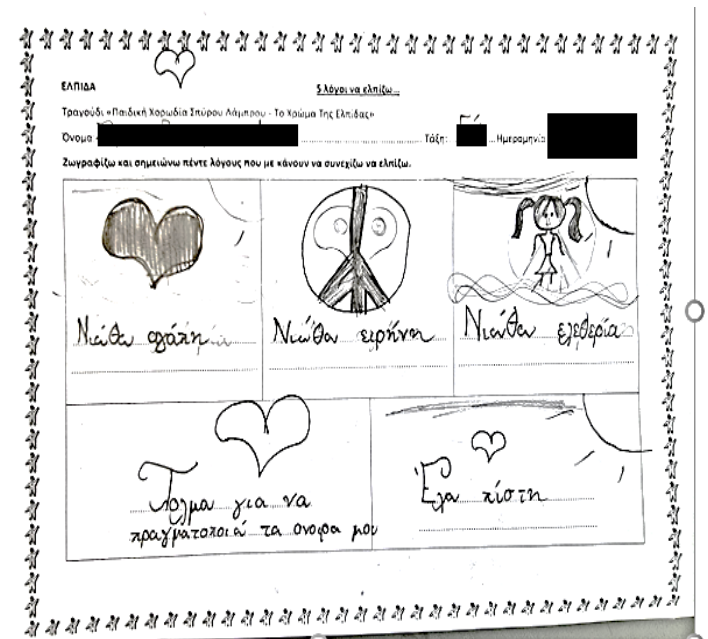
Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια της συζήτησης ενθαρρύνει τα παιδιά να αναπτύξουν τη σκέψη τους απαντώντας σε ερωτήματα όπως:

- Γιατί πιστεύεις είναι σημαντικό να ελπίζουμε; Τί θα συμβεί εάν ο κόσμος σταματήσει να ελπίζει;
- Πότε ένιωσες ότι σταμάτησες να ελπίζεις;





- Κατά την πανδημία υπήρξαν στιγμές που σταμάτησες να ελπίζεις; Πώς το ξεπέρασες;
- Τί σε κάνει να ελπίζεις;
- Τί θα συμβούλευες κάποιον/α που έχει σταματήσει να ελπίζει;

Πηγή:

Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.



Δραστηριότητα

Ποίημα «Με τα φτερά της ελπίδας»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της ελπίδας στη ζωή του ατόμου
2. Να εντοπίζουν λόγους για να ελπίζουν
3. Να εντοπίζουν πράγματα ή καταστάσεις γύρω μας που αποτελούν πηγές ελπίδας

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά με αφορμή το ποίημα «Με τα φτερά της ελπίδας» αναπτύσσουν συζήτηση ερμηνεύοντας μία προς μία τις στροφές του ποιήματος. Συγκεκριμένα τα παιδιά καλούνται να εντοπίσουν στο ποίημα λέξεις ή φράσεις που παραπέμπουν στο αίσθημα της ελπίδας. Έπειτα, σε μικρές ομάδες τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν ένα τετράστιχο συνεχίζοντας το ποίημα με δικούς τους στίχους.

Μέσα και Υλικά:

- Ποίημα «Με τα φτερά της ελπίδας»
- Κόλλα χαρτί
- Μολύβι

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια της συζήτησης ενθαρρύνει τα παιδιά να αναπτύξουν τη σκέψη τους ανακαλώντας στη μνήμη τους γεγονότα ή άτομα που τους βοήθησαν να ενισχύσουν το αίσθημα ελπίδας. Ο/Η εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια που εργάζονται τα παιδιά στις ομάδες τους, περνάει και δίνει ανατροφοδότηση βοηθώντας τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν φράσεις με κυριολεκτικό ή μεταφορικό τρόπο και να συνθέσουν τη δική τους στροφή στο ποίημα χρησιμοποιώντας ομοιοκαταληξία.

Πηγή:

Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.

Ποίημα της Μαριάνθης Πλειώνη «Με τα φτερά της ελπίδας»

Η ελπίδα είναι ένα πουλάκι
με κατακόκκινα φτερά
που χτίζει πάντα τη φωλιά του
σε κάθε ανθρώπινη καρδιά.

Ψηλά πετάει και φτερουγίζει
στις γρίλιες των παραθύρων,
χαράς χαμόγελα χαρίζει
στο προσκεφάλι των παιδιών.

Λουλούδι είναι που ανθίζει
εκεί που ο βοριάς φυσά,
μοσχοβολιά που πλημμυρίζει
του κόσμου αυτού κάθε γωνιά.

Ελπίδα έχει η ειρήνη
πως κάποτε θα 'ρθει στη γη,
ελπίδα κέρασμα από κρήνη,
νερό καθαίο απ' την πηγή.

.....
.....

Πηγή: Νότες Λογοτεχνίας. Πολιτιστικό ιστολόγιο με έμφαση στο βιβλίο. Υπεύθυνος - Διαχειριστής: Θεοδόσιος Π. Βαφειάδης. [Ιστοσελίδα: https://theovaf.blogspot.com/2018/11/blog-post_11.html]

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Δραστηριότητα

Το θετικό μου Ημερολόγιο

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να εντοπίζουν τα θετικά της ζωής και να σκέφτονται αισιόδοξα
2. Να παραμένουν αισιόδοξοι/ες σε δύσκολες ή κουραστικές για αυτά καταστάσεις
3. Να καλλιεργήσουν θετικά συναισθήματα

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά δημιουργούν το ατομικό τους ημερολόγιο στο σχολείο το οποίο καλούνται να συμπληρώνουν στο σπίτι επισημαίνοντας στιγμές που χρησιμοποίησαν καλές/θετικές σκέψεις. Το ημερολόγιο αποτελείται από έναν πίνακα με στήλες για τις διάφορες ημέρες, στις οποίες τα παιδιά καλούνται να σημειώνουν τις καλές-θετικές σκέψεις για πράγματα που τους απασχολούσαν (πχ. “Αν και με δυσκολεύει το διάβασμα, σήμερα κατάφερα να ολοκληρώσω την ανάγνωση μου πολύ πιο γρήγορα”, “Θα συνεχίσω να προσπαθώ στην άσκηση της γεωμετρίας μέχρι να την λύσω σωστά”, “Τα λάθη μου στην ορθογραφία με βοήθησαν να βελτιωθώ”). Τα παιδιά θα μπορούσαν επίσης εάν επιθυμούν να μοιραστούν με τους/τις συμμαθητές/τριες τους στιγμές από το ημερολόγιό τους ή ακόμη και να το δείξουν στον/στην εκπαιδευτικό τους για να πάρουν επιβράβευση ή σχόλια για ανατροφοδότηση.

Εναλλακτική εφαρμογή: Για μικρές ηλικίες (π.χ. Α΄ και Β΄ τάξη) μπορεί να χρησιμοποιηθεί εβδομαδιαίος πίνακας αντί μηνιαίος. Μια καλή πρακτική είναι επίσης η χρήση του υλικού Twinkl (twinkl.co.uk) για περαιτέρω εξάσκηση των παιδιών.

Μέσα και Υλικά:

- Πίνακα με ημέρες
- Μαρκadόρο/μολύβι
- Εικαστικά υλικά για διακόσμηση (π.χ. χρωματιστά, κραγιόν, κλπ.)

Διάρκεια: 5 λεπτά (επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Προετοιμασία στη τάξη, Ολοκλήρωση στο σπίτι (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προβληματίζονται για τον τρόπο που σκέφτονται σχετικά με τις πράξεις και τα κατορθώματά τους. Εξηγήστε στα παιδιά τη σημαντικότητα του να βλέπουν τα θετικά σε



κάθε τι και να αποφεύγουν το να σκέφτονται απαισιόδοξα. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά ανά τακτά χρονικά διαστήματα να μοιράζονται στην ολομέλεια τις αισιόδοξες σκέψεις τους ή στιγμές που ένιωσαν ματαίωση. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμαθητές/τριες τους να ταυτιστούν μαζί τους ή/και να δώσουν θάρρος και δύναμη στους/στις φίλους/ες τους. Επαινέστε περιπτώσεις όπου τα παιδιά παρέμειναν αισιόδοξα.

Πηγή:

Norrish, J. & Seligman, M. (2015). Positive Education – The Geelong Grammar Journey. Oxford: Oxford University Press.



Ημερολόγιο καταγραφής αισιόδοξων σκέψεων

ΜΗΝΑΣ:

ΜΗΝΑΣ:												
ΚΥΡΙΑΚΗ		ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Δραστηριότητα

Το βιβλίο με τις ευλογίες

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις-Θετικές Διασυνδέσεις, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ενισχύσουν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης
2. Να καλλιεργήσουν και να ενισχύσουν την ενσυναίσθηση
3. Να ενδυναμώσουν τους δεσμούς με τα άλλα άτομα και την ομαδικότητα

Περιγραφή δραστηριότητας: Κάθε τρεις εβδομάδες επιλέγεται ένας/μία μαθητής/τρια για να πάρει «Το βιβλίο με τις ευλογίες» στο σπίτι του/της. Παροτρύνουμε τους γονείς να βοηθούν τα παιδιά με το γράψιμο ή με την επιλογή φωτογραφιών ή διακοσμητικών για να στολίσουν τις σελίδες του βιβλίου. Με το πέρας των τριών εβδομάδων, το παιδί επιστρέφει «Το βιβλίο με τις ευλογίες» και κάνει μία σύντομη παρουσίαση στην τάξη με μερικές από τις καταχωρήσεις που έχει κάνει – δείχνοντας επίσης, αν υπάρχουν, τις ζωγραφιές ή τις φωτογραφίες. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν φαντασία και δημιουργικότητα και να διασκεδάσουν κατά τη διάρκεια της όλης διαδικασίας, χωρίς να σκέφτονται ότι πρόκειται για σχολική εργασία. Η άσκηση είναι σχεδιασμένη με τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθά τα παιδιά να καλλιεργήσουν επίσης την ενσυναίσθηση τους και να αναλογιστούν πώς τα βιώματά τους συνδέονται με τα βιώματα των γύρω τους και πώς η ζωή πολλές φορές γίνεται πιο όμορφη με τη συμβολή των ανθρώπων γύρω τους.

Εναλλακτική εφαρμογή: Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ατομικό τετράδιο ευλογών αντί βιβλίο, εάν επιθυμούμε να εργαστεί το κάθε παιδί ατομικά και να αναπτύξει το δικό του τετράδιο. Το τετράδιο αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει και ως σημείο αναφοράς για επόμενα μαθήματα ή να εμπλουτιστεί σε επόμενες δραστηριότητες που πιθανόν να σκοπεύουν στην επέκταση αυτής που προτείνεται εδώ.

Μέσα και Υλικά:

- Βιβλίο/τετράδιο με αρκετά κενά φύλλα (κατά προτίμηση με ρίγες και χοντρό εξώφυλλο).
- Τα παιδιά παροτρύνονται να χρησιμοποιήσουν ό,τι υλικά και χρώματα προτιμούν για να μορφύνουν τις σελίδες του βιβλίου/τετραδίου τους.

Διάρκεια: 2 - 3 εβδομάδες + Σαββατοκύριακο (επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Προετοιμασία του υλικού στο σπίτι (συνεργασία με γονείς)
- Παρουσίαση του υλικού στη τάξη



Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Καλέστε τα παιδιά να αναστοχαστούν κατά τη παρουσίαση της εργασίας τους στο ημερολόγιο των ευλογιών, υποβάλλοντας τους ερωτήματα όπως:

- Γιατί επέλεξες να αναφερθείς στο συγκεκριμένο άτομο/ γεγονός; Τι σημαίνει αυτό για εσένα;
- Γιατί νιώθεις ευγνωμοσύνη γι' αυτό/όν/ή;
- Πιστεύεις υπάρχει κάποιος/α που νιώθει ευγνωμοσύνη για εσένα;
- Πώς νομίζεις αυτές οι ευλογίες επηρεάζουν τα συναισθήματά σου ή το χαρακτήρα σου;

Πηγές:

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Sansone, R. A., & Sansone, L. (2010). Gratitude and well-being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgemont)*, 7(11), 18-22.

Δραστηριότητα

Τα ευχαριστήρια μπισκότα

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Σχέσεις-Θετικές Συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ενισχύσουν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης για το ίδιο το άτομο αλλά και τη ζωή
2. Να ενισχύσουν το συναίσθημα ευγνωμοσύνης για τους γύρω τους
3. Να καλλιεργήσουν και να ενισχύσουν την ενσυναίσθηση
4. Να καλλιεργήσουν την πολιτότητα
5. Να ενδυναμώσουν τους δεσμούς και την ομαδικότητα

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα «ευχαριστήρια μπισκότα» είναι μία άσκηση που παροτρύνει τα παιδιά να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους μέσα από την προσφορά των ειδικών «ευχαριστήριων μπισκότων». Υπενθυμίζει στα παιδιά ότι το σχολείο είναι μία μικρή κοινότητα, στην οποία δουλεύουν καθημερινά πολλά άτομα ώστε να τους παρέχεται ένα ασφαλές, ευχάριστο και λειτουργικό περιβάλλον. Τα «ευχαριστήρια μπισκότα» είναι παρόμοια με τα «τυχερά μπισκότα» (fortune cookies), με τη διαφορά ότι ο σκοπός τους είναι τα παιδιά να εκφράσουν τις ευχαριστίες τους στα άτομα που θα τα προσφέρουν. Αποφασίστε μαζί με τα παιδιά σε ποιον/α (ή ποιους) θα ήθελαν να δώσουν τα «ευχαριστήρια μπισκότα», έτσι ώστε να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους για την προσφορά του συγκεκριμένου ατόμου στο κοινό καλό της σχολικής κοινότητας. Θα μπορούσε να είναι ο/η διευθυντής/τρια, οι βοηθοί, ο/η καθαριστής/τρια, οι κηπουροί, το προσωπικό της καφετέριας, το προσωπικό της γραμματείας, ή οι οδηγοί των λεωφορείων. Αφού χωρίσετε τις ομάδες και δώσετε υπευθυνότητες σε κάθε ομάδα, προχωρήστε στην ετοιμασία των ευχαριστήριων μπισκότων. Μπορείτε να τα φτιάξετε, για παράδειγμα, στη διάρκεια κάποιου σχετικού μαθήματος (αν δεν είναι εφικτό, ίσως μπορείτε να τα παραγγείλετε από κάποιο κατάστημα). Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε τα μηνύματα ευχαριστίας και ευγνωμοσύνης, είτε μέσα στα μπισκότα είτε με μία συνοδευτική κάρτα.

Μέσα και Υλικά:

- Υλικά για μπισκότα της αρεσκείας σας.
- Ειδικό χαρτί για να ζυμωθεί μέσα στα μπισκότα ή χαρτόνι για μικρές κάρτες που μπορούν να δοθούν μαζί με τα μπισκότα.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Στη τάξη (ομαδική εργασία)



Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν τα άτομα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη για όσα κάνουν καθημερινά, ώστε να παρέχουν ένα όμορφο σχολικό περιβάλλον για εκείνα. Μπορείτε να ρωτήσετε:

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να στείλουμε ευχαριστίες στο συγκεκριμένο άτομο/ομάδα ατόμων;
- Πώς θα νιώθατε εσείς αν λαμβάνατε «ευχαριστήρια μπισκότα»;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επιβεβαιώστε ότι στους παραλήπτες αρέσουν τα μπισκότα και ότι δεν αποφεύγουν τη ζάχαρη λόγω κάποιου θέματος υγείας. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικές/ υγιεινές επιλογές.

Πηγή:

Norrish, J. & Seligman, M. (2015). Positive Education – The Geelong Grammar Journey. Oxford: Oxford University Press.

Δραστηριότητα

Η πιο ευχάριστη στιγμή της σημερινής μέρας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίσουν και να αναφέρουν μια στιγμή απόλαυσης
2. Να εκφράζουν στιγμές απόλαυσης εξηγώντας τα θετικά συναισθήματα που τους προκάλεσαν

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά καλούνται να γράψουν ή να ζωγραφίσουν την πιο ευχάριστη στιγμή της ημέρας τοποθετώντας την παράλληλα στο φάκελο με το όνομά τους που βρίσκεται στη πινακίδα της τάξης. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μέρος ρουτίνας η οποία θα επαναλαμβάνεται καθημερινά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα παιδιά μπορούν από μόνα τους να συμπληρώσουν το φάκελο με την ευχάριστη στιγμή της ημέρας (πχ. κατά τη διάρκεια του μαθήματος/παιχνιδιού, κατά το διάλειμμα, κλπ.) ή μετά από υπενθύμιση της/του εκπαιδευτικού. Με το πέρας της εβδομάδας ή/και μήνα τα παιδιά αναστοχάζονται για τις ευχάριστες στιγμές που σημείωσαν κοιτάζοντας το φάκελό τους και συζητώντας με την ομάδα. Κατά τη συζήτηση η/ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να επιλέξουν μια από τις ευχάριστες στιγμές που έχουν συλλέξει και να την παρουσιάσουν στην ολομέλεια εξηγώντας γιατί την επέλεξαν και τί συναισθήματα ένιωσαν τη συγκεκριμένη στιγμή. Κατά τη συζήτηση η/ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να σκεφτούν εάν στο διάστημα που πέρασε βίωσαν στιγμές δυσάρεσκιας με σκοπό να τις συζητήσουν και να τις περιορίσουν.

Μέσα και Υλικά:

- Ατομικοί φάκελοι παιδιών
- Εικαστικά υλικά για διακόσμηση των φακέλων
- Φωτογραφία παιδιών για κάθε φάκελο

Διάρκεια: 5-7 λεπτά (επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Στη τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Παροτρύνετε τα παιδιά να συζητούν μετά από κάθε παρουσίαση και να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε:

- Πώς σε έκανε να νιώσεις εκείνη η στιγμή;
- Τί σε κάνει να νιώθεις ευγνωμοσύνη/χαρά/ενθουσιασμό για αυτό το περιστατικό/βίωμα;
- Έχει κάποιο άλλο παιδί ζήσει παρόμοια εμπειρία πρόσφατα;
- Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του (όνομα παιδιού που κάνει την παρουσίαση);
- Τί θα έκανες για να διορθώσεις αυτή τη δυσάρεστη στιγμή;

Πηγές:



Froh, J. J., & Parks, A. C. (Eds.). (2012). Activities for teaching positive psychology: A guide for instructors. American Psychological Association.

Lai, S. T., & O'Carroll, R. E. (2017). 'The Three Good Things'—The effects of gratitude practice on wellbeing: A randomised controlled trial. *Health Psychology Update*, 26(1), 10-18.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΧΙΟΥΜΟΡ

Δραστηριότητα

Παίζοντας με αστεία πρόσωπα!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ασκηθούν στη καλλιέργεια του χιούμορ
2. Να εντοπίζουν αστείες και χιουμοριστικές συμπεριφορές
3. Να διασκεδάζουν και να είναι δεκτικοί στο χιούμορ των άλλων

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους λωρίδες από χαρτόνια στις οποίες καλούνται να σχεδιάσουν ένα μέρος του προσώπου (π.χ. μάτια, μύτη, στόμα, κτλ.) με όποια υλικά θέλουν. Όλες οι δημιουργίες των παιδιών συνδέονται σε ένα ντοσιέ και τα παιδιά καλούνται να πειραματιστούν συνδυάζοντας με διαφορετικούς τρόπους τα μέρη του προσώπου και δημιουργώντας αστείες φάτσες! Κάθε παιδί δημιουργεί τη δική του αστεία φάτσα και την παρουσιάζει στην ολομέλεια.

Μέσα και Υλικά:

- ένα ντοσιέ
- λευκά χαρτόνια που θα κόψετε στα 3 και θα τρυπήσετε
- μαρκαδόρους
- διάφορα αντικείμενα που μπορείτε να κολλήσετε
- κόλλα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

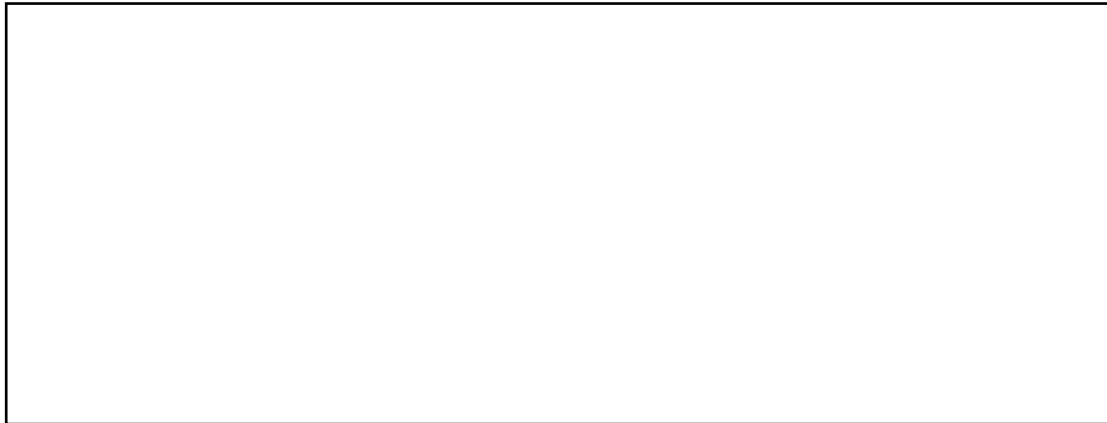
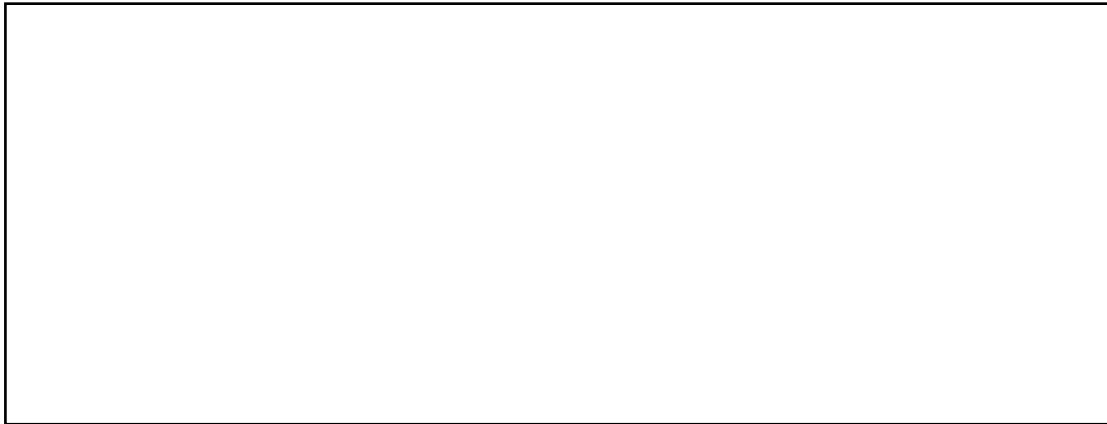
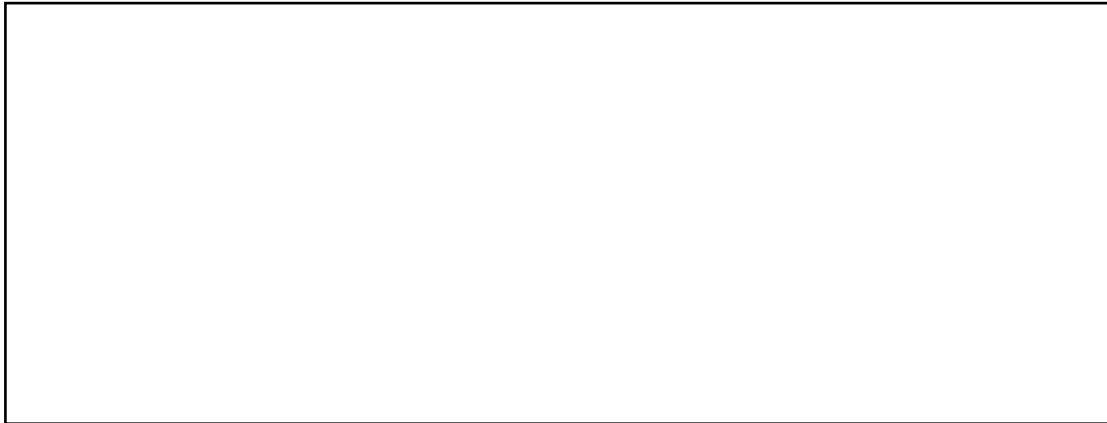
Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να εξηγήσουν το λόγο που θεωρούν κάτι αστείο καθώς επίσης και ποιο συναίσθημα τους προκαλεί το χιούμορ και τα αστεία των φίλων τους. Πιθανές ερωτήσεις προς ανάπτυξη της συζήτησης:

- Τί είναι αυτό που σε κάνει να γελάς βλέποντας την εικόνα;
- Πώς αισθάνεσαι όταν γελάς;
- Πιστεύεις είναι σημαντικό να υπάρχει το χιούμορ;
- Ποια άτομα θα ήθελες να έχουν χιούμορ;

Πηγή: Bolkan S, Griffin DJ, Goodboy AK. (2018). Humor in the classroom: the effects of integrated humor on student learning. *Communication Education*. 67(2): 144-164

Παράδειγμα από αστεία πρόσωπα που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν τα παιδιά



Δραστηριότητα



Χιουμοριστικά κόμικς!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

- Να ασκηθούν στη καλλιέργεια του χιούμορ
- Να εντοπίζουν αστείες και χιουμοριστικές συμπεριφορές
- Να διασκεδάζουν και να είναι δεκτικοί/ες στο χιούμορ των άλλων

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους διαφορετικές εικόνες κόμικς και καλούνται με την ομάδα τους να εργαστούν γράφοντας αστείες ατάκες και συμπληρώνοντας τους διαλόγους σε κάθε κόμικ. Τα παιδιά καλούνται να λάβουν υπόψη τις εικόνες και με βάση αυτές να αναπτύξουν αστείους διαλόγους ανάμεσα στους ήρωες. Κάθε ομάδα έπειτα παρουσιάζει στην ολομέλεια τη δική της χιουμοριστική ιστορία βασισμένη στο κόμικς!

Μέσα και Υλικά:

- Εικόνες από κόμικς
- Μολύβια

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά που παρουσιάζουν αλλά και τα παιδιά που παρακολουθούν να σχολιάσουν τα χιουμοριστικά σενάρια απαντώντας σε ερωτήσεις όπως:

- Τί ένιωσε ακούγοντας τον χιουμοριστικό διάλογο;
- Ποιο στοιχείο της ιστορίας ήταν αυτό που σε έκανε να γελάσεις;
- Τί θα συμπλήρωνες στο σενάριο για να το κάνεις ακόμη πιο χιουμοριστικό/αστείο;
- Τί συναισθήματα ένιωσε ακούγοντας την ιστορία των φίλων σου;

Πηγές:

Ruch W, McGhee PE. (2014). Humor Intervention Programs in The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions. 1st Edition. 179-193.

Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in physiology education*.

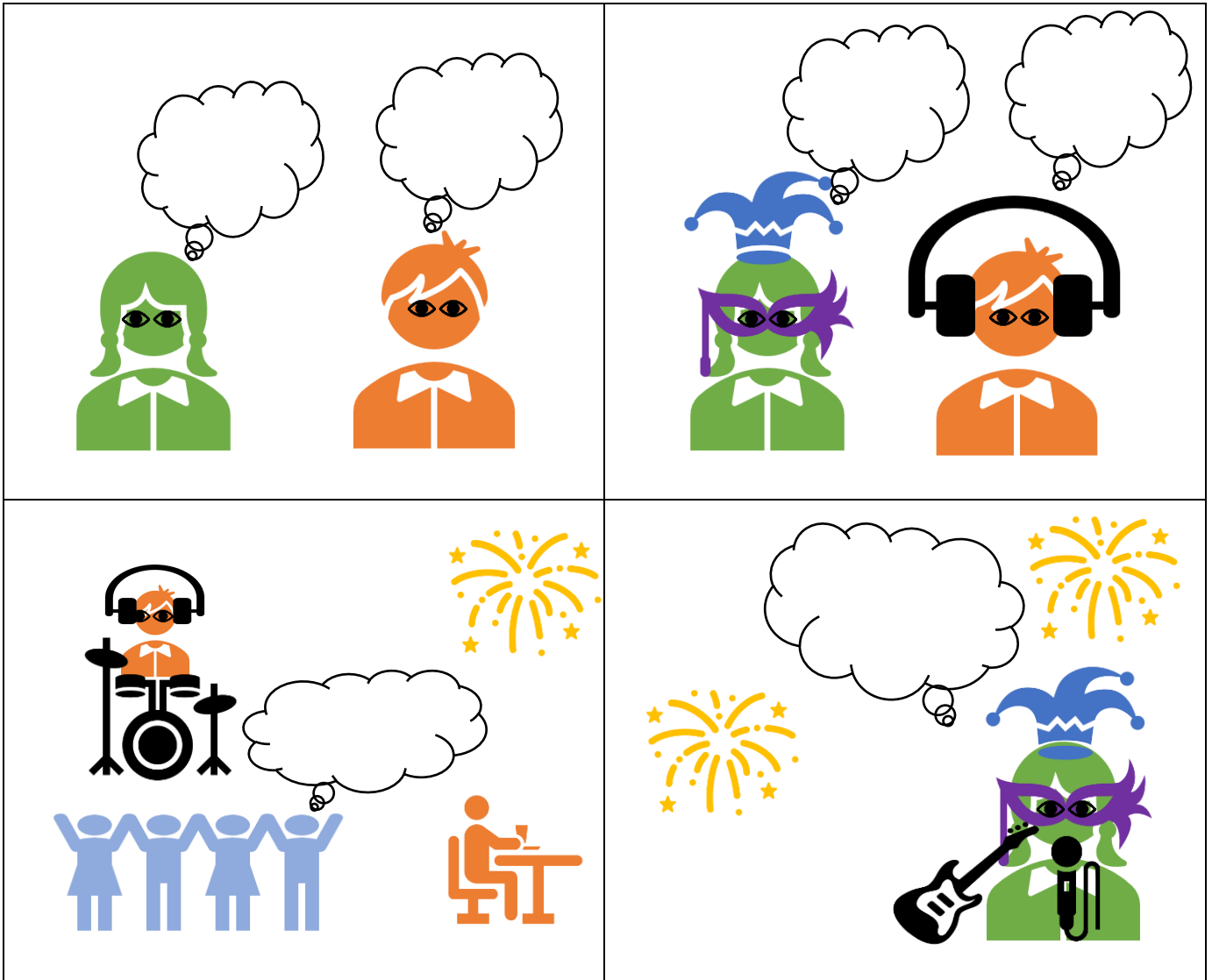
Εικονογραφημένα κόμικς

Ενδεικτικές επιλογές ιστοτόπων με έτοιμα φύλλα εργασίας κόμικς:

Ηλεκτρονική πλατφόρμα «ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ»: Το σχολείο στην ψηφιακή εποχή

https://e-didaskalia.blogspot.com/2017/06/blog-post_651.html

Παράδειγμα κόμικς:



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Δραστηριότητα

Εκστρατεία χαμόγελου!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, θετικές σχέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα του να χαμογελάς
2. Να εξασκηθούν στις διαφορετικές μορφές χαμόγελου
3. Να αναφέρουν τις θετικές επιπτώσεις που έχει το χαμόγελο στην υγεία του ανθρώπου

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει στα παιδιά μια έκφραση που χρησιμοποίησε ο αγαπημένος κωμικός Charlie Chaplin, «Μία μέρα χωρίς γέλιο είναι μία μέρα χαμένη» και αυτά καλούνται να την σχολιάσουν αναφέροντας τους λόγους που θεωρούν ότι είναι σημαντικό να χαμογελάμε. Οι ιδέες των παιδιών καταγράφονται στον πίνακα και έπειτα ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει στα παιδιά τις επιπλέον πληροφορίες σχετικά με το χαμόγελο (βλ. παράρτημα) με στόχο τα παιδιά να εντοπίσουν λόγους τους οποίους δεν ανέφεραν ή δεν γνώριζαν. Αφού εντοπίσουν όλους τους λόγους που το χαμόγελο προάγει την υγεία στον άνθρωπο, χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα καλείται να ετοιμάσει μια αφίσα με ένα λόγο από αυτούς που εντόπισαν. Έπειτα, επισκέπτονται άλλες τάξεις του σχολείου και τους ενημερώνουν για τη σημασία του να χαμογελάς παρουσιάζοντας τις αφίσες τους.

Εναλλακτική εφαρμογή: Για μικρότερες ηλικίες θα μπορούσε να προηγηθεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο κατά το οποίο τα παιδιά αρχικά να αναφέρουν δικές τους εμπειρίες σχετικά με το χαμόγελο και την ευεργετική επίδραση που έχει στη ζωή μας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υποστηρικτικά ερωτήματα που να καθοδηγούν τη συζήτηση όπως:

- Σε τί μας βοηθά ένα χαμόγελο (να χαμογελάμε);
- Ποια ευεργετική επίδραση έχει το χαμόγελο στη ζωή μας;
- Για ποιο λόγο δεν πρέπει να ξεχνάμε να χαμογελάμε;

Επιπλέον, μια καλή πρακτική με σκοπό τη περαιτέρω εμβάθυνση στο θέμα: θα μπορούσατε να προσκαλέσετε στην τάξη έναν ειδικό σε αυτά τα θέματα (π.χ. εκπαιδευτικό ψυχολόγο) για να μιλήσει στα παιδιά για τη σημασία του χαμόγελου στη ζωή μας. Κατά τη συζήτηση αυτή οι μαθητές/τριες θα μπορούσαν να υποβάλλουν ερωτήματα στον/στην ειδικό και ακολούθως, αξιοποιώντας το υλικό που θα τους δοθεί να εργαστούν σε ομάδες να δημιουργήσουν κάτι ομαδικό (πχ. αφίσα ή κολλάζ με τα οφέλη του χαμόγελου στη ζωή μας). Εναλλακτικά η ίδια δραστηριότητα μπορεί να δοθεί ως ατομική κατ' οίκον εργασία για το σπίτι, όπου το κάθε παιδί θα έχει την ευκαιρία και το χρόνο να αυτενεργήσει και να φτιάξει κάτι δημιουργικό.

Μια άλλη εναλλακτική είναι η αξιοποίηση του παραμυθιού «Ο Κυκλοθυμικός Βασιλιάς» του Χόρχε Μπουκάι. Ακολούθως τα παιδιά σε ρόλο δημοσιογράφων ή μικρών ερευνητών καλούνται να

εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους να υπενθυμίζουμε τον εαυτό μας να χαμογελάμε στους γύρω μας. Αυτή η διαδικασία θα μπορούσε να γίνει αρχικά στο άμεσο περιβάλλον του σχολείου (π.χ. χαρίζουμε χαμόγελο στο κυλικείο, στις/στους καθαρίστριες/ές του σχολείου, στους/στις εκπαιδευτικούς, στο διευθυντικό και γραμματειακό προσωπικό, στους/στις συμμαθητές/τριες, στους γονείς, οδηγό σχολικού λεωφορείου) και έπειτα στο ευρύτερο περιβάλλον των παιδιών. Για το σκοπό αυτό, τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο με ερωτήματα όπως:

- Πώς μπορούμε να θυμόμαστε να χαρίζουμε ένα χαμόγελο στους γύρω μας;
- Με ποιους τρόπους θα υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας να χαμογελάμε στους γύρω μας;

Εισηγήσεις υπενθύμισης χαμόγελου στους γύρω μας: Αρχικά αυτό μπορεί να αποτελέσει ατομική εργασία για το σπίτι και σε κατοπινό στάδιο να απαντηθούν αυτά τα ερωτήματα από διάφορες τάξεις του σχολείου. Τα αποτελέσματα να συγκεντρωθούν, να παρουσιαστούν και να επιλεγθούν κάποιες ιδέες για εφαρμογή (π.χ. φράσεις υπενθύμισης χαμόγελου στο χώρο του σχολείου: τοίχοι, σκαλιά). Ακόμη, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί ένας διαγωνισμός ζωγραφικής ή τραγουδιού σχετικά με αυτό το θέμα όπου να παρουσιαστούν οι τρόποι με τους οποίους να υπενθυμίζουμε τον εαυτό μας να χαμογελάμε στους γύρω μας.

Μέσα και Υλικά:

- Πληροφορίες για τη σημασία του χαμόγελου
- Χαρτόνια A3 για αφίσες
- Μαρκαδόρους
- Χρωματιστά
- Παραμύθι διαθέσιμο στο: <https://10gym-laris.lar.sch.gr/wp-content/uploads/2020/12/%CE%9D%CE%B1-%CF%83%CE%BF%CF%85-%CF%80%CF%89-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1.pdf> "

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της εκστρατείας χαμόγελου, παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας όσα έχουν αποκομίσει από αυτή την εμπειρία και βοηθήστε τα να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του να χαμογελάς. Μπορείτε να υποβάλετε ερωτήματά όπως:

- Πώς ένιωσε που συμμετείχε στην εκστρατεία χαμόγελου;
- Τί συναισθήματα σου προκάλεσε η εμπειρία αυτή;
- Νιώθεις ότι έχεις προσφέρει κάτι σε αυτά τα παιδιά; Τι είναι αυτό;
- Πώς πιστεύεις ένιωσαν τα παιδιά που ενημερώθηκαν για τη σημαντικότητα του να χαμογελάς;

- Θεωρείς σημαντική αυτή την εκστρατεία; Αν ναι/όχι, γιατί;
- Με ποιους άλλους τρόπους θα μπορούσες να ενημερώσεις και άλλον κόσμο για τη σημασία του χαμόγελου;
- Σε ποια άλλα άτομα μπορείς να απευθυνθείς; Με ποιους τρόπους;

Πληροφορίες για τη σημασία του χαμόγελου στη ζωή του ανθρώπου

Το χαμόγελο είναι μια έκφραση του προσώπου με την οποία εκδηλώνουμε χαρά, κοινωνικότητα και ευχαρίστηση. Τα θετικά πλεονεκτήματα του χαμόγελου έχουν εξεταστεί διεξοδικά από την επιστημονική κοινότητα τα τελευταία χρόνια. Είναι εντυπωσιακό το πόσο το χαμόγελο πυροδοτεί μια σειρά από κυτταρικές αλλαγές οι οποίες επιδρούν στην ψυχολογία μας και χαλαρώνουν το σώμα μας. Έχει βρεθεί ότι όταν χαμογελάμε αρκετά ενεργοποιούμε θετικούς συσχετισμούς στον εγκέφαλό μας. Το χαμόγελο σε κάνει χαρούμενο... ακόμη και όταν δεν είσαι. Το χαμόγελο είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να βελτιώσουμε την ψυχολογία μας. Έρευνες από διαφορετικά πανεπιστήμια έδειξαν ότι το χαμόγελο μειώνει το επίπεδο των ορμονών στο αίμα, τα επίπεδα της κορτιζόλης και της ντοπαμίνης που είναι υπεύθυνα για την δημιουργία στρες. Μια επιστημονική ομάδα από το πανεπιστήμιο Samyook University εξέτασε την θεραπευτική δράση του γέλιου στα επίπεδα των ορμονών του άγχους και την κατάθλιψη σε άτομα με καρκίνο του στήθους. Ήδη από την πρώτη συνεδρία βρέθηκε μείωση των ορμονών άγχους και κατάθλιψη. Σήμερα οι συνεδρίες γέλιου εφαρμόζονται στα μεγαλύτερα νοσοκομεία της Αμερικής και της Ευρώπης σε ομάδες καρκινοπαθών ασθενών.

Χρειάζεται να είμαστε χαρούμενοι/ες για να γελάσουμε;

Την απάντηση σε αυτό το ερώτημα την έδωσε ο Δαρβίνος το 1872. Ο Δαρβίνος απέδειξε την θεωρία "facial feedback response". Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, κάθε έκφραση του προσώπου επιδρά άμεσα στα συναισθήματά μας. Σύμφωνα με τη θεωρία του, αν μας "αναγκάσουμε" να χαμογελάσουμε- ακόμη και όταν είμαστε λυπημένοι θα νιώσουμε πιο χαρούμενοι. Η απόδειξη της εγκυρότητας της θεωρίας αυτής φάνηκε σε πρόσφατη έρευνα για την επίδραση του Botox. Οι επιστήμονες από το πανεπιστήμιο του Cardiff (Wales) βρήκαν ότι τα άτομα που υποβλήθηκαν σε Botox και αδυνατούν να κατσουφιάσουν, είναι πιο χαρούμενα, σε σχέση με άτομα που μπορούν να σφίξουν το πρόσωπό τους. Οπότε.... χαμογέλασε και η χαρά θα έρθει.

Το γέλιο μας κάνει να φαινόμαστε νεότεροι.

Σε μια έρευνα ζητήθηκε από 154 ενήλικες να μαντέψουν την ηλικία 171 ατόμων δείχνοντας φωτογραφίες- πορτραίτα τους όταν αυτά έκαναν διάφορες εκφράσεις (χαμόγελο, σοβαροί, στεναχωρημένοι). Κατέληξαν ότι το απλό χαμόγελο τους μειώνει την ηλικία κατά 2 χρόνια (από την κανονική) ενώ το στεναχωρημένο ύφος τους μεγαλώνει κατά ένα έτος. Εάν λοιπόν θες να φαίνεσαι νεότερος/η... μην κατσουφιάζεις και χαμογέλα. Ένας άλλος λόγος για να χαμογελάς: Όσο μεγαλώνουμε το πρόσωπό μας χάνει την ελαστικότητά του. Αλλά κάθε φορά που χαμογελάμε εξασκούμε τους μύες του προσώπου μας και η απώλεια της ελαστικότητας που θα συνέβαινε αναχαιτείται. Έτσι διατηρείται ένα νεανικό πρόσωπο.

Το χαμόγελο μας χαρίζει υγεία και μακροζωία.

Αυτός είναι ίσως ο πιο διασκεδαστικός τρόπος να διατηρείσαι υγιής. Το γέλιο θεωρείται ισάξιο με κάποιες μορφές αερόβιας γυμναστικής. Κάθε φορά που γελάμε ενεργοποιούμε υποσυνείδητα πάνω από 100 μύες. Επιπλέον έχει βρεθεί ότι μετά από το έντονο γέλιο ο μυϊκός τόνος ελαττώνεται και το φαινόμενο αυτό διατηρείται για τουλάχιστον 45 λεπτά. Το γέλιο μειώνει την αρτηριακή πίεση. Σε ασθενείς οι οποίοι υπέφεραν από καρδιαγγειακά προβλήματα και νοσηλεύονταν σε νοσοκομείο ζητήθηκε να παρακολουθούν κάποια κωμική σειρά στην τηλεόραση για 30 λεπτά. Η έρευνα έδειξε ότι η αρτηριακή τους πίεση βελτιώθηκε σημαντικά. Τα οφέλη του γέλιου στην υγεία είναι πολλά. Έχει βρεθεί ότι το γέλιο βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Το 1963 ο Harvey Ball σχεδίασε έναν κύκλο που μέσα υπήρχαν δύο τελείες και μία καμπύλη γραμμή προς τα επάνω. Είναι το γνωστό «χαρούμενο» emoji ή αλλιώς η φατσούλα που χαμογελάει 😊. Μάλιστα ο ίδιος ο Harvey Ball θεωρούσε πως το χαμόγελο έχει ευεργετικές – θεραπευτικές ιδιότητες για τη σωματική και ψυχική μας υγεία!

Λέγοντας χαμόγελο εννοούμε τη χαρακτηριστική έκφραση του προσώπου μας που δημιουργείται όταν μας αρέσει ή και μας ευχαριστεί κάτι (π.χ. ένα ανέκδοτο, όταν αντικρίζουμε τον σύντροφό μας κ.ά). Φυσικά το χαμόγελο συνοδεύεται και από την έκφραση των ματιών μας και πολλές φορές συνοδεύεται από κινήσεις των χεριών μας που δηλώνουν χαρά.

Ποιοι είναι όμως οι λόγοι που το χαμόγελο προάγει την υγεία μας;

- Δρα κατά του άγχους: Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως το χαμόγελο μειώνει τα επίπεδα των ορμονών που προκαλούν άγχος. Επίσης, οι άνθρωποι που χαμογελούν αντιμετωπίζουν πιο εύκολα τις διαφόρων ειδών στρεσογόνες καταστάσεις και μάλιστα πιο εύκολα σε σχέση με εκείνους που είναι απαισιόδοξοι και σκυθρωποί.
- Τονώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα: Με το χαμόγελο εκτονώνεται η ένταση, χαλαρώνουμε και ταυτόχρονα ενεργοποιούνται τα T – κύτταρα (κύτταρα του ανοσοποιητικού) τα οποία δρουν κατά των ιών – εισβολέων που προκαλούν πλήθος ασθενειών.
- Βελτιώνει τη διάθεσή μας: Το χαμόγελο συμβάλλει στην απελευθέρωση ενδορφινών, οι οποίες θεωρούνται το φάρμακο για την καταπολέμηση της κακής διάθεσης.
- Έχει παυσίπονη δράση: Όταν χαμογελάμε απελευθερώνονται στον εγκέφαλό μας ορισμένοι νευροδιαβιβαστές (π.χ. ενδορφίνες, σεροτονίνη κ.α), οι οποίοι δημιουργούν το αίσθημα της ευεξίας και της χαλάρωσης. Ταυτόχρονα οι νευροδιαβιβαστές αυτοί (κυρίως οι ενδορφίνες) εμφανίζουν παυσίπονη δράση, ανακουφίζοντάς μας από επίπονα συμπτώματα που προκαλούν το αίσθημα της δυσφορίας.
- Ρυθμίζει την πίεση: Το χαμόγελο συμβάλλει στη διαστολή των αρτηριών με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
- Ενισχύει την κοινωνικότητα και τη δημιουργικότητά μας: Οι εκφράσεις του χαμόγελου ομορφαίνουν το πρόσωπό μας και ταυτόχρονα προκαλούν τη συμπάθεια των υπολοίπων. Με άλλα λόγια το χαμόγελό μας προσελκύει αυτούς που συναναστρεφόμαστε και μάλιστα μελέτες του Πανεπιστημίου Penn State δείχνουν ότι αυξάνει την αξιοπιστία μας. Μεταξύ των



- άλλων, το χαμόγελο προκαλεί ευεξία – ευζωία με αποτέλεσμα να είμαστε πιο δημιουργικοί και παραγωγικοί στον εργασιακό μας χώρο.
- Αντιγηραντική δράση: Οι ρυτίδες έκφρασης είναι γνωστές σε όλους. Πόσοι όμως γνωρίζουμε ότι οι ρυτίδες από το γέλιο δημιουργούνται πολύ πιο αργά σε σχέση με εκείνες που προκαλούνται από τις εκφράσεις λύπης ή δυσαρέσκειας (το γνωστό κατσούφιασμα);

Ποιο είναι το συμπέρασμα;

Το χαμόγελο έχει μεγάλη δύναμη και συμβάλλει τόσο στην υγεία μας όσο και στην απόκτηση του αισθήματος της ευζωίας. Μας αναζωογονεί και ταυτόχρονα επιδρά θετικά στους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω μας. Μην ξεχνάς ότι το χαμόγελο είναι μεταδοτικό και μπορεί εσύ να είσαι η αφορμή – αιτία να γελάσουν και οι γύρω σου.

Δραστηριότητα

Χάρισε μου ένα χαμόγελο!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα του να χαμογελάς
2. Να εξασκηθούν στις διαφορετικές μορφές χαμόγελου
3. Να αναφέρουν τις θετικές επιπτώσεις που έχει το χαμόγελο στην υγεία του ανθρώπου

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το παραμύθι του Λούκα Παναγή σε εικονογράφηση της Μεταξίας Κλεάνθους «Χάρισε μου ένα χαμόγελο», τα παιδιά συζητούν με σκοπό να εντοπίσουν στιγμές που θα μπορούσαν να χαρίζουν χαμόγελα σε άτομα της καθημερινότητας (π.χ. στον/στην ταμεία του μπακάλικου, στον/στην οδηγό του σχολικού λεωφορείου, κτλ) δείχνοντας τους έτσι την ευγνωμοσύνη αλλά και τη αγάπη τους χωρίς να χρειάζεται να πουν πολλά! Ένα χαμόγελο είναι αρκετό! Οι ιδέες τους καταγράφονται στο δοσμένο φύλλο εργασίας!

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας
- Μολύβια
- Ηχογραφημένο παραμύθι «Χάρισε μου ένα χαμόγελο» (<https://www.youtube.com/watch?v=uqR4ZCoEz5w>)

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, παροτρύνετε τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν τρόπους για να υπενθυμίζουν στους εαυτούς τους να χαρίζουν χαμόγελα στους γύρω τους. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν με την ομάδα τρόπους με τους οποίους θα υπενθυμίζουν στον εαυτό τους να χαμογελούν!



Φύλλο εργασίας «Χάρισε μου ένα χαμόγελο»

Σε ποιες στιγμές και σε ποια άτομα μπορώ να μοιράζω χαμόγελα στην καθημερινότητά μου...

Άτομο	Στιγμή της καθημερινότητας

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑ

Δραστηριότητα

Ιστορία «Ο μελλοντικός μου εαυτός!»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν και να εντοπίζουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τους
2. Να συνδέουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τους με την προώθηση του εαυτού τους ως μελλοντικοί πολίτες
3. Να εντοπίζουν με ποιους τρόπους ως άτομα μπορούν να προσφέρουν στην πολιτεία/ανθρωπότητα

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά καλούνται να συνεργαστούν με τους γονείς ετοιμάζοντας μια παρουσίαση του εαυτού τους στην οποία να εξηγούν ποια είναι τα στοιχεία της προσωπικότητάς τους που πιστεύουν θα τους βοηθήσουν να γίνουν σπουδαίοι στο μέλλον (π.χ. “Έχω αυτοπεποίθηση και αυτό θα με βοηθήσει να αποκτήσω πολλούς φίλους”, “Έχω επιμονή σε κάτι που κάνω και αυτό θα με βοηθήσει να σπουδάσω και να γίνω μία καλή ιατρός”). Κάθε παιδί αφηγείται την ιστορία του στην ολομέλεια εξηγώντας στην ομάδα πώς φαντάζεται τον εαυτό του στο μέλλον και ποια στοιχεία του χαρακτήρα του θα τον/την βοηθήσουν να το πετύχει.

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας: Έκθεση «Ο εαυτός μου»
- Μολύβι

Διάρκεια: 20 λεπτά προετοιμασία και 10 λεπτά παρουσίαση

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Προετοιμασία του υλικού στο σπίτι
- Παρουσίαση στη τάξη

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Κατά τη παρουσίαση της ιστορίας θέστε στο παιδί ερωτήματα όπως:

- Ποια θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σου χρειάζονται περισσότερη προσπάθεια για να αναδειχθούν;
- Ποια αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα σου πιστεύεις πρέπει να βελτιωθούν για να γίνεις αυτό που ονειρεύεσαι στο μέλλον;
- Ποιοι άλλοι έχουν σημειώσει αυτό το στοιχείο ως θετικό στοιχείο του χαρακτήρα τους;
- Ποια στοιχεία της προσωπικότητάς σου πιστεύεις θα προσφέρουν στην πολιτεία/ανθρωπότητα στο μέλλον.

Φύλλο εργασίας «Ο εαυτός μου»

A large green rectangular area with a wavy bottom edge, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

Δραστηριότητα

Ανατροπή εικόνας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τα στερεότυπα που υπάρχουν στην οικογένεια σχετικά με το ρόλο των δύο φύλων
2. Να εντοπίζουν στερεότυπα σε δοσμένη εικόνα και προσωπικά βιώματα
3. Να επιχειρηματολογούν για την αναγκαιότητα ισότητας των δύο φύλων στην οικογένεια

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους την πιο κάτω εικόνα και καλούνται αρχικά να την παρατηρήσουν και έπειτα να την σχολιάσουν εντοπίζοντας ποια είναι τα στερεότυπα. Τα παιδιά εδώ αναμένεται επίσης να ανακαλέσουν στη μνήμη τους και δικές τους προσωπικές εμπειρίες ή βιώματα που είχαν σχετικά με στερεότυπα που υπάρχουν στην οικογένεια σχετικά με το ρόλο της γυναίκας και του άντρα. Τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στα πιο κάτω ερωτήματα μοιράζοντας τις ιδέες τους για το πώς μπορούν να αλλάξουν αυτή την εικόνα μετατρέποντάς την σε μη στερεοτυπική εικόνα. Έπειτα, ζωγραφίζουν τη δική τους μη στερεοτυπική εκδοχή δίπλα από την εικόνα που επέλεξαν να σχολιάσουν.

Εναλλακτική εφαρμογή: Θα μπορούσε να αναπτυχθεί ή να χρησιμοποιηθεί ένα παραμύθι ή μια ιστορία που να εστιάζει στην αποσαφήνιση αυτών των στερεοτύπων στη λογική των «ανάποδων» ιστοριών (π.χ. Ο ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΟΣ).

Μέσα και Υλικά:

- Εικόνες με στερεότυπα
- Φύλλο εργασίας
- Χρωματιστά

Διάρκεια: 25 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Στη τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Επεκτείνετε τη συζήτηση υποβάλλοντας αναστοχαστικά ερωτήματα στα παιδιά όπως:

- Ποια στερεότυπα εντοπίζετε στην δοσμένη εικόνα;



- Πώς θα μπορούσε αυτή η εικόνα να μετατραπεί σε μη στερεοτυπική εικόνα;
- Υπάρχουν στην εποχή μας τέτοια στερεότυπα; Αν ναι, γιατί;

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράσουν άφοβα τις απόψεις τους και εντοπίστε παρανοήσεις ή στερεότυπες αντιλήψεις όπου υπάρχουν. Δώστε παραδείγματα από βιώματα ή εμπειρίες των παιδιών για να αντιληφθούν την ύπαρξη στερεοτύπων στη καθημερινή τους ζωή.

Εικόνες με στερεότυπα

Να μετατρέψετε τις δοσμένες εικόνες σε εικόνες χωρίς στερεότυπα.

Δραστηριότητα

«Πάρε θέση!»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν τη συμπεριφορά ενός/μίας καλού/ής πολίτη
2. Να γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του κάθε πολίτη
3. Να κατανοήσουν τις πολλαπλές ταυτότητες τους ως ευρωπαίοι πολίτες

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά καλούνται να παίξουν ένα παιχνίδι έχοντας στη διάθεσή τους ταμπέλες με τις ενδείξεις:

- ΣΥΜΦΩΝΩ
- ΔΙΑΦΩΝΩ
- ΔΕΝ ΞΕΡΩ
- ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΑΚΟΜΗ

Ο/Η εκπαιδευτικός υποβάλλει στα παιδιά κάποιες θέσεις/δηλώσεις και αυτά καλούνται να σηκώσουν κάθε φορά την ανάλογη ταμπέλα εκφράζοντας εάν συμφωνούν ή διαφωνούν με τη θέση/δήλωση αυτή. Πιθανές δηλώσεις θα μπορούσαν να είναι:

- Τα άτομα με τατουάζ είναι βίαια
- Οι ηλικιωμένοι έχουν πολλά βιώματα και εμπειρίες ακόμη κι αν δεν έχουν ιδιαίτερη μόρφωση
- Για να γίνεις τραγουδίστρια χρειάζεται να έχεις καλή εξωτερική εμφάνιση, δηλαδή να είσαι ψηλή, όμορφη και γυμνασμένη
- Οι άντρες δεν μπορούν να βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού, πρέπει μόνο να δουλεύουν
- Η ελευθερία της έκφρασης είναι δικαίωμα όλων των ανθρώπων
- Κανένας δεν μπορεί να ασκεί οποιαδήποτε μορφή βίας σε άλλα άτομα
- Η μόρφωση είναι αναγκαστική αλλά όχι χρήσιμη για το άτομο
- Το σχολείο έχει δικούς του κανόνες διαφορετικούς από αυτούς της κοινωνίας
- Ένα παιδί είναι σημαντικό να γνωρίζει τα δικαιώματά του
- Οι έγχρωμοι δικαιούνται να δουλεύουν σε αγορές και οικοδομές
- Αξιόλογο επάγγελμα θεωρείται αυτό του γιατρού και όχι αυτό του σκουπιδιάρη
- Εάν μια χώρα έχει σκουπίδια ή όχι σχετίζεται με την περιβαλλοντική συνείδηση των πολιτών της
- Οι άντρες δεν μπορούν να σπουδάσουν νηπιαγωγοί
- Οι γυναίκες πρέπει να διαλέξουν ανάμεσα στη καριέρα και την οικογένεια
- Οι καλοί/ες δάσκαλοι/ες είναι αυτοί που βγάζουν τα παιδιά περισσότερη διάλειμμα και κάνουν λιγότερη ώρα μάθημα
- Όλοι οι πολίτες έχουν δικαίωμα στην ψήφο όταν ενηλικιωθούν

- Ως πολίτης καλούμαι να ζω σε μια χώρα ακολουθώντας τις νομοθεσίες και τους κανονισμούς
- Οι πολίτες μιας χώρας απαγορεύεται να εργάζονται σε μια άλλη χώρα
- Οι μετανάστες δεν πρέπει είναι ευπρόσδεκτοι σε μια ξένη χώρα
- Όποιος πολίτης καταγγεληθεί στο δικαστήριο είναι ένοχος
- Τα παιδιά μεταναστών χρειάζονται φροντίδα και αγάπη από τους ντόπιους για να προσαρμοστούν στο σύνολο
- Ως πολίτης έχω δικαίωμα στην ελευθερία
- Κανένας πολίτης δεν μπορεί να συμπεριφέρεται άσχημα σε άτομα με διαφορετικό φύλο, εθνικότητα, χρώμα, τάξη και γλώσσα.
- Ο/Η εκπαιδευτικός δικαιούται να κτυπά κάποια παιδιά όταν δεν ακολουθούν τους κανόνες
- Οι γονείς έχουν το δικαίωμα να βρίζουν και να χτυπούν τα παιδιά τους γιατί αυτοί τα έφεραν στον κόσμο
- Όλοι οι πολίτες της Κύπρου έχουν το δικαίωμα να διαμένουν μόνιμα στη χώρα τους
- Οι πολίτες της Ε.Ε. έχουν το δικαίωμα να ταξιδεύουν σε όλες τις χώρες της Ε.Ε. με την ταυτότητα ή το διαβατήριό τους χωρίς να χρειάζονται βίζα.

Μέσα και Υλικά:

- Ταμπέλες με ενδείξεις
- Λίστα με δηλώσεις

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

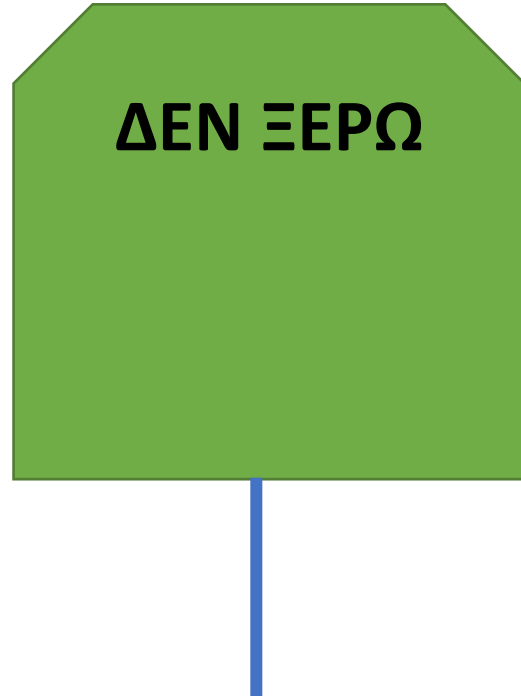
Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να μελετούν συστηματικά πηγές όπως βιβλία, άρθρα, κώδικες κτλ. σχετικά με την ενεργό πολιτότητα. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αντιληφθούν τη σημασία του ρόλου τους ως πολίτες μιας χώρας καθώς επίσης να γνωρίζουν τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματά τους.

Πηγή:

Clough N., & Holden C. (2002). Education for citizenship: Ideas into action- A Practical guide for teachers of pupils aged. *Routledge Falmer*, London, 7—14.

Ταμπέλες με ενδείξεις



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΕΝΕΙΑ

Δραστηριότητα

Ένα κουτί γεμάτο όμορφες λέξεις!!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να εντοπίζουν και να αναφέρουν λέξεις ευγένειας
2. Να εκφράζονται με κολακευτικά σχόλια σε άλλα άτομα (κομπλιμέντα)
3. Να αναγνωρίζουν τις ευγενικές συμπεριφορές και πράξεις και να τις επιβραβεύουν

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά γράφουν λέξεις ευγενείας που χρειάζεται να χρησιμοποιούμε στη καθημερινότητά μας και τις ρίχνουν στο κουτί των όμορφων λέξεων. Κάθε φορά που κάποιος/α συμμαθητής/τρια τους κάνει κάτι σπουδαίο ή αξιοθαύμαστο, τα παιδιά διαλέγουν την κατάλληλη λέξη από το κουτί και την βάζουν ως επιβράβευση στη μπλούζα του για μια ολόκληρη ημέρα! Επίσης, όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν λέξεις ευγενείας επιβραβεύονται παίρνοντας το βραβείο με την ανάλογη λέξη.

Μέσα και Υλικά:

- Καρτέλες με λέξεις
- Μαρκαδόρους

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν στη καθημερινότητά τους ευγενικές λέξεις όταν επικοινωνούν με τους γύρω τους. Κάθε φορά που ένα παιδί χρησιμοποιεί τέτοιες λέξεις ο/η εκπαιδευτικός επιβραβεύει το παιδί με διάφορους τρόπους (π.χ. Προφορικά-Συγκεκριμένος Λεκτικός Έπαινος, γραπτώς, με κάποιο βραβείο, με αναφορά στην ολομέλεια, κτλ.).



Παραδείγματα από επιβραβεύσεις

ΠΑΡΑΚΑΛΩ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΣ

**ΜΠΡΑΒΟ! ΑΥΤΟ
ΠΟΥ ΕΚΑΝΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟ**

**ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ!**

**ΜΠΡΑΒΟ! ΑΥΤΟ
ΠΟΥ ΕΚΑΝΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟ**

ΚΑΛΗΜΕΡΑ

**ΧΑΙΡΟΜΑΙ
ΠΟΥ ΣΕ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΩ**

**ΧΑΡΗΚΑ ΠΟΥ ΣΕ
ΓΝΩΡΙΣΑ**

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Δραστηριότητα

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σου!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους
2. Να εντοπίσουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους
3. Να συνειδητοποιήσουν ότι ο κάθε άνθρωπος έχει δυνατά στοιχεία τα οποία είναι στο χέρι του να τα καλλιεργήσει περαιτέρω

Περιγραφή δραστηριότητας: Είναι σημαντικό πριν από την έναρξη αυτής της άσκησης να εξηγηθεί στα παιδιά τι είναι τα «δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα». Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι οι ικανότητές μας να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να συμπεριφερόμαστε με θετικό και ωφέλιμο τρόπο, τόσο για εμάς όσο και για τους ανθρώπους γύρω μας. Τα στοιχεία αυτά υπάρχουν στον καθένα μας, αλλά χρειάζεται να καλλιεργηθούν. Δεν είναι έμφυτα αλλά επίκτητα, δηλαδή καθένας από εμάς έχει τη δυνατότητα να τα καλλιεργήσει και να τα ενσωματώσει στον χαρακτήρα του μέσα από τις εμπειρίες του. Επιπλέον, πολύ σημαντικό ρόλο παίζουν και οι «αρετές» με τις οποίες τα άτομα ταυτίζονται και επιλέγουν να ζήσουν σύμφωνα με τις επιταγές τους. Οι συντονιστές/τριες χρειάζεται πρωτίστως να αναγνωρίσουν τα δικά τους δυνατά στοιχεία (να λειτουργήσουν ως θετικά πρότυπα), ώστε να βοηθήσουν και τους/τις μαθητές/τριες τους να αναγνωρίσουν τα δικά τους δυνατά στοιχεία καθώς και να τα εντοπίζουν στους άλλους γύρω τους. Η ίδια η διαδικασία αναγνώρισης και εντοπισμού των δυνατών στοιχείων συντείνει στην αυτογνωσία και τη διερεύνηση του εαυτού με ειλικρινή διάθεση σε βάθος. Όταν τα άτομα καταφέρουν να χρησιμοποιούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους με ωφέλιμο τρόπο, συχνά βιώνουν αυτό που ορίζεται ως «κατάσταση ροής». Η κατάσταση ροής περιγράφει την ικανότητα του ατόμου να αφιερώνεται σε μία συγκεκριμένη ασχολία και να απορροφάται πλήρως από αυτή. Η ικανότητα συγκέντρωσης σε μία συγκεκριμένη ασχολία και η «ενσυνείδητη επίγνωση», δηλαδή η σύνδεση του ατόμου με το «εδώ και τώρα», βοηθά το άτομο να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, ενισχύει την αυτό-αποτελεσματικότητά του, την αυτοπεποίθηση αλλά και την αυτοεκτίμησή του. Ο/Η συντονιστής/τρια καλείται να εξηγήσει στα παιδιά τι είναι τα «δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα» και πώς ο καθένας μπορεί να τα εντοπίσει και να τα καλλιεργήσει ανάλογα. Για τον σκοπό αυτό, μπορεί να χρησιμοποιήσει στοιχεία από την περιγραφή της άσκησης ή να διαβάσει την «Ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα» που παρατίθεται παρακάτω.

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 2-4 ατόμων και τους δίνονται 2-3 κάρτες με δυνατά στοιχεία χαρακτήρα – ανάλογα και με τον αριθμό των παιδιών στην τάξη. Τους ζητείται να παρουσιάσουν αυτά τα δυνατά στοιχεία με τρόπο δημιουργικό (π.χ. τέχνες, θέατρο, μουσική, κίνηση κ.λ.π.). Μπορούν να τους δοθούν 5 λεπτά για προετοιμασία, και 1 λεπτό για την παρουσίαση κάθε δυνατού στοιχείου του χαρακτήρα.

Εναλλακτική εφαρμογή: Μια άλλη ιδέα, ιδιαίτερα για ενίσχυση του κάθε παιδιού ξεχωριστά, είναι να δοθεί ένα κουτί για κάθε παιδί, στο οποίο καθένα/καθεμία να γράφει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα που αφορούν τον συγκεκριμένο παιδί. Επίσης, θα μπορούσε και το ίδιο το παιδί να γράφει θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του. Με το τέλος της διαδικασίας οι μαθητές/τριες ανοίγουν το κουτί τους και διαβάζουν σιωπηρά τα χαρτάκια που μάζεψαν. Αυτό το κουτί μπορεί να παραμένει στη τάξη και μπορεί να εμπλουτίζεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Μέσα και Υλικά:

- 13 κάρτες για κάθε παιδί με τις ονομασίες των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και το νόημά τους. Ετοιμάζονται (κόβονται) από τον/την συντονιστή/τρια (εκπαιδευτικό).
- «Ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα»

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η/Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος/α που θα ήθελε να μοιραστεί με τους υπόλοιπους τι είναι αυτό που αποκόμισε από τη συγκεκριμένη άσκηση. Μπορείτε, για παράδειγμα, να ρωτήσετε:

- Τί αποκόμισες από αυτή τη δραστηριότητα;
- Τί σου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;
- Πώς σε έκανε να νιώσεις;
- Έμαθες κάτι καινούργιο για τον εαυτό του μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;

Ο/ Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά έτσι ώστε τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους που πιθανόν να έχουν αναγνωρίσει, να τα κρατήσουν μέσα τους ως σημείο αναφοράς και να τα διαφυλάξουν ως πολύτιμους συμμάχους στο ταξίδι της αυτογνωσίας και της αυτό-βελτίωσής τους.

Πηγές:

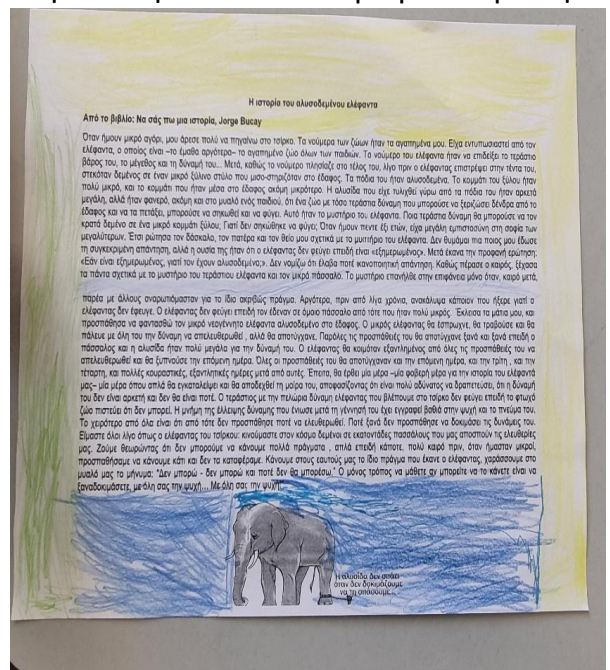
Rawana, E., Brownlee, K., Probizanski, M., Harris, H., & Baxter, D. (2014). Reshaping school culture: Implementing a strengths-based approach in schools. The Centre of Education and Research on Positive Youth Development.

Robinson, J. (2019). Four ways to integrate the power of character strengths into your school. Institute of Positive Education. Retrieved from <https://www.ggs.vic.edu.au/blog-posts/four-ways-to-integrate-the-power-of-character-strengths-into-your-school>

Η ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα

Από το βιβλίο: **Να σάς πω μια ιστορία, Jorge Bucay**

Όταν ήμουν μικρό αγόρι, μου άρεσε πολύ να πηγαίνω στο τσίρκο. Τα νούμερα των ζώων ήταν τα αγαπημένα μου. Είχα εντυπωσιαστεί από τον ελέφαντα, ο οποίος είναι –το έμαθα αργότερα– το αγαπημένο ζώο όλων των παιδιών. Το νούμερο του ελέφαντα ήταν να επιδειξει το τεράστιο βάρος του, το μέγεθος και τη δύναμή του... Μετά, καθώς το νούμερο πλησίαζε στο τέλος του, λίγο πριν ο ελέφαντας επιστρέψει στην τέντα του, στεκόταν δεμένος σε έναν μικρό ξύλινο στύλο που μισοστηριζόταν στο έδαφος. Τα πόδια του ήταν αλυσοδεμένα. Το κομμάτι του ξύλου ήταν πολύ μικρό, και το κομμάτι που ήταν μέσα στο έδαφος ακόμη μικρότερο. Η αλυσίδα που είχε τυλιχτεί γύρω από τα πόδια του ήταν αρκετά μεγάλη, αλλά ήταν φανερό, ακόμη και στο μυαλό ενός παιδιού, ότι ένα ζώο με τόσο τεράστια δύναμη που μπορούσε να ξεριζώσει δέντρα από το έδαφος και να τα πετάξει, μπορούσε να τον κρατά δεμένο σε ένα μικρό κομμάτι ξύλου; Γιατί δεν σηκώθηκε να φύγει; Όταν ήμουν πέντε-έξι ετών, είχα μεγάλη εμπιστοσύνη στη σοφία των μεγαλύτερων. Έτσι ρώτησα τον δάσκαλο, τον πατέρα και τον θείο μου σχετικά με το μυστήριο του ελέφαντα. Δεν θυμάμαι πια ποιος μου έδωσε τη συγκεκριμένη απάντηση, αλλά η ουσία της ήταν ότι ο ελέφαντας δεν φεύγει επειδή είναι «εξημερωμένος». Μετά έκανα την προφανή ερώτηση: «Εάν είναι εξημερωμένος, γιατί τον έχουν αλυσοδεμένο;». Δεν νομίζω ότι έλαβα ποτέ ικανοποιητική απάντηση. Καθώς πέρασε ο καιρός, ξέχασα τα πάντα σχετικά με το μυστήριο του τεράστιου ελέφαντα και τον μικρό πάσσαλο. Το μυστήριο επανήλθε στην επιφάνεια μόνο όταν, καιρό μετά, παρέα με άλλους αναρωτιόμασταν για το ίδιο ακριβώς πράγμα. Αργότερα, πριν από λίγα χρόνια, ανακάλυψα κάποιον που ήξερε γιατί ο ελέφαντας δεν έφευγε. Ο ελέφαντας δεν φεύγει επειδή τον έδεσαν σε όμοιο πάσσαλο από τότε που ήταν πολύ μικρός. Έκλεισα τα μάτια μου, και προσπάθησα να φανταστώ τον μικρό νεογέννητο ελέφαντα αλυσοδεμένο στο έδαφος. Ο μικρός ελέφαντας θα έσπρωχνε, θα τραβούσε και θα πάλευε με όλη του την δύναμη να απελευθερωθεί, αλλά θα αποτύγχανε. Παρόλες τις προσπάθειές του θα αποτύγχανε ξανά και ξανά επειδή ο πάσσαλος και η αλυσίδα ήταν πολύ μεγάλα για την δύναμή του. Ο ελέφαντας θα κοιμόταν εξαντλημένος από όλες τις προσπάθειές του να απελευθερωθεί και θα ξυπνούσε την επόμενη μέρα. Όλες οι προσπάθειές του θα αποτύγχαναν και την επόμενη ημέρα, και την τρίτη και την τέταρτη και πολλές κουραστικές, εξαντλητικές ημέρες μετά από αυτές. Έπειτα, θα έρθει μία μέρα –μία φοβερή μέρα για την ιστορία του ελέφαντά μας– μία μέρα όπου απλά θα εγκαταλείψει και θα αποδεχτεί τη μοίρα του, αποφασίζοντας ότι είναι πολύ αδύνατος να δραπετεύσει, ότι η δύναμή του δεν είναι αρκετή και δεν θα είναι ποτέ. Ο τεράστιος με την πελώρια δύναμη ελέφαντας που βλέπουμε στο τσίρκο δεν φεύγει επειδή το





φτωχό ζώο πιστεύει ότι δεν μπορεί. Η μνήμη της έλλειψης δύναμης που ένιωσε μετά τη γέννησή του έχει εγγραφεί βαθιά στην ψυχή και το πνεύμα του. Το χειρότερο από όλα είναι ότι από τότε δεν προσπάθησε ποτέ να ελευθερωθεί. Ποτέ ξανά δεν προσπάθησε να δοκιμάσει τις δυνάμεις του. Πολλές φορές, είμαστε όλοι λίγο όπως ο ελέφαντας του τσίρκου: κινούμαστε στον κόσμο δεμένοι σε εκατοντάδες πασσάλους που μας αποσπούν τις ελευθερίες μας. Ζούμε θεωρώντας ότι δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα, απλά επειδή κάποτε, πολύ καιρό πριν, όταν ήμασταν μικροί, προσπαθήσαμε να κάνουμε κάτι και δεν τα καταφέραμε. Κάνουμε στους εαυτούς μας το ίδιο πράγμα που έκανε ο ελέφαντας: χαράσσουμε στο μυαλό μας το μήνυμα: “Δεν μπορώ - δεν μπορώ και ποτέ δεν θα μπορέσω.” Ο μόνος τρόπος να μάθετε αν μπορείτε να το κάνετε είναι να ξαναδοκιμάσετε, με όλη σας την ψυχή... Με όλη σας την ψυχή!”

Κάρτες παιδιού για κάθε δυνατό σημείο

<p>Δημιουργικότητα (αυθεντικότητα)</p> <p>Σκεπτόμενοι νέους και παραγωγικούς τρόπους να συλλάβουμε και να κάνουμε πράγματα – περιλαμβάνει καλλιτεχνικά έργα και όχι μόνο.</p>	<p>Περιέργεια (ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, ανοιχτοί στην εμπειρία)</p> <p>Βρίσκοντας ενδιαφέρον στην τρέχουσα εμπειρία για τους δικούς μας λόγους. Βρίσκοντας γοητευτικά τα θέματα και τα ζητήματα. Εξερευνώντας και ανακαλύπτοντας.</p>
<p>Αγάπη για μάθηση</p> <p>Κατακτώντας νέες δεξιότητες, θέματα και γνωστικά πεδία, είτε από προσωπική πρωτοβουλία είτε από καθήκον. Είναι φανερό ότι συνδέεται με τη δύναμη της περιέργειας αλλά πηγαίνει και πιο πέρα, για να περιγράψει την τάση να αυξάνουμε συστηματικά τις γνώσεις μας.</p>	<p>Γενναιότητα</p> <p>Μη διστάζοντας μπροστά σε απειλές, προκλήσεις, δυσκολίες, ή πόνο. Υποστηρίζοντας αυτό που είναι σωστό ακόμη και όταν υπάρχει αντίδραση. Ενεργώντας σύμφωνα με τις πεποιθήσεις μας ακόμη και όταν αυτό είναι αντι-δημοφιλές – περιλαμβάνει τη σωματική γενναιότητα και όχι μόνο.</p>
<p>Ειλικρίνεια (αυθεντικότητα, ακεραιότητα)</p> <p>Λέγοντας την αλήθεια, αλλά ευρύτερα όντας γνήσιοι και ενεργώντας με ειλικρίνεια, χωρίς προσποίηση, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τα συναισθήματα και τις πράξεις κάποιου.</p>	<p>Αγάπη</p> <p>Εκτιμώντας την αξία των στενών σχέσεων με τους άλλους, ιδιαίτερα με αυτούς που υπάρχει αμοιβαίο ενδιαφέρον και διάθεση για μοίρασμα. Όντας κοντά στους ανθρώπους.</p>
<p>Καλοσύνη (γενναιοδωρία, περιποίηση, φροντίδα, συμπόνια, αλτρουιστική αγάπη, συμπάθεια)</p> <p>Κάνοντας χάρες και καλές πράξεις για άλλους. Βοηθώντας και φροντίζοντάς τους.</p>	<p>Ομαδικότητα(συμπεριφορά ως πολίτες, κοινωνική ευθύνη, αφοσίωση)</p> <p>Δουλεύοντας καλά ως μέλη μίας ομάδας, όντας αφοσιωμένοι στην ομάδα, εκτελώντας αυτό που μας αναλογεί.</p>

<p style="text-align: center;">Δικαιοσύνη</p> <p>Μεταχειριζόμενοι όλους τους ανθρώπους σύμφωνα με τις αρχές της δικαιοσύνης και της αμεροληψίας. Μην επιτρέποντας τα προσωπικά μας αισθήματα να προκαταλάβουν τις αποφάσεις μας για άλλους. Δίνοντας σε όλους μία δίκαιη ευκαιρία.</p>	<p style="text-align: center;">Ευγνωμοσύνη</p> <p>Έχοντας συνείδηση και ευγνωμοσύνη για τα καλά πράγματα που συμβαίνουν. Κάνοντας τον κόπο να εκφράσει ευχαριστίες.</p>
<p style="text-align: center;">Χιούμορ (παιγνιώδης διάθεση)</p> <p>Αγαπώντας το γέλιο και το πείραγμα, φέρνοντας χαμόγελα στους άλλους, βλέποντας την ελαφρά πλευρά κάνοντας (όχι απαραίτητα λέγοντας) αστεία.</p>	<p style="text-align: center;">Συγχώρεση</p> <p>Συγχωρώντας αυτούς που έσφαλαν, αποδεχόμενοι τα ελαττώματα των άλλων, δίνοντάς τους μία δεύτερη ευκαιρία, όντας μη εκδικητικοί.</p>
<p style="text-align: center;">Ελπίδα (αισιοδοξία, σκεπτόμενοι το μέλλον, προσανατολισμένοι στο μέλλον)</p> <p>Αναμένοντας το καλύτερο στο μέλλον και δουλεύοντας για να το πετύχουμε, πιστεύοντας σε ένα καλό μέλλον.</p>	<p style="text-align: center;">Κοινωνική Νοημοσύνη</p> <p>Κατανόηση των πράξεων και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων και πώς να προσαρμόζονται σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Μπορούν να αισθάνονται άνετα και να λένε το σωστό είτε βρίσκονται στο σπίτι είτε στο σχολείο.</p>



Δραστηριότητα

Ζεστό ντους!!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κάποιου άλλου ατόμου
2. Να επαινούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κάποιου άλλου ατόμου

Περιγραφή δραστηριότητας: Ένας μαθητής/τρια κάθεται στη μέση της τάξης με γυρισμένη την πλάτη και οι υπόλοιποι συμμαθητές/τριες του κολλάνε στη πλάτη του χαρτάκια αναγράφοντας τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του. Με τη σειρά σε αυτή τη θέση κάθονται όλα τα παιδιά. Όταν ολοκληρώνεται η δραστηριότητα για κάθε μαθητή/τρια, αυτός/ή μαζεύει όλα τα χαρτάκια με τα σχόλια των παιδιών και προσπαθεί να εντοπίσει ποιος συμμαθητής έγραψε το καθετί ή τα κρατά για το σπίτι ώστε να τα έχει ως σημείο αναφοράς για ενίσχυση της αυτογνωσίας/αυτοεκτίμησης τους.

Μέσα και Υλικά:

- Χαρτάκια
- Μολύβια

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας όσα έχουν αποκομίσει από αυτή τη δραστηριότητα. Κάθε φορά που ολοκληρώνεται η δραστηριότητα για έναν/μία μαθητή/τρια, ενθαρρύνετε να περιγράψει τι ένιωσε με τα σχόλια των παιδιών σχετικά με τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του.

Πηγή:

Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College and Character*, 10, 4-13.

Δραστηριότητα

Παιχνίδι με τους ήρωες της ιστορίας!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κάποιου/ας
2. Να αναδεικνύουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κάποιου/ας
3. Να ταυτίζονται με ήρωες που έχουν παρόμοια δυνατά στοιχεία με τα δικά τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το παραμύθι «Ο μικρός πρίγκιπας» του Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερύ τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν με την ομάδα τους ποια είναι τα δυνατά στοιχεία κάθε χαρακτήρα. Κάθε ομάδα καλείται να επιλέξει έναν ήρωα/μία ηρωίδα και να σημειώσει τα δυνατά του/της στοιχεία, τα οποία θα παρουσιάσει αργότερα στην ολομέλεια. Οι ομάδες πρέπει να αιτιολογήσουν γιατί επέλεξαν να συσχετίσουν τον συγκεκριμένο ήρωα με το συγκεκριμένο στοιχείο του χαρακτήρα.

Μέσα και Υλικά:

- Χαρτάκια
- Μολύβια
- Ηχογραφημένο παραμύθι «Ο μικρός πρίγκιπας» (<https://www.youtube.com/watch?v=XHGGALtvkns>)

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους/τις μαθητές/τριες να μοιραστούν μαζί σας όσα έχουν αποκομίσει από αυτή τη δραστηριότητα. Επίσης, εισηγηθείτε στα παιδιά να διαλέξουν με ποιο/ποια ήρωα/ηρωίδα θα μπορούσαν να ταυτιστούν και γιατί.

Πηγή:

Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College and Character*, 10, 4-13.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Δραστηριότητα

Παιχνίδι «Τί θα συνέβαινε αν...»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν και να εξασκήσουν τη δημιουργικότητά τους
2. Να αναπτύξουν δημιουργική σκέψη
3. Να αξιοποιούν με εναλλακτικό-δημιουργικό τρόπο καθημερινά αντικείμενα

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν συνέπειες και επιπτώσεις που μπορεί να έχει για τον άνθρωπο και το περιβάλλον η αλλαγή ορισμένων συνθηκών ή καταστάσεων (π.χ. τί θα συνέβαινε αν έβρεχε συνέχεια για πάρα πολύ καιρό ή το αντίθετο, ή τί θα συνέβαινε αν δεν ακούγαμε) και να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργική τους σκέψη για να απαντήσουν. Θα μπορούσαν επίσης να υποδυθούν ρόλους και να μας πουν αντικείμενα ή καταστάσεις που θα τροποποιούσαν (πχ. αν ήσουν μάγος/μάγισσα τί θα έκανες για να γίνουν τα πράγματα.... αναπαυτικότερα, ομορφότερα, κλπ.).

Μέσα και Υλικά:

- Λίστα με προτάσεις-συνέπειες
- Λίστα με τροποποιήσεις

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ένα περιβάλλον δημιουργικής σκέψης, σε μια τάξη δημοτικού:

- Αποδίδει αξία στις δημιουργικές δραστηριότητες.
- Διδάσκει το παιδί να εκτιμά το ίδιο τη δημιουργική παραγωγή.
- Δείχνει ανεκτικότητα στις νέες ιδέες.
- Ενθαρρύνει τις ατομικές πρωτοβουλίες και την προσωπική έκφραση.
- Σέβεται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του δημιουργικού παιδιού.

Τα κριτήρια αξιολόγησης της δημιουργικής σκέψης:

1. Ποσότητα ιδεών.
2. Διαφορετικότητα ιδεών.
3. Πρωτοτυπία.



Πηγή:

Βάσω Τζούρου (2019) Ιστοσελίδα: <https://blogs.sch.gr/nipkera/2019/12/14/apoklinoysa-dimioyrgiki-skepsi/>

Λίστα με προτάσεις-συνέπειες

Να σκεφτείτε και να γράψετε, τί θα συνέβαινε αν...

...έλειπε μια αίσθηση από όλους τους ανθρώπους...

...ο καθένας ζούσε για 200 χρόνια...

...οι άνθρωποι δεν ένιωθαν το κρύο...

...δεν υπήρχε θάλασσα...

...η Μικρή Γοργόνα συναντούσε το υποβρύχιο στο βιβλίο «20 000 λεύγες κάτω από τη θάλασσα»...

...μπορούσαμε να «διαβάζουμε» τις σκέψεις των άλλων...

...επικοινωνούσαμε με τα ζώα...

...είχα όλα τα χρήματα του κόσμου...

...ήμουν ο πιο ψηλός άνθρωπος στον κόσμο...

...μπορούσα να πετάξω...

...δεν υπήρχε ήλιος...

...μια μέρα ξυπνήσουμε χωρίς διαδίκτυο...

...δεν υπήρχε ηλεκτρισμός...

...είναι συνεχώς νύχτα/μέρα...

...ήμουν Πρόεδρος της Κύπρου...



Λίστα με τροποποιήσεις

Αν ήμουν μάγος/μάγισσα, ποια πράγματα θα έκανα...

Μεγαλύτερα (ή μικρότερα) για να είναι πιο αναπαυτικά;

Γλυκύτερα (ή αρμυρότερα) για να είναι πιο νόστιμα;

Ψηλότερα (ή κοντύτερα) για να είναι πιο εύκολα στη χρήση;

Δραστηριότητα

Εναλλακτική χρήση καθημερινών αντικειμένων!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν και να εξασκήσουν τη δημιουργικότητά τους
2. Να αναπτύξουν δημιουργική σκέψη
3. Να αξιοποιούν με εναλλακτικό-δημιουργικό τρόπο καθημερινά αντικείμενα

Περιγραφή δραστηριότητας: Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, παροτρύνουμε τα παιδιά να σκεφτούν διάφορους τρόπους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα καθημερινό αντικείμενο (π.χ. ένα τούβλο, μια εφημερίδα, μια ζώνη κλπ.). Να γράψουν όλες τις πιθανές χρήσεις που μπορούν να σκεφτούν στο δοσμένο φύλλο εργασίας για..

- Μια εφημερίδα
- Ένα κουτί
- Έναν συνδετήρα
- Ένα μολύβι
- Ένα σχοινί
- Ένα τούβλο
- Ένα κασκόλ
- Μια πατάτα
- Ένα δαχτυλίδι
- Ένα φύλλο χαρτιού

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ένα περιβάλλον δημιουργικής σκέψης, σε μια τάξη δημοτικού:

- Αποδίδει αξία στις δημιουργικές δραστηριότητες.
- Διδάσκει το παιδί να εκτιμά το ίδιο τη δημιουργική παραγωγή.
- Δείχνει ανεκτικότητα στις νέες ιδέες.
- Ενθαρρύνει τις ατομικές πρωτοβουλίες και την προσωπική έκφραση.
- Σέβεται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του δημιουργικού παιδιού.



Τα κριτήρια αξιολόγησης της δημιουργικής σκέψης:

1. Ποσότητα ιδεών.
2. Διαφορετικότητα ιδεών.
3. Πρωτοτυπία.

Πηγή:

Isen, A., Daubman, K., & Nowicki, G. (1987). Positive Affect Facilitates Creative Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.

Βάσω Τζούρου (2019) Ιστοσελίδα: <https://blogs.sch.gr/nipkera/2019/12/14/apoklinoysa-dimioyrgiki-skepsi/>

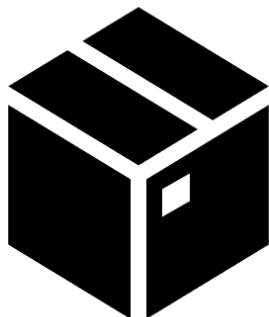
Φύλλο εργασίας

Να γράψετε όλες τις πιθανές χρήσεις που μπορείτε να σκεφτείτε στο για...

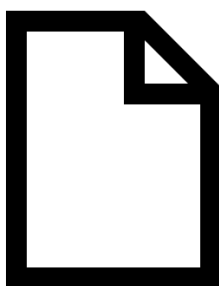
Μια εφημερίδα



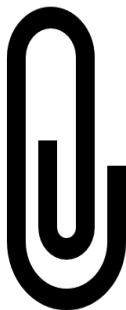
Ένα κουτί


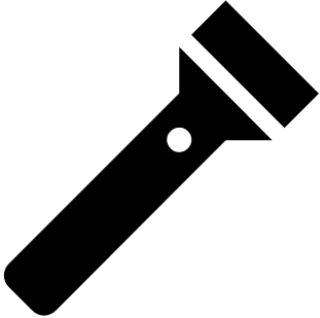
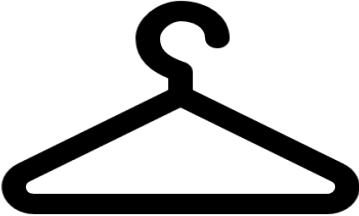

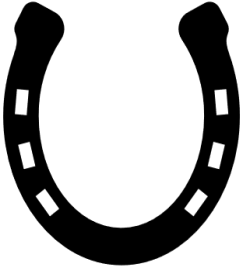


Ένα φύλλο χαρτιού



Έναν συνδετηράκι



Ένα μολύβι		
Ένα φανάρι		
Ένα κρεμαστάρι		
Ένα καπέλο		
Ένα σχοινί		

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

Δραστηριότητα

Ο σάκος με τα γλυκά

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα δικαιοσύνης και αδικίας στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινωνία, στον κόσμο
2. Να κατανοήσουν την έννοια της ισότητας και της δικαιοσύνης
3. Να κρίνουν πράξεις με βάση την αξία της δικαιοσύνης

Περιγραφή δραστηριότητας: Φέρτε ένα σάκο καραμέλα που περιέχει μερικές καραμέλες λιγότερες (ίσως 3-4) από τον συνολικό αριθμό των παιδιών στην τάξη. Περάστε το σάκο και πείτε σε όλους/ες ότι μπορούν να πάρουν μόνο ένα. Όταν τα παιδιά ανακαλύπτουν την άδικη κατάσταση και ότι δεν υπάρχουν αρκετές καραμέλες για όλους, συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς ένιωσαν εκείνα τα παιδιά που δεν πήραν την καραμέλα;
- Τί θα λέγατε για εκείνους που το έκαναν;
- Ποια θα ήταν η δίκαιη λύση στο πρόβλημα;

Επεκτείνετε τη συζήτηση παρέχοντας την ερώτηση «Μπορείτε να σκεφτείτε μια άλλη κατάσταση όπου οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται ότι έχουν αδικηθεί ή απορριφθεί;». Δώστε χρόνο στα παιδιά να συζητήσουν. Για να διευρύνει τη συζήτηση, ο/η δάσκαλος/α μπορεί δείξει το βίντεο «Η ισότητα των φύλων που εξηγείται από τα παιδιά» και θα δώσει χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν και να συζητήσουν σε ζευγάρια με προβληματισμό στις προηγούμενες ιδέες τους. Με βάση τις πληροφορίες που προέρχονται από το βίντεο, θα αναπτυχθεί ένας πίνακας με τις καλύτερες λύσεις που έδωσαν τα παιδιά.

Μέσα και Υλικά:

- Βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM>
- Σάκος με καραμέλες
- Πίνακας

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)



Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό: Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας άλλες εμπειρίες που είχαν με παρόμοια περιστατικά ή περιπτώσεις όπου ένωσαν αδικημένα ή πιθανόν να αδίκησαν κάποιον. Μπορείτε για παράδειγμα, να ρωτήσετε:

- Νιώσατε ποτέ αδικημένοι; Αν ναι, εξηγήστε πότε νιώσατε έτσι;
- Τί κάνατε όταν νιώσατε αδικημένοι;
- Αδίκησατε ποτέ κάποιον/α;
- Πως χειριστήκατε την αδικία;

Πηγή:

Griffiths, M., & Davies, C. (2013). *In fairness to children: Working for social justice in the primary school*. Routledge.

Δραστηριότητα

Πως συμπεριφέρεται ένας/μία με άδικη/ δίκαιη συμπεριφορά...

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα δικαιοσύνης και αδικίας στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινωνία, στον κόσμο
2. Να κατανοήσουν την έννοια της ισότητας και της δικαιοσύνης
3. Να κρίνουν πράξεις με βάση την αξία της δικαιοσύνης.
4. Να ασκήσουν κριτική στη συμπεριφορά και τις πράξεις τους με κριτήριο τη δικαιοσύνη

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων καλούνται να υποδυθούν ένας από τους τέσσερις ήρωες που τους δίνονται (γονιός, εκπαιδευτικός, αστυνομικός, διαιτητής) και να δραματοποιήσουν σκηνές όπου η συμπεριφορά του/της ήρωα/ίδας ήταν είτε άδικη είτε δίκαιη. Τα υπόλοιπα παιδιά καλούνται να σχολιάσουν τη συμπεριφορά αυτή και να εξηγήσουν ποια στοιχεία τους οδήγησαν στο να την χαρακτηρίσουν ως άδικη ή δίκαιη συμπεριφορά κάθε φορά. Έπειτα κάθε παιδί συμπληρώνει το δοσμένο φύλλο εργασίας αναγράφοντας στους πίνακες τη συμπεριφορά που δραματοποίησε ο/η συμμαθητής/τρια του καθώς και την αντίθετη συμπεριφορά κάθε φορά. Δηλαδή, θα μετατρέψουν την άδικη ή δίκαιη συμπεριφορά σε δίκαιη ή άδικη αντίστοιχα.

Μέσα και Υλικά:

- Φιγούρες ηρώων
- Φύλλο εργασίας
- Μολύβια

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια και έπειτα ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τα παιδιά να παρουσιάσουν στους γονείς τους τον πίνακα που ετοίμασαν και να συζητήσουν μαζί τους εντοπίζοντας κι άλλες άδικες ή δίκαιες συμπεριφορές, εμπλουτίζοντας έτσι τον αρχικό πίνακα. Κάθε παιδί είναι καλό να έχει αργότερα την ευκαιρία να παρουσιάσει κάποιες από αυτές τις ιδέες σχολιάζοντας τη συζήτηση που είχε με τους γονείς του.

Πηγή:

Griffiths, M., & Davies, C. (2013). *In fairness to children: Working for social justice in primary school*. Routledge.

Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία

Φιγούρες ηρώων

ΓΟΝΙΟΣ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ



ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ



ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ



Πώς συμπεριφέρεται ο/η άδικος/κη...

Πώς συμπεριφέρεται ένας/μια δίκαιος/δίκαιη...

A) Γονιός

B) Εκπαιδευτικός

Γ) Αστυνομικός

Δ) Διαιτητής

Α) Γονιός	Β) Εκπαιδευτικός
Γ) Αστυνομικός	Δ) Διαιτητής

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΓΑΠΗ

Δραστηριότητα

Γράμμα στον εαυτό μου με τίτλο «Με αγαπώ γιατί...»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική Ανθεκτικότητα, Θετικά Συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια και την αξία της αγάπης
2. Να συζητήσουν τρόπους εκδήλωσης αγάπης
3. Να αναγνωρίζουν τους λόγους που αγαπούν τον εαυτό τους
4. Να καλλιεργηθούν στο να αγαπούν περισσότερο τον εαυτό τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους ένα φύλλο εργασίας, το οποίο απεικονίζει ένα γράμμα στον εαυτό τους. Τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν το γράμμα, εξηγώντας γιατί αγαπούν τον εαυτό τους. Εδώ, οι μαθητές/τριες καλούνται να εντοπίσουν και να σημειώσουν όσους περισσότερους λόγους μπορούν.

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας – το γράμμα «Με αγαπώ γιατί...»

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Εργασία στο σπίτι (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός περνάει κατά τη διάρκεια που τα παιδιά εργάζονται και συζητάει σε ατομικό ή και ομαδικό επίπεδο ακούγοντας τις ιδέες τους. Ενθαρρύνει τυχόν παιδιά που δυσκολεύονται να εντοπίσουν λόγους που αγαπούν τον εαυτό τους κάνοντας ερωτήσεις όπως:

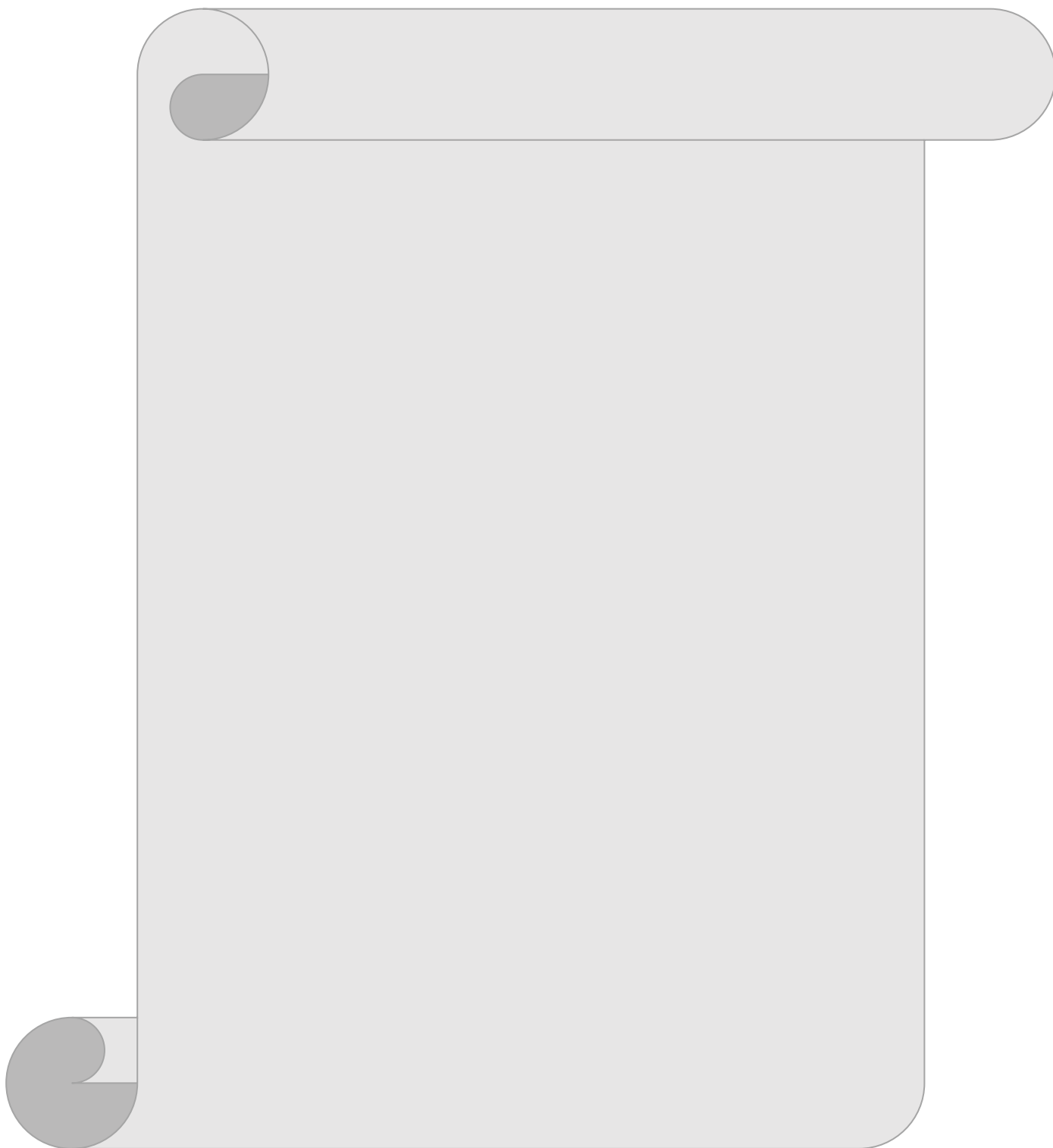
- Υπάρχει κάτι που θεωρείς σπουδαίο σε εσένα;
- Σε τί είσαι πολύ καλός/ή;
- Τί σου αρέσει στον εαυτό σου που αρέσει και στους γύρω σου;
- Πότε και γιατί σου λένε οι γύρω σου ότι σε αγαπούν;
- Αν κοιτάξεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη, τί σου αρέσει πιο πολύ στην εξωτερική σου εμφάνιση/στον χαρακτήρα σου/στον τρόπο που σκέφτεσαι/ στη συμπεριφορά σου στο σπίτι ή στο σχολείο;



Πηγή:

- Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.
- Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία
- Peterson C. & Seligman M., E., P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press; Washington, DC: American Psychological Association.

Φύλλο εργασίας
Γράμμα «Με αγαπώ γιατί...»



Δραστηριότητα

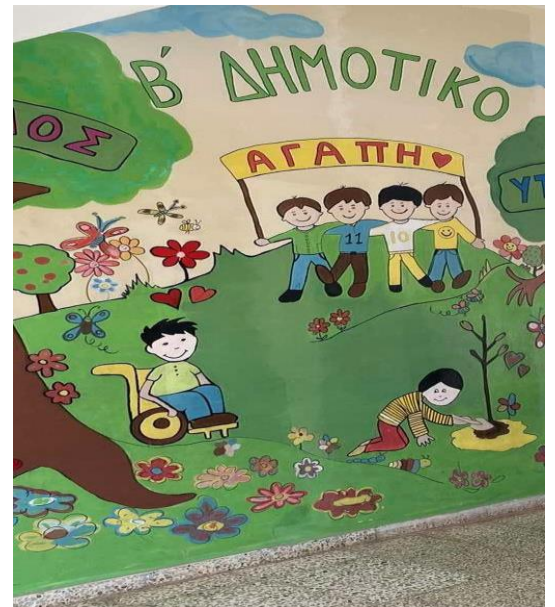
Εκδηλώνω την αγάπη μου με...

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική Ανθεκτικότητα, Σχέσεις-Θετικές Συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναφέρουν τρόπους εκδήλωσης αγάπης
2. Να αναγνωρίζουν τους λόγους που αγαπούν τους άλλους γύρω τους
3. Να διευρύνουν την αγάπη τους για τα άτομα και το περιβάλλον γύρω τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το βίντεο «Τι είναι αγάπη;» το οποίο αποτελεί περίληψη του ομότιτλου παιδικού βιβλίου της Λίνας Σωτηροπούλου σε εικονογράφηση Ντανιέλας Σταματιάδη, τα παιδιά καλούνται να ζωγραφίσουν σε δοσμένο φύλλο εργασίας τρόπους με τους οποίους μπορούν να εκδηλώσουν την αγάπη τους σε διάφορα φυσικά πρόσωπα ή στο περιβάλλον γύρω τους. Συγκεκριμένα, καλούνται σε κάθε σχήμα να ζωγραφίσουν έναν διαφορετικό τρόπο εκδήλωσης της αγάπης τους. Προηγείται συζήτηση στην ολομέλεια όπου τα παιδιά σχολιάζουν το βίντεο και εκφράζουν τις δικές τους απόψεις σχετικά με το θέμα.



Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας
- Χρωματιστά
- Περίληψη παιδικού βιβλίου σε βίντεο : <https://www.youtube.com/watch?v=rZPQV3ZbKLI&t=30s>
- Παιδικό βιβλίο «Τι είναι αγάπη;» της Λίνας Σωτηροπούλου σε εικονογράφηση Ντανιέλας Σταματιάδη, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδικής συζήτησης και έπειτα ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους εκδηλώνουν συνήθως την αγάπη τους στα άτομα γύρω τους καλώντας τους να ανακαλέσουν στιγμές από τη



καθημερινότητα στο σπίτι ή στο σχολείο ή στο κοντινό περιβάλλον. Πιθανές ερωτήσεις για εμπλουτισμό της συζήτησης:

- Σε ποια άτομα εκδηλώνετε αγάπη; Με ποιους τρόπους το κάνετε;
- Κλείστε τα μάτια και θυμηθείτε με ποιον τρόπο εκδηλώσατε την αγάπη σας πρόσφατα (πχ. χθες, τη τελευταία εβδομάδα) και σε ποιο άτομο;
- Εκτός από τα άτομα που υπάρχουν στη ζωή μας, πως μπορούμε να εκδηλώσουμε την αγάπη μας στη φύση και το περιβάλλον;
- Σε εσάς πώς αρέσει να εκδηλώνει κάποιος την αγάπη του; Με ποιους τρόπους και γιατί;

Πηγή:

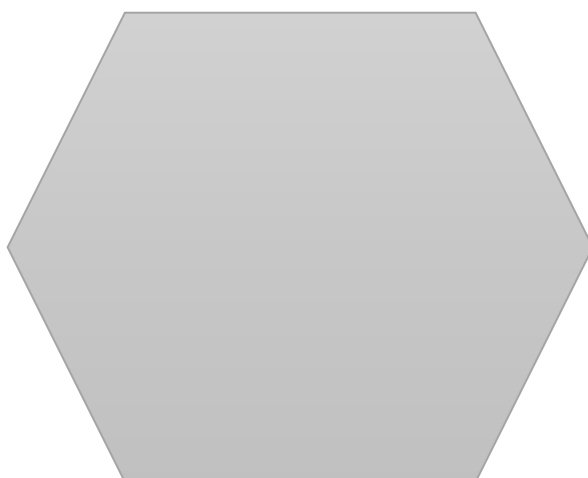
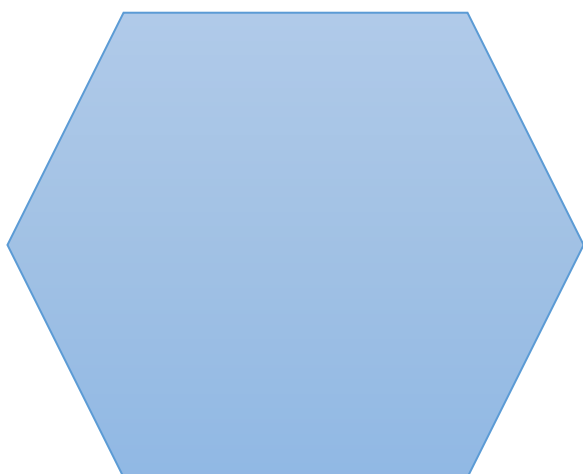
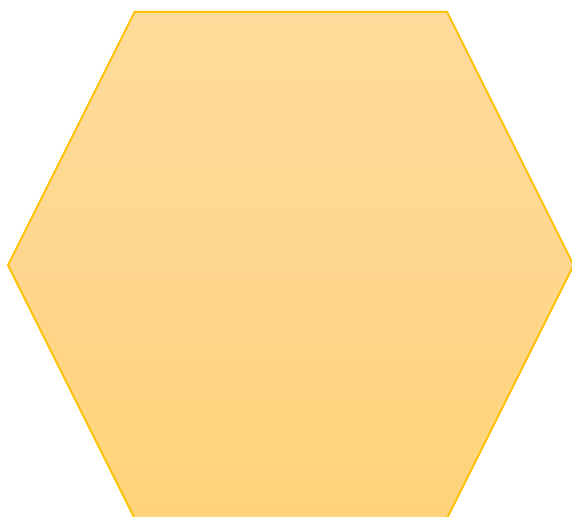
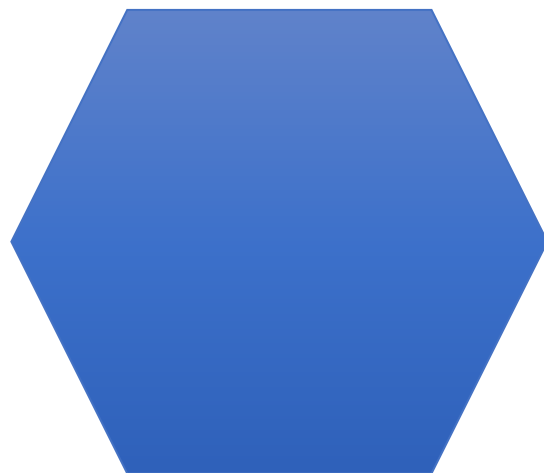
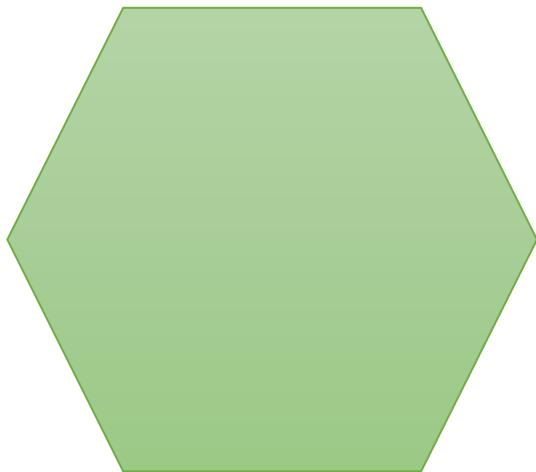
Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία.

Peterson C. & Seligman M., E., P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press; Washington, DC: American Psychological Association.

Φύλλο εργασίας

Τρόποι με τους οποίους μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου...



Δραστηριότητα

Ο τοίχος με τα αποφθέγματα αγάπης

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική Ανθεκτικότητα, Σχέσεις-Θετικές Συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να διευρύνουν την αγάπη τους για τα άτομα και το περιβάλλον γύρω τους
2. Να κατανοήσουν την αξία της αγάπης και τις διάφορες μορφές της

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός τοποθετεί στον πίνακα διάφορες καρτέλες με αποφθέγματα αγάπης. Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους μερικά λεπτά να μελετήσουν τα αποφθέγματα και να προσπαθήσουν να τα εξηγήσουν συνδέοντας τα με δικά τους βιώματα ή εμπειρίες. Κάθε παιδί επιλέγει ένα από αυτά και το παρουσιάζει στην ολομέλεια εξηγώντας τη σκέψη του. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση κατά τη συζήτηση.

Μέσα και Υλικά:

- Πίνακας
- Καρτέλα με αποφθέγματα

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική συζήτηση)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τη συζήτηση με σκοπό να βοηθήσει όλα τα παιδιά να αντιληφθούν το νόημα του κάθε αποφθέγματος και να το συνδέσουν με δικές τους εμπειρίες και βιώματα. Ως εξέλιξη της δραστηριότητας θα μπορούσε να ζητηθεί από τα παιδιά να ψάξουν σε συνεργασία με τους γονείς τους και να βρουν άλλα αποφθέγματα που σχετίζονται με την έννοια της αγάπης ή να δημιουργήσουν τα δικά τους.

Καρτέλες με αποφθέγματα αγάπης

Όσοι αγαπούν βαθιά δε γερνούν ποτέ. Μπορεί να πεθαίνουν από τα χρόνια, αλλά πεθαίνουν νέοι.

«Η αληθινή αγάπη αρχίζει όταν δεν περιμένεις κάτι για αντάλλαγμα»^[L]^[SEP] Antoine De Saint Exupery

Η αγάπη είναι η μόνη δύναμη που μπορεί να μεταμορφώσει τον εχθρό σε φίλο. Martin Luther King Jr

«Όλοι είμαστε γεννημένοι για την αγάπη, είναι η θεμελιώδης αρχή και το μόνο τέλος»^[L]^[SEP] Benjamin Disraeli

Η αγάπη θεραπεύει τους ανθρώπους – κι εκείνους που τη δίνουν κι εκείνους που τη δέχονται.

Αυτός που αγαπώ θέλω να είναι ελεύθερος – ακόμη και από μένα. Anne Morrow Lindbergh

Δε χρειάζεται να σκεφτόμαστε το ίδιο για να αγαπούμε το ίδιο.

‘Η αγάπη ευφραίνει, όπως ο ήλιος μετά την καταιγίδα’.^[L]^[SEP] Ουίλιαμ Σέξπιρ

Η αγάπη δεν χάνεται. Αν δεν ανταποδίδεται, θα γυρίσει πίσω και θα μαλακώσει την καρδιά μας. Washington Irving

Αποφθέγματα παιδιών...

Αποφθέγματα παιδιών...

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΞΙΕΣ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Δραστηριότητα

Αφίσα με θέμα τον σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να συγκεκριμενοποιούν πράξεις και συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό ή έλλειψη σεβασμού στο σπίτι, στην τάξη, στο σχολείο.
2. Να μάθουν να σέβονται το περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και έχουν στη διάθεσή τους ένα χαρτόνι το οποίο καλούνται να μετατρέψουν σε αφίσα με θέμα τον σεβασμό. Η κάθε ομάδα καλείται να αναλάβει μια από τις πιο κάτω περιοχές εστίασης δημιουργώντας τα δικά της συνθήματα και εικόνες για την προώθηση του σεβασμού:

- Στο σχολείο
- Στη τάξη
- Στο περιβάλλον
- Στη κοινωνία
- Στη οικογένεια

Οι αφίσες των ομάδων έπειτα, παρουσιάζονται σε άλλες τάξεις του σχολείου, ενημερώνοντας έτσι και τα υπόλοιπα παιδιά για τη σημαντικότητα του σεβασμού στον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Μέσα και Υλικά:

- Χαρτόνι A3 ή A2
- Μαρκαδόρους
- Μπογιές

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συζητήσουν μεταξύ τους αρχικά καταγράφοντας τις ιδέες τους με το τι θα περιλαμβάνει η αφίσα τους (π.χ. συνθήματα, σχέδια, σύμβολα, κτλ.). Έπειτα, τα παιδιά κατανέμουν ρόλους αποφασίζοντας τι θα κάνει το κάθε μέλος της ομάδας και με ποιο τρόπο θα



τοποθετηθούν οι διάφορες πληροφορίες στην αφίσα. Ο/Η εκπαιδευτικός υποβάλλει ερωτήματα στα παιδιά με σκοπό να εμπλουτίσει τις ιδέες τους. Για παράδειγμα:

- Πώς θα κάνατε τα συνθήματά σας πιο σύντομα και εύστοχα;
- Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την ομοιοκαταληξία για να θυμάται πιο εύκολα κανείς το σύνθημα που σκεφτήκατε;
- Τα σχέδια που θα δημιουργήσετε θα απεικονίζουν αυτά που αναφέρουν τα συνθήματα;
- Ποιες άλλες αξίες συνδέονται με τον σεβασμό;
- Ποιες άλλες συμπεριφορές/πρακτικές θα μπορούσαν να παρουσιαστούν ως θετικές για το σεβασμό του περιβάλλοντος;

Πηγή:

Peterson C. & Seligman M., E., P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press; Washington, DC: American Psychological Association.

Δραστηριότητα

Κώδικας σεβασμού στη τάξη μας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να συγκεκριμενοποιούν πράξεις και συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό ή έλλειψη σεβασμού στη τάξη.
2. Να συσχετίσουν την έννοια του σεβασμού με τις σχέσεις τους.
3. Να συνειδητοποιήσουν τον Χρυσό Κανόνα: «Συμπεριφέρομαι στους άλλους όπως θα ήθελα να μου συμπεριφέρονται».
4. Να αποφεύγουν προκλητικές συμπεριφορές και «παληκαρισμούς».

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το βίντεο «All About Respect» τα παιδιά συζητούν στην ολομέλεια και παράλληλα καταγράφουν σε πίνακα τις σωστές και λανθασμένες συμπεριφορές στη τάξη με έμφαση στο σεβασμό των ατόμων (δηλ. συμμαθητές/τριες, εκπαιδευτικός) αλλά και του περιβάλλοντος της τάξης (δηλ. υλικά, μέσα, εξοπλισμό, έπιπλα, κτλ). Συζητούν επίσης, τον Χρυσό Κανόνα: «Συμπεριφέρομαι στους άλλους όπως θα ήθελα να μου συμπεριφέρονται». Εφόσον καταγράψουν όλες τις ιδέες έπειτα στην ολομέλεια δημιουργούν έναν κώδικα σεβασμού παρουσιάζοντας όλους τους καλούς τρόπους συμπεριφοράς που πρέπει να χρησιμοποιούν στη τάξη τους για να συμπεριφέρονται με σεβασμό.

Μέσα και Υλικά:

- All About Respect | SEL Song for Kids (https://www.youtube.com/watch?v=1g4b_rIGBL8&t=1s)
- Πίνακας καταγραφής ιδεών
- Χαρτόνι Α1
- Μαρκαδόρους

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Τα παιδιά ενθαρρύνονται να δουν ξανά το βίντεο εάν χρειαστεί, σταματώντας το σε διάφορα σημεία. Ο/Η εκπαιδευτικός υποβάλλει ερωτήματα στα παιδιά με σκοπό να αναλύσουν τις διάφορες συμπεριφορές που παρουσιάζονται στο βίντεο και να τις συσχετιστούν με συμπεριφορές των παιδιών στη τάξη.





Πηγές:

- Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.
- Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία

Δραστηριότητα

Διάλογοι ανάμεσα στα παιδιά ενός σχολείου

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αξιολογήσουν συμπεριφορές με κριτήριο τον σεβασμό
2. Να συγκεκριμενοποιούν πράξεις και συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό ή έλλειψη σεβασμού στο σπίτι, στην τάξη, στο σχολείο.
3. Να συσχετίσουν τον σεβασμό με τις σχέσεις τους.
4. Να αποφεύγουν προκλητικές συμπεριφορές και «παληκαρισμούς».
5. Να οραματιστούν το σχολείο όπου σέβεται ο ένας τον άλλο.

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά με αφορμή τη παρουσίαση ενός κόμικ στο οποίο απεικονίζονται μαθητές/τριες ενός σχολείου να συνομιλούν στο πλαίσιο δοσμένου σεναρίου, καλούνται να μαντέψουν τα λόγια που χρησιμοποιούν οι ήρωες στο σενάριο και να τα σημειώσουν στα συννεφάκια των διαλόγων ενώ έπειτα καλούνται σχολιάσουν και να κρίνουν τις συμπεριφορές των ηρώων με κριτήριο τον σεβασμό. Τα παιδιά έχοντας στη διάθεσή τους φύλλο εργασίας καλούνται να μετατρέψουν το δοσμένο σενάριο αλλάζοντας τα λόγια των παιδιών έτσι που να διασφαλίζεται ότι οι ήρωες συμπεριφέρονται με σεβασμό στους γύρω τους. Κάθε παιδί μπορεί έπειτα, να παρουσιάσει στην ολομέλεια το κόμικ που δημιούργησε εξηγώντας πως μετέτρεψε την λάθος συμπεριφορά σε σωστή.

Μέσα και Υλικά:

- Δοσμένο σενάριο (κόμικς)
- Φύλλο εργασίας για δημιουργία κόμικς

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

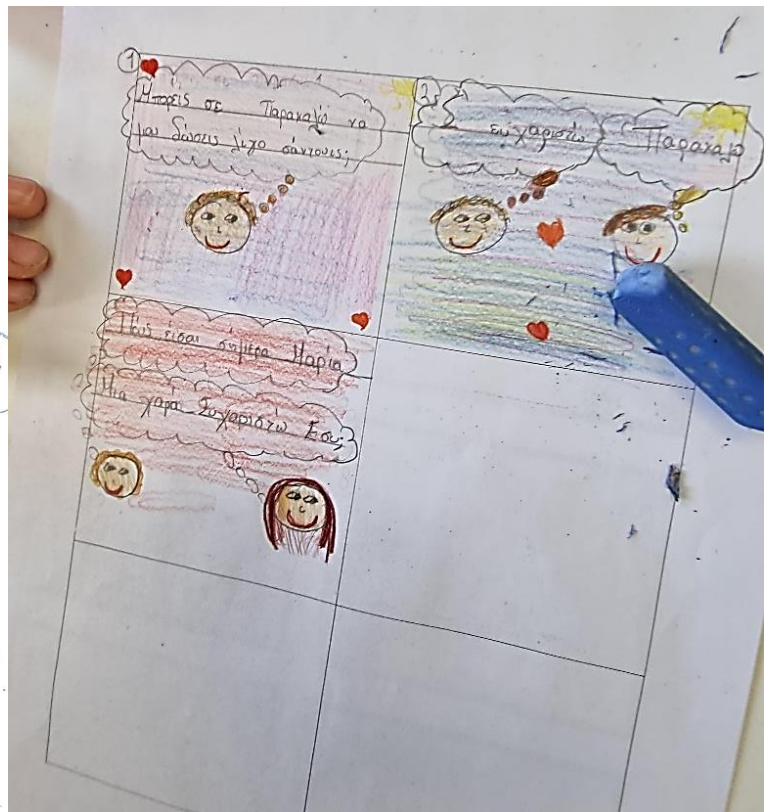
Τα παιδιά ενθαρρύνονται να παρατηρήσουν ξανά το αρχικό κόμικς. Ο/Η εκπαιδευτικός υποβάλλει ερωτήματα στα παιδιά με σκοπό να αναλύσουν τις συμπεριφορές και τα λόγια των ηρώων στο διάλογο εντοπίζοντας τα στοιχεία που πρέπει να διαφοροποιηθούν. Κατά τη προσπάθεια αυτή, ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να ανακαλέσουν στη μνήμη τους προηγούμενες συζητήσεις που είχαν για την έννοια του σεβασμού (πχ. Τί σημαίνει σεβασμός; Πώς συμπεριφέρομαι σε κάποιον μικρότερο/μεγαλύτερο; Πώς μπορεί να νιώσει κάποιος/κάποια όταν δεν τον/την σέβομαι;)

Πηγή:

Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία

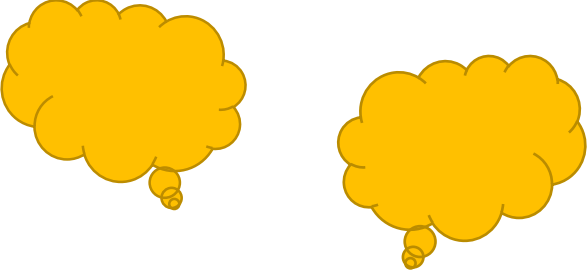


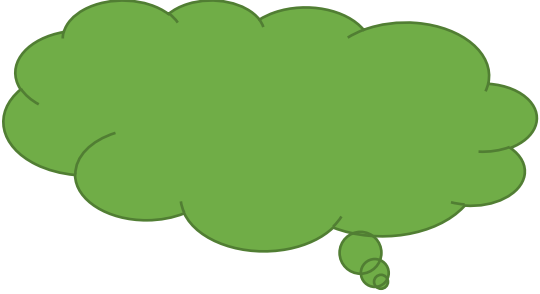
González Moreno PM, del Castillo H, Abril-López D. (2021). Perceptions of Bullying amongst Spanish Preschool and Primary Schoolchildren with the Use of Comic Strips: Practical and Theoretical Implications. *Social Sciences*, 10(6):223. <https://doi.org/10.3390/socsci10060223>



Ενδεικτικές ιδέες από ιστότοπους με διαθέσιμα κόμικ με θέμα τον σεβασμό:

Ιστοσελίδα MakeLife, Άρθρο «10 κόμικς για τις σχέσεις μας με τους άλλους & με τον εαυτό μας» [Σύνδεσμος: <https://makelife.gr/%CE%BA%CF%8C%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B9%CF%82-%CF%83%CF%87%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/>]

Φύλλο εργασίας

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Δραστηριότητα

Ερωτηματολόγιο «Πόσο υπεύθυνο άτομο είμαι...»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Νόημα & Επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της υπευθυνότητας και να μπορούν να εντοπίσουν την υπεύθυνη συμπεριφορά.
2. Να κατανοήσουν τις συνέπειες τής ανεύθυνης συμπεριφοράς.
3. Να εντοπίσουν τις προσωπικές τους στάσεις που επηρεάζουν το ευ ζην και την αυτοεκτίμησή τους
4. Να επιδείξουν κατανόηση του πώς η υπευθυνότητα απέναντι στον εαυτό μας και τους άλλους μπορεί να συμβάλλει στο ευ ζην των ανθρώπων.
5. Να αποκτήσουν υπευθυνότητα για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Περιγραφή δραστηριότητας: Το να είσαι υπεύθυνος/η σημαίνει, να κάνεις τα πράγματα που αναμένονται από σένα και αποδέχεσαι τις συνέπειες (αποτελέσματα) των πράξεων σου. Υπευθυνότητα είναι κάτι που είναι η αρμοδιότητα σου να κάνεις ή να σκεφτείς. Είναι κάτι που επηρεάζει τις ζωές μας και τις ζωές των άλλων. Συνέπεια είναι το αποτέλεσμα ή η έκβαση των πράξεων μας. Οι συνέπειες μπορεί να είναι θετικές (καλές) ή αρνητικές (όχι καλές). Όταν ενεργούμε υπεύθυνα, ή κάνουμε τα πράγματα για τα οποία είμαστε υπεύθυνοι να γίνουν, τότε έχουμε θετικές συνέπειες. Συνέπεια είναι αυτό που συμβαίνει ως αποτέλεσμα των πράξεων μας. Όταν είσαι υπεύθυνος/η, έχεις μία θετική έκβαση και κερδίζεις την θετική συνέπεια για μια δουλειά που έγινε καλά. Αν είσαι ανεύθυνος/η, υφίστασαι τις αρνητικές συνέπειες για μία δουλειά που δεν έγινε ή δεν έγινε καθόλου. Όταν έχεις υπεύθυνη συμπεριφορά, απολαμβάνεις μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και ελευθερία επειδή οι άνθρωποι γνωρίζουν ότι μπορούν να βασιστούν σε σένα και ότι θα κάνεις τα πράγματα που σου ανατέθηκαν να κάνεις. Όντας υπεύθυνοι/ες, είμαστε και κατά μεγάλο μέρος ασφαλείς, καθώς μάς βοηθάει να αποφασίζουμε σύμφωνα με το τί θεωρούμε σωστό ή λάθος. Επιπλέον, είναι σημαντικό να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας ή τους άλλους σε περιπτώσεις αδικίας.

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν το νόημα τής υπευθυνότητας και να αξιολογήσουν από μόνα τους κατά πόσον επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά. Δώστε τους χρόνο και βοηθήστε ατομικά τα παιδιά αν το χρειάζονται για την εκτέλεση τής άσκησης. Στο τέλος προτείνετε μία ομαδική συζήτηση για το θέμα. Ενθαρρύνετε το παιδί να εντοπίσει τρόπους να βελτιώσει τη συμπεριφορά του όσον αφορά την υπευθυνότητα.

Μέσα και Υλικά:

- Μολύβι



- Ερωτηματολόγιο μαθητή/τριας

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναστοχαστούν σχετικά με τα πιο κάτω ερωτήματα:

- Τί μάθατε σχετικά με τον εαυτό σας;
- Ενεργείτε με υπεύθυνο τρόπο;
- Θεωρείτε ότι μπορείτε να κάνετε περισσότερα για να γίνετε πιο υπεύθυνοι/ες; Αν ναι, τί μπορείτε να κάνετε;

Πηγή:

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία

Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Ερωτηματολόγιο «Πόσο υπεύθυνο άτομο είμαι...»

Βαθμολόγησε τον εαυτό σου με βάση τη δήλωση που δίνεται στο ερωτηματολόγιο και δίπλα σημείωσε ποιες δράσεις θα λάβεις προς βελτίωση της εν λόγω συμπεριφοράς/πράξης.

		ΒΑΘΜΟΣ: 1-10	ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ:
1	Είμαι αξιόπιστος/η-Οι άλλοι βασίζονται σε μένα		
2	Είμαι συνεπής στις υποχρεώσεις μου και στις συμφωνίες που κάνω		
3	Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεων μου		
4	Δεν επιρρίπτω ευθύνες στους άλλους για τις αποτυχίες μου		
5	Σκέφτομαι προτού κάνω κάτι		
6	Διαχειρίζομαι σωστά το χρόνο μου		
7	Εκτελώ τις υποχρεώσεις μου		
8	Ασκούμαι στον αυτοέλεγχο		
9	Θέτω στόχους και τους υλοποιώ		
10	Ακολουθώ πιστά το πρόγραμμα που θέτω		
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ:		/100	

Δραστηριότητα

Παιχνίδι ρόλων για την υπεύθυνη συμπεριφορά

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της υπευθυνότητας και να μπορούν να εντοπίσουν την υπεύθυνη συμπεριφορά.
2. Να κατανοήσουν τις συνέπειες της ανεύθυνης συμπεριφοράς.
3. Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για την ανευθυνότητα στο σπίτι, το σχολείο και τη κοινωνία.
4. Να αποκτήσουν υπευθυνότητα για τους εαυτούς τους και τους άλλους.

Περιγραφή δραστηριότητας: Μια ευχάριστη άσκηση για τα παιδιά ώστε να συνειδητοποιήσουν την σημασία της υπευθυνότητας μέσα από το παιχνίδι ρόλων! Ζητείται από τούς μαθητές/τριες να παίξουν ρόλους στα παρακάτω σενάρια:

- Ο/Η ανεύθυνος/η δάσκαλος/α
- Ο/Η υπεύθυνος/η μαθητής/τρια
- Ο/Η υπεύθυνος/η οδηγός σχολικού λεωφορείου
- Το ανεύθυνο παιδί

Ή ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει κάποιον άλλο ρόλο-σενάριο.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να πάρει φωτογραφίες των παιδιών κατά το παιχνίδι των ρόλων και να εκτυπώσει για κάθε παιδί ώστε να συμπεριληφθεί στο ντοσιέ του. Κάθε φορά που ένα παιδί ή ομάδα παιδιών υποδύεται ένα ρόλο τα υπόλοιπα παιδιά καλούνται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για την ανευθυνότητα/υπευθυνότητα στο σενάριο.

Το αντιπαράδειγμα θα ΠΡΕΠΕΙ να γίνεται από τον/την εκπαιδευτικό.

Μέσα και Υλικά:

- Ρούχα, υφάσματα και αξεσουάρ



Διάρκεια: 30 λεπτά

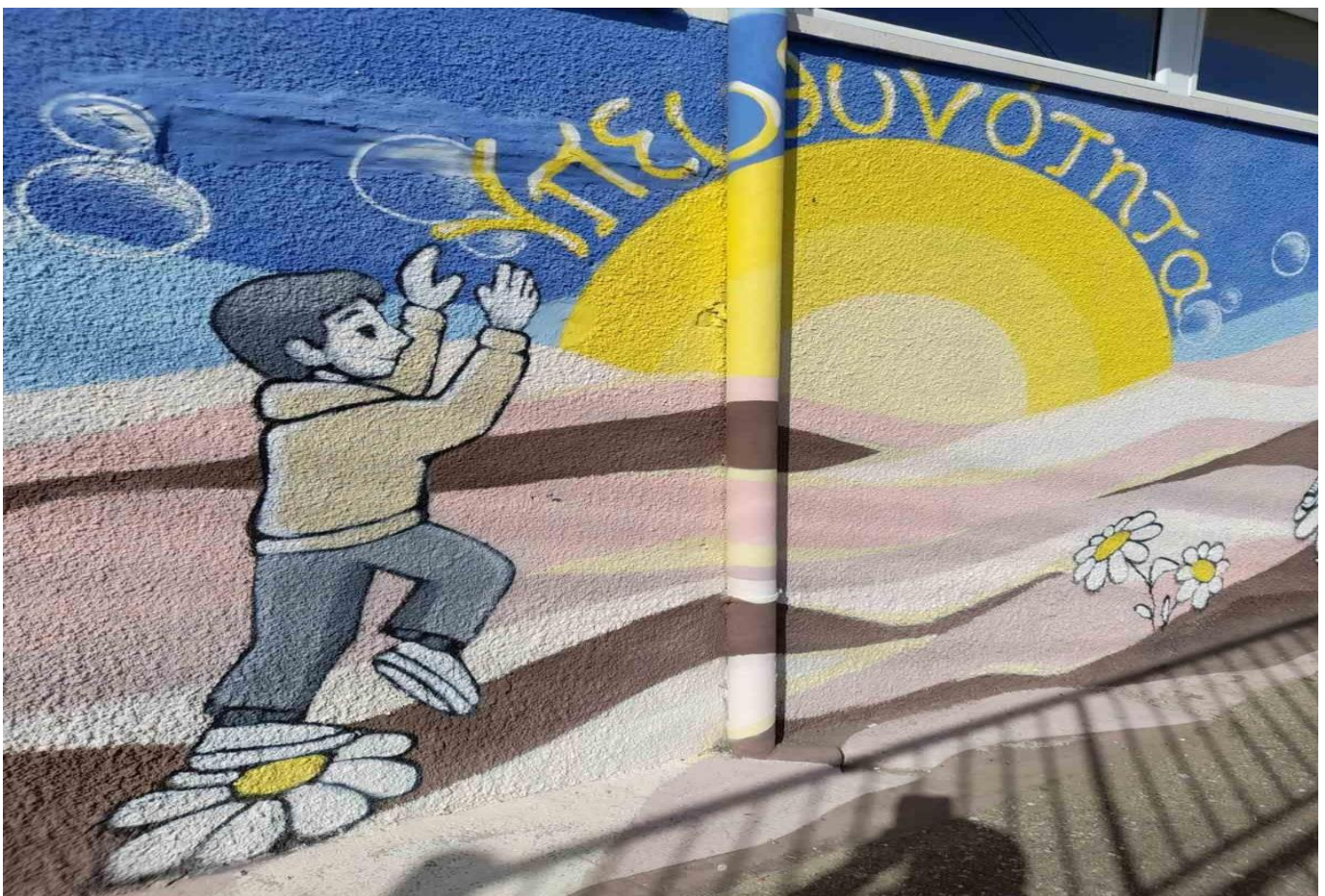
Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (Ατομικά, σε ζεύγη ή σε ομάδες)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός κατά τη συζήτηση και το σχολιασμό της δραματοποίησης υποβάλλει ερωτήματα όπως:

- Πώς νιώσατε για κάθε έναν από αυτούς τους ρόλους;
- Θεωρείτε ότι είναι σημαντική η υπευθυνότητα? Γιατί;
- Τί συμβαίνει όταν ενεργούμε με ανευθυνότητα;



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΙΡΗΝΗ

Δραστηριότητα

Η ιστορία ενός πρόσφυγα!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της ειρήνης στον κόσμο
2. Να προβληματιστούν για τις συνέπειες του πολέμου και της ειρήνης
3. Να αξιολογήσουν συμπεριφορές αποδοχής ή αποκλεισμού ατόμων με μεταναστευτική ταυτότητα

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή την ταινία κινουμένων σχεδίων «Ειρήνη» - Η ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα» τα παιδιά καλούνται να ετοιμάσουν ένα ενημερωτικό δελτίο με πληροφορίες για τον σωστό τρόπο συμπεριφοράς σε ανθρώπους που εγκαταλείπουν τις χώρες τους για ένα καλύτερο μέλλον. Τα παιδιά θα στηριχθούν στην ιστορία και θα εκφράσουν τις δικές τους σκέψεις και προβληματισμούς για να αντιμετωπιστεί ο αποκλεισμός των μεταναστών από την κοινωνία και να επιτευχθεί η ομαλή ένταξή τους στην κοινωνία μέσω της αποδοχής. Λίγα λόγια για την ιστορία: Η Ειρήνη είναι ένα μικρό κορίτσι που αναγκάζεται να εγκαταλείψει το σπίτι της. Στην αρχή βιώνει την ανασφάλεια και την απόρριψη μέχρι να βρει προστασία, αγάπη και ζεστασιά στο πιο απίθανο μέρος. Η «Ειρήνη» είναι ένα εκπαιδευτικό εργαλείο για παιδιά 5-8 ετών κι έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν μέσα στην τάξη θέματα όπως η διαφορετικότητα, η αποδοχή και οι πολιτισμικές διαφορές. Η ταινία κινουμένων σχεδίων «Ειρήνη» διαρκεί 7 λεπτά. Ο/Η εκπαιδευτικός συζητά με κάθε παιδί ξεχωριστά αποφασίζοντας ποια πληροφορία από αυτές που λέχθηκαν θα γράψει και θα εικονογραφήσει στο ενημερωτικό έντυπο.

Μέσα και Υλικά:

- Ταινία κινουμένων σχεδίων «Ειρήνη» - Η ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα» (<https://www.youtube.com/watch?v=WQJhuAfVTqo>)
- Υπολογιστής
- Projector
- Τετράδιο A4 (το οποίο θα μετατραπεί σε ενημερωτικό δελτίο)

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)



Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Κατά τη διάρκεια που εργάζονται τα παιδιά, ο/η εκπαιδευτικός περνά και δίνει ατομική ανατροφοδότηση για το κάθε παιδί συζητώντας μαζί του για την πληροφορία που επέλεξε να παρουσιάσει.

Πηγή:

UNHCR, the UN Refugee Agency Website: <https://www.unhcr.org/>



Δραστηριότητα

Ο δικός μας ορισμός για την ΕΙΡΗΝΗ

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της ειρήνης στον κόσμο
2. Να γνωρίσουν τις προϋποθέσεις για διασφάλιση της ειρήνης
3. Να ορίσουν την ειρήνη μέσα από τα βιώματα και τις εμπειρίες τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το τραγούδι «Ειρήνη» της Κικής Καψάσκη με τη Παιδική Χορωδία Σπύρου Λάμπρου, τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν στην ολομέλεια και αρχικά να ετοιμάσουν μια λίστα με λέξεις που ακούγονται στο τραγούδι (στίχους) και θυμίζουν την ειρήνη. Έπειτα, συνδυάζοντας τις λέξεις αυτές τα παιδιά καλούνται να γράψουν με μπογιά σε ένα μεγάλο πανί το δικό τους ορισμό για την ειρήνη.

Μέσα και Υλικά:

- Τραγούδι «Ειρήνη» (<https://www.youtube.com/watch?v=LNLgw5Gs6ZA>)
- Λίστα με λέξεις
- Πανί
- Μπογιές
- Πινέλα
- Στίχοι τραγουδιού

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει χρόνο στα παιδιά για να ακούσουν αρκετές φορές το τραγούδι και να εντοπίσουν στους στίχους λέξεις που τους θυμίζουν την ειρήνη. Έπειτα γράφει στον πίνακα τις λέξεις αυτές και καλεί τα παιδιά σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/τριες τους να αποφασίσουν πώς θα τις συνδυάσουν για να γράψουν το δικό τους ορισμό για την ειρήνη. Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τη συζήτηση και βοηθάει τα παιδιά δίνοντας ιδέες και συμπληρώνοντας τη σκέψη τους όπου χρειάζεται.

Πηγές:

UNHCR, the UN Refugee Agency Website: <https://www.unhcr.org/>

Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Λίστα

Καταγράψτε με κεφαλαία γράμματα τις λέξεις που σας θυμίζουν την ΕΙΡΗΝΗ ακούγοντας το τραγούδι «Ειρήνη».

Στίχοι τραγουδιού «Ειρήνη»

Τίτλος: Ειρήνη

Εκτέλεση: Παιδική χορωδία Αγγελικής Καψάσκη

Μουσική/Στίχοι: Καψάσκη Αγγελική

Της μανούλας η αγκαλιά είναι ειρήνη
του πατέρα τα φιλιά είναι ειρήνη
το ψωμάκι το ζεστό είναι ειρήνη
το καλό μας το σχολείο είναι ειρήνη

Τα παιχνίδια στην αυλή είναι ειρήνη
της δασκάλας η στοργή είναι ειρήνη
ο ιδρώτας της δουλειάς είναι ειρήνη
και ο χτύπος της καρδιάς είναι ειρήνη

Τα παιδιά όλης της γης είναι ειρήνη
φαγητό να έχουν όλα είναι ειρήνη
και η αγάπη στους λαούς είναι ειρήνη
δίχως τους εξοπλισμούς είναι ειρήνη

Δραστηριότητα

Εικονόλεξο «Αν όλα τα παιδιά της γης!»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της ειρήνης στον κόσμο
2. Να γνωρίσουν τις προϋποθέσεις της ειρήνης
3. Να αναπαραστήσουν με σχέδιο συμπεριφορές που σχετίζονται με την ειρήνη των λαών

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το τραγούδι «Αν όλα τα παιδιά της γης» της Παιδικής Χορωδίας του Σπύρου Λάμπρου, τα παιδιά καλούνται να συνεργαστούν στην ολομέλεια και να φτιάξουν ένα εικονόλεξο με τους στίχους του τραγουδιού. Κάθε παιδί αναλαμβάνει να εικονογραφήσει έναν στίχο στο δοσμένο χαρτόνι.

Μέσα και Υλικά:

- Τραγούδι «Αν όλα τα παιδιά της γης» (<https://www.youtube.com/watch?v=4SxeYwn7anQ>)
- Χαρτόνι Α1
- Μαρκαδόροι
- Στίχοι τραγουδιού
- Ενδεικτικό εικονόλεξο

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει χρόνο στα παιδιά για να ακούσουν αρκετές φορές το τραγούδι και να εντοπίσουν και να αντιγράψουν τους στίχους. Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τη συζήτηση και βοηθάει τα παιδιά δίνοντας ιδέες για το πώς θα μπορούσαν να εικονογραφήσουν κάθε στίχο.

Ενδεικτικό παράδειγμα εικονόλεξου:

Ιστοσελίδα «Ο κήπος με τα χρώματα» [Σύνδεσμος: http://mariabos.blogspot.com/2014/11/blog-post_16.html]

Στίχοι τραγουδιού «Αν όλα τα παιδιά της γης»

Αν όλα τα παιδιά της γης πιάναν γερά τα χέρια,
Κορίτσια, αγόρια στη σειρά και στήσανε χορό,
Ο κύκλος θα γινότανε πολύ-πολύ μεγάλος
Κι ολόκληρη τη γη μας θ' αγκάλιαζε θαρρώ. (x2)

Αν όλα τα παιδιά της γης φώναζαν τους μεγάλους
Κι αφήναν τα γραφεία τους και μπαίναν στο χορό,
Ο κύκλος θα γινότανε ακόμα πιο μεγάλος
Και δυο φορές τη γη μας θ' αγκάλιαζε θαρρώ. (x2)

Θα 'ρχόνταν τότε τα πουλιά, θα 'ρχόνταν τα λουλούδια
Θα 'ρχότανε κι η Άνοιξη να μπει μες το χορό
Κι ο κύκλος θα γινότανε ακόμα πιο μεγάλος
Και τρεις φορές τη γη μας θ' αγκάλιαζε θαρρώ. (x2)



Δραστηριότητα

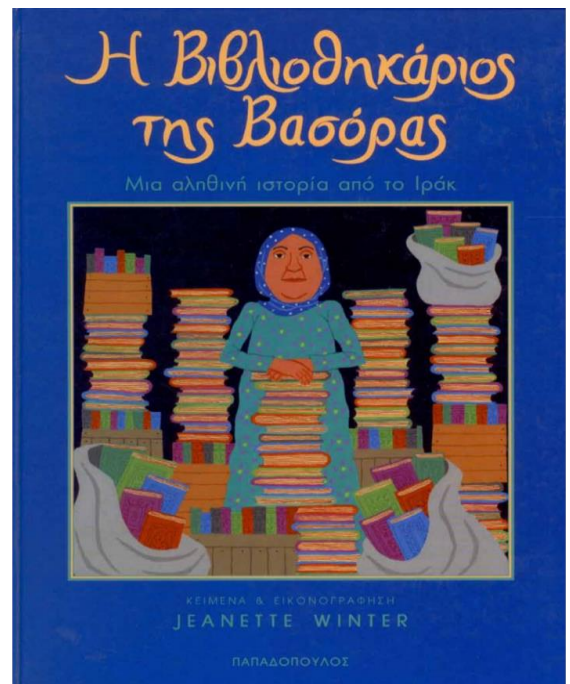
Η βιβλιοθηκάριος της Βασόρας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της ειρήνης στον κόσμο
2. Να γνωρίσουν τις προϋποθέσεις της ειρήνης
3. Να στοχαστούν για τις συνέπειες του πολέμου και της ειρήνης
4. Να εντοπίζουν τα συναισθήματα των ανθρώπων σε καιρό πολέμου

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το παραμύθι «Η βιβλιοθηκάριος της Βασόρας» σε κείμενο και εικονογράφηση Jeanette Winter, τα παιδιά καλούνται αφού ακούσουν την ιστορία να συμπληρώσουν το δοσμένο φύλλο εργασίας αναγνωρίζοντας και εντοπίζοντας τα συναισθήματα των ηρώων κατά τη διάρκεια του πολέμου. Έπειτα, τα παιδιά καλούνται να παρατηρήσουν συγκεκριμένες εικόνες από το παραμύθι και να σημειώσουν σε μια λίστα όλες τις συνέπειες που μπορεί να έχει ένας πόλεμος στον άνθρωπο (ενήλικες και παιδιά), στην παιδεία και στο περιβάλλον.



Μέσα και Υλικά:

- Παραμύθι: Διαθέσιμο ηλεκτρονικά (<https://pappanna.files.wordpress.com/2013/03/c2abceb7-ceb2ceb9ceb2cebbceb9cebfbceb8ceb7cebaceaccf81ceb9cebfcf82-cf84ceb7cf82-ceb2ceb1cf83cf8ccf81ceb1cf82c2bb.pdf>)
- Ηχογραφημένο παραμύθι: Άκου μια ιστορία - Η βιβλιοθηκάριος της Βασόρας (<https://www.youtube.com/watch?v=Eeh0recxJv4>)
- Φύλλο εργασίας
- Λίστα συνεπειών
- Εικόνες παραμυθιού



Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να σχολιάσουν τις εικόνες αλλά και τα λόγια των ηρώων της ιστορίας ζητώντας τους να σκεφτούν κατά πόσον γνωρίζουν παρόμοιες περιπτώσεις πολέμων να συμβαίνουν στον κόσμο σήμερα. Δίνεται χρόνος στα παιδιά να ανακαλέσουν στη μνήμη τους πληροφορίες για χώρες οι οποίες βρίσκονται σε πόλεμο.

Ενδεικτικές ιδέες από ιστότοπους στους οποίους μπορείτε να βρείτε υλικό σχετικά με το εν λόγω παραμύθι:

Ηλεκτρονική έκδοση του παραμυθιού [Σύνδεσμος:

<https://pappanna.files.wordpress.com/2013/03/c2abcceb7-ceb2ceb9ceb2cebbceb9cebfbceb8ceb7cebaceaccf81ceb9cebfcf82-cf84ceb7cf82-ceb2ceb1cf83cf8ccf81ceb1cf82c2bb.pdf>]

Ιστοσελίδα ΠΑΡΑΜΥΘΗΤΗΣ [Σύνδεσμος <https://paramythitis.gr/2012/09/26/%CE%B7-%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%B7%CE%BA%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B2%CE%B1%CF%83%CF%8C%CF%81%CE%B1%CF%82/>]

Πακέτο δραστηριοτήτων από το Δημοτικό Σχολείο Ανάγκειας [Σύνδεσμος: <http://dim-anageia-lef.schools.ac.cy/data/uploads/ekpaideutiko-uliko-19-20/-bibliotekrios-tes-basras.pdf>]

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΘΑΡΡΟΣ/ ΤΟΛΜΗ

Δραστηριότητα

Μια σταλιά θάρρος!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναστοχαστούν τις συνέπειες της τόλμης και της δειλίας
2. Να αναγνωρίζουν πρότυπα τόλμης και γενναιότητας
3. Να αντιληφθούν τη σπουδαιότητα του να είναι κανείς θαρραλέος και να κατανοήσουν τη σχέση του θάρρους με την αυτοεκτίμηση

Περιγραφή δραστηριότητας: Η διδασκαλία του θάρρους στα παιδιά είναι ένα σημαντικό μέρος στην εκπαίδευση κάθε μαθητή/τριας. Οι μαθητές/τριες δημοτικού συνήθως ενδιαφέρονται για την εικόνα του εαυτού τους και τη γνώμη των συμμαθητών/τριών τους για αυτούς. Είναι σημαντικό να τα ενθαρρύνουμε να υπερασπίζονται το σωστό και να έχουν το θάρρος να ενεργούν με ισχυρές αξίες όταν χρειάζεται και μπροστά σε τρομακτικές εμπειρίες. Η παροχή ευκαιριών στα παιδιά να συζητήσουν το θάρρος και η χρήση του χρόνου στην τάξη για να προωθήσουν την επίδειξη θαραλλέας συμπεριφοράς σε καταστάσεις όπου το να είσαι θαρραλέος/α μπορεί να φαίνεται πολύ δύσκολο. Η διασφάλιση ότι οι μαθητές/τριες γνωρίζουν την αξία και τη δύναμη του θάρρους τους είναι σημαντική για την ανάπτυξη του χαρακτήρα τους. Η δέσμευση των μαθητών/τριών να είναι θαρραλέοι/ες είναι ένα βασικό συστατικό για τη δημιουργία μιας κοινότητας στην τάξη όπου τα νιώθουν ασφαλή να αποτύχουν, ασφαλή να μοιραστούν φόβους ή να κάνουν ερωτήσεις και να νιώθουν την συναισθηματική ασφάλεια να είναι ο εαυτός τους.

Με αφορμή λοιπόν το παραμύθι «Μια στάλα θάρρος» του Νικόλα Κινεάρ, τα παιδιά καλούνται να εντοπίζουν στην ιστορία θαρραλέες πράξεις των ηρώων και έπειτα να σκεφτούν ένα διαφορετικό σενάριο όπου δοκιμάζεται το θάρρος κάποιου. Το σενάριο που θα σκεφτούν τα παιδιά θα το γράψουν σε φύλλο εργασίας και έπειτα θα το παρουσιάσουν στην ολομέλεια.

Εναλλακτική εφαρμογή: Κάθε μαθητής/τρια επιλέγει μια λέξη ή φράση γενναιότητας/θάρρους (π.χ. θα τα καταφέρω, είμαι δυνατή, μπορώ) για να υπάρχει σε κάποιο σημείο στο θρανίο του/της κολλημένη και να τον/την υπενθυμίζει ανά πάσα στιγμή το πόσο θαρραλέος/α μπορεί να είναι. Η ταμπέλα αυτή μπορεί να ζωγραφιστεί ή διακοσμηθεί από το ίδιο το παιδί.

Μέσα και Υλικά:

- Παραμύθι «Μια σταλιά θάρρος» (https://www.youtube.com/watch?v=a2Vp10Qep_0)
- Περιγραφή ιστορίας παραμυθιού
- Φύλλο εργασίας

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (συζήτηση στην ολομέλεια και έπειτα ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός επισημαίνει κατά τη συζήτηση τη σημαντικότητα του θάρρους στα πιο κάτω σημεία:

- Το θάρρος να μιλήσεις όταν κάτι δεν φαίνεται ή δεν είναι σωστό.
- Το θάρρος να σταθούν απέναντι στους συνομηλίκους τους όταν κακομεταχειρίζονται τους άλλους.
- Το θάρρος να υπερασπιστεί κανείς τις πεποιθήσεις του και την αίσθηση του σωστού και του λάθους.
- Το θάρρος να δοκιμάζεις νέα πράγματα και να επιμένεις όταν δεν πετυχαίνουν αμέσως.
- Το θάρρος να μην ακολουθείς το πλήθος και να μην υποκύπτεις στην πίεση των συνομηλίκων όταν δεν το θεωρείς σωστό.
- Το θάρρος να υποστηρίξουν εκείνους που δεν μπορούν να αναλάβουν τον εαυτό τους.
- Το θάρρος να είσαι ηγέτης σε καταστάσεις συνομηλίκων, να είσαι πρότυπο που ενθαρρύνει άλλους που έχουν λιγότερο ανεπτυγμένο θάρρος να κάνουν αυτό που είναι σωστό και να υπερασπίζονται τις πεποιθήσεις τους.
- Το θάρρος να μιλήσεις σε έναν ενήλικα όταν συμβαίνει κάτι άβολο.
- Το θάρρος να έχεις μοναδικά ενδιαφέροντα, ανεξάρτητες σκέψεις και να είσαι ο εαυτός σου.

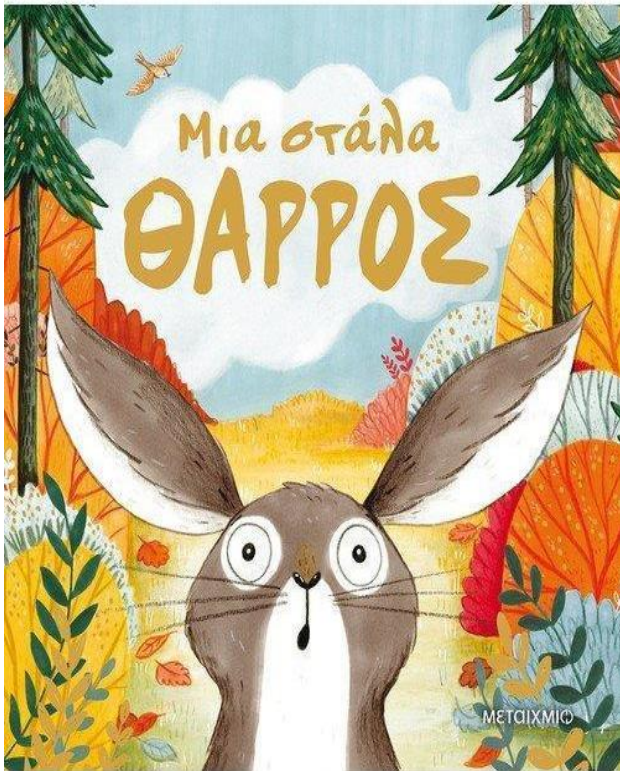
Πηγή:

Ιστοσελίδα Tarheelstate teacher, Άρθρο «Teaching courage in classroom»:
<https://www.tarheelstateteacher.com/blog/teaching-courage-in-classroom>

Ιστορία από το παραμύθι «Μια στάλα θάρρος» του Νικόλα Κινεάρ

Μετάφραση: Μάρω Ταυρή, εκδ. Μεταίχμιο

Ο Λόγκαν και η Λούνα είναι δυο κουνέλια διαφορετικά. Ο Λόγκαν φοβάται να ξεμυτίσει από το σπίτι του ενώ αντίθετα η Λούνα είναι πολύ τολμηρή και της αρέσει να μπλέκεται σε περιπέτειες. Όσο κι αν επιμένει στον φίλο της πως πρέπει να έρθει έξω και να περάσουν κάποιες ώρες μαζί, εκείνος δεν έχει ούτε μια σταλιά θάρρος να ξεφύγει από την ασφάλεια του σπιτιού του. Η Λούνα φεύγει, τον αφήνει μόνο και εκείνος προσπαθεί να «σκοτώσει» το χρόνο φτιάχνοντας μπισκότα. Στεναχωρημένος και νιώθοντας πως πρέπει να τη βρει αποφασίζει να βγει...έξω. Παίρνει ένα σακίδιο με μερικά απαραίτητα και η περιπέτεια για εκείνον...ξεκινά! Ανακαλύπτει ένα σωρό καινούργια πράγματα και ας είναι λίγο τρομακτικά στο δάσος. Θα ξεπεράσει τον εαυτό του για χάρη της αληθινής φιλίας και θα κάνει πράγματα που δεν φανταζόταν ποτέ πως μπορούσε....



Μια πολύ τρυφερή και ενθαρρυντική ιστορία του Νικόλα Κινεάρ με καταπληκτική εικονογράφηση του ίδιου που δείχνει πόσα πράγματα μπορεί να νικήσει η αληθινή φιλία και η αγάπη. Ένα παραμύθι για τον φόβο και την χαμένη αυτοπεποίθηση. Μια ιστορία τόλμης, περιπέτειας και περισσού θάρρους. Μια ιστορία αστεία αλλά πολύ μα πολύ διδακτική. Για να αντιμετωπιστούν οι φόβοι χρειάζεται μια πρόκληση, ένας σημαντικός λόγος να νικηθούν. Θέλει τόλμη, θέλει δύναμη και αλλαγή στον τρόπο σκέψης. Θέλει αγάπη μπόλικη για τον άλλο που θα υπερπηδήσει κάθε εμπόδιο σαν νιώθει τον κίνδυνο να απειλεί τη ζωή ή και την φιλία. Η ζωή είναι έξω από το σπίτι, μακριά από καλούπια και παρωχημένες καταστάσεις. Θέλει περιπέτεια, θάρρος και βουτιές στα βαθιά. Γεμάτο συμβολισμούς το βιβλίο, γεμάτο ενθουσιασμό, παροτρύνσεις και δύναμη.

Για να καταπολεμήσουμε τα «τέρατα» που γεννά το μυαλό και φοβόμαστε να παραμερίσουμε. Για τις δυνατές φίλιες που δεν γνωρίζουν εμπόδια. Για την πίστη στον εαυτό μας και στη δύναμη που αφορμή δοθείσης γίνεται τεράστια.

Γιατί μια στάλα θάρρος θέλει να ανοιχτούν καινούργιοι δρόμοι στην καθημερινότητα και στην ζωή...

Φύλλο εργασίας

Φτιάξε το δικό σου σενάριο όπου να δοκιμάζεται το θάρρος κάποιου/κάποιας...

Τίτλος:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Δραστηριότητα

Το λεξικό της γενναιότητας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους
2. Να αναγνωρίζουν και να εντοπίζουν λέξεις τόλμης και γενναιότητας
3. Να κατανοήσουν τη σχέση του θάρρους με την αυτοεκτίμηση

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά βρίσκονται σε ομάδες και έχουν στη διάθεσή τους διάφορες λέξεις ή/και εκφράσεις οι οποίες μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

- ΛΕΞΕΙΣ ΓΕΝΝΑΙΟΤΗΤΑΣ
- ΛΕΞΕΙΣ ΔΕΙΛΙΑΣ
- ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

Κάθε ομάδα έπειτα καλείται να παρουσιάσει και να συζητήσει με τις υπόλοιπες ομάδες συγκρίνοντας τις ταξινομήσεις που έφτιαξαν. Επεκτείνοντας τη δραστηριότητα αυτή, κάθε ομάδα επιλέγει τις λέξεις γενναιότητας που εντόπισε και τις κολλάει στο λεξικό της γενναιότητας της τάξης!

Μέσα και Υλικά:

- Εγχειρίδιο «Το λεξικό της γενναιότητας», Ellen Mortimer, Εκδόσεις: Ψυχογιός
- Καρτέλες με λέξεις
- Φύλλο εργασίας
- Τετράδιο με σκληρό εξώφυλλο

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει όλες τις λέξεις στα παιδιά για να βεβαιωθεί ότι όλα τα παιδιά γνωρίζουν τη σημασία τους κι έπειτα τους δίνει χρόνο να εργαστούν και να τις ομαδοποιήσουν. Επιπλέον, με τη βοήθεια του εγχειριδίου «Το λεξικό της γενναιότητας» δίνει επιπλέον ιδέες στα παιδιά από λέξεις, ενθαρρύνοντάς τα έτσι να εμπλουτίσουν το λεξικό γενναιότητας της τάξης τους αποφασίζοντας εάν οι λέξεις αυτές είναι κατάλληλες ή όχι.

Πηγές:

Ιστοσελίδα ΨΥΧΟΓΙΟΣ: <https://www.psichogios.gr/el/to-leksiko-ths-gennaiothtas.html>

Μανούσου, Γκ. & Ταναϊτη Σ. (2010). ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.

Καρτέλες με λέξεις

ΜΠΟΡΩ

ΔΕΝ ΘΕΛΩ

ΜΑΖΙ

ΦΟΒΑΜΑΙ

ΕΧΩ ΘΕΛΗΣΗ

ΘΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ

ΤΡΟΜΟΣ

**ΘΑ ΤΑ
ΚΑΤΑΦΕΡΩ**

**ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΕ
ΜΕΝΑ**

**ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΘΑ
ΜΠΟΡΕΣΩ**

**ΕΙΜΑΙ
ΔΥΝΑΤΟΣ**

ΕΜΕΙΣ

ΕΧΩ

ΥΠΑΚΟΥΩ

ΑΡΚΕΤΑ

ΚΑΝΕΙ

ΙΚΑΝΟΣ

ΚΑΝΕΙΣ

ΟΜΑΔΑ

ΑΛΛΑΖΩ

ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ

ΑΓΩΝΙΑ

ΕΧΩ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ

**ΔΕΝ ΘΑ ΜΕ
ΝΙΚΗΣΕΙ**

**ΒΑΡΕΘΗΚΑ
ΝΑ
ΠΡΟΣΠΑΘΩ**

**ΕΙΜΑΙ
ΑΝΙΚΑΝΟΣ**

**ΔΕ ΣΤΑΜΑΤΩ
ΝΑ ΕΛΠΙΖΩ**

ΣΤΗΡΙΖΩ

ΜΕΧΡΙ ΕΔΩ

ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗΝ ΑΠΟΤΥΧΩ

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

ΤΟΛΜΗ

Φύλλο εργασίας

**ΛΕΞΕΙΣ
ΓΕΝΝΑΙΟΤΗΤΑΣ**

ΛΕΞΕΙΣ ΔΕΙΛΙΑΣ

ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΠΛΟΤΗΤΑ/ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ

Δραστηριότητα

Συγκρίνοντας το παρόν με το παρελθόν

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Νόημα και Επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της απλότητας
2. Να μάθουν να εκτιμούν και να βρίσκουν τη χαρά σε μικρά πράγματα της ζωής
3. Να οραματιστούν ένα κόσμο απλότητας

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά εικόνες από καθημερινές συνήθειες του κόσμου (π.χ. παιχνίδι, οικογενειακές στιγμές, κτλ) και αυτά καλούνται να τις σχολιάσουν εντοπίζοντας τις διαφορές στον τρόπο ζωής του ανθρώπου στα παλιά και σύγχρονα χρόνια. Τα παιδιά καλούνται κάθε φορά να ταξινομήσουν τις εικόνες σε δύο κατηγορίες: ΠΑΡΕΛΘΟΝ και ΠΑΡΟΝ.

Ως αποτέλεσμα της δραστηριότητας, τα παιδιά δημιουργούν ένα δικό τους ορισμό για την απλότητα, στηριζόμενοι σε αυτά που συζήτησαν προηγουμένως.

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας «Ορισμός της ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ»
- Εικόνες

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας όσα έχουν αποκομίσει από αυτή τη δραστηριότητα και βοηθήστε τα να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντικό να ζουν με απλότητα και ταπεινότητα.

Πηγές:

Μανούσου, Γκ. & Ταναϊτη Σ. (2010). ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.

Φύλλο εργασίας

Γράψτε με λίγα λόγια τον δικό σας ορισμό για την ΑΠΛΟΤΗΤΑ στη ζωή του ανθρώπου.

Ο δικός μας ορισμός για την ΑΠΛΟΤΗΤΑ:

Δραστηριότητα

Η υπερκατανάλωση και οι συνέπειες της!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Νόημα και Επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της απλότητας
2. Να οραματιστούν ένα κόσμο απλότητας
3. Να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τις συνέπειες του σπάταλου τρόπου ζωής στον πλανήτη

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά το ζάρι της υπερκατανάλωσης και αυτά καλούνται να παίξουν στην ολομέλεια, ρίχνοντας κάθε φορά το ζάρι στη μέση του κύκλου. Στο ζάρι υπάρχουν εικόνες που απεικονίζουν σκηνές σπάταλης συμπεριφοράς και τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν τις συνέπειες των πράξεων αυτών αναλόγως με την ένδειξη του ζαριού (μπορείτε να κολλήσετε δικές σας εικόνες ή να ζωγραφίσουν τα παιδιά). Κάθε παιδί που ρίχνει το ζάρι, θα πρέπει να αναφέρει μόνο μια συνέπεια για να δίνεται χρόνος και στα υπόλοιπα παιδιά να προσπαθήσουν όταν έρθει η σειρά τους. Εξελίσσοντας το παιχνίδι αυτό, τα παιδιά θα μπορούσαν να επιλέξουν μια συνέπεια από αυτές που έχουν εντοπίσει και να εισηγηθούν τρόπους αποφυγής της σπάταλης συμπεριφοράς με θετικά παραδείγματα απλής συμπεριφοράς.

Εναλλακτική εφαρμογή: Θα μπορούσε η δραστηριότητα αυτή να επεκταθεί και εκτός τάξης. Σε επίπεδο σχολείου θα μπορούσαμε να θέσουμε κάποιους στόχους σε συνεννόηση με τη διεύθυνση του σχολείου και κάθε τάξη αναλαμβάνει να μετατρέψει ένα κομμάτι από την αυλή του σχολείου σε κήπο-χώρο πρασίνου. Στο πλαίσιο της δράσης αυτής θα μπορούσε να επισκεφθεί το σχολείο κάποιος ειδικός σε θέματα κηπουρικής ή περιβάλλοντος και να μιλήσει στα παιδιά, τα οποία καλό είναι να έχουν προετοιμάσει από πριν κάποιες ερωτήσεις. Μια άλλη ιδέα είναι η προβολή φωτογραφιών από μέρη της κοινότητας στην οποία ανήκει το σχολείο (π.χ. πάρκο, πλατεία, κτλ) για τα οποία καλούνται τα παιδιά να περιγράψουν τα συναισθήματά τους, πως νιώθουν καθώς και τί βλέπουν στις φωτογραφίες.

Μέσα και Υλικά:

- Ζάρι με εικόνες
- Πίνακας και μαρκαδόρος
- Φύλλο εργασίας

Διάρκεια: 25 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια και έπειτα σε ατομικό επίπεδο)

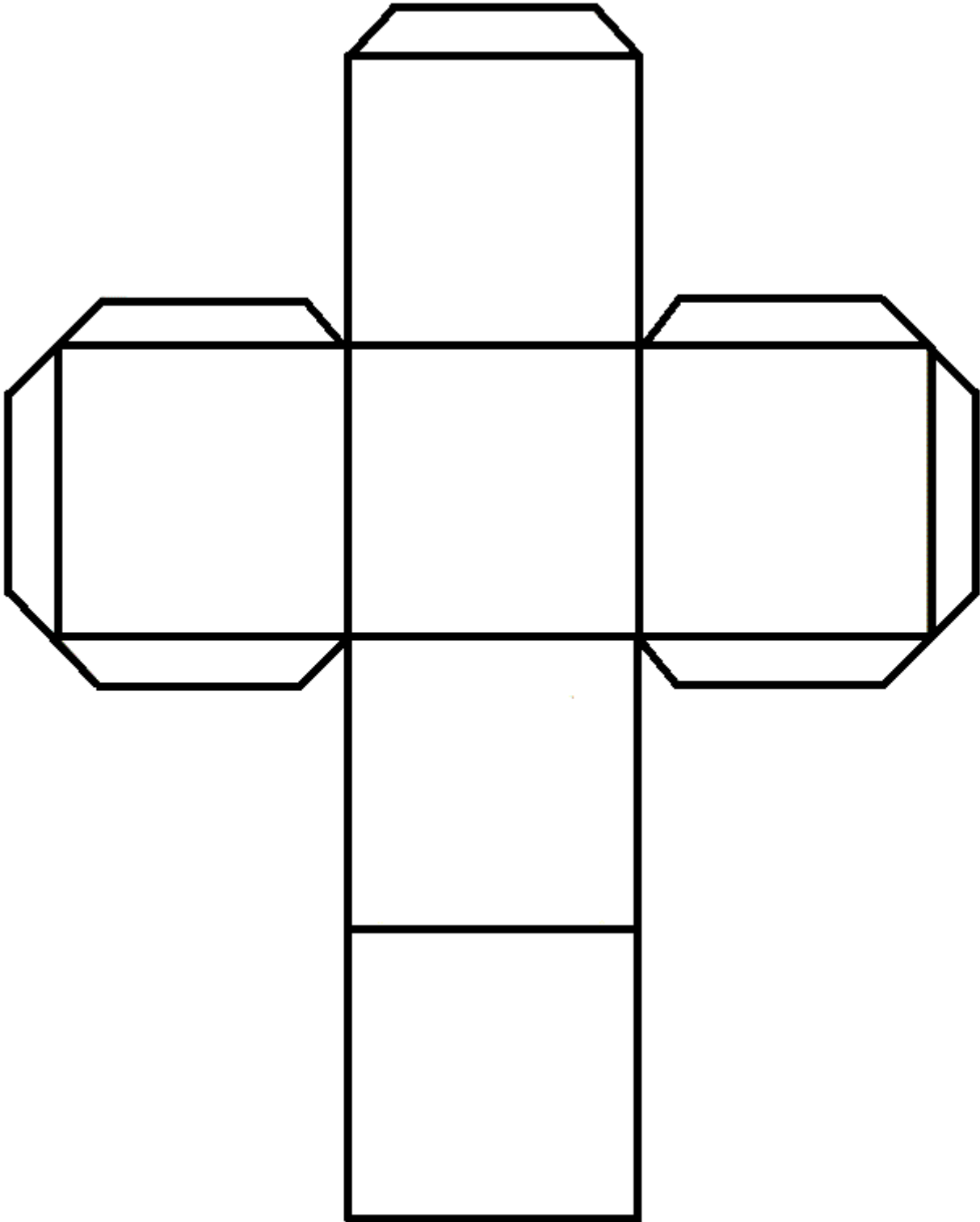


Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας όσα έχουν αποκομίσει από αυτή τη δραστηριότητα και βοηθήστε τα να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντικό να ζουν με απλότητα και ταπεινότητα. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναστοχαστούν γύρω από τις συνέπειες της σπάταλης συμπεριφοράς για το περιβάλλον και κατ' επέκταση τον άνθρωπο.

Πηγή: Μανούσου, Γκ.&Ταναϊτη Σ. (2010). ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.

Ζάρι υπερκατανάλωσης



Φύλλο εργασίας

Επιλέξτε μια συνέπεια της σπάταλης ζωής και εισηγηθείτε τρόπους αποφυγής τέτοιων συμπεριφορών δίνοντας παραδείγματα απλών συμπεριφορών.

Σπάταλη συμπεριφορά:

.....
.....

Συνέπεια σπάταλης συμπεριφοράς:

.....
.....
.....

Εισηγήσεις – τρόποι αποφυγής τέτοιων συμπεριφορών:

1.
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....
5.
.....
.....
.....

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Δραστηριότητα

Το δέντρο που έδινε!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναστοχαστούν εμπειρίες προσφοράς
2. Να εκτιμήσουν αυτά που τους προσφέρουν τα άτομα που βρίσκονται γύρω τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το παραμύθι «Το δέντρο που έδινε» τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν σε μια γωνιά στην τάξη τους το δέντρο της προσφοράς. Τα παιδιά καλούνται να φωτογραφηθούν με ένα άτομο που πιστεύουν ότι τους προσφέρει πολλά (π.χ. γονείς, φίλο, παππού, γιαγιά, κτλ) και να εκφράσουν με λόγια τί τους έχει προσφέρει το άτομο αυτό καθώς επίσης και να εξηγήσουν τους λόγους που θεωρούν σημαντικό να πουν ευχαριστώ στο άτομο αυτό. Κάθε φωτογραφία μαζί με τη λεζάντα με τα αυτούσια λόγια του παιδιού μπαίνει στο δέντρο της προσφοράς.

Εναλλακτική εφαρμογή: Μια άλλη ιδέα, είναι να καταγράψουν σε μια λίστα εισηγήσεις προσφοράς ή βοήθειας στο άτομο που τους ευεργέτησε (π.χ. γιαγιά, γονείς) απαντώντας σε μια ερωτήματα όπως:

- Πώς να ανταποδώσω τις ευεργεσίες που μου πρόσφερε αυτό το άτομο;
- Πώς να ευχαριστήσω αυτό το άτομο;
- Πώς να δώσω χαρά σε αυτό το άτομο;

Για παράδειγμα:

1. Να έχω την ευθύνη να συγυρίζω το δωμάτιο μου (π.χ. τακτοποίηση, στρώσιμο κρεβατιού)
2. Να αφιερώσω χρόνο για να προσφέρω συντροφιά (όταν αυτό το άτομο είναι μόνο του και χρειάζεται παρέα)
3. Να φτιάξω ένα τσάι όταν είναι άρρωστο αυτό το άτομο.
4. Να προσφέρω το χαμόγελό μου και να λέω συχνά ευχαριστώ (π.χ. «Σε ευχαριστώ που έφτιαξες αυτό το υπέροχο φαγητό», «Το γλυκό που έφτιαξες ήταν υπέροχο!»)
5. Να λέω ενθαρρυντικά λόγια ή θετικά σχόλια (π.χ. «Τί ωραία που είναι τα μαλλιά σου σήμερα!» ή «Πολύ ωραίο το φόρεμά σου!»)
6. Όταν γιορτάζει (π.χ. γιορτή της μητέρας, της γυναίκας) να προσφέρω λουλούδια μια ανθοδέσμη ή μια γλάστρα ή μια ζωγραφιά/χειροτεχνία.



Μέσα και Υλικά:

- Φωτογραφία με το άτομο που θέλουν να ευχαριστήσουν για τη προσφορά του
- Φύλλο εργασίας
- Το παραμύθι το «Δέντρο που έδινε» (https://youtu.be/if_PTrX1dNA)

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Σπίτι (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να παρουσιάσουν το φύλλο εργασίας που δημιούργησαν απαντώντας σε ερωτήματα όπως:

- Γιατί επέλεξες το συγκεκριμένο άτομο;
- Τί σου έχει προσφέρει το άτομο αυτό;
- Τί πιστεύεις έχεις προσφέρει εσύ στο άτομο αυτό;
- Πώς νιώθεις όταν σου προσφέρουν πράγματα υλικά ή άυλα;
- Πώς νιώθεις όταν προσφέρεις;

Φύλλο εργασίας

Λίγα λόγια για το άτομο που επέλεξα:



Δραστηριότητα

Προσφέροντας στα άτομα που το έχουν ανάγκη

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα, Θετικές Σχέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναστοχαστούν εμπειρίες προσφοράς
2. Να ευαισθητοποιηθούν για ανθρώπους ή ομάδες ανθρώπων που χρειάζονται τη προσφορά μας
3. Να ενεργοποιηθούν για εθελοντική προσφορά στο σπίτι, στο σχολείο, στη κοινότητα

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά έχοντας στη διάθεσή τους έναν πίνακα καλούνται να συνεργαστούν με τις ομάδες τους για να σκεφτούν και να αναφέρουν ανθρώπους που έχουν την ανάγκη για τη δική μας προσφορά στο:

A) σχολείο

B) οικογένεια

Γ) κόσμο

Δ) πόλη/γειτονιά

Αφού εντοπίσουν και παρουσιάσουν στην ολομέλεια τα άτομα που έχουν ανάγκη την προσφορά μας έπειτα εργάζονται και πάλι στην ομάδα τους για να σκεφτούν τρόπους εθελοντικής προσφοράς στα άτομα αυτά.

Μέσα και Υλικά:

- Πίνακας (φύλλο εργασίας)

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός καθώς τα παιδιά εργάζονται, περνάει από τις ομάδες και δίνει ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται. Είναι σημαντικό να αναφερθούν στα παιδιά κάποιες πληροφορίες για τον εθελοντισμό. Ο εθελοντισμός ξεκινά από την καρδιά του καθενός και διαχέεται στο περιβάλλον του χωρίς φραγμούς και περιορισμούς. Το πρώτο απαραίτητο βήμα είναι να δει κανείς τον εαυτό του στον συνάνθρωπό του. Ο/Η εθελοντής/τρια βάζει τον εαυτό του/της στη θέση του συνανθρώπου του και «παίρνει» «προσφέροντας». Προσφέροντας οικονομική

βοήθεια, προσφέροντας έναν καλό λόγο, προσφέροντας λίγη βοήθεια, προσφέροντας κάθε είδους συμπαράσταση, προσφέροντας λίγο χρόνο, προσφέροντας λίγη αγάπη. Γενικά, ο εθελοντισμός ορίζεται ως η πρόθυμη δέσμευση ενός ατόμου να εργαστεί χωρίς αμοιβή για ένα καθορισμένο ή αόριστο χρονικό διάστημα για το γενικό καλό της κοινωνίας. Οι βασικές αρχές που διέπουν τον εθελοντισμό σε κάθε του μορφή είναι:

- Ο εθελοντισμός ωφελεί την κοινωνία και τον/την εθελοντή/τρια.
- Η εργασία των εθελοντών είναι άμισθη - μη αμειβόμενη εργασία.
- Ο εθελοντισμός διενεργείται όχι μόνο μέσω των εθελοντικών οργανώσεων αλλά και απευθείας από άτομα (άτυπος ή άμεσος εθελοντισμός).
- Ο εθελοντισμός είναι πάντα θέμα επιλογής - μη υποχρεωτική εργασία (προκύπτει από την αυτόβουλη συμμετοχή).
- Ο εθελοντισμός προάγει τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα.
- Ο εθελοντισμός σέβεται τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και τον πολιτισμό όλων των ανθρώπων.
- Ο εθελοντισμός είναι ένας θεμιτός τρόπος με τον οποίο οι πολίτες μπορούν να συμμετέχουν στις δραστηριότητες της κοινωνίας τους.
- Ο εθελοντισμός είναι ο μόνος τρόπος με το οποίο άτομα ή ομάδες μπορούν να εκφράσουν ανθρώπινες, περιβαλλοντικές και κοινωνικές ανάγκες.
- Ο εθελοντισμός είναι μια δραστηριότητα που επιτυγχάνεται μόνο σε μη κερδοσκοπικό πλαίσιο.

Πηγές:

Γραφείο Επιτρόπου Εθελοντισμού και Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (2020). ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ: Εγχειρίδιο για τους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών. ISBN 978-9963-50-329-2. http://www.schools.ac.cy/ethelontismos/encheiridio_ethelontismou.pdf





Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία

EU Project: HOPES Ευτυχία, Αισιοδοξία, Θετικότητα και Ήθος στα Σχολεία. Ανάκτηση από: https://siteassets.pagecloud.com/michaels-website-4141/downloads/TG_Final_GR-ID-27408526-ed48-4df6-e7aa-32b0eae211d0.pdf

Φύλλο εργασίας - Πίνακας

Σε ποια άτομα θα μπορούσα να προσφέρω από το/την:

<p>Σχολείο</p>  <p>Τί θα μπορούσα να προσφέρω στα άτομα αυτά...</p>	<p>Οικογένεια</p>  <p>Τί θα μπορούσα να προσφέρω στα άτομα αυτά...</p>
<p>Κόσμο</p>  <p>Τί θα μπορούσα να προσφέρω στον...</p>	<p>Γειτονιά/Πόλη</p>  <p>Τί θα μπορούσα να προσφέρω στη...</p>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΣΧΕΣΕΙΣ-ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Δραστηριότητα

Γιατί είναι σημαντικό να συγχωρώ;

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν τη σημασία της συγχώρεσης
2. Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση
3. Να αποδέχονται και να συγχωρούν τα λάθη των άλλων

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους ένα φύλλο εργασίας και καλούνται αφού συζητήσουν με το ζευγάρι τους να το συμπληρώσουν σημειώνοντας όσους πιο πολλούς λόγους γνωρίζουν για τη σημαντικότητα της συγχώρεσης. Η δυάδα που θα εντοπίσει τους πιο πολλούς λόγους κερδίζει! Σε περίπτωση ισοπαλίας, οι ομάδες διαγωνίζονται ξανά απαντώντας σε ένα δεύτερο ερώτημα «Τί θα συμβεί αν όλοι σταματήσουμε να συγχωρούμε;»

Εναλλακτική εφαρμογή: Να κατασκευαστεί ένας εννοιολογικός χάρτης με θέμα: Συγχωρητικότητα. Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει την λέξη “Συγχωρητικότητα” στον πίνακα και οι μαθητές/τριες λένε τις απόψεις τους για το τί τους έρχεται στο μυαλό. Αρχικά μπορούν να καταγράψουν ατομικά ή σε μικρές ομάδες (2 ατόμων) τις ιδέες τους.

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλα εργασίας

Διάρκεια: 10 λεπτά (για κάθε φύλλο εργασίας)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (συνεργατική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Τα παιδιά ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν γιατί πρέπει να συγχωρούμε τους άλλους. Με το τέλος τους παιχνιδιού, καλούνται να συγκρίνουν τις απόψεις τους και να επιχειρηματολογήσουν για τους λόγους που χρειάζεται να υπάρχει συγχώρεση ανάμεσα στους ανθρώπους!

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Δραστηριότητα

Κάρτα ευγνωμοσύνης

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους σε άλλα άτομα
2. Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της ευγνωμοσύνης στον άνθρωπο
3. Να εντοπίζουν λόγους να νιώθουν ευγνώμονες για κάποια/ον

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το βιβλίο «Το δέντρο που έδινε» του Σιλβερστάιν, τα παιδιά συζητούν με τον/την εκπαιδευτικό το βασικό μήνυμα της ιστορίας. Το παραμύθι είναι γεμάτο με δυνατά μηνύματα για την προσφορά, τη γενναιοδωρία, την πλεονεξία, την ακόρεστη μανία που οδηγεί στην ανικανοποίητη και αχόρταγη απαίτηση για όλο και περισσότερα, μέχρι που η ζωή φτάνει στο τέλος. Τα παιδιά με αφορμή το συγκεκριμένο παραμύθι καλούνται να ετοιμάσουν μια κάρτα ευγνωμοσύνης που να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σε ένα σπουδαίο άτομο στη ζωή τους που τους έχει προσφέρει πολλά ή είναι σημαντικό για αυτά. Η κάρτα αυτή παραδίδεται ή αποστέλλεται στο άτομο που επέλεξε κάθε παιδί.

Μέσα και Υλικά:

- Κάρτα (χαρτόνι)
- Παραμύθι «Το δέντρο που έδινε» (https://youtu.be/if_PTrX1dNA)
- Μαρκadόρους/Χρωματιστά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές/τριες να αναστοχαστούν για τη σημαντικότητα του αισθήματος της ευγνωμοσύνης στον άνθρωπο, ανακαλώντας στη μνήμη τους στιγμές που ένιωσαν ευγνωμοσύνη για γεγονότα που βίωσαν ή άτομα που έχουν κοντά τους και καθημερινά τους προσφέρουν. Αναφερθείτε επίσης στην ευγνωμοσύνη που πρέπει να νιώθουμε για τη φύση και το περιβάλλον γύρω μας εντοπίζοντας όλα αυτά τα σημαντικά που μας προσφέρει καθημερινά.

Πηγές:

Emmons R., A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Hertzberg, K. (2018). How to Write a Letter of Appreciation: Helpful Tips and Examples. Retrieved from <https://www.grammarly.com/blog/appreciation-letter/>

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Δραστηριότητα

Κάνοντας τον άλλο να νιώσει καλά...

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα, Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αντιληφθούν τί σημαίνει ενσυναίσθηση
2. Να ορίσουν την ενσυναίσθηση με βάσει τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους
3. Να αναστοχαστούν για τη σημαντικότητα της ενσυναίσθησης στις ανθρώπινες σχέσεις

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο όρος ενσυναίσθηση εισήχθη, αρχικά, από τον εκπρόσωπο της προσωποκεντρικής προσέγγισης Carl Rogers κι εφαρμόστηκε στο εκπαιδευτικό και ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο. Η ενσυναίσθηση μεταφράζεται ως η τέχνη του να μπορείς να εισέρχεσαι στα θέλω, τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, βλέποντας μέσα από τα δικά τους μάτια, μπαίνοντας στα δικά τους παπούτσια, χωρίς όμως να ταυτιζόμαστε. Η ταύτιση οδηγεί σε δική μας ψυχική εξάντληση. Αυτή η διαδικασία αποτελεί δρόμο βαθιάς ενεργητικής ακρόασης, συνδιαλλαγής, αλληλεπίδρασης. Μια διαδικασία βαθιάς αναμέτρησης με τον εαυτό μας. Σημειώνεται, ότι μπορεί να επιδείξουμε ενσυναίσθηση προς τον συνάνθρωπο μας και για θετικά συναισθήματα που βιώνει. Πολύ συχνά ταυτίζουμε τον όρο ενσυναίσθηση με τον όρο συμπάθεια.

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στη τάξη ένα σύντομο βίντεο, ιδιαίτερα επεξηγηματικό, που αποσαφηνίζει αυτούς τους δύο όρους. Τα παιδιά καλούνται να παρακολουθήσουν το βίντεο με τίτλο «Ενσυναίσθηση: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι...» και να συζητήσουν στην ολομέλεια για τη σημασία της ενσυναίσθησης στις ανθρώπινες σχέσεις και να δώσουν έναν δικό τους ορισμό για το τι σημαίνει γι' αυτά ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ.

Μέσα και Υλικά:

- Βίντεο «Ενσυναίσθηση: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι...» (<https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ&t=103s>)
- Φύλλο εργασίας «Ορίζοντας την «ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ»

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να γνωρίζει ότι η ενσυναίσθηση οφείλει να αποτελεί μέρος της παιδαγωγικής διαδικασίας. Τα παιδιά, από πολύ μικρή ηλικία, δείχνουν ότι διαθέτουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης. Ανταποκρίνονται στη συναισθηματική κατάσταση των άλλων είτε



με εκφράσεις προσώπου είτε με αγκαλιές και φιλιά. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί δει τη μητέρα του στεναχωρημένη θα σπεύσει να πάει κοντά της και να την αγκαλιάσει.

Πηγές:

Διδάσκοντας την ενσυναίσθηση στην σχολική τάξη. Ανακτήθηκε από <https://ideografos.wordpress.com/2017/09/27/%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%87%CE%BF/>

Τι είναι η ενσυναίσθηση και πώς διδάσκεται στο σχολείο; Ανακτήθηκε από <https://www.anadeixeto.gr/2018/06/18/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA/>

Φύλλο εργασίας «Ορίζοντας την ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ»

Γράψε τον δικό σου ορισμό για την Ενσυναίσθηση:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Εικόνα 10: Meltdowns To Mastery [Σύνδεσμος: <https://meltdownstomastery.wordpress.com/tag/self-soothing/>]

Δραστηριότητα

Επαφή με τη φύση

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα, Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση τους προς το περιβάλλον και τη φύση
2. Να εμπλέκονται στη διαδικασία φροντίδας ενός φυτού εντοπίζοντας και ικανοποιώντας τις ανάγκες του

Περιγραφή δραστηριότητας: Η ενσυναίσθηση οφείλει να αποτελεί μέρος της παιδαγωγικής διαδικασίας. Τα παιδιά, από πολύ μικρή ηλικία, δείχνουν ότι διαθέτουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης. Ανταποκρίνονται στη συναισθηματική κατάσταση των άλλων είτε με εκφράσεις προσώπου είτε με αγκαλιές και φιλιά. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί δει τη μητέρα του στεναχωρημένη θα σπεύσει να πάει κοντά της και να την αγκαλιάσει. Είναι σπουδαίο να καλλιεργούμε αυτή την δεξιότητα στο σχολείο. Η ενσυναίσθηση δεν καλλιεργείται μέσω της μεταφοράς γνώσεων. Αποτελεί βιωματική διαδικασία. Το παιδί μαθαίνοντας τα δικά του συναισθήματα, θα μπορέσει να αναγνωρίσει και των άλλων. Επειδή δεν είναι αυτονόητο ότι γνωρίζει τα συναισθήματά του, οφείλουμε να μιλήσουμε για αυτά και να του εξηγήσουμε πώς να τα διαχειρίζεται. Όταν ένα παιδί νιώθει λύπη για ένα γεγονός που το στεναχώρησε, σεβόμαστε το συναίσθημά του, δεν σπεύδουμε να φέρουμε στην επιφάνεια το συναίσθημα της χαράς, ώστε να νιώσει καλύτερα. Όλα τα συναισθήματα υπάρχουν για να τα βιώνουμε. Μια εναλλακτική αντιμετώπιση είναι να σταθούμε δίπλα του, στο ύψος του και να του δώσουμε την ευκαιρία να μας μιλήσει εκείνο, όποτε νιώσει έτοιμο. Η συμπεριφορά μας είναι παράδειγμα για τα παιδιά, αν βρεθούν σε αντίστοιχη περίπτωση θα θυμηθούν πώς αντιδράσαμε και θα πράξουν το ίδιο.

Παρακινούμε τα παιδιά να φυτέψουν και να φροντίσουν φυτά μέσα στην τάξη. Συμμετέχουν σε όλη τη διαδικασία ανάπτυξης τους. Τους παρέχουν ήλιο, νερό, νιώθουν περήφανα για εκείνα και ταυτόχρονα δένονται μεταξύ τους. Η επαφή με τη φύση και η ευγνωμοσύνη για όσα έχουμε γύρω μας είναι συνδεδεμένα με την ενσυναίσθηση.

Μέσα και Υλικά:

- Φυτά
- Γλάστρες
- Χώμα
- Νερό

Διάρκεια: 20 λεπτά (καθημερινή φροντίδα των φυτών)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να θυμίζει τα παιδιά καθημερινά να παρατηρούν και να φροντίζουν τα φυτά τους. Θα μπορούσε μάλιστα να εισηγηθεί στα παιδιά να ετοιμάσουν έναν πίνακα στον οποίο να καταγράφουν τις παρατηρήσεις τους για τα φυτά τους ή να σημειώνουν τις ημέρες ποτίσματος.

Πηγές:

Διδάσκοντας την ενσυναίσθηση στην σχολική τάξη. Ανακτήθηκε από <https://ideografos.wordpress.com/2017/09/27/%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%87%CE%BF/>

Δραστηριότητες κοινωνικής ενσυναίσθησης. Ανακτήθηκε από <https://www.martimargarita.com/el/%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8/>

Τί είναι η ενσυναίσθηση και πώς διδάσκεται στο σχολείο; Ανακτήθηκε από <https://www.anadeixeto.gr/2018/06/18/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA/>

Δραστηριότητα

Τα κόμικς ως εργαλείο για την ενσυναίσθηση

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Θετικά συναισθήματα, Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση μπαίνοντας στη θέση του άλλου
2. Να σκεφτούν ενέργειες και πράξεις που θα βοηθούσαν το άτομο που δυσκολεύεται
3. Να οραματίζονται ένα καλύτερο μέλλον για τα άτομα που το έχουν ανάγκη

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή κόμικς, που αφορά το προσφυγικό ζήτημα «οι Πρόσφυγες» των Όουεν Κόλφερ και Άντριου Ντόνκιν, ο/η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να αναπτύξουν συζήτηση ζητώντας τους να ταυτιστούν με τους ήρωες της ιστορίας. Το σπουδαίο graphic novel, έχει ως θέμα την ιστορία του Ίμπο από την Αφρική που ακολουθεί τον μεγάλο του αδερφό σε ένα δύσκολο ταξίδι, προκειμένου να βρουν την αδερφή τους, που έχει μεταναστεύσει στην Ευρώπη. Μετά την ανάγνωση του κόμικ, ο/η εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να δημιουργήσουν μια ιστορία για το μέλλον του πρωταγωνιστή. Δηλαδή, να σκεφτούν πώς φαντάζονται τη ζωή του πρωταγωνιστή στο μέλλον.

Μέσα και Υλικά:

- Κόμικ «Οι Πρόσφυγες» των Όουεν Κόλφερ και Άντριου Ντόνκιν
- Φύλλο εργασίας «Συνεχίζοντας την ιστορία...»
- Πληροφορίες για το κόμικ

Διάρκεια: 25 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια και έπειτα ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά όσες περισσότερες πληροφορίες μπορεί σχετικά με τον ήρωα και την ιστορία του. Κατά διαστήματα σταματάει την διήγηση και συζητάει με τα παιδιά αναλύοντας και εξηγώντας το περιεχόμενο. Κάθε παιδί ενθαρρύνεται να σκεφτεί πώς θα ήθελε να συνεχίσει την ιστορία, φαντάζοντας το πώς θα ήταν ο ήρωας στο μέλλον.

Πηγές:

Διδάσκοντας την ενσυναίσθηση στην σχολική τάξη. Ανακτήθηκε από <https://ideografos.wordpress.com/2017/09/27/%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%B7%CE%BD->



<https://www.kidofestival.com/ta-komiks-os-ergalio-kalliergias-ensynesthis/>

Τα κόμικς ως εργαλείο καλλιέργειας ενσυναίσθησης. Ανακτήθηκε από <https://www.kidofestival.com/ta-komiks-os-ergalio-kalliergias-ensynesthis/>

Τί είναι η ενσυναίσθηση και πώς διδάσκεται στο σχολείο; Ανακτήθηκε από <https://www.anadeixeto.gr/2018/06/18/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA/>

Φύλλο εργασίας

Συνεχίζοντας την ιστορία του κόμικς «Οι πρόσφυγες», περίγραψε πως θα φανταζόσουν το ήρωα της ιστορίας στο μέλλον.



Εικόνα SEQ Εικόνα 1* ARABIC 11: «Πρόσφυγες», ένα σπαρακτικό κόμικ για το πιο σοβαρό ζήτημα της εποχής μας [Σύνδεσμος: <https://www.lifo.gr/culture/design/prosfyges-ena-sparaktiko-komik-gia-pio-sobaro-zitima-tis-epohis-mas>]

A large blue rectangular area containing horizontal dotted lines for writing.

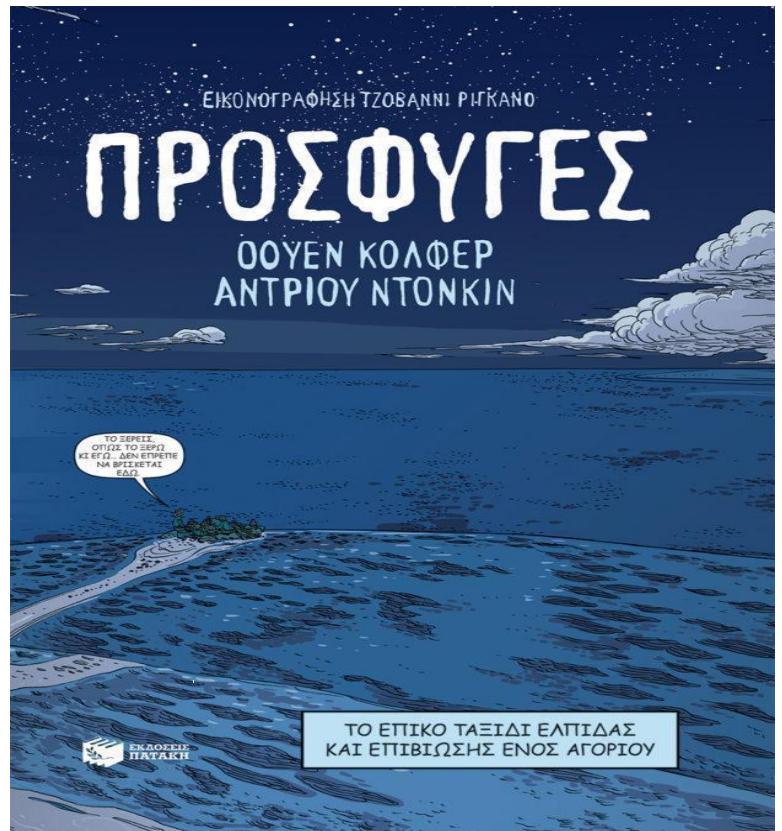
Πληροφορίες για το κόμικ «Οι πρόσφυγες»

Πηγή: Ιστοσελίδα POPAGANDA, Αρθρογράφος Αναστασία Βαϊτσοπούλου [Σύνδεσμος: <https://m.popaganda.gr/art/prosfiges-komik/>]

Σκληρό εξώφυλλο, μυρωδιά ξεχασμένης παιδικότητας όταν το ανοίγεις και χρώματα που σε βάζουν μέσα στην ιστορία. «Οφείλουν να μας βοηθήσουν. Είμαστε άνθρωποι» αναφωνεί ο κεντρικός ήρωας του εξαιρετικά καλοφτιαγμένου graphic novel «Πρόσφυγες» των Όουεν Κόλφερ και Άντριου Ντονκιν, που εξιστορούν με τον πιο αληθινό τρόπο το επικό ταξίδι ελπίδας και επιβίωσης του δωδεκάχρονου Όμπο από την κεντρική Αφρική με προορισμό την Ευρώπη. Η Ευρώπη, στην εποχή μας περισσότερο από ποτέ, μοιάζει σαν τη γη της επαγγελίας. Άνθρωποι που είναι πιο πιθανό να έχουν smartphone παρά πρόσβαση σε καθαρό νερό, βλέπουν μέσα από μια οθόνη τις εξωραϊσμένες ζωές των Ευρωπαίων στα social media. «Δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να αγνοούμε την ανισότητα» γράφει ο Stephen Hawking στην εφημερίδα Guardian, σε ένα άρθρο για «την πιο επικίνδυνη εποχή στην ανάπτυξη της ανθρωπότητας». «Γιατί έχουμε την τεχνολογία για να καταστρέψουμε τον κόσμο που ζούμε, αλλά όχι τον τρόπο για να φύγουμε από αυτόν» σχολιάζει ο θεωρητικός φυσικός. Οι μετακινήσεις πληθυσμών συνέβαιναν πάντοτε στην ανθρώπινη ιστορία με σκοπό την εύρεση μιας καλύτερης ζωής. Κι όμως, ακόμη σήμερα θεωρούμε ότι υπάρχουν λαθραίοι άνθρωποι. «Εσείς, που σας αποκαλούν λαθρομετανάστες, πρέπει να γνωρίζετε ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι λαθραίος. Είναι αντίφαση. Οι άνθρωποι μπορεί να είναι όμορφοι ή πιο όμορφοι, μπορεί να είναι παχουλοί ή κοκαλιάρηδες, μπορεί να έχουν δίκιο ή άδικο, αλλά λαθραίοι; Πώς γίνεται ένας άνθρωπος να είναι λαθραίος;» γράφει ο Έλι Βιζέλ, βραβευμένος με Νόμπελ Ειρήνης και επιζών του Ολοκαυτώματος, στην πρώτη σελίδα του κόμικ. Η ιστορία του Όμπο σε συνδυασμό με την τρομερή εικονογράφηση του Τζιοβάννι Ριγκάνο σε κάνει να θες να τελειώσεις το κόμικ με μια ρουφηξιά. Η αφήγηση ξεκινάει με το απέραντο, σκοτεινό μπλε. Ένα παιδί 12 ετών, ο Όμπο, έχει μπει σε μια από τις αμέτρητες φουσκωτές λέμβους που κατευθύνονται προς την Γηραιά Ήπειρο, με μέγιστο φορτίο 6 άτομα κι όμως κουβαλάει 14 επιβάτες. «Στη φωτογραφία μας είχαν δείξει καλύτερη βάρκα. Αστραφτερή και καινούργια, με χώρο για όλους» σκέφτεται ο Όμπο, αλλά όπως παρατηρούν όλοι στη βάρκα αργότερα, αφού οι έμποροι τους πήραν τα λεφτά, δίνοντάς τους ένα μικρό φουσκωτό, δεν τους νοιάζει τι θα απογίνουν. Το δεύτερο κεφάλαιο γυρνάει πίσω στο χρόνο, συγκεκριμένα 19 μήνες νωρίτερα. Ο Όμπο είναι στο χωριό του και μαθαίνει ότι ο αδερφός του έχει φύγει χωρίς καν να τον χαιρετήσει. Έτσι, ξεκινάει να πάει να τον βρει, και μαζί να ψάξουν να βρουν τη Σίσι, την αδερφή τους που είχε φύγει νωρίτερα. Συνεχίζει έτσι η παράλληλη αφήγηση, εντείνοντας το ενδιαφέρον και την αγωνία του αναγνώστη, μέχρι και το τέλος της αφήγησης. «Φοβάμαι που φεύγω, αλλά φοβάμαι και να μείνω» λέει ο Όμπο στον μεγάλο του αδερφό, αφού πέρασαν την έρημο και δούλευαν από πόλη σε πόλη για να μαζέψουν λεφτά, ώστε να βρουν μια θέση στο πλοίο «μιας καλύτερης ζωής». Συνοψίζει έτσι τα αντιφατικά συναισθήματα που πλημμυρίζουν αθώες ψυχές, οι οποίες αναγκάζονται να ακολουθήσουν επικίνδυνες διαδρομές για να γλιτώσουν από πόλεμο, φτώχεια, υποσιτισμό ή κάθε είδους κακοποιήσεις και βασανιστήρια στην χώρα όπου έτυχε να γεννηθούν, παίζοντας κορώνα-γράμματα την ζωή τους. Χάνοντάς την πολλές φορές από ψεύτικες υποσχέσεις ανθρώπων που κοιτούσαν μόνο πως να γεμίσουν την τσέπη τους, μη λογαριάζοντας καθόλου την αξία της ανθρώπινης ζωής. Η συγκινητική ιστορία του Όμπο σε βάζει στην θέση του (άλλου) και δεν σε αποστασιοποιεί, όπως πιθανόν κάνουν τα δελτία

ειδήσεων. Γι' αυτό συνιστά μια πολύ καλή επιλογή για μικρούς αλλά και μεγάλους αναγνώστες, ώστε να έρθουν σε επαφή με το τι συμβαίνει δίπλα τους. Αυτές οι ιστορίες πρέπει να ακουστούν. Εύστοχα σημειώνουν οι τρεις δημιουργοί του κόμικ «Πρόσφυγες» στην τελευταία σελίδα: «Δεν είναι ταξίδι που πραγματοποιείται αφήφιστα. Όποιος κάνει την επιλογή να ξεκινήσει αυτό το ταξίδι έχει τους δικούς του προσωπικούς λόγους. Και όλοι τους είναι άνθρωποι.»

Οι Πρόσφυγες αφηγούνται την συγκλονιστική ιστορία του Ίμπο από την Αφρική που ακολουθεί τον μεγάλο του αδερφό Κουάμι σε ένα επικό και ριψοκίνδυνο ταξίδι, προκειμένου να βρουν την αδελφή τους που έχει μεταναστεύσει στην Ευρώπη προς αναζήτηση μιας καλύτερης ζωής. Είναι



ένα graphic novel φτιαγμένο για παιδιά, που όμως απευθύνεται σε κάθε ηλικία κι έχει ένα βαθύ, πανανθρώπινο μήνυμα σχετικά με το καιρίο προσφυγικό ζήτημα. Ο Όουεν Κόλφερ, ο Άντριου Ντόνκιν και ο Τζοβάννι Ριγκάνο το ετοίμαζαν εδώ και δύο χρόνια. Παλιοί γνώριμοι και οι τρεις, είναι η έκτη φορά που συνεργάζονται πετυχημένα για να υλοποιήσουν ένα κοινό πρότζεκτ που σκέφτηκε ο Κόλφερ. Ο Ιρλανδός βραβευμένος συγγραφέας κέρδισε διεθνή αναγνώριση το 2001 με την πολυαγαπημένη σειρά βιβλίων με ήρωα τον Αρτέμη Φάουλ, που έχει μεταφραστεί σε διάφορες γλώσσες. Ο Βρετανός Ντόνκιν έχει πουλήσει εκατομμύρια αντίτυπα με τις μεταφορές παιδικών βιβλίων σε κόμικς, ενώ κρύβεται πίσω και από το Batman: Legends of the Dark Night. Δεν είναι η πρώτη φορά που ασχολείται με το θέμα των μεταναστών και του ασύλου. Το βιβλίο του The Terminal Man που κυκλοφόρησε το 2004 αφορά τη ζωή του sir Alfred Mehran, ενός Ιρανού μετανάστη που πέρασε 18 χρόνια από τη ζωή του μέσα στο αεροδρόμιο Σαρλ ντε Γκολ στο Παρίσι. Την εικονογράφηση των Προσφύγων έχει αναλάβει ο πολυβραβευμένος Ιταλός Τζοβάννι Ριγκάνο, γνωστός από τη σειρά Daffodil, αλλά και από τις διασκευές του Incredibles της Disney Pixar και των Πειρατών της Καραϊβικής σε graphic novel. Οι Πρόσφυγες έχουν πάρει ήδη διθυραμβικές κριτικές, με τους «Times» να το ξεχωρίζουν στη στήλη τους για το Παιδικό Βιβλίο της Εβδομάδας. Η ομάδα συμπεριέλαβε στο κόμικ τρεις αληθινές ιστορίες μεταναστών, με τα δικά τους λόγια. Ο Κόλφερ δήλωσε ότι ήθελαν να πουν αυτήν τη σημαντική ιστορία με έναν πλούσιο εικαστικά και άμεσο τρόπο, για να μπορέσουν να ευαισθητοποιήσουν μικρούς και μεγάλους, και τα κόμικς ήταν το ιδανικότερο μέσο.

Δραστηριότητα

Παιχνίδι «Πάω όπου με πας»!

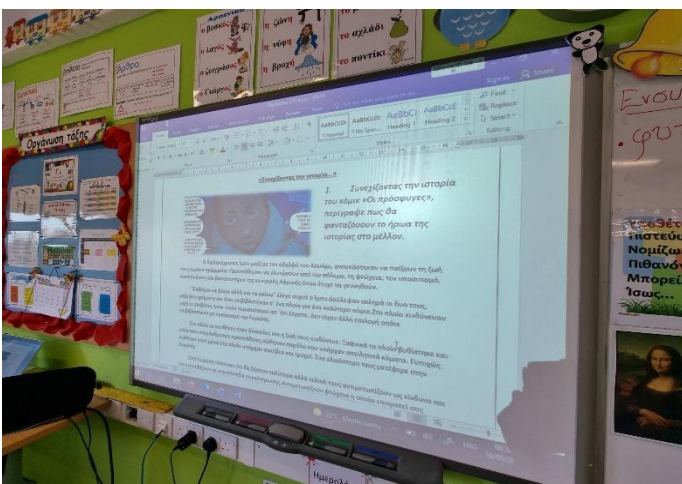
Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση τους
2. Να μπαίνουν στη σκέψη του άλλου και να τον εμπιστεύονται

Περιγραφή δραστηριότητας: Κατά τη διαδικασία του παιχνιδιού χρειάζεται απόλυτη ησυχία. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας κρατά τα μάτια του κλειστά (με το μαντίλι) και ο άλλος τον/την οδηγεί γύρω στην αίθουσα ώστε να μην χτυπήσει οπουδήποτε και να προκαλέσει την έκρηξη του ναρκοπεδίου (το ναρκοπέδιο μπορεί να αναπαρασταθεί με κομμάτια εφημερίδας στο πάτωμα, που έχει τοποθετήσει από πριν ο/η εκπαιδευτικός). Στη συνέχεια με σήμα του/της εκπαιδευτικού τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. Αρκετά παιδιά δυσκολεύονται να κρατούν κλειστά τα μάτια για πολλή ώρα. Δεν τα πιέζουμε. Ακολουθεί συζήτηση:

- Πώς αισθανθήκατε ως τυφλός;
- Πώς αισθανθήκατε ως οδηγός;
- Ποιο ήταν το δυσκολότερο για σας; Γιατί;
- Πώς επικοινωνούσατε αφού δεν ήσασταν ικανοί να μιλήσετε;
- Πώς λάβατε τα μηνύματα που στάλθηκαν από αυτόν/ην που σας καθοδηγούσε;
- Ήσασταν καλοί ακροατές;
- Ήταν σημαντικό να ακούσετε τη γλώσσα των σωμάτων (αφή), αυτήν που σας οδηγούσε γύρω;
- Τί σημαίνει ακρόαση εδώ; (η ικανότητα να εμπιστευτεί κάποιος απόλυτα και να εστιαστεί σε ένα άλλο πρόσωπο)



Μέσα και Υλικά:

- Μαντίλι

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (συνεργατική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να «μπαίνει» (υποθετικά, με τη σκέψη του) κάποιος στη θέση του άλλου και να μπορεί να κατανοεί τις σκέψεις και τα συναισθήματα του. Η Dunh υποστηρίζει ότι τα παιδιά από την πρώτη σχολική ηλικία είναι ικανά να δείξουν την ευαισθησία τους στους άλλους ανθρώπους. Για να επιτευχθεί αυτό, πρέπει να δοθούν στα παιδιά βιωματικές καταστάσεις μέσα από τις οποίες θα νιώσουν ότι τα ίδια βρίσκονται σε μία άλλη, «διαφορετική» κατάσταση.

Πηγές:

Διδάσκοντας την ενσυναίσθηση στην σχολική τάξη. Ανακτήθηκε από

<https://ideografos.wordpress.com/2017/09/27/%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%87%CE%BF/>

Δραστηριότητες κοινωνικής ενσυναίσθησης. Ανακτήθηκε από

<https://www.martimargarita.com/el/%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8/>

Τί είναι η ενσυναίσθηση και πώς διδάσκεται στο σχολείο; Ανακτήθηκε από

<https://www.anadeixeto.gr/2018/06/18/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%BA/>

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Δραστηριότητα

Συνεργατικά παιχνίδια

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να βιώσουν τη δυναμική της συνεργασίας στην ομάδα
2. Να ασκηθούν στους διάφορους συνεργατικούς ρόλους στο πλαίσιο της ομάδας
3. Να αποκτήσουν συνεργατικές δεξιότητες (π.χ. καλή ακρόαση, χειρισμός διαφωνίας, θετική ενίσχυση, ενσυναίσθηση)

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στον υπολογιστή φωτογραφίες από ομαδικά παιχνίδια και καλεί τα παιδιά να εντοπίσουν ποιο είναι το κοινό χαρακτηριστικό όλων των παιχνιδιών που παρουσιάστηκαν. Τα παιδιά αναμένεται να εντοπίσουν πως για τη διεξαγωγή των εν λόγω παιχνιδιών απαιτείται συνεργασία ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Με αφορμή αυτό, τα παιδιά καλούνται σε дуάδες να σκεφτούν άλλα συνεργατικά παιχνίδια που γνωρίζουν και να περιγράψουν με κείμενο ή ζωγραφιά, παρουσιάζοντας τα έπειτα στην ολομέλεια. Όλα τα συνεργατικά παιχνίδια που προτείνουν τα παιδιά μπαίνουν σε ένα κατάλογο με τίτλο «Τα συνεργατικά παιχνίδια». Στον κατάλογο αυτό τα παιδιά καλούνται να σημειώσουν την περιγραφή του παιχνιδιού, τον αριθμό των συμμετεχόντων και τους διάφορους ρόλους των συμμετεχόντων στο πλαίσιο του συνεργατικού παιχνιδιού.

Μέσα και Υλικά:

- Φωτογραφίες από συνεργατικά παιχνίδια
- Κόλλες
- Μολύβια και χρωματιστά
- Κατάλογος σε χαρτόνι Α1

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία σε дуάδες)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση στις ιδέες των παιδιών και τα ενθαρρύνει να αναπτύξουν τη σκέψη τους καθορίζοντας τους ρόλους σε κάθε παιχνίδι που προτείνουν. Πιθανά ερωτήματα για καθοδήγηση των παιδιών:

- Ποιοι είναι οι κανόνες/οδηγίες του παιχνιδιού;
- Τί αναμένεται να κάνει ο κάθε συμμετέχοντας στο παιχνίδι;
- Υπάρχουν διαφορετικοί ρόλοι στο παιχνίδι;



- Πώς θα συνεργαστεί το κάθε άτομο με την ομάδα;
- Τί θα συμβεί εάν δεν υπάρξει συνεργασία ανάμεσα στους συμμετέχοντες;

Ενδεικτικές ιδέες από ιστότοπους με υλικό για συνεργατικά παιχνίδια:

Ιστοσελίδα Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού (2014). Ομάδα Αναλυτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής. Παιχνίδια Συνεργασίας 2014. [Σύνδεσμος: http://archeia.moec.gov.cy/sd/437/paichnidia_synergasias.pdf]

Ιστοσελίδα «Ιδέες για δασκάλους και όχι μόνο...» [Σύνδεσμος: <http://ideesgiadaskalous.blogspot.com/2016/10/paixnidia-sunergasias-gia-to-sxoleio.html>]

Ελένη ΚΑΜΠΕΡΗ – ΤΖΟΥΡΙΑΔΟΥ & Σταυρούλα ΠΑΝΤΑΖΗ (2004). ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (τεύχος Α) ΙΩΑΝΝΙΝΑ [Σύνδεσμος: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>]

Δραστηριότητα

Ο δικός μας ορισμός για τη συνεργασία

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τους διάφορους ρόλους στο πλαίσιο μιας συνεργατικής ομάδας
2. Να συσχετίσουν τη συνεργασία με άλλες αξίες (π.χ. αγάπη, σεβασμός, ηγεσία, προσφορά)
3. Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας στη ζωή μας (οικογένεια, σχολείο, επάγγελμα)

Περιγραφή δραστηριότητας: Με αφορμή το τραγούδι «Συνεργασία» της Παιδικής Χορωδίας του Σπύρου Λάμπρου τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν για το νόημα της συνεργασίας και να σκεφτούν ένα δικό τους ορισμό για το τί θα σημαίνει συνεργασία στη τάξη τους. Τα παιδιά χρησιμοποιώντας την τεχνική ιδεοθύελλας (brainstorming) θα αναφέρουν αρχικά λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό και σχετίζονται με τη συνεργασία και έπειτα συνδυάζοντας τις λέξεις αυτές θα δημιουργήσουν τον δικό τους ορισμό!

Μέσα και Υλικά:

- Τραγούδι «Συνεργασία» (<https://www.youtube.com/watch?v=EsJ6xfyojcs>)
- Ιδεοθύελλα
- Χαρτόνι Α1
- Μαρκαδόρους

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

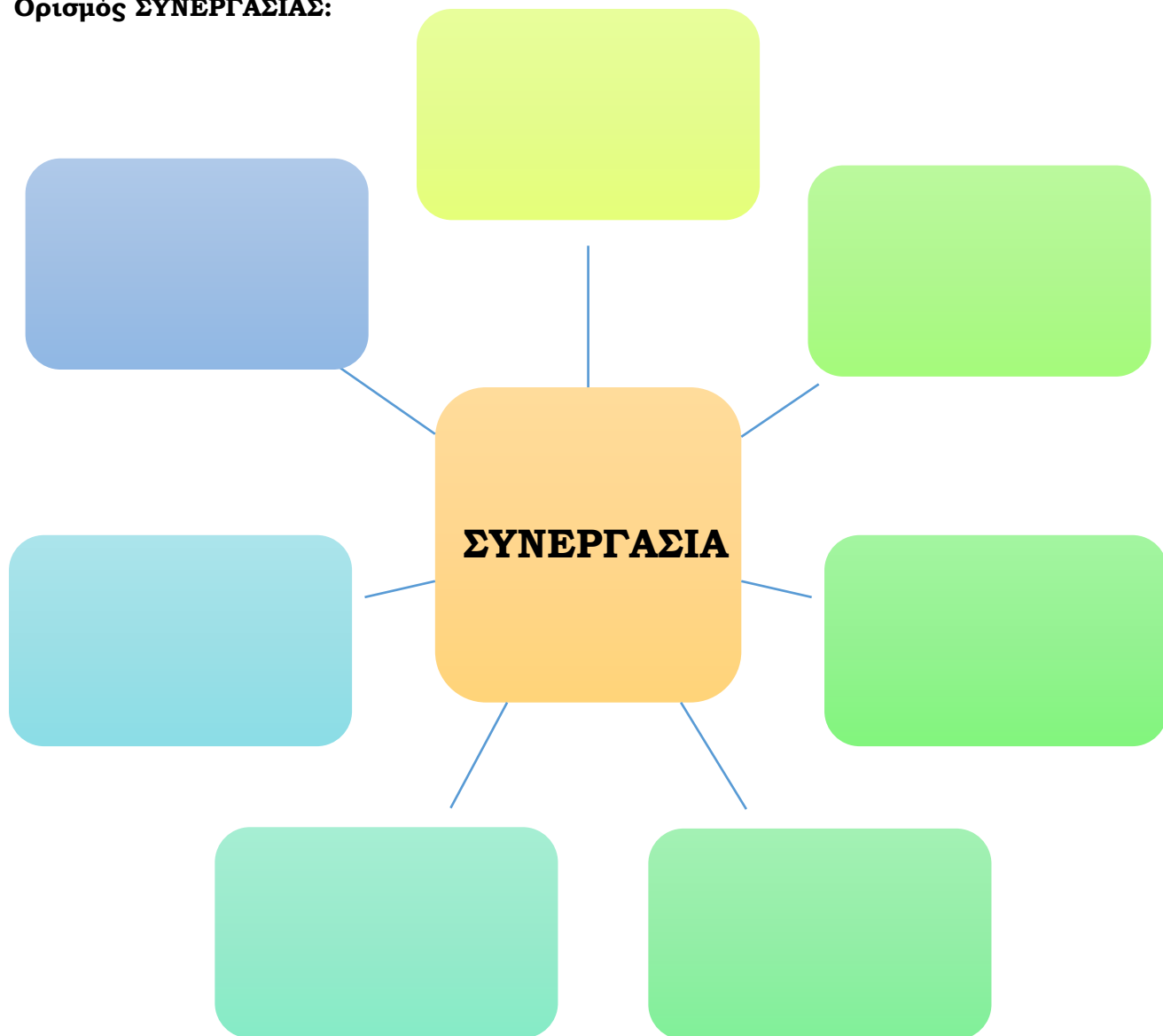
Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση στις ιδέες των παιδιών και τα ενθαρρύνει να ανακαλέσουν στη μνήμη τους στιγμές από το παιχνίδι, το μάθημα αλλά και την αυλή όπου χρειάζεται να συνεργαστούν με άλλα παιδιά. Πιθανά ερωτήματα για καθοδήγηση των παιδιών:

- Τί σημαίνει η λέξη ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ; Από ποιες δύο λέξεις προέρχεται αυτή η σύνθετη λέξη;
- Ποιους ρόλους μπορεί να πάρει κανείς στο πλαίσιο συνεργασίας σε μια δραστηριότητα/παιχνίδι;
- Σε ποιες στιγμές κατά τη διάρκεια του υπαίθριου παιχνιδιού χρειάζεται η συνεργασία;

Ιδιοθύελλα – Λέξεις που θυμίζουν ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Ορισμός ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ:



Δραστηριότητα

Στοιχεία καλού συνεργάτη!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Νόημα και Επιτεύγματα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίζουν τους διάφορους ρόλους στο πλαίσιο μιας συνεργατικής ομάδας
2. Να ασκηθούν στους διάφορους ρόλους (π.χ. συντονιστής, γραμματέας, εμψυχωτής, κτλ)
3. Να αποκτήσουν συνεργατικές δεξιότητες (καλή ακρόαση, χειρισμός διαφωνίας, θετική ενίσχυση, ενσυναίσθηση)

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να συμμετάσχουν σε μια ομαδική δραστηριότητα δίνοντας ένα πρόβλημα στα παιδιά το οποίο καλούνται να επιλύσουν με τις ομάδες τους (π.χ. Να παρατηρήσουν κατά πόσον υπάρχουν σκουπίδια στην αυλή του σχολείου τους για να λάβουν μέτρα καθαριότητας του σχολείου ή να δημιουργήσουν μια αυτοσχέδια κατασκευή με ανακυκλώσιμα υλικά, η οποία να αξιοποιηθεί ως έργο τέχνης στην είσοδο του σχολείου). Τα παιδιά πριν αρχίσουν να δουλεύουν στις ομάδες τους συμμετέχουν σε συζήτηση παρατηρώντας τις δοσμένες καρτέλες με τους διάφορους ρόλους τους οποίους καλούνται να αναλάβουν στις ομάδες τους. Οι ρόλοι που απεικονίζονται στις δοσμένες εικόνες είναι: Συντονιστής, Χρονομέτρης, Εμψυχωτής, Γραμματέας, Παρουσιαστής, Αξιολογητής και Ηγέτης. Τα παιδιά αφού πρώτα εντοπίσουν ποια εικόνα αντιστοιχεί σε κάθε ρόλο έπειτα εξηγούν στην ολομέλεια τι αναμένεται να κάνει ο κάθε ρόλος. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση στηριζόμενος/η στις πιο κάτω πληροφορίες για τον κάθε ρόλο:

Συντονιστής/Ηγέτης: Υπεύθυνος/η να οργανώνει τα βήματα και τις δράσεις της ομάδας. Υπεύθυνος/η να επιλύει ζητήματα που μπορεί να προκύψουν, να εμπνέει την ομάδα δείχνοντας τα βήματα προς την επιτυχία. Δίνει τον λόγο σε όλα τα μέλη της ομάδας.

Χρονομέτρης: Υπεύθυνος να κοιτάζει το χρόνο και να ενημερώνει ανάλογα την ομάδα.

Εμψυχωτής/τρια: Υπεύθυνος/η να ενθαρρύνει την ομάδα να συνεχίσει έχοντας θετική διάθεση, να εμψυχώνει σε στιγμές δυσκολιών και να στηρίζει ψυχολογικά την ομάδα ώστε να μην τα παρατήσει.

Γραμματέας: Υπεύθυνος/η να κρατάει πρακτικά, σημειώνει τη πορεία που ακολούθησε η ομάδα, τις συζητήσεις ή άλλα σχόλια που χρειάζεται να καταγραφούν.

Παρουσιαστής: Υπεύθυνος/η να παρουσιάσει στην ολομέλεια τον τρόπο που εργάστηκε η ομάδα και το αποτέλεσμα της δουλειάς. Στηρίζεται στη καταγραφή του γραμματέα για να παρουσιάσει όλα τα σημαντικά.

Αναγνώστης: Υπεύθυνος να διαβάζει τις οδηγίες και κατευθυντήριες γραμμές που δόθηκαν στην ομάδα.



Ολοκληρώνοντας τη δραστηριότητα οι ομάδες καλούνται να παρουσιάσουν στην ολομέλεια τον τρόπο που εργάστηκαν, την κατανομή των ρόλων και τον τρόπο που συνεργάστηκαν.

Μέσα και Υλικά:

- Ταμπέλες με ρόλους

Διάρκεια: 30 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Κατά τη διάρκεια που εργάζονται οι ομάδες, ο/η εκπαιδευτικός περνάει και συζητά με την κάθε ομάδα βοηθώντας τα παιδιά να κατανέμουν τους ρόλους στα άτομα της ομάδας καθώς επίσης και να βεβαιωθεί πως όλα τα άτομα αντιλήφθηκαν σωστά τα καθήκοντα του ρόλου που ανέλαβαν. Επίσης, κατά τη διάρκεια της παρουσίασης κάθε ομάδας ο/η εκπαιδευτικός υποβάλλει ερωτήματα όπως:

- Πώς θα αξιολογούσατε την συνεργασία σας;
- Πόσο ικανοποιημένοι είστε από την απόδοση σας στο ρόλο που είχατε;
- Πώς θα κρίνατε το ρόλο του συνεργάτη σας;
- Ποιος ρόλος πιστεύετε σας δυσκόλεψε πιο πολύ;
- Ποιος ρόλος ήταν πιο ευχάριστος για εσάς;
- Τί θα αλλάζατε στη συνεργασία που είχατε για να αποδώσει καλύτερα η ομάδα;

Πηγή:

Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

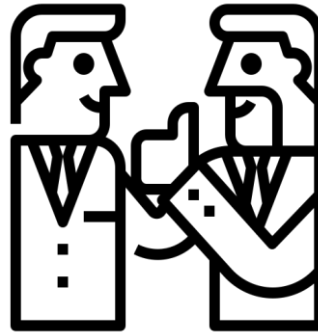
Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία

Ταμπέλες

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ/ΗΓΕΤΗΣ



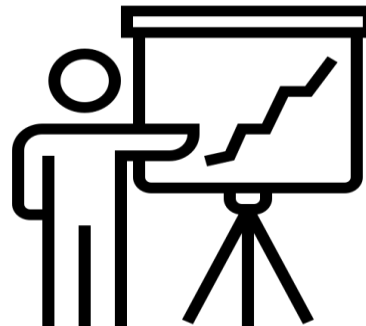
ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ



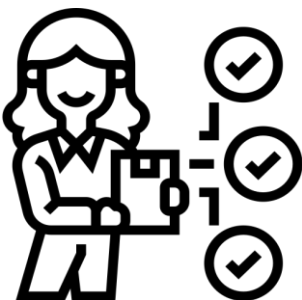
ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΣ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΗΣ



ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Πηγή εικόνων: Ιστοσελίδα FLATICON [Σύνδεσμος: <https://www.flaticon.com/>]

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Δραστηριότητα

Ξετυλίνοντας το κουβάρι...

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κοινωνικοποιηθούν με τα άτομα που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον τους
2. Να αλληλοεπιδράσουν ουσιαστικά με τα άτομα που βρίσκονται γύρω τους
3. Να ανακαλύψουν κρυμμένες πτυχές των ανθρώπων που συναναστρέφονται καθημερινά

Περιγραφή δραστηριότητας: Το σχολείο αποτελεί για όλα τα παιδιά τον χώρο όπου υλοποιείται ουσιαστικά η πρώτη μορφή ανεξαρτησίας και απαλλαγής του παιδιού από το έντονο συναισθηματικό δέσιμο με την οικογένεια. Στη σχολική κοινωνικοποίηση εντάσσεται το σύνολο των επιδράσεων που εισπράττει ο/η μαθητής/τρια στο περιβάλλον του σχολείου γενικότερα και της τάξης ειδικότερα. Όταν το μικρό παιδί έρχεται στο σχολείο, ουσιαστικά βρίσκεται για πρώτη φορά μακριά από την οικογένειά του και καλείται να αναλάβει ευθύνες και να αποφασίσει για πράγματα που το αφορούν. Με την είσοδό του στο σχολείο αρχίζει να γνωρίζει τη σχολική πραγματικότητα η οποία βρίθκει κανόνων, αξιών, στάσεων, αντιλήψεων, υποχρεώσεων, πρακτικών κλπ. Γενικά όλα τα παραπάνω αφορούν τη σχολική κοινωνικοποίηση και προκύπτουν από την αλληλεπίδραση του παιδιού με το σχολικό περιβάλλον, μέσα από την ενεργητική αντιμετώπιση του οποίου ο/η μαθητής/τρια διαμορφώνει την προσωπική και κοινωνική του ταυτότητα (Κωνσταντίνου, 2005, σελ. 32). Λαμβάνοντας υπόψη τη θέση του Ulich ότι η κοινωνικοποίηση συντελείται σε ένα πλαίσιο ποικίλων σχέσεων και καταστάσεων, οι παράγοντες που επηρεάζουν την κοινωνικοποίηση στο σχολείο μπορούν να συνοψιστούν στους εξής:

- Το σχολικό σύστημα, η οργάνωση του σχολείου και το σχολικό κλίμα.
- Οι σχέσεις μαθητών/τριων μεταξύ τους.
- Οι σχέσεις μεταξύ μαθητών/τριων και δασκάλου/ας.
- Η επίδοση, το άγχος και άρνηση μάθησης.
- Οι σχολικοί κανόνες και οι αποκλίνουσες συμπεριφορές.
- Η κοινωνικοποίηση του εκπαιδευτικού.
- Τα περιεχόμενα των μαθημάτων και τα βιβλία (Νικολάου, 2009 σ. 65).

Στο πλαίσιο της δραστηριότητας αυτής τα παιδιά καλούνται να καθίσουν απέναντι από έναν συμμαθητή/τρια τους. Ο ένας μαθητής κρατώντας ένα κουβάρι αρχίζει να το ξετυλίγει λέγοντας στο ζευγάρι του πληροφορίες γι' αυτόν ενώ ο άλλος τον παρακολουθεί. Μέχρι να ξετυλίξει το κουβάρι πρέπει να αναφέρει όσες πιο πολλές πληροφορίες στον συμμαθητή του έτσι ώστε να του δώσει μια όσο πιο καλή εικόνα για το άτομό του. Το άτομο που παρακολουθεί μπορεί να καταγράψει κάποιες από τις πληροφορίες που του δίνει σε ένα χαρτί. Έπειτα ο μαθητής που μάζευε



τις πληροφορίες καλείται να παρουσιάσει τον συμμαθητή του (αυτόν που ξετύλιγε το κουβάρι) στην ολομέλεια δίνοντας στην ομάδα όσες πιο πολλές πληροφορίες μπορεί. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται αλλάζοντας ρόλους ανάμεσα στα δύο παιδιά κάθε ζευγαριού.

Μέσα και Υλικά:

- Χαρτί
- Μολύβι

Διάρκεια: 5 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία σε ζευγάρια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η λειτουργία του σχολείου και της τάξης στηρίζεται στις επιδιώξεις του εκπαιδευτικού συστήματος, που αφορούν την επιτυχία του να εισάγει τους μαθητές/τριες σε γνώσεις, αξίες και κανόνες που συνδέονται με τη δομή και την οργάνωση της κοινωνίας. Η έρευνα έχει δείξει πως το σχολικό κλίμα επηρεάζει τα παιδιά ως προς την κατάκτηση γνωστικών, ηθικών και κοινωνικών μαθησιακών στόχων. Για τη διαμόρφωση όμως κατάλληλου σχολικού κλίματος σημαντικό ρόλο παίζει η ποιότητα των σχέσεων μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών/τριών αλλά και των μαθητών μεταξύ τους. Σε αυτό διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο ο βαθμός κοινωνικοποίησης των παιδιών.

Πηγή:

Καμπέρη-Τζουριάδου, Ε. & Πανταζή, Σ. (2004). ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: τεύχος Α, Ιωάννινα, Ανάκτηση από: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>

Δραστηριότητα

Μάντεψε ποιος είναι!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κοινωνικοποιηθούν με τα άτομα που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον τους
2. Να αλληλοεπιδράσουν ουσιαστικά με τα άτομα που βρίσκονται γύρω τους
3. Να ανακαλύψουν κρυμμένες πτυχές των ανθρώπων που συναναστρέφονται καθημερινά

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά βρίσκονται στην ολομέλεια και στη μέση του κύκλου καλείται να καθίσει ένα παιδί. Το παιδί αυτό πρέπει να τραβήξει με κλειστά μάτια μια καρτέλα από το κουτί με τις καρτέλες με τα ονόματα των παιδιών και να διαβάσει το όνομα του συμμαθητή/τριας του. Χωρίς να μοιραστεί με την υπόλοιπη ομάδα το όνομα που αναγράφεται στη καρτέλα, τα υπόλοιπα παιδιά αρχίζουν να του κάνουν ερωτήσεις στις οποίες μπορεί να απαντά με ΝΑΙ ή ΟΧΙ. Σκοπός του παιχνιδιού είναι τα παιδιά να εντοπίσουν το άτομο που έχει στο μυαλό του (αυτό δηλαδή που αναγραφόταν στην καρτέλα). Όταν κάποιος μαθητής εντοπίσει ορθά το άτομο που αναζητείται κάθε φορά παίρνει τη θέση στη καρέκλα και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.

Μέσα και Υλικά:

- Καρτέλες με ονόματα παιδιών
- Κουτί

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός με το να αποδέχεται το ρόλο του ως πρότυπο συμπεριφοράς, διευκολύνει τις διαδικασίες κοινωνικοποίησης του παιδιού (μάθηση μέσω παρατήρησης και ταύτισης, όπως διατυπώθηκε από τον Bandura). Στο πλαίσιο των διδακτικών του καθηκόντων γίνεται φορέας μετάδοσης των αξιών, των κανόνων και του πολιτισμού της κοινωνίας. Πρόβλημα δημιουργείται, όταν ο εκπαιδευτικός είναι προσανατολισμένος κοινωνικά, ιδεολογικά και πολιτικά σε διαφορετικές θέσεις από αυτές του δεδομένου κοινωνικού συστήματος. Παράγοντες που επηρεάζουν την αλληλεπίδραση δασκάλου-μαθητή είναι το κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο συμπεριφοράς του εκπαιδευτικού και των μαθητών/τριών, εννοώντας την κοινωνική μάθηση του παρελθόντος, τις τωρινές κοινωνικές σχέσεις και εμπειρίες, τις επιρροές και τις προσμονές από τους ρόλους (Τσιπλητάρης, 2000, σ. 49). Οι εμπειρίες των μαθητών/τριων εκτός σχολείου(παρέες ομηλικων) και εντός σχολείου(συμμαθητές/τριες) καθώς και η επίδοση στα μαθήματα



διαμορφώνουν τις σχέσεις τους. Έτσι μαθητές/τριες με ισάξιες επιδόσεις τείνουν να έχουν καλές σχέσεις μεταξύ τους. Ο ρόλος του δασκάλου εδώ είναι ουσιαστικός, εφόσον εκείνος αξιολογεί τις επιδόσεις των παιδιών και, σύμφωνα με έρευνες, οι μαθητές/τριες τείνουν να συμπαθούν εκείνους που συμπαθεί και ο εκπαιδευτικός (Ulrich, 1991, pp. 377-396). Παραμένει δύσκολο να μπορέσει ο δάσκαλος να δημιουργήσει μέσα στην τάξη του ένα κλίμα ευχάριστο που να στηρίζεται στο δημοκρατικό πνεύμα και το σεβασμό, ώστε όλα τα παιδιά να έχουν τη δυνατότητα να ξεδιπλώσουν τις ικανότητές τους και να πετύχουν υψηλή επίδοση και πλήρη κοινωνικοποίηση (Μπάμπαλης, 2005, σελ. 49). Συνήθως οι σχέσεις δασκάλου – μαθητών διαμορφώνονται όχι βάσει των αναγκών των παιδιών, αλλά βάσει της ανταπόκρισης του μαθητή στα καθήκοντα που επιβάλλει το σχολείο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να βιώνει άγχος καθημερινά, αφενός γιατί δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του σχολείου, δηλαδή, στις προσδοκίες των ενηλίκων και αφετέρου γιατί δεν έχει καλές διαπροσωπικές σχέσεις με το δάσκαλο. Έτσι σιγά-σιγά περιθωριοποιείται, αποξενώνεται και τελικά αρνείται να συμμετέχει στη μαθησιακή διαδικασία. Η άρνησή του αυτή μπορεί να οδηγήσει στην υποτίμηση των διανοητικών ενδιαφερόντων και σε μία αποστροφή προς το σχολείο γενικότερα. Ο τρόπος που θα εκφράσει τη δυσαρέσκειά του συνδέεται με διάφορες μορφές παραβατικής συμπεριφοράς. Με αυτόν τον τρόπο φαίνεται ότι το εκπαιδευτικό σύστημα μπορεί να αποτελέσει παράγοντα αποτυχίας μεγάλου αριθμού μαθητών/τριων και αύξηση της εγκληματικότητας σε άτομα που, από άποψη κοινωνικής θέσης, βρίσκονται στο κατώτερο επίπεδο της ιεραρχικής κλίμακας.

Πηγή:

Καμπέρη-Τζουριάδου, Ε. & Πανταζή, Σ. (2004). ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: τεύχος Α, Ιωάννινα, Ανάκτηση από: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΝΟΗΜΑ

Δραστηριότητα

Δίνοντας νόημα στη ζωή...

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αντιληφθούν τη σημαντικότητα του να βρίσκουν το νόημα στη ζωή τους
2. Να καλλιεργηθούν στο να νοηματοδοτούν τα άτομα, πράγματα και καταστάσεις γύρω τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά συμμετέχουν σε δραστηριότητα καταγισμού ιδεών απαντώντας στο ερώτημα «Τί δίνει νόημα στη ζωή μου;». Έπειτα, δίνεται χρόνος στα παιδιά για να αναστοχαστούν γύρω από αυτά που σημείωσαν και να τα εξηγήσουν στην ολομέλεια κάνοντας αναφορά στο νόημα που τους δίνει το καθετί.

Μέσα και Υλικά:

- Φύλλο εργασίας με Ιδεοθύελλα
- Μολύβι

Διάρκεια: 5 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εμβαθύνουν στην σκέψη τους υποβάλλοντας ερωτήματα όπως:

- Ποια άτομα δίνουν νόημα στη ζωή σου;
- Ασχολείσαι με κάτι που σε γεμίζει και δίνει νόημα στη ζωή σου;
- Ποιο είναι το νόημα που σου δίνει η επαφή σου με αυτά τα άτομα;
- Ποιες καταστάσεις αν και δύσκολες ή ψυχοφθόρες δίνουν νόημα στη ζωή κάποιου;
- Γιατί ο καθένας βρίσκει νόημα σε διαφορετικά πράγματα;
- Πώς αισθάνεσαι όταν κάνεις κάτι το οποίο δεν έχει νόημα για εσένα;
- Πως αισθάνεσαι όταν κάνεις κάτι που σου δίνει νόημα;
- Είναι σημαντικό να βρίσκουμε το νόημα στη ζωή;

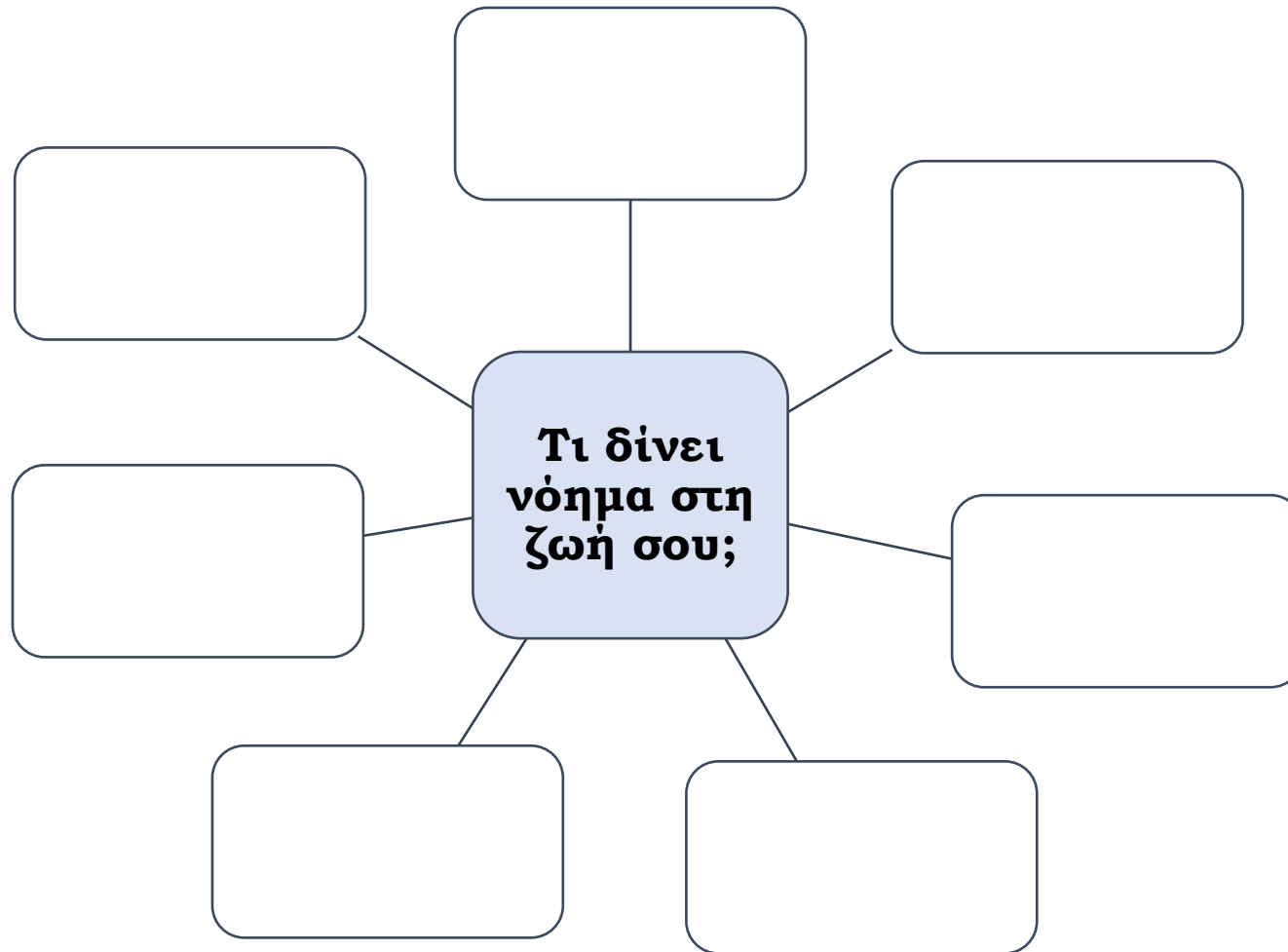
Πηγή:

Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria books.

Slavin et al. (2012). PERMA: a model for institutional leadership and cultural change. *Academic Medicine*. 87, 1481.

Φύλλο εργασίας

Σημείωσε όσα περισσότερα πράγματα μπορείς απαντώντας στο ερώτημα «Τί δίνει νόημα στη ζωή σου;».





Δραστηριότητα

Ερωτηματολόγιο για το νόημα της ζωής

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αντιληφθούν τον βαθμό ύπαρξης νοήματος στη ζωή τους
2. Να καλλιεργηθούν στο να νοηματοδοτούν τα άτομα, πράγματα και καταστάσεις γύρω τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αξιολόγησης του βαθμού στον οποίο υπάρχει το νόημα στη ζωή τους. Το ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε μαθητές/τριες άνω των 11 ετών αλλά και ενήλικες.

Μέσα και Υλικά:

- Ερωτηματολόγιο
- Μολύβι

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να απαντήσουν στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια. Πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου καλό θα ήταν να επεξηγηθούν οι ερωτήσεις στην ολομέλεια έτσι που να βεβαιωθείτε πως όλοι οι μαθητές/τριες έχουν κατανοήσει τα ερωτήματα.

Πηγή:

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

Goodman et al. 2017. Measuring well-being: a comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*.

Kern et al. 2015. A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.

Kun et al. 2016. Development of a work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences* 25(1), 56-63.

Seligman, M. 2012. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria books.

Slavin et al. 2012. PERMA: a model for institutional leadership and cultural change. *Academic Medicine*. 87, 1481.

Ερωτηματολόγιο για το Νόημα της Ζωής

Παρακαλώ σκεφτείτε προσεκτικά τί είναι αυτό που νοηματοδοτεί τη ζωή σας. Ανταποκριθείτε στις παρακάτω προτάσεις με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ειλικρίνεια και ακρίβεια μπορείτε. Επίσης να θυμάστε ότι οι ερωτήσεις είναι πολύ υποκειμενικές και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ απαντήστε σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα.

1. Κατανοώ το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
2. Αναζητώ κάτι που θα δώσει νόημα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
3. Αναζητώ το σκοπό της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
4. Γνωρίζω ακριβώς ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
5. Αντιλαμβάνομαι επαρκώς τί είναι σημαντικό για τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
6. Έχω ανακαλύψει ένα ικανοποιητικό σκοπό της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
7. Πάντα αναζητώ αυτό που κάνει τη ζωή μου σημαντική	1	2	3	4	5	6	7
8. Αναζητώ έναν απώτερο σκοπό για τη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7
9. Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό.	1	2	3	4	5	6	7
10. Αναζητώ το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
11. Θεωρώ σημαντικό να βρίσκει κανείς το νόημα στη ζωή του	1	2	3	4	5	6	7
12. Γνωρίζω τι σημαίνει νόημα στη ζωή	1	2	3	4	5	6	7
13. Το νόημα στη ζωή κάποιου εξαρτάται από τον εαυτό του	1	2	3	4	5	6	7
14. Το νόημα στη ζωή κάποιου εξαρτάται από τους γύρω του	1	2	3	4	5	6	7

Πηγή: Michael F. Steger «Ερωτηματολόγιο για το Νόημα της Ζωής» [Σύνδεσμος: <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/03/MLQ-Greek.pdf>]

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Δραστηριότητα

Ο τροχός των στόχων!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίσουν τη σημασία του καθορισμού στόχων
2. Να αναστοχαστούν για τη σημαντικότητα των στόχων τους
3. Να θέτουν ρεαλιστικούς, ουσιαστικούς και συγκεκριμένους στόχους
4. Να επιμένουν για την επίτευξη των στόχων τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός παρέχει στα παιδιά ένα σχέδιο ενός τροχού χωρισμένο σε τμήματα. Σε κάθε τμήμα, το παιδί θα γράψει/ζωγραφίσει κατηγορίες από τη ζωή του, π.χ. Οικογένεια, Φίλοι, Σχολείο, Ποδόσφαιρο κ.λ.π. Κάθε παιδί θα πρέπει να επιλέξει μια κατηγορία στην οποία θα επικεντρωθεί πρώτα και θα καταλήξει σε έναν στόχο που θέλει να επιτύχει σε μια συγκεκριμένη περίοδο. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται ο προβληματισμός σχετικά με τα βήματα και τις δυσκολίες για την επίτευξη αυτών των στόχων. Θα πρέπει επίσης να δοθεί έμφαση στον τρόπο υπέρβασης πιθανών δυσκολιών και εμποδίων. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να ενθαρρύνει τα παιδιά να χρωματίσουν και να διακοσμήσουν τον τροχό και να τον κρεμάσουν σε εμφανές σημείο της τάξης, για να μπορούν εύκολα να ανατρέχουν σε αυτόν και να αναθεωρούν του στόχους τους.

Μέσα και Υλικά:

- Τροχός
- Μαρκαδόροι

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η αίσθηση της επίτευξης σημαίνει ότι εργαστήκαμε για την επίτευξη των στόχων μας, ότι καταφέραμε να κατακτήσουμε μια δεξιότητα και ότι είχαμε την αυτοπαρακίνηση να ολοκληρώσουμε αυτό που είχαμε θέσει ως στόχο. Τα επιτεύγματα συμβάλλουν στην ευζωία μας όταν είμαστε σε θέση να κοιτάξουμε πίσω στη ζωή μας με την αίσθηση της επίτευξης και να πούμε «τα κατάφερα και τα κατάφερα καλά» (Seligman, 2012). Θυμηθείτε ότι οι μεγαλύτεροι στόχοι μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν, για να διατηρήσετε το κίνητρο, καλό είναι να θέσετε στον εαυτό σας μια σειρά από μικρότερους στόχους ως δείκτες και σκαλοπάτια προς τον μεγάλο σας στόχο. Να θέτετε πάντοτε SMART στόχους: Συγκεκριμένους (specific), μετρήσιμους (measurable), επιτεύξιμους (achievable), σχετικούς (relevant), καθορισμένης διάρκειας (time specific).



- Ποια δυνατά στοιχεία σας έχετε χρησιμοποιήσει για να πετύχετε στο παρελθόν;
- Μπορούν να σας βοηθήσουν ξανά;

Γνωρίζουμε ότι οι στόχοι είναι πιο πιθανό να επιτευχθούν αν συνδέονται με αξίες. Όταν απολαμβάνετε τα επιτεύγματά σας, ποια από αυτά ξεχωρίζουν πραγματικά ως ισχυρά κίνητρα; Αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη ισχυρών αξιών που μπορούν να αξιοποιηθούν στο μέλλον. Να θυμάστε ότι η αποτυχία είναι ο δρόμος προς την αριστεία και διατηρήστε μια θετική προσέγγιση που σας υποστηρίζει να θεωρείτε τα λάθη ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και όχι ως κάτι που σας καθορίζει και σας εξαντλεί τα κίνητρα και την επιμονή. Ψάξτε για τρόπους να γιορτάσετε τα επιτεύγματά σας – με τον εαυτό σας και με άλλους. Αν δεν πετύχετε στην αρχή, δοκιμάστε ξανά! Δεν το έχετε καταφέρει, ΑΚΟΜΑ!

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πώς επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους!

Παραδείγματα από ιδέες εορτασμούς θα μπορούσαν να είναι:

- α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του
- β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης
- γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος/η (π.χ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)

Πηγές:

Kern et al. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.

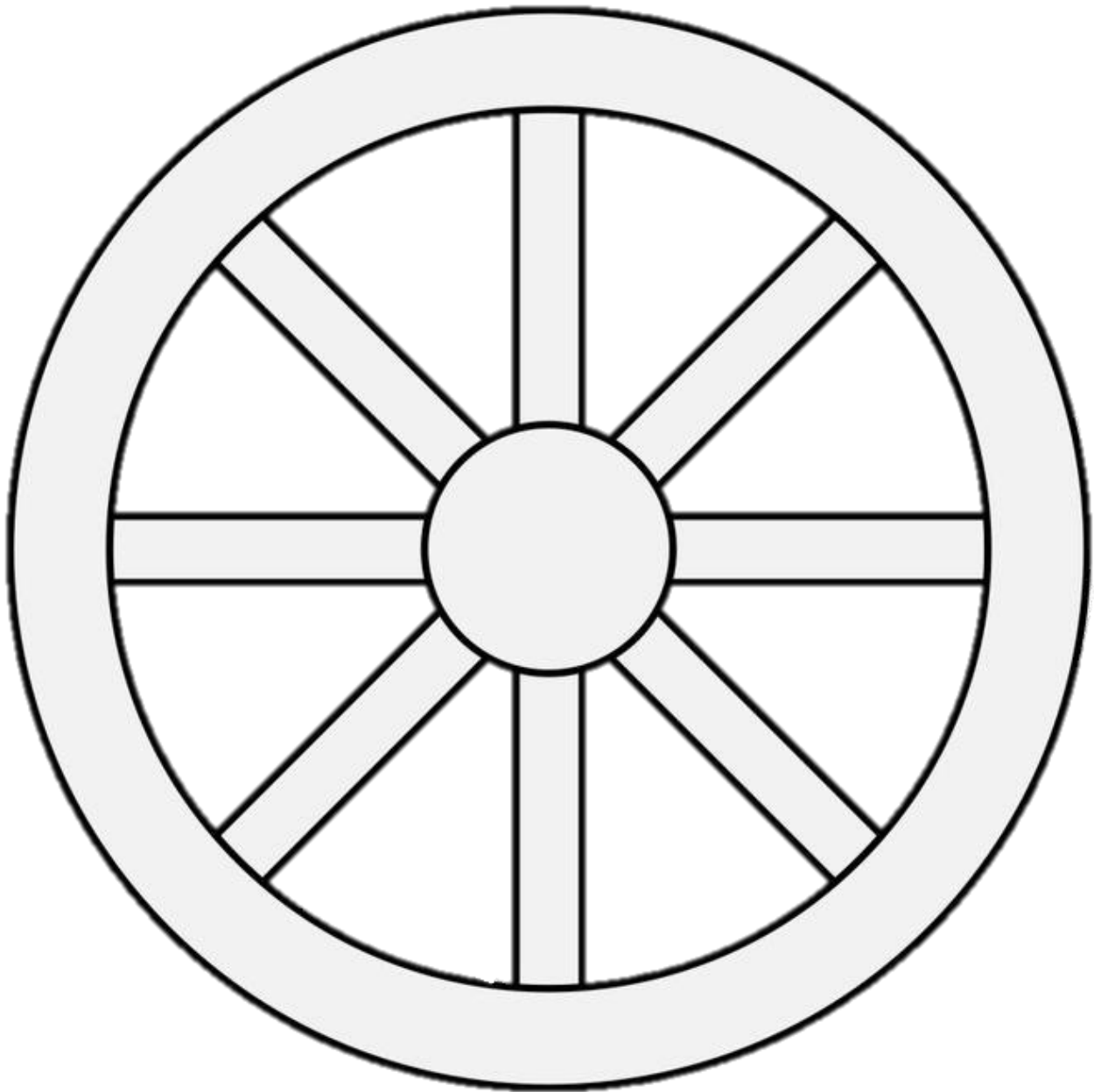
Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria books.

Slavin et al. (2012). PERMA: a model for institutional leadership and cultural change. *Academic Medicine*. 87, 1481.

Ο τροχός των στόχων

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΧΟΛΕΙΟ, ΑΣΧΟΛΙΑ (ΠΧ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΜΟΥΣΙΚΗ, ΜΠΑΛΕΤΟ, κτλ), ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, ΓΕΙΤΟΝΙΑ.

Ενδεικτικός στόχος για τη κατηγορία ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: Να σπαταλώ λιγότερο νερό κάθε πρωί που βουρτσίζω τα δόντια μου.



Δραστηριότητα

Συμβούλιο ειδικών επιτευγμάτων

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Ψυχική ανθεκτικότητα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίσουν τη σημασία καθορισμού των στόχων
2. Να αναστοχαστούν για τη σημαντικότητα των στόχων τους
3. Να επιμένουν για την επίτευξη των στόχων τους
4. Να γιορτάζουν τα επιτεύγματά τους ως εργαλεία για τη προώθηση κίνητρου και δέσμευσης για συνεχή βελτίωση

Περιγραφή δραστηριότητας: Δημιουργείτε σε συνεργασία με τους μαθητές/τριες έναν «Πίνακα Μνήμης και Ειδικών Επιτευγμάτων» σε έναν από τους τοίχους της τάξης. Ο πίνακας θα πρέπει να ενημερώνεται τακτικά και μπορεί επίσης να κοινοποιείται ψηφιακά στους γονείς μέσω μιας ψηφιακής πλατφόρμας όπως το Pinterest. Μέσω της ομαδικής συζήτησης τα παιδιά θα πρέπει να προσκαλούνται τακτικά να εγγράφονται και να φέρνουν παραδείγματα σχετικών επιτευγμάτων και να προβληματίζονται και να μοιράζονται με άλλους πώς αισθάνονται για τα επιτεύγματα που έχουν καταφέρει.

Μέσα και Υλικά:

- Πίνακας

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πώς επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους!

Παραδείγματα από ιδέες εορτασμούς θα μπορούσαν να είναι:

- α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του
- β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης
- γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος (π.χ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)



Πηγή:

Kern et al. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.

Slavin et al. (2012). PERMA: a model for institutional leadership and cultural change. *Academic Medicine*. 87, 1481.



Δραστηριότητα

Γιορτή επιτευγμάτων

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Αξίες, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αναγνωρίσουν τη σημασία εορτασμού των επιτευγμάτων τους
2. Να αναγνωρίζουν τα επιτεύγματα ως κίνητρα και δέσμευση για συνεχή βελτίωση
3. Να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός καθορίζει από κοινού μια ρουτίνα εορτασμού για να γιορτάσει τα ιδιαίτερα επιτεύγματα – μπορεί να είναι ένας χορός, ένα τραγούδι, αυτοκόλλητα, ένα τούνελ γιορτής κ.λ.π. Μέχρι το τέλος μιας καθορισμένης περιόδου (7-15 ημέρες), κάθε μαθητής/τρια πρέπει να σκεφτεί και να μοιραστεί ένα ιδιαίτερο επίτευγμα, που γιορτάζεται με την καθορισμένη ρουτίνα. Επιπλέον, μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς θα πρέπει να οργανωθεί στην τάξη μια τελευταία γιορτή ιδιαίτερων επιτευγμάτων (πάρτι) (εάν είναι δυνατόν, με τη συνεργασία των γονέων και με τη χρήση του πίνακα που δημιουργήθηκε στη προηγούμενη δραστηριότητα).

Μέσα και Υλικά:

- Πίνακας

Διάρκεια: Ποικίλει ανάλογα με τον τρόπο εορτασμού

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές/τριες να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πώς επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους!

Παραδείγματα από ιδέες εορτασμών θα μπορούσαν να είναι:

- α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του
- β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης
- γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος (πχ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)

Πηγές:

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

Goodman et al. (2017). Measuring well-being: a comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*.

Δραστηριότητα

Γιορτάστε την απόκτηση δεξιοτήτων

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τη σημασία εορτασμού της απόκτησης νέων γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων

Περιγραφή δραστηριότητας: Μέσα από ένα σύστημα βάζων και σημάτων, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναγνωρίσει και να γιορτάσει την απόκτηση σχετικών δεξιοτήτων από τα παιδιά. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να επιλέξει τις δεξιότητες στις οποίες θα επικεντρωθεί (ανάλογα με την τάξη) και να δημιουργήσει μια λίστα με σχετικές συμπεριφορές. Περιγράψτε πώς θα έμοιαζε η επίτευξη του στόχου, πώς θα ακουγόταν και θα αισθανόταν με τα παιδιά. Είναι επίσης ζωτικής σημασίας η αποσαφήνιση των προσδοκιών σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά για να τους απονεμηθεί ένα σήμα. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να παρατηρεί τα παιδιά και να είναι συνεπής στην απονομή και τον εορτασμό των κογκάρδων. Εμφανίστε τα βάζα και τα σήματα στην τάξη και γιορτάστε τα επιτεύγματα.

Μέσα και Υλικά:

- Βάζα
- Σήματα

Διάρκεια: Τάξη (επαναλαμβανόμενη εργασία)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πως επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους! Παραδείγματα από ιδέες εορτασμού θα μπορούσαν να είναι:

- α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του
- β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης
- γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος (πχ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)

Πηγή:

Rae, T., & MacConville, R. (2014). Using positive psychology to enhance student achievement: A schools-based programme for character education. Routledge.



Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.



Δραστηριότητα

Παρουσιάστε, εξηγήστε και χρησιμοποιήστε το «The Learning Pit»

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Θετικά συναισθήματα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τη σημασία της αποτυχίας
2. Να μάθουν να αντιμετωπίζουν την αποτυχία ως εμπειρία μάθησης/ανάπτυξης και ως ευκαιρία αναζήτησης ανατροφοδότησης για βελτίωση της απόδοσης

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να εξηγήσει σε κάθε παιδί τη μεταφορά του «λάκκου» (βασισμένο στο «The Learning Pit» του James Nottingham). Ο κύριος στόχος είναι να διευκρινιστεί ότι τα εμπόδια και οι αποτυχίες είναι απαραίτητα στάδια στη μαθησιακή διαδικασία. Θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για να συμπεριληφθεί αυτή η μεταφορά στο καθημερινό τους λεξιλόγιο (π.χ., κατά τη διάρκεια μιας απαιτητικής δραστηριότητας, να ρωτήσετε, "Ποιος είναι στο λάκκο; Πού είσαι στο λάκκο; Ποιος είναι έξω από το λάκκο;")

Μέσα και Υλικά:

- Πίνακας

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές/τριες να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πως επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους! Παραδείγματα από ιδέες εορτασμούς θα μπορούσαν να είναι:

α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του

β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης

γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος (πχ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)

Πηγή:

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

Goodman et al. 2017. Measuring well-being: a comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*.



Kern et al. 2015. A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.

Δραστηριότητα

Λάθη για μάθηση και ανάπτυξη

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τη σημασία της αποτυχίας
2. Να μάθουν να αντιμετωπίζουν την αποτυχία ως εμπειρία μάθησης/ανάπτυξης και ως ευκαιρία αναζήτησης ανατροφοδότησης για βελτίωση της απόδοσης
3. Να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν τα λάθη τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να δουν τα λάθη ως ευκαιρίες ανάπτυξης. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δημιουργηθεί ένα banner, να συζητήσει και να εξασκηθεί βλέποντας τις προκλήσεις ως ευκαιρία για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί ο εγκέφαλός τους. Μέσα από μια ομαδική συζήτηση, ο/η εκπαιδευτικός προωθεί την ανταλλαγή και τη μοντελοποίηση από προηγούμενες και αστείες εμπειρίες μάθησης από λάθη. Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα κρεμάσουν το πανό σε εμφανές σημείο της τάξης και θα εξασκηθούν στο ότι αντί να πουν «έκανα λάθος», θα πρέπει να πουν «Αυτό το λάθος θα με βοηθήσει να μάθω και να μεγαλώσω».

Εναλλακτική εφαρμογή: Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα την ερώτηση «Πώς μαθαίνω από τα λάθη μου;» και οι μαθητές/τριες αναφέρουν λάθη που κάνουν σχετικά με διάφορες προσωπικές τους δραστηριότητες (π.χ. αθλήματα, χορός, μουσική, κτλ). Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να αναφέρουν κάποια λάθη που κάνουν και πως αυτά τους βοήθησαν για να μάθουν και να γίνουν καλύτεροι.

Μέσα και Υλικά:

- Πανό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές/τριες να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πώς επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους!

Παραδείγματα από ιδέες εορτασμών θα μπορούσαν να είναι:

- α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του
- β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης



γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος (π.χ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)

Πηγές:

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

Goodman et al. 2017. Measuring well-being: a comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*.



Δραστηριότητα

Το ημερολόγιο των στόχων!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να εξασκηθούν στο να θέτουν προσωπικούς στόχους
2. Να κάνουν προσπάθειες να επιτύχουν τους στόχους τους
3. Να θέτουν χρονικά πλαίσια για την διεκπεραίωση των στόχων τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Κάθε παιδί διατηρεί το δικό του ατομικό ημερολόγιο στο οποίο κάθε εβδομάδα καλείται να θέσει 2 συναισθηματικούς στόχους (π.χ. Να εκφράζω με θετικό τρόπο τα συναισθήματά μου, Να συνεχίζω να προσπαθώ σε κάτι που με δυσκολεύει, Να πιστεύω στον εαυτό μου και στις δυνατότητές μου). Κάθε παιδί θυμίζει κάθε πρωί και κάθε βράδυ στον εαυτό του τους στόχους του. Αυτοί οι στόχοι θα αξιολογούνται από το παιδί σε συνεργασία με την οικογένεια αλλά και τον/την εκπαιδευτικό έτσι ώστε να αντικατασταθούν από άλλους ή να παραμείνουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Μέσα και Υλικά:

- Ημερολόγιο

Διάρκεια: Σπίτι (επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα)

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές/τριες να μοιραστούν μαζί σας ιδέες για το πώς επιθυμούν να γιορτάσουν με την ομάδα την επίτευξη του κάθε στόχου τους!

Παραδείγματα από ιδέες εορτασμών θα μπορούσαν να είναι:

α) να φέρει στο σχολείο το αγαπημένο του παιχνίδι και να το μοιραστεί με τους φίλους του

β) να επιλέξει την επόμενη εκδρομή/επίσκεψη της τάξης

γ) να επιλέξει ένα καινούργιο κέντρο μάθησης στη τάξη για το οποίο θα είναι υπεύθυνος (πχ. γωνιά της φύσης, γωνιά του Η.Υ, κτλ)

Πηγές:

Goodman et al. (2017). Measuring well-being: a comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*.



Kern et al. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΘΕΝΟΣ

Δραστηριότητα

Άνθρωπος με σθένος!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αντιληφθούν τι σημαίνει σθένος στον άνθρωπο
2. Να αναγνωρίσουν τη σημαντικότητα του σθένους
3. Να αναγνωρίζουν ποια ψυχολογικά στοιχεία διαθέτουν άνθρωποι- πρότυπα σθένους

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει στα παιδιά κάποιες πληροφορίες για το σθένος και τις ψυχολογικές πτυχές των ατόμων που διακρίνονται από σθένος. Τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν για τις πληροφορίες που τους παρουσιάστηκαν και να συμπληρώσουν ένα πίνακα εντοπίζοντας ποια είναι τα κοινά ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ατόμων που θεωρούνται ως πρότυπα σθένους. Κάθε παιδί έπειτα παρουσιάζει τα στοιχεία που εντόπισε στην ολομέλεια και αναπτύσσεται συζήτηση καταλήγοντας στα τέσσερα στοιχεία (ενδιαφέρον, εξάσκηση, σκοπός, ελπίδα).

Μέσα και Υλικά:

- Πληροφορίες για το σθένος
- Πίνακας

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Το ΣΘΕΝΟΣ ορίζεται ως «επιμονή και πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους» (Duckworth, et al., 2007). Το να έχεις σθένος σημαίνει πως κυνηγάς αυτό που θέλεις χωρίς να σε αποθαρρύνουν τα εμπόδια. Οι άνθρωποι που επιδεικνύουν «σθένος» δεν τελειώνουν απλώς αυτό που ξεκίνησαν, αλλά επιμένουν στους στόχους τους με την πάροδο του χρόνου.

Πηγή:

Duckworth, A. (2016). Grit: The power of passion and perseverance (Vol. 234). New York, NY: Scribner.

Πληροφορίες για το σθένος

Πηγή: Βιβλίο της Angela Duckworth με τίτλο «Άνθρωποι με κότσια: Η δύναμη του πάθους και της επιμονής», Εκδόσεις Κλειδάριθμος [Σύνδεσμος:

<https://www.politeianet.gr/books/9789604617401-duckworth-angela-kleidarithmos-anthropoi-me-kotsia-266918>]

Απόσπασμα από το βιβλίο της Angela Duckworth με τίτλο «Άνθρωποι με κότσια: Η δύναμη του πάθους και της επιμονής» που κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Το ΣΘΕΝΟΣ ορίζεται ως «επιμονή και πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους» (Duckworth et al., 2007). Το να έχεις σθένος σημαίνει πως κυνηγάς αυτό που θέλεις χωρίς να σε αποθαρρύνουν τα εμπόδια. Οι άνθρωποι που επιδεικνύουν «σθένος» δεν τελειώνουν απλώς αυτό που ξεκίνησαν, αλλά επιμένουν στους στόχους τους με την πάροδο του χρόνου.

Συνδυαστικά, η έρευνα αποκαλύπτει τις κοινές ψυχολογικές πτυχές που έχουν οι ώριμοι άνθρωποι-πρότυπα του σθένους. Υπάρχουν τέσσερις τέτοιες πτυχές. Πρώτα έρχεται το ενδιαφέρον. Το πάθος ξεκινάει όταν απολαμβάνετε με φυσικό τρόπο αυτό που κάνετε. Όλοι οι άνθρωποι με κότσια που έχω μελετήσει μπορούν να επισημάνουν πτυχές της δουλειάς του τις οποίες απολαμβάνουν πιο πολύ από τις άλλες, ενώ οι περισσότεροι είναι αναγκασμένοι να ανέχονται τουλάχιστον μία ή δύο αγγαρείες που δεν είναι σε καμία περίπτωση απολαυστικές. Ωστόσο, επειδή είναι καταγοητευμένοι από το εγχείρημα συνολικά, θεωρούν ότι ακόμα και αυτές οι αγγαρείες έχουν νόημα. Με ένα έντονο ενδιαφέρον που αντέχει στον χρόνο, και την περιέργεια ενός μικρού παιδιού, είναι σαν να φωνάζουν σε όλο τον κόσμο, «Λατρεύω αυτό που κάνω!». Μετά έρχεται η διάθεση για εξάσκηση. Μια μορφή επιμονής είναι και η καθημερινή πειθαρχία που δείχνουμε όταν προσπαθούμε να κάνουμε κάποια πράγματα καλύτερα απ' ό,τι τα κάναμε χτες. Επομένως, αφού πρώτα ανακαλύψετε και αναπτύξετε το ενδιαφέρον σας σε έναν συγκεκριμένο τομέα, πρέπει να αφιερωθείτε σε εκείνο το είδος της απολύτως συγκεντρωμένη, με εξάσκηση που θα σας κάνει να υπερβείτε τον εαυτό σας και τις τρέχουσες δεξιότητές σας και θα σας οδηγήσει στην υπεροχή. Πρέπει να εστιάσετε την προσοχή σας στις αδυναμίες σας και πρέπει να το κάνετε ξανά και ξανά, για ώρες ολόκληρες κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα, κάθε μήνα, κάθε χρόνο. Για να αποκτήσετε σθένος, πρέπει να μην επαναπαύεστε. «Οτιδήποτε χρειαστεί, θα το κάνω, θέλω να βελτιωθώ!» είναι το ρεφρέν που επαναλαμβάνουν οι άνθρωποι με κότσια, ανεξάρτητα από το ποιο είναι το εκάστοτε ενδιαφέρον τους, αλλά και από το πόσο διαπρέπουν ήδη σε αυτό. Η τρίτη πτυχή είναι ο σκοπός. Το στοιχείο που βοηθάει το πάθος σας να μεστώσει είναι η σιγουριά ότι αυτό που κάνετε είναι σημαντικό. Για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι σχεδόν αδύνατο να διατηρήσουν ένα ενδιαφέρον χωρίς σκοπό σε όλη τους τη ζωή. Συνεπώς, είναι επιτακτικό να εκλαμβάνετε τη δουλειά σας ως κάτι που είναι προσωπικά ενδιαφέρον και ταυτόχρονα, άρρηκτα συνδεδεμένο με την ευζωία των άλλων. Για τους λίγους τυχερούς, αυτή η αίσθηση του σκοπού έρχεται αρκετά νωρίς, αλλά για τη μεγάλη πλειονότητα, το κίνητρο της υπηρεσίας προς τους άλλους αναδεικνύεται μετά την ανάπτυξη του ενδιαφέροντος και έπειτα από χρόνια πειθαρχημένης εξάσκησης. Παρ' όλα αυτά,

έχω ακούσει όλους ανεξαιρέτως τους πλήρως ώριμους ανθρώπους- πρότυπα του σθένους να μου λένε: «Η δουλειά μου είναι σημαντική – τόσο για μένα όσο και για τους άλλους». Και τέλος, φτάνουμε στην ελπίδα. Η ελπίδα είναι εκείνο το είδος επιμονής που μας επιτρέπει να αρθούμε στο ύψος των περιστάσεων. (...) Ορίζει όλα τα στάδια. Από την αρχή έως το τέλος, είναι ανεκτίμητα σημαντικό να μάθετε να συνεχίζετε, να προχωράτε, ακόμα και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, ακόμα και όταν έχετε αμφιβολίες. Σε διάφορες φάσεις, με περισσότερο ή λιγότερο ορυμαγδό, δεχόμαστε χτυπήματα και βγαίνουμε νοκάρουτ. Αν δεν σηκωθούμε, αυτό που θα ηττηθεί θα είναι τα κότσια μας. Αν σηκωθούμε, τα κότσια μας θα είναι ο νικητής.

Επιπλέον πληροφορίες: Βίντεο GRIT: Traits that Matter for School, Work, and Life
https://www.youtube.com/watch?v=vzle_Puyg5o

Πίνακας εργασίας

Με βάση τις πληροφορίες που σας δόθηκαν, εντοπίστε τα κοινά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τους ανθρώπους με σθένος.

1.
2.
3.
4.
5.



Δραστηριότητα

Ακροστιχίδα για το σθένος

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αντιληφθούν τί σημαίνει σθένος στον άνθρωπο
2. Να αναγνωρίσουν τη σημαντικότητα του σθένους στον άνθρωπο
3. Να εντοπίζουν συνδέσεις ανάμεσα στο σθένος και άλλες αξίες

Περιγραφή δραστηριότητας: Δίνεται στα παιδιά η ακροστιχίδα της λέξης ΣΘΕΝΟΣ και αυτά καλούνται να σκεφτούν λέξεις από το κάθε γράμμα. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να σκεφτούν λέξεις που να συνδέονται με τον σθένος ή/και άλλες αξίες σχετικές ή συναισθήματα.

Μέσα και Υλικά:

- Ακροστιχίδα
- Μολύβι

Διάρκεια: 5 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Το ΣΘΕΝΟΣ ορίζεται ως «επιμονή και πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους» (Duckworth et al., 2007). Το να έχεις σθένος σημαίνει πως κυνηγάς αυτό που θέλεις χωρίς να σε αποθαρρύνουν τα εμπόδια. Οι άνθρωποι που επιδεικνύουν «σθένος» δεν τελειώνουν απλώς αυτό που ξεκίνησαν, αλλά επιμένουν στους στόχους τους με την πάροδο του χρόνου.

Πηγή:

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.

Ακροστιχίδα της λέξης ΣΘΕΝΟΣ

Σ											
Θ											
Ε											
Ν											
Ο											
Σ											

Παράδειγμα ακροστιχίδας

Σ	Υ	Ν	Ε	Ρ	Γ	Α	Σ	Ι	Α		
Θ	Α	Ρ	Ρ	Ο	Σ						
Ε	Ν	Σ	Υ	Ν	Α	Ι	Σ	Θ	Η	Σ	Η
Ν	Ο	Η	Μ	Α							
Ο	Ρ	Ε	Ξ	Η							
Σ	Υ	Γ	Χ	Ω	Ρ	Ε	Σ	Η			

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ

Δραστηριότητα

Ο διαμεσολαβητής!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της εσωτερικής ειρήνης
2. Να γνωρίζουν τις στρατηγικές επίλυσης διαφωνιών
3. Να μάθουν τρόπους διαχείρισης του θυμού (αυτοδιαχείρισης)

Περιγραφή δραστηριότητας: Δίνεται στα παιδιά ένα σενάριο με δύο μαθητές/τριες που τσακώθηκαν άγρια στο σχολείο. Τα παιδιά καλούνται να παίξουν το ρόλο του διαμεσολαβητή και να σκεφτούν τα συγκεκριμένα βήματα που θα ακολουθήσουν για να βοηθήσουν τους συμμαθητές/τριες τους να επιλύσουν τη σύγκρουση. Ως αποτέλεσμα της δραστηριότητας αυτής τα παιδιά ετοιμάζουν μια λίστα με τα βήματα επίλυσης διαφορών για την τάξη τους και τη τοποθετούν σε ένα εμφανή σημείο για να την συμβουλεύονται όποτε χρειαστεί.

Εναλλακτική εφαρμογή: Μια άλλη ιδέα, ιδιαίτερα για μεγαλύτερες ηλικίες: η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τη φράση «Εσωτερική Ειρήνη» και ακολουθεί η συμπλήρωση ιδεοθύελλας με τις απόψεις των παιδιών. Οι μαθητές/τριες θα ήταν καλό να αναφέρουν επίσης δικές τους εμπειρίες που τους βοήθησαν να έχουν εσωτερική ειρήνη (π.χ. χαλαρή βόλτα στην παραλία, παρέα – συζήτηση, καλοκαιρινή κατασκήνωση, χαλαρή βόλτα στο πάρκο, απόκτηση κατοικίδιου ζώου (π.χ. σκύλος, γάτος), μια εκδρομή, το ηλιοβασίλεμα). Εναλλακτικά, τα παιδιά θα μπορούσαν να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα έρευνας πεδίου όπου να επισκεφτούν το πάρκο της γειτονιάς και εκεί να επιλέξουν ένα χώρο για να καθίσουν όπου υπάρχει ησυχία. Η/Ο εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά ότι για λίγη ώρα θα πρέπει να υπάρχει απόλυτη ησυχία και τους καλεί να προσπαθήσουν να εντοπίσουν διάφορους ήχους (π.χ. κελάρυσμα του ποταμού, θρόισμα των φύλλων, κελάδισμα των πουλιών) και τα συναισθήματα που τους προκάλεσαν.

Μέσα και Υλικά:

- Λίστα με βήματα επίλυσης διαφορών
- Ενδεικτικό παράδειγμα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:



Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αναπηδάμε ξανά και ξανά, με κάθε εμπόδιο που αντιμετωπίζουμε. Το άτομο που παρουσιάζει μικρή συναισθηματική δυσφορία σε δυσκολία δεν δείχνει απαραίτητα ανθεκτικότητα. Το άτομο που αποτυγχάνει και νιώθει έντονα αρνητικά συναισθήματα, αλλά προσπαθεί ξανά την επόμενη μέρα, επιδεικνύει ανθεκτικότητα. Με απλά λόγια, η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και όλοι/όλες μπορούμε να επιδείξουμε ανθεκτικότητα. Ομολογουμένως, μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι πιο ανθεκτικοί από άλλους, αλλά δεν είναι ένα αμετάβλητο χαρακτηριστικό ή χαρακτηριστικό που είτε το έχουμε είτε δεν το έχουμε. Η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα που μαθαίνεις και μπορείς να αναπτύξεις. Η ανθεκτικότητα δεν είναι η απουσία στενοχώριας ή δυσκολίας. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και ανάπτυξης μετά από αντιξοότητες

Πηγές:

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway books.

20 Fun Conflict Resolution Activities for Kids (Printable PDF): Worksheets, Games and Activities
<https://veryspecialtales.com/conflict-resolution-activities-for-kids-pdf/>

Οδηγός επίλυσης διαφορών

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Οδηγός Επίλυσης Συγκρούσεων

1. Δίνω λίγο χρόνο στον εαυτό μου για να ηρεμήσει
2. Εξηγώ με δικά μου λόγια τα συναισθήματά και το πρόβλημα από τη δική μου πλευρά
3. Ακούω χωρίς να διακόπτω τον άλλον
4. Αναγνωρίζω τις ευθύνες για το πρόβλημα
5. Σκέφτομαι πιθανές λύσεις και συναποφασίζω για τη λύση που θα ακολουθήσω
6. Επιβεβαιώνω, ευχαριστώ και συγχωρώ



Δραστηριότητες

Οι πέντε στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν την έννοια της εσωτερικής ειρήνης
2. Να γνωρίζουν τις στρατηγικές επίλυσης διαφορών
3. Να μάθουν τρόπους διαχείρισης του θυμού
4. Να αναφέρουν σενάρια που αντιστοιχούν σε καθεμία από τις στρατηγικές επίλυσης διαφορών

Περιγραφή δραστηριότητας: Παρουσιάζεται στα παιδιά ένα διάγραμμα με τις 5 στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων. Τα παιδιά συζητούν στην ομάδα το τί σημαίνει η κάθε στρατηγική και δίνουν ένα παράδειγμα σεναρίου (φανταστικού ή από τις εμπειρίες τους) εμπνευσμένοι από μια στρατηγική κάθε φορά. Τα παιδιά επιλέγουν μια από τις στρατηγικές επίλυσης που παρουσιάστηκαν και περιγράφουν το σενάριο που σκέφτηκαν γράφοντας το στο φύλλο εργασίας.

Μέσα και Υλικά:

- Διάγραμμα
- Φύλλο εργασίας

Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια και έπειτα ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αναπηδάμε ξανά και ξανά, με κάθε εμπόδιο που αντιμετωπίζουμε. Το άτομο που παρουσιάζει μικρή συναισθηματική δυσφορία σε δυσκολία δεν δείχνει απαραίτητα ανθεκτικότητα. Το άτομο που αποτυγχάνει και νιώθει έντονα αρνητικά συναισθήματα, αλλά προσπαθεί ξανά την επόμενη μέρα, επιδεικνύει ανθεκτικότητα. Με απλά λόγια, η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και όλοι/όλες μπορούμε να επιδείξουμε ανθεκτικότητα. Ομολογουμένως, μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι πιο ανθεκτικοί από άλλους, αλλά δεν είναι ένα αμετάβλητο χαρακτηριστικό ή χαρακτηριστικό που είτε το έχουμε είτε δεν το έχουμε. Η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα που μαθαίνεις και μπορείς να χτίσεις. Η ανθεκτικότητα δεν είναι η απουσία στενοχώριας ή δυσκολίας. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και ανάπτυξης μετά από αντιξοότητες.

Πηγή:

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ» Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Theopress, Λευκωσία.

Χαραλάμπους, Ν. (2010). Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή. Theopress, Λευκωσία.

Διάγραμμα «5 στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων»





Φύλλο εργασίας

Πρότεινε ένα σενάριο σύγκρουσης και επέλεξε τη στρατηγική επίλυσης που θεωρείς καταλληλότερη για το σενάριο αυτό.

Περιγραφή σεναρίου:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Στρατηγική που επιλέχθηκε και αιτιολόγηση της στρατηγικής:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Δραστηριότητα

Ο δικός μου θησαυρός

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, ανακαλύπτοντας κι άλλα πράγματα για τον εαυτό τους και ερευνώντας τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν.
2. Να αναγνωρίσουν τα όριά τους με τρόπο θετικό και δημιουργικό, και να θέσουν στόχους για το μέλλον.
3. Να συνειδητοποιήσουν ποια είναι η επιρροή τους στους άλλους ανθρώπους και ποιος είναι ο ρόλος που έχουν να παίξουν για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης τους.

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά κάθονται σε μικρούς κύκλους, και όλα γράφουν το όνομα τους στο κάτω μέρος ενός φύλλου χαρτιού και το δίνουν σ' αυτόν/ή που κάθεται στα δεξιά τους. Αυτός/ή γράφει στο πάνω μέρος της σελίδας κάτι καλό γι' αυτόν του οποίου το όνομα βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας, το διπλώνει (σε στυλ βεντάλιας) να μην φαίνεται αυτό που έγραψε και το δίνει στον επόμενο. Σιγά - σιγά το χαρτάκι θα φτάσει πάλι στον ιδιοκτήτη, και τότε θα μπορέσει να διαβάσει όλα τα θετικά που έγραψαν γι' αυτόν ή αυτήν στο χαρτί.

Μέσα και Υλικά:

- στυλό, μολύβια, χαρτί

Διάρκεια: 5 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Τα προσωπικά χαρακτηριστικά που βοηθούν τα παιδιά να είναι πιο ανθεκτικά στο στρες περιλαμβάνουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, ισχυρή αίσθηση αυτοεκτίμησης και θετική προοπτική (Shatté, Pulla, Shatté, & Warren, 2012). Τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας, αλλά και χαμηλής αίσθησης αυτοεκτίμησης συνδέονται με αυξημένα περιστατικά βίας, εκφοβισμού και σεξουαλικής παρενόχλησης μεταξύ των εφήβων (Foshee et al., 2016). Η ανάπτυξη μιας θετικής αίσθησης του τρόπου με τον οποίο κάποιος σκέφτεται για τον εαυτό του (και τους στόχους, τις αξίες και τις δυνάμεις του) είναι σημαντική για την προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Costigan et al., 2009. Evans et al., 2012. Kvarme et al., 2009. Kvarme et al., 2010).



Μια σειρά διεθνών μελετών έχει δείξει ότι οι μαθητές/τριες με υψηλότερη αυτοεκτίμηση, είναι πιο ψυχικά ανθεκτικοί και επιτυγχάνουν καλύτερα αναπτυξιακά αποτελέσματα σε σύγκριση με τους νέους με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση (Cefai , 2007. Greene et al., 2004. Kumpulainen et al., 2016. Shek & Ma, 2012). Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους πιο ευάλωτους και μειονεκτούντες πληθυσμούς (Carranza, 2007. Kidd & Davidson, 2007). Για παράδειγμα, οι άστεγοι και οι κακοποιημένοι νέοι με υψηλό αίσθημα ελέγχου, έχουν αποδειχθεί, ότι έχουν μεγαλύτερη κοινωνική επάρκεια και καλύτερη ικανότητα αντιμετώπισης αντιξοοτήτων και προκλήσεων (Cauce et al., 2003. Lin et al., 2004). Οι μαθητές που εκφράζουν μια ισχυρή και θετική αίσθηση της δικής τους ταυτότητας τείνουν να παρουσιάζουν την ικανότητα να ανταποκρίνονται καλύτερα όταν αντιμετωπίζουν εμπειρίες εκφοβισμού ή θυματοποίησης σε σχολικό πλαίσιο. Έτσι, διαπιστώθηκε ότι η κατοχή μιας ισχυρής αίσθησης ταυτότητας συνδέεται με την καλύτερη συνειδητοποίηση των προσωπικών δυνατοτήτων, των δικαιωμάτων και της ικανότητας να αντισταθούν στη θυματοποίηση.

Πηγή:

EU Project: SAFER (2016). Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων: Δραστηριότητες σχεδιασμένες για την Πρόληψη και την Πάταξη της Έμφυλης Βίας μέσα από τη χρήση Αρχών Θετικής Ψυχολογίας.

Δραστηριότητα

Τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Ψυχική ανθεκτικότητα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να καλλιεργήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, ανακαλύπτοντας κι άλλα πράγματα για τον εαυτό τους και ερευνώντας τί μπορούν και τί δεν μπορούν να κάνουν.
2. Να αναγνωρίσουν τα όριά τους με τρόπο θετικό και δημιουργικό και να θέσουν στόχους για το μέλλον.
3. Να συνειδητοποιήσουν ποια είναι η επιρροή τους στους άλλους ανθρώπους και ποιος είναι ο ρόλος που έχουν να παίξουν για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης τους.

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο/Η εκπαιδευτικός δημιουργεί στον πίνακα μια ιδεοθύελλα με θέμα «ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ». Τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν σε τριάδες εντοπίζοντας με την ομάδα τους και καταγράφοντας τις ιδέες τους. Έπειτα, στον κύκλο παρουσιάζονται οι ιδέες κάθε ομάδας και αναπτύσσεται συζήτηση.

Πιθανές ιδέες θα μπορούσαν να είναι:

- Να λέμε πόσο το αγαπάμε και πόσο σημαντικό είναι στη ζωή μας.
- Να τον/την επαινούμε και να επιβραβεύουμε μετά από θετική συμπεριφορά ή προσπάθεια.
- Να εκδηλώνουμε την αγάπη μας με αγκαλιές φιλιά και χάρδια.
- Να αισθάνονται οι ίδιοι οι γονείς εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, στις αξίες τους.
- Να αποδοκιμάζουμε τις άσχημες πράξεις και όχι το ίδιο το παιδί, π.χ. «το να μουτζουρώσεις τον τοίχο είναι κουτό».
- Να μην το κοροϊδεύουμε ποτέ για τον τρόπο που μιλάει, για αυτά που νιώθει και για τις μικρές γκάφες που είναι πιθανό να κάνει.
- Να ακούμε και να συζητάμε τους φόβους τους και τις ανησυχίες τους.
- Να μην τα συγκρίνουμε με άλλα παιδιά.
- Να τα βοηθήσουμε να ανακαλύψουν τα ταλέντα και τις κλίσεις τους.
- Να τα βοηθήσουμε να αγαπήσουν και τα προτερήματα και τα ελαττώματά τους.
- Όταν κάνουν λάθη δεν είναι κακό, ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ.

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Ξέρει ότι το αγαπούν.
- Σκέφτεται με αισιοδοξία το μέλλον και ονειρεύεται να γίνει π.χ. αστροναύτης.
- Αναλαμβάνει μόνο του ευθύνες και υποχρεώσεις (ταΐζει το σκύλο).
- Δε φοβάται να σηκώσει το χέρι στην τάξη.
- Νιώθει αυτόνομο.



- Ξέρει να επιλέγει τί του αρέσει και υποστηρίζει τις επιλογές του.
- Μετά από μια αποτυχία δεν τα παρατάει και ξαναπροσπαθεί.

Μέσα και Υλικά:

- στυλό, μολύβια, χαρτί

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Είναι πολύ σημαντικό για κάθε άνθρωπο να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του, το σώμα του και το μυαλό του. Με άλλα λόγια, είναι σημαντική για όλους μας η αίσθηση της προσωπικής μας αξίας, της ατομικής μας αυτοπεποίθησης. Αυτοπεποίθηση είναι η σιγουριά που αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και τις ικανότητες μας. Επίσης είναι η αίσθηση ασφάλειας ότι οι γονείς, οι φίλοι, οι συγγενείς και γενικότερα ορισμένοι άνθρωποι πάνω στη γη μας αγαπούν γι' αυτό που πραγματικά είμαστε. Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης του κάθε παιδιού παίζουν οι γονείς. Από την πρώτη κιόλας μέρα που θα γεννηθεί ένας άνθρωπος εξαρτάται απόλυτα από τους γονείς του. Με το να ανταποκρινόμαστε ως γονείς στο κάλεσμα του μωρού μας για τροφή, αλλαγή πάνα, αγκαλιά και τρυφερότητα μαθαίνουμε στο παιδί μας, πως χτίζεται η εμπιστοσύνη απέναντι στους άλλους, αλλά και στον ίδιο μας τον εαυτό. Αργότερα, και καθώς ένα παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται σωματικά αλλά και πνευματικά, οι ανάγκες του αλλάζουν, διαφοροποιούνται και μαζί με αυτές και οι τρόποι αλλά και τα μέσα που ανταποκρίνονται οι γονείς. Η ενδυνάμωση της αίσθησης της αυτοπεποίθησης του παιδιού γίνεται μια ανάγκη εκφρασμένη πιο ξεκάθαρα, όσο αυτό επιδιώκει προσωπικές και κοινωνικές επαφές και η επιθυμία για την αποδοχή του από τους άλλους παίρνει έναν ιδιαίτερα σημαντικό χαρακτήρα. Για τους γονείς όμως, υπάρχει ένας τρόπος να υποστηρίξουμε το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης των παιδιών μας ο οποίος παραμένει διαχρονικά σταθερός και είναι: Το να δείχνουμε την αγάπη μας! Αυτό μπορούμε να το κάνουμε και με λόγια και με πράξεις. Οι γονείς πρέπει να παίρνουν αγκαλιά τα παιδιά τους, να τα φιλάνε, να τους λένε πόσο τα αγαπούν, πόσο σημαντικά είναι για αυτούς και πόσο περήφανοι είναι για αυτά. Πρέπει να τα κάνουμε να νιώθουν ασφάλεια, υποστηρίζοντάς τα και δείχνοντας ότι σεβόμαστε τις επιθυμίες τους και τις απόψεις τους αφήνοντας τους περιθώρια να κάνουν πράγματα τα ίδια από μόνα τους, έτσι ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες και εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους. Τα μεγαλύτερα παιδάκια, στα οποία είναι περισσότερο ανεπτυγμένο το αίσθημα της ζήλειας, θα πρέπει να τα βοηθήσουμε να μάθουν να μοιράζονται τα παιχνίδια και τα αντικείμενά τους, να λειτουργούν ομαδικά, να συνεργάζονται και να μην είναι ανταγωνιστικά. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να ξέρει το παιδί ότι η μαμά αγαπά και τα δυο της παιδιά και ότι η δασκάλα αγαπά όλους τους μαθητές/τριες της. Το παιδί πρέπει να είναι και να αισθάνεται ικανό και ελεύθερο να εκφράσει την



γνώμη του και στο σπίτι αλλά και στο σχολικό περιβάλλον. Να μην φοβάται να επιλέξει τους φίλους του, τι παιχνίδι θα παίξει και τι μουσική θα ακούσει. Όλα τα παραπάνω το βοηθούν να αναπτύξει τις δεξιότητες εκείνες, που θα του είναι χρήσιμες, ώστε να σταθεί μόνο του μέσα στον κόσμο και να μάθει να υποστηρίζει τον εαυτό του, να αντιμετωπίσει αποτυχίες και προκλήσεις.

Στηρίζοντας, ακούγοντας και συζητώντας με τα παιδιά μας τα βοηθάμε να ωριμάσουν. Ένα παιδί και αργότερα ένας ενήλικας, που έχει λάβει αγάπη ξέρει και να δώσει αγάπη. Είναι πιο εύκολο γι' αυτόν να υπερασπιστεί τα δικαιώματά του, να επιλύσει προβλήματα που θα βρεθούν μπροστά του και να χειριστεί δύσκολες καταστάσεις. Καλό θα είναι να αποφεύγονται οι συγκρίσεις με τα άλλα παιδιά, αδέρφια και φίλους. Το κάθε παιδί έχει δικό του τρόπο διασκέδασης και δικό του τρόπο διαβάσματος. Ας δώσουμε ερεθίσματα στα παιδιά και ας τα αφήσουμε να κάνουν λάθη, γιατί θα μάθουν από αυτά.

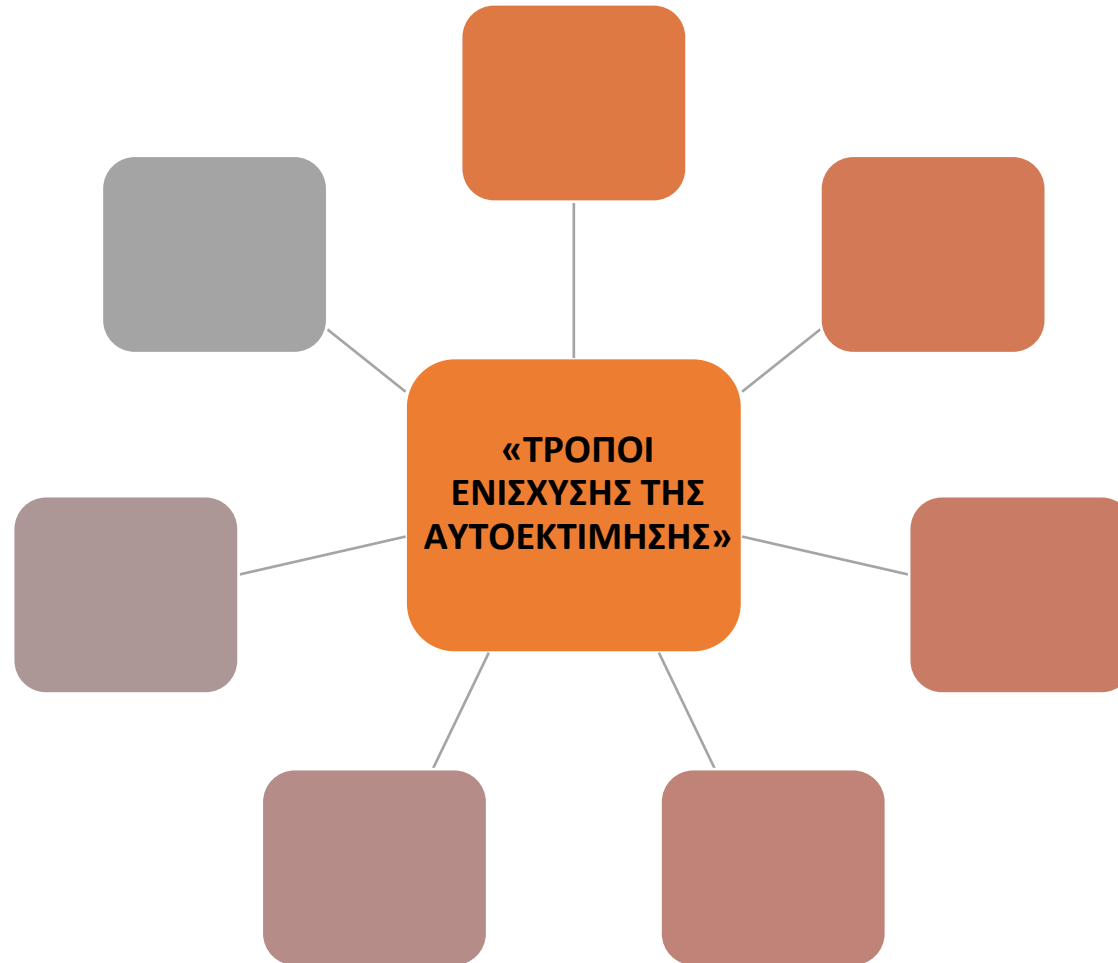
Τέλος, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης ενός παιδιού είναι λεπτό ζήτημα. Θέλουμε τα παιδιά μας να είναι σίγουρα για τον εαυτό τους και να μπορούν να προσφέρουν σε άλλους, που έχουν ανάγκη, βοήθεια, υποστήριξη και αγάπη μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων τους.

Πηγή:

EU Project: SAFER (2016). Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων: Δραστηριότητες σχεδιασμένες για την Πρόληψη και την Πάταξη της Έμφυλης Βίας μέσα από τη χρήση Αρχών Θετικής Ψυχολογίας.

Φύλλο εργασίας

Ιδεοθύελλα με θέμα «ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ»



ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Δραστηριότητα

Η πίτσα της ανθεκτικότητας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να εντοπίζουν τρόπους αντιμετώπισης μίας δύσκολης κατάστασης, χωρίς όμως να παύουν να είναι λειτουργικοί και αποτελεσματικοί.
2. Να επαναπροσδιορίζουν τις σκέψεις και τα γεγονότα
3. Να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και τα θετικά συναισθήματα.
4. Να ενισχύσουν την επινοητικότητα τους, όσον αφορά τις ενέργειες που μπορούν να υιοθετήσουν, ώστε να τους βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες στιγμές της ζωής τους

Περιγραφή δραστηριότητας: Η άσκηση αυτή βοηθά τους μαθητές/τριες να βρουν τρόπους και τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων και καταστάσεων ώστε να μπορούν να παραμένουν λειτουργικοί ακόμη και σε δύσκολες στιγμές. Συγκεκριμένα, η άσκηση εστιάζει στο δίκτυο υποστήριξης, στα άτομα δηλαδή που τους στηρίζουν και πιθανόν να ήταν εκεί σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν. Επίσης, η «πίτσα της ανθεκτικότητας» συμπεριλαμβάνει δημιουργικές δραστηριότητες, φυσική άσκηση και εσωτερικό διάλογο για επαναπροσδιορισμό της κατάστασης. Βοηθήστε τους μαθητές/τριες να κατανοήσουν πως το να γνωρίζουμε ότι κάποιες συγκεκριμένες δραστηριότητες μας βοηθούν να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, ή το να έχουμε στον κοινωνικό μας περίγυρο αξιόπιστους ανθρώπους πρόθυμους να μας βοηθήσουν να νιώσουμε καλύτερα όταν βιώνουμε δύσκολες περιόδους στη ζωή μας, είναι εξαιρετικά σημαντικό και καθορίζει ουσιαστικά την ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις προκλήσεις της ζωής. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δουλέψουν ξεχωριστά και να ανακαλέσουν τα πράγματα που τους βοηθούν να παραμένουν ψύχραιμοι και λειτουργικοί σε δύσκολες στιγμές. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν ενέργειες που αφορούν τα πλαίσια: «Οικογένεια και φίλοι που μας υποστηρίζουν», «Δημιουργικά πράγματα που βοηθούν στην επαναφορά-ανάκαμψη της συναισθηματικής μας ευημερίας», «Φυσικά πράγματα που βοηθούν στην αντιμετώπιση». Ζητήστε τους να γράψουν ή να δημιουργήσουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν αυτές τις ενέργειες/ανθρώπους/φράσεις στο αντίστοιχο μέρος της πίτσας της ψυχικής ανθεκτικότητας στο φύλλο δραστηριοτήτων. Κάθε μαθητής, δουλεύοντας μόνος μου, γράφει πάνω στην πίτσα της ψυχικής ανθεκτικότητας (βλ. παρακάτω). Η πίτσα χωρίζεται σε τέσσερα κομμάτια-γεύσεις. Σε καθεμία από αυτές γράφει φράσεις ή ζωγραφίζει εικόνες που ταιριάζουν με τη συγκεκριμένη γεύση, μιλώντας για τα πράγματα που κάνει όταν βρίσκεται σε μια δύσκολη κατάσταση.



Μέσα και Υλικά:

- Μολύβι, στυλό
- 1 φύλλο δραστηριότητας σε κάθε συμμετέχοντα

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, παροτρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν μαζί σας όσα έχουν αποκομίσει από αυτή τη δραστηριότητα και βοηθήστε τους να κατανοήσουν πώς τα όσα έχουν μάθει μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν στην καθημερινότητά τους.

Μπορείτε, για παράδειγμα, να ρωτήσετε:

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τις συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε στη δική σας ζωή;
- Πώς και πότε ανακαλύψατε ότι οι συγκεκριμένες δραστηριότητες- στρατηγικές σας βοηθούν;
- Τί θα συμβουλευάτε κάποιον που περνά μία δύσκολη στιγμή;
- Σας εξέπληξαν κάποιες δραστηριότητες που σας ήρθαν στο μυαλό;
- Πήρατε κάποιες ιδέες από τους συμμαθητές σας;

Πηγή:

EU Project: HOPES Ευτυχία, Αισιοδοξία, Θετικότητα και Ήθος στα Σχολεία. Ανάκτηση από: https://siteassets.pagecloud.com/michaels-website-4141/downloads/TG_Final_GR-ID-27408526-ed48-4df6-e7aa-32b0eae211d0.pdf

Φύλλο Εργασίας



Η πίτσα χωρίζεται σε τέσσερα κομμάτια-γεύσεις. Σε καθεμία από αυτές γράψε φράσεις ή ζωγράφισε εικόνες που ταιριάζουν με τη συγκεκριμένη γεύση, μιλώντας για τα πράγματα που κάνεις όταν βρίσκεσαι σε μια δύσκολη κατάσταση.

Γεύση 1: Οικογένεια / άνθρωποι που με στηρίζουν

Γεύση 2: Δημιουργικά πράγματα που κάνω (π.χ. ζωγραφίζω ή τραγουδώ)

Γεύση 3: Σωματικά πράγματα που κάνω (π.χ. παίζω ποδόσφαιρο)

Γεύση 4: Εμπυχωτικές φράσεις που λέω στον εαυτό μου (π.χ. «θα τα καταφέρω», «όλα θα πάνε καλά»)

Δραστηριότητα

Ζωγραφίζω και μοιράζομαι

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Αξίες

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να ανακαλέσουν τους τρόπους αντιμετώπισης μίας δύσκολης κατάστασης και να τους μοιραστούν με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες
2. Να επαναπροσδιορίσουν σκέψεις και γεγονότα
3. Να μάθουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους άμεσα και αποτελεσματικά

Περιγραφή δραστηριότητας: Η άσκηση αυτή ενθαρρύνει τα παιδιά να εντοπίζουν και να μοιράζονται τις στρατηγικές που τους βοηθούν να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες συνθήκες. Οι εν λόγω στρατηγικές περιλαμβάνουν τόσο τις δραστηριότητες όσο και τις συμπεριφορές τους. Για παράδειγμα: συζητούν με την οικογένεια ή τους φίλους τους / κάνουν ένα διάλειμμα από μία δύσκολη κατάσταση / φαντάζονται μέρη και χώρους που τους αρέσει να πηγαίνουν για να χαλαρώσουν / ασχολούνται με μια σωματική άσκηση / λένε αστεία. Εξηγήστε στους μαθητές/τριες ότι η «ανθεκτικότητα» είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν δύσκολες περιστάσεις και να τις ξεπεράσουν, να μάθουν από αυτές τις εμπειρίες και να γίνουν καλύτεροι και δυνατότεροι. Στη συνέχεια, χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 3-4 μαθητών/τριών. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ από μαρκαδόρους και στυλό, ένα χαρτί σε μέγεθος αφίσας και χαρτόκολλα. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θέλετε να σκεφτούν πράγματα που τους βοηθούν να ξεπεράσουν μία δύσκολη κατάσταση. Από τη συλλογή των εφημερίδων και των περιοδικών, ή άλλα εκτυπωμένα υλικά που παρέχονται, ζητήστε τους να δημιουργήσουν ένα κολλάζ με τις λέξεις ή τις εικόνες που περιγράφουν αυτές τις τακτικές. Για παράδειγμα: να μιλήσουν στην οικογένεια ή τους φίλους τους / να κάνουν ένα διάλειμμα από μία δύσκολη κατάσταση και να στρέψουν την προσοχή και τη σκέψη τους σε άλλους / να φανταστούν εικόνες από μέρη που τους αρέσει να πηγαίνουν για να ξεκουραστούν / να ασχοληθούν με μία φυσική άσκηση ή κάποιο άθλημα / να βλέπουν αστείες ταινίες.

Μέσα και Υλικά:

- Μεγάλα κομμάτια χαρτιού σε μέγεθος αφίσας για κάθε ομάδα.
- Περιοδικά και εφημερίδες για να κόβουν οι μαθητές/τριες τις εικόνες.
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι και στυλό για κάθε ομάδα.
- Χαρτόκολλα για τις εικόνες.
- Δείγμα φύλλου εργασίας με οδηγίες.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ομαδική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το στρες, να προσαρμόζεται ή να επανακάμπτει από το στρες ή άλλη αντιξοότητα (Burton, Pakenham, Brown, 2010). Η ανθεκτικότητα δεν είναι μια συγκεκριμένη δεξιότητα, αλλά ένα σύνολο δεξιοτήτων και η αποτελεσματική χρήση των πόρων:

- Αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων
- Προσαρμοστικότητα/ ευέλικτη σκέψη
- Θετική αντιμετώπιση
- Αισιοδοξία
- Αυτορρύθμιση
- Κοινωνική υποστήριξη

Οδηγίες άσκησης

1. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 3-4 παιδιών.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ από μαρκαδόρους και στυλό, ένα χαρτί σε μέγεθος αφίσας και χαρτόκολλα.
3. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θέλετε να σκεφτούν πράγματα που τους βοηθούν να ξεπεράσουν μία δύσκολη κατάσταση.
4. Από τη συλλογή των εφημερίδων και των περιοδικών, ή άλλα εκτυπωμένα υλικά που παρέχονται, ζητήστε τους να δημιουργήσουν ένα κολλάζ με τις λέξεις ή τις εικόνες που περιγράφουν αυτές τις τακτικές.

Για παράδειγμα: να μιλήσουν στην οικογένεια ή τους φίλους τους / να κάνουν ένα διάλειμμα από μία δύσκολη κατάσταση και να στρέψουν την προσοχή και τη σκέψη τους σε άλλους/ να φανταστούν εικόνες από μέρη που τους αρέσει να πηγαίνουν για να ξεκουραστούν/ να ασχοληθούν με μία φυσική δραστηριότητα ή κάποιο άθλημα / να βλέπουν αστείες ταινίες.



Δραστηριότητα

Μυστικός φίλος!

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Σχέσεις και Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους για να ηρεμούν τον εαυτό τους σε δύσκολες στιγμές
2. Να περιορίζουν τις αντιδράσεις και άσχημες συμπεριφορές όταν είναι συναισθηματικά φορτισμένοι

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά φιλοξενούν στη τάξη τους ένα αρκουδάκι το οποίο αποτελεί τον μυστικό φίλο της τάξης. Αποφασίζουν τι όνομα θα του δώσουν (πχ. Συναισθηματούλης) και τον φιλοξενούν με τη σειρά στο σπίτι τους κάθε Σαββατοκύριακο. Κάθε παιδί που φιλοξενεί στο σπίτι του τον μυστικό τους φίλο ετοιμάζει μια δημιουργία (πχ. ζωγραφιά, γράμμα, κολλάζ, κτλ) με την οποία θα εξηγήσει στους συμμαθητές/τριες συναισθήματα που μοιράστηκε με τον μυστικό του φίλο κατά τη φιλοξενία του. Το παιδί καλείται να μοιραστεί με τον μυστικό του φίλο συναισθήματα που είχε να διαχειριστεί σε δύσκολες στιγμές, πως αντέδρασε, τι έκανε για να καθησυχάσει τον εαυτό του και αν το πέτυχε.

Μέσα και Υλικά:

- Αρκουδάκι
- Χαρτί
- Μαρκadόρους
- Ενδεικτικό παράδειγμα εργασίας παιδιού

Διάρκεια: 2 ημέρες

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Σπίτι

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Όταν έρχονται αντιμέτωπα με αντιξοότητες, τα άτομα με χαμηλή ανθεκτικότητα κινδυνεύουν από κατάθλιψη, στρες, άγχος και διαπροσωπικές δυσκολίες και μπορεί να υιοθετήσουν συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία όπως το να βιώσουν σωματικές ενοχλήσεις και φτωχή σωματική υγεία (Burton, Pakenham & Brown, 2010). Οι ισχυροί δεσμοί μητέρας – παιδιού δρουν ως προστατευτικός παράγοντας για ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στα παιδιά (Huppert, 2009). Υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας έχουν συσχετιστεί με μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση, εργασιακή ευτυχία και οργανωσιακή δέσμευση (Youssef & Luthans, 2007). Έχει διαπιστωθεί ότι η εκπαίδευση στην ανθεκτικότητας σε κυβερνητικούς οργανισμούς βελτιώνει στους εργαζομένους την αυτοεκτίμηση, αίσθηση ελέγχου στα γεγονότα ζωής, αίσθηση σκοπού στη ζωή και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Waite & Richardson, 2004).

Ενδεικτικό παράδειγμα εργασίας παιδιού



Δραστηριότητα

Κύματα καλοσύνης

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Σχέσεις-Θετικές συνδέσεις

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να αντιληφθούν ότι το να εισπράττουμε αγάπη και καλοσύνη είναι το ίδιο σημαντικό με το να την προσφέρουμε και να την εκφράζουμε.
2. Να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα τους
3. Να ενισχύσουν τις θετικές σχέσεις, την αγάπη και την ενσυναίσθηση.

Περιγραφή δραστηριότητας: Η αγάπη μπορεί να εξωτερικευθεί μέσα από τις πράξεις μας προς τους άλλους. Αυτή η άσκηση βοηθά τους μαθητές/τριες να καταλάβουν τις πράξεις καλοσύνης και πώς ωφελούνται αμφότεροι, δηλαδή τόσο αυτός που την προσφέρει όσο και αυτός που την εισπράττει. Ξεκινήστε τη συζήτηση αναφορικά με τους τρόπους (ενέργειες) με τους οποίους δείχνουμε την αγάπη μας στους ανθρώπους γύρω μας και ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο. Υπογραμμίστε ότι όταν είμαστε καλοσυνάτοι και ευγενικοί με τους άλλους, είναι πιθανό (αλλά όχι πάντα) να μας συμπεριφέρονται και εκείνοι με τον ίδιο τρόπο. Επιπρόσθετα, όταν αντιμετωπίζουμε τους άλλους συστηματικά με καλοσύνη και ευγένεια, τους δίνουμε ένα ωφέλιμο παράδειγμα και τους εμπνέουμε έτσι ώστε να συμπεριφέρονται και εκείνοι με καλοσύνη. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να υποθέσουν ότι η μπάλα (δείξτε την στους μαθητές) είναι μία πράξη καλοσύνης που πετάμε στον ωκεανό. Κάθε φορά, όμως, που την πετάμε, ανεξάρτητα από το πόσο δυνατά και μακριά, τα κύματα τη φέρνουν πίσω σε εμάς. Το ίδιο συμβαίνει με τα λόγια και τις πράξεις φροντίδας που προσφέρουμε στους άλλους. Αρχίστε το παιχνίδι κρατώντας την μπάλα, μοιραστείτε μία πράξη καλοσύνης που έχετε κάνει και πετάξτε την μπάλα στους μαθητές/τριες. Παροτρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν με την ομάδα αντίστοιχα λόγια ή πράξεις καλοσύνης και ευγένειας. Όταν τελειώσει το ένα παιδί, δίνει την μπάλα σε κάποιο άλλο. Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται να σκεφτούν μία δική τους πράξη, μπορούν να αναφέρουν μία πράξη που εισέπραξαν, ή που υπήρξαν μάρτυρες, ή που άκουσαν. Αυτή η ιδέα μπορεί, επίσης, να εξηγηθεί μέσω του φαινομένου του κυματισμού. Όπως όταν ρίχνουμε ένα βότσαλο στη θάλασσα σχηματίζονται ομόκεντροι κύκλοι, έτσι και όταν κάνεις μία καλή πράξη αυτό επηρεάζει τους γύρω σου, με αποτέλεσμα την επέκταση της καλοσύνης. Η πράξη μπορεί να μην επιστρέψει πίσω σε σένα, αλλά μπορεί να επηρεάσει θετικά κάποιο άλλο άτομο.

Μέσα και Υλικά:

- 1 μπάλα

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη



Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Μπορείτε, για παράδειγμα, να ρωτήσετε:

- Πώς νιώθετε μετά από αυτή τη δραστηριότητα και τα όσα ακούσατε;
- Μάθατε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας;
- Πήρατε κάποιες ιδέες από τα παραδείγματα που ακούσατε τα οποία θα θέλατε να δοκιμάσετε; Και αν ναι, πώς;
- Ποια παραδείγματα σας άρεσαν περισσότερο;
- Τί μάθατε από αυτή την άσκηση;

Πηγές:

EU Project: HOPES Ευτυχία, Αισιοδοξία, Θετικότητα και Ήθος στα Σχολεία. Ανάκτηση από: https://siteassets.pagecloud.com/michaels-website-4141/downloads/TG_Final_GR-ID-27408526-ed48-4df6-e7aa-32b0eae211d0.pdf

Proud to Be Primary. (2017, May 8). Teaching kindness in the classroom. Proud to Be Primary. Retrieved from <https://proudtobepprimary.com/teaching-kindness-classroom/>

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Δραστηριότητα

Το βάζο της ενσυνειδητότητας

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν τι σημαίνει ενσυνειδητότητα
2. Να εντοπίζουν τρόπους να διαχειρίζονται το άγχος και την αναστάτωση
3. Να εξασκηθούν στο να δίνουν χρόνο στο μυαλό τους να ηρεμήσει και να σκεφτεί καθαρά

Περιγραφή δραστηριότητας: Αρχικά, πάρτε ένα διαφανές βάζο και γεμίστε το σχεδόν μέχρι τέρμα με νερό. Στη συνέχεια, προσθέστε μια μεγάλη κουταλιά γκλίτερ κόλλα ή κόλλα και στεγνώστε το γκλίτερ στο βάζο. Τοποθετήστε ξανά το καπάκι στο βάζο και ανακινήστε το για να στροβιλιστεί το γκλίτερ. Τέλος, χρησιμοποιήστε το παρακάτω σενάριο ή εμπνευστείτε από αυτό για να δημιουργήσετε το δικό σας:

«Φανταστείτε ότι το γκλίτερ είναι σαν τις σκέψεις σας όταν είστε αγχωμένοι, θυμωμένοι ή αναστατωμένοι. Βλέπετε πώς στροβιλίζονται και κάνουν πραγματικά δύσκολο να δούμε καθαρά; Γι' αυτό είναι τόσο εύκολο να παίρνετε ανόητες αποφάσεις όταν είστε αναστατωμένοι – επειδή δεν σκέφτεστε καθαρά. Μην ανησυχείτε αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει σε όλους μας (ναι, και στους ενήλικες)».

[Τώρα βάλτε το βάζο κάτω μπροστά τους.]

Τώρα προσέξτε τι συμβαίνει όταν περιμένετε λίγο. Δείτε πώς το γκλίτερ αρχίζει να κατακάθεται και το νερό καθαρίζει; Το μυαλό σου λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Όταν είσαι για λίγο ήρεμος/η, οι σκέψεις σου αρχίζουν να καταλαγιάζουν και αρχίζεις να βλέπεις τα πράγματα πολύ πιο ξεκάθαρα. Οι βαθιές αναπνοές κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας ηρεμίας μπορούν να μας βοηθήσουν να ηρεμήσουμε όταν νιώθουμε πολλά συναισθήματα» (Karen Young, 2017).

Μέσα και Υλικά:

- Βάζο
- Γκλίτερ
- Νερό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (εργασία στην ολομέλεια)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Αυτή η άσκηση όχι μόνο βοηθά τα παιδιά να μάθουν πώς τα συναισθήματά τους μπορούν να θολώσουν τις σκέψεις τους, αλλά διευκολύνει επίσης την πρακτική της ενσυνειδητότητας ενώ εστιάζουν στο στροβιλιζόμενο γκλίτερ στο βάζο. Προσπαθήστε να βάλετε τα παιδιά να επικεντρωθούν σε ένα συναίσθημα τη φορά, όπως ο θυμός και συζητήστε πώς η λάμψη που καθιζάνει τον κουνημένο στίχο μοιάζει με αυτό το συναίσθημα.

Πηγή:

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., and Roeser, R. W. Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 2012, 48(5), pp. 1476-87.

Cleveland Clinic Health Essentials. 3 Reasons Adult Coloring Can Actually Relax Your Brain. May 27, 2020. <https://health.clevelandclinic.org/3-reasons-adult-coloring-can-actually-relax-brain/>.

Davidson, R. and Lutz, A. *Buddha's brain: neuroplasticity and meditation*. *IEEE Signal Process Magazine*, 2008, 25(1), pp. 174–176.

Greater Good Magazine. *Mindfulness Definition: What Is Mindfulness?* Retrieved from berkeley.edu: <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>.

Leland, M. Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 2015, 44(1), pp. 19-24.

Meiklejohn, J. et. al. *Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students*. *Mindfulness*, 3(4), pp. 291-307.

Napoli, M.N., Krech, P.R., and Holley, L.C. Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 2005, 21(1), pp. 99-125.

Weare, K. Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. *The Mindfulness in Schools Project*, April 2012, pp. 1-12.

Δραστηριότητα

Χαλαρωτικές ασκήσεις

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Εσωτερική Ειρήνη

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν τι σημαίνει ενσυνειδητότητα
2. Να εντοπίζουν τρόπους να διαχειρίζονται το άγχος και την αναστάτωση
3. Να εξασκηθούν στο να δίνουν χρόνο στο μυαλό τους να ηρεμήσει και να σκεφτεί καθαρά
4. Να πραγματοποιούν χαλαρωτικές ασκήσεις για να ηρεμούν το σώμα και το πνεύμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Η σάρωση σώματος είναι μια βασική πρακτική στην ενσυνειδητότητα και μια εύκολη πρακτική για διδασκαλία στα παιδιά. Βάλτε τα παιδιά σας να ξαπλώσουν ανάσκελα σε μια άνετη επιφάνεια και να κλείσουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια, πείτε τους να σφίξουν κάθε μυ του σώματός τους όσο πιο σφιχτά μπορούν. Πείτε τους να σφίξουν τα δάχτυλα των ποδιών και τα πόδια τους, να σφίξουν τα χέρια τους σε γροθιές και να κάνουν τα πόδια και τα χέρια τους σκληρά σαν πέτρα. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, αφήστε τους να απελευθερώσουν όλους τους μύες τους και να χαλαρώσουν για λίγα λεπτά. Ενθαρρύνετέ τα να σκεφτούν πώς νιώθει το σώμα τους καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας (Roman, 2015). Αυτή η απλή άσκηση κάνει τα παιδιά να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός τους και τα βοηθά να βρουν έναν τρόπο να είναι παρόντα στη στιγμή. Με παρόμοιο τρόπο, η προσοχή στον καρδιακό παλμό παίζει ρόλο σε πολλές ασκήσεις και δραστηριότητες ενσυνειδητότητας. Για να ξεκινήσετε, πείτε στα παιδιά να πηδούν πάνω-κάτω στη θέση τους ή να κάνουν jumping jacks για ένα λεπτό. Όταν τελειώσουν, βάλτε τους να καθίσουν και να βάλουν ένα χέρι στην καρδιά τους. Δώστε τους οδηγίες να κλείσουν τα μάτια τους και να προσέχουν μόνο τον καρδιακό παλμό και ίσως και την αναπνοή τους (Roman, 2015). Αυτή η άσκηση διδάσκει στα παιδιά να παρατηρούν τον καρδιακό παλμό τους και να τον χρησιμοποιούν ως εργαλείο για να βοηθήσουν την εστίασή τους. Αυτές οι δεξιότητες θα σας φανούν χρήσιμες καθώς αρχίζουν να συμμετέχουν σε πιο προηγμένες δραστηριότητες ενσυνειδητότητας.

Μέσα και Υλικά:

- Χαλαρωτική μουσική
- Ραδιόφωνο

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό: Έρευνες στην εκπαίδευση υποδηλώνουν ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να οδηγήσει σε βελτιώσεις στην εκτελεστική λειτουργία στα παιδιά. Για παράδειγμα, στη μελέτη των Flook et al., (2010) που διεξήχθη σε παιδιά της 3^{ης} δημοτικού, οι

μαθητές/τριες που πέρασαν από ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας 8 εβδομάδων εμφάνισαν βελτιώσεις στη ρύθμιση της συμπεριφοράς, τη μεταγνώση και την εστίαση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που δεν είχε το πρόγραμμα ενσυνειδητότητας. Σε μια άλλη μελέτη, οι μαθητές/τριες που είχαν εκπαίδευση επίγνωσης 24 εβδομάδων σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία σε μετρήσεις προσοχής στο δημοτικό τους σχολείο (Napoli et al., 2004). Επιπλέον, μια μελέτη σε παιδιά προσχολικής ηλικίας τόνισε ότι τα παιδιά που πέρασαν από ένα πρόγραμμα καλλιέργειας ενσυνειδητότητας για 12 εβδομάδες κέρδισαν υψηλότερους βαθμούς στα μέτρα ακαδημαϊκής απόδοσης. Έδειξαν επίσης μεγαλύτερες βελτιώσεις σε τομείς που προβλέπουν τη μελλοντική επιτυχία (Flook et al., 2015).

Πηγές:

Greater Good Magazine. *Mindfulness Definition: What Is Mindfulness?* Retrieved from berkeley.edu: <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>

Napoli, M.N., Krech, P.R., and Holley, L.C. *Mindfulness Training for Elementary School Students*. Journal of Applied School Psychology, 2005, 21(1), pp. 99-125.

Meiklejohn, J. et. al. *Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students*. Mindfulness, 3(4), pp. 291-307.

Leland, M. *Mindfulness and Student Success*. Journal of Adult Education, 2015, 44(1), pp. 19-24.

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., and Roeser, R. W. *Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs*. Developmental Psychology, 2012, 48(5), pp. 1476-87.

Cleveland Clinic Health Essentials. *3 Reasons Adult Coloring Can Actually Relax Your Brain*. May 27, 2020. <https://health.clevelandclinic.org/3-reasons-adult-coloring-can-actually-relax-brain/>

Weare, K. Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. The Mindfulness in Schools Project, April 2012, pp. 1-12.

Δραστηριότητα

Μαθαίνοντας από την εργασία μου

Άλλες περιοχές που συνδέονται με τη δραστηριότητα: Θετικά συναισθήματα, Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Στόχοι δραστηριότητας:

1. Να κατανοήσουν τι σημαίνει ενσυνειδητότητα
2. Να εντοπίζουν τρόπους να διαχειρίζονται το στρες και την αναστάτωση
3. Να εξασκηθούν στο να δίνουν χρόνο στο μυαλό τους να ηρεμήσει και να σκεφτεί καθαρά
4. Να πραγματοποιούν χαλαρωτικές ασκήσεις για να ηρεμούν το σώμα και το πνεύμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Αυτή η άσκηση βοηθά τους μαθητές/τριες να κάνουν αυτοαξιολόγηση μιας συγκεκριμένης εργασίας και να εντοπίζουν τρόπους για να βελτιωθούν στο μέλλον. Προκειμένου να αναπτύξετε ανθεκτικότητα, είναι σημαντικό να είστε ρεαλιστές σχετικά με τον καθορισμό και την προσπάθεια προς επίτευξη στόχων, να μαθαίνετε από τα λάθη σας και να προσπαθείτε ξανά. Αυτό το φύλλο εργασίας παρουσιάζει εννέα ζεύγη δηλώσεων. Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να υποδείξει στην κλίμακα πώς αισθάνεται σε σχέση με αυτές τις δύο αντίθετες δηλώσεις.

Μέσα και Υλικά:

- Φυλλάδιο αυτό-αξιολόγησης

Διάρκεια: 5 λεπτά

Χώρος και τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

- Τάξη (ατομική εργασία)

Τροφή για σκέψη και αναστοχασμό:

Χρησιμοποιήστε τις απαντήσεις των μαθητών/τριων σε αυτήν την άσκηση για να τους βοηθήσετε να ανακαλύψουν που είναι ικανοποιημένοι με την εργασία τους και που θα μπορούσαν να αφιερώσουν περισσότερη προσοχή. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να τα πάνε καλύτερα την επόμενη φορά και τονίστε ότι η απόδοσή τους είναι πάντα ένα έργο σε εξέλιξη. Εάν αισθάνονται ότι έχουν αποτύχει οι ίδιοι ή ο/η εκπαιδευτικός τους, βοηθήστε τους να δουν ότι η αποτυχία είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής και όχι το τέλος του κόσμου διότι μαθαίνουμε από αυτήν.

Πηγή:

Ιστοσελίδα Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/>

Φυλλάδιο αυτό-αξιολόγησης

Αναστοχαστείτε για την εργασία/άσκηση που υλοποιήσατε και σημειώστε στη κλίμακα τον βαθμό που συμφωνείτε με τις δηλώσεις πιο κάτω:

«Τα πήγα καλύτερα απ' ό,τι νόμιζα»	1 2 3 4 5	«Δεν τα πήγα όσο καλά φανταζόμουν»
«Πίεσα τον εαυτό μου και δούλεψα σκληρά»	1 2 3 4 5	«Θα μπορούσα να είχα προσπαθήσει λίγο περισσότερο»
«Πήρα την ευκαιρία δοκιμάζοντας κάτι νέο»	1 2 3 4 5	«Έμεινα σε αυτό που ήξερα, γιατί αυτό είναι που νιώθω σίγουρος/η»
«Άλλαξα την εργασία μου όσο προχωρούσα»	1 2 3 4 5	«Παρέμεινα στην αρχική προσέγγισή μου καθ' όλη τη διάρκεια»
«Άκουσα τα σχόλια των άλλων»	1 2 3 4 5	«Συνέχισα να χρησιμοποιώ τη δική μου προσέγγιση»
«Η δουλειά και οι ιδέες ήταν δικές μου»	1 2 3 4 5	«Είχα βοήθεια από άλλες πηγές»
«Ήταν ξεκάθαρο τι έπρεπε να κάνω»	1 2 3 4 5	«Δεν ήμουν σίγουρος/η τι έπρεπε να κάνω»
«Είμαι ικανοποιημένος/η με τα αποτελέσματά μου»	1 2 3 4 5	«Δεν είμαι ικανοποιημένος/η με τα αποτελέσματά μου»
«Δούλεψα με προθεσμία»	1 2 3 4 5	«Ήταν ένα συνεχιζόμενο έργο»