



**«Εγώ & Εσύ...
Δυναμώνουμε Μαζί»**



«Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»

Πρόγραμμα ενίσχυσης κοινωνικών & προσωπικών δεξιοτήτων
για την πρόληψη των εξαρτητικών συμπεριφορών
σε μαθητές ηλικίας 6-12 ετών

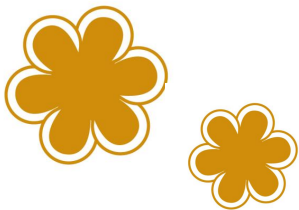


Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της
Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας



Σε συνεργασία με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ





Συγγραφή & Επιμέλεια:

- Ελένη Κουρλέση, Κοινωνική λειτουργός - Επιστημονικό στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας «Καλλίπολις»
- Βίκυ Κυρίτση, Κοινωνική λειτουργός - Επιστημονικό στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας «Καλλίπολις»

Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας «Καλλίπολις»:

- Ιωάννα Ζορμπά, Κοινωνική Λειτουργός

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας

- Ν.Ε.Ο. Πατρών - Αθηνών 35, Τ.Κ 26 442, Πάτρα, τηλ/fax: 2610226948 & 2610623290 , e-mail: kpachaia@pat.forthnet.gr, [http:// www.kpachaia.gr](http://www.kpachaia.gr)



Ποιοι είμαστε:

Το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Περιφερειακής Ενότητας Αχαΐας, «Καλλίπολις» είναι Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που λειτουργεί στο Νομό από το 1998 με τη στήριξη και εποπτεία του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) και Εταίρους: την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, τους Δήμους: Πατρέων, Δυτικής Αχαΐας, Αιγιαλείας & Καλαβρύτων, την Περιφερειακή Ένωση Δήμων Δυτικής Ελλάδας (ΠΕΔ), τη Κίνηση ΠΡΟΤΑΣΗ, τον Ιατρικό Σύλλογο και το Πανεπιστήμιο Πατρών.

Σελ. | 4

Βασικός στόχος των προγραμμάτων του είναι η πρόληψη των εξαρτήσεων και η προαγωγή της υγείας στην οικογένεια, το σχολείο και το ευρύτερο περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσονται τα παιδιά και οι έφηβοι.

Το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας στελεχώνεται με ένα διοικητικό στέλεχος και μια διεπιστημονική ομάδα (Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί κ.λπ.) κατάλληλα εκπαιδευμένη σε θέματα πρόληψης η οποία αναλαμβάνει το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση ολοκληρωμένων προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της υγείας.



Περιεχόμενα

1. Φιλοσοφία.....	Σελ.6
2. Σκοπός	Σελ.7
3. Επιμέρους στόχοι	Σελ.7
4. Πληθυσμιακή ομάδα	Σελ.7
5. Μεθοδολογία	Σελ.8
6. Χρονική διάρκεια	Σελ.9
7. Περιοχή παρέμβασης	Σελ.9
8. Συνεργασίες	Σελ.9
9. Εφαρμογή στη τάξη	Σελ.9
10. Αξιολόγηση προγράμματος	Σελ.10
11. Θεματολογία προγράμματος.....	Σελ.10
12. Περιγραφή δραστηριοτήτων	Σελ.11
13. Ενότητα 1 ^η : Από το άτομο στην ομάδα	Σελ.11
14. Ενότητα 2 ^η : Συγκεντρώνομαι	Σελ.13
15. Ενότητα 3 ^η : Συνεργάζομαι	Σελ.15
16. Ενότητα 4 ^η : Επικοινωνώ	Σελ.19
17. Ενότητα 5 ^η : Αναγνωρίζω και Εκφράζω τα συναισθήματα μου.....	Σελ.22
18. Ενότητα 6 ^η : Διαχειρίζομαι τον θυμό μου	Σελ.25
19. Ενότητα 7 ^η : Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις	Σελ.29
20. Ενότητα 8 ^η : Ο εαυτός μου και οι άλλοι	Σελ.32
21. Ενότητα 9 ^η : Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου.....	Σελ.35
22. Ενότητα 10 ^η : Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές...	Σελ.39
23. Ενότητα 11 ^η : Πλοηγούμαστε με ασφάλεια στο διαδίκτυο...	Σελ.42
24. Ενότητα 12 ^η : Λειτουργούμε ως ομάδα και στο εξωτερικό περιβάλλον	Σελ.44
25. Ενότητα 13 ^η : Κλείνουμε το πρόγραμμα – Ας δούμε τι κερδίσαμε.....	Σελ.46
26. Βιβλιογραφία	Σελ.48
27. Παραρτήματα	Σελ.49



«Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»

Πρόγραμμα ενίσχυσης κοινωνικών & προσωπικών δεξιοτήτων για την πρόληψη των εξαρτητικών συμπεριφορών

Φιλοσοφία

Σελ. | 6

Το σχολείο μετά την οικογένεια αποτελεί έναν σημαντικό χώρο διαπαιδαγώγησης των παιδιών, μέσα στον οποίο τα παιδιά διαμορφώνουν τις προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες. Ο ρόλος των γονιών και των εκπαιδευτικών αποδεικνύεται πολύ σημαντικός ως προς τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και την υποστήριξη των παιδιών σε στάσεις και συμπεριφορές που προάγουν και προστατεύουν τη σωματική και την ψυχική τους υγεία.

Οι εκπαιδευτικοί, ως βασικοί λειτουργοί της σχολικής κοινότητας καλούνται να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες στη τάξη τους, που θα ενισχύσουν τις παραπάνω δεξιότητες συμβάλλοντας έτσι στην ψυχοκοινωνική ωριμότητα των παιδιών. Επομένως, ο «δάσκαλος» μετά το γονιό λειτουργεί ως πρότυπο μέσα από τη δική του στάση και συμπεριφορά.

Σύγχρονες μελέτες και έρευνες αναδεικνύουν τη συμβολή των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και στην ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας. Επιβεβαιώνουν ότι η συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία, τα οποία στοχεύουν στην εκπαίδευση των μαθητών σε δεξιότητες ζωής προβληματίζουν περισσότερο τη στάση των νέων απέναντι στην εξάρτηση (ουσίες, τζόγος, διαδίκτυο).

Με βάση την εμπειρία των προηγούμενων ετών, στο Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας, από την υλοποίηση των προγραμμάτων πρόληψης σε μαθητές δημοτικού, έχουμε διαπιστώσει ότι υπάρχει ανάγκη να υποστηριχθούν οι μαθητές σε δεξιότητες ζωής. Συγκεκριμένα, η συνεργασία, η επικοινωνία, η αποδοχή της διαφορετικότητας, η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων, η διαχείριση σύγκρουσης, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και ο τρόπος λήψης αποφάσεων σε καταστάσεις πίεσης ή επιρροής αποτελούν σημαντικές δεξιότητες στη διαμόρφωση μιας συγκροτημένης προσωπικότητας.

Η τελική διαμόρφωση του προγράμματος «Εγώ & Εσύ.. Δυναμώνουμε Μαζί» έχει γίνει έπειτα από σχεδιασμούς βιωματικών δραστηριοτήτων, δοκιμές, υλοποιήσεις και αξιολογήσεις. Μέσα από την πρακτική του εφαρμογή στη τάξη σταδιακά το πρόγραμμα εξελισσόταν, βασιζόμενο στην αλληλεπίδραση των στελεχών πρόληψης με τους μαθητές οι οποίοι έδιναν τα ερεθίσματα για τη δόμηση και το εμπλουτισμό του. Εξίσου σημαντικές και χρήσιμες για την δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού ήταν οι διαπιστώσεις των εκπαιδευτικών, καθώς μέσα από την βιωματική εκπαίδευση του προγράμματος και τον τρόπο εφαρμογής στη τάξη, μετέφεραν την εμπειρία και τις γνώσεις τους.



Σκοπός

Το εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί» είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και έχει ως σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών μέσα από την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η ενίσχυση της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, ώστε να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χωρίς να καταφεύγουν σε συμπεριφορές που βλάπτουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.

Επιμέρους στόχοι

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η διαμόρφωση ενός κλίματος συνεργασίας και επικοινωνίας μέσα στην τάξη τόσο μεταξύ των μαθητών, όσο και μεταξύ των μαθητών με τον εκπαιδευτικό. Είναι σημαντικό για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος να δημιουργηθούν συνθήκες ασφάλειας και εμπιστοσύνης που θα επιτρέπουν σε όλους την έκφραση απόψεων, σκέψεων και συναισθημάτων.

Ένας δεύτερος στόχος είναι τα παιδιά να μπου σε μια διαδικασία διερεύνησης του εαυτού τους (δεξιότητες, ικανότητες, δυνατότητες, αδυναμίες), οριοθέτησης των σχέσεων τους με τους άλλους (τρόποι επικοινωνίας, διαχείριση συγκρούσεων, αποδοχή της διαφορετικότητας, έκφραση συναισθημάτων, ενίσχυση της προσωπικής επιλογής) και υιοθέτησης στάσεων, αξιών και συμπεριφορών που τους αντιπροσωπεύουν.

Ένας τρίτος στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση & ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα που αφορούν την εξάρτηση από τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες (αλκοόλ, κάπνισμα) και το διαδίκτυο, καθώς επίσης και η υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών στα παραπάνω.

Πληθυσμιακή ομάδα

Το πρόγραμμα είναι με τέτοιο τρόπο σχεδιασμένο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες παιδιών ηλικίας από 6-12 ετών. Οι δραστηριότητες του προγράμματος με την κατάλληλη προσαρμογή μπορούν να εφαρμοστούν σε όλους τους μαθητές από τη πρώτη έως και την έκτη τάξη του δημοτικού.

Το παιδί στη συγκεκριμένη ηλικία ξεκινά την πορεία του στο δημοτικό σχολείο έχοντας πετύχει ως ένα βαθμό την ωριμότητα σε τέσσερις βασικούς τομείς της κινητικής και σωματικής ωριμότητας, της νοητικής ικανότητας, της ψυχοσυναισθηματικής ωρίμανσης και της κοινωνικής δεξιότητας. Κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής, το παιδί ανακαλύπτει τον εαυτό του, διαμορφώνει την προσωπικότητα και την ταυτότητα του προσπαθώντας να κατακτήσει μια θέση στη μικρή κοινωνία που λέγεται σχολείο.

Ειδικότερα, οι μαθητές που βρίσκονται στην ηλικία της προ-εφηβείας (τελευταίες τάξεις του δημοτικού), βιώνουν έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις καθώς αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στη δεδομένη –ως τώρα– εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους (αυτή του παιδιού) και στη νέα εικόνα που προσπαθούν να διαμορφώσουν (αυτή του εφήβου). Σε αυτή την ηλικία αναζητούν μέσα από την περιέργεια και τη δοκιμή τα



στοιχεία εκείνα που θα τα βοηθήσουν να διαμορφώσουν την προσωπική τους ταυτότητα.

Μεθοδολογία

Ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται το πρόγραμμα είναι βιωματικός, ξεφεύγοντας από τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας στην τάξη. Σύμφωνα με την θεωρία της βιωματικής μάθησης, δίνεται έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει η εμπειρία στη διαδικασία της μάθησης καθώς και στους δεσμούς που αναπτύσσονται μεταξύ της σχολικής τάξης, της καθημερινής ζωής των παιδιών και της κοινωνικής πραγματικότητας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο αμερικανός φιλόσοφος J. Dewey 100 χρόνια πριν «Μόνο ότι δέχτηκες με τη ψυχή σου, αυτό μόνο μαθαίνεις και αυτό ενσωματώνεις στη ζωή σου και το χαρακτήρα σου».

Η αξιοποίηση της ομαδοσυνεργατικής προσέγγισης αποτελεί βασικό εργαλείο για την υγιή ανάπτυξη των σχέσεων στη σχολική κοινότητα. Αρκετοί ερευνητές (π.χ. Slavin 1981, Cochran 1989) υποστηρίζουν ότι είναι ένα αποτελεσματικό σύστημα μάθησης για όλους τους μαθητές, τόσο τους προχωρημένους όσο και τους πιο αδύνατους. Οι Johnson & Johnson (1992) θεωρούν ότι η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία, κάτω υπό ορισμένες συνθήκες, αφενός συμβάλλει στην ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών, αφετέρου ενισχύει την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις τους.

Η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία ενθαρρύνει την εμπλοκή των ίδιων των μαθητών στη μαθησιακή διδασκαλία καθώς μαθαίνουν μέσα από τη συλλογική συνεργασία (σκέψη, δράση και καθοδήγηση όχι μόνο του δασκάλου αλλά και των άλλων μελών της ομάδας τους). Με αυτόν τον τρόπο, προσφέρει στα παιδιά, ένα πλαίσιο αυθεντικής επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης του νοήματος. Επιπρόσθετα, καλλιεργεί τις αξίες και τις δεξιότητες της συνεργασίας, της διαλλακτικότητας και της διαπραγμάτευσης για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Συμπερασματικά, η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση συμβάλλει στη διαμόρφωση πολιτών με συγκροτημένη ατομική και κοινωνική ταυτότητα, με δημοκρατικό ήθος αλλά και με κριτική σκέψη και ηθική και γνωστική αυτονομία. (Ματσαγγούρας 2000: 29-31, Levine 1990, Hamayan & Perlman 1990)

Σε όλη τη διάρκεια της εφαρμογής του προγράμματος, τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, μοιράζοντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις εμπειρίες τους με τα υπόλοιπα παιδιά στην ολομέλεια του κύκλου.

Ανάλογα με την ενότητα της κάθε συνάντησης αξιοποιούνται βιωματικές δραστηριότητες και εκφραστικά μέσα που έχουν δοκιμαστεί στη διδακτική πράξη και έχουν αξιολογηθεί θετικά. Ενδεικτικά, κάποια από αυτά είναι ο καταγισμός ιδεών, τα παιχνίδια ρόλων, τα εικαστικά, η κίνηση, η δραματοποίηση, η αξιοποίηση της μουσικής, των παραμυθιών και προβολών ταινιών, οι δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης.

Στο σημείο αυτό, χρειάζεται να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο γεγονός ότι κάθε βιωματική δραστηριότητα είναι καλό να πλαισιώνεται από μια διαδικασία κριτικού αναστοχασμού. Είναι σημαντικό, στο τέλος της δραστηριότητας να δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος στους μαθητές να συζητήσουν αυτό που βίωσαν και κατάλαβαν, πως ένιωσαν, τι έμαθαν και πως μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή τη μάθηση, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, τις σκέψεις τους και πιθανές αλλαγές που θα έκαναν σε ενδεχόμενο επανάληψης της διαδικασίας.



Χρονική διάρκεια εκπαιδευτικού υλικού

Η διάρκεια του προγράμματος εκτείνεται σε 13δίδωρες διδακτικές συναντήσεις. Ωστόσο, στη πρακτική εφαρμογή του, κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να προσαρμόσει τη διάρκεια του προγράμματος με βάση τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του κάθε τμήματος. Επιπρόσθετα, ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να χωρίσει την κάθε ενότητα σε μικρότερες, αξιοποιώντας μέρος των δραστηριοτήτων χωρίς όμως να αλλάξει τη κανονική ροή του υλικού.

Περιοχή παρέμβασης

Το εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί» εφαρμόζεται σε όλα τα δημοτικά σχολεία του Νομού Αχαΐας ως πρόγραμμα αγωγής υγείας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι εκπαιδευτικοί που το υλοποιούν στη τάξη τους να έχουν εκπαιδευτεί στο συγκεκριμένο υλικό από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας, Καλλίπολις.

Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί:

- ο είτε εξ' ολοκλήρου από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς στο χώρο του σχολείου, με την υποστήριξη του ρόλου τους από τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας
- ο είτε με την υλοποίηση ενοτήτων του προγράμματος στο χώρο του σχολείου, τόσο από τον εκπαιδευτικό - έχοντας τον βασικό ρόλο - όσο και από τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης.

Ορισμένες ενότητες του προγράμματος μπορούν να πραγματοποιηθούν, όπου κρίνεται χρήσιμο με βάση τις ανάγκες της κάθε τάξης και στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης με επίσκεψη των μαθητών και εκπαιδευτικών κατόπιν συνεννόησης και γραπτού αιτήματος από τον εκπαιδευτικό και τον/την διευθυντή/ντρια του συγκεκριμένου σχολείου.

Συνεργασίες

Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο υλικό «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί» καθώς και η υποστήριξη του ρόλου τους κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του υλικού στη τάξη τους, πραγματοποιείται από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας σε συνεργασία με το Τμήμα Αγωγής Υγείας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αχαΐας.

Εφαρμογή του προγράμματος στη τάξη

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ομαλή λειτουργία του προγράμματος, η παρέμβαση στη τάξη να υλοποιείται την ίδια μέρα και ώρα όσο είναι εφικτό.

Καθώς οι γονείς είναι τα πιο σημαντικά πρόσωπα των παιδιών ή οι «πρώτοι τους δάσκαλοι» σε θέματα ανάπτυξης της προσωπικότητας είναι σημαντικό να αναπτύξουμε μια –όσο το δυνατόν– καλή συνεργασία μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού και εμπιστοσύνης. Ένας τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι να καταστήσουμε τους γονείς συμμετέχοντες στη διαδικασία. Αυτό μπορεί να γίνει με την ενημέρωσή τους πριν την έναρξη του προγράμματος. Είναι χρήσιμο να εξηγηθεί στους γονείς ο σκοπός και το



περιεχόμενο ενός τέτοιου προγράμματος. Αυτό ευνοεί στη δημιουργία ενός κλίματος στην οικογένεια που λειτουργεί συμπληρωματικά στη δουλειά του σχολείου, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει τους γονείς να επικοινωνήσουν με τον εκπαιδευτικό του παιδιού τους και για θέματα προσωπικής ανάπτυξης ή συμπεριφοράς του παιδιού.

Είναι σημαντικό πριν εισάγουμε νέες έννοιες ή ενότητες να διευκρινίζουμε πως οι έννοιες που αναφέρουμε είναι κατανοητές από τα παιδιά. Τίποτα και καμία έννοια δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένη. Ακόμα και όταν ξέρουμε την ερμηνεία, καθένας από εμάς μπορεί να κατανοεί κάτι με πολύ διαφορετικό τρόπο κι αυτό είναι σημαντικό να βρίσκεται στην επίγνωση του εκπαιδευτικού και της ομάδας.

Τέλος, ο εκπαιδευτικός φροντίζει να διαμορφώσει τη τάξη κατάλληλα για τη διευκόλυνση της ομαδικής διεργασίας. Έχουν τοποθετηθεί οι καρέκλες κυκλικά ώστε να υπάρχει χώρος κενός ανάμεσα στις καρέκλες (μπορεί να βάλει τα θρανία στην άκρη για λίγη ώρα). Αυτή τη διαδικασία μπορούν να την αναλάβουν οι μαθητές και να είναι συμφωνημένο για να κάνουν την προετοιμασία στο διάλειμμα πριν από την ώρα που θα εφαρμόζεται το πρόγραμμα.

Αξιολόγηση προγράμματος

Για το πρόγραμμα «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί» προβλέπεται αξιολόγηση του αποτελέσματος και της διαδικασίας. Χορηγείται ερωτηματολόγιο πριν την εφαρμογή και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος τόσο στους εκπαιδευτικούς που το υλοποιούν όσο και στους μαθητές της τάξης που εφαρμόζεται. Επιπρόσθετα, στους εκπαιδευτικούς χορηγείται έντυπο εφαρμογής αξιολόγησης του προγράμματος.

Θεματολογία προγράμματος

1 ^η Ενότητα: Από το άτομο στην ομάδα
2 ^η Ενότητα: Συγκεντρώνομαι
3 ^η Ενότητα: Συνεργάζομαι
4 ^η Ενότητα: Επικοινωνώ
5 ^η Ενότητα: Αναγνωρίζω και Εκφράζω τα συναισθήματά μου
6 ^η Ενότητα: Διαχειρίζομαι το θυμό μου
7 ^η Ενότητα: Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις
8 ^η Ενότητα: Ο εαυτός μου και οι άλλοι
9 ^η Ενότητα: Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου
10 ^η Ενότητα: Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές
11 ^η Ενότητα: Μαθαίνοντας να πλοηγούμαστε με ασφάλεια στο διαδίκτυο
12 ^η Ενότητα: Λειτουργούμε ως ομάδα και στο εξωτερικό περιβάλλον
13 ^η Ενότητα: Κλείνουμε το πρόγραμμα – Ας δούμε τι κερδίσαμε



Περιγραφή δραστηριοτήτων

Το περιεχόμενο και οι δραστηριότητες δεν είναι διαμορφωμένα σε συναντήσεις, αλλά σε ενότητες και αυτό γιατί κάποιες ομάδες μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσουν λιγότερο ή περισσότερο χρόνο σε κάποια θέματα ανάλογα με τις ανάγκες. Οι δραστηριότητες κάθε ενότητας όμως, καλό είναι να γίνουν με τη σειρά που είναι καταγεγραμμένες.

Σελ. | 11

1η Ενότητα: Από το άτομο στην ομάδα

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- ο Να εξοικειωθούν οι μαθητές με πιο απλούς τρόπους συνεργασίας (δυάδα) ώστε, να διαμορφωθεί καλή βάση για τη συνοχή στην ομάδα
 - ο Να εξοικειωθούν με τον ομαδικό τρόπο δουλειάς
- ο Να ενισχυθεί η αίσθηση της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας μέσα στην ομάδα.

Καθισμένοι στον κύκλο :

- ο Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά την ημέρα και την ώρα που θα υλοποιείται το συγκεκριμένο πρόγραμμα.
- ο Ο εκπαιδευτικός τονίζει στα παιδιά ότι κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα κάθονται σε κύκλο.
- ο Γίνεται μια συζήτηση για τις πιθανές διαφορές που βλέπουν από πριν, δηλαδή όταν κάθονταν στα θρανία τους σε σύγκριση με τώρα που κάθονται στον κύκλο.
- ο Προτείνεται να συζητηθεί πώς νιώθουν αυτήν την στιγμή & τι παρατηρούν.
- ο Κατόπιν, συζητείται η διαδικασία που θα ακολουθήσουν Ο εκπαιδευτικός στο πρόγραμμα και τις μεθόδους που θα χρησιμοποιήσουν για να δουλέψουν μέσα στην ομάδα (χωρισμός της ομάδας σε υποομάδες, διάλογος, βιωματικές ασκήσεις – παιχνίδια)

1η Δραστηριότητα: Γνωριζόμαστε- Συνεργαζόμαστε

Χειραψίες

- ο Βάζουμε να ακούγεται ένα ήρεμο μουσικό κομμάτι και προτείνουμε στους μαθητές της ομάδας να σηκωθούν και **να περπατήσουν ήρεμα μέσα στον κύκλο χωρίς να μιλάνε.**
- ο Με **το πρώτο χτύπημα** που ακούγεται, αρχίζουν να βλέπουν τους άλλους χωρίς να τους μιλάνε. Όποιον συναντάνε **τον χαιρετούν με χειραψία χωρίς λόγια.**
- ο Με **το δεύτερο χτύπημα**, οι μαθητές αρχίζουν να χαιρετιούνται μεταξύ τους **κοιτάζοντάς τους στα μάτια** με όποιον τρόπο επιθυμούν και **συστήνονται με το μικρό τους όνομα.**

Συνεργασία σε дуάδες (Γεια σου, θέλεις να...:)

- ο Ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να γίνουν **δυάδα** με κάποιον που δεν γνωρίζουν καλά και βλέποντάς τον νιώθουν οικεία και θέλουν να τον γνωρίσουν περισσότερο. Δίνεται η οδηγία σε όλες τις **δυάδες:**
- ο Να μοιραστούν **μια καλή στιγμή που τους έρχεται στο μυαλό είτε από το σχολείο είτε από το σπίτι.** Κάτι, δηλαδή που όταν το θυμούνται τους έρχεται μια γλυκιά ανάμνηση.



Συνεργασία σε μικρές ομάδες

- ο Στη συνέχεια όλες οι δυάδες προσπαθούν να βρουν άλλη μια δυάδα και **γίνονται μικρές ομάδες (τετράδες)**. Στη μικρή ομάδα παρουσιάζει ο καθένας το ταίρι του και περιγράφουν ή δείχνουν τη δραστηριότητα που έκαναν μαζί.
- ο Δίνεται η οδηγία να **συζητήσουν «Τι χρειάζομαι για να νιώσω καλά σε μια συνεργασία»;**
- ο Τέλος, η κάθε τετράδα διαλέγει μια δραστηριότητα (σαν κλήρωση) από το **«κουτί δραστηριοτήτων»**. *Από πριν έχει προετοιμαστεί ένα κουτί μέσα στο οποίο έχει χαρτάκια με δραστηριότητες, με το θέμα της συνεργασίας, που μπορούν να γίνουν σε ζευγάρια: (π. χ ζωγραφική, κατασκευή, συζήτηση, παντομίμα, κλπ.)*
- ο Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε **τετράδα** τις εξής οδηγίες:
 1. Να δώσει **ένα όνομα στην υποομάδα της**
 2. Να **επιλέξει έναν τρόπο με τον** οποίο θα παρουσιάσει στην ολομέλεια αυτά που συζητήσαν για τη συνεργασία. (π.χ. πως θα συμβόλιζαν μια καλή συνεργασία)

Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα- Ολομέλεια

- ο **Γίνεται παρουσίαση** των μικρών ομάδων και των έργων τους στην ολομέλεια.

2η Δραστηριότητα: Η συμφωνία της ομάδας για τη συνεργασία

- ο Αφού ακουστούν όλες οι απόψεις, ο εκπαιδευτικός κάνει μια **ανακεφαλαίωση** αυτών που ανακοινώθηκαν από τις ομάδες και ακολουθεί **συζήτηση για τη συνεργασία στην ομάδα**.
 - ο Πώς μου φαίνονται αυτά που ακούστηκαν από τις άλλες ομάδες;
 - ο Τι από όλα αυτά που άκουσα, **θέλω να ισχύει στην ομάδα μου** για να νιώθω καλά;
 - ο **Τι από αυτά μπορώ εγώ να προσπαθήσω να κάνω;**
- ο **Τα παιδιά και ο εκπαιδευτικός συμφωνούν** σε αυτά που θέλουν να ισχύουν για την ομάδα τους ώστε να νιώθουν καλά όταν συνεργάζονται μέσα στην ομάδα.
- ο Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένα είδος **συμβολαίου**.

3η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

Ιστορία με «όλους»

- ο Λίγο πριν ολοκληρωθεί η συνάντηση ο εκπαιδευτικός **λέει μια ιστορία** (αυτοσχεδιάζει) που **περιλαμβάνει όλα τα ονόματα** των συμμετεχόντων της ομάδας.

Το Βιβλίο της ομάδας.

- ο Ο εκπαιδευτικός έχει ήδη κατασκευάσει από μεγάλα χαρτόνια ένα **«βιβλίο»** όπου κάθε σελίδα-χαρτόνι έχει σαν τίτλο το θέμα κάθε συνάντησης. Έτσι, έχουμε ένα φύλλο για κάθε συνάντηση.
- ο Στο **εξώφυλλο** του βιβλίου έχει γραφτεί το όνομα της ομάδας ή του προγράμματος.
- ο Ο εκπαιδευτικός κάνει έναν **παράλληλισμό μεταξύ της εμπειρίας** που έχουν από την συνάντηση με τις εμπειρίες που παίρνουν διαβάζοντας ένα βιβλίο. Μένει τώρα να γεμίσουν οι σελίδες του βιβλίου από τα συναισθήματα των μελών της ομάδας.
- ο Ακούγεται μουσική, τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post it και στυλό, ο **καθένας γράφει στο χαρτάκι μια σκέψη ή ένα συναίσθημα** που έχει από τη συνάντηση και το κολλάει στην σελίδα της συνάντησης



2η Ενότητα: Συγκεντρώνομαι

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- Να εξασκηθούν στη διαδικασία της συγκέντρωσης.
- Να εντοπίσουν τρόπους που τους βοηθούν να συγκεντρωθούν.

1η Δραστηριότητα: Αλάτι-Πιπέρι

- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά, **κάνοντας κάποιες κινήσεις** και εξηγεί στα παιδιά ότι όταν λέει τη λέξη «αλάτι», εκείνα θα πρέπει να επαναλαμβάνουν την κίνηση. Όταν λέει τη λέξη «πιπέρι» θα πρέπει να μένουν ακίνητοι. Όποιο παιδί **μπερδεύεται, χάνει τη σειρά** του και παίζει μετά από δύο γύρους.
- Στη συνέχεια **παίρνουν το ρόλο του εκπαιδευτικού** όποια παιδιά θέλουν με τη σειρά.

2η Δραστηριότητα: Τα διάσημα ζευγάρια

- Τα παιδιά σηκώνονται και ο εμψυχωτής κολλάει με χαρτοταινία στην **πλάτη** του κάθε παιδιού από **μια κάρτα με ένα όνομα**.
- Το κάθε παιδί θα πρέπει να **βρει κάποιον ώστε να του περιγράψει ποιος είναι χωρίς όμως να αποκαλύψει το όνομα** που κρύβεται στην πλάτη.
- Αφού τελειώσει η διαδικασία αυτή, μετά στην ολομέλεια **το κάθε παιδί θα παρουσιάσει το τσίρι του**.

Τομ - Τζέρι	Πέππα - Τζορτζ
Συλβέστερ - Τουίτυ	Μίκυ - Μίνυ
Αστερίξ-Οβελίξ	Τζίτζικας-Μέρμηγκας
Ρωμαίος - Ιουλιέτα	Μπεν - Χόλυ

3η Δραστηριότητα: Μένω συγκεντρωμένος/ Ενοχλώ

- Ο ένας θα προσπαθεί να **μείνει συγκεντρωμένος** σε κάτι ενώ ο άλλος θα προσπαθεί να του **αποσπάσει την προσοχή** με διάφορους τρόπους.
- Όταν ο εκπαιδευτικός θα δώσει το σήμα, θα **αλλάξουν ρόλους**.

Ερωτήματα:

- Πώς νιώσατε στον κάθε ρόλο;
- Πώς καταφέρατε να μείνετε συγκεντρωμένοι;
 - Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Σας έχει συμβεί ποτέ να σας ενοχλεί κάποιος ή κάτι ενώ θέλετε να μείνετε συγκεντρωμένοι σε κάτι άλλο;
- Τι κάνετε συνήθως σε αυτές τις περιπτώσεις;

4η Δραστηριότητα: Μουσικός κανόνας

- Τα παιδιά φτιάχνουν **3 μικρότερες ομάδες** και όλοι μαζί επιλέγουν ένα **τραγούδι** που να το ξέρουν όλοι να το τραγουδούν.

- ο Η 1^η ομάδα ξεκινάει να τραγουδάει και όταν φτάσει σε ένα σημείο του τραγουδιού που θα έχει συμφωνηθεί από πριν, ξεκινάει το ίδιο τραγούδι και η 2^η ομάδα. Ενώ η 1^η ομάδα συνεχίζει να τραγουδάει κανονικά.
- ο Όταν φτάσει και η 2^η ομάδα στο ίδιο σημείο, ξεκινάει να τραγουδά και η 3^η ομάδα ενώ οι δύο προηγούμενες συνεχίσουν τη μελωδία τους.
- ο Έτσι, τραγουδούν και οι 3 ομάδες ταυτόχρονα το ίδιο τραγούδι αλλά διαφορετικό μέρος του τραγουδιού, προσπαθώντας να μείνουν συγκεντρωμένοι στη δική τους μελωδία.

Αν η άσκηση δυσκολεύει τους μαθητές, επιμένουμε κάνοντας περισσότερη εξάσκηση μέχρι να τα καταφέρουν. Πχ. Το δοκιμάζουμε αρκετές φορές μόνο με εναλλαγή δύο ομάδων και μετά και με Τρίτη.

5^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

Διαδικασία χαλάρωσης «Παίρνω – Δίνω ενέργεια»

- ο Ο εκπαιδευτικός μαζί με τα παιδιά στέκονται όρθιοι σε κύκλο και ενώ παράλληλα ακούγεται κάποιο μουσικό ορχηστρικό κομμάτι ακολουθούν τις παρακάτω οδηγίες:
*«Λυγίζουμε ελαφρά τα γόνατα και πατάμε καλά τα πέλματα στη γη... Χαλαρώνουμε τη λεκάνη και τους ώμους...
 Κλείστε σιγά - σιγά τα μάτια σας... Πιάστε τα χέρια των διπλανών σας με την αριστερή παλάμη καθενός είναι στραμμένη προς τα πάνω και τη δεξιά προς τα κάτω. Φανταστείτε τη ροή της ενέργειας να κινείται στον κύκλο από αριστερά προς τα δεξιά... Νιώστε την ενέργεια που παίρνετε από αριστερά σας και τη δίνετε δεξιά σας.*

Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και κάθετα στη καρέκλα του.



3η Ενότητα: Συνεργάζομαι

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- ο Να εξασκηθούν στη συνεργασία
- ο Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν μια συνεργασία
 - ο Να αναγνωρίσουν τα οφέλη της συνεργασίας.
 - ο Να προβληματιστούν για το πότε χρειάζεται η συνεργασία
- ο Να εντοπίσουν στάσεις και συμπεριφορές που διευκολύνουν τη συνεργασία και ενισχύουν την καλή λειτουργία της ομάδας.

Σελ. | 15

1η Δραστηριότητα : Παιχνίδι με μπαλόνια και μουσική

- ο Οι συντονιστές προτείνουν στους συμμετέχοντες να σηκωθούν και να δημιουργήσουν έναν κύκλο.
- ο Με την βοήθεια της μουσικής πετάνε ένα μπαλόνι στον **κύκλο** και οι συμμετέχοντες καλούνται να παίξουν με αυτό πετώντας το ο ένας στον άλλον χωρίς να τους πέσει κάτω. Σταδιακά οι συντονιστές ρίχνουν και δεύτερο μπαλόνι, τρίτο, τέταρτο. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να συνεργαστούν έτσι ώστε να μην πέσει κάτω κανένα μπαλόνι.
- ο Στο τέλος τα μπαλόνια είναι τόσα ώστε να δημιουργηθούν τυχαία **δυάδες**.
- ο Στη **δυάδα** οι συμμετέχοντες χρειάζεται να τα διατηρήσουν στον αέρα, ακουμπώντας τα με οποιοδήποτε σημείο του σώματος τους (χέρια, αγκώνες, γόνατο, κοιλιά) σαν να είναι τα σώματα τους προέκταση των μπαλονιών.
- ο Περπατάνε κρατώντας το μπαλόνι με το ένα δάχτυλο, μόνο με τους αγκώνες, με την κοιλιά, με τα γόνατα, ακουμπώντας το κεφάλι τους. Οι συντονιστές προτείνουν κάθε δυάδα να βρει άλλες δύο δυάδες και να σχηματίσουν μια **ομάδα**.

2η Δραστηριότητα : Το τραίνο με τα μπαλόνια

- ο Τα παιδιά **φτιάχνουν 3 μικρότερες ομάδες** αποτελούμενες από 5-6 παιδιά, ανάλογα το συνολικό αριθμό.
- ο Τα παιδιά μπαίνουν σε 3 διαφορετικές σειρές, το ένα πίσω από το άλλο. Σε **κάθε ομάδα** δίνονται **φουσκωμένα μπαλόνια** τόσα ώστε να υπάρχει ένα **ανάμεσα από κάθε παιδί**.
- ο Έτσι, τα μπαλόνια βρίσκονται ανάμεσα στα σώματα των παιδιών. Τα παιδιά θα πρέπει να **κρατήσουν** τα μπαλόνια **χωρίς** να χρησιμοποιήσουν τα **χέρια τους**.
- ο Στη συνέχεια, προτείνουμε στις ομάδες, να **περπατήσουν στο χώρο** χωρίς να **πέσει κάτω κανένα μπαλόνι**.
- ο Αν από κάποια ομάδα πέσει το μπαλόνι, **προσπαθούν να το σηκώσουν** και συνεχίζουν.

Ερωτήματα:

- ο Τί σας διευκόλυνε ή τι σας δυσκόλεψε στο να πετύχετε το στόχο σας;
- ο Χρειάστηκε να επικοινωνήσετε με διαφορετικό τρόπο για να συνεργαστείτε σε σχέση με τις προηγούμενες δραστηριότητες;

3η Δραστηριότητα: Τα Γαϊδουράκια σε συνεργασία

- ο Ο εκπαιδευτικός έχει τις 6 εικόνες που φτιάχνουν την «ιστορία με τα γαϊδουράκια» και 1 εικόνα (για τον ίδιο, με τα κομμάτια σε σειρά)



- ο Ο εκπαιδευτικός δίνει σε 6 παιδιά (με τυχαίο τρόπο) από ένα κομμάτι πάζλ(εικόνα της ιστορίας) και τους προτείνει να τοποθετήσουν έτσι τα κομμάτια-εικόνες, ώστε να φτιάχνεται μια ιστορία από την αρχή ως το τέλος.
- ο Αφού τοποθετηθούν οι εικόνες στη σωστή σειρά, κάποιος άλλο παιδί περιγράφει την ιστορία που βλέπει στις εικόνες με δικά του λόγια.
- ο Κατόπιν, γίνεται συζήτηση με αφορμή την ιστορία με τα γαϊδουράκια. Πως είδαν την συνεργασία που είχαν μεταξύ τους, αν υπήρχε κάτι που τα δυσκόλεψε, πως σκεφτόταν αρχικά το καθένα, τι έγινε στο τέλος, τι πήγε καλά τελικά.

4η Δραστηριότητα: Γέφυρα Συνεργασίας

- ο Φτιάχνουμε τις καρέκλες βάζοντας τις δίπλα-δίπλα σχηματίζοντας με αυτόν τον τρόπο μια γέφυρα.
- ο Ο εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά να ανέβουν πάνω στις καρέκλες όρθια έτσι ώστε το κάθε παιδί να είναι πάνω στην δική του καρέκλα.
- ο Γίνεται η συμφωνία πως, για να παίξουν αυτό το παιχνίδι τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες ακριβώς, ώστε να είναι ασφαλή πάνω στις καρέκλες. Οι οδηγίες είναι: «Στεκόμαστε ήρεμοι πατώντας και με τα δύο πόδια ανοιχτά στο κέντρο της καρέκλας και δεν πάμε ούτε πολύ μπροστά ούτε πολύ πίσω, (ώστε να είναι μοιρασμένο το κέντρο βάρους).
- ο Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές να φανταστούν πως εκεί, κάτω από τα πόδια τους υπάρχει βαθιά θάλασσα που κολυμπούν καρχαρίες, πιράνχας και άλλα πολλά μικρά και μεγάλα επικίνδυνα ψάρια που ανυπομονούν να πέσει κάτι στη θάλασσα για να το φάνε και πως εκεί που τελειώνουν και ξεκινούν οι καρέκλες τους υπάρχει στεριά και τους ρωτά να πουν αν έχουν καμιά ιδέα για το τι μπορεί να αναπαριστούν οι καρέκλες τους, στις οποίες στέκονται.
- ο Αφού τα παιδιά πουν ότι βρίσκονται πάνω σε μια γέφυρα, ο εκπαιδευτικός συνεχίζει την «αφήγηση» της ιστορίας λέγοντας ότι αυτή η γέφυρα είναι μαγική και πως για να μείνει στέρεα, χρειάζεται όλοι όσοι στέκονται πάνω της να είναι τοποθετημένοι με αλφαβητική σειρά σύμφωνα με το μικρό τους όνομα.
- ο Στόχος της ομάδας είναι να συνεργαστούν μεταξύ τους προκειμένου να μπουκ στην σωστή σειρά χωρίς να πέσει κανένα μέλος της ομάδας γιατί σε αυτή την περίπτωση, η γέφυρα θα γκρεμιστεί και θα πέσει όλη η ομάδα.
- ο Βασική προϋπόθεση για να πετύχουν την αποστολή τους είναι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον & να συνεργαστούν.
- ο Αφού έχει συζητηθεί ποιος πρέπει να πάει στην αρχή θα πρέπει κάθε φορά να μετακινείται ένα παιδί και όχι όλοι μαζί για να αποφύγουν το ενδεχόμενο να πέσουν από την γέφυρα.

Ερωτήματα:

- ο Πώς σας φάνηκαν οι δύο προηγούμενες δραστηριότητες;
- ο Σας δυσκόλεψε ή σας διευκόλυνε κάτι ώστε να πετύχετε την αποστολή που είχατε;
- ο Πώς νιώθετε που χρειάστηκε να συνεργαστείτε όλοι μαζί για να πετύχετε κάτι;

5η Δραστηριότητα: Αγκώνες και καραμέλες

- ο Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι στο οποίο θα υποκριθούν όλοι πως δεν μπορούν να λυγίσουν τους αγκώνες τους.



- ο Δίνουμε σε όλα τα παιδιά καραμέλες και τους ρωτάμε: «πώς θα καταφέρετε να φάτε την καραμέλα σας χωρίς να λυγίσετε τους αγκώνες σας»;
- ο Όλη η ομάδα θα πρέπει να βρει τρόπο να φάει τις καραμέλες.
Η λύση είναι να τεντώσουν όλοι το χέρι που έχει την καραμέλα και με αυτόν τον τρόπο να «ταΐσουν» το διπλανό τους ή αυτόν που είναι απέναντί τους.

6η Δραστηριότητα : Οι κρίκοι συνεργασίας

- ο Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται από ένα κρίκο και σε κάθε μέλος της ομάδας από ένα καλαμάκι.
- ο Στόχος του παιχνιδιού είναι ο κρίκος να περάσει από όλους τους συμμετέχοντες μέσα από το καλαμάκι του κάθε συμμετέχοντα.

7η Δραστηριότητα : Φτιάχνουμε μικρότερες ομάδες ανάλογα με το χρώμα

- ο Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την ομάδα σε 4 μικρότερες ομάδες ανάλογα με το χρώμα.
- ο Ρωτάει με την σειρά τα τέσσερα πρώτα παιδιά να πουν ένα χρώμα που τους αρέσει & σύμφωνα με αυτά τα χρώματα χωρίζονται και οι υποομάδες. π.χ. ομάδα ροζ, ομάδα κόκκινη, ομάδα μπλε, ομάδα πράσινη

8η Δραστηριότητα: ...& μόνοι ...& μαζί

- ο Ο εκπαιδευτικός δίνει την εξής οδηγία:
- ο Όλες οι ομάδες θα σκεφτούν δραστηριότητες που ο καθένας κάνει μόνος του (πχ. Γράφω, κοιμάμαι, σκέφτομαι κλπ) και δραστηριότητες που χρειάζονται συνεργασία (πχ. τραγουδάμε στη χορωδία, παίζουμε ένα ομαδικό άθλημα, φροντίζουμε την αίθουσα της τάξης μας, παίρνουμε αποφάσεις κλπ.)
- ο Οι δύο ομάδες θα ασχοληθούν με τα στοιχεία που διευκολύνουν και τα στοιχεία που δυσκολεύουν όταν δουλεύει κάποιος μόνος του. Δηλαδή τι πιστεύουν ότι πετυχαίνει καλύτερα κάποιος όταν δουλεύει μόνος του & ποιες είναι οι δυσκολίες. Ο εκπαιδευτικός, προκειμένου να βοηθήσουν τους τονίζουν να παρατηρήσουν τις τρεις πρώτες εικόνες με τα γαϊδουράκια να προσπαθεί το καθένα μόνο του προκειμένου να φάει.
- ο Οι δύο άλλες υποομάδες ασχολούνται με τα στοιχεία που διευκολύνουν και τα στοιχεία που δυσκολεύουν όταν δουλεύει κάποιος μαζί με άλλους. Δηλαδή τι πιστεύουν ότι καταφέρνουν καλύτερα όταν δουλεύουν ομαδικά και ποιες είναι οι δυσκολίες. Τονίζεται επίσης να παρατηρήσουν τις τρεις τελευταίες εικόνες με τα γαϊδουράκια να προσπαθούν να συνεργαστούν για να φάνε.
- ο Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, ανακοινώνουν όσα συζήτησαν στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση.

9η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

Η πρόταση της ομάδας μας

- ο Ο εκπαιδευτικός δίνει στην κάθε υποομάδα ένα μέρος του λόγου: **Ρήμα, Ουσιαστικό, επίθετο, επίρρημα, αντωνυμία,**
- ο Η κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει μια λέξη που να είναι αυτό το μέρος του λόγου και να τους εκφράζει για τη συγκεκριμένη συνάντηση.
- ο Με αυτό τον τρόπο, σχηματίζεται η πρόταση της ομάδας για τη συνάντηση.



Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας

Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί **γράφει** μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και κάθετα στη καρέκλα του.

4η Ενότητα: Επικοινωνώ

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- ο Να επικοινωνήσουν μέσα από την χρήση λεκτικών και μη λεκτικών καναλιών
- ο Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία.
- ο Να κατανοήσουν τις έννοιες πομπός, δέκτης και το ρόλο που έχουν στην επικοινωνία

Σελ. | 19

1η Δραστηριότητα : Μεταφέρω το μήνυμα

- ο Το κάθε παιδί παίρνει από ένα χαρτάκι & γράφει το όνομα του.
- ο Κρατώντας το χαρτάκι **κινούνται ελεύθερα στον χώρο** με τον ρυθμό της μουσικής.
- ο Μόλις ο εκπαιδευτικός δώσει το σήμα, **συναντάει ο καθένας κάποιον**, τον χαιρετάει, του **δίνει το χαρτάκι** με το όνομα του **λέγοντας τρία στοιχεία** για τον εαυτό του (π.χ. τι του αρέσει να κάνει στον ελεύθερο χρόνο του).
- ο **Ο άλλος** με την σειρά του κάνει **το ίδιο**.
- ο Μόλις το κάθε ζεύγος τελειώνει την συζήτηση **αρχίζουν πάλι να κινούνται** στο χώρο, **ο καθένας μόνος του**.
- ο Όταν δώσουν οι εμπυχωτές πάλι το σήμα, το κάθε παιδί γίνεται **πάλι ζευγάρι με κάποιον άλλο, διαφορετικό** από την προηγούμενη φορά.
- ο Γίνεται πάλι η ίδια διαδικασία, χαιρετιούνται, λένε το όνομα τους, **δείχνουν με ποιον μίλησαν προηγουμένως, δίνοντας το χαρτάκι με το όνομα** του και τις πληροφορίες που τους έδωσε με όση περισσότερη ακρίβεια μπορούνε.
- ο Το ίδιο κάνει και ο άλλος.
- ο Με **το τρίτο άτομο** που θα ξανασυναντηθούν, **θα του συστηθούν πάλι και θα μιλήσουν για το άτομο που γράφει το χαρτάκι τους**.
- ο Μαζεύονται πάλι σε κύκλο. Το κάθε παιδί **παρουσιάζει αυτόν** του οποίου το όνομα είναι γραμμένο πάνω στο χαρτάκι που κρατάει.
- ο Τον δείχνει και λέει **ό, τι έμαθε γι' αυτόν**.
- ο Αυτός για τον οποίο μιλάει **θ' ακούσει πρώτα** και στο τέλος **θα διορθώσει και θα συμπληρώσει τυχόν πληροφορίες** που άλλαξαν ή υπερδεύτηκαν.

Ερωτήματα:

- ο Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- ο Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο να θυμάστε και να μεταφέρετε τις πληροφορίες που είχατε;
- ο Τι νομίζεται ότι διευκολύνει και τι δυσκολεύει σε αυτή τη διαδικασία;
- ο Σας έχει συμβεί ποτέ κάτι παρόμοιο στη ζωή σας;

Σε αυτή τη διαδικασία εξηγούμε περισσότερο τις έννοιες του πομπού και του δέκτη και διευκρινίζουμε τη σημασία του κάθε ρόλου στην επικοινωνία. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να εξηγήσουμε περισσότερο την αξία της «δια ζώσης» επικοινωνίας από την διαδικτυακή επικοινωνία και τα στοιχεία που πιθανόν χάνονται στη δεύτερη.

2η Δραστηριότητα :Χωρίζουμε την ομάδα σε ζευγάρια με ήχους ζώων

- ο Τα παιδιά διαλέγουν μια κάρτα που έχει γραμμένο το όνομα ενός ζώου.
- ο Κλείνουν τα μάτια τους και αρχίζουν να κάνουν τον χαρακτηριστικό ήχο που κάνει το ζώο που έχουν.



- Θα πρέπει να ακούσουν προσεκτικά τον παρόμοιο ήχο που θα κάνει κάποιος άλλος ώστε να τον βρει και να γίνουν ζευγάρι.

3η Δραστηριότητα: Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν πλάτη με πλάτη.
- Πρώτα το ένα παιδί μιλάει για ένα λεπτό για το ποιες ήταν οι αγαπημένες του διακοπές και γιατί.
- Το άλλο παιδί δεν μιλάει, απλά προσπαθεί να ακούσει.
- Μετά γίνεται το αντίθετο.

Ερωτήματα:

Πώς νιώσατε;

Μπορούσατε να ακούσετε;

Πως νιώθατε εσείς που μιλάγατε;

4η Δραστηριότητα: Επικοινωνούμε ταυτόχρονα

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να καθίσουν το ένα απέναντι με το άλλο. Και οι δυο μιλάνε ταυτόχρονα για το τι είναι αυτό που τους αρέσει πάρα πολύ στο σχολείο και τι είναι αυτό που δεν τους αρέσει και τους δυσκολεύει.
- Ενώ μιλάνε θα πρέπει να προσπαθήσουν να ακούσουν.

Ερωτήματα:

Πώς νιώσατε;

5η Δραστηριότητα: Αδιαφορώ- Ακούω

- Ο εκπαιδευτικός λέει σε έναν από κάθε ζευγάρι να βγει έξω από την αίθουσα και να σκεφτεί ένα θέμα: «Κάτι ωραίο που μου συνέβη την προηγούμενη εβδομάδα» και να συζητήσουν με το ζευγάρι τους που βρίσκεται μέσα στην αίθουσα.
- Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία, όταν το ζευγάρι τους έρθει στην αίθουσα και θα θέλει να συζητήσουν για κάποιο θέμα, αυτοί θα δείξουν αδιαφορία με όποιον τρόπο επιθυμεί ο καθένας.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και... ξεκινάει η συζήτηση.
- Αφού ολοκληρωθεί η παραπάνω φάση, ο εκπαιδευτικός ζητάει ξανά από τα ίδια παιδιά να βγουν έξω από την αίθουσα, λέγοντας να ξαναπροσπαθήσουν να συζητήσουν με τα ζευγάρια τους.
- Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία να αλλάξουν συμπεριφορά, δηλαδή να δείξουν την αμέριστη προσοχή τους στους ομιλητές.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και ξεκινάει πάλι η συζήτηση.

Ερωτήματα:

- Πώς νιώσατε;
- Μπορούσατε να ακούσετε;
- Πως νιώθατε εσείς που μιλάγατε;
- Από αυτές τις εμπειρίες που είχατε μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, τι πιστεύετε ότι χρειάζεται να κάνουμε για να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους;

6η Δραστηριότητα: Εμπόδια επικοινωνίας

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τη τάξη σε τρεις ομάδες και ζητάει από την κάθε ομάδα να αναλάβει έναν από τους τρεις ρόλους: Πομπός, Δέκτης, Παράσιτα



- ο Οι ομάδες «πομπός» και «δέκτης» κάθονται αντικριστά και ανάμεσα τους παρεμβάλλεται η ομάδα «παράσιτα».
- ο Η ομάδα «πομπός» αποφασίζει να στείλει ένα μήνυμα (π.χ. μια απλή πρόταση) στην ομάδα «δέκτη».
- ο Κάθε ομάδα συζητά για λίγα λεπτά και αποφασίζει με ποιον/ποιους τρόπους θα είναι πιο αποτελεσματική στο ρόλο της.
- ο Όταν δώσει σύνθημα ο εκπαιδευτικός, ξεκινούν την προσπάθεια μετάδοσης του μηνύματος ενώ ταυτόχρονα η ομάδα «παράσιτα» προσπαθεί με διάφορους τρόπους (με θόρυβο, εμποδίζοντας της οπτική επαφή κ.λ.π.) να εμποδίσει τη λήψη του μηνύματος από την ομάδα «δέκτη». Μπορούν επίσης να δοκιμάσουν διαφορετικές θέσεις και αποστάσεις μεταξύ τους, καθώς και διαφορετικές εντάσεις\ φωνών και θορύβων.
- ο Αν το μήνυμα φτάσει στον δέκτη κερδίζουν οι ομάδες «πομπός» και «δέκτης», διαφορετικά κερδίζει η ομάδα «παράσιτα».

Ερωτήματα:

Πώς νιώσατε;

Πότε τελικά η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων επιτυγχάνεται;

Τι μπορεί να εμποδίσει την επικοινωνία;

Τι γίνεται όταν τα εμπόδια μεσολαβούν στην επικοινωνία μας;

Πως μπορούμε να διευκολύνουμε την επικοινωνία μεταξύ μας;

7^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας

Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί **γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση**, το κολλάει στην σελίδα και κάθετα στη καρέκλα του.



5η Ενότητα: Αναγνωρίζω και Εκφράζω τα συναισθήματά μου

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- ο Να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτό που νιώθουν
- ο Να εξοικειωθούν στο να αντιλαμβάνονται πώς νιώθουν οι άλλοι.
- ο Να εξοικειωθούν με την έκφραση των συναισθημάτων
- ο Να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων

Σελ. | 22

1η Δραστηριότητα Ενεργοποίησης: Τα περπατήματα

- ο Τα παιδιά σηκώνονται **όρθια & αρχίζουν να περπατάνε ελεύθερα** στον χώρο με το ρυθμό της μουσικής. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί, ότι **μόλις σταματάει η μουσική**, τα παιδιά θα **πρέπει να ακολουθήσουν** τις οδηγίες της.
- ο Έτσι αρχίζουν να περπατάνε σύμφωνα με ορισμένους τρόπους:

Για παράδειγμα:

- ο Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε γέροι...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε μωρά που κάνουν τα πρώτα τους βήματα...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να φοράμε πολύ ψηλά τακούνια...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να δένουμε τις παντόφλες μας...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να μας τραβάει ένα σκυλί...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να βουλιάζουμε στο χιόνι...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να κουβαλάμε βαριές τσάντες...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να περπατάμε ξυπόλυτοι στην καυτή άμμο...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να γλιστράμε στον πάγο...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε πολύ κουρασμένοι...
- ο Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε πολύ χαρούμενοι...
- ο Ας περπατήσουμε ξανά με τον δικό μας τρόπο...

**** Τα παιδιά παροτρύνονται να χρησιμοποιήσουν ολόκληρο το σώμα τους & όχι μόνο την έκφραση από το πρόσωπο τους.*

- ο Τα παιδιά αρχίζουν να περπατούν με το ρυθμό του τύμπανου αργά - γρήγορα-αργά κλπ.
- ο Προτείνουμε στα παιδιά να **ακουμπήσουν κάποιον με τη πλάτη τους**, μένουν για λίγο και σιγά-σιγά φεύγουν και συνεχίζουν.
- ο Με το άκουσμα ενός δυνατού χτύπου βρίσκουν ένα ταίρι.
- ο Στέκονται ακίνητα το ένα **απέναντι από το άλλο με τα χέρια (τις παλάμες) ανοιχτές απέναντι χωρίς να ακουμπάει το ένα το άλλο.**
- ο Στον επόμενο χτύπο, ακουμπιούνται και σπρώχνονται και στον επόμενο **αγκαλιάζονται!**

2η Δραστηριότητα: Τα νησιά των συναισθημάτων (α' μέρος)

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη. Στο α' γίνεται η προετοιμασία και στο β', που έχουν ήδη αναφερθεί κάποια συναισθήματα, ολοκληρώνεται η κατασκευή.

- ο Προτείνουμε να κάνουμε **μια κατασκευή** με την οποία θα γίνεται η αξιολόγηση των συναντήσεων και των δράσεων μέσα από συναισθήματα.



- Κάθε παιδί παίρνει ένα φύλλο χαρτί και φτιάχνει μια βαρκούλα, την ζωγραφίζει όπως θέλει, γράφει το όνομα του παιδιού που κάθεται στα δεξιά του και του την προσφέρει σαν δώρο από εκείνον.

3η Δραστηριότητα: Μαθαίνω για τα συναισθήματα με αφορμή ένα παραμύθι

- Ο εκπαιδευτικός, με αφορμή ένα παραμύθι για τα συναισθήματα κάνει μια συζήτηση με τα παιδιά της τάξης για τα συναισθήματα που παρουσιάζονται μέσα στην ιστορία, καθώς και πως αισθάνονται τα ίδια τα παιδιά όταν βρίσκονται σε παρόμοιες περιπτώσεις. (ενδεικτικό παραμύθι: «Η παλέτα των συναισθημάτων», Ερα Μουλάκη)
- Αν το παραμύθι μοιάζει κουραστικό στους μαθητές (κυρίως της ΣΤ') ο εκπαιδευτικός μπορεί να το αφηγηθεί πιο σύντομα σαν ιστορία χωρίς να το διαβάσει.

Συζήτηση για τα συναισθήματα:

**** Αξίζει να αναφερθεί στα παιδιά πως δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα αλλά συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε πιο όμορφα και άλλα που μπορεί να μας δυσκολεύουν και ότι υπάρχει θετική πλευρά ακόμη και σε «αρνητικά» συναισθήματα. π.χ. ο φόβος είναι ένα δύσκολο συναίσθημα αλλά ταυτόχρονα και ευεργετικό καθώς σε προφυλάσσει από τον κίνδυνο.*

4η Δραστηριότητα: Πώς νιώθουν οι άλλοι; Μπορώ να το καταλάβω

- Κάθε παιδί σκέφτεται ένα έντονο συναίσθημα που μπορεί να είχε τις τελευταίες ημέρες και σκέφτεται με ποιους τρόπους θα μπορούσε να το δείξει ή να πει κάτι στους άλλους για να το καταλάβουν χωρίς όμως να ονοματίσει το συναίσθημα.
- Ένας-ένας με τη σειρά μιμείται το συναίσθημα που έχει διαλέξει μέχρι οι υπόλοιποι να το ανακαλύψουν.
- Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το πώς και από πού καταλαβαίνουμε πώς νιώθει κάποιος. (π.χ. από την έκφραση του προσώπου, από τη χροιά της φωνής του, από τη στάση του σώματός του, από αυτά που λέει).

**** Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να διευκρινιστεί, ότι μολονότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να καταλαβαίνουν μερικές φορές πώς νιώθουμε, αυτό δεν είναι πάντα δεδομένο και σίγουρο και χρειάζεται εμείς να βρίσκουμε τρόπους να το εκφράζουμε. Τέλος, μπορεί να γίνει αναφορά και υπενθύμιση της ενότητας της επικοινωνίας σχετικά με τους ρόλους του πομπού και του δέκτη. Πως δηλαδή καμιά φορά, μπορεί να μην μπορούμε να καταλάβουμε πώς νιώθει ο άλλος(πομπός) γιατί μπορεί να μην έχει εκφράσει πώς νιώθει.*

5η Δραστηριότητα: Πώς θα αισθανόσουν αν.....

- Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα φύλλο εργασίας σε κάθε παιδί, το οποίο καλείται να συμπληρώσει. Η οδηγία που δίνεται είναι να προσπαθήσει να σκεφτεί και να γράψει στις προτάσεις που ακολουθούν, όσα περισσότερα συναισθήματα μπορεί.

Πως θα αισθανόσουν:

- Αν έχανες το αγαπημένο σου παιχνίδι;
- Αν έγραφες άριστα σε ένα κριτήριο αξιολόγησης στα μαθηματικά;
- Αν μάθαινες ότι χτύπησε ο καλύτερος σου φίλος με το ποδήλατο;



- ο Αν αναγκαζόσουν να αλλάξεις σχολείο;
- ο Αν έπαιρνες ένα δώρο από κάποιον θείο σου;
- ο Αν πηγαίνατε εκδρομή με το σχολείο αύριο;
- ο Αν έχανες από τους φίλους σου στο αγαπημένο σου παιχνίδι;
- ο Αν ξυπνούσες ξαφνικά το βράδυ από ένα δυνατό θόρυβο;
- ο Αν μάθαινες ότι όλοι είναι καλεσμένοι στα γενέθλια ενός συμμαθητή σου, εκτός από σένα;

6η Δραστηριότητα: Δημιουργούμε το δικό μας πίνακα

- ο Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να απεικονίσουν σε μια **ατομική ζωγραφιά το συναίσθημα που νιώθουν αυτήν την στιγμή**. Γίνεται η διευκρίνιση στα παιδιά ότι στη ζωγραφική δεν υπάρχει ωραίο και άσχημο ή σωστό και λάθος γιατί κάθε μια εικόνα είναι μοναδική γιατί εκφράζει τον καθένα από εμάς. Ενισχυτικά μπορούμε αν έχουμε να τους δείξουμε διάφορα έργα διάσημων ζωγράφων με συγκεκριμένο ή όχι θέμα..
- ο Στη συνέχεια, το κάθε παιδί **παρουσιάζει στην ολομέλεια τη ζωγραφιά του** και μοιράζεται στο βαθμό που το ίδιο επιθυμεί το συναίσθημα του.
- ο Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να κάνουν **μια σύνθεση των ζωγραφιών τους δημιουργώντας στον τοίχο της τάξης ένα μεγάλο πίνακα**.
Η σύνθεση των εικόνων μπορεί να γίνει σταδιακά. Δηλαδή, πρώτα σε μικρές ομάδες 4-5 άτομα και μετά οι πίνακες των ομάδων να ενωθούν σε έναν μεγάλο.

7η Δραστηριότητα: Τα νησιά των συναισθημάτων (β' μέρος)

- ο Παίρνουμε **μικρά κομμάτια** (κατά προτίμηση καφέ) **χαρτόνι** και τα κόβουμε σε όποιο σχήμα θέλουμε, έτσι ώστε κολλώντας **τα πάνω σε γαλάζιο χαρτόνι να μοιάζουν σαν νησιά πάνω σε θάλασσα**. Σε κάθε νησί γράφουμε από ένα **συναίσθημα**. Κάποια νησιά μένουν κενά γιατί ίσως χρειαστεί στο μέλλον να προστεθεί κάποιο καινούργιο συναίσθημα.
- ο Στο τέλος της συνάντησης καθένας **τοποθετεί τη βαρκούλα στο νησί με το συναίσθημα που τον εκφράζει εκείνη τη στιγμή**.

8η Δραστηριότητα: Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί **γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση**, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



6η Ενότητα: Μαθαίνοντας να διαχειρίζομαι το θυμό μου

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- Να μάθουν αν αναγνωρίζουν το συναίσθημα του θυμού
- Να ενισχυθούν στον έλεγχο παρόρμησης σχετικά με το θυμό
- Να ανακαλύψουν αποτελεσματικούς τρόπους έκφρασης του θυμού

Σελ. | 25

1η Δραστηριότητα: Ομόκεντροι Κύκλοι

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να σχηματίσουν **δυο ομόκεντρους κύκλους με τον ίδιο αριθμό ατόμων** σε κάθε κύκλο. Ο ένας κύκλος θα είναι **εσωτερικός** και ο άλλος **εξωτερικός**. Τα άτομα του εσωτερικού κύκλου θα κοιτάζουν προς τα έξω, ώστε να είναι αντικριστά με τα άτομα του εξωτερικού κύκλου και να έχει το κάθε μέλος απέναντι του ένα άλλο μέλος.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει **ένα σύνθημα** (π.χ. χτύπος χεριού) και τα μέλη που **βρίσκονται αντικριστά αρχίζουν να μιλάνε** για ένα θέμα που ορίζουν οι συντονιστές.
- **Κάθε φορά** που ο εκπαιδευτικός **δίνει το σύνθημα** ο **εξωτερικός κύκλος μετακινείται ένα βήμα δεξιά** ενώ τα άτομα του **εσωτερικού κύκλου μένουν ακίνητα** και **αλλάζει το θέμα της συζήτησης** που το ορίζει πάλι ο εκπαιδευτικός.
- Η δραστηριότητα **τελειώνει όταν ο εξωτερικός κύκλος φτάσει στο σημείο που ξεκίνησε**.

Στόχος της άσκησης είναι μέσα από τα θέματα που θα συζητούν τα παιδιά είναι να γίνεται μια εισαγωγή στο κυρίως θέμα της ενότητας.

Για την συγκεκριμένη ενότητα οι ερωτήσεις μπορεί να είναι:

- Ποια ήταν η τελευταία φορά που τσακώθηκες με κάποιον;
 - Για ποιο λόγο τσακώθηκες;
 - Τι κάνεις συνήθως όταν τσακώνεσαι;
 - Με τι θυμώνεις πιο πολύ;
- Πώς καταλαβαίνεις ότι κάποιος είναι θυμωμένος;
- Με τι νομίζεις ότι θυμώνουν πιο πολύ οι άλλοι άνθρωποι;
 - Έχεις μετανιώσει ποτέ για κάποιον τσακωμό σου;
 - Τι αισθανόμαστε όταν είμαστε θυμωμένοι ;
- Πώς μπορούμε να ηρεμήσουμε κάποιον που είναι θυμωμένος ;
 - Τα ζώα μπορεί να είναι θυμωμένα

Ακολουθεί συζήτηση με σκοπό να ακουστούν σε όλη την ομάδα κάποιες από τις απαντήσεις και τις ιδέες που είχαν τα παιδιά στις παραπάνω ερωτήσεις.

2η Δραστηριότητα Ενεργοποίηση -Δραματοποίηση: Οι μεταμορφώσεις του Θυμού

Με το ξεκίνημα της μουσικής (L.McKennitt, Thebookofsecrets) τα παιδιά περπατούν στις μύτες των ποδιών, βαριά σαν ελέφαντες, πάνω σε πινέζες, σε ένα γυάλινο έδαφος προσέχοντας να μην το σπάσουν, αποφεύγοντας λάσπες. Ξαφνικά η μουσική σταματά κι εμείς αρχίζουμε να τους αφηγούμαστε, ενώ εκείνα παρουσιάζουν με παντομίμα όσα λέγονται. «Το πρωί δεν μπορούσα να ξυπνήσω κι έτσι άργησα να σηκωθώ. Προσπάθησα να δέσω τα κορδόνια μου, έσπασε το κορδόνι. Η μαμά άρχισε να φωνάζει γιατί περίμενε και θα αργούσε στη δουλειά της. Και δεν έφταναν αυτά... μπαίνοντας στο αυτοκίνητο η μαμά δεν μπορούσε να το βάλει μπροστά ! πήρε τηλέφωνο τον μπαμπά και με έφερε εκείνος στο σχολείο καθυστερημένο! Είμαι πολύ



εκνευρισμένος με όλα αυτά ! ολόκληρο το σώμα μου είναι θυμωμένο, διαμαρτύρεται, κλαίει, ο θυμός μου γίνεται τρένο που σφυρίζει δυνατά, γίνεται ελατήριο, γίνεται ανεμοστρόβιλος που παρασέρνει τα πάντα στο πέρασμά του».

Στη συνέχεια η μουσική γίνεται έντονη (Στ. Σπανουδάκης, Αλέξανδρος) και ρίχνουμε στο πάτωμα ένα κόκκινο ύφασμα. Καλούμε τα παιδιά σε εκείνο το σημείο. Τα σώματά τους ενώνονται κι όλα μαζί φτιάχνουν ένα ηφαίστειο, ο θυμός μας γίνεται ηφαίστειο που δονείται, τα σώματά μας γίνονται φλόγες που καίνε ότι βρίσκουν μπροστά τους και μετά γίνονται λάβα μετατρέπεται σε σιρόπι, δοκιμάζουμεπολύ γλυκό είναι !!!

Τέλος, γίνεται ποτάμι που χύνεται στην απέραντη θάλασσα. Αλλάζουμε πάλι μουσική (Ε. Ρεμπούτσικα, Το αστέρι και η ευχή, « θάλασσα από ηλιοτρόπια»). Τα παιδιά ηρεμούν κι ακούν ξαπλωμένα τη μελωδία. Ο θυμός μας εξαφανίστηκε ... η γαλήνη επικρατεί μέσα μας.

3η Δραστηριότητα: «Θυμώνω μαζί σου όταν...»

- ο Εκπαιδευτικός **δείχνει στα παιδιά την εικόνα** του βιβλίου «Αγγίζοντας τον Κύκλο» «Θυμώνω μαζί σου όταν...»
- Ζητείται **να περιγράψουν** την εικόνα που βλέπουν & **να σχολιάσουν** την κατάσταση που έχει δημιουργηθεί μεταξύ δυο φίλων.
- Ρωτούνται τι μπορεί να έχει συμβεί** & είναι σε αυτήν την κατάσταση οι δυο φίλοι. Να κάνουν, δηλαδή τα παιδιά κάποια υποθετικά σενάρια.
- Επίσης, ρωτούνται **πώς καταλαβαίνουν ότι τσακώνονται**. (γίνεται σύνδεση με την *ενότητα της επικοινωνίας: έκφραση προσώπου, κινήσεις, στάση σώματος*). **Αν πιστεύουν ότι ο τρόπος που επιλέγουν** οι δυο φίλοι προκειμένου να επιλύσουν το πρόβλημα τους, **μπορεί να είναι αποτελεσματικός**. Αν δηλαδή θεωρούν ότι αυτός ο τρόπος θα τους βοηθήσει να λύσουν την διαφωνία τους.

Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό να διευκρινιστεί στα παιδιά η διαφορά του συναισθήματος από τη συμπεριφορά.

Ότι δηλαδή ο θυμός είναι ένα σημαντικό συναίσθημα που το αποδεχόμαστε, η συμπεριφορά όμως με την οποία εκφράζεται μερικές φορές δεν είναι αποδεκτή.

4η Δραστηριότητα: Ιστορία Σύγκρουσης - Ο Ιωνάς

Γίνεται **αφήγηση της ιστορίας** του Ιωνά από τον εκπαιδευτικό. Σε κάποια σημεία της ιστορίας μπορούμε να **σταματάμε την αφήγηση** και **συζητάμε** με τα παιδιά **για τα συναισθήματα** που έχει ο Ιωνάς σε κάθε φάση της ιστορίας.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός **συζητάει** με τα παιδιά να πουν **με ποιους τρόπους** θα μπορούσε να αντιμετωπίσει καλύτερα τη διαφωνία του ο Ιωνάς

Ερωτήματα για συζήτηση:

- ο Πώς νιώθει ο Ιωνάς
- ο Πώς νιώθει ο αδερφός του;
- ο Σας έχει συμβεί ποτέ κάτι παρόμοιο;
- ο Έχετε κάποια ιδέα για το πώς αλλιώς θα μπορούσε να αντιδράσει ο Ιωνάς αν του ξανασυμβεί κάτι παρόμοιο;

5η Δραστηριότητα: Το ξεφούσκωτο και το φουσκωμένο μπαλόνι

- ο Χρησιμοποιούμε ένα **ξεφούσκωτο μπαλόνι** για να **δείξουμε** στα παιδιά τη διαδικασία **κλιμάκωσης** αλλά και **εκτόνωσης** του θυμού.



- ο Δείχνουμε το μπαλόνι στα παιδιά, εξηγώντας τους ότι **είναι σαν ένα παιδί που αισθάνεται ήρεμο**. Διευκρινίζουμε ότι **κάθε φορά που φουσκώνουμε το μπαλόνι θα είναι σαν να μπαίνει θυμός και εκνευρισμός μέσα στο παιδί**.
- ο Ο εκπαιδευτικός **ξεκινάει την αφήγηση μιας ιστορίας**, ανάλογη με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα των παιδιών.
- ο Για παράδειγμα: *«Ο Μάριος κοιμόταν στο κρεβάτι του μετά από μια πολύ κουραστική μέρα που είχε πάει εκδρομή με το σχολείο του και το βράδυ είχε πάει σ' ένα πάρτι. Όταν λοιπόν, χτύπησε το ξυπνητήρι και ακούστηκε η φωνή του μπαμπά του που του έλεγε να σηκωθεί για να μην αργήσει στο σχολείο, τότε... (φυσάμε λίγο αέρα στο μπαλόνι και αφήνουμε τα παιδιά να συμπληρώσουν τη φράση). Αφού ετοιμάστηκε πήγε να πάρει το πρωινό του, αλλά ο σκύλος του, πήδηξε πάνω του την ώρα που κρατούσε το γάλα και του έπεσε το ποτήρι και λερώθηκαν και τα ρούχα του. Και τότε...(ξαναφυσάμε λίγο αέρα στο μπαλόνι και αφήνουμε τα παιδιά να συμπληρώσουν τη φράση)»*
- ο Συνεχίζουμε την ιστορία **φυσώντας μέσα στο μπαλόνι σε κάθε σημείο που εκνευρίζεται ο Μάριος** και όταν το μπαλόνι είναι έτοιμο να εκραγεί, ρωτάμε τα παιδιά τι νομίζουν ότι θα συμβεί.
- ο Στη **συνέχεια σκάμε το μπαλόνι** και εξηγούμε ότι κάτι παρόμοιο συμβαίνει όταν **αφήνουμε το θυμό μας να συσσωρεύεται μέσα μας**.
- ο Έπειτα, **παίρνουμε ένα καινούριο μπαλόνι και ξαναλέμε την ιστορία, κάνοντας όμως παύση κάθε φορά που το φουσκώνουμε** και ρωτάμε τα παιδιά τι θα μπορούσε να κάνει ο Μάριος, για να του φύγει ο θυμός σε κάθε περίπτωση.
- ο Όταν τα παιδιά απαντούν, **θα ξεφουσκώνουμε λίγο απ' τον αέρα του μπαλονιού**.

6η Δραστηριότητα: Περπατήματα: Από το Κεφάλι ως τα πόδια- Εκφραση μέσα από κίνηση

- ο Με το χτύπημα του τυμπάνου ζητάμε από τα παιδιά να σκορπιστούν στοπ χώρο. Τους δίνουμε τις ακόλουθες εντολές : *«Φανταστείτε ότι είστε πολύ θυμωμένοι. Το στόμα σας είναι θυμωμένο. Τα δόντια σας είναι θυμωμένα. Τα μάτια, τα μάγουλα, η μύτη σας αισθάνονται θυμό. Το στομάχι σας, τα χέρια σας, τα πόδια σας, τα δάχτυλα σας είναι θυμωμένα. Όλο το σώμα σας είναι ένας θυμός!... Αλλά, για ακούστε μια υπέροχη μουσική (Karna Karna, The music of Meditation and Relaxation, «The oceans of Peace»). Ο ήχος της θάλασσας και οι φωνές των γλάρων σας ηρεμούν. Το στόμα σας χαλαρώνει και αισθάνεται ήρεμο. Τα μάτια, τα μάγουλα, η μύτη σας ξεθυμώνουν. Το στομάχι σας, τα χέρια σας, τα πόδια σας, τα δάχτυλα σας χαλαρώνουν. Ξαπλώστε στο πάτωμα.*
- ο Ο θυμός χάθηκε... Έφυγε μακριά. Είστε μια ήρεμη, καλοκαιρινή, δροσερή θάλασσα!..»

Μόλις τα παιδιά χαλαρώσουν εντελώς τους εξηγούμε ότι αυτό το παιχνίδι είναι ένας τρόπος να χαλαρώνουν όταν είναι θυμωμένα.

7η Δραστηριότητα: Το φανάρι

Μετά την συζήτηση ή την παρουσίαση των παιδιών, ο εκπαιδευτικός συζητάει μαζί τους κάποια **βήματα διαχείρισης του θυμού** με την βοήθεια της **εικόνας με το φανάρι**. Παρομοιάζει, λοιπόν το κόκκινο του φαναριού με μια στάση που θα ήταν καλό να κρατάμε την ώρα που είμαστε θυμωμένοι και σε ένταση μπροστά σε μια σύγκρουση.



- ο Το **κόκκινο** σημαίνει ότι θα ήταν καλό να **σταματάμε πριν φωνάξουμε**, χτυπήσουμε και κλωστήσουμε πάνω στα νεύρα μας και την ένταση της στιγμής.
- ο Με το **πορτοκαλί περιμένουμε** λίγο, **δίνουμε χρόνο** στον εαυτό μας **να ηρεμήσουμε, σκεφτόμαστε** τι συνέβη, τι έκανα εγώ, πως νιώθω γι' αυτό που έγινε, τι θέλω να κάνω από εδώ και πέρα, επιθυμώ να το λύσω & αν ναι τι λύσεις προτείνω στον εαυτό μου για να αντιμετωπιστεί καλύτερα.
- ο Με το **πράσινο συνεχίζουμε** ότι έχουμε αποφασίσει.

Προτείνουμε και συζητάμε με τα παιδιά κάποιες ιδέες, που βασίζονται στις αρχές της επικοινωνίας (υπενθυμίζουμε τις δραστηριότητες) ώστε να διαχειριστούμε αυτό που συμβαίνει όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά:

- ο Ακούμε τον άλλον χωρίς να τον διακόπτουμε, τον προσβάλλουμε ή κατηγορούμε.
 - ο Προσπαθούμε να είμαστε ειλικρινείς.
 - ο Σκέφτεται ο καθένας που μπορεί να έκανε λάθος.
 - ο Εκφραζόμαστε σύμφωνα με αυτό που νιώθουμε
- ο Προσπαθούμε να βρούμε τρόπους για την επίλυση της δυσκολίας.

Είναι καλό το φανάρι να τοποθετηθεί σε ένα σημείο μέσα στην αίθουσα ώστε να φαίνεται καθημερινά!

Κλείσιμο συνάντησης: Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



7η Ενότητα: Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- ο Να εντοπίσουν λειτουργικούς τρόπους αντίδρασης στις συγκρούσεις και τους τσακωμούς.
- ο Γίνεται υπενθύμιση της προηγούμενης ενότητας σχετικά με τη διαχείριση του θυμού ρωτώντας τα παιδιά, ποιο είναι το πρώτο που τους έρχεται στο μυαλό από την προηγούμενη ενότητα.
- ο Επίσης υπενθυμίζουμε τη σημασία της έκφρασης του θυμού και τη χρήση του φαναριού για τον έλεγχο της έκφρασης του θυμού.

Σελ. | 29

1η Δραστηριότητα : Χωρίζουμε την ομάδα με βάση το αγαπημένο τους γλυκό

- ο Ζητάμε από το κάθε παιδί της τάξης να *γράψει σε ένα χαρτάκι ή έναν τσακωμό* που είχε.
- ο Κατόπιν, φτιάχνονται **τέσσερις υποομάδες** με τον εξής τρόπο: Ζητείται από τα τέσσερα πρώτα παιδιά του κύκλου να πουν από ένα διαφορετικό **αγαπημένο τους γλυκό** & συνεχίζεται με την ίδια σειρά και στον υπόλοιπο κύκλο.
- ο Με αυτόν τον τρόπο **δημιουργούνται τυχαία 4 υποομάδες** με διαφορετική ονομασία γλυκών (πχ. παγωτό, Σοκολατίνα, Καρυδόπιτα, Γαλατόπιτα).

2η Δραστηριότητα: Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τη σύγκρουση

Για να εξασκηθούν οι μαθητές στη διαχείριση της σύγκρουσης μπορεί να κάνουν οποιαδήποτε από τις παρακάτω ασκήσεις ή και τις τρεις αν μπορεί να αφιερωθεί ο ανάλογος χρόνος.

Ατομική Εμπειρία

Αν θέλει ο εκπαιδευτικός μπορεί να δουλέψει τις συγκρούσεις βασιζόμενος σε προσωπικές εμπειρίες του καθενός ακολουθώντας τον παρακάτω τρόπο.

Γίνεται ατομική διαδικασία καθοδηγούμενης σκέψης (ο εκπαιδευτικός αφηγείται και ο καθένας μόνος του γράφει τις απαντήσεις σε χαρτί) με βάση τους παρακάτω άξονες:

Ας θυμηθούμε μια φορά που θυμώσαμε πολύ με κάποιον και συγκρουστήκαμε...

Προσπαθήστε να το απεικονίσετε σ' ένα χαρτί :

- ο Πώς ένιωσες....
- ο Πώς αντέδρασες;...
- ο Πώς ένιωσες μετά την αντίδρασή σου;
- ο Πώς θα το χειριζόσουν αν σου συνέβαινε τώρα;
- ο Ένα συμπέρασμα που βγάζεις.....
- ο Στη συνέχεια μπαίνουν σε υποομάδες και συζητούν τα συμπεράσματα που έβγαλαν. Ένας εκπρόσωπος της υποομάδας ανακοινώνει τα συμπεράσματα στην ολομέλεια.
- ο Γίνεται σχολιασμός και συζήτηση με βάση αυτά που έφεραν οι υποομάδες.

Ιστορία και Δραματοποίηση

- ο Στις μικρές ομάδες τα παιδιά λέει, ο καθένας, **έναν από τους λόγους** που είχε **τσακωθεί** στο περιστατικό που θυμήθηκε.



- Στη συνέχεια, με αφορμή τις προσωπικές τους εμπειρίες, προτείνουμε στην κάθε ομάδα να **φτιάξει μια σύντομη ιστορία που να περιλαμβάνει περιστατικό σύγκρουσης.**
- Αφού διαμορφωθεί η ιστορία, δίνεται ένας τίτλος και συζητούν τα εξής ερωτήματα:
 - *Για ποιόν λόγο έγινε ο τσακωμός*
 - *Ποιες συμπεριφορές ή πράξεις χειροτέρεψαν την κατάσταση*
- *Με ποιους τρόπους μπορεί να επιλυθεί σωστά η σύγκρουση και οι πρωταγωνιστές της ιστορίας να έχουν εκφράσει αυτά που νιώθουν.*

Δραματοποίηση

- *Χρησιμοποιήστε αντικείμενα, εικόνες ή οτιδήποτε άλλο σκεφτείτε (εκτός από τους εαυτούς σας) και δραματοποιήστε την ιστορία σας*
- *Ακολουθεί παρουσίαση της ιστορίας.*

Ο σηματοδότης της ειρήνης

- Χωρίζουμε την τάξη σε δυο ομάδες. Κάθε ομάδα είναι οδηγός ενός λεωφορείου. Η πρώτη ομάδα είναι οδηγός σχολικού λεωφορείου και πρέπει να πάει τα παιδιά στο σχολείο στην ώρα τους. Η δεύτερη ομάδα είναι το μπλε λεωφορείο, που πάει τους ανθρώπους στη δουλειά τους και δεν πρέπει να καθυστερήσει. Δίνουμε στους μαθητές ένα καπελάκι και ένα χάρτινο τιμόνι. Μπλε καπελάκια για τους οδηγούς του μπλε λεωφορείου, κίτρινα καπελάκια για τους οδηγούς του σχολικού λεωφορείου.
- Τα δυο λεωφορεία που κινούνται προς αντίθετες κατευθύνσεις συναντώνται πάνω σε μια στενή γέφυρα. Ποιο θα περάσει; Φτιάχνουμε ένα χώρο σαν στενό δρομάκι και ζητούμε από τους «οδηγούς» να περάσουν. Τους «βοηθάμε» να διαπληκτιστούν για το ποιος θα περάσει πρώτος. Όταν οι δυο οδηγοί δεν καταλήγουν πουθενά και απλώς χάνουν χρόνο διαπληκτιζόμενοι, εμφανίζουμε στη γέφυρα το σηματοδότη της ειρήνης – έχοντας το ρόλο του τροχονόμου.
- Φτιάχνουμε ένα μεγάλο χαρτόνι, έτσι ώστε να μπορούμε να αλλάζουμε το χρώμα του τραβώντας το εσωτερικό του χαρτί. Ο σηματοδότης αποτελείται από 4 βαθμίδες;

Κόκκινο: Στοπ! Μετρήστε ως το 10, ηρεμήστε, ελέγξτε το θυμό σας.

Πορτοκαλί: Μιλήστε για το πρόβλημα, πείτε πως νιώθετε για αυτό.

Κίτρινο: Σκεφθείτε εναλλακτικές λύσεις και τις συνέπειες τους.

Πράσινο: Προχωρήστε στην εφαρμογή της λύσης που σας φαίνεται καλύτερη.

Αξονες συζήτησης:

Τι κατάφεραν όση ώρα διαπληκτίζονταν;

Έχχαναν χρόνο χωρίς να βρίσκουν μια λύση.

Υπήρχε κάποιος που είχε περισσότερο δίκιο από τον άλλον;

Ο καθένας από τη θέση του είχε δίκιο. Καλό είναι να καταλαβαίνουν ότι με τον τσακωμό προσπαθούμε όλοι να κάνουμε τους άλλους να δεχτούν ότι ΕΜΕΙΣ έχουμε δίκιο.

Τελικά τι συμβαίνει; Τι συμβαίνει όταν συζητούμε και βρίσκουμε μια λύση από κοινού;

Δεν χάνουμε χρόνο, δεν αναλωνόμαστε σε ατέρμονους διαπληκτισμούς, βρίσκουμε λύσεις και προχωράμε παρακάτω, δεν χαλάμε τη σχέση μας με τους άλλους.



3η Δραστηριότητα: «Εγχειρίδιο για... Καλές σχέσεις»

- ο Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να **φτιάξουν ένα εγχειρίδιο** που θα μπορούν να **συμβουλευθούν** σε περιπτώσεις τσακωμών και συγκρούσεων (σύμφωνα με όσα συζητήθηκαν), **ξεκαθαρίζοντας τις παγίδες στις συγκρούσεις** (π.χ. θυμώνω και βρίζω και αντί να σταματάει ο τσακωμός τα πράγματα γίνονται χειρότερα) και **τις καλές κινήσεις που μπορούμε να κάνουμε** (π.χ. σκέφτομαι το φανάρι, προσπαθώ να ηρεμήσω, εκφράζω αυτό που με έχει ενοχλήσει, προσπαθώ να συζητήσω με τον άλλο, να βρω λύσεις κτλ.)
- ο Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χωρίσει τα παιδιά σε **υποομάδες δίνοντας τους πιο συγκεκριμένα τα ερωτήματα** πάνω στα οποία θα δουλέψουν:
 - ο Τι μπορώ να κάνω όταν είμαι πολύ θυμωμένος, πώς μπορώ να ηρεμήσω;
 - ο Ποιες είναι οι παγίδες στις συγκρούσεις; Ποιες συμπεριφορές χειροτερεύουν μια σύγκρουση;
 - ο Ποιες είναι οι καλές κινήσεις για να επιλυθεί πιο σωστά μια σύγκρουση;
 - ο Ποιοι τρόποι βοηθούν στην επίλυση συγκρούσεων;

Μπορούμε να προτείνουμε στις ομάδες να συνεργαστούν και εκτός σχολείου για να βρουν τις απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα, εμπλέκοντας και τους γονείς τους ή άλλους συγγενείς τους αν θέλουν. Αφού συγκεντρώσουν τις ιδέες, θα επιλέξουν αυτές που τους εκφράζουν πιο πολύ και θα τις συμπεριλάβουν στο εγχειρίδιο. Καλό είναι σε κάθε σελίδα του εγχειριδίου να είναι ξεκάθαρο το θέμα και οι απαντήσεις. Επίσης, μέσα στο εγχειρίδιο μπορούν να μπουν και εικόνες που ταιριάζουν όπως τα «γαϊδουράκια σε συνεργασία», το φανάρι κλπ.

Η κατασκευή του εγχειριδίου μπορεί να αποτελέσει και μια εικαστική δραστηριότητα για την τάξη ή συνεργασία με την εικαστικό.

Κλείσιμο συνάντησης: Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



8η Ενότητα: Ο εαυτός μου και οι άλλοι

Επιμέρους στόχοι ενότητας :

- ο Να εξοικειωθούν με τρόπους αναζήτησης της επίγνωσης και της αυτογνωσίας.
 - ο Να ενισχυθεί η επίγνωση για κάποια στοιχεία του εαυτού τους.
 - ο Να εξοικειωθούν στη διαδικασία της αυτοπαρουσίασης.
 - ο Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Σελ. | 32

1η Δραστηριότητα Ενεργοποίησης: «Ας σηκωθεί όποιος...»

- ο Στον κύκλο όπως κάθονται τα παιδιά, ο εκπαιδευτικός **βγάζει μια καρέκλα έτσι ώστε κάποιος μαθητής να παραμείνει όρθιος.**
- ο Δίνεται από τον εκπαιδευτικό η οδηγία, ότι αυτός που είναι όρθιος θα πρέπει να **σηκώσει όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά** προκειμένου να βρει να κάτσει ο ίδιος & να μείνει κάποιος άλλος όρθιος.
- ο Αυτό γίνεται με το να πει **κάποιο στοιχείο που νομίζει ότι έχει κοινό** με κάποιους ώστε αυτοί να σηκωθούν π.χ. *Ας σηκωθεί όποιος έφαγε πρωινό πριν έρθει στο σχολείο.*
- ο Με αυτόν τον τρόπο συνεχίζεται το παιχνίδι...

2η Δραστηριότητα: Τα δέντρα της ομάδας μου «Εγώ Ξέρω» και «Εγώ θέλω να μάθω»

- ο Ο εκπαιδευτικός έχει σχηματίσει σε **δυο μεγάλα καφέ χαρτόνια** τους **κορμούς δύο δέντρων**. Τα κολλά στον τοίχο και στη συνέχεια δίνονται στο **κάθε παιδί από δύο φύλλα** τα οποία τα έχουμε σχεδιάσει & κόψει πάνω σε ένα **πράσινο χαρτόνι** (*Αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει στην ώρα της αισθητικής αγωγής*).
- ο Το πρώτο δέντρο ονομάζεται «ΕΓΩ ΞΕΡΩ...» & το δεύτερο «ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ...».
- ο Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να γράψουν **στο πρώτο φύλλο** δέντρου τα **πράγματα που γνωρίζουν να κάνουν καλά**. Προτρέπουμε τα παιδιά να σκεφτούν και στοιχεία του χαρακτήρα τους. (πχ βοηθάω τους φίλους μου όταν με χρειάζονται, έχω χιούμορ, είμαι ειλικρινής, ξέρω να αναγνωρίζω τα λάθη μου κλπ.)
- ο Στη συνέχεια Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει **το κάθε παιδί να σηκωθεί και να κολλήσει το φύλλο του στο δέντρο**, που έχει ονομαστεί «ΕΓΩ ΞΕΡΩ...» αφού έχει ανακοινώσει αυτά που έχει γράψει στην ομάδα.
- ο Σε μια **δεύτερη φάση**, ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν **στο δεύτερο φύλλο** δέντρου τα **πράγματα που θέλουν να μάθουν**. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το πρώτο δέντρο και ζητάμε από το κάθε παιδί να **κολλήσει το δεύτερο φύλλο του στο δεύτερο κορμό** που έχουμε ονομάσει «ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ...», αφού πρώτα ανακοινώσει αυτά που έχει γράψει στην ομάδα.
- ο **Ολοκληρώνουμε την άσκηση με ομαδική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων.**
- ο Ο εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά **αν γνώριζαν τις ικανότητες και τις επιθυμίες των συμμαθητών τους**, ποιες από αυτές τους άρεσαν περισσότερο ή άλλα πράγματα, εκτός από αυτά που έγραψαν, θα τους άρεσε να μάθουν να κάνουν.

3η Δραστηριότητα : Φτιάχνοντας την ταυτότητα μου – Μαργαρίτα

Έχουν κατασκευαστεί από πριν με χρωματιστά χαρτόνια μεγάλες μαργαρίτες, 1 για κάθε παιδί, με έξι πέταλα η κάθε μια. Τα πέταλα χρειάζεται να έχουν αρκετό χώρο, ώστε να μπορούν τα παιδιά να γράψουν μέσα σε αυτά. Τις μαργαρίτες μπορεί να τις



έχουν ετοιμάσει τα παιδιά από πριν εξηγώντας τους ότι θα τις χρησιμοποιήσουν στο πρόγραμμα.

- ο Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι σε αυτή τη συνάντηση **θα φτιάξουν τη δική τους «ταυτότητα»**
- ο Δίνεται στο κάθε παιδί από **μια μαργαρίτα**, λέγοντας ότι αυτή θα είναι η ταυτότητά τους.
- ο Δίνονται οι ακόλουθες οδηγίες :
- ο Στο **κέντρο** το κάθε παιδί θα γράψει **το όνομά του**.
- ο Στα **6 πέταλα** που έχει η μαργαρίτα **θα απαντηθούν οι έξι ερωτήσεις** – στοιχεία του εαυτού μας:

1. Πως είμαι εξωτερικά;
2. Ποια είναι τα καλά μου στοιχεία;
3. Ποια είναι τα αγαπημένα μου πρόσωπα;
4. Τι κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο;
5. Ποια είναι τα όνειρα μου;
6. Αν είχα μια ευχή ποια θα ήταν αυτή;

- ο Στο τέλος το κάθε παιδί **λέει στην ολομέλεια** τι έχει γράψει.
- ο Αν κάποιο παιδί δεν θέλει να πει όσα έχει γράψει, του προτείνουμε να πει ένα από τα στοιχεία της ταυτότητας του, όποιο νιώθει πιο άνετα να μοιραστεί μαζί μας.

4η Δραστηριότητα: Το κολάζ

- ο Σε ένα σημείο της αίθουσας έχουν τοποθετηθεί περιοδικά, βιβλία, εφημερίδες και άλλα υλικά που περιέχουν εικόνες.
- ο Ο εκπαιδευτικός **προτείνει στα παιδιά να φτιάξουν ένα ατομικό κολάζ** από εικόνες που τους αρέσουν.
- ο Αφού ολοκληρώσουν όλα τα παιδιά την κατασκευή τους, προτείνουμε να μας **το παρουσιάσουν φτιάχνοντας μια ιστορία γι αυτό**. (Η ιστορία δηλαδή θα είναι εμπνευσμένη από τις εικόνες.)

*Το κολάζ μπορεί να γίνει πάνω σε χαρτί. Μπορούμε να έχουμε χαρτί του μέτρου ώστε το κάθε παιδί να επιλέξει μόνο του το μέγεθος που θέλει να έχει το δικό του κολάζ. Όπως και σε όλες τις εικαστικές δραστηριότητες είναι σημαντικό **να μη σχολιάζουμε το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα** της δουλειάς των παιδιών, αλλά να **δίνουμε έμφαση στο περιεχόμενο**. Στις εικόνες δηλαδή που έχει επιλέξει το παιδί και στην ιστορία που αφηγείται. **Οι εικόνες και το περιεχόμενο της ιστορίας μας δίνουν πολλές πληροφορίες για τον εσωτερικό κόσμο του παιδιού και παράλληλα αποτελούν τρόπο που δηλώνει και εκφράζει πολλές πλευρές της προσωπικότητας του παιδιού, σε μία εικόνα.***

5η Δραστηριότητα: Το Μαγικό κουτί

- ο Οι συντονιστές εξηγούν στα μέλη της ομάδας ότι μαζί τους έχουν ένα μαγικό κουτί. Τονίζουν ότι στον πάτο του κουτιού υπάρχει η φωτογραφία ενός πολύ ξεχωριστού προσώπου.
- ο Δίνεται η οδηγία ότι το μαγικό κουτί θα δοθεί σε όλους & ο καθένας θα κοιτάζει αυτήν την φωτογραφία. Δεν πρέπει όμως να μαρτυρήσει κανένας ποιος είναι αυτός ο ξεχωριστός άνθρωπος γιατί θα χαλάσει η μυστική αποστολή.



- Κάθε φορά που θα κοιτάει μέσα στο κουτί το κάθε μέλος της ομάδας η φωτογραφία θα αλλάζει και γι' αυτό το λόγο αποκαλείται μαγικό κουτί. Το κάθε μέλος κοιτάζει τον πάτο του κουτιού & το δίνει στον επόμενο.
- Όταν έχουν κοιτάξει όλοι τότε οι συντονιστές ρωτάνε όλους «Ποιος ήταν τελικά αυτός ο ξεχωριστός άνθρωπος». Γίνεται μια συζήτηση σχετικά με αυτό που έγινε & αν τους έκανε κάτι εντύπωση που θα ήθελαν να μας το πουν.

Κλείσιμο συνάντησης:

Η συνάντηση με τον σοφό

- «Ξαπλώστε αναπαυτικά... Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές... Με κάθε εκπνοή αφήνετε όλες τις εντάσεις και χαλαρώνετε όλο και περισσότερο... Τώρα αφήστε την εσωτερική σας όραση να σας οδηγήσει έξω από αυτό το δωμάτιο... Βρισκόσαστε σ' ένα μονοπάτι στο δάσος... ακούτε ήχους... μυρίζετε τις μυρωδιές.. είστε ήρεμοι και χαλαροί... περπατάτε και νιώθετε τα φύλλα να τρίζουν κάτω από τα πόδια σας.. φτάνετε σε ένα ξέφωτο.. στη μέση υπάρχει φωτιά...
- Ένας σοφός κάθεται δίπλα και περιμένει ήσυχα... Πλησιάζετε και καθόσαστε κοντά του... Πως είναι; Άντρας ή Γυναίκα; Τι φοράει; Μπορείτε να του κάνετε μία μόνο ερώτηση... Όταν είστε έτοιμοι, ρωτήστε τον... Ακούτε την απάντηση του...
- Μένετε για λίγο ακόμα μαζί του... Τον ευχαριστείτε για την βοήθεια του και ετοιμάζεστε να φύγετε... Σας αγκαλιάζει και σας δίνει ένα δώρο, αναμνηστικό για την συνάντησή σας... Τι είναι; Πως είναι;
- Παίρνετε ξανά το μονοπάτι για τον γυρισμό... Νιώθετε τη δύναμη που σας δίνουν τα λόγια και το δώρο του σοφού... Βρισκόσαστε ξανά εδώ στο δωμάτιο.. Τεντωθείτε... Ανοίξτε αργά-αργά τα μάτια σας...

Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



9η Συνάντηση : Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου

1η Δραστηριότητα: «Εισαγωγή στην έννοια της διαφορετικότητας»

- Οι μαθητές λένε το μικρό τους όνομα και γίνεται μια σύντομη συζήτηση για το τι σκέφτονται όταν ακούν τη λέξη διαφορετικότητα.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα με τα λευκά χαρτιά. Στην αρχή οι συντονιστές τους δείχνουν δύο ίδια λευκά χαρτιά και ρωτάνε τους μαθητές αν είναι ίδια ή διαφορετικά. Στη συνέχεια δείχνουν ένα κανονικό Α4 και ένα τσαλακωμένο και τα παιδιά συζητάνε πόσο τα δύο χαρτιά μοιάζουν διαφορετικά. Ακούγονται σκέψεις για το ποιες χρήσεις μπορεί να έχει το καθένα στη μορφή που είναι.

2η Δραστηριότητα: Η αλυσίδα

- Οι μαθητές σχηματίζοντας έναν κύκλο όρθιοι, πιάνονται από τα χέρια σχηματίζοντας μία αλυσίδα.
- Στη συνέχεια, οι συντονιστές προτείνουν να ξεκινήσει όποιος μαθητής θέλει λέγοντας **κάτι κοινό** που νομίζει ότι έχει με το διπλανό του. Με αυτόν τον τρόπο συνεχίζουν και οι άλλοι με τη σειρά.
- Αφού ολοκληρωθεί ο κύκλος, συνεχίζεται η ίδια διαδικασία λέγοντας τώρα **κάτι διαφορετικό** που έχει ο καθένας με το διπλανό του.

Προσπαθούμε να ενισχύσουμε τα παιδιά στο να μην αναφέρουν μόνο εξωτερικά χαρακτηριστικά (χρώμα μαλλιών, ρούχα κλπ.) αλλά και σε εσωτερικά χαρακτηριστικά που γνωρίζουν για τους συμμαθητές τους.

3η Δραστηριότητα: Παραμύθι : «Έχασα το χρώμα μου & ψάχνω να το βρω»

- Στον κύκλο, οι συντονιστές διαβάζουν στα παιδιά το παραμύθι ενός μικρού χαμαιλέοντα που έχασε το χρώμα του & ψάχνει να το βρει :

Ένας μικρός χαμαιλέον ζούσε στο δάσος.

Ένα πρωί μια μαϊμουδίτσα του είπε :

«Καλημέρα: Ποπό, άλλαξες χρώμα!!

Δεν έχεις ένα σταθερό χρώμα σαν όλο τον κόσμο;»

Φεύγοντας, η μαϊμού φώναξε κοροϊδευτικά :

«Έχασες το χρώμα σου & ψάξε να το βρεις!»

Ο μικρός χαμαιλέον, απορημένος,

Αναρωτήθηκε τι σήμαινε αυτό που του είπε η άταχτη μαϊμού...

- Στην συνέχεια γίνεται μια συζήτηση για να πουν τα παιδιά πως βρήκαν το παραμύθι. Τι τους έκανε περισσότερο εντύπωση & τι κατάλαβαν τελικά.
- Προκειμένου να καταλάβουν καλύτερα το βαθύτερο νόημα του παραμυθιού, οι εμψυχωτές τους χωρίζουν σε τέσσερις υποομάδες και τους ζητάνε να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα :
 - Πως αντιμετωπίζουν τα άλλα ζώα τον μικρό χαμαιλέον;
 - Πως νιώθει ο μικρός χαμαιλέον με την συμπεριφορά των άλλων ζώων;
 - Τι άλλαξε στην ιστορία όταν συναντήθηκε με τον άλλον μικρό χαμαιλέον & πως ένωσε;



- ο *Τι συμπέρασμα βγάζετε τελικά από το παραμύθι;*
- ο Στο τέλος η κάθε υποομάδα παρουσιάζει τις απαντήσεις της στην ολομέλεια δίνοντας τις δικές της εξηγήσεις για το τελικό συμπέρασμα.

*** Εναλλακτικό παραμύθι είναι το «Ο βάτραχος είναι βάτραχος»

- ο Οι συντονιστές διαβάζουν στον κύκλο το παραμύθι «Ο βάτραχος είναι βάτραχος» στα παιδιά :

Ο καημένος ο Βάτραχος. Θέλει τόσο πολύ να μοιάζει με τους φίλους του
– την Πάπια, το Γουρούνι, τον Ποντικό & το Λαγό.

Αλλά, όσο & αν κοπιάζει, δεν καταφέρνει να πετύχει ότι και εκείνοι κάνουν.

Μα σιγά-σιγά θα ανακαλύψει πως οι φίλοι του τον αγαπούν
ακριβώς γι' αυτό που είναι – ένας απλός, πράσινος βάτραχος.

- ο Στην συνέχεια οι συντονιστές ρωτάνε τα παιδιά πως τους φάνηκε & τους ζητείται να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις σε στυλ συζήτησης ώστε να μιλήσουν όλα τα παιδιά :
 - ο *Πως νιώθει στην αρχή ο βάτραχος για τον εαυτό του*
 - ο *Τι συμβαίνει όταν συναντάει τα υπόλοιπα ζώα*
 - ο *Τι γίνεται όταν συναντάει τον λαγό & τι του λέει (ο λαγός)*
 - ο *Πως νιώθει στο τέλος ο βάτραχος όταν βλέπει τον εαυτό του στην λίμνη*

- ο Οι συντονιστές και με τα δύο παραμύθια εστιάζουν περισσότερο στο γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι μοιάζουν σε κάποια χαρακτηριστικά και διαφέρουν σε κάποια άλλα. Αυτά μπορεί να είναι τα εξωτερικά χαρακτηριστικά μας, οι ανάγκες μας, οι επιλογές μας, οι ιδέες μας, τα ενδιαφέροντα μας.
- ο Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο αλλά έχουμε και κοινά. Χάρη όμως στην διαφορετικότητα υπάρχει ποικιλία και έτσι δίνεται χρώμα στην ζωή.
- ο Ο καθένας όμως από εμάς είναι μοναδικός.

Συζήτηση στις υποομάδες :

Στις ίδιες υποομάδες τα παιδιά ζητούνται να συζητήσουν τα συναισθήματα που έχουν από την ομοιότητα & την διαφορά τους σε σύγκριση με τους άλλους. Έτσι καλούνται να απαντήσουν στα εξής:

- ο *Πως νιώθουμε όταν μοιάζουμε μεταξύ μας;*
- ο *Πως νιώθουμε όταν διαφέρουμε από τους άλλους;*
- ο *Φανταστείτε έναν κόσμο από όμοιους ανθρώπους!!! Όλοι να είμαστε ίδιοι μεταξύ μας! Σκεφτείτε τι θα κερδίζαμε και τι θα χάναμε :*
- ο Τα παιδιά αφού καταγράψουν τα όσα σκέφτονται & τα συζητήσουν μεταξύ τους, τα παρουσιάζουν στην ολομέλεια.
- ο Γίνεται ένας διάλογος/ συζήτηση των παιδιών με τις συντονιστές για τα όσα ειπώθηκαν από την κάθε υποομάδα σχολιάζοντας τι συμπεραίνουν τελικά.
- ο Τονίζεται πως με την διαφορετικότητα μπορούμε να μάθουμε από τους άλλους, πως αναπτύσσεται με αυτόν τον τρόπο το αίσθημα αλληλεγγύης και συνεργασίας και



πως οι διαφορές δεν είναι τόσο αισθητές γιατί ο καθένας μπορεί να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα από την συνύπαρξη των ανθρώπων με τις διαφορές τους.

- ο Επίσης πως με την ομοιότητα μπορούν οι άνθρωποι να φτιάξουν καταπληκτικά πράγματα & πόσο άνετα νιώθουν μέσα σε αυτό.
- ο Ο καθένας μας τελικά είναι μοναδικός και ξεχωριστός άνθρωπος και όλα τα στοιχεία που διαθέτει μπορούν να ωφεληθούν στο να πραγματοποιηθεί κάτι αν τα αξιοποιήσουμε κατάλληλα χωρίς να είμαστε προκατειλημμένη.

4η Δραστηριότητα: Προβολή επεισοδίου από το σίριαλ «Παρά πέντε» για τη διαφορετικότητα

- ο Οι συντονιστές αξιοποιούν την τηλεοπτική σειρά «στο παρά πέντε», προβάλλοντας ένα στιγμιότυπο από συγκεκριμένο επεισόδιο της τηλεοπτικής σειράς (18ο επεισόδιο, Α' κύκλος).
- ο Σε αυτό το επεισόδιο, αναδεικνύεται με ευχάριστο και κατανοητό τρόπο, η αξία της ομάδας και η αξιοποίηση των διαφορετικών ικανοτήτων των μελών.
- ο Με το τέλος της προβολής, γίνεται ένας καταγίγισμός ιδεών με λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό βλέποντας το συγκεκριμένο στιγμιότυπο.
- ο Ακολουθεί συζήτηση με τα παιδιά για την αξία του να είσαι διαφορετικός και πόσο αυτό μπορεί να λειτουργήσει προς όφελος όλης της ομάδας.

5η Δραστηριότητα: Παιχνίδι με μπαλόνια

- ο Οι συντονιστές προτείνουν στα παιδιά να προσπαθήσουν να μην πέσει κανένα μπαλόνι στο πάτωμα.
- ο Ακολουθεί σύντομος σχολιασμός για το ότι ο καθένας έχει διαφορετικό τρόπο να κάνει κάτι, αλλά αυτό είναι πολύ χρήσιμο γιατί όλοι μαζί συμβάλουμε στον κοινό στόχο.

6η Δραστηριότητα: Ιστορία με τα Ανθρωπάκια

- ο Οι συντονιστές προτείνουν στο κάθε μαθητή να φτιάξει το ατομικό του πλασματάκι με το περίγραμμα της παλάμης του.
- ο Στη συνέχεια, του δίνει εξωτερικά και εσωτερικά χαρακτηριστικά προτείνοντας ότι το κάθε πλασματάκι έχει ένα πολύ έντονο χαρακτηριστικό και κάτι πολύ θετικό.
- ο Τέλος, του δίνει ένα όνομα που πιστεύει ότι ταιριάζει στο ανθρωπάκι του.
- ο Κόβουν γύρω-γύρω το περίγραμμα και κολλούν ένα ξυλάκι στο πίσω μέρος έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια κούκλα.
- ο Αφού φτιάξουν τα ανθρωπάκια ο καθένας ατομικά, φτιάχνουν μικρές ομάδες των 5 και με βάση τις λέξεις από τον καταγίγισμό ιδεών φτιάχνουν ιστορίες με πρωταγωνιστές τα ανθρωπάκια τους!
- ο Η κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει την ιστορία της αξιοποιώντας το κουκλοθέατρο.

7η Δραστηριότητα: Η περιπέτεια του Ελέφαντα

- ο Οι συντονιστές προτείνουν στους μαθητές να σχηματίσουν ένα κύκλο όρθιοι με τέτοιο τρόπο ώστε ο ένας να κοιτάει την πλάτη του μπροστινού του. Στη συνέχεια τοποθετούν όλοι τα χέρια τους στην πλάτη του μπροστινού τους σαν να του κάνουν **μασάζ** ακολουθώντας την παρακάτω ιστορία κάνοντας τις παρακάτω κινήσεις με τα χέρια τους.



- ο Την ιστορία την αφηγείται ο συντονιστής και όλοι βλέπουν από αυτόν τις κινήσεις και κάνουν το ίδιο:

○ «Μια φορά και έναν καιρό ήταν ένα μεγάλο δάσος

| | με πολλούς κορμούς από δέντρα.

— Κάποια στιγμή έρχονται κάτι ξυλοκόποι και αρχίζουν και τους κόβουν
— αυτούς τους κορμούς.

○○○ Και στο τέλος μένουν κάτι κούτσουρα.

●●● Έρθε ο ελέφαντας και άρχισε να παίζει και να τα πατάει με δύναμη αυτά τα κούτσουρα.

Ξαφνικά ακούγεται από μακριά η αστυνομία και έρχεται και τον συλλαμβάνει.

Στην φυλακή που ήταν ο ελέφαντας άρχισε να γράφει στη γραφομηχανή ένα γράμμα στην μαμά του.

Μαμά, ήμουν σε ένα μεγάλο δάσος με πολλούς κορμούς από δέντρα...»

(Ο ελέφαντας εξηγεί από την αρχή την ιστορία)

8η Δραστηριότητα: Κλείσιμο συνάντησης

Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



10η Ενότητα: Επιρροές – Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές

Επιμέρους στόχοι ενότητας :

- ο Να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν για την έννοια της εξάρτησης.
 - ο Να επεξεργαστούν περισσότερο το θέμα της επιρροής της παρέας.
 - ο Να συζητηθεί η έννοια και τα βήματα της επιλογής.

Σελ. | 39

1η Δραστηριότητα: ΓΛΥΚΟ & ΜΗΝΥΜΑ

- ο Όπως καθόμαστε στον κύκλο παίρνει ο καθένας από ένα σοκολατάκι & ένα μήνυμα.
- ο Ανοίγει ο καθένας το μήνυμα που έχει & το διαβάζει.
- ο Δίνεται σαφής η οδηγία ότι: ΚΑΝΕΝΑΣ ΔΕΝ ΤΡΩΕΙ ΑΚΟΜΑ ΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙ ΤΟΥ
- ο Όσοι έχουν το μήνυμα «Να πείσουν τους άλλους να φάνε το σοκολατάκι τους» φτιάχνουν έναν κύκλο.
- ο Όσοι έχουν το μήνυμα «Να πείσουν τους υπόλοιπους να μην φάνε το σοκολατάκι τους» φτιάχνουν έναν εξωτερικό κύκλο.
- ο Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνονται δυο ομόκεντροι κύκλοι όπου κάθονται αντικριστά ο ένας κύκλος με τον άλλον.
- ο Πρέπει να πείσει ο καθένας αυτόν που έχει απέναντι του να κάνει ότι λέει το χαρτάκι του.
- ο Βρείτε επιχειρήματα- γιατί πρέπει να φάνε ή να μην φάνε οι άλλοι το σοκολατάκι τους.
- ο Έχουν στην διαθεσιμότητα τους από 1 λεπτό ο καθένας για να πείσει τον άλλον.
- ο Μόλις ακουστεί το σήμα από την συντονίστρια ο εσωτερικός κύκλος κάνει ένα βήμα δεξιά έτσι ώστε να αλλάξει ταίρι & κάνουν πάλι την ίδια διαδικασία.

Ερωτήματα :

- ο Κάνατε αυτό που σας έλεγαν οι άλλοι & γιατί;
- ο Υπήρξαν κάποιοι που τελικά έκαναν κάτι διαφορετικό & για ποιον λόγο;
 - ο Πως νιώθατε όταν τελικά οι άλλοι έκαναν ότι τους λέγατε;
 - ο Πως νιώθατε όταν τελικά οι άλλοι δεν έκαναν αυτό που τους λέγατε;

2η Δραστηριότητα: Η έννοια της εξάρτησης – Εξαρτησιογόνες Ουσίες

- ο Οι συντονιστές με την βοήθεια των δύο εικόνων (τσιγάρο, αλκοόλ) συζητάνε για την έννοια και τις μορφές της εξάρτησης. Γίνεται λόγος για αυτά που κατέγραψαν τα ίδια τα παιδιά στο φύλλο εργασίας για την έννοια της εξάρτησης.
- ο Οι συντονιστές ρωτάνε τα παιδιά, με αφορμή το αλκοόλ και το τσιγάρο της εικόνας, αν επιτρέπεται σε όλους τους ανθρώπους (μικρούς και μεγάλους) να καπνίζουν ή να πίνουν. Επίσης, ρωπιούνται τι έχουν ακούσει σχετικά με τη νομοθεσία για το τσιγάρο. Στη συνέχεια γίνεται μια μικρή αναφορά για τις νόμιμες και παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες.

3η Δραστηριότητα: Πείραμα με Τσιγάρο

- ο Με αφορμή τον καινούργιο νόμο, οι συντονιστές δείχνουν στο σημείο αυτό, τις επιδράσεις του τσιγάρου στον πνεύμονα του ανθρώπου με την βοήθεια ενός πειράματος.



4η Δραστηριότητα: Αίτια χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών

- Οι συντονιστές με βάση τις απαντήσεις των παιδιών σχετικά με τους λόγους που πιστεύουν ότι κάποιος ξεκινάει να καπνίζει ή να πίνει, κάνουν μια μικρή συζήτηση θέλοντας να δώσουν περισσότερη έμφαση για το ποιος τελικά έχει την τελική απόφαση για το αν θα κάνει χρήση τσιγάρου/ αλκοόλ ή όχι.

5η Δραστηριότητα: Καθημερινές αποφάσεις - Σημασία Επιλογής

- Με καταιγισμό ιδεών τα παιδιά μας λένε για τις αποφάσεις που πρέπει να πάρουν καθημερινά στην ζωή τους.
- Οι αποφάσεις αυτές μπορεί να είναι από τις πιο απλές που παίρνουν αυτόματα χωρίς να σκεφτούν πολύ αλλά και αποφάσεις που είναι πιο σημαντικές & χρειάζονται περισσότερο χρόνο,
- Στη συνέχεια οι συντονιστές ζητούν από τα παιδιά να σηκωθούν 5 εθελοντές. Δίνονται πέντε κάρτες, η καθεμία από τις οποίες περιέχει ένα γράμμα. Θα χρειαστεί τα παιδιά να σχηματίσουν την λέξη ΕΠΙΛΟΓΗ με τα γράμματα που έχει το κάθε παιδί στην κάρτα του.
- Γίνεται συζήτηση για το τι σημαίνει η λέξη Επιλογή... Ποια είναι η αξία της στην καθημερινή μας ζωή... Με ποιον τρόπο κάνουμε τις επιλογές μας... Πόσο δύσκολο είναι να πάρουμε κάποια απόφαση στη ζωή μας.. Αν έχει συμβεί αυτό στα παιδιά και πως το έχουν διαχειριστεί..

6η Δραστηριότητα: Βήματα επιλογής

- Οι συντονιστές ζητούν στη συνέχεια από έναν εθελοντή να σηκωθεί & να γυρίσει από την άλλη πλευρά το πρώτο γράμμα & να διαβάσει την λέξη που βλέπει να κρύβεται από πίσω.
- Έχουμε φτιάξει από πριν σε 5 χρωματιστά χαρτόνια Α4 τη λέξη Ε-ΠΙ-Λ-Ο-ΓΗ (χωρισμένη με αυτόν τον τρόπο στα 5 χαρτόνια). Σε κάθε χαρτόνι, πίσω από τα γράμματα υπάρχουν τα βήματα για τη λήψη αποφάσεων με την εξής σειρά ώστε να είναι και στην ίδια σειρά με τα γράμματα της λέξης: 1. Σταματώ & σκέφτομαι 2. Ζυγίζω τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, 3. Προβλέπω τις συνέπειες 4. Προχωρώ. 5. Σκέφτομαι-Αξιολογώ.
- Γίνεται σχολιασμός του πρώτου βήματος «σταματώ και σκέφτομαι» και παρέχεται βοήθεια για την κατανόηση του με παραδείγματα από την καθημερινότητα.
- Το ίδιο συμβαίνει και με τα υπόλοιπα βήματα που κρύβονται από πίσω.
- Στο τέλος γίνεται συζήτηση για τη σειρά με την οποία είναι τοποθετημένες οι λέξεις: σταματώ και σκέφτομαι-προβλέπω τις συνέπειες- ζυγίζω τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα-προχωρώ – σκέφτομαι και αξιολογώ
- Τα παιδιά σκέφτονται δικά τους περιστατικά που τους έρχονται στο μυαλό στα οποία θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τα 5 βήματα.

7η Δραστηριότητα: Και τώρα στην Πράξη...

- Οι συντονιστές διαβάζουν στους μαθητές μια ιστορία που περιέχει μια κατάσταση πίεσης ~ επιρροής από παρέα για δοκιμή μιας ουσίας
- Προτείνετε στους μαθητές να μοιραστούν σε υποομάδες.
- Στις υποομάδες τα παιδιά συζητάνε τις ερωτήσεις που τους δίνονται.
- Ανταλλάσσουν απόψεις και αν υπάρχει χρόνος τις καταγράφουν σε ένα χαρτί.



- ο Στη συνέχεια, στην ολομέλεια του κύκλου απαντιέται μια-μια ερώτηση με τη σειρά από την κάθε υποομάδα.
- ο Δίνεται η οδηγία η ιστορία να παρουσιαστεί με ένα θεατρικό σκετσάκι, δίνοντας τα παιδιά το δικό τους τέλος στην ιστορία.

8η Δραστηριότητα: Δραματοποίηση

Εναλλακτικά..

- ο Σε αυτό το σημείο, οι συντονιστές φτιάχνουν με την ομάδα ένα υποθετικό σενάριο για μια παρέα παιδιών που προσπαθούν να πείσουν ένα παιδί από την παρέα, να κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνεί. Π.χ. να κάνουν μια άσχημη «πλάκα» σε έναν άλλο μαθητή, ή να ξεφουσκώσουν τα λάστιχα από το ποδήλατο κάποιου που είχαν τσακωθεί κλπ.
- ο (Σημ. Καλό είναι το σενάριο από το περιστατικό να βγει από τα ίδια τα παιδιά.)
- ο Στη συνέχεια με τη βοήθεια 5-6 παιδιών που μπαίνουν στο ρόλο της παρέας, δραματοποιείται η σκηνή που η παρέα προσπαθεί να πείσει και το άλλο μέλος της. Το ρόλο του παιδιού που δεν θέλει το δραματοποιεί ο συντονιστής.
- ο Το σενάριο θα δραματοποιηθεί δύο φορές: Την πρώτη φορά το παιδί-συντονιστής θα διστάζει πολύ να πει τι θέλει και η στάση του σώματός του, θα είναι ανάλογη, ενώ τη δεύτερη φορά, θα λέει τη γνώμη του με θάρρος και δύναμη και με την ανάλογη στάση του σώματος.

Ερωτήματα για συζήτηση:

- ο Τι παρατηρήσατε;
- ο Τι διαφορά είχε το 1ο σενάριο από το 2ο;
- ο Ποιος χαρακτήρας σας άρεσε πιο πολύ για παρέα;
- ο Εσείς που είχατε το ρόλο της παρέας, πώς νιώσατε στις δύο περιπτώσεις;
- ο Πότε νιώθατε ότι είστε πιο κοντά στο να τον πείσετε;
- ο Τι διαπιστώνουμε για τον τρόπο που υποστηρίζουμε την επιλογή μας;

9η Δραστηριότητα: Κλείσιμο συνάντησης

Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



11η Ενότητα: Μαθαίνουμε να πλοηγούμαστε με ασφάλεια στο διαδίκτυο

Επιμέρους στόχοι ενότητας :

- ο Να ενημερωθούν για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης διαδικτύου
 - ο Να εκπαιδευτούν στην πλοήγηση του διαδικτύου
- ο Να κατανοήσουν πως μπορούν να προστατευτούν από πιθανούς κινδύνους στο διαδίκτυο

Σελ. | 42

1η Δραστηριότητα: Ποια είναι τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτύου

- ο Στην ολομέλεια γίνεται συζήτηση για το διαδίκτυο (ορισμός, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα)
- ο Καταιγισμός ιδεών από τα ίδια τα παιδιά με τα + και τα – του διαδικτύου και της τεχνολογίας
- ο Στη συνέχεια οι συντονιστές μέσα από συζήτηση και προβολή κάποιων spot (από safer internet) εστιάζουν στην υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο & την νέα τεχνολογία

2η Δραστηριότητα: «Μαθαίνοντας τα μυστικά του διαδικτύου»

- ο Οι συντονιστές χωρίζουν την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και δουλεύουν σε διαφορετικές ιστορίες με διαφορετικά μηνύματα η κάθε μια.
- ο Στη συνέχεια, γίνεται παρουσίαση των συμπερασμάτων από την κάθε υποομάδα καθώς και δραματοποίηση της συνέχειας των ιστοριών στην ολομέλεια.

3η Δραστηριότητα: Κουίζ γνώσεων

- ο Οι συντονιστές χωρίζουν την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και δίνεται σε κάθε υποομάδα ένα κουίζ γνώσεων σχετικά με το διαδίκτυο.
- ο Το κουίζ γνώσεων κάθε υποομάδας περιέχει τις ίδιες ερωτήσεις αναφορικά με την επικοινωνία, την ασφάλεια, την ηλεκτρονική παρενόχληση και κάποιους χρυσούς κανόνες.
- ο Τονίζεται ότι έχουν στην διάθεση τους 5 λεπτά προκειμένου να ολοκληρώσουν τη συμπλήρωση του κουίζ.
- ο Στη συνέχεια & σε μορφή τηλεπαιχνιδιού απαντιούνται μία μια οι ερωτήσεις έτσι ώστε στο τέλος να βρεθεί η ομάδα που θα κερδίσει έχοντας τις περισσότερες σωστές απαντήσεις.

4η Δραστηριότητα: Οδηγός ασφαλούς πλοήγησης του διαδικτύου

- ο Αξιοποιώντας τα συμπεράσματα των παραπάνω υποομάδων οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν έναν οδηγό ασφαλούς πλοήγησης του διαδικτύου.
- ο Επιπρόσθετα, θα μπορούσαν να ζωγραφίσουν το εξώφυλλο αυτού του οδηγού με εικόνες και μηνύματα για το σωστό τρόπο λειτουργίας διαδικτύου.
- ο Επίσης, θα μπορούσαν να φτιάξουν ένα κολάζ από διαφορές εικόνες στις υποομάδες τους και στη συνέχεια να δημιουργηθεί ένα ομαδικό κολάζ σχετικά με την καλή χρήση του διαδικτύου.



5η Δραστηριότητα: Κλείσιμο συνάντησης

Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.

Θα ήθελα να πω...

- ο Οι συντονιστές ενισχύουν τα παιδιά να γράψουν διάφορα μηνύματα για την ασφαλή πλοήγηση του διαδικτύου, ως συμπέρασμα της συνάντησης, σε χαρτί του μέτρου.



12η Ενότητα: Λειτουργούμε ως ομάδα & σε εξωτερικό χώρο

Επιμέρους στόχοι ενότητας :

- ο Να εξοικειωθούν με βιωματικές τεχνικές σε εξωτερικό χώρο.
- ο Είναι σημαντικό τα μέλη της ομάδας να λειτουργήσουν στο εξωτερικό περιβάλλον φροντίζοντας ταυτόχρονα τόσο τον εαυτό τους και τις ανάγκες τους όσο και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας διατηρώντας την αίσθηση του «ανήκειν» που έχουν κατακτήσει μέχρι τώρα

Σελ. | 44

1η Δραστηριότητα: Διαδικασία ενεργοποίησης και γνωριμίας

Τα μέλη της ομάδας προσπαθούν να βρουν κάποιον που ταιριάζει σε μια από τις καταστάσεις που αναφέρουν οι συντονιστές και γίνονται ζευγάρι μαζί του.

- ο Βρείτε κάποιον που..
- ο Έχει το ίδιο χρώμα μάτια με εσάς...
- ο Έχει γεννηθεί τον ίδιο μήνα με εσάς...
- ο Γράφει με το ίδιο χέρι που γράφετε και εσείς..
- ο Έχει κατοικίδιο..
- ο Αθλείται..
- ο Του/της αρέσει να παίζει σκάκι..
- ο Φοράει το ίδιο χρώμα κάλτσες με εσάς..
- ο Το όνομα του/της έχει τον ίδιο αριθμό γραμμάτων με το δικό σας...
- ο Του/της αρέσει ο χορός..
- ο Του/της αρέσει η σοκολάτα...
- ο Ζει κοντά στη θάλασσα..
- ο Του/της αρέσουν τα ταξίδια..
- ο Παίζει κάποιο μουσικό όργανο..
- ο Του/της αρέσει το βουνό...
- ο Διαβάζει εξωσχολικά βιβλία..

2η Δραστηριότητα: Ατομική άσκηση ενεργοποίησης των 5 αισθήσεων

- ο Τα μέλη συνεχίζουν την πορεία μέσα στο δάσος μόνοι χωρίς να μιλούν αλλά και χωρίς να απομακρυνθούν από την υπόλοιπη ομάδα. Στην διάρκεια που περπατούν συγκεντρώνουν όσα περισσότερα ερεθίσματα μπορούν από το δάσος αξιοποιώντας και τις 5 αισθήσεις τους. Παρατηρούν εικόνες, μυρωδιές, ήχους, και καταλήγουν σε ένα σημείο του δάσους που υπάρχουν πεζούλια όπου συγκεντρώνεται όλη η ομάδα.

3η Δραστηριότητα: Διαδικασία εμπιστοσύνης

- ο Τα μέλη χωρίζονται σε ζευγάρια και αναλαμβάνουν τους ρόλους του οδηγού και του καθοδηγούμενου. Ο οδηγός βλέπει και ο καθοδηγούμενος έχει δεμένα τα μάτια του με ένα μαντήλι. Στόχος της άσκησης είναι να περπατήσουν μπαίνοντας πιο βαθιά στο δάσος δίνοντας έμφαση σε όλες τις υπόλοιπες αισθήσεις πέραν της όρασης.

4η Δραστηριότητα: Μοίρασμα της εμπειρίας στην ολομέλεια

- ο Η ομάδα συγκεντρωμένη και σε διαδικασία ολομέλειας μοιράζεται την εμπειρία που βίωσε κατά την διάρκεια των προηγούμενων παιχνιδιών τα οποία έγιναν χωρίς ενδιάμεσα διαλείμματα. Συζητά τον διαφορετικό τρόπο αντίληψης του γύρω



περιβάλλοντος όταν ενεργοποιούνται όλες οι αισθήσεις, η αίσθηση της μοναχικής πορείας αλλά και η αίσθηση της δύναμης που σου δίνει η ομάδα.

5^η Δραστηριότητα: Μανταλάκια

- ο Οι εκπαιδευτές δίνουν στον κάθε συμμετέχοντα 2-3 μανταλάκια που ο κάθε συμμετέχοντας τοποθετεί πάνω του (ρούχα, μαλλιά κλπ.)
- ο Μόλις δοθεί το σήμα οι συμμετέχοντες πρέπει να προσπαθήσουν γρήγορα να «κλέψουν» όσα περισσότερα μανταλάκια μπορούν από τους άλλους και να τα βάλουν πάνω τους. Νικητής είναι αυτός που μόλις δοθεί το σήμα της λήξης έχει τα πάρει τα περισσότερα.
- ο Στη συνέχεια δίνεται η αντίθετη οδηγία ότι δηλαδή μόλις δοθεί το σήμα θα πρέπει να έχουν πάνω τους όσο λιγότερα μπορούν, βάζοντας όμως αυτά που έχουν πάνω σε κάποιον άλλο.

Σελ. | 45

6^η Δραστηριότητα

- ο Η ομάδα χωρίζεται σε υποομάδες. Η οδηγία είναι να βρουν το δρόμο της επιστροφής ως υποομάδα και κατά την διάρκεια της επιστροφής να αξιοποιήσουν υλικά από το δάσος για να μας περιγράψουν αυτήν την εμπειρία.
- ο Τα υλικά που θα μαζέψουν θα είναι:
 - ο Κάτι που θυμίζει εμένα...
 - ο Κάτι που κάνει θόρυβο..
 - ο Μια παγίδα του ήλιου... (οτιδήποτε δεσμεύει τη θερμότητα του ήλιου – νερό, πέτρα, φυτά, ζώα).
- ο Οι υποομάδες αυτενεργούν και σιγά – σιγά ανεβαίνουν προς το αρχικό σημείο συνάντησης στην αρχή του δάσους.

7^η Δραστηριότητα: Παρουσίαση δουλειάς σε υποομάδες

- ο Οι υποομάδες παρουσιάζουν την δουλειά που προετοίμασαν αξιοποιώντας μεθόδους όπως παντομίμα, κατασκευές, παιχνίδι, δραματοποίηση.



13η Ενότητα: Κλείνουμε το πρόγραμμα – Ας δούμε τι κερδίσαμε

Επιμέρους στόχοι ενότητας :

- ο Να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις
- ο Να αξιολογήσουν την συνολική πορεία του προγράμματος κάνοντας κάποιες παρατηρήσεις (ποιοτική αξιολόγηση)

Σελ. | 46

1η Δραστηριότητα: Ερωτηματολόγιο «Ας δούμε τι κερδίσαμε»

- ο Δίνεται στα παιδιά το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
- ο Τα παιδιά μπορούν να μεταφέρουν στο χαρτί τις εμπειρίες & τις σκέψεις που έχουν από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.
- ο Τους τονίζεται πόσο σημαντική είναι η άποψη τους για αυτό το πρόγραμμα, έτσι ώστε να εκφράσουν ελεύθερα αν κάτι θα ήθελαν να αλλάξει, να προστεθεί ή να παραμείνει. Κάτι τέτοιο είναι βοηθητικό για τα επόμενα προγράμματα που θα εφαρμοστούν σε άλλα παιδιά.
- ο Τέλος, είναι σημαντικό να δούμε τι αποκόμισαν & κέρδισαν από αυτές τις συναντήσεις μας, είτε ως γνώσεις είτε ως συναισθήματα.

2η Δραστηριότητα: Διεργασία χαλάρωσης

- ο Οι συντονιστές τονίζουν στα παιδιά ότι θα κάνουν κάτι για να χαλαρώσουν, έτσι τους ζητείται να πάρουν την πιο χαλαρωτική στάση που μπορούν στις καρέκλες που κάθονται:

«Καθίστε όσο πιο χαλαρά και άνετα μπορείτε στην καρέκλα σας.

Ακούστε τη μουσική, νιώστε το ρυθμό, αφήστε τις νότες να σας πλημμυρίσουν και κλείστε σιγά-σιγά τα μάτια σας. Φανταστείτε ότι είστε ξαπλωμένοι δίπλα στην θάλασσα σε μια παραλία με άμμο. Έχετε βουλιάξει στη ζεστή αμμουδιά και καθώς είστε ξαπλωμένοι ο ήλιος ζεσταίνει το σώμα σας. Οι ζεστές αχτίδες του ακουμπούν τα δάχτυλα των ποδιών σας & νιώθετε σιγά-σιγά τη θερμοκρασία του σε όλο το μήκος των ποδιών σας. Τώρα ο ήλιος ζεσταίνει την κοιλιά σας και νιώθετε πολύ όμορφα και χαλαρά. Σιγά-σιγά οι ζεστές αχτίδες ακουμπούν τον θώρακα, μετά τους ώμους και το λαιμό σας. Αυτή η όμορφη αίσθηση της ζεστασιάς απλώνεται τώρα στο πρόσωπο σας. Οι ζεστές αχτίδες ακουμπούν στα χείλη, στα μάγουλα, στα βλέφαρα και στο μέτωπο σας.

Όλη αυτή η ζεστασιά σας κάνει να νιώθετε πολύ ευχάριστα και άνετα, η καρδιά σας έχει ζεσταθεί και αυτή.

Κάθε συναισθήμα είναι καλοδεχούμενο.

Κρατώντας ζωντανή αυτή την αίσθηση και της ζεστασιάς στο σώμα και την καρδιά ανοίξτε σιγά-σιγά τα μάτια σας».

2η Δραστηριότητα: Ομαδική Ζωγραφιά

- ο Οι συντονιστές έχουν τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου χαρτί του μέτρου.
- ο Τα παιδιά κάθονται γύρω από το χαρτί έχοντας πάρει ένα(1) μαρκαδόρο ο καθένας.
- ο Οι συντονιστές προτείνουν στα παιδιά να ζωγραφίσουν αυθόρμητα ότι τους έρχεται στο μυαλό, με θέμα «Εγώ και Εσύ, δυναμώνουμε μαζί!!!»
- ο Δίνονται 2-3 λεπτά και στη συνέχεια οι συντονιστές δίνουν μια οδηγία για να αλλάξουν θέσεις: π.χ. όλοι τρεις θέσεις δεξιά. Έτσι όλα τα παιδιά θα πρέπει να



μετακινηθούν στην αντίστοιχη θέση και να συνεχίσουν να ζωγραφίζουν την εικόνα που βρίσκεται σε εκείνη τη θέση.

- ο Με τον ίδιο τρόπο συνεχίζεται η ζωγραφική ώστε όλα τα παιδιά να περάσουν από τις περισσότερες θέσεις.

3η Δραστηριότητα: Η σπίθα

- ο Στο κέντρο του κύκλου έχει τοποθετηθεί ένα κεράκι και το κάθε παιδί κρατάει μία σπίθα.
- ο Ένα-ένα παιδί, με τη σειρά ανάβει, τη σπίθα του και όσο διαρκεί η φλόγα τα υπόλοιπα παιδιά του λένε κάποιο καλό στοιχείο του χαρακτήρα του ή κάτι καλό που είδαν σε αυτόν μέσα από το πρόγραμμα.
- ο Όταν όλα τα παιδιά πουν αυτά που είχαν σκεφτεί τότε ανάβει άλλο παιδί τη σπίθα και η δραστηριότητα προχωράει με τον ίδιο τρόπο ώσπου όλα τα παιδιά να έχουν κρατήσει τη σπίθα και να έχουν ακούσει θετικούς χαρακτηρισμούς από τα άλλα.

4η Δραστηριότητα: Κλείσιμο συνάντησης

Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

- ο Στεκόμαστε όρθιοι στον κύκλο και ο κάθε συμμετέχοντας μοιράζεται μία σκέψη ή ένα συναίσθημα από το Σεμινάριο.
- ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



Βιβλιογραφία :

- ο «Αγγίζοντας τον κύκλο», Κίνηση ΠΡΟΤΑΣΗ για έναν άλλον τρόπο ζωής, Κέντρο Πρόληψης Ν. Αχαΐας, Πάτρα, Σεπτέμβριος 2003
- ο «Βήματα για τη Ζωή», Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο, Νάντια Κουρμούση, Εκδόσεις Σοκόλη, Κουλεδάκη, Αθήνα
- ο «Για ένα νεανικό δημιουργικό θεατρικό παιχνίδι», Νίκος Γκόβας, Εκδόσεις METAIXMIO
- ο «Δεξιότητες για παιδιά δημοτικού», Εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης, ΚΕ.ΘΕ.Α.
- ο «Επικοινωνώντας με τα παιδιά», Bonnie Miller, Φεβρουάριος 2003
- ο «Έχασα το χρώμα μου και ψάχνω να το βρω», Λίζα Βαρβογλή, Εκδόσεις Καστανιώτη
- ο «Η παλέτα των συναισθημάτων», Έρα Μουλάκη, Εκδόσεις Κέδρος, 2004
- ο «Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο», Κ. Σώκου, 2000
- ο Θυμός - συναισθήματα, Εκδόσεις Σχήμα και Χρώμα, ΚΕΘΕΑ, 1995
- ο «Κοινωνική & Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο», Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της μάθησης στο σχολική κοινότητα, Εκπαιδευτικό Υλικό Ι, Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου, Εκδόσεις Τυπωθήτω
- ο «Μαθαίνοντας τα παιδιά να συνεργάζονται», Τ. Αβέρωφ – Ιωάννου, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1983
- ο «Ο βάτραχος είναι βάτραχος», Μαξ Βέλθους, Εκδόσεις Πατάκη
- ο «Ο κήπος των συναισθημάτων», 10 θεματικές προσεγγίσεις για το νηπιαγωγείο, Νίκη Κάντζου, Ρένα Δαμηλάκη, Ζέτα Λαμπρινέα, Εκδόσεις ΔΙΠΤΥΧΟ
- ο «Ο Θυμός», Συναισθήματα, Janine Amos, Εκδόσεις Σχήμα και Χρώμα
- ο «Παιχνίδια παιδιών», Εκπαιδευτικό υλικό για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών για το Δημοτικό σχολείο, ΕΠΙΨΥ, ΟΚΑΝΑ, Αθήνα 2000
- ο «Πλάθοντας τη ζωή», Susan Pick, εκδόσεις Φυτράκη, 1997
- ο «Στηρίζομαι στα πόδια μου», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας για την Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
- ο «Σχέση σχολείου - οικογένειας & ανάπτυξη του παιδιού», Στέλλιος Ν. Γεωργίου, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000
- ο «Φροντίζοντας τη διαμόρφωση της ομάδας και του συγκινησιακού κλίματος κάποια βασικά στοιχεία και ασκήσεις», Μίνα Πολέμη-Τοδούλου
- ο «Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση στη Α/βάθμια εκπαίδευση», Β. Σίμου – Β. Reasoner – Μ. Borba
- ο «Χτίζοντας καλύτερη σχέση με τα παιδιά στη τάξη», Bonnie Miller, Νοέμβριος 2002
- ο «Ψυχική υγεία – διαπροσωπικές σχέσεις 11- 14 ετών». Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας
- ο «205 βιωματικές ασκήσεις για την ομάδα», Ζάννα Αρχοντάκη – Δάφνη Φιλλίπου, Εκδόσεις Καστανιώτη

3^η Ενότητα: Συνεργάζομαι

Όταν τα γαϊδουράκια προσπαθούν να συνεργαστούν

