



PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή
της ψυχικής υγείας στα σχολεία

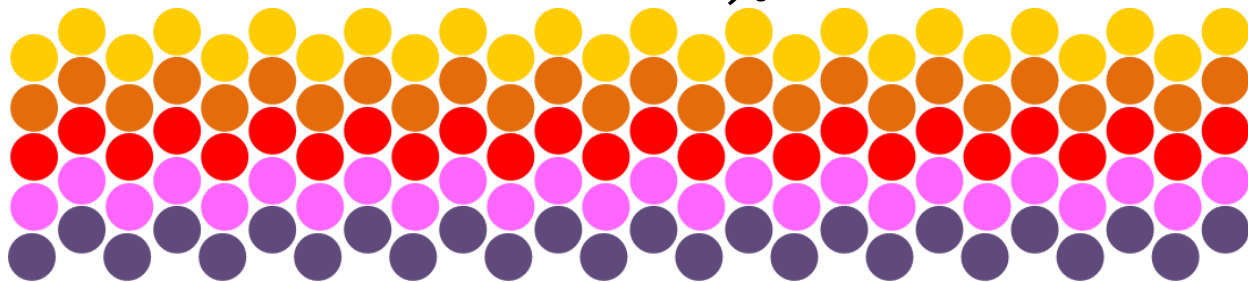


Δραστηριότητες

εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό

Νηπιαγωγείο και Δημοτικό

Ηλικίες 3-10



L-Università
ta' Malta



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE



CITY OF RIJEKA



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS





**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟ**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMEHS Συγγραφείς εγχειριδίων με αλφαβητική σειρά

University of Milano-Bicocca (Italy) – Project Coordinator

Ilaria Grazzani
Alessia Agliati
Elisabetta Conte
Valeria Cavioni
Sabina Gandellini
Veronica Ornaghi
Francesca Micol Rossi
Mara Lupica Spagnolo

Translator of all books:
Francesca Micol Rossi

UNIVERSITY OF RIJEKA (Croatia)

Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Translators of books:
Matea Butković
Petra Sapun Kurtin
Andrijana Simčić

GRAD RIJEKA-GRADSKO VIJECE (Croatia)

Lana Golob

UNIVERSITY OF PATRAS (Greece)

Maria Poulou (PROMEHS coordinator)
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papathanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatios Voulgaris

Translator of all books:
Ioanna Theodoropoulou

University of Latvia (Latvia)

Baiba Martinsone
Ilze Damberga

Ieva Stokenberga
Inga Supe

REGIONAL SCHOOL OFFICE OF SIGULDA

Vineta Inberga

Translator of all books:

Aija Poikāne-Daumke

University of Malta (Malta)

Carmel Cefai

Paul Bartolo

Liberato Camilleri

Mollie O’Riordan

University of Lisbon (Portugal)

Celeste Simões

Lúcia Canha

Ana Fonseca Félix

Margarida Gaspar de Matos

Paula Lebre

Camélia Murgó

Anabela Santos

Dória Santos

Margarida Santos

Translator of all books: Margarida Santos

UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA (Romania)

Aurora Adina Colomeischi

Petruta Paraschiva Rusu

Diana Sinziana Duca

Translators of all books:

FLORINA-VERONICA ANDRONIC

FLORIN HREBENCIUC

MIHAELA MOROȘANU ANCUȚA

INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI SUCEAVA (Romania)

Lidia Acostoai

Gabriela Scutaru

Tatiana Vintur

Associated Partners

- [European Network for Social and Emotional Competence \(ENSEC\)](#)
- [General Director of Welfare - Lombardy Region \(Italy\)](#)
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
- Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)

- Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
- The Alliance for Childhood European Network Group
- [Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab \(USA\)](#)

Illustrator: Chiara Carolina Colombo
www.facebook.com/lastriadipinta

Icons by <https://www.flaticon.com/>

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors.

For further information on PROMEHS visit our website: <https://www.promehs.org/>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Θεματική Ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης	10
■ Θέμα 1.1: Αυτογνωσία	10
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά και σύνθετα συναισθήματα	11
Δραστηριότητα 1: Τα τρία γουρουνάκια	11
Δραστηριότητα 2: Ερμηνεία σύνθετων συναισθημάτων.....	14
Στόχος 2: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτό-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση	17
Δραστηριότητα 1: Το δέντρο της καλοσύνης	17
Δραστηριότητα 2: Ο εαυτός μου	20
Στόχος 3: Να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.	22
Δραστηριότητα 1: Το κουτί των συναισθημάτων	22
Δραστηριότητα 2: Οι κάρτες των συναισθημάτων	24
■ Θέμα 1.2: Αυτο-διαχείριση	26
Στόχος 1: Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων .	27
Δραστηριότητα 1: Τα τουβλάκια είναι δικά μου.....	27
Δραστηριότητα 2: Κάνε την επιλογή σου	30
Στόχος 2: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους.....	32
Δραστηριότητα 1: Δε μου αρέσει να παίζω ποδόσφαιρο!	32
Δραστηριότητα 2: Κυνηγώντας τον στόχο.....	34
■ Θέμα 1.3: Κοινωνική επίγνωση	37
Στόχος 1: Να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση.....	38
Δραστηριότητα 1: Μια τυχαία πράξη καλοσύνης.....	38
Δραστηριότητα 2: Νιώθω πεσμένος.....	40
Στόχος 2: Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την αξία της ατομικής, κοινωνικής και πολιτισμικής διαφορετικότητας.....	42
Δραστηριότητα 1: Ώρα για πάρτι.....	42
Δραστηριότητα 2: Εγώ είμαι ο διαφορετικός.....	45
■ Θέμα 1.4: Δεξιότητες σχέσεων	47
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται.....	48
Δραστηριότητα 1: Καλύτερα μαζί!	48
Δραστηριότητα 2: Να είσαι φίλος και να μην περιθωριοποιείς τους άλλους!	50
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες	53

Δραστηριότητα 1: Ο Κύκλος των Φίλων	53
Δραστηριότητα 2: Ο καλός φίλος στην ανάγκη φαίνεται	56
Στόχος 3: Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της επικοινωνίας και της αποφασιστικότητας	59
Δραστηριότητα 1: Το Παιχνίδι της Φιλοφρόνησης	59
Δραστηριότητα 2: Το Μήνυμα «Εγώ»	61
Στόχος 4: Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους θετικά.....	64
Δραστηριότητα 1: Η ίδια κατάσταση, αλλά διαφορετικές αντιδράσεις.....	64
Δραστηριότητα 2: Ο τροχός των λύσεων	67
Στόχος 5: Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια	71
Δραστηριότητα 1: S.O.S, χρειάζομαι τη ΒΟΗΘΕΙΑ σου!	71
Δραστηριότητα 2: Οι μικροί ερευνητές.....	74
■ Θέμα 1.5: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων	76
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία.....	77
Δραστηριότητα 1: Ο σεβασμός έχει θετική επίδραση	77
Δραστηριότητα 2: Υγιεινές επιλογές	80
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων.....	83
Δραστηριότητα 1: Το ψέμα θα αποκαλυφθεί. Γιατί είναι σημαντικό να λέμε την αλήθεια;.....	83
Δραστηριότητα 2: Ένα βραβείο που δεν άξιζες. Σταμάτησε και σκέψου τις συνέπειες	85
Θεματική Ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας	88
■ Θέμα 2.1: Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών προκλήσεων.....	88
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν μεταβάσεις και αλλαγές.....	89
Δραστηριότητα 1: Υπάρχει νέο παιδί στην οικογένεια!.....	89
Δραστηριότητα 2: Α-α-αλλαγές!.....	91
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν εκφοβισμό και διαδικτυακό εκφοβισμό.....	93
Δραστηριότητα 1: Μην κάνεις τον νταή!.....	93
Δραστηριότητα 2: Τι γίνεται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό;.....	95
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν σχολικές δυσκολίες	98
Δραστηριότητα 1: Θέλω να μαθαίνω! Θέλω να παίζω!.....	98
Δραστηριότητα 2: Στη θέση κάποιου άλλου	100
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν αρνητική πίεση από συνομηλίκους και κοινωνική απομόνωση/απόρριψη	102
Δραστηριότητα 1: Ανθρώπινος κόμπος.....	102

Δραστηριότητα 2: Είναι ΕΝΤΑΞΕΙ να λες ΟΧΙ!.....	104
■ Θέμα 2.2: Αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών.....	106
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν απώλεια και πένθος.....	107
Δραστηριότητα 1: Μου λείπεις!	107
Δραστηριότητα 2: Λέγοντας αντίο... ..	109
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες	111
Δραστηριότητα 1: Είναι ΕΝΤΑΞΕΙ να είσαι διαφορετικός	111
Δραστηριότητα 2: Όλοι έχουμε την ίδια αξία	113
Θεματική Ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς	115
■ Θέμα 3.1: Αντιμετώπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων	115
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη.....	116
Δραστηριότητα 1: Όταν έρχεται η θλίψη... ..	116
Δραστηριότητα 2: Ανακαλύπτοντας τη σημασία της θλίψης.....	118
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία	120
Δραστηριότητα 1: Μη με αφήνεις!	120
Δραστηριότητα 2: Τα συμπτώματα του φόβου	122
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση	124
Δραστηριότητα 1: Η κλειστή πόρτα.....	124
Δραστηριότητα 2: Άσε με μόνο	126
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα	128
Δραστηριότητα 1: Κοσ/Κα Ναυτία	128
Δραστηριότητα 2: Διάλογος μεταξύ κεφαλιού και στομαχιού	130
■ Θέμα 3.2: Αντιμετώπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων.....	132
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα	133
Δραστηριότητα 1: Τι αναταραχή! Μείνε ήρεμος.....	133
Δραστηριότητα 2: Οι βέλτιστες στρατηγικές κατευνασμού	135
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν την επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά	137
Δραστηριότητα 1: Είμαι ένα Ηφαίστειο!!.....	137
Δραστηριότητα 2: «Οι κατάλληλες λέξεις!».....	139
■ Θέμα 3.3: Αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου	141
Στόχος 1: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς.....	142
Δραστηριότητα 1: Αναγνώριση του κινδύνου... ..	142
Δραστηριότητα 2: Πήδα!	144
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία	146

Δραστηριότητα 1: Τι κάνεις;	146
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν εθισμούς στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια	148
Δραστηριότητα 1: Χάνω τον έλεγχο	148

Θεματική Ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

■ Θέμα 1.1: Αυτογνωσία

Η ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει με ακρίβεια τα δικά του συναισθήματα, σκέψεις και αξίες και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά. Η ικανότητα κάποιου να αξιολογεί με ακρίβεια τις δυνατότητες και τα όριά του, με καλά-θεμελιωμένη αίσθηση αυτοπεποίθησης, αισιοδοξία και θετικό τρόπο σκέψης..

■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά και σύνθετα συναισθήματα
2. Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση
3. Να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών

Στόχος 1: Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά και σύνθετα συναισθήματα

Δραστηριότητα 1: Τα τρία γουρουνάκια



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, θυμό, φόβο, λύπη).



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Κηρομπογιές, χαρτιά, Η/Υ και προβολέας



Βήματα δραστηριότητας

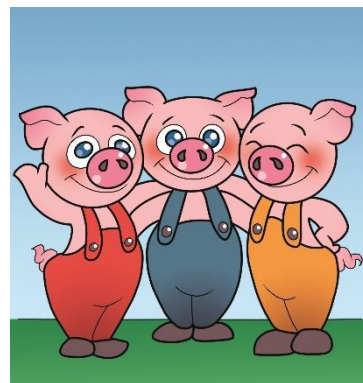
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ιστορία με «Τα Τρία Γουρουνάκια». Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο βίντεο από το YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=2s7cz6p7jew>



Ιστορία

Ο Μπόρνα και η φίλη του, η Λουκία, αποφάσισαν να παρακολουθήσουν στο YouTube το αγαπημένο τους παραμύθι, «Τα Τρία Γουρουνάκια».

Αυτό το γνωστό παραμύθι μιλάει για τρία γουρουνάκια που αποφάσισαν να χτίσουν τα σπίτια τους και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας.



- Στο τέλος του κινούμενου σχεδίου, ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς νομίζετε ότι τα γουρουνάκια ένιωθαν καθώς έχτιζαν τα σπίτια τους; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;
 - Πώς νομίζετε ότι τα δύο πρώτα γουρουνάκια ένιωσαν όταν ο λύκος κατέστρεψε το σπίτι τους; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;
 - Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο λύκος όταν απέτυχε να καταστρέψει το τελευταίο σπίτι; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;
 - Συνολικά, ποια συναισθήματα αναγνωρίσατε στο κινούμενο σχέδιο;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να σχεδιάσει και να χρωματίσει ένα φύλλο χαρτιού με σκοπό να απεικονίσει ένα συναίσθημα από τα ακόλουθα τέσσερα: χαρά, θυμό, φόβο, λύπη. Αυτά τα χαρτιά θα αποτελούν τις κάρτες συναισθημάτων.

- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανακατέψει τις κάρτες και να δώσει σε κάθε μαθητή, με τη σειρά, μία κάρτα ακολουθώντας αυτές τις οδηγίες: εκείνοι με τις πράσινες κάρτες πρέπει να «παίξουν» το χαρούμενο γουρούνι, εκείνοι με την κόκκινη κάρτα να «παίξουν» τον θυμωμένο κακό λύκο, εκείνοι με την μπλε κάρτα να «παίξουν» το φοβισμένο γουρουνάκι, εκείνοι με την κίτρινη κάρτα να «παίξουν» το λυπημένο γουρουνάκι.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός ψιθυρίζει σε έναν μαθητή ένα συναίσθημα (δηλ. χαρά, θυμό, φόβο, λύπη) και ο μαθητής πρέπει να προσπαθήσει να δείξει αυτό το συναίσθημα στους άλλους με μια έκφραση προσώπου, σωματική στάση, φωνή ή μίμηση. Ο μαθητής παίζει τον ρόλο και οι άλλοι πρέπει να βρουν και να πουν ποιο συναίσθημα «παίζει» αυτός.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, θυμός, φόβος, λύπη).

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν βασικά συναισθήματα όπως χαρά, θυμό, φόβο, λύπη στο κινούμενο σχέδιο.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν βασικά συναισθήματα όπως χαρά, θυμό, φόβο, λύπη στο κινούμενο σχέδιο.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να εκφράζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, θυμό, φόβο, λύπη) με μη λεκτικό τρόπο (πχ. με στάση σώματος, φωνή, μίμηση).

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας δηλαδή να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, θυμό, φόβο, λύπη). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίζουν βασικά συναισθήματα (για τον εαυτό τους και τους άλλους) και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους (πχ. να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα καθώς παίζουν και τα συναισθήματα των φίλων τους).



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια της καθημερινής ρουτίνας (πχ. όταν φτάνουν στο σχολείο ή πριν φύγουν, κατά τη διάρκεια των γευμάτων).
- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια συνεργατικού παιχνιδιού (πχ. όταν παίζουν με φίλους) ή όταν παίζουν μόνα τους.
- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα όταν βιώνουν επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια μιας κινητικής/σωματικής δραστηριότητας.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία

- Θέλω να τα καταφέρω! (Oops–a–Daisy) της Claire Freedman (2004).
- Το δέντρο που έδινε (The giving tree) του Shel Silverstein (1964).
- Έλμερ (Elmer) του David McKee (1968).

Ταινίες/Βίντεο:

- Μπερτ (Bert). Είναι μια ιστορία για έναν σπόρο που αναζητά την οικογένειά του και συναντά την απόρριψη από τους άλλους στην προσπάθειά του, επειδή είναι διαφορετικός.. <https://www.youtube.com/watch?v=EBzEHK2IXYA>
- Σουσαμί άνοιξε: Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπάω (Sesame Street: If you're Happy and

You Know It). Είναι ένα τραγούδι για τη χαρά και πώς μπορεί να εκφραστεί.
<https://www.youtube.com/watch?v=5015skRvqs8>

Δραστηριότητα 2: Ερμηνεία σύνθετων συναισθημάτων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν σύνθετα συναισθήματα.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Κάρτες σύνθετων συναισθημάτων, χρωματιστά ζάρια, χαρτί



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Λίζα και η καλύτερη φίλη της, η Άννα, παίζουν στην παραλία. Χτίζουν ένα κάστρο στην άμμο. Το διακοσμούν με πέτρες και κοχύλια. Είναι πολύ όμορφο. Συνεχίζουν να το φτιάχνουν όλο και ψηλότερο. «Τι ψηλό κάστρο έχουμε» λένε. Ξαφνικά, ένα μεγάλο κύμα πετάγεται στην ακτή και καταστρέφει το κάστρο. Τι καταστροφή! Αποφασίζουν να το ξαναχτίσουν λίγο μακριά από το νερό. «Τι υπέροχο κάστρο έχουμε» λένε, «Είναι πολύ καλύτερο από πριν». Χτίζουν ακόμη και τάφρο γύρω από το κάστρο που συνδέεται με τη θάλασσα. Κοίταξαν το κάστρο τους και ένιωθαν πολύ περήφανες που έχτισαν ένα τόσο ωραίο κάστρο!



- Στο τέλος της ιστορίας, ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς νομίζετε ότι ένιωθαν τα μικρά κορίτσια καθώς έχτιζαν το κάστρο τους;
 - Πώς νομίζετε ότι ένιωσαν τα κορίτσια όταν το κύμα κατέστρεψε το κάστρο τους;
 - Τι θα κάνατε εσείς στην ίδια κατάσταση;
 - Πώς ένιωσαν αφού ξαναέχτισαν το κάστρο; Γιατί;
 - Έχετε νιώσει ποτέ περήφανοι; Πότε;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί πρώτα να εξηγήσει στον μαθητή την έννοια του σύνθετου συναισθήματος¹ το οποίο είναι «κάθε συναίσθημα που αποτελεί ένα σύνολο δύο ή περισσότερων άλλων. Για παράδειγμα, το μίσος μπορεί να θεωρηθεί μίξη θυμού, φόβου και αηδίας, ενώ η αγάπη συνδυάζει τρυφερότητα, ευχαρίστηση, αφοσίωση και

¹ Definition from the American Psychology Association, available at this link: dictionary.apa.org/complex-emotion

πάθος. Αποτελώντας την πλειοψηφία των συναισθηματικών εμπειριών κάποιου, τα σύνθετα συναισθήματα περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, δέος, αποστροφή, αμηχανία, φθόνο, ευγνωμοσύνη, ενοχή, ζήλια, υπερηφάνεια, τύψεις, ντροπή και ανησυχία.»

- Ο εκπαιδευτικός προετοιμάζει ένα ζάρι που έχει έξι διαφορετικές χρωματιστές πλευρές. Κάθε πλευρά συνδέεται με ένα από τα ακόλουθα σύνθετα συναισθήματα: 1. υπερηφάνεια, 2. ντροπή, 3. αμηχανία, 4. ζήλια, 5. ενοχή, 6. ευγνωμοσύνη.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε έξι ομάδες (ή ζευγάρια ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των μαθητών και τα συναισθήματα που πρέπει να εκφράσουν). Κάθε ομάδα/ζεύγος έχει μια χρωματιστή κάρτα που απεικονίζει τα 6 σύνθετα συναισθήματα.
- Ο εκπαιδευτικός λέει τη φράση «Θέλω να παίξω...» και ρίχνει το χρωματιστό ζάρι. Η ομάδα/ζευγάρι με το αντίστοιχο χρώμα έρχεται στο κέντρο και παρουσιάζει το συναισθήμα της κάρτας με μια έκφραση του προσώπου, στάση του σώματος και τόνο της φωνής. Οι άλλοι θα πρέπει να ονομάσουν το συναισθήμα.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν ατομικά ή να αφηγηθούν μια σύντομη ιστορία για αυτό το συγκεκριμένο συναισθήμα (πχ. «Μια μέρα ένιωσα έκπληκτος επειδή βρήκα μια παλιά καραμέλα στην τσέπη μου!»).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν σύνθετα συναισθήματα.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν σύνθετα συναισθήματα (πχ. απογοήτευση, ενθουσιασμό, έκπληξη) στην ιστορία. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν σύνθετα συναισθήματα στην ιστορία. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να εκφράζουν σύνθετα συναισθήματα μέσω της έκφρασης προσώπου, σωματικής στάσης και τόνου της φωνής τους. |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την ύπαρξη πολλαπλών συναισθημάτων σε μία κατάσταση. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας δηλαδή να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν σύνθετα συναισθήματα δικά τους και των άλλων. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους (πχ. να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τα δικά τους και των φίλων τους καθώς παίζουν) και επίσης μπορεί να αλλάξει τα συναισθήματα πάνω στο ζάρι επιλέγοντας άλλα σύνθετα συναισθήματα (όπως τύψεις, αποστροφή,...).



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία και την Ιστορία, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν σύνθετα συναισθήματα όταν μιλούν για ιστορικά πρόσωπα (πχ. Χριστόφορο Κολόμβο) ή ήρωες της μυθολογίας (πχ. ο Οδυσσεύς στο νησί των Κυκλάπων) και τα συναισθήματα που ένιωθαν στις περιπέτειές τους.
- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν σύνθετα συναισθήματα κατά τη διάρκεια ενός θεατρικού παιχνιδιού με συγκεκριμένους κανόνες, όπου τα παιδιά μπορεί να βιώσουν διαφορετικά συναισθήματα.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Το δέντρο που έδινε (The giving tree). Πρόκειται για ένα βίντεο σχετικά με την αγάπη, την

προσφορά χωρίς αντίκρισμα/την προσδοκία ανταλλάγματος, και τα κοινά συναισθήματα μεταξύ ενός αγοριού και ενός δέντρου.

<https://www.youtube.com/watch?v=1TZCP6OqRIE>

- **Ανόητη Συμφωνία: Τα Τρία Γουρουνάκια (Silly Symphony: the Three Little Pigs).** Αυτό το βίντεο αφορά το γνωστό παραμύθι «Τα τρία γουρουνάκια».
<https://www.youtube.com/watch?v=OIo923T2HQ4>
- **Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out).** Σε σενάριο και σκηνοθεσία των Pete Docter και Ronnie del Carmen και σε παραγωγή του Jonas Rivera, πρόκειται για μια ταινία που μιλάει για τη νεαρή Ράιλι, που μετά τη μετακόμισή της στο Σαν Φρανσίσκο από τη ζωή της στις δυτικές ΗΠΑ, διαπιστώνει ότι τα συναισθήματά της - Χαρά, Φόβος, Θυμός, Αποστροφή και Θλίψη - έρχονται σε σύγκρουση αναφορικά με το πώς να κινηθεί καλύτερα σε μια νέα πόλη, σπίτι και σχολείο (2015).
<https://www.youtube.com/watch?v=SvoycpSKClw>

Στόχος 2: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτό-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση

Δραστηριότητα 1: Το δέντρο της καλοσύνης



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις δεξιότητές τους και πράγματα στα οποία είναι καλοί, καθώς και να τα αναγνωρίζουν στους συμμαθητές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Αφίσες δέντρων με τέσσερα/πέντε κλαδιά ζωγραφισμένα σε χαρτί (ύψους περίπου μισού μέτρου), χαρτιά με φρούτα και φύλλα για κοπή (πέντε μήλα ή οποιαδήποτε άλλα φρούτα, τρία/τέσσερα φύλλα)



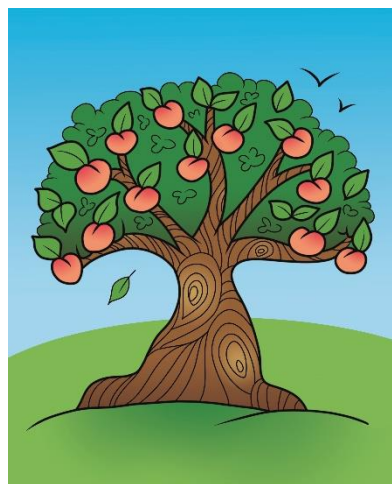
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Λουκία και η Λίζα επέστρεψαν από μια καλοκαιρινή κατασκήνωση πολύ ενθουσιασμένες και ήθελαν να μοιραστούν την εμπειρία τους με τους καλύτερους φίλους τους. Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια στην κατασκήνωση ήταν «Το δέντρο της καλοσύνης». Η Λίζα είπε, «Ανακάλυψα πράγματα στα οποία είμαι καλή και δεν το ήξερα. Για παράδειγμα, η Λουκία μου είπε ότι οι ζωγραφιές μου είναι καλές!». Η Λουκία πρόσθεσε, «Και εγώ δεν έχω συνειδητοποιήσει ότι είμαι καλή στο να φτιάχνω παζλ!». Τα κορίτσια είπαν στους συμμαθητές τους, «Θα ήταν ωραίο να το παίξουμε όλοι μαζί. Αρχικά, πρέπει να ζωγραφίσουμε ένα δέντρο με πέντε κλαδιά και να το γεμίσουμε με φρούτα και φύλλα. Έπειτα, πρέπει όλοι να σχεδιάσουμε ωραία πράγματα πάνω σε καθένα από αυτά (φρούτα και φύλλα)». Συγκεντρώθηκαν όλοι και άρχισαν να ζωγραφίζουν.



- Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι θα παίξουν το ίδιο παιχνίδι. Αρχικά, οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες (έως 4 ή 5 μαθητές) και η κάθε ομάδα λαμβάνει μια αφίσα του δέντρου (θα πρέπει να έχει τέσσερα ή πέντε κλαδιά, ένα για κάθε παιδί της ομάδας). Επιπλέον, κάθε παιδί λαμβάνει ένα χαρτί που απεικονίζει φύλλα και φρούτα και τους ζητείται να τα κόψουν.

- Ένα-ένα, ψιθυρίζουν στο αυτί του εκπαιδευτικού ένα πράγμα στο οποίο πιστεύουν ότι είναι καλοί. Ο εκπαιδευτικός το γράφει πάνω στο χάρτινο φρούτο και το παιδί καλείται να σχεδιάσει την αυτοπροσωπογραφία του, έπειτα το παιδί το κολλάει στο κλαδί του.
- Στη συνέχεια, κάθε παιδί ψιθυρίζει στο αυτί του εκπαιδευτικού ένα καλό πράγμα για ένα παιδί στην ομάδα. Ξανά, ο εκπαιδευτικός το γράφει πάνω στα χάρτινα φύλλα. Κάθε παιδί μπορεί να ζωγραφίσει κάτι σε αυτό το φύλλο. Ένα-ένα, τα παιδιά κολλάνε τα φύλλα τους στα κλαδιά των φίλων τους (κάθε κλαδί θα έχει ένα φρούτο και τρία/τέσσερα φύλλα). Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά της τάξης έχουν θετικά χαρακτηριστικά που περιγράφονται από τους συμμαθητές τους.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός διαβάζει δυνατά όλες τις ωραίες λέξεις που είπαν τα παιδιά και θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι πιστεύετε για αυτά τα πράγματα που ανακαλύψατε ότι είστε καλοί; Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι είστε καλοί σε τόσα πολλά πράγματα;
 2. Πώς αισθάνεστε όταν ακούτε όλα αυτά τα καλά πράγματα από τους φίλους σας;
 3. Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να πείτε στους φίλους σας;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα του μαθητή να αναπτύξει αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν δεξιότητες και πράγματα στα οποία είναι καλοί.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν δεξιότητες και πράγματα στα οποία είναι καλοί οι συμμαθητές τους.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν και να εκφράζουν πώς αισθάνονται αναφορικά με τα δικά τους χαρακτηριστικά που αναγνωρίστηκαν από τους συμμαθητές τους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους και τις δυνατότητές τους, καθώς και να αναγνωρίζουν πράγματα στα οποία είναι καλοί οι συμμαθητές τους. Μάλιστα, κάθε παιδί χρειάζεται να ενθαρρυνθεί για να αναπτύξει αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτο-αποτελεσματικότητα.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να προάγετε την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα των παιδιών όταν, κατά τη διάρκεια της καθημερινής ρουτίνας, στα παιδιά ανατίθενται κάποια καθήκοντα ευθύνης (πχ. φροντίδα ενός παιχνιδιού για να μη σπάσει· διαμοιρασμός υλικών στην τάξη· συντονιστής μιας ομάδας εργασίας· να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή στο κυλικείο για το μεσημεριανό γεύμα).
- Μπορείτε να προάγετε την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα των παιδιών όταν τα παιδιά συνεργάζονται με άλλα παιδιά ή/και ενήλικες.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Τραγούδι: Αυτοεκτίμηση για παιδιά (Self-esteem for kids song). Η Άννι και ο Ρόκκο τραγουδούν αυτό το τραγούδι για το πόσο δυνατός, γενναίος, έξυπνος και ευγενικός μπορεί να είναι καθένας από εμάς και πώς ο καθένας είναι καλός σε διαφορετικά πράγματα και μπορεί να γίνει καλύτερος μέσω της μάθησης και της αλληλεπίδρασης με τους άλλους.

<https://www.youtube.com/watch?v=ySNrWiq9zk8>

Δραστηριότητα 2: Ο εαυτός μου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ατομικά τους προσόντα και χαρακτηριστικά, καθώς και να τα αναγνωρίζουν στους συμμαθητές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Αφίσες για να σχεδιαστεί βιβλιοθήκη, αυτοκόλλητα χαρτάκια



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Τζαμάλ και η Σοφία μόλις τελείωσαν να παίζουν ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με τίτλο «Ο εαυτός μου». Η Σοφία είπε, «Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι είμαι καλή στην οργάνωση πραγμάτων». Ο Τζαμάλ πρόσθεσε, «Και είσαι επίσης πολύ ευγενική με ανθρώπους που δεν ξέρεις πολύ καλά! Είναι πραγματικά ένα θαυμάσιο παιχνίδι, να το παίζουμε σύντομα ξανά!».



- Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι θα παίξουν το ίδιο παιχνίδι. Αρχικά, οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες (έως 4 ή 5 μαθητές) ή ζευγάρια, ανάλογα με τον συνολικό αριθμό μαθητών. Κάθε ομάδα ζωγραφίζει μια βιβλιοθήκη με πολλά ράφια σε μια αφίσα (θα πρέπει να έχει ένα ράφι για κάθε παιδί της ομάδας). Επιπλέον, σε κάθε παιδί παρέχονται αυτοκόλλητα χαρτάκια.
- Κάθε μαθητής γράφει σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι δύο καλά προσόντα/προσωπικά χαρακτηριστικά που διαθέτει (πχ. ευγενικός, γεμάτος σεβασμό, φιλεύσπλαχνος) και τα κολλάει στο δικό του ράφι.
- Έπειτα, κάθε μαθητής γράφει ένα καλό προσόν ή προσωπικό χαρακτηριστικό κάθε μέλους της ομάδας και το κολλάει στο ράφι κάθε μέλους.
- Στο τέλος, κάθε παιδί διαβάζει δυνατά όλες τις ωραίες λέξεις που έγραψαν τα άλλα παιδιά για αυτό. Ο εκπαιδευτικός τους ζητά να απαντήσουν, ένα-ένα, τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Ποιες λέξεις σου αρέσουν περισσότερο για να περιγράψεις τα προσωπικά χαρακτηριστικά σου;
 - Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι έχεις τόσα πολλά καλά προσόντα; Ποιο προσόν/προσωπικό χαρακτηριστικό σε εξέπληξε περισσότερο; Μπορείς να μου δώσεις ένα παράδειγμα χρησιμοποιώντας το;
 - Πώς νιώθεις όταν ακούς αυτά τα καλά πράγματα για εσένα, από τους φίλους σου;
 - Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να πεις και να μοιραστείς με τους φίλους σου;

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα του μαθητή να αναπτύξει αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν καλά προσόντα/προσωπικά χαρακτηριστικά για τον εαυτό τους.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν καλά προσόντα/προσωπικά χαρακτηριστικά για τους συμμαθητές τους.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται τα δικά τους καλά προσόντα/προσωπικά χαρακτηριστικά.
4.	Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν και να εκφράζουν πώς αισθάνονται για τα δικά τους προσόντα/χαρακτηριστικά όπως αναγνωρίστηκαν από τους συμμαθητές τους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, καθώς και τα καλά προσόντα ή τα προσωπικά χαρακτηριστικά των συμμαθητών τους. Μάλιστα, κάθε παιδί χρειάζεται να ενθαρρυνθεί για να αναπτύξει αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτο-αποτελεσματικότητα.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα των μαθητών ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν μια έκθεση για τα συναισθήματά τους όταν κάποιος (πχ. φίλος, εκπαιδευτικός και γονέας) επαινέσε ένα από τα καλά προσόντα τους.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα των μαθητών, δίνοντας προσοχή στα καλά χαρακτηριστικά ιστορικών προσώπων (πχ. καλοσύνη ενός βασιλιά, αποφασιστικότητα ενός εξερευνητή).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Το Ασχημόπαπο (The Ugly Duckling), είναι ένα γνωστό παραμύθι του Andersen που μιλάει για προσωπική μεταμόρφωση και τι σημαίνει να νιώθεις διαφορετικός και να πιστεύεις ότι δεν είσαι αρκετά καλός (παρόλο που αυτό δεν αληθεύει). Ένα μικρό πουλί υφίσταται κακοποίηση από άλλα τριγύρω του λόγω της εμφάνισής του, έως ότου ωριμάσει σε έναν όμορφο κύκνο.
<https://www.youtube.com/watch?v=Kn6W3hBqn4Q>
- Να έχετε αυτοπεποίθηση (Be confident), σύντομες ηθικές ιστορίες για παιδιά. Αυτό το βίντεο αφορά την αποτυχία, που υπάρχει στη ζωή όλων και θα πρέπει να θεωρηθεί ως ευκαιρία να γίνουμε καλύτεροι και να εξασκηθούμε για να βελτιώσουμε τις αδυναμίες μας. Η κριτική και τα κακά σχόλια από άλλους δεν πρέπει να μας απογοητεύουν· μάλλον θα πρέπει να μας παρακινήσουν να εργαστούμε σκληρά για να τους αποδείξουμε ότι κάνουν λάθος.
https://www.youtube.com/watch?v=EsNRVm3YR_I

Στόχος 3: Να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.

Δραστηριότητα 1: Το κουτί των συναισθημάτων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ότι τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων σχετίζονται με σκέψεις και συμπεριφορές.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Έξι κάρτες, ένα κουτί



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Λίζα και η Άννα η καλύτερη φίλη της πήγαν με τους γονείς τους για μια βόλτα στο κοντινό πάρκο. Ήταν πολύ χαρούμενες. Τραγουδούσαν, πηδούσαν και κυνηγούσαν η μία την άλλη. Όταν κουράστηκαν, ξάπλωσαν κάτω από ένα δέντρο. «Είμαι τόσο χαρούμενη, Λίζα», είπε η Άννα. «Νιώθω θαυμάσια που σε έχω φίλη μου, Άννα», είπε η Λίζα. Ξαφνικά, η Άννα σηκώθηκε φωνάζοντας «Μια αράχνη! Μια αράχνη!». Η Λίζα άρχισε να γελάει και φώναξε «Γιατί είσαι τόσο φοβητσιάρια; Οι αράχνες δεν μπορούν να σε φάνε!». Η Άννα ξέσπασε σε δάκρυα.



- Στο τέλος της ιστορίας, ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς νομίζετε ότι ένιωθαν τα κοριτσάκια στην αρχή της βόλτας τους; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;
 - Πώς νομίζετε ότι ένιωθαν τα κοριτσάκια καθώς ήταν ξαπλωμένες κάτω από το δέντρο; Γιατί;
 - Κατά τη γνώμη σας, πώς ένιωσε η Άννα όταν η Λίζα γέλασε μαζί της; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;
 - Πώς σας φαίνεται η συμπεριφορά της Λίζας;
- Ο εκπαιδευτικός βάζει τους μαθητές σε κύκλο και τους δείχνει ένα κουτί που ονομάζεται «Το κουτί των συναισθημάτων». Μέσα στο κουτί υπάρχουν 6 κάρτες που γράφουν: «κορόιδεψε», «δείξε αγάπη», «να είσαι ευγενικός», «να είσαι θυμωμένος», «προσκάλεσε σε παιχνίδι» και «δείξε φόβο». Ο μαθητής Α στέκεται στο κέντρο του κύκλου, ενώ ένας άλλος μαθητής Β επιλέγει μια κάρτα από το κουτί και την δίνει στον εκπαιδευτικό. Ο εκπαιδευτικός ψιθυρίζει το περιεχόμενο της κάρτας στον μαθητή Α, ο οποίος «παίζει» το περιεχόμενο. Ο μαθητής Β ενεργεί αντίστοιχα προς τον μαθητή Α. Ο μαθητής Β καλείται να αναγνωρίσει τη συμπεριφορά του μαθητή Α και

να πει τα δικά του συναισθήματα ή σκέψεις. Ο εκπαιδευτικός ρωτάει άλλους μαθητές πώς θα συμπεριφέρονταν, θα αισθάνονταν ή θα σκέφτονταν εάν βρίσκονταν σε παρόμοια κατάσταση.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τα συναισθήματα των χαρακτήρων στην ιστορία.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ταυτίζονται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά των χαρακτήρων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις συμπεριφορές του συμμαθητή.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν τα δικά τους συναισθήματα.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να συσχετίζουν τα δικά τους συναισθήματα με σκέψεις και συμπεριφορές.
6. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα που αισθάνεται ο συμμαθητής.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και πώς μπορούν να επηρεάζουν τη συμπεριφορά άλλων. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίζουν συμπεριφορές και τη σχέση με τα συναισθήματα και τις σκέψεις (για τον εαυτό τους και τους άλλους) και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να προάγετε την κατανόηση των παιδιών για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών όταν σκέφτονται πριν ενεργήσουν ή όταν δεν προσέχουν τα συναισθήματα των άλλων (πχ. όταν τσακώνονται με έναν συμμαθητή για ένα παιχνίδι).
- Μπορείτε να προάγετε την κατανόηση των παιδιών για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών όταν μιλούν για κάποια χαρούμενη στιγμή που έκαναν κάτι που τους άρεσε ή για κάποια δύσκολη κατάσταση που βίωσαν.
- Μπορείτε να προάγετε την κατανόηση των παιδιών για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών βοηθώντας τα να κατανοήσουν ότι όταν κάνουμε κάτι που αγαπάμε, αισθανόμαστε καλύτερα και έχουμε πιο θετικές σκέψεις και όταν αισθανόμαστε δύσκολα (κακά) συναισθήματα, έχουμε αρνητικές σκέψεις και μερικές φορές κάνουμε πράγματα που δεν είναι σωστά, όπως να χτυπάμε κάποιον άλλον όταν νιώθουμε θυμωμένοι ή να πετάμε πράγματα στον αέρα.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Ο Εγωιστής Γίγαντας (The Selfish Giant) (1888) του Oscar Wilde.
- Χάνσελ και Γκρέτελ (Hansel and Gretel) (1812). των W. & J. Grimm.

Ταινίες/Βίντεο:

- Το δώρο (The gift) μιλάει για ένα μικρό κορίτσι που αισθάνεται λυπημένο για τους τσακωμούς των γονιών της και για τις σκέψεις της σχετικά με το πώς να βελτιώσει τη σχέση των γονιών της.
<https://www.youtube.com/watch?v=XyMQ-cgJrJo>
- Το δώρο (The present) είναι μια ιστορία που περιγράφει τις συμπεριφορές ενός αγοριού και ενός σκύλου, που έχουν και οι δύο αναπηρία, και πώς αντιδρούν σε αυτήν.
<https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

Δραστηριότητα 2: Οι κάρτες των συναισθημάτων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μπορούν να προκληθούν από εσωτερικές και εξωτερικές αιτίες.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Οκτώ κάρτες



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός διαβάζει την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Ζοάο και η Λουκία πήγαν στο πάρτι γενεθλίων του Λουκά. Ήταν πολύ ενθουσιασμένοι και πολύ ανυπόμονοι να συναντήσουν τους φίλους τους και να παίξουν, και λατρεύουν τις τούρτες γενεθλίων! Ο Λουκάς κάλεσε όλη την τάξη, αλλά τι απογοήτευση... καθώς έφτασαν στο πάρτι, συνειδητοποίησαν ότι ήταν οι μόνοι που πήγαν, κανένα από τα άλλα παιδιά δεν ήρθε. Ο Λουκάς ξέσπασε σε δάκρυα. Ήταν τόσο λυπημένος. «Δεν πειράζει», είπε η Λουκία, «Θα κάνουμε το καλύτερο πάρτι που έγινε ποτέ!»



- Στο τέλος της ανάγνωσης, ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Πώς νομίζετε ότι ένιωθαν ο Ζοάο και η Λουκία στον δρόμο προς το πάρτι του Λουκά; Γιατί;
 2. Πώς νομίζετε ότι ένιωσαν όταν συνειδητοποίησαν ότι οι φίλοι τους δεν ήταν στο πάρτι; Γιατί;
 3. Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο Λουκάς όταν συνειδητοποίησε ότι οι υπόλοιποι συμμαθητές του δε θα έρχονταν στο πάρτι; Γιατί;
 4. Πώς σας φαίνεται η συμπεριφορά των συμμαθητών του;
 5. Πώς σας φαίνεται η αντίδραση της Λουκίας στο τέλος;
- Ο εκπαιδευτικός βάζει τους μαθητές σε κύκλο και τους δείχνει τις ακόλουθες 8 κάρτες: «Είσαι απογοητευμένος» (2 κάρτες), «Είσαι έκπληκτος» (2 κάρτες), «Είσαι ενθουσιασμένος» (2 κάρτες) και «Είσαι χαρούμενος» (2 κάρτες).
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε δύο ομάδες. Ένας μαθητής από την πρώτη ομάδα επιλέγει μια κάρτα και παρουσιάζει το συναίσθημα μη λεκτικά (πχ. στάση σώματος, έκφραση προσώπου, ήχοι, κλπ.). Οι μαθητές από την άλλη ομάδα θα πρέπει να αναγνωρίσουν το συναίσθημα (απογοήτευση, έκπληξη, ενθουσιασμός, χαρά) και να εξηγήσουν ποια μη λεκτικά στοιχεία (πχ. μάτια, στόμα, κλπ.) τους κάνουν να πιστεύουν ότι εκφράζει

εκείνο το συναίσθημα. Έπειτα, μπορούν να σκεφτούν σε ομάδες πραγματικές καταστάσεις που αισθάνονται εκείνο το συναίσθημα.

- Ο εκπαιδευτικός καταγράφει τις βαθμολογίες στον πίνακα. Η ομάδα που αναγνωρίζει τα περισσότερα συναισθήματα κερδίζει.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν τα συναισθήματα των χαρακτήρων στην ιστορία.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να συσχετίσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές των χαρακτήρων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών αιτιών για συναισθήματα (δηλ. εσωτερικά και εξωτερικά αίτια).
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών των άλλων.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών, καθώς και να αναγνωρίζουν ότι εσωτερικά και εξωτερικά αίτια μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα και συμπεριφορές.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών ζητώντας τους να γράψουν ένα δοκίμιο για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε μια συγκεκριμένη περίπτωση και τους λόγους για τους οποίους βίωσαν εκείνα τα συναισθήματα.
- Στη Μουσική, μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών όταν ακούν κάποιους στίχους.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Η ιστορία των παιχνιδιών 4 (Toy Story 4) (2019). Σε σκηνοθεσία Josh Cooley Σε αυτήν την ταινία ο Γούντι και ο χαμένος φίλος του Μπο Πιτ βιώνουν μια μεγάλη περιπέτεια, όπου συνειδητοποιούν ότι είναι πολύ διαφορετικοί αναφορικά με αυτό που νιώθουν και επιθυμούν από τη ζωή ως παιχνίδι.
- Ο Άνθρωπος-Αράχνη: Μέσα στο Αραχνο-Σύμπαν (The Spider-Man: Into the Spider-Verse) (2018). Σε σκηνοθεσία Bob Persichetti, Peter Ramsey και Rodney Rothman. Αποτελεί μια νέα έκδοση του ανθρώπου-αράχνη, όπου ο κύριος χαρακτήρας αισθάνεται την πίεση από τις προσδοκίες των άλλων, αλλά και τις προσωπικές του αμφιβολίες.

■ Θέμα **1.2:** Αυτο-διαχείριση

Η ικανότητα να διαχειρίζεται κάποιος με επιτυχία συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές του σε διαφορετικές καταστάσεις παρακινώντας αποτελεσματικά τον εαυτό του. Η ικανότητα κάποιου να ορίζει και να εργάζεται προς προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους.

■ Στόχοι

1. Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων
2. Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους

Στόχος 1: Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων

Δραστηριότητα 1: Τα τουβλάκια είναι δικά μου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων, όπως ο θυμός.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Χαρτιά, κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Μπόρνα και ο Τζαμάλ παίζουν ήσυχα μαζί στην τάξη χτίζοντας ένα θαυμάσιο κάστρο. Ξαφνικά, ο Τζαμάλ αρχίζει να φωνάζει: «Αυτό είναι δικό μου! Δώσ' το μου πίσω!». Ο Μπόρνα στρέφεται προς το μέρος του και του λέει «Δε χρειάζεσαι τόσα πολλά τουβλάκια! Τα πήρες όλα, δεν είναι δίκαιο!».

Ο Τζαμάλ θυμώνει πολύ, παίρνει ένα τουβλάκι και το ρίχνει στο κάστρο. Τι καταστροφή, το κάστρο καταστράφηκε τώρα! Η δασκάλα τους πλησιάζει και ζητά να βάλουν τα τουβλάκια στο κουτί και έπειτα συγκεντρώνει την ομάδα για να συζητήσουν τι συνέβη μεταξύ των δύο μαθητών.



- Ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
 2. Για ποιον λόγο νομίζετε ότι ο Τζαμάλ είναι αναστατωμένος στην αρχή;
 3. Τι θα κάνατε αν ήσασταν στη θέση του Τζαμάλ;
 4. Ποια είναι η γνώμη σας για την απάντηση του Μπόρνα;
 5. Τι θα κάνατε αν ήσασταν στη θέση του Μπόρνα;
 6. Ποια είναι η γνώμη σας για την αντίδραση του Τζαμάλ στο τέλος;
 7. Τι κάνετε εσείς όταν αισθάνεστε θυμωμένοι για κάτι;

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι φαντάζεται μια κατάσταση που τους έκανε να θυμώσουν και πώς το διαχειρίστηκαν. Στη συνέχεια, κάνουν μια ζωγραφιά σχετικά με αυτήν.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Πότε αισθανθήκατε θυμωμένοι; Γιατί;
 2. Τι κάνατε όταν νιώσατε θυμωμένοι;
 3. Πώς νιώσατε μετά;
 4. Θα το ξανακάνετε όταν θα αισθανθείτε θυμωμένοι;
 5. Θα μπορούσε αυτή η στρατηγική να είναι αποτελεσματική για άλλους συμμαθητές; Γιατί;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους όταν είναι θυμωμένοι.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να ανακαλύψουν στρατηγικές για τη διαχείριση του θυμού τους. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των στρατηγικών ρύθμισης θυμού στα δικά τους συναισθήματα και συμπεριφορές. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν μια αποτελεσματική στρατηγική για να διαχειριστούν ένα έντονο συναίσθημα. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναστοχάζονται αναφορικά με την ικανότητα να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές κάποιου όταν είναι θυμωμένος. Ο εκπαιδευτικός ενισχύει τη σημασία της δεξιότητας ρύθμισης θυμού στην προσωπική ζωή τους και για τη δική τους ευημερία σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές για να διαχειρίζονται τα συναισθήματα όταν τσακώνονται με τους συνομηλίκους ή όταν δείχνουν δυσφορία να αφήσουν τους γονείς το πρωί.
- Μπορείτε να βελτιώσετε τις αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε ορισμένες εργασίες στο σχολείο.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Η Τρελή Οικογένεια εξωτερικεύει τον θυμό της (The Mad Family gets their mads out). Συγγραφέας Lynne Namka (1995).

Ταινίες/Βίντεο:

- Πώς να ελέγχετε τον θυμό / Τεχνικές διαχείρισης θυμού (How to control anger / Anger management techniques). Το βίντεο εξηγεί στα παιδιά πώς να διαχειρίζονται τον θυμό με καλούς τρόπους.
<https://www.youtube.com/watch?v=5nPj8gtQfJI>
- Οι Κίνδυνοι του Θυμού (The Dangers of Anger). Αυτό το σύντομο κινούμενο σχέδιο περιγράφει τις συμπεριφορές δύο πουλιών που είναι θυμωμένα.
<https://www.youtube.com/watch?v=KoMxM9JbKdY>
- Μη θυμώνεις (Do not be angry). Πρόκειται για ένα αγόρι ξυλουργό που δυσκολεύεται να ελέγξει τον θυμό του και αποτυγχάνει να κάνει τη δουλειά του.
<https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8>

- Απλά Ανάπνευσε (Just Breathe). Ένα βίντεο με παιδιά που εξηγεί τι αισθάνονται όταν νιώθουν θυμωμένα και τι κάνουν για να ηρεμήσουν.
<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>

Δραστηριότητα 2: Κάνε την επιλογή σου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της αποτυχίας και της απογοήτευσης.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Στυλό, χαρτί



Βήματα δραστηριότητας

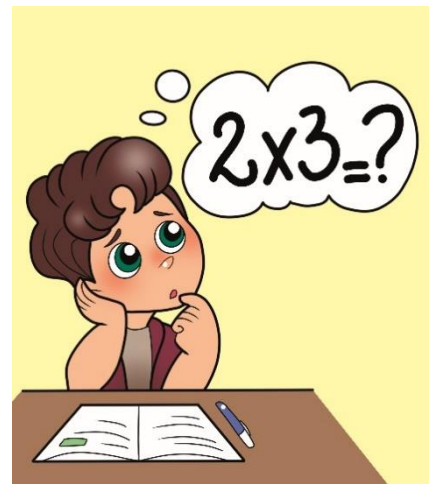
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Τζον ήταν άρρωστος και έμεινε στο σπίτι για δύο εβδομάδες. Όταν επέστρεψε στο σχολείο, όλοι τον καλωσόρισαν, αλλά όταν ξεκίνησε το μάθημα των μαθηματικών για τον πολλαπλασιασμό, συνειδητοποίησε ότι δεν μπορούσε να καταλάβει τίποτα. Ένιωσε πολύ απογοητευμένος... Είχε τότε δύο επιλογές:

1. Θα μπορούσε να σκεφτεί ότι δεν είχε νόημα να προσπαθεί να καταλάβει το μάθημα, και έτσι θα μπορούσε να αρχίσει να ζωγραφίζει στο τετράδιο εργασιών του... απλά περιμένοντας να χτυπήσει το κουδούνι. Άλλωστε, θα μπορούσε να ζήσει χωρίς να γνωρίζει πολλαπλασιασμό.
2. Θα μπορούσε να αποφασίσει να προσπαθήσει να καταλάβει όσα περισσότερα μπορούσε και να ζητήσει λίγη βοήθεια από τους συμμαθητές ή τη δασκάλα του. Άλλωστε, θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει λίγο από τον ελεύθερο χρόνο του για να καταλάβει τον πολλαπλασιασμό και ίσως ένας από τους φίλους του να τον βοηθούσε επίσης.



- Ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποιο είναι το θέμα αυτής της ιστορίας;
 2. Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο Τζον όταν ανακάλυψε ότι δεν μπορούσε να καταλάβει τον πολλαπλασιασμό;
 3. Ποιες ήταν οι πιθανές αντιδράσεις του Τζον;
 4. Τι θα κάνατε εσείς στη θέση του;

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε τετράδες: Δύο από αυτές πρέπει να επιλέξουν την επιλογή «Α» και οι άλλες δύο ομάδες την επιλογή «Β» της ιστορίας.
- Ο εκπαιδευτικός αναλύει με τους μαθητές τις δύο διαφορετικές στρατηγικές στην ιστορία, συζητούν τις συνέπειες κάθε επιλογής και προσπαθούν να βρουν διαφορετικές στρατηγικές.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους όταν είναι απογοητευμένοι.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τις επιπτώσεις των στρατηγικών ρύθμισης αποτυχίας και απογοήτευσης στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ αποτελεσματικών και μη αποτελεσματικών στρατηγικών.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση αποτυχίας και απογοήτευσης.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναστοχάζονται για την ικανότητα επιτυχούς διαχείρισης των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους όταν είναι απογοητευμένοι. Ο εκπαιδευτικός ενισχύει τη σημασία της διαχείρισης της απογοήτευσής τους στην προσωπική ζωή τους και για τη δική τους ευημερία σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Σε ένα παιχνίδι, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να διαχειριστούν την απογοήτευση όταν αντιμετωπίζουν αποτυχία ή δεν είναι σε θέση να επιτύχουν έναν στόχο.
- Σε κάθε μάθημα, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να διαχειριστούν την απογοήτευση όταν αντιμετωπίζουν κάποιες δυσκολίες σε εργασίες.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Κόκο (Coco) (2017). Σε σκηνοθεσία Lee Unkrich και Adrian Molina. Αυτή η ταινία αφηγείται μια ιστορία για ένα αγόρι που θέλει να τραγουδήσει παρόλο που η οικογένειά του δεν τον υποστηρίζει.
- Διαχείριση Απογοήτευσης (Managing Disappointment). Αυτό το βίντεο μιλάει για τον Τζίμι και τις συμπεριφορές του όταν αισθάνεται απογοητευμένος επειδή θέλει κάτι που δεν μπορεί να έχει.
https://www.youtube.com/watch?v=_Rx3POBxbKQ

Στόχος 2: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους

Δραστηριότητα 1: Δε μου αρέσει να παίζω ποδόσφαιρο!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντικό να είναι επίμονοι και να μην εγκαταλείπουν όταν τα πράγματα είναι δύσκολα.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Χαρτί, μολύβι, κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Μετά από έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, ο Λουκάς και ο Ζοάο διαφωνούν για την απόδοσή τους. Ο Λουκάς πιστεύει ότι δεν είναι τόσο καλός όσο ο Ζοάο, επειδή στον τελευταίο αγώνα δεν έβαλε κανένα γκολ. Ο Λουκάς είναι λυπημένος και σκέφτεται να σταματήσει να παίζει ποδόσφαιρο. Ο Ζοάο προσπαθεί να τον πείσει ότι δεν πρέπει να σταματήσει να παίζει ποδόσφαιρο επειδή του αρέσει πάρα πολύ και θα νιώθει μοναξιά χωρίς να παίζει ο Λουκάς μαζί του.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Γιατί είναι λυπημένος ο Λουκάς;
 2. Γιατί θέλει να σταματήσει να παίζει ποδόσφαιρο;
 3. Τι του λέει ο Ζοάο για αυτό;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να προσπαθήσουν να φανταστούν ότι είναι στη θέση του Λουκά:
 1. Πώς θα νιώθατε εσείς;
 2. Τι θα σκεφτόσασταν;
 3. Τι θα κάνατε;
 4. Είχατε ποτέ κάποια παρόμοια κατάσταση, όπου σκεφτήκατε να εγκαταλείψετε;
 5. Πιστεύετε ότι ο Λουκάς παίρνει μια καλή απόφαση, να εγκαταλείψει;

- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να προσπαθήσουν να συνεχίσουν την ιστορία βρίσκοντας πιθανούς τρόπους να βοηθήσουν τον Λουκά να αλλάξει γνώμη, τονίζοντας ότι είναι σημαντικό να μην παραιτηθεί και να αποφασίσει να εξασκηθεί περισσότερο για να βελτιώσει τις ικανότητές του στο ποδόσφαιρο.
- Ο εκπαιδευτικός ακούει τις ιδέες των μαθητών και καταγράφει όλες τις προτάσεις στον πίνακα.
- Μαζί με τους μαθητές, ο εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα τέλος για την ιστορία, δίνοντας έμφαση στις θετικές συνέπειες που μπορεί να έχει ο Λουκάς αν δεν εγκαταλείψει (πχ. μπορεί να περνάει περισσότερο χρόνο με τον φίλο του τον Ζοάο εάν παίζουν στην ίδια ομάδα και εάν ζητήσει τη βοήθειά του για να βελτιωθεί).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους και να χρησιμοποιήσουν αυτήν την ικανότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές αναγνωρίζουν συναισθήματα και αισθήματα που βιώνουν οι χαρακτήρες όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες.
2. Οι μαθητές αναγνωρίζουν ποιες σκέψεις εμφανίζονται όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες.
3. Οι μαθητές κατανοούν τη σημασία του να παραμένουν εστιασμένοι σε μια εργασία χωρίς να αποθαρρύνονται, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες, παρόλο που μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή τη σημασία της επιμονής, των κινήτρων και της αφοσίωσης, ειδικά σε εκείνες τις εργασίες που μπορεί να είναι δυσκολότερες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν ότι δεν πρέπει να εγκαταλείπουν όταν τα πράγματα είναι δύσκολα και ότι η επιμονή μπορεί να τα βοηθήσει να μάθουν και να βελτιωθούν.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να αναπτύξετε την επιμονή, τα κίνητρα και την αφοσίωση των παιδιών σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους όταν διαβάσετε ιστορίες στην τάξη όπου οι χαρακτήρες αντιμετωπίζουν δυσκολίες και έλλειψη κινήτρων.
- Μπορείτε να αναπτύξετε την επιμονή, τα κίνητρα και την αφοσίωση των παιδιών σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους όταν οι μαθητές σας βιώνουν αποτυχίες ή όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες εργασίες. Μπορείτε να τους βοηθήσετε να ενισχύσουν την ιδέα ότι η επιμονή, ειδικά όταν κάνουν λάθη, είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και θα τους βοηθήσει να βελτιωθούν.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το δώρο της παπλωματούς (The Quiltmaker's Gift) του Jeff Brumbeau (2000).
- Το ταξίδι της παπλωματούς (The Quiltmaker's Journey) του Jeff Brumbeau (2004).

Ταινίες/Βίντεο:

- Οι Καμηλοπαρδάλεις δεν μπορούν να Χορέψουν (Giraffes can't Dance). Αυτό το βίντεο αφορά μια αδέξια καμηλοπάρδαλη που προσπαθεί να χορέψει, αλλά όλοι τον κοροϊδεύουν. Εγκατέλειψε μέχρι που εμφανίζεται ένας γρύλος και τον ενθαρρύνει. Τελικά τα κατάφερε!
<https://www.youtube.com/watch?v=vZjsLK5vwNU>

Δραστηριότητα 2: Κυνηγώντας τον στόχο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να θέτουν και να εργάζονται για προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους, χωρίς να εγκαταλείπουν.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Χαρτί, στυλό



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Σοφία κρατάει το βραβείο στο χέρι της πολύ ενθουσιασμένη. Άλλωστε, είναι σημαντικό να κερδίζεις το πρώτο βραβείο σε έναν εθνικό σχολικό διαγωνισμό τραγουδιού, και όλα αυτά εξαιτίας της Λουκίας! Η Σοφία και η Λουκία είναι οι καλύτερες φίλες από το νηπιαγωγείο. Η Σοφία είναι πολύ ντροπαλή, ενώ η Λουκία δεν είναι. Από τότε που ήταν μικρές, η Σοφία συνήθιζε να τραγουδάει στο δωμάτιό της όταν έπαιζαν μαζί. «Έχεις θαυμάσια φωνή», της είπε η Λουκία, «Πρέπει να μπεις στη σχολική χορωδία». Όμως, στη Σοφία δεν άρεσε να τραγουδάει μπροστά σε άλλους. Μια μέρα, η Λουκία αποφάσισε να μιλήσει στον καθηγητή μουσικής για το ταλέντο της Σοφίας. Ο καθηγητής μίλησε με τη Σοφία και την έπεισε να μπει στη χορωδία. Από τότε, άρχισε να μαθαίνει και να εξασκεί το τραγούδι της. Αφού απέκτησε περισσότερη αυτοπεποίθηση στη χορωδία, ακολούθησε τη συμβουλή της Λουκίας «Πρέπει να κάνεις αίτηση να τραγουδήσεις μόνη σου σε έναν διαγωνισμό». Και τώρα ορίστε, το πρώτο βραβείο!



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
2. Ποια είναι η άποψή σας για τη στάση της Σοφίας;
3. Τι θα έπρεπε να κάνετε στη θέση της;
4. Τι πιστεύετε ότι θα συνέβαινε εάν η Λουκία δε μιλούσε για τη Σοφία στον καθηγητή μουσικής;

5. Πώς νιώθει η Σοφία αφού κέρδισε τον διαγωνισμό;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν ένα όνειρο που έχουν ή έναν στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν. Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να αναστοχαστούν μεμονωμένα τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι κάνετε για να το επιτύχετε;
 2. Υπάρχουν εμπόδια που σας σταματούν;
 3. Τι θα πρέπει να κάνετε για να παρακολουθείτε και να εξετάζετε εάν προχωράτε στην επίτευξη αυτού του στόχου;
 4. Ποιες ενδείξεις σας λένε ότι πηγαίνετε προς τη σωστή κατεύθυνση;
 5. Τι θα πρέπει να κάνετε εάν το όνειρό σας φαίνεται δύσκολο να πραγματοποιηθεί;
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να γράψουν ένα δοκίμιο σχετικά με αυτό.
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους και να χρησιμοποιούν αυτήν την ικανότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται, να θέτουν έναν στόχο (προσωπικό ή ακαδημαϊκό) και τα απαραίτητα βήματα για να τον επιτύχουν.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι, μολονότι μερικές φορές είναι δύσκολο να επιτευχθούν ορισμένοι στόχοι (προσωπικοί ή ακαδημαϊκοί) εξαιτίας ορισμένων εμποδίων, θα πρέπει να επιμένουν.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να εργάζονται για έναν στόχο και να παρακολουθούν την πρόοδο για την επίτευξή του.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της δραστηριότητας, ο οποίος είναι να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους, ενισχύοντας ότι το να μην παραιτηθείς, όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, μπορεί να βοηθήσει τη μάθηση των μαθητών.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα, μπορείτε να αναπτύξετε επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν ένα δοκίμιο για έναν στόχο και τα βήματα που κάνουν για να τον επιτύχουν.
- Στην Κινητική δραστηριότητα, μπορείτε να αναπτύξετε επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση όταν τα παιδιά δείχνουν διαφορετικές στάσεις απέναντι στην επίτευξη στόχων (πχ. παιδιά που εγκαταλείπουν, ενώ άλλα προσπαθούν να βελτιωθούν).
- Σε κάθε μάθημα, μπορείτε να αναπτύξετε επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση όταν τα παιδιά πρέπει να αντιμετωπίσουν δυσκολίες.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Ο Κωφός Βάτραχος (The Deaf Frog). Αυτό είναι ένα βίντεο σχετικά με έναν κωφό βάτραχο που καταφέρνει να ανέβει σε έναν δύσκολο λόφο επειδή δεν μπορούσε να ακούσει τις συμβουλές όλων των άλλων που τον αποθάρρυναν να το κάνει.
<https://www.youtube.com/watch?v=bYoO4fccnCc>
- Το Ποντικάκι Που Ήθελε να Αγγίξει Ένα Αστεράκι (The Little Mouse Who Wanted to Touch a Star). Αυτή η ιστορία μιλάει για ένα ποντικάκι, του οποίου η φιλοδοξία είναι να αγγίξει ένα αστέρι.

<https://www.youtube.com/watch?v=pWMRX3pz7Hk>

■ Θέμα **1.3**: Κοινωνική επίγνωση

Η ικανότητα να αναλαμβάνουμε την προοπτική των άλλων και να συναισθανόμαστε με άλλους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Η ικανότητα κατανόησης κοινωνικών και ηθικών κανόνων συμπεριφοράς.

■ Στόχοι

1. Να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση.
2. Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα.

Στόχος 1: Να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση

Δραστηριότητα 1: Μια τυχαία πράξη καλοσύνης



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται την προοπτική των άλλων και να συναισθάνονται με τους άλλους μέσω πράξεων καλοσύνης.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Η/Υ, προβολέας



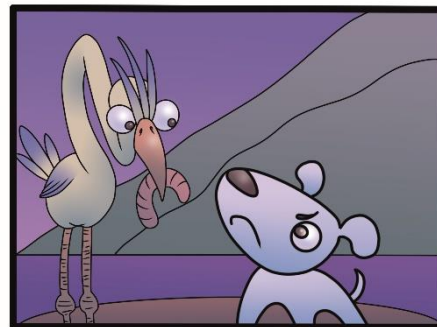
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βίντεο στο YouTube με τίτλο «Μια σύντομη ιστορία για την καλοσύνη που πρέπει να δείτε» (A short story on kindness must see), διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=8WiOUWLeT9I>



Ιστορία

Η Άννα είναι πολύ ενθουσιασμένη για ένα βίντεο που παρακολούθησαν χθες στο YouTube. Δείχνει έναν σκύλο που πηγαίνει για ψάρεμα με τον ιδιοκτήτη του. Ένας ερωδιός αρχίζει να κλέβει το δόλωμα από τη βάρκα και ο σκύλος προσπαθεί με κάθε τρόπο να διώξει το πουλί. Στο τέλος, ο σκύλος καταλαβαίνει γιατί ο ερωδιός χρειαζόταν το δόλωμα.



- Στο τέλος του βίντεο, ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 - Ποια ήταν η δυσκολία του ερωδιού;
 - Τι έκανε στην αρχή ο σκύλος; Και στο τέλος; Γιατί άλλαξε τη συμπεριφορά του;
- Έπειτα, ο δάσκαλος ζητάει από τα παιδιά να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς σας φάνηκε η ιστορία;
 - Τι σημαίνει για εσάς η λέξη «καλοσύνη»;
 - Μπορείτε να πείτε ένα «καλοσυνάτο» πράγμα ή λέξη που κάνετε ή λέτε κάθε μέρα;
 - Μπορείτε να πείτε ένα πράγμα ή μια λέξη που δε δείχνει καθόλου «καλοσύνη»;

- Ο εκπαιδευτικός βάζει τους μαθητές σε έναν κύκλο και ζητάει, από έναν-έναν, να προσομοιώσει μια ενσυναισθητική συμπεριφορά προς έναν συμμαθητή Στη συνέχεια, το ίδιο παιχνίδι επαναλαμβάνεται προσομοιώνοντας μη-ενσυναισθητικές συμπεριφορές προς τους συμμαθητές.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και συναίσθηση μέσω πράξεων καλοσύνης.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την προοπτική του άλλου και τις επακόλουθες συμπεριφορές. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ ενσυναισθητικών και μη-ενσυναισθητικών συμπεριφορών. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι η καλοσύνη σχετίζεται με την αντίληψη της προοπτικής του άλλου και τη συναίσθηση. |
| 4. | Οι μαθητές μπορούν να μπουν στη θέση άλλων. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή ο αναστοχασμός για την ικανότητα των μαθητών να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση μέσω πράξεων καλοσύνης, ώστε να βελτιώνουν τις σχέσεις τους με άλλους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να συναισθάνονται με άλλους και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους (πχ. βοηθώντας έναν φίλο ή έναν συμμαθητή σε μια δύσκολη κατάσταση).



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση μέσω πράξεων καλοσύνης ξεκινώντας από συνεργατικά παιχνίδια, όπου τα παιδιά μπορούν να παρατηρούν τα συναισθήματα των άλλων και να ενεργούν αναλόγως.
- Μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση μέσω πράξεων καλοσύνης όταν τα παιδιά περιγράφουν τις προσωπικές εμπειρίες τους στο σπίτι ή στο σχολείο.
- Μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση μέσω πράξεων καλοσύνης όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες να μοιραστούν πράγματα (πχ. παιχνίδια, βιβλία, κλπ.) ή κάποιες δυσκολίες στην αντιμετώπιση καβγάδων (πχ. έχουν τη τάση να αντιδρούν με κάποια επιθετικότητα).
- Μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση μέσω πράξεων καλοσύνης όταν μιλάτε για ανθρώπους ή πλάσματα σε όλο τον κόσμο, για να αναπτύξετε αποδοχή, αγάπη και συμπόνια για τους άλλους.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Μια Ημέρα Αδιαθεσίας για τον Έιμος ΜακΓκι (A Sick Day for Amos McGee) του Philip C. Stead (2010).

Ταινίες/Βίντεο:

- Χρωμάτισε τον κόσμο σου με Καλοσύνη (Colour your world with Kindness). Αυτό το βίντεο δείχνει πώς μικρές πράξεις καλοσύνης μπορούν να κάνουν τον κόσμο καλύτερο.
<https://www.youtube.com/watch?v=rweIE8yyYOU>
- Καλοσύνη Κινούμενα Σχέδια Χαρά (Kindness Animation Happiness). Το βίντεο δείχνει κάποιες καλοσυνάτες συμπεριφορές που μπορούν να συμβούν στην καθημερινή ζωή.
<https://www.youtube.com/watch?v=cGDfXjamCsA>
- Μια Αληθινή Πράξη Καλοσύνης (A True Act of Kindness). Αυτό το βίντεο μιλάει για ένα ρομπότ που αποφασίζει να δώσει ένα μέρος του ποδιού του σε έναν σκύλο ρομπότ που δυσκολεύεται στην κίνηση, κινούμενα σχέδια χωρίς λόγια.
<https://www.youtube.com/watch?v=WG8B6R6Qt80>

Δραστηριότητα 2: Νιώθω πεσμένος



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να συνειδητοποιήσουν ότι το να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση των άλλων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αλληλεπίδρασης στην καθημερινή ζωή και βελτίωσης των σχέσεων με τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Τζαμάλ είναι πολύ λυπημένος. Είχε έναν καθγά με τη φίλη του Λίζα και αυτό του ράγισε την καρδιά. Η Χονγκ τον βρίσκει να κάθεται σε ένα παγκάκι.

Χονγκ: Είσαι εντάξει;

Τζαμάλ: Όχι, δεν είμαι εντάξει, είχα έναν τρομερό καθγά με τη Λίζα.

Χονγκ: Ω, αυτό είναι άσχημο, πώς μπορώ να σε βοηθήσω;

Τζαμάλ: Δεν μπορείς να κάνεις τίποτα... Δε θέλω να της μιλήσω ποτέ ξανά...

Χονγκ: Ω... δεν ξέρω τι να πω...

Ένας άλλος φίλος τους πλησιάζει.

Τζον: Γεια σας παιδιά! Τι συμβαίνει;

Χονγκ: Ο Τζαμάλ τσακώθηκε με τη Λίζα.

Τζον: Αχ! Αυτό είναι άσχημο... Θέλεις ένα παγωτό;

Τζαμάλ: Όχι, ευχαριστώ.

Τζον: Τι λέτε να παίξουμε κρυφτό;

Η Άννα έρχεται στην παρέα.

Άννα: Για τι πράγμα μιλάτε;

Τζον: Ο Τζαμάλ τσακώθηκε με τη Λίζα.

Άννα: Ω! Είναι κρίμα, τουλάχιστον έχει εμάς!

Χονγκ: Δεν είναι αυτό το θέμα. Είναι πολύ λυπηρό που τσακώθηκαν· εξάλλου ήταν φίλοι. Ξέρω πώς είναι να μην μιλάς με έναν φίλο, Τζαμάλ... Ας αγκαλιαστούμε!



- Ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
 2. Πώς ένωσε ο Τζαμάλ; Τι συνέβη για να τον κάνει να νιώσει έτσι;
 3. Ποια είναι η γνώμη σας για τις προτάσεις της Χονγκ, του Τζον και της Άννας;
 4. Πιστεύετε ότι βοήθησαν τον Τζαμάλ; Πώς;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε τετράδες και τους ζητάει να παίξουν με ρόλους την ιστορία. Κάθε μαθητής θα είναι ένας χαρακτήρας της ιστορίας. Μετά το παιχνίδι ρόλων, ο εκπαιδευτικός κάνει σε κάθε ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Πώς ένωσης στη θέση του Τζαμάλ;
 2. Τι κάνατε ως φίλοι του Τζαμάλ;
 3. Τι άλλο θα μπορούσες να κάνεις ως φίλος/-η του Τζαμάλ;
 4. Σου έχει συμβεί κάτι παρόμοιο; Πώς ένωσης; Τι έκαναν οι φίλοι σου;
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την προοπτική του άλλου.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να είναι ενσυναισθητικοί με φίλους.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αλληλοβοηθούνται με τον σωστό τρόπο.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να σέβονται τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή ο αναστοχασμός για την ικανότητα των μαθητών να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να συναισθάνονται με άλλους και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους (πχ. βοηθώντας έναν φίλο ή έναν συμμαθητή σε μια δύσκολη κατάσταση).



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση όταν ζητάτε από τους μαθητές να αναγνωρίζουν καταστάσεις όπου οι χαρακτήρες σε μια ιστορία έδειξαν ενσυναίσθηση ή αντίληψη της προοπτικής του άλλου.
- Στη Γεωγραφία, μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση όταν ζητάτε από τους μαθητές να σκεφτούν τους ανθρώπους που ζουν σε χώρες που αντιμετωπίζουν πολεμικές συγκρούσεις.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να αναπτύξετε αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση όταν ζητάτε από τους μαθητές να φανταστούν γιατί ιστορικές προσωπικότητες ενήργησαν με συγκεκριμένο τρόπο.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία

- Εσύ, εγώ και η ενσυναίσθηση (You, me, and empathy) του J. Sanders (2017).
- Όλοι Είναι Ευπρόσδεκτοι (All Are Welcome) του A. Penfold (2018).

Στόχος 2: Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την αξία της ατομικής, κοινωνικής και πολιτισμικής διαφορετικότητας

Δραστηριότητα 1: Ώρα για πάρτι



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται την προοπτική του άλλου και να συναισθάνονται με άλλους που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να κατανοήσουν στάσεις σεβασμού απέναντι σε άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ασπρόμαυρες εικόνες φαγητών και παραδοσιακών ρούχων, χαρτί, μολύβια, κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Σήμερα είναι μια πολύ δύσκολη μέρα για τον Λουκά. Έπρεπε να πάει στο σχολείο φορώντας γυαλιά για πρώτη φορά. Είναι πολύ ανήσυχος για αυτό, αισθάνεται άβολα. Τη στιγμή που μπαίνει στην τάξη, ο Ζοάο τον δείχνει και λέει, «Ε, Λουκά, μοιάζεις με παππού». Αρχίζει να γελάει και πολλά παιδιά γελούν επίσης. Ο Λουκάς νιώθει αμηχανία. Σκύβει το κεφάλι του και πηγαίνει ήσυχα στο θρανίο του.

Η δασκάλα πλησιάζει και του λέει: «Πόσο ωραίος φαίνεσαι με τα νέα σου γυαλιά. Σου ταιριάζουν πολύ. Είμαι σίγουρη ότι μπορείς να βλέπεις καλύτερα τώρα». Έπειτα, γυρίζει στα παιδιά και ρωτάει: «Δε συμφωνείς μαζί μου, Ζοάο; Δε φαίνεται ο Λουκάς ωραίος με τα νέα του γυαλιά;».



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποιο είναι το θέμα της ιστορίας;
 2. Γιατί ο Ζοάο γέλασε με τον Λουκά;
 3. Πώς ένιωσε ο Λουκάς όταν γέλασε ο Ζοάο;

- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ρωτάει:
 1. Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του Λουκά;
 2. Τι θα κάνατε εσείς αν ήσασταν στη θέση του Λουκά;
 3. Ποια είναι η άποψή σας για τη στάση του Ζοάο;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει τη διοργάνωση μιας γιορτής για μια «Ειδική Ημέρα Εορτασμού Διαφορετικών Πολιτισμών». Ο εκπαιδευτικός φέρνει ασπρόμαυρες εικόνες που δείχνουν παραδοσιακά τραγούδια, ρούχα ή φαγητά, από διαφορετικές περιοχές ή χώρες (πχ. Ιταλία, Ιαπωνία, Μεξικό, Ασία και Αφρική). Κάθε παιδί μπορεί να επιλέξει μία εικόνα και να την χρωματίσει προκειμένου να αναγνωρίσει τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ ανθρώπων που ζουν σε διαφορετικές χώρες. Επιπλέον, τα παιδιά μπορούν να φέρουν και άλλες εικόνες με τη βοήθεια των γονιών τους που να δείχνουν τις παραδόσεις τους.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να χωρίσουν ένα χαρτί σε τρεις στήλες και να σχεδιάσουν ατομικά:
 1. Το φαγητό που τους αρέσει.
 2. Τα ρούχα που θα ήθελαν να δοκιμάσουν.
 3. Το τραγούδι που τους άρεσε καλύτερα.
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά:

Τι κατάλληλες λέξεις και στάσεις σεβασμού μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να επικοινωνήσετε αυτό που σας αρέσει ή όχι;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να εκτιμούν και να σέβονται την ατομική, κοινωνική και πολιτιστική διαφορετικότητα.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι ορισμένοι άνθρωποι από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα μπορεί να έχουν διαφορετικές παραδόσεις. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν συναισθήματα και αισθήματα των άλλων όταν κρίνονται ή επικρίνονται για την ατομική, κοινωνική ή πολιτισμική τους διαφορετικότητα. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να βρουν τις κατάλληλες λέξεις σεβασμού για να επικοινωνήσουν με ανθρώπους που έχουν διαφορετικά ατομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά υπόβαθρα. |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να ενεργούν με σεβασμό προς τους άλλους, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να εκτιμούν και να υπολογίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους. Η κατανόηση και η αποδοχή της διαφορετικότητας είναι ζωτικής σημασίας για μια πολιτισμένη συνύπαρξη με άλλους ανθρώπους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να εκτιμούν και να σέβονται την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα όταν έχετε μαθητές από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα στην τάξη και όλοι μπορούν να μιλήσουν για τις προσωπικές εμπειρίες τους.
- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να εκτιμούν και να σέβονται την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα, όταν εστιάζετε σε ατομικές διαφορές στην καθημερινή ζωή (πχ. παιδιά με γυαλιά, με ειδικές ανάγκες, παιδιά από διαφορετικές χώρες, κλπ.).
- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να εκτιμούν και να σέβονται την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα όταν μιλάτε για τον τρόπο που ζουν οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο.
- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα των παιδιών να εκτιμούν και να σέβονται την

ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα όταν μιλάτε για τον σεβασμό για τους άλλους, ανεξάρτητα από τις κοινωνικές και πολιτισμικές παραδόσεις τους.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Τα χρώματά μας (Colours of us) της Karen Katz (1999).
- Δεν πειράζει να είσαι διαφορετικός (It's ok to be different) του Todd Parr (2001).
- Το αόρατο αγόρι (The Invisible Boy) της Trudy Ludwig (2013).
- Όλοι τραγουδούμε με την ίδια φωνή (We all sing with the same voice) των S. Philip Miller και Sheppard M. Greene (2001).

Ταινίες/Βίντεο:

- Όποιος κι αν είσαι (Whoever you are). Αυτό το βίντεο επισημαίνει ότι ακόμα κι αν φαινόμαστε διαφορετικοί εξωτερικά λόγω του πολιτισμού μας ή των ατομικών διαφορών, όλοι έχουμε κάποιες ομοιότητες.
<https://www.youtube.com/watch?v=f0J6tKoT53Y>
- Είμαστε ένα (We are one). Αυτό το βίντεο-βιβλίο δείχνει ότι όλα τα ζωντανά πλάσματα, ανεξάρτητα από το πού ζούμε, είμαστε όλοι διαφορετικοί αλλά και ίδιοι, και ότι έχουμε ομοιότητες με άλλους, για παράδειγμα συναισθήματα και ανάγκες.
https://www.youtube.com/watch?v=ten8VG_LRNg

Δραστηριότητα 2: Εγώ είμαι ο διαφορετικός



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν, να σεβαστούν και να εκτιμήσουν τη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, καθώς και να κατανοήσουν και να αποδεχτούν κοινωνικούς και ηθικούς κανόνες συμπεριφοράς.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Η/Υ, προβολέας, αξεσουάρ (πχ. στέκα μαλλιών, μαντίλα, γυαλιά, κλπ.)



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο στο YouTube με τίτλο «Το να είσαι Διαφορετικός είναι Όμορφο (Being Different is Beautiful)», διαθέσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο:
<https://www.youtube.com/watch?v=KJ1ygFknjYo>



Ιστορία

Ο Τζαμάλ παρακολουθεί στο YouTube ένα κινούμενο σχέδιο που δίνει έμφαση στην ομορφιά των διαφορών και διδάσκει να σεβόμαστε ο ένας τον άλλον.



- Στο τέλος του βίντεο, ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποιο είναι το θέμα της ιστορίας;
 2. Ποια είναι η γνώμη σας για τη διαφορετικότητα;
 3. Υπάρχουν μαθητές διαφορετικοί από εσάς στο σχολείο μας; Τι τους κάνει διαφορετικούς;
 4. Πώς πιστεύετε ότι αυτοί οι μαθητές αισθάνονται για τις διαφορές τους;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να παίξουν το παιχνίδι "Εγώ είμαι ο διαφορετικός". Πρώτα, ζητάει από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και βάζει διαφορετικά αξεσουάρ σε κάθε παιδί (πχ. ουρά, στέκα μονόκερου ή διαβολάκου, μαντήλα, φούστα, γυαλιά, κάρτα κολλημένη στην πλάτη) ή βγάζει ένα αξεσουάρ (πχ. ένα παπούτσι, ποδιά, κλπ.). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αφήσει μόνο έναν μαθητή με τα αξεσουάρ που έχει ήδη.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ανοίξουν τα μάτια τους και να παρατηρήσουν προσεκτικά τον εαυτό τους και τους άλλους (κάποιος θα έχει χαρακτηριστικά που δεν είναι άμεσα ορατά).
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Πώς νιώσατε όταν σας παρακολουθούσαν οι συμμαθητές σας;

2. Νιώσατε ότι σας κρίνουν; Γιατί;
 3. Κατά την άποψή σας, πώς ένιωσαν οι συμμαθητές σας όταν τους παρακολουθούσατε;
 4. Ποια είναι η άποψή σας για τον συμμαθητή σας που δεν έλαβε κανένα αξεσουάρ; Παρατηρήσατε ότι ήταν ο μόνος/-η που ήταν διαφορετικός στην τάξη (λόγω της απουσίας οποιουδήποτε αξεσουάρ);
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να εκτιμήσουν και να αναγνωρίσουν την ατομική και πολιτισμική διαφορετικότητα.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τα αισθήματα και τα συναισθήματα των ανθρώπων όταν αισθάνονται ότι παρακολουθούνται και κρίνονται για τη διαφορετικότητά τους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι να είσαι διαφορετικός είναι σχετικό και εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων τριγύρω μας.
3. Οι μαθητές μπορούν να αποδεχτούν και να εκτιμήσουν διαφορές ως θετικό στοιχείο της καθημερινής ζωής.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αποδεχτούν διαφορές, δείχνοντας κοινωνικούς και ηθικούς κανόνες συμπεριφοράς.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να εκτιμήσουν και να αναγνωρίσουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους. Η κατανόηση και η αποδοχή της διαφορετικότητας είναι ζωτικής σημασίας για μια πολιτισμένη συνύπαρξη με άλλους ανθρώπους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να βοηθήσετε να εκτιμούν και να υπολογίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα όταν ζητάτε να γράψουν ένα δοκίμιο ή να διαβάσουν ένα βιβλίο για τη διαφορετικότητα.
- Στη Γεωγραφία, μπορείτε να αναπτύξετε την ικανότητα των μαθητών να εκτιμούν και να υπολογίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα όταν μιλούν για χώρες και πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο.
- Στη Μουσική, μπορείτε να αναπτύξετε την ικανότητα των μαθητών να εκτιμούν και να υπολογίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα όταν μιλούν για τη μουσική του κόσμου (έθνικ μουσική).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Η παράξενη αγάπη του αλόγου και της λεύκας (The strange love of the white horse and the poplar tree) του Χρήστου Μπουλώτη (2011).

Ταινίες/Βίντεο:

- Τζακ ο κότσυφας και Τζιμ ο γλάρος (Jack the blackbird and Jim the seagull). Αυτό το βίντεο μιλάει για τη διαφορετικότητα και πώς μπορούμε όλοι να την κατανοήσουμε γνωρίζοντας διαφορετικούς πολιτισμούς.

<https://www.youtube.com/watch?v=fbReXp8-YMM>

■ Θέμα 1.4: Δεξιότητες σχέσεων

Η ικανότητα δημιουργίας, διατήρησης και επιδιόρθωσης κοινωνικών σχέσεων. Η ικανότητα κάποιου να επικοινωνεί, να ακούει και να συνεργάζεται με άλλους, να διαπραγματεύεται και να επιλύει επικοινωνιακά συγκρούσεις, και να αναζητά και να προσφέρει βοήθεια όταν χρειάζεται.

■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται.
2. Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες.
3. Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της επικοινωνίας και της αποφασιστικότητας.
4. Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται θετικά διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους.
5. Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια.

Στόχος 1: Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται

Δραστηριότητα 1: Καλύτερα μαζί!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις δεξιότητες συνεργασίας σε μια κατάσταση παιχνιδιού και να εξασκούνται στην κοινή χρήση κάποιων παιχνιδιών.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Πολύχρωμοι κύβοι Lego



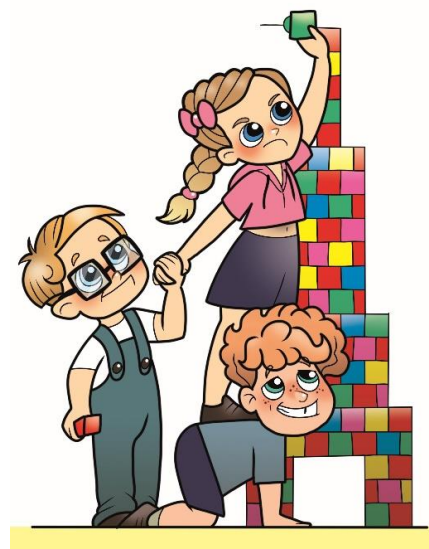
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη κατάσταση:



Ιστορία

Η Άννα θέλει να χτίσει έναν ψηλό πύργο με κύβους. Αλλά προτού τοποθετηθεί το τελευταίο κομμάτι, ο πύργος καταρρέει και η Άννα αναστατώνεται. Ο Λουκάς βλέπει το παιχνίδι της Άννας και έρχεται να την βοηθήσει. Δίνει στην Άννα τους κύβους του και μαζί χτίζουν έναν ψηλό πύργο με ισχυρότερη βάση. Τώρα ο πύργος είναι ακριβώς αυτό που ήθελε η Άννα, αλλά ακόμα πρέπει να βάλει το τελευταίο κομμάτι και δεν μπορεί να φτάσει στην κορυφή. Ο Μπόρνα σκέφτηκε να ανέβει σε μια καρέκλα για να προσθέσει το τελευταίο κομμάτι. Κρατάει την καρέκλα της Άννας ώστε να μπορέσει να βάλει τον τελευταίο κύβο με ασφάλεια. Τώρα η Άννα και οι φίλοι της είναι χαρούμενοι που εργάστηκαν μαζί στον ψηλότερο πύργο από κύβους που έχουν φτιάξει ποτέ.



- Ξεκινώντας από αυτό το σενάριο, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ακόλουθα:
 1. Περιγράψτε την κατάσταση (τι συνέβη) ·
 2. Περιγράψτε τα χαρακτηριστικά κάθε χαρακτήρα που εμπλέκεται (Τι θέλει να κάνει η Άννα; Πότε παρεμβαίνει ο Λουκάς; Πότε ο Μπόρνα; Πώς συμπεριφέρεται κάθε χαρακτήρας; Πώς αισθάνονται τα παιδιά μετά τη συνεργασία τους;)
 3. Αναγνωρίστε άλλες παρόμοιες συμπεριφορές που συναντώνται στο σχολείο (Όταν παίζετε μαζί, πώς το κάνετε; Ποιος μοιράζεται τα παιχνίδια του; Σε ποιον δεν αρέσει να μοιράζεται παιχνίδια; Τι χάνετε αν μοιράζεστε τα παιχνίδια σας με άλλα παιδιά; Τι κερδίζετε εάν μοιράξετε τα παιχνίδια σας με άλλα παιδιά;).

- Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά κύβους Lego για να χτίσουν ένα κάστρο. Κάθε παιδί έχει λίγα κομμάτια, οπότε χρειάζεται να συνεργαστούν και να μοιραστούν τα υλικά τους.
- Ο εκπαιδευτικός διαμορφώνει τη συνεργασία μέσω της δικής του συμπεριφοράς (για παράδειγμα «Έχω μερικούς κόκκινους κύβους», «Χρειαζόμαστε περισσότερους κύβους», «Ποιος θέλει να βάλουμε τους κύβους μαζί;», «Πού τους βάζουμε;», «Να χτίσουμε ένα μεγάλο κάστρο ή δύο μικρά;»), έτσι ώστε τα παιδιά να αρχίζουν να αλληλοεπιδρούν και να συνεργάζονται.
- Τα παιδιά αξιολογούνται από τον εκπαιδευτικό για τις συνεργατικές συμπεριφορές που εκδήλωσαν κατά τη δραστηριότητα. Ο εκπαιδευτικός δε θα βοηθήσει στην οικοδόμηση του κάστρου, αλλά μόνο θα διευκολύνει την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία μεταξύ τους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες συνεργασίας των μαθητών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές αναπτύσσουν κατάλληλες δεξιότητες συνεργασίας με τους συμμαθητές τους.
2. Οι μαθητές αναπτύσσουν την ικανότητα να συμμετέχουν σε παιχνίδια με άλλους.
3. Οι μαθητές εξασκούν συνεργατικές δεξιότητες σε καταστάσεις παιχνιδιού.
4. Οι μαθητές μοιράζονται παιχνίδια για να παίξουν μαζί με έναν κοινό στόχο.
5. Οι μαθητές απολαμβάνουν το αποτέλεσμα της συνεργασίας με άλλους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να είμαστε σε θέση να συνεργαζόμαστε και να μοιραζόμαστε, το οποίο μπορεί να μας βοηθήσει σε καταστάσεις όπου εμείς ή άλλοι χρειαζόμαστε βοήθεια και να δημιουργήσουμε νέα πράγματα (πχ. παιχνίδια). Είναι πολύ σημαντικό να συνεργαζόμαστε και να μοιραζόμαστε στην καθημερινή μας ζωή.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στα παιχνίδια και τα αθλήματα, τα παιδιά μπορούν να αναστοχαστούν στη σημασία του κάθε παίκτη σε μια ομάδα και να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας για να κερδίσουν.
- Μπορείτε να μιλήσετε για συμπεριφορές βοήθειας που επιδεικνύουν πολλά ζώα μεταξύ τους (πχ. μέλισσες σε μια κυψέλη).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Δεν είναι το Στοιχείο Μου, και Δε Μου Αρέσει να ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ! (Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ που μπορώ να γίνω!, Βιβλίο 4) (TEAMWORK Isn't My Thing, and I Don't Like to SHARE!) (BEST ME I Can Be! Book 4)), Kindle Edition, της Julia Cook

Βίντεο:

- Εργαστείτε μαζί ως ομάδα (Work together as a team). Αυτό το βίντεο μιλάει για συμμαθητές που ενώνουν δυνάμεις και συνεργάζονται για να χτίσουν έναν πύργο με κύβους.

<https://www.youtube.com/watch?v=TZqFYtWCWxg>

Δραστηριότητα 2: Να είσαι φίλος και να μην περιθωριοποιείς τους άλλους!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις συνέπειες της περιθωριοποίησης και τη σημασία της αποδοχής και της φιλίας.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονική συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο με τίτλο «Το Ασχημόπαπο (The Ugly Duckling)» διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=DTwjy65o2UE>



Ιστορία

Η Λουκία και η Λίζα παρακολουθούν στο YouTube την ιστορία «Το Ασχημόπαπο» του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν.



- Ξεκινώντας από αυτήν την ιστορία, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα εξής:
 1. Πώς αποκαλούσαν τα άλλα ζώα το Ασχημόπαπο;
 2. Πώς αισθάνεται το Ασχημόπαπο; (λυπημένο, μόνο, μη αποδεκτό)
 3. Γιατί κάποιος θα κορόιδευε ανθρώπους που φαίνονται διαφορετικοί από αυτόν;
 4. Ο τρόπος που κάποιος φαίνεται εξωτερικά καθορίζει ποιος είναι;
 5. Έχει το Ασχημόπαπο φίλους;
 6. Πιστεύετε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να κολυμπούν κύκνοι και πάπιες στην ίδια λίμνη;
 7. Πιστεύετε ότι ένας κύκνος πρέπει να εστιάζει περισσότερο στο πώς να είναι ο καλύτερος κύκνος, χωρίς να κρίνει τις πάπιες;
 8. Νιώσατε ποτέ σαν το Ασχημόπαπο; Πώς ήταν για εσάς;
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει για περιθωριοποίηση, ανοχή και φιλία.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν μια ιστορία για την ανοχή.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να εξηγούν τις συνέπειες της περιθωριοποίησης.
2. Οι μαθητές κατανοούν τι είναι η ανοχή και γιατί είναι σημαντική.
3. Οι μαθητές μαθαίνουν να συμπεριφέρονται στους συμμαθητές με σεβασμό.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν την ανοχή και τις συνέπειες της περιθωριοποίησης. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι είναι σημαντικό να εκτιμάμε τον καθένα για αυτό που είναι, με μοναδικότητα και πρωτοτυπία.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, μπορείτε να προάγετε την ανοχή και τη φιλία χρησιμοποιώντας ιστορίες και ενισχύοντας το λεξιλόγιο των μαθητών για περιθωριοποίηση, διακρίσεις, ανοχή και φιλία.
- Στα Εικαστικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να προετοιμάσουν μια αφίσα σχετικά με την ανοχή και τη φιλία.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Ο μικρός μπλε και ο μικρός κίτρινος (Little blue and little yellow), του Leo Lionni.

Βίντεο:

- Σεβασμός (Respect). Αυτό το βίντεο μιλάει για συμμαθητές που μιλούν για τη σημασία της κατάλληλης συμπεριφοράς και του σεβασμού για τους άλλους.
<https://www.youtube.com/watch?v=k-6ws8LZECU>
- Τι κάνει έναν καλό φίλο; (What makes a good friend?)
https://www.youtube.com/watch?v=avHdx18pi_U
- Σουσάμι Άνοιξε: Ας γίνουμε φίλοι (Sesame Street: Let's be friends). Αυτό το βίντεο είναι ένα μιούζικαλ που μιλάει για το πώς να γίνετε φίλοι με άλλους και πώς είναι μια φιλία.
https://www.youtube.com/watch?v=BQBY_li1Yrc#action=share

Στόχος 2: Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες

Δραστηριότητα 1: Ο Κύκλος των Φίλων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να ξεκινήσουν σχέσεις φιλίας μιλώντας για τον εαυτό τους και ακούγοντας τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 6 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Κάρτες με συμβουλές για συζήτηση (αγαπημένο φαγητό, κατοικίδια που έχετε, αγαπημένο κινούμενο σχέδιο, ζώα που σας αρέσουν, αγαπημένο χρώμα, μήνας γενεθλίων, αγαπημένο παιχνίδι, αγαπημένη ιστορία, αγαπημένη δραστηριότητα)· ένα μικρόφωνο (παιχνίδι)· 3 κάρτες (1 - μερικοί· 2 - όλοι· 3 - κανένας)



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Χονγκ και ο Τζον συνηθίζουν να παίζουν μαζί. Ζουν στην ίδια γειτονιά και συνήθως συναντιούνται στην παιδική χαρά. Μοιράζονται τα παιχνίδια τους και περιμένουν τη σειρά τους να κάνουν κούνια. Μια μέρα, ο Τζον συναντάει τη Σοφία, τη φίλη του από το νηπιαγωγείο. Όταν η Χονγκ φτάνει στην παιδική χαρά, ο Τζον της λέει: «Δε θέλω πια να είμαι φίλος σου. Φαίνεσαι λιγότερο αστεία από την Σοφία. Τώρα η Σοφία είναι η νέα καλύτερη φίλη μου». Η Χονγκ είναι αναστατωμένη και κλαίει.



- Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συνέβη σε αυτήν την ιστορία;
 2. Γιατί πιστεύετε ότι ο Τζον δεν ήθελε πια να παίζει με τη Χονγκ;
 3. Τι πιστεύετε ότι ο Τζον θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τρία παιδιά να υποδυθούν τη Χονγκ, τον Τζον και τη Σοφία, χρησιμοποιώντας την τεχνική παιχνιδιού ρόλων.
- Ο εκπαιδευτικός διεξάγει μια σύντομη συζήτηση για το τι κάνουν συνήθως οι φίλοι.
- Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει στα παιδιά ότι πρόκειται να παίξουν ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Ποιος είναι ο φίλος μου», έτσι ώστε κάθε παιδί να μιλήσει για τον εαυτό του και να ακούσει τους άλλους προσεκτικά για να ανακαλύψει ομοιότητες μεταξύ τους.

- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο (κύκλος φιλίας) και θα έχουν στο κέντρο του κύκλου κάρτες με συμβουλές για συζήτηση. Η μουσική θα παίζει και τα παιδιά θα περνούν το μικρόφωνο το ένα στο άλλο. Όταν η μουσική σταματήσει, το παιδί που έχει το μικρόφωνο σηκώνει μια κάρτα και μιλάει για τον εαυτό του σύμφωνα με το θέμα που προτείνεται στην κάρτα (αγαπημένο χρώμα: Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το κόκκινο.) Έπειτα, το παιδί ρωτάει την υπόλοιπη τάξη: Σε ποιον άλλο αρέσει το κόκκινο χρώμα; Ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να διερευνήσει την ιδέα ρωτώντας τους μαθητές γιατί τους αρέσει το αντίστοιχο χρώμα. Τα παιδιά θα μπορούσαν να παρατηρήσουν ότι έχουν κοινά πράγματα να μοιραστούν με τους άλλους. Κάθε παιδί θα μπορεί να επιλέξει κάρτα μία ή δύο φορές, να απαντήσει και να δει ποιος έχει την ίδια προτίμηση.
- Ο εκπαιδευτικός θα επαινέσει τις δεξιότητες συμμετοχής και επικοινωνίας των παιδιών (δίνουν προσοχή, εκφράζονται, μιλάνε για τον εαυτό τους, ακούν τους φίλους τους)
- Το δεύτερο μέρος του παιχνιδιού συνίσταται στον διαχωρισμό της ομάδας σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι θα λάβει τρεις κάρτες (κανένας, μερικοί, όλοι). Σηκώνουν τις κάρτες που χρησιμοποιήθηκαν στο προηγούμενο μέρος και τις ταξινομούν σύμφωνα με τις προτιμήσεις των μελών της ομάδας, υποδεικνύοντας εκείνα τα πράγματα που δεν αρέσουν σε κανέναν, που αρέσουν σε μερικούς και που αρέσουν σε όλους (πχ. σε ένα παιδί αρέσει το κόκκινο, στο άλλο αρέσει το πράσινο, τότε συσχετίζουν αυτήν την προτίμηση με την κάρτα «μερικοί»).
- Στο τέλος της δραστηριότητας, όλα τα παιδιά που κάθονται σε κύκλο μπορούν να μιλήσουν για το τι ανακάλυψαν για τους συμμαθητές τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να ξεκινούν μια φιλία μέσω της αυτο-έκφρασης και της ακρόασης.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να μιλούν για τον εαυτό τους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ακούν έναν άλλο συμμαθητή να μιλάει για τον εαυτό του.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να περιμένουν τη σειρά τους για να επιβεβαιώνουν τις προτιμήσεις του άλλου.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναπτύξουν φιλία μέσω των εκφράσεών τους. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να κάνουν φίλους όταν δε γνωρίζουν τις κοινές αρέσκειες και δυσαρέσκειες των άλλων.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, μπορείτε να προάγετε τη φιλία διαβάζοντας και συζητώντας ιστορίες για φίλους και για το πώς οικοδομούνται οι φιλίες.
- Στα Φυσικά, μπορείτε να προάγετε τη φιλία ομαδοποιώντας τα παιδιά σύμφωνα με τα κοινά ενδιαφέροντά τους.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Πώς να Γίνετε Φίλος: Ένας Οδηγός για να Κάνετε Φίλους και να Τους Κρατήσετε (Δεινοσαυροϊστορίες: Οδηγίες Ζωής για Οικογένειες) (How to Be a Friend: A Guide to Making Friends and Keeping Them (Dino Tales: Life Guides for Families)), Brown & Brown (2002).
- Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων (Alice's Adventures in Wonderland), Lewis Carroll.

Ταινίες:

- Ψάχνοντας τον Νέμο (Finding Nemo), σε σενάριο και σκηνοθεσία του Andrew Stanton, παραγωγή από Pixar Animation Studio, είναι μια ιστορία για τον Νέμο, ένα νεαρό ψάρι-κλόουν που ζει με τον πατέρα του Μάρλιν, αλλά ανυπομονεί να εξερευνησει τη ζωή στον ωκεανό. Η Ντόρι, έναψάρι μπλε τανγκ (ακανθουρίδα) που έχει απώλεια μνήμης, τον

συνοδεύει σε διάφορες περιπέτειες και γίνονται πολύ στενοί φίλοι.

- Τόμας το Τρενάκι (Thomas & Friends). Σε σκηνοθεσία David Stoten (2015-2017). Αυτά τα βίντεο ακολουθούν τις περιπέτειες μιας ομάδας φίλων η οποία αποτελείται από ατμομηχανές και οδικά οχήματα με ανθρωπομορφικά χαρακτηριστικά που ζουν στο φανταστικό νησί Σόντορ.

Δραστηριότητα 2: Ο καλός φίλος στην ανάγκη φαίνεται



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την αξία της φιλίας στη ζωή τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Κενές σελίδες (A4), μολύβια, στυλό ή κηρομπογιές, σχοινί ή χαλί, μπάλα



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Τζαμάλ και ο Ζοάο είναι πολύ καλοί φίλοι. Περνούν πολύ χρόνο μαζί παίζοντας, περπατώντας στο πάρκο ή απλά κουβεντιάζοντας. Είναι επίσης στην ίδια τάξη στο σχολείο. Μερικές φορές περνούν χρόνο κάνοντας τις εργασίες για το σπίτι μαζί ή κάνοντας ομαδικές εργασίες. Εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον και απολαμβάνουν το χρόνο τους μαζί. Οι γονείς τους χαίρονται για τη φιλία τους.

Μια μέρα, στο σχολείο, έγραφαν ένα πολύ σημαντικό διαγώνισμα. Θα έπρεπε να είχαν το δικό τους τετράδιο για να γράψουν τις απαντήσεις. Ο Τζαμάλ ξέχασε το τετράδιό του στο σπίτι και ήταν απελπισμένος επειδή δεν μπορούσε να γράψει το διαγώνισμά του.

Ο Ζοάο παρατήρησε τις ανησυχίες του φίλου του και πρώτα προσπάθησε να τον ηρεμήσει, οπότε του δανείζει ένα εφεδρικό τετράδιο. Ο Τζαμάλ ανακουφίστηκε και οι δύο ήταν χαρούμενοι.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Έχετε βιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο με τον Τζαμάλ ή τον Ζοάο;
 2. Τι κάνατε;
 3. Ποια είναι η γνώμη σας για τη συμπεριφορά του Ζοάο;
 4. Τι άλλα πράγματα θα μπορούσατε να κάνετε;
 5. Τι σημαίνει φιλία;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει ένα παιχνίδι για να σπάσει ο πάγος - «Στο ίδιο μέρος του δρόμου». Οι μαθητές στέκονται στο ίδιο μέρος· υπάρχει μια γραμμή (φανταστική ή απλά ένα σχοινί ή μια άκρη του χαλιού)· οι μαθητές θα περάσουν από την άλλη πλευρά της γραμμής αν απαντήσουν ΝΑΙ στις ακόλουθες ερωτήσεις: Κάποιος που έχει μια γάτα· Κάποιος που επισκέφτηκε μια ξένη χώρα· Κάποιος που επισκέφτηκε τρεις ξένες χώρες· Κάποιος που του αρέσει η σοκολάτα· Κάποιος που λατρεύει τα ταξίδια· Κάποιος που του αρέσει να φροντίζει τη φύση· Κάποιος που λατρεύει τα μαθηματικά, κλπ. Οι μαθητές θα περνούν πάνω από τη γραμμή και θα επιστρέφουν

σύμφωνα με τις επιλογές τους με βάση τη συγκεκριμένη τους κατάσταση. Μπορούν να δουν ότι βρίσκονται στο ίδιο μέρος του δρόμου με διαφορετικά άτομα από διαφορετικά περιβάλλοντα. Μπορούν να παρατηρήσουν ότι έχουν ομοιότητες με άλλους.

- Ο εκπαιδευτικός θα διεξάγει μια συζήτηση για πράγματα που έχουν κοινά οι άνθρωποι και πώς αυτά θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη και τη διατήρηση φιλιών.
- Η επόμενη δραστηριότητα: «Το ΣΩΣΤΟ και ΛΑΘΟΣ παιχνίδι». Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο και περνούν μια μπάλα το ένα στο άλλο, ενώ η μουσική παίζει. Όταν η μουσική σταματήσει, ο μαθητής που έχει την μπάλα θα πρέπει να λάβει μια πρόταση και να μοιραστεί τη γνώμη του σχετικά με αυτήν. Οι προτρεπτικές προτάσεις θα μπορούσαν να είναι σαν αυτές: Να μοιράζεσαι μια μπάλα· Να παίρνεις τα πράγματα κάποιου· Να σπρώχνεις κάποιον· Να παίζετε μαζί· Να κλαις όταν είσαι λυπημένος· Να φωνάζεις σε κάποιον· Να κλωτσάς μια μπάλα· Να βοηθάς κάποιον· Να πετάς πράγματα· Να χτυπάς κάποιον· Να παίζεις μόνος σου· Να μιλάς για ένα πρόβλημα. Ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να προσθέσει οποιαδήποτε πρόταση ανάλογα με τη συγκεκριμένη του τάξη. Ο μαθητής θα πρέπει να αναλύσει τη συμπεριφορά που σχετίζεται με μια σχέση φιλίας και να δηλώσει εάν είναι μια ΣΩΣΤΗ συμπεριφορά ή μια ΛΑΘΟΣ συμπεριφορά.
- Η επόμενη δραστηριότητα ονομάζεται «ΧΕΡΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ». Κάθε μαθητής θα έχει ένα κενό φύλλο χαρτί (A4) και θα σχεδιάσει το περίγραμμα του δικού του χεριού. Σε κάθε δάχτυλο θα γράψουν μια ενέργεια που θα κάνουν για να βοηθήσουν έναν φίλο σήμερα.
- Οι μαθητές θα μοιραστούν τη δουλειά τους σε ομάδες των τεσσάρων.
- Ο εκπαιδευτικός θα διεξάγει μια συζήτηση για τους φίλους και τη φιλία.
 1. Μπορείτε να πείτε το όνομα ενός φίλου;
 2. Τι σας αρέσει να κάνετε μαζί;
 3. Έχετε βοηθήσει ποτέ έναν φίλο σε κάτι; Τι κάνατε;
 4. Έχετε βοηθηθεί ποτέ από έναν φίλο; Τι έκανε για εσάς ο φίλος σας;
 5. Πώς αισθανθήκατε όταν βοηθήσατε άλλους;
 6. Πώς αισθανθήκατε όταν λάβατε βοήθεια από άλλους;
 7. Γιατί είναι σημαντική η φιλία για εμάς;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνούν τι κάνουν οι φίλοι και γιατί είναι σημαντικοί. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους σε μια σχέση φιλίας. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναπτύξουν δεξιότητες που χρειάζονται για την έναρξη και τη διατήρηση μιας φιλίας.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε τον αναστοχασμό στη φιλία ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν έναν διάλογο μεταξύ δύο χαρακτήρων που ήταν φίλοι· ή να περιγράψουν τη φιλία που συνάντησαν κατά την ανάγνωση λογοτεχνίας.
- Στις Κοινωνικές Επιστήμες μπορείτε να προάγετε τον αναστοχασμό στη φιλία ζητώντας από τους μαθητές να μοιραστούν τη άποψή τους για τις στενές/θετικές σχέσεις· ζητώντας τους να αναγνωρίσουν τα οφέλη μιας φιλίας· ζητώντας τους να συνθέσουν ένα κείμενο ελεύθερης γραφής με θέμα «Η Φιλία στη Ζωή Μου».



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Σάρλοτ η Αραχνούλα (Charlotte's Web), του White, E. B. (1952).
- Θαύμα (Wonder), του Palacio, R. J. (2012).
- Η γέφυρα για την Τεραμπίθια (Bridge of Terabithia), της Katherine Paterson, (2003).

Ταινίες/Βίντεο:

- Σάρλοτ η Αραχνούλα (Charlotte's Web), αφηγείται την ιστορία ενός γουρουνιού με το όνομα Γουίλμπουρ και τη φίλια του με μια αράχνη του αχυρώνα, τη Σάρλοτ. Όταν ο Γουίλμπουρ κινδυνεύει να θανατωθεί από τον αγρότη, η Σάρλοτ γράφει μηνύματα για να τον σώσει.
<https://www.youtube.com/watch?v=zS3qOr0zAJg>
- Θαύμα (Wonder), σε σκηνοθεσία του Stephen Chbosky, αφηγείται την ιστορία του «Όγκι» Πούλμαν ενός αγοριού με μια πάθηση, που έχει αφήσει το πρόσωπό του παραμορφωμένο. Αντιμετωπίζοντας τον εκφοβισμό στο σχολείο, ανακαλύπτει την αξία ενός φίλου που τον προστατεύει.
- Φιλία (Friendship). Αυτό το βίντεο μιλάει για έναν πατέρα και τον γιο του που αναπτύσσει στενή σχέση με ένα ζώο στο αγρόκτημα.
<https://www.youtube.com/watch?v=SJnDXCg91KM>

Στόχος 3: Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της επικοινωνίας και της αποφασιστικότητας

Δραστηριότητα 1: Το Παιχνίδι της Φιλοφρόνησης



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να χρησιμοποιούν αποφασιστική επικοινωνία στις σχέσεις τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Ζοάο και ο Μπόρνα είναι φίλοι και πηγαίνουν στο ίδιο νηπιαγωγείο. Κατά τη διάρκεια της ημέρας παίζουν μαζί. Μια μέρα ο Ζοάο βγήκε έξω φορώντας ένα πολύ ωραίο πράσινο και κίτρινο μπλουζάκι. Ο Μπόρνα εντυπωσιάστηκε από το μπλουζάκι και είπε: «Τι υπέροχο μπλουζάκι έχεις, Ζοάο! Μου αρέσει αυτό το χρώμα! Μου θυμίζει την ποδοσφαιρική ομάδα της Βραζιλίας!!». Ο Ζοάο ένωσε αμήχανα επειδή δε γνώριζε ότι το πράσινο και το κίτρινο ήταν τα χρώματα της Βραζιλίας. Ο Μπόρνα είπε λίγο αμήχανος επίσης: «Συγγνώμη, αλλά δεν πειράζει! Και εγώ δεν ξέρω τα χρώματα της ποδοσφαιρικής ομάδας της Πορτογαλίας».



- Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συνέβη σε αυτήν την ιστορία;
 2. Ξέρετε γιατί ο Ζοάο ένωσε αμήχανος;
 3. Γιατί νομίζετε ότι ο Μπόρνα ένωσε αμήχανος επίσης;
 4. Έχετε βιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο, όπου νιώσατε αμήχανοι μετά από κάτι που κάποιος είπε σε εσάς ή για εσάς;
- Παιχνίδι ρόλων: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από δύο παιδιά να υποδυθούν την Άννα και τον Λουκά. Ο εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά ότι πρόκειται να παίξουν το «Παιχνίδι της Φιλοφρόνησης», έτσι ώστε κάθε παιδί θα κάνει και θα λάβει μια φιλοφρόνηση. Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ένα από αυτά θα καθίσει στο κέντρο του κύκλου και τα άλλα θα πουν κάτι ωραίο, μια φιλοφρόνηση στον συμμαθητή στο κέντρο. Μετά, θα αλλάξουν και ένα άλλο παιδί

θα μείνει στη μέση και ούτω καθεξής. Το παιδί στη μέση θα πει «Ευχαριστώ» μετά από κάθε ωραία φιλοφρόνηση που θα λάβει.

- Τα παιδιά ενθαρρύνονται να είναι ειλικρινή και να κοιτάζουν στα μάτια των συμμαθητών με τους οποίους μιλούν.
- Μόλις τελειώσει το παιχνίδι, ο εκπαιδευτικός διεξάγει μια συζήτηση για το πώς νιώθουμε όταν δίνουμε και λαμβάνουμε θετικά μηνύματα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται την επικοινωνία και την αποφασιστικότητα.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνήσουν με σαφήνεια και να στείλουν θετικά μηνύματα σε έναν συμμαθητή.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ακούσουν και να λάβουν ένα θετικό μήνυμα από άλλο συμμαθητή.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να μοιραστούν τις σκέψεις τους.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να περιμένουν τη σειρά τους, για να κοιτάξουν με άλλα μάτια.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να χρησιμοποιούν αποφασιστική επικοινωνία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της επικοινωνίας με θετικό και ξεκάθαρο τρόπο.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, μπορείτε να προάγετε την αποφασιστική επικοινωνία χρησιμοποιώντας λίστες με ωραία μηνύματα που οι άνθρωποι θα μπορούσαν να μοιράζονται μεταξύ τους.
- Στις Φυσικές Επιστήμες, μπορείτε να προάγετε την αποφασιστική επικοινωνία ενθαρρύνοντας μια ειλικρινή επικοινωνία των επιστημονικών δεδομένων και ενθαρρύνοντας τους μαθητές να μοιράζονται τα νέα από τον επιστημονικό κόσμο.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το Ποντίκι, το Τέρας και Εγώ: Αποφασιστικότητα για Νέους (The Mouse, the Monster and Me: Assertiveness for Young People) της Pat Palmer (2009).
- Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων (Alice's Adventures in Wonderland), του Lewis Carroll.

Ταινίες:

- Ψάχνοντας τον Νέμο (Finding Nemo), σε σενάριο και σκηνοθεσία του Andrew Stanton, παραγωγή από Pixar Animation Studio, είναι μια ιστορία για τον Νέμο, ένα νεαρό ψαρι-κλόουν που ζει με τον πατέρα του Μάρλιν, αλλά ανυπομονεί να εξερευνήσει τη ζωή γύρω στον ωκεανό. Η Ντόρι, ψάρι μπλε τανγκ (ακανθουρίδα) που έχει απώλεια μνήμης, τον συνοδεύει σε διάφορες περιπέτειες και γίνονται πολύ στενοί φίλοι.

Δραστηριότητα 2: Το Μήνυμα «Εγώ»



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να επικοινωνούν τα δικά τους συναισθήματα και ιδέες χρησιμοποιώντας τη Δήλωση «Εγώ»



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Στυλό, μολύβι, κενή σελίδα (A4)



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Λίζα και η Λουκία είναι καλές φίλες και περνούν πολύ χρόνο μαζί παίζοντας ή απλά κουβεντιάζοντας. Μια μέρα, η Λουκία είχε έναν επισκέπτη, έναν ξάδερφο από το εξωτερικό. Από εκείνη τη μέρα και έπειτα, η Λουκία δεν συναντούσε πια τη Λίζα. Η Λίζα αισθάνθηκε την απόρριψη και στενοχωρήθηκε πολύ. Έκλαψε πολύ. Δεν είπε τίποτα. Απλά υπέφερε.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Έχετε βιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο με τη Λίζα;
 2. Τι κάνατε;
 3. Ποια είναι η άποψή σας για τη συμπεριφορά της Λίζας;
 4. Ποια είναι η άποψή σας για τη συμπεριφορά της Λουκίας;
 5. Τι θα μπορούσε να κάνει η Λίζα για να μην υποφέρει πια;
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τρία πιθανά σενάρια:
 1. Η συμπεριφορά της Λίζας δείχνει μια παθητική στάση και γι' αυτό αισθάνεται λυπημένη.
 2. Η Λίζα θύμωσε και φώναξε στη Λουκία. Αυτό σημαίνει ότι η συμπεριφορά της Λίζας ήταν επιθετική.
 3. Η Λίζα θα μπορούσε να είναι ειλικρινής και να πει στη Λουκία τι αισθάνεται πραγματικά.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τα οφέλη της αυτοπεποίθησης στην επικοινωνία και παρουσιάζει την τεχνική της αποφασιστικής επικοινωνίας: η Δήλωση «Εγώ».
- Τι θα πρέπει να κάνει ένα άτομο; Η Δήλωση «Εγώ» σημαίνει ότι αναλαμβάνεις την ευθύνη και την κυριότητα, δεν κατηγορείς τους άλλους, εξηγείς τα συναισθήματά σου, διευκρινίζεις το πρόβλημα και παρουσιάζεις τις επιλογές. Η τεχνική εξηγείται:

1. Περιγράφεις τη συμπεριφορά που δε σου αρέσει, τονίζεις τη συμπεριφορά και τίποτα για το άτομο: *Όταν δεν παίζεις πια μαζί μου...*
 2. Εκφράζεις τα συναισθήματά σου, ως συνέπεια εκείνης της συμπεριφοράς: *Νιώθω ότι αγνοούμαι και απορρίπτομαι...*
 3. Περιγράφεις τις συνέπειες της συμπεριφοράς στο προσωπικό σου επίπεδο: *Επειδή φαίνεται ότι δεν αξίζω πια...*
 4. Παρουσιάζεις επιλογές: *Και θα ήθελα να βρεις χρόνο για να μιλήσουμε.*
- Δήλωση «Εγώ»: Υπάρχει ένα πρόβλημα σχετικά με.... Νιώθω... επειδή... και θα ήθελα... (πχ. Υπάρχει ένα πρόβλημα σχετικά με την επιλογή μου ως τελευταίου για να παίξουμε στο διάλειμμα. Νιώθω λυπημένος και ανάξιος επειδή φαίνεται ότι δεν είμαι διασκεδαστικός στο παιχνίδι και θα ήθελα να καταλάβω γιατί συμβαίνει αυτό).
 - Ο εκπαιδευτικός ζητάει από έξι εθελοντές να υποδυθούν τα ακόλουθα σενάρια:
 1. Παθητική στάση της Λίζας
 2. Επιθετική στάση της Λίζας
 3. Αποφασιστική στάση της Λίζας
 Η υπόλοιπη τάξη θα παρακολουθήσει και θα παρατηρήσει τις διαφορές.
 - Ο εκπαιδευτικός θα διεξάγει μια συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της αποφασιστικής επικοινωνίας.
 - Οι μαθητές θα κληθούν να γράψουν αποφασιστικά μηνύματα, χρησιμοποιώντας τη Δήλωση «Εγώ» Τα σενάρια είναι:
 1. Ο συμμαθητής σου παίρνει το φαγητό σου από τη σχολική τσάντα σου χωρίς να σε ρωτήσει. Είσαι πολύ πεινασμένος.
 2. Εσύ και οι συμμαθητές σου έχετε κανονίσει να πάτε στον κινηματογράφο σε συγκεκριμένη ημερομηνία και ώρα. Στο μεταξύ αλλάζουν την ώρα και δε σου το λένε. Πηγαίνεις εκεί και περιμένεις άσκοπα. Τι κάνεις;
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες αποφασιστικής επικοινωνίας των μαθητών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνήσουν τη γνώμη, τις πεποιθήσεις και τις αξίες τους σε ομάδες. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να ακούσουν και να εκτιμήσουν τη γνώμη, τις πεποιθήσεις και τις αξίες των άλλων. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να χρησιμοποιούν Δηλώσεις «Εγώ» για να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις συνέπειες μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς και είναι σε θέση να παρέχουν επιλογές. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναπτύξουν δεξιότητες για αποφασιστική επικοινωνία, να επικοινωνήσουν τα δικά τους συναισθήματα χρησιμοποιώντας Δηλώσεις «Εγώ». Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της αποφασιστικής επικοινωνίας στη δική τους ζωή.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε την αποφασιστική επικοινωνία ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν έναν διάλογο χρησιμοποιώντας Δηλώσεις «Εγώ».
- Στις Κοινωνικές επιστήμες μπορείτε να προάγετε την αποφασιστική επικοινωνία ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ανθρώπινα δικαιώματα των παιδιών (Έχετε το δικαίωμα να πείτε «όχι», Έχετε το δικαίωμα να αλλάξετε γνώμη, Έχετε το δικαίωμα να κάνετε λάθη, Έχετε το δικαίωμα να πείτε τη γνώμη σας, Έχετε το δικαίωμα να νιώθετε διαφορετικά συναισθήματα (συμπεριλαμβανομένου του θυμού) και να τα εκφράζετε

κατάλληλα, Έχετε το δικαίωμα να σας αντιμετωπίζουν με σεβασμό).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Ψυχραιμία, Ηρεμία και Αυτοπεποίθηση: Ένα βιβλίο εργασιών για να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν δεξιότητες αποφασιστικότητας (Cool, Calm, and Confident: A Workbook to Help Kids Learn Assertiveness Skills), της Lisa M Schab (2015).
- Ο ναι-ξανά, όχι-ξανά φίλος: Υπεράσπιση ενός Φίλου (The On-Again, Off-Again Friend: Standing Up for Friend) των Wiley Blevins, R W Alley

Βίντεο:

- Παραδείγματα αποφασιστικότητας (Assertiveness examples). Αυτό το βίντεο δείχνει διάφορα μέρη ταινιών όπου μπορείτε να παρακολουθήσετε διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας.
<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZecO04>

Στόχος 4: Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους θετικά

Δραστηριότητα 1: Η ίδια κατάσταση, αλλά διαφορετικές αντιδράσεις



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να βρουν λύσεις για την επίλυση συγκρούσεων, χρησιμοποιώντας τη συνεργασία.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Προβληματικές καταστάσεις, μαριονέτες



Βήματα δραστηριότητας

- Ο δάσκαλος παρουσιάζει προβληματικές καταστάσεις χρησιμοποιώντας μαριονέτες.



Ιστορία

Η πρώτη προβληματική κατάσταση

Ο Τζαμάλ και η Σοφία παίζουν μαζί. Ο Τζαμάλ αρπάζει ένα παιχνίδι από το χέρι της Σοφίας.

Σοφία: Δώσε μου το παιχνίδι πίσω!

Τζαμάλ: Δε σου το δίνω. Είναι δικό μου!

Σοφία: Όχι, είναι δικό μου!

Ο Τζαμάλ σπρώχνει τη Σοφία.



Εναλλακτικό σενάριο για την πρώτη προβληματική κατάσταση

Ο Τζαμάλ και η Σοφία παίζουν μαζί. Ο Τζαμάλ αρπάζει ένα παιχνίδι από το χέρι της Σοφίας.

Σοφία: Δώσε μου το παιχνίδι, σε παρακαλώ.

Τζαμάλ: Δεν θα σου το δώσω. Είναι δικό μου!

Σοφία: Θα παίξω με την Άννα.

Η Σοφία δεν παίρνει τα παιχνίδια των άλλων.

Η δεύτερη προβληματική κατάσταση

Ο Λουκάς κοροϊδεύει την Άννα επειδή δε ζωγραφίζει πολύ καλά.

Λουκάς: Κοίτα πόσο απαίσια είναι η ζωγραφιά σου!

Άννα: Δεν είναι αλήθεια.

Λουκάς: *Η δική μου ζωγραφιά είναι πιο όμορφη!*

Η Άννα καταστρέφει τη ζωγραφιά του Λουκά.

Εναλλακτικό σενάριο για τη δεύτερη προβληματική κατάσταση

Ο Λουκάς κοροϊδεύει την Άννα επειδή η ζωγραφιά της είναι άσχημη.

Λουκάς: *Κοίτα πόσο άσχημα ζωγράφισες!*

Άννα: *Δεν είναι αλήθεια.*

Λουκάς: *Η δική μου ζωγραφιά είναι πιο όμορφη!*

Άννα: *Να ζωγραφίσουμε κάτι μαζί;*

Λουκάς: *Ναι, ας ζωγραφίσουμε ένα κάστρο. Θα σου δείξω πώς να το κάνεις.*

- Αφού διαβάσει τις προηγούμενες καταστάσεις, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις των χαρακτήρων:
 1. Πώς ένιωσε η Σοφία όταν ο Τζαμάλ άρπαξε το παιχνίδι;
 2. Πώς ένιωσε η Άννα όταν ο Λουκάς κοροϊδεψε τη ζωγραφιά της;
- Ο εκπαιδευτικός αναγνωρίζει με τα παιδιά καταστάσεις στις οποίες οι χαρακτήρες έχουν αντιδράσει όπως αρμόζει. («Πότε πιστεύετε ότι η Σοφία/Άννα συμπεριφέρθηκαν καλά;»). Ο εκπαιδευτικός δεν επιβάλλει τη σωστή επιλογή στα παιδιά, αλλά βοηθά τα παιδιά με προτάσεις για να κάνουν τη σωστή επιλογή.
- Ο εκπαιδευτικός ομαδοποιεί τα παιδιά σε δυάδες. Υποδύονται σε παιχνίδι ρόλων τις κατάλληλες αντιδράσεις για καθεμία από τις προτεινόμενες καταστάσεις. Ερμηνεύουν κάθε ρόλο χρησιμοποιώντας μαριονέτες.
- Τέλος, κάθε δυάδα πηγαίνει μπροστά σε ολόκληρη την τάξη και εκτελεί μία από τις καταστάσεις που επιλέγουν.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τα παιδιά. Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν συναισθηματικές αντιδράσεις σε συγκρουόμενες καταστάσεις, να διακρίνουν μεταξύ κατάλληλων ή ανεπαρκών αντιδράσεων και να επιδεικνύουν κατάλληλες συμπεριφορές στη διαχείριση συγκρούσεων.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Τα παιδιά είναι σε θέση να επικοινωνήσουν τη γνώμη τους σε μια ομάδα. |
| 2. | Τα παιδιά είναι σε θέση να ακούσουν και να σεβαστούν τις απόψεις των άλλων. |
| 3. | Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συναισθηματικές αντιδράσεις σε συγκρουσιακές καταστάσεις. |
| 4. | Τα παιδιά είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ κατάλληλων ή ανεπαρκών αντιδράσεων. |
| 5. | Τα παιδιά είναι σε θέση να χρησιμοποιούν κατάλληλες συμπεριφορές στη διαχείριση συγκρούσεων. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον σκοπό της δραστηριότητας, δηλαδή να αναστοχαστούν στον τρόπο διαχείρισης συγκρούσεων και προβληματικών καταστάσεων. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της αναγνώρισης συναισθημάτων σε συγκεκριμένες συγκρουσιακές καταστάσεις, κάνοντας διαχείριση αντιδράσεων και συμπεριφορών, αναπτύσσοντας δεξιότητες για την εξεύρεση αποτελεσματικών και κατάλληλων λύσεων σε προβληματικές καταστάσεις.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, μπορείτε να ενσωματώσετε συζητήσεις σχετικά με τη διαχείριση συγκρούσεων και εναλλακτικές λύσεις ως ανάδραση σε προβληματικές καταστάσεις διαβάζοντας ιστορίες ή παρακολουθώντας ταινίες με χαρακτήρες που τα παιδιά αγαπούν. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να αναστοχαστούν σχετικά με την ποικιλία των πιθανών αντιδράσεων. Για παράδειγμα, «Εάν ήσασταν μια πριγκίπισσα, τι θα κάνατε αν ένας συμμαθητής έπαιρνε το παιχνίδι σας;» ή «Εάν ήσασταν ένας σοφός μάγος, τι θα κάνατε αν ένας συμμαθητής γελούσε μαζί σας και

σας κορόιδευε;»

- Στις Κοινωνικές Επιστήμες, μπορείτε να προσεγγίσετε το θέμα της διαχείρισης συγκρούσεων μέσω συζητήσεων στις οποίες τα παιδιά μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες. Συνεπώς, θα έχουν την ευκαιρία να αναστοχαστούν σχετικά με την πιθανή ποικιλία καταστάσεων και αντιδράσεων, ενώ ενθαρρύνονται να βρουν εναλλακτικά και αποτελεσματικά μοντέλα συμπεριφοράς.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Τα Τρία Γουρουνάκια (The story of The Three Little Pigs). Παραμύθι σε διασκευή της Flora Annie Steel (1922).
- Το Ασχημόπαπο (The Ugly Duckling), του Hans Christian Andersen (1843).

Ταινίες/Βίντεο:

- Τόμας το Τρενάκι (Thomas & Friends). Σε σκηνοθεσία David Stoten (2015-2017). Αυτά τα βίντεο ακολουθούν τις περιπέτειες μιας ομάδας φίλων η οποία αποτελείται από ατμομηχανές και οδικά οχήματα με ανθρωπομορφικά χαρακτηριστικά που ζουν στο φανταστικό νησί Σόντορ.
- Τα πάω καλά με τους άλλους (Getting along with others). Αυτό το βίντεο αφορά ένα παιδί που υφίσταται τις συνέπειες του να βάζει πάντα τις δικές του ανάγκες και τις επιθυμίες πρώτες και να μην αντιμετωπίζει καλά τη διαφωνία. Στη συνέχεια, μαθαίνει και αλλάζει τη συμπεριφορά του με τη βοήθεια της γιαγιάς του.
<https://www.youtube.com/watch?v=Te6ftIq9tDA>

Δραστηριότητα 2: Ο τροχός των λύσεων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ένα πρόβλημα από μια περιγραφόμενη κατάσταση, προκειμένου να εφαρμόζουν την προοπτική του άλλου, να αναγνωρίζουν κατάλληλες εναλλακτικές λεκτικής και μη-λεκτικής συμπεριφοράς και να εφαρμόζουν συμπεριφορικές εναλλακτικές.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλα εργασίας, μολύβι ή στυλό



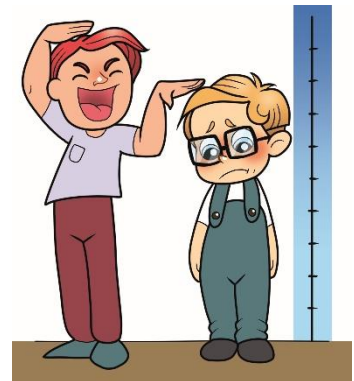
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη κατάσταση:

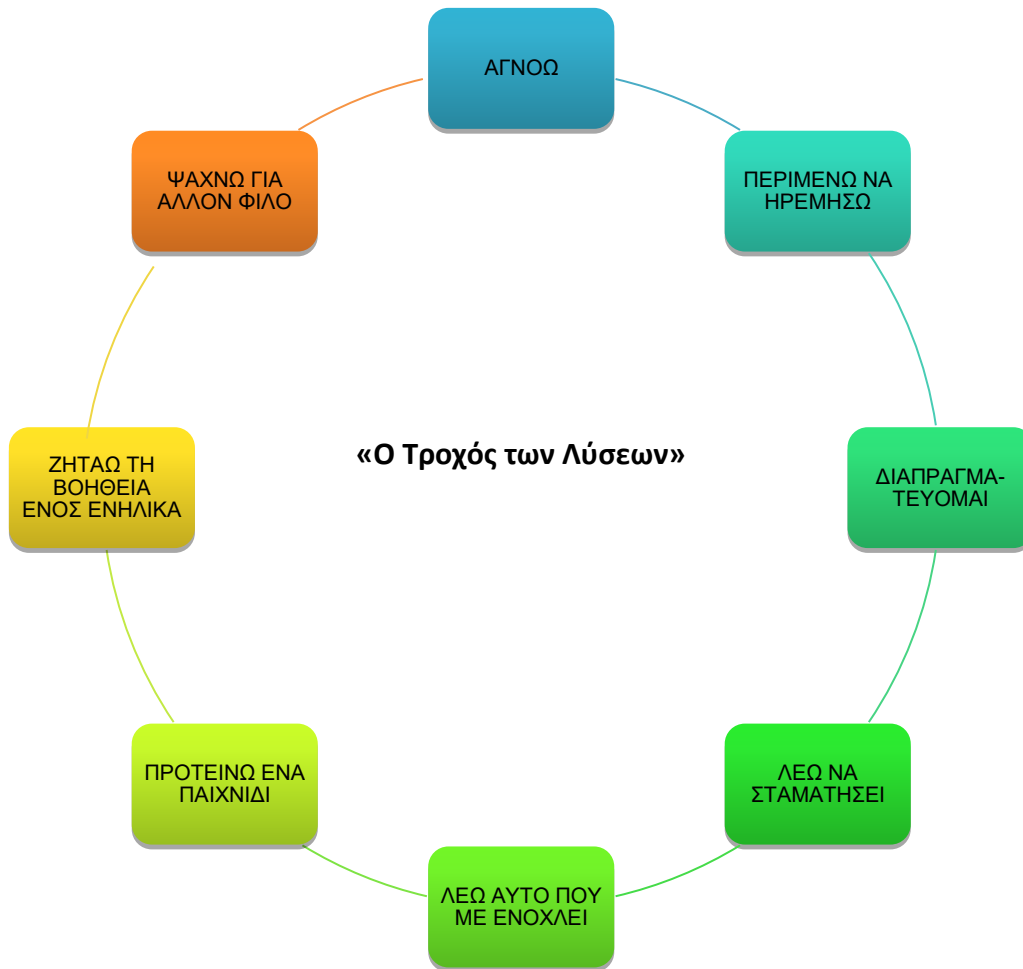


Ιστορία

Ο Λουκάς είναι κοντύτερος από τα άλλα παιδιά της τάξης. Οι συμμαθητές του τον κοροϊδεύουν και όποτε τον βλέπουν, φωνάζουν «Κοιτάξτε, ο νάνος ήρθε στο σχολείο!»



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του Λουκά;
 2. Τι πιστεύετε ότι είναι λάθος στη συμπεριφορά των συμμαθητών του Λουκά;
 3. Πώς θα συμπεριφερόσασταν εσείς;
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι οποιαδήποτε κατάσταση σύγκρουσης μπορεί να επιλυθεί με διάφορες εναλλακτικές λύσεις. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και εξηγεί «Τον Τροχό των Λύσεων». Τα παιδιά καλούνται να βρουν απαντήσεις στην ερώτηση «Πώς θα συμπεριφερόσασταν στη θέση του Λουκά;», χρησιμοποιώντας «Τον Τροχό των Λύσεων».
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και δίνει το φύλλο εργασίας «Ο Τροχός των Λύσεων». Για τις καταστάσεις που περιγράφονται, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναγνωρίσουν ποιο είναι το πρόβλημα· πώς θα ένιωθαν εάν ήταν σε εκείνη την κατάσταση· και πώς θα έλυναν το πρόβλημα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναγνωρίσουν τουλάχιστον μία λύση για κάθε παράδειγμα, και για αυτό θα χρησιμοποιήσουν «Τον Τροχό των Λύσεων».



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - «Ο Τροχός των Λύσεων»

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	Ερωτήσεις	Απαντήσεις
<p>Η Άννα πήρε το καπέλο του Τζον και το πέταξε μακριά. Τότε η Σόφια σκόπιμα πάτησε το καπέλο του Τζον.</p>	<p>Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του Τζον;</p>	
	<p>Τι πιστεύετε ότι είναι λάθος στη συμπεριφορά της Άννας; Της Σοφίας;</p>	
	<p>Πώς θα συμπεριφερόσασταν στη θέση του Τζον;</p>	
<p>Ο Λουκάς έρχεται με ένα παιχνίδι μοτοσυκλέτα στο σχολείο. Ο Τζον θέλει να παίξει με το παιχνίδι και σπρώχνει τον Λουκά λέγοντας, <i>«Αν δεν μου δώσεις το παιχνίδι μοτοσυκλέτα, θα σε χτυπήσω.»</i></p>	<p>Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του Λουκά;</p>	
	<p>Τι πιστεύετε ότι είναι λάθος στη συμπεριφορά του Τζον;</p>	
	<p>Πώς θα συμπεριφερόσασταν στη θέση του Λουκά;</p>	

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει 15 λεπτά στους μαθητές για να εργαστούν σε ομάδες και έπειτα καλεί έναν εκπρόσωπο από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις λύσεις που έχουν εντοπίσει.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων των μαθητών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίσουν το πρόβλημα από τις καταστάσεις.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις οπτικές/προοπτικές των άλλων στην περιγραφόμενη κατάσταση.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να εντοπίζουν κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις χρησιμοποιώντας τον τροχό λύσεων.
4.	Οι μαθητές είναι σε θέση να εφαρμόζουν συμπεριφορικές εναλλακτικές.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν ένα πρόβλημα, να εφαρμόζουν την οπτική/προοπτική του άλλου σε μια κατάσταση και να εντοπίζουν κατάλληλες εναλλακτικές λεκτικής και μη λεκτικής συμπεριφοράς. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της διαχείρισης αντιδράσεων θυμού και της επίλυσης συγκρούσεων με πράο/ειρηνικό τρόπο.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε δεξιότητες υπεύθυνης διαχείρισης συγκρούσεων ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν για μια εμπειρία ζωής στην οποία έχουν βιώσει μια σύγκρουση. Μπορείτε να ζητήσετε να αναστοχαστούν στις δικές τους στάσεις, αντιδράσεις και συμπεριφορές και τι επιπτώσεις έχουν στους άλλους.
- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να συζητήσουν για συγκρουσιακές καταστάσεις που έχουν δει με άλλους και πώς μπορούν να εφαρμόσουν διάφορες λύσεις για την επίλυση των συγκρούσεων.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το Ασχημόπαπο (The Ugly Duckling), του Hans Christian Andersen (1843).
- Τόμας το Τρενάκι (Thomas & Friends). Σε σκηνοθεσία David Stoten (2015-2017). Αυτά τα βίντεο ακολουθούν τις περιπέτειες μιας ομάδας φίλων η οποία αποτελείται από ατμομηχανές και οδικά οχήματα με ανθρωπομορφικά χαρακτηριστικά που ζουν στο φανταστικό νησί Σόντορ.

Βίντεο:

- Επίλυση Συγκρούσεων (Conflict Resolution). Σε αυτό το βίντεο δύο χαρακτήρες συζητούν για επίλυση συγκρούσεων και τρόπους αντιμετώπισής τους.
<https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8>
- Η επιλογή του Kelso στην Πράξη - Επίλυση συγκρούσεων για παιδιά (Kelso's Choice in Action - Conflict Resolution for Children). Σε αυτό το βίντεο παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ μεγάλων και μικρών προβλημάτων και πώς να αντιμετωπίζονται.
<https://www.youtube.com/watch?v=yBRWZef6oks>

Στόχος 5: Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια

Δραστηριότητα 1: **S.O.S**, χρειάζομαι τη ΒΟΗΘΕΙΑ σου!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν πώς μπορούν να ζητούν βοήθεια. Επίσης, θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν την ικανότητα και να γενικεύσουν τη χρήση της σε διαφορετικά μέρη και διαφορετικούς ανθρώπους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Πίνακας



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία. Το κείμενο της ιστορίας περιέχει σε παρένθεση ορισμένες συμβουλές για τον εκπαιδευτικό ώστε να κατανοήσει καλύτερα και να εξηγήσει τους στόχους της δραστηριότητας στους μαθητές.



Ιστορία

Ο Τζον βλέπει τους άλλους φίλους του να παίζουν μαζί και σκέφτεται ότι θέλει να παίξει.

Τζον: *Είναι ένα πολύ ωραίο παιχνίδι. Μπορώ να φέρω τους κύβους για να παίξω μαζί σας;* (ζητάει από τους άλλους να συμμετάσχει στο παιχνίδι)

Σοφία: *Ναι, φυσικά, έλα μαζί μας.*

Τζον: *Χρειάζομαι πολλούς άσπρους κύβους, αλλά θα σας δώσω τους μεγάλους κύβους ως αντάλλαγμα για να φτιάξετε το μεγάλο κομμάτι.* (προσφέρει βοήθεια και χωρίζει τους κύβους με αυτούς)

Τζαμάλ: *Μπορείς να με βοηθήσεις να βρω μια σημαία;*

Τζον: *Ορίστε! Την βρήκα!* (προσφέρει βοήθεια)

Τζαμάλ: *Σε ευχαριστώ.* (ευχαριστεί για τη βοήθεια) *Θέλεις να φτιάξουμε μια γέφυρα μαζί;*

Τζον: *Ναι. Εγώ θα φτιάξω τις κολώνες της γέφυρας και εσύ θα συνδέεις τα κομμάτια.* (συνεργάζεται και καθορίζει τον ρόλο του καθενός).



- Ξεκινώντας από αυτό το σενάριο, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ακόλουθα:
 - Περιγράψτε τι συνέβη στην ιστορία.
 - Περιγράψτε τα χαρακτηριστικά κάθε χαρακτήρα που εμπλέκεται. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις στους μαθητές σας: Τι θέλει να κάνει ο Τζον; Και η Σοφία και ο Τζαμάλ; Πώς συμπεριφέρεται κάθε χαρακτήρας όταν χρειάζονται κάτι; Πώς ζητούν βοήθεια;

3. Αναγνωρίστε άλλες παρόμοιες συμπεριφορές που συναντήσατε στο σχολείο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη ερώτηση στους μαθητές σας: Πώς ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα πράγματα που μπορούν να ολοκληρώσουν χωρίς βοήθεια και τα πράγματα για τα οποία χρειάζονται βοήθεια. Οι απαντήσεις για πράγματα που μπορούν να κάνουν χωρίς βοήθεια μπορεί να περιλαμβάνουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, στρώσιμο κρεβατιού, κλπ. Οι απαντήσεις για πράγματα για τα οποία χρειάζονται βοήθεια μπορεί να περιλαμβάνουν χρήση του υπολογιστή, πλύσιμο των πιάτων, σιδέρωμα ρούχων, κλπ.
 - Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τα παιδιά πώς έμαθαν να κάνουν τα πράγματα χωρίς βοήθεια και ποιος τα βοήθησε όταν χρειάζονταν βοήθεια. Μετά από αυτήν τη συζήτηση, ο εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά:
 1. Πώς αποφασίζετε εάν θα ζητήσετε βοήθεια ή όχι;
 2. Από ποιον ζητάτε βοήθεια;
 3. Πώς μπορείτε να αυξήσετε τις πιθανότητες να λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε;
 - Ο εκπαιδευτικός παρέχει στους μαθητές τα βήματα συμπεριφοράς για τη δεξιότητα «Ζητώντας Βοήθεια». Τα βήματα μπορούν να αναρτηθούν σε έναν πίνακα ανακοινώσεων ή να εμφανίζονται σε προβολέα, κλπ.

Βήματα συμπεριφοράς για τη δεξιότητα «Ζητώντας Βοήθεια»

1. Κοίταξε το άτομο
2. Ρώτησε το άτομο εάν έχει χρόνο να σε βοηθήσει
3. Εξήγησε ακριβώς το είδος της βοήθειας που χρειάζεσαι
4. Ευχαρίστησε το άτομο για τη βοήθεια.

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να παρέχουν λόγους γιατί πιστεύουν ότι μπορεί να είναι σημαντικό να ζητούν βοήθεια χρησιμοποιώντας αυτά τα βήματα. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα από λόγους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε περίπτωση που οι μαθητές δυσκολεύονται να σκεφτούν μόνοι τους:
 1. Οι άνθρωποι μπορεί να είναι πιο πρόθυμοι να σας βοηθήσουν όταν ζητήσετε βοήθεια χρησιμοποιώντας αυτά τα βήματα
 2. Το άτομο από το οποίο ζητάτε βοήθεια θα καταλάβει ακριβώς τι χρειάζεστε και μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει πιο γρήγορα.
- Ο εκπαιδευτικός ομαδοποιεί τα παιδιά σε δυάδες και λέει στους μαθητές να ζητήσουν κάτι από τον συμμαθητή τους χρησιμοποιώντας τα βήματα που έμαθαν. Επίσης, θα αλλάξουν ρόλους. Στη συνέχεια, μοιράζονται το πώς ένιωσαν σε κάθε κατάσταση.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τα παιδιά. Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί την ικανότητα των παιδιών να ζητούν βοήθεια, να παρέχουν τη βοήθεια και να γενικεύουν τη χρήση της σε διαφορετικά μέρη και σε διαφορετικούς ανθρώπους.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να επικοινωνήσουν την άποψή τους μέσα σε ομάδες.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να ακούν και να εκτιμούν τις απόψεις των άλλων.
3. Τα παιδιά είναι σε θέση να ζητούν βοήθεια και να παρέχουν βοήθεια με κατάλληλο τρόπο.
4. Τα παιδιά είναι σε θέση να εξασκούν κατάλληλες συμπεριφορές σε διαφορετικές καταστάσεις.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον σκοπό της δραστηριότητας, δηλαδή πώς να ζητούν βοήθεια και να παρέχουν βοήθεια με κατάλληλο τρόπο.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, χρησιμοποιώντας έναν χαρακτήρα από μια ιστορία που γνωρίζουν οι μαθητές (πχ. τον Πινόκιο), ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν κάποια στιγμή στην ιστορία που ο χαρακτήρας θα μπορούσε να είχε ζητήσει βοήθεια και

δεν το έκανε. Ζητήστε από τους μαθητές να αλλάξουν το αποτέλεσμα της ιστορίας για να δείξουν τι θα είχε συμβεί αν ο χαρακτήρας είχε ζητήσει βοήθεια.

- Στις Φυσικές Επιστήμες, κατά τη διάρκεια ενός πειράματος με πολλά μέρη, μπορείτε να αναθέσετε σε κάθε ομάδα να διεξάγει ένα διαφορετικό μέρος του πειράματος όπου θα πρέπει οι μαθητές να ζητήσουν βοήθεια από άλλες ομάδες ώστε να ολοκληρώσουν την εργαστηριακή δραστηριότητα. Μπορείτε να επανεξετάσετε τα βήματα της δεξιότητας, να συζητήσετε γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιούν την ικανότητα και να την εφαρμόζουν όταν είναι δυνατόν.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Οι περιπέτειες του Πινόκιο (The Adventures of Pinocchio) του Carlo Collodi.
- Η Βασίλισσα του Διαλείμματος (The Recess Queen) των Alexis O'Neill και Laura Huliska-Beith.
- Ο Εκφοβιστής με τον Χυμό (The Juice Box Bully) των Bob Sornson και Maria Dismondy.

Βίντεο:

- Ζητώντας βοήθεια (Asking for help). Αυτό το βίντεο αφορά έναν μαθητή που περιγράφει πώς ζητάει βοήθεια.
https://www.youtube.com/watch?v=pL_OwrsXmNA
- Ζήτησε ευγενικά (Ask politely). Αυτό το βίντεο αφορά ένα παιδί που θέλει ένα μπαλόνι και δεν κατέχει την καλύτερη συμπεριφορά ώστε να το ζητήσει και οι φίλοι του του λένε τον καλύτερο τρόπο να το ζητήσει.
<https://www.youtube.com/watch?v=9Y62VXBL44w>

Δραστηριότητα 2: Οι μικροί ερευνητές



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά των συμπεριφορών εκφοβισμού, να διακρίνουν μεταξύ ρόλων επιτιθέμενου, θύματος και παρατηρητή, να αναγνωρίζουν τις συνέπειες της αδράνειας του παρατηρητή που ενθαρρύνουν συμπεριφορές εκφοβισμού. Επίσης, θα μπορούν να κατανοήσουν πόσο σημαντική είναι η βοήθεια σε αυτές τις καταστάσεις.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο εργασίας



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη κατάσταση:



Ιστορία

Η κατάσταση συμβαίνει στην κεντρική αίθουσα ενός σχολείου. Παραβρίσκονται πολλές ομάδες μαθητών. Είναι το πρώτο διάλειμμα και μια παρέα φίλων περπατά τριγύρω στην αίθουσα του σχολείου. Στην απέναντι πλευρά, η Χονγκ εμφανίζεται με το σάντουιτς στο χέρι της. Ένα αγόρι φώναξε: «Κοιτάξτε ποιος έρχεται! Τα Αμυγδαλωτά Μάτια! Κοιτάξτε την, ας δούμε τι τρώει...»

Η Χονγκ σταματάει και το αγόρι την πλησιάζει. Της παίρνει το σάντουιτς και αρχίζει να το τρώει. Τριγύρω τους, τα υπόλοιπα παιδιά φαίνεται να μην παρατηρούν τι συμβαίνει.



- Ξεκινώντας από αυτό το σενάριο, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να συλλογιστούν τα εξής:
 1. Περιγράψτε την κατάσταση: τι συνέβη;
 2. Περιγράψτε τα χαρακτηριστικά κάθε εμπλεκόμενου χαρακτήρα: ο επιτιθέμενος (ψευδώνυμο, απειλεί, αρπάζει το σάντουιτς της συμμαθήτριάς του, αισθάνεται δυνατός επειδή ταπεινώνει τη συμμαθήτριά του)· το θύμα (είναι αβοήθητη, φοβάται, δεν εμπιστεύεται τους συμμαθητές της επειδή δεν την βοήθησαν, αισθάνεται λυπημένη)· οι μάρτυρες (δεν παίρνουν θέση, αρνούνται να εμπλακούν, προτιμούν να προσποιούνται ότι δεν έχουν δει, αισθάνονται ένοχοι για τον συμμαθητή τους)·
 3. Αναγνωρίστε άλλες παρόμοιες συμπεριφορές που μπορεί να αντιμετωπίσετε στο σχολείο.
 4. Πώς θα μπορούσε το θύμα να αντιμετωπίσει αυτήν την κατάσταση; Και οι μάρτυρες; Τι θα μπορούσαν να έχουν κάνει;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει μια συζήτηση σχετικά με τις ακόλουθες καταστάσεις που αναλύονται συγκριτικά:
 1. Το να κοροϊδεύεις την εμφάνιση κάποιου έναντι του να πεις σε κάποιον ότι ένα ρούχο δεν του ταιριάζει καλά·

2. Το να χτυπάς κάποιον στο διάδρομο κατά λάθος έναντι του να χτυπάς κάποιον κάθε φορά που περνάς από κοντά του/της
 3. Το να αποφεύγεις έναν συμμαθητή όταν πλησιάζει κατά τη διάρκεια του διαλείμματος έναντι του να πεις ότι δε θέλεις να παίξεις μαζί του επειδή δε γνωρίζει πώς να συμπεριφέρεται.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες και έπειτα ζητά από κάθε ομάδα να παίξει με ρόλους μία από τις προηγούμενες καταστάσεις, στην οποία χρειάζεται να προσθέσουν έναν τρόπο παροχής βοήθειας για να την αντιμετωπίσουν. Μετά το παιχνίδι ρόλων η τάξη συζητάει σχετικά με την επιλογή που έκανε η ομάδα.
 - Ο εκπαιδευτικός, κατά τη διάρκεια της συζήτησης, δίνει έμφαση στον εσκεμμένο χαρακτήρα επανειλημμένα και στην επιθυμία του επιτιθέμενου να αποκτήσει τον έλεγχο του άλλου.
 - Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές γιατί οι μάρτυρες αυτών των περιστατικών αρνούνται να εμπλακούν σε τέτοιες καταστάσεις. Τονίζεται ότι μια αντίδραση φόβου είναι φυσική, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι επιτιθέμενοι χάνουν το θάρρος τους όταν οι άλλοι μαθητές υπερασπίζονται τους συμμαθητές τους.
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων των μαθητών.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνούν τη γνώμη, τις πεποιθήσεις και τις αξίες τους μέσα σε ομάδες.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ακούν και να αξιολογούν τη γνώμη, τις πεποιθήσεις και τις αξίες των άλλων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά των συμπεριφορών εκφοβισμού.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ ρόλων επιτιθέμενου, θύματος και παρατηρητή.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις συνέπειες της αδράνειας του παρατηρητή που ενθαρρύνει συμπεριφορές εκφοβισμού.
6. Οι μαθητές είναι σε θέση να παρέχουν βοήθεια και να εμπλέκονται όταν το χρειάζονται άλλοι συμμαθητές.

- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές για το γεγονός ότι οι παρατηρητές καταστάσεων εκφοβισμού παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην παρέμβαση σε τέτοιες συνθήκες. Η ομάδα αποδοκιμασίας στέλνει ένα μήνυμα κοινωνικής κύρωσης εναντίον εκείνων που εκφοβίζουν, το οποίο με τον καιρό οδηγεί σε αποθάρρυνση αυτών των συμπεριφορών.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στις Φυσικές Επιστήμες, μπορείτε να συζητήσετε σχετικά με τις βοηθητικές συμπεριφορές που επιδεικνύουν πολλά ζώα το ένα στο άλλο, ειδικά σε καταστάσεις κινδύνου.
- Στην Ιστορία μπορείτε να δώσετε παραδείγματα καταστάσεων όπου, σε περίπτωση κινδύνου, η παρεχόμενη βοήθεια είναι πολύ σημαντική και μερικές φορές αποφασιστική.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το Κλαδί και η Πέτρα (Stick and Stone) της Beth Ferry.
- Να είσαι περήφανη, Μόλι Λου Μέλον (Stand Tall, Molly Lou Melon) της Patty Lovell.

Βίντεο:

- Το πιο Κακό Κορίτσι στη Δευτέρα Τάξη (The Meanest Girl in Second Grade). Αυτό το βίντεο αφορά ένα κορίτσι που ήταν πολύ κακό κορίτσι. Αυτή η ιστορία διδάσκει για τον εκφοβισμό.

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

- Κινούμενα Σχέδια Μικρού Μήκους Κατά του Εκφοβισμού (Anti Bullying Animated Short Film Project). Αυτή η ιστορία κινουμένων σχεδίων μας λέει πώς μπορούμε να σταματήσουμε τον εκφοβισμό.

<https://www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4>

■ Θέμα **1.5**: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

Η ικανότητα να κάνουμε εποικοδομητικές επιλογές για προσωπικές συμπεριφορές και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με βάση ηθικά πρότυπα, ανησυχίες ασφάλειας και κοινωνικούς άγραφους κανόνες. Η ρεαλιστική εκτίμηση των συνεπειών λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπο στην ευημερία του εαυτού μας και των άλλων.

■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία
2. Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων

Στόχος 1: Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία

Δραστηριότητα 1: Ο σεβασμός έχει θετική επίδραση



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα κατανοήσουν τι σημαίνει σεβασμός και τη σημασία του να σέβεται τον εαυτό σου και τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ιστορία «Το στόμα μου είναι ένα ηφαίστειο, των Julia Cook και την Carrie Hartman» (ή μια παρόμοια ιστορία), συσκευή συνδεδεμένη στο διαδίκτυο, σελίδα για χρωμάτισμα



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Αυτό δείχνει σεβασμό; Γιατί; / Γιατί όχι;

1. Η πρώτη προβληματική κατάσταση:

Ο Τζαμάλ και ο Μπόρνα παίζουν ποδόσφαιρο. Η ομάδα του Μπόρνα κερδίζει. Ο Τζαμάλ είναι τόσο λυπημένος που αρχίζει να κλαίει. Ο Μπόρνα δεν μπορεί να απολαύσει τη νίκη της ομάδας του.

• Εναλλακτικό σενάριο:

Ο Τζαμάλ και ο Μπόρνα παίζουν ποδόσφαιρο. Η ομάδα του Μπόρνα κερδίζει. Ο Τζαμάλ συγχαίρει τον Μπόρνα και λέει: «Πολύ καλό παιχνίδι, Μπόρνα! Συγχαρητήρια!» Ο Μπόρνα είναι πολύ χαρούμενος.

2. Η δεύτερη προβληματική κατάσταση:

Η Χονγκ και η Σοφία παίζουν μαζί στο προαύλιο του σχολείου. Η Σοφία βλέπει ένα κορίτσι που δεν έχει κανέναν να παίξει. Δε νοιάζεται για το κορίτσι και συνεχίζει να παίζει με την Χονγκ.

• Εναλλακτικό σενάριο:

Η Χονγκ και η Σοφία παίζουν μαζί στο προαύλιο του σχολείου. Η Σοφία βλέπει ένα κορίτσι που δεν έχει κανέναν να παίξει. Η Σοφία λέει: «Χονγκ, κοίτα, αυτό το κορίτσι είναι μόνο του, ας της ζητήσουμε να έρθει και να παίξει μαζί μας».



3. Η τρίτη προβληματική κατάσταση:

Η Άννα είναι στην τάξη και ακούει την κυρία Μαρία να διαβάζει μια ιστορία. Η Άννα έχει μια ερώτηση, οπότε διακόπτει τη δασκάλα και αρχίζει να μιλά.

- **Εναλλακτικό σενάριο:**

Η Άννα είναι στην τάξη και ακούει την κυρία Μαρία να διαβάζει μια ιστορία. Η Άννα έχει μια ερώτηση, οπότε περιμένει μέχρι η δασκάλα να τελειώσει την ιστορία και στη συνέχεια σηκώνει το χέρι της και λέει: «Με συγχωρείτε, κυρία Μαρία, υπάρχει κάτι που δεν κατάλαβα στην ιστορία».

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αναγνωρίσουν συμπεριφορές σεβασμού και μη σεβασμού στις τρεις ιστορίες. Τα παιδιά θα αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις: Αυτό δείχνει σεβασμό; Γιατί; / Γιατί όχι;
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει στοιχεία σχετικά με τον σεβασμό και τις σχέσεις.
- Ο εκπαιδευτικός θέτει μερικές ερωτήσεις που αποκαλύπτουν πόσο σημαντικός είναι ο σεβασμός για να κερδίσει κάποιος την εκτίμηση των άλλων και να διατηρήσει μακροχρόνιες και θετικές φιλίες.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να διαβάσει την ιστορία «Το στόμα μου είναι ένα ηφαίστειο (My mouth is a volcano) των Julia Cook και Carrie Hartman». Αυτή η ιστορία αφορά ένα αγόρι που διακόπτει τους άλλους όταν μιλούν. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ιστορία σε αυτό το βίντεο με τίτλο «Το στόμα μου είναι ένα ηφαίστειο (My mouth is a volcano)» σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=v0g2TaG7Eac>. (Εάν η ιστορία δεν είναι διαθέσιμη, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει μια άλλη παρόμοια ιστορία.) Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποιοι είναι οι άνθρωποι που διακόπτει ο Λούις;
 2. Πώς ένιωσαν οι άνθρωποι με τις διακοπές του;
 3. Τι θα μπορούσε να έχει κάνει διαφορετικά;
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει για τους καλούς τρόπους και τις εκφράσεις για να ζητάει κάποιος συγγνώμη.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά μια σελίδα για χρωμάτισμα από την ιστορία «Το στόμα μου είναι ένα ηφαίστειο (My mouth is a volcano) των Julia Cook και Carrie Hartman».
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να εξηγήσουν τι είναι ο σεβασμός· |
| 2. | Οι μαθητές κατανοούν γιατί ο σεβασμός είναι σημαντικός για τον εαυτό τους και για τους άλλους· |
| 3. | Οι μαθητές μαθαίνουν να συμπεριφέρονται με σεβασμό σε φίλους και ενήλικες· |
| 4. | Οι μαθητές καταλαβαίνουν ότι μπορούν να πάρουν μια απόφαση είτε να σέβονται είτε να πληγώνουν τους άλλους. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναστοχαστούν για την ικανότητα να κατανοούν τι σημαίνει σεβασμός και τη σημασία του σεβασμού για τον εαυτό τους και για τους άλλους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, μπορείτε να προάγετε τον σεβασμό χρησιμοποιώντας ιστορίες και ενισχύοντας το λεξιλόγιο για τον σεβασμό και την ευγένεια.
- Στα Εικαστικά, μπορείτε να προάγετε τον σεβασμό δίνοντας στους μαθητές να χρωματίσουν σελίδες για τον σεβασμό, τραγουδώντας τραγούδια για τον σεβασμό ή παίζοντας κάποιον ρόλο σε μια παράσταση που σχετίζεται με τον σεβασμό.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το στόμα μου είναι ένα ηφαίστειο (My mouth is a volcano) των Julia Cook και Carrie Hartman.

Βίντεο:

- Κουκλοθέατρο, Σουσάμι Άνοιξε: Σεβασμός (Sesame Street: Respect). Αυτό το βίντεο μιλάει για τον σεβασμό.
<https://www.youtube.com/watch?v=GOzrAK4gOSo>
- Σχολικοί κανόνες (School rules). Αυτό το βίντεο αφορά στους κανόνες και τη σημασία τους.
<https://www.youtube.com/watch?v=RyLzsQKfPb0>

Δραστηριότητα 2: Υγιεινές επιλογές



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να σκέφτονται κριτικά τις ηθικές συνέπειες των απόψεων, των στάσεων και των συμπεριφορών τους και να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση ηθικές σκέψεις.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

1. Η πρώτη προβληματική κατάσταση:

Ο Τζον βρίσκεται με τους γονείς του σε ένα κατάστημα τροφίμων. Επιλέγουν κάποια φαγώσιμα για το πακέτο του μεσημεριανού σχολικού γεύματος. Ο Τζον θέλει να αγοράσει ζαμπόν, άσπρο ψωμί, σοκολάτα και μπισκότα. Η μητέρα του του εξηγεί ότι είναι σημαντικό να τρώει επίσης λαχανικά και φρούτα για μεσημεριανό γεύμα και ότι δεν πρέπει να αγοράσουν πάρα πολλά γλυκά. Θυμώνει πολύ και αρχίζει να κλαίει μέσα στο κατάστημα.

Εναλλακτικό σενάριο:

Ο Τζον βρίσκεται με τους γονείς του σε ένα κατάστημα τροφίμων. Επιλέγουν κάποια φαγώσιμα για το πακέτο του μεσημεριανού σχολικού γεύματος. Ο Τζον θέλει να αγοράσει ζαμπόν, άσπρο ψωμί, σοκολάτα και μπισκότα. Η μητέρα του του εξηγεί ότι είναι σημαντικό να τρώει επίσης λαχανικά και φρούτα για το μεσημεριανό γεύμα και ότι δεν πρέπει να αγοράσουν πάρα πολλά γλυκά. Ακούει τη μητέρα του, κατάλαβε την άποψή της και συμφώνησε να κάνει υγιεινές επιλογές. Έτσι, αγοράζουν ψωμί ολικής άλεσης, στήθος κοτόπουλου, ντομάτες, μπανάνες και μία σοκολάτα.

2. Η δεύτερη προβληματική κατάσταση

Ο Λουκάς πρέπει να φέρει στο σχολείο κάποια σνακς για μια σχολική εκδήλωση. Ο Λουκάς θέλει οι γονείς του να φέρουν πατατάκια, πίτσα και κόκα-κόλα. Ο πατέρας του προσπαθεί να πείσει τον Λουκά ότι πρέπει να φέρει κάτι πιο υγιεινό, όπως μια πίτα λαχανικών προετοιμασμένη από τη μητέρα του, φρούτα και νερό. Ο Λουκάς πιστεύει ότι οι συμμαθητές του δε θα φάνε την πίτα



λαχανικών και θα τον κοροϊδεύουν. Αποφασίζει να αγοράσει μόνος του μερικά πατατάκια και κόκα-κόλα.

Εναλλακτικό σενάριο:

Ο Λουκάς πρέπει να φέρει στο σχολείο κάποια σνακς για μια σχολική εκδήλωση. Ο Λουκάς θέλει οι γονείς του να φέρουν πατατάκια, πίτσα και κόκα-κόλα. Ο πατέρας του προσπαθεί να πείσει τον Λουκά ότι πρέπει να φέρει κάτι πιο υγιεινό, όπως μια πίτα λαχανικών προετοιμασμένη από τη μητέρα του, φρούτα και νερό. Ο Λουκάς πιστεύει ότι είναι σημαντικό οι συμμαθητές του να τρώνε υγιεινό φαγητό και συμφωνεί με τους γονείς του.

3. Η τρίτη προβληματική κατάσταση:

Η Λίζα έρχεται σπίτι από το σχολείο και η μητέρα της της λέει ότι το μεσημεριανό γεύμα θα είναι έτοιμο σε 15 λεπτά. Καθώς είναι πολύ πεινασμένη, αποφασίζει να φάει λίγη σοκολάτα που έχει στο δωμάτιό της. Την πόνεσε το στομάχι.

Εναλλακτικό σενάριο:

Η Λίζα έρχεται σπίτι από το σχολείο και η μητέρα της της λέει ότι το μεσημεριανό γεύμα θα είναι έτοιμο σε 15 λεπτά. Η Λίζα πηγαίνει στην κουζίνα και βοηθά τη μητέρα της να τελειώσει το γεύμα. Ξέρει ότι, εάν φάει κάτι γλυκό πριν από το μεσημεριανό γεύμα, θα πονέσει το στομάχι της.

- Συζητήστε πώς οι επιλογές που κάνουμε επηρεάζουν την υγεία μας.
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει τις τρεις προβληματικές καταστάσεις και ζητά από τους μαθητές να εντοπίσουν τις καταστάσεις στις οποίες τα παιδιά πήραν υπεύθυνες αποφάσεις και να συζητήσουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες αυτών των αποφάσεων στην υγεία τους.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να δώσουν άλλα παραδείγματα υγιεινών επιλογών.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποια είναι τα αγαπημένα σας φαγητά/ποτά;
 2. Πώς αισθάνεστε όταν τρώτε/πίνετε πάρα πολύ;
 3. Όταν τρώτε, είστε συνήθως πεινασμένοι;
 4. Τι συμβαίνει όταν τρώτε πάρα πολλά γλυκά;
 5. Τι συμβαίνει όταν δεν τρώτε λαχανικά και φρούτα;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να παρακολουθήσουν στο YouTube το ακόλουθο βίντεο με τίτλο «Η Διατροφική Πυραμίδα (The Food Pyramid)» διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο:
<https://www.youtube.com/watch?v=0KbA8pFW3tg>
- Με βάση αυτό το βίντεο, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ακόλουθα θέματα:
 1. Πόσες ομάδες τροφίμων υπάρχουν στη Διατροφική Πυραμίδα;
 2. Πόσο πρέπει να τρώτε από κάθε ομάδα;
 3. Ποια ομάδα τροφίμων χρησιμεύει ως βάση της πυραμίδας;
 4. Ποιες ομάδες τροφίμων από την πυραμίδα σας αρέσουν περισσότερο;
 5. Ποια ομάδα τροφίμων χρειάζεστε περισσότερο;
 6. Πιστεύετε ότι ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή; Γιατί ή γιατί όχι;
 7. Ποια είδη τροφών που θεωρούνται υγιεινά σας αρέσει να τρώτε;
 8. Γιατί πιστεύετε ότι υπάρχουν τόσα πολλά υπέρβαρα παιδιά;

9. Γιατί νομίζετε ότι φαίνεται να υπάρχει σύνδεση μεταξύ παρακολούθησης τηλεόρασης και κατανάλωσης ανθυγιεινού φαγητού;
 10. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των τύπων λιπαρών σε ξηρούς καρπούς και ψάρια και εκείνων που βρίσκονται συχνά σε ντόνατς ή μπισκότα;
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές για τη σημασία των καθημερινών μας επιλογών για την υγεία μας.
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αξιολογούν τις συνέπειες των διατροφικών αποφάσεών τους στην υγεία τους.
2. Οι μαθητές αναγνωρίζουν συγκεκριμένες ομάδες τροφών.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να εντοπίζουν υγιεινές επιλογές λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπο στην υγεία τους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κάνουν υγιείς επιλογές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της υπεύθυνης λήψης αποφάσεων για την υγεία.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να διαβάσουν περισσότερα σχετικά με τις υγιεινές συνήθειες και ζητώντας τους να γράψουν προτάσεις με κάποιες δεδομένες λέξεις που σχετίζονται με επιλογές υγιεινών τροφών, όπως λαχανικά, διατροφική πυραμίδα, σοκολάτα, υπέρβαρα παιδιά.
- Στα Εικαστικά, μπορείτε να προάγετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής ζητώντας από τους μαθητές να σχεδιάσουν ομάδες υγιεινών τροφών από τη Διατροφική Πυραμίδα και να φυτέψουν σπόρους λαχανικών.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Υγιεινά πιάτα: Υγιεινή Διατροφή (Healthy plates: Eating healthy) της Valerie Bodden.
- Φάε τα Λαχανικά Σου, Χρυσομαλλούσα! (Eat Your Greens, Goldilocks!) των Steve Smallman και Bruno Robert.
- Το Βιβλίο Διασκεδαστικών και Υγιεινών Συνταγών για Παιδιά (Kids'Fun and Healthy Cookbook) της Nicola Graimes.

Βίντεο:

- Υγιεινή διατροφή (Healthy eating). Αυτό το βίντεο αφορά στη σημασία της υγιεινής διατροφής και τι σημαίνει και περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή.
<https://www.youtube.com/watch?v=mMHVEFWNLMc>

Στόχος 2: Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων

Δραστηριότητα 1: Το ψέμα θα αποκαλυφθεί. Γιατί είναι σημαντικό να λέμε την αλήθεια;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα καταλάβουν τη σημασία της ειλικρίνειας και τις συνέπειες του ψέματος για τον εαυτό και για τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο, σελίδα για χρωμάτισμα



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία με τίτλο «Το αγόρι που φώναζε, "ο λύκος»» (The boy who cried the wolf)» διαθέσιμη σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=dflfr5b5VgQ>



Ιστορία

Ο Ζοάο και ο Τζαμάλ παρακολουθούν στο YouTube τον μύθο «Το αγόρι που φώναζε «ο λύκος»».



- Ο εκπαιδευτικός συζητάει γιατί το να λέμε την αλήθεια είναι σημαντικό και δίνει παραδείγματα ειλικρίνειας (να λέτε την αλήθεια, να κάνετε ό,τι λέτε ότι θα κάνετε) και παραδείγματα ανεντιμότητας (ψέματα, κλοπή, εξαπάτηση).
- Ο εκπαιδευτικός θέτει μερικές ερωτήσεις (πχ. Πώς αισθάνονται οι γονείς σας όταν λέτε την αλήθεια; Τι κάνουν; Και όταν τακτοποιείτε τα παιχνίδια σας;), οι οποίες αποκαλύπτουν πόσο σημαντική είναι η ειλικρίνεια για να κερδίσουν την εκτίμηση των άλλων και να διατηρήσουν μακροχρόνιες και θετικές φιλίες.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά μια σελίδα για χρωμάτισμα από τον μύθο «Το αγόρι που φώναζε «ο λύκος»» (The boy who cried the wolf)».
- Ο εκπαιδευτικός περιγράφει 2 καταστάσεις και καλεί τα παιδιά να παίξουν ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων:
 1. Η μητέρα της Άννας είπε: «Όχι μπισκότα μέχρι το μεσημεριανό γεύμα». Η Άννα ήταν τόσο πεινασμένη που πήρε ένα μπισκότο και το έφαγε όταν η μητέρα της δεν την παρακολουθούσε. Όταν η μητέρα της επέστρεψε, παρατήρησε ότι έλειπε ένα μπισκότο. «Άννα, έφαγες μπισκότο;» «Ναι, έφαγα», απάντησε η Άννα.

2. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει:

Είπε η Άννα την αλήθεια; Πώς νιώθει η Άννα; Συζητήστε πόσο σημαντικό είναι που η Άννα είπε την αλήθεια παρ'όλο που δεν υπάκουσε τη μητέρα της. Ήταν η συμπεριφορά της Άννας παρόμοια με του αγοριού στην ιστορία; (μερικές φορές τα παιδιά λένε ψέματα επειδή θέλουν να ευχαριστήσουν τους ενήλικες, μπερδεύονται, θέλουν να αποφύγουν προβλήματα ή συνέπειες, αλλά το να λέμε πάντα την αλήθεια είναι σημαντικό για να μας εμπιστεύονται οι άνθρωποι· επειδή χρειάζεται να είμαστε υπεύθυνοι για τις πράξεις μας και η αλήθεια ανταμείβεται ακόμη και αν μερικές φορές φαίνεται να έχει αρνητικές συνέπειες).

Ο Μπόρνα ζωγράφιζε στο δωμάτιό του χρησιμοποιώντας νερομπογιές. Κατά λάθος έριξε μπογιά στο χαλί του. Έριξε μια κουβέρτα πάνω στο χαλί όπου είχε χρωματίσει ώστε η μητέρα του να μην το δει.

Είναι ο Μπόρνα ειλικρινής; Πώς αισθάνεται; Τι πιστεύετε ότι πρέπει να κάνει; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες στο μέλλον για τον Μπόρνα που δε λέει την αλήθεια;

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να εξηγούν τι είναι η ειλικρίνεια.
2. Οι μαθητές κατανοούν γιατί το να λένε την αλήθεια είναι σημαντικό για τον εαυτό τους και για τους άλλους.
3. Οι μαθητές συνειδητοποιούν περισσότερο πώς σκέφτονται και αισθάνονται σχετικά με την αλήθεια και τα ψέματα.
4. Οι μαθητές κατανοούν ότι μπορούν να λάβουν μια απόφαση: είτε να πουν ψέματα είτε να πουν την αλήθεια.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της ειλικρίνειας και τις συνέπειες του ψέματος για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν καλύτερα πώς σκέφτονται και αισθάνονται σχετικά με την αλήθεια και τα ψέματα.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα και Επικοινωνία, μπορείτε να προάγετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και την ειλικρίνεια χρησιμοποιώντας ιστορίες και μύθους και ενισχύοντας το λεξιλόγιο για την περιγραφή έντιμων και ειλικρινών ανθρώπων.
- Στα Εικαστικά, μπορείτε να προωθήσετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και την ειλικρίνεια ζητώντας από τους μαθητές να χρωματίσουν ειλικρινείς χαρακτήρες από ιστορίες, τραγουδώντας τραγούδια σχετικά με το να λέγεται η αλήθεια ή παίζοντας κάποιον ρόλο σε μια παράσταση που σχετίζεται με την ειλικρίνεια.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία

- Το αγόρι που φώναζε «λύκος» (The boy who cried the wolf), B.G. Hennessy.
- Η Χάριετ και ο Κήπος (Harriet and the Garden), Nancy Carlson.
- Ο Ντέιβιντ σε μπελάδες (David gets in trouble), David Shannon.
- Ό,τι σπείρεις, θα θερίσεις (The Empty Pot), Demi.

Βίντεο:

- «Μη Λες Ψέματα, Πάντα Να Λες την Αλήθεια (Don't Lie, Always Tell the Truth)». Αυτό το τραγούδι αφορά στον Τόμι που έσπασε ένα βάζο με μπισκότα και έπειτα κατηγορεί τον αδερφό του, αλλά τότε η μητέρα του λέει στον Τόμι να πει την αλήθεια και μιλάει για το πόσο σημαντικό είναι να λέμε πάντα την αλήθεια.
<https://www.youtube.com/watch?v=8L9DZ4B87Qo>

Δραστηριότητα 2: Ένα βραβείο που δεν αξίζεις. Σταμάτησε και σκέψου τις συνέπειες



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να σκέφτονται κριτικά τις ηθικές συνέπειες των απόψεων, των στάσεων και των συμπεριφορών τους και να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση ηθικές σκέψεις.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Εφημερίδες, ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Οι γονείς της Λουκίας της υποσχέθηκαν ότι αν μπορούσε να πάρει τη μέγιστη βαθμολογία στο διαγώνισμα Μαθηματικών, θα της αγόραζαν ένα τάμπλετ. Ο Τζον, που κάθεται δίπλα της, παίρνει πάντα τη μέγιστη βαθμολογία στα διαγωνίσματα Μαθηματικών, οπότε η Λουκία αποφάσισε να αντιγράψει τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια του επόμενου διαγωνίσματος, έτσι ώστε οι γονείς της να της αγοράσουν το τάμπλετ. Παίρνει τη μέγιστη βαθμολογία και οι γονείς της την ανταμείβουν με ένα καινούριο τάμπλετ. Αρχίζει να αισθάνεται πολύ ένοχη και ντροπιασμένη, οπότε αποφασίζει να πει στους γονείς της ότι δεν αξίζει το βραβείο.



- Συζητήστε πόσο σημαντική είναι η ειλικρίνεια και η υπευθυνότητα για τα παιδιά στις σχέσεις τους με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Πώς θα νιώθατε αν κάποιος λάβει ένα βραβείο για το οποίο προσπαθείτε σκληρά επειδή αντιγράφετε; Πώς αυτό θα επηρεάσει τη σχέση σας με αυτό το άτομο;
 2. Συζητήστε ότι όταν τα παιδιά είναι ειλικρινή, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν καλές επιλογές.
 3. Συζητήστε άλλα παραδείγματα για τη σημασία της ειλικρίνειας: πχ. «Τι θα γίνει αν πείτε στον δάσκαλό σας ότι πηγαίνετε στο μπάνιο, αλλά στην πραγματικότητα παίζετε παιχνίδια στο τηλέφωνό σας στον διάδρομο;»
 4. «Μπορείτε να δώσετε άλλα παραδείγματα καταστάσεων όπου κάτι που έγινε δεν ήταν σωστό; Πώς νιώσατε; Τι κάνατε;»

- Ο εκπαιδευτικός διαβάζει την ιστορία «Ό,τι σπείρεις, θα θερίσεις (The Empty Pot)» της Demi για ένα αγόρι που επιβραβεύτηκε από τον Κινέζο αυτοκράτορα για την ειλικρίνειά του. Η ιστορία μπορεί να βρεθεί σε πολλές γλώσσες, εάν δεν είναι διαθέσιμη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια παρόμοια ιστορία. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ακόλουθα θέματα:
 1. Τι διαφορετικό έκανε ο Πινγκ από τα άλλα παιδιά;
 2. Πώς ένιωσε ο Πινγκ όταν έφερε την άδεια γλάστρα στον αυτοκράτορα;
 3. Γιατί ο αυτοκράτορας επέλεξε τον Πινγκ να γίνει διάδοχός του;
 4. Γράψτε για μια φορά που επιλέξατε να είστε ειλικρινείς.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αξιολογούν τις συνέπειες των αποφάσεων για την ευημερία του εαυτού τους και των άλλων.
2.	Οι μαθητές αναγνωρίζουν συγκεκριμένα ηθικά προβλήματα και συναισθήματα στις ιστορίες.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν υπεύθυνες αποφάσεις λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπο στην ευημερία του εαυτού τους και των άλλων.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναστοχαστούν τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων για ηθικά προβλήματα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία των προβλεπόμενων συνεπειών των απόψεων, των στάσεων, των συμπεριφορών και των αξιών τους για τους άλλους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να διαβάσουν περισσότερες ιστορίες που περιλαμβάνουν ηθικά συναισθήματα και να γράψουν ένα δοκίμιο για να εκφράσουν την άποψή τους σχετικά με την αντιγραφή σε σχολικά διαγωνίσματα.
- Στα Εικαστικά, μπορείτε να προάγετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να ζωγραφίσουν θετικούς χαρακτήρες από τις ιστορίες που συζητήθηκαν στην τάξη και να δημιουργήσουν αφίσες για την αίθουσα (πχ. Ποιο είναι το σωστό πράγμα που πρέπει να κάνετε; με παραδείγματα σωστών/υπεύθυνων και λανθασμένων/ανεύθυνων αποφάσεων ή αφίσα που περιγράφει τις ηθικές αξίες, πχ. ειλικρίνεια, σεβασμός, καλοσύνη, υπομονή, συμπόνια).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Ό,τι σπείρεις, θα θερίσεις (The Empty Pot) της Demi.
- Λέγοντας ψέματα (Lying up a storm) της Julia Cook.
- Η οικογένεια Ποκοπίκου και η αλήθεια (The Berenstain bears and the truth) των Stan και Jan Berenstain.
- Καλοί άνθρωποι παντού (Good people everywhere) της Lynea Gillen.

Βίντεο:

- «Ηθικές Ιστορίες και Παραμύθια Για παιδιά (Moral Stories and Bedtime Stories For Kids)».

Αυτό το βίντεο περιέχει τις ιστορίες για τον πρίγκιπα βάτραχο· την αλεπού και τον πελαργό· το άλογο και το σαλιγκάρι· και το τσακάλι που έσωσε το λιοντάρι.

<https://www.youtube.com/watch?v=IB18ByusbFE>

- «Η Καλύτερη Συλλογή Ιστοριών Για Παιδιά (Best Story Collection For Kids)». Αυτό το βίντεο περιέχει τις ιστορίες για τη χήνα που έκανε χρυσά αυγά· τον Τζακ και τη φασολιά· τη Ραπουνζέλ· τα τρία γουρουνάκια· το λιοντάρι και το ποντίκι· το αγόρι που φώναζε «ο λύκος»· τον σκύλο και το κόκκαλο· το μυρμήγκι και την ακρίδα· την αλεπού και την κατσίκα· τον λαγό και τη χελώνα· και το έξυπνο κοράκι.
https://www.youtube.com/watch?v=NeQzY6_EqXk
- «Οι Μύθοι του Αισώπου - Μικρές Ιστορίες για Παιδιά (Aesop's Fables - Short Stories for Children)». Αυτό το βίντεο αφηγείται την ιστορία για μια αλεπού, μια χελώνα και μια γάτα, στην οποία σχεδιάζουν μαζί πώς να ξεφύγουν από τους κυνηγούς.
<https://www.youtube.com/watch?v=KplFpXρνMIU>
- «Κουκλοθέατρο - Αποφάσεις. Κάνοντας τις σωστές επιλογές (Puppet Show - Decisions. Making the right choices)». Αυτό το βίντεο αφορά σε δύο φίλους που αποφασίζουν τι να κάνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας τους, προσπαθώντας να λάβουν τις σωστές αποφάσεις.
<https://www.youtube.com/watch?v=f74rawHBfac>

Θεματική Ενότητα **2**: Προαγωγή ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ξεπερνάμε και να προσαρμοζόμαστε θετικά σε προκλήσεις και αντιξοότητες.

■ Θέμα **2.1**: Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών προκλήσεων

Η ικανότητα να αντιμετωπίζει και να ξεπερνάει δυσκολίες και εμπόδια που προκαλούνται από ψυχολογικούς παράγοντες και το κοινωνικό περιβάλλον που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία του μαθητή.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν μεταβάσεις και αλλαγές
2. Να αντιμετωπίζουν εκφοβισμό και διαδικτυακό εκφοβισμό
3. Να αντιμετωπίζουν σχολικές δυσκολίες (μαθησιακές δυσκολίες· κακή ακαδημαϊκή επίδοση)
4. Να αντιμετωπίζουν αρνητική πίεση από συνομηλίκους και κοινωνική απομόνωση/απόρριψη

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν μεταβάσεις και αλλαγές

Δραστηριότητα 1: Υπάρχει νέο παιδί στην οικογένεια!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους σε νέες καταστάσεις και θα είναι σε θέση να βρίσκουν μια ικανοποιητική στρατηγική αντιμετώπισης που θα διευκολύνει την ανάπτυξη αυτού του νέου ρόλου.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ιστορίες, κούκλες



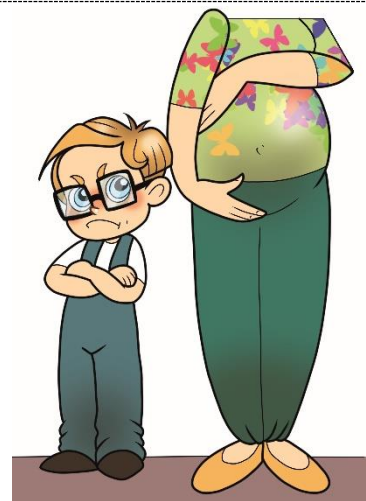
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Σήμερα, ο Λουκάς είναι λυπημένος. Δε θέλει να παίξει με τους άλλους και μένει μόνος. «Τι συμβαίνει;» ρωτάει η Άννα και ο Λουκάς απαντάει θυμωμένα, «Η μαμά λέει ότι έρχεται ένα νέο μωρό στην οικογένειά μας! Η μαμά δεν μπορεί να κάνει νέο μωρό! Εγώ είμαι το μωρό της!» Η Άννα του λέει: «Αλλά είναι ωραίο όταν έχεις έναν μικρότερο αδερφό ή αδερφή! Μπορείτε να παίζετε μαζί!», αλλά ο Λουκάς δε συμφωνεί, «Όχι! Απλά θα κλαίει και η μαμά και ο μπαμπάς μου δε θα παίζουν μαζί μου πια! "



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Για τι πράγμα μιλάμε σε αυτήν την ιστορία;
 2. Τι νομίζετε ότι αισθάνεται ο Λουκάς; Προσπαθήστε να μας δείξετε πώς αισθάνεται χρησιμοποιώντας εκφράσεις του προσώπου.
 3. Εσείς πώς θα νιώθατε;
- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά που δεν έχουν αδέρφια να μοιραστούν πώς θα ένιωθαν εάν ανακάλυπταν ότι θα γίνονταν τα μεγαλύτερα αδέρφια και θα αποκτούσαν ένα νέο αδερφάκι. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για την όλη εμπειρία, δίνοντας έμφαση στα συναισθήματά τους και διδάσκοντάς τους πώς να εκφράζουν αυτά τα συναισθήματα.

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει το συμβολικό κουκλοθέατρο όπου τα παιδιά πρέπει να φροντίζουν το μωρό (τάισμα, πλύσιμο,...).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει στα παιδιά να ζωγραφίσουν άλλες νέες καταστάσεις (αλλαγή σπιτιού, σχολείου ή χώρας, απόκτηση νέου κατοικίδιου ζώου, νέα δασκάλα,...).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά μπορούν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους σε ένα νέο πλαίσιο ρόλων.
2. Τα παιδιά μπορούν να αναγνωρίζουν τις συμπεριφορές τους σε ένα νέο πλαίσιο ρόλων.
3. Τα παιδιά μπορούν να κατανοούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των άλλων σε ένα νέο πλαίσιο.
4. Τα παιδιά μπορούν να βρουν τη λύση, η οποία δεν βλάπτει αυτά ή τους άλλους, για αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν σε ένα νέο πλαίσιο.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί εντός της ώρας του κύκλου για την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης των παιδιών, ένα βιβλίο για ένα νέο μωρό (ή άλλες νέες καταστάσεις) μπορεί να διαβαστεί σε παιδιά εντός της ώρας του κύκλου ή πριν από την καθημερινή ώρα ανάπαυσης· κουκλοθέατρο (δηλ. συμβολικό παιχνίδι) μπορεί να ενσωματωθεί ως ελεύθερη θεατρική δραστηριότητα ή να παρουσιαστεί ως θεατρική δραστηριότητα.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Μια πλατφόρμα βιβλίων για γονείς με βιβλία για παιδιά σχετικά με το να αποκτάς ένα αδερφάκι.

<https://www.pbs.org/parents/thrive/childrens-books-about-a-new-baby-sibling>

Βιβλία:

- Αρχηγός από κούνια (Boss Baby) της Marla Frazee, Ηλικίες 6-9, Επίπεδο Ανάγνωσης: Ανεξάρτητος Αναγνώστης
- Πώς να είσαι μωρό... από εμένα, τη μεγάλη αδελφή (How to Be a Baby... by Me, the Big Sister) των Sally Lloyd-Jones (συγγραφέας) και Sue Hear (εικονογράφηση), Ηλικίες: 3-6, Επίπεδο Ανάγνωσης: Αρχάριος Αναγνώστης
- Εγώ ήμουν το μωρό (I Used to Be the Baby) του Robin Ballard, Ηλικίες: 0-3, Επίπεδο Ανάγνωσης: Προ-Αναγνώστης
- Ιούλιος, Το Μωρό του Κόσμου (Julius, Baby of the World) του Kevin Henkes, Ηλικίες: 3-6, Επίπεδο Ανάγνωσης: Αρχάριος Αναγνώστης
- Μια φορά και ένα μωρό αδερφό (Once Upon a Baby Brother) των Sarah Sullivan (συγγραφέας) και Tricia Tusa (εικονογράφηση), Ηλικίες: 3-6, Επίπεδο Ανάγνωσης: Αρχάριος Αναγνώστης
- Θα έρθει ένα μωρό (There's Going to Be a Baby) των John Burningham και Helen Oxenbury, Ηλικίες: 3-6, Επίπεδο Ανάγνωσης: Αρχάριος Αναγνώστης
- Θα είναι μωρό αδερφός; (Will It Be a Baby Brother? της Eve Bunting (συγγραφέας) και Beth Spiegel (εικονογράφηση), Ηλικίες: 3-6, Επίπεδο Ανάγνωσης: Αρχάριος Αναγνώστης

Δραστηριότητα 2: Α-α-αλλαγές!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους σε νέες καταστάσεις και θα είναι σε θέση να επιλέγουν μια κατάλληλη στρατηγική ανταπόκρισης για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αλλαγές.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Χαρτιά, στυλό, κηρομπογιές, υλικά για αφίσες (αφίσα, κόλλα, μαρκαδόροι)



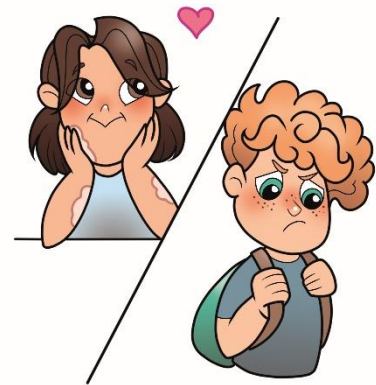
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Το φθινόπωρο έφτασε και ο Μπόρνα και η Λουκία άλλαξαν σχολείο. Η Λουκία είναι πολύ χαρούμενη και ανυπομονεί να γνωρίσει νέους φίλους. Ο Μπόρνα, από την άλλη πλευρά, δεν είναι χαρούμενος, επειδή του λείπουν οι φίλοι του από το παλιό σχολείο. Δε θέλει να πηγαίνει στο σχολείο, οπότε κάθεται μέσα στην αίθουσα όλη την ημέρα και δε μιλάει ούτε παίζει με τους νέους συμμαθητές. Θα προτιμούσε να επιστρέψει στο παλιό σχολείο με όλους τους φίλους του και να παίζει όλη μέρα.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πώς νιώθουν η Λουκία και ο Μπόρνα;
 3. Γιατί νομίζετε ότι αισθάνονται έτσι;
 4. Θυμάστε πώς αισθανθήκατε όταν βρεθήκατε σε παρόμοια κατάσταση, για παράδειγμα, όταν αλλάξατε από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό;
 5. Θυμάστε τι σας βοήθησε όταν περνούσατε αυτήν την αλλαγή;
 6. Πώς θα βοηθούσατε τον Μπόρνα;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε μικρότερες ομάδες και ζητάει από τους μαθητές να φανταστούν τον καλύτερό τους φίλο να αλλάζει σχολείο. Οι μαθητές πρέπει να φανταστούν πώς θα αισθανόταν ο καλύτερος φίλος τους και τι θα μπορούσαν να κάνουν για να διευκολύνουν τη μετάβαση αυτού του φίλου. Συζητήστε σε ομάδες.

- Οι ομάδες μπορούν να δημιουργήσουν μια αφίσα στην οποία περιγράφουν καλούς τρόπους αντιμετώπισης των μεταβάσεων.
- Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις σκέψεις τους και ο εκπαιδευτικός δίνει έμφαση στις καλές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μεταβάσεων.
- Σε τάξεις με μαθητές εννέα και δέκα ετών, ο εκπαιδευτικός μπορεί να τους ζητήσει να γράψουν μια σύντομη ιστορία στην οποία θα πρέπει να φανταστούν τον καλύτερό τους φίλο να αλλάζει σχολεία, πώς θα ένιωθαν και τι θα έκαναν για να διευκολύνουν τη μετάβαση αυτού του φίλου.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Τα παιδιά μπορούν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους σε μια κατάσταση αλλαγής. |
| 2. | Τα παιδιά μπορούν να αναγνωρίζουν τις συμπεριφορές τους σε μια κατάσταση αλλαγής. |
| 3. | Τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των άλλων σε μια κατάσταση αλλαγής. |
| 4. | Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν μια κατάλληλη στρατηγική για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αλλαγών. |



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στις Φυσικές Επιστήμες, μέσα από θέματα που αφορούν στην προσαρμογή των έμβιων όντων.
- Στη Γλώσσα, μέσω διαφορετικών βιβλίων στα οποία τα παιδιά βιώνουν νέα και άγνωστα σενάρια.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Μια πλατφόρμα με προτάσεις βιβλίων για παιδιά. Διαθέσιμα στα Αγγλικά.

<https://www.thoughtco.com/childrens-picture-books-about-starting-school-627520>

Βιβλία:

- «Είμαι απολύτως μικρός για σχολείο (I Am Too Absolutely Small for School)» της Lauren Child (Candlewick, 2004).
- «Νευρικότητα της Πρώτης Δημοτικού (First Grade Jitters)» του Yan Nascimbene (Harper, an imprint of HarperCollins, 1982, 2010).
- «Νευρικότητα της Πρώτης Ημέρας (First Day Jitters)» της Judy Love (Charlesbridge, 2000).
- «Η μέρα του Τσου (Chu's Day)», του Neil Gaiman (Harper, an imprint of HarperCollins, 2014).

Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν εκφοβισμό και διαδικτυακό εκφοβισμό

Δραστηριότητα 1: Μην κάνεις τον νταή!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν μια συμπεριφορά που τους πληγώνει και να ανταποκρίνονται σε αυτήν με τρόπο που δε βλάπτει τους ίδιους ή τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Κούκλες, χαρτί, κηρομπογιές



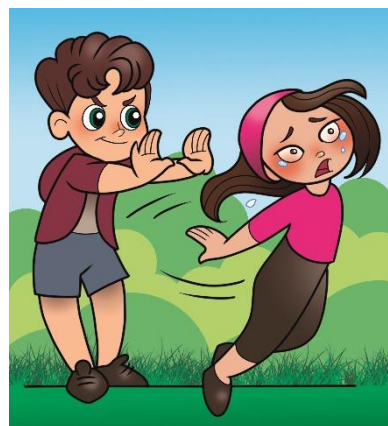
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός εκτελεί το ακόλουθο σενάριο χρησιμοποιώντας κούκλες:



Ιστορία

Η Λίζα, ο Τζον και άλλα παιδιά παίζουν στην παιδική χαρά. Ξαφνικά, ο Τζον σπρώχνει τη Λίζα και αυτή πέφτει. Ο Τζον αρχίζει να φωνάζει στη Λίζα: «Είσαι ηλίθια! Φύγε! Δεν μπορείς να παίξεις μαζί μας!» Η Λίζα αρχίζει να κλαίει και να απομακρύνεται αργά. Ο Τζον συνεχίζει να της φωνάζει.



- Ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Για τι πράγμα μιλάμε σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πιστεύετε ότι ο Τζον συμπεριφέρεται καλά;
 3. Τι πιστεύετε ότι αισθάνεται η Λίζα;
 4. Εσείς πώς θα αισθανόσασταν;
 5. Τι θα έπρεπε να κάνει η Λίζα;
 6. Τι θα έπρεπε να κάνει ο Τζον;
 7. Εσείς τι θα κάνατε;
- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν εκφράσεις του προσώπου όταν μιλούν για τα συναισθήματά τους. Η έμφαση δίνεται στην ευαισθητοποίηση των παιδιών για τα καλά και τα κακά συναισθήματα που συμβαίνουν όταν προσβάλλουν ή εκφοβίζουν το ένα το άλλο.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά χαρτιά και κηρομπογιές και τους ζητάει να ζωγραφίσουν κάτι που θα εκφράζει πώς αισθάνονται όταν κάποιος κάνει κάτι που τους πληγώνει.

- Ο εκπαιδευτικός επιλέγει δύο παιδιά και δίνει σε καθένα από αυτά μια κούκλα. Επαναλαμβάνουν το προηγούμενο σενάριο και προσπαθούν να προσθέσουν ένα τέλος στο οποίο η Λίζα ανταποκρίνεται στον εκφοβισμό με κατάλληλο τρόπο. Άλλα παιδιά μπορούν να προτείνουν τι μπορεί να κάνει η Λίζα και ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τις καλές απαντήσεις καθώς εξηγεί γιατί μερικά παιδιά εκφοβίζουν άλλα, εξηγώντας ότι μερικές φορές αυτά τα παιδιά αντιμετωπίζουν επίσης δυσκολίες, αν και δεν έχουν το δικαίωμα να πληγώνουν τους άλλους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπεριφορές που πληγώνουν τα ίδια και τους άλλους.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που βιώνουν όταν εκφοβίζονται.
3. Τα παιδιά είναι σε θέση να επιλέγουν πώς να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε μη ικανοποιητικές συμπεριφορές με τρόπο που δεν βλάπτει τα ίδια ή τους άλλους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί κατά την ώρα του κύκλου για να ενθαρρυνθεί η αλληλεπίδραση των παιδιών (αφήγηση ιστορίας, κουκλοθέατρο).
- Η ζωγραφική μπορεί να ενσωματωθεί ως δραστηριότητα εικαστικών· το κουκλοθέατρο μπορεί να συνεχιστεί ως δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου, μετά το υποδειγματικό κουκλοθέατρο που παρουσιάστηκε στην ώρα του κύκλου.
- Επιπρόσθετα, ένα ολόκληρο θεατρικό σενάριο θα μπορούσε να αναπτυχθεί με παιδιά, οπότε μετά το θέατρο, άλλες σχετικές δραστηριότητες θα μπορούσαν να εκτελεστούν στην ομάδα.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Η Καταπληκτική Γκρέις (Amazing Grace) της Mary Hoffman.
- Ο Μπαλερίνος Νέιτ (Ballerino Nate) της Kimberly Brubaker Bradley.
- Χρυσάνθεμο (Chrysanthemum) του Kevin Henkes.
- Σχολείο Πτήσεων (Flight School) της Lita Judge.
- Θα γίνεις φίλος μου; (Will You Be My Friend?) της Molly Potter.
- Μάγισσες και Νεράιδες (Witches and Fairies) της Eva Montanari.
- Η Οξύθυμη Πασχαλίτσα (The Bad Tempered Ladybird) του Eric Carle.

Δραστηριότητα 2: Τι γίνεται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού και να ανταποκρίνονται σε αυτόν με κατάλληλο τρόπο που δεν βλάπτει τα ίδια ή τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Χαρτιά, στυλό, υλικά για αφίσες (αφίσα, κόλλα, μαρκαδόροι)



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Χονγκ κάθεται στο σπίτι και κάνει τις εργασίες της, όταν το τηλέφωνό της αρχίζει να χτυπάει. Κάποιος της έστειλε ένα μήνυμα Snarchat! Είναι ένας από τους συμμαθητές της που ονομάζεται Πέτρος!

Το ανοίγει και εκεί, σε όλη την οθόνη, εμφανίζεται το μήνυμα: «Είσαι χοντρή και άσχημη! Σε μισώ, ελπίζω να μεταφερθείς σε κάποιο άλλο σχολείο, οπότε δε θα χρειάζεται να σε κοιτάζω πια».



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
 2. Τι πιστεύετε ότι αισθάνεται η Χονγκ;
 3. Τι πιστεύετε ότι έκανε τον Πέτρο να κάνει κάτι τέτοιο;
 4. Τι θα έπρεπε να κάνει η Χονγκ;
 5. Πώς θα νιώθατε αν συνέβαινε αυτό σε εσάς;
 6. Τι θα κάνατε αν συνέβαινε αυτό σε εσάς;
 7. Τι κάνετε αν ένας φίλος σας σας πει ότι του/της συνέβη αυτό;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια τους εάν χρησιμοποιούν τις ακόλουθες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης: Snarchat, Viber, Whatsapp, Facebook/Messenger, Instagram, Youtube, Twitter, TikTok ή κάποιο άλλο κοινωνικό δίκτυο.
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν έχουν βιώσει οποιαδήποτε αρνητικά γεγονότα με άλλους ανθρώπους σε οποιοδήποτε κοινωνικό δίκτυο, όπως άμεσες προσβολές, κοινή χρήση διαδικτυακής φωτογραφίας τους χωρίς

τη συγκατάθεσή τους, να τους κοροϊδεύουν σε ομάδες Viber ή οποιαδήποτε παρόμοια κατάσταση. Οι μαθητές που έχουν τέτοιες ιστορίες μπορούν να τις μοιραστούν με την υπόλοιπη τάξη.

- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές: τι μπορούμε να κάνουμε σε τέτοια κατάσταση για να σταματήσουμε τον διαδικτυακό εκφοβισμό; Επίσης, υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να τον αποτρέψουμε;
- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών σχετικά με καλές και κακές στρατηγικές· η τάξη συζητάει ποιες στρατηγικές είναι καλές και ποιες είναι κακές και γιατί.
- Σε ομάδες, οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν μια αφίσα σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να τονίσουν γιατί είναι κακός ο διαδικτυακός εκφοβισμός, πώς μπορούμε να τον σταματήσουμε και πώς μπορούμε να τον αποτρέψουμε.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού σε ένα άτομο.
3. Τα παιδιά είναι σε θέση να επιλέξουν μια αποτελεσματική στρατηγική και να ανταποκριθούν στον διαδικτυακό εκφοβισμό με κατάλληλο τρόπο που δεν βλάπτει τα ίδια ή τους άλλους.
4. Τα παιδιά είναι σε θέση να κάνουν ενέργειες προκειμένου να αποτρέψουν και να προστατευτούν από τον διαδικτυακό εκφοβισμό.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Γλώσσα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να βρουν βιβλία όπου περιγράφονται ιστορίες για επιτυχημένους και επικοινωνητικούς τρόπους αντιμετώπισης προσβολών και αρνητικών σχέσεων.
- Στην Πληροφορική, όταν μαθαίνετε για το διαδίκτυο και τους κινδύνους που υπάρχουν εκεί, να συμπεριλαμβάνετε επίσης ως θέμα τον διαδικτυακό εκφοβισμό.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Βιβλία για τον εκφοβισμό:
Βιβλία που καλύπτουν το θέμα του εκφοβισμού, γραμμένα είτε από την προοπτική του θύματος είτε του δράστη. Ορισμένα βιβλία προτείνουν πρακτικούς τρόπους για την πρόληψη του εκφοβισμού, ενώ άλλα προσπαθούν να εξηγήσουν τους πιθανούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι εκφοβίζουν άλλους.
<https://www.littleparachutes.com/category/issues/bullying/>
- Παραδείγματα εικονογραφημένων βιβλίων στο Little parachutes για τον εκφοβισμό:
 - Μην κάνεις αγριάδες, γιατί θα βρεις μελάδες! (Don't be a Bully, Billy!) του Phil Roxbee Cox.
 - Τρόποι Συμπεριφοράς στο Σχολείο (Manners in School) της Arianna Candell.
 - Ο Τυραννόσαυρος Ντριπ (Tyranosaurus Drip) της Julia Donaldson.
 - Δε με νοιάζει!: Μαθαίνοντας για τον Σεβασμό (I Don't Care!: Learning About Respect) του Brian Moses.
 - Όλοι είναι σημαντικοί: Μια πρώτη ματιά στον Σεβασμό για τους άλλους

(Everybody Matters: A First Look at Respect for Others) του Pat Thomas.

- 30 από τα καλύτερα παιδικά βιβλία για την αυτοεκτίμηση:
Τα βιβλία αυτής της λίστας είναι 30 από τα καλύτερα παιδικά βιβλία σχετικά με την αυτοεκτίμηση, την προσωπική αξία και το να παραμένεις πιστός στις πεποιθήσεις σου. Κάθε βιβλίο επιλέχθηκε προσεκτικά κυρίως για το συνολικό μήνυμά του, αλλά και για την υπόθεση, τις εικόνες και τη γενική δημοτικότητα του τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς.
<https://www.bestcounselingdegrees.net/self-esteem-books-children/>

Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν σχολικές δυσκολίες

Δραστηριότητα 1: Θέλω να μαθαίνω! Θέλω να παίζω!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν το αίσθημα της απογοήτευσης που βιώνεται σε μια κατάσταση αποτυχίας και θα είναι σε θέση να επιλέξουν μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση της αποτυχίας



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Χοντρά γάντια, ψαλίδια, χαρτιά, μικρές χάντρες



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Ζοάο έπαιζε μπάσκετ και χτύπησε το χέρι του τόσο άσχημα που δεν μπορούσε να το κουνήσει. Πήγε να δει έναν γιατρό με τους γονείς του και ο γιατρός είπε ότι το χέρι του είναι σπασμένο. Πρέπει να φορέσει γύψο για κάποιο χρονικό διάστημα. Ο Ζοάο δεν μπορεί να ζωγραφίσει, να παίξει, να χοροπηδήσει μέχρι να θεραπευτεί το χέρι του.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
 2. Πώς πιστεύετε ότι αισθάνεται ο Ζοάο τώρα που δεν μπορεί να παίξει;
 3. Εάν εσείς, όπως ο Ζοάο, δεν μπορούσατε να παίξετε ή να ζωγραφίσετε, πώς θα αισθανόσασταν;
- Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια λέει στους μαθητές ότι θα προσπαθήσουν να προσομοιώσουν πώς είναι η ζωή του τώρα που δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το χέρι του. Ο εκπαιδευτικός μοιράζει χοντρά γάντια, τα οποία πρέπει να φορούν οι μαθητές και ζητάει από τους μαθητές να κόψουν σύνθετα σχήματα ή τους ζητάει να χειρίζονται μικρές χάντρες ενώ φορούν τα γάντια. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την απογοήτευση που βιώνουν όταν δεν μπορούν να εκτελέσουν την εργασία.
- Εάν τα παιδιά αναστατωθούν πάρα πολύ, ο εκπαιδευτικός σταματάει τη δραστηριότητα και μαζί αρχίζουν αντίστροφη μέτρηση από το 10 στο μηδέν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για μια δύσκολη εργασία και ίσως αν ζητήσουν κάποια βοήθεια, θα γινόταν ευκολότερη. Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι ο καθένας μπορεί να χρειαστεί βοήθεια για ορισμένες εργασίες κατά τη διάρκεια της περιόδου ανάρρωσης. Στην τάξη, ορισμένοι άλλοι συμμαθητές μπορεί να χρειάζονται υποστήριξη για κάποιες εργασίες όλη την ώρα και αυτό είναι μια χαρά. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να τους καλέσει να ανακαλύψουν τρόπους για να βοηθήσουν τους συμμαθητές που μπορεί να χρειάζονται βοήθεια σε ορισμένες καταστάσεις.

- Μετά τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός μιλάει με τους μαθητές για το πώς αισθάνθηκαν και συζητούν για άλλα παιδιά που πρέπει να αντιμετωπίζουν αναπηρίες όλη τη ζωή τους.
- Μετά από αυτήν τη δραστηριότητα, η οποία μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα, είναι σημαντικό να διεγείρει ξανά καλά συναισθήματα, πχ. ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναθέσει στα παιδιά να παίξουν το αγαπημένο τους παιχνίδι.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να δουν τον κόσμο από διαφορετική σκοπιά.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν το αίσθημα της απογοήτευσης ως αποτέλεσμα της αποτυχίας τους.
3. Τα παιδιά είναι σε θέση να επιλέγουν μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση της αποτυχίας.
4. Τα παιδιά κατανοούν τις αποτυχίες των άλλων και μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί εντός της ώρας του κύκλου για να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση των παιδιών (αφήγηση ιστορίας και αναστοχασμός μετά τη δραστηριότητα).
- Το ψαλίδισμα με χοντρά γάντια μπορεί να ενσωματωθεί ως δραστηριότητα παιχνιδιού και μπορεί επίσης να συνεχιστεί ως δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Μια πλατφόρμα για γονείς με βιβλία για παιδιά σχετικά με την αντιμετώπιση της αποτυχίας. Διαθέσιμα στα Αγγλικά.

<https://bookroo.com/books/topics/coping-with-failure>

Βιβλία:

- Ρόζι Ριβίαρ, Η Μηχανικός (Rosie Revere, Engineer) της Andrea Beaty.
- Η Πριγκίπισσα Χαρτοσακούλα (The Paper Bag Princess) του Robert Munsch.
- Αυτή Επέμεινε (She Persisted) της Chelsea Clinton.
- Όμορφα Ωχ! (Beautiful Oops!) του Barney Saltzberg.
- Πώς να πιάσεις ένα αστέρι (How to Catch a Star) του Oliver Jeffers.

Δραστηριότητα **2**: Στη θέση κάποιου άλλου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να καταλάβουν πώς είναι να βρίσκονται στη «θέση κάποιου άλλου» και να επιλέγουν πώς να υποστηρίξουν ανάγκες ή δυσκολίες των άλλων.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Οτιδήποτε μπορεί να καλύψει τα μάτια των μαθητών και να μην τους επιτρέπει να βλέπουν σωστά (πχ. σκούρα γυαλιά ηλίου, κάλυμμα ματιών).



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Λουκάς πέρασε τις διακοπές του σε ένα μικρό χωριό και μοιράζεται την εμπειρία του με τους φίλους του. Μιλάει για το πώς πέρασε χρόνο με άλλα παιδιά και την ξαδέρφη του, τη Λόρα. Λέει ότι η ξαδέρφη του είναι σχεδόν τυφλή και ότι συχνά πρέπει να της εξηγούν πού πρέπει να πάει ή πού βρίσκονται τα πράγματα και ότι συχνά εντοπίζει πράγματα αγγίζοντάς τα.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Για τι πράγμα μιλάμε σε αυτήν την ιστορία;
 2. Ποιες είναι οι δυσκολίες της Λόρα στο σχολείο;
 3. Εάν ήσασταν στο σχολείο της Λόρα, τι θα μπορούσατε να κάνετε για να την βοηθήσετε;
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι θα προσπαθήσουν να προσομοιώσουν πώς είναι η ζωή της Λόρα. Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή σκούρα γυαλιά ηλίου/κάλυμμα ματιών με τα οποία δεν μπορούν να δουν. Έπειτα, ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι πρέπει να τριγυρίσουν στην τάξη τώρα που δεν μπορούν να δουν και ότι πρέπει να αναγνωρίσουν τους φίλους τους μόνο αγγίζοντάς τους. Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, τους ζητείται να εκφράσουν πώς αναγνώρισαν τους άλλους.
- Ο στόχος είναι να βιώσουν τα παιδιά τις ανάγκες και τις δυσκολίες των άλλων και πώς τις αντιμετωπίζουν.
- Μετά τη δραστηριότητα, εάν υπάρχει μαθητής με αναπηρία, ο εκπαιδευτικός τον προσκαλεί εάν θέλει να μιλήσει για το πώς του αρέσει να υποστηρίζεται και να αντιμετωπίζεται από τους άλλους.

- Ενημερώστε τα παιδιά σας ότι ενώ κάθε παιδί μπορεί να έχει διαφορετικά σχήματα, χρώματα, ικανότητες και μεγέθη· και ότι ενώ μπορεί να φαινόμαστε, να ακουγόμαστε ή να κάνουμε πράγματα με διαφορετικό τρόπο· μέσα μας, είμαστε όλοι σχεδόν ίδιοι.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να δουν τον κόσμο από τη σκοπιά άλλων ανθρώπων.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν το αίσθημα της απογοήτευσης ως αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης αναπηρίας.
3. Τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν πώς είναι να έχουν μια συγκεκριμένη αναπηρία και μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Φυσική Αγωγή, μέσω των διάφορων σωματικών ασκήσεων.
- Στα Εικαστικά, μέσω διαφορετικών τεχνικών και προσπαθειών να δημιουργήσουν κάτι νέο.
- Στη Μουσική, μέσω διαφορετικών τεχνικών και προσπαθειών να δημιουργήσουν κάτι νέο.
- Στις Φυσικές Επιστήμες, καθορίζοντας τα πλεονεκτήματα και τις δυνατότητες των διαφορετικών έμβιων όντων, μιλήστε για το τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν αυτά τα όντα.
- Σε μαθήματα περί ιθαγένειας ή μητρικής γλώσσας, μπορούν να συνθέσουν ένα σχέδιο εργασίας με σκοπό την υποστήριξη συμμαθητών με αναπηρίες στο σχολείο τους.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το Αόρατο Αγόρι (The Invisible Boy) της Trudy Ludwig.
- Πιτ & Πικλς (Pete & Pickles) του Berkeley Breathed.
- Γαλαζοπούλι (Bluebird) του Bob Staake.
- Κάθε Καλοσύνη (Each Kindness) της Jacqueline Woodson.
- Το βάζο με τα Ονόματα (The Name Jar) της Yangsook Choi.

Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν αρνητική πίεση από συνομηλίκους και κοινωνική απομόνωση/απόρριψη

Δραστηριότητα 1: Ανθρώπινος κόμπος



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν θετικές και αρνητικές σχέσεις σε μια ομάδα. Επίσης, θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία ενός ατόμου σε μια ομάδα.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ελεύθερος χώρος



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Μερικά παιδιά παίζουν «μήλα» και προσπαθούν να επιλέξουν ομάδες. Οι αρχηγοί επιλέγουν και αποφεύγουν να επιλέξουν τη Σοφία. Δεν είναι η πρώτη φορά, τα παιδιά σπάνια παίζουν μαζί της, κυρίως την αποφεύγουν και όταν πρέπει να παίξουν μαζί της, την επιλέγουν πάντα τελευταία.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Τι πιστεύετε ότι αισθάνεται η Σοφία;
 3. Πώς θα βοηθούσατε εσείς τη Σοφία;
 4. Πώς θα αισθανόσασταν αν εσείς μένατε απέξω;
 5. Τι θα κάνατε;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει έπειτα από τους μαθητές να σχηματίσουν έναν κύκλο και να σταθούν ακουμπώντας ώμο με ώμο. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να εκτείνει ένα χέρι προς τη μέση του κύκλου και να πιάσει ένα άλλο χέρι. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν έναν «ανθρώπινο κόμπος». Αφού σχηματιστεί ο κόμπος, ο δάσκαλος καθοδηγεί την ομάδα να προσπαθήσουν να ξεμπερδευτούν, αλλά χωρίς να αφήσουν το χέρι του άλλου.

- Ο στόχος είναι τα παιδιά να συνεργαστούν και να προσπαθήσουν να ξεμπερδέψουν τον κόμπο. Ο εκπαιδευτικός τους ενθαρρύνει να μιλούν μεταξύ τους.
- Μετά τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός επισημαίνει πώς μερικές φορές όλοι πρέπει να συνεργαστούμε για να επιτύχουμε τον στόχο μας.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν θετικές και αρνητικές σχέσεις σε μια ομάδα.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία ενός ατόμου μέσα σε μια ομάδα.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί εντός της ώρας του κύκλου για να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση των παιδιών (αφήγηση ιστορίας).
- Ο ανθρώπινος κόμπος (ή άλλες παρόμοιες δραστηριότητες) μπορεί να ενσωματωθεί ως δραστηριότητα παιχνιδιού και κινητικότητας και μπορεί επίσης να συνεχιστεί ως δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Εκείνα τα παπούτσια (Those Shoes) της Maribeth Boelts.
- Μια Σοβαρή Περίπτωση με Ρίγες (A Bad Case of Stripes (Scholastic Bookshelf)) του David Shannon.
- Η ευγένεια ξεκινάει από εσένα (Kindness Starts With You) της Jacquelyn Stagg.
- Έλμερ (Elmer (Elmer Books)) του David Mckee.

Δραστηριότητα 2: Είναι ΕΝΤΑΞΕΙ να λες ΟΧΙ!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν μορφές αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους και κοινωνική απόρριψη/απομόνωση. Θα είναι σε θέση να επιλέξουν μια κατάλληλη στρατηγική για την αντιμετώπιση της αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους και της κοινωνικής απόρριψης/απομόνωσης.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι, υλικά για αφίσα (αφίσες, κόλλα, ψαλίδια, κλπ.)



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Μπόρνα έχει έναν νέο φίλο και του αρέσει πολύ να παίζει μαζί του. Στον νέο φίλο του, τον Ανδρέα, δεν αρέσει πολύ η Λουκία. Ο Ανδρέας πιστεύει ότι η Λουκία είναι παράξενη επειδή έχει μερικά στίγματα στο δέρμα της. Έτσι, ο Ανδρέας λέει στον Μπόρνα να μην την προσκαλέσει στο πάρτι γενεθλίων του. Στον Μπόρνα αρέσει η Λουκία, αλλά θέλει να ευχαριστήσει τον Ανδρέα, οπότε αποφασίζει να μην προσκαλέσει τη Λουκία στο πάρτι γενεθλίων του.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Γιατί ο Μπόρνα αποφάσισε να μην προσκαλέσει τη Λουκία στο πάρτι γενεθλίων του;
 3. Πώς ένιωσε ο Μπόρνα σε αυτήν την κατάσταση; Είχε επιλογή;
 4. Μπορείτε να φανταστείτε πώς αισθάνεται η Λουκία επειδή δεν προσκλήθηκε στο πάρτι γενεθλίων του Μπόρνα;
 5. Θα κάνατε το ίδιο που έκανε ο Μπόρνα; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν έχουν ποτέ βιώσει παρόμοιες καταστάσεις όταν ένιωσαν «πιεσμένοι» από τους φίλους τους να κάνουν κάτι που πραγματικά δεν ήθελαν να κάνουν και πώς αντιμετώπισαν την

κατάσταση. Επίσης, ο εκπαιδευτικός ρωτάει αν έχουν ποτέ βιώσει να τους αγνοούν σκόπιμα, όπως τη Λουκία σε αυτήν την ιστορία. Πώς ένιωσαν τα παιδιά σε αυτήν την κατάσταση και ποια ήταν η άποψή τους σχετικά με αυτήν;

- Τα παιδιά μιλούν για τις εμπειρίες τους και ο εκπαιδευτικός δίνει έμφαση στους καλούς και τους κακούς τρόπους διαχείρισης της αρνητικής πίεσης, και στους καλούς και κακούς τρόπους αντιμετώπισης της κοινωνικής απόρριψης/απομόνωσης.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να προτείνουν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για αυτές και παρόμοιες καταστάσεις.
- Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν μια αφίσα καλών και κακών τρόπων για το πώς να διαχειριστούν την πίεση από συνομηλίκους και μια αφίσα καλών και κακών τρόπων αντιμετώπισης της κοινωνικής απόρριψης/απομόνωσης.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν μορφές αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους και κοινωνικής απόρριψης/απομόνωσης.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συνέπειες της αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους και της κοινωνικής απόρριψης/απομόνωσης.
3. Τα παιδιά είναι σε θέση να επιλέξουν μια κατάλληλη στρατηγική για την αντιμετώπιση της αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους και της κοινωνικής απόρριψης/απομόνωσης.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στα Εικαστικά, δημιουργήστε μια ομαδική ζωγραφιά για να προάγετε τη δημιουργία ομάδων και τη συνεργατική εργασία μέσω διαφορετικών τεχνικών και προσπαθειών να δημιουργήσουν κάτι νέο.
- Στις Φυσικές Επιστήμες, όταν μαθαίνουν για τη διασύνδεση και την αλληλεξάρτηση όλων των έμβιων όντων, να συμπεριλάβετε επίσης αυτό το θέμα.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Οι Σπόροι της Φιλίας (The Seeds of Friendship) του Michael Foreman.
- Το Μοναχικό Βιβλίο (The Lonely Book) της Kate Bernheimer.
- Σαντ, ο Σκύλος (Sad the Dog) της Sandy Fussell.
- Το Μοναδικό Παιδί (The Only Child) της Guojing.
- Λίο: Η Ιστορία Ενός Φαντάσματος (Leo: A Ghost Story) του Mac Barnett.

Ταινία:

- Ψάχνοντας τον Νέμο (Finding Nemo) των Pixar Animation Studios και Walt Disney Pictures.

■ Θέμα **2.2**: Αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών

Η ικανότητα αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων και ανάκαμψης από τραυματικά γεγονότα της ζωής που μπορεί να προκαλέσουν σωματική, συναισθηματική ή ψυχολογική βλάβη και ανάκτησης συναισθηματικής ευημερίας.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν απώλεια και πένθος
2. Να αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν απώλεια και πένθος

Δραστηριότητα 1: Μου λείπεις!



Αποτέλεσμα

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους σε μια κατάσταση απώλειας και να κατανοήσουν τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης καθώς αντιμετωπίζουν την απώλεια.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Εικονογραφημένα βιβλία που αντιμετωπίζουν την απώλεια - επιλογής του εκπαιδευτικού



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Σήμερα, ο Τζον δεν παίζει με άλλα παιδιά. Κάθεται μόνος του και φαίνεται λυπημένος. Η Άννα έρχεται κοντά του και τον ρωτάει τι συνέβη. Ο Τζον λέει ότι είναι πολύ λυπημένος επειδή ο σκύλος του, ο Μπόνγκο, πέθανε. Δε θα μπορέσει ποτέ ξανά να παίξει μαζί του και του λείπει ήδη.



- Ο εκπαιδευτικός κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Για τι πράγμα μιλάμε σε αυτήν την ιστορία;
 - Πώς νιώθει ο Τζον;
 - Πώς θα βοηθούσατε τον Τζον;
- Μετά από μια σύντομη συζήτηση, ο εκπαιδευτικός διαβάζει ένα εικονογραφημένο βιβλίο, της επιλογής του, που ασχολείται με την απώλεια και στοχεύει να ηρεμήσει και να χαλαρώσει το παιδί (π.χ. Čarobne svjetiljke, ελλ. Μαγικές λάμπες).
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει για το βιβλίο. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα των βασικών σημείων προς συζήτηση:
 - Η απώλεια κάποιου πράγματος ή ανθρώπου μπορεί να συμβεί.
 - Η συζήτηση για το γεγονός ότι μας λείπει κάτι ή κάποιος μπορεί να βοηθήσει.
 - Ακόμα κι αν δεν είμαι κοντά σε έναν φίλο ή κάποιον που αγαπώ, είναι εντάξει να σκέφτομαι τα καλά πράγματα που έχουμε κάνει.

4. Είναι εντάξει να αισθανόμαστε λυπημένοι και να κλαίμε όταν αποχαιρετάμε κάποιον ή μας λείπει κάποιος.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους σε κατάσταση απώλειας.
2. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται λυπημένα σε κατάσταση απώλειας.
3. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης καθώς αντιμετωπίζουν την απώλεια.
4. Τα παιδιά είναι σε θέση να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές όταν αντιμετωπίζουν την απώλεια.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί εντός της ώρας του κύκλου για να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση των παιδιών (αφήγηση ιστορίας και αναστοχασμός).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Άιντα, για πάντα (Ida, Always) των Caron Levis και Charles Santoso.
- Η πτώση του φύλλου που το έλεγαν Φρέντυ (The Fall Of Freddie The Leaf) του Leo Buscaglia.
- Χρυσόψαρο Φάντασμα (Goldfish Ghost) των Lemony Snicket και Lisa Brown.

Ταινίες:

- Ψηλά στον ουρανό (Up). Σε σενάριο Bob Peterson, Pete Docter, Tom McCarthy, Ronnie del Carmen, σε σκηνοθεσία Pete Docter, σε παραγωγή Jonas Rivera, είναι μια ιστορία για έναν ηλικιωμένο που ονομάζεται Καρλ Φρέντριξεν, το όνειρό του οποίου ήταν πάντα να πάει στη Νότια Αμερική, οπότε προσδένει στο σπίτι του χιλιάδες μπαλόνια ώστε να ταξιδέψει εκεί με το σπίτι του. Στο ταξίδι του είναι μαζί με τον Ράσελ, έναν πρόσκοπο, των οποίων η φιλία, στην αρχή προβληματική, εξελίσσεται καθώς περνάει ο καιρός και καθώς συναντούν νέους φίλους (2009).
- Ψάχνοντας τον Νέμο (Finding Nemo). Σε σενάριο και σκηνοθεσία Andrew Stanton, παραγωγή Pixar Animation Studio, είναι μια ιστορία για τον Νέμο, ένα νεαρό ψάρι-κλόουν που ζει με τον πατέρα του Μάρλιν, αλλά ανυπομονεί να εξερευνήσει τη ζωή στον ωκεανό. Η Ντόρι, ένα ψάρι μπλε τανγκ (ακανθουρίδα) που πάσχει από απώλεια μνήμης, τον συνοδεύει σε διάφορες περιπέτειες και γίνονται πολύ στενοί φίλοι (2003).
- Ο Βασιλιάς των Λιονταριών (The Lion King). Σε σκηνοθεσία Roger Allers και Rob Minkiff, σε παραγωγή Don Hann, είναι μια ιστορία για έναν νεαρό πρίγκιπα λιοντάρι, τον Σίμπα, που εκδιώκεται από τον κακό θείο του που ισχυρίζεται ότι σκότωσε τον πατέρα του. Ο Σίμπα είναι υποχρεωμένος να πάει στη Σαβάνα όπου μεγαλώνει και αντιμετωπίζει δυσκολίες όπως να αποφασίσει να αντιμετωπίσει τον θείο του και να διεκδικήσει ότι είναι δικό του ή να ζήσει με τους φόβους του (1994).

Δραστηριότητα 2: Λέγοντας αντίο...



Αποτέλεσμα

Τα παιδιά θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους σε μια κατάσταση απώλειας, να αναγνωρίζουν τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης ενώ αντιμετωπίζουν απώλεια και να μπορούν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της απώλειας.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Λίζα είναι πολύ λυπημένη τελευταία. Η γάτα της, η Λούνα, ήταν σοβαρά άρρωστη και πέθανε πριν από λίγες ημέρες. Η Λίζα είναι συντετριμμένη. Κλαίει όλη την ώρα και δε θέλει να κάνει παρέα με τους φίλους της. Ο Λουκάς θέλει να βοηθήσει τη Λίζα, έτσι προσφέρεται να κάνει κάτι διασκεδαστικό για να την κάνει να νιώσει καλύτερα.



- Ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πώς νιώθει η Λίζα;
 3. Τι θα λέγατε στη Λίζα;
 4. Πώς θα προσπαθούσατε να την βοηθήσετε; Θα κάνατε κάτι παρόμοιο όπως έκανε ο Λουκάς στην ιστορία;
- Ομαδική συζήτηση για το πώς θα βοηθούσαν κάποιον που αντιμετωπίζει απώλεια - είναι σημαντικό οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να αφήνουν τους άλλους μαθητές να θρηνούν, αλλά ωστόσο να προσπαθούν να τους συμπεριλάβουν στη συζήτηση.
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επισημάνει τα ακόλουθα:
 1. Μερικές φορές πρέπει να αφήνετε τους ανθρώπους που αγαπάτε να κάνουν ό,τι θέλουν, ακόμα κι αν αυτό δεν σας περιλαμβάνει.
 2. Η απώλεια κάποιου πράγματος ή ανθρώπου είναι συχνά μορφή μιας νέας αρχής.

3. Το να μιλάτε για τους ανθρώπους που αγαπάτε διασφαλίζει ότι συνεχίζουν να «ζουν» στις σκέψεις και την καρδιά σας.
 4. Η φιλία και η αγάπη παραμένουν δυνατές ακόμα κι αν αυτό το άτομο δεν είναι πια μαζί σας.
 5. Είναι εντάξει να νιώθουμε λυπημένοι και να κλαίμε όταν αποχαιρετάτε κάποιον.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους σε κατάσταση απώλειας.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης καθώς αντιμετωπίζουν την απώλεια.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν την απώλεια.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Φυσικές Επιστήμες: οποιοδήποτε θέμα ασχολείται με κύκλους ζωής στο περιβάλλον (φυτά, ζώα, κλπ.) και θανάτους που βιώνει κάθε είδος.
- Γλώσσα: Διαβάστε ένα βιβλίο για την απώλεια κάποιου που αγαπήσατε και προάγετε τη συζήτηση γύρω από αυτό.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το Αόρατο Σχοινί (The Invisible String) της Patrice Karst.
- Θα σε Αγαπώ Πάντα (I'll Always Love You) του Hans Wilhelm.
- Κάποιος που Αγαπώ Πέθανε (Someone I Love Died) της Christine Harder Tangvald.
- Το Δέντρο Παππούς (The Grandpa Tree) του Mike Donahue.
- Ο Σάμι στον Ουρανό (Sammy in the Sky) της Barbara Walsh.

Ταινίες:

- Ψηλά στον ουρανό (Up). Σε σενάριο Bob Peterson, Pete Docter, Tom McCarthy, Ronnie del Carmen, σε σκηνοθεσία Pete Docter, σε παραγωγή Jonas Rivera, είναι μια ιστορία για έναν ηλικιωμένο που ονομάζεται Καρλ Φρέντρικσεν, το όνειρό του οποίου ήταν πάντα να πάει στη Νότια Αμερική, οπότε προσδένει στο σπίτι του χιλιάδες μπαλόνια ώστε να ταξιδέψει εκεί με το σπίτι του. Στο ταξίδι του είναι μαζί με τον Ράσελ, έναν πρόσκοπο, των οποίων η φιλία ήταν στην αρχή προβληματική, ενώ εξελίσσεται καθώς περνάει ο καιρός και καθώς συναντούν νέους φίλους (2009).
- Ο τετράποδος φίλος μου (My Dog Skip) Σε σκηνοθεσία Jay Russel, σενάριο Willie Morris και Gail Gilchrist (2000). United States: Walt Disney Studios.
- Ο Βασιλιάς των Λιονταριών (The Lion King). Σε σκηνοθεσία Roger Allers και Rob Minkiff, σε παραγωγή Don Hann, είναι μια ιστορία για έναν νεαρό πρίγκιπα λιοντάρι, τον Σίμπα, που εκδιώκεται από τον κακό θείο του που ισχυρίζεται ότι σκότωσε τον πατέρα του. Ο Σίμπα είναι υποχρεωμένος να πάει στη Σαβάνα όπου μεγαλώνει και αντιμετωπίζει δυσκολίες όπως να αποφασίσει να αντιμετωπίσει τον θείο του και να διεκδικήσει ότι είναι δικό του ή να ζήσει με τους φόβους του (1994).

Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες

Δραστηριότητα 1: Είναι ΕΝΤΑΞΕΙ να είσαι διαφορετικός



Αποτέλεσμα

Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ατομικές διαφορές μεταξύ τους, να αναγνωρίζουν διαφορετικά συναισθήματα που προκύπτουν εξαιτίας των εν λόγω διαφορών, να αρχίζουν να αναπτύσσουν ανοχή και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Κούκλες, απαραίτητα υλικά για τη δημιουργία «Ιατρικού Κέντρου»



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός «παίζει» το ακόλουθο σενάριο χρησιμοποιώντας κούκλες:



Ιστορία

Ενώ παίζει, η Άννα αρχίζει να αναπνέει βαριά. Σταματάει να παίζει, βγάζει ένα πολύχρωμο κουτί από την τσέπη της, το βάζει στο στόμα της και εισπνέει. Μετά από λίγο, αρχίζει να παίζει ξανά. Οι φίλοι της πιστεύουν ότι το πολύχρωμο κουτί είναι ενδιαφέρον και ρωτούν την Άννα γι' αυτό και τι κάνει.

Η Άννα λέει ότι μερικές φορές δυσκολεύεται στην αναπνοή και εκείνο το κουτί είναι το φάρμακο που την βοηθάει να αναπνέει κανονικά.



- Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει μια συζήτηση με τα παιδιά και επισημαίνει:
 1. Για τι πράγμα μιλάμε σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πώς αισθάνεται η Άννα;
 3. Πώς διαφέρει από τους άλλους;
 4. Πώς μπορεί η Άννα να βοηθήσει τον εαυτό της;
 5. Πώς μπορούμε να την βοηθήσουμε εμείς;
- Ο εκπαιδευτικός έπειτα εξηγεί μια συγκεκριμένη ασθένεια (πχ. άσθμα).
- Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα «Ιατρικό Κέντρο» στην αίθουσα και ενθαρρύνει τα παιδιά να υποδυθούν ρόλους: ένα παιδί είναι ο ασθενής και πρέπει να προσποιηθεί ότι έχει άσθμα, ενώ άλλα παιδιά είναι «γιατροί».

- Καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο εκπαιδευτικός προωθεί τη μάθηση για ορισμένες ασθένειες και μπορεί να καθοδηγήσει τα παιδιά πώς πρέπει να συμπεριφέρονται εάν συναντήσουν κάποιον με χρόνια ασθένεια (να είστε πιο προσεκτικοί με έναν συμμαθητή με χρόνια ασθένεια, ρωτήστε εάν χρειάζεται κάτι να κάνετε, μιλήστε με έναν δάσκαλο όταν συνειδητοποιήσετε ότι κάποιος συμμαθητής δεν αισθάνεται καλά, κλπ.).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ατομικές διαφορές μεταξύ τους
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικές συμπεριφορές που οφείλονται σε ορισμένες χρόνιες ασθένειες μαθαίνοντας για συγκεκριμένες ασθένειες.
3. Οι μαθητές αναπτύσσουν συναίσθηση απέναντι σε άτομα με χρόνιες ή άλλες ασθένειες.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί εντός της ώρας του κύκλου για να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση των παιδιών (αφήγηση ιστορίας).
- Το κουκλοθέατρο μπορεί να ενσωματωθεί ως παιχνίδι και μπορεί επίσης να συνεχιστεί ως δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Πότε Θα Νιώσω Καλύτερα; Κατανόηση Χρόνιας Ασθένειας (When Will I Feel Better?: Understanding Chronic Illness) της Robin Prince Monroe.
- Ο Διαβήτης στο Σχολείο (Taking Diabetes to School) της Kim Gosselin.
- Ο Κόντι, η Αλλεργική Αγελάδα: Μια Παιδική Ιστορία για Αλλεργίες στο Γάλα (Cody the Allergic Cow: A Children's Story of Milk Allergies) της Nicole Smith.
- Έχω Άσθμα (I Have Asthma) της Jennifer Moore-Mallinos.
- Το Αλλήθωρο Μάτι Μου (My Travelin' Eye) της Jenny Sue Kosteck-Shaw.

Δραστηριότητα **2**: Όλοι έχουμε την ίδια αξία



Αποτέλεσμα

Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ατομικές διαφορές μεταξύ τους και διαφορετικά συναισθήματα που προκύπτουν εξαιτίας των εν λόγω διαφορών. Είναι σε θέση να επιλέξουν μια στρατηγική, πώς να προσεγγίσουν και να ενεργήσουν απέναντι σε άτομα με χρόνια ασθένεια και θα αναπτύξουν συναίσθηση απέναντι σε άτομα με χρόνιες ή άλλες ασθένειες.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η ξαδέρφη της Χονγκ είναι σε αναπηρικό καροτσάκι και έχει μια ιατρική πάθηση που ονομάζεται εγκεφαλική παράλυση. Δεν μπορεί να περπατήσει, αλλά μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χέρια της, να μιλήσει και να σκεφτεί όπως τα υπόλοιπα παιδιά της ηλικίας της. Η Χονγκ λατρεύει να κάνει παρέα μαζί της γιατί είναι πάντα σε καλή διάθεση και της αρέσει να γελάει. Η ξαδέρφη της Χονγκ λατρεύει επίσης να ζωγραφίζει και είναι πολύ καλή σε αυτό. Μερικά παιδιά δεν ήξεραν πώς να την πλησιάσουν στην αρχή, οπότε αισθάνθηκε αγνοημένη για λίγο καιρό, αλλά καθώς περνούσε ο καιρός, συνειδητοποίησαν ότι είναι ακριβώς σαν αυτά και ανακάλυψαν μια θαυμάσια φίλη.



- Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει μια συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Για τι πράγμα μιλάει η ιστορία;
 2. Πώς διαφέρει η ξαδέρφη της Χονγκ από τους άλλους;
 3. Πώς μοιάζει η ξαδέρφη της Χονγκ με τους άλλους;
 4. Μπορείτε να πείτε πώς αισθάνεται;
 5. Μπορείτε να φανταστείτε πώς ένωσε όταν τα άλλα παιδιά την αγνόησαν; Και πώς αισθάνεστε εσείς όταν σας αγνοούν;
 6. Πώς θα πλησιάζατε την ξαδέρφη της Χονγκ;
 7. Τι παιχνίδια και δραστηριότητες θα μπορούσατε να παίξετε με την ξαδέρφη της Χονγκ;

- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν έχουν ποτέ γνωρίσει κάποιο άτομο με αναπηρία και πώς ένωσαν και συμπεριφέρθηκαν σε αυτήν τη συγκεκριμένη κατάσταση. Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους με την υπόλοιπη τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός τονίζει πώς πρέπει να προσεγγίζουμε και να συμπεριφερόμαστε σε άτομα με αναπηρία επισημαίνοντας ότι δεν είμαστε διαφορετικοί ο ένας από τον άλλον και ότι «όλοι έχουμε την ίδια αξία».
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ατομικές διαφορές μεταξύ τους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν λόγω ατομικών διαφορών.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αποφασίζουν πώς να προσεγγίζουν και να συμπεριφέρονται σε άτομα με χρόνια ασθένεια.
4. Οι μαθητές αναπτύσσουν ενσυναίσθηση προς άτομα με χρόνιες ή άλλες ασθένειες.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Φυσικές Επιστήμες: Όταν μαθαίνουν για το ανθρώπινο σώμα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί και το θέμα χρόνιων ασθενειών.
- Γλώσσα και Επικοινωνία: Εάν μιλάτε για ένα βιβλίο του οποίου οι χαρακτήρες ή οι συγγραφείς είναι γνωστοί για την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων, να το αναφέρετε και να μιλήσετε για αυτό.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Άγγελος Δωρητής (Angel Donor) της Jennifer Gladen.
- Το Λιοντάρι Που Είχε Άσθμα (The Lion Who Had Asthma) του Jonathan London.
- Τι Έχει ο Τίμι; (What's Wrong With Timmy?) της Maria Shriver.
- Η Χημειοθεραπεία Θα Σώσει την Κατάσταση: Ένα Παιδικό Βιβλίο για τη Λευχαιμία (Chemo to the Rescue: A Children's Book About Leukemia) της Mary Brent.
- Η Ευχή του Νείθαν: Μια Ιστορία για την Εγκεφαλική Παράλυση (Nathan's Wish: A Story about Cerebral Palsy) της Laurie Lears.

Ταινία:

- Χάιντι (Heidi). Σε σενάριο των Jack Olesker και Johanna Spyri, σε σκηνοθεσία Toshiyuki Hirume και Takashi Masunaga, σε παραγωγή των Mark Taylor και Jennifer Blohm, αφηγείται μια ιστορία για τη Χάιντι, ένα κορίτσι που μετακομίζει στις Άλπεις για να ζήσει με τον παππού της. Ερωτεύεται τη ζωή στα βουνά, ωστόσο μετακομίζει στη Φρανκφούρτη με τη θεία της για να υπηρετήσει ως σύντροφος και έπειτα ως καλύτερη φίλη της Κλάρας, ενός κοριτσιού με αναπηρία. Όμως μετά τα πράγματα αλλάζουν και η Κλάρα δίνει στη Χάιντι ένα εισιτήριο επιστροφής στις Άλπεις (1995).

Θεματική Ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς

Τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών περιλαμβάνουν δύσκολες και προκλητικές συμπεριφορές που δεν ταιριάζουν στην ηλικία τους. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να οδηγήσουν σε συμπτωματική έκφραση συναισθηματικής ή κοινωνικής δυσπροσαρμοστικότητας.

■ Θέμα 3.1: Αντιμετώπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων

Η ικανότητα διαχείρισης δυσκολιών ψυχικής υγείας που αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό εντός του ατόμου. Οι εσωτερικευμένες διαταραχές εξαρτώνται από υπερβολικά ελεγχόμενα συμπτώματα· αυτά τα προβλήματα μπορεί να εκδηλωθούν όταν τα παιδιά προσπαθούν να διατηρήσουν ακατάλληλο ή δυσπροσαρμοστικό έλεγχο ή ρύθμιση των συναισθημάτων τους.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη
2. Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία
3. Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση
4. Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη

Δραστηριότητα 1: Όταν έρχεται η θλίψη...



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τη θλίψη και τι μπορεί να συμβεί μέσα και έξω από το σώμα τους όταν έρχεται η θλίψη. Επίσης, θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την επανόρθωση επιθετικών ενεργειών έναντι άλλων.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, κηρομπογιές, μαρκαδόροι



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Είναι ώρα του μεσημεριανού γεύματος. Η Λίζα είναι στο τραπέζι με τους συμμαθητές της: είναι θλιμμένη εδώ και μερικές ημέρες. Σήμερα δεν έχει πολλή όρεξη και το πιάτο της είναι ακόμα γεμάτο. Η Λίζα βαριέται και ενοχλείται από τη φασαρία τριγύρω, ενώ οι συμμαθητές της γελούν, κουβεντιάζουν, τρώνε. Δεν ξέρει τι να κάνει, αλλά αισθάνεται θλιμμένη και άβολα. Παίρνει το ποτήρι από τον συμμαθητή της που κάθεται δίπλα της και το αδειάζει στο πιάτο του. Ο συμμαθητής αρχίζει να κλαίει και η Λίζα σκύβει το κεφάλι της στο τραπέζι και κλαίει σιωπηλά, ενώ η δασκάλα την επιπλήττει.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πού είναι η Λίζα;
 3. Τι κάνει;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τα ακόλουθα σενάρια:
 1. Το πρόσωπο της Λίζας αφού έχυσε το ποτήρι του συμμαθητή της.
 2. Τι συμβαίνει μέσα στο κεφάλι, την καρδιά, την κοιλιά της Λίζας αφού έχυσε το ποτήρι του συμμαθητή της;

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές (μόνο αν θέλουν) να μοιραστούν και να σχολιάσουν τις ζωγραφιές τους.
- Ο εκπαιδευτικός κάνει στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι μπορεί να κάνει η Λίζα για να επανορθώσει τη συμπεριφορά της; Πιστεύετε ότι οι συμμαθητές της μπορούν να τη βοηθήσουν με κάποιο τρόπο;
 2. Πώς μπορεί η Λίζα να ξεπεράσει τη θλίψη της;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναπαριστούν την εμπειρία της θλίψης με τις ζωγραφιές τους. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να προτείνουν διαφορετικές λύσεις για τη διαχείριση της θλίψης. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να προτείνουν διαφορετικούς τρόπους για να βοηθήσουν κάποιον συμμαθητή ή φίλο που αισθάνεται θλιμμένος. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν τη θλίψη. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τι μπορεί να συμβεί μέσα και έξω από το σώμα τους όταν έρχεται η θλίψη και να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την επανόρθωση επιθετικών ενεργειών έναντι άλλων.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί εντός της ώρας του κύκλου για να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση των παιδιών (αφήγηση ιστορίας).
- Το κουκλοθέατρο μπορεί να ενσωματωθεί ως παιχνίδι και μπορεί επίσης να συνεχιστεί ως δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Εικονογραφημένα βιβλία:

- «Όταν η θλίψη είναι στο κατώφλι σου (When sadness is at your door)» της Eva Eland.

Ταινία:

- Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out). Σε σενάριο και σκηνοθεσία των Pete Docter και Ronnie del Carmen και σε παραγωγή του Jonas Rivera, πρόκειται για μια ταινία που μιλάει για τη νεαρή Ράιλι, που μετά τη μετακόμισή της στο Σαν Φρανσίσκο από τη ζωή της στις μεσοδυτικές ΗΠΑ, διαπιστώνει ότι τα συναισθήματά της - Χαρά, Φόβος, Θυμός, Αηδία και Θλίψη – έρχονται σε σύγκρουση σχετικά με το πώς να κινηθεί καλύτερα σε μια νέα πόλη, ένα νέο σπίτι και ένα νέο σχολείο (2015).

<https://www.youtube.com/watch?v=SvoycpSKClw>

Δραστηριότητα 2: Ανακαλύπτοντας τη σημασία της θλίψης



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι η θλίψη δεν είναι ένα «κακό» ή ένα «λάθος» συναίσθημα, αλλά ότι, όπως και άλλα συναισθήματα, έχει μια λειτουργία.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Παλιά περιοδικά, κόλλα, ψαλίδι και μερικά μεγάλα φύλλα χαρτιού



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Τζαμάλ είναι πολύ θλιμμένος σήμερα και δε θέλει να κάνει τίποτα. Οι συμμαθητές του τον ρωτούν τι έχει, αλλά δεν απαντά και στέκεται με τα χέρια σταυρωμένα στον πάγκο με θλιμμένη έκφραση. Τότε αρχίζει να κλαίει. Η Χονγκ, χωρίς να πει τίποτα, τον πλησιάζει και τον αγκαλιάζει. Λίγο αργότερα, ο Τζαμάλ αισθάνεται καλύτερα.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πώς νιώθει ο Τζαμάλ στην αρχή; Και στο τέλος;
 3. Τι αλλάζει από την αρχή έως το τέλος;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει μια δραστηριότητα για κολάζ συναισθημάτων:
 1. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 5 (σύμφωνα με κριτήρια που θεωρούνται πιο λειτουργικά).
 2. Μοιράστε παλιά περιοδικά, κόλλα, ψαλίδι και ένα μεγάλο φύλλο χαρτί σε κάθε ομάδα.
 3. Ζητήστε από τους μαθητές να αναπαραστήσουν όλα τα συναισθήματα που νιώθει ο Τζαμάλ σε αυτήν την ιστορία, κόβοντας εικόνες από περιοδικά. Θα πρέπει να κολλήσουν αυτές τις εικόνες στην αριστερή πλευρά του φύλλου. Στη δεξιά πλευρά ζητήστε από τους μαθητές να κόψουν και να κολλήσουν εικόνες ενεργειών και δραστηριοτήτων που μπορούν να βοηθήσουν να ξεπεράσει τη θλίψη.
 4. Κρεμάστε όλα τα κολάζ σε έναν τοίχο της τάξης και ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν εάν αυτά τα συναισθήματα είναι «καλά» ή «κακά», «όμορφα» ή «άσχημα» ζητώντας επίσης να προσπαθήσουν να αιτιολογήσουν τις απαντήσεις τους.

- Ο εκπαιδευτικός προβάλλει το μέρος της ταινίας «Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out)» με την ονομασία «Η Τζόι κατανοεί τη σημασία της θλίψης» και ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν τη σημασία των «αρνητικών» συναισθημάτων (τα οποία αποτελούν κομμάτι του εαυτού μας και πρέπει να τα αποδεχόμαστε και να τα ακούμε). Τέλος, ζητάει από τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους πάνω σε αυτό το θέμα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναπαριστούν με κολάζ μια ευρεία ποικιλία συναισθημάτων που σχετίζονται με τη θλίψη, να μπορούν να τα αναγνωρίζουν, να τα κατηγοριοποιούν και να τα ονομάζουν.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να προκαλούν/αξιοποιούν τρόπους για να βοηθήσουν κάποιον να ξεπεράσει τη θλίψη.
3.	Οι μαθητές αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη σημασία της θλίψης στο προτεινόμενο βίντεο και μπορούν να παρέχουν καλά επιχειρήματα για να το υποστηρίξουν.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν ότι η θλίψη δεν είναι ένα «κακό» ή «λάθος» συναίσθημα, αλλά ότι, όπως και τα άλλα συναισθήματα, έχει μια λειτουργία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν τη δεξιότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, στο σπίτι ή στο σχολείο.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Αισθητική Αγωγή: η αξία της θλίψης στη ζωγραφική (Ιμπρεσιονισμός και Βαν Γκογκ, πώς οι καλλιτέχνες χρησιμοποιούν τα χρώματα για να εκφράσουν συναισθήματα ...)
- Φυσικές Επιστήμες: η λειτουργία των δακρύων (αν δεν είχαμε δάκρυα ...)
- Ιταλικά: κατανόηση και ανάλυση του κειμένου της ιστορίας



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- «Ο Βασιλιάς των Λιονταριών (The Lion King)» 1997.

Ταινία:

- Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out). Σε σενάριο και σκηνοθεσία των Pete Docter και Ronnie del Carmen και σε παραγωγή του Jonas Rivera, πρόκειται για μια ταινία που μιλάει για τη νεαρή Ράλι, που μετά τη μετακόμισή της στο Σαν Φρανσίσκο από τη ζωή της στις Μεσοδυτικές ΗΠΑ, διαπιστώνει ότι τα συναισθήματά της - Χαρά, Φόβος, Θυμός, Αηδία και Θλίψη – έρχονται σε σύγκρουση σχετικά με το πώς να κινηθεί καλύτερα σε μια νέα πόλη, ένα νέο σπίτι και ένα νέο σχολείο (2015).

<https://www.youtube.com/watch?v=SvoycpSKClw>

Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία

Δραστηριότητα 1: Μη με αφήνεις!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναφέρουν ορισμένες από τις αιτίες του άγχους και της σχολικής φοβίας και θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ορισμένες στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, μολύβια



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Λουκάς, όπως κάθε πρωί, θέλει να κλάψει όταν πρέπει να αφήσει τον πατέρα του που τον πηγαίνει στο σχολείο. Πιάνεται γύρω από τα πόδια του και αρνείται να χαιρετήσει τη δασκάλα που τον προσκαλεί να μπει στην τάξη. Ο πατέρας του λέει: «Πρέπει να πάω στη δουλειά, Λουκά, άφησέ με. Πήγαινε στους φίλους σου, σε περιμένουν. Η μέρα θα περάσει γρήγορα και θα είμαστε ξανά μαζί απόψε.» Ο Λουκάς δεν ηρεμεί... Αισθάνεται ότι το στομάχι του κλείνει και ότι του έρχεται ναυτία... δε θέλει να φύγει ο μπαμπάς του.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι κάνει ο Λουκάς σε αυτήν την ιστορία;
 2. Τι λέει ο μπαμπάς;
 3. Γιατί πιστεύετε ότι ο Λουκάς συμπεριφέρεται έτσι;
- Ο εκπαιδευτικός παίρνει μια μεγάλη αφίσα και την χωρίζει σε δύο μέρη: στη μία πλευρά οι μαθητές καλούνται να πουν όλα τα όμορφα πράγματα για το σχολείο που δίνουν/φέρνουν ευτυχία και στην άλλη πλευρά τα πράγματα που αισθάνονται ως αρνητικά και μπορούν να προκαλέσουν φόβο ή άγχος («πράγματα που μπορεί να σας αγχώσουν ή πράγματα τα οποία φοβάστε»).
- Μόλις ολοκληρωθεί η αφίσα, ο εκπαιδευτικός ρωτάει τι μπορεί να γίνει ώστε να ξεπεραστούν τα αρνητικά πράγματα που αναφέρονται στη λίστα.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ θετικών και κρίσιμων στοιχείων που σχετίζονται με τη σχολική ζωή.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ορισμένες στρατηγικές για να διαχειριστούν τους φόβους τους που σχετίζονται με το σχολείο.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναφέρουν μερικές από τις αιτίες του άγχους και της σχολικής φοβίας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν τη δεξιότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους σχετικά με τη σημασία και την εφαρμογή της για να ενισχύσουν τον εαυτό τους, ώστε να είναι έτοιμοι να προσδιορίζουν ορισμένες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Ένας παρόμοιος αναστοχασμός θα πρέπει να προτείνεται όποτε κάποιος μαθητής αισθάνεται ανασφαλής να κάνει κάτι νέο ή να προσπαθεί κάποια νέα δραστηριότητα.
- Παρακολουθήστε βίντεο ή διαβάστε ιστορίες για παιδιά, των οποίων το θέμα είναι ο φόβος και το άγχος και προσεγγίστε τρόπους για να ξεπεραστεί.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- «Βοηθήστε τον δράκο σας να αντιμετωπίσει το άγχος: Εκπαιδέυστε τον δράκο σας να ξεπεράσει το άγχος (Help Your Dragon Deal With Anxiety: Train Your Dragon To Overcome Anxiety)». Μια χαριτωμένη παιδική ιστορία για να διδάξετε στα παιδιά πώς να αντιμετωπίζει το άγχος, την ανησυχία και τον φόβο.» του Steve Herman (2018).

Βίντεο:

- Ο Τομ έχει διαταραχή άγχους αποχωρισμού (Tom has separation anxiety disorder). Αυτό το βίντεο αφορά ένα παιδί που έχει άγχος αποχωρισμού και αναπαρίσταται από έναν εικονογραφημένο δράκο.
<https://youtu.be/jEkFr0Ux4OQ>

Δραστηριότητα 2: Τα συμπτώματα του φόβου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν συνειδητοποιήσει ότι ένας μεγάλος φόβος μπορεί να μετατραπεί σε άγχος και θα μπορούσε να προκαλέσει σωματική δυσφορία. Επιπλέον, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για να το ξεπεράσουν.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, μολύβια



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Λουκία είναι στο αυτοκίνητο με τον πατέρα της και σχεδόν φτάνουν στο σχολείο. Εδώ και λίγο καιρό η Λουκία άρχισε να νιώθει περισσότερο αγχωμένη στο σχολείο. Ίσως επειδή ένας συμμαθητής συνέχεια κοροϊδεύει τα μαλλιά της ή επειδή η φίλη της, η Άννα, δεν την θεωρεί πλέον φίλη ή επειδή είναι δύσκολο να ακολουθήσει τις οδηγίες των δασκάλων. Η αλήθεια είναι ότι δε θέλει πια να πηγαίνει στο σχολείο. Αισθάνεται πολύ καλύτερα στο σπίτι.

Όπως κάθε πρωί, πολλές θλιμμένες και τρομακτικές σκέψεις γεμίζουν το μυαλό της: τι θα πει σήμερα ο συμμαθητής της για τα μαλλιά της;

Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, με ποιον μπορεί να παίξει; Εάν πει στον δάσκαλο ότι είναι άρρωστη, θα την πιστέψει; Τι θα γίνει αν κάτι κακό συμβεί στη μαμά ή στον μπαμπά της ενώ αυτή βρίσκεται στο σχολείο;

Η Λουκία αρχίζει να έχει έντονο πονοκέφαλο. Αισθάνεται το στομάχι της κλειστό, η κοιλιά της πονάει και έχει τάση για εμετό. Άρχισε να ουρλιάζει, ζητώντας από τον πατέρα της να την πάει στο σπίτι, αλλά αυτός της λέει «Λουκία, κάθε πρωί η ίδια ιστορία! Μέχρι τώρα είσαι υπέροχη, σταμάτα να συμπεριφέρεσαι άτακτα. Είσαι ένα έξυπνο κοριτσάκι και όλοι νοιάζονται για εσένα στο σχολείο, θα είσαι μια χαρά». Η Λουκία δε συμφωνεί με αυτά που λέει ο πατέρας της, αλλά αποφασίζει να μείνει σιωπηλή. Κάθε φορά που πηγαίνει στο σχολείο και πλησιάζει, αισθάνεται άσχημα. Η κατάσταση χειροτερεύει.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Πώς αισθάνεται η Λουκία;
 3. Γιατί η Λουκία αισθάνεται τόσο άσχημα;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες:
 1. Στην πρώτη ομάδα, οι μαθητές σκέφτονται (και γράφουν εν συντομία) πώς θα ήταν η Λουκία και τι θα έκανε εάν ο πατέρας της την έπαιρνε στο σπίτι: ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα (τι χάνεται και τι κερδίζεται) σε αυτήν την περίπτωση;
 2. Στη δεύτερη ομάδα, οι μαθητές σκέφτονται (και γράφουν εν συντομία) πώς θα ήταν η Λουκία και τι θα αισθανόταν αν ο πατέρας της την άφηνε στο σχολείο: ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα (τι χάνει και τι κερδίζει αυτός) σε αυτήν την περίπτωση;
- Συζητήστε με ολόκληρη την ομάδα τι είναι καλύτερο για τη Λουκία και πώς να την βοηθήσετε να αντιμετωπίσει αυτόν τον φόβο.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τους λόγους για την αδιαθεσία της Λουκίας.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τι θα βοηθούσε τη Λουκία να αντιμετωπίσει τους φόβους της.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κάνει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι ο φόβος μπορεί να μετατραπεί σε άγχος και μπορεί να προκαλέσει σωματική δυσφορία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν τη δεξιότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, επισημαίνοντας ορισμένες στρατηγικές για να ξεπερνούν φόβους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Γλώσσα: Χρησιμοποιήστε κείμενα που αφορούν στο θέμα των συναισθημάτων.
- Ιστορία: σύνδεση με μια ιστορική προσωπικότητα που δεν του άρεσε το σχολείο (πχ. Αϊνστάιν).
- Εικαστικά: απεικόνιση άγχους/φόβου με τις τεχνικές που θεωρούνται καταλληλότερες.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- «Βοηθήστε τον δράκο σας να αντιμετωπίσει το άγχος: Εκπαιδεύστε τον δράκο σας να ξεπεράσει το άγχος (Help Your Dragon Deal With Anxiety: Train Your Dragon To Overcome Anxiety)». Μια χαριτωμένη παιδική ιστορία για να διδάξετε στα παιδιά πώς να αντιμετωπίζουν το άγχος, την ανησυχία και τον φόβο» του Steve Herman (2018).

Βίντεο:

- Αίσθημα και συναίσθημα (Feeling and emotion). Αυτό το βίντεο μιλάει για διάφορα συναισθήματα και τον τρόπο που εκφράζονται και προτείνει επίσης διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισής τους, διαθέσιμο στα Αγγλικά με υπότιτλους σε όλες τις γλώσσες.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJAEkDXtyQQ>

Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση

Δραστηριότητα 1: Η κλειστή πόρτα



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα αναγνωρίζουν και θα διακρίνουν την κοινωνική απόσυρση από μια κατάσταση στην οποία κάποιος θέλουν απλώς να μείνουν μόνοι για λίγο. Επιπλέον, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικές στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση των άλλων.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Είναι μια μέρα διακοπών και κάνει πολλή ζέστη. Οι συμμαθητές του Μπόρνα τον προσκαλούν να πάνε για κολύμπι, αλλά αυτός λέει όχι. Για αρκετούς μήνες, προτιμάει να μένει στο σπίτι, στο δωμάτιό του με την πόρτα κλειστή. Ακόμα και στο σχολείο, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, παραμένει συχνά καθισμένος στο θρανίο του και αν κάποιος του ζητήσει να παίξουν, αρνείται. Πριν από λίγες ημέρες, τον προσκάλεσαν ακόμη και σε πάρτι γενεθλίων, αλλά προσποιήθηκε ότι ήταν άρρωστος και δεν πήγε.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει με τον Μπόρνα;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει ένα παιχνίδι ρόλων:
 1. Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια
 2. Σε κάθε ζευγάρι, ένα παιδί παίζει τον ρόλο του Μπόρνα και το άλλο παίζει τον ρόλο ενός φίλου που θέλει να τον βοηθήσει να βγει από την απομόνωσή του
 3. Εκείνοι που παίζουν τον ρόλο του φίλου θα πρέπει να βρουν τρόπους να διασκεδάσουν τον Μπόρνα
 4. Εκείνοι που παίζουν τον ρόλο του Μπόρνα θα πρέπει να μιμηθούν την ανάγκη του να μένει μόνος

5. Όταν οι ομάδες ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα, όλοι καλούνται να μιλήσουν για τους τρόπους που ανακάλυψαν για να βοηθήσουν τον Μπόρνα να βγει από την απομόνωσή του.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές ξέρουν πώς να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν πότε η απομόνωση γίνεται ανησυχητική και απαιτεί παρέμβαση (διαφορετικά από εκείνες τις καταστάσεις στις οποίες κάποιος θέλει απλά να μείνει μόνος για λίγο).
2. Οι μαθητές ανακαλύπτουν τις σωστές στρατηγικές για την αντιμετώπιση καταστάσεων κοινωνικής απόσυρσης άλλων.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν την κοινωνική απόσυρση από μια κατάσταση στην οποία κάποιος θέλει απλώς να μείνει μόνος του για λίγο. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία της ύπαρξης στρατηγικών για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απόσυρσης άλλων.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Σε οποιαδήποτε καθημερινή κατάσταση στην οποία οι μαθητές δυσκολεύονται να συνδεθούν με άλλους και αποσύρονται από την ομάδα για να μείνουν μόνοι τους.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινία:

- Χριστουγεννιάτικη Ιστορία (The Christmas Carol).

Βιβλία:

- Η ιστορία του ψαριού και του σαλιγκαριού (The story of fish and snail) της Deborah Freedman.

Δραστηριότητα 2: Άσε με μόνο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναφέρουν μια προσωπική εμπειρία στην οποία ένιωσαν την ανάγκη να απομονωθούν και θα μπορούν να φανταστούν τρόπους να αντιμετωπίζουν αυτό το συναίσθημα. Επιπλέον, οι μαθητές θα μπορούν να σκεφτούν μια διαφορετική λύση για να βοηθήσουν έναν φίλο να βγει από την απομόνωση.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, πολύχρωμες κηρομπογιές και μαρκαδόροι



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Χονγκ απουσιάζει από το σχολείο για αρκετές ημέρες. Οι γονείς της ανησυχούν επειδή δε μιλάει σε κανέναν και περνάει όλες τις μέρες στο δωμάτιό της με την πόρτα κλειστή. Αν κάποιος ρωτήσει, «Τι σου συνέβη;», απαντάει: «Τίποτα, θέλω να είμαι μόνη». Οι συμμαθητές της της τηλεφωνούν στο σπίτι, αλλά δε θέλει να απαντήσει. Η Χονγκ αισθάνεται ένα μεγάλο κενό μέσα της και φοβάται ότι κανείς δεν μπορεί να το καταλάβει. Το μόνο πράγμα που την παρηγορεί είναι ένα βίντεο που παρακολουθεί επανειλημμένα στο τηλέφωνό της.



- Ο εκπαιδευτικός ελέγχει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει με τη Χονγκ;
 3. Έχει συμβεί αυτό ποτέ σε εσάς; Πότε; Ποιος θέλει να πει; Πώς ένιωσες σε εκείνη την κατάσταση; Ποια ήταν τα συναισθήματά σου; Και ποιες ήταν οι σκέψεις σου;
 4. Κατά τη γνώμη σας, τι συμβαίνει στο βίντεο που παρακολουθεί επανειλημμένα η Χονγκ; Γιατί την παρηγορεί;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τρεις ομάδες:

Κάθε ομάδα δημιουργεί ένα σενάριο του βίντεο που παρακολουθεί η Χονγκ και εξηγεί γιατί την βοηθάει να αισθανθεί καλύτερα. Το σενάριο θα πρέπει να αποδοθεί σε μια ζωγραφιά.
- Κάθε ομάδα σκέφτεται τι θα μπορούσε να βοηθήσει τη Χονγκ αντί για το βίντεο.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναφέρουν ένα επεισόδιο στο οποίο ένιωσαν την ανάγκη να απομονωθούν.
2.	Οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίζουν ανθυγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης αρνητικών αισθημάτων.
3.	Οι μαθητές μπορούν να σκεφτούν διαφορετικές στρατηγικές για να βοηθήσουν κάποιον να βγει από την απομόνωση.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναφέρουν μια προσωπική εμπειρία στην οποία ένιωσαν την ανάγκη να απομονωθούν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν ότι υπάρχουν διαφορετικές λύσεις για να βοηθήσουν έναν φίλο να βγει από την απομόνωση.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Ιστορία: η σημασία της κοινωνικοποίησης στην εξέλιξη του ανθρώπου (η σημασία των άλλων για επιβίωση).
- Φυσικές Επιστήμες: τα ζώα επίσης συνεργάζονται και συμπράττουν (μέλισσες, μυρμήγκια, ... όλα τα είδη ζώων με υψηλή κοινωνικότητα).
- Φυσική Αγωγή: αγώνες σκυταλοδρομίας, παιχνίδια συνεργασίας, ομαδικά παιχνίδια.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- Βιρτζίνια Γουλφ (Virginia Woolf) της Kyo Maclear (2012).

Ιστοσελίδα:

- Προτάσεις παιδικών βιβλίων για την κατάθλιψη.
<https://readingisbetterthanchocolate.com/discuss-depression-children/>

Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα

Δραστηριότητα 1: Κορ/Κα Ναυτία



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές θα έχουν κατανοήσει ότι, μερικές φορές, η σωματική δυσφορία συνδέεται με τις σκέψεις μας και τη φαντασία μας.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Κενή σελίδα, μαρκαδόροι, πολύχρωμες κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

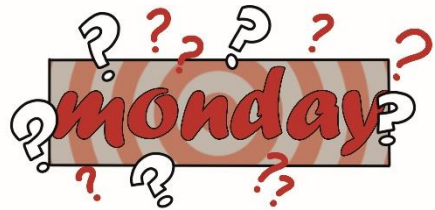
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Είναι Δευτέρα. Η Λίζα έπαιξε όλο το πρωί με τους φίλους της, έκανε τις δραστηριότητες κανονικά και έφαγε το μεσημεριανό γεύμα της. Ωστόσο, τώρα η Λίζα έχει έναν τρομερό πονοκέφαλο και έχει τάση για εμετό. Το λέει στη δασκάλα, η οποία της προτείνει να ξαπλώσει στο μαλακό χαλί και να κλείσει τα μάτια της.

Οι πονοκέφαλοι ή η ναυτία δεν περνούν. Όταν η μητέρα της έρχεται να την παραλάβει στο σχολείο το μεσημέρι, η Λίζα είναι χλωμή και, μόλις μπήκε στο αυτοκίνητο, έκανε εμετό. Αισθάνεται άσχημα κάθε Δευτέρα εδώ και τρεις μήνες.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία;
 2. Τι έκανε η Λίζα στο σχολείο σήμερα το πρωί;
 3. Και μετά, τι συμβαίνει σε αυτήν;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει αυτό το παιχνίδι:
 1. Ας προσποιηθούμε ότι η ναυτία της Λίζας γίνεται άνθρωπος (Κορ/Κα Ναυτία... τι είναι, πώς είναι; Άνδρας/γυναίκα... ψηλός/κοντός... παχύς/λεπτός... πώς είναι το χρώμα των μαλλιών του/της, τα μάτια του/της, πώς είναι ντυμένος/-η..., τι αρέσει σε αυτό το άτομο να κάνει και τι δεν του αρέσει να κάνει...)
 2. Σχεδιάστε τον χαρακτήρα που μόλις φανταστήκατε
 3. Και έπειτα... φανταστείτε τι μπορεί να πει η Λίζα σε αυτόν τον χαρακτήρα για να τον κάνει να φύγει από το σώμα της και το κεφάλι της...

4. Μοιραστείτε ιδέες με τους συμμαθητές.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές κατανοούν ότι η σωματική δυσφορία συνδέεται με τις σκέψεις και τη φαντασία.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ανακαλύψουν στρατηγικές για την αποφυγή αρνητικών σκέψεων.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν ότι, μερικές φορές, η σωματική δυσφορία συνδέεται με τις σκέψεις μας και τη φαντασία μας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν τη δεξιότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, όπως στο σχολείο ή στο σπίτι.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Οποιαδήποτε κατάσταση στην οποία τα παιδιά παρουσιάζουν δυσφορία λόγω σωματικής ή ψυχολογικής ασθένειας.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- «Κοίτα μέσα στο σώμα σου (Look inside your body)» της Louie Stowell.

Βίντεο:

- «Μια φορά και έναν καιρό ήταν ο άνθρωπος (Once upon a time...life)». Σειρά που πηγαίνει παιδιά και ενήλικες σε ένα ταξίδι στον κόσμο του ανθρώπινου σώματος. Διδάσκει πώς είναι δομημένα τα όργανα του ανθρώπινου μεταβολισμού και πώς λειτουργούν.

Δραστηριότητα 2: Διάλογος μεταξύ κεφαλιού και στομαχιού



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν κατανοήσει ότι υπάρχει μια ειδική σύνδεση μεταξύ εγκεφάλου και σώματος. Θα έχουν επίσης κατανοήσει ότι, μερικές φορές, εάν αλλάξουν οι σκέψεις, αλλάζουν και τα σωματικά συμπτώματα.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Χαρτί και μολύβι/στυλό



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Είναι Δευτέρα. Ο Τζαμάλ λύνει την άσκηση μαθηματικών και μετά ακούει την εξήγηση του δασκάλου. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ωστόσο, δεν έχει όρεξη να φάει κάτι και αρχίζει να αισθάνεται ναυτία. Η ναυτία γίνεται τόσο έντονη που εμφανίζεται και ένας πονοκέφαλος. Το λέει στη δασκάλα, η οποία προτείνει να ακουμπήσει το κεφάλι του στο θρανίο και να χαλαρώσει, αλλά η ναυτία δεν έφυγε. Ο Τζαμάλ θα ήθελε να κλάψει επειδή αυτή η διαταραχή εμφανίζεται κάθε Δευτέρα, μετά το διάλειμμα.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να μοιραστούν τις ιδέες τους σχετικά με αυτές τις ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία; Τι αισθάνεται ο Τζαμάλ;
 2. Κατά την άποψή σας, γιατί συμβαίνει αυτό στον Τζαμάλ μόνο τις Δευτέρες;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι το ένα παιδί παίζει τον ρόλο του στομαχιού του Τζαμάλ και το άλλο παιδί παίζει τον ρόλο του εγκεφάλου του:
 1. Φανταστείτε ότι ο εγκεφάλος του Τζαμάλ μπορεί να μιλήσει στο στομάχι του: τι λέει ο εγκεφάλος του Τζαμάλ στο στομάχι του τις Δευτέρες;
 2. Φανταστείτε ότι το στομάχι του Τζαμάλ μπορεί να αποκριθεί και να υπερασπιστεί τον εαυτό του για αυτά που του λέει ο εγκεφάλός του. Σε τι θα μπορούσε να απαντήσει το στομάχι του Τζαμάλ; Ή τι θα μπορούσε να κάνει για να υπερασπιστεί τον εαυτό του από τον εγκεφαλο;
 3. Τι πρέπει να πει ο εγκεφάλος του Τζαμάλ στο στομάχι του για να αφήσει τη ναυτία να περάσει;
 4. Κάθε ζευγάρι μαθητών, μετά το παιχνίδι ρόλων, γράφει τον διάλογο μεταξύ του εγκεφάλου του Τζαμάλ και του στομαχιού του.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σύνδεση μεταξύ σώματος και μυαλού.
2. Οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των σκέψεων στα σωματικά συμπτώματα.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν ότι υπάρχει ένας ειδικός σύνδεσμος μεταξύ μυαλού και σώματος. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν ότι, μερικές φορές, εάν αλλάξουν οι σκέψεις, αλλάζουν και τα σωματικά συμπτώματα (οι θετικές σκέψεις μπορούν να επηρεάσουν τις θετικές σωματικές αισθήσεις και οι αρνητικές σκέψεις μπορούν να μετατραπούν σε δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα).



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Φυσικές Επιστήμες: το ανθρώπινο σώμα, η λειτουργία του εγκεφάλου.
- Γλώσσα: δημιουργική γραφή - περιγραφή του χαρακτήρα «Η ναυτία του Τζαμάλ».
- Εικαστικά: κατασκευή/σύνθεση/σχεδιασμός ενός φανταστικού χαρακτήρα που μπορεί να απεικονιστεί.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος - Βιολογία για παιδιά | Βιβλία Βιολογίας για Παιδιά (από τον καθηγητή Μωρό) (The Human Brain - Biology for Kids | Children's Biology Books (by Baby professor)).

■ Θέμα **3.2**: Αντιμετώπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων

Η ικανότητα αντιμετώπισης δυσκολιών ψυχικής υγείας που αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό στο περιβάλλον των παιδιών. Τα εξωτερικευμένα προβλήματα μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των υπο-ελεγχόμενων ή ανεπαρκών συναισθηματικών και συμπεριφορικών ικανοτήτων ρύθμισης.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα
2. Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές συμπεριφορές

Στόχος 1: Να αντιμετωπίσουν την υπερκινητικότητα

Δραστηριότητα 1: Τι αναταραχή! Μείνε ήρεμος...



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν τις στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν για να ηρεμήσουν.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, μολύβια, κάρτες ηρεμίας



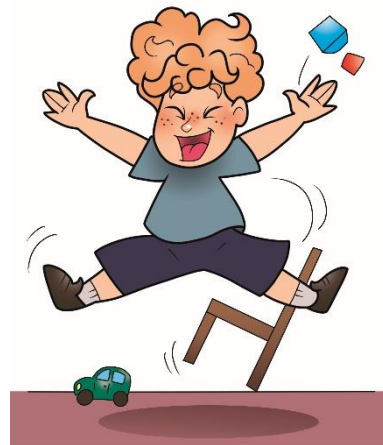
Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Είναι 11.30 π.μ. Η δασκάλα ζητάει να τακτοποιήσουν επειδή είναι ώρα για το μεσημεριανό γεύμα. Υπάρχει πολύς θόρυβος στην αίθουσα: πολλά παιχνίδια διάσπαρτα στο πάτωμα και τα παιδιά φωνάζουν. Η δασκάλα υψώνει τον τόνο της φωνής της για να ακουστεί και λέει στον Μπόρνα να τακτοποιήσει τα παιχνίδια του. Ο Μπόρνα αρχίζει να τρέχει τριγύρω στην τάξη, πλησιάζει ένα κουτί με κατασκευές Lego και αναποδογυρίζει τα πάντα στο πάτωμα. Έπειτα, στέκεται πάνω σε μια καρέκλα και πηδάει κάτω. Πλησιάζει παιδιά που τακτοποιούν μερικές κάρτες και τις πετάει όλες στον αέρα. Η δασκάλα τον παίρνει πίσω και προσπαθεί να τον σταματήσει, αλλά αυτός ταραίζεται περισσότερο. Μερικές φορές ο Μπόρνα δυσκολεύεται να προσέξει, έχει γρήγορα κινούμενα χέρια και πόδια, και δυσκολεύεται να παραμείνει ακίνητος στο ίδιο μέρος. Γίνεται νευρικός σε θορυβώδη περιβάλλοντα.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους στην ώρα του κύκλου, σχετικά με αυτές τις ερωτήσεις:
 1. Μπορείτε να περιγράψετε τη συμπεριφορά του Μπόρνα;
 2. Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο Μπόρνα;
 3. Τι θα μπορούσε να κάνει η δασκάλα για να τον ηρεμήσει;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να φτιάξουν μια ζωγραφιά που να απεικονίζει τι θα μπορούσε να κάνει η δασκάλα του Μπόρνα για να τον ηρεμήσει. Κάθε μαθητής φτιάχνει μια ζωγραφιά και στη συνέχεια την εξηγεί στους άλλους, τονίζοντας πώς η δασκάλα θα μπορούσε να ηρεμήσει τον Μπόρνα.

- Ο εκπαιδευτικός εμφανίζει ένα σετ καρτών (κάρτες ηρεμιστικών στρατηγικών, <https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/>) και μοιράζει από μία κάρτα σε όλους τους μαθητές.
- Ο εκπαιδευτικός οργανώνει μια δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων: οι μαθητές εκτελούν τις ηρεμιστικές στρατηγικές που απεικονίζονται στις κάρτες.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα για να συζητήσει με τους μαθητές σχετικά με την υπερκινητικότητα και να παρατηρήσει στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιούν για να ηρεμήσουν.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα του Μπόρνα.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν αισθήματα και συναισθήματα.
3. Οι μαθητές γνωρίζουν έναν ορισμένο αριθμό στρατηγικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ηρεμήσουν.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν την υπερκινητική συμπεριφορά και να αναστοχαστούν τις στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν οι μαθητές για να ηρεμήσουν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ονομάζουν αισθήματα και συναισθήματα χρήσιμα για να ηρεμήσουν άλλους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Φυσική Αγωγή - Κάνετε ασκήσεις που εναλλάσσουν τη δράση με στιγμές ηρεμίας.
- Κάθε στιγμή της ημέρας που ένα παιδί είναι πολύ ταραγμένο και δυσκολεύεται να ηρεμήσει.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βίντεο:

- Πώς φαίνεται η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας - ΔΕΠΥ (ADHD). Βίντεο που προβάλλει πολλές προβληματικές καταστάσεις ενός υπερκινητικού παιδιού. Διαθέσιμο στα αγγλικά, χωρίς υπότιτλους.
<https://www.youtube.com/watch?v=zgklMmsJRyo>
- Η Τζουλιάννα είναι κάποιο ιδιαίτερο άτομο για γνωριμία (Giuliana is someone special to meet). Αυτό το βίντεο είναι η ανάγνωση ενός παιδικού βιβλίου που μιλάει για ένα υπερκινητικό παιδί. Δίνει στους συναδέλφους στοιχεία για την αντιμετώπιση αυτών των παιδιών.
https://www.youtube.com/watch?v=9v_DQa191uQ

Δραστηριότητα 2: Οι βέλτιστες στρατηγικές κατευνασμού



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τις ανάγκες των συμμαθητών τους με ΔΕΠΥ. Επιπλέον, θα είναι οι ίδιοι σε θέση να ανακαλύπτουν στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν για να ηρεμήσουν.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, μολύβια, κάρτες ηρεμίας



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Είναι 11.30 π.μ. Η δασκάλα μόλις έδωσε το διαγώνισμα μαθηματικών στην τάξη. Ο Ζοάο προσπάθησε να λύσει ένα πρόβλημα, αλλά δεν είναι σε θέση να το κάνει επειδή δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να κρατήσει την προσοχή του στο χαρτί. Αρχίζει να παίζει με τα στυλό και την κασετίνα του, κοιτάζει έξω από το παράθυρο, γυρίζει τριγύρω για να κοιτάξει τους συμμαθητές του και πετάει τη γόμα στον διπλανό του. Η δασκάλα τον βλέπει και τον επιπλήττει. Ο Ζοάο ηρεμεί για δύο λεπτά, αλλά μετά αρχίζει να κινείται και να παίζει ξανά.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους στην ώρα του κύκλου, σχετικά με αυτές τις ερωτήσεις:
 1. Πώς αισθάνεται ο Ζοάο;
 2. Γιατί αισθάνεται έτσι ο Ζοάο;
 3. Γιατί πετάει τη γόμα στον συμμαθητή του;
 4. Τι χρειάζεται;
 5. Τι θα μπορούσε να κάνει η δασκάλα για να τον ηρεμήσει;
- Ο εκπαιδευτικός εμφανίζει ένα σετ καρτών (κάρτες ηρεμιστικών στρατηγικών, <https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/>) και μοιράζει από μία κάρτα σε όλους τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός οργανώνει μια δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων: οι μαθητές δραματοποιούν μια σκηνή που αντιπροσωπεύει τις ηρεμιστικές στρατηγικές που απεικονίζονται στις κάρτες.

- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές πώς θα μπορούσε να νιώσει ο Ζοάο μετά την εφαρμογή των δύο στρατηγικών κατευνασμού.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα για να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν τις ανάγκες του Ζοάο και να ανακαλύπτουν στρατηγικές για να τον ηρεμήσουν.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες του Ζοάο.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν αισθήματα και συναισθήματα που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ.
3. Οι μαθητές κατανοούν τη φύση του συναισθήματος του Ζοάο και την αιτία πίσω από τη συμπεριφορά του.
4. Οι μαθητές γνωρίζουν ένα ορισμένο πλήθος στρατηγικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ηρεμήσουν οι ίδιοι.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοήσουν τις ανάγκες και τις συμπεριφορές των συμμαθητών με ΔΕΠΥ. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ανακαλύψουν στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν για να ηρεμούν και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Μουσική: αναλύστε τραγούδια και μουσικά κείμενα με ζωηρούς ή αργούς ρυθμούς, εντάσεις, τόνους, ηχοχρώματα και ονομάστε τα συναισθήματα που αναδύονται.
- Γλώσσα: περιγράψτε σε ένα κείμενο ένα μέρος που ηρεμεί και ένα μέρος που αναστατώνει τους μαθητές.
- Εικαστικά: δημιουργήστε μια φανταστική εικόνα που εκφράζει αναστάτωση και/ή μια φανταστική εικόνα που εκφράζει ηρεμία.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- Ο οδηγός επιβίωσης για παιδιά με ΔΕΠΥ (The survival guide for kids with ADHD) του John F. Taylor (2006).

Βίντεο:

- Παιδί με εμπειρία ΔΕΠΥ (ADHD experience child). Αυτό το βίντεο δείχνει τη ΔΕΠΥ από τη σκοπιά του παιδιού.
<https://www.youtube.com/watch?v=w4t4JFKDD6s>
- Τι είναι η ΔΕΠΥ; (What is ADHD?). Αυτό το βίντεο παρουσιάζει πληροφορίες σχετικά με τη ΔΕΠΥ: Ποιος είναι επιρρεπής· συμπτώματα· αιτίες· θεραπεία, κλπ.
<https://www.youtube.com/watch?v=9VfMLO7GdbA>

Στόχος 2: Να αντιμετωπίσουν την επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά

Δραστηριότητα 1: Είμαι ένα Ηφαιστειο!!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν συνειδητοποιήσει ότι οι επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές οφείλονται στον θυμό. Επίσης, θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ορισμένες στρατηγικές για την αντιμετώπισή της.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Τα παιδιά παίζουν και τρέχουν στο σχολικό προαύλιο. Ο Τζον δεν μπορεί να βρει ένα παιχνίδι που να τον ενδιαφέρει πραγματικά, οπότε περνάει από ομάδα σε ομάδα, ενοχλώντας τους συμμαθητές του: σπρώχνει, τραβάει τα μαλλιά τους, ρίχνει μικρούς σωρούς από χώμα, παίρνει αντικείμενα με τα οποία παίζουν τα άλλα παιδιά.

Κάποια στιγμή, πλησιάζει μια ομάδα παιδιών που εργάζονται πολλή ώρα για να χτίσουν έναν πύργο από άμμο. Παίρνοντας φόρα, τρέχει προς τον πύργο και πηδώντας πάνω του με δύναμη και ορμητικότητα τον ισοπεδώνει. Τα παιδιά στην αρχή μένουν άφωνα, μετά αρχίζουν να θυμώνουν, κάποιο κλαίει και ένα άλλο θέλει να τον χτυπήσει, αλλά ο Τζον τρέχει γρηγορότερα και καταφέρνει να το σκάσει.



- Ο εκπαιδευτικός ελέγχει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
 2. Τι κάνει ο Τζον;
 3. Γιατί ο Τζον καταστρέφει τον πύργο από άμμο; Τι ήθελε;
- Ο εκπαιδευτικός διαβάζει δύο διαφορετικά πιθανά τέλη για την ιστορία:

1. Τα παιδιά απομακρύνονται μόνο από τον Τζον, επειδή είναι συνηθισμένα στη συμπεριφορά του και προσπαθούν να ξαναχτίσουν τον πύργο χωρίς να τον κοιτάζουν, αγνοώντας τον.
 2. Τα παιδιά θυμώνουν πολύ και το αναφέρουν στη δασκάλα, η οποία τιμωρεί τον Τζον.
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά:
 1. Ποια από τις δύο καταστάσεις μπορεί να βοηθήσει περισσότερο τον Τζον να αλλάξει τη συμπεριφορά του;
 - Ο εκπαιδευτικός υποστηρίζει τη συζήτηση μεταξύ των παιδιών και τα βοηθάει να μοιραστούν τις ιδέες τους.
 - Ο εκπαιδευτικός προτείνει ένα τρίτο τέλος για την ιστορία: *«Η δασκάλα μιλάει με τον Τζον χωριστά, τον βοηθάει να αναστοχαστεί στο τι έχει κάνει και πώς μπορεί να ένιωσαν οι συμμαθητές του. Έπειτα καλεί την ομάδα να εμπλέξει/εντάξει τον Τζον στην κατασκευή του πύργου».*
 - Ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν αυτές τις ερωτήσεις:
 1. Πώς θα ένιωθε ο Τζον σε αυτήν την τρίτη επιλογή;
 2. Πώς θα ένιωθαν οι συμμαθητές του;
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα του Τζον.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν γιατί ο Τζον συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να συνειδητοποιήσουν ότι οι επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές εξαρτώνται από τον θυμό. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ανακαλύψουν στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν για να αντιμετωπίζουν τον θυμό και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων (για παράδειγμα, να περιμένουν το άτομο να ηρεμήσει, να είναι ευγενικοί, να δείχνουν σεβασμό και να προσπαθούν να μιλήσουν μετά το περιστατικό αποτρέποντας μελλοντικές καταστάσεις, κλπ.).



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στη Φυσική Αγωγή εξερευνήστε δραστηριότητες χαλάρωσης και δραστηριότητες που περιλαμβάνουν επαφή (για να στηρίξουν ο ένας τον άλλον, να χαλαρώσουν ο ένας τον άλλον με άγγιγμα ή μασάζ, κλπ., αγκαλιές). Για παράδειγμα, η τάξη χωρίζεται σε δυάδες. Οι μαθητές απλώνονται σε όλο το δωμάτιο, την αυλή ή το γυμναστήριο. Όταν τους το ζητήσει ο εκπαιδευτικός, πρέπει να τρέξουν προς τους συμμαθητές τους και να αγκαλιαστούν.
- Κάθε στιγμή της ημέρας που ένα παιδί είναι επιθετικό με τα άλλα.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Εικονογραφημένα βιβλία αυτορρύθμισης (Self-regulation picture books). Μπορείτε να βρείτε κάποιο παράδειγμα σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.pinterest.it/pin/6966574408373940/>
- Εκπαιδεύστε Τον Θυμωμένο Δράκο Σας: Διδάξτε Τον Δράκο Σας Να Είναι Υπομονετικός (Train Your Angry Dragon: Teach Your Dragon To Be Patient). Μια χαριτωμένη παιδική ιστορία για να διδάξει τα παιδιά σχετικά με τα συναισθήματα και τη διαχείριση θυμού από τον Steve Herman (2018).
- Το στόμα μου είναι ένα Ηφαίστειο (My mouth is a Volcano) της Julia Cook (2008).

Δραστηριότητα 2: «Οι κατάλληλες λέξεις!»



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα κατανοούν τα αισθήματα και τα συναισθήματα πίσω από τις επιθετικές συμπεριφορές. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να βρίσκουν κάποιες αποτελεσματικές λέξεις και ενέργειες για να απαντήσουν στις επιθετικές συμπεριφορές των φίλων τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, μολύβια, αυτοκόλλητα χαρτάκια, κηρομπογιές, πολύχρωμοι μαρκαδόροι



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, η Λίζα προκαλεί πολλά προβλήματα. Χύνει το μπουκάλι με τον χυμό πάνω στην καρέκλα του Τζαμάλ, ρίχνει όλα τα βιβλία στο πάτωμα και πηδάει πάνω τους, λέει κακές λέξεις και πετάει μια τσίχλα στον Τζαμάλ. Τον τελευταίο καιρό, επεισόδια σαν αυτό συμβαίνουν συχνά. Όταν ρωτήθηκε, «Γιατί τα κάνεις όλα αυτά; Τι έκαναν οι φίλοι σου για να σε κάνουν τόσο θυμωμένη με αυτούς;», αυτή απαντάει: «Είμαι θυμωμένη, όλοι είναι κακοί με εμένα!»



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους στην ώρα του κύκλου, κάνοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει στην ιστορία;
 2. Τι κάνει η Λίζα;
 3. Γιατί είναι τόσο θυμωμένη;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 5 ομάδες:
 1. Σε κάθε ομάδα τα παιδιά μπαίνουν στη θέση των φίλων της Λίζας και φαντάζονται ότι απαντούν σε αυτό που είπε («Είμαι θυμωμένη, όλοι είναι κακοί με εμένα!»): «Ποιες είναι οι κατάλληλες λέξεις;»
 2. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις δικές της απαντήσεις.
 3. Οι απαντήσεις συζητούνται με τον εκπαιδευτικό και αποφασίζεται ποια θα ήταν πιο βοηθητική για τη Λίζα ώστε να αλλάξει τη στάση της.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά κάποια αυτοκόλλητα χαρτάκια.

- Κάθε παιδί γράφει μία ή δύο ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΛΕΞΕΙΣ για τη Λίζα όταν θυμώνει, που μπορεί να την βοηθήσουν να ηρεμήσει. Τα αυτοκόλλητα χαρτάκια πρέπει να κρεμαστούν στον τοίχο της τάξης.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές κατανοούν ότι η Λίζα είναι θυμωμένη και γιατί είναι επιθετική.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να μπουν στη θέση των φίλων της Λίζας.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να βρουν ορισμένο αριθμό αποτελεσματικών λέξεων και ενεργειών για να βοηθήσουν τη Λίζα.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να κατανοούν τα αισθήματα και τα συναισθήματα πίσω από τις επιθετικές συμπεριφορές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τη σημασία και την εφαρμογή τους για την προσωπική ενίσχυσή τους, έτσι ώστε να βρουν κάποιες αποτελεσματικές λέξεις και ενέργειες για να απαντήσουν σε επιθετικές συμπεριφορές των φίλων τους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Ιστορία: Εξερευνήστε ορισμένα ιστορικά γεγονότα όπου ο θυμός οδηγεί σε επιθετική συμπεριφορά και σε δύσκολες εποχές στην παγκόσμια ιστορία. Οι πιο αιματηρές μάχες έχουν συχνά λάβει χώρα εξαιτίας του θυμού κάποιων ανθρώπων απέναντι σε άλλους.
- Σε οποιοδήποτε απογοητευτικές καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν θυμό και επιθετικότητα (για παράδειγμα να μην είναι σε θέση να ολοκληρώσουν μια εργασία, κακή βαθμολογία, δύσκολη άσκηση).



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινία:

- «Πήτερ Παν (Peter Pan)». Σε σκηνοθεσία των Clyde Geronimi, Wilfred Jackson, Hamilton Luske και Jack Kinney, σε παραγωγή του Walt Disney, αφηγείται μια ιστορία για τη Γουέντι και τους αδελφούς της που πηγαίνουν σε έναν μαγικό κόσμο που ονομάζεται Χώρα του Ποτέ, όπου συναντούν τον Πήτερ Παν (1953).

■ Θέμα **3.3**: Αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου

Η ικανότητα αποτροπής ώστε τα παιδιά να μη συμμετέχουν σε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου. Περιλαμβάνει συμπεριφορές που μπορούν να προκαλέσουν ψυχολογικό ή σωματικό τραύμα. Περιλαμβάνει επίσης σωρευτικές ανεπιθύμητες συνέπειες, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών.

■ Στόχοι

1. Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς
2. Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία
3. Να αντιμετωπίζουν εθισμούς στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Στόχος 1: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς

Δραστηριότητα 1: Αναγνώριση του κινδύνου...



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και τις πιθανές συνέπειές τους, και θα αναγνωρίζουν στρατηγικές για να τις αποφεύγουν.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλα χαρτιού, κηρομπογιές, μαρκαδόροι



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Η Άννα και η Σοφία παίζουν στο πάρκο. Είναι μια όμορφη μέρα και αισθάνονται τόσο τυχερές επειδή υπάρχουν λίγα άλλα παιδιά, οπότε οι κούνιες είναι στη διάθεσή τους. Η Άννα αρχίζει να κάνει κούνια, σπρώχνοντας με τα πόδια της για να πάει ψηλότερα και γρηγορότερα. Η Σοφία προσπαθεί να κάνει το ίδιο, αλλά θυμάται τη σύσταση της μαμάς της να μην κουνιέται πολύ γρήγορα, οπότε αποφασίζει να επιβραδύνει. Η Άννα, αντίθετα, συνεχίζει να κουνιέται όλο και πιο γρήγορα, θέλει να φτάσει στον ουρανό.

Η καρδιά της Άννας χτυπάει τόσο γρήγορα, δεν έχει νιώσει ποτέ τόσο χαρούμενη, επιπλέον έχει ανατριχιάσει! «Σοφία, έλα, κάνε το ίδιο, είναι φοβερόόό!!» και για να εντυπωσιάσει τη φίλη της, πηδάει από την κούνια, αλλά πέφτει κάτω και χτυπάει τον αστράγαλό της. Οι μητέρες τους τρέχουν αμέσως προς το μέρος τους, η Άννα κλαίει και η Σοφία ανησυχεί πολύ.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 - Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία; Τι κάνει η Άννα;
 - Κατά τη γνώμη σας, γιατί η Άννα ριψοκινδυνεύει τόσο;
 - Θα μπορούσε η Σοφία να πείσει την Άννα να επιβραδύνει;
 - Έχει συμβεί ποτέ κάτι τέτοιο σε εσάς; Έχετε ριψοκινδυνεύσει ποτέ παίζοντας ή έχετε δει κάποιον να το κάνει;

5. Πώς μπορείτε να αποφύγετε τη συμπεριφορά σε επίπεδο κινδύνου όταν σας πιέζουν οι φίλοι ή οι συμμαθητές σας να το κάνετε; (λέγοντας όχι, δηλώνοντας ότι δε θέλετε να το κάνετε και προειδοποιώντας για τις συνέπειες, λέγοντας όχι και προτείνοντας να κάνετε κάτι άλλο, απομακρύνεστε εάν κάποιος/α συνεχίσει να σας πιέζει, κλπ.).

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει μια ζωγραφιά που να απεικονίζει αντίστοιχα την ιστορία.
- Έπειτα, ζητάει από τους μαθητές (μόνο αν θέλουν) να μοιραστούν και να σχολιάσουν τις ζωγραφιές τους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και τις πιθανές συνέπειές τους. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να προτείνουν διαφορετικές λύσεις για να αποφύγουν τη συμπεριφορά σε επίπεδο κινδύνου. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή οι μαθητές να καταλαβαίνουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου ή τις πιθανές συνέπειές τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, βοηθώντας τους μαθητές να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αποφυγή του κινδύνου.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Ένας παρόμοιος αναστοχασμός θα μπορούσε να προταθεί κάθε φορά που ένα παιδί συμπεριφέρεται με επικίνδυνο τρόπο.
- Διαβάστε παιδικές ιστορίες στις οποίες υπάρχει ομαδική πίεση και συζητήστε και/ή δραματοποιήστε την ιστορία.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες:

- Η Πριγκίπισσα και ο Βάτραχος (The Princess and the Frog). Σε σενάριο Ron Clements, John Musker και Rob Edwards, σε σκηνοθεσία Ron Clements και John Musker και σε παραγωγή Peter del Vecho, αφηγείται μια ιστορία για μια κοπέλα που ονομάζεται Τιάνα, η οποία θέλει να ανοίξει το καλύτερο εστιατόριο στη Νέα Ορλεάνη και έναν πρίγκιπα βάτραχο που θέλει να γίνει πάλι άνθρωπος. Ο πρίγκιπας βάτραχος μπερδεύει την Τιάνα με πριγκίπισσα και όταν τη φιλάει, μετατρέπεται και αυτή σε βάτραχο. Οι δύο πρέπει να βρουν έναν τρόπο να γίνουν άνθρωποι ξανά (2009).

Βίντεο:

- Ψιλοκουβέντα | Πίεση από συνομηλίκους (Small Talk | Peer Pressure). Αυτό το βίντεο δείχνει έναν ενήλικα που συζητάει με διάφορα παιδιά για το θέμα της πίεσης από συνομηλίκους.
<https://www.youtube.com/watch?v=FGv6sx0gOcc>
- Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αντισταθεί στην πίεση από συνομηλίκους (How to help your child resist peer pressure) – Κινούμενα σχέδια με μια συνομιλία μεταξύ ενός ενήλικα και ενός παιδιού σχετικά με την πίεση από συνομηλίκους, παρουσιάζοντας λύσεις για την αντιμετώπισή της.
<https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>

Δραστηριότητα 2: Πήδα!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και τις πιθανές συνέπειές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Παλιά περιοδικά, κόλλα, ψαλίδια και μερικά μεγάλα φύλλα χαρτιού



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Ζοάο και ο Τζαμάλ πηγαίνουν στο πάρκο για να δοκιμάσουν τα νέα πατίνια τους. Υπάρχει μια πίστα, ειδικά κατασκευασμένη για αυτήν τη δραστηριότητα, αλλά υπάρχουν πάρα πολλά παιδιά και δε θέλουν να περιμένουν τη σειρά τους. Ο Ζοάο θυμάται ότι κοντά στο γήπεδο μπάσκετ υπάρχουν κάποια σκαλοπάτια που οδηγούν στα γήπεδα τένις. Έτσι, σκέφτεται μια ιδέα. «Αν πάρουμε φόρα, μπορούμε να πηδήσουμε με τα πατίνια μας πάνω από εκείνα τα σκαλοπάτια! Πάρε το τηλέφωνό σου και βιντεοσκοπήσέ το, για να μπορούμε να το αναρτήσουμε αργότερα!».



Στην πραγματικότητα, ο Τζαμάλ δε συμφωνεί με τον φίλο του, θα προτιμούσε να περιμένει τη σειρά του στην πίστα για πατίνια, αλλά ο Ζοάο είναι τόσο πειστικός που δε θέλει να τον απογοητεύσει. Παίρνει το τηλέφωνο και λέει «Εντάξει, πάμε όποτε είσαι έτοιμος». Ο Ζοάο αισθάνεται ευφορία, νιώθει την αδρεναλίνη να τρέχει μέσα στις φλέβες του και την καρδιά του να χτυπά τόσο γρήγορα. Παίρνει φόρα, πηδάει και περνάει πάνω από τα σκαλοπάτια. Είναι τόσο χαρούμενος που μπόρεσε να το κάνει ώστε θέλει να προσπαθήσει ξανά. Αισθάνεται ισχυρός, σχεδόν ικανός να πετάξει. Παίρνει περισσότερη φόρα, αυτή τη φορά θέλει να φτάσει ακόμη μακρύτερα. Αποτυγχάνει να πηδήσει, πέφτει και τραυματίζει τον ώμο του.

- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτήν την ιστορία; Τι θέλει να κάνει ο Ζοάο;
 2. Κατά τη γνώμη σας, γιατί συμπεριφέρθηκε έτσι; Πώς ήθελε να νιώσει;
 3. Έχει συμβεί ποτέ κάτι τέτοιο σε εσάς;
 4. Τι θα μπορούσε να είχε κάνει ή να είχε πει ο Τζαμάλ;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει μια δραστηριότητα:

1. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ή 5.
 2. Μοιράστε παλιά περιοδικά, κόλλα, ψαλίδι και ένα μεγάλο φύλλο χαρτί σε κάθε ομάδα.
 3. Ζητήστε από τους μαθητές να απεικονίσουν μια συμπεριφορά που μπορεί να τους κάνει να νιώσουν καλά (δυνατά συναισθήματα που μπορεί να τους ενθουσιάσουν), αλλά ταυτόχρονα να τους βάλουν σε μια ριψοκίνδυνη ή επικίνδυνη κατάσταση. Έπειτα, ζητήστε από τους μαθητές να αναπαραστήσουν μια συμπεριφορά που μπορεί να τους κάνει να νιώσουν καλά, χωρίς να τους θέτει σε κίνδυνο.
 4. Ο εκπαιδευτικός κρεμάει όλες τις αφίσες στον τοίχο της τάξης.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου ή πιθανές συνέπειές τους.
2. Οι μαθητές κατανοούν πώς αισθάνονται τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά όταν αναλαμβάνουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου (δώστε προσοχή: στην επιτάχυνση του καρδιακού παλμού, στην ευφορία,...) και είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπεριφορά με δεδομένα τα ίδια αισθήματα χωρίς να θέτουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου ή τις πιθανές συνέπειές τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα της ζωής τους. Ο στόχος είναι να αποφύγουν πιθανούς τραυματισμούς και να επικεντρωθούν σε έναν άλλο τρόπο διασκέδασης.



Πώς μπορώ να κάνω τους μαθητές μου να το κατανοήσουν;

- Φυσική Αγωγή: οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καθοδηγήσουν τους μαθητές τους να σκεφτούν κάποιο είδος σωματικής δραστηριότητας που ενεργοποιεί ευχάριστα σήματα στο σώμα και δεν τους θέτει σε ριψοκίνδυνες καταστάσεις.
- Φυσικές Επιστήμες: ο καρδιακός παλμός και η ενεργοποίηση του σώματος.
- Γλώσσα: κατανόηση και ανάλυση κειμένου της ιστορίας.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βίντεο:

- Ψιλοκουβέντα | Πίεση από συνομηλίκους (Small Talk | Peer Pressure). Αυτό το βίντεο δείχνει έναν ενήλικα που συζητάει με διάφορα παιδιά για το θέμα της πίεσης από συνομηλίκους. Διαθέσιμο στα αγγλικά με υπότιτλους σε όλες τις γλώσσες.
<https://www.youtube.com/watch?v=FGv6sx0gOcc>
- Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αντισταθεί στην πίεση από συνομηλίκους (How to help your child resist peer pressure). Κινούμενα σχέδια με μια συνομιλία μεταξύ ενός ενήλικα και ενός παιδιού σχετικά με την πίεση από συνομηλίκους, παρουσιάζοντας λύσεις για την αντιμετώπισή της. Διαθέσιμο στα αγγλικά με υπότιτλους σε όλες τις γλώσσες.
<https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>

Βιβλίο:

- Οι περιπέτειες του Πινόκιο (The Adventures of Pinocchio) του Carlo Collodi.

Στόχος 2: Να αντιμετωπίσουν την ενδοσχολική βία

Δραστηριότητα 1: Τι κάνεις;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικές μορφές ενδοσχολικής βίας και τις συνέπειές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Παλιά περιοδικά, διαφορετικά υλικά, μουσικά όργανα, κόλλα, ψαλίδια και μερικά μεγάλα φύλλα χαρτιού



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Λουκάς είναι ένα ντροπαλό αγόρι. Λατρεύει να ζωγραφίζει και περνάει τα σχολικά διαλείμματα δημιουργώντας σύντομες εικονογραφημένες ιστορίες για υπερήρωες. Μια μέρα, ένας συμμαθητής περνάει, βλέπει τη ζωγραφιά του και αρχίζει να τον πειράζει. «Τι κάνεις; Η ζωγραφιά σου είναι απαίσια!» Ο Λουκάς αναστατώνεται πολύ, αλλά τον αγνοεί και συνεχίζει να ζωγραφίζει.

Εκδοχή 1:

«Με άκουσες;» λέει ο συμμαθητής, «Δεν είσαι καλός σε αυτό. Είναι άσκοπο να συμπεριφέρεσαι σαν σπουδαίος καλλιτέχνης, δεν μπορείς να το κάνεις, δεν είσαι καλός σε τίποτα! Ε παιδιά, κοιτάξτε τον νέο Πικάσο!» συνεχίζει να γελάει.

Εκδοχή 2:

«Είσαι κουφός;» λέει ο συμμαθητής, σκίζοντας το χαρτί από τα χέρια του. Ο Λουκάς προσπαθεί να το πάρει πίσω, αλλά ο συμμαθητής τον σπρώχνει μακριά και σκίζει τη ζωγραφιά του σε μικρά κομμάτια.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία και κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Τι συνέβη στην πρώτη εκδοχή; Πώς ένιωσε ο Λουκάς;
 - Τι συνέβη στη δεύτερη εκδοχή; Πώς ένιωσε ο Λουκάς;
 - Κατά τη γνώμη σας, σε ποια ιστορία εμφανίζεται βίαιη συμπεριφορά;

Ο εκπαιδευτικός βοηθάει να καταλάβουν ότι και οι δύο εκδοχές εμπεριέχουν βίαιη συμπεριφορά. Ο εκπαιδευτικός αναγνωρίζει επίσης τις αποπροσανατολιστικές συνέπειες και των δύο μορφών βίας.

4. Τι είναι βία για εσάς;

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει μια δραστηριότητα:
 1. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ή 5.
 2. Μοιράστε παλιά περιοδικά, κόλλα, ψαλίδια, διαφορετικά υλικά και ένα μεγάλο φύλλο χαρτί σε κάθε ομάδα.
 3. Ζητήστε από τους μαθητές περισσότερα παραδείγματα βίας, χρησιμοποιώντας διαφορετικά υλικά ή γλώσσες (μουσικά όργανα, άλλα υλικά,...).
 4. Στο τέλος της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός θα ζητήσει παρουσίαση της δουλειάς και θα ρωτήσει: «Έχετε δει ποτέ κάποιο είδος βίας γύρω σας; Μπορείτε να μας πείτε; Πώς νιώσατε για αυτό;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- | | |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικές μορφές ενδοσχολικής βίας. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις συνέπειες της ενδοσχολικής βίας. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν διαφορετικές μορφές βίας στα σχολεία και τις συνέπειές τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναφέρουν αυτά τα γεγονότα, έτσι ώστε να αισθάνονται ασφαλείς στο περιβάλλον τους.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο σε δραστηριότητες νηπιαγωγείου;

- Ιστορία: Βία σε όλη την ιστορία.
- Εικαστικά: Βία και οι συνέπειές της απεικονισμένες σε πίνακες και γλυπτά.
- Τεχνολογία: Βία στο διαδίκτυο και επιθετική γλώσσα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Γλώσσα: Το δικαίωμα του ανθρώπου ενάντια σε κάθε είδους κακοποίηση.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βίντεο:

- Πρόληψη Σχολικής Βίας (School Violence Prevention). Αυτό το βίντεο προορίζεται για την πληροφόρηση των παιδιών σχετικά με διάφορους τρόπους αντίδρασης όταν αντιμετωπίζουν καταστάσεις βίας στο σχολείο. Διαθέσιμο στα αγγλικά, με υπότιτλους σε όλες τις γλώσσες.

<https://www.youtube.com/watch?v=9UomQE6H6Lo>

Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν εθισμούς στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Δραστηριότητα 1: Χάνω τον έλεγχο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ενδείξεις εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, καθώς και τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις και συνέπειές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:



Ιστορία

Ο Τζον λατρεύει τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Ο παππούς του του έδωσε το πολεμικό παιχνίδι «Fortnite» και ξοδεύει όλο το απόγευμα παίζοντας. Του αρέσει τόσο πολύ που θα ήθελε να κερδίζει όλη την ώρα και μέρα με τη μέρα πηγαίνει για ύπνο όλο και αργότερα για να συνεχίσει να κερδίζει. Δεν παρατηρεί καν τις ώρες που περνούν. Δε θέλει να σταματήσει, αλλά αρχίζει να αισθάνεται κουρασμένος και στο σχολείο παλεύει πολύ να συγκεντρωθεί, αισθάνεται νυσταγμένος και δε θέλει να κάνει τίποτα.

Μια μέρα προσποιείται ότι είναι άρρωστος για να αποφύγει το σχολείο και να συνεχίσει να παίζει. Έχει γίνει καλός τώρα και μπορεί να νικήσει όλους τους εχθρούς, δε θέλει να βγει από το παιχνίδι επειδή μπορεί να τον νικήσουν. Οι φίλοι του πήγαν να τον δουν και του ζήτησαν να πάνε για ποδηλασία, αλλά αυτός είπε «Όχι, έχω να παίξω». Το ίδιο συνέβη την επόμενη μέρα και τη μεθεπόμενη, τελικά σταμάτησαν να του ζητούν να βγει μαζί τους. Ο Τζον συνεχίζει να προσποιείται ότι αισθάνεται άρρωστος και λέει ότι δε θέλει να πάει στο σχολείο, αλλά δεν έχει πυρετό, οπότε πρέπει να πάει. Στην τάξη είναι αφηρημένος, το μόνο που μπορεί να σκεφτεί είναι το παιχνίδι του, τις στρατηγικές του και δεν προσέχει ούτε τους συμμαθητές του ούτε τη δασκάλα του. Κοιμάται όλο και λιγότερο, τρώει λίγο, θέλει μόνο να παίζει. Οι γονείς του ανησυχούν, οπότε αποφασίζουν να του πάρουν το ηλεκτρονικό παιχνίδι, αλλά ο Τζον θυμώνει, κλαίει και φωνάζει. Ήταν έτοιμος να κερδίσει τη μάχη, όταν οι γονείς του το απενεργοποίησαν και έχασε τα πάντα.



- Ο εκπαιδευτικός επιβεβαιώνει ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ιστορία:

1. Πώς αρχίζει η ιστορία;
 2. Πώς αλλάζει η συμπεριφορά του Τζον σε όλη την ιστορία;
 3. Τι πιστεύουν οι γονείς, οι συμμαθητές και η δασκάλα του για αυτό;
 4. Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο Τζον;
 5. Εάν ο Τζον περνάει τον περισσότερο χρόνο του παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, έχει χρόνο για άλλα πράγματα;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει μια δραστηριότητα:
 1. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ή 5.
 2. Ζητήστε από κάθε μαθητή να παίξει διαφορετικούς ρόλους (τον Τζον, τη μαμά του, τη δασκάλα του, τους φίλους του). Καθένας από αυτούς θα πρέπει να εξηγήσει τι πιστεύουν για τη συμπεριφορά του Τζον, πώς αισθάνονται για αυτό και πώς θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν.
 3. Στο τέλος της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει ότι αυτή η συμπεριφορά είναι ένας τύπος εθισμού που μας στερεί χρόνο και χώρο για δραστηριότητες που είναι σημαντικές για την ανάπτυξή μας.
 - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση του θέματος από τα παιδιά.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ενδείξεις εθισμού σε ηλεκτρονικά παιχνίδια και τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειές τους.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την άποψη των ανθρώπων που περιβάλλουν τον Τζον.
3.	Οι μαθητές προτείνουν διαφορετικές λύσεις για να βοηθήσουν τον Τζον.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν τις εθιστικές ενδείξεις των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειές τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναφέρουν αυτά τα γεγονότα ενθαρρύνοντάς τους να φροντίζουν τον εαυτό τους και να εκτιμούν άλλες δραστηριότητες αναψυχής/ψυχαγωγίας.



Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτόν τον στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Φυσικές Επιστήμες: Συζήτηση για τις συνέπειες του εθισμού
- Τεχνολογία: Η σωστή χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών
- Φυσική Αγωγή: σωματικές ενδείξεις (αδυναμία, απώλεια όρεξης, δυσκολία συγκέντρωσης...)



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

