



# PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή  
της ψυχικής υγείας στα σχολεία

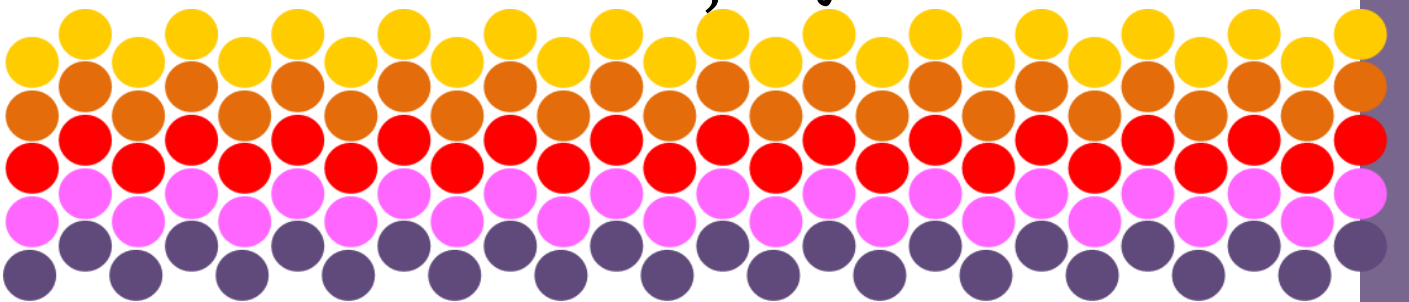


Δραστηριότητες

εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό

Γυμνάσιο και Λύκειο

Ηλικίες 11-18



L-Università  
ta' Malta



UNIVERSITY  
OF LATVIA  
ANNO 1919



CITY OF RIJEKA



LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS

suceava



**PROMEHS Handbook authors' names put in alphabetical order**

**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

**Grad Rijeka-Gradsko Vijeće (Croatia)**

Lana Golob

Translators of books: Matea Butković, Petra Sapun Kurtin, Andrijana Simčić

**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 Murgu  
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

**Inspectoratul Scolar Al Judetului Suceava (Romania)**

Lidia Acostoaie  
Gabriela Scutaru  
Tatiana Vintur

Translators of all books: Florina-Veronica Andronic, Florin Hrebenciuc, Mihaela Moroşanu Ancuţa

**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/latriadipinta](https://www.facebook.com/latriadipinta)

Icons by <https://www.flaticon.com/>  
Milan, Italy  
Year of publication 2020

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/>

## Περιεχόμενα

Θεματική Ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης .....	9
■ Θέμα 1.1: Αυτογνωσία.....	9
Στόχος 1: Να βελτιώσουν την ικανότητα κατανόησης και έκφρασης σύνθετων συναισθημάτων.....	10
Δραστηριότητα 1: Ο τροχός των συναισθημάτων .....	10
Δραστηριότητα 2: Ανάμεικτα συναισθήματα .....	14
Στόχος 2: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και .....	17
Δραστηριότητα 1: «Πώς εγώ βλέπω τον εαυτό μου και πώς με βλέπουν οι άλλοι» 1	
Δραστηριότητα 2: «Αναζητώντας παρόμοιες δεξιότητες» .....	20
Στόχος 3: Να βελτιώσουν τον αυτοπροσδιορισμό .....	23
Δραστηριότητα 1: Επιλογές, αποφάσεις & ενέργειες .....	23
Δραστηριότητα 2: Αξίες & ήρωες.....	26
■ Θέμα 1.2: Αυτοδιαχείριση.....	32
Στόχος 1: Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων.....	33
Δραστηριότητα 1: Συναισθηματική έκτακτη ανάγκη: Σταμάτα, πέσε κάτω και .....	33
Δραστηριότητα 2: Η ιεραρχία.....	36
Στόχος 2: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση .....	39
Δραστηριότητα 1: «Σχεδιάστε την εκδρομή» .....	39
Δραστηριότητα 2: «Αντιμετωπίστε τους περιορισμούς και διατηρήστε την εστίαση»2	
Στόχος 3: Να ενισχύσουν τη σημασία της θετικής και αισιόδοξης νοοτροπίας .....	45
Δραστηριότητα 1: «Το καπέλο που αλλάζει» .....	45
Δραστηριότητα 2: «Οι θετικοί στίχοι».....	47
■ Θέμα 1.3: Κοινωνική επίγνωση.....	49
Στόχος 1: Να ενισχύσουν την αντίληψη της προοπτικής του άλλου και την .....	50
Δραστηριότητα 1: Γιατί είπες και έκανες αυτό; .....	50
Δραστηριότητα 2: Η σκοτεινή πλευρά της ενσυναίσθησης.....	53

Στόχος <b>2:</b> Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα .....	55
Δραστηριότητα <b>1:</b> Είμαστε όλοι μοναδικοί.....	55
Δραστηριότητα <b>2:</b> Αγαπάμε τη διαφορετικότητα.....	57
■ Θέμα <b>1.4:</b> Δεξιότητες σχέσεων.....	59
Στόχος <b>1:</b> Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται.....	60
Δραστηριότητα <b>1:</b> Συνεργασία ή ανταγωνισμός.....	60
Δραστηριότητα <b>2:</b> «Η ιστορία της συνεργασίας».....	62
Στόχος <b>2:</b> Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες και συναισθηματικές σχέσεις .....	65
Δραστηριότητα <b>1:</b> Ο πίνακας σχέσεων.....	65
Δραστηριότητα <b>2:</b> Απίθανες φιλίες.....	69
Στόχος <b>3:</b> Να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση επικοινωνίας και αποφασιστικότητας.....	72
Δραστηριότητα <b>1:</b> «Η καλή και η κακή επικοινωνία» .....	72
Δραστηριότητα <b>2:</b> «Επικοινωνία» .....	75
Στόχος <b>4:</b> Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους .....	78
Δραστηριότητα <b>1:</b> «Ο δικαστής» .....	78
Δραστηριότητα <b>2:</b> «Δύο πλευρές» .....	80
Στόχος <b>5:</b> Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια .....	82
Δραστηριότητα <b>1:</b> «Χρειάζομαι βοήθεια».....	82
Δραστηριότητα <b>2:</b> Η θετική πλευρά του να ζητάς βοήθεια.....	84
■ Θέμα <b>1.5:</b> Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων .....	86
Στόχος <b>1:</b> Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινωνία .....	87
Δραστηριότητα <b>1:</b> Κανόνες στα σχολεία .....	87
Δραστηριότητα <b>2:</b> Το νησί .....	89
Στόχος <b>2:</b> Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων .....	91
Δραστηριότητα <b>1:</b> Το τείχος .....	91
Δραστηριότητα <b>2:</b> Οι αξίες μου έχουν σημασία για το περιβάλλον.....	93

<b>Θεματική Ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας</b> .....	95
■ <b>Θέμα 2.1:</b> Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών προκλήσεων .....	95
<b>Στόχος 1:</b> Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές .....	96
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Σηκώστε τα μανίκια σας .....	96
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Μετά από χωρισμό .....	98
<b>Στόχος 2:</b> Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό .....	100
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Τι είναι ο εκφοβισμός .....	100
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Πολεμιστές πληκτρολογίου .....	102
<b>Στόχος 3:</b> Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες .....	104
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Μπορείς να το κάνεις! .....	104
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Έχεις τα προσόντα .....	106
<b>Στόχος 4:</b> Να αντιμετωπίζουν την αρνητική πίεση από συνομηλίκους και την κοινωνική απομόνωση/απόρριψη .....	108
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Δε θέλω .....	108
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Αφήστε με να μπω .....	110
<b>Στόχος 5:</b> Να αντιμετωπίζουν τις σωματικές και ψυχολογικές αναπτυξιακές αλλαγές <b>2</b> .....	
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Το σώμα μου δεν είναι εχθρός .....	112
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Το άτομο που θέλω να είμαι .....	114
■ <b>Θέμα 2.2:</b> Αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών .....	116
<b>Στόχος 1:</b> Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος .....	117
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Δε θα σε ξεχάσω .....	117
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Αντίο .....	119
<b>Στόχος 2:</b> Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες και τις αναπηρίες .....	121
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Έχω μια ασθένεια .....	121
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Δεν είμαι μόνο μια αναπηρία .....	123
<b>Θεματική ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς</b> .....	125
■ <b>Θέμα 3.1:</b> Αντιμετώπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων .....	125
<b>Στόχος 1:</b> Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη .....	126
<b>Δραστηριότητα 1:</b> Πώς να φορτίζω τις μπαταρίες μου .....	126
<b>Δραστηριότητα 2:</b> Διαφορετικές στρατηγικές .....	129
<b>Στόχος 2:</b> Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία .....	133

Δραστηριότητα 1: Ελέγχοντας τον αναβρασμό στον βραστήρα.....	133
Δραστηριότητα 2: Σκέψου και συμπεριφέσου ρεαλιστικά.....	135
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση .....	137
Δραστηριότητα 1: Άνοιξε το σεντούκι των θησαυρών.....	137
Δραστηριότητα 2: Προστατευτικές κοινωνικές επαφές.....	140
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα.....	142
Δραστηριότητα 1: Πού ζει το άγχος σου; .....	142
Δραστηριότητα 2: Συμπτώματα άγχους .....	146
■ <b>Θέμα 3.2:</b> Αντιμετώπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων .....	149
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα.....	150
Δραστηριότητα 1: Πώς να διασκεδάζω σε βαρετές καταστάσεις.....	150
Δραστηριότητα 2: Ο πίνακας των οραμάτων μου .....	153
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές.....	155
Δραστηριότητα 1: Πώς να ελέγχεις τον θυμό σου πριν σε ελέγξει αυτός .....	155
Δραστηριότητα 2: Να εκφράζεις θυμό με μη βίαιο τρόπο .....	158
■ <b>Θέμα 3.3:</b> Αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου.....	160
Στόχος 1: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς.....	161
Δραστηριότητα 1: Πώς να είμαι υπεύθυνος για το ένα και μοναδικό σώμα μου .....	161
Δραστηριότητα 2: Αν το σώμα μου μπορούσε να μιλήσει .....	164
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία.....	166
Δραστηριότητα 1: Δημιουργήστε μόνοι σας ένα ασφαλές σχολικό κλίμα .....	166
Δραστηριότητα 2: Δημιουργήστε θετικό σχολικό κλίμα μόνοι σας.....	168
Στόχος 3: Να αποτρέπουν τους εθισμούς στο Διαδίκτυο, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και στον τζόγο) .....	170
Δραστηριότητα 1: Επίδραση συσκευών .....	170
Δραστηριότητα 2: Εσύ αποφασίζεις όχι η συσκευή σου .....	173
Στόχος 4: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν τις σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και το σέξτινγκ .....	176
Δραστηριότητα 1: Ας μιλήσουμε για σχέσεις.....	176
Δραστηριότητα 2: Συμφωνώ/Διαφωνώ .....	178
Στόχος 5: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν αλκοόλ, καπνό και χρήση ουσιών .....	181
Δραστηριότητα 1: Επιλογή σεναρίων .....	181

Δραστηριότητα 2: Συγγραφή σεναρίων .....	184
Στόχος 6: Να αναπτύξουν υγιείς συμπεριφορές και να προλαμβάνουν διατροφικές διαταραχές και καθιστικό τρόπο ζωής .....	187
Δραστηριότητα 1: Κυνήγι αυτόγραφων .....	187
Δραστηριότητα 2: Ζώντας στο σώμα μου .....	191





## 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 αναπτυξιακή νοσοτροπία.*

### ■ Στόχοι

1. Να βελτιώσουν την ικανότητα κατανόησης και έκφρασης σύνθετων συναισθημάτων
2. Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση
3. Να βελτιώσουν τον αυτοπροσδιορισμό

## Στόχος 1: Να βελτιώσουν την ικανότητα κατανόησης και έκφρασης σύνθετων συναισθημάτων

### Δραστηριότητα 1: Ο τροχός των συναισθημάτων



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικά συναισθήματα, να τα εκφράζουν και να τα συσχετίζουν με πραγματικές καταστάσεις ζωής.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Ο Ζοάο παίζει ποδόσφαιρο στην ομάδα του σχολείου του. Την περασμένη εβδομάδα, όλες οι ομάδες εξεπλήγησαν πραγματικά, καθώς προσκλήθηκαν να συμμετάσχουν σε ένα φιλικό τουρνουά ποδοσφαίρου που διοργανώθηκε στο πλαίσιο μιας εκστρατείας για την εξάλειψη του ρατσισμού, των διακρίσεων και της μισαλλοδοξίας από το ποδόσφαιρο. Πρεσβευτές σε αυτό το τουρνουά ήταν μερικοί διάσημοι ποδοσφαιριστές. Αυτή η μέρα ήταν πραγματικά πολύ ιδιαίτερη για τον Ζοάο επειδή μπόρεσε να μιλήσει με μερικούς παίκτες όπως τον Κριστιάνο Ρονάλντο. Αν και ήταν νευρικός, ανήσυχος και λίγο αμήχανος, αποφάσισε να ρωτήσει τους διάσημους παίκτες τι ένιωθαν όταν κατάφερναν να σκοράρουν σε έναν αγώνα. Ο Κριστιάνο του είπε ότι αισθάνεται ένα μείγμα διαφορετικών συναισθημάτων, ανάλογα με την κατάσταση, αλλά μερικές φορές αισθάνεται συγκλονισμένος επειδή τα συναισθήματα είναι δύσκολο να περιγραφούν.

Για παράδειγμα, θα μπορούσε να αισθανθεί εξαιρετικά περήφανος ή χαρούμενος, αλλά και έκπληκτος. Ένας άλλος παίκτης, ο Ρικάρντο Κουαρέσμα, είπε στον Ζοάο ότι αισθάνεται πολύτιμος και σε άλλες περιπτώσεις ότι μπορεί να νιώσει ευχαριστημένος, ισχυρός, μουδιασμένος, όταν σκοράρει. Ο Ζοάο ήταν πολύ χαρούμενος που ήταν εκεί και μιλούσε με εκείνους τους διάσημους παίκτες, ενώ ήταν επίσης λίγο μπερδεμένος επειδή κάποια συναισθήματα ήταν εντελώς νέα για αυτόν.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτής της ιστορίας;
  2. Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία;

3. Τι σας λέει αυτή η ιστορία για τα συναισθήματα;

4. Πώς πιστεύετε ότι ένιωσε ο Ζοάο;

5. Πώς θα νιώθατε αν εσείς ήσασταν στη θέση του Ζοάο;

- Ζητήστε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τι είναι η εξερεύνηση συναισθήματος και επίσης πώς βιώνουν τα συναισθήματά τους στο σώμα, τις σκέψεις, τις ενέργειές τους.
- Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν ποια συναισθήματα μπορεί να έχουν θετικές ή αρνητικές συνέπειες και συζητήστε μαζί τους ποια είναι ισχυρά ή αδύναμα και ποια είναι εύκολο ή δύσκολο να τα διαχειριστούν δίνοντας επίσης παραδείγματα καταστάσεων όπου βίωσαν αυτά τα συναισθήματα.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει έπειτα τους μαθητές σε 4 ομάδες και δίνει σε κάθε ομάδα το φύλλο εργασίας με «τον τροχό των συναισθημάτων». Κάθε ομάδα χρειάζεται να προσδιορίσει κάποιον που θα είναι υπεύθυνος για τον συντονισμό του παιχνιδιού.
- Η ομάδα μπορεί να αποφασίσει ποιος θα ξεκινήσει πρώτος. Ο μαθητής περιστρέφει το βέλος του τροχού. Λαμβάνοντας υπόψη το συναίσθημα που αναγράφεται στον τροχό, ο μαθητής πρέπει να εκφράσει αυτό το συναίσθημα χρησιμοποιώντας μίμηση και παντομίμα και, στη συνέχεια, μπορεί να περιγράψει κάποιο πραγματικό γεγονός όπου αισθάνθηκε εκείνο το συγκεκριμένο συναίσθημα. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να μαντέψει το συναίσθημα. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τους άλλους μαθητές (κάθε μαθητής μπορεί να εκτελέσει τη δραστηριότητα 2/3 φορές και με διαφορετικούς τρόπους). Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί από ολοκληρή την τάξη από ομάδες μαθητών που παρουσιάζουν την εργασία στην κάρτα στην υπόλοιπη τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων από τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να αναφέρεται σε απλά και σε σύνθετα συναισθήματα. Το σύνθετο συναίσθημα είναι ένα σύνολο δύο ή περισσότερων άλλων συναισθημάτων (για παράδειγμα η Αγάπη είναι συνδυασμός Χαράς και Εμπιστοσύνης).

#### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικά σύνθετα συναισθήματα.  |
| 2. | Οι μαθητές χρησιμοποιούν το λεξιλόγιο συναισθημάτων με κατάλληλο τρόπο.   |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να εκφράζουν συναισθήματα με κατάλληλο τρόπο.  |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να συσχετίζουν συναισθήματα με καταστάσεις (τι προκαλεί συγκεκριμένα συναισθήματα).                |
| 5. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα σε διαφορετικές καταστάσεις καθημερινής πραγματικότητας. |
| 6. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των συναισθημάτων στη συμπεριφορά των ανθρώπων.                       |

- Ο εκπαιδευτικός κλείνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή να είναι σε θέση να προσδιορίζουν και να αναγνωρίζουν διαφορετικά σύνθετα συναισθήματα. Μερικές φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν, να ονομάσουν, να κατανοήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναλογιστούν τη σημασία των συναισθημάτων στην προσωπική τους ζωή και για τη δική τους ευημερία σε διαφορετικά περιβάλλοντα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, μπορείτε να αναστοχαστείτε σε καταστάσεις και να κατανοήσετε τη σημασία της επίγνωσης, της κατανόησης και της έκφρασης των συναισθημάτων με κατάλληλο τρόπο, ακόμη και όταν είναι δύσκολο να το κάνετε.
- Σε μαθήματα Γλώσσας, η χρήση κειμένων (πχ. ποιημάτων) που επικεντρώνονται σε συναισθήματα.
- Σε όλα τα μαθήματα στο σχολείο όπου οι μαθητές βιώνουν, για παράδειγμα, μια αποτυχία. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι σημαντικό να προσδιορίσουν πώς ένιωσαν για

να διαχειριστούν και να αντιμετωπίσουν δυσάρεστα συναισθήματα.



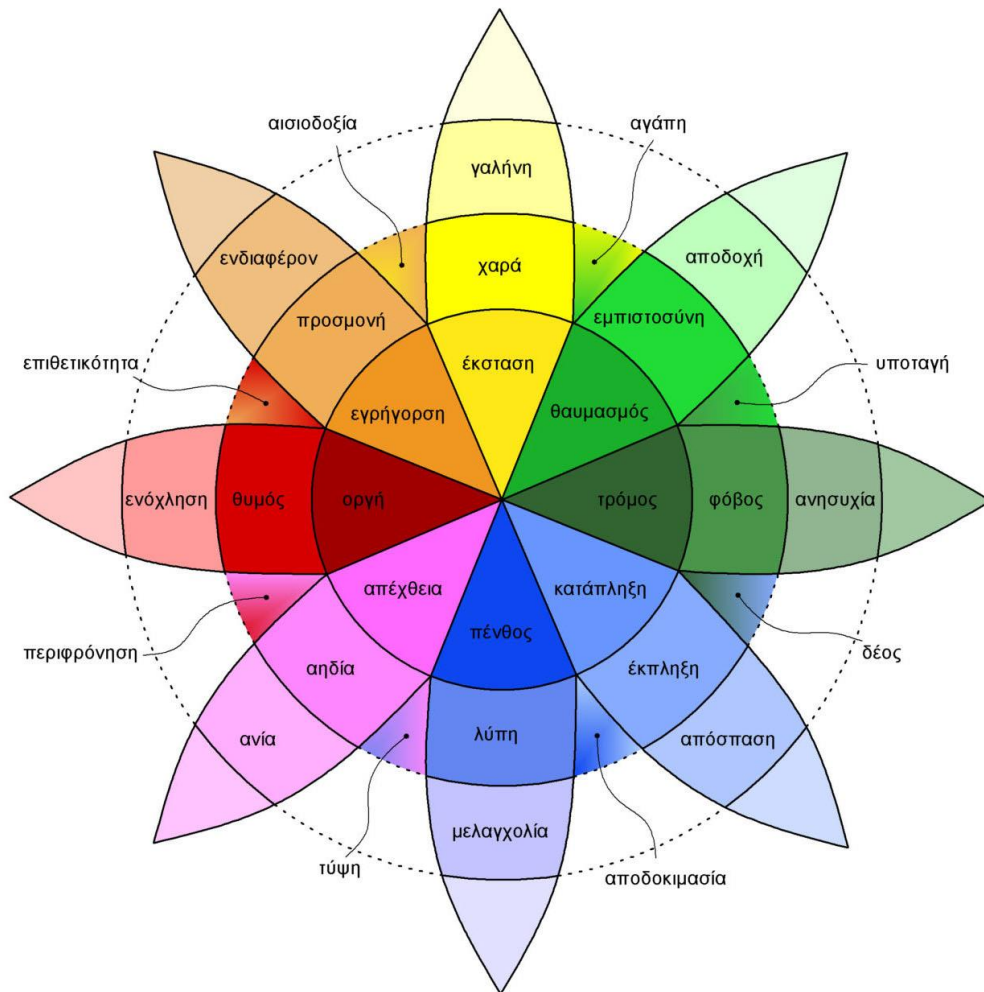
**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

Ταινίες:

- Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out). Σε σκηνοθεσία Peter Docter (2015).
- Ανθρώπινο μίσος (Equilibrium). Σε σκηνοθεσία Kurt Wimmer (2002).

**Φύλλο εργασίας «Ο τροχός των συναισθημάτων»**

Αυτός ο τροχός σχεδιάστηκε από το θεωρητικό μοντέλο συναισθημάτων του Robert Plutchik, ο οποίος πρότεινε ότι υπάρχουν οκτώ βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, αποδοχή, αηδία, φόβος, θυμός, έκπληξη και προσδοκία) που χρησιμεύουν ως βάση για όλα τα άλλα. Πηγή: <https://el.innobatics.com/emotions-primer/>



## Δραστηριότητα 2: Ανάμεικτα συναισθήματα



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να μιλούν για σύνθετα συναισθήματα και τα διαφορετικά επίπεδα έντασής τους, καθώς και να τα εκφράζουν και να τα συσχετίζουν με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές (κινητό τηλέφωνο, τάμπλετ ή Η/Υ) συνδεδεμένες στο διαδίκτυο



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Λίζα παλεύει να διαχειριστεί τις σχολικές εργασίες μαζί με αυτά που της αρέσει να κάνει στον ελεύθερο χρόνο της, τα οποία είναι να συνομιλεί με τις φίλες της και να παίζει κιθάρα. Σε δύο εβδομάδες, θα έχει τις εξετάσεις. Είναι πολύ σημαντικό να πάρει καλές βαθμολογίες, διαφορετικά δε θα μπορέσει να αρχίσει να φοιτά στο Πανεπιστήμιο. Δυσκολεύεται να κοιμηθεί και αισθάνεται θυμωμένη και συγκλονισμένη με όλη τη μελέτη που πρέπει να τελειώσει. Νιώθει γαλήνη μόνο όταν πηγαίνει στο πάρκο και ακούει τους ήχους της φύσης.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποια αισθήματα και συναισθήματα βιώνει η Λίζα σε αυτήν την ιστορία;
  2. Πώς νιώθει αυτά τα συναισθήματα (στο σώμα, στις σκέψεις, στις ενέργειές της);
  3. Έχετε σκεφτεί ποτέ τη σημασία των συναισθημάτων στην καθημερινή σας ζωή; Τι πιστεύετε για αυτό;
  4. Ποια είναι, σύμφωνα με τη γνώμη σας, τα πιο συχνά και έντονα συναισθήματα στην εφηβεία;
  5. Πιστεύετε ότι τα συναισθήματα είναι σταθερά και εύκολα κατανοητά;
  6. Πιστεύετε ότι τα συναισθήματα βιώνονται διαφορετικά μεταξύ των δύο φύλων και διαφορετικών ηλικιών της εφηβείας;
- Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τις ηλεκτρονικές συσκευές τους και να αναζητήσουν φωτογραφίες που αντιπροσωπεύουν άτομα που βιώνουν διαφορετικά σύνθετα συναισθήματα με διαφορετική ένταση. Το σύνθετο συναίσθημα είναι ένα σύνολο δύο ή περισσότερων άλλων συναισθημάτων (για παράδειγμα η

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

Αγάπη είναι συνδυασμός Χαράς και Εμπιστοσύνης). Μπορούν να επιλέξουν φωτογραφίες από το διαδίκτυο ή μπορούν επίσης να επιλέξουν φωτογραφίες από τα δικά τους προφίλ σε κινητές συσκευές ή σε κοινωνικά δίκτυα.

- Χωρισμένοι σε ομάδες, οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν τι είδους συναισθήματα αντιπροσωπεύονται, ονομάζοντάς τα. Μπορούν να προσπαθήσουν να θυμηθούν γεγονότα της προσωπικής τους καθημερινής ζωής όπου και οι ίδιοι ένιωθαν παρόμοια με αυτά τα συναισθήματα.
- Οι μαθητές αναστοχάζονται μαζί σχετικά με τα χαρακτηριστικά αυτών των συναισθημάτων:
  1. Είναι θετικά ή αρνητικά;
  2. Έχουν υψηλή ή χαμηλή ένταση;
  3. Είναι εύκολα στη διαχείριση ή όχι; Γιατί;
  4. Διευκολύνουν ή εμποδίζουν; Γιατί;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τα συναισθήματα, την κατανόηση και την έκφραση των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν μεγαλύτερο πλήθος σύνθετων συναισθημάτων.                                   |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στα συναισθήματά τους σκεπτόμενοι τα διαφορετικά επίπεδα έντασης των συναισθημάτων.         |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα μπορούν να έχουν τόσο προσαρμοστικές όσο και μη προσαρμοστικές συνέπειες. |

- Ο εκπαιδευτικός κλείνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να εκφράζουν σύνθετα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε, πώς το νιώθουμε και γιατί είναι απαραίτητο να αναπτύξουμε αυτογνωσία. Είναι επίσης σημαντικό να παρατηρούμε αλλαγές στην ένταση ή στη συχνότητα ορισμένων συναισθημάτων. Αυτά στην πραγματικότητα θα μπορούσαν να σηματοδοτήσουν ότι απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μαθητές να αναλογιστούν τη σημασία των συναισθημάτων στην προσωπική ζωή τους και την ευημερία σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, στην Ψυχολογία ή στη Φιλοσοφία όταν συζητούνται θέματα σχετικά με συναισθήματα.
- Σε μαθήματα Γλώσσας, χρήση κειμένων (πχ. ποιημάτων) που εστιάζουν σε συναισθήματα.
- Στα Εικαστικά, απεικόνιση συναισθημάτων με διαφορετικούς καλλιτεχνικούς τρόπους (πχ. ο τροχός του Plutchik, η χαρτογράφηση της συναισθηματικής νοημοσύνης).
- Σε όλα τα μαθήματα στο σχολείο όταν οι μαθητές βιώνουν, για παράδειγμα, επιτυχία ή αποτυχία.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Άρθρο:

- Emotive UI. Ανάκτηση από <https://uxdesign.cc/emotive-ui-10cb9811c35e>  
Η συγγραφέας του άρθρου εξηγεί τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι σχεδιαστές όταν πρέπει να απεικονίσουν τα συναισθήματα και την πολυπλοκότητά τους. Ορισμένες εικόνες και βίντεο βοηθούν στην κατανόηση αυτής της έννοιας.

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Ο αριστερόχειρας (Southpaw). Σε σκηνοθεσία Antoine Fuqua (2015).
- Δικός της (Her). Σε σκηνοθεσία Spike Jonze (2013).
- E-Motion. Σε σκηνοθεσία Frazer Bailey (2014).
- Άτυπος (Atypical). Δημιουργός Robia Rashid (2017 - ).



- Δεκατρία γιατί (13 Reasons Why). Δημιουργός Brian Yorkey (2017 - ).

## Στόχος 2: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση

### Δραστηριότητα 1: «Πώς εγώ βλέπω τον εαυτό μου και πώς με βλέπουν οι άλλοι»



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των δεξιοτήτων, των ταλέντων και των έντονων επιθυμιών τους.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Στυλό, φύλλο εργασίας και αυτοκόλλητα χαρτάκια



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Σήμερα η Σοφία πήγε στο μάθημα γυμναστικής και είδε μια διαφήμιση που καλούσε εφήβους να συμμετάσχουν σε έναν σχολικό ποδοσφαιρικό σύλλογο. Της αρέσει πολύ το ποδόσφαιρο και είναι πολύ ενθουσιασμένη με την ιδέα της ένταξης στον σύλλογο. Ωστόσο, πιστεύει ότι δεν είναι τόσο καλή. Όταν παίζει ποδόσφαιρο στην παιδική χαρά, παρατηρεί ότι δεν είναι τόσο καλή όσο οι συμπαίκτριές της - μερικές φορές την επικρίνουν. Η Σοφία βρίσκεται σε δίλημμα. Περνάει το μάθημα της γυμναστικής σκεπτόμενη αυτό. Θα ήθελε να ενταχθεί στον σύλλογο, αλλά δεν ξέρει αν θα πετύχει και αν οι συμπαίκτριές της θα την δεχτούν.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτής της ιστορίας;
  2. Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία; Τι σας λέει αυτή η ιστορία για την αυτοπεποίθηση και για την αυτο-αποτελεσματικότητα, δηλαδή την πεποίθηση ότι κάποιος είναι ικανός να κάνει κάτι;
  3. Πιστεύετε ότι εσείς και οι συνομηλικοί σας έχετε καλή αυτοεκτίμηση και αισθάνεστε αυτοπεποίθηση αυτόν τον καιρό;
  4. Ποιοι είναι οι άνθρωποι στη ζωή σας που επηρεάζουν περισσότερο την αυτοεκτίμησή σας;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός αρχίζει μοιράζοντας ένα χαρτί (φύλλο εργασίας) με τρεις στήλες που αναφέρονται σε: δεξιότητες («οι δεξιότητές μου»)· ταλέντα («σε τι είμαι καλός»)· και έντονες επιθυμίες («τι θα επιθυμούσα πολύ να κάνω/μάθω»). Έπειτα τους λέει να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας, αναστοχαζόμενοι για τον εαυτό τους.
- Ξεκινώντας από αυτό που έγραψε κάθε μαθητής στο φύλλο εργασίας, ο εκπαιδευτικός τους λέει να γράψουν διαφορετικά χαρακτηριστικά του εαυτού τους σε κάποια αυτοκόλλητα χαρτάκια. Κάθε μαθητής καλείται να τοποθετήσει τα αυτοκόλλητα χαρτάκια στον τοίχο. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές πρώτα να διαβάσουν τα αυτοκόλλητα χαρτάκια και στη συνέχεια ρωτάει τους μαθητές:
  1. Ποια χαρακτηριστικά στον τοίχο μπορείτε να διαβάσετε;
  2. Όταν βλέπετε αυτά τα χαρακτηριστικά, μπορείτε να τα συσχετίσετε με εσάς και τους συμμαθητές σας;
- Ο εκπαιδευτικός λέει ότι ο σκοπός της επόμενης δραστηριότητας είναι να αναστοχαστούν στα χαρακτηριστικά που είναι γραμμένα στον τοίχο και να τα συσχετίσουν με έναν συμμαθητή τους, με βάση τα όσα γνωρίζουν για αυτόν/ήν και πώς τον/ην βλέπουν. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές, έναν προς έναν, να πάρουν τις αυτοκόλλητες σημειώσεις και να τις δώσουν στον συμμαθητή τους που έχουν αναγνωρίσει προηγουμένως. Η δραστηριότητα τελειώνει όταν δεν υπάρχουν άλλα αυτοκόλλητα χαρτάκια στον τοίχο.
- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αναστοχαστούν στη δραστηριότητα:
  1. Ήταν εύκολο να σκεφτείτε τον εαυτό σας, τις δεξιότητες, τα ταλέντα και τις έντονες επιθυμίες που έχετε; Βρήκατε κάποια δυσκολία στη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας; Γιατί;
  2. Ήταν εύκολο να ταιριάζετε τα χαρακτηριστικά που γράφτηκαν στον τοίχο με τους συμμαθητές σας;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να κοιτάξουν τα αυτοκόλλητα χαρτάκια που έλαβαν από τους συμμαθητές τους, ρωτώντας τους εάν ήταν αυτά που είχαν γράψει. Εάν ήταν διαφορετικά, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να προσπαθήσουν να εξηγήσουν γιατί τους αποδόθηκαν αυτές οι δεξιότητες, τα ταλέντα και οι έντονες επιθυμίες και πώς αισθάνονται για αυτά τα χαρακτηριστικά.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την επίγνωση των μαθητών σχετικά με την αυτο-αποτελεσματικότητα, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές κατανοούν τις διαφορές μεταξύ αυτοεκτίμησης, αυτο-αποτελεσματικότητας και αυτοπεποίθησης.  |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται και να μοιράζονται τις έντονες επιθυμίες, τα ταλέντα και τις δεξιότητές τους.                                  |
| 3. | Οι μαθητές έχουν επίγνωση των χαρακτηριστικών τους και του πώς αυτά συμβάλλουν στην αυτοεκτίμηση, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοπεποίθησή τους. |
| 4. | Οι μαθητές έχουν επίγνωση του πώς τους βλέπουν οι άλλοι και πώς αυτό επηρεάζει τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις τους.                                   |

- Ο εκπαιδευτικός κλείνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας. Εξηγήστε ότι η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητάς μας συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής. Αυτά τα στοιχεία θα επηρεάσουν διάφορες διαστάσεις της ζωής μας: την προσωπική (αυτό που αισθανόμαστε και πιστεύουμε για τον εαυτό μας), την κοινωνική (ο τρόπος που οικοδομούμε τις σχέσεις μας και συσχετιζόμαστε με άλλους) και την επαγγελματική (αυτό που επιτυγχάνουμε στη ζωή μας ως επαγγελματίες). Εάν γνωρίζουμε και αποδεχόμαστε αυτό που είμαστε, μπορούμε να θέσουμε ρεαλιστικούς στόχους ζωής, και εάν έχουμε αυτοπεποίθηση και πιστεύουμε ότι είμαστε ικανοί, μπορούμε να επιτύχουμε τους στόχους μας.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενισχύσει τις θετικές στάσεις, συμπεριφορές και δεξιότητες των μαθητών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση και προβλήματα συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανοντας εσωτερικευμένα προβλήματα, όπως άγχος, κατάθλιψη και κοινωνική απόσυρση, και εξωτερικευμένα, όπως βία, επιθετικότητα και χρήση ουσιών.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Είμαι ο Εαυτός Μου: Ένας Παιδικός Οδηγός για την Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης και της Αυτοεκτίμησης (Being Me: A Kid's Guide to Boosting Confidence and Self-esteem) της Wendy L., Moss (PhD).
- Είμαι αρκετός (I am enough) της Grace Byers.
- Κάντε Δύσκολα Πράγματα: Μια Εφηβική Εξέγερση Κατά των Χαμηλών Προσδοκιών (Do Hard Things: A Teenage Rebellion Against Low Expectations) των Alex Harris και Brett Harris.

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Ο Βασιλιάς των Λιονταριών (The Lion King). Σε σκηνοθεσία Jon Favreau (2019).
- Όνειρα του Ουρανού (October Sky). Σε σκηνοθεσία Joe Johnston (1999).
- Η δεξιότητα της αυτοπεποίθησης (The skill of self-confidence) | Dr. Ivan Joseph | TEDxRyersonU: <https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>  
Το βίντεο παρουσιάζει τον τρόπο ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης δίνοντας θετική ανατροφοδότηση από την άποψη ενός αθλητικού διευθυντή, προπονητή στο πανεπιστήμιο.

## Δραστηριότητα 2: «Αναζητώντας παρόμοιες δεξιότητες»



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχάζονται και να αναγνωρίζουν τις δικές τους δεξιότητες. Επίσης, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχάζονται στο πώς βλέπουν οι άλλοι τα δικά τους χαρακτηριστικά και πώς αυτό επηρεάζει τα συναισθήματα και τις αυτο-αντιλήψεις τους.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό, αυτοκόλλητα χαρτάκια



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Ο Τζαμάλ είναι λίγο αγχωμένος τον τελευταίο καιρό. Οι γονείς τον παροτρύνουν περιστασιακά να αποφασίσει τι θέλει να κάνει μετά το λύκειο. Δεν ξέρει τι να κάνει. Θα ήθελε να γίνει δικηγόρος, αλλά ακόμα έχει πολλές αμφιβολίες. Δεν είναι σίγουρος ότι θα επιτύχει και, αν αποφασίσει να σπουδάσει νομική, θα πρέπει να μετακομίσει σε άλλη πόλη όπου δε γνωρίζει κανέναν. Ο Τζαμάλ είναι επίσης αρκετά ντροπαλός. Οπότε, φοβάται να είναι μακριά από την οικογένεια και τους φίλους του και φοβάται επίσης ότι δεν θα μπορέσει να βρει νέους φίλους.



- Ο εκπαιδευτικός μπορεί πρώτα να εισάγει τις ακόλουθες έννοιες στους μαθητές:
  - 1.Αυτοπεποίθηση: μια πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να ανταποκριθεί επιτυχώς στις απαιτήσεις ή τις αναθέσεις εμπιστοσύνη στις ικανότητες, τις δυνατότητες και τις κρίσεις του.
  - 2.Αυτοεκτίμηση: ο βαθμός στον οποίο τα χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου θεωρούνται από τον ίδιο ως θετικά· η αξιολόγηση του εαυτού. Η υψηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί έναν δείκτη ψυχικής υγείας, ενώ η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί έναν δείκτη για εσωτερικευμένα προβλήματα.
  - 3.Αυτο-αποτελεσματικότητα: η υποκειμενική αντίληψη ενός ατόμου για την ικανότητά του να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα· η πεποίθηση ότι κάποιος είναι σε θέση να επιτύχει τους προτεινόμενους στόχους.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - 1.Σε τι αναφέρεται αυτή η ιστορία; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία;
  - 2.Τι σας λέει αυτή η ιστορία για την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα
  - 3.Έχετε βιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο με την εμπειρία του Τζαμάλ; Πώς το αντιμετωπίσατε;

4. Ποιοι είναι οι άνθρωποι που επηρεάζουν περισσότερο την αυτοεκτίμησή σας;

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι κάθε μαθητής θα πρέπει να αναστοχαστεί στις δεξιότητές του γράφοντάς τις σε αυτοκόλλητα χαρτάκια.
- Κάθε μαθητής θα βάλει τα αυτοκόλλητα χαρτάκια πάνω στο σώμα του και θα τριγουρίσει στην τάξη κοιτάζοντας ο ένας τα χαρτάκια του άλλου. Εάν δουν ένα χαρακτηριστικό παρόμοιο με το δικό τους, μπορούν να σταματήσουν και να μιλήσουν με τον συμμαθητή τους για λίγα λεπτά σχετικά με:
  1. Πώς ανέπτυξαν αυτές τις δεξιότητες
  2. Πώς βλέπουν οι άλλοι τις δικές τους δεξιότητες και πώς επηρεάζονται από την άποψη των άλλων
  3. Πώς αισθάνονται όταν σκέφτονται τις δικές τους δεξιότητες
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ήταν εύκολο να εξηγήσεις τα δικά σου χαρακτηριστικά; Γιατί;
  2. Ήταν εύκολο να μιλάς για τον εαυτό σου και για τα συναισθήματά σου;
  3. Έχετε βιώσει ποτέ ότι η γνώμη των άλλων για τις δικές σας ικανότητες σας έχει επηρεάσει θετικά ή αρνητικά; Πώς;
  4. Τι μάθατε;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την επίγνωση των μαθητών σχετικά με την αυτοεκτίμηση, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοπεποίθηση.

#### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να σκέφτονται και να μοιράζονται τις δεξιότητές τους με τους συμμαθητές τους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν πώς οι απόψεις των άλλων που σχετίζονται με τις δεξιότητές τους μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματά τους και τις αντιλήψεις για τον εαυτό τους.

- Ο εκπαιδευτικός κλείνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή τη σημασία της ανάπτυξης αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης και αυτο-αποτελεσματικότητας. Εξηγεί ότι η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της εμπιστοσύνης και της αυτο-αποτελεσματικότητάς μας συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής. Αυτά τα στοιχεία θα επηρεάσουν διάφορες διαστάσεις της ζωής μας: προσωπική (αυτό που αισθανόμαστε και πιστεύουμε για τον εαυτό μας), κοινωνική (ο τρόπος που οικοδομούμε τις σχέσεις μας και συσχετιζόμαστε με άλλους) και επαγγελματική (αυτό που επιτυγχάνουμε στη ζωή μας ως επαγγελματίες). Εάν γνωρίζουμε και αποδεχόμαστε ποιοι είμαστε, μπορούμε να θέσουμε ρεαλιστικούς στόχους ζωής, και εάν έχουμε αυτοπεποίθηση και πιστεύουμε ότι είμαστε ικανοί, μπορούμε να επιτύχουμε τους στόχους μας.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενισχύσει τις θετικές στάσεις, συμπεριφορές και δεξιότητες των μαθητών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση που μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς, όπως άγχος, κατάθλιψη και κοινωνική απόσυρση, καθώς και εξωτερικευμένα, όπως βία, επιθετικότητα και χρήση ουσιών.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Κάντε Δύσκολα Πράγματα: Μια Εφηβική Εξέγερση Ενάντια Στις Χαμηλές Προσδοκίες (Do Hard Things: A Teenage Rebellion Against Low Expectations) των Alex Harris και Brett

Harris (2016).

Ταινίες/Βίντεο:

- Όνειρα του Ουρανού (October Sky). Σε σκηνοθεσία Joe Johnston (1999).
- Ο Βασιλιάς των Λιονταριών (The Lion King). Σε σκηνοθεσία Jon Favreau (2019).
- Η ζωή του Πι (Life of Pi). Σε σκηνοθεσία Ang Lee (2012).
- Η Σιέρα Μπέρτζες Είναι Ξενέρωτη (Sierra Burgess Is a Loser). Σε σκηνοθεσία Ian Samuels (2018).
- Γνωρίστε τον εαυτό σας: Ένας Οδηγός Χρήστη για την Οικοδόμηση Αυτοεκτίμησης (Meet Yourself: A User's Guide to Building Self-Esteem): Niko Everett στο TEDxYouth @ BommerCanyon:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uOrzmFUJtrs>  
Αυτό το βίντεο παρουσιάζει έναν τρόπο για να ενισχύσετε την αυτοεκτίμηση μέσω της γνώσης του εαυτού σας.
- Η δεξιότητα της αυτοπεποίθησης (The skill of self-confidence) | Dr. Ivan Joseph | TEDxRyersonU:  
<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>  
Αυτό το βίντεο παρουσιάζει τον τρόπο ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης παρέχοντας θετική ανατροφοδότηση από την άποψη ενός αθλητικού διευθυντή, προπονητή στο πανεπιστήμιο.
- Η Αχτύπητη Κίμι Σμιντ (Unbreakable Kimmy Schmidt). Δημιουργοί Robert Carlock και Tina Fey (2015-2019).
- Αυτοί Είμαστε (This is us). Δημιουργός Dan Fogelman (2016).

## Στόχος 3: Να βελτιώσουν τον αυτοπροσδιορισμό

### Δραστηριότητα 1: Επιλογές, αποφάσεις & ενέργειες



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα αναγνωρίζουν την αξία της ικανότητας και της αυτονομίας λαμβάνοντας επίσης υπόψη τις επιρροές άλλων ανθρώπων στον αυτοπροσδιορισμό.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας «Αξίες», στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Λουκία ξεκινάει τη νέα σχολική χρονιά σε νέο σχολείο. Έχει τόσες πολλές επιλογές και αποφάσεις να πάρει. Μερικές φορές μπερδεύεται και εύχεται απλώς κάποιος άλλος να μπορούσε να της πει τι να κάνει. Θέλει να κάνει καλή εντύπωση φορώντας μοδάτα ρούχα, αλλά η μητέρα της λέει ότι είναι πιο σημαντικό το άτομο που είναι, όχι τα ρούχα που φοράει. Επίσης, είναι καιρός να επιλέξει μια εξωσχολική δραστηριότητα μεταξύ των διαθέσιμων επιλογών, όπως θέατρο, χορός, φυσικές επιστήμες, μουσική και αθλητικός σύλλογος. Ο αδερφός της λέει ότι πρέπει να επιλέξει αθλήματα, η μητέρα της λέει χορό, ο πατέρας της λέει φυσικές επιστήμες. Η Λουκία είναι πολύ καλή στον χορό, αλλά θα ήθελε πολύ να μάθει νέα πράγματα. Παλεύει να αποφασίσει τι να κάνει.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία;
  2. Γνωρίζετε τι σημαίνει «αυτοπροσδιορισμός»;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συλλέξει τις ιδέες των μαθητών και να τις ενσωματώσει χρησιμοποιώντας έναν ορισμό από κάποιο λεξικό (για παράδειγμα: η διαδικασία με την οποία ένα άτομο ελέγχει τη ζωή του).
- Ο εκπαιδευτικός έπειτα ρωτάει τους μαθητές:
  1. Ποια είναι η γνώμη σας για τον αυτοπροσδιορισμό στους εφήβους; Θα πρέπει οι έφηβοι να είναι ελεύθεροι να κάνουν επιλογές και να ενεργούν μόνοι τους χωρίς τη γνώμη των ενηλίκων;
  2. Πόσο σημαντικό είναι να λαμβάνετε υπόψη τις ικανότητες, τα προσόντα, τις αξίες και τις επιθυμίες σας όταν κάνετε επιλογές και ενεργείτε;



3. Ποια είναι η γνώμη σας για τον αυτοπροσδιορισμό στο σχολείο και στο σπίτι;

4. Πόσο σημαντικοί είναι οι γονείς, οι δάσκαλοι ή οι φίλοι σας για τον αυτοπροσδιορισμό σας;

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τη σημασία του να ενεργούμε σύμφωνα με τις συνειδητές και ελεύθερες επιλογές μας, οι οποίες αντικατοπτρίζουν τις προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και τους στόχους κάποιου.
- Ο εκπαιδευτικός διανέμει το φύλλο εργασίας «Αξίες» στους μαθητές και τους ζητά να επιλέξουν πρώτα τις αξίες που θεωρούν πιο σημαντικές στη ζωή τους και κατόπιν να τις συσχετίσουν με ενέργειες που δηλώνουν αυτές τις αξίες.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν ένα παράδειγμα κατάστασης όταν ο αυτοπροσδιορισμός τους σχετικά με μία από τις αξίες στο φύλλο εργασίας δεν έγινε σεβαστός από κάποιον. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να καλέσει την τάξη να παίξουν σύντομα παιχνίδια ρόλων μιας κατάστασης.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές, χωρισμένους σε ομάδες, να συζητήσουν μεταξύ τους για να δώσουν λύσεις σχετικά με το τι θα έπρεπε να είχε κάνει για να αποκτήσει σεβασμό με αναφορά στον αυτοπροσδιορισμό του. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι θα μπορούσε να είχε κάνει για να γίνει σεβαστός ο αυτοπροσδιορισμός του βασικού χαρακτήρα;
  2. Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να τον βοηθήσει κάποιος; Ποιος;

#### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να σκέφτονται κριτικά για τις αξίες και τις επιλογές τους                                |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την επίδραση των συμπεριφορών άλλων ανθρώπων στον αυτοπροσδιορισμό τους. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο των δραστηριοτήτων, ενισχύοντας τη σημασία του αυτοπροσδιορισμού που συνεπάγεται διαφορετικές δεξιότητες (πχ. να είναι σε θέση κάποιος να κάνει επιλογές και να εκφράζει προτιμήσεις· να εμπλέκεται στη λήψη αποφάσεων· να θέτει και να επιτυγχάνει στόχους), που μας επιτρέπουν να είμαστε ενεργοί παράγοντες στη ζωή μας και με περισσότερη δυνατότητα αυτοπροσδιορισμού. Αυτή η διαδικασία μπορεί επίσης να επηρεαστεί από άλλους ανθρώπους.



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

- Σε όλα τα μαθήματα. Δώστε στους μαθητές αυτονομία μέσω ανεξάρτητης σκέψης και ενεργειών (πχ. οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν τις εργασίες για να μάθουν ένα νέο μάθημα· να επιλέξουν το μάθημα που θέλουν να μάθουν πρώτα· μάθηση με βάση συνθετικές εργασίες, το θέμα των οποίων επιλέγεται από τους μαθητές).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Διαστημικά Καλάθια (Space Jam). Σε σκηνοθεσία Joe Pykta (1996).
- Φόρεστ Γκαμπ (Forrest Gump). Σε σκηνοθεσία Robert Zemeckis (1994).
- Σε ένα κρίσιμο σημείο οικοδόμησης ονείρων από έμπνευση (At a crossroad of building dreams from inspiration) | TED:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TqCZ1iXGBbl>  
Η Zharina Nikko Casil εξηγεί πώς αντιμετώπισε κρίσιμα σημεία στη ζωή της, επιλέγοντας και οικοδομώντας μονοπάτια με βάση τα όνειρά της.
- Ανάλυση Ελέγχου 2: Δύο Ιστορίες Επιτυχίας Και Αυτοπροσδιορισμού (Taking Charge 2: Two Stories of Success and Self-Determination)  
[https://www.youtube.com/watch?v=4tZ7\\_Clw3ig](https://www.youtube.com/watch?v=4tZ7_Clw3ig)  
Δύο μαθητές με αναπηρίες εξηγούν πώς ο αυτοπροσδιορισμός είναι θεμελιώδης πτυχή στη ζωή τους.
- Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού. Το βίντεο δείχνει τη θεωρία αυτοπροσδιορισμού με έναν πολύ απλό τρόπο.  
<https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fxDbTY>

## ΑΞΙΕΣ

Να αντιστοιχίσετε την αξία/τις αξίες με τη σχετική ενέργεια

Αξίες	Ενέργειες
1. Υγεία	α. Να έχεις δικό σου δωμάτιο.
2. Πλούτος	β. Να παρακολουθείς μια κωμωδία στην τηλεόραση.
3. Οικογένεια	γ. Να πηγαίνεις στον κινηματογράφο με τους αδελφούς και τις αδελφές σου.
4. Φιλία	δ. Να ασκείσαι σε γυμναστήριο τρεις φορές την εβδομάδα.
5. Χιούμορ	ε. Να έχεις κάνει το εμβόλιο κατά της γρίπης.
6. Εκπαίδευση	ζ. Να κάνεις αυτό που σου αρέσει, επιτρέποντας στον εαυτό σου να διασκεδάζει.
7. Ομορφιά	η. Να πηγαίνεις στο σχολείο.
8. Χώρος	θ. Να ανοίξεις αποταμιευτικό τραπεζικό λογαριασμό.
9. Διατροφή	ι. Να υπερασπίζεσαι τους φίλους σου, ακόμη και αν δεν το κάνει κανείς άλλος.
10. Άσκηση	κ. Να φυτεύεις λουλούδια μπροστά στο σπίτι σου.
11. Μουσική	λ. Να ετοιμάζεις ένα γεύμα.
12. Ευτυχία	μ. Να μάθεις να παίζεις πιάνο.

## Δραστηριότητα 2: Αξίες & ήρωες



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχάζονται στη σημασία της λήψης αποφάσεων με βάση τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους, που τους δίνουν μια αίσθηση προσωπικής ενδυνάμωσης.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλα εργασίας «Οι αξίες μου» και «Χαρακτηριστικά και ικανότητες», χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Ο Ζοάο τελειώνει το λύκειο και πρέπει να κάνει μια επιλογή. Θέλει να σπουδάσει αστρονομία. Ονειρευόταν πάντα να γίνει αστροναύτης καθώς είναι περίεργος, περιπετειώδης και είναι παθιασμένος με επιστημονικά θέματα όπως φυσική, χημεία και τεχνολογία. Ωστόσο, οι βαθμοί του δεν είναι πάντα πολύ υψηλοί και ξέρει ότι είναι πολύ δύσκολο να γίνει αστροναύτης. Ο Ζοάο σκέφτεται να εργαστεί έναν χρόνο μετά το λύκειο για να έχει περισσότερο χρόνο να αποφασίσει τι ακριβώς θα σπουδάσει αμέσως μετά. Οι γονείς του Ζοάο δε συμφωνούν μαζί του.

Θα ήθελαν να μη χάσει έναν χρόνο, αλλά αντί αυτού, θα πρέπει να κάνει αίτηση στο Πανεπιστήμιο φέτος, ακόμα κι αν δεν έχει πειστεί ακόμη. Λένε ότι είναι σημαντικό να αποφοιτήσει. Οι περισσότεροι από τους φίλους του Ζοάο θα φοιτήσουν επίσης στο πανεπιστήμιο και θα ήθελαν να συμμετάσχει μαζί τους.

Η γιαγιά του λέει ότι η τελική απόφαση πρέπει να ληφθεί από τον Ζοάο, αλλά αυτός δεν ξέρει τι να κάνει. Δε θέλει να απογοητεύσει τους γονείς ή τους φίλους του, αλλά ταυτόχρονα, δε θέλει να πάει στο Πανεπιστήμιο εάν δεν είναι απολύτως σίγουρος για αυτό.



- Ο εκπαιδευτικός καλεί την τάξη να μιλήσουν για την ιστορία ξεκινώντας από την ακόλουθη ερώτηση:
  1. Έχετε ποτέ βιώσει μια κατάσταση παρόμοια με αυτήν του Ζοάο; Τι συνέβη; Πώς τελείωσε;
  2. Τι πιστεύετε για το να κάνετε επιλογές και να λαμβάνετε αποφάσεις μόνοι σας;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

3. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι οι έφηβοι έχουν την αυτονομία να λαμβάνουν αποφάσεις στο σχολείο και στο σπίτι;
  4. Όταν πρέπει να λάβετε μια απόφαση ή να κάνετε μια επιλογή, πόσο σημαντική είναι η γνώμη των άλλων (όπως γονείς, δάσκαλοι, φίλοι, συμμαθητές);
  5. Συνήθως, όταν πρέπει να αποφασίσετε, το κάνετε μόνοι σας ή λαμβάνετε υπόψη άλλες απόψεις;
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι μαθητές θα αναστοχαστούν για τη σημασία των αξιών τους και το πώς βλέπουν τον εαυτό τους (ικανότητες) για να καθοδηγήσουν τον αυτοπροσδιορισμό τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει το Φύλλο εργασίας «Οι αξίες μου» ζητώντας από τους μαθητές να εκφράσουν τη συμφωνία τους αφού διαβάσουν τη λίστα των αξιών. Οι μαθητές καλούνται να δηλώσουν τις αξίες ως αρκετά ή εξαιρετικά σημαντικές, για αυτούς προσωπικά. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να ρωτήσει εάν πιστεύουν ότι οι αξίες τους γίνονται σεβαστές στο σχολείο και στο σπίτι.
  - Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να πάρουν ένα χαρτί και να το χωρίσουν σε τρεις στήλες. Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να συμπληρώσουν τις στήλες αναστοχαζόμενοι στα προσωπικά χαρακτηριστικά (χρησιμοποιώντας επίσης το φύλλο εργασίας «Χαρακτηριστικά και Ικανότητες») που είναι σημαντικά για αυτούς:
    1. Η πρώτη στήλη ονομάζεται «Οι ήρωές μου». Οι μαθητές γράφουν το όνομα ενός προσώπου που θαυμάζουν πραγματικά και φιλοδοξούν να του μοιάσουν. Ο εκπαιδευτικός ζητάει να σκεφτούν ανθρώπους που έχουν διαδραματίσει άμεσο ρόλο στη ζωή τους (πχ. μέλη της οικογένειας) ή τους έχουν εμπνεύσει έμμεσα (πχ. καλλιτέχνες ή ακόμη και φανταστικούς χαρακτήρες).
    2. Η δεύτερη στήλη ονομάζεται «Αυτό που θαυμάζω». Οι μαθητές σκέφτονται όλα τα προσωπικά χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου. Το φύλλο εργασίας «Χαρακτηριστικά και Ικανότητες» περιλαμβάνει μια λίστα χαρακτηριστικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμβουλευτικά.
    3. Η τρίτη στήλη ονομάζεται «Πώς μπορώ να γίνω περισσότερο σαν τον ήρωά μου». Οι μαθητές σκέφτονται πώς αυτά μπορούν να μεταφραστούν στις προσωπικές αξίες και στα χαρακτηριστικά τους προσδιορίζοντας επίσης αν χρειάζονται εξωτερική υποστήριξη, για παράδειγμα από οικογένεια, καθηγητές και φίλους.
  - Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να συνοψίσει πώς είναι σημαντικό να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τους δικούς του στόχους, αξίες και πεποιθήσεις που τους δίνουν μια αίσθηση ασφαλούς και προσωπικής ενδυνάμωσης εξηγώντας επίσης ότι η εφηβεία είναι μια εποχή κίνησης προς την αυτονομία, όπου είναι απαραίτητη η εσωτερική των αξιών μας που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της δικής μας ταυτότητας.
  - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τον αυτοπροσδιορισμό των μαθητών:

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές καταλαβαίνουν ότι για να κάνουν επιλογές χρειάζεται να γνωρίζουν τον εαυτό τους, τα χαρακτηριστικά και τις αξίες τους.
2. Οι μαθητές αναγνώρισαν τα χαρακτηριστικά που θα ήθελαν να βελτιώσουν και πώς αυτά επιδρούν στον αυτοπροσδιορισμό.
3. Οι μαθητές αναγνωρίζουν τη σημασία του να λαμβάνουν υπόψη τη γνώμη και την υποστήριξη των άλλων όταν πρέπει να λάβουν αποφάσεις.



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

- Σε όλα τα μαθήματα δίνοντας στους μαθητές αυτονομία μέσω ανεξάρτητης σκέψης και ενεργειών (πχ. οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν τις εργασίες για να μάθουν ένα νέο μάθημα· να επιλέξουν το μάθημα που θέλουν να μάθουν πρώτα· μάθηση με βάση συνθετικές εργασίες, το θέμα των οποίων επιλέγεται από τους μαθητές).
- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, τη Φιλοσοφία, την Ψυχολογία, όταν τα θέματα αφορούν, για παράδειγμα, στην ελευθερία, στα ανθρώπινα δικαιώματα και στο αίσθημα ευθύνης.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Αποφασιστικός: Πώς να κάνετε καλύτερες επιλογές στη ζωή και στην εργασία. (Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work). Kindle Edition. Heath, C. & Heath, D. (2013).

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Με τη δύναμη της ζωής (Stronger). Σε σκηνοθεσία David Gordon Green (2017).
- Το Κοινωνικό Δίκτυο (The Social Network). Σε σκηνοθεσία David Fincher (2010).
- Το Κυνήγι της Ευτυχίας (The Pursuit of Happiness). Σε σκηνοθεσία Gabriele Muccino (2006).
- «Λήψη Δύσκολων Αποφάσεων με τον Μικρό Πρόεδρο (Making Tough Choices with Kid President)». Το βίντεο δείχνει τα καλά κριτήρια για τη λήψη μεγάλων αποφάσεων στη ζωή μας.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gdsCUExLE-Y>

##### Παιχνίδια/Εφαρμογές:

- Δίλημμα (Quandary)
- Φύλακες του Γαλαξία: Η Σειρά Telltale (Guardians of the Galaxy: The Telltale Series)
- Η Ζωή είναι Παράξενη (Life is Strange)

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ «ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΟΥ»

Να εκφράσετε τη συμφωνία σας αφού διαβάσετε τη λίστα με τις αξίες (υποδεικνύοντας με ένα Χ στη δεξιά ή την αριστερή πλευρά, ποιες είναι αρκετά ή εξαιρετικά σημαντικές για εσάς προσωπικά).

Αρκετά σημαντική		Εξαιρετικά σημαντική
	1. Να έχω πολλά χρήματα	
	2. Να τα πηγαίνω καλά στο σχολείο	
	3. Να έχω πολλούς φίλους	
	4. Να έχω έναν στενό φίλο/η	
	5. Να τα πηγαίνω καλά με τους γονείς μου	
	6. Να τα πηγαίνω καλά με την οικογένειά μου	
	7. Να έχω χρόνο για τον εαυτό μου	
	8. Να μην ανησυχώ για το αν έχω αρκετό φαγητό	
	9. Να σέβομαι τον εαυτό μου	
	10. Να με σέβονται οι άλλοι	
	11. Να έχω τον προσωπικό χώρο μου	
	12. Να είμαι καλός/ή σε κάτι	
	13. Να έχω καθαρό δωμάτιο	
	14. Να αναπνέω καθαρό αέρα	
	15. Ανακύκλωση	
	16. Να έχω καλή υγεία	
	17. Να έχω καλή μόρφωση	
	18. Να είμαι όμορφος/η	
	19. Να γνωρίζω ότι κάποιος με αγαπάει	
	20. Να έχω ωραία ρούχα	
	21. Να έχω πολλά πράγματα στην κατοχή μου	
	22. Να είμαι ερωτευμένος/η	
	23. Να έχω καλή φυσική κατάσταση	
	24. Να έχω φίλο/φιλενάδα	
	25. Να είμαι καλός/ή στα αθλήματα	
	26. Να βοηθάω άλλους	
	27. Να αναγνωρίζομαι για τη βοήθεια που προσέφερα σε άλλους	
	28. Να πιστεύω στον Θεό ή σε άλλο Ανώτερο Ον	
	29. Να είμαι ευτυχισμένος/η	
	30. Να έχω δίκιο για κάτι	
	31. Να είμαι σε θέση να χειριστώ ευθύνες	
	32. Να θέτω στόχους για τον εαυτό μου	

	33. Να έχω τον έλεγχο για ό,τι μου συμβαίνει	
--	--	--

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ «ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ»

Αυτή η λίστα λέξεων μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν για τα δικά τους χαρακτηριστικά/ικανότητες:

- Περιπέτεια
- Φροντίδα
- Ισορροπία
- Ομορφιά
- Ανήκειν
- Ηρεμία
- Ενδιαφέρον
- Πολιτικά δικαιώματα
- Άνεση
- Επικοινωνία
- Συμπόνια
- Διασύνδεση
- Θάρρος
- Δημιουργικότητα
- Περιέργεια
- Αποστασιοποίηση
- Πειθαρχία
- Ποικιλία
- Προσπάθεια
- Ισότητα
- Ενθουσιασμός
- Εξωστρέφεια
- Εμπειρία
- Πίστη
- Φυσική κατάσταση
- Ροή
- Συγχώρεση
- Ελευθερία
- Διασκέδαση
- Υγεία
- Χιούμορ
- Φαντασία
- Ανεξαρτησία
- Ακεραιότητα
- Νοημοσύνη
- Αλληλεξάρτηση
- Οικειότητα
- Διάισηση
- Δικαιοσύνη
- Ευγένεια
- Ηγεσία
- Μάθηση
- Αγάπη
- Πίστη
- Στοργή
- Δεκτικότητα
- Τάξη
- Οργάνωση
- Υπομονή
- Ειρήνη
- Επιμονή
- Παιχνίδι
- Ισχύς
- Παραγωγικότητα
- Αξιοπιστία
- Σεβασμός
- Ευλάβεια
- Κίνδυνος
- Ασφάλεια
- Αυτο-έκφραση
- Αυτεπάρκεια
- Γαλήνη
- Απλότητα
- Πνευματικότητα
- Αυθορμητισμός
- Σταθερότητα
- Δύναμη
- Δομή
- Στοχαστικότητα
- Ανοχή
- Κατανόηση
- Θαλπωρή
- Σοφία



## ■ Θέμα **1.2:** Αυτοδιαχείριση

*Η ικανότητα κάποιου να διαχειρίζεται επιτυχώς τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του σε διαφορετικές καταστάσεις, παρακινώντας αποτελεσματικά τον εαυτό του. Η ικανότητα να θέτει και να εργάζεται για προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους.*

### ■ Στόχοι

1. Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση ισχυρών συναισθημάτων
2. Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση για προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους
3. Να ενισχύσουν τη σημασία της θετικής και αισιόδοξης νοοτροπίας

## Στόχος 1: Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων

### Δραστηριότητα 1: Συναισθηματική έκτακτη ανάγκη: Σταμάτα, πέσε κάτω και κυλίσου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να επιλέγουν στρατηγικές για να διαχειρίζονται επαρκώς έντονα συναισθήματα.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Χονγκ πρόκειται να ξεκινήσει τη σχολική χρονιά σε ένα νέο σχολείο. Είναι ενθουσιασμένη να γνωρίσει το σχολείο, τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Ταυτόχρονα, ανησυχεί επίσης επειδή μόλις έφτασε στη χώρα και δε μιλάει πολύ καλά τη γλώσσα της χώρας. Πιστεύει ότι αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει εμπόδιο στο να ξεκινήσει μια συνομιλία και να κάνει νέους φίλους. Άλλωστε, γίνεται επίσης πιο δύσκολο να μάθει τα διαφορετικά μαθήματα. Η Χονγκ αρχίζει να αισθάνεται συγκλονισμένη με όλες αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα και προσπαθεί να μην τα σκέφτεται... αλλά είναι πολύ δύσκολο.

Έτσι, αποφασίζει να μιλήσει με τη μητέρα της για όλες αυτές τις ανησυχίες. Η μητέρα της λέει ότι κατανοεί την κατάσταση, αλλά της υπενθυμίζει επίσης ότι έχει θαυμάσιες ικανότητες να κάνει φίλους και να αντιμετωπίζει αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος. Η μητέρα της είναι σίγουρη ότι η Χονγκ θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσει αυτήν τη δύσκολη κατάσταση. Στη συνέχεια, η μητέρα της προτείνει στη Χονγκ να προσπαθήσει να χαλαρώσει και να απολαύσει τις τελευταίες ημέρες των διακοπών. Ωστόσο, της λέει επίσης ότι, αν προτιμά, μπορεί να προ-ενεργήσει και να αφιερώσει τον ελεύθερο χρόνο για να μάθει τη γλώσσα και να ανακαλύψει πράγματα για τη χώρα και την κοινότητα που μπορούν να την βοηθήσουν σε αυτό το νέο ταξίδι.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα της ιστορίας; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία;
  2. Τι σας λέει αυτή η ιστορία για τα συναισθήματα και τη διαχείριση συναισθημάτων;
  3. Τι γνωρίζετε για τη διαχείριση συναισθημάτων;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

4. Ποια συναισθήματα και στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων εμφανίστηκαν σε αυτήν την ιστορία; Ποιες άλλες στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε αυτήν την κατάσταση;

5. Μπορείτε να διαχειριστείτε έντονα συναισθήματα;

6. Ποιες στρατηγικές θεωρείτε ότι βοηθούν στην αντιμετώπιση έντονων συναισθημάτων;

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν και να γράψουν σε χαρτιά ποια κατάσταση θα μπορούσε να προκαλέσει έντονα συναισθήματα στη ζωή τους.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει έπειτα από τον μαθητή να μοιραστεί τις ιδέες του και να επιλέξει τέσσερις (4) από τις προηγούμενες καταστάσεις που περιγράφηκαν.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τέσσερις (4) ομάδες και αναθέτει από μία κατάσταση σε κάθε ομάδα.
- Κάθε ομάδα πρέπει να συζητήσει την ιστορία και να βρει μια στρατηγική για την αντιμετώπισή της. Όταν τελειώσουν όλοι, η ομάδα πρέπει να παρουσιάσει την κατάσταση στην υπόλοιπη τάξη δραματοποιώντας επίσης την πλήρη κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας στρατηγικές για την αντιμετώπιση των έντονων συναισθημάτων. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να δώσει προσοχή στις διάφορες στρατηγικές ρύθμισης που παρουσιάζονται, όπως η θετική επίλυση της κατάστασης (με τη βοήθεια κάποιου, έλεγχο της αναπνοής, κλπ.).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις γνώσεις διαχείρισης συναισθημάτων των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων  |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να συσχετίζουν στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων με τις προσωπικές εμπειρίες τους.          |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την επίδραση των στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων στη συμπεριφορά τους                    |
| 4. | Οι μαθητές γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων για να μειώσουν την επίδραση των έντονων συναισθημάτων |

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων και τη σημασία τους στην καθημερινή ζωή και την ευημερία σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Είναι σημαντικό οι μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία της διαχείρισης συναισθημάτων και της ηρεμίας και του αναστοχασμού πριν ενεργήσουν.



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

- Σε μαθήματα Γλώσσας, κατά την ανάλυση βιβλίων που αναφέρουν συγκρούσεις ή την εμφάνιση έντονων συναισθημάτων. Επίσης, εκθέσεις σχετικά με τη διαχείριση συγκρούσεων.
- Σε κάθε μάθημα (πχ. φυσική αγωγή) όταν ενδέχεται να εμφανιστούν καταστάσεις σύγκρουσης ή έντονα συναισθήματα κατά τη διάρκεια διαγωνισμών.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out). Σε σκηνοθεσία Peter Docter (2015).
- Έλεγχος συναισθημάτων: Ένα μάθημα από τα Angry Birds (Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds). Το βίντεο παρουσιάζει μια ιστορία κινουμένων σχεδίων για την κατανόηση της συναισθηματικής διαχείρισης (χρησιμοποιώντας τα κινούμενα σχέδια Angry Birds). Ο Red από τα Angry Birds δείχνει ότι μπορεί να αντιμετωπιστεί ο θυμός. <https://youtu.be/pFkRbUKy19g>
- Ταινία κινουμένων σχεδίων μικρού μήκους HD «Παρακολουθήστε τα συναισθήματά σας» (Watch your feelings). Αυτό το βίντεο χωρίς λόγια δείχνει το μίσος και τις δυσκολίες στη διαχείρισή του.

<https://youtu.be/8AGgbIQyqR8>

## Δραστηριότητα 2: Η ιεραρχία



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν θετικές και αρνητικές στρατηγικές και να χρησιμοποιούν τις πιο κατάλληλες για τη διαχείριση ισχυρών συναισθημάτων.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Μπαλόνια, ανεξίτηλος μαρκαδόρος



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Λίζα περνάει μια δύσκολη μέρα. Χθες το βράδυ δεν μπορούσε να κοιμηθεί επειδή είχε μια συζήτηση με τους γονείς της για να φύγει ένα σαββατοκύριακο με μια ομάδα νέων φίλων. Οι γονείς της φοβούνται να την αφήσουν να πάει διότι δε γνωρίζουν αυτούς τους φίλους. Σήμερα το πρωί, οι γονείς της προσπάθησαν να της μιλήσουν, αλλά ήταν πάρα πολύ αναστατωμένη και κουρασμένη και αποφάσισε να μην τους μιλήσει για να αποφύγει μια νέα συζήτηση.

Όταν φτάνει στο σχολείο, η ομάδα φίλων την ρωτούν αν θα πάει μαζί τους ή όχι, επειδή ανακαλύπτει ότι μια άλλη φίλη της θέλει να πάει στη θέση της. Προσπαθεί να καταπιέσει όλα τα έντονα συναισθήματα για να συγκεντρωθεί στην τάξη, αλλά είναι πάρα πολύ αγχωμένη και μπορεί να σκεφτεί μόνο το σαββατοκύριακο, την πίεση των γονέων και των φίλων της. Η Λίζα πιστεύει ότι αυτό της είναι υπερβολικό για να το χειριστεί και αρχίζει να επαναξιολογεί την κατάσταση. Πιστεύει ότι ίσως πρέπει να το αντιμετωπίσει διαφορετικά: αν μπορούσε να ηρεμήσει και να σχεδιάσει τη συνομιλία με τους γονείς της, ίσως να πάει καλύτερα... ή εάν οι γονείς της δεν της επιτρέψουν να πάει, πρέπει να αποδεχτεί την κατάσταση και να βρει κάτι άλλο να κάνει εκείνο το Σαββατοκύριακο, σίγουρα θα υπάρχουν και άλλες ευκαιρίες για να περάσει χρόνο με τους φίλους της.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι λέει αυτή η ιστορία για τα συναισθήματα και τη διαχείριση συναισθημάτων;
  2. Τι πιστεύετε ότι είναι η διαχείριση συναισθημάτων;
  3. Ποιες είναι οι κύριες λειτουργίες της διαχείρισης συναισθημάτων;
  4. Ποια συναισθήματα και στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων παρουσιάζονται σε αυτήν την ιστορία; Ποιες άλλες στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε αυτήν την κατάσταση;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

5. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε περισσότερο (πχ. σκέφτεστε ωραίες ή χαλαρωτικές σκέψεις, διαλογισμός και εκφραστικές δραστηριότητες); Ποιες στρατηγικές θεωρείτε ότι βοηθούν στην αντιμετώπιση έντονων συναισθημάτων;

- Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή ένα μπαλόνι και έναν ανεξίτηλο μαρκαδόρο και τους λέει να φουσκώνουν το μπαλόνι και να το χωρίσουν σε 5 μέρη κάνοντας οριζόντιες γραμμές με μαρκαδόρους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι κάθε μέρος έχει μια κατηγορία: Φυσικές ανάγκες (Κάτω)· Ανάγκες ασφάλειας· Αγάπη και ανήκειν· Εκτίμηση· και Αυτο-Πραγμάτωση (Πάνω).
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει να σκεφτούν αυτά τα διαφορετικά επίπεδα αναγκών και να γράψουν σε κάθε επίπεδο του μπαλονιού ποια συναισθήματα νιώθουν όταν αυτές οι ανάγκες δεν παρέχονται.
- Χωρισμένοι σε ομάδες, οι μαθητές μοιράζονται πρώτα αυτά που έγραψαν και μετά μπορούν να αναστοχαστούν σε ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να διαχειριστούν αυτά τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Είναι σημαντικό να ζητηθεί από τους μαθητές να προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές στρατηγικές και τις συνέπειές τους στη συμπεριφορά τη δική τους και των άλλων.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις στρατηγικές και να δημιουργήσει μια εικονογραφημένη αφίσα με τα συναισθήματα και τις στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων. Η τάξη μπορεί επίσης να γράψει τις στρατηγικές σε αυτοκόλλητα χαρτάκια, προκειμένου να βοηθήσουν τους μαθητές να τις εφαρμόσουν κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις γνώσεις των μαθητών για τη ρύθμιση συναισθημάτων.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν θετικές και αρνητικές στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να συσχετίζουν στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων με τις προσωπικές τους εμπειρίες.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την επίδραση των στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων στη συμπεριφορά τη δική τους και των άλλων.
4. Οι μαθητές γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν στρατηγικές για τη μείωση της επίδρασης των έντονων συναισθημάτων.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή τη βελτίωση αποτελεσματικών στρατηγικών για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων. Γενικά, έχουμε κίνητρα για να μειώσουμε αρνητικά συναισθήματα και να αυξήσουμε θετικά συναισθήματα. Μέσω διαφορετικών στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων, που μπορούν να περιλαμβάνουν την προσοχή, τις σκέψεις και το σώμα μας, μπορούμε να αλλάξουμε την ένταση, τη διάρκεια και την ποιότητα των συναισθημάτων μας για να καλύψουμε τις ανάγκες μας, να επιτύχουμε τους στόχους μας ή να βελτιστοποιήσουμε τη λειτουργία της προσωπικότητας. Συνεπώς, η διαχείριση συναισθημάτων είναι πολύ σημαντική στην προσωπική ζωή μας και ευημερία, σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



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

- Σε μαθήματα Γλώσσας, κατά την ανάλυση βιβλίων που αναφέρουν συγκρούσεις ή εμφάνιση έντονων συναισθημάτων. Επίσης, σύνθεση γραπτών κειμένων σχετικά με τη διαχείριση συγκρούσεων.
- Σε κάθε μάθημα (πχ. φυσική αγωγή) όταν εμφανίζονται συγκρούσεις ή έντονα συναισθήματα κατά τη διάρκεια διαγωνισμών.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Οδηγός Αισιοδοξίας (Silver Linings Playbook). Σε σκηνοθεσία David O. Russell (2012).
- Ο ξεχωριστός Γουίλ Χάντινγκ (Good Will Hunting). Σε σκηνοθεσία Gus Van Sant (1997).
- «Απλά Πάρε Ανάσα (Just Breathe)» των Julie Bayer Salzman & Josh Salzman (Wavecrest Films). Το βίντεο δείχνει τις αιτίες των αρνητικών συναισθημάτων και πώς μπορούν να

ρυθμίζουν αυτά τα έντονα συναισθήματα.  
<https://youtu.be/RVA2N6tX2cg>

## Στόχος 2: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση

### Δραστηριότητα 1: «Σχεδιάστε την εκδρομή»



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν στους στόχους τους και να σχεδιάσουν ενέργειες για την επίτευξή τους, λαμβάνοντας υπόψη τα εμπόδια και τους διευκολυντικούς παράγοντες που ενδέχεται να προκύψουν.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Στυλό, χαρτιά



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Είναι το τέλος της χρονιάς και ο Λουκάς ενώ χαλαρώνει έξω καθισμένος σε ένα παγκάκι στον κήπο, αφιερώνει λίγο χρόνο για να αναστοχαστεί στους στόχους που έχει επιτύχει τη φετινή χρονιά, αλλά και σε αυτούς που είναι ακόμα νεότεροι και σε εξέλιξη. Έτσι, προς το παρόν, συνειδητοποιεί ότι οι προτεραιότητές του είναι να διαβάσει περισσότερο για να βελτιώσει τις γλωσσικές δεξιότητές του, να ασκείται πιο συχνά για να έχει καλή φυσική κατάσταση και να συνεισφέρει στην κοινότητά του προσφέροντας κάποια εθελοντική υπηρεσία. Όταν σχεδιάζει τους στόχους για τη νέα χρονιά, αποφασίζει να γράψει σε ένα σημειωματάριο ποιοι είναι ακόμη σε διαδικασία επίτευξης για να δει αν θα μπορούσε να τους έχει επιτύχει ως τώρα. Ωστόσο, γνωρίζει ότι κατά τη διάρκεια της χρονιάς μερικοί περιορισμοί τον έκαναν να αισθάνεται χωρίς κίνητρα. Προσπάθησε πολύ σκληρά να τους ξεπεράσει και να αναδιατάξει τον σχεδιασμό που είχε κάνει προηγουμένως.

Τον προσάρμοσε και διατήρησε τον εαυτό του κινητοποιημένο, επιμένοντας να τους επιτύχει. Οπότε τώρα δημιουργεί ένα νέο σχέδιο για να διαχειριστεί όλους τους στόχους του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ώστε να μπορεί να διατηρήσει τα κίνητρά του σε όλη τη διαδικασία για να επιτύχει αυτό που ήθελε. Ξέρει ότι θα αισθανθεί περήφανος για τον εαυτό του μόλις φτάσει σε αυτό που θέλει ειδικά με τη σκληρή δουλειά του.



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



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

1. Σε τι αναφέρεται αυτή η ιστορία; Ποια η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία; Τι σας λέει αυτή η ιστορία για τους στόχους;

2. Έχετε στόχους; Θέλετε να μοιραστείτε έναν από τους στόχους σας;

3. Πώς τους προσδιορίζετε;

4. Πώς αισθάνεστε όταν τους επιτυγχάνετε;

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σχεδιάσουν την αναπαράσταση μιας σκάλας. Το χαμηλότερο άκρο αντιπροσωπεύει την τρέχουσα κατάσταση των μαθητών, ενώ η κορυφή δείχνει τι επιθυμούν να επιτύχουν οι μαθητές (για παράδειγμα ακαδημαϊκούς στόχους, υγιεινό τρόπο ζωής, κοινωνική και πολιτιστική ζωή, συμμετοχή στα κοινά, κλπ.). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν τουλάχιστον τρία βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων, αναστοχαζόμενοι και στα πιθανά εμπόδια και διευκολυντικούς παράγοντες που ενδέχεται να προκύψουν.

- Οι μαθητές καλούνται να μοιραστούν τις ιδέες τους με την υπόλοιπη τάξη.

- Ο εκπαιδευτικός έπειτα παρουσιάζει και συζητάει με τους μαθητές την προσέγγιση SMART. Αυτό σημαίνει ότι ο στόχος πρέπει να είναι:

1. Συγκεκριμένος (Specific) («τι θέλω να πετύχω;»· «γιατί είναι σημαντικό;»· «ποιος εμπλέκεται σε αυτό;»· «πού βρίσκεται;»· «τι πόρους θα χρειαστώ;»· «τι περιορισμούς μπορεί να αντιμετωπίσω;»)

2. Μετρήσιμος (Measurable) («πόσο;»· «πόσα;»· «πώς θα ξέρω πότε θα έχει επιτευχθεί;»)

3. Επιτεύξιμος (Achievable) («πώς μπορώ να επιτύχω αυτόν τον στόχο;»· «πόσο ρεαλιστικός είναι;»)

4. Σχετικός (Relevant) («είναι αυτή η κατάλληλη στιγμή;»· «έχω κίνητρα για να τον επιτύχω;»· «φαίνεται να αξίζει τον κόπο;»· «είμαι το σωστό άτομο για να επιτύχω αυτόν τον στόχο;»)

5. Χρονικά οριοθετημένος (Time-bound) (ορίστε μια προθεσμία: «πότε;»· «τι μπορώ να κάνω σήμερα;»· «τι μπορώ να κάνω σε 3 εβδομάδες από τώρα;»· «τι μπορώ να κάνω σε 3 μήνες από τώρα;»).

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 5 και εξηγεί ότι το θέμα της δραστηριότητας είναι να προγραμματίσουν μια εκδρομή για την τάξη ή το σχολείο. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει από κάθε ομάδα να καθορίσει: τον προορισμό της εκδρομής· την ημέρα αναχώρησης· τη διάρκεια του ταξιδιού· τον σκοπό· τον αριθμό των ατόμων· το κόστος· την εποχή· τα απαραίτητα αντικείμενα (πχ. έγγραφα, ρούχα, υλικά)· τις επαφές· τη μεταφορά· που να μείνουν· μέρη για να επισκεφτούν. Οι μαθητές καλούνται επίσης να εξετάσουν τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εκδρομής.

- Όταν τελειώσουν όλοι, κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει το σχέδιό της. Οι μαθητές μπορούν να αναστοχαστούν και να συζητούν μαζί τις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κατά τον καθορισμό στόχων χρησιμοποιώντας την προσέγγιση SMART.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή ότι αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν στη σημασία του καθορισμού των στόχων τους με τρόπο που είναι απλός και που αυξάνει το ποσοστό επιτυχίας. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν στη συνέχεια να ενισχύσουν ότι ο καθορισμός στόχων με την προσέγγιση SMART βοηθάει στην αποσαφήνιση των ιδεών μας πιο ρεαλιστικά, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πτυχές που μπορούν να συμπεριληφθούν στη διαδικασία επίτευξής τους, ακόμη και σε περίπτωση που οι στόχοι ενδέχεται να μην επιτευχθούν.

- 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 καθορίσουν ακαδημαϊκούς και προσωπικούς στόχους.                           |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων τους. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να γράψουν τι χρειάζεται να κάνουν για να επιτύχουν τους στόχους τους.        |
| 4. | Οι μαθητές έχουν ρεαλιστικά σχέδια όταν γράφουν τα βήματα για την επίτευξη ενός στόχου.                |



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, συνεργαζόμενοι και αναστοχαζόμενοι με τους μαθητές σχετικά με τους βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους τους.
- Στη Φυσική Αγωγή, χρησιμοποιώντας τους αθλητικούς στόχους για τη δημιουργία σχεδίων για την επίτευξή τους.
- Σε όλα τα μαθήματα, λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους των μαθητών για κάθε μάθημα.



**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

Βιβλία/Άρθρα:

- Hadley, A. (2014). Τι θέλετε πραγματικά; Πώς να ορίσετε έναν στόχο και να τον επιδιώξετε! Οδηγός για εφήβους. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Η Ρούμπι Λι και εγώ (Ruby Lee and me) της Shannon Hitchcock.

Ταινίες/Βίντεο:

- Moneyball. Σε σκηνοθεσία Bennett Miller (2011).
- Το Κυνήγι της Ευτυχίας (The Pursuit of Happiness). Σε σκηνοθεσία Gabriele Muccino (2007).
- Ψάχνοντας τον Νέμο (Finding Nemo). Σε σκηνοθεσία Andrew Stanton (2003).
- Πώς να θέσετε στόχους SMART. Το βίντεο περιγράφει τι σημαίνει ο καθορισμός στόχων SMART  
<https://www.youtube.com/watch?v=OXA6gfzFA24>

## Δραστηριότητα 2: «Αντιμετωπίστε τους περιορισμούς και διατηρήστε την εστίαση»



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να καθορίζουν τους στόχους τους με ένα σαφέστερο όραμα και να αναστοχάζονται στους περιορισμούς και τους τρόπους αντιμετώπισής τους, διατηρώντας παράλληλα την εστίαση στους στόχους τους.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας «η προσέγγιση SMART», στυλό, κινητή συσκευή



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας αυτόν τον σύνδεσμο <https://www.youtube.com/watch?v=tbhzAVRZ9Xc>. Το πλήρες κείμενο της ομιλίας διατίθεται χρησιμοποιώντας την επιλογή υποτίτλων του YouTube.



### Ιστορία

*Ο Τζον κάνει μια έρευνα για το σχολείο στον υπολογιστή, όταν τραβάει την προσοχή του το ακόλουθο βίντεο, μια παρακινητική ομιλία που έκανε ο Ντένζελ Γουόσινγκτον το 2019 για τους τελειόφοιτους κολεγίου.*



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Τι σας λέει αυτό το βίντεο σχετικά με τους στόχους; Να υποδείξετε τα μέρη του βίντεο που θεωρείτε πιο αποκαλυπτικά.
  2. Ποιοι είναι οι στόχοι σας; Παρακαλώ να τους μοιραστείτε.
  3. Πώς τους προσδιορίζετε; Πώς σχεδιάζετε να τους επιτύχετε;
  4. Έχετε στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων σας;
- Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή ένα φύλλο εργασίας με τίτλο «η προσέγγιση SMART» και τους ζητάει να γράψουν δύο στόχους – έναν σχετικό με την προσωπική ζωή και τον άλλο σχετικό με την ακαδημαϊκή καριέρα, χρησιμοποιώντας μία προσέγγιση SMART. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός μπορεί να τους ζητήσει, χρησιμοποιώντας το κινητό τους, να βρουν διαδικτυακά ένα απόφθεγμα που μπορεί να τους παρακινεί και να το γράψουν στο φύλλο εργασίας.
- Αφού τελειώσουν όλοι, ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές, μπορούν να επιλέξουν 4 στόχους από αυτούς που είχαν γραφτεί προηγουμένως. Αυτοί θα συζητηθούν περαιτέρω από τους μαθητές χωρισμένους σε 4 ομάδες.
- Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα έναν στόχο και ζητάει από τους μαθητές:

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

1. Να αναστοχαστούν στον στόχο αναφέροντας με "καταιγισμό ιδεών" ορισμένες δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν για την επίτευξη αυτών των στόχων.
  2. Να βρουν πιθανές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που ανέφεραν προηγουμένως εντοπίζοντας προσωπικές και συγκείμενες στρατηγικές (για παράδειγμα κοινωνική υποστήριξη).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τους μαθητές.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ακαδημαϊκούς και προσωπικούς στόχους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ακολουθούν τα βήματα που χρειάζονται για την επίτευξη των στόχων τους.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να γράψουν τι χρειάζεται να κάνουν για να επιτύχουν τους στόχους τους.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στα πιθανά εμπόδια που ενδέχεται να συναντήσουν.
5. Οι μαθητές μπορούν να βρουν στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια ή τους περιορισμούς.

- Ο εκπαιδευτικός τελειώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν και να καθορίζουν στόχους με τρόπο που είναι απλός και που αυξάνει την πιθανότητα επίτευξής τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να υπενθυμίσει την προσέγγιση SMART, η οποία βοηθάει στην αποσαφήνιση ιδεών και στον καθορισμό πιο ρεαλιστικών στόχων, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πτυχές που υπάρχουν ή μπορεί να συμπεριληφθούν στη διαδικασία επίτευξής τους.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, συνεργαζόμενοι και αναστοχαζόμενοι με τους μαθητές σχετικά με τους βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους τους.
- Στη Φυσική Αγωγή, δημιουργώντας σχέδια για την επίτευξη στόχων (πχ. τακτική).
- Σε όλα τα μαθήματα, λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους των μαθητών για κάθε μάθημα.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία/Άρθρα:

- Η Ρούμπι Λι και εγώ (Ruby Lee and me) της Shannon Hitchcock.

##### Ταινίες:

- Moneyball. Σε σκηνοθεσία Bennett Miller (2011).
- Το Κυνήγι της Ευτυχίας (The Pursuit of Happiness). Σε σκηνοθεσία Gabriele Muccino (2007).
- Χωρίς μέτρο (Whiplash). Σε σκηνοθεσία Damien Chazelle (2014).
- Η Θεωρία των Πάντων (The Theory of Everything). Σε σκηνοθεσία James Marsh (2014).
- Sing Street. Σε σκηνοθεσία John Carney (2016).

**Φύλλο εργασίας «Η προσέγγιση SMART»**

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ (SPECIFIC)	Τι θέλω να επιτύχω;	
	Γιατί είναι αυτό σημαντικό;	
	Ποιος εμπλέκεται;	
	Πού βρίσκεται;	
	Τι πόρους θα χρειαστώ;	
	Τι εμπόδια μπορεί να συναντήσω;	
ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ (MEASURABLE)	Πόσο/Πόσοι στόχοι;	
	Πώς θα ξέρω πότε θα έχει επιτευχθεί;	
ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΣ (ACHIEVABLE)	Πώς μπορώ να επιτύχω αυτόν τον στόχο;	
	Πόσο ρεαλιστικός είναι;	
ΣΧΕΤΙΚΟΣ (RELEVANT)	Είναι αυτή η κατάλληλη στιγμή;	
	Φαίνεται να αξίζει τον κόπο;	
	Είμαι εγώ το κατάλληλο άτομο για την επίτευξη αυτού του στόχου; Γιατί;	
ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ (TIME-BOUND)	Τι μπορώ να κάνω σήμερα;	
	Τι μπορώ να κάνω σε εβδομάδες από τώρα;	
	Τι μπορώ να κάνω σε μήνες από τώρα;	
	Προθεσμία	
<b>Παρακινητικό απόφθευγμα</b>		

## Στόχος 3: Να ενισχύσουν τη σημασία της θετικής και αισιόδοξης νοοτροπίας

### Δραστηριότητα 1: «Το καπέλο που αλλάζει»



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά μιας θετικής νοοτροπίας και επίσης να αναστοχάζονται και να αναπτύξουν την ικανότητα να έχουν τέτοια νοοτροπία.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Στυλό, χαρτιά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το μουσικό βίντεο που είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση [https://www.youtube.com/watch?v=CAb\\_bCtKuXg](https://www.youtube.com/watch?v=CAb_bCtKuXg). Το βίντεο αφορά σε ένα τραγούδι με τίτλο "Η ζωή είναι διασκέδαση (Life is Fun) - Ft. Boyinaband». Η μετάφραση είναι διαθέσιμη χρησιμοποιώντας την επιλογή για υπότιτλους.



#### Ιστορία

Στην Άννα αρέσει να περνάει χρόνο ακούγοντας διαφορετικά είδη μουσικής. Ενώ διαβάζει ένα βιβλίο, η Άννα λαμβάνει ένα βίντεο από έναν από τους φίλους της. Η Άννα ενδιαφέρεται πολύ για αυτό το βίντεο, πρώτα ο ήχος τραβά την προσοχή της αλλά έπειτα και οι στίχοι.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Σε τι αφορά αυτό το βίντεο; Τι πιστεύετε για αυτό; Τι σας λέει για τη θετική σκέψη;
  2. Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να έχετε θετική νοοτροπία;
  3. Προσπαθείτε να σκέφτεστε θετικά όταν εμφανιστούν προκλήσεις; Εάν όχι, γιατί; Εάν ναι, πώς;
  4. Γνωρίζετε κάποιον που έχει πάντα θετική προοπτική για τα πράγματα; Ποιον;
- Ο εκπαιδευτικός έπειτα εξηγεί ότι τώρα οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν ανθρώπους στη ζωή τους που έχουν θετική νοοτροπία απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι αυτό το άτομο;
  2. Γιατί έχει θετική νοοτροπία;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

3. Σε ποιες περιπτώσεις έχετε δει τη θετική νοοτροπία στην πράξη;

4. Σας έχει βοηθήσει να δείτε τα πράγματα με μια πιο θετική προοπτική;

- Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τι σκέφτηκαν.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναγνωρίσουν ένα σοβαρό πρόβλημα που αντιμετώπισαν (ή κάποιος άλλος κοντά τους) και στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε διαφορετικές ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να εργαστεί συνεργατικά για να παρουσιάσει τη δική της λύση στο πρόβλημα. Στο τέλος, κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει ό,τι έχουν κάνει.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να κατανοήσει τις διαφορές που προκύπτουν από την ομάδα και πώς διαφορετικές προσεγγίσεις στο πρόβλημα και διαφορετικές νοοτροπίες, ενδέχεται να οδηγήσουν σε διαφορετικές λύσεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να ρωτήσει τους μαθητές εάν είχαν εμπειρίες σχετικές με την επίδραση της αλλαγής απόψεων και της θετικής νοοτροπίας.
- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, που είναι η σημασία της θετικής νοοτροπίας. Μια θετική νοοτροπία έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία μας. Όταν τη διαθέτουμε, αισθανόμαστε περισσότερο κινητοποιημένοι και το επίπεδο του άγχους και των αρνητικών σκέψεων μειώνεται, γιατί μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε με καλύτερο τρόπο, σκεπτόμενοι τρόπους επίλυσης της κατάστασης για να μειώσουμε την αρνητικότητα.
- 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 καταλάβουν τι είναι θετική νοοτροπία.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου με θετική νοοτροπία.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικές προοπτικές για την επίλυση προβλημάτων.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι είναι σημαντικό να αλλάζουν αρνητικές προοπτικές σε θετικές.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, όταν οι μαθητές εμφανίζουν μια απαισιόδοξη προοπτική επειδή αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις ή δεν πέτυχαν τους στόχους τους και αισθάνονται απογοητευμένοι, μπορείτε να τους βοηθήσετε να στραφούν σε μια πιο θετική νοοτροπία.
- Σε μαθήματα Γλώσσας, μέσω της ανάλυσης διαφορετικών συγγραφέων και κειμένων για την αναγνώριση διαφορετικών προοπτικών.
- Στην Ιστορία και σε άλλα μαθήματα, να συζητήσετε για ιστορικά γεγονότα και προσωπικότητες που αλλάζουν την πορεία της ιστορίας έχοντας θετική νοοτροπία.
- Στη Μουσική, να συζητήσετε διαφορετικές νοοτροπίες που περιέχονται στους στίχους.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες:

- Ψάχνοντας τη Ντόρι (Finding Dory). Σε σκηνοθεσία Andrew Stanton (2016).
- Ψηλά στον ουρανό (Up). Σε σκηνοθεσία Pete Docter (2009).
- Ψάχνοντας τον Νέμο (Finding Nemo). Σε σκηνοθεσία Andrew Stanton (2003).

## Δραστηριότητα 2: «Οι θετικοί στίχοι»



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τρόπους αντιμετώπισης αρνητικών ή προβληματικών καταστάσεων, βρίσκοντας στρατηγικές για να διατηρήσουν μια θετική νοοτροπία.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, στυλό, μουσική



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το διαθέσιμο βίντεο εδώ: <https://www.youtube.com/watch?v=WqmTcjtnl9k> με τίτλο «Πώς να Αλλάξετε από Απαισιόδοξος σε Αισιόδοξος (How to Change from a Pessimist to an Optimist)». Το κείμενο είναι διαθέσιμο χρησιμοποιώντας την επιλογή για υπότιτλους.



### Ιστορία

*Ο πατέρας του Μπόρνα του είπε ότι μερικές φορές είναι πολύ απαισιόδοξος όταν πρέπει να αντιμετωπίσει δυσκολίες. Ο Μπόρνα αναγνωρίζει ότι αυτό είναι αλήθεια, αλλά δεν ξέρει πώς να μεταβεί από μια απαισιόδοξη σε μια αισιόδοξη νοοτροπία. Περιηγείται στο διαδίκτυο και βρίσκει ένα βίντεο που μπορεί να τον βοηθήσει.*



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Σε τι αφορά αυτό το βίντεο; Τι πιστεύετε για αυτό; Τι σας λείπει για τη θετική σκέψη;
  2. Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να έχετε θετική νοοτροπία; Γιατί;
  3. Πώς μπορεί κάποιος να αναπτύξει θετική νοοτροπία; Δώστε μερικά παραδείγματα.
- Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι ο σκοπός της ακόλουθης δραστηριότητας είναι να προσπαθήσουν να αλλάξουν κάτι που έχει αρνητική προοπτική σε θετική. Ο στόχος είναι να προσπαθήσουν να δουν τη θετική πλευρά.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες και κάθε ομάδα χρειάζεται να βρει ένα μουσικό κομμάτι ή μια ιστορία από βιβλίο ή ταινία όπου ένα πρόβλημα αντιμετωπίζεται χρησιμοποιώντας αρνητική προσέγγιση, για παράδειγμα να είναι κάποιος απαισιόδοξος. Οι μαθητές χρειάζεται να αναλύσουν τη μουσική/ιστορία για να αναγνωρίσουν αρνητικές σκέψεις και να δημιουργήσουν νέους στίχους ή ιστορία με θετική άποψη. Στο τέλος, οι μαθητές μπορούν να παρουσιάσουν στην τάξη τι έχουν κάνει περιγράφοντας εναλλακτικές στρατηγικές που βρήκαν για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση και τις συνέπειές της.
- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αναστοχαστούν στη δραστηριότητα.
  1. Πώς προσπαθήσατε να αλλάξετε τους στίχους ή την ιστορία; Ποια ήταν η στρατηγική σας;



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

2. Ήταν δύσκολο; Γιατί; Υπήρχε ένα σημείο που βρήκατε πιο δύσκολο;

3. Καταλάβατε τη σημασία της θετικής νοοτροπίας; Μπορείτε να την εξηγήσετε;

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει το επίπεδο θετικής νοοτροπίας των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σημασία της θετικής νοοτροπίας.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να βλέπουν τα πράγματα με διαφορετικές προοπτικές.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν και να εφαρμόζουν στρατηγικές για να έχουν θετική νοοτροπία.
4. Οι μαθητές μπορούν να δουν τις συνέπειες της θετικής νοοτροπίας.

- Ο εκπαιδευτικός τελειώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο της, δηλαδή τη σημασία της θετικής νοοτροπίας. Μια θετική νοοτροπία έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία μας. Όταν την έχουμε, αισθανόμαστε περισσότερο κινητοποιημένοι και το επίπεδο του άγχους και των αρνητικών σκέψεων μειώνεται, επειδή μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε με καλύτερο τρόπο, σκεφτόμενοι τρόπους επίλυσης της κατάστασης για να μειώσουμε την αρνητικότητα.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, όταν οι μαθητές εμφανίζουν μια απαισιόδοξη προοπτική επειδή αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις ή δεν πέτυχαν τους στόχους τους και αισθάνονται απογοητευμένοι, μπορείτε να τους βοηθήσετε να στραφούν σε μια πιο θετική νοοτροπία.
- Σε μαθήματα Γλώσσας, μέσω της ανάλυσης διαφορετικών συγγραφέων και κειμένων για την αναγνώριση διαφορετικών προοπτικών.
- Στην Ιστορία, να συζητήσετε για ιστορικά γεγονότα και προσωπικότητες που αλλάζουν την πορεία της ιστορίας έχοντας θετική νοοτροπία.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες/Βίντεο:

- Η διάσωση (The Martian). Σε σκηνοθεσία Ridley Scott (2015).
- Το Κυνήγι της Ευτυχίας (The Pursuit of Happiness). Σε σκηνοθεσία Gabriele Muccino (2007).
- Φόρεστ Γκαμπ (Forrest Gump). Σε σκηνοθεσία Robert Zemeckis (1994).
- Εγώ είμαι (I am). Σε σκηνοθεσία Tom Shadyac (2010).

## ■ Θέμα **1.3**: Κοινωνική επίγνωση

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

### ■ Στόχοι

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

## Στόχος 1: Να ενισχύσουν την αντίληψη της προοπτικής του άλλου και την ενσυναίσθηση

### Δραστηριότητα 1: Γιατί είπες και έκανες αυτό;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να φανταστούν τον εαυτό τους στη θέση άλλων και να είναι πιο προσεκτικοί στις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Πριν από λίγες μέρες, ο Τζαμάλ αντιμετώπισε ένα οδυνηρό συμβάν. Ενώ περιπλανιόταν με τον φίλο του Τζον, μια ομάδα παιδιών τον έδειχναν και τον κορόιδευαν. Αρχισαν να λένε άσχημα λόγια για τα μαλλιά του και το χρώμα του δέρματός του. Επιπλέον, γελοούσαν λέγοντας ότι ήταν μετανάστης και έπρεπε να επιστρέψει στη χώρα του. Ο Τζαμάλ πληγώθηκε πολύ από τα λόγια τους και θα τους απαντούσε, αλλά ένιωσε συγχυσμένος. Ωστόσο, ο Τζον του είπε να τους αγνοήσει και τον έσπρωξε να φύγουν χωρίς να νοιάζεται για τις προσβολές τους.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τους χαρακτήρες:
  1. Τι αισθήματα και συναισθήματα είχε ο Τζαμάλ εκείνη τη στιγμή; Κατά τη γνώμη σας, γιατί επιθυμούσε να απαντήσει στα άσχημα λόγια των παιδιών;
  2. Πώς ένιωσε ο Τζον εκείνη τη στιγμή; Γιατί ενήργησε με αυτόν τον τρόπο;
  3. Τι θα μπορούσε να έχει κάνει ο Τζον για να καθησυχάσει τον Τζαμάλ; Γιατί τα παιδιά του συμπεριφέρθηκαν έτσι; Ποιες ήταν οι σκέψεις τους;
- Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί τη στρατηγική Σκέψου-Συνεργάσου-Μοιράσου (Think-Pair-Share). Αυτό περιλαμβάνει, πρώτον, να ζητήσει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες:

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

1. Σας έχει συμβεί κάτι παρόμοιο;
2. Πώς νιώσατε;
3. Τι κάνατε;
4. Γιατί το άλλο άτομο είπε/έκανε ό,τι έκανε;

- Δεύτερον, μετά τον ατομικό αναστοχασμό, ο εκπαιδευτικός δημιουργεί ζευγάρια όπου οι μαθητές, ένας ένας, λένε τη δική τους εμπειρία και ο συμμαθητής σημειώνει τον προβληματισμό και τις σκέψεις του/της για αισθήματα, συναισθήματα, συμπεριφορές, κλπ., διακρίνοντας μεταξύ της δικής του προοπτικής και της προοπτικής του άλλου.
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μοιραστούν τις σημειώσεις και τον αναστοχασμό τους με την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες ανάληψης προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθησης των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των άλλων.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις απόψεις των άλλων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι οι ενέργειές τους μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τα συναισθήματα των άλλων.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να ενεργούν κατάλληλα όταν βλέπουν κάποιον αναστατωμένο.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή τον αναστοχασμό για την αντίληψη της προοπτικής του άλλου και την ενσυναίσθηση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή ζωή τους.



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

- Στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε ικανότητες αντίληψης προοπτικής του άλλου ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στο γιατί ορισμένα ιστορικά πρόσωπα αποφάσισαν να ενεργήσουν με κάποιον τρόπο (πχ. με πόλεμο, οικοδόμηση μνημείου, κλπ.) ή στα συναισθήματα του να είσαι πολεμιστής/στρατιώτης.
- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε ικανότητες ανάληψης προοπτικής του άλλου ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στην προοπτική των ποιητών για κάποια συγκεκριμένα θέματα.
- Μετά την αξιολόγηση των μαθητών, μπορείτε να προωθήσετε την ικανότητα ανάληψης προοπτικής του άλλου ζητώντας από τους μαθητές να αναλάβουν τη δική σας προοπτική, ως δάσκαλος, και να κατανοήσουν τα κριτήρια που χρησιμοποιήσατε στην αξιολόγηση.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

#### Βιβλία:

- Δεκατρία γιατί (Thirteen Reasons Why) του Jay Asher (2007).
- Αγώνες Πείνας (Hunger Games) της Suzanne Collins (2008).

#### Ταινίες/Βίντεο:

- Άτυπος (Atypical). Σε σκηνοθεσία Seth Gordon (2017).
- Μια σχέση στοργής (The Blind Side). Σε σκηνοθεσία John Lee Hancock (2009).
- Μπες στη θέση μου (A Mile in my Shoes). Ο ιστότοπος είναι ένα podcast όπου μπορείτε να ακούσετε τις προσωπικές ιστορίες αγνώστων.  
<https://play.acast.com/s/amileinmyshoes>
- Βλέποντας την άποψη κάποιου άλλου (Seeing Someone Else's Side). Το βίντεο δείχνει πώς λειτουργεί η αντίληψη προοπτικής του άλλου σε κοινές καταστάσεις, όπου η άποψη του άλλου μπορεί να αγνοηθεί ή, αντιθέτως, να γίνει κατανοητή.

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_cnk\\_yObRQ](https://www.youtube.com/watch?v=r_cnk_yObRQ)

## Δραστηριότητα 2: Η σκοτεινή πλευρά της ενσυναίσθησης



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ ενσυναισθητικών και μη ενσυναισθητικών αντιδράσεων.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Σοφία κοιτάζει τις φωτογραφίες που τραβήχθηκαν το περασμένο καλοκαίρι. Σε μια φωτογραφία είναι με τη Μονίκ, ένα κορίτσι που γνώρισε στις διακοπές. Άρχισε τότε να σκέφτεται εκείνες τις διακοπές. Ο Μονίκ ήταν μόνη της και αμέσως έγιναν φίλες. Μια μέρα η Σοφία συνάντησε εκεί, τον Σεμπάστιαν: ήταν καλός, ευγενικός, φιλικός και πολύ όμορφος! Η Σοφία θυμάται ότι της άρεσε, αλλά ήταν πολύ ντροπαλή για να του το πει. Επίσης, δεδομένου ότι ήταν μεγαλύτερος από αυτήν, νόμιζε ότι μπορούσε να την θεωρήσει μόνο ως ένα μικρό κορίτσι... Εκείνο το καλοκαίρι μίλησε για τις ανησυχίες της στη Μονίκ, η οποία είχε απαντήσει: «Ναι, καταλαβαίνω τον φόβο σου. Έχεις δίκιο, μπορεί να σε θεωρήσει μωρό! Και είστε τόσο διαφορετικοί, εσύ είσαι εσωστρεφής και αυτός είναι εξωστρεφής. Και να σου πω, σου πέφτει πάρα πολύς. Αν ήμουν στη θέση σου, θα τον ξεχνούσα.»

Η Σοφία αποφάσισε να ακολουθήσει τη συμβουλή της και να περάσει τις υπόλοιπες εβδομάδες των διακοπών μόνο με τη Μονίκ. Τώρα πιστεύει ότι πιθανώς η Μονίκ της έδωσε αυτή τη συμβουλή επειδή φοβόταν μήπως μείνει μόνη της κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τους χαρακτήρες της ιστορίας:
  1. Ποιες σκέψεις και συναισθήματα μπορεί να έχει βιώσει η Σοφία πριν και αφού μίλησε με τη Μονίκ;
  2. Πώς πιστεύετε ότι η Μονίκ θα μπορούσε να είχε απαντήσει στη Σοφία;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν ατομικά τις προσωπικές τους εμπειρίες όπου ένιωσαν ότι κάποιος δεν κατάλαβε τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί πρώτα να ζητήσει από τους μαθητές να προβληματιστούν με καταιγισμό ιδεών σχετικά με το νόημα του «να είσαι ενσυναισθητικός» και έπειτα ο εκπαιδευτικός προτείνει το παιχνίδι «Ο Γρύλος που Μιλάει»:
  1. Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα χαρτί και το χωρίζει σε τέσσερα μέρη.
  2. Κάθε μαθητής αναφέρει τα «λεγόμενα» της Σοφίας και της Μονίκ (λόγια/συμπεριφορές/ενέργειές τους) στην κορυφή του χαρτιού (αντίστοιχα, πρώτο και δεύτερο τεταρτημόριο).
  3. Κάθε μαθητής προσποιείται ότι είναι ο Γρύλος που Μιλάει και κάνει σαφή τα «μη λεγόμενα» της Σοφίας και της Μονίκ (κρυφές σκέψεις/αισθήματα/συναισθήματα) στο κάτω μέρος του χαρτιού (αντίστοιχα, τρίτο και τέταρτο τεταρτημόριο). Πχ. «μη λεγόμενα» για τη Σοφία: ο πιθανός λόγος για τον οποίο δεν πλησίασε τον Σεμπάστιαν' πχ. «μη λεγόμενα» για τη Μονίκ: ο πιθανός λόγος για τον οποίο έδωσε εκείνες τις συμβουλές στη Σοφία.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από την τάξη να αναστοχαστούν στα αποτελέσματα και τα οφέλη των ενσυναισθητικών απαντήσεων: κατανοώντας τη «σκοτεινή πλευρά» του άλλου, η Σοφία δε θα ένιωθε άσχημα και η Μονίκ θα είχε διατηρήσει τη φιλία της με τη Σοφία.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναστοχάζονται στην αντίληψη εναλλακτικών προοπτικών και την ενσυναίσθηση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τις θετικές συνέπειες του να είσαι ενσυναισθητικός προς τους άλλους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες ανάληψης προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθησης των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την άποψη των άλλων.                                    |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων.                              |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ ενσυναισθητικών και μη ενσυναισθητικών απαντήσεων. |



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

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προωθήσετε την ενσυναίσθηση ζητώντας από τους μαθητές να διαβάσουν ένα μυθιστόρημα ή ένα κείμενο και να αναστοχαστούν τόσο για τα γεγονότα όσο και για τα «μη λεγόμενα» (σιωπηρές και κρυμμένες σκέψεις, συναισθήματα, αισθήματα, προθέσεις, κλπ.), που είναι αντίστοιχα ορατά και μη ορατά στη σχέση μεταξύ των χαρακτήρων.
- Μπορείτε να προάγετε την ενσυναίσθηση ζητώντας από τους μαθητές να συγκρίνουν τα ίδια νέα σε διαφορετικές εφημερίδες και να αναστοχαστούν στις απόψεις και τα συναισθήματα των δημοσιογράφων που προκαλούνται από διαφορετικά άρθρα (με βάση την άποψή τους, θα προκύψουν κάποιες διαφορές).



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

#### Ταινίες/Βίντεο:

- Δύσκολα Δεκαεπτά (The Edge of Seventeen). Σε σκηνοθεσία Kelly Fremon Craig (2016).
- Νοημοσύνη-Συζήτηση Λυκείου (Intelligence-High School Debate). Το βίντεο περιλαμβάνει μια σχολική συζήτηση, όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να λάβουν υπόψη την προοπτική των άλλων.  
<https://www.youtube.com/watch?v=iMEwVXn2aQc>
- Η σημασία της ενσυναίσθησης (The Importance of Empathy). Το βίντεο ορίζει την ενσυναίσθηση και τονίζει τη σημασία της από κοινωνική και συναισθηματική άποψη.  
<https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

## Στόχος 2: Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα

### Δραστηριότητα 1: Είμαστε όλοι μοναδικοί



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις ατομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές ετερότητες.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό, μικρή τσάντα



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Λουκία και ο Λουκάς αποφασίζουν να στοιχηματίσουν ποιος βρίσκει τον άλλο πιο γρήγορα στις φωτογραφίες της τάξης που κρέμονται στον τοίχο. Και οι δύο είναι εξαιρετικά γρήγοροι στο να δείχνουν και να γελούν.

Έχουν τα δικά τους κόλπα: ο Λουκάς βρίσκει τη Λουκία γρήγορα επειδή έχει λεύκη, ενώ η Λουκία αναγνωρίζει αμέσως τον Λούκα επειδή φοράει γυαλιά. Αρχίζουν να παρατηρούν ότι κάθε συμμαθητής έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που τους κάνει μοναδικούς.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα μοναδικά χαρακτηριστικά των συμμαθητών τους. Ο εκπαιδευτικός γράφει τα ονόματα των μαθητών σε χαρτιά και τα τοποθετεί σε μια τσάντα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά για 3 χαρακτηριστικά που τους κάνουν μοναδικούς και να τα γράψουν σε ένα σημείωμα.
- Κάθε μαθητής επιλέγει ένα σημείωμα, που αντιστοιχεί σε έναν συμμαθητή και γράφει 3 χαρακτηριστικά που του αρέσουν περισσότερο στο άλλο άτομο. Οι μαθητές πρέπει να αναφέρουν αυτά τα χαρακτηριστικά με θετικό τρόπο.
- Χωρισμένοι σε ζευγάρια, οι μαθητές λένε τα τρία προσδιορισμένα χαρακτηριστικά στο αντίστοιχο άτομο.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ομοιότητες και στις διαφορές μεταξύ των δικών τους 3 μοναδικών χαρακτηριστικών και των 3 χαρακτηριστικών που προσδιορίστηκαν από τον συμμαθητή τους. Συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να σκεφτούν πώς μπορούν να τους βοηθήσουν οι άλλοι να εκτιμήσουν και να αποδώσουν αξία στα δικά τους χαρακτηριστικά, ακόμη και αυτά που δεν έχουν αξία από μόνα τους.



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αναστοχαστούν την προσωπική τους εμπειρία ή ιστορίες που γνωρίζουν (για παράδειγμα σε βιβλία ή από την τηλεόραση ή τις εφημερίδες) σχετικά με άτομα που είχαν υποστεί διακρίσεις με βάση το προσωπικό, κοινωνικό ή πολιτισμικό χαρακτηριστικό τους. Οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν αυτές τις περιπτώσεις και να αναστοχαστούν στα συναισθήματα και τις σκέψεις αυτών των ατόμων που έχουν υποστεί διακρίσεις.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την εκτίμηση των μαθητών για την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν τα χαρακτηριστικά τους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν τα χαρακτηριστικά των συμμαθητών.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν τις ατομικές διαφορές (σωματικά, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, κλπ.).
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορές.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να εκτιμήσουν την ιδιαιτερότητα και τη μοναδικότητα στον εαυτό τους και στους άλλους.
6. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στερεότυπα, προκαταλήψεις και διακρίσεις με βάση την διαφορετικότητα.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να εκτιμήσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές, κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους και στην κοινωνία αποδεικνύοντας επίσης θετικά παραδείγματα ανθρώπων που ήταν σε θέση να εκτιμήσουν τις διαφορές ή να κάνουν τις διαφορές τους να εκτιμηθούν από άλλους.



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

- Στη Γεωγραφία, μπορείτε να προάγετε την εκτίμηση ατομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών διαφορών εκτιμώντας την ιδιαιτερότητα και τον πλούτο κάθε χώρας, κοινότητας, κλπ.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε την εκτίμηση ατομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών διαφορών εκτιμώντας τη συμβολή κάθε ανθρώπου, πολιτισμού, ιστορικής περιόδου, ιστορικού προσώπου, κλπ.
- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προωθήσετε την εκτίμηση ατομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών διαφορών διαβάζοντας οποιοδήποτε κείμενο (μυθιστόρημα, ποίημα, ειδήσεις, περιοδικό) σχετικά με την διαφορετικότητα και σχολιάζοντάς το με τους μαθητές.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Χάρι Πότερ (Harry Potter) της J. K. Rowling (1997).

##### Ταινίες:

- Θαύμα (Wonder). Σε σκηνοθεσία Stephen Chbosky (2017).
- Δείξε μου αγάπη (Show Me Love) Σε σκηνοθεσία Lukas Moodysson (1998).
- Chocolat. Σε σκηνοθεσία Lasse Hallström (2000).

## Δραστηριότητα 2: Αγαπάμε τη διαφορετικότητα



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να εκτιμήσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές, κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορετικότητες.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Άννα και οι συμμαθητές της διοργανώνουν ένα δείπνο για να γιορτάσουν τα γενέθλιά της. Έχουν διαφορετικές επιλογές: Ιαπωνικά, Μεξικάνικα, Ιταλικά, Ινδικά, Ταϊλανδέζικα, Ελληνικά εστιατόρια, για να αναφέρουμε μόνο μερικά. Η Άννα σχολιάζει ότι είναι πολύ τυχεροί που ζουν σε έναν κόσμο όπου υπάρχουν τόσα πολλά νόστιμα πιάτα που προέρχονται από διαφορετικές χώρες. Ακούει επίσης την προγιαγιά της Νίνα να λέει ότι όταν ήταν μικρή δεν είχε πολλά να φάει κατά τη διάρκεια του πολέμου και έπρεπε να προσαρμοστεί και να μην παραπονιέται για το φαγητό. Ήταν πάντα το ίδιο: πατάτες!



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στη διαφορετικότητα στον κόσμο (μπορούν να ξεκινήσουν από φαγητό ή από άλλα παραδείγματα) λαμβάνοντας υπόψη αν οι μαθητές πιστεύουν ότι η πολιτισμική διαφορά μπορεί να αποτελέσει έναν πλούτο για τα άτομα, την κοινωνία και ολόκληρο τον κόσμο ή κίνδυνο όταν η συνεισφορά διαφορετικών εθνικών ταυτοτήτων ιδιοποιείται.
- Κάθε μαθητής μπορεί μεμονωμένα να απαντήσει ή να γράψει μια απάντηση, ακόμη και με τη μορφή μιας γραπτής εργασίας.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες και στη συνέχεια να αναστοχαστούν μαζί για τη θετική επίδραση διαφορετικών πολιτισμών σε άτομα και κοινωνίες παρέχοντας επίσης παραδείγματα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να οργανώσει ένα «Πολύ-πολιτισμικό πάρτι» στο σχολείο: ο καθένας φέρνει κάτι που αντιπροσωπεύει τον δικό του πολιτισμό (πχ. χαρακτηριστικό φαγητό, βιβλίο, αντικείμενο, ρούχα, κλπ.) όπου όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να περιγράψουν την επιλογή τους και τη σημασία της ύπαρξής της στην κοινωνία μας και/ή στον κόσμο μας.
- Ο εκπαιδευτικός καταλήγει εξηγώντας τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να εκτιμήσουν και να αποδώσουν αξία στην ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την εκτίμηση των μαθητών για την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις θετικές πτυχές της διαφορετικότητας.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα πολλαπλά πλεονεκτήματα της πολιτισμικής διαφορετικότητας.
3. Οι μαθητές αποδεικνύουν ότι είναι ανοιχτοί και περιέργοι να δοκιμάζουν και να γνωρίζουν αντικείμενα, καθώς και να δοκιμάζουν φαγητά, που έχουν πολιτισμική προέλευση διαφορετική από τη δική τους.



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

- Στη Γεωγραφία, μπορείτε να προάγετε την εκτίμηση της ατομικής, κοινωνικής και πολιτισμικής διαφορετικότητας όταν αναφέρεται η ιδιαιτερότητα μιας χώρας.
- Στην ξένη γλώσσα, μπορείτε να προωθήσετε την εκτίμηση της ατομικής, κοινωνικής και πολιτισμικής διαφορετικότητας, επισημαίνοντας τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ της εθνικής και της ξένης γλώσσας/χώρας.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε την εκτίμηση της ατομικής, κοινωνικής και πολιτισμικής διαφορετικότητας όταν το μάθημα στοχεύει σε ιστορικές προσωπικότητες που πραγματοποίησαν μια πολιτισμική ή κοινωνική επανάσταση (πχ. Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, Νέλσον Μαντέλα, Γκάντι).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Έχω ένα όνειρο : Η Ιστορία του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ (I Have a Dream: The Story of Martin Luther King) της Margaret Davidson (1991).

##### Ταινίες:

- Ανίκητος (Invictus). Σε σκηνοθεσία Clint Eastwood (2009).
- Φύλαξε τον Τελευταίο Χορό (Save the last dance). Σε σκηνοθεσία Thomas Carter (2001).
- Οι συγγραφείς της Ελευθερίας (Freedom Writers). Σε σκηνοθεσία Richard LaGravenese (2007).
- Ντοκιμαντέρ για ιστορικά πρόσωπα.

## ■ Θέμα 1.4: Δεξιότητες σχέσεων

*Η ικανότητα δημιουργίας, διατήρησης και αποκατάστασης κοινωνικών σχέσεων. Η ικανότητα κάποιου να επικοινωνεί, να ακούει και να συνεργάζεται με άλλους, να διαπραγματεύεται και να επιλύει εποικοδομητικά 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 αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση επικοινωνίας και 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: Συνεργασία ή ανταγωνισμός;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα αποκτήσουν εμπειρία των δυνατοτήτων και των προκλήσεων της εργασίας σε ομάδα και θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν στη σημασία της συνεργασίας και της συνεισφοράς-ανταλλαγής.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Ο Ζοάο είναι ο καλύτερος επιθετικός της ποδοσφαιρικής ομάδας του. Προτιμάει να παίζει μόνος του, να παίρνει την μπάλα και να σουτάρει για γκολ χωρίς δισταγμό.

Αφότου όλοι άρχισαν να λένε ότι είναι πραγματικός πρωταθλητής, ο Ζοάο ενθουσιάστηκε και άρχισε να παίζει ακόμα πιο ατομικά προσπαθώντας να σκοράρει όποτε είχε τη μπάλα χωρίς καν να κοιτάζει τον συμπαίκτη του. Αποδεικνύεται ότι έχει αρχίσει να αποτυγχάνει πολλές φορές στις προσπάθειες για σκορ.

Ο προπονητής του το παρατήρησε και του εξήγησε ότι για να είναι καλός παίκτης είναι σημαντικό να συνεργάζεται με κάθε μέλος της ομάδας και να πασάρει τη μπάλα.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτής της ιστορίας; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία; Τι σας λείπει αυτή η ιστορία για το να συνεργάζεστε και να μοιράζεστε;
  2. Με ποιους τρόπους συνεργάζεστε στο σχολείο ή στο σπίτι;
  3. Με ποιους τρόπους συνεργάζεστε όταν παίζετε μια ομαδική δραστηριότητα;
  4. Τι θα μπορούσε να συμβεί εάν ένα άτομο σε μια ομάδα δε συνεργάζεται; Τι θα μπορούσατε να κάνετε για αυτό;
  5. Έχετε στιγμές που μοιράζεστε και συνεργάζεστε στην καθημερινή ζωή σας; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα;
  6. Πιστεύετε ότι αυτή η ιστορία ισχύει για άλλες καταστάσεις ζωής;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και αναθέτει σε κάθε ομάδα μια δύσκολη σχολική εργασία που μπορεί να απαιτεί και τη χρήση πολυμεσικού υλικού (όπως να περιγράψουν στην τάξη τα γεγονότα του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου με δημιουργικό τρόπο).
- Ο εκπαιδευτικός, χρησιμοποιώντας τη συνεργατική προσέγγιση μάθησης, ζητάει από τους μαθητές:
  1. Να μοιραστούν μεταξύ τους τους διαφορετικούς ρόλους που απαιτούνται για την πραγματοποίηση των εργασιών (ένας μαθητής μπορεί να βρει υλικό στο διαδίκτυο, ένας άλλος μπορεί να γράψει το κείμενο, ένας άλλος μπορεί να προετοιμάσει τις εικόνες, ένας άλλος μπορεί να δείξει την εργασία στους συμμαθητές...). Κάθε μαθητής πρέπει να έχει έναν συγκεκριμένο ρόλο και πρέπει να συνεισφέρει.
  2. Να λάβουν υπόψη όλες τις ιδέες που προέρχονται από τα μέλη της ομάδας, να προάγουν τα κίνητρα και να ολοκληρώσουν την κοινή εργασία.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την εργασία της.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να ζητήσει από τους μαθητές να αξιολογήσουν την ικανότητά τους να συνεργάζονται περιγράφοντας επίσης τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ομαδικής εργασίας.
- 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 αναστοχαστούν στη σημασία της συνεργασίας.            |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στη σημασία της συνεισφοράς-ανταλλαγής. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να συνεργάζονται.  |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να μοιράζονται υλικό και άυλο υλικό .                    |

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή να είναι σε θέση οι μαθητές να συνεργάζονται και να μοιράζονται. Η συνεργασία είναι πολύ σημαντική για την επίτευξη κοινών στόχων και επιτρέπει στους ανθρώπους να εργάζονται μαζί. Όταν συνεργάζονται, όλοι έχουν έναν σκοπό και κάποια ευθύνη για την επιτυχία της ομάδας.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, όταν συζητάτε για τη σημασία της συνεργασίας για την καλλιέργεια και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων ώστε οι μαθητές να γίνουν ενεργοί και επιτυχημένοι πολίτες.
- Στη Φυσική Αγωγή, σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες, με προσαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων, αλλάζοντας τους κανόνες και τους στόχους προκειμένου να προαχθεί η συνεργασία.
- Σε όλα τα μαθήματα όταν κάνετε εργασίες σε επίπεδο τάξης ή ομάδας.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

#### Βιβλία:

- Grabenstein, C. (2013). Απόδραση από τη βιβλιοθήκη του κυρίου Λιμοντσέλο (Escape from Mr. Lemoncello's Library). Random House Books for Young Readers.
- Barnett, D. & Klassen, J. (2014). Ο Σαμ και ο Ντέιβ σκάβουν μια τρύπα (Sam and Dave dig a Hole). Candlewick Press.

#### Ταινίες:

- Πρωταθλητές (Champions / Campeones). Σε σκηνοθεσία Javier Fesser (2018).
- Μπάτε σκύλοι αλέστε (The Secret Life of Pets). Σε σκηνοθεσία Chris Renaud (2016).
- Η ιστορία των παιχνιδιών 2 (Toy Story 2). Σε σκηνοθεσία John Lasseter (2000).
- Διαστημικά καλάθια (Space jam). Σε σκηνοθεσία Joe Pytko (1996).

## Δραστηριότητα 2: «Η ιστορία της συνεργασίας»



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να μετατρέπουν τις ανταγωνιστικές δραστηριότητες σε συνεργατικές, ανταλλάσσοντας ιδέες, και θα είναι σε θέση να συνεργάζονται για να επιτύχουν έναν στόχο.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Τραπέζι, κάρτα με ιστορίες



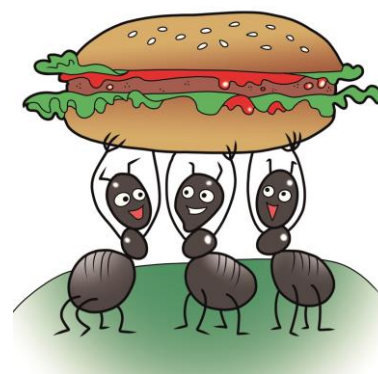
### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο που είναι διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο <https://www.youtube.com/watch?v=ZnjJpa1LBOY>. Το βίντεο, με τίτλο «Ηγεσία και αποτελεσματική συνεργασία (Leadership and effective collaboration)» παρουσιάζει σύντομα κινούμενα σχέδια που απεικονίζουν τη σημασία της συνεργασίας.



### Ιστορία

Η Χονγκ παρακολουθεί μια συλλογή σύντομων βίντεο στο YouTube, όπου παρουσιάζονται διαφορετικές καταστάσεις συνεργασίας για την εξεύρεση λύσης σε ένα πρόβλημα. Η Χονγκ παρατηρεί ότι σε κάθε κατάσταση οι χαρακτήρες μοιράζονται κάτι, ακόμα κι αν ο σκοπός είναι ίδιος ακριβώς για όλους, δηλαδή να επιβιώσουν ή να ολοκληρώσουν μια εργασία.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτό το βίντεο; Τι σας λείπει αυτό το βίντεο για τη συνεργασία και τη συνεισφορά-ανταλλαγή;
  2. Εσείς συνεργάζεστε; Και μοιράζεστε; Δώστε παραδείγματα.
  3. Πώς/Τι μοιράζεστε; Και συνεργάζεστε;
  4. Τι πιστεύετε ότι είναι πιο σημαντικό; Το να είστε ανταγωνιστικοί ή συνεργατικοί;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε 3 ομάδες και δίνει μία κάρτα σε κάθε ομάδα.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από κάθε ομάδα να διαβάσει την ιστορία στην κάρτα, να τη συζητήσει και να βρει την καλύτερη λύση.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις γνώσεις των μαθητών σχετικά με το να συνεργάζονται και να μοιράζονται.



**Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό**

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται στη σημασία του να συνεργάζονται και να μοιράζονται.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να συνεργάζονται.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ ανταγωνισμού και συνεργασίας.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να μετατρέπουν κάτι ανταγωνιστικό σε συνεργατικό.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να μοιράζονται υλικό και άυλο υλικό.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται. Ενισχύστε ότι η συνεργασία είναι πολύ σημαντική για την επίτευξη κοινών στόχων και επιτρέπει στους ανθρώπους να συνεργάζονται, καθώς και να μαθαίνουν ο ένας με τον άλλον.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, όταν συζητάτε για τη σημασία της συνεργασίας για την καλλιέργεια και ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων ώστε οι μαθητές να γίνουν ενεργοί και επιτυχημένοι πολίτες.
- Στη Φυσική Αγωγή, σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες, με προσαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων, αλλάζοντας τους κανόνες και τους στόχους προκειμένου να προαχθεί η συνεργασία.
- Σε όλα τα μαθήματα όταν κάνετε εργασίες σε επίπεδο τάξης ή ομάδας.



**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

**Βιβλία/Άρθρα:**

- Το μικρό μπλε φορτηγό (Little Blue Truck) της Alice Schertle (2008).

**Ταινίες/Βίντεο:**

- Σειρά ταινιών «Οι Εκδικητές (Avengers)». Σε σκηνοθεσία Joss Whedon, Anthony Russo και Joe Russo (2012-2019).
- Πρωταθλητές (Champions / Campeones). Σε σκηνοθεσία Javier Fesser (2018).
- Κάτι πιο ποπ (Pitch Perfect). Σε σκηνοθεσία Jason Moore (2012).
- Ανίκητος (Invictus). Σε σκηνοθεσία Clint Eastwood (2009).
- Όνειρα του ουρανού (October Sky). Σε σκηνοθεσία Joe Johnson (1999).



### Κάρτες

Η θεία σου έρχεται για μια εβδομάδα επίσκεψη και η μαμά σου της πρόσφερε το δωμάτιό σου. Η μητέρα σου λέει ότι θα μείνεις στο υπόγειο, μακριά από τον υπολογιστή και την τηλεόρασή σου. Τι θα κάνεις; (ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ)

Έχεις προγραμματίσει να πας στην παραλία το Σάββατο και την Κυριακή με τον φίλο σου. Σκεφτήκατε να πάτε στην αγαπημένη σας παραλία όπου πηγαίνετε συνήθως. Όταν ο φίλος σου τηλεφωνεί σε εσένα την Παρασκευή για να κανονίσετε τις λεπτομέρειες, η πρόταση είναι να επισκεφθείτε μια νέα παραλία, πολύ όμορφη αλλά με δύσκολη πρόσβαση. Είχες ήδη την ιδέα να πάτε σε κάποια άλλη και αυτή φαίνεται επικίνδυνη. (ΑΛΛΑΓΗ ΣΧΕΔΙΩΝ)

Οι φίλοι σου έχουν δημιουργήσει μια ομάδα μελέτης για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να περάσετε την ιστορία. Είχες καθυστερήσει για τη συνάντηση της ομάδας και είσαι αναστατωμένος επειδή σου άφησαν το μεγαλύτερο και πιο βαρετό κεφάλαιο να κάνεις! (ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ)

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

### Δραστηριότητα 1: Ο πίνακας σχέσεων



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σημασία των καλών σχέσεων και να συντηρούν φιλίες ακόμη και όταν ενδέχεται να προκύψουν προβλήματα.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας «ερωτήσεις», στυλό, φύλλα



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία. Το βίντεο έχει τίτλο «Οδηγός του Μικρού Προέδρου για Απόκτηση Νέου Φίλου (Kid President's Guide to Making a New Friend)» και είναι διαθέσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://www.youtube.com/watch?v=OoHdwUEfBts>. Το βίντεο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά, με δυνατότητα υποτίτλων στα Ισπανικά.



#### Ιστορία

Ορισμένα βίντεο σχετικά με τον Μικρό Πρόεδρο γίνονται πολύ δημοφιλή στο διαδίκτυο. Ο Τζον και ο Μπόρνα παρακολουθούν ένα βίντεο όπου ο Μικρός Πρόεδρος γνωρίζει τη Ντόνα και μαζί δοκιμάζουν κάποια περίεργα φαγητά, παίζουν μπάλα και μιλούν για θρησκεία.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτό; Τι σας λείπει αυτό το βίντεο για τις σχέσεις;
  2. Πώς δημιουργείτε νέες φιλίες; Πώς γνωρίσατε τον καλύτερό σας φίλο;
  3. Πώς χειρίζεστε προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει η φιλία σας;
  4. Έχετε κάποιον με τον οποίο μαλώσατε και σταματήσατε να είστε φίλος μαζί του και, στη συνέχεια, καταλήξατε να το αποκαταστήσετε; Τι συνέβη και πώς το αποκαταστήσατε;
- Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές να σκεφτούν έναν φίλο. Μπορεί να είναι ο καλύτερος φίλος τους, φίλος από το σχολείο, κλπ. Όταν επιλέξουν το άτομο, πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις και έπειτα να μοιραστούν αυτά που έγραψαν:

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

1. Ποιο είναι το όνομα του φίλου σας;
2. Πώς γνωριστήκατε;
3. Πόσο καιρό ήσασταν φίλοι;
4. Ποια κοινά χαρακτηριστικά έχετε; Τι διαφορές;
5. Τι εκτιμάτε στον φίλο σας;
6. Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη φιλία σας;
7. Σας βοηθάει σε ορισμένες περιπτώσεις; Δώστε μερικά παραδείγματα.
8. Γιατί νομίζετε ότι έχετε γίνει φίλοι;
9. Είχατε ποτέ μια έντονη συζήτηση και καταλήξατε να μη μιλάτε για πολύ καιρό; Εάν ναι, για πόσο καιρό και πώς το επιλύσατε;

- Για το επόμενο μέρος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τέσσερις ομάδες και εξηγεί ότι πρόκειται να παίξουν ερωτήσεις και συζητήσεις σχετικά με τις σχέσεις. Κάθε μαθητής μπορεί να αρχίσει να διαβάζει και να απαντά στις ερωτήσεις στο φύλλο εργασίας. Οι μαθητές πρώτα απαντούν στην ερώτηση και έπειτα μπορούν να δώσουν παραδείγματα από τη δική τους ζωή συζητώντας το θέμα της ερώτησης με το μέλος της ομάδας τους (ο εκπαιδευτικός ή/και οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με το θέμα),
- Στο τέλος, κάθε ομάδα πρέπει να γράψει μερικές σκέψεις αναστοχαζόμενοι τι έχουν μάθει για τη φιλία κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.
- Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τον εκπαιδευτικό και τους άλλους συμμαθητές.
- 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 αναστοχάζονται στη σημασία των σχέσεων  |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να εκφράζουν τι θεωρούν σημαντικό σε μια φιλία.  |
| 3. | Οι μαθητές ξέρουν πώς να δημιουργούν φιλίες.  |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να καταλάβουν ότι υπάρχουν τρόποι για να συντηρούν φιλίες καθώς και να τις αποκαθιστούν. |
| 5. | Οι μαθητές ξέρουν πώς να αντιμετωπίζουν προβλήματα σχέσεων.   |

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή τη δημιουργία, συντήρηση και αποκατάσταση σχέσεων και αυτό περιλαμβάνει σχέσεις με οικογένεια, φίλους, συνεργάτες, συναδέλφους, κλπ.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, να συζητήσετε τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας ως πολίτες.
- Σε μαθήματα Γλώσσας, όταν διαβάζετε βιβλία με θέμα που αναφέρεται στις σχέσεις.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία/Άρθρα:

- Savage, M. (2018). Λεμόνια (Lemons). Penguin Random House.
- Sachar, L. (2015). Τρύπες (Holes). Bloomsbury Publishing PLC
- Boyne, J. (2014). Το αγόρι με τη ριγέ πιτζάμα (The Boy in the Striped Pyjamas). Random House Children's Publishers UK.

##### Ταινίες/Βίντεο:

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Θαύμα (Wonder). Σε σκηνοθεσία Stephen Chbosky (2017).
- Ο Ρατατούης (Ratatouille). Σε σκηνοθεσία Brad Bird (2007).

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ «ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ»**

- Ένας φίλος πρέπει να έχει πάντα καλή διάθεση.
- Ένας φίλος προσπαθεί να καταλάβει εσάς και τον τρόπο που σκέφτεστε.
- Ένας φίλος είναι κοντά σας συνεχώς.
- Οι φίλιες πρέπει πάντα να είναι ίδιες.
- Φίλος δεν είναι κάποιος που συμφωνεί μαζί σας όλη την ώρα.
- Φίλος δεν είναι κάποιος που θα σας δώσει ό,τι ζητήσετε.
- Εσείς και ο φίλος/η φιλενάδα σας έχετε διαφορετικές απόψεις σχετικά με ένα θέμα. Τι θα κάνετε;

## Δραστηριότητα 2: Απίθανες φίλιες



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τι σημαίνει και τι προσφέρει η φιλία, γεγονός το οποίο θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν δεξιότητες για να δημιουργούν και να διαχειρίζονται φιλίες και άλλες σχέσεις με καλύτερη προσέγγιση.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, στυλό, κάρτες στο φύλλο εργασίας



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο με τίτλο «10 διαφορές μεταξύ καλών φίλων και τοξικών φίλων (10 Differences Between Good Friends and Toxic Friends)» που διατίθεται σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=774HJQ9AdRk&t=123s>. Το βίντεο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά, με δυνατότητα υποτίτλων στα Ουγγρικά.



### Ιστορία

Η Σοφία σκέφτεται τις φίλιες της καθώς ψάχνει για κάποιες πληροφορίες στο διαδίκτυο. Παρακολουθεί ένα βίντεο που παρουσιάζει δέκα τρόπους για να αναγνωρίζει και να διακρίνει τους καλούς από τους τοξικούς φίλους.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η γνώμη σας για όσα είπε; Τι σας λένε αυτά για τις σχέσεις;
  2. Πώς δημιουργείτε νέες φίλιες; Πώς γνωρίσατε τον καλύτερό σας φίλο/-η;
  3. Πώς διαχειρίζεστε προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει η φιλία σας;
  4. Έχετε κάποιον με τον οποίο μαλώσατε και σταμάτησε να είναι φίλος σας και έπειτα κατορθώσατε να αποκαταστήσετε τη σχέση τελικά; Τι συνέβη και πώς την αποκαταστήσατε;
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η ακόλουθη δραστηριότητα θα περιλαμβάνει παιχνίδι ρόλων. Τα θέματα θα είναι ποικίλα, όπως και οι καταστάσεις: δημιουργία νέων φιλιών, επίλυση μιας σύγκρουσης μεταξύ φίλων, κλπ.
- Για το παιχνίδι ρόλων, μπορεί να διαμορφωθούν δυάδες, τριάδες, κ.ά. Ζητήστε από όλους τους μαθητές να πάρουν μια κάρτα (δείτε το φύλλο εργασίας) που περιγράφει διαφορετικά χαρακτηριστικά προσώπων (πολιτισμούς, ιδεολογίες, επαγγέλματα, κλπ.). Κάθε μαθητής πρέπει να υποδυθεί τα χαρακτηριστικά που περιγράφονται στο χαρτί που έχει πάρει. Ξεκινάει το παιχνίδι ρόλων και οι μαθητές μπορούν να δείξουν το χαρτί μόνο στους συμμαθητές που υποδύονται μαζί τους ρόλους. Στη συνέχεια αποφασίζουν για την κατάσταση που θέλουν να παρουσιάσουν για την τάξη, έχοντας κατά νου ότι αυτοί οι χαρακτήρες έχουν ή δημιουργούν μια σχέση

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

(φίλοι, σχέση γονέα-παιδιού, κλπ.). Οι μαθητές μπορούν να δραματοποιήσουν ένα βασικό γεγονός όταν οι 2 χαρακτήρες οικοδομούν τη σχέση τους.

- Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, ένας άλλος μαθητής ή ο εκπαιδευτικός μπορεί να μπει στην παράσταση όταν κριθεί σημαντικό να αλλάξει την κατεύθυνση ή την προσέγγιση της ιστορίας. Όταν συμβεί αυτό, ο μαθητής επιλέγει τον ρόλο που θέλει να υποδυθεί για να αλλάξει την ιστορία και να μπαίνει στη σκηνή.
- Στο τέλος αυτού του παιχνιδιού, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αναστοχαστούν τη δραστηριότητα: Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι, εκτός από τις διαφορές τους, μπορούν να δημιουργήσουν/διατηρήσουν/αποκαταστήσουν σχέσεις; Γιατί;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές εάν έχουν βιώσει ποτέ κάτι τέτοιο, παρέχοντας χρόνο στους μαθητές να μοιραστούν την εμπειρία τους.
- 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 ξέρουν πώς να δημιουργούν σχέσεις.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι οι σχέσεις μπορούν να συμβούν/δημιουργηθούν μεταξύ όλων, παρά τις διαφορές των ανθρώπων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι υπάρχουν τρόποι για τη διατήρηση σχέσεων καθώς και για την αποκατάστασή τους.
4. Οι μαθητές ξέρουν πώς να αντιμετωπίζουν και να επιλύουν προβλήματα σχέσεων
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να συνδέσουν το θέμα της δραστηριότητας με την προσωπική τους ζωή.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή τη δημιουργία, διατήρηση και αποκατάσταση σχέσεων και αυτό περιλαμβάνει σχέσεις με οικογένεια, συντρόφους, συναδέλφους, κλπ.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, να συζητήσετε τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας ως πολίτες.
- Σε μαθήματα Γλώσσας, όταν διαβάζετε βιβλία με θέμα που σχετίζεται με τις σχέσεις.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Η Ρούμπι Λι και εγώ (Ruby Lee and me) της Shannon Hitchcock (2016).

Ταινίες/Βίντεο:

- Δύσκολα Δεκαεπτά (The Edge of Seventeen). Σε σκηνοθεσία Kelly Fremon Craig (2016).
- Εγώ, ο Ερλ και το κορίτσι που πεθαίνει (Me and Earl and the Dying Girl). Σε σκηνοθεσία Alfonso Gomez-Rejon (2015).
- Οι Άθικτοι (The Intouchables). Σε σκηνοθεσία Olivier Nakache και Éric Toledano (2011).
- Το αγόρι πίσω από το συρματόπλεγμα (The Boy in the Striped Pajamas). Σε σκηνοθεσία Mark Herman (2008).
- Σινεμά ο Παράδεισος (Cinema Paradiso). Σε σκηνοθεσία Giuseppe Tornatore (1988).
- The Big Bang Theory. Δημιουργοί Chuck Lorre και Bill Prady (2007-2019).

ΥΛΙΚΑ – ΧΑΡΤΙΑ ΜΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ

<b>ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ</b> (επιλέξτε διαφορετική εθνική ομάδα από τη δική σας)	<b>ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΙΔΕΟΛΟΓΙΑ</b> (επιλέξτε την ιδεολογία που επιθυμείτε)	<b>ΑΚΤΙΒΙΣΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ</b>
<b>ΕΚΦΟΒΙΣΤΗΣ</b>	<b>ΚΩΦΟΣ ΕΦΗΒΟΣ</b>	<b>ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΣ</b>
<b>ΘΡΗΣΚΕΙΑ</b> (επιλέξτε διαφορετική θρησκεία από τη δική σας)	<b>ΕΞΩΣΤΡΕΦΗΣ</b>	<b>ΥΠΟΣΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ</b>
<b>ΙΔΕΟΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΣ ΨΕΥΤΗΣ</b>	<b>ΤΥΦΛΟΣ ΕΦΗΒΟΣ</b>	<b>ΦΕΜΙΝΙΣΤΡΙΑ</b>
<b>ΕΞΩΣΤΡΕΦΗΣ</b>	<b>ΓΟΝΕΑΣ</b>	<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ</b>
<b>ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ</b> (επιλέξτε το είδος εθισμού)	<b>ΑΓΧΩΔΗΣ</b>	<i>ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ</i>
<i>ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ</i>	<b>ΞΕΝΟΦΟΒΙΚΟΣ</b>	
	<i>ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ</i>	



### Στόχος 3: Να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση επικοινωνίας και αποφασιστικότητας

#### Δραστηριότητα 1: «Η καλή και η κακή επικοινωνία»



##### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα κατανοήσουν τη σημασία των δεξιοτήτων επικοινωνίας κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης, καθώς και πώς οι όψεις της επικοινωνίας μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που οι άλλοι μας καταλαβαίνουν.



##### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



##### Επίπεδο

Βασικό



##### Υλικά

Φύλλα χαρτιού, χρωματιστά στυλό ή μολύβια



##### Βήματα δραστηριότητας

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



##### Ιστορία

Η Άννα και ένας συμμαθητής συναντιούνται για να κάνουν μια ομαδική εργασία ιστορίας. Δεν τον γνωρίζει πολύ καλά, ήταν ένα τυχαίο ζευγάρι. Η Άννα έχει ήδη κάποιες ιδέες για δουλειά και αρχίζει να μιλάει για τα σχέδιά της. Ο συμμαθητής δε δίνει ιδέες για τη δουλειά και απλώς λέει ναι στις προτάσεις της. Φαίνεται να είναι στον κόσμο του, να επικεντρώνεται σε κάτι άλλο.

Η Άννα εκνευρίζεται και λέει ότι είναι καλύτερα να κάνει τη εργασία μόνη της. Ο συμμαθητής την κοιτάζει, σηκώνεται και φεύγει. Η Άννα αναστατώνεται.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτής της ιστορίας; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτήν την ιστορία; Τι σας λέει αυτή η ιστορία για την επικοινωνία;
  2. Πιστεύετε ότι ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε μπορεί να ερμηνευθεί διαφορετικά από ότι σκοπεύουμε; Δώστε παραδείγματα.
  3. Πιστεύετε ότι υπάρχουν όψεις της επικοινωνίας μας που μπορούν να βοηθήσουν άλλους να κατανοήσουν το μήνυμά μας; Δώστε παραδείγματα.
  4. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της καλής επικοινωνίας;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός εισάγει στη συνέχεια τη δραστηριότητα που περιλαμβάνει επικοινωνία και ερμηνεία των μηνυμάτων. Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές να σχηματίσουν ζευγάρια και δίνει σε κάθε ζευγάρι δύο κενά χαρτιά και εξηγεί ότι πρώτα πρέπει να τοποθετηθούν πλάτη με πλάτη. Ένας μαθητής του ζευγαριού μπορεί να ζωγραφίσει κάτι σε ένα από τα χαρτιά και ο άλλος δεν μπορεί να κοιτάξει. Έπειτα, ο μαθητής που ζωγραφίζει πρέπει να εξηγήσει τη ζωγραφιά του χωρίς να πει το όνομα του θέματος, αλλά μόνο περιγράφοντας το είδος των γραμμών και των χρωμάτων που χρησιμοποίησε. Όταν ο μαθητής εξηγεί, ο άλλος πρέπει να σχεδιάζει ακολουθώντας τις οδηγίες που άκουσε προσπαθώντας να κάνει την ίδια ζωγραφιά. Στη συνέχεια, το ζευγάρι πρέπει να αλλάξει ρόλους.
- Στο τέλος αυτού του παιχνιδιού, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αναστοχαστούν τη δραστηριότητα:
  1. Πώς ήταν όταν εξηγούσατε ή ακούγατε και ζωγραφίζατε;
  2. Ήταν εύκολο να κατανοήσετε την εξήγηση; Τελικά η ζωγραφιά ήταν παρόμοια με την «πρωτότυπη» που περιγράφηκε μέσω λεκτικής επικοινωνίας;
  3. Πώς εξηγήσατε τι ζωγραφίσατε; Χρησιμοποίησατε κάποια στρατηγική για να το εξηγήσετε; Αλλάξατε την επικοινωνία σας καθώς εξηγούσατε; Με ποιους τρόπους;
  4. Υπήρχε κάποια στιγμή που είπατε κάτι, αλλά ο άλλος ζωγράφησε κάτι εντελώς διαφορετικό;
  5. Ποιες όψεις (ή τι συνέβη) σε αυτήν τη δραστηριότητα είναι παρόμοιες με τα καθημερινά σας προβλήματα επικοινωνίας;
- 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 κατανοήσουν τη σημασία της επικοινωνίας λαμβάνοντας υπόψη τον τρόπο κατανόησης των άλλων.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν πώς η επικοινωνία μπορεί να ερμηνευτεί διαφορετικά.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να βρουν στρατηγικές για καλή επικοινωνία.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή την κατανόηση της σημασίας της ύπαρξης μιας θετικής και σαφούς επικοινωνίας. Ο τρόπος που επικοινωνούμε μπορεί να γίνει κατανοητός με διαφορετικό τρόπο από διαφορετικά άτομα και, συνεπώς, χρειάζεται να εξετάσουμε κάθε στοιχείο επικοινωνίας (τόσο λεκτικό όσο και μη-λεκτικό· πχ., τόνος της φωνής μας, στάση του σώματος, οπτική επαφή, κλπ.) ενώ μιλάμε, καθώς και όταν ακούμε, για να μην παρεξηγηθούμε.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, όταν οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται την ανάγκη να αναστοχαστούν σχετικά με τη συμπεριφορά της τάξης και το στυλ επικοινωνίας (πχ. ενίσχυση θετικής συμπεριφοράς ή προαγωγή της αλλαγής αρνητικών συμπεριφορών).
- Σε μαθήματα Εικαστικών, Βιολογίας ή Χημείας, χρησιμοποιήστε τη στιγμή της ζωγραφικής για να εξερευνήσετε ορισμένα θέματα του μαθήματος.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία/Άρθρα:

- Fine, D. (2014). Πέρα από τα γραπτά μηνύματα: Η Τέχνη της Επικοινωνίας Πρόσωπο με Πρόσωπο για Εφήβους (Beyond Texting: The Fine Art of Face-to-Face Communication for Teenagers). Canon Publishers.
- Skeen, M., McKay, M., Fanning, P. & Skeen, K. (2015). Δεξιότητες Επικοινωνίας για Εφήβους: Πώς να Ακούτε, να Εκφράζετε και να Συνδεθείτε για Επιτυχία (Communication Skills for Teens: How to Listen, Express, and Connect for Success). Instant Help.
- Roberts, E. & Hartstein, J. (2015). Εκφραστείτε: Ένας οδηγός έφηβων κοριτσιών για να

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

μιλήσετε ανοιχτά και να είστε αυτές που είστε (Express Yourself: A Teen Girl's Guide to Speaking Up and Being Who You Are). New Harbinger Publications.

Ταινίες/Βίντεο:

- Εγώ, ο απαισιότατος (Despicable me). Σε σκηνοθεσία Pierre Coffin, Chris Renaud (2010).

## Δραστηριότητα 2: «Επικοινωνία»



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της επαρκούς επικοινωνίας και να γνωρίζουν τους διαφορετικούς τύπους επικοινωνίας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλα χαρτιού και στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας ένα βίντεο με τίτλο «10 τρόποι για καλύτερη συζήτηση από τη Celeste Headlee (10 ways to have a better conversation by Celeste Headlee)» διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwI4&t=267s>. Το βίντεο διαθέτει υπότιτλους σε διάφορες γλώσσες.



### Ιστορία

Η μικρότερη αδερφή του Τζον παραπονέθηκε για αυτόν λέγοντάς του ότι δεν είναι καλός ακροατής. Ο Τζον δε συμφωνεί μαζί της, οπότε ξεκίνησε μια έρευνα στο διαδίκτυο για να βρει αποδείξεις υπέρ του. Συνάντησε τυχαία ένα βίντεο σχετικά με δέκα κανόνες για να διεξάγει καλύτερες συζητήσεις. Πιθανώς η αδερφή του είχε δίκιο, ο Τζον θα έπρεπε να εργαστεί πάνω στις ακουστικές του δεξιότητες.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η γνώμη σας για αυτό το βίντεο; Τι σας λείπει αυτό το βίντεο σχετικά με την επικοινωνία;
  2. Πιστεύετε ότι ο τρόπος που επικοινωνούμε μπορεί να ερμηνευτεί διαφορετικά από ότι σκοπεύουμε; Δώστε παραδείγματα.
  3. Ποιες πτυχές της επικοινωνίας μας πρέπει να γνωρίζουμε;
  4. Πιστεύετε ότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι επικοινωνίας; Ποιοι; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του καθενός; Ποιος είναι ο καλύτερος κατά τη γνώμη σας;
- Αφού χωριστούν σε ομάδες, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να κάνουν μια λίστα με τα θετικά και τα αρνητικά χαρακτηριστικά της επικοινωνίας που γνωρίζουν (για παράδειγμα να μιλάς δυνατά ή απαλά, να κάνεις ερωτήσεις...).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να διεξάγει το κανονικό μάθημα ζητώντας από τους μαθητές να δώσουν προσοχή στα χαρακτηριστικά επικοινωνίας (που έχουν επισημανθεί προηγουμένως) που διαθέτουν.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές:
  1. Ποια χαρακτηριστικά επέδρασαν θετικά κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Γιατί;
  2. Ποια χαρακτηριστικά επέδρασαν αρνητικά κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Γιατί;
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τους 4 τύπους επικοινωνίας<sup>1</sup>:
  1. Παθητική. Τα άτομα έχουν αναπτύξει ένα μοτίβο αποφυγής έκφρασης των απόψεων ή συναισθημάτων τους, προστατεύοντας τα δικαιώματά τους και αναγνωρίζοντας και καλύπτοντας τις ανάγκες τους. Συνήθως, τα παθητικά άτομα δεν αποκρίνονται φανερά σε καταστάσεις οδυνηρές ή που προκαλούν θυμό. Μερικές φορές, εάν φτάσουν στο υψηλότερο όριο ανοχής τους για απαράδεκτη συμπεριφορά, ενδέχεται να εμφανίσουν εκρηκτικά ξεσπάσματα. Έπειτα ίσως αισθανθούν ντροπή, ενοχή και σύγχυση, έτσι επιστρέφουν στο να είναι παθητικοί.
  2. Επιθετική. Τα άτομα εκφράζουν τα συναισθήματά, τις σκέψεις, τις απόψεις τους και υποστηρίζουν τις ανάγκες τους με τρόπο που παραβιάζει τα δικαιώματα των άλλων. Συνεπώς, οι επιθετικοί επικοινωνούντες είναι λεκτικά και/ή σωματικά καταχρηστικοί.
  3. Παθητική-επιθετική/χειριστική. Τα άτομα μπορεί να φαίνονται παθητικά εκ πρώτης όψεως, ωστόσο στην πραγματικότητα εκφράζουν θυμό με έναν ανεπαίσθητο, έμμεσο ή παρασκηνιακό τρόπο. Οι άνθρωποι που αναπτύσσουν μοτίβο παθητικής-επιθετικής επικοινωνίας συνήθως αισθάνονται ανίσχυροι, κολλημένοι και μνησικάκοι - με άλλα λόγια, αισθάνονται ανίκανοι να αντιμετωπίσουν άμεσα το αντικείμενο των δυσανεσκειών τους. Αντ' αυτού, εκφράζουν τον θυμό τους υπονομεύοντας ανεπαίσθητα το αντικείμενο (πραγματικό ή φανταστικό) των δυσανεσκειών τους.
  4. Αποφασιστική. Τα άτομα δηλώνουν ξεκάθαρα τις απόψεις και τα συναισθήματά τους και υποστηρίζουν σθεναρά τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους χωρίς να παραβιάζουν τα δικαιώματα των άλλων. Αυτά τα άτομα εκτιμούν τον εαυτό τους, τον χρόνο τους, και τις συναισθηματικές, πνευματικές και σωματικές ανάγκες τους και είναι ισχυροί υποστηρικτές του εαυτού τους, ενώ σέβονται πολύ τα δικαιώματα των άλλων.
- Λαμβάνοντας υπόψη τους τύπους επικοινωνίας, οι μαθητές μπορούν να ανακαλέσουν γεγονότα αναφοράς των διαφορετικών τύπων επικοινωνίας στον εαυτό τους ή τους άλλους αναστοχαζόμενοι στα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις κάθε τύπου.
- 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 κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ κατάλληλης και ακατάλληλης επικοινωνίας.   |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σημασία και την επίδραση της ορθής επικοινωνίας.            |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικούς τύπους επικοινωνίας και τα χαρακτηριστικά τους. |

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή την ανάπτυξη επαρκούς επικοινωνίας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να δώσει έμφαση στον βασικό ρόλο της αποφασιστικής επικοινωνίας καθώς και ότι η επικοινωνία μας επιδρά στους άλλους και, προκειμένου να έχουμε καλύτερες σχέσεις, θα πρέπει να βρούμε τρόπους για να έχουμε αποφασιστική επικοινωνία.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, όταν οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται την ανάγκη να αναστοχαστούν τη συμπεριφορά της τάξης και το στυλ επικοινωνίας (πχ. ενίσχυση θετικής συμπεριφοράς ή προαγωγή της αλλαγής αρνητικών συμπεριφορών).

<sup>1</sup> Adapted from: [https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Conf14\\_FourCommStyles.pdf](https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Conf14_FourCommStyles.pdf)



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- van Noord, M. (2018). Αποφασιστικότητα για εφήβους: 4 εύχρηστες μέθοδοι για να σταματήσετε τον εκφοβισμό και να υπερασπίσετε τον εαυτό σας (Assertiveness for teens: 4 easy to use methods to stop bullying and to stand-up for yourself).

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Δευτέρα Γυμνασίου (Eighth Grade). Σε σκηνοθεσία Bo Burnham (2018).
- Πασχαλίτσα (Lady Bird). Σε σκηνοθεσία Greta Gerwig (2017).
- Ο ξεχωριστός Γουίλ Χάντινγκ (Good Will Hunting). Σε σκηνοθεσία Gus Van Sant (1997).
- The Big Bang Theory. Δημιουργοί Chuck Lorre και Bill Prady (2007-2019).

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

### Δραστηριότητα 1: «Ο δικαστής»



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να εκφράζουν συμφωνία και διαφωνία με αποδεκτό τρόπο.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Κομμάτια χαρτιού, στυλό/μολύβι, πλαστικό σφυρί (δικαστή), μια σακούλα



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο με τίτλο "Επίλυση συγκρούσεων (Conflict resolution)" που διατίθεται σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8&t=21s>. Το βίντεο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά.



#### Ιστορία

Δύο από τους συμμαθητές της Λουκίας είχαν μια τεράστια σύγκρουση σήμερα, οπότε ο καθηγητής αποφάσισε να παρακολουθήσει με την τάξη ένα βίντεο σχετικά με την επίλυση των συγκρούσεων. Οι χαρακτήρες παρουσιάζουν διαφορετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των συγκρούσεων, απαραίτητες για να αναστοχαστούν και να ανταποκριθούν κατάλληλα.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η άποψή σας για αυτό; Τι σας λέει αυτό το βίντεο σχετικά με τη διαφωνία και την επίλυση συγκρούσεων;
  2. Όταν διαφωνείτε, το εκφράζετε; Πώς;
  3. Πιστεύετε ότι υπάρχουν καλύτεροι τρόποι έκφρασης της διαφωνίας; Και αρνητικοί τρόποι; Δώστε παραδείγματα.
  4. Πώς μπορεί κάποιος να επιλύσει συγκρούσεις; Δώστε παραδείγματα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να κρατήσει μερικές σημειώσεις σχετικά με την απάντηση των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή δύο κομμάτια χαρτιού και τους λέει να γράψουν μια φράση με βάση τις αξίες ή τις πεποιθήσεις τους (πχ. τα χρήματα δεν μπορούν να αγοράσουν την ευτυχία) και να βάλουν τα χαρτιά

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

στη σακούλα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι ένας μαθητής, κάθε φορά, θα παίρνει τυχαία ένα χαρτί. Πρέπει να διαβάσουν αυτό το χαρτί δυνατά, να εκφράσουν συμφωνία ή διαφωνία και να το δικαιολογήσουν. Όταν γίνει αυτό, ο «δικαστής» (που θα είναι ένας μαθητής, καθισμένος μπροστά στην τάξη) θα αποφασίσει εάν η συμφωνία ή η διαφωνία εκφράστηκε κατάλληλα ή όχι και θα χτυπήσει το τραπέζι με το «σφυρί» αφού ανακοινωθεί η «ετυμηγορία». Κάθε μαθητής πρέπει να βιώσει και τις δύο καταστάσεις (να κρίνει το άτομο που δίνει τη γνώμη).

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να σημειώσουν τις στρατηγικές για να εκφράζουν καλύτερα συμφωνία και διαφωνία
- 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 κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ εναλλακτικών τρόπων έκφρασης συμφωνίας και διαφωνίας. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να εκφράζουν συμφωνία και διαφωνία με κατάλληλο τρόπο.                                   |

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα εξηγώντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή να εκφράζουν συμφωνία και διαφωνία με κατάλληλο τρόπο. Αυτή η ικανότητα μπορεί να αποτρέψει μελλοντικά προβλήματα, όπως φιλονικίες με άλλους λόγω διαφορετικών ιδεών.



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

- Σε δραστηριότητες όπου παρουσιάζονται βιβλία ανάγνωσης, ρωτώντας εάν συμφωνούν ή διαφωνούν με αυτά που γράφονται.
- Σε όλα τα μαθήματα, όταν ενδέχεται να προκύψουν καταστάσεις ή συγκρούσεις στην τάξη.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Τα Λόγια Δε Θα Με Πληγώσουν Ποτέ: Βοηθώντας Τα Παιδιά Να Χειριστούν Πειράγματα, Εκφοβισμό Και Προσβολές (Words Will Never Hurt Me: Helping Kids Handle Teasing, Bullying and Putdowns), της Sally Northway Ogden (2002).

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Ο αρχάριος (The Intern). Σε σκηνοθεσία Nancy Meyers (2015).
- Η κα Ντάουτφάϊρ (Mrs. Doubtfire). Σε σκηνοθεσία Chris Columbus (1993).
- Μπάτσοι από τον πάγκο - αστεία σκηνή (The other guys). Οι κύριοι χαρακτήρες της ταινίας διαπληκτίζονται στο γραφείο, δείχνοντας εντελώς διαφορετικούς τρόπους για τη διαχείριση της σύγκρουσης. Το βίντεο είναι διαθέσιμο μόνο στα αγγλικά.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kod7xggeHko>



## Δραστηριότητα 2: «Δύο πλευρές»



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχάζονται με τι συμφωνούν και διαφωνούν καθώς και να ξανασκέφτονται τα επιχειρήματά τους, αλλάζοντας την αρχική τους θέση όταν αλλάζει η οπτική.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Κομμάτια χαρτιού, στυλό, σακούλα



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο (το οποίο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά) με τίτλο «Πώς Η Κατανόηση Των Συγκρούσεων Μπορεί Να Βοηθήσει Στη Βελτίωση Της Ζωής μας (How Understanding Conflict Can Help Improve Our Lives)» της Robin Funsten που διατίθεται σε αυτόν τον σύνδεσμο <https://www.youtube.com/watch?v=fdDQSHyyUic>.



### Ιστορία

Η Λίζα μάλωσε με τη φίλη της Σοφία και το είπε στη μητέρα της. Η μητέρα της Σοφίας την άκουσε πρώτα και μετά πρότεινε να παρακολουθήσει ένα βίντεο που συνάντησε πρόσφατα. Προσπάθησε να εξηγήσει στη Σοφία ότι οι συγκρούσεις αποτελούν μέρος της ζωής μας, αλλά μπορούμε να τις βλέπουμε ως ευκαιρίες για θετικές και διαρκείς αλλαγές.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η άποψή σας για αυτό το βίντεο; Τι σας λείπει αυτό το βίντεο σχετικά με τη διαφωνία και την επίλυση συγκρούσεων;
  2. Όταν διαφωνείτε, το εκφράζετε; Πώς;
  3. Αναστοχάζετε στην αιτία πίσω από τη σύγκρουση;
  4. Πιστεύετε ότι υπάρχουν καλύτεροι τρόποι έκφρασης διαφωνίας; Και αρνητικοί τρόποι; Δώστε παραδείγματα.
  5. Πώς μπορεί κάποιος να επιλύσει συγκρούσεις; Δώστε παραδείγματα.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι ο σκοπός είναι να εκφράσουν συμφωνία ή διαφωνία. Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή ένα κομμάτι χαρτί και τους λέει να γράψουν μια πρόταση. Μπορεί να βασίζεται στις αξίες ή τις πεποιθήσεις τους (πχ. τα χρήματα δεν μπορούν να αγοράσουν την ευτυχία), με διλήμματα που μπορεί να τους ανησυχούν (πχ. να επιλέξω τι θέλω να κάνω επαγγελματικά στο μέλλον ή τι θέλουν οι γονείς μου);· ένα πρόβλημα και τη λύση του· ή ερωτήματα που για γι' αυτούς δεν είναι ξεκάθαρα και θα ήθελαν να συζητηθούν. Όταν τελειώσουν, βάζουν τα χαρτιά στη σακούλα. Πρόταση: Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να γράψει σε διάφορα κομμάτια χαρτιού και να τα βάλει στη σακούλα, με διλήμματα (πχ. η ψήφος πρέπει να είναι υποχρεωτική για τους εφήβους στη χώρα μας; πρέπει να είναι υποχρεωτικό όλοι οι μαθητές να προσφέρουν εθελοντική εργασία τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα;).

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός χωρίζει τον πίνακα σε δύο μέρη: αριστερά, συμφωνία· δεξιά, διαφωνία. Εξηγήστε ότι θα βγάξετε ένα χαρτί από τη σακούλα και θα το διαβάσετε δυνατά και κάθε μαθητής πρέπει να αναστοχαστεί σε αυτό και έπειτα πρέπει να πάρει θέση - «να σηκωθούν και να πάνε αριστερά αν συμφωνούν ή να πάνε δεξιά αν διαφωνούν». Για κάθε πρόταση, κάθε μαθητής πρέπει να αποφασίσει εάν συμφωνεί ή διαφωνεί με αυτήν. Εάν ένας μαθητής τραβήξει ένα χαρτί όπου παρουσιάζεται ένα πρόβλημα και η λύση του, πρέπει να αποφασίσει εάν συμφωνεί ή όχι με τη γραμμένη λύση.
- Όταν πάρουν θέσεις, ζητήστε από τους μαθητές να αιτιολογήσουν την άποψή τους και αφήστε και τους άλλους να συμμετάσχουν εάν θέλουν. Ο σκοπός είναι να δημιουργηθεί διάλογος και συζήτηση σχετικά με τις απόψεις. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ρωτάει εάν, με βάση αυτό που συζητήθηκε, κάποιος θέλει να αλλάξει πλευρά. Εάν συμβεί αυτό, ρωτήστε γιατί άλλαξαν. Επαναλάβετε τη διαδικασία.
- Στο τέλος αυτού του παιχνιδιού, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Όταν οι άλλοι εξέφρασαν διαφορετική γνώμη, μπορούσατε να αναστοχαστείτε και να κατανοήσετε την αντίληψή τους;
  2. Καταλήξατε να αλλάξετε πλευρές; Γιατί αλλάξατε την άποψή σας;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να σημειώσουν τις στρατηγικές για να εκφράζουν καλύτερα συμφωνία και διαφωνία.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να εκφράζουν διαφωνία και να επιλύουν συγκρούσεις.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να εκφράσουν συμφωνία και διαφωνία με κατάλληλο τρόπο.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να κατανοήσουν τους λόγους πίσω από τις θέσεις τους.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αποδέχονται τις απόψεις των άλλων, κατανοώντας την άποψή τους.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή να αναστοχαστούν με τι συμφωνούν και τι διαφωνούν και να ξανασκεφτούν τους λόγους που αλλάζουν την αρχική τους θέση όταν αλλάζει η οπτική.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, να προβληματιστούν στις διαφορετικές θέσεις πίσω από σημαντικά θέματα της ζωής.
- Σε δραστηριότητες όπου υπάρχει ανάγνωση βιβλίων, ρωτώντας εάν συμφωνούν ή διαφωνούν με αυτά που γράφονται.
- Χρησιμοποιήστε αυτήν τη στρατηγική συζήτησης για να συζητήσετε επιστημονικές υποθέσεις σε διάφορα θέματα (επιστήμες, φιλοσοφία, άλλα ...).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Στην τρέλα του γραφείου (Office Space). Σε σκηνοθεσία Mike Judge (1999).
- Ο ξεχωριστός Γουίλ Χάντινγκ (Good Will Hunting). Σε σκηνοθεσία Gus Van Sant (1997).

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

### Δραστηριότητα 1: «Χρειάζομαι βοήθεια»



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν μια καλύτερη κατανόηση της σημασίας του να βοηθούν άλλους, καθώς και του να ζητούν βοήθεια.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Αυτοκόλλητα χαρτάκια, κάρτες με ερωτήσεις, διαδίκτυο και ηλεκτρονικές συσκευές



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν ή να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο με τίτλο «Ταινία Κινουμένων Σχεδίων Μικρού Μήκους CGI: «Ο κύριος Αδιάφορος» (CGI Animated Short Film: "Mr Indifferent") του Argyasb Feiz, διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>.



#### Ιστορία

Ο Ζοάο βρίσκει ένα βίντεο στο διαδίκτυο. Το βίντεο αφορά σε έναν άνδρα που δεν έχει βοηθήσει ποτέ κανέναν. Μια μέρα μια ηλικιωμένη γυναίκα τον «αναγκάζει» να τη βοηθήσει και αυτό το γεγονός ξαφνικά αλλάζει τη ζωή του. Η αίσθηση ολοκλήρωσης και η ευτυχία είναι τόσο συγκλονιστικές που η βοήθεια γίνεται μέρος της ζωής του.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Τι σας λέει αυτή η ιστορία σχετικά με το να ζητάτε βοήθεια;
  2. Βοηθάτε συνήθως άλλους; Σε ποιες καταστάσεις;
  3. Ζητάτε βοήθεια; Σε ποιες καταστάσεις; Είναι εύκολο ή όχι για εσάς;
  4. Πώς θα αισθανόταν κάποιος αν τον/την βοηθούσατε;
  5. Πώς πιστεύετε ότι αισθάνονται οι άλλοι εάν τους αφήσετε να σας βοηθήσουν σε κάποιο πρόβλημα;
- Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι σε κάθε μαθητή/μαθήτρια με το όνομα ενός σημαντικού ατόμου που αναγνωρίζεται παγκοσμίως ως άτομο που βοηθάει. Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια λέει στον/στην κάθε μαθητή/μαθήτρια να κολλήσει το χαρτάκι με το όνομα στο μέτωπό του/της. Ο εκπαιδευτικός προηγουμένως εξηγεί ότι δεν μπορούν να κοιτάζουν τι είναι γραμμένο επειδή πρέπει να το μαντέψουν. Για αυτό, χρειάζεται να ρωτήσουν τους συμμαθητές τους (πχ. είναι πολιτικός;) και οι απαντήσεις πρέπει να είναι μόνο ναι ή όχι. Εάν ο μαθητής δεν μπορεί να μαντέψει το όνομα, μπορεί να ζητήσει βοήθεια και ο συμμαθητής μπορεί να δώσει ένα στοιχείο, χωρίς να πει το όνομα. Τα θέματα μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με τις προτιμήσεις του εκπαιδευτικού.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Στο τέλος, οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν τους λόγους για τους οποίους αυτοί οι άνθρωποι έχουν αναγνωριστεί ως άτομα που βοηθούν και να βρουν επιπλέον υλικό στο διαδίκτυο που σχετίζεται με τη ζωή τους.
- 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 κατανοούν τη σημασία της παροχής βοήθειας σε άλλους, καθώς και του να ζητούν βοήθεια.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ζητούν βοήθεια όταν χρειαστεί, χωρίς να αισθάνονται άγχος για αυτό.
3. Οι μαθητές αναπτύσσουν μια τάση να βοηθούν τους άλλους όταν χρειάζονται βοήθεια.

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή να βοηθούν και να ζητούν βοήθεια. Η παροχή βοήθειας σε άλλους είναι σημαντική και έχει διπλό αποτέλεσμα: υποστηρίζει τους ανθρώπους που βοηθούμε, αλλά και εμάς, γιατί μας κάνει να νιώθουμε καλύτεροι και πιο ευτυχισμένοι.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, ενώ ένας μαθητής αντιμετωπίζει πρόβλημα, μπορεί να ζητήσει από την τάξη να τον βοηθήσει. Μπορεί να σχετίζεται με προσωπικά ή ακαδημαϊκά θέματα (πχ. σε μάθημα φυσικής αγωγής, να γράψουν σε αυτοκόλλητα χαρτάκια ονόματα σημαντικών αθλητών-παικτών). Επίσης, στην πρώτη δραστηριότητα ο εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει αυτοκόλλητα χαρτάκια σχετικά με το θέμα που διδάσκεται εκείνη τη στιγμή, καθώς και με τις ερωτήσεις που παρουσιάζονται στη δεύτερη δραστηριότητα.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

#### Ταινίες/Βίντεο:

- Τ' όνομά μου είναι Σαμ (I am Sam). Σε σκηνοθεσία Jessie Nelson (2001).
- Καλύτερη διαφήμιση όλων των εποχών - Βραβείο Καλύτερης Διαφήμισης 2014 (Best Advertisement ever - Winner of Best Ad 2014):  
<https://www.youtube.com/watch?v=K9vFWA1rnWc>  
Αυτό το βίντεο δείχνει πώς η παροχή βοήθειας και ο αλτρουισμός έχουν θετική επίδραση σε ανθρώπους τριγύρω μας. Επιπλέον, παρέχουν ευτυχία και άλλα θετικά συναισθήματα. Το βίντεο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά.

## Δραστηριότητα **2**: Η θετική πλευρά του να ζητάς βοήθεια



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν σχέδια για να κατανοήσουν πόσο σημαντικό είναι να βοηθούν, καθώς και να ζητούν βοήθεια για να εξελιχθούν και να μάθουν.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, στυλό, μαρκαδόροι, πίνακας, χαρτόνι



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο με τίτλο «Η παροχή βοήθειας σε άλλους μας κάνει πιο ευτυχισμένους - αλλά έχει σημασία πώς το κάνουμε (Helping others makes us happier - but it matters how we do it) από την Elizabeth Dunn» διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=IUKhMUZnLuw>. Για αυτήν την ταινία υπάρχουν διαθέσιμοι υπότιτλοι για 25 γλώσσες.



### Ιστορία

Στο σχολείο, ο Τζαμάλ και οι συμμαθητές του παρακολουθούν ένα βίντεο σχετικά με την παροχή βοήθειας σε άλλους. Μια ψυχολόγος και ερευνητής, η Elizabeth Dunn, αποκαλύπτει ότι η παροχή βοήθειας μας κάνει πιο ευτυχισμένους, αλλά μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερη επίδραση βοηθώντας με συγκεκριμένους τρόπους.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το θέμα αυτού του βίντεο; Ποια είναι η άποψή σας για τις εμπειρίες της ομιλήτριας; Τι σας λέει αυτή η ιστορία για να ζητήσετε βοήθεια;
  2. Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να ζητάτε βοήθεια και να βοηθάτε άλλους; Γιατί;
  3. Ζητάτε βοήθεια; Σε ποιες περιπτώσεις;
  4. Βοηθάτε συνήθως άλλους; Σε ποιες περιπτώσεις;
  5. Ποιο είναι ευκολότερο για εσάς, να ζητάτε ή να δίνετε βοήθεια;
  6. Πώς θα αισθανόταν κάποιος αν τον βοηθούσατε;
  7. Πιστεύετε ότι θα έκανε κάποιον άλλον να αισθάνεται καλά αν τον αφήνατε να σας βοηθήσει σε κάποιο πρόβλημα;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες και εξηγεί ότι κάθε ομάδα πρέπει να δημιουργήσει ένα έργο ή να σχεδιάσει μια λύση για την επίλυση ενός προβλήματος που θα ωφελήσει άλλους, αλλά και τους ίδιους, συνεπώς μια κατάσταση επωφελής για όλους.
- Κάθε ομάδα είναι ελεύθερη να επιλέξει το θέμα (ή ο εκπαιδευτικός μπορεί να καθορίσει θέματα - πχ. περιβάλλον, πολιτισμική πολυμορφία, κλπ.). Όταν χρειάζεται, η ομάδα μπορεί να ζητήσει βοήθεια από τον εκπαιδευτικό ή

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

άλλες ομάδες. Στο τέλος του έργου/σχεδίου πρέπει να γράψουν πού θα χρειαζόταν να πάνε για βοήθεια, προκειμένου να θέσουν σε εφαρμογή το σχέδιο (πχ. δημοτικό συμβούλιο, ΜΚΟ, κλπ. - Μπορούν να αναζητήσουν ομάδες στο διαδίκτυο). Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει το έργο της στην τάξη και μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τους συμμαθητές τους δίνοντας τις απόψεις τους.

- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
  1. Όταν αισθανθήκατε ότι «κολλήσατε» και ζητήσατε βοήθεια, τελικά κάτι τέτοιο σας βοήθησε να αποκτήσετε νέες ιδέες για την ανάπτυξη του έργου;
  2. Όταν βοηθήσατε άλλους, πώς νιώσατε;
  3. Πιστεύετε ότι υπάρχουν οργανώσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο κόσμος;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση των μαθητών σχετικά με το να δίνουν και να ζητούν βοήθεια.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές κατανοούν τη σημασία της παροχής βοήθειας, καθώς και του να ζητούν βοήθεια.          |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να ζητούν βοήθεια όταν χρειαστεί, χωρίς να αισθάνονται άγχος για αυτό. |
| 3. | Οι μαθητές έχουν την τάση να βοηθούν άλλους όταν το χρειάζονται.                                |

- Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα ενισχύοντας τον στόχο του θέματος, δηλαδή να παρέχουν και να ζητούν βοήθεια. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βοηθήσετε ακόμη και όταν δεν μπορείτε να κάνετε κάτι: απλώς ακούστε, μιλήστε με ένα άλλο άτομο που είναι σε θέση να βοηθήσει, συμπαρασταθείτε στο άτομο αντί να αφήσετε μόνο του.



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

- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, όταν μιλάτε για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κόσμος, ζητήστε τρόπους που να βοηθήσουν στην επίλυσή τους.
- Σε όλα τα μαθήματα, ενώ ένας μαθητής αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, ζητήστε από την τάξη να τον βοηθήσει. Μπορεί να σχετίζεται με προσωπικά, κοινωνικά ή ακαδημαϊκά ζητήματα.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες/Βίντεο:

- Stronger: Με τη δύναμη της ζωής (Stronger). Σε σκηνοθεσία David Gordon Green (2017).
- Κρυφή ομορφιά (Collateral beauty). Σε σκηνοθεσία David Frankel (2016).
- Οι Άθικτοι (The Intouchables). Σε σκηνοθεσία Olivier Nakache e Éric Toledano (2012).
- Μια σχέση στοργής (The Blind Side). Σε σκηνοθεσία John Lee Hancock (2009).
- Τ' όνομά μου είναι Σαμ (I am Sam). Σε σκηνοθεσία Jessie Nelson (2001).
- Το να ζητάς βοήθεια είναι δύναμη, όχι αδυναμία (Asking for help is a strength, not a weakness) | Michele L. Sullivan  
<https://www.youtube.com/watch?v=akiQuyhXR8o>  
Αυτό το βίντεο επισημαίνει τη σημασία του να βοηθάς και να στηρίζεις άλλους επειδή δεν είμαστε μόνοι. Η ταινία έχει υπότιτλους για 34 γλώσσες (για παράδειγμα, ρουμανικά, πορτογαλικά, αγγλικά, ελληνικά, κροατικά, ιταλικά, κλπ.)

## ■ 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 άγραφους κοινωνικούς κανόνες. Η ρεαλιστική εκτίμηση των συνεπειών λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπό τους 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, 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, στην κοινωνία

### Δραστηριότητα 1: Κανόνες στα σχολεία



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την ύπαρξη άγραφων κανόνων και κανονισμών στην κοινωνία.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό, αφίσα



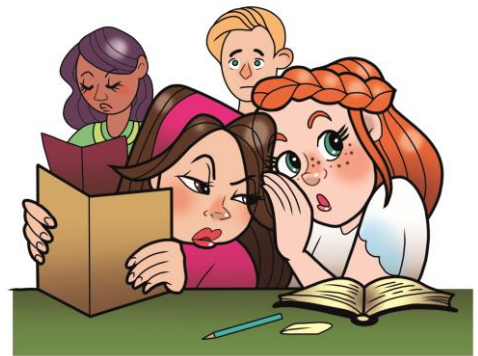
#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Σοφία έχει ένα σημαντικό νέο για τη Λίζα και δεν μπορεί να περιμένει. Θα ήθελε να σηκωθεί και να το πει τώρα, αλλά δεν μπορεί: υπάρχει το μάθημα του καθηγητή. Ω, έλα, είναι τόσο σημαντικό! Γιατί οι μαθητές πρέπει να κάθονται όλη την ώρα; Ο αδερφός της στο Πανεπιστήμιο έχει πολύ περισσότερη ελευθερία. Όλοι πρέπει να μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν και εδώ στην τάξη.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στην ακόλουθη ερώτηση:
  1. Τι θα συνέβαινε εάν δεν υπήρχαν καθόλου κανόνες στο σχολείο;
- Οι μαθητές μεμονωμένα παραθέτουν τους βασικούς σχολικούς κανόνες και έπειτα ο δάσκαλος τους γράφει στον πίνακα.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να επιλέξουν έναν κανόνα που είναι εύκολο να ακολουθήσουν και έναν άλλον δύσκολο. Για κάθε έναν, ο δάσκαλος ρωτάει:
  1. Ποιο είναι το νόημα/ο σκοπός αυτού του κανόνα;
  2. Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά αυτών των κανόνων, όσον αφορά στα ατομικά και κοινωνικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα;
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές τη σημασία της κοινοποίησης κανόνων στο σχολείο. Επιπρόσθετα, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να προσδιορίσουν τους 10 κορυφαίους κανόνες που όλοι πρέπει να σέβονται στη δική τους κοινότητα για να προωθήσουν την ατομική και κοινωνική ευημερία. Οι μαθητές δημιουργούν μια αφίσα που να αντιπροσωπεύει τους κανόνες, έτσι ώστε να είναι ορατοί σε όλους.



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναστοχαστούν στους άγραφους κανόνες και τους κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους κυριότερους κανόνες στο σχολείο.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την έννοια των κανόνων με αναφορά στα ατομικά και κοινωνικά οφέλη στο σχολείο.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν την έννοια των κανόνων με αναφορά στο ατομικό και κοινωνικό όφελος στη δική τους κοινότητα.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας δηλαδή τον αναστοχασμό στους άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους.



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

- Στη Φυσική αγωγή, μπορείτε να προάγετε την κατανόηση και τον σεβασμό των άγραφων κανόνων και των κανονισμών ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στη σημασία των κανόνων στα ομαδικά παιχνίδια.
- Στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, τη Γεωγραφία, την Ιστορία και τη Λογοτεχνία, μπορείτε να προωθήσετε την κατανόηση και τον σεβασμό των άγραφων κανόνων και των κανονισμών διαβάζοντας άρθρα από εθνικούς και διεθνείς κανονισμούς που σχετίζονται με την αστική συνύπαρξη και ζητώντας από τους μαθητές να κατανοήσουν και να αναστοχαστούν στο νόημα και τους σκοπούς τους. Επιπλέον, μπορείτε επίσης να βοηθήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν πώς αυτοί οι κανονισμοί ποικίλουν ανάλογα με τα εθνικά πλαίσια και διαχρονικά.
- Μπορείτε να προάγετε την κατανόηση του τι συμβαίνει όταν άγραφοι κανόνες και κανονισμοί δεν ακολουθούνται από μαθητές, με επακόλουθα προβλήματα στην τάξη και στο σχολείο.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

#### Βιβλία:

- Ο Κύκλος των Χαμένων Ποιητών (Dead Poets Society) της Nancy H. Kleinbaum (1988).

#### Ταινίες/Βίντεο:

- Κανόνες Τάξης (Classroom Rules). Το βίντεο δείχνει μερικούς κανόνες που πρέπει να τηρούνται στο σχολείο ώστε να ζούμε σε ένα θετικό περιβάλλον.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ddvTFgzkS5M>

## Δραστηριότητα 2: Το νησί



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μπορούν να κατανοήσουν τη σημασία του σεβασμού άγραφων προτύπων και κανόνων στην κοινωνία.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Αφίσες, στυλό, βιβλία, υλικά στον παγκόσμιο ιστό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Ο Μπόρνα μιλάει με τον Τζον για μια πραγματικά ενδιαφέρουσα τηλεοπτική σειρά που ονομάζεται «Η Κοινωνία». Οι κύριοι χαρακτήρες είναι μια ομάδα εφήβων που εγκαταλείπονται σε ένα παράλληλο σύμπαν χωρίς τους γονείς τους. Στην αρχή, όλοι φοβούνται και δε νοιάζονται για κανέναν άλλον εκτός από τον εαυτό τους, αλλά έπειτα αυτή η χαοτική κατάσταση οδηγεί στον φόνο ενός κοριτσιού που ανέλαβε την ηγεσία. Ένα κορίτσι βγαίνει μπροστά και πείθει τους συνομηλίκους της ότι ο μόνος τρόπος για να επιβιώσουν είναι να δημιουργήσουν και να σέβονται ορισμένους άγραφους κοινωνικούς κανόνες.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με την ιστορία:
  1. Τι θα συνέβαινε εάν η πρόκληση σωματικής βλάβης των άλλων ήταν μια φυσιολογική συμπεριφορά στην κοινωνία μας;
  2. Θα αισθανόσασταν ασφαλείς;
  3. Πιστεύετε ότι όλοι θα μπορούσαν να προστατεύσουν τον εαυτό τους;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί οι κανόνες είναι σημαντικοί στην κοινωνία μας;
  2. Γιατί και τότε δημιουργήθηκαν;
- Οι μαθητές παραθέτουν άλλους βασικούς κανόνες στην κοινωνία μας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους γράφει και θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Είναι όλοι σημαντικοί;
  2. Ποιοι κανόνες πρέπει να διαγραφούν;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

3. Ποιοι κανόνες πρέπει να προστεθούν;

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει κάποιες άλλες οπτικές που μπορεί να είναι ενοχλητικές (πχ. εκκωφαντική μουσική στους δρόμους/στο αυτοκίνητο, όχι κατάλληλα ρούχα, χρήση αργκό στο λεξιλόγιο, κλπ.) και να ζητήσει από τους μαθητές να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί είναι ενοχλητικές;
  2. Με ποιον τρόπο οι άνθρωποι δηλώνουν ότι δε σέβονται άγραφους κοινωνικούς κανόνες και πρότυπα;
- Σε ομάδες, οι μαθητές κάνουν μια έρευνα για να βρουν πώς αναπτύχθηκαν οι κανόνες στους διαφορετικούς πολιτισμούς, κοινωνίες και πληθυσμούς στο παρελθόν. Στο τέλος μπορούν να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους δημιουργώντας μια αφίσα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αναστοχαστούν στους άγραφους κανόνες και τους κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν τους βασικούς κανόνες στην κοινωνία.   |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία του σεβασμού των κανόνων από όλους στην κοινωνία.  |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να καταλάβουν ότι ορισμένες συμπεριφορές ή στάσεις μπορεί να ενοχλούν άλλους ανθρώπους (λόγω διαφορετικών άγραφων κοινωνικών προτύπων). |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή τον αναστοχασμό για τα άγραφα πρότυπα και τους κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία. Κανονισμοί και άγραφα πρότυπα είναι θεμελιακά για τους ανθρώπους ώστε να ζουν μαζί ειρηνικά σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Χωρίς κοινούς κανόνες, οι άνθρωποι μπορεί να μην αισθάνονται ασφαλείς επειδή ο καθένας θα είχε τον δικό του ηθικό κώδικα.



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

- Στις Φυσικές Επιστήμες, μπορείτε να προωθήσετε την κατανόηση και τον σεβασμό των άγραφων προτύπων και κανονισμών που ζητούν από τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με την ανθρώπινη ικανότητα να ελέγχουν τις παρορμήσεις (πχ. όταν συζητούν για το κεντρικό νευρικό σύστημα).
- Μπορείτε να προωθήσετε την κατανόηση και τον σεβασμό των άγραφων προτύπων και κανονισμών όποτε οι μαθητές δε σέβονται κοινούς κανόνες στην τάξη ή στο σχολείο.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- 1984, του G. Orwell (1949).

Ταινίες:

- Η Κλέφτρα των Βιβλίων (The Book Thief). Σε σκηνοθεσία Brian Percival (2014).

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

### Δραστηριότητα **1**: Το τείχος



#### 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.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Εφημερίδες, ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο, αφίσα και μαρκαδόροι



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Χονγκ μόλις επέστρεψε από τις καλοκαιρινές διακοπές της στην πατρίδα της, την Κίνα. Χαίρεται πολύ που θα δείξει μερικές από τις φωτογραφίες της στους φίλους της. Ο Λουκάς και η Λίζα προσελκύονται πολύ από μία φωτογραφία που απεικονίζει το Σινικό Τείχος της Κίνας, ειδικά επειδή το έχουν μόλις μελετήσει στο σχολείο. Η Χονγκ τους λέει ότι το Σινικό Τείχος της Κίνας χτίστηκε για να προστατεύσει τα κινεζικά σύνορα από τις εισβολές νομαδικών φυλών. Ενώ μιλούν, η καθηγήτριά τους επισημαίνει ότι τα τείχη για την προστασία των χωρών εξακολουθούν να αποτελούν ένα τρέχον ζήτημα στην κοινωνία μας.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποια «διάσημα» τείχη γνωρίζετε;
  2. Ποιες είναι οι λειτουργίες και τα οφέλη τους;
  3. Μπορείτε να βρείτε μερικά μειονεκτήματα στην κατασκευή τειχών στα σύνορα;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε 2 ομάδες:
  1. Ομάδα 1: «Υπέρ της δημιουργίας Τειχους». Οι μαθητές πρέπει να αναζητήσουν πηγές (από εφημερίδες, διαδίκτυο...) για να υποστηρίξουν την ιδέα ότι η ύπαρξη τειχους στα σύνορα των χωρών έχει θετικά αποτελέσματα.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

2.Ομάδα 2: «Κατά της δημιουργίας Τείχους». Οι μαθητές πρέπει να αναζητήσουν πηγές (από εφημερίδα, διαδίκτυο...) για να υποστηρίξουν την ιδέα ότι το να υπάρχει τείχος στα σύνορα των χωρών έχει αρνητικά αποτελέσματα.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει μια ώρα για να ψάξουν το υλικό, να συζητήσουν και να συνοψίσουν τις ιδέες τους σε μια αφίσα. Είναι σημαντικό να βοηθήσετε τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες πτυχές:
  1. Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι (ιστορικοί, πολιτικοί, οικονομικοί, κοινωνικοί...) που υποστηρίζουν τη θέση σας;
  2. Ποιες είναι οι επιπτώσεις και οι συνέπειες της θέσης σας στη ζωή άλλων ανθρώπων;
- Ένας ή περισσότεροι εκπρόσωποι από κάθε ομάδα ανταλλάσσουν ιδέες και μοιράζονται τα προϊόντα της ομαδικής εργασίας.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες υπεύθυνης λήψης αποφάσεων από τους μαθητές.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνήσουν τη γνώμη τους μέσα σε ομάδες.                          |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να ακούσουν και να αξιολογήσουν τις απόψεις των άλλων.                   |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διαπραγματευτούν την άποψή τους και να διαχειριστούν διαφωνίες.       |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να καταλήξουν σε συμφωνία ξεκινώντας από διαφορετικές απόψεις.           |
| 5. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να προβλέψουν τις ηθικές συνέπειες των θέσεών τους. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή τον αναστοχασμό στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων όταν αντιμετωπίζονται ηθικά προβλήματα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τη σημασία των προβλεπόμενων συνεπειών των απόψεων, των στάσεων και των συμπεριφορών τους στους άλλους.



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

- Στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις αιτίες και στις συνέπειες που σχετίζονται με τους πιο διάσημους πολέμους.
- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προάγετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις αιτίες και στις συνέπειες των ζητημάτων βιογενετικής καινοτομίας, όπως κλωνοποίηση, ετερόλογη γονιμοποίηση, περιβαλλοντική ρύπανση.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Μια ζωή ξεγυμνωμένη. Η χρονιά μου προσπαθώντας να ζήσω ηθικά (A life stripped bare. My year trying to live ethically) του Leo Hickman (2005).
- Όταν σκοτώνουν τα κοτσύφια (To kill a mockingbird) της Harper Lee (1960).

##### Ταινίες:

- Avatar. Σε σκηνοθεσία James Cameron (2009).
- Τζουράσικ Παρκ (Jurassic Park). Σε σκηνοθεσία Steven Spielberg (1993).
- Ο άλλος εγώ (The other me). Σε σκηνοθεσία Manny Coto (2000).

## Δραστηριότητα 2: Οι αξίες μου έχουν σημασία για το περιβάλλον



### 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 βάσει ηθικών αντιλήψεων.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Εφημερίδες, ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

*Ερχόμενος στο σχολείο, ο Μπόρνα παρατήρησε ότι υπήρχαν πολλά εγκαταλελειμμένα πλαστικά μπουκάλια στον δρόμο. Δεν έχει συνειδητοποιήσει ποτέ πόσο πλαστικό χρησιμοποιεί καθημερινά. Ενώ αναστοχάζεται στην τεράστια ποσότητα πλαστικού που χρησιμοποιείται κάθε μέρα σε όλο τον κόσμο, συνειδητοποιεί ότι θέλει να μάθει περισσότερα για τις επιπτώσεις της χρήσης πλαστικών παγκοσμίως.*



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Έχετε αναλογιστεί ποτέ την ποσότητα πλαστικού που χρησιμοποιείτε καθημερινά;
  2. Ποιες είναι οι συνέπειες της καθημερινής χρήσης πλαστικών στο περιβάλλον και σε άλλους ανθρώπους;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες ζητώντας τους να αναστοχαστούν στις ακόλουθες οπτικές:
  1. Πιστεύετε ότι η χρήση πλαστικών είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί επειγόντως;
  2. Ποιες είναι οι συνέπειες της καθημερινής χρήσης πλαστικών στο περιβάλλον και σε άλλους ανθρώπους παγκοσμίως;
  3. Μπορείτε να βρείτε μερικές στρατηγικές για τη μείωση της ποσότητας πλαστικού που χρησιμοποιείτε καθημερινά;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει μια ώρα στους μαθητές για να αναζητήσουν διαδικτυακούς πόρους (όπως βίντεο, ντοκιμαντέρ, εφημερίδες, επιστημονικές εργασίες, κλπ.).
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες υπεύθυνης λήψης αποφάσεων των μαθητών.



**Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό**

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνήσουν τη γνώμη, τις πεποιθήσεις και τις αξίες τους μέσα σε ομάδες.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ακούσουν και να εκτιμήσουν τις απόψεις, τις πεποιθήσεις και τις αξίες των άλλων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να προβλέψουν τις ηθικές συνέπειες των συμπεριφορών τους.

- 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 στους άλλους.



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

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προωθήσετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν ένα δοκίμιο επικεντρωμένο σε ένα τρέχον ηθικό ζήτημα (πχ. διαδικτυακή ρητορική μίσους), ζητώντας να αναστοχαστούν στις δικές τους στάσεις, συνήθειες και ευθύνες και πώς αυτές επηρεάζουν τη ζωή των άλλων».
- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προωθήσετε την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στους λόγους και τις συνέπειες ζητημάτων βιο-γενετικής καινοτομίας, όπως κλωνοποίηση, ετερόλογη γονιμοποίηση, περιβαλλοντική ρύπανση.



**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

**Βιβλία/Άρθρα:**

- Μια ζωή ξεγυμνωμένη. Η χρονιά μου προσπαθώντας να ζήσω ηθικά (A life stripped bare. My year trying to live ethically) του Leo Hickman (2005).

**Ταινίες/Βίντεο:**

- Avatar. Σε σκηνοθεσία James Cameron (2009).
- Κινούμενα σχέδια για την Περιβαλλοντική Μόλυνση (Environmental Pollution Animation) <https://www.youtube.com/watch?v=JaSe85Mcpw0>  
Το βίντεο δείχνει πώς ανεύθυνες επιλογές για το περιβάλλον και τον πλανήτη μας έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή μας. Η ταινία δε χρειάζεται υπότιτλους.
- Η Μεγάλη Σκουπιδομάζα Του Ειρηνικού Ωκεανού Δεν Είναι Αυτό Που Νομίζετε (The Great Pacific Garbage Patch Is Not What You Think It Is) <https://www.youtube.com/watch?v=6HBtI4sHTqU>  
Αυτό το βίντεο δείχνει τη δραματική κατάσταση των ωκεανών μας, όπου τα πλαστικά απορρίμματα καταστρέφουν το θαλάσσιο οικοσύστημα. Οι ερευνητές προσπαθούν να παρακολουθούν τις κινήσεις απορριμμάτων στον ωκεανό για να καθαρίσουν τις θάλασσές μας. Η ταινία είναι διαθέσιμη μόνο στα αγγλικά.

## 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 αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν δυσκολίες και εμπόδια που προκαλούνται από ψυχολογικούς παράγοντες και το κοινωνικό περιβάλλον που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία των μαθητών.*

#### ■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές
2. Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό
3. Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες
4. Να αντιμετωπίζουν την αρνητική πίεση από συνομηλίκους και την κοινωνική απομόνωση/απόρριψη
5. Να αντιμετωπίζουν τις σωματικές και ψυχολογικές αναπτυξιακές αλλαγές



1.

## Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές

### Δραστηριότητα 1: Σηκώστε τα μανίκια σας



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν θετικά τη μετάβαση σε νέα τάξη/σχολείο και τη μετεγκατάσταση σε διαφορετικό περιβάλλον.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Αυτοκόλλητα χαρτάκια, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Χονγκ γεννήθηκε στην Κίνα και θυμάται ότι η μετακόμιση σε άλλη χώρα και σχολείο δεν ήταν καθόλου εύκολη. Δε μιλούσε τη νέα γλώσσα και δυσκολεύτηκε να κάνει νέες φίλιες. Πολλοί συμμαθητές είχαν περιέργεια και ενδιαφέρονταν να την γνωρίσουν, και αυτή ήθελε να τους γνωρίσει επίσης, αλλά η γλώσσα ήταν ένα τεράστιο εμπόδιο. Τις πρώτες εβδομάδες έμεινε ντροπαλά μακριά κοιτάζοντας τους συμμαθητές και κρυφά έκλαιγε πολύ γιατί ένιωθε αποπροσανατολισμένη. Μέχρι που στη στάση του λεωφορείου συνάντησε τον Ζεν, ένα αγόρι κινέζικης καταγωγής που μιλούσε τη γλώσσα της.



Από εκείνη τη στιγμή, μιλούσαν πολύ και της είπε για την εμπειρία του στη νέα χώρα. Της πρότεινε κάποιες στρατηγικές που είχαν αποτέλεσμα για αυτόν στο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του να μιλάει άλλη γλώσσα, για παράδειγμα να παρακολουθεί τηλεοπτικά προγράμματα ή να διαβάζει περιοδικά και εφημερίδες στη νέα γλώσσα. Κατά τις επόμενες ημέρες, η Χονγκ άρχισε αποφασιστικά να ακολουθεί τις προτάσεις του Ζεν και προκάλεσε τον εαυτό της προσεγγίζοντας τους συμμαθητές της και χρησιμοποιώντας χειρονομίες για να εκφράσει τις σκέψεις της. Επιπλέον, προσπάθησε να χρησιμοποιήσει μερικές λέξεις, ακόμα και αν ήξερε ότι δεν προφέρθηκαν σωστά. Σύντομα έκανε νέους φίλους.

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τους χαρακτήρες:
  1. Πώς ένωσε η Χονγκ;
  2. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησε;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν ατομικά τις απαντήσεις τους σχετικά με τις ακόλουθες οπτικές:
  1. τα μεγαλύτερα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει κατά τη μετάβαση σε νέα τάξη/σχολείο και κατά τη μετεγκατάσταση·
  2. τα πιθανά συναισθήματα·
  3. τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές.
- Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν τα παραπάνω σε αυτοκόλλητα χαρτάκια και να τα μοιραστούν με την τάξη (τα αυτοκόλλητα χαρτάκια μπορούν να κρεμαστούν στον τοίχο).
- Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει μια ομαδική συζήτηση.
- Οι απαντήσεις των μαθητών μπορούν να συνοψιστούν από τον εκπαιδευτικό, ο οποίος μπορεί να προτείνει ορισμένες στρατηγικές: ικανότητες αντιμετώπισης του άγχους (πχ. συνομιλία με κάποιον, ακρόαση μουσικής, σωματική δραστηριότητα, δημιουργικές δραστηριότητες, εισπνοές και χαλάρωση, κλπ.)· φροντίδα των συναισθημάτων τους· αναγνώριση επιτυχίας στη ζωή τους· αναγνώριση κάποιου για να μιλήσουν· παροχή χρόνου στον εαυτό τους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν μεταβάσεις και αλλαγές.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τις προκλήσεις και τις συναισθηματικές καταστάσεις λόγω της μετάβασης σε νέο σχολείο/τάξη σε διαφορετική χώρα. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να βρουν εναλλακτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της μετάβασης σε νέο σχολείο/τάξη.                                     |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να βρουν ατομικούς και κοινωνικούς πόρους για να αντιμετωπίσουν τη μετάβαση σε νέο σχολείο/τάξη.                              |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αντιμετωπίζουν μεταβάσεις και αλλαγές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους όταν αντιμετωπίζουν άμεσα αυτό το γεγονός ή συναντούν κάποιον σε αυτήν την κατάσταση.



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

- Στην Ιστορία και τη Γεωγραφία, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης μεταβάσεων και αλλαγών ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν τους πληθυσμούς που πρέπει/έπρεπε να αντιμετωπίσουν τη μετεγκατάσταση/μετανάστευση για διαφορετικούς λόγους (πχ. πόλεμοι, λιμός, ύφεση ή άλλα οικονομικά ζητήματα).
- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης μεταβάσεων και αλλαγών ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει οποιοσδήποτε χαρακτήρας (σε ένα μυθιστόρημα ή σε ένα σύντομο κείμενο).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Οι Άθλιοι (Les Misérables). Του Victor Hugo (1862).

##### Ταινίες:

- Κάσπερ, το φαντασματάκι (Casper). Σε σκηνοθεσία Brad Silberling (1995).
- Το καλοκαίρι της Τέρι (Raise Your Voice). Σε σκηνοθεσία Sean McNamara (2004).

## Δραστηριότητα 2: Μετά από χωρισμό



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν θετικά τις αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Αφίσες, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

*Ο Τζον παρακολουθεί μια ταινία όπου ο κύριος χαρακτήρας μόλις βίωσε τον χωρισμό των γονιών του. Τώρα, αυτός ο χαρακτήρας θα μπει για μερικές μέρες με τη μητέρα του και κάποιες άλλες με τον πατέρα του. Ο Τζον προσπαθεί να φανταστεί πόσο οδυνηρό μπορεί να είναι αυτό και πόσες αλλαγές θα αντιμετώπιζε στη συνηθισμένη καθημερινότητα της ζωής του.*



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον χαρακτήρα της ταινίας:
  1. Πώς μπορεί να αισθανόταν αυτός ο χαρακτήρας;
  2. Ποιες άλλες αλλαγές θα αντιμετωπίσει μετά τον χωρισμό;
  3. Ποια είναι τα χειρότερα πράγματα που μπορεί να συμβούν (πχ. συζητήσεις μεταξύ γονέων, συμβίωση με έναν γονέα);
- Ο εκπαιδευτικός σημειώνει τα θέματα που προέκυψαν.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητάει να σκεφτούν πώς να αντιμετωπίσουν αυτές τις δυσκολίες. Αφού βρουν πιθανές λύσεις, οι ομάδες μοιράζονται τις ιδέες τους με την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τη δική τους εμπειρία:
  1. Βιώσατε τον χωρισμό ή το διαζύγιο των γονιών σας;
  2. Πώς νιώσατε;
  3. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε;
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν άλλες πιθανές αλλαγές που μπορεί να συμβούν σε μια οικογένεια (πχ. απώλεια εργασίας ενός γονέα, νέα αδελφή/νέος αδελφός). Σε ομάδες, οι μαθητές επιλέγουν ένα παράδειγμα μεγάλης αλλαγής και προσπαθούν να αναγνωρίσουν πώς θα μπορούσαν να την αντιμετωπίσουν.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν οικογενειακές αλλαγές.

Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό	
1.	Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν αισθήματα και συναισθήματα που σχετίζονται με αλλαγές στο οικογενειακό τους περιβάλλον.
2.	Οι μαθητές είναι σε θέση να εντοπίζουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν όταν συμβαίνουν αλλαγές στο οικογενειακό τους περιβάλλον.
3.	Οι μαθητές είναι σε θέση να προσδιορίζουν τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση αλλαγών στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση των αλλαγών στο οικογενειακό περιβάλλον. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη πώς οι αποτελεσματικές στρατηγικές μπορούν να είναι χρήσιμες όταν συμβαίνουν αλλαγές στη ζωή κάποιου και στη ζωή των άλλων.



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

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε τη δυνατότητα αντιμετώπισης αλλαγών στο οικογενειακό περιβάλλον διαβάζοντας ειδήσεις σχετικά με κοινωνικά και οικογενειακά μειονεκτήματα ή μετανάστευση που καθορίζουν τον χωρισμό μεταξύ παιδιών και γονέων.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε τη δυνατότητα αντιμετώπισης αλλαγών στο οικογενειακό περιβάλλον κατά την ανάλυση ιστορικών περιόδων που προκαλούν τον χωρισμό ολόκληρων οικογενειών (πχ. Τείχος του Βερολίνου).
- Στη Γεωγραφία, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης αλλαγών στο οικογενειακό περιβάλλον όταν μιλάτε για τη μετανάστευση και τις επιπτώσεις της στις οικογένειες.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

#### Ταινίες:

- Μεγαλώνοντας (Boyshood). Σε σκηνοθεσία Richard Linklater (2014).
- Η κα Ντάουτφάϊρ (Mrs. Doubtfire). Σε σκηνοθεσία Chris Columbus (1993).
- Κράμερ Εναντίον Κράμερ (Kramer vs. Kramer). Σε σκηνοθεσία Robert Benton (1979).

## Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό

### Δραστηριότητα 1: Τι είναι ο εκφοβισμός



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπεριφορές εκφοβισμού και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε αυτές.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Βιβλία, διαδίκτυο και άλλα υλικά για έρευνα



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Ο φίλος του Τζαμάλ, ο Μάικ, του είπε ότι στο σχολείο υπάρχει ένα αγόρι που τον μισεί. Αυτό το αγόρι άρχισε να λέει ότι ο Μάικ είναι ένας άχρηστος και μια φορά ο Μάικ βρήκε στο ημερολόγιό του ένα χαρτί με πολλές προσβολές. Όταν ο Μάικ τον συναντάει στους διαδρόμους, προβάλλει ένα απειλητικό πρόσωπο και του λέει να μείνει μακριά του. Επίσης, τον κοροϊδεύουν και οι άλλοι. Ο Μάικ προσπαθεί να τους αγνοήσει, αλλά είναι απογοητευτικό. Δεν καταλαβαίνει γιατί εκείνο το αγόρι άρχισε να κάνει κάτι τέτοιο. Η κατάσταση επιδεινώνεται καθώς ο Μάικ δε θέλει να πάει στο σχολείο επειδή συχνά αισθάνεται πονοκέφαλο και πόνο στο στομάχι.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν μεμονωμένα αν οι συμπεριφορές που περιγράφονται στην ιστορία μπορούν να θεωρηθούν ως εκφοβισμός:
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητάει να ερευνήσουν και να βρουν τον ορισμό του εκφοβισμού, προσδιορίζοντας τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του (πχ. σκόπιμος, επιθετικός, επαναλαμβανόμενος, που πληγώνει εξαιτίας λεκτικών/σωματικών/οπτικών εμφάνσεων). Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να διακρίνουν μεταξύ εκφοβιστικών και μη εκφοβιστικών συμπεριφορών.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τη δική τους εμπειρία:
  1. Έχετε δεχθεί εκφοβισμό (θύμα) ποτέ; Ποια συναισθήματα αισθανθήκατε; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησατε;
  2. Ήσατε ποτέ εκφοβιστής (θύτης); Ποια συναισθήματα νιώσατε; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησατε;
- Ατομικά και ανώνυμα οι μαθητές γράφουν σε ένα χαρτί αντίστοιχα τις συμπεριφορές που έχουν υποστεί/λόγια που έχουν ακούσει/κλπ. και τις συμπεριφορές που εκδηλώθηκαν/λόγια που άκουσαν/κλπ.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Πώς αισθάνεστε ως θύμα;
  2. Τι θα μπορούσατε να κάνετε ως θύμα (πχ. να ζητήσετε βοήθεια, να αγνοήσετε, κλπ.);
  3. Ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές;
  4. Πώς αισθάνεστε ως εκφοβιστής (θύτης);
  5. Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες των ενεργειών σας στο θύμα;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ εκφοβιστικών και μη εκφοβιστικών συμπεριφορών.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα αισθήματα των θυμάτων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στις συνέπειες του εκφοβισμού σε άλλα άτομα.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα αισθήματα των εκφοβιστών (θυτών).
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να γνωρίζουν πώς να ανταποκρίνονται σε εκφοβιστές (θύτες).

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν συμπεριφορές εκφοβισμού και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε αυτές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους όταν συνεργούν σε εκφοβισμό ή τον παρακολουθούν στις ταινίες.



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

- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα να αναγνωρίζουν συμπεριφορές εκφοβισμού κοιτάζοντας ειδήσεις και άρθρα σχετικά με αυτό το θέμα και σχολιάζοντάς τα με μαθητές.
- Σε οποιαδήποτε μαθήματα, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα σωστής ανταπόκρισης σε συμπεριφορές εκφοβισμού, διεγείροντας δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργατικές εργασίες σε ομάδες εργασίας.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Δεκατρία γιατί (Thirteen Reasons Why) του Jay Asher (2007).

##### Ταινίες:

- Δεκατρία γιατί (Thirteen Reasons Why) (Τηλεοπτική Σειρά). Δημιουργός Brian Yorkey (2017).

## Δραστηριότητα 2: Πολεμιστές ψηφιακού



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε αυτόν.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Βιβλία, διαδίκτυο και άλλα υλικά για έρευνα



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Ο Λουκάς λατρεύει τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και είναι μέλος μιας ομάδας συνομιλίας όπου οι παίκτες της κοινότητας μπορούν να μιλήσουν μεταξύ τους. Πρόσφατα, ένας τύπος μπήκε στην ομάδα και άρχισε να σχολιάζει την εικόνα προφίλ του Λουκά, λέγοντας ότι μοιάζει με «Το κοτοπουλάκι». Στην αρχή, ο Λουκάς και ολόκληρη η ομάδα γέλασαν με αυτό το αστείο, ωστόσο δε φάνηκε σαν ένα απλό αστείο.

Ο τύπος συνέχισε να τον κοροϊδεύει για άλλα πράγματα: τη φωνή του, τις συζητήσεις, τις στρατηγικές του στο παιχνίδι και ούτω καθεξής. Ο Λουκάς δεν άντεξε άλλο και του είχε ήδη ζητήσει να σταματήσει αλλά αυτόν δεν τον ένοιαζε. Του έστειλε επίσης μερικές αηδιαστικές φωτογραφίες. Ο Λουκάς σκέφτεται να εγκαταλείψει την ομάδα συνομιλίας.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά αν αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να θεωρηθούν ως διαδικτυακός εκφοβισμός.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητάει να ερευνήσουν και να βρουν τον ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού και να προσδιορίσουν τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του (όπως, είναι μια μορφή εκφοβισμού στον ιστό, υπάρχουν νόμοι για την προστασία των θυμάτων, κλπ.).
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τη δική τους εμπειρία:
  1. Έχετε δεχθεί εκφοβισμό διαδικτυακά ποτέ; Ποια συναισθήματα αισθανθήκατε; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε;
  2. Ήσαστε ποτέ διαδικτυακός εκφοβιστής (θύτης); Ποια συναισθήματα αισθανθήκατε; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε;
- Ατομικά και ανώνυμα οι μαθητές γράφουν σε ένα χαρτί αντίστοιχα τις ενέργειες που έχουν υποστεί/λόγια που έχουν ακούσει ή διαβάσει/κλπ. και τις συμπεριφορές που εκδηλώθηκαν/λόγια που γράφθηκαν ή ειπώθηκαν/κλπ.



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Πώς αισθάνεστε ως θύμα;
  2. Τι θα μπορούσατε να κάνετε ως θύμα (πχ. να ζητήσετε βοήθεια, να αγνοήσετε, κλπ.);
  3. Ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές;
  4. Πώς αισθάνεστε ως διαδικτυακός εκφοβιστής (θύτης);
  5. Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες των ενεργειών σας στο θύμα;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα αισθήματα των θυμάτων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού σε άλλα άτομα.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα αισθήματα των διαδικτυακών εκφοβιστών (θυτών).
5. Οι μαθητές γνωρίζουν πώς να ανταποκρίνονται σε διαδικτυακούς εκφοβιστές (θύτες).

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε αυτές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους όταν συνεργούν σε διαδικτυακό εκφοβισμό ή τον παρακολουθούν στις ταινίες.



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

- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα να αναγνωρίζουν συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε αυτές κοιτάζοντας ειδήσεις και άρθρα σχετικά με αυτό το θέμα και σχολιάζοντάς τα με μαθητές.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Δεκατρία γιατί (Thirteen Reasons Why) του Jay Asher (2007).

Ταινίες/Τηλεοπτικές σειρές:

- Cyberbully. Directed by Charles Binamé (2011).
- Δεκατρία γιατί (Thirteen reasons why) (Τηλεοπτική Σειρά). Δημιουργός Brian Yorkey (2017).



## Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες

### Δραστηριότητα 1: Μπορείς να το κάνεις!



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και μαθησιακές δυσκολίες.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Μικρά χαρτιά, τσάντα, αφίσα, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Οι μαθηματικές εργασίες είναι εφιάλτης για τη Χονγκ. Κάθε φορά που πρέπει να κάνει πράξεις ή να διαβάσει αριθμούς, αισθάνεται χαμένη. Λέει συνέχεια στον εαυτό της ότι μπορεί να τα καταφέρει, αλλά οι αριθμοί φαίνονται μπερδεμένοι. Η κατάσταση επιδεινώνεται όταν ο εκπαιδευτικός ή κάποιο άλλο άτομο την περιμένει να απαντήσει. Οι δυσκολίες της μαζί με το σχετικό άγχος θέτουν σε κίνδυνο τις σχολικές επιδόσεις της.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον χαρακτήρα της ιστορίας:
  - Γιατί πιστεύετε ότι η Χονγκ δυσκολεύεται να κάνει πράξεις και να διαβάσει αριθμούς;
  - Ποιες πρακτικές στρατηγικές μπορεί να χρησιμοποιήσει η Χονγκ; (πχ. εξήγηση δυσκολιών σε εκπαιδευτικούς, γονείς, κλπ. αίτημα αξιοποίησης εναλλακτικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση δυσκολιών)
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με άλλες σχολικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι μαθητές στο σχολείο και έπειτα κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - Είχατε ποτέ σχολικές δυσκολίες και χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις (πχ. σε κάποια μαθήματα);
  - Πώς νιώσατε; (πχ. ευάλωτος, κρινόμενος, ανόητος, κλπ.)
  - Τι κάνατε; (μερικές φορές οι στρατηγικές πρέπει να είναι «ισοπεδωτικές» (αποθαρρυντικές) και μερικές φορές πρέπει να είναι «ενισχυτικές» (ενθαρρυντικές)
- Ατομικά, οι μαθητές αναγνωρίζουν «ισοπεδωτικές» (αποθαρρυντικές) στρατηγικές (αυτές που σας λένε «δεν μπορείτε να το κάνετε») και «ενισχυτικές» (ενθαρρυντικές) στρατηγικές (αυτές που σας λένε «μπορείτε να το

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

κάνετε») και τις γράφουν σε διαφορετικά χαρτιά. Στη συνέχεια, τα τοποθετούν αντίστοιχα σε δύο διαφορετικές σακούλες.

- Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες, μία για κάθε τύπο στρατηγικής. Σε ομάδες, οι μαθητές δημιουργούν μια αφίσα με τις στρατηγικές καθώς και τις θετικές και αρνητικές συνέπειές τους.
- Ο εκπαιδευτικός συζητάει με την τάξη το γεγονός ότι όλοι μπορούν να προσπαθήσουν να ξεπεράσουν τις σχολικές δυσκολίες.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν τις χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και τις μαθησιακές δυσκολίες.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση σχολικών δυσκολιών.    |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ότι μπορούν να ξεπεράσουν τις σχολικές δυσκολίες τους.  |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να μην κρίνουν/επικρίνουν τους συμμαθητές που έχουν σχολικές δυσκολίες. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση χαμηλών ακαδημαϊκών επιδόσεων και μαθησιακών δυσκολιών.



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

- Στη Λογοτεχνία, στην Ιστορία ή τις Φυσικές επιστήμες μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης χαμηλών ακαδημαϊκών επιδόσεων και μαθησιακών δυσκολιών όταν αναφέρετε μια ιστορική προσωπικότητα που είναι γνωστό ότι αντιμετώπισε σχολικές δυσκολίες.
- Σε οποιοδήποτε μάθημα, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης χαμηλών ακαδημαϊκών επιδόσεων και μαθησιακών δυσκολιών όταν οι μαθητές αντιμετωπίζουν κάποιες σχολικές δυσκολίες.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Ο Πέρσι Τζάκσον και οι Ολύμπιοι (Percy Jackson & The Olympians). Του Rick Riordan (2005-2009).
- Το όνομά μου είναι Μπρέιν Μπράιαν (My Name Is Brain Brian). Της Jeanne Betancourt (1993).

##### Ταινίες:

- Σαν Αστέρια Στη Γη (Like Stars On Earth) - Taare Zameen Par. Σε σκηνοθεσία Aamir Khan (2007).

## Δραστηριότητα 2: Έχεις τα προσόντα



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες του σχολείου για να αποφύγουν την εγκατάλειψη του σχολείου ή την πρόωπη αποχώρηση.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Αφίσα, στυλό



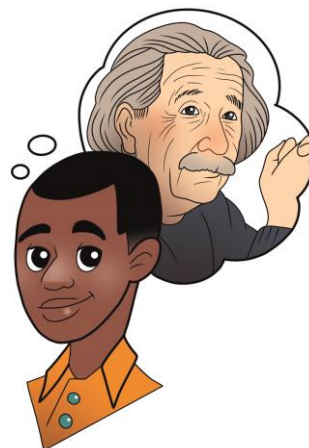
### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Σε ένα περιοδικό, ο Τζαμάλ διαβάζει ότι ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, ο πιο διάσημος επιστήμονας, εγκατέλειψε το λύκειο επειδή δεν του άρεσε η εξουσία των εκπαιδευτικών. Προσπάθησε να μπει στο Πανεπιστήμιο χωρίς να έχει απολυτήριο σχολείου, αλλά απορρίφθηκε. Ευτυχώς, εγγράφηκε ξανά στο λύκειο και έπειτα ολοκλήρωσε τις σπουδές του.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία τους:
  1. Έχετε σκεφτεί ποτέ να εγκαταλείψετε το σχολείο;
  2. Γιατί;
- Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί ζεύγη μαθητών και τους ζητάει να αναστοχαστούν στους λόγους, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα καθώς και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου.
- Ο εκπαιδευτικός εμπλέκει τους μαθητές σε ένα παιχνίδι ρόλων: ο ένας μαθητής προσποιείται ότι θέλει να εγκαταλείψει το σχολείο και εξηγεί τους λόγους του· ο άλλος προσπαθεί να τον πείσει να παραμείνει στο σχολείο για κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες (πχ. επαινώντας τις ικανότητές του, αναγνωρίζοντας τα προσόντα) ή επισημαίνοντας τις συνέπειες στο μέλλον (πχ. επιθυμία επαγγελματικής καριέρας, σπουδές στο Πανεπιστήμιο).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν σχολικές δυσκολίες.

**Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό**

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να εντοπίζουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της εγκατάλειψης του σχολείου βραχυπρόθεσμα.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να εντοπίζουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της εγκατάλειψης του σχολείου.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση σχολικών δυσκολιών για την αποφυγή της εγκατάλειψης του σχολείου ή την πρώιμη αποχώρηση.



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

- Στη Λογοτεχνία, την Ιστορία ή τις Φυσικές επιστήμες μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης σχολικών δυσκολιών για την αποφυγή της εγκατάλειψης του σχολείου ή την πρώιμη αποχώρηση όταν αναφέρετε μια ιστορική προσωπικότητα που είναι γνωστό ότι έχει εγκαταλείψει το σχολείο.
- Σε οποιοδήποτε μάθημα, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης σχολικών δυσκολιών όταν οι μαθητές αντιμετωπίζουν κάποιες σχολικές δυσκολίες και εκφράζουν την ανικανότητά τους ή την επιθυμία τους να εγκαταλείψουν το σχολείο.



**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

Ταινίες:

- Μια σχέση στοργής (The Blind Side). Σε σκηνοθεσία John Lee Hancock (2009).
- Το χαμόγελο της Μόνα Λίζα (Mona Lisa Smile). Σε σκηνοθεσία Mike Newell (2003).
- Τρελές Αδελφές 2 (Sister Act 2). Σε σκηνοθεσία Bill Duke (1993).

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

### Δραστηριότητα 1: Δε θέλω



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα ξέρουν τι να κάνουν για να αντιμετωπίσουν την πίεση από συνομηλίκους.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλα χαρτί, αφίσες, σακούλα



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Λουκία βγήκε με μια ομάδα φίλων. Ήταν στο McDonald's και ένας φίλος είπε: «Μπορώ να πιω ολόκληρο το ποτήρι κόκα κόλα σε 5 δευτερόλεπτα. Ποιος θα ήθελε να ανταγωνιστεί μαζί μου; Λουκία;». Η Λουκία απάντησε: «Φυσικά όχι, προτιμώ να την πίνω λίγο λίγο». Ο φίλος της επέμενε: «Χαμένη... Έλα, ανησυχείς μόνο μη χάσεις αυτό το στοίχημα!». Κάποιοι φίλοι άρχισαν να λένε ότι η Λουκία έπρεπε τουλάχιστον να δοκιμάσει. Από τη μια, η Λουκία ήθελε να προσπαθήσει και να δείξει ότι δε φοβόταν.

Από την άλλη, σκέφτηκε ότι η κατανάλωση κόκα κόλας γρήγορα θα μπορούσε να της προκαλέσει εμετό. Χρειαζόταν χρόνο για να αναστοχαστεί και να αξιολογήσει πριν λάβει μια απόφαση, αλλά όλοι την κοιτούσαν περιμένοντας μια αντίδραση.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τους χαρακτήρες της ιστορίας:
  1. Τι πρέπει να αποφασίσει να κάνει η Λουκία;
  2. Γιατί πρέπει να αποδεχθεί ή να αρνηθεί;
  3. Κατά τη γνώμη σας, είναι επικίνδυνο;
  4. Γιατί την πιέζουν να πιει ολόκληρη την κόκα κόλα σε λίγα δευτερόλεπτα;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία τους:
  1. Έχετε πιεστεί ποτέ από συμμαθητές να κάνετε κάτι; Μπορείτε να περιγράψετε εν συντομία το επεισόδιο;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

2.Τι κάνατε τελικά; Γιατί; Πώς αισθανθήκατε;

3.Ποιες ήταν οι συνέπειες;

- Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν τις απαντήσεις τους ανώνυμα σε ένα φύλλο χαρτί, να το διπλώσουν και να το τοποθετήσουν μέσα στη σακούλα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τα διαβάζει ένα προς ένα και ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στους λόγους για τους οποίους έκαναν αυτό που έκαναν.
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές στη σημασία της εκτίμησης κινδύνων όταν οι συνομήλικοί τους πιέζουν να κάνουν κάτι και του σεβασμού προς τον εαυτό τους.
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές πώς να λένε όχι. Σε ομάδες, οι μαθητές αναγνωρίζουν λέξεις που μπορούν να λένε/συμπεριφορές που μπορούν να εκδηλώνουν όταν δε θέλουν να κάνουν κάτι. Δημιουργούνται αφίσες και κρεμιούνται στον τοίχο.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν την πίεση από συνομηλίκους.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να καταλάβουν γιατί μπορούμε να κάνουμε κάτι υπό την πίεση συνομηλίκων.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αξιολογούν τους κινδύνους σε περίπτωση πίεσης από συνομηλίκους.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν στρατηγικές για να πουν όχι και να αποφύγουν την πίεση από συνομηλίκους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση της πίεσης από συνομηλίκους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους.



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

- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της πίεσης από συνομηλίκους κοιτάζοντας ειδήσεις και άρθρα σχετικά με αυτό το θέμα και σχολιάζοντάς τα με τους μαθητές.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες:

- Το κορίτσι που άφησα πίσω (Girl, Interrupted). Σε σκηνοθεσία James Mangold (2000).
- Με λένε Στέλλα (Stella). Σε σκηνοθεσία Sylvie Verheyde (2008).

## Δραστηριότητα 2: Αφήστε με να μπω



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απομόνωση και απόρριψη.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Αφίσες, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Μερικές φορές η Σοφία αισθάνεται μοναξιά όντας απομονωμένη από κάποιους φίλους της. Θα ήθελε να περάσει λίγο χρόνο με τα πιο δημοφιλή κορίτσια και αγόρια της τάξης της, αλλά όταν προσπαθεί να συμμετάσχει στη συνομιλία τους και να μείνει πιο κοντά σε αυτά, αισθάνεται ότι απορρίπτεται. Αυτοί οι συμμαθητές έχουν την τάση να την αφήνουν μόνη της και μετακινούνται κάπου αλλού. Δεν καταλαβαίνει πραγματικά τους λόγους τους, πιστεύει ότι ίσως δεν είναι αρκετά έξυπνη και «κουλ» για αυτούς. Έτσι, νιώθει συνήθως μοναξιά και δεν ξέρει τι να κάνει.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στα αισθήματα και τα συναισθήματα απομόνωσης και απόρριψης που ένιωσε η Σοφία. Οι μαθητές μπορούν να ονομάσουν το κάθε συναίσθημα που μπορεί να ένιωσε η Σοφία σε αυτήν την κατάσταση και ο εκπαιδευτικός τα καταγράφει.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά και να γράψουν σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις σύμφωνα με την εμπειρία τους:
  1. Έχετε νιώσει ποτέ απομονωμένος ή απορριφθείς από άλλα άτομα; Τι συνέβη;
  2. Τι κάνατε;
  3. Είχε αποτέλεσμα;
  4. Πώς αισθανθήκατε τότε;
- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους εάν θέλουν.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απομόνωση και απόρριψη.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις αιτίες της απομόνωσης και της απόρριψης.            |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που συνδέονται με την απομόνωση και την |

απόρριψη.

3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση της απομόνωσης και της απόρριψης.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης και απόρριψης. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τα θετικά αποτελέσματα της φιλίας και των θετικών σχέσεων.



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

- Μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της κοινωνικής απομόνωσης και απόρριψης κοιτάζοντας ειδήσεις και άρθρα σχετικά με αυτό το θέμα και σχολιόζοντάς τα με τους μαθητές.
- Σε οποιοδήποτε μάθημα, κάθε φορά που παρατηρείτε ότι ένας μαθητής είναι απομονωμένος από τις δραστηριότητες της τάξης, μπορείτε να ζητήσετε από τον μαθητή να παρατηρεί τους άλλους συνομηθικούς και να είναι ενεργά εμπλεκόμενος βοηθώντας τους άλλους ώστε να μην τον αφήσουν μόνο.



**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

Ταινίες:

- Χάρολντ & Μωντ (Harold e Maude). Σε σκηνοθεσία Hal Ashby (1971).



## Στόχος **5**: Να αντιμετωπίζουν τις σωματικές και ψυχολογικές αναπτυξιακές αλλαγές

### Δραστηριότητα **1**: Το σώμα μου δεν είναι εχθρός



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τις σωματικές αλλαγές.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Βιβλία, διαδίκτυο, αφίσα, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Ο Μπόρνα κοιτάζει τον εαυτό του στον καθρέφτη για να ετοιμαστεί πριν βγει με φίλους. Παρατηρεί ότι το σώμα του έχει αλλάξει τους τελευταίους μήνες. Για παράδειγμα, φαίνεται ψηλότερος και του αρέσει, αλλά τα οστά πονάνε και πασχίζει να κρατήσει την πλάτη του ίσια. Έπειτα, η φωνή του είναι μερικές φορές παράξενη, ένα μείγμα από οξείς και βαθείς ήχους. Επιπλέον, εντοπίζει μερικές κοντές τρίχες ακριβώς κάτω από τη μύτη του. Υποτίθεται ότι είναι μουστάκι, αλλά προς το παρόν είναι μόνο ντροπιαστικό. Τι συμβαίνει στο σώμα του; Δεν αισθάνεται άνετα με αυτό και είναι σίγουρος ότι ειδικά τα κορίτσια θα το παρατηρήσουν...



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα κατά την προ-εφηβεία και την εφηβεία. Σε ομάδες, οι μαθητές βρίσκουν πληροφορίες (σε βιβλία, στο διαδίκτυο, κλπ.) σχετικά με τις αλλαγές στα γυναικεία και τα ανδρικά σώματα.
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές το πώς οι σωματικές αλλαγές μπορούν να έχουν επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή (πχ. σχέσεις με άλλους).
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές στις σωματικές αναπτυξιακές αλλαγές και τις μη αναμενόμενες σωματικές αλλαγές (πχ. συνέπεια μιας ασθένειας ή άλλων περιστατικών).
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές στη σημασία του να μην ασκούμε κριτική και να μην κρίνουμε τους άλλους λόγω σωματικών χαρακτηριστικών (τόσο «κανονικών» όσο και «μη κανονικών») χρησιμοποιώντας και τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς μπορεί να αισθάνεται ένα άτομο όταν επικρίνεται ή κρίνεται;
2. Πώς αισθάνεστε όταν κάποιος σας επικρίνει ή σας κρίνει για τη σωματική όψη σας;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν σωματικές αλλαγές.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής («κανονικές» και «μη κανονικές»).
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των σωματικών αλλαγών στην καθημερινή ζωή.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι τα σώματα των άλλων δεν πρέπει να κρίνονται ή να επικρίνονται.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι η κρίση ή η κριτική άλλων προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στους άλλους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση των σωματικών αλλαγών. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους όταν βλέπουν συνομηλίκους τους που αλλάζουν σωματικά.



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

- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης σωματικών αλλαγών όταν το θέμα αφορά στο ανθρώπινο σώμα.
- Στις Ξένες γλώσσες, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης σωματικών αλλαγών ζητώντας από τους μαθητές να ερευνήσουν και να μάθουν λέξεις που προσδιορίζουν τα μέρη του σώματος.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Το Πορτραίτο του Ντόριαν Γκρέυ (The Picture of Dorian Gray) του Oscar Wilde (1890).

Ταινίες:

- Όνειρα σε Ψηλοτάκουνες Γόβες (Dumplin'). Σε σκηνοθεσία Anne Fletcher (2018).

## Δραστηριότητα 2: Το άτομο που θέλω να είμαι



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ψυχολογικές αλλαγές.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Λίζα έχει κουραστεί με τους γονείς της! Συνεχίζουν να της λένε τι να κάνει σε κάθε κατάσταση. Κάθε φορά που θέλει να κάνει κάτι, θεωρεί ότι πάντα λένε «όχι» ή την επικρίνουν. Για παράδειγμα, την περασμένη εβδομάδα ζήτησε άδεια να πάει σε ένα πάρτι την Παρασκευή το βράδυ και απάντησαν όχι, επειδή η καλύτερη της φίλη δεν μπορούσε να πάει και επίσης επειδή το Σάββατο έπρεπε να πάει στο σχολείο. Μια άλλη φορά, η Λίζα ήθελε να αγοράσει ένα φόρεμα και η μητέρα της είπε ότι ήταν πολύ κοντό και προκλητικό για την ηλικία της. Σε μια περίπτωση μάλιστα είχαν έναν μεγάλο καθγά για αυτό και η μητέρα της Λίζας τη ρώτησε: «Προσπαθώ μόνο να σε προστατεύσω. Τι είδους άτομο θα ήθελες να είσαι; Είμαι σίγουρη ότι θέλεις να είσαι ένα καλό άτομο». Η Λίζα πιστεύει ότι οι γονείς της έχουν τόσους πολλούς ανόητους κανόνες και αισθάνεται ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα. Οι φίλοι της ίσως να νομίζουν ότι είναι ακόμα ένα μικρό κορίτσι. Ανυπομονεί να μεγαλώσει αρκετά για να φύγει από αυτό το βαρετό σπίτι.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά τις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον χαρακτήρα της ιστορίας:
  1. Τι συναισθήματα νιώθει η Λίζα;
  2. Γιατί οι φίλοι της ίσως να νομίζουν ότι είναι ακόμα ένα μικρό κορίτσι;
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές σχετικά με ορισμένα συναισθήματα που ίσως έχουν οι έφηβοι (πχ. αίσθημα ότι υπερπροστατεύονται, επαναστατικό πνεύμα και παραβίαση κανόνων).
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητάει να σκεφτούν τις στρατηγικές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν τις ψυχολογικές αλλαγές τους από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και την ενηλικίωση (πχ. συνομιλία με συνομηλικούς, συζήτηση με ενήλικες, αναστοχασμός για διάφορες καταστάσεις, κλπ.).

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν ψυχολογικές αλλαγές.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση ψυχολογικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεφτόμενοι τις ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στον εαυτό τους και σε άλλους.



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

- Μπορείτε να προωθήσετε την ικανότητα αντιμετώπισης ψυχολογικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής κοιτάζοντας ειδήσεις και άρθρα σχετικά με αυτό το θέμα και σχολιάζοντάς τα με μαθητές.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Ο Μυστικός Κήπος (The Secret Garden) του Frances Hodgson Burnett (1911).

Ταινίες:

- Με λένε Στέλλα (Stella). Σε σκηνοθεσία Sylvie Verheyde (2008).

## ■ Θέμα **2.2:** Αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών

*Η ικανότητα αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων και ανάκαμψης από τραυματικά γεγονότα ζωής που μπορεί να προκαλέσουν σωματική, συναισθηματική ή ψυχολογική βλάβη, επανακτώντας συναισθηματική ευημερία.*

### ■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος
2. Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες και τις αναπηρίες

## Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος

### Δραστηριότητα 1: Δε θα σε ξεχάσω



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων μετά την απώλεια ενός ζώου.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η οικογένεια του Ζοάο έχει έναν σκύλο, τον Σπριτζ, ο οποίος είναι λάτρης της διασκέδασης και είναι πάντα πολύ δραστήριος. Τον αγόρασαν όταν ήταν κουτάβι και τον αγαπούν τόσο πολύ, ακόμα κι όταν προκαλεί μεγάλη ακαταστασία. Πριν από λίγες μέρες, ωστόσο, είχαν μια τραυματική εμπειρία. Ο Σπριτζ ήταν τόσο ενθουσιασμένος που βγήκε έξω για βόλτα ώστε έφυγε μακριά από τον κήπο χωρίς το λουρί. Ο Ζοάο και ο πατέρας του έτρεξαν γρήγορα για να τον πιάσουν, αλλά ο σκύλος πιθανότατα σκέφτηκε ότι θέλουν να παίξουν μαζί και άρχισε να τρέχει πιο γρήγορα.

Δυστυχώς, διέσχισε τον δρόμο ακριβώς όταν περνούσε ένα αυτοκίνητο. Ο Ζοάο δεν μπορεί να ξεχάσει τη σκηνή: Ο Σπριτζ χτυπήθηκε από τη ρόδα του αυτοκινήτου, έπειτα κλαψούρισε και προσπάθησε να σηκωθεί, αλλά τελικά παρέμεινε ακίνητος στην άσφαλτο. Όταν έφτασε η κτηνίατρος, είπε ότι η κατάστασή του ήταν εξαιρετικά σοβαρή και ήταν πιθανό ότι θα είχε καταλήξει μέχρι το επόμενο πρωί.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον χαρακτήρα της ιστορίας:

- Κατά τη γνώμη σας, ποια είναι τα συναισθήματα του Ζοάο αυτήν τη στιγμή;
- Πιστεύετε ότι ο Ζοάο είναι υπεύθυνος για αυτό που έκανε;
- Πρέπει να κατηγορεί τον εαυτό του για ό,τι συνέβη;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τη δική τους εμπειρία:
  1. Έχετε χάσει ποτέ ένα ζώο;
  2. Εάν ναι, πώς νιώσατε;
  3. Πώς νιώθετε τώρα όταν σκέφτεστε το ζώο σας;
- Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους εάν το επιθυμούν. Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές στο γεγονός ότι όταν συνέβη η απώλεια, τα συναισθήματα ήταν πολύ δυνατά και τώρα κρατάμε το κατοικίδιο στις σκέψεις και την καρδιά μας (δεν ξεχνάμε) αλλά τα συναισθήματα είναι περισσότερο μετριασμένα.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις στρατηγικές για την αντιμετώπιση της απώλειας. Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές βρίσκουν στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν την εμπειρία της απώλειας ενός ζώου (πχ. να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να μιλήσουν σε κάποιον, να μείνουν μόνοι τους για να το επεξεργαστούν, κλπ.).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την κατανόηση των μαθητών για τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων μετά την απώλεια ενός ζώου.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να εντοπίζουν τα συναισθήματα που σχετίζονται με την απώλεια ενός ζώου.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να είναι ενσυναισθητικοί με τα αισθήματα που νιώθουν οι ιδιοκτήτες ζώων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να μάθουν να μην κατηγορούν τον εαυτό τους μετά την απώλεια ενός ζώου.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση της απώλειας ενός ζώου.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση της απώλειας ενός ζώου. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους, όταν η απώλεια ενός ζώου συμβαίνει στους ίδιους, τους συνομηλικούς ή τους γνωστούς τους ή όταν συμβαίνει σε βιβλία και ταινίες.



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

- Σε οποιοδήποτε μάθημα, μπορείτε να προάγετε τη ικανότητα αντιμετώπισης της απώλειας ενός ζώου όταν το θέμα σχετίζεται με θάνατο ή απώλεια.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Μάρλεϊ, ένας μεγάλος μπελάς (Marley & Me) του John Grogan (2005).

##### Ταινίες:

- Hachiko: Η Ιστορία ενός Σκύλου (Hachi: A Dog's Tale). Σε σκηνοθεσία Lasse Hallstrom (2009).

##### Βίντεο:

- Πώς Να Αντιμετωπίσετε Την Απώλεια Ενός Κατοικίδιου Ζώου. Το βίντεο δίνει μερικές συμβουλές και προτείνει στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά την απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου.  
<https://www.youtube.com/watch?v=31dBSLJ2dhg>
- Ομάδα Υποστήριξης Θρήνου Για Κατοικίδια Ζώα. Το βίντεο εξηγεί πώς συναντιέται μια ομάδα ανθρώπων που έχασαν τα κατοικίδια ζώα τους για να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να ξεπεράσουν την απώλεια, με θετικά αποτελέσματα στην ευημερία τους.  
<https://www.youtube.com/watch?v=PV8FI8rf5Sk>

## Δραστηριότητα 2: Αντίο



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων μετά την απώλεια κάποιου.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Βιβλία, διαδίκτυο και άλλα υλικά



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Άννα παρακολουθεί μια ταινία κινουμένων σχεδίων με τη μικρή ξαδέρφη της. Η γιαγιά του κύριου χαρακτήρα είναι πολύ μεγάλη σε ηλικία. Αμέσως, της θυμίζει τη γιαγιά της, που πέθανε τον προηγούμενο χρόνο. Η Άννα μεγάλωσε μαζί της, οπότε η απώλεια της ήταν τεράστια. Όταν έλαβε την είδηση, ξέσπασε σε κλάμα. Δεν μπορούσε να πιστέψει ότι ήταν αλήθεια.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τους χαρακτήρες της ιστορίας:
  1. Τι συναισθήματα ένιωσε η Άννα όταν συνέβη η απώλεια;
  2. Τι συναισθήματα νιώθει η Άννα τώρα;
- Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται με τους μαθητές στην επίδραση του χρόνου στην επεξεργασία μιας απώλειας.
- Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί μερικές ομάδες και ζητάει από τους μαθητές:
  1. Να βρουν πληροφορίες (σε βιβλία και στο διαδίκτυο) σχετικά με τους συναισθηματικούς μηχανισμούς που εμπλέκονται στην αντιμετώπιση της απώλειας,
  2. Να συζητήσουν στρατηγικές (ενέργειες, λέξεις, στάσεις) που χρησιμοποιούνται από ανθρώπους για να παρηγορηθούν.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μοιραστούν τις πληροφορίες και τις σκέψεις τους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να κατανοήσουν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων μετά την απώλεια κάποιου.



**Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό**

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που σχετίζονται με την απώλεια κάποιου.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να είναι ενσυναισθητικοί με άτομα που έχασαν κάποιον.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την κατανόηση των συναισθημάτων των δικών τους και των άλλων μετά την απώλεια κάποιου. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους όταν η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου συμβαίνει στους ίδιους, στους συνομηλίκους ή στους γνωστούς τους ή όταν περιγράφεται σε βιβλία και ταινίες.



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

- Σε οποιοδήποτε μάθημα, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου όταν το θέμα σχετίζεται με τον θάνατο ή την απώλεια.



**Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό**

**Βιβλία:**

- Αν μείνω (If I stay) της Gayle Forman (2009).
- Υ.Γ. Σ' αγαπώ (Ps I love you) της Cecelia Ahern (2004).

**Ταινίες:**

- Λιοντάρι (Lion). Σε σκηνοθεσία Garth Davis (2016).
- Τιτανικός (Titanic). Σε σκηνοθεσία James Cameron (1996).
- Κόκο (Coco). Σε σκηνοθεσία Lee Unkrich & Adrian Molina (2017).

## Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες και τις αναπηρίες

### Δραστηριότητα 1: Έχω μια ασθένεια



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της ζωής.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτί, αφίσα, βιβλία, βίντεο, διαδίκτυο και άλλα υλικά



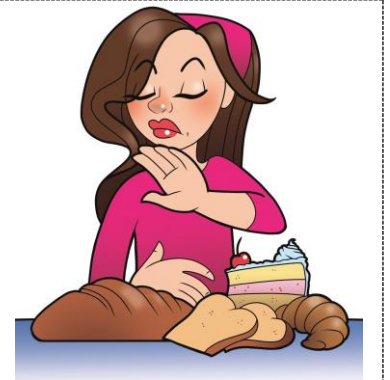
#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Εδώ και μήνες η Λίζα είχε έντονους πόνους στο στομάχι και έπρεπε να τρέξει στην τουαλέτα μετά τα γεύματα. Επιπλέον, ένιωθε φούσκωμα και κόπωση. Η Λίζα φοβόταν επειδή φαινόταν ότι δεν είχε έλεγχο του σώματός της. Το είπε στους γονείς της, οι οποίοι αποφάσισαν να πάνε μαζί της σε γιατρό. Η Λίζα έκανε πολλές εξετάσεις και τελικά ο γιατρός διάγνωσε κοιλιοκάκη. Η Λίζα δεν είχε ιδέα τι σήμαινε να έχεις κοιλιοκάκη.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά σχετικά με το τι σημαίνει διάγνωση με κοιλιοκάκη. Κάθε μαθητής γράφει σε χαρτί κάθε γνωστή πληροφορία που σχετίζεται με αυτή την ασθένεια. Στη συνέχεια, όλοι μπορούν να μοιραστούν ιδέες (όλοι μπορούν να προσθέσουν μόνο πληροφορίες που δε δόθηκαν από άλλους) για να διευκρινίσουν καλύτερα τι είναι.
- Σε ζεύγη, οι μαθητές αναστοχάζονται σχετικά με το τι σημαίνει να έχεις κοιλιοκάκη στην καθημερινή ζωή, σκεπτόμενοι πώς μπορεί να ένιωσε η Λίζα όταν κατάλαβε ότι είχε μια χρόνια ασθένεια. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τις χρόνιες ασθένειες (γενικεύοντας, συμπεριλαμβάνοντας και άλλες ασθένειες) και τα συναισθήματα που αισθάνεσαι όταν συνειδητοποιήσεις ότι η αλλαγή στάσεων θα διαρκέσει για πάντα. Μαζί, οι μαθητές δημιουργούν μια μεγάλη αφίσα που περιγράφει τα συναισθήματα που νιώθει κάποιος λόγω χρόνιας ασθένειας.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με στρατηγικές για την αντιμετώπιση των αλλαγών. Οι μαθητές προσθέτουν στην αφίσα αυτές τις στρατηγικές και αναστοχάζονται σχετικά με το πώς μπορούν να βοηθήσουν στη διαμόρφωση των συναισθημάτων (αναστοχάζόμενοι τη σημασία της βοήθειας/υποστήριξης εκείνων που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες και της αποφυγής κοροϊδίας).
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της ζωής.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να είναι ενσυναισθητικοί με άτομα που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συναισθήματα που σχετίζονται με χρόνιες ασθένειες.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν τι σημαίνει να έχεις μια χρόνια ασθένεια.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πώς να υποστηρίζουν εκείνους που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της ζωής. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους όταν συναντούν κάποιον που έχει χρόνια ασθένεια.



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

- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης μιας χρόνιας ασθένειας όταν το θέμα αφορά στο ανθρώπινο σώμα.
- Στη Γεωγραφία, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης μιας χρόνιας νόσου όταν μιλάτε για μια συγκεκριμένη χώρα (πχ. μπορείτε να εισαγάγετε την κοιλιοκάκη όταν το μάθημα επικεντρώνεται σε μια χώρα που καλλιεργεί δημητριακά).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Το Ημερολόγιο (The Notebook) του Nicholas Sparks (1996).
- Όλοι είναι Διαφορετικοί: Ένα βιβλίο για Νέους που Έχουν Αδέρφια με Αυτισμό (Everybody is Different: A Book for Young People who Have Brothers or Sisters with Autism) της Fiona Bleach (2001).

##### Ταινίες:

- Πατέρας και κόρη (Fathers and Daughters). Σε σκηνοθεσία Gabriele Muccino (2015).
- Φόρεστ Γκαμπ (Forrest Gump). Σε σκηνοθεσία Robert Zemeckis (1994).

## Δραστηριότητα 2: Δεν είμαι μόνο μια αναπηρία



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν συγγενή και/ή επίκτητη αναπηρία.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Αφίσα, στυλό, χαρτιά



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Ο γείτονας του Τζον, ο Κάρλος, έχει την ίδια ηλικία αλλά πηγαίνει σε άλλη τάξη. Βρίσκεται σε αναπηρικό καροτσάκι από τότε που ήταν μωρό επειδή τα πόδια του δε λειτουργούν σωστά. Όταν ο Τζον τον βλέπει στο σχολείο ή στη γειτονιά, παρατηρεί ότι ο Κάρλος πρέπει να αντιμετωπίσει πολλά εμπόδια: σκαλοπάτια, στενούς χώρους, μεγάλες αποστάσεις, κλπ. Ο Κάρλος συνήθως κάνει τα πάντα μόνος του, συμπεριλαμβανομένης της κίνησης του αναπηρικού καροτσιού με τη δύναμη των χεριών του. Ο Τζον πιστεύει ότι ο Κάρλος είναι εξαιρετικός, γιατί, παρά τις σωματικές δυσκολίες του, είναι πάντα χαμογελαστός.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στους λόγους για τους οποίους ο Κάρλος χαμογελάει πάντα. Κάθε μαθητής αναστοχάζεται στις ικανότητες ανθεκτικότητας του Κάρλος και γράφει ένα σύντομο δοκίμιο σχετικά με αυτό. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να εξηγήσει τι σημαίνει ανθεκτικότητα που είναι η ικανότητα αντιμετώπισης αντιξοοτήτων και κλυμαμάτων καθώς και της επιτυχημένης προσαρμογής και της υπέρβασης σημαντικών απειλών για τη λειτουργία ή την ανάπτυξη.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι ο Κάρλος μπορεί να είναι χαρούμενος και ότι αυτή μπορεί να είναι η στρατηγική αντιμετώπισής του. Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν γνωρίζουν άλλες στρατηγικές που ένα άτομο θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίζει τη χρόνια αναπηρία.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε 4 ομάδες και αναθέτει σε κάθε ομάδα μια εργασία: 1. να εκτελέσει μια σωματική άσκηση, 2. να λύσει ένα μαθηματικό πρόβλημα, 3. να απαντήσει σε μια επιστημονική ερώτηση, 4. να λύσει έναν γρίφο. Κάθε εργασία θα γραφτεί σε μια αφίσα. Οι μαθητές σε κάθε ομάδα καλούνται να φανταστούν ότι έχουν μια συγκεκριμένη αναπηρία κατά την πραγματοποίηση των εργασιών τους: 1. σωματική αναπηρία, 2. αναπηρία όρασης, 3. αναπηρία ακοής, 4. προβλήματα επικοινωνίας.
- Όταν τα μέλη κάθε ομάδας έχουν ολοκληρώσει τις εργασίες, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα και τις στρατηγικές τους:
  1. Τι δυσκολίες αντιμετώπισαν;
  2. Πώς ένιωσαν;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

3. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες;

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν συγγενή και/ή επίκτητη αναπηρία.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συναισθήματα και αισθήματα που συνδέονται με χρόνιες αναπηρίες. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση χρόνιων αναπηριών.             |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντιμετώπιση της συγγενούς και της επίκτητης αναπηρίας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στη ζωή τους λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα, τα εμπόδια και τις στρατηγικές των ατόμων με αναπηρία.



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

- Στη Φυσική Αγωγή, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της αναπηρίας ζητώντας από τους μαθητές να προσποιηθούν ότι έχουν μια συγκεκριμένη αναπηρία ενώ παίζουν ένα άθλημα ή ένα ομαδικό παιχνίδι.
- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της αναπηρίας ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις συνέπειες των εγκεφαλικών βλαβών.
- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της αναπηρίας ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με χαρακτήρες που έχουν συγγενείς ή επίκτητες αναπηρίες.
- Σε μαθήματα Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής, μπορείτε να προάγετε την ικανότητα αντιμετώπισης της αναπηρίας ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις συνέπειες των επικίνδυνων συμπεριφορών.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία:

- Η μοναξιά των πρώτων αριθμών (The solitude of prime numbers) του Paolo Giordano (2008).
- Πριν έρθεις εσύ (Me before you) της Jojo Moyes (2012).
- Όλα για σένα (Everything, Everything) της Yoon (2016).

Ταινίες:

- Φόρεστ Γκαμπ (Forrest Gump). Σε σκηνοθεσία Robert Zemeckis (1994).
- Άκου την καρδιά σου (Listen to Your Heart). Σε σκηνοθεσία Matt Thompson (2010).

## Θεματική ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς

Τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών περιλαμβάνουν δύσκολες και προκλητικές συμπεριφορές που δεν εμπίπτουν στα πρότυπα συμπεριφοράς για την ηλικία τους. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να οδηγήσουν σε εκδήλωση συμπτωμάτων συναισθηματικής ή κοινωνικής δυσπροσαρμογής.

### ■ Θέμα 3.1: Αντιμετώπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων

*Η ικανότητα διαχείρισης δυσκολιών ψυχικής υγείας που αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό εντός του ατόμου. Οι εσωτερικευμένες διαταραχές αποτελούνται από προβλήματα που βασίζονται σε συμπτώματα υπερβολικού ελέγχου· 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: Πώς να φορτίζω τις μπαταρίες μου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν διαφορετικές στρατηγικές φροντίδας του εαυτού τους που καλύπτουν πτυχές σωματικής, καθημερινής ρουτίνας και κοινωνικο-συναισθηματικής αυτο-μέριμνας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας δραστηριότητας, αυτοκόλλητα



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Σοφία παρατηρεί ότι η καλύτερη φίλη της είναι συνήθως θετικής προδιάθεσης και ανακάλυπτε γρήγορα όταν είναι κουρασμένη. Η Σοφία συγκρίνει τον εαυτό της με τη φίλη της και αισθάνεται άσχημα για πολλούς λόγους. Αναγνωρίζει ότι συχνά δεν είναι σε θέση να πιέσει τον εαυτό της να κάνει σημαντικά πράγματα, μετά από αποτυχίες, τις θυμάται για πολύ καιρό αντιμετωπίζοντας δυσάρεστα συναισθήματα και χρειάζεται να ξεκουραστεί περισσότερο μετά από κάθε προσπάθεια. Η Σοφία αποφασίζει να αρχίσει να φροντίζει το σώμα της για να «φορτίσει τις μπαταρίες της» και να δυναμώσει.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στην ακόλουθη ερώτηση:
  1. Τι κάνετε για να δυναμώσετε το σώμα/τον εαυτό σας;
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει να κοιτάξουν στο φύλλο εργασίας τις τρεις ομάδες στρατηγικών αυτο-μέριμνας:
  1. Σωματική αυτο-μέριμνα (Ψηφιακό ηλιοβασίλεμα - απενεργοποίηση όλων των οθονών δύο ώρες πριν από τον ύπνο/ποιότητα ύπνου· Μέτρηση βημάτων· Ισορροπία νερού· Τακτικά γεύματα).
  2. Καθημερινή ρουτίνα (γνώση του πλάνου της ημέρας και ολόκληρης της εβδομάδας).
  3. Κοινωνική και συναισθηματική αυτο-μέριμνα (Ημερολόγιο· Στρατηγικές αντιμετώπισης· Κάνοντας αυτό που σας αρέσει· Κοινωνικές επαφές με εκείνους που ενδιαφέρονται για εσάς· Παροχή βοήθειας σε άλλους· Συνειδητή προσοχή/Σύνδεση σκέψεων με ενέργειες).
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να επισημάνουν με αυτοκόλλητα αυτές τις στρατηγικές στο φύλλο εργασίας που τους έχει δοθεί προηγουμένως. Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν σε ζεύγη μία στρατηγική που εφαρμόζουν με επιτυχία και το πώς τους βοηθά να αισθάνονται καλύτερα.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός διαβάσει τις στρατηγικές και ζητάει από τους μαθητές που γνωρίζουν την επιλεγμένη στρατηγική να σηκωθούν. Ο εκπαιδευτικός παρέχει θετική και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση, για παράδειγμα, «Ναι, πολλοί από εσάς έχετε χρησιμοποιήσει δραστηριότητες σωματικής αυτο-μέριμνας για να δυναμώσετε τον εαυτό σας».
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία της χρήσης και των τριών τύπων δραστηριοτήτων. Οι μαθητές καλούνται να υπογραμμίσουν μία νέα στρατηγική από το φύλλο εργασίας που θέλουν να εφαρμόσουν στην καθημερινή ζωή τους.
- Ο εκπαιδευτικός τότε παρέχει μια περίληψη: όλοι χρειάζεται να αποκαταστήσουμε τον εαυτό μας και να το κάνουμε τακτικά σε όλες τις πτυχές.
- Στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτικός παρέχει την ευκαιρία στους μαθητές να αναστοχαστούν ζητώντας τους να σκεφτούν και να γράψουν «τι έμαθα σήμερα και πώς θα είναι χρήσιμο για μένα». Μερικοί μαθητές μπορούν στη συνέχεια να μοιραστούν τους αναστοχασμούς τους με ολόκληρη την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την επίγνωση και τις δεξιότητες αυτό-μέριμνας των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διαφορετικά είδη στρατηγικών αυτο-μέριμνας.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν τις δραστηριότητες αυτο-μέριμνας που χρησιμοποιούν ήδη.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται στη μαθησιακή διαδικασία τους και να ορίζουν μερικές νέες στρατηγικές που θα χρησιμοποιούν προκειμένου να ενδυναμώσουν και να διατηρήσουν μια καλή ενεργειακή ισορροπία.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη εσωτερικευμένων προβλημάτων. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν δεξιότητες αυτό-μέριμνας σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία τους και εφαρμόζοντάς τις για την ενδυνάμωσή τους, ώστε να είναι προληπτικά έτοιμοι να αντιμετωπίσουν ποικίλες πιέσεις της ζωής.



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

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να αποτρέψετε εσωτερικευμένα προβλήματα ζητώντας από τους μαθητές να αναλύσουν τα αρνητικά συναισθήματα ενός ήρωα και πώς τα αντιμετώπισε.
- Στη Φυσική Αγωγή, μπορείτε να αποτρέψετε εσωτερικευμένα προβλήματα, συνειδητοποιώντας τη σημασία της συστηματικής σωματικής δραστηριότητας και ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ρουτίνες του υγιεινού τρόπου ζωής τους σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Το ημερολόγιο ενός σπασίικλα (Diary of a wimpy kid) του Jeff Kinney (2007).

##### Ταινίες:

- Το ημερολόγιο ενός σπασίικλα (Diary of a wimpy kid). Σε σκηνοθεσία Thor Freudenthal (2010).
- Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside out). Σε σκηνοθεσία Pete Docter (2015).

##### Βίντεο:

- Η Κατάθλιψη της Έλλης (Ellie's Depression).  
<https://www.youtube.com/watch?v=i8EPzkxAiVw>
- Τι προκαλεί άγχος και κατάθλιψη - Μέσα έξω (What causes anxiety and Depression - Inside Out).  
[https://www.youtube.com/watch?v=tNsTy-j\\_sQs&pbjreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=tNsTy-j_sQs&pbjreload=10)



**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΥΤΟ-ΜΕΡΙΜΝΑΣ**



Αναστοχασμός: Τι έχω μάθει και πώς θα είναι χρήσιμο για μένα; Ποια νέα στρατηγική θα προσπαθήσω να εφαρμόσω στην καθημερινή μου ρουτίνα;

## Δραστηριότητα 2: Διαφορετικές στρατηγικές



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν διαφορετικές στρατηγικές που καλύπτουν πτυχές σωματικής, καθημερινής ρουτίνας και κοινωνικο-συναισθηματικής αυτομέριμνας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, μαρκαδόρος υπογράμμισης



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Άννα παρατηρεί ότι μια από τις καλύτερες φίλες της, η Τίνα, είναι συνήθως θετικής προδιάθεσης και ανακάμπτει γρήγορα όταν είναι κουρασμένη. Η Άννα συγκρίνει τον εαυτό της με την Τίνα και αισθάνεται άσχημα για πολλούς λόγους. Αναγνωρίζει ότι συχνά δεν είναι σε θέση να πιέσει τον εαυτό της να κάνει σημαντικά πράγματα, μετά από αποτυχίες, τις θυμάται για πολύ καιρό αντιμετωπίζοντας δυσάρεστα συναισθήματα και χρειάζεται να ξεκουραστεί περισσότερο μετά από κάθε προσπάθεια. Η Άννα μιλάει στην Τίνα και ρωτάει πώς και πού βρίσκει την ενέργεια και την αποφασιστικότητα να ολοκληρώσει όλες τις εργασίες που πρέπει να κάνει.

Η φίλη της απαντά ότι σχεδιάζει συνειδητά διαφορετικές δραστηριότητες αυτο-μέριμνας κατά τη διάρκεια της καθημερινής της ρουτίνας. Τότε η Άννα αποφασίζει να κάνει το ίδιο.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στην ακόλουθη ερώτηση:
- Σχεδιάζετε ήδη διαφορετικές στρατηγικές αυτο-μέριμνας για να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας και για να προστατευτείτε από τη συσσώρευση άγχους;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και προτείνει να γράψουν διαφορετικές στρατηγικές αυτο-μέριμνας (βλ. Φύλλο εργασίας):
  1. Σωματική αυτο-μέριμνα.
  2. Συστηματική οργάνωση καθημερινής ρουτίνας.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

### 3. Κοινωνική και συναισθηματική αυτο-μέριμνα.

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να επισημάνουν αυτές τις στρατηγικές που σχεδιάζουν και εφαρμόζουν τακτικά.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τη συζήτηση για τα ευρήματα των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από ορισμένες ομάδες να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους και στη συνέχεια εφιστά την προσοχή των μαθητών στη σημασία της χρήσης δραστηριοτήτων και των τριών τύπων.
- Ο εκπαιδευτικός διατυπώνει μια περίληψη: «όλοι πρέπει να ανανεώνουμε τον εαυτό μας και να το κάνουμε τακτικά με τις σωματικές δραστηριότητες, τις συστηματικά οργανωμένες καθημερινές ρουτίνες και την κοινωνική-συναισθηματική αυτο-μέριμνα. Θα βοηθήσει να διατηρήσουμε τις «μπαταρίες» φορτισμένες και θα αποτρέψει την εξουθένωση και την εξάντληση.
- Στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτικός προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να αναστοχαστούν ζητώντας τους να σκεφτούν και να γράψουν τι έμαθαν σήμερα και πώς θα τους φανεί χρήσιμο. Μερικοί μαθητές μοιράζονται τους αναστοχασμούς τους με ολόκληρη την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες σχεδιασμού, εφαρμογής και παρακολούθησης της αυτο-μέριμνας των μαθητών.

#### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τις δραστηριότητες αυτο-μέριμνας που χρησιμοποιούν ήδη.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να ενσωματώνουν δραστηριότητες αυτο-μέριμνας στην καθημερινή τους ρουτίνα.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να παρακολουθούν και να αναστοχάζονται τη μαθησιακή τους διαδικασία και τη σχέση μεταξύ της τακτικής αυτο-μέριμνας και της διατήρησης μιας καλής ισορροπίας ενέργειας.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη εσωτερικευμένων προβλημάτων όπως η κατάθλιψη. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν δεξιότητες αυτο-μέριμνας σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία τους, εφαρμόζοντας και παρακολουθώντας τις για την ενδυνάμωσή τους, ώστε να είναι προληπτικά έτοιμοι να αντιμετωπίσουν ποικίλες πιέσεις της ζωής.



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

- Στην Ιστορία, μπορείτε να αποτρέψετε εσωτερικευμένα προβλήματα ζητώντας να γράψουν μια έκθεση εμπνευσμένη από την εμπειρία κάποιου ιστορικού προσώπου. Για παράδειγμα, ο Αβραάμ Λίνκολν αντιμετώπισε την καταθλιπτική διάθεσή του χρησιμοποιώντας χιούμορ. Η εργασία είναι οι μαθητές να αναστοχαστούν στη δική τους εμπειρία με εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών για να ξεπεράσουν την αρνητική διάθεση.
- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να αποτρέψετε εσωτερικευμένα προβλήματα των μαθητών εφαρμόζοντας τις στρατηγικές, πώς να παραμένουν θετικοί όταν αντιμετωπίζουν προκλητικές εργασίες/ερευνητικά προβλήματα (θετική σκέψη, εστίαση σε μια εργασία, εσωτερική ομιλία).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Προσοχή για την εφηβική κατάθλιψη. Ένα βιβλίο εργασιών για τη βελτίωση της διάθεσής σας (Mindfulness for teen depression. A workbook for improving your mood) του Christopher Willard (2014).

##### Ταινίες:

- Οι ώρες (The Hours). Σε σκηνοθεσία Stephen Daldry (2002).

- Άθικτοι (The Intouchables). Σε σκηνοθεσία (2012).

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΥΤΟ-ΜΕΡΙΜΝΑΣ**



## Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία

### Δραστηριότητα 1: Ελέγχοντας τον αναβρασμό στον βραστήρα



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα γνωρίζουν τις σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές πτυχές του άγχους και θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν μερικές βασικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της αγωνίας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Ένα φύλλο χάρτινου πίνακα, μαρκαδόροι



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Χονγκ και ο συμμαθητής της χρειάζεται να προετοιμάσουν μια παρουσίαση που θα προβληθεί σε όλους τους μαθητές των παράλληλων τάξεων κατά τη διάρκεια μιας ημέρας σχολικής εργασίας. Και οι δύο ανησυχούν ότι, στη χειρότερη περίπτωση, θα μπορούσαν να αποτύχουν δημόσια μπροστά σε όλους τους συμμαθητές τους. Πώς να ελέγξουν το άγχος, το οποίο αναβράζει όπως ένας βραστήρας στη φωτιά; Και στους δύο εφήβους αρέσει η μεταφορά ενός βραστήρα - απαιτείται κατάλληλη θερμοκρασία για να διατηρηθεί το βραστό νερό, αλλά πρέπει επίσης να ελέγχεται για να μην την ξεπεράσει.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να συζητήσουν σε ζεύγη την ακόλουθη ερώτηση:
  - 1.Εάν ακούσουμε την ιστορία και συγκρίνουμε τη διαχείριση του άγχους με βραστήρα πάνω στη φωτιά, ποιες ενέργειες θα μπορούσαν να αντιστοιχούν ακριβώς στη Μείωση της φωτιάς, στην Αφαίρεση του καλύμματος και στην Απομάκρυνση του βραστήρα από τη φωτιά;
- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τη συζήτηση της τάξης και γράφει σε έναν χαρτοπίνακα τις απαντήσεις των μαθητών, χωρίζοντάς τις σε τρεις κατηγορίες - δραστηριότητα μείωσης/αλλαγής (εργασία χαλάρωσης που εστιάζει στην αναπνοή, να τρώμε γεύμα χωρίς να μιλάμε για το θέμα, να ακούσουμε μουσική, να μιλήσουμε με έναν φίλο)- ενεργά βήματα (σχεδιασμός, παιχνίδι ρόλων, χιούμορ)- να κάνουμε διάλειμμα (να λέμε ΣΤΟΠ σε αγχωτικές σκέψεις, να πάμε για ύπνο).
- Μετά το μάθημα, ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να βάλει αυτήν την αφίσα σε έναν τοίχο ώστε να είναι διαθέσιμη για έμπνευση και χρήση σε άλλες καταστάσεις.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός διατυπώνει μια περίληψη: «συζητήσαμε διαφορετικές στρατηγικές, πώς να αντιμετωπίζουμε το άγχος, το οποίο σχετίζεται επίσης με σκέψεις και συμπεριφορές».
- Στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτικός προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να αναστοχαστούν ζητώντας τους να σκεφτούν και να γράψουν τι έχουν μάθει σήμερα και πώς θα τους φανεί χρήσιμο. Μερικοί μαθητές μοιράζονται τους αναστοχασμούς τους με ολόκληρη την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες πρόληψης άγχους των μαθητών.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν συναισθήματα που σχετίζονται με το άγχος.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να εξηγήσουν γιατί δε θέλουν να πάνε στο σχολείο.
3. Οι μαθητές γνωρίζουν τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στο αίσθημα άγχους, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν διαφορετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους και της σχολικής φοβίας.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη εσωτερικευμένων προβλημάτων και την αντιμετώπιση του άγχους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν την κατανόηση και τις δεξιότητες διαχείρισης άγχους σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



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

- Σε οποιαδήποτε κατάσταση διαγωνισμάτων και αξιολόγησης, μπορείτε να αποτρέψετε εσωτερικευμένα προβλήματα (άγχος και σχολική φοβία) παρέχοντας ένα προβλέψιμο και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον – ενημερώνοντας για κανόνες, διαδικασία αξιολόγησης και κριτήρια αξιολόγησης.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Δαμάζοντας τους Δράκους Ανησυχίας: Εγχειρίδιο για παιδιά, γονείς και άλλους εκπαιδευτές (Taming Worry Dragons: A manual for children, parents, and other coaches) των E. Jane Garland, Sandra Clark (2009).
- Βίλμα Τζιν, η Μηχανή Ανησυχίας (Wilma Jean the Worry Machine) των Julia Cook, Anita DuFalla (2012).

##### Βίντεο:

- Διαχείριση Ανησυχίας και Άγχους για Παιδιά (Managing Worry and Anxiety for Kids) <https://www.youtube.com/watch?v=l7g8Atv27Q8>

## Δραστηριότητα 2: Σκέψου και συμπεριφέσου ρεαλιστικά



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους, λαμβάνοντας υπόψη τις σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές εκφάνσεις του.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας με διαδικτυακούς φίλους από το εξωτερικό, ο Λουκάς συζητούσε τι να κάνει μετά την αποφοίτησή του. Μερικά παιδιά επιβεβαίωσαν ότι έχουν αποφασίσει πού θα σπουδάσουν. Κατά συνέπεια, κάποιοι άλλοι εξέφρασαν ένα μόνιμο αίσθημα άγχους και πίεσης, επειδή δε γνώριζαν τι θέλουν να κάνουν στο μέλλον τους. Ο Λουκάς αναγνωρίζει ότι αισθάνεται αγχωμένος αφού έχει προσπαθήσει να μην σκέφτεται αυτήν την ερώτηση. Ωστόσο, θα πρέπει να αντιμετωπίσει αυτήν την απόφαση σχετικά σύντομα.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν η κατάσταση που περιγράφεται στην ιστορία μπορεί να συνδεθεί με τη ζωή τους;
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε τρεις ομάδες και δίνει σε κάθε ομάδα μία από τις ακόλουθες καταστάσεις άγχους που σχετίζονται με το σχολείο:
  1. Έντονο άγχος σχετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση - αν θα αποδώσω καλά.
  2. Μόνιμο άγχος και ανησυχία για πιθανή συνάντηση με πρώην φιλενάδα/φίλο στο σχολείο.
  3. Επίμονο άγχος κατά την ομιλία μπροστά σε κοινό.
- Η εργασία κάθε ομάδας αποτελείται από τέσσερα βήματα: 1) πραγματοποίηση καταιγισμού ιδεών για τις πιθανές σκέψεις και συμπεριφορές που μπορεί να βιώσει κάποιος στη δεδομένη κατάσταση, 2) συζήτηση για διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους, 3) απόφαση για επιλογή των καταλληλότερων τρόπων αντιμετώπισης του άγχους και της υπέρβασης αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων καθώς και βελτίωση της ποιότητας ζωής και 4) τεκμηρίωση της επιλογής τους.
- Οι μαθητές από κάθε ομάδα παρουσιάζουν τις καταλληλότερες λύσεις που εντόπισαν/κατέγραψαν για κάθε κατάσταση.



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ακόλουθα:
  1. Ποιες στρατηγικές έχουν ήδη χρησιμοποιήσει για την αντιμετώπιση του άγχους και σε ποιες καταστάσεις; Με βάση την προσωπική τους εμπειρία, ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να συστήσουν στους συμμαθητές τους;
  2. Κατά την αντιμετώπιση του άγχους, είναι απαραίτητο να λάβουμε υπόψη όχι μόνο τη συναισθηματική πλευρά του, αλλά και να επανεξετάσουμε το πώς σκεπτόμαστε σχετικά με την κατάσταση. Μερικές φορές είναι πιο εύκολο να αρχίσουμε να συμπεριφερόμαστε διαφορετικά για να διατηρήσουμε την ποιότητα ζωής.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους, λαμβάνοντας υπόψη τις σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές εκφάνσεις του.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές γνωρίζουν τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στο αίσθημα άγχους, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές.   |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κατονομάζουν διαφορετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους.  |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να τεκμηριώνουν πώς να χρησιμοποιούν θετική/πραγματιστική σκέψη και ότι η αλλαγή της συμπεριφοράς κάποιου μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική ευεξία. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη εσωτερικευμένων προβλημάτων όπως το άγχος και η σχολική φοβία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν την κατανόηση και τις δεξιότητες διαχείρισης άγχους σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



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

- Σε οποιαδήποτε κατάσταση διαγωνισμάτων και αξιολόγησης, μπορείτε να αποτρέψετε εσωτερικευμένα προβλήματα (άγχος και σχολική φοβία) παρέχοντας ένα προβλέψιμο και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον - ενημερώνοντας για κανόνες, διαδικασία αξιολόγησης και κριτήρια αξιολόγησης.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Δαμάζοντας την Ανησυχία Για Εφήβους (Worry Taming For Teens) των E. Jane Garland and Sandra Clark (2002).
- Προσοχή για το εφηβικό άγχος. Ένα βιβλίο εργασιών για την αντιμετώπιση του άγχους στο σπίτι, στο σχολείο και οπουδήποτε αλλού (Mindfulness about teen anxiety. A workbook for overcoming anxiety at home, at school & everywhere else) του Christopher Willard (2014).
- Το Βιβλίο Εργασιών Άγχους για Εφήβους (The Anxiety Workbook for Teens) της Lisa M. Schab (2005).

##### Ταινίες:

- Τα πλεονεκτήματα του να είσαι στο περιθώριο (The Perks of Being a Wallflower). Σε σκηνοθεσία Emma Watson (2012).
- Συνηθισμένοι άνθρωποι (Ordinary People). Σε σκηνοθεσία Robert Redford (1980).
- Οδηγός αισιοδοξίας (Silver Linings Playbook). Σε σκηνοθεσία David O. Russell (2013).

##### Βίντεο:

- Πάλεψε Φύγε Πάγωσε – Εξήγηση Άγχους για Εφήβους (Fight Flight Freeze – Anxiety Explained For Teens) <https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTWrp4>
- Σχολική φοβία (School phobia) <https://www.youtube.com/watch?v=Lx-gAxZY2lc>

## Στόχος **3**: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση

### Δραστηριότητα **1**: Άνοιξε το σεντούκι των θησαυρών



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναστοχάζονται σχετικά με τον ρόλο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στη διαμόρφωση της ταυτότητας κάποιου και στην πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας δραστηριότητας «Μπίνγκο», στυλό



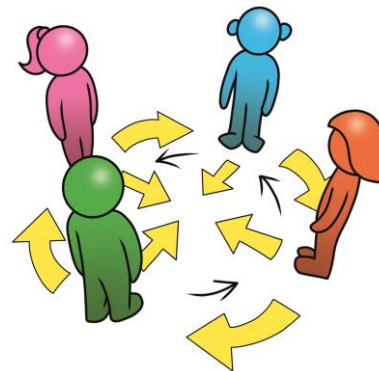
#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Μια μέρα ο Τζαμάλ είχε μια συζήτηση με την προπονήτριά του. Η προπονήτριά του είπε για την εμπειρία της όταν ήταν φοιτήτρια: «Ένωθα ότι κανένας δεν ήθελε να είναι φίλος μου. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, καθόμουν στον πάγκο μου και προσποιούμουν ότι διαβάζω ή ζωγραφίζω. Αλλά τότε, για να αντιδράσω σε αυτήν την αρνητική εμπειρία, αποφάσισα να δείξω στους άλλους ποια ήμουν. Κατάλαβα ότι όλοι πρέπει να δείχνουμε τον εαυτό μας στους άλλους αντί να περιμένουμε να ανοίξουν οι άλλοι τα «σεντούκια των θησαυρών» μας, τα οποία είναι οι ικανότητές μας. Αν δεν είμαστε έτοιμοι να ανοιχτούμε, τότε θα πρέπει να παρέχουμε τουλάχιστον στους άλλους το κλειδί για τα σεντούκια του θησαυρού μας. Ο Τζαμάλ αναρωτήθηκε πώς να δείξει τον εαυτό του μέσα από τις αλληλεπιδράσεις που είχε με τους άλλους: Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μιλάω σε άλλους ανθρώπους για τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου, ή απλά να είμαι ενεργός και ευγενικός προς τους άλλους;



- Ο εκπαιδευτικός εισάγει την ακόλουθη δραστηριότητα. Κάθε μαθητής έχει ένα φύλλο εργασίας και η εργασία έχει ως εξής: να γράψουν το όνομα ενός συμμαθητή που μπορεί να απαντήσει στις δεδομένες ερωτήσεις. Κάθε μαθητής πρέπει να προσπαθήσει να βρει το όνομα διαφορετικών συμμαθητών που σχετίζεται με τις ερωτήσεις του φύλλου εργασίας.
- Στο τέλος, οι μαθητές μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να μοιραστούν αυτά που έγραψαν στο φύλλο εργασίας τους. Οι μαθητές καλούνται να συζητήσουν για τα σχόλιά τους ώστε να μοιραστούν τις δικές τους ικανότητες.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στα ακόλουθα και να μοιραστούν τους αναστοχασμούς τους με ολόκληρη την τάξη:
  1. Η κοινοποίηση πληροφοριών για τον εαυτό μας βοηθάει να γνωρίσουμε ο ένας τον άλλον καλύτερα και να αισθανόμαστε ότι είμαστε ενεργά εμπλεκόμενοι.
  2. Ποιο είναι το πιο ενδιαφέρον πράγμα που έχετε μάθει;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών να αλληλεπιδρούν με άλλους για να αποτρέψουν την κοινωνική απόσυρση.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη εσωτερικευμένων προβλημάτων όπως η κοινωνική απόσυρση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν το άνοιγμα στην κοινωνική επικοινωνία σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία του και εφαρμόζοντάς το ώστε να αποφύγουν την κοινωνική απομόνωση.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές γνωρίζουν ότι η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι ένας παράγοντας συμπερίληψης.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνούν θετικά και να αναστοχάζονται τα κοινά χαρακτηριστικά τους.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, μπορείτε να αποτρέψετε την κοινωνική απόσυρση οργανώνοντας διαφορετικές ομαδικές δραστηριότητες (αλλάζετε τακτικά τη σύνθεση των ομάδων και τον ρόλο κάθε μέλους στην ομάδα - αρχηγός, χρονομέτρης, καταγραφέας, παρουσιαστής).
- Στην Τέχνη, μπορείτε να αποτρέψετε την κοινωνική απόσυρση μέσω της ανάλυσης του τρόπου με τον οποίο η εμπειρία ζωής του ζωγράφου για την κοινωνική απομόνωση σχετίζεται με το περιεχόμενο του έργου του.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες:

- Στη Χώρα των Μαγικών Πλασμάτων (Where the wild things are). Σε σκηνοθεσία Spike Jonze (2009).
- Σρεκ (Shrek I). Σε σκηνοθεσία Andrew Adamson (2001).

##### Βίντεο:

- Απομόνωση - Ένα σύντομο ντοκιμαντέρ για την κατάθλιψη και το άγχος (Isolation - A short documentary on Depression & Anxiety).  
<https://www.youtube.com/watch?v=QJD3nhmIZkE>

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παρακαλούμε, να διεξάγετε έρευνα στους συμμαθητές σας και να γράψετε απαντήσεις στις συγκεκριμένες ερωτήσεις.

Ερώτηση	Όνομα
Ποιος έχει γενέθλια τον χειμώνα;	
Σε ποιον αρέσει να χορεύει;	
Ποιος γνωρίζει τους κανόνες του βόλεϊ;	
Ποιος μπορεί να ονομάσει τρεις διάσημους εθνικούς συγγραφείς;	
Ποιος έχει κατοικίδιο;	
Ποιος έχει μεγαλύτερη αδερφή;	
Ποιος παίζει μουσικό όργανο;	
Ποιος ήταν στο εξωτερικό πέρυσι;	
Ποιος ξέρει να φτιάχνει ομελέτα;	

Αναστοχασμός: Τι έμαθα και πώς θα μου φανεί χρήσιμο;

## Δραστηριότητα 2: Προστατευτικές κοινωνικές επαφές



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να διατηρούν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις για να ενισχύσουν την ταυτότητά τους και να αποτρέψουν την κοινωνική απομόνωση.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλα χαρτί για να γράψουν τους αναστοχασμούς μετά το μάθημα



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Κοιτάζοντας αναρτήσεις στο Instagram, η Λουκία παρατήρησε ότι μετά από λίγο αισθάνεται καταπιεσμένη και ενοχλημένη. Το συναίσθημα είναι ότι οι άλλοι έχουν τόσο ενδιαφέρουσες ζωές γεμάτες περιπέτειες, ταξίδια, επιτυχία και συναρπαστικές εμπειρίες! Μερικές φορές πιστεύει ότι η ζωή της δεν ταιριάζει με τον τρόπο ζωής των άλλων. Η Λουκία σκέφτεται πώς να μην αισθάνεται απομονωμένη. Όταν συνομιλεί με την καλύτερη φίλη της, αναγνωρίζει παρόμοια προβλήματα και ανησυχίες που έχουν και οι δύο και που δε μοιράζονται στα κοινωνικά δίκτυα.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Πόσους φίλους έχετε;
  2. Έχετε στενούς φίλους με τους οποίους να μοιράζεστε τις χαρές και τη θλίψη σας;
  3. Έχετε συναισθηματική βοήθεια και υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους σας; Ποιος πιστεύετε ότι σας εκτιμά ως άτομο;
  4. Πώς θα μπορούσαν οι κοινωνικές επαφές να είναι προστατευτικές;
- Ο εκπαιδευτικός εισάγει μια σύντομη συζήτηση για να αποκομίσει διαφορετικές απόψεις.
- Ο εκπαιδευτικός εισάγει τη δραστηριότητα «Τι ξέρω για εσένα». Οι μαθητές καλούνται να βρουν έναν συμμαθητή που δε γνωρίζουν πολύ καλά, να σηκωθούν και έπειτα να πάνε και να τον δείξουν. Εάν κάποιος άλλος έχει ήδη επιλέξει αυτόν τον συμμαθητή, τότε πάνε στον επόμενο. Όταν σχηματιστούν τα ζεύγη, πρέπει να του πουν τι γνωρίζουν γι' αυτόν. Στη συνέχεια, θα ελέγξουν την ορθότητα των γνώσεών τους και μετά θα συνεχίσουν να ζητούν πληροφορίες ο ένας από τον άλλον ρωτώντας ή μαντεύοντας κάποιες πληροφορίες («Πιθανώς έχεις αδερφή», «Πηγαίνεις ακόμα σε σχολή μουσικής;», «Θα φανταζόμουν ότι σίγουρα σου αρέσει το σκληρό ροκ»). Έπειτα, θα ελέγξουν την ορθότητα των υποθέσεων τους.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν τα ακόλουθα και να μοιραστούν τις σκέψεις τους με ολόκληρη την τάξη:
  1. Αναστοχαστείτε σχετικά με δύο θετικά πράγματα που σας χαρακτηρίζουν και σας κάνουν ξεχωριστούς.
  2. Πώς νιώσατε όταν ο συμμαθητής σας μιλούσε για εσάς; Πώς αισθανθήκατε όταν ειπώθηκαν δημόσια θετικά πράγματα για εσάς;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών στην αλληλεπίδραση με άγνωστους συμμαθητές, ώστε να αποτρέψουν την κοινωνική απόσυρση.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές γνωρίζουν ότι η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι ένας προστατευτικός παράγοντας για την ευημερία.                                |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνούν με άλλους, όπως επίσης και με εκείνους που δε γνωρίζουν καλά για να βρουν σχετικές πληροφορίες. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται με σεβασμό από τη σκοπιά ενός άλλου ατόμου.   |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται πώς να αποτρέψουν την κοινωνική απομόνωση.  |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη εσωτερικευμένων προβλημάτων όπως η κοινωνική απόσυρση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν το άνοιγμα στην κοινωνική επικοινωνία σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία του και εφαρμόζοντάς το, ώστε να αποφύγουν την κοινωνική απομόνωση, καθώς και να αντικαταστήσουν τις αρνητικές αυτόματες σκέψεις και συμπεριφορές τους.



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

- Στα Μαθηματικά, μπορείτε να αποτρέψετε την κοινωνική απόσυρση οργανώνοντας συνεργατικές μαθησιακές εμπειρίες σε μικρές ομάδες (αλλάζετε τακτικά τη σύνθεση των ομάδων και τον αρχηγό). Η ομάδα μπορεί να επιλύσει το έργο μιλώντας δυνατά, ρωτώντας και εξηγώντας ο ένας στον άλλο. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος της ομάδας κατανοεί την εργασία.
- Στη Φυσική αγωγή, μπορείτε να αποτρέψετε την κοινωνική απόσυρση μέσω δραστηριοτήτων, προσανατολισμένων στη συνεργασία παρά στην επίτευξη των αποτελεσμάτων.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Κοινωνική απόσυρση, Συστολή και Ντροπαλότητα στην παιδική ηλικία 1η έκδοση (Social Withdrawal, inhibition, and Shyness in Childhood 1st Edition) των K.H. Rubin, J.B. Asendorp (2013).

##### Ταινίες:

- Ο λόγος του βασιλιά (The King's Speech). Σε σκηνοθεσία Geoffrey Rush (2010).
- Η αιώνια λιακάδα ενός καθαρού μυαλού (Eternal Sunshine of the Spotless Mind). Σε σκηνοθεσία Cevun Grin (2012).
- Θάρρος (Nerve). Σε σκηνοθεσία J.R. Sawyers (2011).

##### Βίντεο:

- Διαταραχές κοινωνικού άγχους. Ντοκιμαντέρ: Φόβος για τους ανθρώπους (Social anxiety disorders. Documentary: Afraid of people).  
<https://www.youtube.com/watch?v=-G9eYZNJWLI>

## Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα

### Δραστηριότητα 1: Πού ζει το άγχος σου;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να δίνουν προσοχή στο σώμα τους και να αναγνωρίζουν αντιδράσεις άγχους στο σώμα τους.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, έγχρωμοι μαρκαδόροι



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η Λίζα και ο συμμαθητής της προετοιμάζονται για το διαγώνισμα μαθηματικών αύριο το πρωί. Το βράδυ, και οι δύο αποφασίζουν να συναντηθούν την επόμενη μέρα και να πάνε στο σχολείο μαζί. Το πρωί η Λίζα λαμβάνει το μήνυμα του φίλου της ότι έχει στομαχόπονο και δε θα πάει στο σχολείο σήμερα. Στον δρόμο για το σχολείο, η Λίζα σκέφτεται το μήνυμα του φίλου της και αναρωτιέται γιατί οι άνθρωποι αρρωσταίνουν μερικές φορές πριν από σημαντικά γεγονότα.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στην ακόλουθη ερώτηση:
  1. Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους αρρωσταίνουμε;
- Ο εκπαιδευτικός ακούει τους μαθητές και δίνει προσοχή στις απαντήσεις που σχετίζονται με τρεις πιθανές εξηγήσεις ασθένειας: πραγματική ασθένεια, προσποίηση ασθένειας για αποφυγή του διαγωνίσματος, ασθένεια ως αντίδραση άγχους στο διαγώνισμα.
- Ο εκπαιδευτικός παρέχει ανατροφοδότηση και ονομάζει τις τρεις πιθανές αιτίες, επισημαίνοντας ότι σήμερα θα δοθεί έμφαση σε σωματικές αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να συζητήσουν σε ζεύγη την ακόλουθη ερώτηση:
  1. Ποιες καταστάσεις ή δραστηριότητες από τις καθημερινές σας ρουτίνες προκαλούν υπερβολικό επίπεδο άγχους για εσάς;



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Αφού εργαστούν σε ζεύγη, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να κατονομάσουν τις καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος.
- Ο εκπαιδευτικός εισάγει φύλλα εργασίας με σχέδια ανθρώπινου σώματος από μπροστά και από πίσω και ζητάει από τους μαθητές να χρωματίσουν τις περιοχές του σώματος όπου αισθάνονται την ένταση σε αγχωτικές καταστάσεις. Ο εκπαιδευτικός ζητάει να περιγράψουν εν συντομία τι αισθάνονται, για παράδειγμα, ιδρωμένες παλάμες, ξηροστομία, γρήγορο καρδιακό παλμό, τρεμάμενα χέρια ή πόδια, κλπ.
- Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτικός ζητάει να σηκώσουν τα χέρια εκείνοι οι μαθητές που μερικές φορές νιώθουν σωματικές αισθήσεις που σχετίζονται με το άγχος στο κεφάλι, το στήθος, τα χέρια, τον θώρακα, το στομάχι, τα πόδια, τα δάχτυλα των ποδιών τους. Οι μαθητές θα μπορούσαν επίσης να κατονομάσουν μερικές από αυτές τις αισθήσεις.
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει: «Τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε αυτές τις σωματικές αισθήσεις που σχετίζονται με το άγχος;»
- Ο εκπαιδευτικός διατυπώνει μια περίληψη: όλοι αισθανόμαστε άγχος όχι μόνο στο μυαλό μας αλλά και σε διαφορετικές περιοχές του σώματός μας. Όταν παρατηρούμε άγχος στο σώμα μας, μπορούμε να αρχίσουμε να κάνουμε κάποιες δραστηριότητες για να το μειώσουμε.
- Ο εκπαιδευτικός παρέχει την ευκαιρία να αναστοχαστούν ζητώντας να σκεφτούν και να γράψουν:  
1. Τι έμαθα σήμερα και πώς θα μου φανεί χρήσιμο; Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τον αναστοχασμό τους με την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών, ώστε να δίνουν προσοχή στο σώμα τους και να αναγνωρίζουν τις αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να δίνουν προσοχή στο σώμα τους.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν αντιδράσεις άγχους στο σώμα τους.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται στις παρατηρήσεις του σώματός τους.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται ορισμένες βασικές στρατηγικές για αντιμετώπιση του άγχους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να δίνει κάποιος προσοχή στο σώμα του και να αναγνωρίζει τις αντιδράσεις άγχους στο σώμα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τη σημασία τους και εφαρμόζοντάς τις για να ενισχύσουν τον εαυτό τους, ώστε να είναι προληπτικά έτοιμοι να αντιμετωπίζουν ποικίλα άγχη στη ζωή.



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

- Πριν από διαγωνίσματα, εάν υπάρχει ένταση στην τάξη, δώστε οδηγίες να εστιάσουν στο σώμα, να πάρουν μερικές βαθιές ανάσες, να κοιτάξουν τριγύρω στην αίθουσα και μόνο τότε να ξεκινήσουν να γράφουν το διαγώνισμα.





#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Ρόνια, η κόρη του ληστή (Ronia, the Robber's Daughter) της Astrid Lindgren (1981).
- Το ημερολόγιο ενός σπασίικλα (Diary of a Wimpy Kid) του Jeff Kinney (2007).

##### Ταινίες:

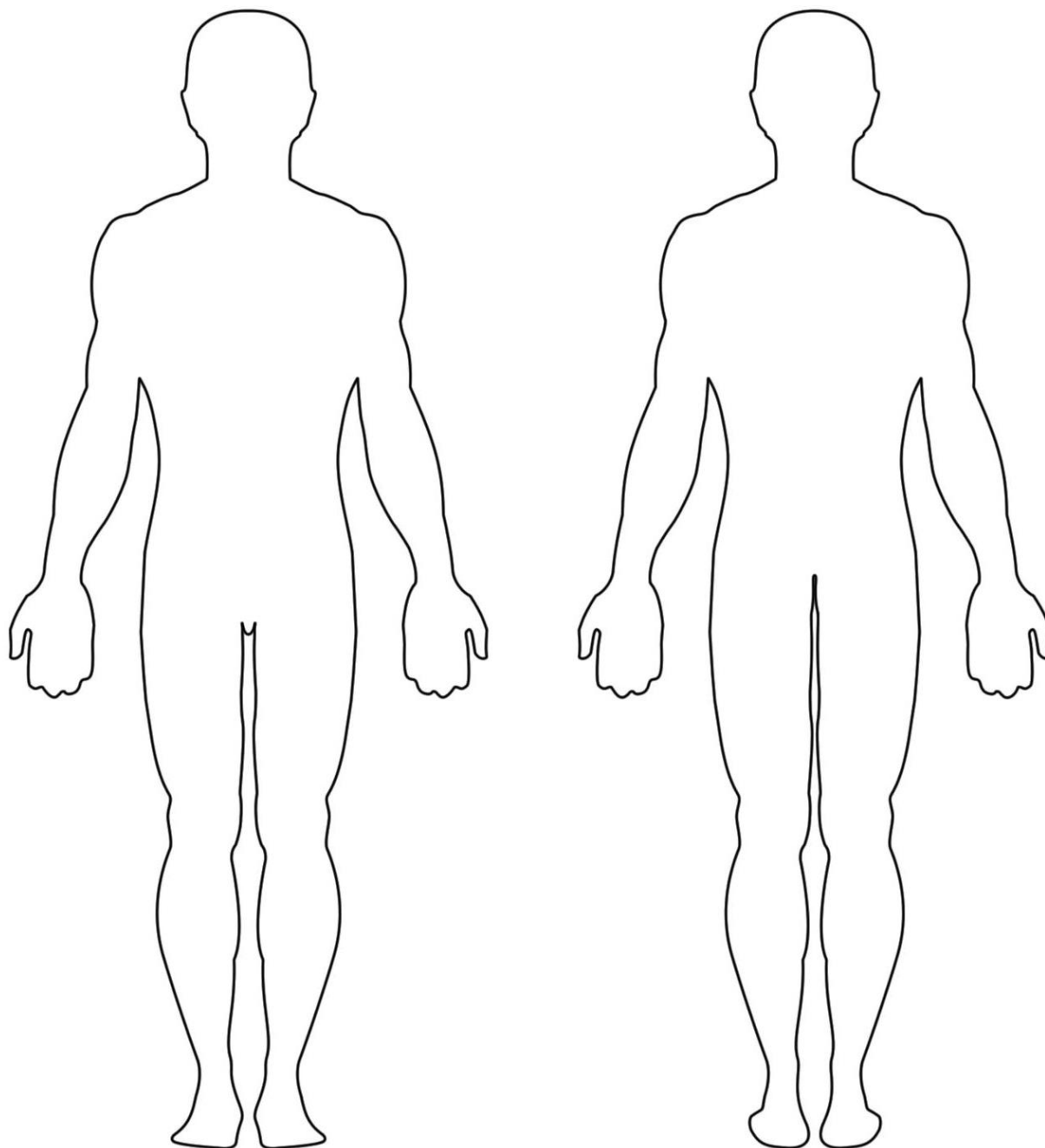
- Το ημερολόγιο ενός σπασίικλα (Diary of a Wimpy Kid) (2010).
- Το ημερολόγιο ενός σπασίικλα 2: Νέοι κανόνες (Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules) (2011).
- Το ημερολόγιο ενός σπασίικλα 3: Σκυλίσια ζωή (Diary of a Wimpy Kid: Dog Days) (2012).
- Το Ημερολόγιο ενός Σπασίικλα: Θα Πάει Μακριά η Βαλίτσα; (Diary of a Wimpy Kid: The Long Haul) (2017).

##### Βίντεο:

- Η Αντίδραση Πάλεψε Φύγε Πάγωσε (The Fight Flight Freeze Response):  
[https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG\\_-Q](https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG_-Q)
- Διαχείριση Άγχους (Managing Stress):  
<https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Χρωματίστε τις περιοχές του σώματος όπου αισθάνεστε την ένταση σε αγχωτικές καταστάσεις.



## Δραστηριότητα 2: Συμπτώματα άγχους



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις αντιδράσεις άγχους στο σώμα τους και θα είναι σε θέση να αναστοχάζονται σχετικά με αυτές.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Οδηγίες σάρωσης/εξέτασης σώματος από τον εκπαιδευτικό



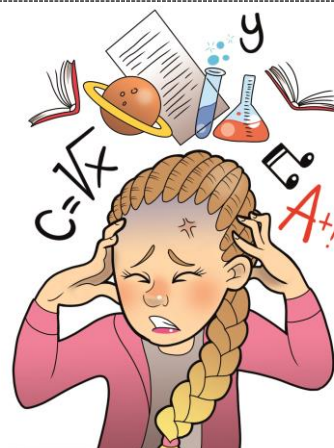
### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Άννα είναι μια πολύ δραστήρια μαθήτρια. Εκτός από το σχολείο, η ζωή της είναι γεμάτη καθήκοντα και ευθύνες. Συμμετέχει στο σχολικό συμβούλιο, παίζει μπάσκετ και τραγουδάει στη σχολική χορωδία. Πρόσφατα η Άννα παρατήρησε ότι το σώμα της αντιδρά απρόβλεπτα. Συχνά έχει πονοκεφάλους ή αδιαθεσία όταν έχει διαγώνισμα ή παράσταση. Αρχίζει να ανησυχεί για αυτά τα συμπτώματα και δεν ξέρει πώς να τα εξηγήσει.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις ακόλουθες ερωτήσεις και να μοιραστούν τους αναστοχασμούς τους με ολόκληρη την τάξη:
  - Γιατί η Άννα ένιωσε αυτά τα συμπτώματα;
  - Συζητήστε σε ζεύγη ποιες καταστάσεις ή δραστηριότητες σας προκαλούν υπερβολικό άγχος. Μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με τους συμμαθητές σας.
- Ο εκπαιδευτικός λέει ότι μερικές φορές χάνουμε την επαφή με το σώμα μας, ειδικά σε αγχωτικές καταστάσεις. Η επόμενη άσκηση θα στοχεύσει στον εντοπισμό των σωματικών αισθήσεων σε διάφορα μέρη του σώματος. Εξετάστε το σώμα σας:
  - Καθίστε άνετα στο κάθισμά σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας ή να τα αφήσετε ανοιχτά. Δώστε προσοχή στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε και εκπνεύστε και απλά επιτρέψτε στον εαυτό σας να συνεχίσει να αναπνέει κανονικά.
  - Τώρα δώστε προσοχή στα μέρη του σώματος. Εστιάστε εκεί που τα πόδια σας έρχονται σε επαφή με το πάτωμα. Εξετάστε το δεξί σας και μετά το αριστερό σας πόδι για τυχόν αισθήσεις. Απλά εστιάστε σε αυτά. Εξετάστε αργά, μέχρι πάνω τα πόδια σας. Παρατηρήστε και επιτρέψτε οποιαδήποτε αίσθηση που μπορεί να υπάρχει. Εάν δεν αισθάνεστε τίποτα, δεν πειράζει. Απλά επιτρέψτε στον εαυτό σας να «μη» νιώσει τίποτα.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

3. Τώρα στρέψτε αργά την προσοχή σας στο κάτω μέρος σας. Εξετάστε για τυχόν αισθήσεις.
  4. Μετά από μερικές ακόμη αναπνοές, εστιάστε στην κοιλιά σας. Νιώστε ότι ανεβαίνει καθώς αναπνέετε. Μπορεί να αισθανθείτε κάτι μέσα, μπορεί να είστε πεινασμένοι ή χορτασμένοι.
  5. Εξετάστε αργά το στήθος σας. Μπορεί να νιώσετε την καρδιά σας να χτυπάει. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει όλες τις αισθήσεις. Αυτό είναι φυσιολογικό.
  6. Τώρα εξετάστε για τυχόν αισθήσεις που μπορεί να έχετε στο δεξί σας χέρι. Αλλά εστιάστε στις διαφορετικές αισθήσεις και νιώστε τι συμβαίνει. Εξετάστε το αριστερό σας χέρι. Συνεχίστε να εστιάζετε στις αισθήσεις. Διατηρήστε μια μικρή περιέργεια στις αισθήσεις του σώματός σας. Και πάλι, εάν δεν αισθάνεστε τίποτα, δεν πειράζει.
  7. Τώρα εξετάστε τους ώμους και το λαιμό σας.
  8. Νιώστε αισθήσεις στο πηγούνι, το σαγόνι και το λαιμό σας. Εξετάστε αργά το δεξί μάγουλό σας και μετά το αριστερό μάγουλο. Εστιάστε στην κορυφή του κεφαλιού σας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε στο πίσω μέρος του κεφαλιού σας.
  9. Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο για να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε σε όλα τα μέρη του σώματός σας. Αφήστε σας να έρθει σε εσάς οποιαδήποτε αίσθηση. Συνεχίστε να εστιάζετε στην αναπνοή σας. Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά όταν είστε έτοιμοι. Τεντωθείτε και κοιτάξτε τριγύρω.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα και να ρωτήσει τους μαθητές πώς ήταν.
  - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες των μαθητών για εστίαση και εξέταση του σώματος.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να δώσουν προσοχή στο σώμα τους.                      |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις αντιδράσεις άγχους στο σώμα τους. |
| 3. | Οι μαθητές αισθάνονται άνετα να εξετάζουν το σώμα τους.                        |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στις παρατηρήσεις του σώματός τους.  |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν αντιδράσεις άγχους στο σώμα και να αναστοχαστούν στις σωματικές παρατηρήσεις. 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 να ενισχύσουν τον εαυτό τους, ώστε να είναι προληπτικά έτοιμοι να αντιμετωπίσουν ποικίλες πιέσεις στη ζωή.



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

- Πριν από διαγωνίσματα, εάν υπάρχει ένταση στην τάξη, δώστε οδηγίες να εστιάσουν στο σώμα, να πάρουν μερικές βαθιές ανάσες, να κοιτάξουν τριγύρω στην αίθουσα και μόνο τότε να ξεκινήσουν να γράφουν το διαγώνισμα.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Ο παππούς μου ήταν κερασιά (My grandpa was a cherry tree) της Angela Nanetti.

##### Ταινίες:

- Ο παππούς μου ήταν κερασιά (My grandpa was a cherry tree).  
<https://vimeo.com/118989904>

##### Βίντεο:

- Πώς το άγχος επηρεάζει το σώμα σου (How stress affects your body).

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU> – English language with translation in different languages

- Πέρα από το άγχος και την πίεση: Πώς το άγχος επηρεάζει το σώμα και τι μπορείτε να κάνετε για να το διαχειριστείτε (Beyond Stress and Anxiety: How Stress Affects the Body and What You Can Do to Manage it): <https://www.youtube.com/watch?v=M6ZmTKQyVOE> – English language
- Το μόνο που χρειάζεται είναι 10 προσεκτικά λεπτά (All it takes is 10 mindful minutes). [https://www.ted.com/talks/andy\\_puddicombe\\_all\\_it\\_takes\\_is\\_10\\_mindful\\_minutes](https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes) – English language with translation in different languages

## ■ 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 υπο-ελεγχόμενων ή ανεπαρκών συναισθηματικών και συμπεριφορικών ικανοτήτων ρύθμισης.*

### ■ Στόχοι

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

1.

## Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα

### Δραστηριότητα 1: Πώς να διασκεδάζω σε βαρετές καταστάσεις



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να βρίσκουν τρόπους για να απασχολούν το μυαλό τους σιωπηλά χωρίς καμία ηλεκτρονική συσκευή και χωρίς να ενοχλούν τους άλλους.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτί A5, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας το βίντεο με τίτλο «Το πείραμα με τα ζαχαρωτά (Marshmallow Test)» διαθέσιμο σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7kjsb7iyms>



#### Ιστορία

Ο Λουκάς παρακολουθεί ένα βίντεο μαζί με ολόκληρη την τάξη. Το βίντεο αφορά ένα πείραμα που ονομάζεται «Το πείραμα με τα ζαχαρωτά». Στη δεκαετία του 1960, ένας ψυχολόγος, ο Γουόλτερ Μισέλ και η ομάδα του διεξήγαγαν μια μελέτη. Κατά τη διάρκεια του πειράματός του, ο Μισέλ και η ομάδα του δοκίμασαν παιδιά προσχολικής ηλικίας - τα περισσότερα από αυτά ηλικίας 4 και 5 ετών. Το πείραμα ξεκίνησε φέρνοντας κάθε παιδί σε ένα ιδιωτικό δωμάτιο, καθίζοντάς τα κάτω σε μια καρέκλα και τοποθετώντας ένα ζαχαρωτό στο τραπέζι μπροστά τους.

Ο ερευνητής έκανε μια προσφορά στο παιδί. Έλεγε στο παιδί ότι επρόκειτο να φύγει από το δωμάτιο και ότι εάν το παιδί δεν έτρωγε το ζαχαρωτό όσο απουσίαζε, τότε θα ανταμοιβόταν με ένα δεύτερο ζαχαρωτό. Ωστόσο, εάν το παιδί αποφάσιζε να φάει το πρώτο πριν επιστρέψει ο ερευνητής, τότε δεν θα έπαιρνε δεύτερο ζαχαρωτό. Ο ερευνητής έφευγε από το δωμάτιο για 15 λεπτά και στην άλλη πλευρά ενός αμφίδρομου καθρέφτη παρακολουθούσε την εκκίνηση της δοκιμασίας του παιδιού με τον πειρασμό και κατέγραφε πόση ώρα μπορούσε να αντέξει πριν γλείψει ή φάει τη λιχουδιά.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν τα ακόλουθα και να μοιραστούν τους αναστοχασμούς τους με τους συμμαθητές τους:

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

1. Παρακαλώ να αναφέρετε τις καταστάσεις στις οποίες χρειάστηκε να περιμένετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν είχατε τίποτα να κάνετε και/ή βαρεθήκατε (για παράδειγμα, σε μπουτιλιάρια, σε ουρά στο κυλικείο, μακρινό ταξίδι με αυτοκίνητο και ούτω καθεξής, στο σουπερμάρκετ).
  2. Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες 3 ή 4 ατόμων και τους ζητάει να γράψουν τουλάχιστον 5 ιδέες για το πώς να διασκεδάσουν σιωπηλά χωρίς να ενοχλούν τους άλλους (και χωρίς να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές). Κάθε ομάδα παρουσιάζει τουλάχιστον μία ή δύο ιδέες.
  3. Ο εκπαιδευτικός αναστοχάζεται λέγοντας ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να διασκεδάσουμε σε βαρετές καταστάσεις, για παράδειγμα, δίνοντας προσοχή στο περιβάλλον (ήχοι, χρώματα, κλπ.), δίνοντας προσοχή σε άλλους ανθρώπους και τις συμπεριφορές τους ή εστιάζοντας στον εσωτερικό μας κόσμο.
  4. Στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτικός εισάγει έναν σύντομο αναστοχασμό σε ζεύγη – μία στρατηγική που ήδη ήξερα, δύο στρατηγικές που δεν ήξερα πριν, μια στρατηγική που θα προσπαθούσα να εφαρμόσω.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να βρουν τρόπους να απασχολούν το μυαλό τους σιωπηλά.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναφέρουν τις καταστάσεις που βιώνουν πλήξη.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να μοιράζονται ιδέες για το πώς να διασκεδάσουν ήσυχα χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να βρουν έναν τρόπο για να απασχολήσουν το μυαλό του σιωπηλά χωρίς καμία ηλεκτρονική συσκευή ή να ενοχλούν τους άλλους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή ζωή τους και στις αλληλεπιδράσεις τους με γονείς και φίλους.



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

- Σε όλα τα μαθήματα όταν υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν να καθίσουν ακίνητοι ή μαθητές που ολοκληρώνουν τη δουλειά τους πιο γρήγορα από τους άλλους: επιτρέψτε στον μαθητή να αφιερώσει λίγο χρόνο για να μην κάνει τίποτα, επιτρέψτε στον μαθητή να κάνει συχνά σωματικά διαλείμματα για να μετακινείται (να μοιράσει ή να συλλέξει υλικά, να σβήσει τον πίνακα, κλπ.), επιτρέψτε κάποια ανησυχία στον χώρο εργασίας, επιτρέψτε στον μαθητή να απασχολεί τα χέρια του χωρίς να ενοχλεί τους συμμαθητές του, επιτρέψτε του να κάνει κάποια μη εκπαιδευτική δραστηριότητα.



### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Άρθρο:

- Markowitz, D.M., Hancock, J.T., Bailenson, J.N. & Reeves, B. (2017). *The Media Marshmallow Test: Psychological and Physiological Effects of Applying Self-Control to the Mobile Phone (Το τεστ ζαχαρωτών με ψηφιακά μέσα: Ψυχολογικές και φυσιολογικές επιδράσεις της εφαρμογής αυτοελέγχου στο κινητό τηλέφωνο)*, SSRN. <https://sml.stanford.edu/pubs/2017/the-media-marshmallow-test-psychological-and-physiological-effects-of-applying-self-control-to-the-mobile-phone/>

Βιβλία:

- Playing Tyler της T. L. Costa (2013)
- Ο Πέρσι Τζάκσον και οι Ολύμπιοι: Η κλοπή της αστραπής (Percy Jackson & The Olympians: The Lightning Thief) του Rick Riordan (2005).

Ταινίες:

- Ναυαγός (Cast Away). Σε σκηνοθεσία Robert Zemeckis (2000).



Βίντεο:

- Αποτυχία στα συνηθισμένα: Μια ιστορία επιτυχίας ΔΕΠΥ (Failing at Normal: An ADHD Success Story) / Jessica McCabe / TEDx <https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI> – Αγγλική γλώσσα με μετάφραση σε άλλες γλώσσες
- Πώς να ΔΕΠΥ (How to ADHD). Αυτό είναι ένα κανάλι που παρέχει πληροφορίες για τη ΔΕΠΥ. [https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1\\_kSZf91ZGkcg9\\_95Q](https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1_kSZf91ZGkcg9_95Q) – Αγγλική γλώσσα
- Πώς να σταματήσετε να βαριέστε και να αρχίσετε να γίνετε τολμηροί (How to stop being bored and start being bold). [https://www.youtube.com/watch?v=IwQX8Bu\\_cyE](https://www.youtube.com/watch?v=IwQX8Bu_cyE) – Αγγλική γλώσσα με μετάφραση σε άλλες γλώσσες

## Δραστηριότητα 2: Ο πίνακας των οραμάτων μου



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να καθορίζουν πράγματα που θέλουν να επιτύχουν ή να αποκτήσουν και θα είναι πιο ικανοί να διατηρήσουν τα κίνητρά τους και την εστίαση στους στόχους τους.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, ψαλίδι, κόλλα ή κόλλα στικ, περιοδικά με φωτογραφίες που καλύπτουν πολλές διαφορετικές θεματικές περιοχές



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Λουκία διαβάζει ένα άρθρο που μιλάει για τον Μάικλ Φελψ, ο οποίος κατέχει το ρεκόρ για τη νίκη των περισσότερων Ολυμπιακών αγώνων στην ιστορία - ο φημισμένος κολυμβητής έχει 28 μετάλλια στην κατοχή του, συμπεριλαμβανομένων 23 χρυσών μεταλλίων. Αλλά η πορεία του προς την επιτυχία δεν ήταν εύκολη.

Ήδη στο νηπιαγωγείο, ο Φελψ είχε πρόβλημα με την έλλειψη προσοχής. Μια νηπιαγωγός είπε στη μητέρα του, που ήταν και η ίδια εκπαιδευτικός, ότι ο γιος της δε θα μπορέσει ποτέ να επικεντρωθεί σε τίποτα. Ο Φελψ διαγνώστηκε με ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής ή/και Υπερκινητικότητας) όταν ήταν εννέα ετών.

Παρά τη διάγνωση, ανέπτυξε δεξιότητες στοχοθεσίας για να παραμένει επικεντρωμένος στους στόχους του. Για να διατηρεί τα κίνητρά του, ο Φελψ διατηρεί μια υπενθύμιση για το τι θέλει να επιτύχει γράφοντας τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους του σε ένα φύλλο χαρτί για να τους βλέπει.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να απαντήσουν στην ακόλουθη ερώτηση:  
1. Τι σας λέει αυτή η ιστορία για τον καθορισμό στόχων;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να φτιάξουν ατομικά τον δικό τους πίνακα οραμάτων. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι ένας πίνακας οραμάτων είναι ένα κολάζ εικόνων και λέξεων των ονείρων και των στόχων τους. Αυτές οι εικόνες ή οι λέξεις θυμίζουν πράγματα που τους κάνουν να χαμογελούν, να παρακινούνται ή να εμπνέονται. Μπορεί να είναι μεγάλοι στόχοι, λίστα μικρών επιθυμιών για πράγματα (να πάρω ένα νέο τηλέφωνο), σκοποί (να είμαι πιο ήρεμος, να επικοινωνώ καλύτερα με τους γονείς μου) και λέξεις για τη ζωή (χαρά, αγάπη).
- Ο εκπαιδευτικός λέει ότι ο πίνακας οραμάτων μπορεί να εκτεθεί σε ένα εξέχον σημείο για να υπενθυμίζει γιατί κάνουμε αυτό που κάνουμε καθημερινά, να μας εμπνέει και να μας παρακινεί.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι σας άρεσε περισσότερο στη δραστηριότητα;
  2. Πώς αισθάνεστε όταν κοιτάζετε τον πίνακα των οραμάτων σας;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να καθορίζουν στόχους που θέλουν να επιτύχουν ή να αποκτήσουν.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να καθορίζουν γενικούς στόχους που θέλουν να επιτύχουν ή να αποκτήσουν.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να καθορίζουν γενικούς στόχους που θέλουν να επιτύχουν ή να αποκτήσουν.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να σχεδιάζουν πώς να επιτύχουν τους στόχους τους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να καθορίζουν πράγματα που οι μαθητές επιθυμούν να επιτύχουν ή να αποκτήσουν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν, να διατηρήσουν τα κίνητρα και να παραμείνουν συγκεντρωμένοι ενώ εργάζονται για την επίτευξη των στόχων τους.



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

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να προάγετε τη στοχοθεσία ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν ένα δοκίμιο επικεντρωμένο στο πώς θα μοιάζει το μέλλον τους μετά από 5 ή 10 χρόνια.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να εισαγάγετε τους μαθητές σε διάσημες ομιλίες, για παράδειγμα, Εναρκτήρια Ομιλία του Steve Jobs στο Stanford 2005 (<https://www.youtube.com/watch?v=D1R-jKKr3NA>) – Αγγλική γλώσσα, διαθέσιμη μετάφραση για αυτήν την ομιλία διαφορετικές γλώσσες.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες:

- Το σκάφανδρο και η πεταλούδα (The diving bell and the butterfly) της Julian Schnabel (2007).

##### Βίντεο:

- Μάικλ Φελψ – Καθορισμός Στόχων (Michael Phelps – Setting Goals): <https://www.youtube.com/watch?v=ArdvcoHcqYQ> – Αγγλική γλώσσα
- Αποτυχία στα Συνηθισμένα: Μια ιστορία επιτυχίας ΔΕΠΥ (Failing at Normal: An ADHD Success Story) / Jessica McCabe / TEDx <https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI> – Αγγλική γλώσσα με μετάφραση σε άλλες γλώσσες [https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1\\_kSZf91ZGkcgY\\_95Q](https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1_kSZf91ZGkcgY_95Q)
- Μέσα στο μυαλό ενός ειδικού στην αναβλητικότητα / Tim Urban (Inside the mind of a master procrastinator / Tim Urban) [https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGlkU\\_](https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGlkU_) – Αγγλική γλώσσα με μετάφραση σε άλλες γλώσσες

## Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές

### Δραστηριότητα 1: Πώς να ελέγχεις τον θυμό σου πριν σε ελέγξει αυτός



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να εντοπίζουν τους παράγοντες που τους προκαλούν θυμό και να κάνουν ενέργειες για να ηρεμήσουν.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Δραστηριότητα «Θερμόμετρο άγχους», χαρτιά, ασπροπίνακας ή χαρτί A1, μαρκαδόρος



#### Βήματα δραστηριότητας

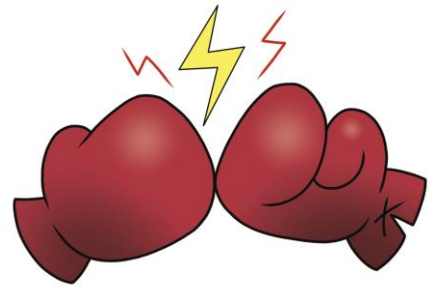
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.history.com/this-day-in-history/mike-tyson-bites-earthat>



#### Ιστορία

Ο Ζοάο ενδιαφέρεται για διάφορα είδη αθλημάτων. Πρόσφατα άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την πυγμαχία και άρχισε να παρακολουθεί αγώνες πυγμαχίας. Σε έναν από τους αγώνες, οι σχολιαστές ανέφεραν τον περίφημο αγώνα πυγμαχίας μεταξύ του Μάικ Τάισον και του Εβάντερ Χόλιφιλντ το 1997. Ο Ζοάο με περιέργεια άρχισε να αναζητά πληροφορίες σχετικά με αυτόν τον αγώνα.

Βρήκε στο διαδίκτυο ένα βίντεο σχετικά με έναν αγώνα πυγμαχίας μεταξύ Τάισον και Χόλιφιλντ, που ήταν μία από τις μεγαλύτερες ανατροπές στην ιστορία της πυγμαχίας. Ο Χόλιφιλντ κέρδισε τους τρεις πρώτους γύρους. Στον τρίτο γύρο, ο Τάισον έχασε την αυτοκυριαρχία του. Έφτυσε το μασελάκι του, δάγκωσε και έκοψε ένα κομμάτι από το δεξί αυτί του Χόλιφιλντ και έπειτα το έφτυσε στο παρκέ. Αν και ο Χόλιφιλντ πονούσε εμφανώς, ο αγώνας συνεχίστηκε μετά από μια σύντομη παύση, και ο Τάισον δάγκωσε το άλλο αυτί του Χόλιφιλντ. Αυτή η επίθεση οδήγησε στον αποκλεισμό του από τον αγώνα και σε μόνιμο αποκλεισμό από την πυγμαχία, ενώ η άδειά του ακυρώθηκε επ' αόριστον. Στον Τάισον επιβλήθηκε επίσης πρόστιμο 3.000.000 δολαρίων και υποχρεώθηκε να εκτίσει μια περίοδο κοινωτικής υπηρεσίας. Μετά από έναν χρόνο έκανε έφεση στο δικαστήριο και η άδεια του Τάισον αποκαταστάθηκε.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν στην ακόλουθη άποψη και να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με τους συμμαθητές τους:

1. Κατά τη γνώμη σας, γιατί το Τάισον δάγκωσε τον Χόλιφιλντ; Ο εκπαιδευτικός ακούει τους μαθητές και δίνει προσοχή στις απαντήσεις τους που σχετίζονται με τον τρόπο αντιμετώπισης του θυμού, της απογοήτευσης

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

(πχ. ήττα σε παιχνίδι). Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι σήμερα θα δοθεί έμφαση στην αναγνώριση του θυμού και σε ορισμένες βασικές στρατηγικές για την αποκατάσταση της ηρεμίας.

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν τι τους κάνει να θυμώνουν και μετά να αναφέρουν ορισμένες καταστάσεις.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η εμπειρία θυμού μπορεί να κυμαίνεται από ήπια διέγερση έως απογοήτευση, μέχρι και μεγάλη οργή. Μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αναστοχαστούν πόσο έντονος ήταν ο θυμός του Τάισον - ήπιος, μέτριος ή δυνατός. Ο εκπαιδευτικός λέει ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές αντιδράσεις στον θυμό.
- Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές συμπληρώνει μπροστά σε όλους το "Θερμόμετρο θυμού" (στον ασπροπίνακα ή σε χαρτί A1).
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή των μαθητών στη σημασία της χρήσης δραστηριοτήτων που βοηθούν στην ηρεμία και μόνο κατόπιν τούτου να αντιδράσουν.
- Ο εκπαιδευτικός διατυπώνει μια περίληψη: για να ελέγξουμε τον θυμό, αρχικά, πρέπει να τον αναγνωρίσουμε και έπειτα να χρησιμοποιήσουμε στρατηγικές που μας βοηθούν να ηρεμήσουμε.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να τερματίσει τη δραστηριότητα ζητώντας από τους μαθητές να σκεφτούν και να γράψουν τι έμαθαν σήμερα.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τις ικανότητες των μαθητών να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που προκαλούν θυμό και να αναλαμβάνουν μέτρα δράσης κάνοντας κάποια ενέργεια για να ηρεμούν.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που τους προκαλούν θυμό.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχαστούν στους παράγοντες που τους προκαλούν θυμό.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να ονομάζουν ορισμένες δραστηριότητες που βοηθούν στην ηρεμία.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναλαμβάνουν μέτρα δράσης κάνοντας κάποια ενέργεια για να ηρεμούν.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να εντοπίζουν τους παράγοντες που προκαλούν θυμό. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία τους και εφαρμόζοντάς τις για να ηρεμήσουν.



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

- Στην Ιστορία, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να αναστοχαστούν τους λόγους και τις συνέπειες που σχετίζονται με τις ομάδες μίσους, για παράδειγμα, την Κου Κλουξ Κλαν στις ΗΠΑ, τους Ναζί στη Γερμανία ή τη ρητορική μίσους στις μέρες μας.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βίντεο:

Δεξιότητες διαχείρισης Θυμού για εφήβους (Anger Management skills for teen):  
<https://www.youtube.com/watch?v=nL1BrvwgrVM>.

Ταινίες:

- Ασκήσεις ηρεμίας (Anger Management). Σε σκηνοθεσία Peter Segal (2003).
- Καράτε Κιντ (The Karate Kid). Σε σκηνοθεσία John G. Avildsen (1984).
- Η λίστα του Σίντλερ (Schindler's List). Σε σκηνοθεσία Steven Spielberg (1993).

**ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΑΓΧΟΥΣ**

Τι κάνουν οι άνθρωποι	Θερμόμετρο άγχους	Τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	Εκρηκτικός	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	Έξαλλος	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	Θυμωμένος	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	Απογοητευμένος	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

## Δραστηριότητα 2: Να εκφράζεις θυμό με μη βίαιο τρόπο



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να ηρεμούν σε καταστάσεις θυμού ή απογοήτευσης και να αντιμετωπίζουν καταστάσεις θετικά.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο, χαρτί A4



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Ο Μπόρνα είναι ενεργός χρήστης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Πρόσφατα αντιμετώπισε προσωπικές επιθέσεις στο Instagram – τεράστια αρνητικά σχόλια σχετικά με την εμφάνιση και τις αναρτήσεις του. Ο Μπόρνα είναι πολύ θυμωμένος και συγχυσμένος ταυτόχρονα. Δεν μπορεί να αποφασίσει πώς να αντιδράσει – να απαντήσει με παρόμοιο επιθετικό τρόπο, να αγνοήσει τα εχθρικά σχόλια, να χρησιμοποιήσει χιούμορ ή κάτι άλλο.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ προσωπικές επιθέσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
  2. Ποιες είναι οι συνέπειες αν αντιδράσουμε με επιθετικό ή αντικοινωνικό τρόπο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να χωριστούν σε ζευγάρια, να επιλέξουν 2 ή 3 δημοφιλείς προσωπικότητες σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως στο Instagram ή στο YouTube και να βρουν αρνητικά σχόλια κάτω από τις δημοσιεύσεις τους. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βρει θετικά παραδείγματα, πώς αυτές οι προσωπικότητες σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντιδρούν στα αρνητικά σχόλια και τα γράφουν σε ένα χαρτί. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους. Εάν δεν μπορούν να βρουν καθόλου θετικά σχόλια, μπορούν επίσης να αναπτύξουν τα δικά τους σχόλια.
- Ο εκπαιδευτικός κάνει μια σύνοψη. Μπορεί, για παράδειγμα, να πει ότι μπορούμε να απαντήσουμε σε αρνητικά σχόλια με χιούμορ, μπορούμε να τα αγνοήσουμε, μπορούμε να κάνουμε ένα διάλειμμα και να απαντήσουμε αργότερα, να μη διαβάσουμε καθόλου σχόλια, να ζητήσουμε τη βοήθεια κάποιου, κλπ.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν σε ζεύγη:
  1. Τι ήταν νέο για μένα σε αυτό το μάθημα;
  2. Γιατί είναι χρήσιμο να εφαρμόζω μη βίαιες αντιδράσεις απέναντι στην επιθετικότητα;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να ηρεμούν και να αντιμετωπίζουν θετικά τις επιθετικές καταστάσεις.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την επιθετική συμπεριφορά.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναλύουν την εμπειρία με επιθέσεις άλλων.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται στον τρόπο αντιμετώπισης της επιθετικότητας με θετικούς/μη βίαιους τρόπους.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να ηρεμούν σε καταστάσεις θυμού ή απογοήτευσης. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν την ικανότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, αντιμετωπίζοντας θετικά τις καταστάσεις.



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

- Στην Ιστορία, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες σχετικά με τη μη βίαια αντίσταση.
- Στη Φυσική αγωγή, μπορείτε να προάγετε τη μη επιθετική συμπεριφορά, τηρώντας τον κανόνα ότι μετά τον αγώνα τα μέλη και των δύο ομάδων δίνουν τα χέρια.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Χαρταετοί πάνω από την πόλη (The Kite Runner) του Khaled Hosseini (2003).

##### Movies:

- Θα ζήσω (Dead Man Walking). Σε σκηνοθεσία Tim Robbins (1995).
- Γκάντι (Gandhi). Σε σκηνοθεσία Richard Attenborough (1982).
- Οι άθλιοι (Les Misérables). Σε σκηνοθεσία Tom Hooper (2012).



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

*Η ικανότητα αποτροπής της συμμετοχής παιδιών σε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου. Περιλαμβάνει συμπεριφορές που μπορούν να προκαλέσουν ψυχολογικό ή σωματικό τραύμα, καθώς και σωρευτικές δυσμενείς συνέπειες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την τυπική ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών.*

#### ■ Στόχοι

1. Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς (αυτοτραυματισμό)
2. Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία
3. Να αποτρέπουν τους εθισμούς στο Διαδίκτυο, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και στον τζόγο
4. Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν τις σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και το σέξτινγκ
5. Να αποφεύγουν αλκοόλ, καπνό και χρήση ουσιών
6. Να αναπτύξουν υγιείς συμπεριφορές (διατροφή και σωματική δραστηριότητα)

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

### Δραστηριότητα 1: Πώς να είμαι υπεύθυνος για το ένα και μοναδικό σώμα μου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν επικίνδυνες και δυνητικά αυτοτραυματικές συμπεριφορές και να βρίσκουν κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, χαρτοπίνακας, μαρκαδόροι



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Ο Τζαμάλ και οι φίλοι του αποφάσισαν να περάσουν ένα απόγευμα βλέποντας τα αγαπημένα τους παιδικά κινούμενα σχέδια. Ήταν η αρχή των σχολικών διακοπών, οπότε ήθελαν απλά να διασκεδάσουν. Γέλασαν αυτές τις αστείες στιγμές - χτύπημα στο κεφάλι κάποιου με τηγάνι, οδήγηση πάνω στον άλλο με τρακτέρ, ζούληγμα και ανάκτηση του σχήματος του σώματος. Όλοι γνωρίζουν ότι είναι μια φανταστική απόδοση, αδύνατη στην πραγματική ζωή! Έπειτα, τα αγόρια άρχισαν να συζητούν - ποιες δραστηριότητες μπορούν να δώσουν αδρεναλίνη σε έναν έφηβο χωρίς να τον τραυματίσουν σωματικά.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν και να συζητήσουν για τις καταστάσεις που περιγράφονται στο φύλλο εργασίας χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιες δραστηριότητες μπορούν να σας δώσουν αδρεναλίνη; Είναι σημαντικό να συλλέξετε όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές απαντήσεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει τις ιδέες σε μαυροπίνακα/χαρτοπίνακα.
  2. Τι συναισθήματα μπορεί να νιώσει ένα άτομο κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων; Ο εκπαιδευτικός παρέχει θετικά και συγκεκριμένα σχόλια, για παράδειγμα: «Ναι, οι ακραίες δραστηριότητες θα μπορούσαν να κάνουν κάποιον να αισθάνεται ενθουσιασμένος, έκπληκτος, χαρούμενος, φοβισμένος και ικανός». Ο εκπαιδευτικός γράφει τα διατυπωμένα συναισθήματα σε μαυροπίνακα/χαρτοπίνακα.
  3. Τι είδους κίνδυνοι συνδέονται με αυτές τις δραστηριότητες; Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει: οι δραστηριότητες αναζήτησης ενθουσιασμού είναι δυνητικά επιβλαβείς. Όλοι έχουμε τα μοναδικά σώματά μας, άρα είμαστε

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

υπεύθυνοι για αυτά. Επομένως, είναι ευθύνη όλων να νιώσουμε αυτά τα δυνατά συναισθήματα χωρίς απειλή για τα σώματά μας.

- Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν σε ομάδες των δύο ή τριών και να βρουν μια θετική εναλλακτική για κάθε επιβλαβή δραστηριότητα, έχοντας κατά νου ότι οι εναλλακτικές δραστηριότητες πρέπει να παρέχουν τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα.
- Στο τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει τι έχει μάθει σήμερα χρησιμοποιώντας επίσης τις ακόλουθες 2 ερωτήσεις:  
1. Σε αυτό το μάθημα, ποια ήταν η πιο σημαντική άποψη για μένα προσωπικά;  
2. Τι έμαθα για τους μαθητές μου;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να εντοπίζουν αυτοτραυματικές συμπεριφορές και να βρίσκουν κατάλληλες εναλλακτικές συμπεριφορές.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να συνδέουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου με διαφορετικά έντονα συναισθήματα.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να βρίσκουν εναλλακτικές συμπεριφορές, οι οποίες παρέχουν τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την πρόληψη συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς (αυτοτραυματισμό). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να βρουν κατάλληλες εναλλακτικές συμπεριφορές.



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

- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να αποτρέψετε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου μέσω της συνεπούς διδασκαλίας και της τήρησης των κανόνων ασφαλείας κατά τη διάρκεια πειραμάτων.
- Στην Ιστορία, μπορείτε να αποτρέψετε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου ζητώντας από τους μαθητές να αναστοχαστούν στις συνέπειες των παρορμητικών αποφάσεων ή συμπεριφορών αναζήτησης ενθουσιασμού κάποιων ιστορικών ή σύγχρονων πολιτικών προσωπικοτήτων.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βίντεο:

- 5 Μύθοι για τον αυτοτραυματισμό (5 Myths about self-harm)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JaiaC1P16jk>.
- 5 Μη εμφανείς ενδείξεις αυτοτραυματισμού (5 Not Obvious Signs of Self-harm)  
<https://www.youtube.com/watch?v=0JyINIU9hQ>

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΙΝΑΙ ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΕΣ;

Να αξιολογήσετε αν αυτές οι συμπεριφορές είναι ριψοκίνδυνες και αν θα μπορούσαν να προκαλέσουν τραυματισμό. Να προτείνετε άλλα παραδείγματα πιθανών αυτοτραυματικών συμπεριφορών. Να δώσετε και συναρπαστικές και ασφαλείς εναλλακτικές συμπεριφορές αντί για τις ριψοκίνδυνες.

Συμπεριφορές	Ριψοκίνδυνη; Ναι/Όχι	Εναλλακτική λύση
Σερφ σε τρένο πάνω σε ένα κινούμενο τρένο		
Βουτιές με το κεφάλι σε άγνωστα νερά		
Μπάντζι τζάμπινγκ		
Συναγωνισμός με φίλο στην κολύμβηση σε λίμνη		
Βόλτα με τρενάκι υψηλής ταχύτητας του λούνα παρκ		
Συμμετοχή σε ταξίδι κάμπινγκ με διανυκτέρευση		
Τρύπημα του εαυτού μας με βελόνα για να αποδείξουμε την αντοχή μας στον πόνο		

Αναστοχασμός: Τι έχω μάθει και πώς θα μου φανεί χρήσιμο;

## Δραστηριότητα 2: Αν το σώμα μου μπορούσε να μιλήσει



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να βρίσκουν κατάλληλες εναλλακτικές για δυνητικά αυτοτραυματικές συμπεριφορές, καθώς και να εφαρμόζουν γνωστικό έλεγχο για να ρυθμίζουν τις δικές τους συμπεριφορές.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Δύο αφίσες με γραμμένες δηλώσεις



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Στη Βιολογία, προέκυψε η συζήτηση για τον τρόπο ζωής και την υγεία. Συζητήθηκαν τόσα πολλά πράγματα - τατουάζ και τρυπήματα, ακραία αθλήματα, διαφορετικές δίαιτες, χρήση διαδικτύου, ακόμη και στάσεις ως προς τις αμβλώσεις. Ένας συμμαθητής είπε ότι είναι το αφεντικό του σώματός του. Τότε ξεκίνησε η συζήτηση: Τι σημαίνει να είσαι καλό αφεντικό; Η Σοφία ρώτησε την Χονγκ: «Τι πιστεύεις; αν το σώμα σου μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε για εσένα;



- Ο εκπαιδευτικός προτείνει δύο αντίθετες δηλώσεις (γραμμένες σε μεγάλα φύλλα χαρτιού και τοποθετημένες σε απέναντι τοίχους της τάξης):
  1. Όλοι μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν με το δικό τους σώμα.
  2. Έχουμε μόνο ένα σώμα και η ατομική μας ευθύνη είναι να το φροντίζουμε.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν τα εξής:
  1. Σκεφτείτε την προσωπική σας άποψη σχετικά με τις δύο δηλώσεις.
  2. Σταθείτε σε μια γραμμή ανάλογα με τη δήλωση που συμφωνείτε περισσότερο. (Οι μαθητές πρέπει επίσης να συγκρίνουν τις απόψεις τους για να βρουν τη θέση τους σύμφωνα με το βαθμό βεβαιότητάς τους στη σχετική δήλωση.)
- Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν και να τεκμηριώσουν τις απόψεις τους.
- Η συζήτηση θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί σε τρεις ομάδες - εκείνες που στέκονται πιο κοντά στα άκρα της γραμμής και μία ομάδα στη μέση της γραμμής. Ο εκπαιδευτικός διατυπώνει μια περίληψη ότι όλοι μας κατέχουμε το σώμα μας και είμαστε οι μόνοι που μπορούμε να το φροντίζουμε. Αυτή η ευθύνη μας καθιστά υπερασπιστές του σώματός μας. Μερικές φορές πρέπει να πούμε STOP και να σκεφτούμε ποια συμπεριφορά είναι προς το συμφέρον μας.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

1. Ποιο επιχείρημα σας έπεισε περισσότερο; Γιατί; (2 ή 3 μαθητές μοιράζονται τους αναστοχασμούς τους με ολόκληρη την τάξη.)

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναστοχαστεί ποιες απόψεις ήταν πιο σημαντικές για αυτόν και τι έμαθε από τους μαθητές του.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να βρίσκουν κατάλληλες εναλλακτικές συμπεριφορές για πιθανές αυτοτραυματικές συμπεριφορές, καθώς και να εφαρμόζουν γνωστικό έλεγχο στη ρύθμιση της συμπεριφοράς τους.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ότι είναι ευθύνη τους να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου.  |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να βρουν εναλλακτικές συμπεριφορές, οι οποίες παρέχουν τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα με τις συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου προς αναζήτηση έντονων συναισθημάτων. |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναστοχάζονται τη μάθησή τους και να εξετάζουν τι ρόλο παίζει ο γνωστικός έλεγχος στις συμπεριφορές τους.   |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να βρίσκουν κατάλληλες εναλλακτικές συμπεριφορές για δυνητικά αυτοτραυματικές συμπεριφορές, καθώς και να εφαρμόζουν γνωστικό έλεγχο στη ρύθμιση της δικής τους συμπεριφοράς. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν την ικανότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα της ζωής τους αντιμετωπίζοντας θετικά τις διάφορες καταστάσεις.



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

- Στη Λογοτεχνία, μπορείτε να αποτρέψετε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου ζητώντας από τους μαθητές να γράψουν ένα δοκίμιο σχετικά με κάποια εμπειρία αναζήτησης ενθουσιασμού ενός ήρωα εστιάζοντας στην ερώτηση: Εάν το σώμα του/της μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε;
- Στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να αποτρέψετε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου μέσω της συνεπούς διδασκαλίας και της τήρησης των κανόνων ασφαλείας κατά τη διάρκεια πειραμάτων.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες:

- Διαδικτυακός εκφοβιστής (Cyberbully). Σε σκηνοθεσία Charles Binamé (2011).
- Νεανικές κόντρες (Odd girl out). Σε σκηνοθεσία Tom McLoughlin (2005).

##### Βίντεο για τις συνέπειες του αυτοτραυματισμού:

- Ένα καλύτερο μέρος (A better place):  
<https://www.youtube.com/watch?v=NWLRIAj4b1U>
- 8 Ενδείξεις Συναισθηματικού Αυτοτραυματισμού Που Πρέπει Να Αναγνωρίζετε (8 Signs of Emotional Self Harm You Should Recognize):  
<https://www.youtube.com/watch?v=SLMliD4T4uQ>

## Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία

### Δραστηριότητα 1: Δημιουργήστε μόνοι σας ένα ασφαλές σχολικό κλίμα



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα αντιλαμβάνονται τις ασφαλείς και μη ασφαλείς περιοχές στο σχολείο και θα είναι σε θέση να βλέπουν τον ρόλο τους στη δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά Α2, κόκκινες και πράσινες αυτοκόλλητες κουκκίδες



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Μια μέρα η μικρότερη αδερφή του Τζον του είπε ότι δε θέλει πια να πηγαίνει στο σχολείο. Ο Τζον την ρώτησε τι συμβαίνει και του είπε ότι ένας μεγάλος μαθητής την απείλησε πρόσφατα. Όταν ο Τζον ρώτησε πώς ακριβώς την απείλησε αυτό το αγόρι, είπε ότι το αγόρι έκανε μια κίνηση κοψίματος στο λαιμό του και είπε: «Δε μου αρέσεις... ίσως να σε χτυπήσω!»



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν εάν έχουν ποτέ αισθανθεί απειλούμενοι στο σχολείο.
- Ο εκπαιδευτικός ακούει πρώτα τις απαντήσεις των μαθητών και έπειτα, μαζί με αυτούς, βοηθάει τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις καταστάσεις οι οποίες δεν είναι αποδεκτές στο σχολείο, όπως η σχολική βία.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες 3 ή 4 ατόμων και τους ζητάει να ζωγραφίσουν ένα σχέδιο του χώρου του σχολείου ή ένα σχέδιο διατομής του σχολείου σε χαρτί Α2.
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να βάλουν πράσινες αυτοκόλλητες κουκκίδες στις περιοχές του σχολείου όπου αισθάνονται ασφαλείς (για παράδειγμα, στην τάξη, στη βιβλιοθήκη, κλπ.) και να βάλουν κόκκινες αυτοκόλλητες κουκκίδες στις περιοχές του σχολείου όπου αισθάνονται μη ασφαλείς (για παράδειγμα, στις τουαλέτες, στις σκάλες, κλπ.).
- Κάθε ομάδα μαθητών καλείται να εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους αισθάνονται ασφαλείς ή μη ασφαλείς σε αυτές τις περιοχές.
- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
  1. Τι μπορεί να γίνει, ώστε αυτές οι μη ασφαλείς περιοχές να γίνουν ασφαλέστερες;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

2.Τι μπορείτε να κάνετε εσείς, ώστε να καταστήσετε τις μη ασφαλείς περιοχές ασφαλέστερα μέρη;

- Οι μαθητές μοιράζονται τις ιδέες τους. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός τους ζητάει να σκεφτούν και να γράψουν τα σχόλιά τους χρησιμοποιώντας την ακόλουθη ερώτηση:

1.Τι μπορώ να κάνω εγώ για να καταστήσω ασφαλέστερες τις μη ασφαλείς περιοχές;

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ακούσει τις απαντήσεις των μαθητών και έπειτα ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ότι όλοι διαδραματίζουν κάποιον ρόλο συμβάλλοντας στη σχολική ασφάλεια και ότι είναι σημαντικό οι μαθητές να είναι παρατηρητικοί και να ενημερώνουν κάποιον ενήλικα εάν υπάρχει κάτι που τους κάνει να νιώθουν άβολα, φοβισμένοι ή αγχωμένοι.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί αργότερα να αναστοχαστεί πώς το προσωπικό του σχολείου μπορεί να εφαρμόσει τις ιδέες των μαθητών για να κάνει το σχολείο ένα ασφαλέστερο μέρος.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την αντίληψη των μαθητών για ασφαλή και μη ασφαλή μέρη στο σχολείο και την ικανότητά τους να βλέπουν τη δική τους επίδραση στη σχολική ασφάλεια.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις ασφαλείς και μη ασφαλείς περιοχές στο σχολείο.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να μοιράζονται ιδέες για το πώς να βελτιώσουν τη σχολική ασφάλεια.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να δίνουν συγκεκριμένες ιδέες για το πώς οι ίδιοι, ως μαθητές, μπορούν να βελτιώσουν τη σχολική ασφάλεια.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή την αντίληψη των μαθητών για ασφαλείς και μη ασφαλείς σχολικές περιοχές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν την ικανότητα ώστε να μπορούν να βλέπουν τον ρόλο τους στη δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, όταν συζητάτε με τους μαθητές σας για τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα των φύλων, την προαγωγή ειρηνικής και μη βίαιης κουλτούρας, την εκτίμηση κάθε είδους διαφορετικότητας.
- Σε όλα τα μαθήματα στο σχολείο όταν οικοδομείτε θετικές σχέσεις με τα παιδιά, ορίζοντας κανόνες στην τάξη και προσδοκίες συμπεριφοράς, ανταμείβοντας την αρμόζουσα συμπεριφορά, χρησιμοποιώντας στρατηγικές για τη διαχείριση προκλητικής συμπεριφοράς.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλία, ταινίες, βίντεο:

- Ομηρία: Μιλώντας στα παιδιά σας για τη σχολική βία (Lockdown: Talking to your kids about school violence) της Nancy Kislin (2019).
- Γκαλερί: Σχολική βία σε Βιβλία, Ταινίες, Τηλεόραση και άλλα (Gallery: School Violence in Books, Movies, TV and More): <https://www.edweek.org/ew/section/multimedia/gallery-school-violence-in-books-movies-tv.html> - English Language
- Σχολική βία, αιτίες και επιπτώσεις (School violence, causes and effects): <https://study.com/academy/lesson/school-violence-definition-history-causes-effects.html>



## Δραστηριότητα 2: Δημιουργήστε θετικό σχολικό κλίμα μόνοι σας



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να βλέπουν τον δικό τους ρόλο στη δημιουργία θετικού σχολικού κλίματος, κάνοντας χρήσιμες αλλαγές στο σχολικό περιβάλλον.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτιά A2, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, ο Ζοάο βοηθάει τη μητέρα του στην οικογενειακή καφετέρια κοντά στην πανεπιστημιούπολη. Παρατηρεί ότι υπάρχουν μερικές νέες επιλογές στο μενού της καφετέριας, για παράδειγμα, μενού φιλικό για Χορτοφάγους, μενού φιλικό για Μουσουλμάνους. Η μητέρα του εξηγεί ότι αυτό συμβαίνει επειδή προσπαθούν να τραβήξουν το ενδιαφέρον φοιτητών από διαφορετικές χώρες.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές αν και πώς αυτή η ιστορία μπορεί να σχετίζεται με τις δικές τους εμπειρίες ζωής.
- Ο εκπαιδευτικός ακούει τους μαθητές και δίνει προσοχή στις απαντήσεις που σχετίζονται με την εκτίμηση όλων των ειδών διαφορετικότητας, ένταξης, ανθρωπιάς, κλπ. Ο εκπαιδευτικός παρέχει ανατροφοδότηση και λέει ότι όλα αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να έχουν θετικές επιπτώσεις στο σχολικό κλίμα και αυτό επίσης περιλαμβάνει σχέσεις μαθητή-εκπαιδευτικού, σχολικό φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, τάξη και πειθαρχία, ακαδημαϊκή υποστήριξη και ικανοποίηση, κλπ.
- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες 3 ή 4 ατόμων και ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν τις ακόλουθες απόψεις:
  1. Ποια στοιχεία του σχολικού κλίματος πρέπει να βελτιώσουμε στο σχολείο μας;
  2. Τι σημαίνει για εσάς θετικό σχολικό κλίμα; Μοιραστείτε το όραμά σας για το είδος του σχολείου που θα είναι αυτό!
  3. Τι μπορείτε να κάνετε ως μαθητές για να γίνει το σχολικό μας κλίμα πιο θετικό;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα ευρήματά της. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν χρησιμοποιώντας την ακόλουθη ερώτηση:  
1. Τι θα μπορούσα να κάνω προσωπικά για να βελτιώσω την ασφάλεια και το γενικό κλίμα του σχολείου μας;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να βλέπουν τον δικό τους ρόλο στη δημιουργία του σχολικού κλίματος και στην πραγματοποίηση θετικών αλλαγών στο σχολικό περιβάλλον.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνούν τα στοιχεία του σχολικού κλίματος που δεν τους ικανοποιούν.           |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να δημιουργούν και να μοιράζονται το όραμά τους για το ιδανικό σχολικό κλίμα.         |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να προτείνουν συγκεκριμένες δραστηριότητες για να κάνουν το σχολικό κλίμα πιο θετικό. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να βλέπουν τον ρόλο του μαθητή στη δημιουργία του σχολικού κλίματος και στην πραγματοποίηση θετικών αλλαγών στο σχολικό περιβάλλον.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, όταν συζητάτε με τους μαθητές σας για τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα των φύλων, την προαγωγή ειρηνικής και μη βίαιης κουλτούρας, την εκτίμηση κάθε είδους διαφορετικότητας.
- Σε όλα τα μαθήματα, όταν μπορείτε να οικοδομήσετε θετικές σχέσεις με τους μαθητές, ορίζοντας κανόνες στην τάξη και προσδοκίες συμπεριφοράς, ανταμείβοντας την αρμόζουσα συμπεριφορά, χρησιμοποιώντας στρατηγικές για τη διαχείριση προκλητικής συμπεριφοράς.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Ένας από εμάς λέει ψέματα (One of us is lying) της Karen M. McManus (2017).
- Ομηρία: Μιλώντας στα παιδιά σας για τη σχολική βία (Lockdown: Talking to your kids about school violence) της Nancy Kislin (2019).

##### Ταινίες:

- Ελέφαντας (Elephant). Σε σκηνοθεσία Gus Van Sant (2003).
- Ακήρυχτος πόλεμος (Bowling for Columbine). Σε σκηνοθεσία Michael Moore (2002).

##### Βίντεο:

- Σχολική βία: Απαντήσεις από μέσα (School Violence: Answers from the Inside): <https://www.youtube.com/watch?v=EtPn6I5vrXk> – English language
- Γκαλερί: Σχολική βία σε Βιβλία, Ταινίες, Τηλεόραση και άλλα (Gallery: School Violence in Books, Movies, TV and More): <https://www.edweek.org/ew/section/multimedia/gallery-school-violence-in-books-movies-tv.html> - English Language

### Στόχος 3: Να αποτρέπουν τους εθισμούς στο Διαδίκτυο, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και στον τζόγο)

#### Δραστηριότητα 1: Επίδραση συσκευών



##### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την επίδραση της χρήσης συσκευών κατά τη διάρκεια της συνομιλίας και να αναγνωρίζουν καταστάσεις όπου θα ήταν επωφελές να αφήσουν κατά μέρος τη συσκευή.



##### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



##### Επίπεδο

Βασικό



##### Υλικά

Πίνακας, μαρκαδόροι



##### Βήματα δραστηριότητας

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



##### Ιστορία

Μετά το σχολείο, η Άννα συναντήθηκε με τη φίλη της, τη Σοφία, για να τη βοηθήσει στο σπίτι, ωστόσο, δεν ήταν ενθουσιασμένη για τις εργασίες που έπρεπε να κάνει. Μόλις τελείωσε τις εργασίες, η Σοφία κάλεσε την Άννα για μεσημεριανό γεύμα. Ο Σοφία αποφάσισε να κοιτάξει τα αγαπημένα της βίντεο ενώ έτρωγαν.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - 1.Είναι οικεία αυτή η κατάσταση; Αναγνωρίζετε κάποια παρόμοια κατάσταση στην εμπειρία σας;
  - 2.Πώς πιστεύετε ότι η Άννα αντέδρασε σε αυτό; Πώς ένιωσε;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να χωριστούν σε ζεύγη και τους ζητάει να αποφασίσουν ποιος θα είναι ο ρόλος Α και ποιος θα είναι ο ρόλος Β εφαρμόζοντας τις ακόλουθες οδηγίες:
  - 1.Το άτομο Α λαμβάνει την οδηγία να ακούσει το άτομο Β προσεκτικά προσπαθώντας να είναι καλός ακροατής. Το άτομο Β μιλάει για κάτι που του αρέσει να κάνει πάρα πολύ. Μετά από 1,5 λεπτό, αλλάζουν ρόλους - το άτομο Α μιλάει και το άτομο Β ακούει προσεκτικά προσπαθώντας να είναι καλός ακροατής.
  - 2.Το άτομο Α έλαβε την οδηγία να ακούει το άτομο Β ενώ περιηγείται στο έξυπνο κινητό του ή κάνει άλλα πράγματα που δε σχετίζονται με το άτομο Β (ειδικότερα χωρίς να έχει βλεματική επαφή). Το άτομο Β μιλάει για κάτι που έκανε την περασμένη εβδομάδα. Μετά από 1,5 λεπτό, αλλάζουν ρόλους - το άτομο Α μιλάει και το άτομο Β ακούει ενώ περιηγείται στη συσκευή (χωρίς να έχει βλεματική επαφή).

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια τους ευχαριστεί όλους για τη συμμετοχή και υπενθυμίζει ότι ήταν μόνο ένα παιχνίδι. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις σε ζεύγη:
  1. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της εργασίας;
  2. Μπορείτε να επαναλάβετε ο ένας στον άλλον αυτό που θυμάστε ότι έκανε το άλλο άτομο την περασμένη εβδομάδα;
  3. Τι ήταν βολικό/άβολο;
  4. Τι είδους εντύπωση έδινε ο ακροατής;
  5. Πόσο εύκολο ήταν να θυμάστε τι σας είπε ο συμμαθητής σας;
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν και να ονομάσουν διάφορες καταστάσεις στις οποίες κάποιος άνθρωπος χρησιμοποιούν ή θα ήθελαν να χρησιμοποιούν έξυπνα κινητά ή άλλες συσκευές για να περιηγηθούν στο διαδίκτυο, να παρακολουθήσουν βίντεο ή να παίξουν παιχνίδια ενώ οι άλλοι πιστεύουν ότι κάτι τέτοιο δεν είναι κατάλληλο/αποδεκτό. Αυτοί οι τύποι καταστάσεων μπορεί να είναι κοινωνικές (πχ. δείπνο) ή όχι (πχ. στο κρεβάτι πριν από τον ύπνο). Ο εκπαιδευτικός τους γράφει στον πίνακα και ρωτάει μερικούς μαθητές με διαφορετικές αποψεις γιατί πιστεύουν ότι είναι κατάλληλο ή όχι. Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές αιτιολογούν τις απόψεις τους χωρίς να διαπληκτίζονται.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τον αυτοέλεγχο του μαθητή όταν αυτός χρησιμοποιεί σε μεγάλο βαθμό το διαδίκτυο ή παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν το αντιληπτό αποτέλεσμα της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας.     |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν το κόστος χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών σε κοινωνικές περιστάσεις.                              |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν καταστάσεις όπου η χρήση ηλεκτρονικής συσκευής θεωρείται ακατάλληλη.                           |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να διατυπώνουν τα οφέλη από τη μη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών σε διαφορετικές καταστάσεις. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή τον αναστοχασμό για τη σημασία του αυτοελέγχου στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και την αναγνώριση των επιπτώσεών της σε κοινωνικές καταστάσεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία του αυτοελέγχου στα πεδία της χρήσης του διαδικτύου, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τον τζόγο τόσο για κοινωνική αλληλεπίδραση, όσο και για λόγους ασφάλειας και υγείας.



#### Πώς μπορώ να ενσωματώσω αυτό το στόχο στα μαθήματα που διδάσκω;

- Στην Υγεία ή στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προάγετε την κατάλληλη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών ζητώντας την αξιολόγηση των κινδύνων για τις συνήθειες ύπνου, της διατροφής, της ασφάλειας κυκλοφορίας, κλπ.
- Σε οποιαδήποτε συζήτηση ή ομαδική συζήτηση, μπορείτε να προάγετε την αμέριστη προσοχή ως λύση για καλύτερη αμοιβαία κατανόηση.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες:

- Ραλφ εναντίον ίντερνετ (Ralph Breaks the Internet). Σε σκηνοθεσία Rich Moore and Phil Johnston, Walt Disney (2018).

Βίντεο:

- Ένα βίντεο για την ψηφιακή ιθαγένεια (A video on digital citizenship):  
<https://www.common sense.org/education/video/digital-citizenship>

Παιχνίδια:

- Το Απίθανο Κάστρο, Διεθνές Κέντρο για Προβλήματα Τζόγου και Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου Νέων, Πανεπιστήμιο McGill, Διαδραστικό εκπαιδευτικό παιχνίδι για τον τζόγο (The Amazing Château, International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors McGill University, Interactive educational game on gambling):  
<http://youthgambling.mcgill.ca/Gambling2/en/prevention/tools.php#chateau>

## Δραστηριότητα 2: Εσύ αποφασίζεις όχι η συσκευή σου



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν καταστάσεις όπου περνούν πάρα πολύ χρόνο στο διαδίκτυο ή παίζοντας παιχνίδια και να εφαρμόζουν αυτοέλεγχο αναγνωρίζοντας τις ανάγκες και μεταβαίνοντας σε εναλλακτικές δραστηριότητες.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

*Ο Λουκάς σχεδίαζε να παίξει το αγαπημένο του παιχνίδι στο διαδίκτυο για μία ώρα. Ήταν διασκεδαστικό και τα πήγε καλά. Ξαφνικά κατάλαβε ότι έπαιζε για περισσότερες από 2 ώρες και ότι δεν υπήρχε χρόνος για άλλες προγραμματισμένες δραστηριότητες. Ένωσε ενοχλημένος και αναστατωμένος, αλλά αποφάσισε να παίξει λίγο περισσότερο για να αισθανθεί καλύτερα και έπειτα πιθανώς να προχωρούσε στις προγραμματισμένες εργασίες.*



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί ο Λουκάς συνεχίζει να παίζει ακόμα και αφού συνειδητοποίησε ότι έχει ξοδέψει ήδη πάρα πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;
  2. Ποια είναι τα στοιχεία στα παιχνίδια που τραβούν την προσοχή μας και μας παρακινούν να συνεχίσουμε να παίζουμε; Οι μαθητές καλούνται να χρησιμοποιήσουν ως παράδειγμα οποιοδήποτε οικείο παιχνίδι τόσο σε σύνδεση όσο και εκτός σύνδεσης.
  3. Ποια είναι τα στοιχεία ή χαρακτηριστικά στο παιχνίδι που μας δυσκολεύουν να σταματήσουμε να παίζουμε; Γιατί υπάρχουν αυτά τα στοιχεία;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Είναι οικεία αυτή η κατάσταση; Αναγνωρίζετε παρόμοιες καταστάσεις στην εμπειρία σας;
  2. Σε τι είδους κατάσταση είναι πιθανότερο οι άνθρωποι να στραφούν στα τηλέφωνα τους και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σκεφτούν διάφορες χαρακτηριστικές καταστάσεις στη ζωή τους κατά τις οποίες χρησιμοποιούν έξυπνο κινητό ή άλλες συσκευές για να περιηγηθούν στο διαδίκτυο, να παρακολουθήσουν βίντεο ή να παίξουν παιχνίδια (πχ. όταν περιμένουν, στο λεωφορείο, πριν από τον ύπνο). Στη συνέχεια, επιλέγουν μία κατάσταση και γράφουν μια πιο λεπτομερή ανάλυση.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτικός ζητάει από την ομάδα να αναστοχαστούν τη δραστηριότητα.
  1. Ποιες καταστάσεις συνέβησαν συχνότερα;
  2. Βρήκατε κάποια σημαντική εναλλακτική δραστηριότητα;
  3. Ποια πρόσθετα οφέλη μπορεί να προσφέρει μια εναλλακτική δραστηριότητα; (πχ. το να κοιτάξεις τα σύννεφα κατά τη διαδρομή μέσα στο λεωφορείο βοηθάει στην αύξηση της εκτίμησης της ομορφιάς, ένας δυναμωτικός υπνάκος μπορεί να δώσει ενέργεια, τα κωμικά επεισόδια που παρατηρούνται σε μια καθημερινή κατάσταση αυξάνουν τη θετική διάθεση).
- Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι συχνά φαίνεται ότι είναι συνειδητή μας απόφαση κάθε φορά που παίρνουμε μαζί μας μια συσκευή, αλλά μερικές φορές είναι απλώς μια συνήθεια.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει τον αυτοέλεγχο των μαθητών στο πλαίσιο της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου και των καταστάσεων ηλεκτρονικού παιχνιδιού.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν χαρακτηριστικές καταστάσεις όπου χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές ή παιχνίδια σε υπερβολικό βαθμό.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα αντιληπτά οφέλη των δραστηριοτήτων παιχνιδιού.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν το κόστος των δραστηριοτήτων παιχνιδιού.
4. Οι μαθητές είναι σε θέση να εκτιμούν τις πραγματικές τους ανάγκες σε αυτές τις χαρακτηριστικές καταστάσεις.
5. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τις ανάγκες τους όταν αυτές δε συμπίπτουν με το ηλεκτρονικό παιχνίδι ή την περιήγηση στο διαδίκτυο.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή τον αναστοχασμό στη σημασία του αυτοελέγχου όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια ή τυχερά παιχνίδια (τζόγο). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία του αυτοελέγχου μακροπρόθεσμα.



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

- Στην Υγεία ή στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να προάγετε τον αυτοέλεγχο και να αποτρέψετε τους εθισμούς ζητώντας από τους μαθητές να αναγνωρίσουν καταστάσεις όπου για παράδειγμα εμφανίζονται ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές.
- Σε οποιαδήποτε ομαδική συζήτηση, μπορείτε να προάγετε τον αυτοέλεγχο και να αποτρέψετε τους εθισμούς αναγνωρίζοντας τη σημασία του να ακούμε και να σεβόμαστε διαφορετικές απόψεις.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Βιβλία:

- Οι πεποιθήσεις καταρρίπτονται: Η ψευδαίσθηση του ελέγχου στον τζόγο (The beliefs are falling: The illusion of control in gambling). Ιστολόγιο του Mark Griffiths (2013). <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2013/10/15/the-beliefs-are-falling-the-illusion-of-control-in-gambling/>

##### Ταινίες:

- Δικός της (Her). Σε σκηνοθεσία Spike Jonze (2013).

##### Βίντεο:

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ένα βίντεο για την ψηφιακή ιθαγένεια (A video on digital citizenship):  
<https://www.common sense.org/education/video/digital-citizenship>

### Παιχνίδια και εφαρμογές:

- HOOKED CITY, Διεθνές Κέντρο για Προβλήματα Τζόγου και Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου Νέων, Πανεπιστήμιο McGill, Διαδραστικό εκπαιδευτικό παιχνίδι για τον τζόγο (HOOKED CITY, International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors McGill University, Interactive educational game on gambling):  
<http://youthgambling.mcgill.ca/Gambling2/en/prevention/tools.php#chateau>



## Στόχος 4: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν τις σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και το σέξιτινγκ

### Δραστηριότητα 1: Ας μιλήσουμε για σχέσεις



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις προσδοκίες για τις ρομαντικές σχέσεις και πώς να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτοπίνακας, μαρκαδόροι



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Η ξαδέρφη της Λουκίας της είπε ότι θέλει πολύ να είναι ερωτευμένη και να έρθει πιο κοντά με κάποιον όπως όλοι. Προηγουμένως, είχε αγχωθεί ότι δε θα βιώσει ποτέ αυτό το συναίσθημα και επομένως δε θα είναι ποτέ ευτυχισμένη. Τώρα έχει αγόρι, αλλά η σχέση δε φαίνεται να πηγαίνει καλά, και η νεαρή κοπέλα νιώθει αναστατωμένη. Η Λουκία παραδέχτηκε ότι αντιλαμβάνονταν πάντα τη ρομαντική σχέση ως κάτι που συμβαίνει φυσικά και υπάρχουν πολλοί περισσότεροι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να νιώθουμε καλά. Αναρωτήθηκε - τι δίνει μια σχέση, τι σημαίνει πραγματικά για τη ζωή μας;



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Σας είναι κατά κάποιον τρόπο οικεία αυτή η κατάσταση; Πώς;
  2. Ποια είναι η κατάλληλη στιγμή για μια ρομαντική σχέση για εσάς;
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες 4-5 μαθητών και δίνει την ακόλουθη εργασία για να μοιραστούν ιδέες: «Τι περιμένουν οι άνθρωποι από μια ρομαντική σχέση;». Οι ομάδες καλούνται να προετοιμάσουν τις ιδέες τους για μια παρουσίαση στον χαρτοπίνακα (ή άλλη μορφή που προτιμάει ο εκπαιδευτικός ή οι μαθητές).
- Όταν οι ομάδες παρουσιάζουν τις ιδέες τους, ο εκπαιδευτικός μπορεί να τονίσει ότι πρέπει να δοθεί σεβασμός σε όλες τις απόψεις.
- Μόλις ολοκληρωθεί η εργασία, ο εκπαιδευτικός τους ευχαριστεί όλους για τη συμμετοχή τους και μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση:
  1. Ποια ήταν η πιο ενδιαφέρουσα ή ίσως απροσδόκητη άποψη;
  2. Τα αγόρια και τα κορίτσια προσδοκούν τα ίδια πράγματα από μια σχέση;

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

3. Είναι ρεαλιστικές αυτές οι προσδοκίες; (πχ. κανείς δεν μπορεί να κάνει κάποιον άλλο ευτυχισμένο, αυτή είναι προσωπική ευθύνη).

4. Πώς μπορούν να εκφραστούν τα αισθήματα;

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει ένα σύντομο «παιχνίδι απόψεων» και να ζητήσει από τους μαθητές να διατυπώσουν τη άποψή τους για κάθε πρόταση. Η γνώμη "συμφωνώ" εκφράζεται με τον αντίχειρα προς τα πάνω, η γνώμη "διαφωνώ" με τον αντίχειρα προς τα κάτω και η γνώμη "50/50" με τον αντίχειρα οριζόντια. Μερικοί μαθητές μπορούν να σχολιάσουν την άποψή τους μετά από κάθε πρόταση. Οι προτάσεις είναι οι εξής: 1) Αν σας αρέσει κάποιος, ο καθένας μπορεί να το παρατηρήσει εύκολα, 2) Αληθινά αισθήματα είναι εκείνα που δεν εκφράζονται, 3) Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εκφράσετε την αγάπη σας.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει ότι για ευτυχισμένες και ασφαλείς σχέσεις είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε τι είναι σημαντικό για εμάς και να το προστατεύουμε· είναι επίσης σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε πόσο ρεαλιστικές είναι οι προσδοκίες μας και να επικοινωνούμε ξεκάθαρα τις ανάγκες μας.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να διατυπώνουν απόψεις και να αναγνωρίζουν ασφαλείς τρόπους έκφρασης αισθημάτων.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις δικές τους προσδοκίες για τις ρομαντικές σχέσεις.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοούν τις ρομαντικές σχέσεις από διαφορετικές σκοπιές.
3. Οι μαθητές αναγνωρίζουν αρκετούς ασφαλείς τρόπους για να εκφράσουν τα ρομαντικά αισθήματά τους .

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουμε και να επικοινωνούμε τις ανάγκες και τις προσδοκίες μας αναφορικά με τις σχέσεις. Μπορεί να αναφερθεί ότι μαθαίνουμε να υπερασπιζόμαστε τις πραγματικές μας ανάγκες σε νέες καταστάσεις ξανά και ξανά και με αυτόν τον τρόπο δίνουμε τη δυνατότητα στον εαυτό μας να φτάσουμε σε αυτό που είναι σημαντικό για εμάς. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τη σημασία της φροντίδας του εαυτού τους και των αναγκών τους, αντί να εκπληρώνουν τις προσδοκίες των άλλων.



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

- Στη Λογοτεχνία και την Ιστορία, μπορείτε να συζητήσετε τις διαφορετικές προσδοκίες αναφορικά με τις ρομαντικές σχέσεις και τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τα αισθήματά τους εξετάζοντας διάφορα κοινωνικά και ιστορικά πλαίσια.
- Την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, μπορείτε να ενθαρρύνετε διαφορετικούς τρόπους για να επικοινωνήσετε συμπάθεια και αρέσκεια που δεν προκαλούνται απαραίτητα από ρομαντικά αισθήματα.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ταινίες:

- Προς Όλα τα Αγόρια που Αγάπησα (To All the Boys I've Loved Before). Σε σκηνοθεσία Susan Johnson, Netflix (2018).
- Με Αγάπη, Σάιμον (Love, Simon). Σε σκηνοθεσία Greg Berlanti, Fox 2000 Pictures (2018).

Διαδικτυακό υλικό:

- «Εφηβική Υγεία (Adolescent Health)». Αυτή η σελίδα εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσονται οι έφηβοι και στα ζητήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν καθώς ωριμάζουν. <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/what-relationships-look-like/index.html>

## Δραστηριότητα 2: Συμφωνώ/Διαφωνώ



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και πώς να τις αποφεύγουν.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Κέρματα



### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Λίζα παρατήρησε ένα ρητό καθώς κοίταζε στο Instagram που αναφέρει ότι «Το να είσαι η πρώτη αγάπη κάποιου μπορεί να είναι υπέροχο, αλλά το να είσαι η τελευταία του είναι παραπάνω από τέλειο». Αναρωτιέται αν υπάρχει κάποια ένδειξη που θα μπορούσε να πει με σιγουριά: «Ξέρω, αυτό είναι το σωστό άτομο για μένα, τον γνωρίζω πολύ καλά και είμαι σίγουρη ότι μπορώ να τον εμπιστευτώ πλήρως».



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τι πιστεύουν οι μαθητές για το ρητό.
- Ο εκπαιδευτικός τους καλεί όλους να συμμετάσχουν στο παιχνίδι και να διατυπώσουν τη γνώμη τους σχετικά με ορισμένες προτάσεις που θα παρουσιαστούν από τον εκπαιδευτικό. Η γνώμη «συμφωνώ» εκφράζεται παίρνοντας τη θέση στη μία πλευρά της αίθουσας, η γνώμη «διαφωνώ» στην άλλη πλευρά και η γνώμη «50/50» κάπου στη μέση. Μερικοί μαθητές από κάθε ομάδα καλούνται να σχολιάσουν τη γνώμη τους μετά από κάθε πρόταση. Το θέμα είναι πολύ ευαίσθητο και δεν πρέπει να υπάρχει πίεση στους μαθητές να σχολιάσουν εάν δεν το επιθυμούν. Ταυτόχρονα, μπορεί να είναι χρήσιμο να ενθαρρύνουμε τους μαθητές αναφέροντας ότι μαθαίνουμε να επικοινωνούμε μόνο μέσω της ομιλίας και της ακρόασης, επομένως η άποψη πρέπει να διατυπωθεί και να ακουστεί με σεβασμό.
- Ο εκπαιδευτικός διαβάσει κάθε πρόταση και δίνει λίγο χρόνο για να διατυπώσουν επιχειρήματα, πρώτα απ' όλα, τα μέλη των ομάδων «υπέρ» λένε δυνατά μερικά από αυτά, ακολουθούμενες από τα μέλη των ομάδων «κατά». Ο εκπαιδευτικός τα συνοψίζει και η διαδικασία συνεχίζεται με την επόμενη πρόταση.
- Προτάσεις:
  1. Αν σας αρέσει κάποιος ο καθένας το γνωρίζει. (Συχνά υπερεκτιμούμε πόσο γνωρίζουν οι άλλοι τι σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε, και είναι δική μας απόφαση να το εκφράσουμε ή όχι. Ακόμα και πολύ έντονα συναισθήματα αρέσκειας μπορεί να μην εκφράζονται και δεν αποδεικνύονται ισχυρότερα αν κάποιος αποφασίσει να αποκαλύψει ή να κρύψει τα αισθήματά του με οποιονδήποτε τρόπο.)

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

2. Η χρήση αλκοόλ βοηθάει να γνωρίσουμε ανθρώπους καλύτερα ή ευκολότερα. (Ακόμη και αν γνωρίζουμε ότι το αλκοόλ επηρεάζει την αποφασιστικότητά μας και τη θετική εικόνα του εαυτού μας, και συνεπώς μπορεί να θεωρηθεί ως δόση θάρρους, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους το αλκοόλ δε μας βοηθάει να οικοδομήσουμε μια ασφαλή σχέση, ενώ αυξάνει τις σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου).
3. Το σεξ είναι η πιο αξιόπιστη απόδειξη αγάπης. (Οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν σεξ για διαφορετικούς λόγους και η οικειότητα δεν είναι το ίδιο με το σεξ και υπάρχουν πολλοί περισσότεροι τρόποι για να εκφράσει κάποιος τα συναισθήματά του παρά αποκλειστικά και μόνο με το σεξ).
4. Η άρνηση για σεξ σημαίνει ότι κάποιος φοβάται κάτι ή δεν είναι ακόμη ενήλικος. (Ο εκπαιδευτικός μπορεί να σχολιάσει ότι οι άνθρωποι επιλέγουν να γίνουν σεξουαλικά ενεργοί σε διαφορετικούς χρόνους και για διαφορετικούς λόγους και αυτή είναι μια πολύ προσωπική επιλογή που μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου).
5. Η αποστολή γυμνής φωτογραφίας σας σε κάποιον που σας αρέσει πολύ είναι ένας καλός τρόπος για να αποδείξετε τα συναισθήματά σας. (Μπορεί να γίνει αντιληπτό ως ένα ελκυστικό μέρος των αλληλεπιδράσεων ενός ζευγαριού και μπορεί να θεωρηθεί ως ένδειξη της εμπιστοσύνης και της αξιοπιστίας σας. Ωστόσο, εμπεριέχει επίσης ορισμένους κινδύνους: το άλλο άτομο μπορεί να μοιραστεί τη φωτογραφία με άλλους, η φωτογραφία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εκδίκηση μετά τον χωρισμό. Η διατήρηση και ο διαμοιρασμός γυμνών φωτογραφιών από μωρα ηλικίας κάτω των 18 ετών έχουν σοβαρές νομικές συνέπειες).

- Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτικός ζητάει από την ομάδα να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα αναστοχαζόμενοι τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Πώς ήταν για εσάς που μοιραστήκατε απόψεις στην ομάδα;
  2. Πώς μπορούν οι άνθρωποι να αποφεύγουν τη σεξουαλική συμπεριφορά σε επίπεδο κινδύνου;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να διατυπώνουν απόψεις και να αναγνωρίζουν ασφαλείς τρόπους έκφρασης αισθημάτων.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Οι μαθητές αναγνωρίζουν σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου.  |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διατυπώνουν απόψεις υπέρ και κατά στάσεων που σχετίζονται με σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου. |
| 3. | Οι μαθητές αναγνωρίζουν τις δικές τους αξίες και ανάγκες για ασφαλείς ρομαντικές σχέσεις.  |
| 4. | Οι μαθητές αναγνωρίζουν τρόπους αποφυγής σεξουαλικών συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου.   |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να δείξουμε πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά των ασφαλών ρομαντικών σχέσεων (ισότητα και καλή επικοινωνία). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, θεωρώντας μια σχέση ως μια διαδικασία που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου και που χρειάζεται τη συμβολή και των δύο πλευρών. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να επισημάνει ότι όλοι πρέπει να ενεργούμε με βάση τις αξίες και τις μακροπρόθεσμες ανάγκες μας και να επικοινωνούμε με ακρίβεια.



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

- Στη Λογοτεχνία και στην Ιστορία, μπορείτε να προωθήσετε συζητήσεις για την οικοδόμηση μιας ασφαλούς ρομαντικής σχέσης, τους θεωρούμενους ρόλους φύλου και το κόστος διαφορετικών σεξουαλικών εμπειριών σε άλλους πολιτισμούς και χρονικές περιόδους (πχ. τι σημαίνει να είστε έγκυος στο σχολείο ή να είστε έφηβη μητέρα, ποια είναι τα στερεότυπα ενός άνδρα και μιας γυναίκας που συνδέονται με τη σχέση και τη σεξουαλική δραστηριότητά τους).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες:

- Σίγουρα, ίσως... (Definitely, Maybe). Σε σκηνοθεσία Adam Brooks, Universal Pictures (2008).
- 10 πράγματα που μισώ σε σένα (10 Things I Hate About You). Σε σκηνοθεσία Gil Junger, Touchstone Pictures (1999).

##### Διαδικτυακό υλικό:

- <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/teenage-dating/index.html>

## Στόχος **5**: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν αλκοόλ, καπνό και χρήση ουσιών

### Δραστηριότητα **1**: Επιλογή σεναρίων



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανές στρατηγικές για την αποφυγή αλκοόλ, καπνού και χρήσης ουσιών σε κοινωνικές καταστάσεις.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Σενάρια καταστάσεων, ετικέτες Α, Β, Γ, Δ



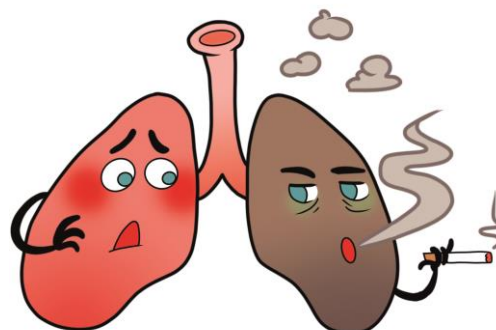
#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Ο Τζον παρακολούθησε την ξενάγηση μέσα στο Μουσείο Ιατρικής και είδε την έκθεση των πνευμόνων ενός «βαρύ» καπνιστή. Μετά την ξενάγηση, αναρωτήθηκε πώς μπορεί να είναι τόσο γνωστό ότι το κάπνισμα είναι κακό για την υγεία, ωστόσο τόσοι πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να καπνίζουν.



- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναστοχαστούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με τρόπο που είναι κακός για την υγεία τους;
  2. Υπάρχει κάτι άλλο που επηρεάζει τη συμπεριφορά μας εκτός από τη γνώση;
- Χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας, ο εκπαιδευτικός τοποθετεί τις ετικέτες επιλογής Α, Β, Γ και Δ στις γωνίες της αίθουσας και ζητάει από τους μαθητές να σηκωθούν όρθιοι (οι περιγραφές καταστάσεων μπορούν να εκτυπωθούν ως φυλλάδια για κάθε μαθητή.) Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτικός διαβάζει δυνατά την πρώτη κατάσταση και ζητάει να λάβουν θέση σε μία από τις γωνίες σύμφωνα με την επιλογή σεναρίου που προτιμούν. Όταν όλοι έχουν πάρει θέση, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να προβάλλουν κίνητρα για την επιλογή τους. Οι μαθητές μπορούν να αλλάξουν τις επιλογές τους αφού ακούσουν τις απόψεις των άλλων.
- Μετά από αυτό, όλοι οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν ποιο θα μπορούσε να είναι το κέρδος και το κόστος κάθε επιλογής σεναρίου. Οι μαθητές καλούνται να διατυπώσουν επιχειρήματα για να υπερασπιστούν την απόφασή τους (ακριβώς τι να πουν) στην επιλογή σεναρίου όπου χρειάζεται αντίσταση στην πίεση από συνομηλίκους.
- Έπειτα, η διαδικασία συνεχίζεται με τις επόμενες δύο καταστάσεις.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Στο τέλος αυτής της φάσης της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός τους ευχαριστεί όλους για τη συμμετοχή τους και μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση:
  1. Πώς νιώσατε που διατυπώσατε και υπερασπιστήκατε την άποψή σας;
  2. Υπάρχουν καταστάσεις παρόμοιες με εκείνες που συζητήθηκαν που σας έρχονται στο μυαλό;
  3. Τι σας βοήθησε να υπερασπιστείτε την απόφασή σας;
  4. Τι μάθατε σήμερα και πώς μπορεί να σας φανεί χρήσιμο;
  5. Θα θέλατε να αλλάξετε την προηγούμενη γνώμη σας; Πώς; Γιατί;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να επιλέγουν συνειδητά υγιείς συμπεριφορές σε επικίνδυνες καταστάσεις.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να κάνουν υγιείς επιλογές σε επικίνδυνες καταστάσεις.                      |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διατυπώνουν τα οφέλη και τις συνέπειες των επιλογών.                    |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διατυπώνουν επιχειρήματα για να υπερασπιστούν τις υγιείς επιλογές τους. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αναγνωρίζουν πιθανές στρατηγικές για την αποφυγή αλκοόλ, καπνού και χρήσης ουσιών σε κοινωνικές καταστάσεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της φροντίδας του εαυτού τους.



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

- Στη Λογοτεχνία και στην Ιστορία, μπορείτε να προάγετε συζητήσεις σχετικά με διαφορετικές εναλλακτικές επιλογές για την επίλυση της κατάστασης όταν υπάρχει σύγκρουση ενδιαφερόντων (ευχαρίστηση/υγεία, κοινωνική κατάσταση/ασφάλεια, κλπ.).



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Βιβλίο:

- «Αλκοόλ, Ναρκωτικά και εσύ (Alcohol, Drugs and you)» του Marc Treitler (2018).

Βίντεο:

- Πώς Το Κάπνισμα 30 ΠΑΚΕΤΩΝ Τσιγάρων Καταστρέφει Τους Πνεύμονές Σας (How Smoking 30 PACKS of Cigarettes Wrecks Your Lungs):  
[https://youtu.be/HD\\_\\_r66sFjk](https://youtu.be/HD__r66sFjk)

Διαδικτυακό υλικό:

- <https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/peer-pressure/>

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΕΝΑΡΙΩΝ»

Κατάσταση 1: Φανταστείτε ότι ανήκετε σε μια λέσχη όπου οι άνθρωποι συζητούν συχνά και αποφασίζουν δραστηριότητες για ολόκληρη την ομάδα κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων για τσιγάρο. Τι θα κάνατε;

- A: Συμμετέχετε μαζί τους και καπνίζετε
- B: Συμμετέχετε μαζί τους, αλλά δεν καπνίζετε
- Γ: Αποχωρείτε από τη λέσχη
- Δ: άλλη επιλογή

Κατάσταση 2: Φανταστείτε ότι κάποιος/-α που σας αρέσει σας προσκαλεί να πιείτε. Φαίνεται να είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για να τον/την γνωρίσετε καλύτερα. Τι θα κάνατε;

- A: Αρνείστε και τερματίζετε τη σχέση
- B: Αποδέχετε την πρόσκληση και πηγαίνετε για ένα ποτό
- Γ: Προτείνετε έναν άλλο τρόπο να περάσετε χρόνο μαζί
- Δ: άλλη επιλογή

Κατάσταση 3: Φανταστείτε ότι είστε σε ένα πάρτι και ένας φίλος σας προσφέρει μια άγνωστη ουσία που υπόσχεται ότι είναι ασφαλής και διασκεδαστική. Όταν διστάζετε, κάποιος άλλος προσπαθεί να σας πείσει. Τι θα κάνατε;

- A: Απαντάτε με ένα αστείο
- B: Φεύγετε από το πάρτι αμέσως
- Γ: Παίρνετε την ουσία
- Δ: άλλη επιλογή



## Δραστηριότητα 2: Συγγραφή σεναρίων



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι καλύτεροι στο να αντιστέκονται στην πίεση από συνομηλίκους σε καταστάσεις όπου ενδέχεται να διακινδυνεύσουν τη χρήση αλκοόλ, καπνού ή άλλων ειδών ουσιών.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να διαβάσουν την ακόλουθη ιστορία από τη σελίδα «Σόλομον Ας - Το Πείραμα Συμμόρφωσης (Solomon Asch - Conformity Experiment)» που είναι διαθέσιμη σε αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.simplypsychology.org/asch-conformity.html>.



### Ιστορία

Ο Μπόρνα διαβάζει ένα κλασικό πείραμα ψυχολογίας από τον Σόλομον Ας όπου διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι συχνά δίνουν τη λάθος απάντηση (γνωρίζοντας πολύ καλά ότι είναι λάθος) εάν και άλλοι συμμετέχοντες της ομάδας επιλέγουν επίσης τη λάθος απάντηση. Όταν ρωτήθηκαν γιατί συνειδητά έκαναν λάθος, οι άνθρωποι μπερδεύτηκαν και δεν μπορούσαν να το εξηγήσουν πολύ καλά. Ο Μπόρνα αναρωτήθηκε γιατί αυτοί οι άνθρωποι εγκατέλειψαν τόσο εύκολα ακόμη και γνωρίζοντας τη σωστή απάντηση. Αυτό το πείραμα καταδεικνύει σε ποιο βαθμό η κοινωνική πίεση από μια πλειοψηφική ομάδα θα μπορούσε να επηρεάσει ένα άτομο για να συμμορφωθεί.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν έχουν ακούσει για αυτό το πείραμα και τι σκέφτονται για την ομαδική πίεση – γιατί είναι μερικές φορές τόσο δύσκολο να διατηρήσετε την άποψη ή την απόφασή σας;
- Έπειτα οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες (έως 5-6 μαθητές). Κάθε ομάδα μπορεί να επιλέξει τουλάχιστον μία από τις ακόλουθες καταστάσεις:
  1. κάπνισμα
  2. κατανάλωση αλκοόλ
  3. χρήση ουσιών
- Κάθε ομάδα πρέπει να γράψει το σενάριο σε ευθύ λόγο για το άτομο Α που προσπαθεί να πείσει τους συνομηλίκους του να κάνουν τις ανθυγιεινές επιλογές καθώς και για το άτομο Β που προσπαθεί να αντισταθεί στην πίεση από συνομηλίκους (πχ. άμεση και έμμεση άρνηση, χρήση χιούμορ, επιχειρηματολογία βασισμένη σε προηγούμενη εμπειρία και αξίες). Τουλάχιστον 3 συναφή επιχειρήματα είναι απαραίτητα και από τα δύο άτομα, το Α και το Β.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Κάθε ομάδα πρέπει να γράψει επιχειρήματα και να προτείνει τον πρωταγωνιστή για το παιχνίδι ρόλων.
- Όταν όλες οι ομάδες είναι έτοιμες, παίζονται παιχνίδια ρόλων με τους ηθοποιούς μπροστά (η ομάδα μπορεί να συμπληρώσει ανά πάσα στιγμή). Οι ηθοποιοί Α προσπαθούν να πείσουν τους ηθοποιούς Β να καπνίσουν, να πιουν αλκοόλ και να χρησιμοποιήσουν ουσίες. Τα αξιοποιούμενα επιχειρήματα θα πρέπει να υποστηρίζουν θετική αυτοεκτίμηση και κοινωνικό κύρος στην ομάδα και των δύο ηθοποιών. Η σιγουριά και η επιμονή στην αντίσταση πρέπει να εκτιμηθούν.
- Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, οι πρωταγωνιστές ρωτούνται πώς αισθάνθηκαν και πρέπει να τους παρέχεται θετική ανατροφοδότηση (για τα αποτελέσματα της προσπάθειάς τους).
- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από την ομάδα να αναστοχαστεί στη δραστηριότητα:
  1. Ποια επιχειρήματα αντίστασης σας άρεσαν περισσότερο και γιατί;
  2. Τι είναι χρήσιμο όταν πρέπει να υπερασπιστείτε τη θέση σας (να αντισταθείτε αλλά και να παραμείνετε ενεργά εμπλεκόμενοι);
- Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει ότι μας αξίζει να έχουμε υγιή απόφαση ακόμα κι αν πρέπει να υπερασπιστούμε την άποψή μας και είναι λογικό να είμαστε σίγουροι, υπομονετικοί και επίμονοι στη θέση μας. Μερικές φορές το χιούμορ ή άλλες έμμεσες στρατηγικές μπορεί να είναι χρήσιμες, ενώ λεπτομερείς εξηγήσεις και αιτιολογήσεις μπορούν να αυξήσουν την πίεση.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακάτω για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα του μαθητή να διατυπώσει την άποψή του και να την υπερασπιστεί.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα επιχειρήματα που χρησιμοποιούνται για την άσκηση πίεσης από συνομήλικους. |
| 2. | Οι μαθητές είναι σε θέση να διατυπώνουν επιχειρήματα για να υπερασπιστούν υγιείς επιλογές.                            |
| 3. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αντιστέκονται στην άσκηση πίεσης από συνομήλικους σε πολύ γνωστές καταστάσεις.            |
| 4. | Οι μαθητές είναι σε θέση να αντιστέκονται στην άσκηση πίεσης από συνομήλικους σε απρόσμενες καταστάσεις.              |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αντιστέκονται στην άσκηση πίεσης από συνομήλικους σε καταστάσεις με κίνδυνο κατανάλωσης αλκοόλ, καπνού και χρήσης ουσιών. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους σκεπτόμενοι τη σημασία της φροντίδας του εαυτού και των αναγκών τους παρά να ικανοποιούν τις προσδοκίες των άλλων.



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

- Σε όλα τα μαθήματα, μπορείτε να αποτρέψετε τη χρήση αλκοόλ, καπνού και ουσιών ενθαρρύνοντας τους μαθητές να διατυπώσουν και να τεκμηριώσουν τις απόψεις τους. Στην Ιστορία ή στις Φυσικές επιστήμες, μπορείτε να ζητήσετε να αναλύσουν προσωπικές εμπειρίες διάσημων προσωπικοτήτων, όταν αντιστάθηκαν σε έντονη πίεση (πχ. ανάπτυξη όπλων, διαμοιρασμό μυστικών πληροφοριών, διεξαγωγή ανήθικων πειραμάτων).
- Στις Κοινωνικές επιστήμες, μπορείτε να προωθήσετε συνθετικές εργασίες για τον εντοπισμό και την κριτική ανάλυση διαφορετικών διαφημίσεων, άρθρων, εικόνων, ειδήσεων, κλπ., μέσω των οποίων διαμορφώνεται και χειραγωγείται η κοινή γνώμη με άμεσο και έμμεσο τρόπο.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ταινίες:

- Τα πλεονεκτήματα του να είσαι στο περιθώριο (The Perks of Being a Wallflower). Σε σκηνοθεσία Stephen Chbosky (2012).

##### Βίντεο:

- Αντιμετώπιση πίεσης από συνομήλικους στο σχολείο (Dealing with peer pressure in school):  
<https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/peer-pressure/>

## Στόχος 6: Να αναπτύξουν υγιείς συμπεριφορές και να προλαμβάνουν διατροφικές διαταραχές και καθιστικό τρόπο ζωής

### Δραστηριότητα 1: Κυνήγι αυτόγραφων



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν αυξημένη αυτο-αποτελεσματικότητα της υγιεινής διατροφής και θα αποφεύγουν τον καθιστικό τρόπο ζωής.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας «Κυνήγι αυτόγραφων», μολύβια



#### Βήματα δραστηριότητας

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



#### Ιστορία

Πέρυσι η Χονγκ είχε ένα ατύχημα και αναγκάστηκε να περάσει ένα χρονικό διάστημα καθηλωμένη με περιορισμένη κινητικότητα. Μετά την ανάρρωση της, βίωσε την ημέρα που κατάφερε να περπατήσει μόνη της, χωρίς βοήθεια, ως μια πραγματικά συγκινητική στιγμή. Η Χονγκ αναρωτήθηκε πώς είναι δυνατόν να μην είχε αναγνωρίσει προηγουμένως αυτήν την ευχάριστη αίσθηση της ελευθερίας κίνησης μέσα σε ένα δωμάτιο. Το σώμα της φαίνεται τώρα σαν μια έξυπνη συσκευή που προσφέρει τόσες πολλές εμπειρίες και δυνατότητες τις οποίες αναγνωρίζει μόνο αφού αυτές της είχαν λείψει για αρκετό καιρό.



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές:
  1. Συμφωνείτε ότι αντιμετωπίζουμε το σώμα μας ως κάτι που θεωρείται δεδομένο;
  2. Έχει κάποιος παρόμοια εμπειρία να περιγράψει; Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να μοιραστεί την προσωπική του εμπειρία, αν ταιριάζει.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι σήμερα θα μιλήσουν για το πώς φροντίζουμε το σώμα μας με ειδική αναφορά στη διατροφή και στη σωματική άσκηση. Έπειτα ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι έρευνες δείχνουν ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής γίνεται πιο διαδεδομένος. Ακόμα και τώρα οι μαθητές κάθονται· οι ενήλικες κάθονται στα γραφεία τους, στα αυτοκίνητα και μπροστά στην τηλεόραση ή την οθόνη του υπολογιστή.

## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει εάν είναι δυνατόν να αναπτυχθούν υγιείς συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Για να το εξερευνήσει περισσότερο, ο εκπαιδευτικός προσκαλεί τους μαθητές να παίξουν το παιχνίδι «Κυνήγι αυτόγραφων» όπου πρέπει να βρουν ένα άτομο στην τάξη που μπορεί να υπογράψει κάθε περιγραφή από το φύλλο εργασίας. Ένας μαθητής μπορεί να υπογράψει μόνο μία περιγραφή. Το παιχνίδι στοχεύει στη συλλογή αυτόγραφων για κάθε περιγραφή που αναφέρεται στο φύλλο εργασίας. Ο περιορισμός χρόνου μπορεί να ασκηθεί αναγγέλλοντας ότι πρόκειται για έναν διαγωνισμό όπου νικητής είναι εκείνος που θα μαζέψει τα περισσότερα αυτόγραφα στον διαθέσιμο χρόνο. Στη συνέχεια μοιράζονται τα φύλλα εργασίας. Όταν τελειώσει η εργασία, ο εκπαιδευτικός ρωτάει αν κάποιος συνέλεξε όλα τα πιθανά αυτόγραφα, αν όχι, ποιος συνέλεξε 14, κατόπιν 13 μέχρι να αναδειχθεί ο νικητής.
- Έπειτα ο εκπαιδευτικός διαβάζει κάθε δήλωση και όποιος υπέγραψε κάτω από αυτή, σηκώνεται όρθιος (επίσης και εκείνοι που δεν αναγνωρίστηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού). Ο εκπαιδευτικός παρέχει ανατροφοδότηση δίνοντας έμφαση στον αριθμό των μαθητών που χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους για να ζουν υγιεινά.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι είναι απαραίτητο για την αποφυγή του καθιστικού τρόπου ζωής; Διαθέτετε τα μέσα για αυτό; Είναι συμβατό με την καθημερινή σας ρουτίνα;
  2. Ποια είναι τα εμπόδια για την εφαρμογή υγιεινού τρόπου ζωής και πώς ξεπερνιούνται;
  3. Ποιες είναι άλλες χρήσιμες ιδέες για υγιεινή διατροφή και έναν δραστήριο τρόπο ζωής με τα μέσα που έχετε στη διάθεσή σας;
- Στο τέλος της συζήτησης, ο εκπαιδευτικός συνοψίζει ότι είναι δυνατόν να έχουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και ότι μπορεί να είναι διασκεδαστικός και εύκολος στην εφαρμογή.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να εφαρμόζουν υγιεινό τρόπο ζωής.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Οι μαθητές αναγνωρίζουν πώς να εφαρμόζουν υγιεινό τρόπο ζωής.   |
| 2. | Οι μαθητές εκφράζουν θετικές στάσεις απέναντι στον υγιεινό τρόπο ζωής.                                  |
| 3. | Οι μαθητές επιδεικνύουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να εφαρμόζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.          |
| 4. | Οι μαθητές γνωρίζουν τα εμπόδια για την εφαρμογή υγιεινού τρόπου ζωής και τα μέσα για να τα ξεπεράσουν. |

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα με αναφορά στην υγιεινή διατροφή. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτήν τη δεξιότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της αποφυγής ενός καθιστικού τρόπου ζωής.



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

- Σε οποιαδήποτε δραστηριότητα στην τάξη όταν είναι δυνατόν να ενθαρρύνετε την όρθια στάση ή το περπάτημα αντί για την καθιστή στάση.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Ιστοσελίδες:

- Ποιες είναι οι συνέπειες ενός καθιστικού τρόπου ζωής; Αυτή η σελίδα παρέχει πληροφορίες για τους κινδύνους στην υγεία που σχετίζονται με τον καθιστικό τρόπο ζωής:  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322910.php>
- Εικόνα του σώματος και διατροφικές διαταραχές. Αυτή η σελίδα παρέχει πληροφορίες σχετικά με την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές:  
<https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ «ΚΥΝΗΓΙ ΑΥΤΟΓΡΑΦΩΝ»**

Ένας μαθητής μπορεί να δώσει μόνο ένα αυτόγραφο σε κάθε σελίδα.

Βρείτε και λάβετε αυτόγραφο από κάποιον που ...

1. προτιμάει να πηγαίνει από τη σκάλα \_\_\_\_\_
2. έχει συχνά ένα φρούτο στην τσάντα \_\_\_\_\_
3. πηγαίνει περίπατο στον καθαρό αέρα κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος \_\_\_\_\_
4. μεταφέρει ένα μπουκάλι νερό \_\_\_\_\_
5. περπατάει συχνά μιλώντας στο τηλέφωνο \_\_\_\_\_
6. του/της αρέσουν τα πράσινα λαχανικά \_\_\_\_\_
7. συνήθως στέκεται (δεν κάθεται) στις δημόσιες συγκοινωνίες \_\_\_\_\_
8. συχνά χορεύει \_\_\_\_\_
9. κάνει τις δουλειές \_\_\_\_\_
10. τεντώνεται κατά τη διάρκεια διαφημίσεων \_\_\_\_\_
11. πηγαίνει έναν σκύλο για βόλτα \_\_\_\_\_
12. του/της αρέσει το τζόκινγκ \_\_\_\_\_
13. σηκώνεται από την οθόνη κάθε 30 λεπτά \_\_\_\_\_

## Δραστηριότητα 2: Ζώντας στο σώμα μου



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν αυξημένη θετική εικόνα του σώματος.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, μολύβι



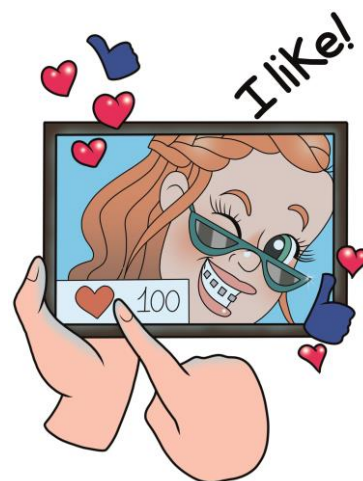
### Βήματα δραστηριότητας

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



### Ιστορία

Η Σοφία κοίταξε τις φωτογραφίες της φίλης της και τη συγχάρηκε για την υπέροχη εμφάνισή της. Η φίλη απέρριψε τα κομπλιμέντα λέγοντας ότι την βρίσκει άσχημη και μη ελκυστική. Η Σοφία ήταν σίγουρη ότι δεν έχει δίκιο, αλλά θυμήθηκε ότι πολύ συχνά και οι δικές της φωτογραφίες επίσης δεν της φαίνονταν τόσο ωραίες. Αναρωτήθηκε αν ίσως υποτιμούμε τον εαυτό μας σε φωτογραφίες επειδή γνωρίζουμε τον εαυτό μας και την πιθανή αδυναμία μας πολύ καλά. Ή μήπως αυτός είναι ένας κακός τρόπος για να αποδεχτούμε ένα κομπλιμέντο; Γιατί είναι τόσο σημαντικό να δεχόμαστε εκτίμηση από άλλους;



- Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές εάν είναι κάπως εξοικειωμένοι με τέτοια συναισθήματα.
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι ο στόχος της δραστηριότητας σήμερα θα είναι να βλέπει κάποιος το σώμα του ως τον πλησιέστερο χώρο όπου ζούμε, ως έναν φίλο που μας υπηρετεί καθημερινά σε όλη μας τη ζωή.
- Οι μαθητές καλούνται να γράψουν 3 πράγματα:
  1. Ποιες εικόνες ιδανικών γυναικείων και ανδρικών σωμάτων απεικονίζονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης; Είναι ρεαλιστικά;
  2. Ποιο είναι το κόστος εάν τα αγόρια και τα κορίτσια προσπαθούν να ακολουθήσουν αυτά τα εξιδανικευμένα πρότυπα;
  3. Τι είναι καλό για το σώμα μου; Τι χρειάζεται το σώμα μου τόσο για υγεία όσο και για ευχάριστα συναισθήματα και πώς μπορώ να φροντίζω το σώμα μου;
- Μετά από αυτό, οι μαθητές καλούνται να σχηματίσουν ομάδες έως 4 άτομα (επιλέγοντας τα άτομα με τα οποία αισθάνονται άνετα). Πρώτα, οι ομάδες συζητούν την 1η και τη 2η ερώτηση και παρουσιάζουν τις ιδέες τους σε όλους τους συμμαθητές. Έπειτα σε ζεύγη οι μαθητές μοιράζονται τις ιδέες τους για την 3η ερώτηση - τι μπορεί να γίνει για να φροντίζουν το σώμα τους στην καθημερινή ζωή (οι ιδέες πρέπει να καταγράφονται);



## Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών

- Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει ότι όλοι ζούμε στο σώμα μας ως τον κοντινό μας χώρο και ότι είμαστε υπεύθυνοι για το σώμα μας. Αξίζει να εκφράσουμε καλοσύνη, αποδοχή και φροντίδα στο σώμα μας με τον ίδιο τρόπο που τα εκφράζουμε στον καλύτερό μας φίλο;
- Στο τέλος της συζήτησης, ο εκπαιδευτικός προσκαλεί τους μαθητές για αναστοχασμό σε ζεύγη: Ποια θα είναι η προτεραιότητά μου αναφορικά με έναν υγιή τρόπο ζωής;
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα διαμορφωτικής αξιολόγησης για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ικανότητα των μαθητών να διατηρούν μια θετική εικόνα του σώματος.

### Πίνακας διαμορφωτικής αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό

1. Οι μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα εξιδανικευμένα πρότυπα ενός σώματος.
2. Οι μαθητές είναι σε θέση να διατυπώνουν το κόστος της προσπάθειας ανταπόκρισης στα εξιδανικευμένα πρότυπα σώματος.
3. Οι μαθητές είναι σε θέση να επικοινωνούν για το σώμα τους με θετική στάση.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, δηλαδή να έχουν περισσότερο θετική εικόνα του σώματός τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν αυτή τη δεξιότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα στη ζωή τους, σκεπτόμενοι τη σημασία και εφαρμόζοντάς την για να ενισχύσουν τον εαυτό τους, ώστε προληπτικά να είναι έτοιμοι να μιλήσουν για το σώμα τους με θετική στάση.



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

- Στη Φυσική αγωγή, μπορείτε να ενισχύσετε τη θετική εικόνα του σώματος ενθαρρύνοντας όλους να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που προβάλλουν τα σώματά τους θετικά, δίνοντας έμφαση στη διασκέδαση και την αυτο-αποτελεσματικότητα.
- Στα Καλλιτεχνικά, μπορείτε να ξεκινήσετε συζητήσεις σχετικά με τα πρότυπα ομορφιάς σε διαφορετικούς πολιτισμούς και περιόδους.



#### Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

##### Ιστοσελίδες:

- 10 βήματα για μια θετική εικόνα σώματος (10 Steps to positive body image). Αυτή η σελίδα παρέχει πληροφορίες για τις στρατηγικές διατήρησης θετικής εικόνας σώματος: <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/ten-steps>
- Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές; (What are eating disorders?) Αυτή η σελίδα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές. <https://www.nationaleatingdisorders.org/what-are-eating-disorders>
- Αγόρια στην εφηβεία και εικόνα σώματος (Adolescent Boys and Body Image). Αυτή η σελίδα παρέχει πληροφορίες σχετικά με την εικόνα του σώματος σε αγόρια στην εφηβεία. <https://www.eatingdisorderhope.com/information/body-image/adolescent-boys-and-body-image>

