



# PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή  
της ψυχικής υγείας στα σχολεία

Δραστηριότητες

εγχειρίδιο για τον μαθητή  
Γυμνάσιο και Λύκειο

Ηλικίες 11-18



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS



**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟ**



**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 Murgo  
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 Acostoiaie  
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

<b>Θεματική Ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης</b> .....	7
■ <b>Θέμα 1.1: Αυτογνωσία</b> .....	7
Στόχος 1: Να βελτιώσουν την ικανότητα κατανόησης και έκφρασης σύνθετων συναισθημάτων .....	8
Δραστηριότητα 1: Η θερμοκρασία της εβδομάδας μου .....	8
Δραστηριότητα 2: Πώς ένιωσα; .....	10
Στόχος 2: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση .....	11
Δραστηριότητα 1: «Τα χαρακτηριστικά μας» .....	11
Δραστηριότητα 2: Αυτός είμαι εγώ.....	13
Στόχος 3: Να βελτιώσουν τον αυτοπροσδιορισμό .....	14
Δραστηριότητα 1: Τι πρέπει να κάνω;.....	14
Δραστηριότητα 2: Ποιο από όλα;.....	16
■ <b>Θέμα 1.2: Αυτοδιαχείριση</b> .....	17
Στόχος 1: Να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση ισχυρών συναισθημάτων.....	18
Δραστηριότητα 1: Πώς μπορώ να το διαχειριστώ; .....	18
Δραστηριότητα 2: Τι πρέπει να κάνω;.....	20
Στόχος 2: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση για την επίτευξη προσωπικών και ακαδημαϊκών στόχων .....	22
Δραστηριότητα 1: Προγραμμάτισε την εβδομάδα .....	22
Δραστηριότητα 2: Μηνιαίοι στόχοι.....	24
Στόχος 3: Να ενισχύσουν τη σημασία της θετικής και αισιόδοξης νοοτροπίας.....	25
Δραστηριότητα 1: Αξιολογώ το θετικό σε εμένα .....	25
Δραστηριότητα 2: Λειτουργεί! .....	27
■ <b>Θέμα 1.3: Κοινωνική επίγνωση</b> .....	29
Στόχος 1: Να ενισχύσουν την αντίληψη της προοπτικής του άλλου και την ενσυναίσθηση .....	30
Δραστηριότητα 1: Αισθάνομαι, σκέφτομαι, κάνω .....	30
Δραστηριότητα 2: Είμαι περισσότερο ή λιγότερο ενσυναισθητικός; .....	31
Στόχος 2: Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα .....	32
Δραστηριότητα 1: Ένας διαφορετικός κόσμος.....	32
Δραστηριότητα 2: Μου αρέσει.....	33
■ <b>Θέμα 1.4: Δεξιότητες σχέσεων</b> .....	34
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται .....	35
Δραστηριότητα 1: Εβδομαδιαίες εργασίες .....	35
Δραστηριότητα 2: Βοηθός της εβδομάδας .....	37
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες και στοργικές σχέσεις .....	38

Δραστηριότητα 1: Ανάλυση φιλιών και σχέσεων.....	38
Δραστηριότητα 2: Παρελθόν και παρόν .....	39
Στόχος 3: Να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση επικοινωνίας και αποφασιστικότητας40	
Δραστηριότητα 1: Ανάλυσε την επικοινωνία σου .....	40
Δραστηριότητα 2: Φάσμα αποφασιστικότητας .....	42
Στόχος 4: Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται θετικά διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους .....	44
Δραστηριότητα 1: Κάνετε ένα βήμα πίσω και αναστοχαστείτε .....	44
Δραστηριότητα 2: Πίνακας αναστοχασμού σύγκρουσης.....	45
Στόχος 5: Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια.....	46
Δραστηριότητα 1: Μπορείς να με βοηθήσεις;.....	46
Δραστηριότητα 2: Μηνιαίοι στόχοι.....	47
<b>■ Θέμα 1.5: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων .....</b>	<b>49</b>
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινωνία .....	50
Δραστηριότητα 1: Είμαστε μια οικογένεια .....	50
Δραστηριότητα 2: Είμαι μέλος αυτής της Κοινότητας .....	51
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων .....	52
Δραστηριότητα 1: Συνέπειες των πράξεών μου.....	52
Δραστηριότητα 2: Γίνετε ηθοποιοί.....	53
<b>Θεματική Ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας.....</b>	<b>54</b>
<b>■ Θέμα 2.1: Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών προκλήσεων .....</b>	<b>54</b>
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές .....	55
Δραστηριότητα 1: Μπορεί να είμαι μετανάστης .....	55
Δραστηριότητα 2: Προκλήσεις μιας οικογένειας .....	57
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό .....	58
Δραστηριότητα 1: Χρειάζομαι τη βοήθειά σου.....	58
Δραστηριότητα 2: Προέλευση και συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού.....	59
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες.....	60
Δραστηριότητα 1: Μπορώ να αντιμετωπίσω μια δύσκολη κατάσταση .....	60
Δραστηριότητα 2: Θέλω να είμαι.....	61
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν την αρνητική πίεση από συνομηλίκους και την κοινωνική απομόνωση/απόρριψη62	
Δραστηριότητα 1: Όχι, δεν είναι για εμένα.....	62
Δραστηριότητα 2: Αντιδράσεις στην απομόνωση.....	63
Στόχος 5: Να αντιμετωπίζουν τις σωματικές και ψυχολογικές αναπτυξιακές αλλαγές .....	64
Δραστηριότητα 1: Μου αρέσει ο εαυτός μου .....	64

Δραστηριότητα 2: Οι αλλαγές μου σε 5 χρόνια .....	65
■ <b>Θέμα 2.2: Αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών</b> .....	66
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος.....	67
Δραστηριότητα 1: Μου λείπεις .....	67
Δραστηριότητα 2: Φροντίζοντας τον εαυτό μας σε δύσκολες στιγμές.....	68
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες και τις αναπηρίες.....	69
Δραστηριότητα 1: Έχοντας μια χρόνια ασθένεια .....	69
Δραστηριότητα 2: Αντίδραση .....	70
<b>Θεματική ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς</b> .....	71
■ <b>Θέμα 3.1: Αντιμετώπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων</b> .....	71
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη .....	72
Δραστηριότητα 1: Φροντίδα του εαυτού μου .....	72
Δραστηριότητα 2: Πώς μπορώ να νιώσω καλύτερα; .....	73
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία .....	74
Δραστηριότητα 1: Μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.....	74
Δραστηριότητα 2: Διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του άγχους .....	75
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση.....	76
Δραστηριότητα 1: Ενδιαφέρον για φίλους .....	76
Δραστηριότητα 2: Το δίκτυό μου .....	77
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα .....	79
Δραστηριότητα 1: Γράψτε το άγχος σας .....	79
Δραστηριότητα 2: Εξέταση σώματος .....	80
■ <b>Θέμα 3.2: Αντιμετώπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων</b> .....	81
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα .....	82
Δραστηριότητα 1: Μην κάνετε τίποτα για 5 λεπτά.....	82
Δραστηριότητα 2: Σχεδιασμός! .....	83
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές.....	84
Δραστηριότητα 1: Πώς να εκφράσω τον θυμό μου χωρίς επιθετικότητα .....	84
Δραστηριότητα 2: Να εκφράζεις θυμό με μη βίαιο τρόπο .....	86
■ <b>Θέμα 3.3: Αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου</b> .....	87
Στόχος 1: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς.....	88
Δραστηριότητα 1: Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά; .....	88
Δραστηριότητα 2: Μιλώντας με το σώμα μου .....	89
Στόχος 2: Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν την ενδοσχολική βία.....	91
Δραστηριότητα 1: Ασφαλής συνέντευξη.....	91

Δραστηριότητα 2: Πράξεις καλοσύνης.....	92
Στόχος 3: Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν τους εθισμούς στο διαδίκτυο, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και στον τζόγο .....	93
Δραστηριότητα 1: Με ακούτε; .....	93
Δραστηριότητα 2: Επικίνδυνα παιχνίδια.....	94
Στόχος 4: Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν τις σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και το σέξιτινγκ .....	95
Δραστηριότητα 1: Σχέσεις .....	95
Δραστηριότητα 2: Οικοδομώντας το δικό σας Σπίτι Αγάπης .....	96
Στόχος 5: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν αλκοόλ, καπνό και χρήση ουσιών .....	97
Δραστηριότητα 1: Αναμνήσεις .....	97
Δραστηριότητα 2: Πίεση από συνομήλικους .....	98
Στόχος 6: Να αναπτύξουν υγιείς συμπεριφορές και να προλαμβάνουν διατροφικές διαταραχές και καθιστικό τρόπο ζωής .....	99
Δραστηριότητα 1: Ακολούθησε το σώμα σου .....	99
Δραστηριότητα 2: Επιστολή προς το σώμα μου .....	100



## 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 νοοτροπία.*

7

### ■ 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: Η θερμοκρασία της εβδομάδας μου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοείτε και να εκφράζετε τα συναισθήματά σας σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής σας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών να παρατηρείτε τα συναισθήματά σας, τις καταστάσεις που προκάλεσαν αυτά τα συναισθήματα και τον τρόπο που ανταποκριθήκατε σε αυτές. Μπορείτε να σημειώνετε τα συναισθήματα που αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και να συμπληρώνετε το παρακάτω φύλλο εργασίας. Πρώτα μπορείτε να αναγνωρίσετε τον τύπο του συναισθήματος και το επίπεδο της έντασής του και στη συνέχεια να υποδείξετε πότε το αισθανθήκατε και πώς το εκφράσατε.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ημέρα: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Συναίσθημα:

\_\_\_\_\_

Ένταση



Πότε το νιώσατε;

Το εκφράσατε; Αν ναι, πώς; Αλλιώς, γιατί όχι;

Ημέρα: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Συναίσθημα:

\_\_\_\_\_

Ένταση



Πότε το νιώσατε;

Το εκφράσατε; Αν ναι, πώς; Αλλιώς, γιατί όχι;

Ημέρα: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Συναίσθημα:

\_\_\_\_\_

Ένταση



Πότε το νιώσατε;

Το εκφράσατε; Αν ναι, πώς; Αλλιώς, γιατί όχι;

## Δραστηριότητα 2: Πώς ένιωσα;



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοείτε και να εκφράζετε σύνθετα συναισθήματα σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας να προσέξετε κάτι που κάνατε, παρατηρήσατε ή ακούσατε που σας έκανε να αισθανθείτε και να σκεφτείτε διαφορετικά, και που είχε αντίκτυπο σε σας. Αναστοχαστείτε:
  1. Τι έγινε/τι κάνατε;
  2. Τι νιώσατε; Τι πέρασε από το μυαλό σας;
  3. Είναι ένα συναίσθημα/Είναι αυτά τα συναισθήματα που αισθάνεστε συχνά;
  4. Σε ποιες περιπτώσεις νιώσατε αυτό/αυτά τα συναισθήματα;
  5. Το συζητάτε ή απλά το κρατάτε για τον εαυτό σας; Γιατί;

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

### Δραστηριότητα **1**: «Τα χαρακτηριστικά μας»



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των δεξιοτήτων σας αναστοχαζόμενοι σχετικά με το τι εσείς και οι άλλοι μπορεί να σκέφτονται για τα δικά σας χαρακτηριστικά.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Μπορείτε να ζητήσετε από έναν συγγενή να συμπληρώσει το παρακάτω φύλλο εργασίας, σκεπτόμενος για εσάς και τις δεξιότητές σας.
- Έπειτα, διαβάστε, αναστοχαστείτε και μοιραστείτε με το πρόσωπο που συμπλήρωσε το φύλλο εργασίας πώς αισθάνεστε για την ανάγνωση των περιεχομένων του φύλλου εργασίας.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Να συμπληρώσετε το φύλλο περιγράφοντας τις δεξιότητες που μπορείτε να αναγνωρίσετε σε εμένα.

<b>Όνομα του ατόμου που σας έδωσε αυτό το φύλλο</b>  _____
Αυτός/Αυτή είναι καλός/-ή στο          
Τι θα ήθελε πολύ να μάθει          
3 ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του/της:  1. _____  2. _____  3. _____

## Δραστηριότητα 2: Αυτός είμαι εγώ



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με τα χαρακτηριστικά σας ως δυνατά σημεία της προσωπικότητάς σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Με βάση τη δραστηριότητα που κάνατε στο σχολείο, αναστοχαστείτε ποια χαρακτηριστικά εκτιμάτε στον εαυτό σας και ποια πιστεύετε ότι είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας που μπορεί να σας διακρίνουν από τους άλλους.

## Στόχος **3**: Να βελτιώσουν τον αυτοπροσδιορισμό

### Δραστηριότητα **1**: Τι πρέπει να κάνω;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε μεγαλύτερη επίγνωση για το πώς να λαμβάνετε αποφάσεις που βασίζονται επίσης και στις συμπεριφορές των άλλων.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας να προσέχετε τις καταστάσεις κατά τις οποίες θα πρέπει να λάβετε αποφάσεις και να περιγράψετε (με μια ζωγραφιά ή γραπτό κείμενο) πόσο αυτο-προσδιορισμένοι θα είστε. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ζητήσατε βοήθεια ή συμβουλή; Από ποιον (πχ. γονείς, καθηγητές, φίλους, συνομήλικους);
  2. Ποια ήταν η απόφασή σας;
- Συμπληρώστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας που εμφανίζει μια κατάσταση και διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισής της. Σε κάθε κατάσταση, σημειώστε ένα X δίπλα στην επιλογή/στις επιλογές που θα κάνατε. Εάν καμία από τις επιλογές δε φαίνεται σωστή, μπορείτε να γράψετε μια δική σας, αλλά βεβαιωθείτε ότι πρόκειται για μια συνετή επιλογή. Ο πίνακας θα σας βοηθήσει να αναστοχαστείτε για τις συμπεριφορές και τις αποφάσεις που λαμβάνετε καθώς και το είδος των συμβουλών που μπορεί να ζητήσετε από άλλους.



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Κατάσταση	Επιλογή
<b>Χρειάζεται να διαλέξεις τι ρούχα να φορέσεις. Εσύ:</b>	
Αφήνεις τη μητέρα σου μόνη της να διαλέξει για εσένα.	
Η μητέρα μου κι εγώ τα επιλέγουμε μαζί.	
Αφού μιλήσω με τη μητέρα μου, εγώ αποφασίζω.	
<b>Θέλεις να βγεις το βράδυ με έναν φίλο που δεν αρέσει στους γονείς σου. Εσύ:</b>	
Αποφασίζεις να μείνεις στο σπίτι αφού ακούσεις τους γονείς σου.	
Λες στους γονείς σου ότι δε θα πας, αλλά πας έτσι κι αλλιώς.	
Νευριάζεις πολύ και φεύγεις από το σπίτι.	
<b>Θέλεις να συμμετάσχεις σε μια ανταγωνιστική αθλητική ομάδα. Εσύ:</b>	
Πηγαίνεις μόνος σου.	
Μιλάς με τους γονείς σου που συμφωνούν με την απόφασή σου.	
Ζητάς από έναν φίλο να συμμετάσχει στην ομάδα μαζί σου.	
<b>Σκέφτεσαι το μέλλον σου στο σχολείο. Εσύ:</b>	
Λες τα ενδιαφέροντα, τις επιλογές σου για το λύκειο πρώτα, και στη συνέχεια ακούς συμβουλές από άλλους.	
Θαυμάζεις τον πατέρα σου και να τον εμπιστεύεσαι απόλυτα να αποφασίσει για εσένα, επειδή ο ίδιος είχε καλή εκπαίδευση και έχει γίνει επιτυχημένος στην εργασία του.	
<b>Θέλεις να ταξιδέψεις με φίλους στις διακοπές σου. Εσύ:</b>	
Δε σου αρέσει να σε ελέγχουν, οπότε φεύγεις χωρίς να το πεις σε κανέναν.	
Πηγαίνεις αφού ζητήσεις άδεια, καθώς οι γονείς σε ενθαρρύνουν να είσαι αυτόνομος.	
Εξηγείς τα σχέδιά σου στους γονείς σου και γιατί αυτό το ταξίδι είναι σημαντικό για εσένα.	

## Δραστηριότητα **2**: Ποιο από όλα;



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με το τι είναι σημαντικό στη λήψη αποφάσεων με αυτο-προσδιορισμένο τρόπο.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Μπορείτε να ζητήσετε από διαφορετικής ηλικίας φίλους και συγγενείς σας να σας πουν ποιες αξίες ή χαρακτηριστικά θεωρούν σημαντικά στη ζωή τους (πχ. υγεία και πλούτο για τα παιδιά) και να τους ρωτήσετε γιατί.
- Μπορείτε να συγκρίνετε τις απαντήσεις που συλλέξατε από τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες προσπαθώντας να κατανοήσετε αν υπάρχουν διαφορές στις απαντήσεις και στα κίνητρα.

## ■ 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 έντονων συναισθημάτων
2. Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση για την επίτευξη προσωπικών και ακαδημαϊκών στόχων
3. Να ενισχύσουν τη σημασία του θετικού και αισιόδοξου τρόπου σκέψης

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

### Δραστηριότητα 1: Πώς μπορώ να το διαχειριστώ;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε και να επιλέγετε στρατηγικές για να διαχειρίζεστε επαρκώς έντονα συναισθήματα.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό, μιογιές



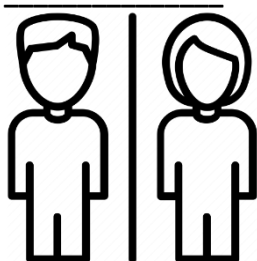
#### Βήματα δραστηριότητας

- Καθώς περνούν οι μέρες σας, προσδιορίστε τα έντονα συναισθήματα που μπορεί να έχετε αισθανθεί. Γράψτε το όνομα του συναισθήματος και χρωματίστε το μέρος της εικόνας λαμβάνοντας υπόψη την ένταση του συναισθήματος και τον τόπο όπου το νιώσατε. Στη συνέχεια, συμπληρώστε τον πίνακα, αναστοχαζόμενοι στον τρόπο με τον οποίο το διαχειριστήκατε.
- Όταν αισθάνεστε ότι αντιμετωπίζετε έντονα συναισθήματα (πχ. αναστατωμένος) ή θα πρέπει να είστε πιο προσεχτικοί, προσπαθήστε να ηρεμήσετε κάνοντας τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας παρακάτω. Η αναπνοή είναι ένας τρόπος να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας, να «γειωθείτε».
- Αναπνοή: Καθίστε ή ξαπλώστε άνετα. Πάρτε μια ανάσα και εκπνεύστε ξανά. Πάρτε μια βαθύτερη ανάσα και εκπνεύστε ξανά. Πάρτε μια ανάσα και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Πού εισέρχεται ο αέρας και πού εξέρχεται; Νιώστε τον αέρα στους πνεύμονές σας. Βάλτε το χέρι σας στο στομάχι σας, μπορείτε να νιώσετε το στομάχι σας να αναπνέει; Όταν εισπνέετε, το στομάχι σας διαστέλλεται και όταν εκπνέετε το στομάχι σας συστέλλεται. Τώρα ξαπλώστε ακίνητοι για λίγο και απλά συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Αφήστε τις σκέψεις σας να έρχονται και να φεύγουν, προσπαθήστε να μη δίνετε σημασία σε αυτές, απλά ξαπλώστε και αναπνέετε και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

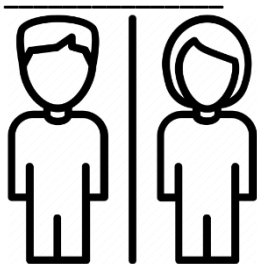
Ημέρα: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Συναίσθημα:



Ημέρα: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Συναίσθημα:



Τι το προκάλεσε;

Πώς το διαχειρίστηκες;

Πώς λειτούργησε;

Τι το προκάλεσε;

Πώς το διαχειρίστηκες;

Πώς λειτούργησε;

## Δραστηριότητα 2: Τι πρέπει να κάνω;



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να εφαρμόζετε στρατηγικές για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας, προσδιορίστε κάτι που συνέβη στη ζωή σας ή έχετε βιώσει που σας έκανε να νιώσετε ένα έντονο συναίσθημα. Αναστοχαστείτε σχετικά με αυτό απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποια ήταν η κατάσταση;
  2. Τι νιώσατε; Τι πέρασε από το μυαλό σας;
  3. Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα που θέλατε να κάνετε; (εάν ήσασταν το πρόσωπο αυτό – όταν βιώσατε μια κατάσταση)
- Βρήκατε τρόπο να το αντιμετωπίσετε και να το διαχειριστείτε; Ποια στρατηγική ή στρατηγικές χρησιμοποιήσατε; (εάν ήσασταν το πρόσωπο αυτό – όταν βιώσατε μια κατάσταση)
- Τι κάνατε; (εάν ήσασταν το πρόσωπο αυτό – όταν βιώσατε μια κατάσταση)
- Όταν νιώθετε έντονα συναισθήματα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικές στρατηγικές που περιλαμβάνουν μικρά βήματα για τη διαχείριση των συναισθημάτων σας. Για παράδειγμα, προσπαθήστε να εφαρμόσετε τις ακόλουθες στρατηγικές:
  1. Σταματώ, Περπατώ και Μιλώ: σταματήστε αυτό που κάνετε, απομακρυνθείτε από αυτό που κάνετε και μιλήστε για τα συναισθήματά σας και για την κατάσταση.
  2. Εστιάστε στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις συμπεριφορές σας και στο πώς επηρεάζουν το ένα το άλλο.
  3. Κλείστε τα μάτια σας αν αυτό σας κάνει να νιώθετε άνετα και βεβαιωθείτε ότι είστε χαλαροί, αλλά έχετε επίγνωση του σώματός σας. Τοποθετήστε απαλά τα χέρια σας στο πλάι σας ή στους μηρούς σας, εστιάστε στις πατούσες σας στο έδαφος ή στο πάτωμα. Παρατηρήστε τι αίσθηση σας δίνει αυτό.
  4. Ξεκινήστε εισπνέοντας βαθιά από τη μύτη σας και έπειτα εκπνέοντας βαθιά από το στόμα σας. Παρατηρήστε τι αίσθηση σας δίνει η αναπνοή σας καθώς εισέρχεται στο σώμα σας. Παρατηρήστε πώς το στήθος και το στομάχι σας διαστέλλονται. Παρατηρήστε πώς πέφτει το στήθος σας όταν εκπνέετε. Συνεχίστε με αυτό το μοτίβο αναπνοής και χρησιμοποιήστε την ως οδηγό σας σε όλο αυτόν τον διαλογισμό.
  5. Αρχικά... ξεκινήστε να παρατηρείτε τις πατούσες σας. Παρατηρήστε τι αίσθηση δίνουν οι πατούσες σας, είναι πονεμένες ... είναι κουρασμένες, είναι χαλαρές. Δώστε προσοχή στα δάχτυλα των ποδιών σας, αλλά και στο πάνω μέρος των ποδιών σας. Φέρνετε την προσοχή σας σταδιακά στο σημείο όπου τα πόδια σας και οι αστράγαλοί σας συνδέονται. Μετακινήστε τα πόδια σε κύκλους αν θέλετε, παρατηρήστε την

άρθρωση του αστραγάλου και τι αίσθηση δίνει. Να είστε ευγνώμονες στους αστραγάλους σας και το βάρος που μεταφέρουν κάθε μέρα ... παρατηρήστε τους σαν να είναι η πρώτη φορά που το κάνετε.

6. Μεταφέρετε την προσοχή σας στα πόδια σας. Πώς αισθάνεστε τα πόδια σας; Φέρτε την προσοχή σας σε αυτά και στις αρθρώσεις των γονάτων σας. Παρατηρήστε τους άνω μηρούς σας και τις αρθρώσεις του ισχίου σας, όπου συνδέονται τα πόδια σας, κουνήστε τα. Παρατηρήστε το κάτω μέρος του σώματος που σας μεταφέρει κατά τη διάρκεια της ζωής σας και επιτρέψτε στην περιέργειά σας να το παρατηρήσετε.
  7. Εστιάστε την προσοχή στο πάνω και στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας. Παρατηρήστε την αναπνοή που σας γεμίζει συνεχώς και δίνει ζωή σε όλο το σώμα σας.
  8. Φέρτε την προσοχή στα δάχτυλα των χεριών και στις παλάμες σας. Πώς τα αισθάνεστε; Κουνήστε τα αν σας κάνει να αισθάνεστε καλά. Να είστε ευγνώμονες για τα χέρια σας και όλα όσα σας βοήθησαν να δημιουργήσετε και να μεταφέρετε. Συνεχίστε να αναπνέετε.
  9. Εστιάστε στους καρπούς σας, κινήστε τους κυκλικά αν θέλετε. Παρατηρήστε πώς συνδέουν τις παλάμες σας με τους βραχίονές σας.
  10. Κατόπιν, δώστε προσοχή στους βραχίονές σας, παρατηρήστε που λυγίζουν στον αγκώνα. Εισπνεύστε βαθιά προς τους βραχίονες και αφήστε το μυαλό σας να τους παρατηρήσει με περιέργεια.
  11. Φέρτε την ενέργειά σας στους ώμους και στο στήθος σας. Η δύναμη ζωής του σώματός σας ζει μέσα σε αυτό το βασιλείο. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε τους ώμους σας και χαλαρώστε τους. Να είστε ευγνώμονες στους ώμους σας για τη μεταφορά του λαιμού και του κεφαλιού σας.
  12. Παρατηρήστε τον αυχένα σας, μετακινήστε τον αριστερά-δεξιά αν σας κάνει να αισθάνεστε καλά και αφήστε την προσοχή σας να κινηθεί προς το σαγόني. Πώς νιώθετε που χαλαρώνετε το σαγόني και αγκαλιάζετε τη σιωπή;
  13. Παρατηρήστε το πρόσωπό σας και το πώς το αισθάνεστε. Χαλαρώστε τα μάγουλά σας και τα μάτια σας. Αφήστε τη γλώσσα σας να πέσει μακριά από τον ουρανίσκο σας.
  14. Δώστε προσοχή στο κεφάλι σας και πώς το αισθάνεστε. Από εδώ ζωντανεύουν όλες οι καταπληκτικές ιδέες σας, να είστε περιεργοί και ευγνώμονες για το κεφάλι σας.
  15. Σιγά-σιγά φέρνετε την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή σας και σε ολόκληρο το σώμα σας. Αφήστε την αναπνοή σας να συνδέσει όλα τα μέρη του σώματός σας μεταξύ τους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είστε ευγνώμονες για όλα όσα κάνει το σώμα σας και για την καταπληκτική αρμονία με την οποία λειτουργεί.
  16. Σιγά-σιγά φέρνετε την προσοχή σας πίσω στο δωμάτιο και δώστε στον εαυτό σας λίγες στιγμές για να επανέλθει στις καθημερινές ρουτίνες σας.
- Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε ορισμένες εφαρμογές ενσυνειδητότητας ή βίντεο στο YouTube με δραστηριότητες ενσυνειδητότητας. Αν κάνετε αναζήτηση με λέξεις-κλειδιά «διαλογισμός καθοδηγούμενης ενσυνειδητότητας (guided mindfulness meditation)» θα βρείτε σύντομα βίντεο με διάρκεια 5 λεπτά ή μεγαλύτερα με 20 λεπτά ή περισσότερο που μπορείτε να επιλέξετε για να σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε τις συναισθηματικές καταστάσεις σας.

## Στόχος **2**: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση για την επίτευξη προσωπικών και ακαδημαϊκών στόχων

### Δραστηριότητα **1**: Προγραμματίσε την εβδομάδα



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να σκέφτεστε τους μηνιαίους στόχους σας, κάνοντας τις απαιτούμενες προετοιμασίες κάθε εβδομάδα ώστε να τους επιτύχετε.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας, προγραμματίστε τις εβδομάδες σας για να επιτύχετε τους στόχους σας στο τέλος του μήνα. Στο τέλος της εβδομάδας σας αρχίστε να σκέφτεστε για την επόμενη εβδομάδα, να την σχεδιάζετε λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους σας.



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μήνας:				
		Προσωπικοί Στόχοι	Ακαδημαϊκοί Στόχοι	Άλλοι Στόχοι
<b>Εβδομάδα 1</b>	Τι θέλω να επιτύχω αυτήν την εβδομάδα;			
	Τι πρέπει να κάνω για να το επιτύχω;			
	Τι μπορεί να με εμποδίσει;			
	Μέχρι ποια μέρα θέλω να το επιτύχω;			
<b>Εβδομάδα 2</b>	Τι θέλω να επιτύχω αυτήν την εβδομάδα;			
	Τι πρέπει να κάνω για να το επιτύχω;			
	Τι μπορεί να με εμποδίσει;			
	Μέχρι ποια μέρα θέλω να το επιτύχω;			
<b>Εβδομάδα 3</b>	Τι θέλω να επιτύχω αυτήν την εβδομάδα;			
	Τι πρέπει να κάνω για να το επιτύχω;			
	Τι μπορεί να με εμποδίσει;			
	Μέχρι ποια μέρα θέλω να το επιτύχω;			
<b>Εβδομάδα 4</b>	Τι θέλω να επιτύχω αυτήν την εβδομάδα;			
	Τι πρέπει να κάνω για να το επιτύχω;			
	Τι μπορεί να με εμποδίσει;			
	Μέχρι ποια μέρα θέλω να το επιτύχω;			

## Δραστηριότητα **2**: Μηνιαίοι στόχοι



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχάζεστε στους τρόπους που παρακινείστε για να επιτύχετε τους μηνιαίους στόχους σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Αισθάνεστε ότι έχετε τα κίνητρα για την επίτευξή τους;
  2. Όταν αισθάνεστε ότι δεν έχετε κίνητρα, τι κάνετε για να μείνετε επικεντρωμένοι και να συνεχίσετε;
- Μπορείτε να συζητήσετε με ένα από τα μέλη της οικογένειάς σας για το πώς κινητοποιεί τον εαυτό του όταν αισθάνεται ότι δεν έχει κίνητρα.

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

### Δραστηριότητα **1**: Αξιολογώ το θετικό σε εμένα



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των στιγμών και των καταστάσεων όπου τείνετε να έχετε πιο θετική ή αρνητική νοοτροπία.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μας τείνουμε να έχουμε στιγμές/καταστάσεις όπου η θετική πλευρά μας τείνει να εμφανίζεται πιο συχνά και σε άλλες η αρνητική πλευρά μας. Συνεπώς, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε αυτές τις στιγμές/καταστάσεις προκειμένου να εργαστούμε προς την ενίσχυση της θετικής πλευράς μας. Για αυτήν τη δραστηριότητα μπορείτε να γράψετε στο φύλλο εργασίας τις στιγμές/καταστάσεις της ημέρας σας όπου είχατε τόσο θετικές όσο και αρνητικές σκέψεις.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - Η ΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ Η ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΜΟΥ

Εβδομάδα (Εναρξη: __/__/__; Λήξη: __/__/__)			
	Θετική σκέψη	Αρνητική σκέψη	Αν είχατε μια πιο αρνητική σκέψη, τι μπορείτε να κάνετε για να την μειώσετε και να την μετατρέψετε σε θετική;
<b>Δευτέρα</b>			
<b>Τρίτη</b>			
<b>Τετάρτη</b>			
<b>Πέμπτη</b>			
<b>Παρασκευή</b>			
<b>Σάββατο</b>			
<b>Κυριακή</b>			
<p>Τώρα που η εβδομάδα τελείωσε, σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε (τα συναισθήματά σας, τη συμπεριφορά σας, τη σχέση σας με τους άλλους) όταν είχατε μια πιο αισιόδοξη σκέψη.</p>			

## Δραστηριότητα 2: Λειτουργεί!



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα αναστοχαστείτε ποιες στρατηγικές θα εφαρμόζετε για να έχετε θετική νοοτροπία.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μας έχουμε την τάση να έχουμε στιγμές/καταστάσεις όπου η θετική πλευρά μας τείνει να εμφανίζεται πιο συχνά και σε άλλες η αρνητική πλευρά μας. Συνεπώς, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε αυτές τις στιγμές/καταστάσεις και να εφαρμόζουμε στρατηγικές προκειμένου να μετατρέψουμε την αρνητική σκέψη μας σε πιο θετική. Για αυτήν τη δραστηριότητα μπορείτε να αναστοχαστείτε κάθε μέρα στις στιγμές που είχατε θετική σκέψη, καθώς και στις στιγμές που είχατε αρνητική σκέψη, αλλά καταλήξατε να την μετατρέψετε σε θετική εφαρμόζοντας στρατηγικές που μάθατε στο σχολείο. Συμπληρώστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΜΟΥ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΣΚΕΨΗ

Εβδομάδα (Εναρξη: __/__/__; Λήξη: __/__/__)			
	1. Θετική σκέψη	2. Αρνητική σκέψη	3. Αλλάζατε από αρνητική σε θετική σκέψη; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε;
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			
<p>Τώρα που η εβδομάδα τελείωσε, σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε (τα συναισθήματά σας, τη συμπεριφορά σας, τη σχέση σας με τους άλλους) όταν είχατε την ικανότητα να αλλάξετε τη σκέψη σας.</p>			

## ■ Θέμα **1.3:** Κοινωνική επίγνωση

*Η ικανότητα να αναλαμβάνουμε την προοπτική των άλλων και να συναισθανόμαστε με άλλους, συμπεριλαμβανομένων και 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: Αισθάνομαι, σκέφτομαι, κάνω



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε πιο προσεκτικοί με σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές δικές σας και των άλλων.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό, ταινία



#### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε ένα επεισόδιο κατά το οποίο οι γονείς σας σας απαγόρευσαν να κάνετε κάτι. Σημειώστε και αναστοχαστείτε στα συναισθήματα, τα αισθήματα και τις σκέψεις που παρακίνησαν την απόφασή τους.
- Εστιάστε στις συμπεριφορές σας και στα συναισθήματα/αισθήματα που τις ενεργοποιούν. Σημειώστε και αναστοχαστείτε στις επιπτώσεις που είχαν σε άλλους (πχ. ποιες ήταν οι αντιδράσεις τους;). Μπορείτε επίσης να συζητήσετε μαζί τους ποια ήταν τα δικά σας και τα δικά τους συναισθήματα και κίνητρα για να κατανοήσετε καλύτερα την άποψή τους.



## Δραστηριότητα 2: Είμαι περισσότερο ή λιγότερο ενσυναισθητικός;



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε πιο προσεκτικοί με τις ενσυναισθητικές και μη ενσυναισθητικές απαντήσεις σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Κοιτάξτε τις παρακάτω δηλώσεις και προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τις προτάσεις που έχετε την τάση να χρησιμοποιείτε πιο συχνά στις συνομιλίες σας με άλλους. Αναστοχαστείτε στις δικές σας συμπεριφορές και προσπαθήστε να αλλάξετε τις μη ενσυναισθητικές απαντήσεις σε ενσυναισθητικές απαντήσεις στην καθημερινή ζωή.

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	ΜΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
"Φαίνεσαι πολύ [συναίσθημα]"	"Το πρόβλημά σου είναι ότι είσαι πάρα πολύ ..." (κριτική)
"Μου φαίνεται ότι είσαι [συναίσθημα]"	"Συμφωνώ, αυτός/αυτή είναι ..." (ενίσχυση θυμού)
"Άρα λες ότι [άποψη του άλλου]"	"Νιώθω πολύ άσχημα για εσένα". "Μου θυμίζει όταν εγώ..." (μετακίνηση προσοχής στον εαυτό σας)
"Αισθάνεσαι [συναίσθημα] επειδή ...;"	"Μην αισθάνεσαι τόσο [συναίσθημα]. Εξάλλου, δεν είναι τόσο κακό". "Αυτό δεν είναι τόσο τρομερό όσο αυτό που συνέβη σε εμένα. Μια φορά ..." (ελαχιστοποίηση)
	"Θα πρέπει να κάνεις ..." (λέτε τι να κάνει)

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

### Δραστηριότητα **1**: Ένας διαφορετικός κόσμος



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Φανταστείτε έναν κόσμο όπου ο καθένας είναι ακριβώς σαν εσάς: τα ίδια χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τις ίδιες απόψεις, τις ίδιες ιδέες, κλπ. Αναστοχαστείτε στα αισθήματά σας: Πώς αισθάνεστε; Τι θα σας έλειπε περισσότερο στους άλλους ανθρώπους;
- Μπορείτε επίσης να συζητήσετε την άποψή σας με έναν φίλο.

## Δραστηριότητα 2: Μου αρέσει



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να εκτιμάτε και να αναγνωρίζετε την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά



### Βήματα δραστηριότητας

- Κοιτάξετε γνωστούς ανθρώπους και αναγνωρίστε 3 χαρακτηριστικά (σωματικά, προσωπικότητας, πολιτισμικά, θρησκευτικά, κλπ.) που σας αρέσουν περισσότερο και δεν τα έχετε εσείς. Κάνετε μια φιλοφρόνηση σε αυτό το άτομο για ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά.

Όνομα ατόμου	Χαρακτηριστικά
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3

## ■ 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 επικοινωνιακά συγκρούσεις, και να αναζητά και να προσφέρει βοήθεια όταν χρειάζεται.*

### ■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται
2. Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες και στοργικές σχέσεις
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: Εβδομαδιαίες εργασίες



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα συνεργαστείτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας, ανταλλάσσοντας εντυπώσεις για το πώς ήταν για εσάς.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας, υπάρχουν πολλές εργασίες που μπορείτε να κάνετε με τους φίλους σας (πχ. παροχή βοήθειας σε αυτούς με τις εργασίες για το σπίτι), τους γονείς σας (πχ. βοήθεια στο σπίτι), ή άλλους (πχ. εθελοντισμός). Συνεπώς, προσπαθήστε να αναγνωρίσετε ορισμένες από αυτές τις εργασίες και δραστηριότητες προκειμένου να τις εκτελέσετε σε συνεργασία με κάποιον άλλον κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Μπορείτε επίσης να κοιτάξετε τις εργασίες που παρουσιάζονται στο φύλλο εργασίας 1 και να επιλέξετε μία (ή να προσθέσετε περισσότερες εργασίες που κάνετε όσο προχωράει η εβδομάδα) αναστοχαζόμενοι για τις ερωτήσεις.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 – ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

### ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

**Βοήθεια σε φίλο**

Το κάνατε; Γιατί;

Πώς συνεργαστήκατε;

Πώς νιώσατε όλοι που το κάνατε μαζί;

Μοιραστήκατε όλοι το πώς ήταν που συνεργαστήκατε;

**Βοήθεια στο σπίτι – καθάρισμα**

Το κάνατε; Γιατί;

Πώς συνεργαστήκατε;

Πώς νιώσατε όλοι που το κάνατε μαζί;

Μοιραστήκατε όλοι το πώς ήταν που συνεργαστήκατε;

**Βοήθεια στο σπίτι – φροντίδα του δωματίου σας**

Το κάνατε; Γιατί;

Πώς συνεργαστήκατε;

Πώς νιώσατε όλοι που το κάνατε μαζί;

Μοιραστήκατε όλοι το πώς ήταν που συνεργαστήκατε;

**Άλλη κατάσταση:**

\_\_\_\_\_

Το κάνατε; Γιατί;

Πώς συνεργαστήκατε;

Πώς νιώσατε όλοι που το κάνατε μαζί;

Μοιραστήκατε όλοι το πώς ήταν που συνεργαστήκατε;

**Άλλη κατάσταση:**

\_\_\_\_\_

Το κάνατε; Γιατί;

Πώς συνεργαστήκατε;

Πώς νιώσατε όλοι που το κάνατε μαζί;

Μοιραστήκατε όλοι το πώς ήταν που συνεργαστήκατε;

**Άλλη κατάσταση:**

\_\_\_\_\_

Το κάνατε; Γιατί;

Πώς συνεργαστήκατε;

Πώς νιώσατε όλοι που το κάνατε μαζί;

Μοιραστήκατε όλοι το πώς ήταν που συνεργαστήκατε;

## Δραστηριότητα **2**: Βοηθός της εβδομάδας



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να συνεργάζεστε και να μοιράζεστε κάτι αναστοχαζόμενοι για τη σημασία της συνεργασίας και της κοινής χρήσης.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας, υπάρχουν πολλές εργασίες που μπορείτε να κάνετε με τους φίλους σας (πχ. παροχή βοήθειας σε αυτούς με τις εργασίες για το σπίτι) ή τους γονείς σας (πχ. βοήθεια στο σπίτι στρώνοντας το τραπέζι). Προσπαθήστε να βοηθήσετε κάποιον και να μοιραστείτε κάτι, στη συνέχεια να αναστοχαστείτε σχετικά με τη σημασία τους για εσάς και για τους άλλους.
- Με αναφορά στην εργασία παροχής βοήθειας κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποια ήταν η εργασία; Πώς βοηθήσατε;
  2. Ποιον βοηθήσατε;
  3. Πώς συνεργαστήκατε;
  4. Πώς νιώσατε που βοηθήσατε άλλους;
  5. Αυτοί μοιράστηκαν μαζί σας αυτό που ένιωσαν;
- Με αναφορά στην εργασία κοινής χρήσης κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι μοιραστήκατε;
  2. Με ποιον;
  3. Πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε κάτι με κάποιον;
  4. Αυτοί μοιράστηκαν κάτι μαζί σας επίσης; Πώς νιώσατε και οι δύο για αυτό;

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

### Δραστηριότητα **1**: Ανάλυση φιλιών και σχέσεων



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με τη σημασία της ύπαρξης φίλων.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε έναν φίλο/μια φίλη που θεωρείτε πολύ σημαντικό/-ή απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο είναι το όνομά του/της;
  2. Πώς τον/την γνώρισες;
  3. Πόσο καιρό είστε φίλοι;
  4. Είχατε ποτέ προβλήματα/μια συζήτηση; Εάν ναι, πώς βάλατε ένα τέλος στα προβλήματά σας/τη συζήτησή σας;
  5. Προσπαθήστε να θυμηθείτε μια θετική ανάμνηση που είχατε με εκείνο το πρόσωπο και τα συναισθήματα που νιώσατε.
  6. Γιατί νομίζετε ότι είναι σημαντικό να δημιουργείτε και να διατηρείτε φιλίες;



## Δραστηριότητα 2: Παρελθόν και παρόν



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να σκέφτεστε τις φιλίες και τις στοργικές σχέσεις σας, τόσο από το παρελθόν όσο και από το παρόν, αναστοχαζόμενοι σχετικά με αυτές.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά



### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε τις τρέχουσες φιλίες και στοργικές σχέσεις, και εκείνες που είχατε στο παρελθόν, αλλά τελείωσαν.
- Όσον αφορά στις παλιές σχέσεις που δεν υπάρχουν πια (φιλίες ή στοργικές σχέσεις), απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιος ήταν αυτός/αυτή;
  2. Πώς τον/την γνωρίσατε;
  3. Πόσο καιρό είστε φίλοι;
  4. Γιατί διακόπηκε αυτή η σχέση; Τι συνέβη;
  5. Προσπαθήσατε να αποκαταστήσετε τη φιλία σας/να τα ξαναβρείτε;
  6. Γιατί νομίζετε ότι δε λειτούργησε;
  7. Πώς νιώσατε;
  8. Τι έχετε μάθει από αυτό;
- Όσον αφορά στις τρέχουσες σχέσεις που υπάρχουν σήμερα (φιλίες ή στοργικές σχέσεις), απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιος είναι αυτός/αυτή;
  2. Πώς τον/την γνωρίσατε;
  3. Πόσο καιρό είστε φίλοι;
  4. Έχετε ποτέ τσακωθεί και/ή συζητήσει; Πώς το τελειώσατε και το επιλύσατε;
  5. Πώς νιώσατε;
  6. Τι μάθατε από αυτό;
  7. Ποια νομίζετε ότι είναι η δύναμη της φιλίας/σχέσης σας;

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

### Δραστηριότητα **1**: Ανάλυση την επικοινωνία σου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε στην επικοινωνία σας, προκειμένου να έχετε καλύτερη επίγνωση για αυτήν.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, το είδος της επικοινωνίας σας μπορεί να διαφέρει λαμβάνοντας υπόψη την κατάσταση, τα άτομα που εμπλέκονται, τις συναισθηματικές καταστάσεις τις δικές σας και άλλων, κλπ. Επομένως, είναι σημαντικό να αναστοχάζεστε για την επικοινωνία σας, έχοντας κατά νου ότι είναι σημαντικό να είστε αποφασιστικοί. Το να είστε αποφασιστικοί σημαίνει να έχετε αυτοπεποίθηση για να λέτε ό,τι θέλετε ή πιστεύετε με ήπιο τρόπο.
- Για να αναστοχαστείτε σχετικά με την επικοινωνία σας, συμπληρώστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας, γράφοντας την κατάσταση/καταστάσεις που έχετε βιώσει και που συνδέεται/συνδέονται με την επικοινωνία σας. Έπειτα, αναστοχαστείτε σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιήσατε για να είστε αποφασιστικοί.

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΟΥ;**

<b>Τι συνέβη;</b>	
<b>Περιγράψτε το στυλ επικοινωνίας σας</b>	
<b>Εκφράσατε τις ιδέες ή τις ανάγκες σας με αποφασιστικό τρόπο; Πώς;</b>	
<b>Τι μάθατε για τον εαυτό σας;</b>	
<b>Τι μάθατε για τους άλλους;</b>	

## Δραστηριότητα 2: Φάσμα αποφασιστικότητας



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε πώς να βελτιώσετε την επικοινωνία σας και να γίνετε πιο αποφασιστικοί.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Το να είστε αποφασιστικοί σημαίνει να έχετε αυτοπεποίθηση, ώστε να λέτε ό,τι θέλετε ή πιστεύετε με έναν κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
- Αναστοχαστείτε στις καταστάσεις όπου έχετε την τάση να είστε λιγότερο αποφασιστικοί και εκείνες όπου έχετε την τάση να είστε περισσότερο αποφασιστικοί.
- Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε γιατί ήσασταν αποφασιστικοί ή όχι, αναστοχαζόμενοι ποιοι παράγοντες σας οδηγούν να είστε περισσότερο ή λιγότερο αποφασιστικοί.
- Χρησιμοποιήστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας για να προσπαθήσετε να αναγνωρίσετε τις διαφορετικές καταστάσεις, κίνητρα και/ή αιτίες που σας έκαναν να συμπεριφερθείτε περισσότερο ή λιγότερο αποφασιστικά. Μπορείτε επίσης να αναστοχαστείτε στη στρατηγική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, ώστε να γίνετε πιο αποφασιστικοί.
- Μπορείτε επίσης να πάτε στην ιστοσελίδα <https://www.verywellmind.com/the-assertive-communication-quiz-4008924>, και να κάνετε το κουίζ: Πόσο Αποφασιστικοί Είστε;

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τι συνέβη;	Ήμουν <input type="checkbox"/> Αποφασιστικός/ή <input type="checkbox"/> Όχι αποφασιστικός/ή  Επειδή	Πώς θα μπορούσα να βελτιωθώ;
------------	---	------------------------------

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

### Δραστηριότητα 1: Κάνετε ένα βήμα πίσω και αναστοχαστείτε



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε στη σημασία της αντιμετώπισης της διαφωνίας και της σύγκρουσης κάνοντας ένα βήμα πίσω προκειμένου να κατανοήσετε και την άποψη των άλλων.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Όταν αισθάνεστε ότι αντιμετωπίζετε μια σύγκρουση και δυσκολεύεστε να αποδεχτείτε τη διαφωνία των άλλων, είναι σημαντικό να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αναστοχαστείτε σχετικά με την όλη κατάσταση, ώστε να την αντιμετωπίσετε καλύτερα. Μη φοβάστε να κάνετε ένα βήμα πίσω και να πάρετε τον χρόνο σας, αντί να την αντιμετωπίσετε γρήγορα. Είναι σημαντικό να εξετάσετε την πιθανότητα ότι μπορεί να κάνετε λάθος και να προσπαθήσετε να είστε ανοιχτοί, ώστε να αλλάξετε γνώμη. Φυσικά δεν είναι εύκολο να το παραδεχτείτε! Προσπαθήστε να βάλετε τη γνώμη σας στην άκρη για λίγο και προσπαθήστε να κατανοήσετε τις ιδέες των άλλων και να αναλάβετε την προοπτική τους.
- Προσπαθήστε να σκεφτείτε μια εποχή που είχατε έρθει σε σύγκρουση με κάποιον εστιάζοντας στους λόγους τους δικούς σας και του άλλου ατόμου πίσω από τις διαφωνίες. Μπορείτε να αναστοχαστείτε πάνω σε αυτό απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι συνέβη;
  2. Ποια ήταν τα κίνητρα, οι επιθυμίες ή οι ανάγκες σας που προκάλεσαν τη σύγκρουση;
  3. Εξήγησες καλά την άποψή σου; Πώς;
  4. Ποια ήταν τα κίνητρα, οι επιθυμίες ή οι ανάγκες του άλλου ατόμου που προκάλεσαν τη σύγκρουση;
  5. Κατάλαβες την άποψη του άλλου;
  6. Έβαλες τον εαυτό σου στη θέση του άλλου; Ποια ήταν η προοπτική του;
  7. Πώς έδειξες στο άλλο άτομο ότι κατάλαβες την προοπτική του;
  8. Πώς έλυσες την κατάσταση;
  9. Πώς ένιωσες;

## Δραστηριότητα 2: Πίνακας αναστοχασμού σύγκρουσης



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με το πώς αντιμετωπίζετε τη διαφωνία και τη σύγκρουση, έχοντας καλύτερη επίγνωση του τι πρέπει να βελτιωθεί.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας, θα αντιμετωπίσετε πιθανώς καταστάσεις με τις οποίες δε συμφωνείτε, και που άλλοι δε συμφωνούν με εσάς. Όταν αντιμετωπίσετε κάτι τέτοιο, προσπαθήστε να έχετε την καλύτερη συμπεριφορά εφαρμόζοντας διαφορετικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε αυτές τις καταστάσεις, ώστε να μη θέσετε σε κίνδυνο μια σχέση. Δεν μπορούμε να ακούμε τους άλλους μόνο με σκοπό να απαντήσουμε, διότι, σε αυτήν την περίπτωση, απλά δύο άτομα εκφράζουν τις απόψεις τους. Το σημαντικό είναι να προσπαθήσουμε να ασχοληθούμε με την ιδέα του άλλου, ακούγοντάς την με σεβασμό. Πρέπει να είμαστε ευέλικτοι, να αναλαμβάνουμε την προοπτική του άλλου, και σε ορισμένες περιπτώσεις να αποδεχόμαστε την άποψη των άλλων και να αλλάζουμε θέση, αλλά πρέπει επίσης να φέρουμε επιχειρήματα, αν δε συμφωνούμε.
- Έχοντας υπόψη την τελευταία εβδομάδα σας, σκεφτείτε καταστάσεις που διαφωνείτε με κάποιον, προκειμένου να αναστοχαστείτε σχετικά με αυτά, καθώς και σχετικά με τη συμπεριφορά σας, έπειτα απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποια ήταν η κατάσταση;
  2. Πώς εκφράσατε τη διαφωνία σας;
  3. Πώς εξέφρασε διαφωνία το άλλο πρόσωπο;
  4. Οδήγησε σε καβγά; Αν ναι, γιατί;
  5. Προσπαθήσατε να δείτε την άποψη του άλλου και το αντίστροφο; Βοήθησε αυτό;
  6. Βρήκατε έναν τρόπο να σέβεστε ο ένας τις απόψεις του άλλου;
  7. Αλλάξατε την αρχική σας θέση; Πώς;
  8. Πώς νιώσατε μετά;
  9. Θα κάνατε κάτι διαφορετικά; Αν ναι, τι; Θα προσπαθήσατε να το εφαρμόσετε στο μέλλον;

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

### Δραστηριότητα **1**: Μπορείς να με βοηθήσεις;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε επίγνωση του πόσες φορές χρειαστήκατε βοήθεια και την ζητήσατε, καθώς και πόσες φορές άλλοι ζήτησαν τη βοήθειά σας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας, σκεφτείτε τις φορές που ζητήσατε βοήθεια, καθώς και τις φορές που άλλοι ζήτησαν τη βοήθειά σας.
- Αναστοχαστείτε σχετικά με μια κατάσταση που χρειαστήκατε βοήθεια. Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί χρειαστήκατε βοήθεια;
  2. Ζητήσατε βοήθεια; Γιατί;
  3. Από ποιον ζητήσατε βοήθεια;
  4. Σας βοήθησε το άλλο άτομο;
  5. Ήταν το άλλο άτομο πολύτιμο, με έναν τρόπο τέτοιο που καταφέρατε να ξεπεράσετε το πρόβλημα;
- Αναστοχαστείτε σχετικά με μια κατάσταση που κάποιος ζήτησε τη βοήθειά σας και κατόπιν απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιος ζήτησε τη βοήθειά σας;
  2. Βοηθήσατε; Γιατί;
  3. Γιατί χρειαζόταν βοήθεια;
  4. Ήσασταν βοηθητικοί; Το άτομο ξεπέρασε το πρόβλημα;
  5. Αν βοηθήσατε, πώς νιώσατε για αυτό;
- Προσπαθήστε να βοηθήσετε κάποιον που χρειάζεται βοήθεια και κατόπιν απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι συνέβη; Γιατί βοηθήσατε;
  2. Ποιον βοηθήσατε;
  3. Πώς νιώσατε για αυτό;
  4. Πώς ένιωσε το άτομο που βοηθήσατε;



## Δραστηριότητα 2: Μηνιαίοι στόχοι



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε επίγνωση του πόσες φορές χρειαστήκατε βοήθεια και την ζητήσατε, καθώς και πόσες φορές άλλοι ζήτησαν τη βοήθειά σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας και στυλό/μολύβι



### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε τις τελευταίες 2 ή 3 εβδομάδες. Σκεφτείτε πόσες φορές ζητήσατε βοήθεια, καθώς και πόσο συχνά θέλατε να ζητήσετε βοήθεια, αλλά δεν το κάνατε. Επίσης, αναστοχαστείτε σχετικά με τις φορές που άλλοι ζήτησαν τη βοήθειά σας.
- Αναστοχαστείτε σχετικά με μια κατάσταση που χρειαστήκατε βοήθεια και την ζητήσατε. Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Για ποιον λόγο χρειάστηκα βοήθεια;
  2. Σκέφτηκα να μη ζητήσω βοήθεια πριν; Γιατί;
  3. Γιατί αποφάσισα να ζητήσω βοήθεια;
  4. Από ποιον ζήτησα βοήθεια; Με βοήθησε το άτομο;
  5. Ήταν το άτομο πολύτιμο, με έναν τρόπο τέτοιο που να ξεπεράσω το πρόβλημα;
  6. Πώς ένιωσα που ζήτησα βοήθεια, αφού ξεπέρασα το πρόβλημα;
  7. Θα ζητάω βοήθεια πιο συχνά τώρα; Γιατί;
- Αναστοχαστείτε σχετικά με μια κατάσταση που χρειαστήκατε βοήθεια και δεν την ζητήσατε. Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί χρειάστηκα βοήθεια;
  2. Γιατί δε ζήτησα βοήθεια;
  3. Το ξεπέρασα στο τέλος;
  4. Πώς ένιωσα για την όλη κατάσταση;
  5. Ήταν δύσκολο να το ξεπεράσω;
  6. Νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα αν είχα ζητήσει βοήθεια;
- Αναστοχαστείτε σχετικά με μια κατάσταση που κάποιος ζήτησε τη βοήθειά σας και βοηθήσατε. Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιος ζήτησε τη βοήθειά μου;
  2. Γιατί χρειαζόταν βοήθεια;

3. Γιατί βοήθησα;
  4. Ήμουν βοηθητικός; Το άτομο ξεπέρασε το πρόβλημα;
  5. Πώς ένιωσα για αυτό;
  6. Νομίζετε ότι είναι ευκολότερο για εσάς να βοηθήσετε, παρά να ζητήσετε βοήθεια; Γιατί;
- Αναστοχαστείτε σχετικά με μια κατάσταση που κάποιος ζήτησε τη βοήθειά σας και δεν βοηθήσατε. Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
    1. Ποιος ζήτησε τη βοήθειά μου;
    2. Γιατί χρειαζόταν βοήθεια;
    3. Γιατί δε βοήθησα;
    4. Πώς ένιωσαν όταν τους είπατε ότι δε θα βοηθούσατε;
    5. Πώς νιώσατε αφού αναστοχαστήκατε σχετικά με την απόφασή σας; Γιατί;

## ■ 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: Είμαστε μια οικογένεια



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να διαπραγματεύεστε τους κανόνες στο σπίτι και να καταλάβετε τη σημασία τους για την οικογένειά σας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Αναστοχαστείτε με την οικογένειά σας σχετικά με τους κανόνες που υπάρχουν στο σπίτι σας. Σημειώστε τους κανόνες που αναγνωρίζονται από κάθε μέλος της οικογένειας και οργανώστε μια «στρογγυλή τράπεζα», όπου πρώτα μπορείτε εσείς να αναγνωρίσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κάθε κανόνα και έπειτα μπορείτε να προσπαθήσετε να διαπραγματευτείτε ορισμένους από τους κανόνες παρουσιάζοντας την άποψή σας και τις ιδέες σας. Αφού ορίσετε, συμφωνήσετε και μοιραστείτε τους νέους κανόνες, μπορείτε επίσης να αποφασίσετε να τους γράψετε ξεκάθαρα σε ένα χαρτί και να τους κάνετε ορατούς για κάθε μέλος της οικογένειας.

## Δραστηριότητα 2: Είμαι μέλος αυτής της Κοινότητας



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τη σημασία του σεβασμού των άγραφων κανόνων και του αντίκτυπου στην κοινωνία.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Κάνετε μια λίστα των κανόνων που παρατηρήσατε ότι δεν είναι εύκολο να τηρούνται και ποιες συνέπειες μπορεί να είχαν σε άλλους και σε ολόκληρη την κοινωνία (πχ. ρίψη πλαστικής συσκευασία στο έδαφος, μη παραχώρηση προτεραιότητας σε πεζούς, κλοπή πινακίδας).
- Σκεφτείτε τα κίνητρα και τις συνέπειες τέτοιων ενεργειών χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Έχετε συμπεριφερθεί ποτέ έτσι; Γιατί;
  2. Πώς νιώσατε όταν συμπεριφερθήκατε έτσι;
  3. Τι σκέφτηκαν οι άλλοι (φίλοι, γονείς, άνθρωποι γύρω σας που παρατήρησαν τη σκηνή) για εσάς αν συμπεριφέρεστε έτσι;
  4. Έχετε δει ποτέ κάποιον άλλον να συμπεριφέρεται έτσι; Πώς νιώσατε;
  5. Κάνατε τίποτα για να σταματήσετε αυτήν τη συμπεριφορά; Πώς νιώσατε μετά από αυτό;

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

### Δραστηριότητα **1**: Συνέπειες των πράξεών μου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να σκέφτεστε κριτικά για τις ηθικές συνέπειες των απόψεων, των στάσεων και των συμπεριφορών σας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Αναστοχαστείτε για μια απόφαση που λάβατε πρόσφατα η οποία περιελάμβανε ηθικό συλλογισμό σχετικά με μια κοινωνική κατάσταση στην οποία οι αποφάσεις σας είχαν επίπτωση στη ζωή των άλλων, έπειτα απαντήστε στις ακόλουθες προτάσεις:
  1. Περιγράψτε το πρόβλημα που αντιμετωπίσατε και τα άτομα που εμπλέκονται.
  2. Περιγράψτε όλες τις στρατηγικές που βρήκατε αρχικά για την επίλυση του προβλήματος.
  3. Περιγράψτε τη στρατηγική που τελικά χρησιμοποιήσατε για την επίλυση του προβλήματος.
  4. Περιγράψτε τις συνέπειες της απόφασής σας στους άλλους.

## Δραστηριότητα 2: Γίνετε ηθοποιοί



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να σκέφτεστε κριτικά για τις ηθικές συνέπειες των απόψεων, των στάσεων και των συμπεριφορών σας και να λαμβάνετε αποφάσεις βάσει ηθικών αντιλήψεων.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Κινητό ή βιντεοκάμερα



### Βήματα δραστηριότητας

- Αναστοχαστείτε για μια απόφαση που λάβατε πρόσφατα η οποία περιελάμβανε ηθικό συλλογισμό σχετικά με μια κοινωνική κατάσταση στην οποία οι αποφάσεις σας είχαν επίπτωση στη ζωή των άλλων.
- Μαζί με έναν φίλο/μία φίλη, καταγράψτε ένα βίντεο όπου εκτελείτε αυτό που συνέβη, προσπαθώντας να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιο ηθικό πρόβλημα αντιμετωπίσατε;
  2. Ποιες λύσεις αναγνωρίσατε αρχικά για να επιλύσετε το πρόβλημα;
  3. Ποια λύση επιλέξατε τελικά;
  4. Γιατί επιλέξατε εκείνη τη λύση;
  5. Ποιες ήταν οι συνέπειες της απόφασής σας στους άλλους;

## 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



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

### Δραστηριότητα 1: Μπορεί να είμαι μετανάστης



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων κατά τη διάρκεια μιας μετάβασης, όπως η μετεγκατάσταση.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Στυλό, φύλλο εργασίας



#### Βήματα δραστηριότητας

- Προσποιηθείτε ότι πρόκειται να αντιμετωπίσετε μια μεγάλη μετάβαση, όπως μια μετεγκατάσταση. Κάνετε μια λίστα με τις δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχετε και στρατηγικές που μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε αυτές τις προκλήσεις.
- Με τη βοήθεια των γονιών σας, προσπαθήστε να αναστοχαστείτε ποιες δεξιότητες θα πρέπει να καλλιεργήσετε και ποιες στρατηγικές είναι πιο αποτελεσματικές, χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο πίνακα.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Γεγονός πρόκληση	Απαιτούμενες δεξιότητες	Δεξιότητες προς εξάσκηση	Πιο αποτελεσματικές στρατηγικές
Πχ. Μετάβαση σε νέο σχολείο	Να γνωρίζω τα δικά μου συναισθήματα.	Να μπορώ να ονομάζω και να επικοινωνώ τα συναισθήματά μου στους άλλους.	Συζήτηση με φίλους

## Δραστηριότητα **2**: Προκλήσεις μιας οικογένειας



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αντιμετωπίζετε τις αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο καθένας μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιες αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον. Αναστοχαστείτε σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Βιώσατε κάποιες αλλαγές;
  2. Τις βιώνετε τώρα;
  3. Αναζητήσατε την υποστήριξη κάποιου; Ποιου; Γιατί;
- Γράψτε τις και αναγνωρίστε τις καλύτερες στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την αντιμετώπισή τους.
- Μπορείτε να παρακολουθήσετε τέτοιες στρατηγικές στο πέρασμα του χρόνου για να δείτε αν λειτουργούν καλά.

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

### Δραστηριότητα **1**: Χρειάζομαι τη βοήθειά σου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε ενήλικες και συνομηλίκους που μπορούν να σας βοηθήσουν σε περίπτωση εκφοβισμού.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Σε περίπτωση εκφοβισμού, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιοι είναι οι ενήλικες και οι συνομήλικοι στους οποίους μπορείτε να βασιστείτε. Κάνετε μια λίστα με τα άτομα από τα οποία μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια σε περίπτωση που την χρειαστείτε.

#1
#2
#3
#4
#5

## Δραστηριότητα 2: Προέλευση και συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε και να κατανοήσετε συναισθήματα και συμπεριφορές, δικές σας και των άλλων, που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Έχετε ποτέ ακούσει ή διαβάσει κάπου ότι κάποιος δέχθηκε εκφοβισμό διαδικτυακά στο σχολείο;
- Περιγράψτε την κατάσταση απαντώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ποιες λέξεις και/ή εικόνες χρησιμοποιήθηκαν για να προσβάλουν το συγκεκριμένο άτομο;
  2. Κατά τη γνώμη σας, πώς αισθάνθηκε το συγκεκριμένο άτομο;
  3. Τι θα είχατε κάνει αν ήσασταν εσείς το προσβεβλημένο άτομο;
  4. Τι θα είχατε κάνει για να βοηθήσετε το προσβεβλημένο άτομο;
  5. Πιστεύετε ότι αυτού του είδους οι συμπεριφορές μπορεί να έχουν βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες; (πχ. σε φιλίες, σχέσεις, συναισθήματα, κλπ.). Αν ναι, ποιες;

## Στόχος **3**: Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες

### Δραστηριότητα **1**: Μπορώ να αντιμετωπίσω μια δύσκολη κατάσταση



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με τα αισθήματα, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που συνδέονται με τις σχολικές δυσκολίες.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Μπορεί να συμβεί να αντιμετωπίσετε σχολικές δυσκολίες σε όλη τη ζωή σας. Κάνετε λίστα με τις συμπεριφορές/στάσεις/λέξεις που, κατά την άποψή σας, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στην περίπτωση που κάποιος αντιμετωπίζει σχολικές δυσκολίες.
- Σε περίπτωση που αυτές χρησιμοποιούνται προς το πρόσωπό σας, τι αισθήματα, συναισθήματα, και σκέψεις μπορεί να έχετε;
- Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε ποιες λέξεις και συμπεριφορές μπορεί να είναι υποστηρικτικές για να βοηθήσουν κάποιον με σχολικές δυσκολίες.

## Δραστηριότητα 2: Θέλω να είμαι...



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με τα συναισθήματά σας όταν αντιμετωπίζετε σχολικές δυσκολίες και να βρείτε στρατηγικές για να τις αντιμετωπίσετε.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Σημειώστε, κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, τις δυσκολίες που μπορεί να συναντήσετε στο σχολείο και πώς αισθάνεστε.
- Μοιραστείτε και συζητήστε τις δυσκολίες σας με τους φίλους σας και προσπαθήστε να κάνετε μια λίστα με μερικές στρατηγικές για να τις αντιμετωπίσετε.

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

Δραστηριότητα 1: Όχι, δεν είναι για εμένα



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε συμβατικές συμπεριφορές λόγω της πίεσης από συνομηλίκους και να λέτε όχι.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



### Επίπεδο

Βασικό



### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Ο κομφορμισμός είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την αναστολή των αυτο-καθοριζόμενων ενεργειών ή απόψεων ενός ατόμου υπέρ της υπακοής στη βούληση ή στις επιθυμίες μιας ομάδας συνομηλίκων. Μερικές φορές το να είσαι κομφορμιστικός μπορεί να είναι επικίνδυνο, επειδή οι άνθρωποι επιδεικνύουν επικίνδυνες συμπεριφορές μόνο για να ακολουθήσουν τις συμπεριφορές των άλλων και να γίνουν αποδεκτοί και να εκτιμηθούν από τους συνομηλίκους, αντί να αναστοχαστούν κριτικά για τις συνέπειες των συμπεριφορών τους.
- Προσπαθήστε να κάνετε μια λίστα με τις επικίνδυνες συμπεριφορές που εσείς ή ο φίλος/η φίλη σας μπορεί να επιδείξει για να γίνει αποδεκτός/-ή ή να εκτιμηθεί από τους άλλους και με τις αντίστοιχες στρατηγικές για να επικοινωνήσετε ότι δε θέλετε να συμμετάσχετε.



## Δραστηριότητα 2: Αντιδράσεις στην απομόνωση



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές κάποιου απομονωμένου και/ή απορριφθέντος και τις στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Ταινία ή βιβλίο, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Προσπαθήστε να βρείτε μια ταινία ή ένα βιβλίο όπου ένας χαρακτήρας απομονώνεται και/ή απορρίπτεται από άλλους αναστοχαζόμενοι σχετικά με την ακόλουθη ερώτηση:
  1. Τι συνέβη σε αυτό το άτομο;
  2. Γιατί είναι απομονωμένος/απορριφθείς;
  3. Πώς νιώθει και συμπεριφέρεται αυτό το άτομο;
- Προσπαθήστε να βρείτε κάποιες στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το άτομο για να αναζητήσει βοήθεια και να αντιμετωπίσει την κοινωνική απομόνωση και την απόρριψη.

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

### Δραστηριότητα **1**: Μου αρέσει ο εαυτός μου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε σωματικά χαρακτηριστικά που σας αρέσουν περισσότερο και λιγότερο στο σώμα σας και πώς να τα εκτιμήσετε.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Καθρέφτης



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κοιτάξτε το σώμα σας στον καθρέφτη και κάνετε τις ακόλουθες εργασίες:
  1. Αναγνωρίστε τις όψεις του σώματός σας που σας αρέσουν περισσότερο και αναστοχαστείτε πώς θα μπορούσατε να τις εκτιμήσετε.
  2. Αναγνωρίστε τις όψεις του σώματός σας που σας αρέσουν λιγότερο και αναστοχαστείτε πώς θα μπορούσατε να τις εκτιμήσετε.

## Δραστηριότητα **2**: Οι αλλαγές μου σε **5** χρόνια



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε ότι ορισμένες ανάγκες, πεποιθήσεις και συναισθήματα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Κατά τη διάρκεια της εφηβείας γνωρίζετε κάποιες ψυχολογικές αλλαγές (πχ. αίσθημα πολύπλοκων και νέων συναισθημάτων· προσοχή στη γνώμη των άλλων για εσάς). Αναστοχαστείτε στις τρέχουσες ανάγκες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά σας και πώς άλλαξαν στα τελευταία 5 χρόνια. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Ήταν οι ανάγκες, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά σας ίδια στα τελευταία 5 χρόνια;
  2. Ποιες ανάγκες, πεποιθήσεις και συναισθήματα άλλαξαν περισσότερο; Γιατί;
- Μοιραστείτε τις ιδέες σας με φίλους ή συνομηλίκους.

## ■ 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: Μου λείπεις



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τα συναισθήματα και τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση της απώλειας ενός ζώου.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Μπορείτε να ζητήσετε από κάποιον που βίωσε την απώλεια του ζώου του να σας πει πώς ένιωσε και πώς το αντιμετώπισε.
- Γράψτε τα συναισθήματά σας για την ιστορία που ακούσατε.

## Δραστηριότητα **2**: Φροντίζοντας τον εαυτό μας σε δύσκολες στιγμές



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε το συναίσθημα και τις στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Ρωτήστε κάποιον που βίωσε την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου να σας πει πώς ένιωσε και πώς το αντιμετώπισε.
- Μπορείτε επίσης να επικεντρωθείτε στο να καταλάβετε αν αυτό το άτομο χρησιμοποίησε κάποιες από τις ακόλουθες στρατηγικές για να προστατεύσει τη δική του ψυχική υγεία, όπως συζήτηση με φίλους, σκέψη καλών στιγμών που πέρασαν μαζί ή οποιαδήποτε άλλη στρατηγική.

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

### Δραστηριότητα **1**: Έχοντας μια χρόνια ασθένεια



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τα αισθήματα, τα συναισθήματα και τα εμπόδια που αντιμετωπίζονται καθημερινά από ένα άτομο με χρόνια ασθένεια.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Εφημερίδες



#### Βήματα δραστηριότητας

- Αναγνωρίστε, χρησιμοποιώντας εφημερίδες, ένα διάσημο πρόσωπο που έχει ένα χρόνιο πρόβλημα υγείας.
- Προσπαθήστε να φανταστείτε ότι είστε στη θέση του/της για μια μέρα, σκεπτόμενοι τι πρόκληση μπορεί να αντιμετωπίζετε καθημερινά και πώς μπορεί να αισθάνεστε.

## Δραστηριότητα 2: Αντίδραση



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται από ένα άτομο με αναπηρία.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Βιβλίο, περιοδικό, βίντεο, κλπ.



### Βήματα δραστηριότητας

- Βρείτε ένα βιβλίο ή συνεντεύξεις από διάσημα άτομα με αναπηρίες και προσδιορίστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν αυτοί οι άνθρωποι για την αντιμετώπιση των αναπηριών τους.



## 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.*

71

#### ■ 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: Φροντίδα του εαυτού μου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να εφαρμόζετε διαφορετικές στρατηγικές φροντίδας του εαυτού σας που καλύπτουν πτυχές σωματικής, καθημερινής ρουτίνας και κοινωνικο-συναισθηματικής αυτο-μέριμνας.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας ή άλλον σημαντικό ενήλικα και ζητήστε τους να θυμηθούν την εποχή που ήταν στην ίδια ηλικία με εσάς τώρα. Ζητήστε τους να περιγράψουν κάποια δύσκολη κατάσταση που ένιωσαν λυπημένοι/δυστυχισμένοι και τι τους βοήθησε να την αντιμετωπίσουν με επιτυχία.
- Αναστοχαστείτε στις πρακτικές αυτο-μέριμνας που έχετε εφαρμόσει κατά τη διάρκεια της ημέρας γράφοντας μια προσωπική λίστα ελέγχου.

## Δραστηριότητα **2**: Πώς μπορώ να νιώσω καλύτερα;



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με τις στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε ένα αρνητικό γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτιά, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας ή σε έναν άλλον σημαντικό ενήλικα και ρωτήστε τον/την εάν βίωσε κάποια δύσκολη στιγμή που αισθάνθηκε εξαιρετικά λυπημένος/-η. Μπορείτε να ζητήσετε από αυτό το άτομο να σας πει τι συνέβη, πώς ένιωσε και τις στρατηγικές που χρησιμοποίησε για να αντιμετωπίσει τα αρνητικά συναισθήματα.
- Σημειώστε τις στρατηγικές που εφάρμοσε αυτό το άτομο και αναστοχαστείτε σχετικά με την πιθανότητα να τις χρησιμοποιήσετε και εσείς επίσης για να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες της ζωής σας, προκειμένου να φροντίζετε την ψυχική υγεία σας.

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

### Δραστηριότητα **1**: Μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γνωρίζετε ορισμένες βασικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτί, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους γονείς σας ή άλλον σημαντικό ενήλικα να σας πει μια κατάσταση κατά την οποία έχουν αντιμετωπίσει με επιτυχία το άγχος και τη νευρικότητα. Προσπαθήστε να προσδιορίσετε ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν.
- Μπορείτε επίσης να σημειώσετε την κατάσταση, τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν και πώς κατόρθωσαν να αντιμετωπίσουν το άγχος.

## Δραστηριότητα 2: Διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του άγχους



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα κατανοήσετε πώς να αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά το άγχος, λαμβάνοντας υπόψη σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά



### Βήματα δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους γονείς σας ή άλλον σημαντικό ενήλικα να σας πει μια κατάσταση κατά την οποία έχουν αντιμετωπίσει με επιτυχία το άγχος προσδιορίζοντας τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν.
- Προσπαθήστε να κατηγοριοποιήσετε, στην περιγραφόμενη κατάσταση, τα διαφορετικά είδη στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους καταμερίζοντας αυτές στις ακόλουθες τρεις κατηγορίες: σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές.

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

### Δραστηριότητα **1**: Ενδιαφέρον για φίλους



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναστοχαστείτε σχετικά με τη σημασία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης για την πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους γονείς σας ή άλλους σημαντικούς ενήλικες να αναφέρουν μια κατάσταση στη ζωή τους που είχαν συνειδητοποιήσει ότι είναι σημαντικό να καλλιεργούν κοινωνικές σχέσεις.
- Μπορείτε επίσης να συζητήσετε με αυτό το πρόσωπο γιατί είναι σημαντικό να ενδιαφέρεστε για τη φιλία ώστε να αποτρέψετε την κοινωνική απομόνωση.

## Δραστηριότητα 2: Το δίκτυό μου



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να σχεδιάζετε και να διατηρείτε την κοινωνική αλληλεπίδραση, ώστε να ενισχύσετε την ταυτότητά σας και να αποτρέψετε την κοινωνική απομόνωση και απόσυρση.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας «Το τρέχον κοινωνικό δίκτυό μου», στυλό

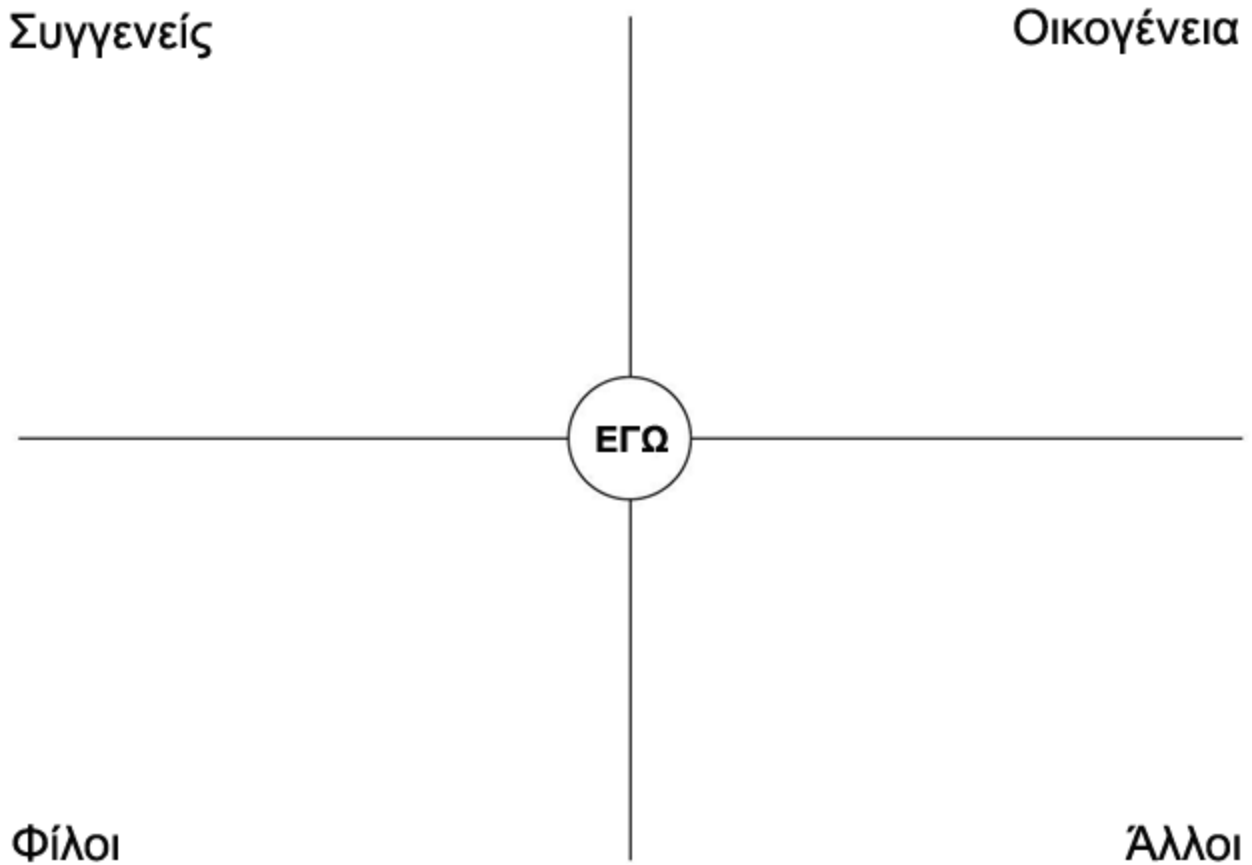


### Βήματα δραστηριότητας

- Μπορείτε να βρείτε τρόπους για να αποτρέψετε την κοινωνική απόσυρση ενισχύοντας τους δεσμούς σας με άλλα σημαντικά πρόσωπα.
- Παρακαλούμε να συμπληρώσετε τον πίνακα για το κοινωνικό δίκτυό σας. Αναστοχαστείτε πώς το τρέχον δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης θα μπορούσε να βελτιωθεί ή να ενισχυθεί.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΤΟ ΤΡΕΧΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΜΟΥ

Παρακαλούμε να γράψετε σε κάθε ενότητα τα ονόματα των σχετικών προσώπων από το κοινωνικό σας δίκτυο. Μπορείτε επίσης να τα ομαδοποιήσετε: τα πιο σημαντικά πρόσωπα / τις πιο θετικές σχέσεις να τις γράψετε πιο κοντά στον εαυτό σας στο κέντρο, αλλά τις πιο απόμακρες σχέσεις να τις γράψετε κάπου πιο μακριά από τον εαυτό σας.



Αναστοχασμός: Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί ή να ενισχυθεί το δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης;



## Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα

### Δραστηριότητα 1: Γράψτε το άγχος σας



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε την ένταση στο σώμα σας και να χαλαρώνετε πιο εύκολα.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτί, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ρωτήστε τους γονείς ή άλλους ενήλικες πώς παρατηρούν και αναγνωρίζουν το σώμα τους, όταν ανησυχούν, ξεκινώντας από τις αισθήσεις του σώματός τους.
- Συζητήστε μαζί τους, προσπαθήστε να βρείτε τουλάχιστον πέντε στρατηγικές που μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε για τον εαυτό σας σχετικά με το πώς να αντιμετωπίζετε το άγχος αποτελεσματικά και να τις καταγράψετε.

## Δραστηριότητα 2: Εξέταση σώματος



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να χαλαρώνετε πιο εύκολα ξεκινώντας από τις αισθήσεις του σώματός σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Κινητό τηλέφωνο ή άλλη συσκευή



### Βήματα δραστηριότητας

- Βρείτε την εφαρμογή καθοδηγούμενου διαλογισμού ή την εφαρμογή προοδευτικής χαλάρωσης μυών και δοκιμάστε την με έναν φίλο. Συνήθως, υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορούν να σας παρέχουν διαφορετικές τεχνικές για να χαλαρώσετε ξεκινώντας από τις αισθήσεις του σώματός σας.
- Μαζί με τον φίλο/την φίλη σας, προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Πώς νιώσατε μετά από αυτήν την άσκηση;
  2. Έχει αλλάξει κάτι στις αισθήσεις ή τα συναισθήματά σας; Αν ναι - τι ακριβώς;
  3. Πιστεύετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις τεχνικές που ακούσατε και σε άλλες περιπτώσεις;

## ■ 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

## Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα

### Δραστηριότητα 1: Μην κάνετε τίποτα για 5 λεπτά



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να γνωρίζετε πώς μπορείτε να κάνετε διαλείμματα για να χαλαρώσετε και να ηρεμήσετε.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χρονόμετρο ή κινητό τηλέφωνο



#### Βήματα δραστηριότητας

- Κάνετε την πρόκληση των 7-ημερών «Μην κάνετε τίποτα για 2 λεπτά»! Μπορείτε να κάνετε αυτήν τη μικρή άσκηση οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, ακόμα και στο σχολείο. Το μόνο που πρέπει να κάνετε - καθίστε ακίνητοι, χαλαρώστε το σώμα σας και αδειάστε το μυαλό σας. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 5 λεπτά και προσπαθήστε να κάνετε αυτό. Παρακολουθήστε ό,τι βλέπετε, ακούτε, αισθάνεστε, σκέφτεστε.
- Παρακολουθήστε τι έχει αλλάξει μετά από μία εβδομάδα εφαρμογής αυτής της πρόκλησης.

## Δραστηριότητα 2: Σχεδιασμός!



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα κατανοήσετε ότι για να μειώσετε την υπερκινητικότητα και το άγχος είναι σημαντικό να μάθετε να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας αποτελεσματικά.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, στυλό ή κινητό τηλέφωνο



### Βήματα δραστηριότητας

- Προκειμένου να μειωθούν τα αισθήματα άγχους και υπερκινητικότητας είναι σημαντικό να μάθετε πώς να σχεδιάζετε και να βάζετε σε σειρά προτεραιότητας τα καθήκοντά σας για την ημέρα.
- Στην αρχή κάθε ημέρας κατά τη διάρκεια της περιόδου των 7 ημερών σημειώστε όλες τις εργασίες που χρειάζεται να ολοκληρώσετε σε μια δεδομένη ημέρα.
- Βάλτε σε σειρά προτεραιότητας τις εργασίες σας – βάλτε πρώτα τις πιο σημαντικές ή τις πιο δύσκολες εργασίες. Μπορείτε να χωρίσετε τις δυσκολότερες εργασίες σε μικρότερα, διαχειρίσιμα κομμάτια.
- Στο τέλος της ημέρας, παρακολουθήστε την κατάσταση κάθε εργασίας. Διαγράψτε τις εργασίες που έχετε ολοκληρώσει.
- Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή λίστας εκκρεμών εργασιών στο τηλέφωνό σας, για παράδειγμα, Wunderlist, Todoist, nTask, ToodleDo, Any.do, Things, TickTick, Google Keep, OmniFocus, Habitica.
- Παρακολουθήστε τι έχει αλλάξει μετά από μία εβδομάδα χρήσης της λίστας εκκρεμών εργασιών.

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

### Δραστηριότητα **1**: Πώς να εκφράσω τον θυμό μου χωρίς επιθετικότητα



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να εκφράζετε το θυμό σας με πιο εποικοδομητικό τρόπο - δώστε ένα μήνυμα για το πώς αισθάνεστε, ποια συμπεριφορά σας έκανε να αισθάνεστε έτσι και να καταστήσει σαφές τι θα θέλατε να δείτε να συμβαίνει.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας ή σε έναν άλλον σημαντικό ενήλικα για τον τρόπο που διαχειρίζονται τον θυμό.
- Μπορείτε να συμπληρώσετε έπειτα το ακόλουθο φύλλο εργασίας σκεπτόμενοι τη δική σας κατάσταση κατά την οποία αισθανθήκατε θυμωμένος. Μπορείτε να γράψετε πληροφορίες σχετικά με το πώς αισθανθήκατε, τι σας έκανε να αισθανθείτε τόσο θυμωμένος και να καταστήσετε σαφές τι θα επιθυμούσατε να δείτε να συμβαίνει.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Κατάσταση που με κάνει να νιώθω θυμωμένος	Νιώθω θυμωμένος όταν εσύ ____.	Θα επιθυμούσα εσύ να ____.
Παράδειγμα: Ο μικρός αδερφός παίρνει το τηλέφωνό μου.	Νιώθω θυμωμένος όταν εσύ παίρνεις το τηλέφωνό μου.	Θα ήθελα εσύ να ζητάς την άδειά μου πριν το κάνεις.

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



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τη σημασία της έκφρασης και της διαχείρισης του θυμού με μη βίαιους τρόπους.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε ένα άτομο που σας έκανε να νιώσετε θυμωμένος. Στη συνέχεια, καταγράψτε τον θυμό σας σε μια «Μη απεσταλμένη επιστολή». Αυτή η άσκηση είναι ένας τρόπος να επικοινωνείτε συναισθήματα και πληροφορίες σε κάποιον, κάτι που αλλιώς θα μπορούσε να είναι επώδυνο να εκφράσετε άμεσα. Όταν γράφετε τις μη απεσταλμένες επιστολές σας, δίνετε στον εαυτό σας το προνόμιο να αισθανθεί τα έντονα συναισθήματα που εμφανίζονται γύρω από ένα συγκεκριμένο γεγονός. Μπορείτε να γράψετε όσες μη απεσταλμένες επιστολές θέλετε.
- Μπορείτε επίσης να κάνετε μια καλλιτεχνική δημιουργία σχετικά με τον θυμό.



### ■ 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
2. Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν την ενδοσχολική βία
3. Να αναγνωρίζουν και 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 σέξιτινγκ
5. Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν αλκοόλ, καπνό και χρήση ουσιών
6. Να αναγνωρίζουν και να προλαμβάνουν τις διατροφικές διαταραχές και τον καθιστικό τρόπο ζωής

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

### Δραστηριότητα 1: Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά;



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε επικίνδυνες και δυνητικά αυτό-τραυματικές συμπεριφορές, και να βρίσκετε κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτί, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας ή σε έναν άλλον σημαντικό ενήλικα για τις συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που έχετε δει, γνωρίσει ή επιδείξει, μοιραστείτε και συζητήστε τον ιδεασμό τέτοιων συμπεριφορών με εναλλακτικές συμπεριφορές, παρέχοντας παρόμοια συναισθήματα.
- Θυμηθείτε κάποια προηγούμενη επικίνδυνη ή σωματικά τραυματική κατάσταση στη ζωή σας. Αναστοχαστείτε σχετικά με αυτήν απαντώντας (μπορείτε να γράψετε τις απαντήσεις, αν θέλετε) στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Τι συνέβη ακριβώς;
  2. Γιατί απειλήθηκα ή τραυματίστηκα;
  3. Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά πριν/κατά τη διάρκεια/μετά από μια παρόμοια κατάσταση;
  4. Τι έμαθα για τον εαυτό μου από αυτήν την κατάσταση;

## Δραστηριότητα **2**: Μιλώντας με το σώμα μου



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να βρίσκετε κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις για δυνητικά αυτό-τραυματικές συμπεριφορές, καθώς και να εφαρμόζετε γνωστικό έλεγχο στη ρύθμιση της συμπεριφοράς σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Αναστοχαστείτε σχετικά με τη συμπεριφορά σας που σχετίζεται με τη φροντίδα, τον σεβασμό και την καλοσύνη προς το σώμα σας, συμπληρώνοντας το φύλλο εργασίας. Αναλογιστείτε την ευθύνη να εκπροσωπείτε τα συμφέροντά σας για το καλό σας και να συμπεριφέρεστε έτσι που να εξασφαλίζετε το δικό σας όφελος.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Ποιες δραστηριότητες/συμπεριφορές μου προκαλούν έντονα συναισθήματα;  
(πχ., φαγητό, αναζήτηση ενθουσιασμού, ραντεβού με διαδικτυακούς φίλους, κλπ.)

Ποια/Ποιες από αυτές μπορεί να είναι δυνητικά επιβλαβής/-είς για εμένα; Γιατί;

90

ΣΤΑΜΑΤΑ! Ξανασκέψου: Πώς μπορώ να υπηρετήσω και να προστατεύσω το μοναδικό μου σώμα; Τι μπορώ να κάνω ως μια συναρπαστική και ασφαλή εναλλακτική λύση;

Αν το σώμα μου μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε για μένα;

Αναστοχασμός: Τι έχω μάθει και πώς θα είναι χρήσιμο για εμένα;

## Στόχος **2**: Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν την ενδοσχολική βία

### Δραστηριότητα **1**: Ασφαλής συνέντευξη



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τις βίαιες συμπεριφορές.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Πάρτε συνέντευξη από τους γονείς σας ή έναν άλλον ενήλικα προσπαθώντας να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Έχετε δει ποτέ κάποιες βίαιες συμπεριφορές;
  2. Πώς νιώσατε;
  3. Τι κάνατε;
- Μπορείτε να συζητήσετε αυτές τις πτυχές και να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι μπορείτε να κάνετε για να τις αντιμετωπίσετε και να αναζητήσετε βοήθεια.

## Δραστηριότητα 2: Πράξεις καλοσύνης



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε ότι το να κάνετε κάτι καλό για κάποιον άλλον έχει οφέλη όχι μόνο για τον δέκτη, αλλά και για τον δότη.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Χαρτί, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Για να αποφύγουμε τη βία, μέσα και έξω από το σχολείο, είναι σημαντικό να φροντίζουμε τους άλλους.
- Κάθε μέρα κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας προσπαθήστε να κάνετε τουλάχιστον τρεις τυχαίες πράξεις καλοσύνης στο σχολείο. Μια τυχαία πράξη καλοσύνης μπορεί να είναι, για παράδειγμα, χαμογελάστε και πείτε γεια σε κάποιον που είναι λυπημένος· κατά τη διάρκεια ενός γεύματος καθίστε και μιλήστε σε κάποιον που κάθεται μόνος· πείτε ευχαριστώ σε κάποιον· προσφερθείτε να ανοίξετε την πόρτα για τους άλλους, κλπ.
- Γράψτε τα συναισθήματά σας.

### Στόχος **3**: Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν τους εθισμούς στο διαδίκτυο, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και στον τζόγο

#### Δραστηριότητα **1**: Με ακούτε;



##### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε την επίδραση της χρήσης συσκευών κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας.



##### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



##### Επίπεδο

Βασικό



##### Υλικά



##### Βήματα δραστηριότητας

- Πάρτε συνέντευξη από τους γονείς σας ή άλλους ενήλικες και ρωτήστε τους αν χρησιμοποίησαν ποτέ το κινητό τηλέφωνο όταν συζητούσαν με κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο.
- Συζητήστε μαζί τους για το συναίσθημα που μπορεί να προκύψει από τέτοιου είδους συμπεριφορές από τη σκοπιά και των δύο προσώπων, αυτού που χρησιμοποιεί το κινητό τηλέφωνο και του άλλου.

## Δραστηριότητα 2: Επικίνδυνα παιχνίδια



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τις καταστάσεις όπου ο χρόνος που δαπανάται σε διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να γίνει επικίνδυνος.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Κινητό τηλέφωνο



### Βήματα δραστηριότητας

- Παίζοντας διαδικτυακά για πάρα πολύ χρόνο μπορεί να επηρεάσει την ευημερία σας ειδικά όταν γίνει μια ανεξέλεγκτη συμπεριφορά, όπως ο τζόγος. Τζόγος σημαίνει ότι είστε πρόθυμοι να διακινδυνεύσετε κάτι που έχει αξία για εσάς με την ελπίδα να πάρετε κάτι ακόμα μεγαλύτερης αξίας, όπως το παιχνίδι με τον κουλοχέρη ή το διαδικτυακό στοίχημα. Ο τζόγος αποτελεί μια σοβαρή κατάσταση που μπορεί να καταστρέψει τη ζωή σας.
- Προσπαθήστε να βρείτε μια ιστορία κάποιου στο διαδίκτυο που υπέφερε από τον τζόγο απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί άρχισε να τζογάρει;
  2. Τι συνέβη στην προσωπική και/ή επαγγελματική ζωή του;
  3. Πώς ένωσε;
  4. Πώς το αντιμετώπισε;



## Στόχος 4: Να αναγνωρίζουν και να αποτρέπουν τις σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και το σέξιτινγκ

### Δραστηριότητα 1: Σχέσεις



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τις προσδοκίες σχετικά με τη ρομαντική σχέση και τους τρόπους για να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με ασφαλή τρόπο.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους γονείς σας ή άλλους ενήλικες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με αναφορά στις σχέσεις που είχαν όταν ήταν στην ηλικία σας, ποιες ήταν οι προσδοκίες τους, ποια ήταν η εμπειρία τους σχετικά με την έκφραση συναισθημάτων, τι είδους δυσκολίες θυμούνται και πώς τις αντιμετώπισαν.
- Μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους τον τρόπο που μπορείτε να δείξετε ενδιαφέρον για κάποιον μέσα σε μια ρομαντική σχέση με ασφαλή τρόπο.
- Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε την ταινία «Προς Όλα τα Αγόρια που Αγάπησα (To All the Boys I've Loved Before)» της Susan Johnson για να σας βοηθήσει να αναστοχαστείτε.

## Δραστηριότητα 2: Οικοδομώντας το δικό σας Σπίτι Αγάπης



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να προσδιορίζετε τα βήματα για να οικοδομήσετε μια ασφαλή ρομαντική σχέση.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Αυτοκόλλητες λίστες, χαρτί, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Φανταστείτε ότι πρέπει να οικοδομήσετε το "Σπίτι αγάπης" ως μεταφορά για μια ρομαντική σχέση όπου αισθάνεστε ασφαλείς: 1) ποια είναι τα τμήματα ζωτικής σημασίας για το σπίτι, 2) τι δεν είναι ζωτικής σημασίας, αλλά εξακολουθεί να είναι σημαντικό, και 3) τι θα πρέπει να μείνει σίγουρα έξω από τον φράχτη. Πάρτε αυτοκόλλητες λίστες, γράψτε βασικά στοιχεία και αρχίστε να οικοδομείτε το σπίτι σας κολλώντας λίστες, γράφοντας ή ζωγραφίζοντας ένα "Σπίτι αγάπης" έχοντας κατά νου ποια στοιχεία είναι βασικά, από πού να ξεκινήσετε (βασικά δομικά μέρη και τοίχους), τι να συμπεριλάβετε (θεμέλια), τι είναι προαιρετικό, αλλά ωραίο (παράθυρα, κλπ.) και τι να αποκλείσετε ή να αποφύγετε στη σχέση (αφήστε έξω από τον φράχτη).
- Μετά από αυτό, αφιερώστε χρόνο για αναστοχασμό:
  1. Πώς ήταν αυτή η εργασία για εμένα; Ήταν εύκολο να βρω τα δομικά στοιχεία;
  2. Τι μπορεί να με βοηθήσει να μάθω ότι η αντίληψή μου για τα στοιχεία ζωτικής σημασίας μιας ασφαλούς και στοργικής σχέσης είναι παρόμοια με του συντρόφου μου; Τι είδους εμπειρία ή καταστάσεις μπορούν να με βοηθήσουν σε αυτό;
  3. Τι επέλεξα να αφήσω έξω από τον φράχτη και γιατί; Πώς θα μπορούσα να το διαχειριστώ αυτό σε μια πραγματική σχέση;
  4. Τι βρήκα ως αποτέλεσμα αυτής της εργασίας - για τον εαυτό μου, για τους άλλους, για τη σχέση;
- Αν θέλετε, μπορείτε να παρακολουθήσετε τις ακόλουθες ταινίες:
  1. «Σεξουαλική Αγωγή (Sex Education)» της Laurie Nunn
  2. «Προς Όλα τα Αγόρια που Αγάπησα (To All the Boys I've Loved Before)» της Susan Johnson
  3. «Με Αγάπη, Σάιμον (Love, Simon)» του Greg Berlanti
  4. «Σίγουρα, ίσως... (Definitely, Maybe)» του Adam Brooks
  5. «10 πράγματα που μισώ σε σένα (10 Things I Hate About You)» της Gil Junger

## Στόχος **5**: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν αλκοόλ, καπνό και χρήση ουσιών

### Δραστηριότητα **1**: Αναμνήσεις



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε πιθανές στρατηγικές για την αποφυγή αλκοόλ, καπνού και χρήσης ουσιών σε κοινωνικές καταστάσεις.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά

Χαρτί, στυλό



#### Βήματα δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους γονείς σας να μοιραστούν την εμπειρία τους με τον καπνό, το αλκοόλ και τη χρήση ουσιών όταν ήταν νέοι, τι είδους δυσκολίες θυμούνται και πώς τις αντιμετώπισαν.
- Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να το συζητήσετε με τους γονείς σας, μπορείτε να ζητήσετε από έναν άλλο μεγαλύτερο ενήλικα που εμπιστεύεστε.
- Στο τέλος γράψτε τι μάθατε από αυτήν τη συζήτηση και πώς μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε στη ζωή σας.

## Δραστηριότητα **2**: Πίεση από συνομήλικους



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα κατανοήσετε γιατί είναι σημαντικό να αντιστέκεστε στην κοινωνική πίεση που σχετίζεται με τη χρήση αλκοόλ, καπνού και ουσιών.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Κάμερα κινητού τηλεφώνου



### Βήματα δραστηριότητας

- Προσπαθήστε να βρείτε μια ιστορία κάποιου στο διαδίκτυο που έκανε χρήση και κατάχρηση αλκοόλ, καπνού ή ουσιών απαντώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  1. Γιατί άρχισε να χρησιμοποιεί εκείνες τις ουσίες;
  2. Ποιος ήταν ο ρόλος των συνομηλίκων; Πιστεύετε ότι ωθήθηκε άμεσα ή έμμεσα από συνομηλίκους;
  3. Τι έγινε στην προσωπική και/ή επαγγελματική ζωή του;
  4. Πώς ένιωσε;
  5. Πώς το αντιμετώπισε;
- Μπορείτε να συζητήσετε με τους γονείς σας ή άλλους ενήλικες σχετικά με τη σημασία της αντίστασης στην πίεση των συνομηλίκων για την αποφυγή αυτών των επικίνδυνων συμπεριφορών.

## Στόχος 6: Να αναπτύξουν υγιείς συμπεριφορές και να προλαμβάνουν διατροφικές διαταραχές και καθιστικό τρόπο ζωής

### Δραστηριότητα 1: Ακολούθησε το σώμα σου



#### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε αυξημένη αυτο-αποτελεσματικότητα στην υγιεινή διατροφή και θα αποφεύγετε τον καθιστικό τρόπο ζωής.



#### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 11 έως 14 ετών



#### Επίπεδο

Βασικό



#### Υλικά



#### Βήματα δραστηριότητας

- Προσπαθήστε να θυμηθείτε και γράψτε 3 έως 5 πράγματα που κάνατε σήμερα για να φροντίσετε το σώμα σας - και τα δύο συνδέονται με την κίνηση και τη διατροφή. Συνεχίστε να το κάνετε αυτό κάθε βράδυ (πχ. πριν από τον ύπνο) για δύο εβδομάδες και θα αναγνωρίσετε ότι είναι πολύ πιο εύκολο να έχετε επίγνωση και να ενισχύσετε τις συνήθειές σας για υγιεινό τρόπο ζωής.
- Εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες που σχετίζονται με αυτό, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακούς πόρους, όπως τον ακόλουθο ιστότοπο: <https://kidshealth.org/en/kids/stay-healthy/?WT.ac=k-nav-stay-healthy#catperiods>. Είναι ένας ιστότοπος για παιδιά, έφηβους, γονείς και εκπαιδευτικούς, ο οποίος παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και προτάσεις σχετικά με το σώμα και την υγεία.

## Δραστηριότητα 2: Επιστολή προς το σώμα μου



### Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε αυξήσει τη θετική εικόνα του σώματος και την αγάπη για το σώμα σας.



### Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 15 έως 18 ετών



### Επίπεδο

Προχωρημένο



### Υλικά

Καθρέφτης, χαρτί, στυλό



### Βήματα δραστηριότητας

- Σταθείτε μπροστά στον καθρέφτη και προσπαθήστε να βρείτε 10 πράγματα που σας αρέσουν στον εαυτό σας. Μπορούν να είναι σωματικά, συναισθηματικά, πνευματικά ή κοινωνικά, αλλά τουλάχιστον μερικά από αυτά θα πρέπει να σχετίζονται με το σώμα σας.
- Έπειτα, γράψτε μια επιστολή που απευθύνεται στο σώμα σας με στόχο να εκφράσετε την καλοσύνη, την αποδοχή και τη φροντίδα σας. Αν έπρεπε να εκφράσετε ευγνωμοσύνη προς το σώμα σας, για ποιο πράγμα θα θέλατε να πείτε ευχαριστώ; Στο τέλος της επιστολής γράψτε πώς αισθανθήκατε και τι μάθατε από αυτήν τη δραστηριότητα.
- Μπορείτε επίσης να βρείτε επιπλέον υλικό στους ακόλουθους συνδέσμους:
  1. <https://kidshealth.org/en/teens/food-fitness/?WT.ac=t-nav-food-fitness>  
Αυτός είναι ένας ιστότοπος για παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς, ο οποίος παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και προτάσεις σχετικά με το σώμα και την υγεία.
  2. <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/ten-steps>  
Αυτός είναι ένας ιστότοπος που παρέχει χρήσιμες συμβουλές για την οικοδόμηση μιας θετικής εικόνας του σώματος.
  3. <https://projects.ori.org/bodyacceptanceletters/letters.html>  
Αυτός είναι ένας ιστότοπος για εφήβους, όπου μπορούν να βρουν κάποιες επιστολές γραμμένες για κορίτσια στην εφηβεία που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με την εμφάνισή τους.
  4. <https://www.rawhide.org/blog/infographics/body-image-issues/>  
Αυτός είναι ένας ιστότοπος που παρουσιάζει μερικά ανδρικά θέματα σχετικά με την εικόνα του σώματος.

