Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας

Π.Ε. Ρεθύμνου, Περιφέρειας Κρήτης

ΜΑΘΑΙΝΩ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

Εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης για παιδιά Ε΄και ΣΤ΄Δημοτικού

Ρέθυμνο 2019

**Για τη συγγραφή του εκπαιδευτικού υλικού συνεργάστηκαν οι:**

Ζουρμπάκη Κατερίνα, ψυχολόγος

Κουτσάκη – Τρουλλινού Λύβια, ψυχολόγος

Λίτινα Άρια, παιδαγωγός

Μπογά Ανδρονίκη, ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κ.Π. Ρεθύμνου

**Λίγα λόγια για το εκπαιδευτικό υλικό**

Το εκπαιδευτικό υλικό σχεδιάστηκε από τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής υγείας Π.Ε. Ρεθύμνου, **με σκοπό να βελτιώσει την επικοινωνία και τη συνεργασία των μαθητών στα πλαίσια της σχολικής τάξης, μέσω της καλλιέργειας προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.**

**Απευθύνεται σε παιδιά Ε ΄και Στ΄τάξης του Δημοτικού**, βασίζεται στην βιωματική – ενεργητική μάθηση και προορίζεται για διδασκαλία στον σχολικό χώρο είτε από δασκάλους , είτε από στελέχη πρόληψης.

**Αποτελείται από 20 συναντήσεις**, διάρκειας μιας διδακτικής ώρας και μπορεί να υλοποιηθεί στη διάρκεια ενός σχολικού έτους.

**Γιατί είναι σημαντική η εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων στο Δημοτικό.**

Η πρόληψη περιλαμβάνει όλες εκείνες τις ενέργειες που λαμβάνουν χώρα **πριν την εμφάνιση ενός προβλήματος** και αφορά την εκπαίδευση των παιδιών και των νέων σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες για να αντεπεξέρχονται στις προκλήσεις και τις  δυσκολίες της ζωής. **Ενδυναμώνει τα άτομα και τα συστήματα (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα), ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται καθημερινές δύσκολες καταστάσεις, να αντιστέκονται στις πιέσεις, να αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους και να επιλέγουν θετικές στάσεις ζωής.**

Καθώς το πεδίο της πρόληψης συμβάλλει στην ενίσχυση ενός κλίματος ασφάλειας στο σχολικό περιβάλλον, είναι σημαντικό **να αξιοποιήσουμε τις παρεμβάσεις αυτές** ώστε ήδη από **την πρώιμη ηλικία τα παιδιά** να αναπτύξουν μια συνεργατική και δημοκρατική κουλτούρα, ενώ ταυτόχρονα **να εκπαιδευτούν στην αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων τους.**

Οι συναισθηματικές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσα από τις προληπτικές παρεμβάσεις επιτρέπουν στα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται – ήδη από την παιδική ηλικία- πιο αποτελεσματικά τις συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Μπορούν να μάθουν να χαλαρώνουν περισσότερο, όταν είναι αναστατωμένα, να ηρεμούν ευκολότερα και ταχύτερα, να δείχνουν μεγαλύτερη συγκέντρωση, να κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων, να εκφράζουν αυτό που νιώθουν με σεβασμό στον εαυτό τους και τον άλλο, να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να δημιουργούν καλύτερες σχέσεις με τους γύρω τους και να μπορούν να παίζουν ενεργό ρόλο στην προστασία του εαυτού τους.

Τα αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης καλλιεργούν συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες καθώς και δεξιότητες συμπεριφοράς – αποτελεσματικής επικοινωνίας, που συνθέτουν την συναισθηματική νοημοσύνη και βασίζονται σε αρχές και αξίες που θέτουν στο επίκεντρο τον άνθρωπο.

**Ποιες είναι αυτές οι προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες;**

Είναι οι δεξιότητες που χρειάζεται το παιδί για να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους γύρω του, να προσαρμόζεται στη ζωή και να αντιμετωπίζει θετικά τις δυσκολίες που συναντά.

* Να αποδέχεται και να αντιμετωπίζει με σεβασμό τον εαυτό του
* Να ανακαλύπτει τα ενδιαφέροντά του και να τα αξιοποιεί δημιουργικά
* Να αναγνωρίζει τις ικανότητές του
* Να θέτει και να επιτυγχάνει στόχους
* Να μάθει να παίρνει αποφάσεις
* Να αναζητά εναλλακτικές λύσεις για τα προβλήματά του
* Να αναγνωρίζει τις αξίες και τα πιστεύω του
* Να επικοινωνεί και να συνεργάζεται
* Να δημιουργεί αλλά και να διακόπτει μια σχέση όταν χρειάζεται
* Να αποδέχεται και να εκφράζει τα συναισθήματά του
* Να χειρίζεται συγκρούσεις
* Να λέει όχι και να διεκδικεί τα δικαιώματά του
* Να βρίσκει πληροφορίες και στήριξη

Όταν τα παιδιά διδάσκονται δεξιότητες ζωής όπως κριτική σκέψη , λήψη αποφάσεων, αποτελεσματική επικοινωνία , αποφασιστικότητα, όταν μαθαίνουν να διδάσκονται από τα λάθη τους, συνήθως το αποτέλεσμα στη ζωή τους είναι θετικό , Δεν υπάρχουν ενδείξεις αυξημένης κατάχρησης ουσιών, κατάχρησης διαδικτύου ή άλλων επικίνδυνων συμπεριφορών (εκφοβισμός, επιθετική- παραβατική συμπεριφορά).

Η υλοποίηση προληπτικών προγραμμάτων που βασίζονται σε δεξιότητες ζωής έχει και άλλα θετικά αποτελέσματα: καθώς οι δεξιότητές των παιδιών αναπτύσσονται και βελτιώνονται αυξάνονται παράλληλα και η εμπιστοσύνη και η αυτοεκτίμησή τους. Η θετική αυτοεκτίμηση οδηγεί σε θετική συμπεριφορά σχετικά με την υγεία.

**Πως συμβάλλει η βιωματική μάθηση στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων**

Ο βιωματικός τρόπος δουλειάς είναι ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης της γνώσης, εμπειρικός, που συνδέεται άμεσα με την παρουσία, τη συμμετοχή και το δέσιμο των μελών μιας ομάδας. Είναι ο κατεξοχήν τρόπος εκπαίδευσης σε ψυχοκοινωνικές δεξιότητες.

Σημείο-κλειδί στη βιωματική εκπαίδευση **είναι η ανάπτυξη τέτοιων συνθηκών επικοινωνίας και εμπιστοσύνης** μεταξύ των συντονιστών και των μελών μιας ομάδας που θα επιτρέψουν σε όλους και όλες να εμπλακούν ενεργητικά και να συνεισφέρουν στη διαδικασία.

Δουλεύοντας βιωματικά, ο συντονιστής επιδιώκει την ενεργό συμμετοχή των παιδιών, θεωρώντας σημαντικές τις συναισθηματικές αντιδράσεις, τις ερωτήσεις και τις απορίες των μαθητών που συζητιούνται ελεύθερα στην τάξη. Επιπλέον, τα παιδιά δουλεύοντας σε ομάδες, επικοινωνούν τα βιώματά τους, επεξεργάζονται από κοινού τις αντιδράσεις τους, θέτουν τους δικούς τους στόχους, εκφράζονται και δημιουργούν.

Μ΄ αυτόν τον τρόπο μαθαίνουν να προβληματίζονται, να θέτουν ερωτήματα και να αναπτύσσουν την ικανότητα τους για κριτικό αναστοχασμό, να κατανοούν τον εαυτό τους αλλά και να αναπτύσσουν τηνπροσωπικότητα τους συνολικά**.**

Το υλικό βασίστηκε στη βιωματική προσέγγιση, χρησιμοποιώντας δραστηριότητες ενεργητικής μάθησης, κατάλληλες για τα παιδιά αυτής της ηλικίας, όπως:

- ασκήσεις ενεργοποίησης

- ασκήσεις συνεργασίας,

-ζωγραφική,

- παιχνίδια ρόλων

- αυτόματη γραφή

- συζήτηση σε δυάδες ή μικρές ομάδες

**Τι είναι το «ΜΑΘΑΙΝΩ –ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ - ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ»**

Το «ΜΑΘΑΙΝΩ – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ- ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ» είναι ένα εκπαιδευτικό υλικό, που σκοπό έχει τη βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας των μαθητών στα πλαίσια της σχολικής τάξης, μέσω της καλλιέργειας προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Ομάδα στόχος είναι παιδιά ηλικίας 11-12 ετών (Ε ΄και Στ΄τάξη του Δημοτικού), καθώς η είσοδος στην προεφηβεία σηματοδοτεί μια σειρά βιολογικών και ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή έχουν περισσότερο ανάγκη να μοιραστούν σκέψεις και προβληματισμούς γύρω από όλες αυτές τις αλλαγές , ώστε να μπορέσουν να διαχειριστούν με αποτελεσματικό τρόπο τα αντικρουόμενα συναισθήματα (φόβο, θυμό, άγχος) που βιώνουν.

Μέσα από τις συναντήσεις του υλικού δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές :

* Να μάθουν να μιλάνε για αυτά που τους απασχολούν σχετικά με τις αλλαγές που βιώνουν καθώς μεγαλώνουν
* Να μάθουν να ακούν
* Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους
* Να μάθουν να διαχειρίζονται το θυμό τους και να τον εκφράζουν με μη απειλητικούς τρόπους
* Να μάθουν να ανακαλύπτουν και να αξιοποιούν τις δυνατότητες και τις ικανότητές τους
* Να μάθουν να συνεργάζονται,
* Να μάθουν να δημιουργούν και να διατηρούν καλές σχέσεις
* Να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και να κατανοήσουν τη δύναμη των επιρροών
* Να μάθουν να διεκδικούν τα δικαιώματά τους με αποφασιστικό τρόπο
* Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους

Σε επίπεδο τάξης, δίνεται μεγάλη έμφαση στη δημιουργία ενός κλίματος ασφάλειας, σεβασμού και συνεργατικότητας που στοχεύει στην βελτίωση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μαθητών η/και μεταξύ των μαθητών και του συντονιστή. Γιαυτό το λόγο αφιερώνεται μεγάλο μέρος των συναντήσεων του υλικού στο δέσιμο της ομάδας.

Το υλικό αποτελείται από 20 συναντήσεις, κάθε μια από τις οποίες διαπραγματεύεται διαφορετικό θέμα. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρηθεί η σειρά των ενοτήτων, καθώς η κάθε ενότητα βασίζεται στην προηγούμενη. Η διάρκεια κάθε συνάντησης είναι μια διδακτική ώρα και η διάρκεια του προγράμματος ένα σχολικό έτος.

Το υλικό μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες της εκάστοτε ομάδας και σύμφωνα με τις χρονικές δυνατότητες του εκπαιδευτικού και του σχολικού προγράμματος. Επιπλέον, όσον αφορά την ΣΤ΄τάξη δίνεται η δυνατότητα στον δάσκαλο/ συντονιστή να δουλέψει με τα παιδιά την θεματική της Μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο. (βλ. παράρτημα)

Βασίζεται στη βιωματική – ενεργητική μάθηση και προορίζεται για διδασκαλία στο σχολικό χώρο είτε από δασκάλους , είτε από στελέχη πρόληψης.

Προϋπόθεση για την εφαρμογή του υλικού από δασκάλους, είναι η εκπαίδευσή τους στο υλικό πριν την εφαρμογή του στο σχολείο, καθώς και συναντήσεις υποστήριξης κατά την εφαρμογή του.

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

**«ΜΑΘΑΙΝΩ –ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ - ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ** | **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** | **ΣΤΟΧΟΙ** |
| 1. Γνωριμία με το υλικό | Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, άσκηση ενεργοποίησης | Εισαγωγή στο υλικό, γνωριμία με τα παιδιά, καλλιέργεια κλίματος εμπιστοσύνης |
| 1. Δημιουργία πλαισίου συνεργασίας: τι περιμένω από την ομάδα | Εργασία σε ζευγάρια, άσκηση ενεργοποίησης | Διερεύνηση προσδοκιών των μαθητών, καλλιέργεια συνεργασίας και κλίματος εμπιστοσύνης |
| 1. Δημιουργία πλαισίου συνεργασίας: τι θα μας κάνει ομάδα | Εργασία σε ομάδες, ομαδική συζήτηση | Θέσπιση βασικών κανόνων για την ομαλή λειτουργία της ομάδας, καλλιέργεια συνεργασίας και κλίματος εμπιστοσύνης |
| 1. Γινόμαστε ομάδα 1 | δραματοποίηση(παντομίμα), ομαδική άσκηση, ομαδική συζήτηση | Δέσιμο ομάδας |
| 1. Γινόμαστε ομάδα 2 | Ομαδική άσκηση συνεργασίας, ομαδική συζήτηση | Δέσιμο ομάδας, ανάπτυξη συνεργατικότητας |
| 1. Επικοινωνία | Παιχνίδι ρόλων, ομαδική συζήτηση | Αναγνώριση των στοιχείων που διευκολύνουν ή δυσχεραίνουν την επικοινωνία |
| 1. Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου | Ομαδική συζήτηση, δραματοποίηση(παντομίμα) | Αναγνώριση των συναισθημάτων και της σημασίας τους |
| 1. Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί 1 | Αφήγηση, ζωγραφική, ομαδική συζήτηση | Αναγνώριση των ενδείξεων του θυμού |
| 1. Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί 2 | Ατομική εργασία, ομαδική συζήτηση | Αναγνώριση καταστάσεων που προκαλούν θυμό, αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων που συνυπάρχουν με το θυμό |
| 1. Πώς να νικήσεις το δράκο του θυμού | Προβολή βίντεο, ατομική εργασία, ομαδική συζήτηση | Τεχνικές διαχείρισης θυμού |
| 1. Μπαίνω στη θέση του άλλου | Παιχνίδι ρόλων, ομαδική συζήτηση | Εισαγωγή της έννοιας ενσυναίσθηση |
| 1. Τα ατομικά μου δικαιώματα | Ομαδική συζήτηση, παιχνίδια ρόλων | Γνώση των ατομικών δικαιωμάτων |
| 1. Διεκδικητική συμπεριφορά | Ομαδική συζήτηση, παιχνίδια ρόλων | Πως διεκδικώ τα δικαιώματα μου με αποφασιστικό τρόπο |
| 1. Φιλικές σχέσεις - Επιρροές | Ζωγραφική, ομαδική συζήτηση, παιχνίδι ρόλων | Τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου – Τρόποι αντίστασης στην επιρροή από τους συνομηλίκους |
| 1. Αξιολόγηση και κλείσιμο | Ατομική εργασία, εργασία σε ζευγάρια, ομαδική συζήτηση, συμπλήρωση ερωτηματολογίου | Ανατροφοδότηση για το υλικό και τη διαδικασία του |

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (για μαθητές ΣΤ΄Δημοτικού)**

**«ΜΑΘΑΙΝΩ –ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ - ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ»**

**Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ** | **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** | **ΣΤΟΧΟΙ** |
| 1. Όνειρα και ανησυχίες για το Γυμνάσιο | Ατομική εργασία, ομαδική εργασία, ομαδική συζήτηση | Έκφραση σκέψεων, ανησυχιών και συναισθημάτων σχετικά με το πέρασμα στο Γυμνάσιο |
| 1. Ο ήλιος των ικανοτήτων μου | Ατομική εργασία, ομαδική συζήτηση | Αναγνώριση των ικανοτήτων τους και αξιοποίησης τους στο Γυμνάσιο |
| 1. Η Γέφυρα της Μετάβασης | Ομαδική ζωγραφική, ομαδική συζήτηση | Έκφραση προβληματισμών για τη μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο |
| 1. Διασχίζοντας τη Γέφυρα της Μετάβασης | Ατομική ζωγραφική, ομαδική συζήτηση | Αναγνώριση των ικανοτήτων και των δυνατοτήτων των μαθητών, που θα τα βοηθήσουν στην μετάβαση |

**ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ**

1Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΥΛΙΚΟ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να γνωριστούν ξανά με έναν διαφορετικό τρόπο

Να γνωρίσουν τον βιωματικό τρόπο, με τον οποίο θα δουλέψει η ομάδα

Να δημιουργηθεί κλίμα οικειότητας και εμπιστοσύνης

**1 Παρουσίαση του προγράμματος**

(ολομέλεια)

Καλωσορίζουμε τους μαθητές.

Λέμε λίγα λόγια για το πρόγραμμα **«ΜΑΘΑΙΝΩ- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ».**

Πρόκειται για μια σειρά 15 συναντήσεων , όπου θα έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε, να εκφράσουμε και να ανταλλάξουμε απόψεις και συναισθήματα με έναν διαφορετικό τρόπο. Σημασία έχει να συμμετέχουμε όλοι ώστε να ανακαλύψουμε πράγματα για τον εαυτό μας που θα μας βοηθήσουν να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους, να διαχειριζόμαστε τα «δύσκολα» συναισθήματά μας και να συνεργαζόμαστε δημιουργικά.

**2 Γνωριμία – Σταυρόλεξο**

**(**ολομέλεια)

Ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν το μικρό τους όνομα στο

χαρτί (flip chart),σχηματίζοντας σταυρόλεξο και να πουν κάτι σχετικά με αυτό: πώς το πήραν, αν έχουν υποκοριστικό κτλ.

Συμμετέχουν ένα - ένα χωρίς προκαθορισμένη σειρά.

**3** **Παιχνίδι Ενεργοποίησης**

Ζητάμε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο. Θέτουμε τον όρο ότι κανείς δεν πρέπει να καθίσει στη θέση που καθόταν πριν και τους ζητάμε να αλλάξουν θέση όσοι π.χ. φοράνε φόρμες, έφαγαν χτες σοκολάτα, έχουν ποδήλατο, έχουν κατοικίδιο, γεννήθηκαν καλοκαίρι, τους αρέσουν τα μαθηματικά, κάνουν κάποιο άθλημα κτλ. Το παιχνίδι αυτό δημιουργεί ένα ευχάριστο κλίμα και μια κινητικότητα που σπάει τον πάγο και την ενδεχόμενη αμηχανία των μαθητών. Στο τέλος ρωτάμε τους μαθητές πως τους φάνηκε αυτό που κάναμε, ποιες είναι οι εντυπώσεις τους

**4 Κλείσιμο**

(ολομέλεια)

Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν την φράση «Αυτό που μου άρεσε σήμερα ήταν……»

***Υλικά :*** *μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

2Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ:ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να διερευνήσουν και να μοιραστούν οι μαθητές τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα

Να καλλιεργηθεί συνεργασία και κλίμα εμπιστοσύνης

1. **ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Σύνδεση με την προηγούμενη συνάντηση. Ξαναθυμόμαστε τα ονόματα των παιδιών, με πιο διασκεδαστικό τρόπο. Ζητάμε από τα παιδιά να λέει ο καθένας το όνομά του, αλλάζοντας θέση με τον απέναντί του. Εντάσσουμε στην ομάδα μαθητές/μαθήτριες που πιθανόν απουσίαζαν στην πρώτη συνάντηση.

1. **ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ**

* Δίνουμε στα παιδιά κάρτες με ζεύγη αντίθετων λέξεων και σχηματίζουν ζευγάρια.
* Το κάθε ζευγάρι παίρνει μια μαργαρίτα όπου στα πέταλα της σκέφτεται και γράφει τι θα ήθελε να συζητήσουμε σε αυτές τις συναντήσεις
* Το κάθε ζευγάρι παρουσιάζει την μαργαρίτα του και εμείς καταγράφουμε τις απόψεις τους σε flip chart και συζητάμε για τις προσδοκίες τους.

3 **ΆΣΚΗΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ «Χαλασμένο Φαξ»**

Τα παιδιά κάθονται με τις καρέκλες τους σε κύκλο, ο καθένας πλάτη με πλάτη με τον μπροστινό του. Δείχνουμε ένα σχέδιο στο πρώτο και προσπαθεί να το ζωγραφίσει με το χέρι του στην πλάτη του μπροστινού του. Σκοπός είναι νε περάσει το μήνυμα από όλη την ομάδα και να φτάσει ακέραιο στον τελευταίο. Το σχέδιο θα μπορούσε να είναι π.χ η μαργαρίτα. Στο τέλος ρωτάμε τα παιδιά πως τις εντυπώσεις τους από την άσκηση.

**4 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν πως τους φάνηκε αυτό που έγινε

***Υλικά* :** *μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*χαρτόνι κανσον*

*χαρτοταινία*

1Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

3Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ:ΤΙ ΘΑ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΟΜΑΔΑ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να σκεφτούν και να αναγνωρίσουν τα παιδιά τους τρόπους που μπορούν να μας βοηθήσουν να δουλέψουμε ως ομάδα

* + - Να θέσουν τους κανόνες λειτουργίας της ομάδας μας
* Να καλλιεργηθεί συνεργασία και κλίμα εμπιστοσύνης

1 **ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ**

* Χωρισμός σε τετράδες, με βάση κάποιο κεντρικό θέμα (π.χ. Χριστούγεννα, καλοκαίρι, θάλασσα, βουνό)
* Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες και να συζητήσουν:

Α) τι μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε οµάδα (τι θα μας δέσει;)

Β) τι μπορεί να μας δυσκολέψει;

* Ζητάμε από τα παιδιά να καταγράψουν τις απόψεις τους, και τους επισημαίνουμε ότι είναι σημαντικό να μην αφήσουν την άποψη κανενός μέλους της ομάδας απ’ έξω.
* Στην ολοµέλεια: Τα παιδιά παρουσιάζουν τα συµπεράσµατα τους.

2 **ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

Αναφερόμαστε στις προσδοκίες των μαθητών από την προηγούμενη συνάντηση και τους ζητάμε να ορίσουμε τους κανόνες της ομάδας μας, που θα μας βοηθήσουν να συνεργαστούμε και να λειτουργήσουμε αποτελεσματικά ως ομάδα. Συμφωνούμε και καταγράφουμε σε flip – chart. Στο τέλος του συμβολαίου καλούμε τους μαθητές να υπογράψουν. Υπογράφει και ο συντονιστής. Αναρτούμε το συμβόλαιο σε εμφανές σημείο στην τάξη.

**3 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά τις εντυπώσεις τους από τη συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*κάρτες για χωρισμό*

*χαρτοταινία*

4Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΟΜΑΔΑ 1»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να δουλέψουν οι μαθητές με την έννοια της ομαδικότητας

* Να καλλιεργηθεί συνεργασία και κλίμα εμπιστοσύνης

**1** **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ.**

Υπενθυμίζουμε τους κανόνες της ομάδας μας. Και αναφερόμαστε στα συμπεράσματα τους για το τι θα θέλαμε να έχει η ομάδα μας για να νιώσουμε καλά, πως μας αρέσει να μας μιλάνε, τι θα κάνει ο καθένας μας για να είμαστε ομάδα

**2 ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ…..**

Καθόμαστε σε κύκλο και ξεκινάμε την ιστορία μας λέγοντας « Ξύπνησα και ήταν Σάββατο πρωί…» . Δίνουμε την άκρη ενός κουβαριού σε ένα παιδί και ζητάμε να συνεχίσει την ιστορία, λέγοντας τη δική του πρόταση. Στη συνέχεια πετάει το κουβάρι σε όποιο συμμαθητή του θέλει, κρατώντας ταυτόχρονα την κλωστή από το κουβάρι. Συνεχίζουμε μέχρι να μιλήσουν όλα τα παιδιά.

Έπειτα τους ζητάμε να παρατηρήσουν τον ιστό του κουβαριού και να σηκώσουν όλοι τα χέρια τους ψηλά, να μεταφερθούν πιο δεξιά κ.α. Στο τέλος καθόμαστε στις καρέκλες ξανά και αφήνουμε το κουβάρι κάτω.

Aς σηκώσουμε όλοι τα χέρια μας ψηλά, ας μεταφερθούμε πιο δεξιά, ας καθίσουμε στις καρέκλες ξανά και ας αφήσουμε το κουβάρι κάτω.

3 **ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Ζητάμε από τα παιδιά τις εντυπώσεις και τις διαπιστώσεις τους από την άσκηση. Μπορούμε να τους ρωτήσουμε

-Τι χρειάστηκε για να συνεργαστούν;

-Αν υπήρξε κάτι που τους δυσκόλεψε;

**4 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τους μαθητές να πουν μια λέξη, ένα συναίσθημα. Πώς φεύγουν από αυτή τη συνάντηση;

***Υλικά*** *: ένα χρωματιστό κουβάρι*

5Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΟΜΑΔΑ 2»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναπτύξουν οι μαθητές ομαδικότητα

* Να αναπτύξουν οι μαθητές τρόπους συνεργασίας
* Να καλλιεργηθεί συνεργασία και κλίμα εμπιστοσύνης

**1 ΟΙ ΚΟΜΠΟΙ**

Τα παιδιά είναι όρθια σε κύκλο το ένα δίπλα στο άλλο. Σταυρώνουν τα χέρια τους μπροστά τους και πιάνουν τα χέρια των παραδιπλανών τους. Σχηματίζουν έτσι έναν κόμπο. Για να λύσουν τον κόμπο θα χρειαστεί να μπουν σε μια σειρά χωρίς όμως να αφήσουν τα χέρια τους.

**2 ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Ζητάμε από τα παιδιά τις εντυπώσεις τους από την άσκηση. Τους ρωτάμε:

* Πως σας φάνηκε αυτό που κάναμε;
* Τι σας βοήθησε να λυθείτε; Τι έκαναν οι άλλοι;
* Τι δεν πήγε καλά; Τι θα θέλατε από τους άλλους ;Τι θα σας βοηθούσε;

Αν τα παιδιά δεν έχουν καταφέρει να λύσουν τον κόμπο τους ζητάμε να ξαναδοκιμάσουν, λαμβάνοντας υπόψη αυτή τη φορά όλα αυτά που συζητήσαμε, και θα μας βοηθήσουν

**3 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια στον κύκλο και κρατώντας το χέρι ο ένας του άλλου, λένε με τη σειρά ο καθένας μια λέξη που περιγράφει αυτό που έζησαν σήμερα.

6Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναγνωρίσουν οι μαθητές τα στοιχεία της επικοινωνίας που τη βοηθούν και τη δυσκολεύουν

**1 ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**

Καθόμαστε όλοι σε κύκλο και ζητάμε 4 εθελοντές για το role-playing. Διαμορφώνονται τα ζευγάρια.

Δίνουμε στο 1ο ζευγάρι τις εξής οδηγίες:

**Ο ένας μιλάει για το πώς θα ήθελε να περάσει το σαββατοκύριακο του**. **Το ταίρι του, δεν τον ακούει, δεν τον προσέχει, αλλά χαζεύει γύρω του, ξεσκονίζει τη μπλούζα του, δένει τα κορδόνια του..**

Συζήτηση στην ολομέλεια :

-Πως αισθάνθηκαν οι πρωταγωνιστές

-Τι παρατηρήσατε

-Πως σας φάνηκε αυτό που έγινε; Νομίζετε ότι μπόρεσαν τελικά να επικοινωνήσουν; Τι δεν πήγε καλά;

-Τι θα μπορούσε να είναι διαφορετικό;

**Ας ξαναπαίξουμε το σκετσάκι με τον διαφορετικό τρόπο (ακούω με προσοχή τον συνομιλητή μου). Πως σας φάνηκε τώρα; Ήταν καλύτερα έτσι;**

Δίνουμε στο 2ο ζευγάρι τις εξής οδηγίες:

**Ο ένας μιλάει για το πώς θα ήθελε να περάσει το σαββατοκύριακο του. Το ταίρι του μιλάει ταυτόχρονα για το πώς θα ήθελε και εκείνος να περάσει το σαββατοκύριακο του**

Συζήτηση στην ολομέλεια :

**-**Πως αισθάνθηκαν οι πρωταγωνιστές

-Τι παρατηρήσατε

-Πως σας φάνηκε αυτό που έγινε; Νομίζετε ότι μπόρεσαν τελικά να επικοινωνήσουν; Τι δεν πήγε καλά;

-Τι θα μπορούσε να είναι διαφορετικό;

**Ας ξαναπαίξουμε το σκετσάκι με τον διαφορετικό τρόπο (ακούω με προσοχή τον συνομιλητή μου, χωρίς να διακόπτω). Πως σας φάνηκε τώρα; Ήταν καλύτερα έτσι;**

1. **ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ : ΤΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ**

Οι συντονιστές καταγράφουν τις απαντήσεις των παιδιών σε χαρτί flip chart

**3 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Τα παιδιά μπαίνουν σε κύκλο και κρατάνε το χέρι ο ένας του άλλου, λένε με τη σειρά ο καθένας μια λέξη που περιγράφει αυτό που έζησαν σήμερα.

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*κάρτες περιστατικών*

*χαρτοταινία*

7Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναγνωρίσουν οι μαθητές το εύρος των συναισθημάτων

* Να κατανοήσουν την αξία των συναισθημάτων

1 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Όλοι νιώθουμε διάφορα συναισθήματα κατά την διάρκεια της ημέρας. Πως νιώθατε όταν σηκωθήκατε σήμερα το πρωί; Γιατί τα συναισθήματα μας είναι σημαντικά

**2 ΠΟΣΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΓΝΩΡΙΖΩ;**

Στην ολομέλεια ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν όσα συναισθήματα γνωρίζουν. (θετικά και αρνητικά). Τα καταγράφουμε σε flipchart. Συζητάμε για την αξία όλων των συναισθημάτων, είτε τα θεωρούμε θετικά, είτε αρνητικά.

**3 ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Στην ολομέλεια δίνουμε στα παιδιά από ένα καρτελάκι με ένα συναίσθημα. Όποιο παιδί θέλει μπορεί να το κάνει παντομίμα. Όποιο θέλει μπορεί να το περιγράψει. Και τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να το μαντέψουν

4 **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

5 **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Τα παιδιά μπαίνουν πάλι σε κύκλο και κρατάνε το χέρι ο ένας του άλλου, λένε με τη σειρά ο καθένας μια λέξη που περιγράφει αυτό που έζησαν σήμερα.

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*καρτελάκια*

*χαρτοταινία*

8Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΜΠΑΙΝΩ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια της ενσυναίσθησης.

1 **ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**

Καθόμαστε όλοι σε κύκλο και ζητάμε 6 εθελοντές. Διαμορφώνονται τα ζευγάρια.

**Δίνουμε στο 1ο ζευγάρι το 1ο περιστατικό:**

* **Ένας φίλος σου , σου μίλησε άσχημα μπροστά σε άλλους:**

- « Μπόρεσα να περάσω μια δύσκολη πίστα στο παιχνίδι»

και ο φίλος σου απαντά ότι

- «Λες ψέματα αποκλείεται να το έχεις καταφέρει εσύ αυτό».

Αναστοσχασμός-Ερωτήσεις

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο πρωταγωνιστής; Είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε πως αισθάνεται ο άλλος;

- τι διαφορετικό θα μπορούσε να γίνει;  
- Τι νομίζετε ότι χρειάζεται ώστε να αισθανθεί καλύτερα; Ποιες φράσεις θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν; Π.χ.«φαίνεσαι χαρούμενος και καμαρώνεις που τα κατάφερες»

**Δίνουμε στο 2ο ζευγάρι το 2ο περιστατικό:**

**- Η κυρία δίνει τα αποτελέσματα από το τεστ αντωνυμιών και δεν τα έχεις πάει πολύ καλά**. Ο φίλος σου γελάει και σου λέει ειρωνικά:

- «Μου αρέσει που είχες κάνει και επανάληψη»

Αναστοσχασμός-Ερωτήσεις

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο πρωταγωνιστής; Είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε πως αισθάνεται ο άλλος;

- Τι διαφορετικό θα μπορούσε να γίνει;  
- Τι νομίζετε ότι χρειάζεται ώστε να αισθανθεί καλύτερα; Πχ. «δείχνεις στενοχωρημένος που δεν τα πήγες τόσο καλά, όσο θα ήθελες»

**Δίνουμε στο 3ο ζευγάρι το 3ο περιστατικό:**

**Ένας συμμαθητής σου κάνει πάρτι αλλά δεν σου δίνει πρόσκληση**

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο πρωταγωνιστής; Είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε πως αισθάνεται ο άλλος;

- Τι διαφορετικό θα μπορούσε να γίνει;  
- Τι νομίζετε ότι χρειάζεται ώστε να αισθανθεί καλύτερα. Π.χ «Τα παιδιά που δεν θα καλεστούν θα απογοητευτούν, καλύτερα να είμαι πιο διακριτικός στο πότε θα τους δώσω τις προσκλήσεις».

2 **Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν φράσεις που δείχνουν κατανόηση, σεβασμό και ενσυναισθηση. Τις καταγράφουμε σε flip chart

1. **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν ένα συναίσθημα για τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*κάρτες περιστατικών*

*χαρτοταινία*

9Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«Ο ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΔΡΑΚΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΥΤΙ (1)»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναγνωρίζουν τα παιδιά τις ενδείξεις του θυμού

1 **ΙΣΤΟΡΙΑ «Ο ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΔΡΑΚΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΥΤΙ**»:  
«Κάποτε σε ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας πράσινος, μεγάλος δράκος. Κάθε πρωί που ξυπνούσε έβλεπε τα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε ευτυχισμένος!

Το δάσος ήταν τόσο όμορφο που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα να μείνουν εκεί. Από τότε ο δράκος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, άρχιζε να νευριάζει εύκολα και να θυμώνει.

Την πρώτη φορά που θύμωσε ήταν επειδή τα σκιουράκια μάζεψαν βελανίδια και τα αφήσανε παντού στο έδαφος. Πήγε ο δράκος να κάνει τον περίπατό του, τα πάτησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Θύμωσε τόσο πολύ που από το στόμα του βγήκε φωτιά. Το αποτέλεσμα ήταν να καεί το δέντρο δίπλα του, αλλά και η γλώσσα του. Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να φάει.

Μόλις συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει. Ένας λαγός έφαγε καρότα και πέταξε τα κοτσάνια έξω από την σπηλιά του δράκου. Ξαναθύμωσε ο πράσινος δράκος, έβγαλε φωτιά από το στόμα του, έκαψε δυο δέντρα αυτή την φορά και έκανε μεγαλύτερη ζημιά στην γλώσσα του. Όσο για την γλώσσα του, είχε γεμίσει φουσκάλες και τον έκανε να τρώει μόνο γιαούρτι και να μιλάει …πθεβδά!

Μια μέρα ήρθε στο δάσος ένα ξωτικό που μόλις είδε την μεγάλη καταστροφή, έψαξε να βρει τι έφταιγε. Δεν άργησε να βρει τον δράκο να θυμώνει και να βγάζει φωτιά από το στόμα του, όταν ένας τυφλοπόντικας είχε γεμίσει τον τόπο με τρύπες. Τότε το ξωτικό πήγε κοντά και…..

**Στο σημείο αυτό ζητάμε από τα παιδιά να δώσουν εκείνα την συνέχεια της ιστορίας. Εμείς δεν δίνουμε το τέλος της ιστορίας.**

( του έδωσε το «μαγικό κουτί».

Από εκείνη την ημέρα ο δράκος όχι μόνο δεν θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά»)

2 **Ζωγραφίζω τον εαυτό μου θυμωμένο**

Δίνουμε στα παιδιά μια ζωγραφιά με ένα ανθρωπάκι. Τους ζητάμε να σκεφτούν και να *γράψουν*  κάποια προειδοποιητικά σημάδια που έχουν όταν θυμώνουν που και πως νιώθουν τον θυμό και να το αποτυπώσουν πάνω στη ζωγραφιά τους. Ο καθένας παρουσιάζει την ζωγραφιά του. Σε ένα flip chart καταγράφουμε τις ενδείξεις.

**3 Κλείσιμο**

Τα παιδιά μπαίνουν πάλι σε κύκλο και κρατάνε το χέρι ο ένας του άλλου, λένε με τη σειρά ο καθένας μια λέξη που περιγράφει αυτό που έζησαν σήμερα.

Υλικά : μαρκαδόροι

χαρτί flip chart, φύλλα Α4, χαρτοταινία

10Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«Ο ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΔΡΑΚΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΥΤΙ (2)»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναγνωρίζουν τα παιδιά τις καταστάσεις που τους προκαλούν θυμό

* Να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματα που συνυπάρχουν με τον θυμό

1 **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**

**Δίνουμε το τέλος της προηγούμενης ιστορίας…. «Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί**»:

«Τότε το ξωτικό πήγε κοντά και του έδωσε το «μαγικό κουτί». Από εκείνη την ημέρα ο δράκος θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά».

**Ρωτάμε τα παιδιά :** Τι πιστεύουν ότι ήταν το μαγικό κουτί; Ποια ήταν η χρησιμότητά του;

2 **ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΚΟΥΤΙ ΘΥΜΟΥ**

Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν πράγματα πουμπορεί να τα κάνουν να θυμώνουν. Τα βάζουν μέσα στο κουτί.

**3 ΤΟ ΠΑΓΟΒΟΥΝΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ**

Διαβάζουμε τις καταστάσεις που προκαλούν θυμό και τους ρωτάμε ποια άλλα συναισθήματα υπάρχουν . Φανταστείτε τα συναισθήματα μας είναι σαν ένα παγόβουνο όπου ο θυμός είναι πάνω- πάνω και φαίνεται. Τι άλλο μπορεί να αισθανόμαστε; Καταγράφουμε τα άλλα συναισθήματα, που αναφέρουν τα παιδιά στο υποθαλάσσιο μέρος του παγόβουνου που έχουμε ζωγραφίσει σε flip-chart

1. **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν ένα συναίσθημα για τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*καρτελάκια*

*ένα χρωματιστό κουτί*

11Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΠΩΣ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΟ ΔΡΑΚΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να γνωρίσουν τα παιδιά τρόπους διαχείρισης του θυμού

1  **ΠΩΣ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΟ ΔΡΑΚΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ**

Προβάλλουμε το video: διαχείριση θυμού, πώς να νικήσεις το δράκο του θυμού.

Σε σημεία που κρίνουμε απαραίτητα μπορούμε να σταματάμε και να σχολιάζουμε αυτά που παρακολουθούμε. Ζητάμε από τα παιδιά να συμμετάσχουν ενεργά στην τεχνική χαλάρωσης.

**2 ΙΔΕΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ**

Σε flip chart ζωγραφίζουμε ένα δράκο. Δίνουμε σε κάθε παιδί ένα χαρτί σε σχήμα δέντρου. Ζητάμε από το κάθε παιδί να γράψει τους τρόπους που το βοηθάνε να αντιμετωπίσει το θυμό του. Σηκώνεται ένα- ένα και αφού παρουσιάσει κολλάει το δέντρο του στο χαρτί.

3 **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΘΥΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ.**

**4 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν ένα συναίσθημα για τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*χαρτόνι κανσον*

*χαρτοταινία*

12Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να γνωρίσουν τα παιδιά τα ατομικά τους δικαιώματα

**1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε δικαιώματα, είναι σημαντικό να τα γνωρίζουμε για να μπορέσουμε και να τα διεκδικήσουμε. Μερικές φορές όμως κάποιοι δεν λαμβάνουν υπόψη τις απόψεις, τα δικαιώματα και τα συναισθήματα μας, με αποτέλεσμα να δυσκολευόμαστε να τα υπερασπιστούμε και τελικά να τα παραβλέπουμε.

**2 ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ**

Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν και να καταγράψουν σε flip chart που έχουμε κολλήσει **«ποια δικαιώματα θεωρούν ότι έχουν σαν άτομα»**. Συμπλήρωση των ατομικών δικαιωμάτων από τους συντονιστές.

1. **ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ**

Συζήτηση για την αξία των δικαιωμάτων και εισαγωγή για τους τρόπους που τα διεκδικούμε

1. **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν εντυπώσεις από τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*χαρτοταινία*

13Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«Διεκδικητική Συμπεριφορά»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να μάθουν τα παιδιά να διεκδικούν τα δικαιώματά τους με αποφασιστικό τρόπο

1 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Σύνδεση με προηγούμενη συνάντηση. Αναφορά στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να διεκδικούμε αυτό που θέλουμε χωρίς να βλάπτουμε τους άλλους και χωρίς να πληγωνόμαστε οι ίδιοι. (επιθετικός, παθητικός, αποφασιστικός)

2 **ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ, ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΕΓΩ**

Παρουσιάζουμε στα παιδιά τους χαρακτήρες που έχουμε σχεδιάσει σε μεγάλα χαρτόνια, «το ποντίκι», «το τέρας», « ο αποφασιστικός άνθρωπος», ένα κάθε φορά και τους ζητάμε να σκεφτούν πως πιστεύουν ότι συμπεριφέρεται ο κάθε χαρακτήρας. Καταγράφουμε τις σκέψεις τους και συμπληρώνουμε.

3 **ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**

Χωρισμός σε ζευγάρια. Δίνουμε σε κάθε ζευγάρι ένα περιστατικό και τους ζητάμε να παίξουν τους ρόλους τους σύμφωνα και με τους τρεις τρόπους διεκδίκησης που αναφέραμε. Δίνουμε την οδηγία ότι αρχικά θα επιλέξουν τον επιθετικό ή παθητικό τρόπο και στη συνέχεια θα ξαναπαίξουν τους ρόλους τους με τον αποφασιστικό τρόπο.

Αφού παρουσιάσει το κάθε ζευγάρι και τους δυο τρόπους, μοιράζεται τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση με όλη την ομάδα.

Παραδείγματα περιστατικών:

* + **Μιλάς με ένα φίλο σου και δεν σε ακούει σε αυτό που προσπαθείς να του πεις**
  + **Ο αδερφός σου κάνει φασαρία ενώ εσύ προσπαθείς να λύσεις τις ασκήσεις των μαθηματικών**
  + **Έχετε αναλάβει μια κοινή εργασία με έναν συμμαθητή/τρια σου. Τον περιμένεις στο σπίτι σου ενώ αυτός δεν εμφανίζεται τελικά. Το πρωί έχετε την παρουσίαση της εργασίας…**
  + **Οι καλύτεροι σου φίλοι παίζουν και μόλις φτάνεις θέλεις πολύ να μπεις στο παιχνίδι, αλλά αυτοί σου λένε ότι έχουν ήδη αρχίσει και δεν υπάρχει χώρος για άλλο παίχτη.**
  + **Η μητέρα σου λέει ότι πρέπει να μείνεις στο σπίτι το Σάββατο το πρωί για να φτιάξεις το δωμάτιο σου. Έχεις όμως σχεδιάσει να πας βόλτα με τους φίλους σου.**

1. **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τους μαθητές να μας πουν τι κατάλαβαν για τον εαυτό τους από αυτή τη συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*κάρτες περιστατικών*

*χαρτοταινία*

14Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ – ΕΠΙΡΡΟΕΣ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναζητήσουν τα παιδιά τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου

* Να μάθουν τρόπους αντίστασης στην επιρροή από τους συνομηλίκους

1 **Ο ΚΑΛΟΣ ΦΙΛΟΣ**

Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες. Ζητάμε από τα παιδιά να συζητήσουν και καταγράψουν με δημιουργικό τρόπο τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου. Μπορούμε να τους προτείνουμε να φτιάξουν μια μαργαρίτα, ένα τρένο κ.ά.

Στη συνέχεια παρουσιάζουν στην ολομέλεια.

2 **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ**

Σύνθεση των απαντήσεων των ομάδων από τους συντονιστές και συζήτηση γύρω από τη φιλία, με ερωτήσεις, όπως :

- Οι φίλοι αποκτούν μεγαλύτερη σημασία για μας καθώς μεγαλώνουμε.

- Υπάρχουν οι «γνωστοί», οι «φίλοι» και οι «κολλητοί».

-Πόσο εύκολα βρίσκω τα χαρακτηριστικά αυτά;

- Μπορεί να χαλάσει μια φιλία; Πότε;

- Αν τσακωθώ με έναν φίλο, αυτό σημαίνει ότι η φιλία χαλάει;

-Η φιλία είναι μια σχέση που χρειάζεται φροντίδα.

- Ένας φίλος μπορεί και να με πιέζει; Μπορώ να λέω όχι σε έναν φίλο;

(πχ. να κάνω πλάκα σε ένα παιδί, να μην κάνω παρέα με συγκεκριμένο παιδί, να μην του μιλάω στα διαλείμματα, ή να το κοροϊδεύω)

3  **ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**

Χωρισμός σε ομάδες. Η κάθε ομάδα παίρνει από ένα περιστατικό, το συζητούν και το παρουσιάζουν στην ολομέλεια, με όποιον τρόπο θέλουν.

1. **Μόλις σχολάσαμε από το σχολείο, ο φίλος μου με πιέζει να πάμε στην απέναντι γειτονιά, για να μου δείξει κάποια σκυλάκια που έχει βρει. Στους γονείς μου όμως έχω υποσχεθεί ότι θα γυρίζω σπίτι αμέσως μετά το σχολείο.**
2. **Δυο φίλοι μου πήραν ένα πακέτο τσιγάρα, με πιέζουν να δοκιμάσω, ενώ εγώ δεν θέλω**
3. **Συνεργάζομαι με τους 3 καλυτέρους μου φίλους για μια σχολική εργασία. Όμως αποφάσισαν ξαφνικά να αλλάξουν θέμα, χωρίς να με ρωτήσουν και με πιέζουν να το δεχτώ.**

Συζητάμε με τα παιδιά για τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αντισταθούμε στην πίεση των συνομηλίκων. Και στη συνέχεια ταπαιδιά ξαναπαίζουν τα ίδια περιστατικά, όμως αντιστέκονται στην πίεση που τους ασκούν.

**4 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά μια φράση ή λέξη που χαρακτηρίζει τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*κάρτες περιστατικών*

*χαρτοταινία*

15Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΚΛΕΙΣΙΜΟ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να πάρουμε ανατροφοδότηση της εμπειρίας των παιδιών από το πρόγραμμα.

* Να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος
* Να ξαναδούμε βασικά σημεία του προγράμματος

1  **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Υπενθυμίζουμε στα παιδιά ότι η σημερινή μας συνάντηση είναι η τελευταία. Αναφερόμαστε στις συναντήσεις που προηγήθηκαν και τονίζουμε τα πιο βασικά σημεία για την καθεμιά.

2 **Η ΒΑΛΙΤΣΑ**

Δίνουμε σε κάθε παιδί από μια βαλίτσα, την οποία έχουμε αποτυπώσει σε χαρτί Α4, και τους ζητάμε να γράψουν κάτι **που κρατάνε και παίρνουν μαζί τους** από αυτές τις συναντήσεις(π.χ. κάτι που έμαθαν, κάποια σημαντική για αυτά εμπειρία κλπ). Στη συνέχεια όποιο παιδί θέλει μπορεί να διαβάσει στην ολομέλεια αυτά που έγραψε.

3 **ΔΩΡΟ «ΣΟΥ ΧΑΡΙΖΩ…ΜΙΑ ΕΥΧΗ»**

Ο καθένας και η καθεμιά δίνει στον διπλανό/ή του από τα δεξιά ή τα αριστερά ανάλογα ποια φορά θα διαλέξουμε μία ευχή/δώρο για το τέλος των συναντήσεων ή της σχολικής χρονιάς. Η ευχή/δώρο δίνονται προσωπικά και δυνατά ώστε όλοι να ακούμε. Είναι σημαντικό να ακουστούν όλες οι ευχές από όλους.

4 **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Αναφέρονται τα συναισθήματα και οι εντυπώσεις από όλο το πρόγραμμα, από κάθε παιδί και από τους συντονιστές

***Υλικά*** *: στυλό ή μολύβια*

*μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*φύλλα Α4*

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**«ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ»**

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο είναι μια από τις πιο σημαντικές αλλαγές στη ζωή των παιδιών της ΣΤ΄ τάξης, αφού περνούν από μια οικεία κατάσταση σε μια πιο άγνωστη που διαρκεί μια εκτεταμένη περίοδο και διακατέχεται από συναισθήματα αγωνίας και σχετικής ανασφάλειας.

Ταυτόχρονα αποτελεί και μια περίοδο όπου τα παιδιά οραματίζονται το μέλλον τους,  
θέλουν να αντιμετωπίσουν τις νέες προκλήσεις και να βιώσουν το μεγάλωμα.

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο είναι μια από τις κεντρικές «ανασφάλειες» στη σχολική ζωή ενός εφήβου που από τη μία σημαίνει περισσότερη ελευθερία και ανεξαρτησία, ενώ από την άλλη συνεπάγεται την απώλεια της παιδικής ζωής, της ασφάλειας και της φροντίδας από τα πρόσωπα κύρους, την αλλαγή των φίλων και ταυτόχρονα την αύξηση των απαιτήσεων και ευθυνών τις οποίες υποχρεώνεται ο έφηβος να αναλάβει έναντι των προσδοκιών κυρίως των σημαντικών ενηλίκων, γονιών και εκπαιδευτικών,

Στόχος των συναντήσεων είναι να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να προετοιμαστούν για το γυμνάσιο, τόσο δίνοντάς τους πληροφορίες για το νέο τους σχολείο και ενθαρρύνοντάς  
τους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους γι’ αυτήν την αλλαγή, όσο και εφοδιάζοντάς τους με τις απαραίτητες ψυχοκοινωνικές δεξιότητες για το μεγάλωμά τους.

1Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να εκφράσουν τα παιδιά σκέψεις, ανησυχίες και συναισθήματα σχετικά με το πέρασμα στο Γυμνάσιο

1 **ΤΙ ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ – ΤΙ ΜΕ ΑΝΗΣΥΧΕΙ**

Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτεί ο καθένας μόνος του τι ονειρεύεται για το γυμνάσιο/ τι θα ήθελε να συναντήσει… και τι είναι εκείνο που τον ανησυχεί. Τα καταγράφουν σε ένα καρτελάκι.

Το κάθε παιδί το παρουσιάζει στην ολομέλεια και οι συντονιστές καταγράφουν τα όνειρα και τις ανησυχίες των μαθητών σε flip – chart.

2 **«ΤΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ…ΤΟ ΚΑΛΟ όμως ΕΙΝΑΙ…»**

Χωρίζουμε την τάξη σε μικρές ομάδες, σε τετράδες. Η κάθε ομάδα διαλέγει από μια ανησυχία και δίνει ιδεές για το πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί. Το καταγράφουν σε χαρτί flip chart, στο οποίο έχουμε γράψει τον τίτλο «ΤΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ…ΤΟ ΚΑΛΟ όμως ΕΙΝΑΙ…»

1. **Παρουσίαση ομάδων - Συζήτηση**

**4 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τους μαθητές μια φράση για το τι έμαθαν σήμερα…

***Υλικά*** *: στιλό ή μολύβια*

*μαρκαδόροι*

*χαρτί flip chart*

*καρτελάκια*

*χαρτοταινία*

2Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«Ο ΗΛΙΟΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τις ικανότητές τους και η αξιοποίηση αυτών στο Γυμνάσιο.

**1 «Ο ΗΛΙΟΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ»**

Δίνουμε σε κάθε παιδί μια κόλλα Α4 στην οποία έχουμε αποτυπώσει έναν ήλιο. Ζητάμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν ικανότητες και δεξιότητες που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους και θα τους βοηθήσουν στην μετάβασή τους στο Γυμνάσιο.

Παρουσίαση στην ολομέλεια του Ήλιου, από το κάθε παιδί, σχολιασμός και μοίρασμα συναισθημάτων.

**2 ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν τι κατάλαβαν για τον εαυτό τους από τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: στυλό ή μολύβια*

*μαρκαδόροι ή/και ξυλομπογιές*

*φύλλα Α4 με σχέδιο ήλιου*

3Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«Η ΓΕΦΥΡΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να εκφράσουν τα παιδιά τους προβληματισμούς τους για τη μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.

1. **Η ΓΕΦΥΡΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ**

Α. Τα παιδιά **χωρίζονται σε δυο σειρές απέναντι η με την άλλη.** Ανάμεσά τους ξετυλίγουμε ένα ρολό χαρτί μέτρου. Στη μια άκρη του χαρτιού οριοθετούμε **το χώρο του Δημοτικού** και στην άλλη **το χώρο του Γυμνασίου**, βάζοντας τα κουτιά με τους μαρκαδόρους. Ενδιάμεσα ζωγραφίζουμε **μια γέφυρα**, αφήνοντας ίσες αποστάσεις.

Β. Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται όπως στέκονται, μισοί για να δουλέψουν στο χώρο του δημοτικού και μισοί στο χώρο του Γυμνασίου, αφήνοντας κενό το χώρο της Γέφυρας. Λέμε στους μαθητές **να αφήσουν ένα ίχνος τους πάνω στο χώρο που δουλεύουν**, π.χ. γράφουν τις λέξεις Δημοτικό Γυμνάσιο, μια αξία, μια προσδοκία, μια ζωγραφιά, ένα ποίημα, μια ακροστιχίδα ή βάζουν ένα σύμβολο ό,τι άλλο μπορούν να φανταστούν. Όσοι τελειώνουν στη μια πλευρά πηγαίνουν στην άλλη, αφήνοντας ένα ίχνος και εκεί.

2 **ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΕΦΥΡΑ**

Όταν όλα τα παιδιά τελειώσουν τους ζητάμε να σηκωθούν όρθια γύρω από το ρολό χαρτί, να αφουγκραστούν το έργο τους για λίγα λεπτά και να πει το καθένα ότι επιθυμεί να μοιραστεί με την ομάδα, σκέψεις, συναισθήματα, παρατηρήσεις, εντυπώσεις.

3 **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά μια λέξη για τη σημερινή συνάντηση.

***Υλικά*** *: χρωματιστό χαρτί μέτρου*

*μαρκαδόροι*

4Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**«ΔΙΑΣΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΕΦΥΡΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τις ικανότητες και τις δυνατότητές τους, που θα τους βοηθήσουν στην Μετάβαση

1 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Σύνδεση με την προηγούμενη ενότητα. Υπενθυμίζουμε την άσκηση με τη γέφυρα και ενημερώνουμε τα παιδιά ότι θα δουλέψουμε πάνω σε αυτήν και σήμερα

1. **ΔΙΑΣΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΕΦΥΡΑ**

Έχουμε κομμένες έτοιμες χάρτινες χρωματιστές πατούσες από κάνσον και τις μοιράζουμε στα παιδιά. Τους ζητάμε να γράψουν πάνω σε αυτές **ένα συναίσθημα, ένα πρόσωπο, κάτι που θα τους δώσει δύναμη και με το οποίο θα περπατήσουν τη γέφυρα της μετάβασης**, από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο και που για τους ίδιους έχει ιδιαίτερο νόημα. Αφού φτιάξει και στολίσει ο καθένας την πατούσα του την κολλάει, όπου επιλέξει στο χώρο που έχουμε ζωγραφίσει την γέφυρα.

1. **ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΕΦΥΡΑ**

Όταν όλα τα παιδιά τελειώσουν τους ζητάμε να σηκωθούν όρθια γύρω από το ρολό χαρτί, να αφουγκραστούν το έργο τους για λίγα λεπτά και να πει το καθένα ότι επιθυμεί να μοιραστεί με την ομάδα, σκέψεις, συναισθήματα, παρατηρήσεις, εντυπώσεις. Έπειτα τους ζητάμε να σηκώσουν όλα μαζί το χαρτί ρολό με τη γέφυρα και τις πατούσες και να το μεταφέρουν σε μια πλευρά του τοίχου, όπου και το κολλάνε.

1. **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν με ποιο συναίσθημα φεύγουν από τη σημερινή συνάντηση

***Υλικά*** *: χρωματιστό χαρτί μέτρου*

*μαρκαδόροι*

*χαρτοταινία*

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**ΒΙΒΛΙΑ**

* Stephanie Clarkson, «Ναι στη Χαρά», εκδ. Μεταίχμιο, 2017
* Vanessa Rogers, «Παιχνίδια Συναισθηματικής Αγωγής για Παιδιά», 2017, εκδ. Πατάκη
* Δάφνη Φιλίππου-Πόλα Καραντάνα, «Ιστορίες για να ονειρεύεσαι… Παιχνίδια για να μεγαλώνεις…», εκδ. Καστανιώτη, 2010
* Σοφία Τριλίβα – Τόνια Αναγνωστοπούλου, «Βιωματική Μάθηση. Ένας Πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους», εκδ.Τόπος, 2008
* Deborah M. Plummer, «Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά», εκδ. Πατάκη, 2017

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ**

* «Δεξιότητες για παιδιά Δημοτικού», TACADE – ΚΕΘΕΑ, 1998
* «Στηρίζομαι στα πόδια μου», ΕΠΙΨΥ-ΟΚΑΝΑ, 1996
* «Η Γέφυρα της Μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο», Ηλίας Γκότσης, Κων/να Αποστολοπούλου, Ευαγγελία Σιαφαρίκα, Αθήνα, 2018
* «Γυμνάσιο Ερχόμαστε, από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο», Κέντρο Πρόληψης Δήμου Ζωγράφου και Κέντρο Πρόληψης «Σταθμός» Δήμων Καλλιθέας, Μοσχάτου-Ταύρου, 2015
* Σοφία Τριλίβα – Giovanni Chimienti, «Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς», εκδ. Ελληνικά Γράμματα, 1998
* EVANGELIA GRAIGOU, «Διαχείριση θυμού - Πως θα νικήσεις τον δράκο του θυμού», <https://www.youtube.com/watch?v=k_7t_kjmyUg>