



Πρόγραμμα Κοινωνικής
και Συναισθηματικής Αγωγής
για παιδιά

Εκπαιδευτικός Οδηγός για Μαθητές Γ', Δ', Ε',
και Στ' Τάξης Δημοτικού Σχολείου



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



Πρόγραμμα Κοινωνικής
και Συναισθηματικής Αγωγής
για παιδιά

Το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (ΙΥΠ) είναι Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου που επιχορηγείται και εποπτεύεται από το Υπουργείο Υγείας. Το ΙΥΠ παρέχει εξειδικευμένο έργο πρόληψης και δημόσιας υγείας και αναπτύσσει ερευνητική, κλινική και εκπαιδευτική δραστηριότητα στο πεδίο της υγείας του παιδιού.

Διεύθυνση: Θηβών και Παπαδιαμαντοπούλου, 115 27 Αθήνα

Τηλ. 210-7701557, 2132037305.

Email: grammateia-ddsp@ich.gr, electrabada@gmail.com

www.ich-ddsp.gr

www.ich.gr

Τίτλος Πρωτότυπου

Η Πυξίδα του Εαυτού μου: Πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής για παιδιά. Εκπαιδευτικός Οδηγός για Μαθητές Γ', Δ', Ε' και Στ' Τάξης Δημοτικού Σχολείου.

Συγγραφική Ομάδα

Ηλέκτρα Μπάδα

Πολιτισμική Ανθρωπολόγος, PhD

Εθνική Συντονίστρια Ευρωπαϊκού Δικτύου Schools for Health in Europe (SHE Network),

Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

Ιωάννα Αντωνιάδου-Κουμάτου

Παιδιάτρος-Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, PhD

Διευθύντρια Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.

Κατερίνα Νταλαμάγκα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Παιγνιοθεραπεύτρια, MSc,

Επιστημονική συνεργάτης Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.

Επιστημονική Επιμέλεια

Ηλέκτρα Μπάδα

Πολιτισμική Ανθρωπολόγος, PhD

Εθνική Συντονίστρια Ευρωπαϊκού Δικτύου Schools for Health in Europe (SHE Network),

Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.

Σχεδιασμός Λογότυπου-Τετράδιο Μαθητή: Παναγιώτης Ράππας

Ημερομηνία πρωτότυπης έκδοσης

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Φεβρουάριος 2019.

ISBN: 978-960-9766-27-2

Η έκδοση του πρωτότυπου αποτελεί έργο της Διεύθυνσης Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή της παρούσας έκδοσης (τμήματος ή όλου), χωρίς να αναφέρεται η πηγή και χωρίς ειδική άδεια από το ΙΥΠ.

Σημείωση

Οι οδηγίες που παρουσιάζονται εδώ απευθύνονται κυρίως σε εκπαιδευτικούς με σκοπό να παράσχουν γενικές κατευθύνσεις πρακτικής στο πλαίσιο του σχολείου. Το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού και η συγγραφική ομάδα δεν υπέχουν καμία νομική ή άλλη ευθύνη για τυχόν προβλήματα μπορεί να απορρέουν από τη μεταβολή των επιστημονικών δεδομένων, τη αναθεώρηση των οδηγιών ή την εσφαλμένη ερμηνεία.

Περιεχόμενα

| | |
|--|---------|
| Εισαγωγή..... | Σελ. 9 |
| Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Η Πυξίδα του Εαυτού Μου | Σελ. 10 |
| Χτίζοντας το πλαίσιο για τα μαθήματα | Σελ.16 |
| Οι βασικές πρακτικές του εκπαιδευτικού προγράμματος και τα οφέλη τους..... | Σελ.22 |
| Οι Θεματικές Ενότητες της Πυξίδας..... | Σελ.27 |
| 1 ^η Θεματική Ενότητα: Η Πυξίδα του Εαυτού Μου..... | Σελ.29 |
| 2 ^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ το Σώμα | Σελ.37 |
| 3 ^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ τις Σκέψεις..... | Σελ.42 |
| 4 ^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ τα Συναισθήματα | Σελ.49 |
| 5 ^η Θεματική Ενότητα : Παρατηρώ τις «τρύπες»..... | Σελ.55 |
| 6 ^η Θεματική Ενότητα: Επικοινωνία | Σελ.61 |
| 7 ^η Θεματική Ενότητα: Επιλέγω τις Αξίες Μου | Σελ.67 |
| 8 ^η Θεματική Ενότητα: Καλοσύνη για μένα και τους Άλλους..... | Σελ.73 |
| Βιβλιογραφικές Πηγές | Σελ.79 |
| Παράρτημα..... | Σελ.81 |
| A.1.Γράμμα συναίνεσης γονέων και κηδεμόνων..... | Σελ.82 |
| A.2.Εβδομαδιαίο Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της εφαρμογής του προγράμματος | Σελ.83 |
| A.3.Ερωτηματολόγιο τελικής αξιολόγησης προγράμματος..... | Σελ.85 |

Εισαγωγή

Η Πυξίδα του Εαυτού Μου είναι ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στο σχολείο για παιδιά 8-11 ετών.

Σκοπός του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από τη μάθηση δεξιοτήτων ζωής, ώστε να τα υποστηρίξει στην καθημερινότητά τους. *Η Πυξίδα του Εαυτού Μου* βοηθάει τους μαθητές να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα τους σε σχέση με ό,τι βιώνουν στο παρόν, να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασίζεται σε διεθνή βιβλιογραφία και σε καλές πρακτικές άλλων χωρών, καθώς και στην εμπειρία και τα ερευνητικά δεδομένα από την πιλοτική έρευνα εφαρμογής και αποτελεσματικότητας του προγράμματος σε σχολεία της Αθήνας το 2017-2018, στα πλαίσια του έργου προαγωγής της υγείας στα σχολεία της Διεύθυνσης Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού. Ο οδηγός διαμορφώθηκε λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού συστήματος της χώρας και τις ανάγκες μαθητών και εκπαιδευτικών.

Το υλικό του εκπαιδευτικού προγράμματος έχει διαμορφωθεί λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές δυνατότητες (συναισθηματικές και νοητικές) των μαθητών Γ', Δ', Ε' και Στ' τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Ο εκπαιδευτικός οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς δημοτικών σχολείων και δίνει οδηγίες προκειμένου να υποστηρίξει την ορθή εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην ευέλικτη ζώνη ή διαθεματικά στην τάξη. Το Τετράδιο Μαθητή συμπληρώνει το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος και αποτελεί ένα ημερολόγιο πρακτικής για τα παιδιά προκειμένου να αποτυπώσουν τις εμπειρίες τους από το πρόγραμμα.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Η Πυξίδα του Εαυτού Μου

Τι είναι η Πυξίδα του Εαυτού Μου

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα 8 εβδομάδων **Η Πυξίδα του Εαυτού Μου** υποστηρίζει τους μαθητές με δομημένο και επιστημονικό τρόπο, βάσει ερευνητικών δεδομένων και καλών πρακτικών προαγωγής της υγείας στα σχολεία.

Σκοπός

Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι:

- Η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από τη μάθηση και την ενσωμάτωση καλών πρακτικών που προάγουν την ευεξία, την επίγνωση, την ενσυναίσθηση και τη ψυχική υγεία.
- Η εκπαίδευση των παιδιών σε δεξιότητες ζωής ώστε να αναπτύξουν, εάν το επιλέξουν, μια πιο συνειδητή στάση ζωής.

Στόχοι

Οι στόχοι του προγράμματος είναι:

- Η ανάπτυξη της ικανότητας συνειδητής συγκέντρωσης και επικέντρωσης σε αισθητηριακά ερεθίσματα, συναισθήματα και σκέψεις με τελικό στόχο τη βελτιωμένη αυτό-ρύθμιση και αίσθηση ευεξίας
- Η βελτίωση της δεξιότητας αυτό-κατανόησης και αυτό-αποδοχής
- Η επίγνωση του συναισθήματος και των αρνητικών μοτίβων σκέψης, με στόχο τη συνειδητοποιημένη ανταπόκριση και συμπεριφορά, σε αντιδιαστολή με την αυτόματη αντίδραση
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ανάπτυξη της ικανότητας για ενσυναίσθηση και ορθή πράξη

Η *Πυξίδα του Εαυτού Μου* είναι ένα εργαλείο που εξασκεί τα παιδιά σε δεξιότητες κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, για να είναι το ταξίδι της ζωής τους ασφαλές και καλοτάξιδο. Τα παιδιά μαθαίνουν τον τρόπο να στρέφουν συνειδητά την προσοχή τους ώστε να παρατηρούν καλύτερα αυτό που βιώνουν εσωτερικά και εξωτερικά δια μέσω των αισθήσεων έτσι ώστε να αναπτύξουν μεγαλύτερη κατανόηση για τον εαυτό τους και τους άλλους. Μαθαίνουν να έρχονται σε επαφή με την «Πυξίδα του Εαυτού» τους, ένα ήρεμο και ασφαλές μέρος μέσα τους, απ' όπου μπορούν να παρατηρούν την παρούσα στιγμή με καλοσύνη, εξερεύνηση και χωρίς επίκριση. Αυτό τα βοηθά να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση ώστε να είναι σε θέση να επιλέξουν πώς θα ανταποκριθούν στα γεγονότα της καθημερινότητας με κατάλληλο τρόπο για εκείνους και τους άλλους γύρω τους.

Με απλές, βιωματικές και καινοτόμες μεθόδους, τα παιδιά διδάσκονται πώς να εστιάζουν συνειδητά την προσοχή τους στην εμπειρία που βιώνουν στο παρόν, να έχουν μεγαλύτερη κατανόηση των σωματικών αισθήσεων, των συναισθημάτων και των σκέψεων. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές ενθαρρύνονται να επεξεργάζονται αυτό που βιώνουν με σεβασμό για τους ίδιους και τους άλλους, προκειμένου να οργανώσουν και να ρυθμίσουν καλύτερα τη συμπεριφορά τους και τις επιλογές τους για να νιώθουν καλά. Μαθαίνουν πώς να ανταποκρίνονται στις καταστάσεις της ζωής τους με έναν τρόπο που βοηθά στην ανάπτυξη αμοιβαίων ικανοποιητικών σχέσεων.

Το πρόγραμμα έχει δομηθεί σε 8 συναντήσεις ελάχιστης προτεινόμενης διάρκειας μίας διδακτικής ώρας και περιλαμβάνει βιωματικές ασκήσεις, αφήγηση ιστοριών, κιναισθητικά παιχνίδια και συζητήσεις.

Η Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο

Η συναισθηματική ευεξία των παιδιών και οι κοινωνικές δεξιότητες είναι σημαντικές, ώστε τα παιδιά να νιώθουν καλά με τους ίδιους και τις σχέσεις τους και να είναι ικανοποιημένα στο σχολείο, στη μετέπειτα εργασία τους και σε όλο το εύρος της ζωής τους. Το σχολείο, ως φορέας εκπαίδευσης που απευθύνεται σε ολόκληρο το μαθητικό πληθυσμό, θεωρείται το κατάλληλο πλαίσιο για την υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων ψυχικής υγείας, μειώνοντας έτσι τις ανισότητες ως προς τη δυνατότητα πρόσβασης του μαθητικού πληθυσμού σε δράσεις και γνώσεις που προάγουν την υγεία. Το σχολείο ωφελείται άμεσα σε σχέση με τους παιδαγωγικούς του στόχους από την προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας των παιδιών και των εκπαιδευτικών. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η συναισθηματική υγεία συνδέεται άμεσα με την σχολική μάθηση και απόδοση.

Επιπλέον, ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο εστιάζει στην ανάπτυξη της επίγνωσης των μαθητών, την συναισθηματική ρύθμιση και την καλλιέργεια αμοιβαίων ικανοποιητικών σχέσεων μπορεί να αποτελέσει εργαλείο πρόληψης επικίνδυνων συμπεριφορών, εφηβικής κατάθλιψης και άλλων ψυχικών καταστάσεων που μπορούν να αποτελέσουν εμπόδιο στην ευμάρεια, στη συγκέντρωση των μαθητών στα μαθήματα και την ικανοποίηση άλλων μαθησιακών και προσωπικών στόχων. Η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος στο σχολείο μπορεί να ωφελήσει όχι μόνο τον ίδιο τον μαθητή ως μονάδα, αλλά και συνολικά την σχολική κοινότητα, βελτιώνοντας την κοινωνική ατμόσφαιρα της τάξης.

Ως κοινωνική και συναισθηματική αγωγή εννοούμε τη διαδικασία μέσα από την οποία το άτομο μαθαίνει και εφαρμόζει αποτελεσματικά τις γνώσεις, τις συμπεριφορές και τις δεξιότητες που χρειάζονται ώστε:

- Να έχει μια θετική, ρεαλιστική και ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού του (αυτογνωσία).
- Να αναγνωρίζει τα συναισθήματα και να μπορεί να τα διαχειριστεί αποτελεσματικά (αυτορρύθμιση).
- Να κατανοεί τη σχέση μεταξύ συναισθήματος, σκέψης και συμπεριφοράς ώστε να επιλέγει αυτό που είναι κατάλληλο για τον ίδιο και τους άλλους (αυτοδιαχείριση).
- Να μπορεί να καλλιεργεί ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις και να νοιάζεται για τους άλλους (κοινωνικές δεξιότητες και αντίληψη).
- Να μπορεί να συγκεντρώσει την προσοχή του σε ό,τι κάνει (συγκέντρωση της προσοχής).
- Να επικοινωνεί θετικά και αποτελεσματικά (δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων).

- Να αντιμετωπίζει με επάρκεια καθημερινά θέματα που προκύπτουν στη ζωή, βρίσκοντας τις κατάλληλες λύσεις και αναλαμβάνοντας ορθή δράση (υπεύθυνη λήψη αποφάσεων).
- Να δίνει τη δυνατότητα στον εαυτό του/της να κάνει μια παύση και να ησυχάζει όταν το χρειάζεται.

Επιπλέον των βασικών εργαλείων συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης, το πρόγραμμα Η Πυξίδα του Εαυτού Μου έχει εμπνευστεί και συμπεριλαμβάνει εργαλεία από πρακτικές από τη μέθοδο της «επίγνωσης» ή «ενσυνειδητότητας» (Saltzman, 2014), οι οποίες εφαρμόζονται διεθνώς στον τομέα της εκπαίδευσης των παιδιών (Mindfulness in Education) και στον τομέα της ψυχικής υγείας. Οι πρακτικές αφορούν στη χαλάρωση, συγκέντρωση και παρατήρηση με πνεύμα εξερεύνησης και σεβασμού, είναι απλές και ασφαλείς, και έχουν πολλαπλά οφέλη για τα παιδιά και τα σχολεία. Να σημειωθεί ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που εφαρμόζουμε από τη μέθοδο της επίγνωσης στο πλαίσιο του σχολείου αφορούν στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και θα πρέπει να διαχωρίζονται από άλλες πνευματικές πρακτικές που καλλιεργούν την «ενσυνειδητότητα» σε ενήλικες.

Ο όρος «επίγνωση» ή «ενσυνειδητότητα» αναφέρεται στη δυνατότητα του ατόμου να εστιάζει συνειδητά την προσοχή του σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα στιγμή, με θετική και ανοιχτή στάση, με καλοσύνη και χωρίς επίκριση προς τον εαυτό και τους άλλους, ώστε να είναι σε θέση να επιλέγει συμπεριφορά και να ζει πιο συνειδητά (Saltzman, 2014).

Όσον αφορά τα παιδιά, οι δεξιότητες που κατακτούν, τα βοηθούν να συνδεθούν με την εσωτερική και εξωτερική εμπειρία τους, έτσι ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται κατάλληλα στα γεγονότα της καθημερινότητας. Η μέθοδος της επίγνωσης εξασκεί τη συγκέντρωση της προσοχής. Κάθε μαθητής εξασκείται στη δεξιότητα να φέρνει την προσοχή του συνειδητά στην παρούσα στιγμή και να φιλτράρει τα εξωτερικά ερεθίσματα. Μαθαίνει να κάνει μια παύση, να παίρνει μια αναπνοή και να παρατηρεί τι συμβαίνει, ώστε να μπορεί να εφαρμόσει αυτά που έχει διδαχθεί στην κοινωνική και συναισθηματική αγωγή με μεγαλύτερη επίγνωση και ηρεμία.

Είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να μπορούν να βρουν ένα ήρεμο και ήσυχο μέρος μέσα τους, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει γύρω τους. Αυτή η παύση τα βοηθά στην αυτορύθμιση και στη δυνατότητα επιλογής της συμπεριφοράς, να μπορούν να ανταποκριθούν σε αυτό που συμβαίνει αντί να αντιδρούν με ένα πιο αυτοματοποιημένο τρόπο. Η εξάσκηση της εστίασης της προσοχής, της συγκέντρωσης και η δυνατότητα για ηρεμία και επίγνωση υποστηρίζουν και συμπληρώνουν τις γνωσιακές και συμπεριφορικές τεχνικές της κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής.

Έχει παρατηρηθεί ότι οι πρακτικές που αναπτύσσουν την επίγνωση, αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης επειδή οι δεξιότητες είναι περισσότερο σωματοποιημένες και εξασκούνται οι «μύες» της συνειδητής παρατήρησης και της συγκέντρωσης, όπως συμβαίνει στη γυμναστική με τους μύες του σώματος.

Οι Αρχές της Ολιστικής Προαγωγής της Υγείας στο Σχολείο

Ο τρόπος που λειτουργεί το πρόγραμμα είναι ολιστικός και βιωματικός. Προτείνουμε να διδάσκεται με τις αρχές της ολιστικής προσέγγισης της προαγωγής της υγείας στα σχολεία, όπως αυτές έχουν διαμορφωθεί από το ευρωπαϊκό δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (Schools for Health in Europe). Οι αρχές είναι οι εξής:

- **Ισότητα:** ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε όλο το φάσμα δυνατοτήτων που προσφέρονται για εκπαίδευση και υγεία, ίσες ευκαιρίες προς όλους τους μαθητές της τάξης να συμμετέχουν και να ενδυναμωθούν μέσα από τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.
- **Βιωσιμότητα:** η υγεία, η εκπαίδευση και η εξέλιξη είναι στενά συνδεδεμένες. Φροντίζουμε να εφαρμόζουμε τις προσπάθειες και τις δράσεις προαγωγής της υγείας με συστηματικό τρόπο σε βάθος χρόνου για καλύτερα αποτελέσματα.
- **Ένταξη:** αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα και φροντίζουμε ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να νιώθουν ότι είναι άξια εμπιστοσύνης και σεβασμού. Η αίσθηση του «ανήκειν» αναπτύσσεται στους μαθητές μέσα από τη συμμετοχή και την ουσιαστική δέσμευση.
- **Ενδυνάμωση και ικανότητα για ορθή δράση:** Ενθαρρύνουμε τα παιδιά και όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετέχουν ενεργά στον προσδιορισμό στόχων που σχετίζονται με την κοινωνικής και συναισθηματική αγωγή και την υγεία και να αναλαμβάνουν δράσεις.
- **Δημοκρατία:** Βασιζόμαστε σε δημοκρατικές αξίες και εξασκούμε στην εφαρμογή των δικαιωμάτων και την ανάληψη ευθυνών.

Έχει αποδειχθεί ότι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα προαγωγής της υγείας λειτουργεί καλύτερα όταν υπάρχει μια ομάδα εργασίας στο σχολείο που να θέτει στόχους και να υποστηρίζει από κοινού μέσα από διαφορετικούς ρόλους τον σκοπό του προγράμματος, βάσει της πραγματικότητας, των αναγκών και των προτεραιοτήτων του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού πλαισίου. Η ολιστική προσέγγιση συνεπώς αναπτύσσεται όταν υπάρχει υποστήριξη από τη διεύθυνση του σχολείου και ομάδα εκπαιδευτικών, από τους γονείς και κηδεμόνες και από τα ίδια τα παιδιά. Η συνεργασία με κάποιον εξειδικευμένο φορέα προαγωγής της υγείας στο σχολείο επίσης συμβάλει στην καλύτερη αποτελεσματικότητα της προαγωγής της υγείας μαθητών και εκπαιδευτικών, καθώς και στην αξιολόγηση των προγραμμάτων.

Εφαρμογή

Η εφαρμογή του προγράμματος είναι εφικτή και εύκολη στο πλαίσιο τάξης του σχολείου, εφόσον πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις. Αυτές είναι:

- Η υποστήριξη του προγράμματος από τη διεύθυνση του σχολείου.
- Η επιμόρφωση και η προσωπική επένδυση του εκπαιδευτικού της τάξης στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και στις αρχές της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης ως μέρος της δικής του/της επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης.
- Η ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του εκπαιδευτικού στην παρούσα φάση της εφαρμογής να είναι επαρκής για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος και να μπορέσει να υποστηρίξει τους μαθητές.
- Η επιθυμία της πλειοψηφίας των μαθητών της τάξης και των γονιών τους να συμμετέχουν στις δραστηριότητες.

- Η συνεργασία του εκπαιδευτικού με εξειδικευμένους εκπαιδευτές του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού για την προετοιμασία και την υλοποίηση του προγράμματος στην τάξη.
- Η σύνθεση και δυναμική της ομάδας της τάξης να επιτρέπει την εφαρμογή του προγράμματος και ο/η εκπαιδευτικός να είναι σε θέση να διαχειριστεί αποτελεσματικά την ομάδα τάξης.

Χτίζοντας το Πλαίσιο για τα Μαθήματα

Είναι σημαντικό να διαμορφώσουμε το κατάλληλο πλαίσιο προκειμένου να ενδυναμώσουμε τους μαθητές και να τους υποστηρίξουμε ώστε να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους για συναισθηματική νοημοσύνη και επίγνωση. Κάθε εκπαιδευτικός διδάσκει τα παιδιά όχι μόνο μέσα από αυτά που παραδίδει ως γνωστικό αντικείμενο με τα λόγια, αλλά και μέσα από τη μη-λεκτική επικοινωνία με την παρουσία του/της στην τάξη. Επομένως, κάθε εκπαιδευτικός καλείται να μεριμνήσει πρώτα για την ποιότητα της δική του/της παρουσίας, τον τρόπο επικοινωνίας και βαθμό επίγνωσης, με ανοιχτό και θετικό πνεύμα εξερεύνησης, αποδοχής και χωρίς επίκριση για τον εαυτό του/της και τους άλλους (μαθητές, γονείς και κηδεμόνες, άλλους εκπαιδευτικούς).

Το πρόγραμμα αυτό προσφέρει τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτές/εκπαιδευτικούς/ψυχολόγους που το συντονίζουν στην τάξη, τη δυνατότητα της προσωπικής εξέλιξης δια μέσω της μάθησης. Προκειμένου να μπορεί να εφαρμόσει ένας εκπαιδευτικός ή σχολικός ψυχολόγος το συγκεκριμένο πρόγραμμα, είναι απαραίτητη προϋπόθεση να έχει παρακολουθήσει πρώτα το επιμορφωτικό σεμινάριο 12 ωρών από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού. Αυτό εξασφαλίζει τη βασική επιμόρφωση του εκπαιδευτικού στη μεθοδολογία, προκειμένου να έχει ο ίδιος μια εισαγωγική εμπειρία στις αρχές και στις βιωματικές πρακτικές του προγράμματος.

Για να χτίσει ο εκπαιδευτικός το κατάλληλο πλαίσιο για την εφαρμογή της Πυξίδας του Εαυτού Μου, είναι σημαντικό να αποδέχεται και να εμβαθύνει ο ίδιος ως στάση ζωής στα παρακάτω:

- **Συνειδητή εστίαση της προσοχής στην παρούσα στιγμή**
- **Μη-επίκριση και αποδοχή**
- **Ανοιχτό και θετικό πνεύμα εξερεύνησης**
- **Ενσυναίσθηση και νοιάξιμο για τους άλλους**
- **Ευγνωμοσύνη**
- **Ελικρίνεια**
- **Εμπιστοσύνη**
- **Ουδετερότητα**

Η διδασκαλία του προγράμματος *Η Πυξίδα του Εαυτού Μου* στην τάξη είναι μια διαδικασία συνεχόμενης μάθησης και κατανόησης του εαυτού τόσο για τον εκπαιδευτικό όσο και για τα παιδιά. Εφαρμόζοντας τις πρακτικές και το ήθος του προγράμματος, αναπτύσσουμε μεγαλύτερη ικανότητα για κατανόηση και αποδοχή των άλλων και του εαυτού μας. Η διαδικασία μάθησης είναι συνεχιζόμενη και δεν περιορίζεται στα επιμορφωτικά σεμινάρια για τους εκπαιδευτικούς ή στις 8 εβδομάδες του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Μέλημα του εκπαιδευτικού είναι η σύνδεση μέσα από σεβασμό και αποδοχή με τον κάθε μαθητή, κατανοώντας το σημείο στο οποίο βρίσκεται το κάθε παιδί τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Μια τέτοιου είδους σύνδεση με τα παιδιά είναι βασική προϋπόθεση για να μπορέσουν τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια, να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους και να

επωφεληθούν από τις πρακτικές του προγράμματος. Μπορούμε να χτίσουμε τη σύνδεση με τα παιδιά μέσα από την παρουσία μας, με αυτά που τους λέμε, με τον τόνο της φωνής μας και μέσα από το δικό μας μοίρασμα. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να μοιραστούμε κάτι σχετικό από τη δική μας ζωή που να συνδέεται με τις θεματικές του προγράμματος.

Κάποιες φορές η προσοχή κάποιου παιδιού ή και του συνόλου της τάξης μπορεί να αποσπαστεί. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να αποφεύγει να υψώνει υπερβολικά τον τόνο της φωνής του για να πειθαρχήσουν οι μαθητές. Κάτι τέτοιο μπορεί να απορρυθμίσει κάποια παιδιά, κάτι που θα αποτελέσει εμπόδιο στην αίσθηση ασφάλειας και αποδοχής των παιδιών. Επίσης, κάτι τέτοιο αντιτίθεται στις αρχές του προγράμματος με αποτέλεσμα τα παιδιά να βιώνουν δύο αντιθετικούς τρόπους διαχείρισης της τάξης, κάτι που μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Είναι φυσικό κάποιες φορές η προσοχή των μαθητών να αποσπάται, οπότε μπορούμε να βρούμε εναλλακτικούς τρόπους να την επαναφέρουμε, μέσα από κατανόηση για την παρούσα κατάσταση.

Προτείνουμε να καθόμαστε με τα παιδιά σε κύκλο, διαμορφώνοντας ανάλογα τις καρέκλες και τα θρανία στο διάλειμμα με τη συμμετοχή των μαθητών. Η εργασία στον κύκλο συμβάλει στην ανάπτυξη ενός καλού κοινωνικού κλίματος συνεργασίας και ομαδικότητας στην τάξη.

Ωστόσο, αν μετά από 2-3 εβδομάδες συναντήσεων, ο εκπαιδευτικός διαπιστώσει ότι τα παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται και δεν μπορούν να συγκεντρωθούν στις πρακτικές επειδή βλέπουν και συνομιλούν ο ένας με τον άλλο στον κύκλο, μπορεί να συζητήσει με τα παιδιά αυτό που έχει παρατηρήσει, με ουδετερότητα, χωρίς επίκριση. Στην συνέχεια, μπορεί να δοκιμάσει μια διαφορετική διαρρύθμιση στην επόμενη συνάντηση, ζητώντας από τους μαθητές να τραβήξουν τις καρέκλες τους λίγο πιο μακριά από τα θρανία και να κάνουν το πρόγραμμα κοιτώντας όλοι προς τον πίνακα.

Φροντίζουμε να δημιουργήσουμε ένα **κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης** στην ομάδα της τάξης όπου οι μαθητές να νιώθουν ότι μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά. Αυτό μπορούμε να το κάνουμε με τη δική μας συνειδητή στάση και ρωτώντας τα παιδιά «πώς θέλετε να είμαστε στην τάξη για να νιώθουμε όλοι καλά;» και κάνοντας μια συμφωνία για τις **αρχές συνεργασίας**, εξηγώντας με σαφήνεια τις διαδικασίες που ακολουθούμε και τις αρχές της ομάδας (δείτε 1^η Θεματική Ενότητα).

Πρέπει να γίνει σαφές στα παιδιά ότι αν και ενδεχομένως είμαστε τα ίδια άτομα που κάνουμε τα μαθήματα στη σχολική τάξη (εάν είναι ο ίδιος ο/η εκπαιδευτικός της τάξης που συντονίζει το πρόγραμμα), η ομάδα αυτή του προγράμματος είναι μια διαφορετική ομάδα από τη σχολική τάξη και λειτουργεί με τις δικές της αρχές. Για παράδειγμα, δεν μεταφέρουμε αυτά που λέγονται σε αυτήν την ομάδα την ώρα του προγράμματος σε άλλους στο σχολείο. Ο εκπαιδευτικός δεν σχολιάζει αυτά που ειπώθηκαν στο πρόγραμμα άλλη στιγμή εκτός προγράμματος, σε ώρα μαθήματος, στο διάλειμμα ή σε γονείς, εκτός αν κρίνει ότι είναι μια ιδιαίτερη περίπτωση. Χτίζουμε έτσι μια σχέση εμπιστοσύνης με τους/τις μαθητές/τριες.

Μια ιδέα είναι να χρησιμοποιήσετε το «**Ξύλο που Μιλάει**», εξηγώντας στα παιδιά ότι σε πολλές Ινδιάνικες φυλές της Αμερικής χρησιμοποιούσαν το «Ξύλο που Μιλάει», ώστε να έχουν όλα τα μέλη της φυλής την ευκαιρία να πούνε τη γνώμη τους και να μιλήσουν με τη σειρά στον κύκλο για να ακουστούν. Όποιος κρατάει το ξύλο έχει το λόγο. Μόλις ολοκληρώσει, το δίνει στον επόμενο, κυκλικά. Αν κάποιος δεν θέλει να μιλήσει, το δίνει στον επόμενο.

Το «Ξύλο που μιλάει» (“Talking Stick”) είναι ένα ξύλο που μπορούμε να βρούμε στη φύση και το οποίο μπορούμε να διακοσμήσουμε στην τάξη, φροντίζοντας βέβαια να είναι ασφαλές για τα παιδιά. Είναι ένα οπτικό βοήθημα για τα παιδιά ώστε να βλέπουν ποιος μιλάει και να ακούνε ήσυχχα μέχρι να έρθει η δική τους σειρά να μιλήσουν.

Για να χτίσουμε μια καλή ατμόσφαιρα τάξης που να μας επιτρέπει να δουλεύουμε με τα παιδιά θέματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, είναι σημαντικό να υπενθυμίζουμε στα παιδιά **γιατί** κάνουμε το πρόγραμμα αυτό. Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν ποια είναι η σημασία των θεμάτων που συζητάμε στην τάξη για τους ίδιους και να νιώθουν ότι τους αφορούν. Αν νιώθουν ότι δεν τους αφορούν, τότε δεν θα συμμετέχουν ενεργά.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές: «Ποιοι από εσάς έχετε πει ή κάνει κάτι όταν θυμώσατε και μετά μετανιώσατε και ευχόσασταν να μην το είχατε πει ή κάνει;» και «Ποιοι είσατε εδώ με το σώμα σας αλλά το μυαλό σας και οι σκέψεις σας ταξιδεύουν αλλού;». Τονίζουμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, μικροί και μεγάλοι, έχουμε αυτή την εμπειρία. Είναι λοιπόν σημαντικό να μπορούμε να φέρνουμε την προσοχή μας στο παρόν ώστε να αναγνωρίσουμε τι συμβαίνει, να κάνουμε μια παύση δίνοντας χώρο και χρόνο στον εαυτό μας, να κατανοήσουμε τι είναι αυτό που βιώνουμε την παρούσα στιγμή, και να είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε καλύτερα τα συναισθήματά μας και να επιλέξουμε συμπεριφορά.

Παρατηρούμε τη δική μας τάση να παίρνουμε τα πράγματα προσωπικά, να έχουμε προτιμήσεις και προκαταλήψεις σε σχέση με τους μαθητές και τη συμπεριφορά τους. Οι μαθητές μεταβιβάζουν πρότυπα και συμπεριφορές από την οικογένεια στο πρόσωπο του εκπαιδευτικού. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να μην ταυτίζεται και να παραμένει ουδέτερος όταν ένας μαθητής προβάλλει πάνω του αυτά που μεταφέρει από το σπίτι, είτε αυτό είναι συναίσθημα, συμπεριφορά ή ρόλος.

Είναι σημαντικό να υπάρχει κατανόηση ώστε να μην αντιδρούμε στις συμπεριφορές των παιδιών προσωπικά. Τα παιδιά του δημοτικού έχουν ενσωματώσει κάποιες ταμπέλες σχετικά με την εικόνα του εαυτού τους ήδη από την προσχολική ηλικία, κυρίως από την οικογένεια και το σχολείο (για παράδειγμα, «έξυπνος», «άτακτος», «καλό παιδί», «δύσκολο παιδί»), οι οποίες διαμορφώνουν τη στάση τους και τη συμπεριφορά τους. Στην πραγματικότητα οι ταμπέλες δεν βοηθούν τα παιδιά να αναπτυχθούν θετικά για να «ανθίσουν». Χτίζουμε το κατάλληλο πλαίσιο για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών όταν παρατηρούμε και αναγνωρίζουμε τις ταμπέλες που ίσως τους βάζουμε και συνειδητά κοιτάμε με περισσότερη φρεσκάδα και ουδετερότητα τον άνθρωπο που έχουμε μπροστά μας, πέρα από ταμπέλες. Η παιδαγωγική στάση που ενστερνίζεται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι η φροντίδα και η ενδυνάμωση μέσα από κατανόηση και σεβασμό προς κάθε παιδί.

Η ανάπτυξη της επίγνωσης συνήθως ξεκινά με την ειλικρινή περιέργεια να εξερευνησει κανείς την εσωτερική και εξωτερική εμπειρία και πραγματικότητα. Η αυθεντική περιέργεια έχει μια φρεσκάδα για κάθε στιγμή και είναι σημαντικό να υπάρχει ως ποιότητα όταν συντονίζουμε νέες δραστηριότητες με τα παιδιά. Είναι σημαντικό να μην παίρνουμε τα παιδιά και τις καταστάσεις ως δεδομένες και να είμαστε ανοιχτοί να εξερευνήσουμε με περιέργεια ό,τι αναδύεται στην ομάδα. Αυτό βοηθάει τη σχέση μας με τα παιδιά.

Αποδεχόμαστε και σεβόμαστε τη διαφορετικότητα κάθε μαθητή χωρίς κριτική και χωρίς ταμπέλες «καλού», «κακού», «άτακτου» κλπ. Αποδεχόμαστε τη δική μας εμπειρία και την

εμπειρία κάθε παιδιού με σεβασμό, χωρίς να θεωρούμε τις δικές μας επιθυμίες πιο σημαντικές από αυτές των άλλων. Η αποδοχή φαίνεται όταν δεν μπαίνουμε στον πειρασμό να αλλάξουμε τα πράγματα και τους άλλους όπως θα θέλαμε εμείς. Αποδεχόμαστε πρώτα μια κατάσταση και ένα παιδί και μετά αποφασίζουμε ποια είναι η κατάλληλη ανταπόκριση και δράση σε περίπτωση που υπάρχει ανάγκη δικής μας διαμεσολάβησης. Αποδεχόμαστε τα συναισθήματα, αλλά παράλληλα θέτουμε όρια σε σχέση με τη συμπεριφορά (σύμφωνα με την κοινωνικά αποδεκτή ή μη-αποδεκτή συμπεριφορά).

Η πρακτική της «επίγνωσης» ή «ενσυνειδητότητας» δεν είναι πειθαρχική μέθοδος. Όταν ένα παιδί δεν ακολουθεί τους κανόνες συμπεριφοράς της τάξης στις συναντήσεις του προγράμματος, μπορούμε να πούμε με ευγένεια, ουδετερότητα και ευαισθησία (χωρίς προσβολή ή απειλές), αυτό που παρατηρούμε ως συμπεριφορά, χωρίς γενικεύσεις και χαρακτηρισμούς προς το παιδί, όπως για παράδειγμα «Παρατηρώ ότι αυτή τη στιγμή δυσκολεύεσαι να». Αυτό προϋποθέτει ότι ο ίδιος ο εκπαιδευτικός δεν αντιδρά αυτόματα στη συμπεριφορά του μαθητή και ότι μπορεί να διαχειρίζεται ο ίδιος τα συναισθήματά του/της (δείτε το κεφάλαιο «Παρατηρώ τις τρύπες»).

Είναι σημαντικό να υποστηρίζουμε τους μαθητές να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τη δική τους αλήθεια, ακόμη και εάν προσωπικά δεν συμφωνούμε. Όταν ένα παιδί ανοίγεται στην ομάδα και λέει για παράδειγμα ότι «θύμωσε τόσο που ήθελε να τον χτυπήσει» ή ακόμη πιο δραματικά, «να τον σκοτώσει», είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε τις δικές μας εσωτερικές αντιδράσεις (συναισθήματα, σκέψεις), χωρίς να επικρίνουμε τον μαθητή. Θα μπορούσαμε να εστιάσουμε στα θετικά στοιχεία και να συνδεθούμε με τον μαθητή λέγοντάς κάτι όπως: «Σε καταλαβαίνω. Είναι σημαντικό που είσαι ειλικρινής και αναγνωρίζεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις ακριβώς έτσι όπως προκύπτουν. Δεν βοηθάει να παριστάνει κανείς ότι δεν είναι θυμωμένος όταν είναι, γιατί τότε ο θυμός μπορεί να ξεσπάσει με δυσάρεστους τρόπους και χειρότερα αποτελέσματα». Με τον τρόπο αυτό, δείχνουμε στους μαθητές ότι όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα και φυσιολογικά κάτι που συχνά ανακουφίζει τους μαθητές, ενθαρρύνοντάς τους να ακούνε τον εαυτό τους και να μιλούν στους άλλους ανοιχτά, χωρίς κριτική.

Επίσης, υποστηρίζουμε τους μαθητές να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, ενθαρρύνοντάς τους να μπουν στη θέση του άλλου και να σκεφτούν πώς άραγε νιώθει ο άλλος. Βοηθάμε τους μαθητές από τη μια πλευρά να αναγνωρίσουν τι τους συμβαίνει και από την άλλη πλευρά να μην «κολλάνε» σε αρνητικά συναισθήματα και σε επιθυμίες, ώστε να μάθουν πώς να προχωράνε θετικά και να εστιάζουν εκ νέου την προσοχή τους στην εμπειρία στο εδώ-τώρα για να επιλέξουν συμπεριφορά. Με την προσέγγιση αυτή, ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν τη χρυσή τομή μεταξύ της ορθής δράσης για την εκπλήρωση των επιθυμιών τους και παράλληλα την αποδοχή της μη-εκπλήρωσης και ματαιώσης όταν οι επιθυμίες τους δεν πραγματοποιούνται εκείνη τη στιγμή. Αυτή είναι μια δεξιότητα που ενδυναμώνει τα παιδιά και αναπτύσσει ανθεκτικότητα σε ενδεχόμενες ματαιώσεις.

Δουλεύοντας με την «αντίσταση»

Συχνά στην ομάδα της τάξης συναντάμε παιδιά που αντιστέκονται ή αντιδρούν με τον τρόπο τους να συμμετέχουν στις πρακτικές του προγράμματος. Είναι φυσικό να εκδηλώνονται κάποιες συμπεριφορές «αντίστασης» από κάποια παιδιά όταν πρόκειται για μάθηση κάτι νέου. Μπορεί δηλαδή να υπάρξει μια φυσική αντίσταση σε κάτι καινούριο, στην ίδια την αλλαγή. Αυτές οι αντιστάσεις παρουσιάζονται με κάποιες σκέψεις/συναισθήματα όπως το «βαριέμαι», «είναι χαζό αυτό που κάνουμε», με τα πειράγματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος κτλ. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί αυτή η αντίσταση από τον εκπαιδευτικό με ουδετερότητα, χωρίς να μπει ταμπέλα και δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία με καλοσύνη και περιέργεια να δοκιμάσουν να πειραματιστούν την επόμενη φορά και να δουν μήπως τα πράγματα έχουν αλλάξει ή είναι διαφορετικά. Όταν δίνουμε στους μαθητές τη δυνατότητα να παρατηρήσουν τι τους συμβαίνει, και δίνουμε χώρο να υπάρχουν μαζί με αυτό, από μόνοι τους είδαμε ότι μετακινούνται.

Ανταποκρινόμαστε με αποδοχή και χωρίς κριτική στις απαντήσεις των μαθητών, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν τυχόν σκέψεις που τους μπλοκάρουν να ανταποκριθούν στα μαθήματα και να εξερευνήσουν αν κρύβεται κάποιος φόβος ή κάτι άλλο πίσω από το «βαριέμαι» ή ό,τι άλλο μπορεί να φέρουν στην ομάδα.

Οι βασικές πρακτικές του εκπαιδευτικού προγράμματος και τα οφέλη τους

Η Πυξίδα του Εαυτού Μου είναι ένα δομημένο πρόγραμμα που εμπεριέχει πρακτικές που αναπτύσσουν τις δυνατότητες των μαθητών για συγκέντρωση της προσοχής, ευεξία και συναισθηματική νοημοσύνη με έναν ολιστικό τρόπο. Οι βασικές πρακτικές, δραστηριότητες και συζητήσεις βοηθούν τα παιδιά προκειμένου να αναπτύξουν συγκεκριμένες δεξιότητες σε νοητικό, συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο.

Φορείς με σημαντικό παιδαγωγικό και επιστημονικό έργο, όπως τα Πανεπιστήμια Harvard, Stanford, UCLA, UMass, Cambridge, Oxford, Southampton στις ΗΠΑ και στην Αγγλία, έχουν διαμορφώσει εκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματα αναγνωρίζοντας βάσει επιστημονικών δεδομένων τα πολλαπλά οφέλη της μεθόδου της «επίγνωσης» ή «ενσυνειδητότητας» (Mindfulness) στην προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής υγείας παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.

Τα παιδιά που αναπτύσσουν μέσα από εκπαιδευτικά προγράμματα την ικανότητα του πώς να δίνουν προσοχή σε αυτό που βιώνουν, έχουν τα παρακάτω οφέλη: αυξημένη συγκέντρωση, αυξημένες εκτελεστικές λειτουργίες, αυξημένη αυτορρύθμιση, μειωμένο άγχος, και ειδικά σχολικό άγχος, μειωμένη κατάθλιψη, αυξημένη αυτοπεποίθηση, αυξημένη αίσθηση ευεξίας, αυξημένες κοινωνικές δεξιότητες και αυξημένη αίσθηση φροντίδας για τους άλλους. Η προαγωγή αυτών των δεξιοτήτων ζωής είναι στον πυρήνα της συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης.

Οι βασικές πρακτικές και μέθοδοι που κάνουμε με τα παιδιά και που βάσει ερευνητικών δεδομένων καλλιεργούν τη συγκέντρωση της προσοχής, τη συναισθηματική ισορροπία, την παρατήρηση και την ευεξία στα παιδιά με ευχάριστο, απλό και κατανοητό τρόπο είναι οι εξής:

Ακούω συνειδητά

Η πρακτική της συνειδητής ακοής αναπτύσσει την ικανότητα εκούσιας εστίασης της προσοχής μέσω της αίσθησης της ακοής. Μαθαίνει τα παιδιά να μπορούν να εστιάσουν σε ό,τι είναι σημαντικό κάθε φορά, φιλτράρωντας τις εισερχόμενες πληροφορίες. Η εξάσκηση της συγκέντρωσης της προσοχής μέσω της συνειδητής παρατήρησης των ήχων, ενεργοποιεί και ενισχύει τις λειτουργίες του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την αυτορρύθμιση, την αξιολόγηση των εισερχόμενων ερεθισμάτων και τον προσδιορισμό αυτών. Αυτή η πρακτική αποτελεί μέρος του βασικού προγράμματος και εξασκείται σε κάθε συνάντηση του προγράμματος.

Τρώω συνειδητά

Η πρακτική της συνειδητής κατανάλωσης τροφής, αναπτύσσει τη δυνατότητα εστίασης της προσοχής μέσω του φαγητού μας. Η συγκέντρωση της προσοχής στις αισθήσεις καθώς τρώμε, βοηθά στην επίγνωση των ευχάριστων στιγμών και αισθήσεων, ενισχύοντας αντίστοιχα νευρικά κυκλώματα στον εγκέφαλο. Συμβάλει στην ανάπτυξη της επίγνωσης μέσω των 5 αισθήσεων, της συναισθηματικής ρύθμισης και της ικανότητας να είμαστε παρόντες σε αυτό που κάνουμε κάθε στιγμή, εδώ, τώρα. Επίσης, βοηθά στη συνειδητή κατανάλωση τροφής και στο να ακούμε το σώμα μας, ικανότητες σημαντικές για την υγεία μας.

Αναπνέω συνειδητά

Η πρακτική της συνειδητής αναπνοής αναπτύσσει την εστίαση της προσοχής στο ρυθμό της αναπνοής. Τα παιδιά παρατηρούν την αίσθηση της αναπνοής και μαθαίνουν να επαναφέρουν την προσοχή τους στην αναπνοή, κάθε φορά που η συγκέντρωση χάνεται. Μαθαίνουν έτσι να συγκεντρώνονται στον εαυτό τους και να χαλαρώνουν, όταν το επιλέγουν.

Η εστίαση στην αναπνοή βοηθά στη διαχείριση του στρες και ηρεμεί το νου ώστε να μπορέσουμε να εστιάσουμε αποτελεσματικά σε αυτό που έχουμε να κάνουμε την παρούσα στιγμή. Ενισχύει επίσης την δυνατότητα απόκρισης στις καταστάσεις αντί για αυτόματης αντίδρασης, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα καλύτερων επιλογών, καθώς μαθαίνει τα παιδιά να αφουγκράζονται τον εαυτό τους, να κάνουν μια παύση, και να επιλέγουν πώς θα δράσουν την επόμενη στιγμή. Όταν τα παιδιά εξασκούν την πρακτική, ενισχύουν νευρικές οδούς στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου όπου αναπτύσσεται η αυτορρύθμιση, η καθαρή σκέψη, η επίλυση προβλημάτων και η συναισθηματική νοημοσύνη.

Παρατηρώ το σώμα

Η πρακτική αυτή αναπτύσσει τη συγκέντρωση της προσοχής στις σωματικές αισθήσεις και την κατανόηση ότι ζούμε «μέσα στο σώμα μας». Αυτή η πρακτική ενισχύει τη δυνατότητα συγκέντρωσης στην παρούσα στιγμή και στο σώμα, συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του σώματος, στην οριοθέτηση και στη ρύθμιση των συναισθημάτων και πράξεων. Τα παιδιά μαθαίνουν να ακούνε το σώμα τους και να σέβονται τα όριά τους κάθε συγκεκριμένη στιγμή: Ποιες είναι οι αισθήσεις που νιώθουν στο σώμα τους και πώς μεταβάλλονται ανάλογα με τα συναισθήματα; Πόσο γρήγορα μπορούν να κινούνται για να είναι ασφαλή και να διατηρούν την ισορροπία τους; Επίσης, συζητάμε θέματα αγωγής υγείας για τη φροντίδα του σώματος.

Παρατηρώ τα συναισθήματα

Η πρακτική της αναγνώρισης των συναισθημάτων αναπτύσσει στα παιδιά τη δυνατότητα αναγνώρισης, αποδοχής και ρύθμισης των συναισθημάτων που βιώνουν μια δεδομένη στιγμή. Τα παιδιά μαθαίνουν να παρατηρούν τα συναισθήματά τους, αναγνωρίζοντας ότι συχνά τα συναισθήματα συνδέονται με συγκεκριμένες σκέψεις, σωματικές αισθήσεις και συμπεριφορές. Αυτή η πρακτική βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης. Μέσω της εξάσκησης της συγκεκριμένης πρακτικής, ενισχύεται η δυνατότητα αποδοχής των συναισθημάτων. Βοηθά επίσης στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και στην ικανότητα καλλιέργειας ικανοποιητικών κοινωνικών σχέσεων.

Παρατηρώ τις σκέψεις

Η πρακτική αυτή αναπτύσσει τη συνειδητή παρατήρηση των σκέψεων και την ικανότητα για ορθές επιλογές. Τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν μέσα από ειδικά διαμορφωμένα παιχνίδια, ιστορίες και συζητήσεις, ότι οι σκέψεις συνδέονται με τα συναισθήματα και με τη συμπεριφορά. Έτσι, ενθαρρύνονται να παρατηρούν πώς λειτουργούν όσον αφορά στη συμπεριφορά, στις σκέψεις και στα συναισθήματα, μέσα από παραδείγματα και απλές ασκήσεις στην τάξη. Τα παιδιά μαθαίνουν να παρατηρούν τα μοτίβα των σκέψεων που κάνουν σε σχέση με τα ευχάριστα και δυσάρεστα γεγονότα, σε σχέση με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον και μαθαίνουν να διαχωρίζουν ποιες σκέψεις τα κάνουν να νιώθουν καλά και ποιες όχι. Έτσι, τα παιδιά αναπτύσσουν τη δεξιότητα να διακρίνουν τον εσωτερικό επικριτικό διάλογο, τον «Σαμποτέρ», (που περιλαμβάνει σκέψεις όπως «δεν είμαι αρκετά καλός, δε θα τα καταφέρω» ή «κανείς δεν με καταλαβαίνει»), κατανοώντας ότι τέτοιου είδους αρνητικές σκέψεις συχνά συνδέονται με δυσάρεστα συναισθήματα, αρνητικές συνήθειες και συμπεριφορές. Έτσι, τα παιδιά ενδυναμώνονται και ενθαρρύνονται να φιλτράρουν και να επιλέγουν με μεγαλύτερη επίγνωση ποιες σκέψεις θα «ακολουθήσουν» και ποιες όχι.

Παρατηρώ τις «τρύπες»

Οι «τρύπες» αναφέρονται στις επαναλαμβανόμενες αντιδραστικές συμπεριφορές, οι οποίες σχετίζονται με επαναλαμβανόμενες δυσκολίες (Saltzman, 2014). Για τα παιδιά, οι «τρύπες» μπορεί να είναι οι επαναλαμβανόμενοι καβγάδες με τα αδέρφια ή με συμμαθητές, η αναβλητικότητα στο διάβασμα, οι επαναλαμβανόμενες διαφωνίες με τους γονείς. Συζητάμε με τα παιδιά για τις επαναλαμβανόμενες «τρύπες» με αφορμή την ανάγνωση ενός σχετικού ποιήματος και συζητάμε τη σημασία μιας θετικής στάσης απέναντι στα γεγονότα. Τα παιδιά αναπτύσσουν μεγαλύτερη κατανόηση και επίγνωση και εξασκούνται στην εύρεση λύσεων και νέων τρόπων αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, ώστε να μην πέφτουν μέσα στις ίδιες «τρύπες» και να επιλέγουν «διαφορετικό δρόμο», δηλαδή νέο τρόπο ανταπόκρισης και συμπεριφοράς. Αποτελεί μέρος της ενδυνάμωσης των παιδιών.

Επιλέγω Αξίες

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να επιλέγουν συνειδητά αξίες ζωής που να δίνουν θετικό νόημα στη ζωή και καλλιεργούν, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, συναισθηματική ανθεκτικότητα. Συζητάμε τις αξίες της ευγνωμοσύνης και της καλοσύνης καθώς και τη σημασία τους στις κοινωνικές σχέσεις και την καθημερινότητα.

Οι Θεματικές Ενότητες της Πυξίδας

Η Πυξίδα του Εαυτού Μου αποτελείται από 8 δομημένες εκπαιδευτικές συναντήσεις ελάχιστης διάρκειας μιας σχολικής ώρας ανά εβδομάδα. Ιδανικά, εφαρμόζεται στις δύο ώρες της ευέλικτης ζώνης στην Γ' και Δ' Τάξη. Συνοδεύεται από το Τετράδιο Μαθητή το οποίο συμπληρώνεται από τους μαθητές κάθε εβδομάδα, στο σπίτι ή στο σχολείο. Όσο πιο συχνά οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί κάνουν πρακτική τις δεξιότητες που διδάσκονται στο πρόγραμμα, τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα για τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς. Συνεπώς προτρέπουμε τους εκπαιδευτικούς να ενσωματώσουν κάποιες από τις πρακτικές στην καθημερινή διδασκαλία και στη ρουτίνα της τάξης και να μην περιοριστούν μόνο στη μια ή δύο διδακτικές ώρες του προγράμματος. Κάποιες από τις πρακτικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία διαχείρισης άγχους (π.χ. πριν από ένα τεστ, αθλητικούς αγώνες ή μια θεατρική παράσταση) και ως εργαλείο επίλυσης δύσκολων επικοινωνιών μεταξύ των μαθητών (π.χ. εάν προκύψει κάποιος τσακωμός στο διάλειμμα), προάγοντας έτσι ένα πνεύμα συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης.

Το κεφάλαιο αυτό περιγράφει στον εκπαιδευτικό τους στόχους, τη δομή και τις πρακτικές και συζητήσεις που θα εφαρμόσει στην τάξη, καθώς και δίνει οδηγίες για το Τετράδιο Μαθητή. Κάθε θεματική ενότητα αντιστοιχεί σε μια εκπαιδευτική συνάντηση μιας ώρας, ιδανικά δύο ωρών για επαρκή συμμετοχή των μαθητών. Το πρόγραμμα είναι δομημένο έτσι ώστε να διδάσκεται σε μια συνάντηση ανά εβδομάδα για 8 εβδομάδες. Είναι απόφαση του σχολείου εάν ο/η εκπαιδευτικός της τάξης συνεχίσει να δουλεύει τις θεματικές της Πυξίδας του Εαυτού Μου μετά τις 8 εβδομάδες, εφόσον κρίνει ότι είναι αναγκαίο για την τάξη του/της.

Οδηγίες για το Τετράδιο Μαθητή

Το τετράδιο έχει σκοπό να υποστηρίξει τη μάθηση των δεξιοτήτων και να λειτουργήσει ως ένα ημερολόγιο πρακτικής. Κάθε θεματική ενότητα που συζητάμε ανά εβδομάδα στην τάξη συνοδεύεται από τις αντίστοιχες σελίδες στο τετράδιο μαθητή. Οι μαθητές καταγράφουν τη δική τους εμπειρία και όσα παρατήρησαν στην τάξη ή στο σπίτι.

Εξηγούμε στα παιδιά ότι το τετράδιο μαθητή δεν είναι κάτι που βαθμολογείται από τον εκπαιδευτικό. Δεν αξιολογούμε αν μια απάντηση είναι σωστή ή λάθος. Εξηγούμε ότι κάθε παιδί μπορεί να έχει μια διαφορετική εμπειρία και να σημειώνει διαφορετικά πράγματα στο τετράδιό του και ότι αυτό είναι εντάξει.

Οι σελίδες με το ανοιχτό μπλε περίγραμμα σελίδας είναι ασκήσεις που συμπληρώνονται στο σχολείο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Επειδή η μια διδακτική ώρα είναι περιορισμένη και δεν επαρκεί για τη συμπλήρωση του τετραδίου, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει την κατάλληλη στιγμή για να ολοκληρώσει την εργασία με το τετράδιο μαθητή. Οι σελίδες με το μωβ περίγραμμα είναι ασκήσεις που μπορούν να συμπληρωθούν εναλλακτικά στο σπίτι. Ο εκπαιδευτικός βάζει τις προκλήσεις της ημέρας για το σπίτι και στην επόμενη συνάντηση της ομάδας δίνει το λόγο σε όσα παιδιά θέλουν, να μοιραστούν κάτι από αυτά που παρατήρησαν και κατέγραψαν στην τάξη.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να κάνουν την πρακτική μόνα τους, χωρίς τη συμμετοχή του γονέα. Έτσι, λέμε στα παιδιά να κάνουν κάθε μέρα μια πρόκληση ή πρακτική στο σπίτι και να συμπληρώνουν το ημερολόγιο «Αναπνέω, Παρατηρώ, Ζω» στο τέλος του τετραδίου, σημειώνοντας επιγραμματικά την πρακτική και την ημερομηνία που την έκαναν (π.χ. Δευτέρα, 11/11/2019, «παρατηρώ τους ήχους»: άκουσα πουλιά και ένα αυτοκίνητο).

1^η Θεματική Ενότητα: Η Πυξίδα του Εαυτού Μου

Στόχοι:

- Σχηματισμός ομάδας: συμφωνία ομάδας, στόχοι, συναντήσεις.
- Εισαγωγή στο πρόγραμμα, τι κάνουμε, πότε και γιατί.
- Εισαγωγή σε δεξιότητες επίγνωσης, συγκέντρωσης της προσοχής, χαλάρωσης και συναισθηματικής νοημοσύνης.

Δομή μαθήματος:

- Εισαγωγή στο πρόγραμμα: τι κάνουμε, πότε και γιατί
- Αρχές συνεργασίας και κανόνες τάξης
- Παιχνίδι Γνωριμίας
- Δραστηριότητα 1 «Παρατηρώ τους Ήχους»
- Παρουσίαση της Πυξίδας του Εαυτού Μου και Συζήτηση
- Δραστηριότητα 2 «Βρίσκω το Ήρεμο Σώμα, Βρίσκω την Αναπνοή μου»
- Τετράδιο μαθητή
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή στο πρόγραμμα

Τι κάνουμε και πότε:

«Σήμερα θέλω να μοιραστώ μαζί σας κάτι που με βοήθησε στη ζωή μου και που πιστεύω ότι μπορεί να βοηθήσει κι εσάς στη δική σας ζωή. Χαίρομαι πολύ που θα κάνουμε μαζί αυτές τις δραστηριότητες στην τάξη.

Κάθε Τρίτη [ή όποια μέρα έχουν ευέλικτη ζώνη], για 8 εβδομάδες θα κάνουμε μαζί το πρόγραμμα *Η Πυξίδα Του Εαυτού Μου* για να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να νιώθουμε καλύτερα με εμάς και τους άλλους.»

«Ξέρετε τι θα κάνουμε; Θα εκπαιδεύσουμε το μυαλό μας για να μπορούμε να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα και να μπορούμε να **επιλέγουμε** τι κάνουμε για να νιώθουμε καλά. Όπως γυμνάζουμε τους μύες του σώματος, έτσι θα γυμνάσουμε την προσοχή μας και το μυαλό μας. Θα μάθουμε να κάνουμε μια παύση, να βρίσκουμε την αναπνοή μας και την Πυξίδα μας, να παρατηρούμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις σωματικές αισθήσεις, έτσι ώστε να επιλέγουμε τι μπορούμε να κάνουμε για να νιώθουμε καλύτερα».

Γιατί μας αφορούν και γιατί έχουν σημασία αυτά που θα μάθουμε;

«Συχνά εμείς είμαστε εδώ, το σώμα μας είναι εδώ, αλλά το μυαλό μας ταξιδεύει αλλού. Ποιανών το μυαλό βρίσκεται συχνά αλλού; Σηκώστε χέρι...Γιατί είναι σημαντικό να είμαστε εδώ και να έχουμε και το μυαλό εδώ μαζί μας; Γιατί είμαστε πιο αποτελεσματικοί σε αυτό που κάνουμε, νιώθουμε καλύτερα και μπορούμε να βρούμε καλύτερες λύσεις σε ό,τι μας απασχολεί και κάνουμε. Φανταστείτε ένας παίχτης του μπάσκετ την ώρα της βολής να σκέφτεται τί του είπε κάποιος αντίπαλος ή τί θα φάει μετά τον αγώνα. Θα βάλει καλάθι; Μάλλον όχι. Πού πρέπει να είναι το μυαλό του εκείνη τη στιγμή για να πετύχει μια καλή βολη;

Στην μπάλα και το καλάθι, στο παιχνίδι. Έτσι κι εμείς θα εξασκηθούμε ώστε να φέρνουμε το μυαλό μας εδώ, τώρα, κάθε στιγμή.

Θα μάθουμε και κάτι άλλο που είναι πολύ σημαντικό. Θα μάθουμε να παρατηρούμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, έτσι ώστε να επιλέγουμε τι λέμε και τι κάνουμε για να νιώθουμε καλύτερα.

Ποιοι έχετε πει κάτι όταν είσασαν θυμωμένοι που μετά μετανιώσατε και εσχόσασαν να μην το είχατε πει; Σηκώστε χέρι... Όλοι ίσως το έχουμε κάνει... Με την Πυξίδα του Εαυτού Μας θα μάθουμε να αναγνωρίζουμε το συναίσθημα και τις σκέψεις, να κάνουμε μια παύση, να παρατηρούμε τι συμβαίνει με όλη μας την προσοχή, χωρίς κριτική, έτσι ώστε να μπορούμε να ηρεμούμε και μετά να επιλέγουμε πώς θα ανταποκριθούμε κατάλληλα, αντί να αντιδρούμε αυτόματα».

Αρχές συνεργασίας και λειτουργία ομάδας

- Μπορούμε να ρωτήσουμε τους μαθητές: «Γιατί καθόμαστε σε κύκλο;»
 - Βλέπουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον, μπορούμε να παρακολουθούμε καλύτερα όταν κάποιος μιλάει.
 - Είμαστε όλοι ισοτιμοί, έχουμε ίση απόσταση από το κέντρο του κύκλου.
 - Είμαστε μια ομάδα, όπου κάθε μέλος της ομάδας είναι σημαντικό και αναγκαίο (αλλιώς υπάρχει κενό και δεν είναι κύκλος).
- Κανόνες λειτουργίας ομάδας: «Πώς θέλετε να είμαστε στην τάξη για να νιώθουμε όλοι καλά;» Κάθε ομάδα έχει δικούς της κανόνες, δικές της αρχές συνεργασίας.

Εξηγούμε με σαφήνεια τις **αρχές συνεργασίας** που επιθυμούμε από δική μας πλευρά:

-Χτίζουμε εμπιστοσύνη: Αυτά που λέμε στην ομάδα μας, μένουν στην ομάδα. Δεν σχολιάζουμε με άλλους αυτά που μοιράζονται οι συμμαθητές στην ομάδα μετά το μάθημα. Αν θέλουν, μπορούν να συζητήσουν με την οικογένειά τους κάτι από αυτά που έμαθαν και κάναμε ως δραστηριότητα στην τάξη.

-Πάσο: Όποιος δε θέλει να μιλήσει και να μοιραστεί κάτι δικό του, έχει το δικαίωμα να πάει πάσο και να δώσει τη σειρά του/της στον επόμενο μαθητή. Δίνουμε την ευκαιρία να μιλήσει αν θελήσει αργότερα.

-Μιλάμε με καλοσύνη, με ευγένεια και σεβασμό. Δεν κοροϊδεύουμε, δεν κρίνουμε, δεν υποτιμάμε τους άλλους, δεν κατηγορούμε. Μιλάει όποιος κρατάει το «Ξύλο που Μιλάει».

-Ακούμε με καλοσύνη. Δεν διακόπτουμε και προσπαθούμε να σηκώσουμε χέρι όταν θέλουμε να μιλήσουμε, αφού ολοκληρώσει αυτός που μιλάει.

-Δεν ενοχλούμε τους άλλους: Ο καθένας θα είναι στο δικό του χώρο, ο χώρος αυτός είναι σαν να έχουμε μια «αόρατη φούσκα» γύρω από το σώμα μας. Έτσι, δεν σκουντάμε τον διπλανό μας, δεν γέρνουμε πάνω του/της.

Αν κάποιος εμποδίζει με τον τρόπο του την εργασία της ομάδας και δυσκολεύει τους άλλους να παρακολουθήσουν ή να μιλήσουν στην ομάδα, υπενθυμίζουμε τις αρχές συνεργασίας, και αν αυτό συνεχιστεί, προτείνουμε να γίνει αλλαγή θέσης στην ομάδα. Εφόσον συνεχίζει να δυσκολεύει την ομάδα, το παιδί βγαίνει από τον κύκλο και επιστρέφει όταν το επιλέξει πάλι. Τα παραπάνω είναι σημαντικό να ειπωθούν στα παιδιά. Είναι σημαντικό να δώσουμε στα

παιδιά να καταλάβουν την ισορροπία μεταξύ του «πάω πάσο» και σέβομαι την επιθυμία των υπολοίπων να συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Η αλλαγή της θέσης ή η απομάκρυνση από τον κύκλο δεν είναι κομμάτι πειθαρχίας ή τιμωρίας αλλά σεβασμός προς την ανάγκη των άλλων να παρακολουθήσουν.

Δίνουμε τη δυνατότητα στους μαθητές να προσθέσουν δικούς τους κανόνες με δημοκρατική διαδικασία.

Παιχνίδι γνωριμίας

Χρόνος: 5 λεπτά

Κάθε παιδί με τη σειρά λέει το όνομά του και κάτι που το κάνει χαρούμενο ή που αγαπάει να κάνει. Οι υπόλοιποι καλούνται να ακούσουν με όλη τους την προσοχή χωρίς να σχολιάζουν, σαν να ήταν δημοσιογράφοι. Ποια είναι τα κοινά της ομάδας; Στο τέλος, αφού έχουν μιλήσει όλοι (και ο εκπαιδευτικός), ο συντονιστής-εκπαιδευτικός σχολιάζει το γεγονός ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί αλλά έχουμε ομοιότητες: κάποιιοι χαιρόμαστε με κοινά πράγματα, όλοι αγαπάμε κάτι ή κάποιον (αναφέρει παραδείγματα που ακούστηκαν π.χ. αθλήματα, παιχνίδι, φίλοι ή οικογένεια). Το σημαντικό είναι ότι στην ομάδα ο ένας συμπληρώνει τον άλλον.

Δραστηριότητα 1: Παρατηρώ τους Ήχους

Υλικά: Κύμβαλα ή μεταλόφωνο ή «ξύλο της βροχής»

Χρόνος: 5-10 λεπτά

«Τώρα θα παίξουμε ένα παιχνίδι προσοχής. Ίσως έχετε παρατηρήσει ότι κάποιες φορές έχετε κάτι σημαντικό να κάνετε και δεν μπορείτε να φέρετε την προσοχή σας σε αυτό. Πόσοι από εσάς έχετε ακούσει τους γονείς σας ή τον δάσκαλό σας να σας λέει «μα δεν προσέχεις καθόλου!» ή «συγκεντρώσου ή μα που ταξιδεύει το μυαλό σου;» Όταν υπάρχουν πολλοί θόρυβοι γύρω μας ή πολλά πράγματα μέσα στο μυαλό μας, είναι πολλές φορές δύσκολο να συγκεντρωθούμε σε αυτό που είναι σημαντικό για εμάς. Αυτό το παιχνίδι θα μας βοηθήσει να μάθουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτό που είναι σημαντικό να ακούμε την παρούσα στιγμή, να μπορούμε να φιλτράρουμε τους ήχους.»

«Ελάτε να βάλουμε όλη μας την προσοχή στην ακοή μας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας ή, αν δεν θέλετε να τα κλείσετε, μπορείτε να εσιτιάσετε το βλέμμα σας σε ένα ουδέτερο σημείο στο πάτωμα. Έχοντας όλη σας την προσοχή στα αυτιά, παρατηρείστε με όλη σας την προσοχή τον ήχο που θα ακούσετε από την αρχή ως το τέλος. Όταν ο ήχος τελειώσει και δεν τον ακούτε πια καθόλου, ανοίξτε τα μάτια σας και σηκώστε το χέρι σας.»

Χτυπάμε τα κύμβαλα μια φορά.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς θα μπορούσατε να περιγράψετε τον ήχο που ακούσατε;
- Σας ήταν ευχάριστος ή δυσάρεστος ήχος; Γιατί;
- Πώς ήταν να ακούτε με όλη σας την προσοχή;
- Ακούμε έτσι με όλη μας την προσοχή και στην καθημερινότητα;

Μπορείτε να το επαναλάβετε άλλη μια φορά, εξηγώντας ότι κάθε στιγμή είναι φρέσκια και καινούργια και θα παρατηρήσετε με τα παιδιά αν αυτή τη φορά ο ήχος διαρκεί περισσότερο.

«Ελάτε να ακούσουμε ξανά τον ήχο με κλειστά μάτια και δείτε αν αυτή τη φορά διαρκεί περισσότερο. Αφού τελειώσει ο ήχος, παρατηρείστε ποιους ήχους ακούτε με όλη σας την προσοχή μέσα και έξω από την τάξη. Ελάτε να δούμε πόση ησυχία μπορούμε να κάνουμε για να ακούσουμε όλους τους ήχους...»

Οι μαθητές συμπληρώνουν την αντίστοιχη σελίδα «Παρατηρώ τους Ήχους» στο Τετράδιο Μαθητή. Αν δεν υπάρχει χρόνος, μπορείτε να κάνετε την πρακτική άλλη στιγμή στην τάξη και να δώσετε οδηγίες για την πρόκληση της ημέρας με τους ήχους.

Παρουσίαση «Η Πυξίδα του Εαυτού μου»

Χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Πίνακας τάξης και μαρκαδόροι ή κόλλα κανσόν

Παρουσίαση δραστηριότητας

Σχεδιάζουμε στον πίνακα την παρακάτω πυξίδα (Διαγρ.1): έναν κύκλο με 4 κατευθύνσεις και έναν δείκτη που δείχνει το Βορρά. Ρωτάμε τους μαθητές: «Τι είναι η πυξίδα;» και ακούμε κάποιες απαντήσεις.



Διάγραμμα 1

Η πυξίδα είναι ένα εργαλείο που μας βοηθάει να προσανατολιστούμε, για να είμαστε καλοτάξιδοι. Μια πυξίδα δείχνει πάντα το Βορρά και έτσι μπορούμε να προσανατολιστούμε σωστά με βάση τις 4 κατευθύνσεις: Ανατολή, Νότος, Δύση, Ανατολή.

Τί είναι η Πυξίδα του Εαυτού μας; Είναι μια Πυξίδα που μας δείχνει τα βασικά μέρη που απαρτίζουν έναν άνθρωπο. Είναι ένας τρόπος για να βρούμε πού είμαστε και πού πηγαίνουμε στη δική μας ζωή. Ελάτε να δούμε σε τι αντιστοιχεί η κάθε κατεύθυνση της Πυξίδας του Εαυτού μας. Η Ανατολή είναι αυτό που είμαστε, η ύπαρξή μας. Γεννηθήκαμε, ζούμε, έχουμε ένα όνομα, ένα φύλο, ηλικία, τόπο καταγωγής. Στο Νότο θα τοποθετήσουμε τα συναισθήματα και στις αισθήσεις που νιώθουμε. Στη Δύση θα τοποθετήσουμε τις πράξεις μας και σε ό,τι κάνουμε με το φυσικό μας σώμα. Ο Βορράς αντιστοιχεί στις σκέψεις που σκεφτόμαστε και στις γνώσεις μας.»

Καλούμε τα παιδιά να πούνε κάποια δικά τους ονόματα, συναισθήματα, πράξεις και σκέψεις τα οποία σημειώνουμε στον πίνακα στις αντίστοιχες κατευθύνσεις.

Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι για την επόμενη συνάντηση τα παιδιά θα ζωγραφίσουν τη δική τους προσωπική Πυξίδα στο Τετράδιο Μαθητή.

Δραστηριότητα 2 «Βρίσκω το Ήρεμο Σώμα, Βρίσκω την Αναπνοή Μου»

Χρόνος: 5 λεπτά

Τι κάνουμε όλη την ώρα και δεν το σκεφτόμαστε; Αναπνέουμε!

Η αναπνοή μας είναι στο κέντρο της πυξίδας μας, μας κρατάει στη ζωή. (Γράφουμε αναπνοή στο κέντρο της Πυξίδας).

Τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα που λέγεται «Βρίσκω το ήρεμο σώμα, βρίσκω την αναπνοή μου».

Ελάτε να τεντώσουμε για λίγο τα χέρια και τα πόδια μας για να ξεμουδιάσουμε. Καθόμαστε άνετα στις θέσεις μας, με τα πόδια να πατάνε το πάτωμα, με την πλάτη ίσια και το κεφάλι ορθό.

Δοκιμάστε να ακουμπήσετε το ένα χέρι στο στήerno (στην καρδιά) και το άλλο στην κοιλιά και παρατηρήστε σε ποιο μέρος του σώματος νιώθετε την αναπνοή σας περισσότερο.

Αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν για να συγκεντρωθείτε καλύτερα στον εαυτό σας. Αν κάποιος δεν νιώθετε άνετα με τα μάτια κλειστά, μπορείτε να χαμηλώσετε το βλέμμα σας κοιτώντας ένα ουδέτερο σημείο στο πάτωμα.

«Ελάτε να φέρουμε όλη την προσοχή μας στην αναπνοή μας και να παρατηρήσουμε πώς είναι αυτή τη στιγμή. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε τον τρόπο που αναπνέετε. Απλά νιώστε την εισπνοή και την εκπνοή... ήσυχα, χωρίς προσπάθεια...»

Παρατηρούμε την κοιλιά να φουσκώνει με την εισπνοή και να ξεφουσκώνει με την εκπνοή. Εισπνοή, εκπνοή. Αν κάποια σκέψη εμφανιστεί, δοκιμάστε να μην ασχοληθείτε μαζί της. Αφήστε την να υπάρχει και δοκιμάστε να επαναφέρετε την προσοχή σας εκεί που νιώθετε την αναπνοή σας, στην κοιλιά ή το στήerno που ανεβοκατεβαίνει...Εισπνοή... εκπνοή... Απλά νιώστε το ρυθμό της αναπνοής σας.

Παρατηρείστε πώς νιώθετε το σώμα σας καθώς αναπνέετε ήρεμα...

Η αναπνοή μπορεί να μας οδηγήσει σε ένα ήρεμο μέρος μέσα μας. Μπορείτε να επισκέφτεστε το ήρεμο μέρος μέσα σας όταν είστε ανήσυχοι, όταν θέλετε να ξεκουραστείτε, ή όποτε το έχετε ανάγκη. Αν είστε έτοιμοι τώρα, ανοίξτε τα μάτια.»

Αυτή η δραστηριότητα μας μαθαίνει να φέρνουμε όλη την προσοχή μας στον εαυτό μας και να μπορούμε να βρίσκουμε ένα ήρεμο μέρος μέσα μας, ό,τι κι αν συμβαίνει γύρω μας. Επίσης, θα σας βοηθήσει να χαλαρώνετε και να κοιμηθείτε καλύτερα το βράδυ.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πως νιώθετε τώρα;
- Που νιώσατε την αναπνοή σας περισσότερο;

- Ποιοι δυσκολευτήκατε να βρείτε την αναπνοή σας;
- Σας ήταν εύκολο να συγκεντρωθείτε με όλη σας την προσοχή στην αναπνοή σας;

Σημείωση:

- Ρωτάμε ποια παιδιά έχουν δυσκολία με το βραδινό ύπνο. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν να βρουν το ήρεμο σώμα και να χαλαρώσουν με μερικές αναπνοές το βράδυ, ειδικά αν δυσκολεύονται να κοιμηθούν. Πολλά παιδιά έχουν δυσκολίες ύπνου και η δραστηριότητα αυτή μπορεί να τα βοηθήσει, καθώς αντιλαμβάνονται ότι έχουν σκέψεις και μπορούν να επιλέξουν να επαναφέρουν την προσοχή τους στον ρυθμό της αναπνοής, αδιαφορώντας για τις πολλές σκέψεις προκειμένου να ησυχάσουν και να κοιμηθούν.
- Παρατηρείστε εάν κάποια παιδιά καταβάλουν προσπάθεια να «κάνουν» τις αναπνοές και υπενθυμίστε μετά την πρακτική ότι απλά, νιώθουμε την αναπνοή μας στο σώμα μας (πχ στην κοιλιά) και απλά να κάνουμε παρέα με την αναπνοή, χωρίς να «προσπαθούμε» για κάτι. Υπενθυμίστε ότι δεν αλλάζουμε καθόλου τον τρόπο που αναπνέουμε, δεν αλλάζουμε τον ρυθμό της αναπνοής.
- Κάποια παιδιά ενδεχομένως να ζαλιστούν αν αναπνεύσουν περισσότερο οξυγόνο από το συνηθισμένο. Αν τεθεί θέμα στην τάξη, το εξηγούμε και καθυσηχάζουμε όποιον ένιωσε ελαφρά ζάλη. Σιγουρευόμαστε ότι το παιδί νιώθει καλύτερα λίγο αργότερα.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια και να ησυχάσουν, παρατηρώντας ήρεμα αλλά με εγρήγορση (αν χρειαστεί, μπορείτε εξηγήσετε τη λέξη «εγρήγορση» στα μικρότερα παιδιά).

Κλείσιμο

Στο κλείσιμο υπενθυμίζουμε στα παιδιά τότε θα ξανασυναντηθούμε για το πρόγραμμα καθώς και για το Τετράδιο Μαθητή.

Κλείνουμε το μάθημα παρατηρώντας τον ήχο από τα κύμβαλα, με τη Δραστηριότητα 1 «Παρατηρώ τους ήχους».

2^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ το Σώμα

Στόχοι του μαθήματος

- Ανάπτυξη συγκέντρωσης της προσοχής, της παρατήρησης και της επίγνωσης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ανάπτυξη αντίληψης των αισθήσεων του σώματος την παρούσα στιγμή
- Φροντίδα του σώματος και του εαυτού

Δομή Μαθήματος

- Εισαγωγή: Ανοίγουμε με Δραστηριότητα 1 (Παρατηρώ τους ήχους)
- Συζήτηση για τα τετράδια και την πρόκληση της προηγούμενης εβδομάδας
- Δραστηριότητα 2
- Δραστηριότητα 3: Παρατηρώ το Σώμα
- Συζήτηση «Πώς φροντίζουμε το σώμα μας;»
- Δραστηριότητα 4: Γρήγορη και αργή κίνηση
- Κινησθητικό Παιχνίδι: Μια Πυξίδα στο Σώμα Μου
- Τετράδιο Μαθητή για το επόμενο μάθημα
- Κλείσιμο με Δραστηριότητα 1

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

Χρόνος 5 λεπτά

-Δίνουμε οδηγίες να ακούσουν με όλη τους την προσοχή (Βλέπε Δραστηριότητα 1).

-Υπενθυμίζουμε στους μαθητές τι μαθαίνουμε στο πρόγραμμα και γιατί είναι σημαντικό και γιατί τα αφορά.

-Ρωτάμε αν παρατήρησαν τους ήχους και την αναπνοή στο σπίτι τους μέσα στην εβδομάδα, χωρίς κριτική για τα παιδιά που δεν έκαναν την πρακτική. Ρωτάμε αυτούς που δεν έκαναν τι τους εμπόδισε, τι μπήκε στη μέση. Τα παιδιά μαθαίνουν κάτι καινούριο και είναι φυσικό να υπάρχει δυσκολία στο να δημιουργήσουν χρόνο για αυτό στην καθημερινότητά τους. Είναι σημαντική η στήριξη των παιδιών ώστε να μπορέσουν να μεταφέρουν τις νέες πρακτικές από την ώρα του προγράμματος στην τάξη, στην καθημερινότητά τους, για να επωφεληθούν όσο περισσότερο γίνεται. Αναφέρουμε πως όπως όταν μαθαίνεις ένα νέο άθλημα ή ένα νέο μουσικό όργανο χρειάζεται εξάσκηση, έτσι και με την προσοχή στην αναπνοή ή στους ήχους, όσο πιο συχνά το κάνεις τόσο το καλύτερο.

Δεν εστιάζουμε πολύ στο τι δεν έκαναν και για ποιο λόγο. Το χρησιμοποιούμε ως ευκαιρία για να εξερευνήσουμε τι συμβαίνει και να κάνουμε αυτή τη στιγμή την πρακτική.

«Κάθε στιγμή είναι μια νέα στιγμή, οπότε μπορούμε να δοκιμάσουμε εδώ μαζί να παρατηρήσουμε την αναπνοή με καλοσύνη και περιέργεια.» και τους οδηγούμε στην Δραστηριότητα 3.

Δραστηριότητα 2: Βρίσκω το Ήρεμο Σώμα, Βρίσκω την Αναπνοή Μου.

«Ελάτε να τεντώσουμε για λίγο τα χέρια και τα πόδια μας για να ξεμουδιάσουμε. Καθόμαστε άνετα στις θέσεις μας, με τα πόδια να πατάνε το πάτωμα, έχετε την πλάτη ίσια και το κεφάλι όρθιο.

Δοκιμάστε να ακουμπήσετε το ένα χέρι στην καρδιά (στο στήρνο) και το άλλο στην κοιλιά και παρατηρήστε αν νιώθετε την αναπνοή σας εκεί.

Αφήστε τα βλέφαρα να χαλαρώσουν και αν θέλετε μπορείτε να αφήσετε τα μάτια να κλείσουν. Αν κάποιος δεν νιώθετε άνετα με τα μάτια κλειστά, μπορείτε να χαμηλώσετε το βλέμμα σε ένα ουδέτερο σημείο στο πάτωμα. Η αναπνοή είναι σαν μια άγκυρα για να βάλουμε την προσοχή μας.

Ελάτε να φέρουμε την προσοχή μας στην αναπνοή, έτσι όπως είναι αυτή τη στιγμή. Νιώστε πως είναι η εισπνοή και η εκπνοή... χωρίς καμία προσπάθεια... Απλά νιώστε το ρυθμό της αναπνοής σας. Εισπνοή... Εκπνοή... ».

Δραστηριότητα 3: Παρατηρώ το σώμα

Χρόνος 5 λεπτά

Σε συνέχεια της Δραστηριότητας 2:

«Τώρα θα δοκιμάσουμε να παρατηρήσουμε πώς νιώθουμε το σώμα μας, ξεκινώντας από τις πατούσες. Δοκιμάστε τώρα να φέρετε όλη την προσοχή στις πατούσες. Παρατηρείστε πώς είναι η αίσθηση των ποδιών μέσα στα παπούτσια... ίσως μπορείτε να αισθανθείτε αν είναι κρύα ή ζεστά... Δοκιμάστε να φέρετε την προσοχή στα γόνατα... και παρατηρείστε την αίσθηση που έχουν... Εισπνοή, εκπνοή.

Με την επόμενη εισπνοή, δοκιμάστε να φέρετε όλη σας την προσοχή στην κοιλιά σας καθώς εισπνέετε και εκπνέετε, παρατηρείστε αν φουσκώνει μαλακά και ξεφουσκώνει.

Τώρα φέρτε την προσοχή σας στους ώμους, παρατηρείστε πώς νιώθετε τους ώμους σας.. Εάν νιώθετε τους ώμους σας σφιγμένους, αν υπάρχει ένταση εκεί, με την επόμενη εκπνοή, αφήστε τους να χαλαρώσουν. Με την επόμενη εισπνοή φέρτε την προσοχή στα χέρια. Παρατηρείστε πως νιώθετε τα χέρια σας, αν είναι κρύα ή ζεστά... ίσως μπορείτε να νιώστε τα ρούχα σας που ακουμπούν στο δέρμα. Τώρα, μπορείτε να φέρετε όλη σας την προσοχή στα αυτιά σας και να παρατηρήσετε τους ήχους για λίγες αναπνοές; Και ελάτε να φέρουμε όλη την προσοχή στα ρουθούνια και να παρατηρήσουμε το αέρα καθώς μπαίνει και βγαίνει. Παρατηρείτε αν είναι πιο ζεστός όταν μπαίνει και πιο δροσερός όταν βγαίνει από τα ρουθούνια; Και με την επόμενη εισπνοή, ανοίξτε τα μάτια σας και φέρετε την προσοχή σας εδώ στην τάξη!»

Ερωτήσεις:

- Πώς νιώσατε το σώμα σας; Σας ήταν εύκολο να φέρετε όλη σας την προσοχή στην αναπνοή και στο σώμα;

-Πώς νιώθετε τώρα; Παρατηρήσατε κάτι;

Συζήτηση για τη Φροντίδα του Σώματος

Χρόνος: 5-10 λεπτά

Ζωγραφίζουμε στον πίνακα την Πυξίδα του Εαυτού Μας με τις 4 Κατευθύνσεις. Κάνουμε μια εισαγωγή λέγοντας ότι φροντίζουμε να έχουμε καθαρό και υγιές μυαλό και ταυτόχρονα φροντίζουμε να έχουμε ένα υγιές σώμα. Ένα γερό σώμα μας βοηθάει να νιώθουμε καλά και να μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα.

Ερώτηση στην τάξη: Τι κάνετε για να έχετε ένα υγιές σώμα και να νιώθετε καλά; Πώς δηλαδή φροντίζουμε τον εαυτό μας και το σώμα μας;

Ο συντονιστής σημειώνει στον πίνακα ή σε μια κόλλα κανσόν αυτά που λένε οι μαθητές. Μπορούμε να μιλήσουμε συνοπτικά για την υγιεινή του σώματος, την υγιεινή διατροφή, τη σωματική άσκηση, επαρκείς ώρες ύπνου, την ασφάλεια και την προστασία από ατυχήματα (π.χ. ζώνη στο αυτοκίνητο), το παιχνίδι με φίλους και την ανάγκη για στοργή.

Δραστηριότητα 4: Παρατήρηση του σώματος με αργή κίνηση

Χρόνος: 5-10 λεπτά

Συχνά κινούμαστε πολύ γρήγορα και δεν παρατηρούμε το σώμα μας.

«Ελάτε να δοκιμάσετε να σηκώσετε το δεξί σας χέρι ψηλά πάρα πολύ αργά, όσο πιο αργά μπορείτε, και παρατηρήστε πώς το νιώθετε. Τώρα δοκιμάστε να σηκώσετε το αριστερό σας χέρι πολύ γρήγορα. Και τώρα δοκιμάστε να σηκώσετε το αριστερό σας χέρι πολύ αργά. Πώς το νιώσατε αυτό;

Μπορούμε να μειώσουμε ταχύτητα και να κάνουμε πιο αργές κινήσεις έτσι ώστε να μπορούμε να εξερευνήσουμε πώς νιώθουμε το σώμα μας, από πού ξεκινάει η κίνηση του χεριού -αν ξεκινά η κίνηση από τον ώμο ή τον καρπό ή τον αγκώνα.»

Συζήτηση:

-Κατά πόσο μας είναι εύκολο ή δύσκολο να παρατηρήσουμε το σώμα μας και την κίνησή μας όταν κάνουμε πολύ γρήγορες κινήσεις;

-Υπάρχουν φορές που είναι προτιμότερο να μειώνουμε ταχύτητα στην κίνηση του σώματος για να έχουμε καλύτερο έλεγχο της κίνησης; Πότε; (π.χ. αν δοκιμάσουμε για πρώτη φορά ένα καινούργιο σπορ που απαιτεί έλεγχο της κίνησης, ή, για να μην συγκρούονται οι μαθητές στο προαύλιο στο διάλειμμα).

Κινησθητικό παιχνίδι: Μια Πυξίδα στο Σώμα Μου

Χρόνος: 5 λεπτά

«Σηκωθείτε όρθιοι και ελάτε να δοκιμάσουμε να κάνουμε μια πυξίδα με τις 4 κατευθύνσεις με το σώμα μας. Σηκώστε χέρια ψηλά, έπειτα κατεβάστε το δεξί χέρι δεξιά στην δεξιά πλευρά στο ίδιο ύψος με τον ώμο, μετά δοκιμάστε βρίσκοντας την ισορροπία σας, να πατήσετε γερά και σταθερά το δεξί πόδι στη γη και να ανεβάσετε σιγά σιγά το αριστερό πόδι αριστερά για να δείχνει την αριστερή πλαϊνή πλευρά. Ελάτε να παρατηρήσουμε την αναπνοή μας και να μετρήσουμε πόσες αναπνοές μπορούμε να κρατηθούμε σε ισορροπία σαν Πυξίδα. 1,2,3...»

Σημείωση: Αν δεν υπάρχει αρκετός χώρος, καλέστε 2-3 εθελοντές μαθητές να κάνουν την Πυξίδα με το σώμα τους ισορροπώντας στο κέντρο του κύκλου ώστε να βλέπουν οι υπόλοιποι μαθητές.

Ερωτήσεις στην τάξη:

Ήταν εύκολο να ισορροπήσετε;

Πού νιώθετε περισσότερο την αναπνοή σας όταν θέλετε να ισορροπήσετε; Στο κέντρο του σώματος, στην κοιλιά;

Τετράδιο Μαθητή

Για το σπίτι (ή στο σχολείο) οι μαθητές έχουν να συμπληρώσουν τις σελίδες που αντιστοιχούν στην 2^η θεματική ενότητα.

Κλείσιμο

Για να κλείσουμε την συνάντηση, ακούμε με προσοχή τα κύμβαλα (Δραστηριότητα 1). Καλούμε έναν μαθητή να χτυπήσει τα κύμβαλα. Ο συντονιστής δίνει τις οδηγίες στους μαθητές.

3^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ τις σκέψεις

Στόχοι:

- Επίγνωση των σκέψεων και ανάπτυξη της καθαρής σκέψης
- Ανάπτυξη της δυνατότητας των παιδιών να παρατηρούν και να φιλτράρουν τις αρνητικές σκέψεις, ειδικά αυτές που σχετίζονται με δύσκολες καταστάσεις, επαναλαμβανόμενα αρνητικά μοτίβα σκέψης και επικριτικό εσωτερικό διάλογο.
- Ενδυνάμωση, ανθεκτικότητα και εξεύρεση λύσεων
- Ανάπτυξη αυτορρύθμισης και ευεξίας

Δομή Μαθήματος:

- Εισαγωγή: Ανοίγουμε παρατηρώντας τους ήχους και το ήρεμο σώμα
- Δραστηριότητα 5: Τρώω με Όλη μου την Προσοχή
- Τι σκέψεις κάνετε; Παρελθόν, Παρόν, Μέλλον.
- Εισαγωγή στην Βόρεια κατεύθυνση της Πυξίδας: Σκέφτομαι.
- Σκέψεις-Σαμποτέρ και η εξίσωση της Saltzman
- Ανιχνευτής σκέψεων: Παρατηρώ τις σκέψεις, Αλλάζω Κανάλι Σκέψεων
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

Καλούμε τα παιδιά να βρουν το ήρεμο σώμα, να βρουν την αναπνοή τους και να ακούσουν με όλη τους την προσοχή το ήχο από το ξύλο της βροχής καθώς το κουνάμε αργά. Όταν σταματήσει ο ήχος ανοίγουν τα μάτια τους και σηκώνουν το χέρι ψηλά.

Ρωτάμε τα παιδιά αν έκανα τις προκλήσεις της προηγούμενης εβδομάδας και αν παρατήρησαν περισσότερο πώς νιώθει το σώμα τους. Δίνουμε τον λόγο σε 2-3 παιδιά να μοιραστούν αν θέλουν κάτι που είχαν εμπειρία ή παρατήρησαν.

Εξηγούμε ότι σήμερα θα μιλήσουμε για τις σκέψεις και θα μάθουμε να τις παρατηρούμε με έναν καινούριο τρόπο.

Ζωγραφίζουμε την Πυξίδα στον πίνακα με τις 4 κατευθύνσεις, διευκρινίζοντας ότι σήμερα θα μιλήσουμε για τον Βορρά, όπου έχουμε τοποθετήσει κάποιες από τις νοητικές λειτουργίες του ανθρώπου: τις σκέψεις και τις γνώσεις.

«Συχνά οι άνθρωποι προσπαθούν να αποφύγουν τις δυσάρεστες σκέψεις και τα δύσκολα συναισθήματα. Εμείς εδώ μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε και να ονομάζουμε αυτό που μας συμβαίνει κάθε στιγμή χωρίς κριτική, με σεβασμό για τον εαυτό μας και τους άλλους.»

Δραστηριότητα 5

Τρώω με Όλη μου την Προσοχή

Χρόνος 10 λεπτά

Υλικά: Μήλα καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια (ένα κομμάτι για κάθε παιδί) ή μανταρίνι, ή σταφίδες

«Θα παίξουμε ένα παιχνίδι όπου θα φανταστούμε ότι είμαστε εξωγήινοι από έναν άλλο πλανήτη και δεν γνωρίζουμε τίποτα για τη Γη και τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι μας έχουν δώσει κάτι φαγώσιμο.»

Μοιράζουμε ένα κομμάτι μήλο, μανταρίνι ή μια σταφίδα σε κάθε παιδί.

«Πάρτε ένα κομμάτι ο καθένας και παρατηρείστε πώς είναι αυτό που κρατάτε, χωρίς να το βάλετε ακόμη στο στόμα σας... Παρατηρείστε το σχήμα του, το χρώμα και την υφή, αν είναι σκληρό ή μαλακό... Δοκιμάστε να φέρετε τώρα την προσοχή σας στο πώς μυρίζει. Πώς θα περιγράφατε τη μυρωδιά του; Τώρα βάλτε το αν θέλετε στο στόμα σας, και μασήστε το αργά και καλά. Παρατηρείστε με όλη σας την προσοχή, με περιέργεια, τι συμβαίνει στο στόμα σας καθώς μασάτε. Μπορείτε να αισθανθείτε πώς είναι όταν καταπίνετε;»

«Αυτό που τρώμε ήταν κάποτε ένας σπόρος που φυτεύτηκε, μεγάλωσε και έγινε το φρούτο που αγόρασα στην αγορά και έφερα στην τάξη σας σήμερα.»

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι παρατηρήσατε;
- Πώς είναι να τρώμε με όλη μας την προσοχή; Συνήθως πώς τρώτε;
- Πώς νιώσατε και τι σκέψεις κάνατε; Και πώς νιώθετε τώρα;
- Παρατηρήσατε πώς μας επηρεάζουν οι σκέψεις και οι επιθυμίες μας, για παράδειγμα αν επιθυμούμε να φάμε γλυκό αντί για φρούτο;

Οι μαθητές συμπληρώνουν στο σπίτι την σελίδα «Τρώω Με Όλη μου την Προσοχή» στο Τετράδιο Μαθητή.

Συζητάμε: «Παρατηρείστε λίγο τις **προτιμήσεις** και τις **σκέψεις** που συχνά κάνουμε όταν μας προσφέρουν κάτι να φάμε π.χ. «μου αρέσει», «δεν μου αρέσει», «μπλιαξ» «πεινάω» «θέλω να φάω κάτι πιο νόστιμο», «θέλω κι άλλο τώρα!» και παρατηρείστε λίγο πώς αυτές οι σκέψεις σας επηρεάζουν, και πώς η αίσθηση στο σώμα μας μπορεί να διαφέρει από τις σκέψεις μας».

Σημείωση: Εάν έχετε μια τάξη με μαθητές που συχνά διακόπτουν τη ροή του μαθήματος, ενδεχομένως να επιλέξετε να μην κάνετε τη δραστηριότητα αυτή γιατί δεν θα προλάβετε να ολοκληρώσετε. Είναι προτιμότερο να εσιάζεστε στην εξίσωση και την αντιμετώπιση των αρνητικών επαναλαμβανόμενων «σκέψεων-σαμποτέρ».

«Σκέψεις-Σαμποτέρ» και η Εξίσωση της Saltzman

Εξηγούμε στους μαθητές ότι θα μιλήσουμε για τις σκέψεις.

«Κάποιες φορές, οι σκέψεις που κάνουμε, δεν λένε όλη την αλήθεια. Αυτές τις σκέψεις, που μας κάνουν να νιώθουμε δυσάρεστα και δεν λένε την αλήθεια πάντα, τις ονομάζουμε «**σκέψεις-σαμποτέρ**» γιατί με κάποιον τρόπο μας εμποδίζουν, μας «σαμποτάρουν». Όταν

σκεφτόμαστε για παράδειγμα ότι «δεν θα τα καταφέρω ποτέ...», «κανείς δεν με καταλαβαίνει...», «πάντα το ίδιο γίνεται...», δεν νιώθουμε καλά. Σωστά; Όταν παρατηρήσουμε αυτές τις **σκέψεις-σαμποτέρ**, έχουμε την δύναμη να ερευνήσουμε αν είναι αλήθεια και τι συμβαίνει πραγματικά. Έχουμε τη δυνατότητα να επιλέξουμε να σκεφτούμε κάτι άλλο που θα μας δυναμώσει για να νιώθουμε και πάλι καλά.

Μπορείτε να φέρετε άλλα παραδείγματα σκέψεων-σαμποτέρ; Για παράδειγμα, πριν γράψετε ένα τεστ, ή όταν έχει προκύψει ένα δυσάρεστο γεγονός;»

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Παρατηρώντας τις σκέψεις, θα διαπιστώσουμε ότι στους περισσότερους ανθρώπους υπάρχει «αγενής νους», δηλαδή η τάση για αγενείς σκέψεις που αναφέρονται αρνητικά ή επικριτικά για τους άλλους ή και τον εαυτό (για παράδειγμα, «είναι βλάκας» ή «είμαι χαζός»).

Υπάρχουν μοτίβα σκέψεων-σαμποτέρ όπως για παράδειγμα ο «αστείος νους», δηλαδή η τάση για σκέψεις που κάνουν συνεχώς πλάκα και διακωμωδούν τα πράγματα, ο «τεμπέλης νους» που συνεχώς αναβάλλει τα πράγματα. Παρατηρούμε με αποδοχή και με θετικό πνεύμα εξερεύνησης τα μοτίβα των σκέψεων των μαθητών και του εαυτού μας, χωρίς κριτική, χωρίς ιδιαίτερη ερμηνεία και χωρίς αξιολόγηση (θετική ή αρνητική), παραμένοντας όσο περισσότερο ουδέτεροι μπορούμε στην παρατήρησή μας ως ενήλικες στο ρόλο του εκπαιδευτικού-συντονιστή.

Στον πίνακα της τάξης γράφουμε την παρακάτω εξίσωση (Saltzman, 2014) και εξηγούμε τα παρακάτω.

Βαθμός Δυσφορίας = Δυσάρεστο συναίσθημα x «Αντίσταση»

Ο βαθμός δυσφορίας (suffering) αναφέρεται στο πόσο δυσάρεστα νιώθουμε, π.χ. στο βαθμό της δυσφορίας, του πόνου, της λύπης, της αναστάτωσης ή του θυμού που βιώνουμε εκείνη τη στιγμή.

Το δυσάρεστο συναίσθημα (pain) αναφέρεται σε συναισθήματα πόνου, λύπης, θυμού που αξιολογούνται ως αρνητικά ή μη-επιθυμητά από το άτομο που τα βιώνει, συνήθως λόγω κάποιου δυσάρεστου γεγονότος.

Η αντίσταση (resistance) αναφέρεται στη μη-αποδοχή του γεγονότος και την έντονη επιθυμία να είναι αλλιώς τα πράγματα. Με άλλα λόγια είναι η αντίθετη ή αρνητική στάση ως προς αυτό που συμβαίνει σε σχέση με αυτό που είναι επιθυμητό να συμβεί.

Εξηγούμε ότι δεν μπορούμε πάντα να αλλάξουμε τα πράγματα που μας ενοχλούν ή μας δυσχεραίνουν. Μπορούμε όμως να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε για ό,τι συμβαίνει και να βρούμε λύσεις με τις οποίες θα νιώσουμε καλύτερα. Εξηγούμε ότι ο βαθμός δυσφορίας, αναστάτωσης ή δυσανεξίας που νιώθουμε για κάτι, έχει να κάνει με τον τρόπο που σκεφτόμαστε για το γεγονός και με την στάση μας ως προς αυτό.

Θα πούμε μια ιστορία:

Η Κατερίνα έχει γεννέθλια και έχει κανονίσει με την οικογένειά της και τους συμμαθητές της να κάνει πάρτυ με πικ-νικ στο πάρκο. Όμως την ημέρα των γεννεθλίων της, βρέχει. Νιώθει

απογοήτευση και στεναχωριέται που δεν μπορεί να γίνει το πικ-νικ. Τι νομίζετε ότι μπορεί να σκέφτεται η Κατερίνα; Σκέφτεται «είναι αδικία να βρέχει στα γεννέθλιά μου! Τι άτυχη που είμαι!» «Μου χάλασε το πάρτυ μου!» και « Μισώ τη βροχή... Τι θα κάνω τώρα;» Μπορεί να αλλάξει το γεγονός ότι βρέχει; Όχι.

Ας δούμε την εξίσωση (στον πίνακα), ρωτώντας τα παιδιά να συμμετέχουν και να κάνουν τις αριθμητικές πράξεις, σχετικά με τα εξής:

-Από το 1-10, πόσο δυσάρεστα νιώθει η Κατερίνα με το γεγονός της βροχής την ημέρα των γεννεθλίων της; Ίσως 7;

- Ο βαθμός αντίστασης είναι οι αρνητικές σκέψεις που κάνουμε όταν δεν θέλουμε να δεχτούμε αυτό που συμβαίνει.

Από το 1-10, πόση αντίσταση και αρνητικές σκέψεις (πχ «μου χάλασαν τα γεννέθλια») έχει η Κατερίνα;

Τότε η εξίσωση θα είναι:

Ο βαθμός δυσαρέσκειας που νιώθει η Κατερίνα ισούται με 7×8 , δηλαδή, 56.

$56 = 7 \times 8$

Αν όμως αντιμετωπίσει το δυσάρεστο γεγονός και σκεφτεί κάποια λύση, όπως για παράδειγμα «βρέχει...κρίμα... μπορούμε να καλέσουμε τους φίλους μας και να φάμε σπίτι; Θα πάμε άλλη μέρα πικ-νικ!» ή «να αναβάλουμε το πάρτυ για το άλλο Σάββατο;» τότε ο βαθμός αντίστασης ή του «θέλω τα πράγματα να ήταν διαφορετικά» ίσως είναι.. 4; (Ρωτάτε τα παιδιά να το βαθμολογήσουν και να κάνουν τον πολλαπλασιασμό).

Οπότε: $7 \times 4 = 28$.

Η Κατερίνα θα είναι πολύ λιγότερο δυσαρεστημένη και αναστατωμένη αν αποδεχτεί το δυσάρεστο γεγονός της βροχής και ψάξει για μια άλλη λύση, ή σκεφτεί θετικά. Από 56 για βαθμό δυσαρέσκειας, κατέβηκε στο 28. Έτσι, οι σκέψεις που κάνουμε, επηρεάζουν το πώς νιώθουμε και το τι καταλήγουμε να κάνουμε.

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι, αφού ηρεμήσουμε και αποδεχτούμε αυτό που μας συμβαίνει, να βρούμε εναλλακτικές ρεαλιστικές λύσεις.

Σημείωση:

Μπορείτε να ξεκινήσετε βήμα-βήμα να μιλάτε για την εξίσωση ξεκινώντας με την ιστορία της Κατερίνας.

Μετά μπορείτε να φέρετε άλλα παράδειγμα. Για παράδειγμα τη δυσαρέσκεια που νιώθει ένας μαθητής όταν έχει κανονίσει να παίξει με έναν συμμαθητή αλλά επειδή έχει πολύ διάβασμα για το σπίτι εκείνη την ημέρα, η μητέρα του λέει ότι δεν προλαβαίνει να παίξει με τον συμμαθητή του.

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να φέρουν αυτά ένα παράδειγμα ήπιου δυσάρεστου γεγονότος που συμβαίνει στο σχολείο.

Ο στόχος είναι να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι έχουν επιλογές, και ότι έχουν τη δυνατότητα, εφόσον το επιλέξουν, να προσανατολιστούν προς την εξεύρεση λύσεων, ακόμη και όταν συμβαίνει κάτι που δεν επιθυμούν. Με τον τρόπο αυτό τα ενδυναμώνουμε να αναπτύξουν περισσότερη ευελιξία και ανθεκτικότητα.

Ανιχνευτής Σκέψεων: Αλλάζω Κανάλι Σκέψεων

Χρόνος: 5 λεπτά

Έχουμε τη δύναμη να επιλέγουμε ποιες σκέψεις θα ακολουθούμε και ποιες θα πιστεύουμε. Οι σκέψεις συχνά έχουν τη δύναμη να μας κάνουν να νιώθουμε ευχάριστα ή να νιώθουμε δυσάρεστα. Λέμε στα παιδιά ότι έχουμε έναν αόρατο «ανιχνευτή σκέψεων» που κάνει Μπιπ όταν η σκέψη που κάνουμε μας κάνει να νιώθουμε ευχάριστα και «Μποπ μποπ μποπ!» όταν η σκέψη που κάνουμε δεν λέει όλη την αλήθεια και μας κάνει να νιώθουμε δυσάρεστα (η σκέψη π.χ. «δεν τα καταφέρνω σε τίποτα»). Έτσι, όπως έχουμε την επιλογή να αλλάζουμε το κανάλι της τηλεόρασης όταν δούμε ότι κάποια εκπομπή δεν μας αρέσει, μας στεναχωρεί, μας αναστατώνει ή μας τρομάζει, έτσι έχουμε τη δυνατότητα να «αλλάξουμε» το κανάλι των σκέψεων, όταν παρατηρήσουμε ότι κάποιες σκέψεις συστηματικά μας δυσχεραίνουν, μας στεναχωρούν ή μας τρομάζουν.

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει ένα άλλο παράδειγμα σε συνεργασία με τους μαθητές, με δική τους συμμετοχή. Μπορεί να το συνδέσει ενδεχομένως με κάτι που ειπώθηκε ή συνέβη την ώρα που η τάξη έτρωγε μήλα ή κάτι που συνέβη στο διάλειμμα.

Κλείσιμο

- Η πρόκληση για την επόμενη εβδομάδα είναι να συμπληρώσουν τις σελίδες Παρατηρώ τις Σκέψεις στο Τετράδιο Μαθητή.
- Κλείνουμε με την δραστηριότητα 1 «Παρατηρώ τους ήχους» από το ξύλο της βροχής ή τα κύμβαλα. Μπορούμε να προσκαλέσουμε ένα παιδί που συμμετέχει ενεργά, να κάνει τον ήχο από το ξύλο της βροχής ή να χτυπήσει τα κύμβαλα.

4^η Θεματική Συνάντηση: Παρατηρώ τα Συναισθήματα

Στόχοι του Μαθήματος

- Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ανάπτυξη της κατανόησης και αποδοχής των συναισθημάτων
- Ενδυνάμωση
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης
- Ενίσχυση της αποδοχής του εαυτού

Δομή μαθήματος

- Εισαγωγή και Δραστηριότητα 1 «Παρατηρώ τον ήχο»
- Παρουσίαση για Σκέψεις-Συναισθήματα-Πράξεις
- Δραστηριότητα 6: Παρατηρούμε τα Συναισθήματα
- Δραστηριότητα 7: Παντομίμα συναισθημάτων
- Τετράδιο Μαθητή
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

- Σε αυτό το στάδιο του προγράμματος έχει παρατηρηθεί ότι οι μαθητές έχουν αρχίσει να εξοικειώνονται περισσότερο με τις βασικές πρακτικές και να θέλουν να συμμετέχουν στη διαδικασία του μαθήματος. Ξεκινώντας με την πρακτική «Παρατηρώ τους Ήχους» στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος δίνουμε τα κύμβαλα σε έναν μαθητή να τα χτυπήσει. Καλό θα ήταν να έχετε δώσει σαφείς οδηγίες στον μαθητή για τη χρήση των κυμβάλων. Η επιλογή του μαθητή μπορεί να είναι βάση ενδιαφέροντος που έχει δείξει για το μάθημα ή ακόμα και σε κάποιον μαθητή που το να συμμετέχει πιο ενεργά θα τον ενθαρρύνει ενδεχομένως να είναι περισσότερο παρόν στο πρόγραμμα.
- Ενημερώνουμε την ομάδα ότι σήμερα τα κύμβαλα θα τα χτυπήσει ο/η τάδε μαθητής/μαθήτρια. Θυμίζουμε ότι ακούμε τον ήχο με όλη την προσοχή και μετά σηκώνουμε το χέρι και ανοίγουμε τα μάτια μόλις βεβαιωθούμε ότι ο ήχος έχει τελειώσει.
- Ζητούμε από τα παιδιά να καθήσουν άνετα στις καρέκλες τους και να βρουν το ήρεμο σώμα τους. Σε αυτό το σημείο τα παιδιά γνωρίζουν πώς να κάθονται χαλαρά μέσα στο σώμα τους και βάζουν τα χέρια το ένα στην καρδιά και το άλλο στην κοιλιά, στρέφοντας την προσοχή τους στον εαυτό τους. Αν παρατηρήσετε ότι δεν το κάνουν, τους δίνεται αναλυτικές οδηγίες (δείτε Δραστηριότητα 2 «Βρίσκω την Αναπνοή μου, Βρίσκω το Ήρεμο Σώμα»).
- Υπενθυμίζουμε συνοπτικά το προηγούμενο μάθημα. Ρωτάμε τα παιδιά αν συμπλήρωσαν το τετράδιο μαθητή για τα ευχάριστα και δυσάρεστα γεγονότα. Δίνουμε τη δυνατότητα σε 2-3 παιδιά να μοιραστούν με την ομάδα τι παρατήρησαν.
- Ρωτάμε αν κατανοούν τη διαφορά μεταξύ Σκέψης και Γεγονότος. Συχνά τα παιδιά ηλικίας 7-8 ετών δεν μπορούν πάντα να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ μιας απλής σκέψης και ενός γεγονότος, γι' αυτό φροντίζουμε να εξηγήσουμε τη διαφορά μεταξύ ευχάριστων/δυσάρεστων σκέψεων και ευχάριστων/δυσάρεστων γεγονότων.

- Ρωτάμε εάν παρατήρησαν κάποιες σκέψεις-σαμποτέρ, εάν ανακάλυψαν ένα δικό τους τρόπο αντιμετώπισης των σκέψεων που τους εμποδίζουν και αν παρατήρησαν κάτι σχετικά με την εξίσωση για την οποία είχαμε μιλήσει στο προηγούμενο μάθημα.

Ζωγραφίζουμε την Πυξίδα του Εαυτού Μου στον πίνακα και δείχνουμε το Νότο της Πυξίδας όπου σημειώνουμε «Νιώθω, Συναισθήματα». Εισάγουμε το θέμα των συναισθημάτων που συχνά συνδέονται με ευχάριστες ή δυσάρεστες σκέψεις.

«Σήμερα θα μιλήσουμε για τα συναισθήματα. Υπάρχουν πολλά συναισθήματα. Όλοι οι άνθρωποι έχουμε συναισθήματα τα οποία δίνουν νόημα και πληροφορίες στην εμπειρία μας. Τα βασικά συναισθήματα είναι η χαρά, η λύπη, ο φόβος, η δυσφορία. Τα συναισθήματα μας βοηθούν να επιβιώσουμε, να αποφύγουμε κινδύνους, να ξεπεράσουμε εμπόδια και να συνδεθούμε με τους αγαπημένους μας. Δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα. Απλά κάποια συναισθήματα μας είναι ευχάριστα και κάποια δυσάρεστα γιατί δυσκολεύουν είτε εμάς είτε τις σχέσεις μας με τους άλλους. Είναι εντάξει να βιώνουμε το οποιοδήποτε συναίσθημα. Αυτό που καμιά φορά δεν είναι εντάξει είναι όταν η συμπεριφορά μας επιρρεάζεται από ένα συναίσθημα και δυσκολεύει εμάς ή τους άλλους. Για παράδειγμα, είναι φυσικό να έχετε θυμό για κάποια πράγματα, αυτό δεν σας κάνει «κακά παιδιά». Από την άλλη, εάν όταν έχουμε θυμό επιλέγουμε να χτυπήσουμε ή να μιλήσουμε άσχημα σε κάποιον άλλον, αυτό σαν συμπεριφορά δεν είναι εντάξει. Σήμερα θα μάθουμε να παρατηρούμε, να αναγνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε τα δύσκολα συναισθήματα, όπως ο θυμός, η ζήλεια ή ο φόβος, με αποφασιστικότητα και χωρίς καμία κριτική.»

Δραστηριότητα 6

Παρατηρούμε τα Συναισθήματα

Χρόνος: 5 λεπτά

«Ελάτε να βρούμε το ήρεμο σώμα μας, να φέρουμε την προσοχή μας στην αναπνοή μας και να παρατηρήσουμε πώς αισθανόμαστε **αυτή τη στιγμή**. Δείτε αν υπάρχει κάποιο συναίσθημα που νιώθετε αυτή την στιγμή; Μπορεί να νιώθετε χαρά, ηρεμία, ενθουσιασμό, άγχος, ανησυχία, λύπη... Χωρίς καμία κριτική, απλά αντιληφθείτε πώς νιώθετε. Αναγνωρίστε και ονομάστε σιωπηλά από μέσα σας ποιο συναίσθημα είναι. Είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο; Αλλάζει καθώς το παρατηρείτε; Γίνεται πιο δυνατό ή πιο αδύναμο; Ελάτε να παρατηρήσουμε τι αίσθηση έχει το συναίσθημα στο σώμα... ίσως να το νιώθετε ελαφρύ, να έχει πίεση ή βάρος ή φτερούγισμα... Τι θέλει να σας πει αυτό το συναίσθημα; Επιτρέψτε με αποδοχή να αντιληφθείτε τι είναι αυτό που νιώθετε και παρατηρείστε αν αλλάζει σε κάτι άλλο... Φέρτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας και πάρτε μια βαθιά ανάσα να χαλαρώσετε».

Συζήτηση: Είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε και να ονομάζουμε το συναίσθημα, την ώρα που εμφανίζεται σαν αίσθηση στο σώμα μας. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε τη χαρά, τη ζήλεια, τον θυμό, τη στεναχώρια, μπορούμε να νιώσουμε ό,τι αισθανόμαστε και μετά να παρατηρήσουμε το συναίσθημα να αλλάζει σε κάτι άλλο. Επιτρέπουμε συνειδητά στο δύσκολο συναίσθημα να υποχωρήσει σταδιακά.

Για παράδειγμα, όταν νιώθουμε θυμό:

1. Αναγνωρίζουμε το συναίσθημα, τις σωματικές αισθήσεις που εμφανίζονται με το θυμό, καθώς και τις σκέψεις θυμού.
2. Φέρνουμε την προσοχή μας στην αναπνοή μας για μερικές αναπνοές.
3. Παρατηρούμε τις σκέψεις και τις σωματικές αισθήσεις.

4. Αφήνουμε το θυμό να υποχωρήσει, κάνοντας πέρα με αποφασιστικότητα τις αρνητικές σκέψεις.
5. Στρέφουμε την προσοχή μας σε κάτι διαφορετικό και πιο ευχάριστο μέχρι να ηρεμήσουμε.
6. Αν ο θυμός συνδέεται με συγκεκριμένες σκέψεις ή γεγονότα, μπορούμε να τις εξετάσουμε και να βρούμε μια λύση, να επιλέξουμε νέα στάση ή να αποφεύγουμε τις καταστάσεις που μας προκαλούν θυμό.
7. Αν το επιλέξουμε, αφού ηρεμήσουμε, αντιμετωπίζουμε την κατάσταση επικοινωνώντας ξεκάθαρα αυτό που έχουμε ανάγκη.

Κάθε συναίσθημα είναι όπως το κύμα στη θάλασσα, που έρχεται, κορυφώνεται και χάνεται. Όπως το ένα κύμα διαδέχεται ένα άλλο κύμα, έτσι και το ένα συναίσθημα διαδέχεται ένα άλλο συναίσθημα. Κανένα συναίσθημα δεν μένει σταθερό για πάντα. Μαθαίνουμε να «σερφάρουμε» τα συναισθήματα σαν τα κύματα της θάλασσας. Το συναίσθημα είναι ένα κύμα ενέργειας που βιώνουμε. Έρχεται, κορυφώνεται και φεύγει, αλλάζει σε κάτι άλλο, σε ένα άλλο συναίσθημα. Το συναίσθημα έχει κάτι να μας πει και μας χρησιμεύει σε κάτι. Δίνει νόημα σε αυτό που βιώνουμε. Μπορούμε να αναρωτηθούμε σε τι μας χρησιμεύει το συναίσθημα που νιώθουμε και τι μας λέει για αυτό που μας συμβαίνει εκείνη τη στιγμή, αν για παράδειγμα έχουμε την ανάγκη να ζητήσουμε υποστήριξη ή να το μοιραστούμε με τους δικούς μας ανθρώπους.

Παράδειγμα με μαθητές στο διάλειμμα:

-Όταν έρχεται ένα μεγαλύτερο παιδί και αρπάζει την μπάλα από ένα μικρότερο παιδί για να παίξει με τη δική του ομάδα, πώς νιώθει το μικρότερο παιδί; Τι μπορεί να κάνει εκείνη τη στιγμή για να νιώσει καλύτερα; Θα μπορούσε ίσως να πάει με τους φίλους του και να ζητήσει από το μεγαλύτερο παιδί να παίξουν 2 λεπτά οι μεν και 2 λεπτά οι δε;

➤ Η **διαπραγμάτευση** είναι η λύση: «ούτε να είμαι ηττημένος, ούτε να επιτίθεμαι».

Συζητάμε για τα συναισθήματα.

-Τι κάνετε παιδιά όταν νιώθετε δυσάρεστα συναισθήματα;

Εξηγούμε πώς μπορούν να βοηθήσουν οι αναπνοές και η Πυξίδα μας: Κάνουμε μια παύση, παίρνουμε μερικές βαθιές αναπνοές, παρατηρούμε τι συμβαίνει, αναγνωρίζουμε το συναίσθημα. Έπειτα, μπορούμε να επιλέξουμε να το αφήσουμε για λίγο στην άκρη και να ησυχάσουμε, βρίσκοντας το «ήρεμο σώμα». Με αυτόν τον τρόπο φροντίζουμε τον εαυτό μας. Δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να καταλάβουμε τι μας συμβαίνει και να επιλέξουμε συμπεριφορά. Η μουσική, ο χορός, η άθληση ή κάτι που είναι ευχάριστο για τα παιδιά, μπορεί να τα υποστηρίξει να νιώσουν καλύτερα.

Για να επιτρέψουμε στο δυσάρεστο συναίσθημα να αλλάξει σε κάτι άλλο, μπορούμε επίσης να παρατηρήσουμε ποιες είναι οι σκέψεις μας εκείνη τη στιγμή. Αν διαπιστώσουμε ότι έχουμε πολλές δυσάρεστες σκέψεις (πχ σκέψεις θυμού, σκέψεις φόβου, σκέψεις ζήλιας, ανάλογα με το συναίσθημα που βιώνουμε), τότε τις παρατηρούμε και τις αφήνουμε να μετασηματιστούν σε κάτι θετικό. Για να συμβεί αυτό, μπορούμε με τη βοήθεια του «Ανιχνευτή Σκέψεων» ή της πρακτικής «Αλλάζω Κανάλι» να αντισταθμίσουμε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές σκέψεις (για παράδειγμα, μπορούμε να σκεφτούμε κάτι ευχάριστο που

υπάρχει στη ζωή μας: ένα φίλο, ένα νόστιμο φαγητό, μια αγαπημένη δραστηριότητα, κάποιον που αγαπάμε και μας αγαπάει...).

Δραστηριότητα 7: Παντομίμα Συναισθημάτων

Χρόνος 5-10 λεπτά

Παίζουμε παντομίμα με τα συναισθήματα: χαρά, λύπη, θυμός, αηδία, φόβος, ντροπή, με την ενεργό συμμετοχή των μαθητών. Ένας μαθητής δείχνει με παντομίμα το συναίσθημα που του λέμε και η υπόλοιπη τάξη μαντεύει ποιο είναι το συναίσθημα. Όποιος το βρει, κάνει παντομίμα το επόμενο συναίσθημα.

- Ένας άλλος τρόπος να παίξουμε το παιχνίδι, είναι να χωριστούν σε δύο ομάδες όπου η μια ομάδα επιλέγει ένα συναίσθημα και το αναπαριστά με παντομίμα και εκφράσεις και η άλλη ομάδα μαντεύει ποιο είναι το συναίσθημα αυτό.

Τετράδιο Μαθητή

Οι μαθητές συμπληρώνουν τη 4^η Θεματική Ενότητα.

Κλείσιμο

Δίνουμε τα κύμβαλα σε κάποιο παιδί που συμμετείχε για να κλείσουμε με τη Δραστηριότητα 1 «Παρατηρώ τους ήχους».

5^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ τις «τρύπες»

Στόχοι του μαθήματος

- Κατανόηση των αυτόματων συμπεριφορών και της δυνατότητας απόκρισης
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης
- Ανάπτυξη επίγνωσης
- Ενδυνάμωση
- Ανάπτυξη της ικανότητας για ορθές επιλογές
- Ενίσχυση της εσωτερικής αποδοχής

Δομή μαθήματος: πρακτικές, ασκήσεις και συζήτηση

- Εισαγωγή
- Δραστηριότητα 2 «Βρίσκω το ήρεμο σώμα, βρίσκω την αναπνοή μου»
- Αφήγηση ιστορίας: Αυτοβιογραφία σε 5 κεφάλαια
- Συζήτηση για τις «τρύπες», τις αυτόματες αντιδράσεις και τις δημιουργικές λύσεις
- Τετράδιο Μαθητή
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

- Δίνουμε τα κύμβαλα ή το ξύλο της βροχής σε κάποιο παιδί που δείχνει ενδιαφέρον στο πρόγραμμα και δίνουμε τις οδηγίες της Δραστηριότητας 1 «Παρατηρώ τους ήχους» για την συγκέντρωση της προσοχής.
- Ρωτάμε τα παιδιά τι παρατηρήσαν σχετικά με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα γεγονότα.

Δραστηριότητα 2 «Βρίσκω το Ήρεμο Σώμα, Βρίσκω την αναπνοή μου»

Διάρκεια: 2 λεπτά.

Αφήγηση Ιστορίας: «Αυτοβιογραφία σε 5 σύντομα κεφάλαια»

Χρόνος: 10 λεπτά

Ξεκινήστε ζητώντας από την τάξη να φέρει όλη την προσοχή στο ποίημα της Portia Nelson (1993) που θα διαβάσετε:

Κεφάλαιο 1

Περπατάω σε ένα δρόμο.

Υπάρχει μια βαθιά τρύπα στο πεζοδρόμιο.

Πέφτω μέσα.
Χάνομαι. Είμαι αβοήθητη.
Δεν είναι δικό μου φταίξιμο.
Παίρνει για πάντα μέχρι να βρω την έξοδο.

Κεφάλαιο 2

Περπατώ στον ίδιο δρόμο.
Υπάρχει μια βαθιά τρύπα στο πεζοδρόμιο.
Παριστάνω ότι δεν την βλέπω.
Πέφτω μέσα.
Δεν το πιστεύω ότι είμαι πάλι στο ίδιο μέρος.
Όμως, δεν είναι δικό μου φταίξιμο.
Πάλι παίρνει πολύ ώρα μέχρι να βγω έξω.

Κεφάλαιο 3

Περπατώ στον ίδιο δρόμο.
Υπάρχει μια βαθιά τρύπα στο πεζοδρόμιο.
Την βλέπω που είναι εκεί.
Πάλι πέφτω μέσα... είναι μια συνήθεια...αλλά,
Τα μάτια μου είναι ανοιχτά.
Γνωρίζω ότι είμαι εκεί.
Είναι δικό μου φταίξιμο.
Βγαίνω έξω αμέσως.

Κεφάλαιο 4

Περπατώ στον ίδιο δρόμο.
Υπάρχει μια βαθιά τρύπα στο πεζοδρόμιο.
Περπατώ γύρω από την τρύπα.

Κεφάλαιο 5

Περπατώ από διαφορετικό δρόμο.

Συζήτηση για τις «τρύπες» και τις δημιουργικές λύσεις

Αφού διαβάσετε την ιστορία, καλέστε τους μαθητές να συζητήσουν τι είναι η τρύπα και ο διαφορετικός δρόμος και να φέρουν παραδείγματα από δικές τους τρύπες. Η τρύπα είναι μια **μεταφορά** για τις επαναλαμβανόμενες αυτόματες αντιδράσεις και συνήθειες που μας δυσκολεύουν ή μας οδηγούν σε δύσκολες καταστάσεις ξανά και ξανά. Συχνά οι «τρύπες» συνδέονται με αρνητικές σκέψεις ή με «σκέψεις-Σαμποτέρ». Ο διαφορετικός δρόμος είναι μια μεταφορά για μια δημιουργική λύση, μια νέα συμπεριφορά και αποφυγή της δυσκολίας. Συνηθισμένες τρύπες αφορούν προβλήματα σχετικά με: τη μελέτη των μαθημάτων στο σπίτι (π.χ. έλλειψη οργάνωσης και αναβολή διαβάσματος ή σκέψεις-σαμποτέρ όπως π.χ. «δεν τα καταφέρνω»), με τους τσακωμούς με τα αδέρφια (επαναλαμβανόμενα πειράγματα και καβγάδες), έλλειψη επικοινωνίας ή διαφωνίες με τους γονείς σχετικά με τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα. Η τρύπα μπορεί επίσης να είναι και αντικειμενικά ένα φυσικό εμπόδιο, όπως μια τρύπα στο πεζοδρόμιο, που αν κάποιος δεν τη δει έγκαιρα, μπορεί να χτυπήσει.

Στόχος της συζήτησης με τις «τρύπες» είναι να δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά να αναγνωρίσουν προσωπικές επαναλαμβανόμενες αντιδραστικές συμπεριφορές που τα δυσκολεύουν, να ανακαλύψουν το συναίσθημα, τις ανάγκες, τις επιθυμίες ή τις σκέψεις που βρίσκονται πίσω από αυτές και να επιλέξουν έναν πιο προσεκτικό τρόπο για να ανταποκριθούν σε παρόμοιες καταστάσεις.

Το ποίημα μέσα από την μεταφορά του μας περνάει από τα στάδια που χρειάζεται πιθανά να περάσει κάποιος για να μπορέσει να μετακινηθεί από την αντιδραστική, αυτοματοποιημένη συμπεριφορά στην συνειδητή επιλογή μιας πιο κατάλληλης συμπεριφοράς. Ένα σημείο που θα ήταν χρήσιμο να υπογραμμιστεί είναι η στιγμή της ανάληψης της ευθύνης για το ότι «είναι δικό μου φταίξιμο» που πέφτω ξανά και ξανά στην ίδια τρύπα» (Κεφάλαιο 3). Από εκείνο το σημείο της επίγνωσης και αποδοχής της δικής μου συμμετοχής στη δύσκολη συνθήκη μπορώ και να επιλέξω συνειδητά να αλλάξω διαδρομή. Αναγνωρίζουμε ότι κάποιες φορές είναι σαν να μας σπρώχνουν οι άλλοι σε μια τρύπα, άλλες φορές μπορεί να τραβάμε εμείς τους άλλους στην τρύπα μας και άλλες φορές πέφτουμε μόνοι μας στην δική μας τρύπα.

Δίνουμε ένα παραδείγματα «τρύπας» στην τάξη: «ο Παύλος είναι 9 χρονών και του αρέσει να πειράζει συστηματικά μια συμμαθήτριά του η οποία ενοχλείται από το φέρεμά του. Θέλει να τραβήξει τις κοτσίδες της και δεν μπορεί να το σταματήσει, ενώ ξέρει ότι θα βρει τον μπελά του. Τραβάει τις κοτσίδες. Το κορίτσι του φωνάζει. Η δασκάλα τον μαλώνει. Την άλλη μέρα, ο Παύλος πάλι θέλει να τραβήξει τις κοτσίδες. Ξέρει ότι θα βρει τον μπελά του. Πάει να τις τραβήξει. Βάζει όλη του τη δύναμη και σταματάει το χέρι του. Ήταν μια «σχεδόν» στιγμή, σχεδόν πήγε να πέσει στην «τρύπα» του αλλά κατάφερε να μην πέσει μέσα.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα μιας «τρύπας». Υπάρχουν πολλά άλλα παραδείγματα τρύπας. Οι «τρύπες» μας συνδέονται και με αυτόματες συμπεριφορές και σκέψεις-σαμποτέρ που αναφέραμε σε προηγούμενο μάθημα.»

Ο **εκφοβισμός** είναι επίσης **συμπεριφορά «τρύπας»** όπου υπάρχει ανισορροπία δύναμης. Ο εκφοβισμός είναι όταν κάποιος κάνει κάποιον, που είναι λιγότερο δυναμικός, να αισθάνεται άσχημα **επίτηδες και επαναλαμβανόμενα**. Εκείνος που εκφοβίζει χρησιμοποιεί ή λεκτική βία (προσβολές, βρισιές, εκβιασμούς), ή σωματική βία (χτυπήματα, κλοτσιές, σπρωξιές), είτε κοινωνικό αποκλεισμό από την παρέα, ή διαδίδοντας ψευδείς φήμες και προσβάλλοντας τον άλλον μέσω διαδικτύου ή/και κινητών. Αυτός που εκφοβίζει έχει επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά «τρύπας» και έχει δυσκολία ρύθμισης συμπεριφοράς και συναισθήματος. Η διαφορά μεταξύ εκφοβισμού και τσακωμού είναι ότι υπάρχει ανισορροπία δύναμης μεταξύ εκείνου που εκφοβίζει και εκείνου που εκφοβίζεται, ο οποίος ποτέ δεν φταίει. Αυτός που εκφοβίζεται πέφτει στην «τρύπα» εκείνου που εκφοβίζει καθώς και στην «τρύπα» του φόβου. Είναι σαν κάποιος να του πετάει μια καυτή πατάτα και αντί να την αποφύγει, την πιάνει και καίγεται. Πώς θα μπορούσε κάποιος να αποφύγει την «τρύπα» αυτή;

Η ομάδα συζητάει ένα παράδειγμα κάποιου μαθητή στην τάξη με σκοπό να βρουν δημιουργικές λύσεις και να αναγνωρίσουν τι είναι η «τρύπα» και ο «διαφορετικός δρόμος». Είναι σημαντικό να βεβαιώσουμε ότι ο/η μαθητής/μαθήτρια που θέλει να μοιραστεί ένα προσωπικό παράδειγμα νιώθει άνετα να μιλήσουμε για αυτό και ότι μπορεί ανά πάσα στιγμή να επιλέξει να σταματήσει την διαδικασία συζήτησης χωρίς να χρειάζεται να εξηγήσει το λόγο που το επιλέγει αυτό. Καλό θα ήταν τα παιδιά να φέρουν ήπια παραδείγματα τρύπας και όχι καταστάσεις πολύ δύσκολες στην καθημερινότητά τους.

Αναφέρουμε στα παιδιά ότι η βασική πρακτική της Πυξίδας του Εαυτού μου μπορεί να αποτελέσει έναν εργαλείο που θα τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν τις τρύπες τους, να «μη πέφτουν μέσα ξανά και ξανά» και να μπορούν να επιλέγουν διαφορετικούς δρόμους.

Η βασική πρακτική είναι:

1. Αναγνωρίζω τι σκέφτομαι και τι νιώθω για μια κατάσταση
2. Κάνω μια παύση
3. Φέρνω την προσοχή μου στην αναπνοή (αναπνέω συνειδητά)
4. Έρχομαι σε επαφή με το ήρεμο σώμα μου και την Πυξίδα μου
5. Επιλέγω τη συμπεριφορά για να είμαι καλά και να είναι και ο άλλος καλά.

Αν επιθυμείτε εσείς και η τάξη μπορείτε αυτά τα απλά βήματα να τα γράψετε/ζωγραφίσετε σε ένα κανσόν και να παραμείνουν στην τάξη. Μπορείτε να το κάνετε κάποια άλλη διδακτική ώρα.

Τετράδιο Μαθητή

Δίνουμε οδηγία στα παιδιά να συμπληρώσουν το Τετράδιο Μαθητή στη σελίδα «Η Τρύπα μου...»

Σημείωση: Ένας δημιουργικός τρόπος να δουλέψετε με την ομάδα τάξης, εφόσον το επιθυμούν και οι μαθητές, είναι να σκηνοθετήσετε με τους μαθητές ένα σύντομο βίντεο, με σενάριο ένα παράδειγμα «τρύπας» που θα γράψουν τα παιδιά και θα συζητήσετε στην τάξη. Αποφύγετε καλύτερα να είναι κάποιο πολύ προσωπικό παράδειγμα μαθητή, ώστε να μη νιώσει εκ των υστέρων ότι εκτίθεται δυσάρεστα. Κάτι τέτοιο θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν βιωματικά τις βαθύτερες έννοιες του ποιήματος.

Ένας ακόμα δημιουργικός τρόπος είναι να σχεδιάσετε τα βήματα της βασικής πρακτικής σε ένα κανσόν και να παραμείνουν στην τάξη. Βοηθά στη συμμετοχή των παιδιών σε μια ενδεχόμενη λύση για τις «τρύπες» και μπορεί να αποτελέσει οπτικό ερέθισμα υπενθύμισης καθημερινά.

Κλείσιμο

Κλείνουμε όπως πάντα με την δραστηριότητα 1 «Παρατηρώντας τους ήχους». Δίνουμε τα κύμβαλα ή το ξύλο της βροχής σε κάποιο παιδί για επιβράβευση ή ενθάρρυνση.

6^η Θεματική Ενότητα: Επικοινωνία

Στόχοι του μαθήματος

- Ανάπτυξη αυτορρύθμισης
- Ανάπτυξη αναγνώρισης και ήρεμης διεκδίκησης αναγκών
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων

Δομή του Μαθήματος

- Εισαγωγή
- Άσκηση Δύσκολες Επικοινωνίες
- Τετράδιο Μαθητή
- Δραστηριότητα 8: Λέω κάτι θετικό για τον διπλανό μου
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

Ξεκινάμε όπως πάντα συγκεντρώνοντας την προσοχή μας στο ήχο του μουσικού οργάνου (κύμβαλα, ξύλο της βροχής). Μπορούμε να ζητήσουμε από ένα παιδί που ενδιαφέρεται και θέλει να συντονίσει εκείνο την Δραστηριότητα 1 χτυπώντας τα κύμβαλα και δίνοντας οδηγίες στην τάξη.

Ρωτάμε αν παρατήρησαν μέσα στην εβδομάδα κάποια συμπεριφορά τρύπας και τί έκαναν: αν σταμάτησαν ή αν ενώ το συνειδητοποίησαν ότι πέφτουν σε «τρύπα», τελικά δεν το απέφυγαν. Ίσως θα ήταν καλό να εντάξουμε εδώ την έννοια της «σχεδόν στιγμής». Αυτή η στιγμή είναι πολύ σημαντική γιατί είναι η στιγμή της αναγνώρισης (Κεφ. 2 του ποιήματος), και είναι το πρώτο βήμα προς την αλλαγή. Ρωτάμε ποιοι έκαναν την πρόκληση της εβδομάδας. Μπορούμε να ρωτήσουμε όσους δεν σήκωσαν το χέρι κάτι όπως «Τι σας εμπόδισε και δεν κάνατε την πρόκληση στο τετράδιό σας; Μήπως ήταν κάποια «τρύπα» που δεν σας άφησε να ανταποκριθείτε στην πρόκληση;».

Εξηγούμε ότι σήμερα θα εστιάσουμε την προσοχή μας στον τρόπο με τον οποίο μιλάμε και ακούμε - τον εαυτό μας και τους άλλους. Επικοινωνούμε με τις λέξεις που λέμε, με τον τόνο της φωνής μας, με το βλέμμα μας, τις κινήσεις και τη στάση του σώματος.

Πολλές από τις «τρύπες» και και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε σχετίζονται με τη δυσκολία να επικοινωνήσουμε με ξεκάθαρο και ευγενικό τρόπο τη δική μας αλήθεια και αυτό που θέλουμε στους άλλους, χωρίς να τους προσβάλλουμε ή να τους κατηγορούμε. Σκοπός του μαθήματος σήμερα είναι να μάθουμε να κάνουμε μια παύση, να ακούμε με προσοχή τον εαυτό μας και τους άλλους, ώστε μετά να μπορούμε να επικοινωνήσουμε πιο ξεκάθαρα και ευγενικά.

Άσκηση «Δύσκολες Επικοινωνίες»

10 λεπτά

Καλούμε τα παιδιά να ανοίξουν το **Τετράδιο Μαθητή στην σελίδα «Δύσκολες Επικοινωνίες»**.

Λέμε στα παιδιά να βρουν το ήρεμο σώμα, να φέρουν την προσοχή τους στην αναπνοή τους και στον εαυτό τους για λίγο, αφήνοντας τα μάτια να κλείσουν για λίγο. «Δοκιμάστε να φέρετε στο νου σας μια **ήπια** διαφωνία που είχατε με κάποιον άλλον την τελευταία εβδομάδα. Δείτε αν μπορείτε να θυμηθείτε αυτό που έγινε, με ποιον συνέβη, ποια ήταν η αφορμή. Ίσως να μπορείτε να έρθετε σε επαφή με το τι θέλατε εσείς εκείνη τη στιγμή και ίσως ακόμα να μπορείτε να φανταστείτε ή να σκεφτείτε τι ήθελε ο άλλος. Δοκιμάστε να θυμηθείτε τι σκέψεις κάνατε και πως νιώθατε τότε. Ίσως μπορείτε να θυμηθείτε τι έγινε στο τέλος. Τώρα φέρτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας... Με την επόμενη εκπνοή, αφήστε κάθε έντονη αίσθηση που μπορεί να έχετε να φύγει και όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια. Συμπληρώστε τη σελίδα δύσκολες επικοινωνίες, στο τετράδιό σας.»

Στο τετράδιο τους ζητάμε επίσης, να μπου στην θέση του άλλου προσώπου και να κατανοήσουν τι ήθελε ο άλλος. Πώς αλλιώς θα μπορούσαν να συμπεριφερθούν ή να εκφραστούν, για να νιώθουν καλύτερα. Υπενθυμίζουμε ότι στις συναντήσεις μας μαθαίνουμε να φέρνουμε την προσοχή μας συνειδητά, με καλοσύνη και χωρίς κριτική σε αυτό που βιώνουμε την παρούσα στιγμή. Μπορείτε επίσης να προσκαλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν πώς είναι το σώμα τους στο εδώ-τώρα, αν είναι σφιγμένο ή χαλαρό.

Συζήτηση:

Για να επικοινωνούμε ξεκάθαρα και ευγενικά, είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε ποια είναι η δική μας αλήθεια και να λέμε τί θέλουμε και τί νιώθουμε χωρίς να κρίνουμε τον άλλον.

Εξηγούμε στα παιδιά ότι στην επικοινωνία με τους άλλους βοηθάει να λέμε εμείς τι νιώθουμε μιλώντας σε **1^ο ενικό** και όχι να επικρίνουμε τον άλλον.

Για παράδειγμα: λέμε «δεν μου αρέσει αυτό που κάνεις» και «δεν συμφωνώ μαζί σου», αποφεύγοντας φράσεις σε **2^ο ενικό** όπου κατηγορούμε τον άλλον λέγοντας φράσεις «λες βλακείες». Ρωτάμε τους μαθητές αν αντιλαμβάνονται ποια είναι η διαφορά στον τρόπο επικοινωνίας στα παραπάνω παραδείγματα. Εξηγούμε ότι ο πρώτος τρόπος δεν προκαλεί τόσο έντονα συναισθήματα και αντιδράσεις στον άλλον. Ο δεύτερος τρόπος ομιλίας θα προκαλέσει αρκετή συναισθηματική αντίδραση, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο δυσαρέσκειας, θυμού και σύγκρουσης (σχεδιάζουμε έναν κύκλο στον πίνακα για να το εξηγήσουμε). Μιλάμε λοιπόν σε **1^ο ενικό πρόσωπο**, εκφράζοντας τη δική μας αλήθεια, αποφεύγοντας να κατηγορούμε τον άλλον.

Συζητάμε τη σημασία να αναγνωρίζουμε με **ειλικρίνεια** προς τον εαυτό μας ποια είναι η επιθυμία μας και τι έχουμε ανάγκη έτσι ώστε να μπορούμε να το εκφράσουμε ξεκάθαρα στον άλλον. Επίσης, η **αποδοχή** των συναισθημάτων και των σκέψεων, χωρίς κριτική για τον εαυτό μας και τους άλλους, μας βοηθάει στην επικοινωνία μας με τους άλλους ανθρώπους.

Σημείωση:

Η συναισθηματική νοημοσύνη καλλιεργείται όταν ακούμε με προσοχή και όταν μιλάμε με καλοσύνη (με σεβασμό για τον άλλον). Η ενεργητική ακρόαση όπου δείχνουμε με τη στάση μας στον μαθητή ότι τον ακούμε, τον κοιτάζουμε καθώς μιλάει, δεν τον διακόπτουμε και του επιτρέπουμε να εκφραστεί, υποστηρίζει την σχέση δασκάλου-μαθητή, αναπτύσσει ένα θετικό κοινωνικό κλίμα τάξης και συμβάλει στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης, της ενσυναίσθησης και της εμπιστοσύνης στο πλαίσιο του σχολείου. Έχει παρατηρηθεί ότι η **βαθιά ενεργητική ακρόαση** (deep listening), όπως χρησιμοποιείται στη συμβουλευτική (στην ψυχική υγεία), φέρνει θεραπευτικά αποτελέσματα στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Με τον ίδιο τρόπο, ακούγοντας με όλη μας την προσοχή και με αποδοχή το μοίρασμα ενός παιδιού, υποστηρίζουμε το παιδί αυτό να εκφραστεί και να νιώσει αυτοπεποίθηση, και την αίσθηση του «ανήκειν».

Μια τέτοιου είδους ακρόαση παρέχει στο παιδί το χώρο να έρθει σε επαφή με αυτό που του συμβαίνει και να βρει το ίδιο δημιουργικές λύσεις για αυτά που τον απασχολούν.

Δραστηριότητα 8: Λέω κάτι θετικό για το διπλανό μου

10 λεπτά

Συχνά, το αντίδοτο σε μια διαφωνία, είναι να μιλήσουμε με ειλικρίνεια και με ευγένεια. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε μια ευχή, όπως: «εύχομαι να είσαι καλά». Επίσης, βοηθάει να αναγνωρίσουμε και να εκφράσουμε κάτι θετικό για τον άλλον.

Προκειμένου να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα θετικά στοιχεία των άλλων μαθητών, ανεξάρτητα από το εάν είναι καλοί φίλοι ή όχι, δίνουμε οδηγία να πούνε κυκλικά και με τη σειρά ο καθένας στον διπλανό του, κάτι που τους αρέσει στον διπλανό τους, π.χ. «είσαι ευγενικός», «μου αρέσει που λες ωραία αστεία» ή αν δυσκολεύονται, μπορούν να πουν κάτι πιο εξωτερικό όπως «μου αρέσουν τα μαλλιά σου» ή «η μπλούζα σου». Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αναγνωρίσουν κάτι καλό στον άλλον, όπως για παράδειγμα: «είσαι καλός με τους φίλους σου».

Σημείωση:

Βεβαιωθείτε ότι όλοι άκουσαν κάτι όμορφο για τον εαυτό τους από κάποιον άλλο, και εάν κάποιος δυσκολεύεται να ευχηθεί κάτι θετικό, μπορείτε να πείτε με ουδετερότητα, χωρίς κριτική, «παρατηρώ ότι δυσκολεύεσαι να ευχηθείς στον διπλανό σου. Είναι εντάξει. Θα ήθελες να ξαναδοκιμάσεις ή να του/της πω εγώ κάτι θετικό αντί για σένα;».

Ερώτηση:

-Πώς νιώσατε όταν ακούσατε να σας λένε κάτι θετικό για εσάς;

Σημείωση:

Προτείνουμε στον εκπαιδευτικό να βρει μια ευκαιρία και να δώσει θετική ανατροφοδότηση όσον αφορά τις βασικές καλές ποιότητες που παρατήρησε μέσα στη χρονιά στους μαθητές, πέρα από τα μαθησιακά, ενδυναμώνοντας έτσι την αυτό-εκτίμηση και αυτοπεποίθηση των παιδιών. Θα βοηθήσει τη σχέση δασκάλου-μαθητή, καθώς και τον εκπαιδευτικό να έρθει σε επαφή με αυτές τις πλευρές των παιδιών και τα παιδιά τα ίδια.

Κλείσιμο

Ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν την πρόκληση της εβδομάδας «Δύσκολες επικοινωνίες και δημιουργικές λύσεις» στο Τετράδιο Μαθητή.

Κλείνουμε με τη δραστηριότητα 1, καλώντας ένα παιδί να ηχήσει το μουσικό όργανο.

7^η Θεματική Συνάντηση: Επιλέγω τις Αξίες Μου

Στόχοι του μαθήματος

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και ενεργητικής ακοής
- Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων
- Ενδυνάμωση και ικανότητα ορθής πράξης

Δομή μαθήματος: πρακτικές, ασκήσεις και συζήτηση

- Εισαγωγή
- Συζήτηση «Τι είναι η ευγνωμοσύνη; Τι είναι η καλοσύνη;»
- Δραστηριότητα 9 «Ευχαριστώ το Σώμα Μου»
- Αφήγηση Ιστορίας: Οι δύο λύκοι
- Δραστηριότητα 10 «Αγάπη και Στοργή»
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

Ξεκινάμε το μάθημα με τη δραστηριότητα 1, προσκαλώντας ένα παιδί να ηχήσει το μουσικό όργανο (κύμβαλα, μεταλόφωνο ή ξύλο της βροχής).

Ρωτάμε τους μαθητές αν βρήκαν δημιουργικές λύσεις σε δύσκολες επικοινωνίες και τσακωμούς ή διαφωνίες και τι παρατήρησαν. Δίνουμε το λόγο σε 2-3 μαθητές να μοιραστούν την εμπειρία τους. Ρωτάμε αν παρατήρησαν ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο «αντιδρώ αυτόματα» και στο «ανταποκρίνομαι κάνοντας μια παύση και επιλέγοντας τι λέω ή τι κάνω». Ανακάλυψαν δημιουργικές λύσεις που τους βοήθησαν;

- Εισάγουμε το θέμα της συνάντησης που είναι οι αξίες μας: σε τι δίνουμε αξία στη ζωή μας; Σήμερα θα συζητήσουμε για την ευγνωμοσύνη και την καλοσύνη. Ρωτάμε τι σημαίνει η λέξη «ευγνωμοσύνη». Είναι μια άλλη λέξη για το «ευχαριστώ»; Για παράδειγμα, νιώθω ευγνωμοσύνη και χαίρομαι που σήμερα είμαι δυνατή, υγιής και νιώθω καλά. Καλούμε τους μαθητές να σκεφτούν, και αν θέλουν να μοιραστούν, κάτι ή κάποιον για τον οποίον είναι ευχαριστημένοι και νιώθουν ευγνωμοσύνη που έχουν στη ζωή τους. Σε ποιον ή σε τί θα ήθελαν να πουν «ευχαριστώ»;
- Τι σημαίνει η λέξη «καλοσύνη»; Να είμαι καλός σε μένα και στους άλλους... Δίνουμε το λόγο σε 1-2 παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Τονίζουμε ότι η καλοσύνη εκτός από την αποδοχή και την ευγενική συμπεριφορά προς τους άλλους, είναι και η καλοσύνη προς τον εαυτό μας. Δηλαδή, να έχουμε υπομονή με τον εαυτό μας, να μη μιλάμε επικριτικά και αρνητικά προς τον εαυτό μας όταν δεν καταφέρνουμε κάτι έτσι όπως θα επιθυμούσαμε. Επίσης, καλοσύνη για τον εαυτό μας είναι να

φροντίζουμε τον εαυτό μας και το σώμα μας για να νιώθουμε καλά. Καλοσύνη για τον εαυτό μας είναι επίσης η αυτό-προστασία και το να μην επιτρέπουμε στους άλλους να μας φέρονται επιθετικά π.χ. βρισιές ή κοροϊδία. Καλοσύνη προς τον εαυτό μας σημαίνει να αποφεύγουμε τις «τρύπες» (τις δικές μας και των άλλων).

Δραστηριότητα 9: «Ευχαριστώ το σώμα μου»

Χρόνος: 5-8 λεπτά

«Ελάτε να βρούμε το ήρεμο σώμα μας, να βρούμε την αναπνοή μας. Καθίστε με την πλάτη ίσια, τα δύο πόδια στη γη, το κεφάλι όρθιο, και ακουμπήστε τα χέρια σας στα πόδια σας. Αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν και φέρτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Εισπνοή, εκπνοή... Δοκιμάστε να αφήσετε ό,τι σκέφτεστε για λίγο στην άκρη... Δείτε αν μπορείτε να φέρετε την προσοχή σας στα πόδια. Παρατηρήστε την αίσθηση στα πόδια σας και ελάτε να πούμε ένα σιωπηλό ευχαριστώ - από μέσα μας ο καθένας- στα πόδια μας που περπατούν και τρέχουν και χορεύουν... Τώρα δοκιμάστε να φέρετε την προσοχή σας και τα χέρια στην κοιλιά. Νιώστε την κοιλιά που φουσκώνει με την εισπνοή και ξεφουσκώνει με την εκπνοή και πείτε σιωπηλά «Ευχαριστώ» στην κοιλιά για την σπουδαία δουλειά που κάνει κάθε μέρα. Τώρα δοκιμάστε να φέρετε την προσοχή σας και τα χέρια σας στην καρδιά, και πείτε ένα ευχαριστώ στην καρδιά που χτυπάει ρυθμικά, μας κρατά στη ζωή και που μπορεί να νιώθει αγάπη. Ας δοκιμάσετε στη συνέχεια να φέρετε την προσοχή σας και να ακουμπήσετε μαλακά τα χέρια σας, και πείτε ένα ευχαριστώ στα χέρια που κάθε μέρα μας βοηθούν να κάνουμε τόσα πράγματα. Φέρτε τα χέρια στο κεφάλι και ελάτε να πούμε ένα ευχαριστώ στο μυαλό μας για τις σκέψεις που κάνει... ευχαριστώ τα μάτια που βλέπουν τόσα όμορφα πράγματα... ευχαριστώ τα αυτιά που μας βοηθάνε να ακούμε ήχους, γέλια, μουσική, στο στόμα μας που γεύεται νόστιμες γεύσεις και μας βοηθάει να μιλάμε. Ας δοκιμάσετε στη συνέχεια να φέρετε την προσοχή σας στα ρουθούνια... Δείτε αν μπορείτε να νιώσετε την αίσθηση στα ρουθούνια καθώς εισπνέουν τον αέρα και εκπνέουν... Και ελάτε να πούμε ένα σιωπηλό ευχαριστώ στα ρουθούνια μας, που μας βοηθούν να αναπνέουμε και να μυρίζουμε όμορφες μυρωδιές. Και σιγά σιγά ανοίξτε τα μάτια.»

Σημείωση: Αν κάποιο παιδί στην τάξη δεν μπορεί να περπατήσει ή έχει κάποιο θέμα υγείας που το γνωρίζετε, αποφύγετε να αναφέρετε εκείνο το σημείο του σώματος όπου υπάρχει το πρόβλημα. Σκοπός είναι να νιώσουνε όλα τα παιδιά καλά με το σώμα τους.

Ερωτήσεις:

- Πώς νιώθετε τώρα;
- Πώς είναι το σώμα σας τώρα; Θέλετε να μοιραστείτε κάποιες σκέψεις;

Αφήγηση ιστορίας: Οι δύο λύκοι

Θα σας διηγηθώ μια ιστορία από τους Ινδιάνους Τσερόκι της Βόρειας Αμερικής. Ένα βράδυ, ο σοφός γέροντας της φυλής μίλησε στο εγγόνι του για τη μάχη που γίνεται μέσα σε όλους τους ανθρώπους: «Η μάχη γίνεται ανάμεσα σε δύο «λύκους» [δύο πλευρές] που όλοι έχουμε μέσα μας. Ο ένας «λύκος» είναι άγριος και κακός. Είναι η οργή, η ζήλεια, η απογοήτευση, η αδυναμία, η απληστία, η αλαζονεία, η έλλειψη πίστης, η υστεροβουλία, η

προσβολή, τα ψέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία, οι κακές πράξεις, η βία, η επιθετικότητα. Ο άλλος «λύκος» είναι ειρηνικός και καλός. Έχει μέσα του τη χαρά, την αγάπη, την ελπίδα, την αλήθεια, τη συμπόνια, την ευγένεια, την αλληλεγγύη, τη γνώση, την αλληλοβοήθεια, τη γενναιότητα, την πίστη, τη γενναιοδωρία. Το παιδί ρώτησε τον παππού του: «ποιος λύκος θα νικήσει;» Ο γέροντας χαμογέλασε και του απάντησε: «Όποιον λύκο ταΐζεις, αυτός θα νικήσει».

Ερωτήσεις και θέματα για συζήτηση

-Τι είναι οι δύο «λύκοι»; Εξηγούμε ότι οι δύο «λύκοι» είναι μια μεταφορά. Δεν υπάρχουν πραγματικά λύκοι μέσα μας. Όλοι μας όμως έχουμε 2 πλευρές, έχουμε προτερήματα και αδυναμίες: Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τις ευχάριστες και τις δυσάρεστες στιγμές μας και ο σκοπός είναι να πληθύνουμε τις καλές στιγμές, ταΐζοντας την «θετική μας πλευρά».

-Πώς ταΐζουμε τους δύο «λύκους»; Με τις σκέψεις μας, τις πράξεις και την προσοχή μας; Αν βάλουμε την προσοχή μας στα καλά μας σημεία, αυτά θα μεγαλώσουν.

-Η ιστορία αυτή μας παροτρύνει να προσέχουμε ποια μέρη του εαυτού μας καλλιεργούμε καθημερινά, έτσι ώστε να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα στη ζωή μας.

-Σας θυμίζει κάποιον ήρωα από την ελληνική μυθολογία που έπρεπε να επιλέξει ποιον δρόμο θα ακολουθήσει στη ζωή του; Θυμόσατε τον Ηρακλή;

-Δεν χρειάζεται να πολεμήσουμε την «αρνητική» μας πλευρά γιατί τότε αυτή δυναμώνει με τον πόλεμο. Μπορούμε απλά να φέρουμε την προσοχή μας σε αυτά που μας κάνουν να νιώθουμε χαρά, ελπίδα και ηρεμία.

Έχουμε τη δυνατότητα να επιλέγουμε κάθε στιγμή με μεγαλύτερη προσοχή πώς θα ανταποκρινόμαστε σε ό,τι μας συμβαίνει για να νιώθουμε καλά, με φροντίδα για τον εαυτό μας και τους άλλους.

Δραστηριότητα 10 «Αγάπη και Στοργή»

Χρόνος: 10 λεπτά

Θα κάνουμε μια δραστηριότητα για να θυμηθούμε πώς νιώθουμε όταν στέλνουμε αγάπη στον εαυτό μας και στους άλλους.

«Σκεφτείτε κάποιον ή κάποια που βλέπετε συχνά και που σας αγαπά ή σας δίνει χαρά. Μπορεί να είναι κάποιος γονιός, συγγενής, φίλος, δάσκαλος, γείτονας, ακόμη και κατοικίδιο ζώακι. Βρήκατε όλοι κάποιον; Ωραία.»

«Ελάτε να βρούμε το ήρεμο σώμα μας, να βρούμε την αναπνοή μας και την Πυξίδα που είναι μέσα μας. Αφήστε τα μάτια να κλείσουν και νιώστε μερικές αναπνοές. Εισπνοή... Εκπνοή... Επιτρέψτε στον εαυτό σας να τα αφήσει όλα στην άκρη, τα μαθήματα, τις σκέψεις... Δοκιμάστε να φέρετε τώρα στο μυαλό σας κάποιον [αυτόν που διαλέξατε] που νιώθετε ότι σας αγαπάει και σας νοιάζεται και που **βλέπετε συχνά**. Φανταστείτε το πρόσωπό του/της, το χαμόγελο το γέλιο του/της. Ίσως μπορείτε να παρατηρήσετε τι αίσθηση έχει το σώμα σας καθώς φέρνετε αυτόν τον άνθρωπο στο μυαλό σας. Μπορεί να νιώθετε ζεστασιά ή χαρά... Δοκιμάστε τώρα να στείλετε μια αγκαλιά στο πρόσωπο αυτό και πείτε από μέσα σας σιωπηλά «στέλνω αγάπη στη... μαμά μου» ή σε όποιον έχετε σκεφτεί. Νιώστε την αγάπη και τη στοργή της/του να επιστρέφει σε εσάς. Τώρα δοκιμάστε να στείλετε μια αγκαλιά στον εαυτό σας και

πείτε σιωπηλά από μέσα σας «στέλνω αγάπη σε μένα»... και νιώστε την αγάπη να έρχεται σε σας. Και τώρα ας δοκιμάσετε να στείλετε μια αγκαλιά και την αγάπη σας σε όλα τα ζώα, τα δέντρα, τη θάλασσα, τη γη και τ' αστέρια, και νιώστε την αγάπη τους να γυρίζει πίσω σε σας, γνωρίζοντας ότι είμαστε όλοι μέρος ενός υπέροχου σύμπαντος. Και όταν είστε έτοιμοι, σιγά-σιγά ανοίξτε τα μάτια σας».

Ερώτηση στην ομάδα:

-Πώς νιώθετε τώρα;

-Ήταν σε όλους εύκολο να επιλέξετε κάποιο πρόσωπο για να στείλετε αγάπη και στοργή;

-Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πριν κοιμηθείτε ή όταν αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία στη ζωή σας για να πάρετε δύναμη από την αγάπη αυτή.

Σημείωση:

-Σκοπός της δραστηριότητας είναι να αναπτυχθεί το νοιάξιμο για τον εαυτό και τους άλλους, η ευγνωμοσύνη, η ανθεκτικότητα και η ψυχική υγεία.

-Επειδή κάποιοι μαθητές ίσως να έχουν βιώσει την απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου ή κατοικίδιου ζώου με το οποίο ήταν συναισθηματικά δεμένα, ο συντονιστής πρέπει να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος και προσεκτικός. Για παράδειγμα, είναι πολύ σημαντική η οδηγία στους μαθητές να σκεφτούν ένα πρόσωπο **το οποίο βλέπουν συχνά**, για να αποφευχθεί το ενδεχόμενο κάποιο παιδί να σκεφτεί κάποια γιαγιά ή παππού που πέθανε με αποτέλεσμα να νιώσει νοσταλγία και λύπη. Αν προκύψει αναφορά στην απώλεια συγγενικού αγαπημένου προσώπου και στο θέμα του θανάτου, ο συντονιστής μπορεί να αναγνωρίσει με διακριτικότητα και ενσυναίσθηση το συναίσθημα που εκδηλώνεται και να επαναφέρει την προσοχή στο εδώ-τώρα, καθοδηγώντας τους μαθητές να εστιαστούν στο παρόν και στους ανθρώπους που βλέπουν συχνά και που τους νοιάζονται ή τους φροντίζουν καθώς και σε άλλα άτομα που τους κάνουν να νιώθουν όμορφα (π.χ. δασκάλα ή φίλοι στο σχολείο).

Κλείσιμο

Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν τη δική τους την **Λίστα με Ευχαριστώ** στο τετράδιο Μαθητή.

Στα μεγαλύτερα παιδιά ζητάμε να σημειώσουν ποιες αξίες θέλουν στην Πυξίδα του Εαυτού τους στην αντίστοιχη σελίδα στο Τετράδιο Μαθητή στο σπίτι τους για την επόμενη φορά (π.χ. φιλία, ειλικρίνεια κλπ).

Υπενθυμίζουμε ότι την επόμενη φορά είναι η τελευταία συνάντηση του προγράμματος.

Κλείνουμε με τη Δραστηριότητα 1 «Παρατηρώ τους Ήχους». Όπως και στην αρχή, καλούμε ένα παιδί να χτυπήσει τα κύμβαλα ή το μεταλόφωνο.

8^η Θεματική Συνάντηση: Καλοσύνη για μένα και τους άλλους

Στόχοι του μαθήματος

- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης
- Ανάπτυξη δυνατότητας για ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Κλείσιμο του κύκλου συναντήσεων

Δομή μαθήματος: πρακτικές, ασκήσεις και συζήτηση

- Εισαγωγή και Δραστηριότητα 1
- Συζήτηση για το πρόγραμμα
- Δραστηριότητα 11 «Καλοσύνη σε μένα και τους άλλους»
- Αφήγηση Ιστορίας: Το μπολ του Φωτός
- Κλείσιμο

Οδηγίες για τον συντονιστή-εκπαιδευτικό

Εισαγωγή

Ξεκινάμε το μάθημα με τη Δραστηριότητα 1, προσκαλώντας ένα παιδί να ηχήσει το μουσικό όργανο (κύμβαλα, μεταλόφωνο ή ξύλο της βροχής). Είναι καλή ευκαιρία να προσκαλέσετε κάποιο παιδί που άλλαξε συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του προγράμματος, ίσως κάποιο παιδί που αρχικά προκαλούσε ή διέκοπτε και στη συνέχεια έδειξε μεγαλύτερο ενδιαφέρον να κατανοήσει και να βελτιώσει τη συμπεριφορά του, έτσι ώστε να αναγνωρίσετε και να επιβραβεύσετε την προσπάθεια που έκανε.

Ρωτάμε τους μαθητές αν έκαναν την *Λίστα του Ευχαριστώ* και αν θέλουν να μοιραστούν πώς ένιωσαν ή κάτι καινούργιο που παρατήρησαν. Δίνουμε το λόγο σε 2-3 μαθητές να μοιραστούν την εμπειρία τους.

«Σήμερα είναι η τελευταία συνάντηση της Πυξίδας του Εαυτού Μου. Παρόλο που το πρόγραμμα τελειώνει, η αληθινή Πυξίδα είναι πάντα μέσα σας και σας καθοδηγεί στη ζωή σας. Το μόνο που χρειάζεται είναι να φέρνετε την προσοχή σας στον εαυτό σας, να κάνετε για λίγο παρέα με την αναπνοή σας, να φέρνετε την προσοχή σας σε αυτό που σας συμβαίνει, με καλοσύνη για τον εαυτό σας και τους άλλους, ώστε να επιλέγετε συμπεριφορά».

Συζήτηση για το κλείσιμο του προγράμματος

Αν η τάξη έχει ήδη γράψει το γράμμα σ' έναν φίλο στο τετράδιο μαθητή, κάνουμε αναφορά στο γράμμα και ζητάμε να μοιραστούν στην ομάδα κάτι από αυτά που έγραψαν. Δίνουμε το λόγο στα παιδιά να μοιραστούν συνοπτικά κάτι που έμαθαν ή κάτι που τους άρεσε στο πρόγραμμα και που θα ήθελαν να το χρησιμοποιήσουν και στη συνέχεια.

Δραστηριότητα 11 «Καλοσύνη στον εαυτό μου και στους άλλους»

10 λεπτά

Ελάτε να κάνουμε μια πρακτική που δυναμώνει την καλοσύνη και τις καλές προθέσεις για τον εαυτό μας και τους άλλους. Θα πούμε κυκλικά με τη σειρά ο καθένας στον διπλανό του μια ευχή:

«Εύχομαι να είσαι καλά. Εύχομαι να είμαι καλά. Εύχομαι να είναι όλοι καλά».

Σημείωση:

- Αν δεν είναι αρκετός ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας, μπορείτε να πείτε την ευχή όλοι μαζί ο ένας για τον άλλον.

-Μπορούμε να δώσουμε την ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να χτυπήσουν με τη σειρά μαλακά τα κύμβαλα στο τέλος της ευχής τους.

Τετράδιο Μαθητή

Προσκαλούμε τα παιδιά να συμπληρώσουν στο σπίτι τους το Τετράδιο Μαθητή στη σελίδα «Καλοσύνη στον Εαυτό μου και τους άλλους» και να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους υγιή και χαρούμενο. Το Τετράδιο θα το κρατήσουν ως ένα ενθύμιο από το πρόγραμμα.

Μοιράζονται και οι εκπαιδευτές του προγράμματος κάτι που τους άρεσε από το πρόγραμμα και την ομάδα τάξης.

Αφήγηση Ιστορίας «Το Μπολ του Τέλειου Φωτός» (προαιρετικά)

Χρόνος: 10 λεπτά

Πριν κλείσουμε την τελευταία συνάντηση της Πυξίδας του Εαυτού, θα σας πω μια όμορφη ιστορία που λένε στα παιδιά, από την Χαβάη.

«Μια φορά και έναν καιρό, ήταν μια υπέροχη, σοφή γιαγιά, πάνω από 100 χρονών η οποία ζούσε σε ένα πολύ μικρό νησάκι στον Ειρηνικό Ωκεανό, το Μολοκάι- η Καλιόχε Καμέκουα. Η γιαγιά Καμέκουα δίδασκε στα εγγόνια της όλη τη σοφία και τη γνώση των προγόνων της μέσα από ιστορίες, παλιά τραγούδια και παραβολές. Μια ιστορία η οποία είναι σημαντική για τους προγόνους της είναι ότι κάθε παιδί γεννιέται με ένα Μπολ Τέλειου Φωτός. Αν το παιδί φροντίσει με προσοχή το φως, θα μεγαλώσει και θα γίνει δυνατό. Το παιδί τότε θα μπορεί να κάνει πολλά πράγματα, όπως να κολυμπήσει με τους καρχαρίες, να πετάξει με τα πουλιά και να γνωρίζει πολλά από τα μυστικά της φύσης που θα το βοηθήσουν να είναι χαρούμενο. Όμως, κάποιες φορές κάποιες δυσκολίες παρουσιάζονται στην ζωή του παιδιού... κάτι το πληγώνει, κάτι το θυμώνει, κάτι το κάνει να ζηλεύει ή να πονά. Αυτός ο πόνος, ο θυμός ή η ζήλεια γίνονται σαν πέτρες που πέφτουν μέσα στο μπολ. Και σύντομα μπορεί να μαζευτούν τόσες πολλές πέτρες που να μην μπορείς να δεις το φως... και σύντομα το παιδί μπορεί να γίνει σαν πέτρα: να μην μπορεί να μεγαλώσει ή να μην μπορεί να κινηθεί ελεύθερα. Ξέρεις, όπου υπάρχουν πολλές πέτρες, δεν μπορεί να υπάρχει πολύ φως. Αλλά, αυτό που η γιαγιά Καμέκουα μας λέει είναι ότι το μόνο που χρειάζεται να κάνει το παιδί είναι να γυρίσει ανάποδα το μπολ και να αδειάσει τις πέτρες και το φως θα δυναμώσει και πάλι... Το Φως είναι πάντα εκεί.» (Mills, 1999)

Συζήτηση:

-Τι πιστεύεται ότι είναι αυτό το φως;

-Πού λένε να βρίσκεται το φως;

Σχόλιο: Για τον καθένα το φως είναι κάτι διαφορετικό. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά και τις ποιότητες κάθε παιδιού, για κάποιο παιδί το φως είναι η αγάπη στην καρδιά, για κάποιο άλλο η καθαρή σκέψη στο νου. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος σε αυτό.

Αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, η ιστορία μπορεί να δουλευτεί βιωματικά. Φέρτε μικρά βότσαλα ή πέτρες, ένα μπολ και σποράκια (πχ σπόρους φακής). Μοιράστε τα βότσαλα και τα σποράκια, ένα σε κάθε παιδί. Καλέστε τα παιδιά να σκεφτούν κάτι που τα έχει βαρύνει ή στεναχωρήσει, κάτι που τους κρύβει το φως και που **επιθυμούν να αφήσουν πίσω**. Μπορούν να αφήσουν τα βότσαλα μέσα στο μπολ. Αναποδογυρίστε το μπολ για να αδειάσει από τα βότσαλα (σε ένα κουτί). Δεν τα πετάμε, γιατί ακόμη και οι δυσκολίες μας διδάσκουν σημαντικά πράγματα. Τώρα καλέστε τα παιδιά να σκεφτούν κάτι που μπορεί να μεγαλώσει το φως τους, κρατώντας το σποράκι. Μπορεί να είναι κάτι που θα φέρει χαρά σε κάποιον άλλον, ή μια απόφαση να είμαστε περισσότερο ευγενικοί και ειλικρινείς μεταξύ μας, να ζητήσουμε συγνώμη από κάποιον που ίσως αδικήσαμε ή κάτι άλλο που θα σκεφτείτε με τα παιδιά. Δεν χρειάζεται να πούνε τι είναι αυτό, αρκεί να σκεφτούν κάτι. Και αφήστε αυτό το σποράκι στο μπολ (πρώτα μπορείτε να βάλετε μπαμπάκι και να το ποτίσετε). Ή μπορείτε να τα φυτέψετε έξω στο προαύλιο ή σε μια μικρή γλάστρα.

Κλείσιμο

Ευχαριστούμε όλους τους μαθητές για την συμμετοχή και όλα όσα μάθαμε μέσα από το πρόγραμμα.

Κλείνουμε φέρνοντας όλη μας την προσοχή στον ήχο από τα κύμβαλα (Δραστηριότητα 1).

Στην ολοκλήρωση του προγράμματος, μπορούμε να δώσουμε στην ομάδα τάξης ή σε κάθε παιδί ξεχωριστά έναν έπαινο συμμετοχής στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα μπορεί να συνδιαστεί με επιπλέον δημιουργικές ομαδικές δραστηριότητες αν το επιθυμεί η ομάδα τάξης και ο εκπαιδευτικός. Μπορείτε να αποτυπώσετε σε κόλλες κανσόν κάτι που άρεσε ιδιαίτερα από το πρόγραμμα. Θα μπορούσαν όλοι οι συμμετέχοντες να φτιάξουν μια ομαδική ζωγραφιά που να σχετίζεται με κάποιο θέμα ή δραστηριότητα του προγράμματος. Ή να εντάξετε τις πρακτικές στα πλαίσια της προετοιμασίας για ένα θεατρικό της τάξης ή τη φιλιαναγνωσία.

Βιβλιογραφικές Πηγές

Broderick, P. (2009). *Learning to Breathe, A Mindful Curriculum for Adolescents to cultivate Emotion regulation, Attention and Performance*. New Harbinger Publications, 2013.

Burdick, D. (2014). *Mindfulness Skills for Kids and teens*, PESI Publishing and Media, 2014.

CASEL — Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2013). *Implementing systemic district and school social and emotional learning*. Chicago, IL: Author. www.casel.org

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki A.B, Taylor R.D., and Schellinger K.B., "Enhancing Students' Social and Emotional Development Promotes Success in School: Results of Meta-Analysis," *Child Development* 82 (2011), 474-501.

Goleman Daniel (1995). *Συναισθηματική Νοημοσύνη. Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. Ελληνική μετάφραση: Α. Παπασταύρου, Εκδόσεις Πεδίο, 2011.

Gottman M. John (2015) *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών*. Ελληνική Μετάφραση, Εκδόσεις Πεδίο.

Jennings, S. (2011). *Healthy Attachments and Neuro-Dramatic-Play*. London, Jessica Kingsley Publishers

Jennings, S., Cattanach, A., Mitchell, S., Chesner, A., Meldrum B. (1994). *The Handbook of Dramatherapy*. London, New York, Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2011). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Bantam/Random House.

Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. et al. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools program: A non-randomized controlled feasibility study. *British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. Available at: <http://bjp.rcpsych.org/content/203/2/126.full.pdf+html>

Mills, J. (1999) *Reconnecting to the Magic of Life*. Phoenix: Imaginal Press

Napoli, M., Krech, P. R., and Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.

Porges, SW (2011). *Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-Regulation*. New York: WW Norton.

Rasmussen Barnekow, Vivian, Rivett, David (2000). "The European Network of Health Promoting Schools – an alliance of health, education and democracy", *Health Education*, Vol. 100 Iss: 2, pp.61 – 67.

Rechtschaffen, D. J. (2014) *The way of mindful education: Cultivating well-being in teachers and students*, New York: Norton

Saltzman, A and Goldin, P. (2008). "Mindfulness based stress reduction for school -age children". In S.C. Hayes & Greco (Eds) *Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families* (pp1319-161) Oakland, Context Press/New Harbinger, 2018.

Saltzman, A (2014) *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents how to ease stress and difficult emotions*. Oakland: New Harbinger

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. New York: Delacorte Press.

Simovska, V. et al (2010). *HEPS Tool for Schools, A guide for policy development on healthy eating and Physical Activity*. NIGZ, European Union "Public Health Programme".

Snel, E. (2013). *Sitting Still like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids*. Boston, London, Shamballa Publications.

Weare, Gray and Sokou (2000). *Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο*. Αθήνα, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Weare, K. (2004). *Developing the emotionally literate school*. London, Paul Chapman Publishing, Sage Publications.

Weare, K. (2015) "Innovative contemplative/mindfulness based approaches to mental health in schools". From *International School Mental Health for Adolescents – Global Opportunities and Challenges*. Kutcher, S, Wei, Y and Weist, M. (eds). Cambridge University Press.

Weare, K. Thich Nhat Hanh (2017). *Happy Teachers Change the World*. Berkeley, Parallax Press.

Παράρτημα

Η εφαρμογή του προγράμματος στην τάξη προϋποθέτει την εγγραφή συναίνεση των γονέων και κηδεμόνων των συμμετεχόντων. Για τον λόγο αυτό, έχουμε συμπεριλάβει στον εκπαιδευτικό οδηγό ένα παράδειγμα γράμματος προς τους γονείς και κηδεμόνες, το οποίο δίνετε πριν την έναρξη του προγράμματος έτσι ώστε να τους ενημερώσετε και να λάβετε τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή του παιδιού τους στο πρόγραμμα.

Επίσης, στο παράρτημα του οδηγού έχουμε συμπεριλάβει δύο ερωτηματολόγια τα οποία συμπληρώνει ο εκπαιδευτικός για την αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος στην τάξη του/της. Το πρώτο ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται ανά εβδομάδα προκειμένου να μπορέσουν ο εκπαιδευτικός και ο συντονιστής του προγράμματος να αξιολογήσουν την υλοποίηση του προγράμματος ανά εβδομάδα καταγράφοντας τι πραγματικά έγινε στην εκπαιδευτική συνάντηση. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται μετά το τέλος της υλοποίησης του προγράμματος στην τάξη για την τελική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας, λαμβάνοντας βέβαια υπόψη ότι συχνά τα αποτελέσματα της επίδρασης του προγράμματος στην ομάδα τάξης και σε κάθε μαθητή ατομικά ενδεχομένως να εκδηλωθούν σε βάθος χρόνου και δεν είναι πάντοτε εύκολα μετρήσιμα.

Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής

Πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής «Η Πυξίδα του Εαυτού μου»

Έντυπο συναίνεσης γονέα

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι το σχολείο σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού εφαρμόζει τη φετινή σχολική χρονιά, το **εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής στο σχολείο «Η Πυξίδα του Εαυτού Μου»**. Το πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων.

Στόχος του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση των παιδιών και η εκπαίδευσή τους σε δεξιότητες ζωής, όπως η αναγνώριση και η διαχείριση των συναισθημάτων. Το πρόγραμμα αναπτύσσεται μέσα από δομημένες δραστηριότητες στην τάξη, συζητήσεις και εκπαιδευτικά παιχνίδια, τα οποία προάγουν τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Μετά από την γραπτή συγκατάθεσή σας, ο/η μαθητής/τρια θα έχει τη δυνατότητα να συμμετάσχει στις 8 εκπαιδευτικές συναντήσεις στην τάξη ως πρόγραμμα αγωγής υγείας. Οι συναντήσεις γίνονται από τον εκπαιδευτικό της τάξης ή τον σχολικό ψυχολόγο με τους εκπαιδευτές του προγράμματος του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.

Για περισσότερη ενημέρωση μπορείτε να απευθυνθείτε στον υπεύθυνο εκπαιδευτικό της τάξης ή στην υπεύθυνη του προγράμματος στο Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.

Δεν υπάρχει κόστος για τους συμμετέχοντες.

Σας ζητούμε τη συναίνεσή σας προκειμένου να συμμετέχει το παιδί σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αγωγής υγείας.

Συμφωνώ να συμμετέχει ο/η στο πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα «κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο: Η Πυξίδα του Εαυτού Μου».

Όνομα και υπογραφή γονέα-κηδεμόνα

Ημερομηνία



Εβδομαδιαία Αξιολόγηση Εφαρμογής Προγράμματος «Η Πυξίδα του Εαυτού μου»

Συμπληρώνεται από τον εκπαιδευτή-εκπαιδευτικό μετά το τέλος κάθε μαθήματος

Μάθημα: Ημερομηνία: Ώρα:

Σχολείο: Τμήμα:..... Αριθμός Μαθητών:

Ονοματεπώνυμο Δασκάλου:

1. Διδάχθηκε η ακριβής ύλη του μαθήματος όπως περιγράφεται στον οδηγό του προγράμματος; (επιλέξτε ένα)

- Ναι Με λίγες αλλαγές Με πολλές αλλαγές

2. Τι διαφοροποιήθηκε από το ακριβές πρόγραμμα της συνάντησης; Για ποιο λόγο;

.....
.....

3. Εφαρμόσατε κάποια άλλη δραστηριότητα ή άλλο υλικό που δεν προβλεπόταν στη σημερινή συνάντηση; Αν ναι, ποια;

.....

4. Τα παιδιά κατανόησαν την διδακτέα ύλη που συζητήθηκε; (επιλέξτε ένα)

- Όλοι οι μαθητές κατάλαβαν το μάθημα
 Οι περισσότεροι μαθητές φάνηκαν ότι κατανόησαν το μάθημα
 Η τάξη φάνηκε να έχει μικτές αντιδράσεις σε κάποια σημεία
 Οι περισσότεροι μαθητές φάνηκαν να δυσκολεύονται στην κατανόηση του μαθήματος
 Όλοι οι μαθητές δεν κατανόησαν το μάθημα

5. Οι μαθητές έδειξαν ενδιαφέρον να κάνουν τις πρακτικές ασκήσεις του μαθήματος;

(Επιλέξτε αυτό που αντιπροσωπεύει το νούμερο των μαθητών)

- Κανένας Λίγοι Οι μισοί Πολλοί Όλοι

6. Οι ασκήσεις που επιλέχθηκαν ήταν αποτελεσματικές για τον σκοπό του μαθήματος; (επιλέξτε ένα)

Αποτελεσματικό

Ουδέτερο

Αναποτελεσματικό

7. Τι πήγε καλά; Γιατί; (επιτυχίες μαθήματος)

.....
.....

8. Τι δεν πήγε τόσο καλά; Γιατί; (δυσκολίες ή προκλήσεις)

.....
.....

9. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συμπεριφορά των συμμετεχόντων; (επιλέξτε ένα)

Ναι Ίσως Όχι

Αν ναι, τι αλλαγή παρατηρήσατε:

.....

10. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συνεργασία των συμμετεχόντων με τον εκπαιδευτή-εκπαιδευτικό; (επιλέξτε ένα)

Ναι Ίσως Όχι

Αν ναι, τι αλλαγή παρατηρήσατε:

.....

11. Άλλες Παρατηρήσεις-Σχόλια

.....
.....
.....
.....



Τελική Αξιολόγηση της Εφαρμογής του Προγράμματος «Η Πυξίδα του Εαυτού μου»

Συμπληρώνεται από τον συμμετέχοντα εκπαιδευτικό στο τέλος της εφαρμογής του προγράμματος

Σχολείο: Τμήμα:..... Αριθμός Μαθητών:

Όνοματεπώνυμο Εκπαιδευτικού:

Ημερομηνία:.....

1. Η Πυξίδα του Εαυτού μου δούλεψε καλά για την τάξη μου φέτος

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

2. Οι εκπαιδευτριες ή ο εκπαιδευτικός της τάξης ήταν αποτελεσματικοί στο έργο τους

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

3. Οι μαθητές έδειξαν ενδιαφέρον για τις θεματικές ενότητες και τις πρακτικές

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

4. Το πρόγραμμα βοήθησε τους μαθητές στη συνειδητή συγκέντρωση της προσοχής τους

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

5. Το πρόγραμμα ενίσχυσε τη δυνατότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

6. Το πρόγραμμα συνέβαλε στην ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται δύσκολα ή δυσάρεστα γεγονότα

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

7. Το πρόγραμμα ενθάρρυνε τη συμμετοχή των μαθητών στην τάξη

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

8. Το πρόγραμμα βοήθησε στην δημιουργία κλίματος συνεργασίας

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

9. Το πρόγραμμα βοήθησε τους μαθητές να δείχνουν περισσότερο νοιάξιμο και καλοσύνη για τους άλλους

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

10. Οι γονείς έδειξαν ενδιαφέρον για το πρόγραμμα

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

11. Το πρόγραμμα βοήθησε στη σχέση δασκάλου-μαθητή

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

12. Μέσα από το πρόγραμμα αναπτύχθηκε η κατανόηση και η επίγνωση των μαθητών διευρύνοντας την αντίληψή τους ;

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

13. Έχετε εφαρμόσει κάποιες από τις ασκήσεις του προγράμματος στην καθημερινή διδασκαλία εκτός προγράμματος;

Ναι Όχι

Αν ναι, ποιες ασκήσεις και πόσο συχνά:

.....

.....

Αν όχι, γιατί:

.....

14. Σκοπεύετε να εφαρμόσετε κάποιες από τις ασκήσεις στο μέλλον;

Ναι Όχι

Αν ναι, ποιες ασκήσεις και πόσο συχνά:

.....

Αν όχι, γιατί:

.....

14. Οι άλλοι εκπαιδευτικοί του σχολείου έδειξαν ενδιαφέρον για το πρόγραμμα

Πάρα πολύ Πολύ Μέτρια Λίγο Καθόλου

15. Θα εφαρμόζατε το πρόγραμμα και σε άλλες τάξεις ή την επόμενη χρονιά;

Ναι Ίσως Όχι

Αν ίσως ή όχι, παρακαλώ αναφέρατε το λόγο:

.....

16. Το πρόγραμμα σας υποστηρίζει προσωπικά στην εργασία σας στο σχολείο; Με ποιον τρόπο;

.....
.....
.....
.....

17. Μάθατε κάτι χρήσιμο από την εφαρμογή του προγράμματος στην τάξη σας - ως διαδικασία μάθησης; Τι μάθατε που θεωρείτε σημαντικό;

.....
.....
.....

18. Νιώθετε ότι είχατε την υποστήριξη και ενημέρωση από τους υπεύθυνους του προγράμματος σχετικά με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα; Θα θέλατε να προτείνετε κάτι επιπλέον που πιστεύετε ότι θα σας υποστήριζε περισσότερο;

.....
.....
.....

19. Κάτι άλλο που θα θέλατε να μοιραστείτε από την εμπειρία της εφαρμογής του προγράμματος στην τάξη;

.....
.....
.....
.....

20. Τι ευχαριστηθήκατε και τι σας δυσκόλεψε από την εφαρμογή του προγράμματος;

.....
.....
.....
.....
.....
.....



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

ISBN: 978-960-9766-27-2