



**Πακέτο ασκήσεων- δραστηριοτήτων**

**Συνεδρία 1η**



REFLECT-Πακέτο ασκήσεων εφαρμογής

**REFLECT Εφαρμογή REFLECT- Exercise Pack 2**

**Εισαγωγή 2**

**Συνεδρία 1η Θέματα 2**

**Άσκηση 1: What makes my day 3**

**Άσκηση 2: Make My Day Map 5**

**Άσκηση 3: Resilience Rucksack 7**

**Άσκηση 4: Physical activity - mindful/active/sensory 9**

**Άσκηση 5: SEE THINK SAY DO 11**

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα REFLECT αφορά την εφαρμογή των SEL και EF καθ’ όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, κάνοντας χρήση των ασκήσεων που μπορούν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της δημιουργίας σχέσεων ημέρας και στην ενθάρρυνση της μάθησης στους μαθητές. Ο προβληματισμός, σας ενθαρρύνει να εξετάσετε μια σειρά από ασκήσεις και δραστηριότητες και να συμμετάσχουν σε κάποια έρευνα δράσης για να μας βοηθήσει να εξετάσουμε τι λειτουργεί και τι όχι. Θέλουμε τα πράγματα να κάνουν τη διαφορά για να υποστηρίξουν τη διδασκαλία σας, τη μάθηση των νέων και **“να κάνουν την ημέρα όλων’’**.

Αυτό το πακέτο περιέχει ασκήσεις που μπορεί να είναι χρήσιμες για την υποστήριξη SEL και EF μέσα στην τάξη, στο σχολείο στο σπίτι ή στην κοινότητα.

Στόχος του προγράμματος υλοποίησης είναι οι συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις ασκήσεις και να τις εξετάσουν στην τάξη και να χρησιμοποιήσουν μια ερευνητική προσέγγιση δράσης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας. Πρόκειται για μια προσέγγιση έρευνας δράσης – δοκιμάστε τις ιδέες και φέρτε τις κριτικές σας στην ομάδα REFLECT σε κάθε συνεδρία. Αυτή η ομαδική ανασκόπηση θα παράγει ένα τελικό σύνολο προϊόντων για χρήση σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Συνεδρία 1 Θέματα

• Προσανατολισμός σε SEL και EF – ολοκληρωμένη προσέγγιση

• Κάνε τη Μέρα Μου

• Αντανάκλαση-ανατροφοδότηση

**ΑΣΚΗΣΗ 1η : Τι φτιάχνει την μέρα μου**

**Εισαγωγή στην Άσκηση**

Οι μέρες των ανθρώπων μπορούν να μετατραπούν από το κακό σε καλό, μέσω απλών αλληλεπιδράσεων με τους άλλους. Η παρατήρηση, η εκτίμηση ή η αναγνώριση μπορεί να ενισχύσει τα συναισθήματα της αυτοεκτίμησης και της παραγωγικότητας.

Η κοινωνική εκτίμηση τονίζει ότι οι αλληλεπιδράσεις δημιουργούν ισχυρά συναισθήματα για τα άτομα και ενδυναμώνουν τους ανθρώπους τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Η αξιολόγηση αλληλεπιδράσεων σχετίζεται με θετικά συναισθήματα.

**Ο στόχος της άσκησης αυτής είναι**

Για να ανασκοπήσουμε τις δραστηριότητες και τα γεγονότα της ημέρας και να εξετάσουμε πώς επηρεάζουν τη μάθηση και πως το να είμαστε μαζί με τους άλλους.

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

1. προσκαλέστε τους μαθητές να σκεφτούν τι σημαίνει “**φτιάξε τη μέρα μου**”; Σύλληψη 3 βασικών ιδεών – αυτές μπορούν να καταγραφούν σε έναν τοίχο ή ένα διάγραμμα.
2. Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν αυτό που τους φτιάχνει στην ημέρα τους – να σκεφτούν διαφορετικά πράγματα, που κάνουν ή λένε οι άνθρωποι και τους κάνουν να νιώθουν καλά, όταν τους εκτιμούν ή τους αναγνωρίζουν.

**Καταγράψτε όσο το δυνατόν περισσότερα από αυτά.**

1. Καλέστε τους μαθητές να σκεφτούν τι μπορούν να κάνουν σε ανθρώπους και να τους φτιάξουν τη μέρα. Τι μπορούν να πουν ή να κάνουν σε άλλους ανθρώπους για να τους βοηθήσουν να νιώσουν καλά.

**Να δοκιμάσουν πράγματα και κινήσεις προς τους άλλους κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας. Να σας τις αναφέρουν στο τέλος της εβδομάδας.**

Ιδέες από τους μαθητές μπορούν να καταγραφούν σε ένα πίνακα ανακοινώσεων ή σε ένα χαρτί σε τοίχο στην τάξη ή κάπου αλλού στο σχολείο. Μπορεί να γίνει σημείο αναφοράς για τους ανθρώπους, όταν αισθάνονται πεσμένοι.

Τα ονόματα (και οι φωτογραφίες) μπορούν να συνδεθούν με αυτό που τους κάνει να αισθάνονται καλά – αυτό θα εξαρτηθεί από την ομάδα και την ατμόσφαιρα κλπ.

Μπορεί να παρουσιαστεί ως ένα σύνολο μπαλόνια για χρώμα και διασκέδαση.

Η προτροπή των ανθρώπων για να φτιάξουν την “ημέρα των άλλων” βοηθά στην προώθηση μιας θετικής ατμόσφαιρας και στη σκέψη των άλλων. Ο πίνακας ανακοινώσεων ή το χαρτί σε τοίχο στην τάξη ή κάπου στο σχολείο, ενεργεί ως προτροπή για να κρατήσει μέσα στο μυαλό των ανθρώπων το “ ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗΝ ΜΕΡΑ”.

**ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**

Προσκαλέστε τους μαθητές να σκεφτούν το “ ΦΤΙΆΞΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΜΟΥ’ σε τακτικά σημεία κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Μπορεί να είναι μια χρήσιμη ανατροφοδότηση στο τέλος της εβδομάδας και να εξετάσει ο κάθε μαθητής πώς να πει ή να κάνει τα πράγματα διαφορετικά την επόμενη εβδομάδα.

**Γιατί είναι σημαντικό;**

Η έρευνα σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, εργασιακές και μαθησιακές καταστάσεις έχει αναγνωρίσει την αξία της αναγνώρισης, και εκτίμησης από άλλους. Στο πλαίσιο του ηλικιωμένων όταν αναγνωρίζεται η αξία τους από άλλους, απαλυνεται η εμπειρία της μοναξιάς (Sjoberg et.al.)·η ευγνωμοσύνη έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση, αυξάνει την κοινωνική υποστήριξη και αναπτύσσει προσαρμοστικές ικανότητες αντιμετώπισης, καθώς και μειώσεις του στυλ αντιμετώπισης και των επιζήμιων φυσικών αποτελεσμάτων (Lin C.C.,2015) ((Impact of Gratitude on Resource Development and Emotional Well-Being). Έχει βρεθεί επίσης ότι το να αξιολογείται ως φοιτητής, να εκτιμάται ως μέλος της ομάδας και να εκτιμάται ως άτομο, είναι σημαντικός παράγοντας για την ενδυνάμωση των φοιτητών νοσηλευτικής στην κλινική πρακτική.

Η κοινωνική εκτίμηση υποδηλώνει ότι η αίσθηση της αξίας συντίθεται καθημερινά καθώς τα άτομα αλληλεπιδρούν με τους άλλους. Οι καθημερινές συναντήσεις μετατρέπονται σε αξιόλογες πράξεις. Τα άτομα αποβλέπουν στις ανατροφοδοτήσεις των άλλων για να αντλήσουν μια αίσθηση σπουδαιότητας (Cooley, 1902).

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;**

Αυτή η άσκηση υποστηρίζει την **αυτογνωσία** και πώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στη σκέψη άλλων ανθρώπων. Προωθεί τις θετικές αλληλεπιδράσεις και μπορεί να είναι μια άσκηση αίσθησης για να αλλάξει τη διάθεση μιας τάξης ή μιας δραστηριότητας

**Άσκηση 2: Κάνω το χάρτη της ημέρας μου**

**Εισαγωγή στην Άσκηση**

Οι μέρες μας είναι πολυάσχολες και έχουν πολλά διαφορετικά μέρη που επηρεάζουν τη σκέψη και το συναίσθημα μας. Αυτή είναι μια άσκηση για να εξετάσουμε πώς οι δραστηριότητες και τα γεγονότα στη διάρκεια της εποχής μας επηρεάζουν το πώς νιώθουμε, σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε

**Ο στόχος της άσκησης αυτής είναι :**

Για να ανασκοπήσουμε τις δραστηριότητες και τα γεγονότα της ημέρας και να εξετάσουμε πώς επηρεάζουν τη μάθηση και το πως είμαστε μαζί με άλλους.

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Προσκαλέστε τους μαθητές να συμμετάσχουν χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα στάδια.

1. Χρησιμοποίησε την **πρώτη στήλη για να καταγράψεις βασικές δραστηριότητες** που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας σας. Σκέψου το.

* Πώς ξυπνάς; Πώς είναι η ώρα του πρωινού;
* Την διαδρομή στη δουλειά και το σχολείο – τι επιπτώσεις έχει, στα συναισθήματα και τις σκέψεις σας για το σχολείο;
* Τι συμβαίνει στο σχολείο, σου αρέσει ή δεν σου αρέσει – σκέψου διαφορετικά μαθήματα, διαλείμματα, το κολατσιό κλπ.
* Τι κάνεις μετά το σχολείο; Δραστηριότητες, φροντιστήρια, αθλητισμός, μουσική κλπ.
* Το Βράδυ – ποιές άλλες δραστηριότητες κάνεις (τηλεόραση, δείπνο, χαλαρωτικό ύπνο κλπ.).

1. Στην **δεύτερη στήλη** σκέψου ποιος εμπλέκεται σ’ αυτές τις δραστηριότητες – γονείς, φροντιστές, αδελφοί, αδελφές, φίλοι, δάσκαλοι, άλλα μέλη του σχολικού προσωπικού, προπονητές, εκπαιδευτές κλπ.
2. Στην **τρίτη στήλη** σκέψου πώς οι δραστηριότητες και οι άνθρωποι σας κάνουν να σκέφτεσαι και να αισθάνεσαι

* Πώς σε κάνει να νιώθεις, θετικός ή αρνητικός;
* Τι σκέψεις έχεις γι’ αυτή τη δραστηριότητα;
* Πώς νομίζεις ότι επηρεάζει τη συμπεριφορά σου;
* Συμπληρώσε το ημερολόγιο σου όπως θέλεις.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λέξεις, εικόνες (emojis), χρώματα για να το περιγράψετε. Μιλήστε με φίλους ή γονείς ή δασκάλους γι’ αυτό.

**ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**

Μοιραστείτε το ημερολόγιό σας με άλλους ή μόνο κάποια κομμάτια του αν θέλετε.

Μιλήστε με φίλους ή γονείς ή δασκάλους γι’ αυτό.

**Είναι πράγματα που θα ήθελες να αλλάξεις;**

Υπάρχουν πράγματα που θα βοηθήσουν στη βελτίωση του τρόπου σκέψης και αίσθησης;

Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά για να αλλάξεις τη μέρα σου; Σκέφτεσαι τις πράξεις σου;

Τι θα μπορούσαν να κάνουν οι άλλοι για να αλλάξουν τη μέρα σου και να σε υποστηρίξουν για να μάθεις;

**Μπορείς να τους μιλήσεις για το τι μπορούν να κάνουν;**

**Γιατί είναι σημαντικό;**

Η τήρηση ενός ημερολογίου ή περιοδικού έχει επισημανθεί ως ένα χρήσιμο εργαλείο για τη διαχείριση της ψυχικής υγείας.

—. Μπορεί να βοηθήσει στην ιεράρχηση των προβλημάτων και των ανησυχιών και στον εντοπισμό θετικών στοιχείων και σημείων σε μια ημέρα. Οι δραστηριότητες παρακολούθησης καθημερινά μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση ενεργοποιήσεων, αρνητικών σκέψεων και συμπεριφορών και να μάθουν τρόπους για τον καλύτερο έλεγχό τους. Παρέχει επίσης μια ευκαιρία για αυτοπροστασία μέσα από πράγματα όπως ο θετικός εσωτερικός διάλογος.

Ημερολόγια ή περιοδικά μπορούν να υποστηρίξουν SEL και EF με

* βοηθώντας μας να μετατοπίσουμε από μια αρνητική νοοτροπία σε μια πιο θετική, ειδικά για τους εαυτούς μας (Robinson, 2017)
* Να Βελτιώσουμε τη μνήμη εργασίας (Baikie & Wilhelm, 2018)
* Να έχουμε πιο πλήρη εξερεύνηση των συναισθημάτων, απελευθέρωση έντασης, και να ενσωματώσουμε πλήρως τις εμπειρίες μας στο μυαλό μας (Scott, 2018).
* Να Ενισχύσουμε τις δεξιότητες επικοινωνίας (τόσο γραπτά όσο και λεκτικά)

Baikie K.A. και Wilhelm K. (2018) Συναισθηματικά και σωματικά οφέλη από τη συγγραφή του Cambridge University Press·Scott M.S. (2018) Τα οφέλη του Journaling for Stress Management?Robinson K.M. (2017) How Writing in a Journal Helps Manage Depression

[(](https://www.webmd.com/depression/features/writing-your-way-out-of-depression) [https: //www.webmd.com/depression/features/writina-vour- τρόπος εξόδου από την κατάθλιψη](https://www.webmd.com/depression/features/writing-your-way-out-of-depression)).

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;**

Είναι **άσκηση αυτογνωσίας**. Πολλοί νέοι τηρούν ημερολόγια, έτσι είναι μια αναγνωρισμένη μορφή δραστηριότητας. Είναι επίσης ένα καλό εργαλείο επίλυσης προβλημάτων. Μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να κρατήσουν ένα ημερολόγιο ή ημερολόγιο για να αναπτύξουν τη σκέψη τους από αυτή την άσκηση. Μπορεί να είναι μια μορφή έρευνας δράσης για αυτούς και για την ομάδα.

Η ανταλλαγή ορισμένων στοιχείων των ημερολογίων από διάφορους ανθρώπους, μπορεί στο μέλλον να τους βοηθήσει στην κατανόηση και την κοινωνική ευαισθητοποίηση

.**Δείτε πως να Κάνετε το Ημερολόγιό Μου**

**επισύναψη του ημερολογίου**

**ΚΟΙΤΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ**

## Ασκηση 3: Σακίδιο ανθεκτικότητας

**Παρατηρώντας & οικοδομώντας πάνω στις δυνάμεις μου**



**Εισαγωγή στην Άσκηση**

Η ανθεκτικότητα είναι κάτι που όλοι έχουμε.

Μπορούμε να αναπτύξουμε περαιτέρω την ανθεκτικότητά μας παρατηρώντας πότε ήμασταν ανθεκτικοί και ικανοί να ξεπεράσουμε πράγματα ή καταστάσεις στην ζωή μας που ήταν δύσκολα. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας αυτής της δεξιότητας μας βοηθά να στηρίξουμε τις κοινωνικές και συναισθηματικές μας ικανότητες μάθησης.

**Στόχος της άσκησης είναι τα παιδιά να παρατηρήσουν αυτή τη δύναμη και να οικοδομήσουν πάνω της.**

Αυτό μπορεί να γίνει σε ζεύγη, σε μια μικρή ομάδα, ή ολόκληρη η τάξη και **μπορεί να γίνει σε 10 λεπτά.**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Μοιραστείτε τις ακόλουθες δηλώσεις:

Η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα που μας βοηθάει να ξεπεράσουμε από πράγματα που είναι δύσκολα.

**Όταν είμαι ανθεκτικός…** **Όταν αντέχω**….

* Μαθαίνω από δύσκολα πράγματα.
* Αναζητώ από άλλους βοήθεια.
* Προσπαθώ να το κάνω.
* Ψάξτε για τα θετικά.
* Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου.

**Τι να βάλουμε στο φανταστικό μας σακίδιο ανθεκτικότητας;**

Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν ότι έχουν ένα «σακίδιο αντοχής» στο οποίο θα τοποθετήσουν κάποια εργαλεία για να τα βοηθήσουν να ξεπεράσουν όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις ή προκλήσεις.

Ζητήστε από κάθε παιδί να δημιουργήσει **3 σύμβολα ανθεκτικότητας** από την πρόταση:

**Όταν είμαι ανθεκτικός, δηλώνω ότι θα πάνε όλα καλά, όταν αντιμετωπίζω δύσκολα πράγματα.**

Τα 3 σύμβολα μπορεί να γίνουν με μικρά κομμάτια χαρτιού, μικρές κάρτες σε διαφορετικά σχήματα κ.λπ.

Ζητήστε από κάθε παιδί να μοιραστεί το σύμβολό του με έναν συμμαθητή του ή με το δάσκαλο ή με όποιον θέλει και εμπιστεύεται και να πει ή να του γράψει τι σημαίνει γι’ αυτά.

Παρατηρήστε ότι **η ανθεκτικότητα είναι** **οικοδόμηση εμπιστοσύνης** – δώστε θετική ανατροφοδότηση σε ό, τι έχει αναγνωρίσει κάθε παιδί.

Τα παιδιά θα μπορούσαν να τα μοιραστούν σε ένα **Τοίχο Ανθεκτικότητας,** να τα κρατήσουν στις σχολικές τους τσάντες ή σε θήκες μολυβιών.

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

Για να παρακολουθήσουν – να επανεξετάσουν τα σύμβολα ανθεκτικότητας τους και να τους ζητήσει να?

* Θυμάσαι τότε που έπρεπε να ήσουν ανθεκτικός;
* Πώς αισθάνθηκες όταν αντιμετώπισες κάτι δύσκολο;
* Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω emojis για να τους βοηθήσετε να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους.
* Πώς ένιωσες όταν ήσουν ανθεκτικός; (που ανταποκρίθηκες ή ξεπέρασες κάτι δύσκολο);

**Γιατί είναι σημαντικό; (σύνδεση με την έρευνα θεωρίας)**

Η προσέγγιση του Make My Day είναι μια προσέγγιση **ενσυναίσθησης** και βασίζεται σε δυνάμεις. Το σακίδιο ανθεκτικότητας δημιουργεί ένα περιβάλλον που επιτρέπει σε κάθε παιδί να δει στο δικό του πλαίσιο, ότι είναι ανθεκτικό και πλαισιώνει αυτή τη γνώση με εύχρηστα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν καθημερινά.

Η ανθεκτικότητα και η ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τους δεσμούς με την αποτελεσματικότητα μας (την πίστη στο εαυτό μας ότι μπορούμε να επηρεάσουμε και να αλλάξουμε τα πράγματα) και το συναίσθημα/αυτορρύθμιση, συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ικανότητάς μας να σταματάμε και να παρατηρούμε συναισθήματα και να αντλούμε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, για να απομακρυνθούμε από τις αυτόματες αντιδράσεις, όπως ο επιθετικότητα ή φυγή. Δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να παρατηρήσουν και να εκτιμήσουν την ανθεκτικότητά τους δημιουργούν θετικές συνδέσεις για να αξιοποιήσουν τα δυνατά τους στοιχεία και να αναπτυχθούν περαιτέρω. Compas et al 2017 εξερεύνησαν την αλληλοεπικάλυψη μεταξύ της ανθεκτικότητας (αντίστασης) και της αυτορρύθμισης.

[Microsoft Word – Hamill Psychology.doc (colgate.edu)](http://groups.colgate.edu/cjs/student_papers/2003/hamill.pdf)

[Compas-et-al-2017-Psych-Bulletin.pdf (vanderbilt.edu)](https://cdn.vanderbilt.edu/vu-my/wp-content/uploads/sites/2804/2019/04/14195744/Compas-et-al-2017-Psych-Bulletin.pdf)

**Πώς υποστηρίζει τη μάθηση από αυτή η άσκηση.**

Αυτή η άσκηση διαμορφώνει την προσέγγιση του Make My Day, είναι εστιασμένη στην ενσυναίσθηση, χωρίς αποκλεισμούς (προωθεί να δούμε πώς τα παιδιά βλέπουν την ανθεκτικότητα από την οπτική τους. Παρέχει καθοδηγούμενη υποστήριξη για να παρατηρήσει πρώτα και να εμβαθύνει την κατανόηση της προοπτικής κάθε παιδιού και τι σημαίνει γι’ αυτά και πώς σχετίζεται με τη δική τους «πραγματική ζωή».

Αυτό μπορεί να είναι μια δραστηριότητα υποστηρικτική, με τη δυνατότητα να επεκτείνουν ή να οικοδομήσουν τη δραστηριότητα σε μικρά βήματα και να την χρησιμοποιούν καθημερινά για να θυμίζει και να ενδυναμώνει τα παιδιά καθημερινά.

Άσκηση 4:Φυσική δραστηριότητα –προσεκτική/ενεργή/αισθητική

**Εισαγωγή στην Άσκηση**

Αυτή είναι μια σύντομη δραστηριότητα προθέρμανσης διασκέδασης που χρησιμοποιεί σωματική δραστηριότητα για να συνδέσει την προσέγγιση του Make My Day. Η δραστηριότητα είναι μια φυσική και διασκεδαστική προσέγγιση για να διερευνήσει πώς τα παιδιά βλέπουν την έναρξη της ημέρας τους επιτρέποντάς τους να παρατηρήσουν τι συμβαίνει και πώς αισθάνονται όταν το σημείο έναρξης της ημέρας μπορεί να είναι μια πρόκληση ή ένα κίνητρο για τα παιδιά καθώς εισέρχονται στο σχολικό περιβάλλον μάθησης. Είναι ένα διασκεδαστικό και εύκολο εργαλείο για σφυγμομέτρηση, καλό στη χρήση για να ενεργοποιήσει τα παιδιά, ή να βοηθήσει στη μετάβαση από μια διαφορετική δραστηριότητα σε άλλη.

Μπορεί να βοηθήσει στην τόνωση μιας συζήτησης σχετικά με το πώς ξεκινάμε τις μέρες μας και πώς αισθάνεται όταν πριν από το σχολείο πηγαίνει καλά και πότε δεν πηγαίνει καλά. Πώς επηρεάζει και τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε ή να το αντιμετωπίσουμε καλά αν τα πράγματα δεν πάνε καλά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Άργησες για το σχολείο! Φτιάξε ή χάλασε τη μέρα μου! Μια στρατηγική αντιμετώπισης για να δημιουργήσει ένα χαμόγελο σημείο από μια πρόκληση.

Οι οδηγίες ή το σενάριο μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και τα συμφραζόμενα τους.

Ενημερώστε τα παιδιά ότι πρόκειται να κάνετε σωματική άσκηση προθέρμανσης (προσαρμόζοντας σε εκείνους που έχουν λιγότερη κινητικότητα – θα μπορούσε να καθίσει για παράδειγμα.)

**Ζητήστε από τα παιδιά να αντιγράψουν όλες τις δραστηριότητες καθώς δίνετε τις οδηγίες,** κάντε το όσο διασκεδαστικό θέλετε με όσες ενέργειες χρειάζεται για να ενεργοποιήσετε τα παιδιά.

Καθοδηγήστε τις ενέργειες όσο το δυνατόν πιο δυναμικά. Πέστε στα παιδιά να κάνουν όλες τις δραστηριότητες με παντομίμα!!

**Η ΑΣΚΗΣΗ**

Προσποιήσου ότι κοιμάσαι και ξαφνικά ξυπνάς και βλέπεις ότι έχεις αργήσει για το σχολείο.

Ό,τι κάνεις γίνεται στην στιγμή, αλλά βιαστικά!!.

* Βούρτσισε τα δόντια σου.
* πλύνε το πρόσωπό σου.
* φόρεσε τα ρούχα σου.
* τρέχα κάτω.
* τρέξε πίσω (έχεις ξεχάσει κάτι σημαντικό, το τετράδιο με την εργασία σου στην γεωγραφία, το μπουφάν σου, το κολατσιό, το κινητό τηλέφωνο κ.λπ.)
* ξανά στον κάτω όροφο.
* φάε πρωινό.
* πάρε την τσάντα σου.
* άνοιξε την μπροστινή πόρτα.
* κλείστε την πόρτα.
* τρέχα κάτω στο δρόμο.
* άλμα πάνω από ένα φράχτη, εξετάστε τις δύο κατευθύνσεις αυτοκινήτων διασχίστε το δρόμο κλπ.



Τελικά φτάνουμε στο σχολείο λαχανιασμενοι και φουσκωμένοι από το τρέξιμο για να προλάβουμε το κουδούνι, και μετά ξαφνικά σταματάμε μπροστά στις κλειστές πύλες.

Είναι Σάββατο!

Ζητήστε από τα παιδιά να τεντωθούν για να νιώσουν το κρύο αέρα στα χέρια τους, στα δάχτυλα των ποδιών τους, να ρυθμίσουν την αναπνοή τους.Εισπνοή- εκπνοή, ο ρυθμός της ζωής . Πόσες φορές άραγε μας κόβεται η ανάσα από το άγχος;

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

Η άσκηση μπορεί να αφεθεί εκεί ή να επεκταθεί προσκαλώντας μια συζήτηση χρησιμοποιώντας αυτές τις ανοιχτές ερωτήσεις για να αναλογιστεί τη δραστηριότητα:

* Τι σε κάνει να σκέφτεσαι αυτή την άσκηση;
* Σου συνέβη κάτι παρόμοιο τη μέρα του σχολείου;
* Πώς ή νομίζεις ότι θα σε έκανε να νιώσεις;

**Τι και ποιος σε βοηθάει να σιγουρευτείς ότι δεν θα αργήσεις στο σχολείο ή σε άλλα πράγματα;**

**Γιατί είναι σημαντικό; (σύνδεσμος με την έρευνα θεωρίας)**

Η σωματική δραστηριότητα υποστηρίζει την ευημερία μας (5 τρόποι για να ευεξία για παράδειγμα).

Η αλλαγή της διάθεσης – χρησιμοποιώντας το χιούμορ και τη διασκέδαση μπορεί να βοηθήσει να δείτε τα πράγματα διαφορετικά χωρίς να είναι άμεση ή να αισθάνονται υπερπροκλήσεις..Οι Oaten και Cheng (2006) διαπίστωσαν ότι η πρόσληψη και η διατήρηση ενός προγράμματος άσκησης για μια περίοδο 2 μηνών επέφερε σημαντικές βελτιώσεις σε ένα ευρύ φάσμα ρυθμιστικών συμπεριφορών. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που ασκούνται κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας έχουν περισσότερη ενέργεια και μια πιο θετική άποψη, οι οποίες είναι και οι δύο κρίσιμες για να γίνουν τα πράγματα

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;**

Η άσκηση σχετίζεται με την εμπειρία της «πραγματικής ζωής» και βοηθά να δούμε τα πράγματα από την οπτική των παιδιών. Κατανόηση των συναισθημάτων και τι μας κάνει να νιώθουμε άγχος, υποστηρίζοντας το σχεδιασμό και τη λήψη αποφάσεων σε καθημερινές καταστάσεις που αντανακλούν την προσέγγιση του Make My Day.

**Εισαγωγή**

Αυτό το εργαλείο προβληματισμού προσφέρει στους μαθητές και άλλους στο σχολείο μια ευκαιρία να αναλογιστούν τις ενέργειές τους μέσα από ένα συγκεκριμένο πλαίσιο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη ζέστη της στιγμής ή ως ένα εργαλείο μεγαλύτερου σχεδιασμού. Εξηγήστε ότι οι εκτελεστικές λειτουργίες είναι όπως ο ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας στον εγκέφαλο, διεκπεραιώνοντας εισερχόμενα μηνύματα για να βρει το σωστό μέρος για να προσγειωθεί – ένα που είναι ελεγχόμενο και ένα που οδηγεί σε αντίδραση φυγής, επιθετικότητας ή ακινητοποίηση

SEE, THINK, SAY, DO είναι μια διαδικασία που χωρίζει την αντίδραση σε βήματα και δίνει στους μαθητές (άτομα) την ευκαιρία να εξετάσουν διαφορετικούς τομείς για να προσαρμόσουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά τους.

**Είναι ένα αντανακλαστικό εργαλείο τόσο για τον προβληματισμό στη δράση όσο και για τον προβληματισμό σχετικά με τη δράση.**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Μοιραστείτε το εργαλείο με τους μαθητές σας ή την ομάδα σας και τη οδηγία εξήγησης χρησιμοποιώντας την παραπάνω εισαγωγή.

Δίνουμε ένα χώρο για να επεξεργαστείτε πληροφορίες και να σκεφτείτε τι πρόκειται να κάνετε.

Εξηγήστε ότι η εκτελεστική λειτουργία και η SEL είναι σχεδόν σαν ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας στον εγκέφαλό σας, διαχείριση εισερχόμενων μηνυμάτων και τη διαχείριση στο σωστό μέρος για να προσγειωθεί – το κύκλωμα που μπορεί να αντιμετωπίσει και να ελέγξει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά ή το κύκλωμα που αντιδρά και μπορεί να οδηγήσει σε αντίδραση της πτήσης, αγώνα ή πάγωμα.

Ζητήστε από το άτομο να δει μια εικόνα ή ταινία όπως ένα κατοικίδιο ζώο, μια τρομακτική σκηνή από ένα video game, ένα φάντασμα ή μια αράχνη,

Τι βλέπουν ;

Τι νιώθουν; Ποια είναι τα διαφορετικά συναισθήματα που μεταδίδονται – πώς αντιδρά το σώμα σας; π.χ. μυρμήγκιασμα, νευρικότητα, ιδρώτας κλπ.

Τι νομίζουν ; Τι νομίζεις ότι συμβαίνει; Τι νομίζεις ότι μπορεί να συμβεί;

Τι θέλεις να **πεις**; (Ahhhhh ή Arrgghh)

Τι θέλεις να **κάνεις**; (Stroke ή να τρέξεις μακριά να φύγεις γιατί φοβάσαι)

Τώρα εξετάστε άλλες αντιδράσεις και προσφέρετε εναλλακτικές επιλογές όπως το

**ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ** : δεν υπάρχουν τέτοια πράγματα όπως φαντάσματα – δεν πρόκειται να με

βλάψει.

**ΛΕΩ :** «Δεν πρόκειται να με βλάψει επειδή δεν μπορεί»

**ΚΑΝΩ**: Το αγγίζω, το κοιτάω, το περιεργάζομαι, κτλ.

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

Σκεφτείτε μια πρόσφατη κατάσταση – χρησιμοποιήστε τη διαδικασία για να διερευνήσετε τις αντιδράσεις σας. Πώς τα κατάφερες; Πώς θα μπορούσες να ήσουν διαφορετικός – π.χ. σκέψου, πες και κάνε.

Την επόμενη φορά που θα συμβεί κάτι – προσπαθήστε να βάλετε τη διαδικασία σε δράση, χρησιμοποιήστε μια προσέγγιση «timeout» στην τάξη για να σταματήσετε την κλιμάκωση μιας κατάστασης

**Γιατί είναι σημαντικό; (σύνδεσμος με την έρευνα δράσης)**

Ο προβληματισμός είναι σημαντικός για την ανάπτυξη των SEL και EF.

Όντας έτοιμος να εξερευνήσω μια κατάσταση με διαφορετική οπτική γωνία, το μοντέλο ΒΛΕΠΩ-ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ-ΛΕΩ-ΚΑΝΩ, μπορεί να μου προσφέρει μια πολύτιμη προοπτική.

Η διαδικασία περιλαμβάνει επίσης τη διάσπαση των πραγμάτων σε κομμάτια, όπου βέβαια είναι προφανές ότι οι δεσμοί με το όλον είναι καίριας σημασίας.

Στη γνωστική ψυχολογία **το** επιμέρους κομμάτι είναι μια διαδικασία με την οποία μεμονωμένα κομμάτια ενός συνόλου πληροφοριών διασπώνται και στη συνέχεια ομαδοποιούνται σε ένα ουσιαστικό σύνολο. Τα τμήματα με τα οποία ομαδοποιούνται οι πληροφορίες αποσκοπούν στη βελτίωση της βραχυπρόθεσμης διατήρησης του υλικού, παρακάμπτοντας έτσι την περιορισμένη ικανότητα της μνήμης εργασίας. Βοηθά επίσης στην ανάπτυξη μιας αίσθησης τμημάτων ενός συνόλου, π.χ. ο ρόλος μου σε ένα οργανισμό σχολείο– να μπορώ να δω το μέρος της διαδικασίας που είμαι ενταγμένος.

**Πώς υποστηρίζεται η μάθηση από αυτό το εργαλείο-μοντέλο;**

Προσφέρει ένα εργαλείο που υποστηρίζει την αυτορρύθμιση, την αυτογνωσία, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και το μεγαλύτερο μέρος της συνιστώσας SELF

**Φύλλο εργασίας**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΒΛΕΠΩ** | **ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ (ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ)** |
|  |  |
| **ΛΕΩ** | **ΚΑΝΩ** |
|  |  |