

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
Τίτλος	«ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ REFLECT-ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ»		
Φορέας	ΚΟΙΝΣΕΠ ΚΥΚΛΑΔΩΝ		
Θεματική	Ζω καλύτερα–Ευ Ζην	Υποθεματική	Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία- Πρόληψη
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ / ΟΛΕΣ ΟΙ ΤΑΞΕΙΣ ΣΕΠ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p>-Η καλλιέργεια της παρατήρησης και της αυτοπαρατήρησης, η ανάπτυξη των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, της ενσυναίσθησης, και η ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε συνδυασμό με την ευαισθητοποίηση σε θέματα αναπηρίας και ευαλωτότητας.</p> <p>- Η ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων που καθιστούν τον μαθητή και την μαθήτρια ενεργό πολίτη, συμμετέχο/ουσα στην κοινωνία του αύριο. Η συμμετοχή στις κοινοτικές διαδικασίες, η ενεργοποίηση στις συλλογικές δράσεις, η συστράτευση για την επίλυση των κοινών προβλημάτων, ο σεβασμός και η προάσπιση της διαφορετικότητας αποτελούν διαστάσεις της προσωπικότητας απαραίτητες για τη συμβίωση σε δημοκρατικές κοινωνίες.</p> <p>-Η ικανότητα λήψης αποφάσεων, η διερεύνηση και η διαχείριση του εαυτού,</p> <p>- Η διερεύνηση της προσωπικότητας σε σχέση με τα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας.</p>		

Έντυπο II

Σύντομη περιγραφή του Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων (έως 200


Η έρευνα δείχνει ότι οι προληπτικές δράσεις για την **κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL)** και **των εκτελεστικών λειτουργιών (EF)** στα σχολεία έχουν θετικό αντίκτυπο στις κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες, τη σύνδεση με το σχολείο, τη θετική κοινωνική συμπεριφορά, την ακαδημαϊκή απόδοση και τη μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς και της συναισθηματικής δυσφορίας (Payton et al., 2008)-Sklad et al., 2012). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η εκπαίδευση αυτών των δεξιοτήτων είναι πιο αποτελεσματική όταν ενδυναμώνει το πλαίσιο των μαθητών (εκπαιδευτικών, γονέων) να **ενσωματώσουν αυτές τις δράσεις στην καθημερινή τους ρουτίνα**.

Ωστόσο, τα προγράμματα αυτά συχνά εστιάζουν σε συγκεκριμένες πτυχές του SEL ή EF και δίνονται από ειδικούς (συχνά σε θεραπευτικό περιβάλλον).

Κατά συνέπεια, η διαρκής επίδραση – μόλις τελειώσει το πρόγραμμα – είναι ελάχιστη. Υπάρχει ανάγκη ανάπτυξης στρατηγικών για τους εκπαιδευτικούς για την προώθηση της SEL και EF των μαθητών τους, οι οποίες **μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική**. Μια βασική πρόκληση για τα σχολεία του 21ου αιώνα περιλαμβάνει τη διδασκαλία διαφορετικών μαθητών με ποικίλες ικανότητες και κίνητρα για μάθηση. Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται εργαλεία για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της αντιμετώπισης της ποικιλομορφίας και της προσφοράς χωρίς αποκλεισμούς, μάθησης στην τάξη. Γνωρίζουμε ότι τα παιδιά, ειδικά εκείνα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, επωφελούνται από αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας βασισμένες σε στοιχεία για να μεγιστοποιήσουν τις μαθησιακές τους ικανότητες (Wilson 2017).

Επιπλέον, τα σχολεία έχουν επίσης σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν προωθώντας όχι μόνο τη γνωστική, αλλά και την κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη.

Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων

Εργαστήριο	Περιγραφή δραστηριοτήτων
<p>Τίτλος εργαστηρίου ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗΝ ΜΕΡΑ</p> 	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1ο : Τι φτιάχνει την μέρα μου</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>ΟΔΗΓΙΕΣ</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Καταγράψτε όσο το δυνατόν περισσότερα από αυτά.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 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. <p>Να δοκιμάσουν πράγματα και κινήσεις προς τους άλλους κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας. Να σας τις αναφέρουν στο τέλος της εβδομάδας.</p>

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 “ΦΤΙΑΞΕ 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, απαλύνεται 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).

	<p>Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;</p> <p>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.</p> <p>Αυταξιολόγηση ασκήσης</p> <p>Παρακαλώ χρησιμοποιήστε το συνημμένο έγγραφο (κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο), για να μας στείλετε ανατροφοδότηση από την εφαρμογή της παραπάνω δραστηριότητας στην τάξη σας!</p> <p>Σας ευχαριστούμε!</p> <p>ΛΙΝΚ ΦΟΡΜΑΣ ΑΥΤΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</p> <p>https://drive.google.com/file/d/18OJyodpAudxgWV3h3hs2Aj99klhp2sM4/view?usp=sharing</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου Φτιάχνω το χάρτη της ημέρας μου</p> 	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2ο : Φτιάχνω το χάρτη της ημέρας μου</p> <p>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</p> <p>Ο στόχος της άσκησης αυτής είναι :</p> <p>Για να ανασκοπήσουμε τις δραστηριότητες και τα γεγονότα της ημέρας και να εξετάσουμε πώς επηρεάζουν τη μάθηση και το πώς είμαστε μαζί με άλλους.</p> <p>ΟΔΗΓΙΕΣ</p> <p>Προσκαλέστε τους μαθητές να συμμετάσχουν χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα στάδια.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χρησιμοποίησε την πρώτη στήλη για να καταγράψεις βασικές δραστηριότητες που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας σας. Σκέψου το. <ul style="list-style-type: none"> ● 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.).
2. Στην δεύτερη στήλη σκέψου ποιος εμπλέκεται σ' αυτές τις δραστηριότητες – γονείς, φροντιστές, αδελφοί, αδελφές, φίλοι, δάσκαλοι, άλλα μέλη του σχολικού προσωπικού, προπονητές, εκπαιδευτές κλπ.
3. 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/writina-vour-τρόπος-εξόδου-από-την-κατάθλιψη>).

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 να Κάνετε το Ημερολόγιό Μου


Αυταξιολόγηση ασκήσης

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε το συνημμένο έγγραφο (κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο), για να μας στείλετε ανατροφοδότηση από την εφαρμογή της παραπάνω δραστηριότητας στην τάξη σας!

Σας ευχαριστούμε!

ΛΙΝΚ ΦΟΡΜΑΣ ΑΥΤΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

<https://drive.google.com/file/d/18OJyodpAudxgWV3h3hs2Aj99klhp2sM4/view?usp=sharing>

<p>Τίτλος εργαστηρίου Σακίδιο ανθεκτικότητας</p> 	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3ο : Σακίδιο ανθεκτικότητας</p> <p>Παρατηρώντας & οικοδομώντας πάνω στις δυνάμεις μου</p> <p>Εισαγωγή</p> <p>Η ανθεκτικότητα είναι κάτι που όλοι έχουμε.</p> <p>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.</p> <p>Στόχος της άσκησης είναι τα παιδιά να παρατηρήσουν αυτή τη δύναμη και να οικοδομήσουν πάνω της.</p> <p>Αυτό μπορεί να γίνει σε ζεύγη, σε μια μικρή ομάδα, ή ολόκληρη η τάξη και μπορεί να γίνει σε 10 λεπτά.</p> <p>ΟΔΗΓΙΕΣ</p> <p>Μοιραστείτε τις ακόλουθες δηλώσεις:</p> <p>Η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα που μας βοηθάει να ξεπεράσουμε από πράγματα που είναι δύσκολα.</p> <p>Όταν είμαι ανθεκτικός... Όταν αντέχω....</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Μαθαίνω από δύσκολα πράγματα. ● Αναζητώ από άλλους βοήθεια. ● Προσπαθώ να το κάνω. ● Ψάξτε για τα θετικά. ● Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου. <p>Τι να βάλουμε στο φανταστικό μας σακίδιο ανθεκτικότητας;</p> <p>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.</p> <p>Ζητήστε από κάθε παιδί να δημιουργήσει 3 σύμβολα ανθεκτικότητας από την πρόταση:</p> <p>Όταν είμαι ανθεκτικός, δηλώνω ότι θα πάνε όλα καλά, όταν αντιμετωπίζω δύσκολα πράγματα.</p> <p>Τα 3 σύμβολα μπορεί να γίνουν με μικρά κομμάτια χαρτιού, μικρές κάρτες σε διαφορετικά σχήματα κ.λπ.</p> <p>Ζητήστε από κάθε παιδί να μοιραστεί το σύμβολό του με έναν</p>
---	--

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.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ- ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ

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 ο εκπαιδευτικός να:


- Θυμάσαι τότε που έπρεπε να ήσουν ανθεκτικός;
- Πώς αισθάνθηκες όταν αντιμετώπισες κάτι δύσκολο;
- Χρησιμοποίηστε 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- θεωρία)

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 αποτελεσματικότητά 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

	<p>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.</p> <p>Microsoft Word – Hamill Psychology.doc (colgate.edu)</p> <p>Compas-et-al-2017-Psych-Bulletin.pdf (vanderbilt.edu)</p> <p>Πώς υποστηρίζει τη μάθηση από αυτή η άσκηση.</p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p>Αυταξιολόγηση ασκήσης</p> <p>Παρακαλώ χρησιμοποιήστε το συνημμένο έγγραφο (κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο), για να μας στείλετε ανατροφοδότηση από την εφαρμογή της παραπάνω δραστηριότητας στην τάξη σας!</p> <p>Σας ευχαριστούμε!</p> <p>ΛΙΝΚ ΦΟΡΜΑΣ ΑΥΤΑΞΙΟΛΟΓΗΓΗΣΗΣ https://drive.google.com/file/d/18OJyodpAudxgWV3h3hs2Aj99klhp2sM4/view?usp=sharing</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου</p> <p>Φυσική δραστηριότητα</p> 	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4ο : Φυσική δραστηριότητα</p> <p>Εισαγωγή στην Άσκηση</p> <p>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</p>

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 κάποιος όταν πριν από το σχολείο νιώθει καλά και όταν δεν νιώθει καλά.

Πώς επηρεάζει και τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε ή να αντιμετωπίσουμε όταν τα πράγματα πάνε καλά ή αν τα πράγματα δεν πάνε καλά.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αργησες 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.

Ο,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 κολασιό, το κινητό τηλέφωνο κ.λπ.)
- ξανά στον κάτω όροφο.
- φάε πρωινό.
- πάρε την τσάντα σου.
- άνοιξε την μπροστινή πόρτα.
- κλείστε την πόρτα.

	<ul style="list-style-type: none"> • τρέχα κάτω στο δρόμο. • άλμα πάνω από ένα φράχτη, εξετάστε τις δύο κατευθύνσεις αυτοκινήτων διασχίστε το δρόμο κλπ. <p>Αυταξιολόγηση ασκήσης</p> <p>Παρακαλώ χρησιμοποιήστε το συνημμένο έγγραφο (κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο), για να μας στείλετε ανατροφοδότηση από την εφαρμογή της παραπάνω δραστηριότητας στην τάξη σας!</p> <p>Σας ευχαριστούμε!</p> <p>ΛΙΝΚ ΦΟΡΜΑΣ ΑΥΤΑΞΙΟΛΟΓΗΓΗΣΗΣ https://drive.google.com/file/d/18OJyodpAudxgWV3h3hs2Aj99klhp2sM4/view?usp=sharing</p>
--	---

<p>Τίτλος εργαστηρίου: Χτίσιμο ανθρωπίνων Σχέσεων</p> 	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5ο: Περίεργες ερωτήσεις/Χτίσιμο ανθρωπίνων Σχέσεων</p> <p>Ο στόχος της άσκησης αυτής είναι:</p> <p>Για να παρέχει μια παιχνιδιάρικη, εύκολη δραστηριότητα για ζέσταμα που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και να προσαρμοστεί για να συνεργαστούμε με ένα άτομο ή με οποιαδήποτε ομάδα. Η ιδέα είναι να παρέχουμε έναν εύκολο δρόμο για την οικοδόμηση σχέσεων μέσω της ενθάρρυνσης της περιέργειας, μέσω ερωτημάτων που προωθούν την ανταλλαγή.</p> <p>Τα προσωπικά ερωτήματα δημιουργούν ενδιαφέρον αλλά και επιτρέπουν στους ανθρώπους εύκολα να μοιραστούν κάτι από τον εαυτό τους και να εισαγάγουν με ασφάλεια χιούμορ, ένα στοιχείο ανάπτυξης, αυτογνωσίας και ενσυναίσθησης.</p> <p>Η περιέργεια έχει να κάνει με την εξερεύνηση, την έρευνα και τη μάθηση, την επιθυμία να ανακαλύψεις, να είσαι δύστροπος με ευαισθησία, να βλέπεις τα πράγματα από άλλες οπτικές γωνίες, να είσαι ανοιχτόμυαλος και ανοιχτός στην αλλαγή. Η περιέργεια ενισχύει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία, αποτελεί κλειδί για την αυτοπεποίθηση. Η δημιουργία μιας κουλτούρας αμφισβήτησης, παιχνιδιού, χιούμορ, επιβράβευσης και μοντελοποίησης των ερωτήσεων βοηθά στην ανάπτυξη της περιέργειας.</p> <p>Marcel PROUST, Γάλλος μυθιστοριογράφος πήρε μέρος σε ένα ερωτηματολόγιο ως έφηβος και στη συνέχεια ως νεαρός άνθρωπος, βοήθησε στη διάδοση της τεχνικής των προσωπικών ερωτήσεων, που βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν τους</p>

χαρακτήρες τους και να τους αποκαλύψει σε άλλους.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Μοιράστε μια λίστα με τις παρακάτω ερωτήσεις σε κάθε μαθητή ή βάλτε τις σε μια οθόνη και ζητήστε από όλους να απαντήσουν ατομικά – σημειώνοντας τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις. Ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν στις ερωτήσεις σύντομα αλλά ειλικρινά. Μερικές ερωτήσεις μπορεί να απαιτούν λίγα λεπτά σκέψης, αλλά πολλές απαντώνται καλύτερα με την πρώτη σκέψη που σας έρχεται στο κεφάλι σας.

Ερωτήσεις περιέργειας βάσει αυτών που μας έδωσε ο Προυστ...

1. Ποια είναι η ιδέα σου για την τέλεια ευτυχία;
2. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σου;
3. Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σε στεναχωρεί περισσότερο στον εαυτό σου;
4. Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που αποδοκιμάζετε περισσότερο στους άλλους;
5. Ποιο ζωντανό άτομο θαυμάζεις περισσότερο;
6. Ποια είναι η μεγαλύτερη υπερβολή σου;
7. Ποια είναι η τρέχουσα κατάσταση του μυαλού σου;
8. Ποια είναι η πιο υπερεκτιμημένη αρετή;
9. Σε ποια περίπτωση λες ψέματα;
10. Τι αντιπαθείς περισσότερο στην εμφάνισή σου;
11. Ποιο ζωντανό άτομο απεχθάνεσαι περισσότερο;
12. Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σου αρέσει περισσότερο σε έναν άντρα;
13. Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σου αρέσει περισσότερο σε μια γυναίκα;
14. Ποιες λέξεις ή φράσεις χρησιμοποιείς περισσότερο;
15. Ποιος ή ποια είναι ο μεγαλύτερος έρωτας της ζωής σου;
16. Πότε και πού ήσουν πιο ευτυχισμένη;
17. Ποιο ταλέντο θα ήθελες πιο πολύ να έχεις;
18. Αν μπορούσες να αλλάξεις ένα πράγμα στον εαυτό σου, τι θα ήταν;
19. Τι θεωρείς το μεγαλύτερο επίτευγμα σου;
20. Αν πέθαινες και επέστρεφες σαν άνθρωπος ή κάτι τέτοιο, τι θα ήταν;
21. Πού θα θέλατε να μείνετε;
22. Ποιο είναι το πιο πολύτιμο απόκτημά σου;
23. Τι θεωρείς ως το χαμηλότερο βάθος δυστυχίας;
24. Ποιο είναι το αγαπημένο σου επάγγελμα;
25. Ποιο είναι το πιο σημαδεμένο χαρακτηριστικό σας;
26. Τι εκτιμάς περισσότερο στους φίλους σου;
27. Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σου συγγραφείς;
28. Ποιος είναι ο ήρωας της φαντασίας σου;
29. Με ποια ιστορική φιγούρα ταυτίζεστε περισσότερο;

30. Ποιοι είναι οι ήρωές σου στην πραγματική ζωή;
31. Ποια είναι τα αγαπημένα σας ονόματα;
32. Τι είναι αυτό που αντιπαθείς περισσότερο;
33. Για ποιο πράγμα μετανιώνεις περισσότερο;
34. Πώς θα σου φαινόταν να πεθάνεις;
35. Ποιο είναι το σύνθημά σου;

Μετά από 10-15 λεπτά – πηγαίνετε γύρω από το δωμάτιο και ζητήστε από όλους να μοιραστούν μια απάντηση που ξεχωρίζει για τον εαυτό τους. (Κανείς δεν χρειάζεται να μοιραστεί κάτι που δεν αισθάνεται άνετα.)

ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Ας επανεξετάσουμε τη δραστηριότητα με την υποβολή των ερωτήσεων αυτών·

1. Ποια ήταν η πιο αστεία απάντηση που ακούσατε;
2. Ποια ήταν η πιο σκέψη που προκάλεσε την απάντηση που ακούσατε;
3. Από ποιον θα θέλατε να ακούσετε περισσότερα;
4. Τι θα κάνετε για να αυξήσετε την περιέργειά σας;

Γιατί είναι σημαντικό;

Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;

Άσκηση μέρος 2: Προφορική και μη λεκτική επικοινωνία **Εισαγωγή στην Άσκηση**

Αύξηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας (λεκτικά και μη λεκτικά, εκφραστικά και δεκτικά)

«20 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ»

Είναι ένα υπέροχο παιχνίδι που επιτρέπει την ικανότητα του παιδιού να διατυπώνει και να κάνει άμεσες ερωτήσεις. Ζήτα από τα παιδιά να σταθούν σε κύκλο. Αφήστε ένα παιδί να σταθεί στο κέντρο, και πρέπει να σκεφτεί ένα διάσημο μέρος ή μια γνωστή προσωπικότητα. Τα άλλα παιδιά στην ομάδα πρέπει να το αναγνωρίσουν κάνοντας 20 ερωτήσεις. Το παιδί μπορεί να απαντήσει λέγοντας μόνο ναι ή όχι. Σε περίπτωση που η ομάδα δεν μαντέψει, το παιδί στο κέντρο ανακηρύχθηκε νικητής!

Προσδιορισμός του αντικειμένου

Μπορεί να χρειαστείτε 4-5 παιδιά για να παίξετε αυτό το παιχνίδι. Δέστε τα μάτια σε ένα παιδί, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες επιλέγουν ένα αντικείμενο που μπορεί να περιγραφεί περίτεχνα για εύκολη αναγνώριση. Κάθε παίκτης παίρνει μια στροφή περιγράφοντας ένα χαρακτηριστικό του επιλεγμένου αντικειμένου. Το παιδί με δεμένα

μάτια μπορεί να κάνει πρόσθετες ερωτήσεις.

Αλλαγή του Ηγέτη

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να είναι ένα μεγάλο εργαλείο κατάρτισης για τη διδασκαλία των παιδιών στο πώς να αναγνωρίζουν τους δείκτες γλώσσας του σώματος. Διάλεξε ένα παιδί ως ηγέτη, που θα κάνει συγκεκριμένες ενέργειες, όπως να χτυπάει τα πόδια του ή να χειροκροτεί. Τα άλλα παιδιά πρέπει να μιμούνται τις πράξεις του. Ο ηγέτης στη συνέχεια επιλέγει ένα άλλο παιδί ως ηγέτη χαμογελώντας ή κλείνοντας το μάτι σε αυτόν. Τα άλλα παιδιά πρέπει να ανιχνεύσουν τον νέο ηγέτη και μετά να αναπαράγουν τις πράξεις του.

Σεναριογράφοι

Σενάρια φτιαγμένα για να τα ακούσουν οι μαθητές, και που μπορεί να προκαλέσουν συγκίνηση στους συμμετέχοντες. Τα σενάρια πρέπει να είναι με γενικά συναισθήματα, όπως το να ξεχνάς το γεύμα σου, να χάνεις το τηλέφωνό σου, να ακούς μια φήμη για σένα, να περιμένεις το λεωφορείο ή να ξεχάσεις τα μαθήματά σου. Κάθε μαθητής στη συνέχεια παίρνει ένα σενάριο και το παρουσιάζει χωρίς ομιλία με παντομίμα.

Μετά το κάθε σενάριο, συζητήστε τη συναισθηματική αντίδραση. Όσο πιο εύκολα οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν προφορικά τα συναισθήματά τους, τόσο πιο εύκολα μπορεί ένας δάσκαλος να επικοινωνήσει μαζί τους και να συζητήσει τα πιο δύσκολα συναισθήματα.

Παιχνίδι ρόλων


Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διευρύνουμε την ενσυναίσθηση και την διαφορετική οπτική.

Ο καθορισμός στόχων για τους ρόλους είναι χρήσιμος, για να καθοδηγήσει τους μαθητές προς το λεξιλόγιο που θα διευκολύνει καλύτερα τη συνεργασία. Για παράδειγμα, η ανάθεση στους μαθητές ενός ρόλου ως γονείς ή δασκάλων επιτρέπει στα παιδιά να είναι δημιουργικά στη αναζήτηση των λέξεων που θα χρησιμοποιούσαν οι ενήλικες, και πώς θα μπορούσε να αισθάνεται κανείς σε μια κατάσταση διαφορετική από τη δική τους.

Μη μου λες

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 3-5 ατόμων. Γράψε μια λίστα με μη λεκτικές συμπεριφορές.

Βάλτε τις ομάδες να ενεργήσουν και να ερμηνεύσουν τις έννοιες αυτών των συμπεριφορών. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν μη λεκτικές ενδείξεις επικοινωνίας από άλλους. Μέσα στις ομάδες τους, οι μαθητές εμφανίζουν μια από τις μη λεκτικές συμπεριφορές, ενώ όλοι οι άλλοι στην ομάδα μοιράζονται ή γράφουν τι μη λεκτικό μήνυμα

	<p>λαμβάνουν.</p> <p>Η Εικόνα Λέγεται με τη Συγγραφή</p> <p>Για την προώθηση της δημιουργικής επικοινωνίας, αυτή η δραστηριότητα εμπλέκει την περιγραφική γλώσσα και τις αφηγήσεις.</p> <p>Κράτα μια φωτογραφία με ανθρώπους μέσα. Βάλε την ομάδα να γράψει για το τι κάνουν οι άνθρωποι και τι αισθάνονται βλέποντας την εικόνα.</p> <p>Με μικρότερα παιδιά, ο εκπαιδευτής μπορεί να τους ζητήσει να σχεδιάσουν τι θα συμβεί στη συνέχεια.</p> <p>Αυτή είναι μια μεγάλη μορφή φαντασίας και συναισθηματικής έκφρασης.</p> <p>Καθρέφτες</p> <p>Χωρίστε την ομάδα σε ζεύγη. Να επιλεγεί ο ένας σαν οδηγός. Ο άλλος θα ακολουθήσει τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος του οδηγού. Αυτό λειτουργεί στην οπτική επαφή και τη συναισθηματική ευαισθητοποίηση, καθώς και τη βελτίωση της γνώσης της γλώσσας του σώματος. Άλλαξε τον οδηγό με τον ακόλουθο για το δεύτερο γύρο.</p> <p>Ρωτήστε την τάξη αν προτίμησαν να ακολουθούν ή να ηγηθούν, και γιατί;</p> <p>Γιατί είναι σημαντικό;</p> <p>Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου Ενεργητική ακρόαση.</p> 	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6ο:- Δραστηριότητες για την προώθηση της ενεργητικής ακρόασης</p> <p>Εισαγωγή στις Ασκήσεις</p> <p>Η ενεργητική ακρόαση είναι μια τεχνική που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να συγκεντρωθεί πλήρως σε αυτά που λένε οι άλλοι, και να κατανοήσει το πλήρες μήνυμά τους. Οι ενεργοί ακροατές δείχνουν προφορικά (θετική ενίσχυση, ακούνε για κατανοήσουν το πραγματικό νόημα, θυμούνται, επαναλαμβάνουν αυτά που λέει ο ομιλητής, κάνουν ερωτήσεις) και μη λεκτικά σημάδια ακρόασης (διατήρηση οπτικής επαφής, χαμόγελο, με κεφάλι νεύματα κατανόησης, στάση σώματος, δεν διακόπτουν, και αποφεύγουν όλους τους περισπασμούς).</p> <p>Περιλαμβάνει: δίνοντας προσοχή, δείξτε στον ομιλητή ότι τον ακούμε, παρέχετε ανατροφοδότηση, αναβάλετε την κριτική, απαντήστε κατάλληλα (είμαστε ανοιχτοί, έντιμοι και σεβόμενοι τη</p>

γνώμη του ομιλητή – ακόμα και αν δεν συμφωνούμε με αυτήν).

Στόχος αυτών των ασκήσεων είναι η προώθηση της ενεργητικής ακρόασης

Παίξε το τηλέφωνο-σπασμένο τηλέφωνο

«Ξεκινήστε με ένα παιδί, που θα ψιθυρίσει ένα μήνυμα στο αυτί του παίκτη που κάθεται στα δεξιά, το οποίο στη συνέχεια ψιθυρίζει στα αυτιά του γείτονά του, και ούτω καθεξής μέχρι όλοι στον κύκλο έχουν πάρει μια στροφή.

Ο παίκτης στο τέλος αναμεταδίδει το μήνυμα δυνατά. Μόλις γίνει αυτό, το τελευταίο άτομο που θα λάβει το μήνυμα μπορεί να το αποκαλύψει. Είναι πολύ πιθανό ότι το αρχικό μήνυμα και το τελικό ληφθέν μήνυμα θα διαφέρουν! Μπορείτε να ξεκινήσετε με ένα απλό μήνυμα, και σιγά-σιγά να προχωρήσετε σε πιο σύνθετες προτάσεις»

<https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/>

Κατάλογος ερωτήσεων

ΣΕ ΖΕΥΓΗ

Δημιουργήστε μια λίστα με ερωτήσεις για τα παιδιά για να συζητήσουν με κάποιον συμμαθητή τους.

Αφού το ένα άτομο απαντήσει, ζητάτε ο ακροατής να πει όσα μπορεί να θυμηθεί από όσα είπε ο άλλος.

Αλλάξτε ρόλους και δείτε πόσο καλά θα τα πάει το άλλο άτομο.

Διατήρηση της οπτικής επαφής

Διαλέξτε έναν συμμαθητή/τρια σας. Καθήστε ο ένας απέναντι στον άλλο, σε ένα ήσυχο μέρος, έτσι ώστε και οι δύο να μην αποσπάζεται η προσοχή σας.

1. Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 5 δευτερόλεπτα. Ξεκουράσου.

2. Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 10 δευτερόλεπτα. Ξεκουράσου.

3. Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 30 δευτερόλεπτα. Ξεκουράσου.

4. Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 1 λεπτό. Ξεκουράσου.

Και συνεχίστε για όσο χρειαστείτε. (Έχω κάνει 5-10 λεπτά

πριν.)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ : Αν αισθάνεστε αρκετά σίγουροι, αρχίστε να κοιτάτε ο ένας τα μάτια του άλλου και προσπαθήστε να κάνετε μια φυσιολογική συζήτηση. Θα ανακαλύψεις πόσο δύσκολο είναι στην αρχή. Διατηρήστε την οπτική επαφή χωρίς να πάρετε τα μάτια σας από το σύντροφό σας.

Ιστορία του ποπ κορν

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτό το παιχνίδι είναι διασκεδαστικό για όλες τις ηλικίες. Βάλε την ομάδα να κάτσει σε κύκλο. Δώσε στην ομάδα μια αρχική πρόταση.

Για παράδειγμα, «Μια φορά κι έναν καιρό, ένας μικροσκοπικός γκρίζος ελέφαντας...»

ο κάθε συμμετέχων προσθέσει στην ιστορία μια ακόμα φράση-πρόταση, με βάση αυτό που είπε ο προηγούμενος συμμετέχων για να συνεχιστεί η ιστορία. Είναι μια μεγάλη επίδειξη της χρήσης ενεργητικής ακρόασης.

Ποια είναι η αγαπημένη μου ταινία;

ΟΔΗΓΙΕΣ

Να περιγράψει ο κάθε συμμετέχων την αγαπημένη του ταινία σε ένα συμμαθητή του. Στη συνέχεια, στα ζευγάρια τους ζητούμε να επαναλάβουν την αγαπημένη ταινία του συμμαθητή τους.

Μόνο εκείνοι που έχουν ακούσει ενεργά θα είναι σε θέση να επαναλάβουν με ακρίβεια την αγαπημένη ταινία.

Είναι δύσκολο όταν το παιχνίδι έχει πολλούς συμμετέχοντες.

Ενεργητική Ακρόαση στην Αίθουσα Τάξης

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αν και το βήμα ανάδρασης βρίσκεται στο επίκεντρο της ενεργητικής ακρόασης, κάντε κάθε ένα από τα ακόλουθα βήματα για να είναι αποτελεσματικό με αυτή την τεχνική:

- Κοιτάξτε το άτομο, και σταματήστε άλλα πράγματα που κάνετε.
- Να ακούτε όχι μόνο τις λέξεις, αλλά και το περιεχόμενο του συναισθήματος.
- Να ενδιαφέρεστε ειλικρινά για το τι λέει το άλλο άτομο.
- Επαναλάβετε αυτό που είπε το άτομο.
- Κάντε αποσαφηνιστικές ερωτήσεις.
- Να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων σας και των απόψεων σας.

	<ul style="list-style-type: none"> • Αν πρέπει να εκθέσετε τις απόψεις σας, πείτε τις μόνο αφού ακούσετε. <p>https://www.thoughtco.com/active-listening-for-the-classroom-6385</p> <p>Άλλοι πόροι</p> <p>https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/</p> <p>https://www.virtuallabschool.org/school-age/comm-lang-development/lesson-2</p> <p>https://www.oxfordlearning.com/improve-active-listening-skills/</p> <p>https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/</p> <p>https://medium.com/@skueong/4-exercises-to-up-your-eye-contact-game-78a1efefa53f</p> <p>https://www.creativeyouthideas.com/resources/icebreakers/eye-contact/</p> <p>ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ Γιατί είναι σημαντικό; Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου</p>	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7ο: Ενσυναίσθηση</p> <p>Εισαγωγή</p> <p>Ο στόχος αυτού είναι να βοηθήσει μια ομάδα που εμπλέκεται σε κάποιο ήπιο εκφοβισμό ή διαφωνία να σκεφτεί άλλες προοπτικές.</p> <p>ΟΔΗΓΙΕΣ</p> <p>Προσκαλέστε τους μαθητές σας να εξερευνήσετε αυτές τις δύο φωτογραφίες (χρειάζεται μια άλλη με αρσενικά) και σκεφτείτε τι συμβαίνει. Τι νομίζουν ότι οι διαφορετικοί άνθρωποι στις φωτογραφίες σκέφτονται και λένε ο ένας στον άλλο.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν μια σειρά συναισθημάτων – εξερευνώντας διαφορετικές λέξεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον καθορισμό των συναισθημάτων.</p>



Ρώτα τους μαθητές τι θα έλεγαν στους ανθρώπους που έχουν το κεφάλι στα χέρια τους;

Τι πιστεύουν ότι θα βοηθούσε να πουν;

Σκεφτείτε παρόμοιες καταστάσεις που έχετε βιώσει.

Τι είπες ή τι ήθελες να σου πουν οι άλλοι;

ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ

- Πώς είναι να προσπαθείς να καταλάβεις πώς νιώθει κάποιος άλλος;
- Πόσο δύσκολο ή εύκολο είναι;
- Ποια είναι τα βασικά πράγματα ή 3 πράγματα που έχουμε μάθει ή παρατηρήσουμε;
- Να προσπαθήσεις να κάνεις πρακτική τη μάθηση σου, όπου μπορείς;

Συνδέστε τις μαθησιακές τους γνώσεις με SEL και EF για να ονομάσετε τις λειτουργίες

Γιατί είναι σημαντικό;(σύνδεσμος με την έρευνα θεωρίας)

Η έρευνα έχει καταδείξει την αξία του να βοηθάει τα παιδιά (άλλους) να αισθάνονται τους άλλους και να αναπτύξουν το λεξιλόγιό τους για να εξηγήσουν καλύτερα τις ιδέες τους.Η

	<p>ικανότητα να συνδεόμαστε συναισθηματικά με τους άλλους – να αισθανόμαστε μαζί τους, να φροντίζουμε για την ευημερία τους, και να ενεργούμε με συμπόνια – είναι κρίσιμη για τη ζωή μας, βοηθώντας μας να τα πάμε καλά, να εργαστούμε πιο αποτελεσματικά και να ευημερούμε ως κοινωνία.</p> <p>Helen Riess, το φαινόμενο της ενσυναίσθησης.</p> <p>Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;</p> <p>Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη της κοινωνικής συνείδησης.</p>
--	--

Περιγραφή βασικού θεωρητικού πλαισίου υποστήριξης του προγράμματος (Εώς 300 λέξεις)

Η έρευνα δείχνει ότι οι προληπτικές δράσεις για την **κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL)** και **των εκτελεστικών λειτουργιών (EF)** στα σχολεία έχουν θετικό αντίκτυπο στις κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες, τη σύνδεση με το σχολείο, τη θετική κοινωνική συμπεριφορά, την ακαδημαϊκή απόδοση και τη μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς και της συναισθηματικής δυσφορίας (Payton et al., 2008)·Sklad et al., 2012). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η εκπαίδευση αυτών των δεξιοτήτων είναι πιο αποτελεσματική όταν ενδυναμώνει το πλαίσιο των μαθητών (εκπαιδευτικών, γονέων) να **ενσωματώσουν αυτές τις δράσεις στην καθημερινή τους ρουτίνα**.

Ωστόσο, τα προγράμματα αυτά συχνά εστιάζουν σε συγκεκριμένες πτυχές του SEL ή EF και δίνονται από ειδικούς (συχνά σε θεραπευτικό περιβάλλον).

Κατά συνέπεια, η διαρκής επίδραση – μόλις τελειώσει το πρόγραμμα – είναι ελάχιστη. Υπάρχει ανάγκη ανάπτυξης στρατηγικών για τους εκπαιδευτικούς για την προώθηση της SEL και EF των μαθητών τους, οι οποίες **μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική**. Μια βασική πρόκληση για τα σχολεία του 21ου αιώνα περιλαμβάνει τη διδασκαλία διαφορετικών μαθητών με ποικίλες ικανότητες και κίνητρα για μάθηση. Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται εργαλεία για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της αντιμετώπισης της ποικιλομορφίας και της προσφοράς χωρίς αποκλεισμούς, μάθησης στην τάξη. Γνωρίζουμε ότι τα παιδιά, ειδικά εκείνα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, επωφελούνται από αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας βασισμένες σε στοιχεία για να μεγιστοποιήσουν τις μαθησιακές τους ικανότητες (Wilson 2017).

Επιπλέον, τα σχολεία έχουν επίσης σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν προωθώντας όχι μόνο τη γνωστική, αλλά και την κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη.

Το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει εφαρμοστεί σε όλες τις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα REFLECT, με τουλάχιστον πέντε σχολικές ομάδες που συμμετέχουν ανά χώρα.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ GRANADA Spain

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ DE EVORA, Portugal

ΚΟΙΝΣΕΠ ΚΥΚΛΑΔΩΝ –ALTERA VITA, Greece

Skolutvecklarna Sverige AB, Sweden

Imagine If, Partnership Ltd, United Kingdom

TOPUNT Gent, Belgium.

Προσβασιμότητα

Το προτεινόμενο πρόγραμμα προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ή διευκολύνσεις ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικού-πολιτισμικού υποβάθρου (π.χ. ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών ή/και αναπηρία, Ελληνική γλώσσα ως δεύτερη ή ως ξένη γλώσσα, διαφορετικό κοινωνικό-πολιτισμικό υπόβαθρο)

Δυνατότητα επέκτασης

ναι, το εκπαιδευτικό υλικό είναι δομημένο για την αξιοποίηση του από τον εκπαιδευτικό στην τάξη και σε συνδιασμό με πρόγραμμα αγωγής Υγείας .

Υπάρχουν πολύ περισσότερες δραστηριότητες εκτός από τα 7 βιωματικά εργαστήρια

που καταθέτουμε για τα εργαστήρια δεξιοτήτων

Αξιολόγηση

Το πρόγραμμα έχει αξιολογηθεί με σταθμισμένα ερωτηματολόγια από το Πανεπιστήμιο της Γρανάδας και παρουσιάστηκε τον περασμένο Μαιο στο συνέδριο ολοκλήρωσης του τριετούς προγράμματος στην Γρανάδα της Ισπανίας. Στο συνέδριο εκτός από το επιστημονικό προσωπικό του φορέα μας, συμμετείχε και η διευθύντρια του 4ου Πειραματικού Σχολείου που συμμετείχε στην πιλοτική εφαρμογή, παρουσιάζοντας τα θετικά αποτελέσματα του προγράμματος στο σχολείο της



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ