

ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά :
Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών
και την Προαγωγή της Υγείας

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



Τίτλος Πρωτοτύπου: «Identity and Self-esteem»

Εκδόθηκε από: Departments of Education and Health
Mater Dei Counselling Centre
Dublin, Ireland

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Γαυτότητα και Αυτοεκτίμηση»

Το βιβλίο αυτό αποτελεί τμήμα του εξάτομου εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου»
(Τίτλος πρωτοτύπου: On my Own Two Feet).

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαπίδου

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε την προσαρμογή του υλικού, την επιμέλεια καθώς και την επιμέλεια έκδοσης, απετέλεσαν οι:

Ζωή Κασαπίδου
Γρηγόρης Λεκάκης
Αλίκη Μοστριού
Νίκη Μπαφέ
Μίλτος Παυλής
Βαγγέλης Χαραλαμπίδης

Επιστημονική σύμβουλος: Άννα Κοκκέβη

Φιλολογική επιμέλεια: Μαρία Αποστολοπούλου

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαρία Αβτζόγλου
Βάνα Γεωργίου

Μακέτες εξωφύλλων: Σπύρος Θεοδώρου
Δάφνη Μαρκέτου

Εκδόσεις: Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας
Παπαδιαμαντοπούλου 4, 6ος όροφος, 11528 Αθήνα, τηλ. / fax.: 7257881-2

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.ΚΑ.ΝΑ., 1996

ISBN Set No. 960-8484-00-6
ISBN TB No. 960-8484-02-2

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Ο.ΚΑ.ΝΑ.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΑΘΗΝΑ 1996

* Το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό, παρότι περιέχει λεπτομερείς οδηγίες χρήσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνον εφόσον έχει προηγηθεί ειδική εκπαίδευση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|-----------|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ | 9 |
| ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ | 14 |
| Μάθημα 1 ΓΝΩΡΙΜΙΑ | 18 |
| Μάθημα 2 ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ | 20 |
| Μάθημα 3 Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ | 23 |
| Μάθημα 4 ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ | 26 |
| Μάθημα 5 ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ | 31 |
| Μάθημα 6 ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ | 34 |
| Μάθημα 7 ΑΛΛΑΓΕΣ | 39 |
| Μάθημα 8 ΟΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥ | 45 |
| Μάθημα 9 ΤΟ ΟΙΚΟΣΗΜΟ | 47 |
| Μάθημα 10 ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ | 51 |
| Μάθημα 11 ΜΙΑ ΗΛΙΟΛΟΥΣΤΗ ΜΕΡΑ | 55 |
| Μάθημα 12 ΕΠΙΛΟΓΗ Α: ΚΥΚΛΟΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ | 59 |
| ΕΠΙΛΟΓΗ Β: ΑΦΙΣΕΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ | 62 |
| Μάθημα 13 ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ | 65 |
| Μάθημα 14 ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ | 68 |
| Μάθημα 15 ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ | 72 |
| Μάθημα 16 ΑΠΟΔΟΧΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ | 78 |

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος αυτοεκτίμηση είναι μία έννοια που χρησιμοποιείται για να εκφράσει τη θετική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και εξαρτάται άμεσα από τον τρόπο με τον οποίο εκτιμούμε την προσωπική μας αξία. Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας επηρεάζεται από τις σχέσεις μας με τους άλλους. Αντανακλά τα μηνύματα που δεχόμαστε από τους «σημαντικούς» άλλους, μηνύματα που μπορεί να είναι άμεσα ή έμμεσα, λεκτικά ή μη λεκτικά, αξιόπιστα ή αναξιόπιστα. Τα μικρά παιδιά αποδέχονται χωρίς αμφισβήτηση κάθε κριτική που τους απευθύνεται, καθώς σ' αυτό το στάδιο ανάπτυξης δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσουν την έγκυρη από τη μη έγκυρη κριτική, με αποτέλεσμα να αποδέχονται πολλά από τα αρνητικά μηνύματα που λαμβάνουν.

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης βοηθά σημαντικά στην πρωτογενή πρόληψη κατά της χρήσης ουσιών αλλά και στην επίλυση προσωπικών ή διαπροσωπικών προβλημάτων. Η ανάγκη τόνωσης της αυτοεκτίμησης είναι ιδιαίτερα έντονη σε μαθητές που δεν έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους.

Ένα από τα στάδια στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι να αισθανόμαστε αποδεκτοί γι' αυτό που είμαστε πραγματικά. Για να αποκτήσουν τα παιδιά και οι νέοι την αυτοπεποίθηση και τη σιγουριά που χρειάζονται όταν συναναστρέφονται με άλλους, θα πρέπει να δέχονται συγκεκριμένα μηνύματα από αυτούς. Οι γονείς αποτελούν την πιο σημαντική πηγή αυτών των μηνυμάτων, χωρίς βέβαια να παραγνωρίζεται ο ρόλος άλλων σημαντικών προσώπων, όπως είναι οι συγγενείς, οι παιδαγωγοί, οι καθηγητές κ.λπ.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την επιβεβαίωση των άλλων. Χρειάζονται ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας καθώς και ξεκάθαρα όρια μέσα στα οποία θα ξέρουν ότι μπορούν να κινηθούν.

Όλοι οι άνθρωποι αισθανόμαστε την ανάγκη να είμαστε αποδεκτοί από τους άλλους. Αν όμως η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας εξαρτάται αποκλειστικά από το πώς μας κρίνουν οι άλλοι, τότε επηρεάζεται τόσο η αυτονομία μας, όσο και η δυνατότητα να αντιστεκόμαστε στις πιέσεις, να διακινδυνεύουμε, να υποστηρίζουμε μία άποψη και κυρίως να αντιμετωπίζουμε την κριτική ή την απόρριψη. Όταν εκπαιδεύουμε τους νέους ως προς την αναγνώριση της ταυτότητάς τους, θα πρέπει να τους βοηθήσουμε να κατανοήσουν το πώς διαμορφώθηκε σταδιακά η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους και να εκτιμήσουν τη μοναδικότητα και την αξία τους, ακόμη κι όταν οι άλλοι δεν την εκτιμούν. Η διαμόρφωση της ταυτότητας αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες ανάπτυξης του παιδιού.

ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν αποτελεί βασικό αιτιολογικό παράγοντα στη χρήση ουσιών (ιδιαίτερα των νόμιμων) αλλά αναδεικνύεται ως σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας στις περιπτώσεις κατάχρησης ουσιών. Το σχολείο μπορεί να συνεισφέρει στην πρόληψη πιθανής χρήσης ουσιών, εφόσον προσφέρει τις βάσεις για την ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και υπεύθυνης συμπεριφοράς. Οι μαθητές που χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πολύ ευάλωτοι στις διαπροσωπικές τους σχέ-

σεις. Πιστεύουν ότι δεν τους συμπαθούν οι άλλοι και νιώθουν σχετικά απομονωμένοι και μοναχικοί. Σύμφωνα με τον Rosenberg (1965) οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι αδέξιοι στις κοινωνικές τους σχέσεις, κρατούν μία αμυντική στάση, συχνά επαιρώνται, όμως στη συνέχεια νιώθουν εκτεθειμένοι, δεν είναι σταθεροί στις σχέσεις τους και είναι καχύποπτοι με τους άλλους.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση ενός ατόμου γίνεται φανερό όταν αυτό εμφανίζει:

- υπερβολικό ενδιαφέρον για τη γνώμη των άλλων
- έλλειψη αυτονομίας και ατομικότητας
- έπαρση και τάση εντυπωσιασμού, η οποία αποβλέπει ακριβώς στην κάλυψη της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση οφείλεται σε εμπειρίες που βιώνουν τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν, όπως:

- απουσία στοργής, ενθάρρυνσης και φροντίδας
- συμβατική αγάπη και αποδοχή
- κριτική, σαρκασμός, κυνισμός, γελοιοποίηση
- σωματική κακοποίηση
- έλλειψη αναγνώρισης ή επαίνου για επιτυχίες
- μειωμένη αίσθηση της μοναδικότητας και της ατομικότητάς τους.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση ενισχύεται μέσα σε ένα οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον, το οποίο χαρακτηρίζεται από:

- αρνητική κριτική στη διαφοροποίηση
- τιμωρία σε περιπτώσεις λάθους
- έλλειψη επικοινωνίας
- αυστηρούς κανόνες.

ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Μία ισχυρή αίσθηση προσωπικής αξίας δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να χειριστεί τόσο την επιτυχία όσο και την αποτυχία και να αντιμετωπίσει τα τυχόν λάθη, τις απογοητεύσεις, ακόμη και την απόρριψη. Η αίσθηση αυτή δημιουργείται μέσα από την αποδοχή των άλλων, χωρίς όμως να εξαρτάται αποκλειστικά από αυτή.

Ένας άνθρωπος που έχει υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθει καλά με τον εαυτό του και γνωρίζει τα όριά του. Αντιμετωπίζει με ψυχραιμία την αποτυχία, είναι κοινωνικός, σίγουρος και φιλόδοξος. Νιώθει καλά και αυτό είναι εμφανές, είναι αποτελεσματικός και δημιουργικός και ανταποκρίνεται με υγιή και θετικό τρόπο στους άλλους. Δημιουργεί

καλύτερες σχέσεις, είναι λιγότερο αμυντικός, αντιμετωπίζει κατάλληλα την κριτική που δέχεται και δεν επαιρείται. Οι άνθρωποι που έχουν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση διατρέχουν ελάχιστο κίνδυνο να καταλήξουν στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Σύμφωνα με τον Coopersmith (1967), η απόκτηση της αυτοεκτίμησης απορρέει από:

- την πλήρη αποδοχή του παιδιού από τους γονείς, δηλ. την αγάπη δίχως όρους
- τα σαφώς προσδιορισμένα όρια συμπεριφοράς
- το σεβασμό και την ελευθερία της ατομικής δράσης μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια
- την αυτοεκτίμηση των γονέων.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ο σχολικές δραστηριότητες επηρεάζουν σημαντικά την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Είναι αναγκαίο λοιπόν να προσδιοριστούν σαφώς οι τρόποι με τους οποίους το σχολείο μπορεί να ενισχύσει ή ακόμη και να μειώσει την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Το σχολείο οφείλει να αναπληρώσει την αδυναμία της κοινωνίας, να εξασφαλίσει ένα υγιές πλαίσιο ανάπτυξης και να μεταδώσει την αίσθηση του αυτοσεβασμού. Οι μαθητές πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η μεταξύ τους θετική συμπεριφορά ενισχύει την αυτοεκτίμηση.

Σ' ένα παιδαγωγικό σύστημα,

- οι ατομικές διαφορές θα πρέπει να γίνονται σεβαστές
- τα λάθη να αντιμετωπίζονται ως ευκαιρία για βελτίωση
- η επικοινωνία να είναι ανοιχτή
- να υπάρχει ευελιξία στην εφαρμογή των κανόνων.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά αφορούν τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους μαθητές.

Το διδακτικό προσωπικό, το οποίο πρέπει να χαρακτηρίζεται από υψηλή αίσθηση αυτοεκτίμησης, οφείλει να βοηθά στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών, μέσα σε ένα σχολικό περιβάλλον το οποίο θα παρέχει διαρκή υποστήριξη.

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΗΦΘΟΥΝ ΥΠ'ΟΨΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη είναι η «οικογενειακή ταυτότητα» του μαθητή. Με δεδομένη την αλλαγή του παραδοσιακού προτύπου της οικογένειας, δηλαδή πατέρας - μητέρα - παιδιά, οι μαθητές προέρχονται πλέον από διαφορετικές οικογενειακές καταστάσεις. Γι' αυτόν το λόγο, ο καθηγητής θα πρέπει να δείχνει ευαισθησία στο ιδιαίτερο οικογενειακό περιβάλλον του κάθε μαθητή.

Άλλο ένα σημαντικό ζήτημα που θα πρέπει να προσεχθεί είναι η υιοθεσία. Τα παιδιά που έχουν θετούς γονείς νιώθουν διαφορετικά από τα υπόλοιπα. Ο καθηγητής λοιπόν πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι ανήκουν σε μία κοινωνία στην οποία υπάρχουν διάφορες οικογενειακές καταστάσεις.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

Το διδακτικό υλικό που περιέχεται σε αυτό το βιβλίο στοχεύει στη συνειδητοποίηση της ταυτότητας του ατόμου και στη διερεύνηση των διαδικασιών ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης.

Τα μαθήματα 1, 2 και 3 περιέχουν ασκήσεις που βοηθούν στη συνοχή της ομάδας και αναπτύσσουν την ικανότητα ενεργητικής ακρόασης, η οποία αποτελεί τη βάση για κάθε υγιή και ουσιαστική σχέση.

Οι ασκήσεις στα μαθήματα 4, 5, 6, 7, 8 και 9 βοηθούν τους μαθητές να διερευνήσουν τον εαυτό τους - τις προτιμήσεις, τις απόψεις τους, την εντύπωση που έχουν για τον εαυτό τους, τις αλλαγές που διαπιστώνουν, τις ελπίδες τους και τη συμβολή της οικογενειακής ταυτότητας στη συγκρότηση της ατομικής ταυτότητας.

Τα μαθήματα 10 και 11 εστιάζονται στην επιρροή που ασκούν τα μηνύματα που δεχόμαστε από τους άλλους, στη διαμόρφωση της εικόνας του εαυτού μας.

Στα μαθήματα 12, 13 και 16 παρέχεται ενίσχυση και διδάσκονται τεχνικές αυτοϋποστήριξης.

Επίσης, υπάρχουν δύο ασκήσεις που αφορούν στην εικόνα του σώματος και στους ρόλους των φύλων, καθώς η εικόνα του σώματος σχετίζεται με τη συνολική εικόνα του ατόμου και απασχολεί πολλούς μαθητές, όπως φάνηκε κατά την πιλοτική φάση του προγράμματος. Τέλος, στα μαθήματα 14 και 15, εξετάζονται οι προσδοκίες της κοινωνίας σχετικά με την αποδεκτή και μη αποδεκτή συμπεριφορά του ατόμου.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΥΛΗΣ

Στις επόμενες σελίδες υπάρχουν πίνακες που περιγράφουν την ύλη που περιέχεται στο συγκεκριμένο βιβλίο. Τα μαθήματα που χαρακτηρίζονται «βασικά» θα πρέπει να τυχάνουν προτεραιότητας στο σχεδιασμό ενός προγράμματος. Τα μαθήματα που χαρακτηρίζονται «προαιρετικά» μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες συγκεκριμένων ομάδων για μία διαφορετική προσέγγιση ή για την επανεξέταση ενός θέματος.

Το γενικό σχέδιο κάθε μαθήματος λειτουργεί σαν «οδηγός». Σκόπιμο είναι ο κάθε καθηγητής να προσαρμόζει το σχέδιο κάθε μαθήματος τόσο στις ανάγκες της συγκεκρι-

μένης τάξης την οποία διδάσκει, όσο και στον ιδιαίτερο και προσωπικό του τρόπο διδασκαλίας.

Στα περισσότερα μαθήματα παρέχεται επιπλέον ύλη. Οι σελίδες που τιλοφορούνται «Φυλλάδια» πρέπει να φωτοτυποούνται και να διανέμονται στους μαθητές. Ο κάθε μαθητής μπορεί να έχει ένα φάκελο όπου θα συγκεντρώνει το υλικό που θα παίρνει. Ένα μέρος του υλικού απευθύνεται αποκλειστικά στον καθηγητή.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ -

| ΣΤΑΔΙΟ/ΘΕΜΑ | ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ |
|--|--------------------------|---|--|
| Καθιέρωση ενός αισθήματος ασφάλειας και συμμετοχής στην ομάδα. | 1. Γνωριμία | Συστάσεις. Βασικοί κανόνες. | Παιχνίδι. Εργασία σε ζεύγη. Μεγάλη ομάδα. |
| | 2. Μαθαίνω να ακούω | Δεξιότητες ακρόασης. | Ζευγάρια. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| | 3. Η συνοχή της ομάδας | Σύνταξη του συμβολαίου της ομάδας. | Η παρουσίαση του καθηγητή. Ελεύθερος συνειρμός. |
| Αναζήτηση της ατομικής ταυτότητας «Ποιος είμαι;» | 4. Κάρτες ταυτότητας | Ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας. | Παιχνίδια. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| | 5. Αυτός είμαι εγώ | Ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας. | Κολάζ. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| | 6. Πορεία ζωής | Ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας και ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας. | Σχεδιασμός της Πορείας ζωής. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| | 7. Αλλαγές | Ενίσχυση κατά την εφηβεία. | Κατευθυνόμενη φαντασία. Ζωγραφική. Ζευγάρια/τετράδες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| | 8. Οι ελπίδες μου | Ελπίδες και όνειρα για το μέλλον. | Κολάζ. Ζεύγη. Παρουσίαση. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| | 9. Το οικοσχημο | Ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας μέσα από την οικογενειακή ταυτότητα. | Ζωγραφική/Φύλλο Εργασίας. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| Η επίδραση των θετικών και αρνητικών μηνυμάτων στην εικόνα εαυτού. | 10. Έτσι είναι η ζωή | Αποτελέσματα θετικών και αρνητικών μηνυμάτων. | Ιστορία με εικόνες. Ζωγραφική με χρώματα. Μικρές ομάδες. Ελεύθερος συνειρμός. |
| | 11. Μία ηλιόλουστη ημέρα | Αποτελέσματα θετικών και αρνητικών μηνυμάτων. | Κατευθυνόμενη φαντασία/μουσική. Φύλλα Εργασίας. Μικρές ομάδες. |

Γ= Γυμνάσιο, Ο.Ο.= Όλες οι ομάδες

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

| ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ... | ΒΑΣΙΚΟ/ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ | ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ... | ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ |
|----------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
| TA2 «Μαθαίνω να ακούω». | Βασικό | Ο.Ο. | |
| TA1 «Γνωριμία». | Βασικό | Ο.Ο. | |
| TA3 «Η συνοχή της ομάδας». | | | |
| | Βασικό | Γ. | |
| | Βασικό | Γ. | |
| TA4 «Κάρτες ταυτότητας». | Προαιρετικό | Γ. | |
| TA4 «Κάρτες ταυτότητας». | Βασικό | Ο.Ο. | |
| TA5 «Αυτός είμαι εγώ». | | | |
| TA10 «Έτσι είναι η ζωή». | | | |
| TA6 «Πορεία ζωής». | Βασικό | Γ. | |
| TA5 «Αυτός είμαι εγώ». | Προαιρετικό | Γ. | |
| | Προαιρετικό | Γ. | |
| AA15 «Κριτική». | Βασικό | Γ. | |
| TA10 «Έτσι είναι η ζωή ». | Βασικό | Ο.Ο. | |
| ΣΥΝ8 «Θερμόμετρο συναισθημάτων». | Επιλέξτε ένα από τα | | |
| ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων». | παρακάτω: 11, 12Α, | | |
| AA14 «Θετικός τρόπος σκέψης». | 12Β | | |

Γ= Γυμνάσιο, Ο.Ο.= Όλες οι ομάδες

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ -

| ΣΤΑΔΙΟ/ΘΕΜΑ | ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ |
|--|--|---|--|
| Η επίδραση των θετικών και αρνητικών μηνυμάτων στην εικόνα εαυτού. | 12. Επιλογή Α: Κύκλος Θετικών Μηνυμάτων | Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μέσα από μία άσκηση ενίσχυσης. | Ζωγραφική. Κύκλος θετικών μηνυμάτων. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. Ζευγάρια. |
| | 12. Επιλογή Β: Αφίσες Θετικών Μηνυμάτων | Λήψη θετικών μηνυμάτων από μέλη της ομάδας. | Μικρές ομάδες. Ζωγραφική/αφίσες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |
| Τεχνικές αυτοϋποστήριξης | 13. Θετική Σκέψη | Πράγματα που μπορούν να γίνουν για να ξαναβρούμε το κέφι μας. | Καταγραφή θετικών ενεργειών. Καταγραφή / σχεδιασμός ικανοτήτων. Αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων. |
| Σtereοτύπα και εικόνα σώματος. | 14. Οι ρόλοι των φύλων | Εξέταση στερεοτύπων. | Κολάζ. Παρουσίαση. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα ή ερωτηματολόγιο. |
| | 15. Κανείς δεν είναι τέλειος | Εικόνα σώματος. | 1)Μελέτη περίπτωσης / ερωτηματολόγιο Μικρή ομάδα. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. 2)Φύλλο Εργασίας. Μικρές ομάδες. Σχεδιασμός διαφήμισης. Ενίσχυση. |
| Αυτοϋποστήριξη. | 16. Αποδοχή θετικών σκέψεων | Αποδοχή θετικών για τον εαυτό μας σκέψεων. | Κατευθυνόμενη φαντασία. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα. |

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

| ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ... | ΒΑΣΙΚΟ/ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ | ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ... | ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ |
|--|--|---------------------|----------------------|
| TA10 «Έτσι είναι η ζωή». TA11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα». | Βασικό Επιλέξτε μεταξύ των 11 ,12Α , 12Β | Ο.Ο. | |
| TA10 «Έτσι είναι η ζωή». TA11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα». AA14 «Θετικός τρόπος σκέψης». | Βασικό Επιλέξτε μεταξύ των 11 , 12Α ,12Β | Ο.Ο. | |
| TA12A «Κύκλος θετικών μηνυμάτων». TA12B «Αφίσες θετικών μηνυμάτων». AA14 «Θετικός τρόπος σκέψης». | Προαιρετικό | Ο.Ο. | |
| TA7 «Αλλαγές». TA15 «Κανείς δεν είναι τέλειος». | Βασικό | Ο.Ο. | |
| TA12B «Αφίσα θετικών μηνυμάτων». TA16 «Αποδοχή θετικών σκέψεων». AA14 «Θετικός τρόπος σκέψης». | Βασικό | Ο.Ο. | |
| TA10 «Έτσι είναι η ζωή». TA11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα». TA12B «Αφίσες θετικών μηνυμάτων». TA13 «Θετική σκέψη». | Προαιρετικό | Ο.Ο. | |

Τα αρχικά που βρίσκονται πριν από τους τίτλους των κεφαλαίων παραπέμπουν σε μαθήματα των άλλων βιβλίων του εκπαιδευτικού υλικού: TA- Ταυτότητα και Αυτοπεποίθηση / AA- Λήψη Αποφάσεων / KE- Κατανόηση των Επιρροών / AA- Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα / ΣΥΝ- Συναισθήματα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η εξοικείωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη σύσφιγξη των σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας.*

ΓΝΩΡΙΜΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η γνωριμία των μελών της ομάδας και η σύσφιγξη των μεταξύ τους σχέσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για ομάδες κάθε ηλικίας και επιπέδου και βοηθά τα μέλη να γνωριστούν μεταξύ τους. Απαιτεί ιδιαίτερη ευαισθησία για περιπτώσεις μαθητών που έχουν υιοθετηθεί ή προέρχονται από οικογένεια με χωρισμένους γονείς.

Σύνδεση με: ΤΑ2 «Μαθαίνω να ακούω».

Υλικά

Ένα μαλακό μπαλάκι σε περίπτωση χρήσης εναλλακτικού παιχνιδιού.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Το παιχνίδι με τα ονόματα.
2. Γνωριμία ανά ζεύγη.
3. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Το παιχνίδι με τα ονόματα.

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο καθηγητής λέει το όνομά του και ένας μαθητής επαναλαμβάνει το όνομα του καθηγητή και αναφέρει το δικό του – «εμένα με λένε Χ και τον καθηγητή Ψ». Ο επόμενος μαθητής λέει: εμένα με λένε Φ, το διπλανό μου Χ και τον καθηγητή Ψ...κ.ο.κ. Ο τελευταίος μαθητής θα πρέπει να αναφέρει τα ονόματα όλων των υπολοίπων.

Ένας άλλος τρόπος είναι να σταθούν οι μαθητές σε κύκλο και να πάρουν ένα μπαλάκι, το οποίο θα πετούν ο ένας στον άλλον. Στην αρχή, αυτός που πιάνει το μπαλάκι λέει το όνομά του. Αφού τελειώσει αυτός ο κύκλος και πουν όλοι τα ονόματά τους, το παιχνίδι αλλάζει. Αυτός που πετάει το μπαλάκι λέει το όνομα του μαθητή στον οποίο πρόκειται να το πετάξει.

2. Γνωριμία ανά ζεύγη.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη (Α και Β) και μιλούν για τον εαυτό τους: λένε πού γεννήθηκαν, πού μένουν, πόσα μέλη έχει η οικογένειά τους, μιλούν για τις ελπίδες, τις ανησυχίες, τις επιτυχίες και τις φιλοδοξίες τους. Τρία λεπτά για τον καθένα είναι αρκετά.

3. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.

Ο μαθητής Α του ζεύγους συστήνει το μαθητή Β σε όλη την τάξη, προσθέτοντας ό,τι έμαθε γι' αυτόν και αντιστρόφως. Το ίδιο κάνουν όλα τα ζευγάρια. Σε αυτή τη φάση ο κάθε μαθητής μπορεί να παρέμβει για να συμπληρώσει ή να αποσαφηνίσει κάτι για τον εαυτό του.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ικανότητα να ακούμε τους άλλους προσεχτικά και η αίσθηση ότι οι άλλοι μάς ακούνε πραγματικά αποτελούν τις βάσεις για την ανάπτυξη καλών σχέσεων.*

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να ακούνε τους άλλους.

Η γνωριμία μεταξύ των μελών της ομάδας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση τονίζει τη σημασία που έχει η ικανότητα ακρόασης, η οποία χρειάζεται χρόνο για να αναπτυχθεί και επομένως είναι πιθανό να διαρκέσει αρκετά μαθήματα.

Σύνδεση με: ΤΑ1 «Γνωριμία», ΤΑ3 «Η συνοχή της ομάδας» και όλες οι ασκήσεις που προϋποθέτουν διαπροσωπική επικοινωνία.

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Μαθαίνω να ακούω».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Ελεύθερος συνειρμός ανά ζεύγη - εμπόδια και τρόποι ακρόασης.
2. Τα ζευγάρια εξασκούνται στην ακρόαση.
3. Συζήτηση.
4. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Ζεύγη - ελεύθερος συνειρμός σχετικά με τα εμπόδια και τις διόδους επικοινωνίας.

Ζητήστε από τους μαθητές να διαλέξουν για ταίρι κάποιο συμμαθητή τους τον οποίο δε γνωρίζουν πολύ καλά.

Εξηγήστε τους ότι σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να εκτιμήσουν την αξία της ακρόασης σε μία σχέση.

Πείτε στα ζευγάρια να φτιάξουν έναν κατάλογο που θα περιλαμβάνει οτιδήποτε εμποδίζει την ακρόαση. Συγκεντρώστε τα «εμπόδια» και γράψτε τα στον πίνακα. Στη συνέχεια πείτε τους να φτιάξουν από έναν κατάλογο που θα περιλαμβάνει οτιδήποτε πιστεύουν ότι διευκολύνει την ακρόαση και γράψτε τα στοιχεία που θα συγκεντρώσετε στον πίνακα.

2. Τα ζευγάρια εξασκούνται στην ακρόαση.

Τώρα τα ζευγάρια θα κάνουν άλλη μία άσκηση γνωριμίας, προσπαθώντας να εφαρμόσουν κάποιους τρόπους επικοινωνίας/ακρόασης. Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και εξηγήστε τη διαδικασία.

3. Συζήτηση.

- *Πώς νιώσατε που σας άκουσε κάποιος;*
- *Πώς νιώσατε που ακούσατε τους άλλους;*
- *Τι μαθαίνουμε από αυτή την άσκηση;*

4. Εργασία για το σπίτι.

Ο καθηγητής προτείνει στην ομάδα: «Την επόμενη φορά που θα διαφωνήσετε με κάποιο φίλο ή συγγενή σας, διακόψτε τη συζήτηση και προσπαθήστε να τον πείσετε να συμφωνήσει στον παρακάτω κανόνα: καθένας θα έχει δικαίωμα να μιλήσει μόνο αφού έχει πρώτα επαναλάβει τις ιδέες που έχει εκφράσει ο άλλος».

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ

Διάλεξε κάποιον που δε γνωρίζεις και τόσο καλά.

Στάδια

1. Ο ένας ακούει τον άλλο για πέντε λεπτά.
2. Αυτός που μιλάει περιγράφει το χαρακτήρα του, τα ενδιαφέροντά του, τις προτιμήσεις του και κάποια σημαντικά πράγματα που έχει πετύχει.
3. Μόλις περάσουν τα πέντε λεπτά, ο ακροατής συνοψίζει ό,τι έχει ακούσει.
4. Ο ομιλητής διορθώνει τυχόν παρερμηνείες εκ μέρους του ακροατή και του αναγνωρίζει τα σημεία που μετέφερε σωστά.
5. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους και επαναλαμβάνετε τη διαδικασία.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ομαδική εργασία διευκολύνεται μόνο μέσα σ' ένα περιβάλλον που αποπνέει ασφάλεια.*

Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εισαγωγή της έννοιας της ομαδικής εργασίας και η διαμόρφωση ομαδικής ταυτότητας.

Η διερεύνηση πρακτικών ζητημάτων που προκύπτουν από την ομαδική εργασία.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Κατάλληλη για κάθε ομάδα μαθητών γυμνασίου.

Υλικά

Πίνακας / κιμωλία.

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1-«Συμβόλαιο».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ελεύθερος συνειρμός για τους κανόνες που διέπουν την ομάδα.
3. Προσδιορισμός κανόνων και σύνταξη συμβολαίου.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Παρουσιάστε την έννοια της ομαδικής εργασίας, δίνοντας παραδείγματα «ομάδων» - ποδοσφαιρικές ομάδες, μουσικά συγκροτήματα, χορευτικές ομάδες, σχολικές ομάδες. Υπάρχουν συγκεκριμένα στοιχεία που απαιτούνται για τη λειτουργία μίας ομάδας, π.χ. ένας συντονιστής, δέσμευση, κανόνες, κάποιος στόχος. Το παιχνίδι χαλάει αν οι κανόνες παραβιάζονται διαρκώς. Σκοπός αυτού

του μαθήματος είναι να δώσει την ευκαιρία στους μαθητές να μιλήσουν, να ακουστούν και να βελτιωθούν ως άτομα. Οι ειδικοί κανόνες που χρειάζεται μία ομάδα για να λειτουργήσει εξαρτώνται άμεσα από τις ανάγκες της.

2. Ελεύθερος συνειρμός για τους κανόνες που διέπουν τις ομάδες.

Με τη χρήση του ελεύθερου συνειρμού, η τάξη προσπαθεί να προσδιορίσει τους κανόνες που πρέπει να διέπουν τις ομάδες Αγωγής Υγείας. Γράψτε τις προτάσεις στον πίνακα. Θα πρέπει να προκύψουν οι παρακάτω βασικοί κανόνες:

- ειλικρίνεια
- εμπιστευτικότητα
- προσεκτική ακρόαση μεταξύ των μελών
- αποφυγή προστριβών μεταξύ των μελών
- τήρηση οδηγιών.

3. Προσδιορισμός κανόνων και σύνταξη συμβολαίου.

Συμφωνήστε σε μερικούς απλούς, ξεκάθαρους κανόνες που θα βοηθήσουν τους μαθητές να νιώσουν άνετα όταν χρειαστεί να μιλήσουν. Συντάξτε ένα συμβόλαιο σε συνεργασία με τους μαθητές. Γράψτε το στον πίνακα, ώστε ο κάθε μαθητής να το αντιγράψει στο Φυλλάδιο 1, το οποίο θα κρατήσει στο χαρτοφύλακά του.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Βάφτιση της ομάδας: ο καθηγητής προτείνει στην ομάδα να διαλέξει ένα όνομα, το οποίο θα χρησιμοποιεί στις εκδηλώσεις της, όπως συμβαίνει με τις αθλητικές ομάδες, τα πολιτικά κόμματα και τα μουσικά συγκροτήματα.

Καλό είναι να γίνει επιλογή ανάμεσα σε ονομασίες όπως «ενότητα» κ.λπ.

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Ο/Η _____ (όνομα) συμφωνώ να
συνεισφέρω με όλες μου τις δυνάμεις ώστε η _____
(όνομα τάξης/ομάδας) να γίνει μία σπουδαία ομάδα.

Οι κανόνες της ομάδας είναι:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ανταλλαγή προσωπικών αντιλήψεων και απόψεων και η αποδοχή τους από τους άλλους βοηθά στην ανάπτυξη της ατομικής ταυτότητας.*

ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ενίσχυση της αίσθησης ταυτότητας των μαθητών, δίνοντάς τους την ευκαιρία να μιλήσουν για τον εαυτό τους και τις προτιμήσεις τους.

Η ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας μέσα από την ανταλλαγή απόψεων και αυτοαποκαλύψεων.

Η δημιουργία συνθηκών μέσα από τις οποίες το κάθε μέλος της ομάδας θα μιλήσει ενώπιον των υπολοίπων (κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους πιο «κλειστούς» μαθητές).

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές οι οποίοι δεν έχουν ιδιαίτερη άνεση λόγου ή είναι διστακτικοί. Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο, αν υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Θα χρειαστούν την ενθάρρυνση του καθηγητή για να ξεκινήσουν αλλά θα πρέπει να τους αναγνωρισθεί το δικαίωμα να μη συμμετέχουν εάν δεν το επιθυμούν. Καθώς προχωρά η διαδικασία, ενθαρρύνετε τους μαθητές να «ανοίγονται» περισσότερο στους άλλους. Οι κάρτες είναι σημειωμένες με αστεράκια, τα οποία αντιπροσωπεύουν το βαθμό δυσκολίας της κάθε κάρτας.

Φωτοτυπήστε το Φυλλάδιο 1 (και τις δύο όψεις).

Υλικά

Ένα μπαλάκι, Κάρτες.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1-«Εγώ».

Γενικό Σχέδιο

1. Προθέρμανση.
2. Ανταλλαγή θέσεων και απόψεων, με βάση τις κάρτες.
3. Συζήτηση στη μικρή ομάδα.
4. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.
5. Συζήτηση στη μικρή ομάδα, σχετικά με τις δυσκολίες στην ανταλλαγή.
6. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.
7. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Προθέρμανση.

Ένας μαθητής πετάει το μπαλάκι σε κάποιον άλλον, ο οποίος με τη σειρά του πετάει κάπου αλλού. Όποιος πιάνει το μπαλάκι, κάθε φορά, λέει κάτι για τον εαυτό του· π.χ. «Μου αρέσει...» ή «Το αγαπημένο μου φαγητό είναι...».

2. Ανταλλαγή θέσεων και απόψεων, με βάση τις κάρτες.

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο: δώστε τις κάρτες στον πρώτο μαθητή. Εξηγήστε ότι σκοπός του παιχνιδιού είναι να μπορέσει ο κάθε μαθητής, με τη σειρά, να μιλήσει στην ομάδα για τον εαυτό του και για τις θέσεις του. Ο καθένας που ανοίγει μία κάρτα, θα τη διαβάσει και θα αποφασίζει αν θέλει να ολοκληρώσει την πρόταση, χωρίς να δέχεται καμία πίεση. Αν κάποιος δε θέλει να μιλήσει, βάζει την κάρτα κάτω από τις υπόλοιπες και τις δίνει στον επόμενο. Όποιος αποφασίζει να μιλήσει, να ολοκληρώσει δηλαδή την πρόταση, οφείλει να δίνει ειλικρινείς απαντήσεις. Αφού ολοκληρώσει, οι υπόλοιποι μπορούν να ρωτήσουν, να σχολιάσουν ή και να δώσουν τη δική τους απάντηση. Ο χρόνος που διατίθεται πρέπει να είναι αρκετός ώστε να μιλήσουν όλοι όσοι το επιθυμούν.

3. Συζήτηση στη μικρή ομάδα.

Αφού τελειώσουν οι κάρτες, πείτε στους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες των τριών ή των τεσσάρων ατόμων και να συζητήσουν σχετικά με την άσκηση.

– Πώς νιώσατε όταν ήταν η σειρά σας να διαλέξετε μία κάρτα;

– Τι σας ήταν ευκολότερο να πείτε;

– Τι σας ήταν δυσκολότερο να πείτε;

4. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα.

Παρουσίαση και συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

5. Συζήτηση στη μικρή ομάδα, σχετικά με τις δυσκολίες στην ανταλλαγή απόψεων.

Σε μικρές ομάδες οι μαθητές συζητούν:

– Πιστεύετε ότι οι υπόλοιποι ενδιαφέρθηκαν για τις ιδέες σας;

– Πώς το καταλάβατε;

– Δυσκολεύτηκε κανείς να μιλήσει στην ομάδα;

– Γιατί δυσκολεύτηκε;

– Πόσο προσεκτικοί ήταν όσοι άκουγαν;

– Τι θα μπορούσε να διευκολύνει την ομιλία σας; Μπορεί να βοηθήσει η ομάδα στην προσπάθειά σας;

6. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Συζητήστε τις απαντήσεις με τη μεγάλη ομάδα.

7. Εργασία για το σπίτι.

Οι μαθητές παίρνουν από ένα αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 και το συμπληρώνουν στο σπίτι. Αυτό θα αποτελεί μέρος της δουλειάς τους γύρω από την «ταυτότητα» και έτσι το κρατούν με τις υπόλοιπες σημειώσεις τους. Άλλωστε, θα τους φανεί χρήσιμο και στο στάδιο εκμάθησης κοινωνικών δεξιοτήτων.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Αφαιρέστε τις κάρτες που θεωρείτε ότι δεν είναι κατάλληλες για την ομάδα σας ή προσθέστε καινούριες.
- Ταξινομήστε τις κάρτες ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας. Στο Φυλλάδιο 1, το ένα αστεράκι αντιπροσωπεύει τις «εύκολες» κάρτες, ενώ τα τρία αστεράκια τις «πιο δύσκολες».
- Πείτε στους μαθητές να γράψουν 10 προτάσεις με τις οποίες θα περιέγραφαν τον εαυτό τους σε κάποιον που δεν τους γνωρίζει.
- Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν δικές τους κάρτες.

ΕΓΩ

- * Τα γενέθλιά μου είναι στις _____ . Είμαι _____ ετών.
- * Αν είχα τη δυνατότητα να επιλέξω όνομα, θα ήθελα να με έλεγαν _____
- * Όταν έχω πονοκέφαλο _____
- ** Εκτός από την οικογένειά μου, το πιο αγαπημένο μου πρόσωπο είναι _____
- * Κάτι πολύ αστείο που μου συνέβη ήταν όταν _____
- * Μία ανοησία που έκανα ήταν όταν _____
- ** Το χειρότερο πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι _____
- ** Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση εισπνεομένων _____
- * Μία πολύ ευγενική μου πράξη ήταν όταν _____
- ** Από την οικογένειά μου, περισσότερο από όλους αγαπώ _____
- * Όταν μεγαλώσω θα _____
- * Έχω _____ μαλλιά και _____ μάτια.
- * Το αγαπημένο μου τηλεοπτικό πρόγραμμα είναι _____
- ** Μισώ να _____
- ** Είμαι καλός σε _____
- ** Οι άνθρωποι που μεθούν _____
- *** Έχω πρόβλημα με _____
- ** Δεν έχω πρόβλημα με _____
- ** Το καλύτερο πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι _____
- * Το κάπνισμα _____
- ** Πιστεύω πως οι φίλοι πρέπει να _____
- *** Όταν κάποιος πραγματικά φοβάται κάτι _____
- *** Το πιο τρομακτικό πράγμα που μου συνέβη ποτέ _____
- * Πραγματικά θέλω να _____

- ** Το πιο ευγενικό πρόσωπο για μένα ήταν _____
- ** Μου αρέσει _____
- * Το αγαπημένο μου φαγητό είναι _____
- * Το αγαπημένο μου ποτό είναι _____
- * Μου αρέσουν οι άνθρωποι που _____
- ** Ένας καλός καθηγητής πρέπει να _____
- ** Μία γενναία πράξη που έκανα κάποτε ήταν _____
- ** Ένα πρόσωπο που μου συμπαραστάθηκε ιδιαίτερα είναι _____
- *** Αναστατώθηκα πάρα πολύ όταν _____
- * Το πιο ενδιαφέρον πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι _____
- ** Κάτι που με είχε εκνευρίσει πάρα πολύ στο παρελθόν ήταν _____

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Μία ξεκάθαρη εικόνα εαυτού ενισχύει την αίσθηση ταυτότητας του ατόμου και είναι πολύ σημαντική για τις κοινωνικές του σχέσεις.*

ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ

ΣΚΟΠΟΣ

Η απόκτηση μίας σαφούς εικόνας εαυτού.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση είναι πιο κατάλληλη για μικρότερες σε μέγεθος ομάδες, εκτός αν έχει προηγηθεί πολύ καλή οργάνωση ή υπάρχει η δυνατότητα για ένα δίωρο μάθημα. Μπορεί βέβαια να γίνει και σε δύο ξεχωριστά μαθήματα. Η άσκηση αυτή είναι αρκετά θορυβώδης και απαιτεί τη συγκέντρωση αρκετών περιοδικών και εφημερίδων, ώστε να υπάρχουν μεγάλα περιθώρια επιλογής και ποικιλία ύλης, καθώς περιορισμένη δυνατότητα επιλογής μπορεί να συνεπάγεται και περιορισμένη αποτελεσματικότητα. Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν και μία φωτογραφία τους, αφού τελικά θα φτιάξουν μία αφίσα με θέμα τον εαυτό τους.

Σύνδεση με: ΤΑ4 «Κάρτες Ταυτότητας».

Υλικά

Φωτογραφίες, περιοδικά, μαρκαδόροι, εφημερίδες, κόλλα, ψαλίδι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Διανομή υλικού.
2. Κολάζ (collage).
3. Ανταλλαγή σε μικρές ομάδες.
4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
5. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Διανομή υλικού.

Ο κάθε μαθητής παίρνει από ένα φύλλο χαρτιού για να φτιάξει μία αφίσα και έχει στη διάθεσή του περιοδικά, μαρκαδόρους και κόλλα.

2. Κολάζ.

Πείτε στους μαθητές να κολλήσουν τη φωτογραφία τους στο κέντρο του χαρτιού και ύστερα να διαλέξουν από τα περιοδικά φωτογραφίες που τους αντιπροσωπεύουν. Για παράδειγμα:

- Προτιμήσεις και αντιπάθειες
- Χόμπι
- Σημαντικά πρόσωπα
- Θέματα κοινωνικού ενδιαφέροντος (π.χ. φτώχεια, πείνα κ.λπ.)
- Ιδιαίτερες ικανότητες
- Προτερήματα (π.χ. κοινωνικός, δραστήριος κ.λπ.)
- Πώς θα ήθελα να είμαι (τύπος ανθρώπου, είδος επαγγέλματος κ.λπ.).

Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε χρώμα ή σχήμα για να συμβολίσουν αυτό που θέλουν. Η αφίσα τους θα αποτελείται από το σύνολο των φωτογραφιών, σχεδίων, λέξεων και συμβόλων που επέλεξαν. Εξηγήστε στους μαθητές ότι δεν είναι απαραίτητο το «έργο» τους να είναι κατανοητό από τους άλλους. Το σημαντικό είναι να έχει νόημα για τους ίδιους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για τους νεότερους μαθητές, περιορίστε τα θέματα τα οποία πρέπει να περιγράψουν.

3. Ανταλλαγή σε μικρές ομάδες.

Αφού τελειώσουν, ζητήστε τους να χωριστούν σε ομάδες των 3 ή 4, να συζητήσουν μεταξύ τους για την αφίσα που έφτιαξε ο καθένας και να σχολιάσουν τη δουλειά των υπολοίπων. Τονίστε ότι υπάρχουν πράγματα τα οποία δε θέλουμε να μοιραστούμε με τους άλλους και αυτό το δικαίωμα θα πρέπει να γίνεται σεβαστό.

4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς νιώσατε κάνοντας αυτή την άσκηση;
- Πώς νιώσατε όταν μιλούσατε στην ομάδα για σας;
- Τι το ιδιαίτερο ή διαφορετικό από τους άλλους διαθέτετε;

5. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

Παρουσιάστε τις αφίσες στην τάξη. Τονίστε ότι η κάθε αφίσα είναι διαφορετική και μοναδική όπως και το κάθε άτομο είναι διαφορετικό και μοναδικό σε σχέση με τους άλλους. Αν οι εικόνες που παρουσιάζονται είναι στερεότυπες, προκαλέστε συζήτηση γύρω από αυτό.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Η ανταλλαγή μπορεί να γίνει σε ζεύγη, αντί σε μικρές ομάδες.
- Το κολάζ μπορεί να γίνει στο σπίτι.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Μία ξεκάθαρη εικόνα της προσωπικής μας ιστορίας μάς βοηθά να αποκτήσουμε μία αίσθηση ατομικής ταυτότητας.*

ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας του κάθε μαθητή μέσα από ένα νέο τρόπο ατομικής αναζήτησης.

Η ενθάρρυνση για την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και η δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.

Η διαμόρφωση μίας βάσης για την εισαγωγή στις εξαρτησιογόνες ουσίες.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι κατάλληλη για όλες τις ομάδες. Το ερωτηματολόγιο «Πορεία ζωής» (Φυλλάδιο 1) μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βοήθημα.

Σημείωση: Παιδιά τα οποία έχουν ζήσει με ανάδοχες οικογένειες ή είναι υιοθετημένα είναι πιθανόν να μη γνωρίζουν επαρκώς το παρελθόν τους. Θα πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα αν υπάρχουν τέτοια παιδιά στην τάξη σας.

Σύνδεση με: ΤΑ4 «Κάρτες ταυτότητας», ΤΑ5 «Αυτός είμαι εγώ», ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή».

Υλικά

Χαρτί, μαρκαδόροι.

Για τους μαθητές λυκείου: Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1-«Πορεία ζωής».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Διανομή υλικού.
3. Οδηγίες για το σχεδιασμό της «Πορείας ζωής».

4. Ανταλλαγή εμπειριών σε μικρές ομάδες.
5. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
6. Παρουσίαση της «Πορείας ζωής» των μαθητών.
7. Κλείσιμο.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Αν χρειαστεί, παίξτε κάποιο παιχνίδι για προθέρμανση.

Εισαγωγή: Αρκετοί άνθρωποι αλλά και διαφορετικά γεγονότα μάς επηρεάζουν, άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά. Σήμερα θα εξετάσουμε κάποιες από αυτές τις επιρροές και συγχρόνως θα προσπαθήσουμε να γνωριστούμε καλύτερα.

2. Διανομή υλικού.

Ζητήστε από τους μαθητές να προμηθευτούν χαρτί και μαρκαδόρους.

3. Οδηγίες για το σχεδιασμό της «Πορείας ζωής».

Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω οδηγίες ανάλογα με την ηλικία ή το επίπεδο της ομάδας. Οι οδηγίες που βρίσκονται σε παρένθεση είναι προαιρετικές.

Ζωγραφίστε ένα σχέδιο το οποίο θα αντιπροσωπεύει τη ζωή σας, μέχρι τώρα. Το σχέδιό σας θα πρέπει να ακολουθήσει μία συγκεκριμένη πορεία, την οποία θα ονομάσετε «Πορεία ζωής». Η «Πορεία ζωής» που θα ζωγραφίσετε μπορεί να είναι ένας δρόμος, ένας ποταμός ή ένα μονοπάτι, το οποίο μπορεί να κινείται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

(Ίσως χρειαστεί να διευκολύνετε τους πιο αδύνατους μαθητές, ζωγραφίζοντας γι' αυτούς μία απλοποιημένη έκδοση της δικής σας «Πορείας ζωής»).

Στο αρχικό σημείο της «Πορείας Ζωής» που σχεδιάζετε, βάλτε ένα σημάδι και σημειώστε την ημερομηνία της γέννησής σας. Στο άλλο άκρο του σχεδίου γράψτε τη σημερινή σας ηλικία και συνεχίστε να σχεδιάζετε τη μελλοντική σας «Πορεία Ζωής». Αν θέλετε τώρα, σημειώστε στο σχέδιό σας τα χρόνια που έχουν περάσει από τότε που γεννηθήκατε μέχρι σήμερα.

α) ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Συμπληρώστε την «Πορεία ζωής» που σχεδιάσατε με κάποια από τα παρακάτω ΓΕΓΟΝΟΤΑ από το παρελθόν σας. (Αυτό μπορεί να γραφεί στον πίνακα ώστε να το βλέπουν οι μαθητές κάθε στιγμή). Μπορείτε να ζωγραφίσετε σκίτσα, οικείους χαρακτήρες από κινούμενα σχέδια ή να χρησιμοποιήσετε επιγραφές και σημάδια (π.χ. έναν ήλιο που θα συμβολίζει ευτυχία, ένα τέρας που θα σας θυμίζει μία τρομακτική εμπειρία). Χρησιμοποιήστε διάφορα χρώματα για να συμβολίσετε τα συναισθήματά σας. Αν θέλετε, γράψτε λέξεις. Δεν χρειάζεται να έχετε ταλέντο στη ζωγραφική για να τα καταφέρετε. Όλοι μπορούμε να ζωγραφίσουμε ένα σχέδιο. Έτσι κι αλλιώς, δεν κάνουμε διαγωνισμό ζωγραφικής.

Για μικρότερους μαθητές χρησιμοποιήστε έναν πιο περιορισμένο αριθμό ιδεών.

- Ημερομηνία γέννησης.
- Η πρώτη ημέρα στο νηπιαγωγείο ή τον παιδικό σταθμό.
- Η πρώτη ημέρα στο Δημοτικό σχολείο.
- Η βάφτισή σας.
- Μερικά ευχάριστα γεγονότα.
- Μερικά δυσάρεστα γεγονότα.
- Κάτι που σας εξαγρίωσε.
- Μία επιτυχία σας.
- Το πιο συναρπαστικό πράγμα που σας συνέβη ποτέ.

β) ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Τώρα σημειώστε τους ανθρώπους οι οποίοι σας επηρέασαν σημαντικά στα διάφορα στάδια της ζωής σας.

- Ποιος σας φρόντισε ή σας βοήθησε σε δύσκολες περιπτώσεις; Μπορείτε να συμπεριλάβετε όποιους θέλετε, δίνοντας όμως προτεραιότητα στους πιο σημαντικούς ανθρώπους της ζωής σας.

Γονείς
Νηπιαγωγός
Αδερφή

Νοσοκόμα
Δάσκαλος/α
Αδερφός

Γιατρός
Παππούς/ Γιαγιά
Καθηγητής

- Ποιοι ήταν οι πιο σημαντικοί σας φίλοι; Σας επηρέασαν θετικά ή αρνητικά;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σ' αυτό το στάδιο, αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεται. Βοηθήστε τους μαθητές που τυχόν δυσκολεύονται να σχεδιάσουν την «Πορεία ζωής» τους. Μη γίνεστε πολύ πειστικοί, καθώς αρκετοί μαθητές ίσως αναγκαστούν να θυμηθούν δυσάρεστες εμπειρίες. Ενθαρρύνετέ τους να σημειώσουν τις πιο απλές και ευχάριστες, π.χ. την πρώτη ημέρα στο σχολείο.

4. Ανταλλαγή εμπειριών σε μικρές ομάδες.

Αφού ολοκληρώσετε τα σχέδιά σας, χωριστείτε ανά τρεις σε ομάδες και ανταλλάξτε τα μεταξύ σας.

- Ποια ήταν τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής σας;
- Ποιοι ήταν οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας μέχρι σήμερα;
- Ποιο είναι το πιο σημαντικό κομμάτι της ζωής σας; Γιατί;

- *Ποιες εμπειρίες θέλετε να θυμάστε; Γιατί;*
- *Ποιες εμπειρίες δε θέλετε να θυμάστε; Γιατί;*

Ακούστε προσεκτικά τους συμμαθητές σας και κάντε ερωτήσεις μεταξύ σας.

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης του μαθήματος, ο καθηγητής θα πρέπει να επισκέπτεται τις ομάδες, και να βοηθά όπου χρειάζεται.

5. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Παρουσιάστε στη μεγάλη ομάδα και συζητήστε.

Με τους νεότερους μαθητές η συζήτηση θα πρέπει να είναι απλή, σύντομη και να καταλήγει με τα ευχάριστα γεγονότα.

- *Ποιος/ποια ήταν το πιο σημαντικό πρόσωπο για τους περισσότερους μαθητές;*
- *Ποιο ήταν το πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε για τους συμμαθητές σας στις μικρές ομάδες;*
- *Τι διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ των συμμαθητών σας; Ποιες ήταν οι προτιμήσεις τους; Τι τους κάνει ευτυχισμένους και τι δυστυχισμένους;*
- *Αναφέρετε μερικά από τα ευχάριστα γεγονότα.*

6. Παρουσίαση της «Πορείας ζωής» των μαθητών.

Πείτε στους μαθητές να γράψουν τα αρχικά τους στο πίσω μέρος του χαρτιού και να το δώσουν σε άλλους συμμαθητές τους, ώστε να ακολουθήσει συζήτηση. Τέλος, συγκεντρώστε όλα τα χαρτιά και φυλάξτε τα σε ένα συγκεκριμένο μέρος στην τάξη, για μελλοντική χρήση.

7. Κλείσιμο.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν σε μικρές ομάδες τι τους άρεσε περισσότερο σε σχέση με αυτή την άσκηση.

ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ

1. Ποιοι άνθρωποι άσκησαν την πιο σημαντική επιρροή στη ζωή σου και με ποιον τρόπο;

2. Ποια ήταν τα βασικά ενδιαφέροντά σου κατά την παιδική σου ηλικία;

3. Ποια γεγονότα έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σου; (θετικά ή αρνητικά)

4. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές επιτυχίες και αποτυχίες στη ζωή σου;

5. Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές αποφάσεις στη ζωή σου;

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Ο έφηβος καλείται να αντιμετωπίσει πολλές και ποικίλες αλλαγές.*

ΑΛΛΑΓΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη των αλλαγών που συνδέονται με την εφηβεία.

Η αναγνώριση των συναισθημάτων που συνοδεύουν αυτές τις αλλαγές.

Η κατανόηση των διαφορετικών τρόπων ανάπτυξης και εξέλιξης του καθένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις τάξεις του γυμνασίου, ιδιαίτερα την πρώτη. Υπάρχει περίπτωση να διαρκέσει δύο ώρες.

Η εισαγωγή της άσκησης συνδέεται με την «Πορεία ζωής». Αν αυτή δεν είναι γνωστή στους μαθητές, μπορείτε να τη διδάξετε σ' αυτό το σημείο. Διαφορετικά, η εισαγωγή θα πρέπει να αλλάξει.

Στο στάδιο της κατευθυνόμενης φαντασίας, φροντίστε ώστε όλοι οι μαθητές να κάθονται όσο το δυνατόν πιο άνετα. Προτρέψτε τους να χαλαρώσουν τελείως και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές. Οι οδηγίες πρέπει να δίνονται ήρεμα και αργά.

Σύνδεση με: ΤΑ6 «Πορεία ζωής».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1-«Πώς είμαι τώρα».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2-«Στοιχεία για την εφηβεία των γονιών».

Χαρτί, μαρκαδόροι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Χρήση κατευθυνόμενης φαντασίας.

3. Ζωγραφική.
4. Συζήτηση σε ζεύγη.
5. Ερωτηματολόγιο «Πώς είμαι τώρα».
6. Συζήτηση σε μικρές ομάδες.
7. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Μοιράστε χαρτί και μαρκαδόρους.

Ιδέες για την εισαγωγή: ... σχεδιάζοντας την «Πορεία Ζωής» ανατρέξαμε στο παρελθόν και σταθήκαμε σε διαφορετικά στάδια της ζωής μας, σε εμπειρίες που μας σημάδεψαν, σε γεγονότα που συνέβησαν. Παρατηρήσαμε τις αντιδράσεις μας σε διαφορετικές περιπτώσεις και εντοπίσαμε τις αλλαγές που βιώσαμε. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε και καθώς μεγαλώνουμε, αρκετές καταστάσεις αλλάζουν, μιλάμε, πηγαίνουμε στο σχολείο, ψηλώνουμε, μαθαίνουμε ποδήλατο, κάνουμε φίλους. Τώρα, πλέον, ως έφηβοι βιώνετε περισσότερες αλλαγές και αποκτάτε μεγαλύτερη υπευθυνότητα. Ας δούμε, λοιπόν, πώς έχετε αλλάξει από τότε που ήσασταν 10 ετών.

2. Χρήση κατευθυνόμενης φαντασίας.

«Θα ήθελα να κλείσετε τα μάτια σας, να χαλαρώσετε και να αναπνέετε κανονικά. Παρατηρήστε αν η αναπνοή σας είναι βαθιά ή ρηχή, αργή ή γρήγορη. Προσπαθήστε να αναπνέετε άνετα, βαθιά και αργά. Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά... έτσι.

Τώρα θέλω να θυμηθείτε τον εαυτό σας όταν ήσασταν 10 ετών. Σε ποια τάξη πηγαίνατε στο σχολείο; Πώς ήταν η αίθουσα; Πού καθόσασταν; Ποιοι ήταν οι φίλοι σας; Εσείς πώς ήσασταν; Πόσο ύψος είχατε; Πώς ήταν τα μαλλιά σας; Τι ρούχα φορούσατε; Τι σας άρεσε να κάνετε; Ποιο ήταν το αγαπημένο σας τηλεοπτικό πρόγραμμα; Πώς ήσασταν ως παιδιά – ζωηρά, ήσυχα, ντροπαλά, άτακτα, είχατε αυτοπεποίθηση».

3. Ζωγραφική.

«Όταν νιώσετε έτοιμοι, θέλω να ανοίξετε τα μάτια και να ζωγραφίσετε τον εαυτό σας, όταν ήσασταν 10 ετών. Στο σκίτσο σας μπορείτε, βέβαια, να μεταφέρετε κάποιες από τις σκέψεις σας. Χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε χρώμα, λέξη ή σκίτσο θεωρείτε απαραίτητο για την περιγραφή σας».

4. Συζήτηση σε ζευγάρια.

«Χωριστείτε σε ζευγάρια και περιγράψτε το σκίτσο σας στο συμμαθητή σας, προσθέτοντας ό,τι άλλο θυμάστε για τον εαυτό σας σε εκείνη την ηλικία».

5. Ερωτηματολόγιο «Πώς είμαι τώρα».

«Τώρα, θα εξετάσουμε πόσο έχετε αλλάξει από τότε που ήσασταν 10 ετών».

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο, ξεχωριστά.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν έναν κατάλογο με τις αλλαγές που παρατήρησαν οι ίδιοι στον εαυτό τους, από τότε που ήταν 10 ετών. Οι αλλαγές θα αφορούν στο σχήμα του σώματος, στα συναισθήματα, στον τρόπο σκέψης και στη συμπεριφορά τους.

6. Συζήτηση σε μικρές ομάδες.

Μετά από τη συμπλήρωση του Φυλλαδίου 1 ή του καταλόγου, ζητήστε να σχηματίσουν ομάδες 4 ή 5 ατόμων, με συμμαθητές του ίδιου φύλου, και να συγκρίνουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους. Τονίστε τους ότι οι διαφορές που θα παρατηρήσουν είναι φυσιολογικές, π.χ. οι σωματικές αλλαγές δε συμπίπτουν χρονικά σε όλους τους ανθρώπους. Υπενθυμίστε τους, επίσης, ότι δεν πρέπει να πιέσουν κανένα συμμαθητή τους να μιλήσει, αν ο ίδιος δεν το επιθυμεί.

7. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Μελετήστε τις απαντήσεις με τη μεγάλη ομάδα και συζητήστε για τις αλλαγές αλλά και τα συναισθήματα που αυτές προκάλεσαν. Ποια είναι τα θετικά και ποια τα αρνητικά χαρακτηριστικά της εφηβείας; Επισημάνετε τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα.

8. Προαιρετικά (αν υπάρχει χρόνος).

Πείτε στους μαθητές να καταγράψουν μερικές περιπτώσεις που συναντούν για πρώτη φορά στη ζωή τους και για τις οποίες πρέπει να πάρουν αποφάσεις ή να κάνουν την επιλογή τους, τώρα ή στο κοντινό μέλλον. Συγκεντρώστε τες και γράψτε τες στον πίνακα.

Ξεχωρίστε τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν πιο συχνά και εξετάστε με τους μαθητές τις επιλογές για κάθε περίπτωση.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Ερωτηματολόγια για τους γονείς των μαθητών.

Προτείνετε στους μαθητές να συζητήσουν με τους γονείς τους (ή κάποιον άλλον ενήλικα) για τα εφηβικά τους χρόνια. Προετοιμάστε το Φυλλάδιο 2 με τους μαθητές, ώστε να το χειριστούν άνετα στη συνομιλία με τους γονείς τους. Στο τέλος αυτής της εργασίας, συζητήστε τα αποτελέσματα και τις πληροφορίες που συνέλεξαν.

ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

Παρακάτω υπάρχουν προτάσεις οι οποίες αφορούν στις αλλαγές που πιθανόν να έχεις βιώσει από την ηλικία των 10 ετών έως και σήμερα. Αν συμφωνείς με την πρόταση σημείωσε (✓) στο κουτάκι. Αν διαφωνείς, σημείωσε (X). Αν δεν είσαι σίγουρος/η, άφησε κενό. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο καθένας από εμάς είναι ξεχωριστός.

Συγκριτικά με την ηλικία των 10 ετών, τώρα

| | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| Είμαι ψηλότερος-η | <input type="checkbox"/> | Έχω περισσότερα μυστικά | <input type="checkbox"/> |
| Είμαι πιο βαρύτερος-ιά | <input type="checkbox"/> | Μαλώνω με τους γονείς μου πιο συχνά | <input type="checkbox"/> |
| Το σώμα μου έχει περισσότερες τρίχες | <input type="checkbox"/> | Νιώθω μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το άλλο φύλο | <input type="checkbox"/> |
| Έχω πιο πολλά σπυράκια | <input type="checkbox"/> | Θέλω να γίνεται πάντα το δικό μου | <input type="checkbox"/> |
| Τα μαλλιά μου είναι πιο λιπαρά | <input type="checkbox"/> | Παίρνω περισσότερες αποφάσεις | <input type="checkbox"/> |
| Ιδρώνω περισσότερο | <input type="checkbox"/> | Ανησυχώ πιο πολύ για τους άλλους ανθρώπους | <input type="checkbox"/> |
| Έχω πιο δυνατούς μυς | <input type="checkbox"/> | Παρατηρώ ότι υπάρχει μεγάλη αδικία στον κόσμο | <input type="checkbox"/> |
| Το σχήμα του σώματός μου έχει αλλάξει | <input type="checkbox"/> | Καπνίζω | <input type="checkbox"/> |
| Η φωνή μου έχει αλλάξει | <input type="checkbox"/> | Πίνω | <input type="checkbox"/> |
| Η διάθεσή μου αλλάζει συχνά | <input type="checkbox"/> | Θέλω να γίνω αποδεκτός/ή από τα παιδιά της ηλικίας μου | <input type="checkbox"/> |
| Ενοχλούμαι πιο εύκολα | <input type="checkbox"/> | Δεν θέλω να είμαι διαφορετικός/ή από τους φίλους μου | <input type="checkbox"/> |
| Ντρέπομαι πιο εύκολα | <input type="checkbox"/> | | |

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Με ποιους τρόπους διασκεδάζατε, όταν ήσασταν νέοι;

Πώς περνούσατε όταν βγαίνατε έξω;

Πώς έπρεπε να συμπεριφέρεστε στο σπίτι;

_____ εκτός σπιτιού; _____

Ποια ήταν τα θετικά και ποια τα αρνητικά χαρακτηριστικά της εφηβείας εκείνη την εποχή; _____

Τι εικόνα προσπαθούσατε να δώσετε στους άλλους για σας;

Καπνίζατε; _____ Κάπνιζαν πολλοί νέοι άνθρωποι; _____

Πίνατε; _____ Έπιναν πολλοί νέοι άνθρωποι; _____

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αυτογνωσία είναι βασικός παράγοντας για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.*

ΟΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ανάδειξη της αυτογνωσίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι πιο κατάλληλη για μικρότερες σε μέγεθος ομάδες, εκτός αν έχει προηγηθεί πολύ καλή οργάνωση και υπάρχει η δυνατότητα για ένα δίωρο μάθημα. Μπορεί βέβαια να γίνει και σε δύο ξεχωριστά μαθήματα. Είναι αρκετά θορυβώδης.

Η άσκηση αυτή απαιτεί τη συγκέντρωση αρκετών περιοδικών και εφημερίδων, ώστε να υπάρχουν μεγάλα περιθώρια επιλογής και ποικιλία ύλης, καθώς περιορισμένη επιλογή συνεπάγεται περιορισμένη αποτελεσματικότητα. Οι μαθητές πρέπει να έχουν και μία φωτογραφία τους, αφού τελικά θα φτιάξουν μία αφίσα με θέμα τον εαυτό τους. Δεν πρέπει να παραβλέπουμε το γεγονός ότι στα παιδιά αρέσει να πειραματίζονται και έχουν την τάση να δοκιμάζουν. Μπορεί έτσι να αναφερθούν σε δραστηριότητες που ίσως θεωρηθούν επικίνδυνες, αλλά έτσι κι αλλιώς, η διάθεση να δοκιμάσουν κάτι καινούριο δε σημαίνει απαραίτητα ότι θα γίνει πράξη. Παρ' όλα αυτά, τα θέματα που θα προκύψουν πρέπει να συζητηθούν.

Σύνδεση με: ΤΑ5 «Αυτός είμαι εγώ».

Υλικά

Χαρτί, περιοδικά, ψαλίδι, κόλλα, μαρκαδόροι,μπογιές, κολλητική ταινία.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Κολάζ.
2. Συζήτηση σε ζευγάρια.
3. Παρουσίαση.
4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Κολάζ.

Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν ένα κολάζ στο οποίο θα πρέπει να αποτυπώσουν τις ελπίδες τους και τα όνειρά τους για το μέλλον, διαλέγοντας φωτογραφίες και τίτλους από τα περιοδικά ή γράφοντας και ζωγραφίζοντας από μόνοι τους.

Θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν τα παρακάτω:

- πράγματα που θα ήθελαν να έχουν
- πώς θα ήθελαν να είναι
- πράγματα που θα ήθελαν να δοκιμάσουν
- εμπειρίες που θα ήθελαν να αποκτήσουν
- τρόπος ζωής.

(Αν έχει ήδη γίνει η αφίσα με θέμα «Αυτός-ή είμαι εγώ» του μαθήματος 5, υπενθυμίστε το κι εξηγήστε πως αυτό που κάνουν τώρα αφορά στο μέλλον).

2. Συζήτηση σε ζεύγη.

Αφού τελειώσουν με την προηγούμενη εργασία, πείτε τους να διαλέξουν από ένα συμμαθητή τους και να συζητήσουν σχετικά με ό,τι θίγουν στις αφίσες τους. Φυσικά, δεν είναι υποχρεωμένοι να συζητήσουν τίποτε παραπάνω από όσα επιθυμούν.

3. Παρουσίαση.

Κρεμάστε τις αφίσες στον τοίχο ή τοποθετήστε τις στο πάτωμα μπροστά από κάθε μαθητή.

4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Μελετήστε τις αφίσες με τη μεγάλη ομάδα και συζητήστε. Προκαλέστε την περιγραφή αρκετών αφισών, πριν προχωρήσετε σε πιο γενικές ερωτήσεις.

- Ποιος θα ήθελε να περιγράψει την αφίσα του και να εξηγήσει για ποιο λόγο συμπεριέλαβε ό,τι μας περιγράφει;
- Βγάζετε κάποιο συμπέρασμα για τον εαυτό σας, μέσα από αυτήν την αφίσα;
- Βγάζετε κάποιο συμπέρασμα για τους συμμαθητές σας, μέσα από τις δικές τους αφίσες;
- Προκύπτουν συγκεκριμένες τάσεις ή επιθυμίες για το μέλλον;
- Προκύπτουν διαφορές μεταξύ αγοριών / κοριτσιών;

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ατομική ταυτότητα είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με την οικογενειακή ταυτότητα.*

ΤΟ ΟΙΚΟΣΗΜΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Η γνωριμία των μαθητών μεταξύ τους με ανταλλαγή πληροφοριών για τις οικογένειές τους.

Η επισήμανση της σημασίας της οικογενειακής ταυτότητας στη συγκρότηση της ατομικής ταυτότητας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι κατάλληλη για όλες τις τάξεις του γυμνασίου, ανεξάρτητα από επίπεδο και ικανότητα.

Αυτή η άσκηση μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για μία σειρά ασκήσεων, οι οποίες αφορούν στην οικογένεια, καθώς είναι αρκετά εύκολη για τους περισσότερους μαθητές και στη συζήτηση που ακολουθεί μπορούν να συμμετέχουν ακόμα και οι πιο αδύνατοι από αυτούς. Παρ' όλα αυτά, ιδιαίτερη προσοχή και ευαισθησία χρειάζεται απέναντι σε μαθητές οι οποίοι δεν προέρχονται από μία «συμβατική / συνηθισμένη» οικογένεια, αλλά έχουν υιοθετηθεί ή έχουν μεγαλώσει με την κηδεμονία κάποιου συγγενή. Πολλές φορές, ο ρόλος που διαδραματίζουν αυτοί οι άνθρωποι στη ζωή των παιδιών είναι τόσο σημαντικός όσο και αυτός των ίδιων των γονιών.

Αν παρουσιάσετε το ατομικό σας οικόσημο, η άσκηση θα φανεί πιο εύκολη στους μαθητές.

Υλικά

Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι, εφημερίδες και χαρτί.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1-«Οικόσημο». Το δικό σας Οικόσημο, αν σκοπεύετε να το παρουσιάσετε.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Οικογενειακό οικόσημο.
2. Μικρές ομάδες - ανταλλαγή και συζήτηση.
3. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
4. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Οικογενειακό οικόσημο.

Μοιράστε από ένα φυλλάδιο 1-«Οικόσημο» σε κάθε μαθητή ή ζητήστε τους να το σχεδιάσουν από μόνοι τους, φτιάχνοντας ένα θυρεό, που θα αντιπροσωπεύει την οικογένειά τους. Σε κάθε τμήμα πρέπει να ζωγραφίσουν μία εικόνα η οποία θα αναπαριστά:

- Τον αριθμό των ατόμων που απαρτίζουν την οικογένειά τους και ζουν στο ίδιο σπίτι
- Ένα ευτυχές γεγονός που συνέβη στην οικογένεια
- Το πρόσωπο που τους συμπαραστέκεται περισσότερο
- Το πρόσωπο με το οποίο τσακώνονται περισσότερο
- Ένα ατυχές γεγονός που συνέβη στην οικογένεια.

Αυτές είναι μερικές από τις ιδέες που θα μπορούσαν να γίνουν σκίτσα μέσα στα τμήματα της «ασπίδας». Μπορείτε, βέβαια, να επινοήσετε κάποιες άλλες οι οποίες θα είναι κατάλληλες για τους μαθητές σας ή και να αντικαταστήσετε όποιες θεωρείτε ακατάλληλες.

Άλλες ιδέες:

- Το πιο ήσυχο άτομο στην οικογένεια
- Το πιο γενναιόδωρο άτομο στην οικογένεια
- Οι πιο ωραίες διακοπές με την οικογένεια.

2. Μικρές ομάδες - ανταλλαγή και συζήτηση.

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3 ή 4 και ζητήστε τους να περιγράψουν τα σχέδια που ζωγράρισαν μεταξύ τους και στη συνέχεια να συζητήσουν τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποιες ομοιότητες εμφανίζονται μεταξύ των οικογενειών;
- Ποια ιδιαιτερότητα εμφανίζει η κάθε οικογένεια; Ποιο είναι το στοιχείο που την κάνει να διαφέρει από τις υπόλοιπες;
- Τι σας αρέσει περισσότερο στην οικογένειά σας;
- Τι σας αρέσει λιγότερο στην οικογένειά σας;

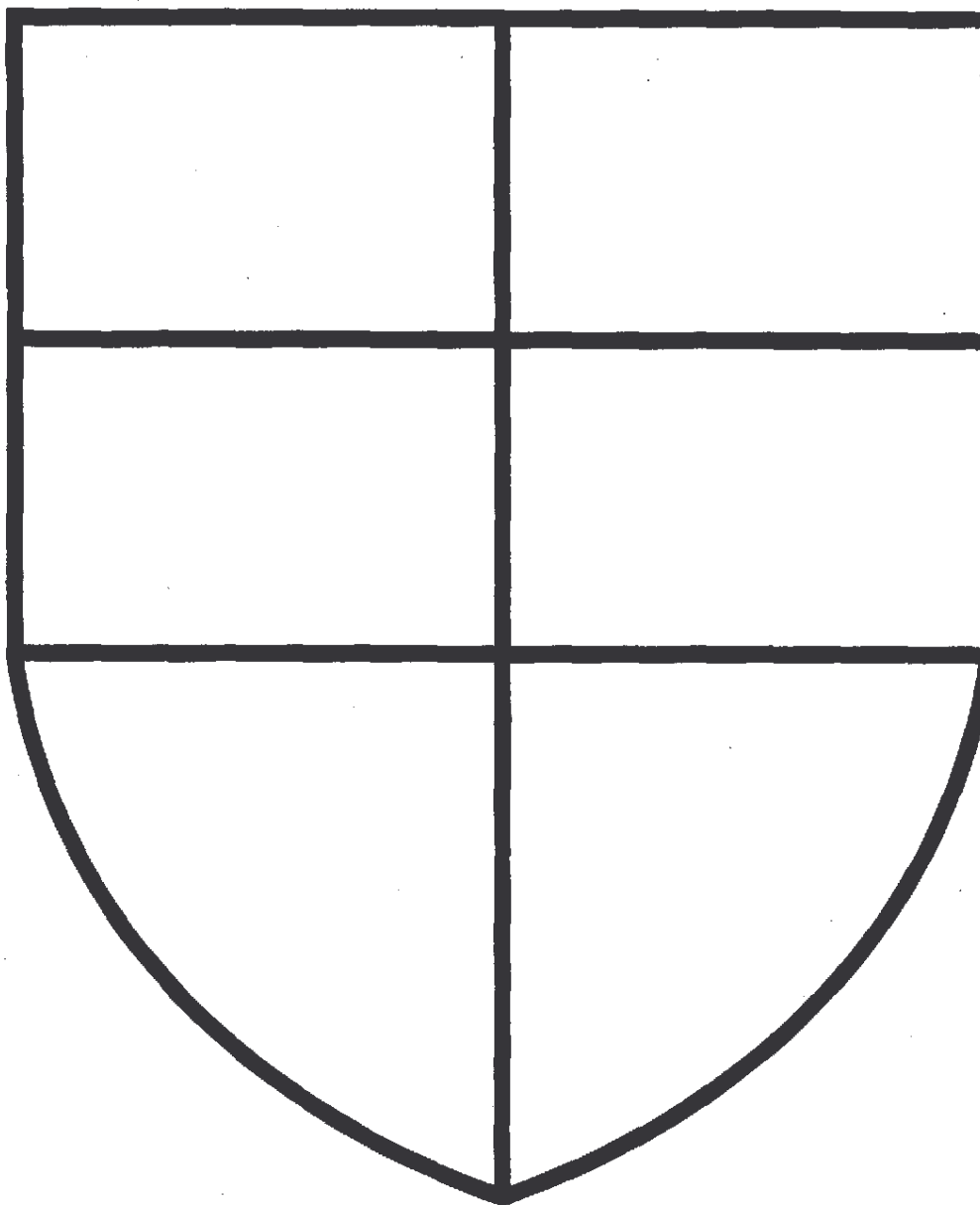
3. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

- Τι αποκομίσατε από την άσκηση αυτή;
- Ήταν εύκολη ή δύσκολη; Τι ήταν αυτό που την έκανε δύσκολη ή εύκολη;
- Επιθυμεί κανείς να συμπληρώσει κάτι που να αφορά την οικογένειά του;

4. Εργασία για το σπίτι.

Οι μαθητές μπορούν ν' αντιγράψουν το οικόσημο στο ημερολόγιό τους.

ΟΙΚΟΣΗΜΟ



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αυτογνωσία και η αυτοεκτίμηση διαμορφώνονται μέσα από τα διάφορα μηνύματα, θετικά και αρνητικά, λεκτικά και μη λεκτικά, που δεχόμαστε από τους άλλους.*

ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ !

ΣΚΟΠΟΣ

Ο προσδιορισμός και η κατανόηση των επιπτώσεων που μπορούν να έχουν τα θετικά και αρνητικά μηνύματα που δέχονται οι μαθητές.

Ο εντοπισμός των θετικών και αρνητικών μηνυμάτων που έχουν δεχτεί οι μαθητές πρόσφατα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι κατάλληλη για κάθε τμήμα του γυμνασίου και διεξάγεται μεταξύ μικρών ομάδων. Ο καθηγητής συντονίζει την άσκηση, με συζήτηση ανά τακτά χρονικά διαστήματα και αναθέτει καινούριες εργασίες.

Οι λέξεις «καλό» και «κακό» μπορούν να αντικαταστήσουν τις έννοιες «θετικό» και «αρνητικό», για να διευκολύνουν τους πιο αδύνατους μαθητές.

Σύνδεση με: ΑΑ15 «Κριτική».

Υλικά

Μαρκαδόροι / μολύβια.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1-«Μία μέρα από τη ζωή του Νίκου».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Αναζητήστε τα συναισθήματα της ιστορίας, ζωγραφίζοντας τις εικόνες - συζήτηση.
3. Καταγραφή των θετικών και αρνητικών μηνυμάτων - ανταλλαγή.

4. Προσδιορίστε ένα άτομο το οποίο σάς απευθύνει «καλά» μηνύματα και ένα άτομο στο οποίο θα θέλατε να στείλετε ένα «καλό» μήνυμα.
5. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Ξεκινήστε, λέγοντας ότι θα εξετάσετε με ποιο τρόπο μάς επηρεάζει η συμπεριφορά των άλλων. Συνεχίστε: «Πώς θα νιώθατε αν κατά τη διάρκεια της ημέρας ακούγατε μόνο καλά σχόλια για σας; Σίγουρα θα νιώθατε υπέροχα και φυσικά θα είχατε κάθε διάθεση να ανταποδώσετε. Ακριβώς το ίδιο συμβαίνει και με τα κακά σχόλια. Αν δηλαδή δεχόσαστε αρνητικά σχόλια όλη την ημέρα, θα νιώθατε τόσο άσχημα, ώστε το βράδυ που θα γυρνούσατε στο σπίτι, θα εκνευριζόσαστε με το παραμικρό».

2. Αναζητήστε τα συναισθήματα της ιστορίας, ζωγραφίζοντας τις εικόνες - συζήτηση.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και πείτε στους μαθητές να το μελετήσουν.

Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν την κάθε εικόνα ξεχωριστά, χρησιμοποιώντας χρώματα, τα οποία θα περιγράφουν τα συναισθήματα των ατόμων. Χωρίστε τους σε ομάδες ανά τρεις και πείτε τους να συζητήσουν. Με βάση τις συζητήσεις που θα γίνουν, απευθυνθείτε στη μεγάλη ομάδα και συζητήστε σχετικά με τα συναισθήματα που παρουσιάζονται σε κάθε εικόνα.

Στη συνέχεια, οι μικρές ομάδες εξετάζουν ξανά τις εικόνες και εντοπίζουν τα καλά και τα κακά σχόλια, καθώς και την προέλευσή τους.

Τέλος, ρωτήστε το εξής: «Πώς πιστεύετε ότι ένιωθε ο Νίκος, όταν τέλειωσε η ημέρα;».

3. Καταγραφή θετικών και αρνητικών μηνυμάτων - ανταλλαγή.

Ζητήστε από τους μαθητές, ανά ομάδα, να καταγράψουν σε ένα φύλλο χαρτιού τα θετικά και τα αρνητικά σχόλια που δέχτηκαν το τελευταίο 24ωρο. Πείτε τους να σκεφτούν πώς αισθάνθηκαν και πώς επηρεάστηκαν από τη συμπεριφορά ή ακόμα και από τον τόνο της φωνής των άλλων.

Μεταφέρετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους στον πίνακα, κατατάσσοντάς τα σε τρεις κατηγορίες:

- (1) Λεκτικά μηνύματα
- (2) Τόνος φωνής / συμπεριφορά
- (3) Πώς αισθανθήκατε

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι μπορεί να έχουν γίνει δέκτες μη-λεκτικών μηνυμάτων και αναζητήστε τέτοια παραδείγματα.

Τέλος, ζητήστε τους να φέρουν στο μυαλό τους συνειρμικά λέξεις ή χρώματα που θα μπορούσαν να περιγράψουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη λήψη διαφόρων μηνυμάτων - θερμό, ψυχρό, θλιβερό, ευχάριστο, μικρό κ.λπ. Προσθέστε αυτές τις λέξεις στην τρίτη κατηγορία.

4. Σκεφτείτε ένα άτομο το οποίο σάς απευθύνει καλά σχόλια και θετικά μηνύματα.

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες, ζητήστε τους να μιλήσουν για το άτομο από το οποίο δέχονται τα πιο καλά μηνύματα και σχόλια και να πουν πώς νιώθουν για το άτομο αυτό. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν τον τρόπο με τον οποίο αυτό το άτομο επηρεάζει την εικόνα που οι ίδιοι έχουν για τον εαυτό τους.

5. Εργασία για το σπίτι.

Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν τουλάχιστον ένα άτομο στο οποίο θα ήθελαν να απευθύνουν ένα θετικό μήνυμα και να μιλήσουν σχετικά με αυτό στην ομάδα τους, στο επόμενο μάθημα. Για να καταγραφεί ο βαθμός επιτυχίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα Φυλλάδιο στόχων, όπως στο βιβλίο «Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα».

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ



1. **Μητέρα:** Άντε Νίκο, σήκω επιτέλους, θα αργήσεις. Οι άλλοι έχουν ήδη σηκωθεί. Αλλά βέβαια. Εσύ είσαι ο πιο τεμπέλης!



2. **Δασκάλα:** Μπράβο Νίκο! Η έκθεσή σου ήταν καταπληκτική, τόσο για τις ιδέες όσο και για τον τρόπο με τον οποίο τις ανέπτυξες.



3. **Δασκάλα:** Τι πράγματα είναι αυτά Νίκο; Είμαι σίγουρη πως ούτε καν προσπάθησες. Αν συνεχίσεις έτσι, δεν πρόκειται να περάσεις στις εξετάσεις.



4. **Ένας φίλος:** Μεγάλε Νίκο! Έπαιξες φανταστικά!



5. **Ο Νίκος** σκοντάφτει και πέφτει. Κάποιοι γελάνε μαζί του.



6. **Πατέρας:** Σ' ευχαριστώ που με βοηθάς Νίκο.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τα διάφορα μηνύματα - θετικά και αρνητικά, λεκτικά και μη λεκτικά - που δεχόμαστε από τους άλλους.*

ΜΙΑ ΗΛΙΟΛΟΥΣΤΗ ΗΜΕΡΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η κατανόηση, από τους μαθητές, των αποτελεσμάτων που μπορούν να έχουν τα θετικά και τα αρνητικά μηνύματα στη ζωή τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Κατά τη διάρκεια της «κατευθυνόμενης φαντασίας», φροντίστε ώστε όλοι οι μαθητές να κάθονται αναπνευστικά στη θέση τους, να χαλαρώσουν και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές. Καθώς δίνετε τις οδηγίες, μιλάτε ήρεμα και αργά.

Σύνδεση με: ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή!», ΣΥΝ8 «Θερμόμετρο συναισθημάτων», ΣΥΝ9 «Έκφραση συναισθημάτων», ΑΑ14 «Θετικός τρόπος σκέψης».

Υλικά

Μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, μουσική.
Αντίγραφα του Φυλλάδιου 1-«Ηλιοφάνεια».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Κατευθυνόμενη φαντασία, με μουσική υπόκρουση.
3. Φυλλάδιο 1-«Μία ηλιόλουστη ημέρα».
4. Ανταλλαγή σε μικρές ομάδες.
5. Κλείσιμο.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Είτε το έχουμε συνειδητοποιήσει είτε όχι, η προσωπικότητα του καθένα από μας διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από τα θετικά και αρνητικά μηνύματα που δεχόμαστε από τους γύρω μας.

2. Κατευθυνόμενη φαντασία με μουσική υπόκρουση.

Αρχίζει η μουσική.

«Προσπαθήστε να νιώσετε όσο πιο άνετα γίνεται και κλείστε τα μάτια. Καθώς χαλαρώνετε, φανταστείτε ότι διασχίζετε ένα μονοπάτι, μέσα σε ένα καταπράσινο δάσος. Ο ήλιος λάμπει, τα πουλιά κελαηδούν και το θρόισμα των φύλλων φτάνει απαλά τα αυτιά σας. Δίπλα σας κυλά ήρεμα ένα ποταμάκι. (Παύση) Κάποια στιγμή φτάνετε σε ένα εγκαταλελειμμένο εξοχικό. Σπρώχνετε την πόρτα και μπαίνετε μέσα. (Παύση) Καθώς περιεργάζεστε το σκοτεινό, γεμάτο σκόνη εσωτερικό του, βρίσκετε ένα μεγάλο κουτί. Γεμάτοι ενδιαφέρον, ανοίγετε το κουτί και με έκπληξη αντικρίζετε παλιές οικογενειακές σας φωτογραφίες. (Παύση) Καθώς κοιτάτε τις φωτογραφίες, ανακαλύπτете κάποιες που σας φέρνουν στο μυαλό καταστάσεις από το παρελθόν. Κάποιες είναι ευχάριστες, κάποιες άλλες είναι δυσάρεστες. Προσέξτε αυτές τις φωτογραφίες για ένα λεπτό. (Παύση).

Τώρα, διαλέξτε μία ευχάριστη κατάσταση, η οποία σας έκανε να νιώσετε καλά για τον εαυτό σας. Παρατηρήστε αυτήν τη φωτογραφία προσεκτικά. Ποιος είναι μαζί με σας; Πού βρίσκεστε; Πώς νιώθετε σ' αυτήν την κατάσταση; Τι ακριβώς σας κάνει να νιώθετε ευτυχισμένοι; (Παύση).

Σκεφτείτε καλά τα παραπάνω και όταν είστε έτοιμοι, φύγετε από το εξοχικό και, από το ίδιο μονοπάτι, γυρίστε πίσω στην τάξη, φέρνοντας μαζί σας τη φωτογραφία».

3. Φυλλάδιο 1-«Μία ηλιόλουστη ημέρα».

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να δείξετε στους μαθητές πώς να το συμπληρώσουν, χρησιμοποιώντας μία-δύο δικές σας εμπειρίες.

«Με τη βοήθεια μίας ωραίας φωτογραφίας, προσπαθήστε να θυμηθείτε ευχάριστες περιστάσεις, θετικά μηνύματα που δεχτήκατε καθώς και το άτομο από το οποίο τα δεχτήκατε. Συμπληρώστε το Φυλλάδιο με όσο το δυνατόν περισσότερες θετικές αναμνήσεις έχετε, γράφοντας το μήνυμα μέσα στην ακτίνα του ήλιου και το πρόσωπο που σας μετέδωσε το μήνυμα στο πάνω μέρος της ακτίνας. Μην ξεχνάτε ότι μερικές φορές τα μηνύματα δεν είναι λεκτικά. Μπορεί δηλαδή να είναι ένα χαμόγελο, μία καλή πράξη ή μία αγκαλιά. Μέσα στον κύκλο, γράψτε λέξεις οι οποίες περιγράφουν τα συναισθήματα που σας προκαλούν αυτά τα μηνύματα».

4. Ανταλλαγή σε μικρές ομάδες.

Λίγο-πολύ, όλοι μας έχουμε βιώσει καταστάσεις οι οποίες δε μας έκαναν να νιώσουμε και τόσο καλά και στις οποίες τα μηνύματα που δεχθήκαμε από τους άλλους ήταν αρνητικά. Σ' αυτή την άσκηση, όμως, ασχολούμαστε μόνο με τα θετικά.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες τριών μαθητών, στις οποίες θα συζητήσουν:

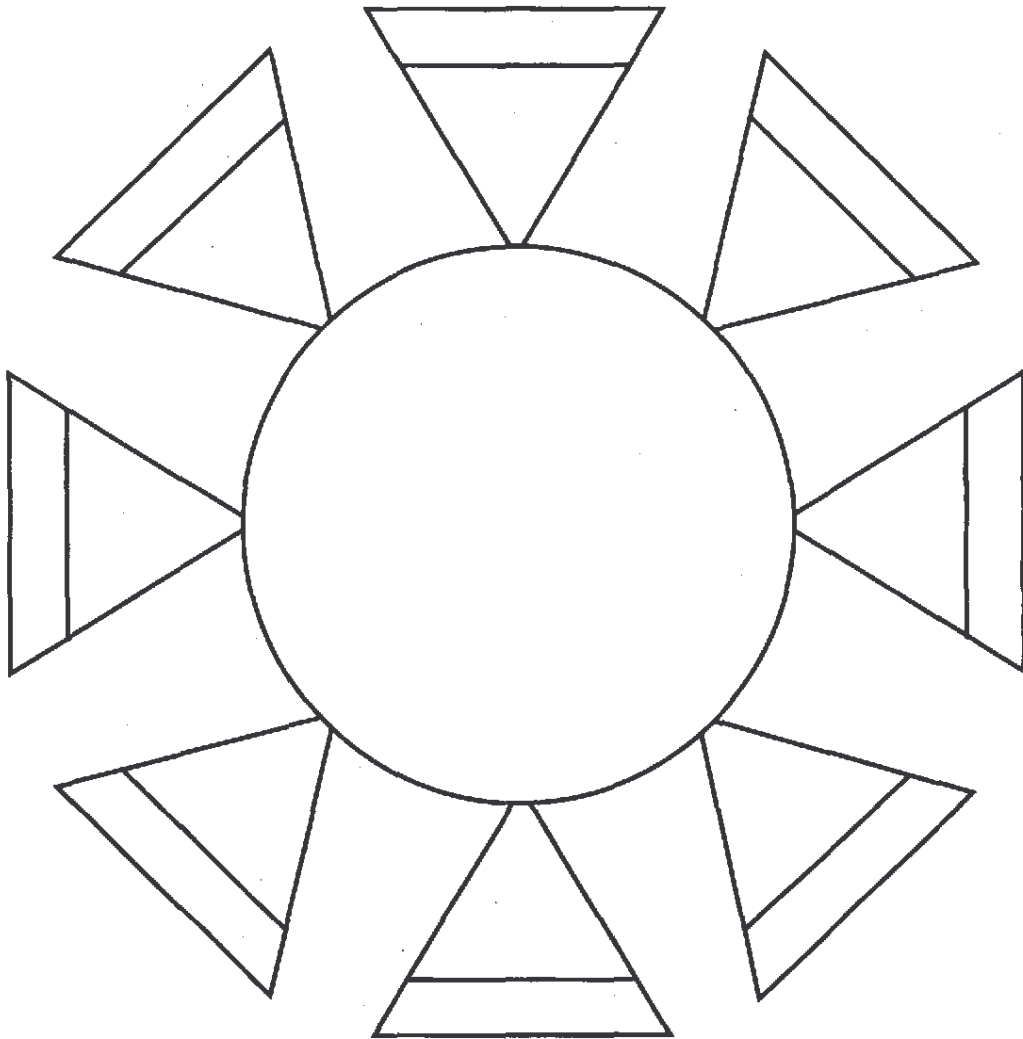
- για τα είδη θετικών μηνυμάτων που έχουν λάβει
- για τους ανθρώπους οι οποίοι μετέδωσαν ή μεταδίδουν αυτά τα μηνύματα
- για το πώς ένιωσαν όταν έλαβαν αυτά τα μηνύματα
- για το αν υπάρχουν άνθρωποι που μεταδίδουν και θετικά και αρνητικά μηνύματα
- για το πώς εξηγείται αυτό.

5. Κλείσιμο.

Βάλτε μουσική και καθοδηγήστε τη φαντασία της τάξης ως εξής:

«Ας επιστρέψουμε τώρα στο παλιό εξοχικό. Ανοίγετε την πόρτα, ήρεμα, βρίσκετε το κουτί και το ανοίγετε. Οι φωτογραφίες είναι ακόμα εκεί - όλες οι φωτογραφίες, πολλές φωτογραφίες. Ψάχνετε ανάμεσα σε αυτές και βρίσκετε δύο πολύ ευχάριστες και θετικές. Τις βγάξετε στην άκρη και ψάχνετε για άλλες δύο σαν κι αυτές. Έτσι τώρα έχετε τέσσερις τέτοιες φωτογραφίες. Εκεί, δίπλα από το κουτί, βρίσκεται μία παλιά χρυσή κορνίζα. Βάλτε τις φωτογραφίες στην κορνίζα και πάρτε σιγά-σιγά το δρόμο για το σπίτι σας. Κρεμάστε την κορνίζα στο δωμάτιό σας, σε ένα σημείο όπου θα φαίνεται εύκολα. Έτσι, θα μπορείτε ανά πάσα στιγμή να έχετε ευχάριστες αναμνήσεις».

ΧΑΡΤΗΣ ΗΛΙΟΦΑΝΕΙΑΣ



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται όταν δεχόμαστε την επιβεβαίωση και τη φροντίδα των άλλων. Όλοι έχουμε τη δύναμη να τονώσουμε τη δική μας αυτοεκτίμηση αλλά και την αυτοεκτίμηση των άλλων.*

ΚΥΚΛΟΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ

Για να μεγαλώσει σωστά ένα μικρό παιδί χρειάζεται φροντίδα και προσοχή. Χρειάζεται κάποιον να το χαϊδέψει, να το αγκαλιάσει, να του μιλήσει και να το ακούσει. Η στοργή και η φροντίδα, σε συνδυασμό με την πειθαρχία, βοηθούν στην υγιή συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Αντιθέτως, έντονη κριτική κατά την παιδική ηλικία, δυσκολεύει την αποδοχή θετικών μηνυμάτων κατά την εφηβεία. Προσοχή, λοιπόν, στους μαθητές οι οποίοι αρνούνται να δεχτούν οτιδήποτε θετικό.

ΣΚΟΠΟΣ

Η διδασκαλία τρόπων με τους οποίους μπορούν οι μαθητές να απευθύνουν αλλά και να δέχονται θετικά μηνύματα.

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Η συνειδητοποίηση, από τους μαθητές, ότι ο καθένας έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στην ευτυχία του άλλου.

Η έμφαση στις δεξιότητες της επικοινωνίας.

Η ανάπτυξη της συνοχής στην ομάδα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση πρέπει να γίνεται με ομάδες που δεν ξεπερνούν τα 12 άτομα και χρειάζεται το λιγότερο 2 μαθήματα, για να ολοκληρωθεί. Διαφορετικά, αναπτύξτε την «Επιλογή Β» του ίδιου μαθήματος.

Σύνδεση με: ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή», ΤΑ11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα».

Υλικά

Χαρτί ζωγραφικής, μπογιές, μία επιπλέον καρέκλα και από μία μεγάλη καρτελοθήκη για κάθε μαθητή.

Γενικό σχέδιο

1. Απεικόνιση μίας θετικής κατάστασης.
2. Άσκηση θετικών μηνυμάτων.
3. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
4. Εργασία σε ζεύγη.
5. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Απεικόνιση μίας θετικής κατάστασης.

Ζητήστε από τους μαθητές να θυμηθούν κάτι καλό που έκαναν για τον εαυτό τους ή για τους άλλους στο παρελθόν, κάτι που έμαθαν καλά, κάτι που έφτιαξαν, μία ευγενική πράξη, μία επιτυχία, οτιδήποτε! Αφήστε τους 1-2 λεπτά να σκεφτούν. Μετά πείτε τους να ζωγραφίσουν, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, μία εικόνα, η οποία θα αναπαριστά το γεγονός αυτό. (Δεν είναι απαραίτητο να είναι μία τέλεια ζωγραφιά).

2. Άσκηση θετικών μηνυμάτων.

Στη συνέχεια, κάθε μαθητής κάθεται με τη σειρά στην «ειδική καρέκλα», και μιλάει στους υπόλοιπους, περιληπτικά, για την εικόνα που ζωγράφισε και για τους λόγους που τον κάνουν περήφανο γι' αυτήν. Μόλις τελειώσει, δέχεται τα ειλικρινή και θετικά σχόλια των συμμαθητών του.

Πριν όμως γίνουν τα παραπάνω, ο καθηγητής οφείλει να υπενθυμίσει ότι πάντα υπάρχει κάτι που μπορούμε να εκτιμήσουμε στο συνάνθρωπό μας, ακόμα κι αν δεν τα πάμε καλά μαζί του. Η άσκηση είναι άσκοπη, αν δεν υπάρχει ειλικρίνεια. Έτσι, ο κάθε μαθητής οφείλει να είναι ειλικρινής και να υποστηρίζει τη θέση του ή τη γνώμη του με συγκεκριμένα παραδείγματα, διαφορετικά μπορεί να αμφισβητηθεί από τους υπόλοιπους.

Προτού αρχίσει η διαδικασία, ο μαθητής που παίρνει τη θέση του στην «ειδική καρέκλα» πρέπει να ορίσει το συμμαθητή που θα παίξει το ρόλο του «ανταποκριτή», ο οποίος θα καταγράψει τα σχόλια των υπολοίπων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μερικές φορές κάποιοι μαθητές νιώθουν αμήχανα - κοιτούν κάτω, δεν αναπνέουν σωστά, προσπαθούν να αποφύγουν ένα σχόλιο με ένα αστέιο κ.λπ. Μία τέτοια περίπτωση μπορεί να ξεπεραστεί με τη διακριτική παρέμβαση του καθηγητή, ο οποίος μπορεί να υπενθυμίσει στους μαθητές ότι πρέπει να διατηρούν οπτική επαφή με το συμμαθητή που σχολιάζει, να παραμένουν ανοιχτοί στη συζήτηση και χαλαροί. Ακόμη και αν κάποιος κλάψει, μας δίνεται η ευκαιρία να επισημάνουμε στην ομάδα πόσο χαμηλή εκτίμηση έχουν οι περισσότεροι άν-



Θρωποι για τον εαυτό τους και πόσο δύσκολο και περίεργο τους φαίνεται να αποδεχθούν θετικά μηνύματα.

3. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Αφού ολοκληρωθεί το προηγούμενο στάδιο, κι έχουν μιλήσει όλοι, ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

- Πώς νιώθατε όσο καθόσασταν στην «ειδική καρέκλα»; Σας άρεσε;
- Πώς νιώθατε όσο δεχόσασταν τα θετικά σχόλια;
- Τι σήμαινε αυτό για σας;
- Σας φάνηκε δύσκολο να πιστέψετε όλα τα θετικά στοιχεία που αναγνώρισαν οι υπόλοιποι σε σας;
- Αναφέρετε τρία σχόλια που σας άρεσαν περισσότερο και αιτιολογήστε την επιλογή σας.

4. Εργασία σε ζεύγη.

Πείτε στους μαθητές να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν σε ποιο πρόσωπο, εκτός τάξης, θα ήθελαν να εκφράσουν την εκτίμησή τους την επόμενη εβδομάδα. Θα πρέπει να αποφασίσουν επίσης αν θα το κάνουν και να δεσμευτούν να αναφέρουν την εμπειρία τους στο συνομιλητή τους.

5. Εργασία για το σπίτι.

Οι μαθητές καταγράφουν τα θετικά σχόλια που δέχτηκαν στο ημερολόγιό τους. Κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας θα πρέπει να παρατηρήσουν αν έχει αυξηθεί η ικανότητά τους να κάνουν θετικά σχόλια στους άλλους.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται μέσα από την επιβεβαίωση των άλλων. Κάθε άνθρωπος έχει τη δύναμη να τονώσει τη δική του αυτοεκτίμηση, αλλά και την αυτοεκτίμηση των άλλων.*

ΑΦΙΣΕΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να νιώθουν ισχυροί και να κάνουν και άλλους να νιώθουν ισχυροί.

Η ανάπτυξη της συνοχής και της εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι εναλλακτική του «Κύκλου θετικών μηνυμάτων». Διαρκεί λιγότερο, είναι κατάλληλη για ομάδες κάθε ηλικίας κι επιπέδου, απαιτεί τη συμμετοχή του καθηγητή και αποτελεί αφορμή για συζήτηση.

Σύνδεση με: ΤΑ10 «Έτσι είναι η ζωή», ΤΑ11 «Μία ηλιόλουστη ημέρα», ΑΑ14 «Θετικός τρόπος σκέψης».

Υλικά

Ένα φύλλο χαρτιού για κάθε μαθητή κι ένα για τον καθηγητή. Χρωματιστά στυλό και μαρκαδόροι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Ατομική εργασία.
2. Παρουσίαση και καταγραφή των ιδεών στον πίνακα.
3. Ομάδα 6 ατόμων: Θετικά μηνύματα.
4. Συζήτηση στις ομάδες.

5. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
6. Συμπέρασμα.
7. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Ατομική εργασία.

«Κοιτάξε γύρω σας και εντοπίστε κάποια από τα χαρακτηριστικά των συμμαθητών σας που εκτιμάτε. Καταγράψτε 2-3 από αυτά».

2. Παρουσίαση και καταγραφή των ιδεών στον πίνακα.

Καταγράψτε τις ιδέες των μαθητών στον πίνακα. Μ' αυτόν τον τρόπο θα βοηθήσετε τους μαθητές που δυσκολεύονται να βρουν ή να εκφράσουν τέτοιες ιδέες.

3. Ομάδα 6 ατόμων: Θετικά μηνύματα.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 6 ατόμων. Ο κάθε μαθητής γράφει το όνομά του με μεγάλα γράμματα με όποιο χρώμα θέλει, στο μέσο ενός φύλλου χαρτιού. Στη συνέχεια θέτει το χαρτί αυτό στη διάθεση της ομάδας και τα υπόλοιπα μέλη της γράφουν ένα θετικό στοιχείο του χαρακτήρα του.

4. Συζήτηση στις ομάδες.

Οι μαθητές συζητούν για τις εντυπώσεις τους.

- Πώς νιώθατε όσο οι υπόλοιποι έγραφαν στο χαρτί σας;
- Αποδέχεστε τις κρίσεις τους;

5. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Μεταφέρετε στη μεγάλη ομάδα τη συζήτηση που έγινε στις μικρές. Πείτε στους μαθητές ότι θα μπορούσαν να κρεμάσουν τις αφίσες τους σ' έναν τοίχο του δωματίου τους.

Συζητήστε:

- Πώς θα ένιωθαν αν έκαναν κάτι τέτοιο;
- Τι φόβους θα είχαν;

«ΠΑΛΑΜΗ ΦΙΛΙΑΣ»

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 6 ατόμων. Μοιράστε τους από ένα λευκό φύλλο χαρτιού, πείτε να σχεδιάσουν το περίγραμμα της παλάμης τους πάνω σ' αυτό και να γράψουν το όνομά τους στο κάτω μέρος της σελίδας. Στη συνέχεια, το χαρτί περνάει από τα υπόλοιπα πέντε μέλη, τα οποία γράφουν από ένα θετικό μήνυμα σε κάθε δάχτυλο της παλάμης. Ακολουθεί συζήτηση όπως στις «Αφίσες θετικών μηνυμάτων».

6. Συμπέρασμα:

Η άσκηση ολοκληρώνεται με κάθε άτομο να λέει από μία λέξη η οποία περιγράφει τα συναισθήματά του.

7. Εργασία για το σπίτι.

Πείτε στους μαθητές να κάνουν όλα ή μερικά από τα παρακάτω:

- *Δείξτε την αφίσα σας σε κάποιο δικό σας (φίλο, μητέρα, πατέρα κ.λπ.)*
- *Κρεμάστε τη στο δωμάτιό σας*
- *Αντιγράψτε τα μηνύματα στο ημερολόγιό σας.*

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αυτοεκτίμηση ενισχύεται μέσα από τεχνικές αυτοϋποστήριξης.*

ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εκμάθηση τρόπων αντιμετώπισης της κακής διάθεσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι κατάλληλη για ομάδες κάθε ηλικίας και επιπέδου και καλύπτει τρεις τεχνικές αυτοϋποστήριξης. Η τρίτη από αυτές εξετάζεται λεπτομερώς στο ΑΑ14 «Θετικός τρόπος σκέψης».

Σύνδεση με: ΤΑ12Α «Κύκλος θετικών μηνυμάτων», ΤΑ12Β «Αφίσες θετικών μηνυμάτων», ΑΑ14 «Θετικός τρόπος σκέψης».

Υλικά

Χαρτί, μολύβι και χάρακας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Γράψτε 10 δραστηριότητες που σας αρέσουν.
3. Συζήτηση.
4. Γράψτε 10 πράγματα στα οποία είστε καλοί.
5. Εργασία σε ζεύγη με θέμα «Αντικατάσταση αρνητικής σκέψης».
6. Παρουσίαση και συζήτηση.
7. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Είναι πολύ σημαντικό να αγαπάτε τον εαυτό σας και να είστε φίλοι μαζί του. Όταν δεν έχετε κέφι, κάντε κάτι ευχάριστο: χορέψτε, παίξτε ένα παιχνίδι, μιλήστε με φίλους, ακούστε μουσική κ.λπ.

2. Γράψτε 10 αγαπημένες σας δραστηριότητες.

Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν έναν κατάλογο με τις 10 αγαπημένες τους δραστηριότητες. Ύστερα, πείτε τους να σχηματίσουν 3 στήλες. Στην πρώτη θα σημειώσουν, για την κάθε δραστηριότητα, αν προτιμούν να την κάνουν μόνοι τους (M) ή μαζί με άλλους (A). Στη δεύτερη στήλη θα γράψουν το κόστος της δραστηριότητας και στην τρίτη στήλη θα αναφέρουν την τελευταία φορά που συνέβη.

Αν χρειαστεί, δώστε ένα παράδειγμα, όπως το παρακάτω:

| | M/A | ΚΟΣΤΟΣ | ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ |
|-----------------|-----|------------|----------------|
| Βόλτα στο πάρκο | M | (0) | Προχθές |
| Σινεμά | A | 1.500 δρχ. | Πριν ένα μήνα |

3. Συζήτηση.

Αφού ολοκληρωθεί αυτή η άσκηση, συζητήστε για τις δραστηριότητες των μαθητών: γενικά, τους αρέσει να είναι μόνοι τους ή με παρέα; κοστίζουν πολύ οι αγαπημένες τους δραστηριότητες αν επαναλαμβάνονται συχνά κ.λπ. Καταλήξτε λέγοντας ότι είναι σημαντικό να κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν.

4. Γράψτε 10 πράγματα τα οποία κάνετε καλά.

«Αν θέλουμε να είμαστε φίλοι με τον εαυτό μας, πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας όλα τα πράγματα τα οποία μπορούμε να κάνουμε καλά. Δεν υπάρχει λόγος να νιώθουμε άσχημα, σκεπτόμενοι κάποια πράγματα τα οποία δεν μπορούμε να κάνουμε.»

Γράψτε, λοιπόν, 10 πράγματα, τα οποία μπορείτε να κάνετε (ατομικές δεξιότητες, ικανότητες και ταλέντα). Μπορείτε να ανατρέξετε στον "Κύκλο θετικών μηνυμάτων" και να χρησιμοποιήσετε κάποια στοιχεία».

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως κάποιοι μαθητές χρειαστούν βοήθεια για να προσδιορίσουν θετικά πράγματα.

«Φυλάξτε αυτόν τον κατάλογο και χρησιμοποιήστε τον όταν νιώθετε άκεφοι».

5. Εργασία σε ζεύγη με θέμα «Αντικατάσταση αρνητικής σκέψης».

«Πολλές φορές η αιτία μίας στενοχώριας μας δεν πηγάζει από το γεγονός που την προκάλεσε, αλλά από τις σκέψεις που κάνουμε γι' αυτό το γεγονός. Όταν λοιπόν συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να σκέφτεται αρνητικά πείτε «Στοπ» και αντικαταστήστε την αρνητική σκέψη σας με μία θετική».

Παρουσιάστε μερικές περιπτώσεις στην τάξη και ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τι θα έκαναν για να νιώσουν καλύτερα.

Παραδείγματα:

A. Κάποιος γνωστός σας αποκαλεί «γύφτο», «αυτιά», «μαϊμού», «σπόρο», «χοντρέ» κ.λπ.

Αρνητική σκέψη - «θα πρέπει να φαίνομαι απαίσιος»

Θετική σκέψη - _____

B. Αποτύχατε σε κάποιες εξετάσεις.

Αρνητική σκέψη - «Είμαι βλάκας»

Θετική σκέψη - _____

Γ. Το καινούριο σας ρούχο δεν αρέσει στο φίλο σας

Αρνητική σκέψη - «Δεν θα μου πηγαίνει καθόλου. Θα δείχνω χάλια μ' αυτό. Δεν έπρεπε να το είχα αγοράσει».

Θετική σκέψη - _____

6. Παρουσίαση και συζήτηση.

Συζητήστε τις προτάσεις στις οποίες κατέληξαν τα ζευγάρια.

7. Εργασία για το σπίτι.

Την επόμενη εβδομάδα, να κάνετε κάθε μέρα κάτι που σας αρέσει και που σας κάνει να νιώθετε καλά.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αποδοχή της σεξουαλικότητάς μας συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας υγιούς εικόνας εαυτού.*

ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Η υγιής εικόνα εαυτού ενός ατόμου αντανακλά την αποδοχή του ανδρισμού ή της θηλυκότητάς του. Η διαμόρφωση της ανδρικής ή γυναικείας ταυτότητας ξεκινάει από τη νηπιακή ηλικία. Η συνειδητοποίηση του φύλου κορυφώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Στον πολιτισμό μας δίνεται έμφαση στις διαφορές των δύο φύλων.

Ο καθηγητής οφείλει να παραμερίσει τα στερεότυπα και να καθοδηγήσει τους μαθητές σε μια δημιουργική εξέταση των τρόπων με τους οποίους μπορούν να ξεπεράσουν τους περιορισμούς που θέτουν τα στερεότυπα αυτά, τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες.

ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη των ρόλων των δύο φύλων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να προκαλέσει αρκετή αναστάτωση, γι' αυτό και είναι πιο κατάλληλη για μικρές ομάδες. Θα χρειαστεί ένα συνεχόμενο δώρο διδασκαλίας, μπορεί, όμως, να γίνει και σε 2 ξεχωριστές διδακτικές ώρες.

Είναι σκόπιμο να υπάρχει μεγάλη ποικιλία έντυπου υλικού (περιοδικά, εφημερίδες), καθώς περιορισμένη επιλογή συνεπάγεται περιορισμένη αποδοτικότητα.

Σύνδεση με: TA7 «Αλλαγές», TA15 «Κανείς δεν είναι τέλειος».

Υλικά

Περιοδικά, φωτογραφίες, μπιγιές, άρθρα εφημερίδων, κόλλα.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Οι ρόλοι των φύλων».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Κολάζ.
2. Παρουσίαση και συζήτηση.

Εναλλακτική ή πρόσθετη εργασία - Φυλλάδιο 1-«Οι ρόλοι των φύλων».

1. Φυλλάδιο 1 - «Οι ρόλοι των φύλων».
2. Συζήτηση μικρής ομάδας σχετικά με το ερωτηματολόγιο (μικρές υποομάδες).
3. Συζήτηση μικρής ομάδας (υποομάδες που αποτελούνται από μαθητές του ίδιου φύλου).
4. Περίληψη και συζήτηση απόψεων στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Κολάζ.

Πείτε στους μαθητές να φτιάξουν ένα κολάζ με θέμα τους ρόλους που αποδίδει η κοινωνία και τα Μ.Μ.Ε. σε κάθε φύλο.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4 μαθητών και ζητήστε τους να επιλέξουν εικόνες, λέξεις και φράσεις που να προσδιορίζουν το ρόλο του άντρα και της γυναίκας. Μπορούν π.χ. να αναφερθούν στην εμφάνιση, το ντύσιμο, την κοινωνική συμπεριφορά, τις επιθυμίες, το επάγγελμα κ.λπ.

Στη συνέχεια, πείτε τους να πάρουν ένα φύλλο χαρτιού και να κολλήσουν πάνω σ' αυτό τις εικόνες και τις λέξεις που έχουν επιλέξει, τοποθετώντας αυτές που αφορούν στο κάθε φύλο, ξεχωριστά.

2. Παρουσίαση και συζήτηση.

Τοιχοκολλήστε τη σύνθεση ώστε να είναι ορατή από όλους τους μαθητές.

Πιθανές ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι μάθατε από την άσκηση;
- Μήπως σας εξέπληξε κάποιο από τα μηνύματα;
- Τι απαιτήσεις έχει η κοινωνία από τη γυναίκα;
- Τι απαιτήσεις έχει η κοινωνία από τον άντρα;
- Ποια είναι η γνώμη σας για τα μηνύματα που δεχόμαστε;
- Είναι δίκαια;
- Με ποιον τρόπο μάς περιορίζουν;

Εναλλακτική ή πρόσθετη εργασία - Φυλλάδιο 1-«Οι ρόλοι των φύλων»

1. Φυλλάδιο 1 - «Οι ρόλοι των φύλων».

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν, ξεχωριστά, το ερωτηματολόγιο.

2. Συζήτηση μικρής ομάδας σχετικά με το ερωτηματολόγιο (μικρές υποομάδες).

Ζητήστε τους να συζητήσουν τις απαντήσεις τους σε μικρές, μικτές ομάδες.

3. Συζήτηση μικρής ομάδας (υποομάδες που αποτελούνται από μαθητές του ίδιου φύλου).

Μετά από συζητήσεις στις μικτές ομάδες, πείτε τους να χωριστούν σε ομάδες με συμμαθητές του ίδιου φύλου και να συζητήσουν, ολοκληρώνοντας τις παρακάτω προτάσεις:

Τα αγόρια πιστεύουν πως τα κορίτσια πρέπει να είναι.....

Τα κορίτσια πιστεύουν πως πρέπει να είναι.....

Τα κορίτσια πιστεύουν πως τα αγόρια πρέπει να είναι.....

Τα αγόρια πιστεύουν πως πρέπει να είναι.....

Σαν άντρας θα πρέπει να είμαι.....

Στο σπίτι, ο άντρας/το αγόρι πρέπει να

Στο σπίτι, η γυναίκα/το κορίτσι πρέπει να

4. Περίληψη και συζήτηση απόψεων στη μεγάλη ομάδα.

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις στον πίνακα και συζητήστε για τα στοιχεία που οι μαθητές θεωρούν χαρακτηριστικά αντρικά ή γυναικεία, καθώς και για τις προσδοκίες του ενός φύλου για το άλλο.

Συζήτηση:

Ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτών των προσδοκιών για τα αγόρια;

Ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτών των προσδοκιών για τα κορίτσια;

Πώς μπορούμε να αμφισβητήσουμε αυτές τις προσδοκίες;

ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις:

Ένα αγόρι πρέπει να είναι

Ένα κορίτσι πρέπει να είναι

Θα ερωτευόμουν μόνο κάποιον/κάποια που

Αυτό που μου αρέσει περισσότερο στα κορίτσια

Αυτό που μου αρέσει περισσότερο στα αγόρια

Αυτό που με μπερδεύει περισσότερο στα κορίτσια είναι

Αυτό που με μπερδεύει περισσότερο στα αγόρια είναι

Επειδή είμαι αγόρι πρέπει να

Επειδή είμαι κορίτσι πρέπει να

Αν ήμουν αγόρι θα μπορούσα να.....

Αν ήμουν κορίτσι θα μπορούσα να

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η αναγνώριση και η αποδοχή της ξεχωριστής αξίας του κάθε ατόμου, σε συνδυασμό με την αντίσταση στις πιέσεις για συμμόρφωση σ' ένα πρότυπο εξωτερικής εμφάνισης, αποτελούν προϋπόθεση για την απόκτηση υψηλής αυτοεκτίμησης.*

ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ

Χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση εξαιτίας της εξωτερικής τους εμφάνισης. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ατόμου γίνεται αισθητή η σημασία της εξωτερικής εμφάνισης. Δεν πρέπει όμως να παραβλέπουμε ότι η έννοια του «ωραίου» διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό και μεταβάλλεται με το πέρασμα του χρόνου.

Στην εποχή μας, τα Μ.Μ.Ε. προβάλλουν τη σωματική ομορφιά σαν το κλειδί της προσωπικής επιτυχίας. Αυτή όμως η πίεση για απόκτηση μιας «τέλειας» εξωτερικής εμφάνισης μπορεί να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα.

ΣΚΟΠΟΣ

Η συνειδητοποίηση, από τους μαθητές, των πιέσεων που ασκούνται στους νέους για συμμόρφωση σε ένα «ιδανικό» σωματικό πρότυπο.

Η επισήμανση της επίδρασης των Μ.Μ.Ε. στη συμπεριφορά μας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Δύο σαραντάλεπτα μαθήματα είναι αρκετά γι' αυτήν την άσκηση, η οποία είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικίες, αλλά με τους νεότερους μαθητές ίσως χρειαστεί να απλοποιήσετε ή να περιορίσετε κάποια θέματα προς συζήτηση. Η άσκηση ενδιαφέρει άμεσα τους νέους και τις νέες. Σε περίπτωση που προκύψει στη συζήτηση το θέμα των διαταραχών διατροφής, τονίστε την ανάγκη παραπομπής σε κάποιον "ειδικό".

Σύνδεση με: ΤΑ12Β «Αφίσα θετικών μηνυμάτων», ΤΑ14 «Οι ρόλοι των φύλων», ΤΑ16 «Αποδοχή θετικών σκέψεων», ΑΑ14 «Θετικός τρόπος σκέψης».

Υλικά

Μολύβια.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Η ιστορία της Άννας και του Γιώργου» και αντίγραφα του Φυλλαδίου 2-«Άννα και Γιώργος» - ερωτηματολόγιο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Οι μαθητές διαβάζουν το Φυλλάδιο 1-«Η ιστορία της Άννας και του Γιώργου».
2. Οι μαθητές συμπληρώνουν το Φυλλάδιο 2, ατομικά ή σε ζεύγη.
3. Συζήτηση στη μικρή ομάδα.
4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Οι μαθητές διαβάζουν το Φυλλάδιο 1-«Η ιστορία της Άννας και του Γιώργου».

Ο καθηγητής μοιράζει το Φυλλάδιο 1 και το διαβάζει στην τάξη.

2. Οι μαθητές συμπληρώνουν το Φυλλάδιο 2, ατομικά ή σε ζεύγη.
3. Συζήτηση στη μικρή ομάδα.

Σε ομάδες των 3 - 4, οι μαθητές συζητούν τις απαντήσεις τους.

4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Οι απαντήσεις μεταφέρονται και συζητώνται στη μεγάλη ομάδα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Αναζητήστε περιοδικά και φωτογραφίες που δείχνουν το πώς διαφοροποιούνται οι απόψεις για το μέγεθος και το σχήμα του σώματος και των διαφόρων μερών του από χώρα σε χώρα και από ηλικία σε ηλικία.

A. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4 μαθητών.

Συζητήστε τα παρακάτω με βάση τα διαφημιστικά αποκόμματα:

- *Τι μηνύματα δεχόμαστε σχετικά με την εμφάνιση του σύγχρονου ανθρώπου; Παρατηρήστε προσεκτικά τις διαφημίσεις και εντοπίστε το ιδεώδες σχήμα που προβάλλεται για κάθε σημείο του σώματός μας, π.χ. μύτη, χείλη, μαλλιά, πόδια κ.λπ.*
- *Είναι δυνατό να αλλάξουμε κάτι από τα παραπάνω;*

– Είναι επιθυμητό; Τι νομίζετε;

Ακολουθεί συζήτηση στις μικρές ομάδες και στη συνέχεια παρουσίαση στην τάξη των απόψεων που εκφράστηκαν.

Β. Παρουσίαση του καθηγητή.

Παρουσίαση του καθηγητή: *«Ανεξάρτητα από τη χρονική περίοδο, είτε πρόκειται για τη δεκαετία του '30, του '40 ή του '90, όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται να είναι «όμορφοι». Η έννοια της «ομορφιάς», όμως, μεταβάλλεται όπως και η μόδα. Για παράδειγμα, οι ζωγράφοι του 15ου αιώνα χρησιμοποιούσαν στους πίνακές τους πιο μεγαλόσωμες και στρογγυλεμένες φιγούρες, σε σχέση με τις σύγχρονες. Σε μερικές χώρες, η παχιά σύζυγος αποτελεί σύμβολο κύρους, καθώς παραπέμπει σε μία οικονομική ευημερία».*

Γ. «Παλάμη φιλίας».

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν την «Παλάμη φιλίας», Φυλλάδιο 4. Πείτε τους, χωρισμένοι σε μικρές ομάδες, να γράψουν τα θετικά χαρακτηριστικά σας. Αν θέλουν, μπορούν να αναφερθούν και στην εξωτερική σας εμφάνιση.

Μοιραστείτε μαζί τους κάτι που τυχόν σάς εξέπληξε ή σας διασκέδασε.

ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Η Άννα βγήκε από το σπίτι της για να συναντήσει την παρέα της. Όμως οι φίλες της δεν ήταν στο σημείο του ραντεβού τους. «Προφανώς, βαρέθηκαν να περιμένουν κι έφυγαν», σκέφτηκε. Τελευταία, ένωθε ελαφρώς απομονωμένη από την υπόλοιπη παρέα. Κανείς δεν την πρόσεχε ιδιαίτερα κι ενώ τα άλλα κορίτσια μιλούσαν για χιλιάδες πράγματα, εκείνη δεν είχε ποτέ κάτι ενδιαφέρον ή συναρπαστικό να πει.

Καθώς περπατούσε η Άννα, άκουσε κάποιον να τη φωνάζει. Γύρισε και είδε το Γιώργο να κατευθύνεται προς το μέρος της. Ένα πλήθος αρνητικών σκέψεων πέρασαν απ' το μυαλό της: «Ήταν ανάγκη τώρα; Σήμερα δείχνω απαίσια! Δεν έχω καν λούσει τα μαλλιά μου. Όχι βέβαια πως θ' άλλαζε τίποτα. Έτσι κι αλλιώς, θα ψάχνει την Ελένη. Η Ελένη είναι πάντα άψογη, όμορφο πρόσωπο, καλό σώμα, ωραία μαλλιά - πώς να συγκριθώ μαζί της;»

Ο Γιώργος επιτάχυνε το βήμα του για να την προλάβει, ελπίζοντας να μη φανερώσει την ανυπομονησία του. Σπάνια είχε την ευκαιρία να τη βρει μόνη της και σίγουρα δεν ήθελε να τη χάσει. Η Ελένη άρεσε στο φίλο του, τον Τάκη. Ο ίδιος ο Γιώργος απορούσε με τη διαφορά που είχαν στο γούστο με τον Τάκη. Δε θα ήθελε να τον συναγωνιστεί βέβαια, αφού ο Τάκης ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής στο άλλο φύλο.

Συναντώντας, λοιπόν, την Άννα, αποφάσισε να ενεργήσει ψύχραιμα και ήρεμα: «Πηγαίνω στην ντίσκο» της είπε: «Μήπως πηγαίνεις κι εσύ προς τα εκεί;»

«Μάλλον θα με λυπάται», σκέφτηκε η Άννα, μετανιώνοντας που δεν είχε φορέσει το δερμάτινο μπουφάν της. «Έτσι κι αλλιώς τα κορίτσια έχουν προχωρήσει. Αν θες λοιπόν, πάμε παρέα».

Ο Γιώργος άρχισε να μιλάει για την εκδρομή που προγραμματίζαν στο σχολείο τους. Ήταν αρκετά νευρικός και ευχόταν να μην της γίνει βαρετός.

Η Άννα ευχόταν να ήταν κι άλλοι μαζί τους. Για μian ακόμη φορά δεν είχε τι να πει. Πάντα έχανε τα λόγια της όταν βρισκόταν με αγόρια που της άρεσαν. «Αλλά γιατί να προβληματίζομαι; Έτσι κι αλλιώς, ο Γιώργος ενδιαφέρεται για την Ελένη» σκέφτηκε.

Από την άλλη πλευρά, ο Γιώργος αναρωτιόταν: «Γιατί δε μιλάει καθόλου; Ίσως δε θέλει να τη βλέπουν μαζί μου. Τι κρίμα που δεν φόρεσα το τζιν μου!»

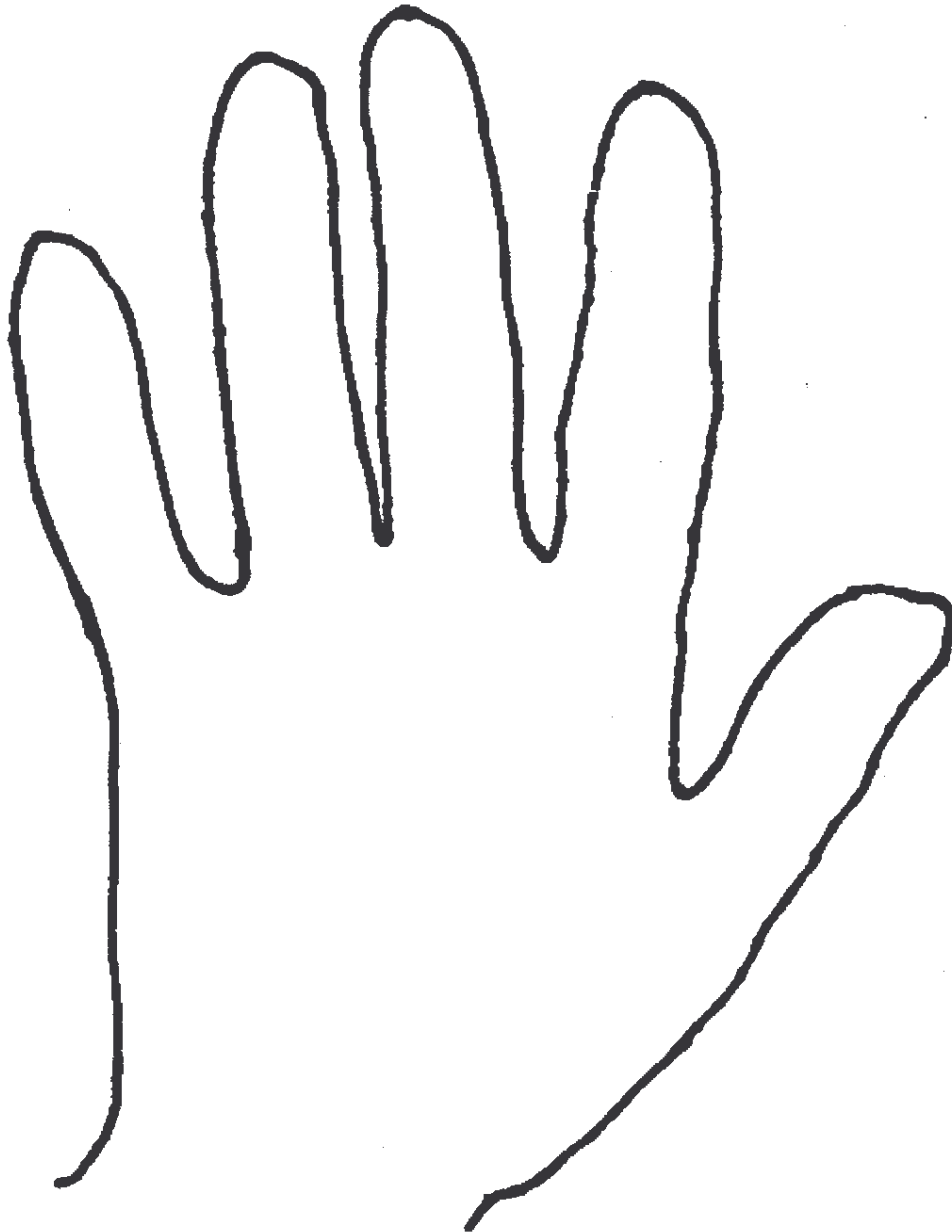
Κάποια στιγμή, η Ελένη είδε το Γιώργο και την Άννα να περπατάνε μαζί. «Μάλλον βγήκαν ραντεβού», σκέφτηκε. Πάντα ζήλευε την άνεση που νόμιζε ότι είχε η Άννα με τ' αγόρια. «Μα τι βρίσκει σ' αυτό τον τύπο! Με την εμφάνιση και το στιλ της, θα αρέσει και στον Τάκη. Μακάρι να της έμοιαζα περισσότερο!»

ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Ερωτήσεις:

1. Τι πιστεύει η Άννα για τον εαυτό της;
2. Γιατί δυσκολεύεται να μιλήσει στο Γιώργο;
3. Τι πιστεύει ο Γιώργος για τον εαυτό του;
4. Πώς νιώθει ο Γιώργος καθώς η Άννα δεν του μιλάει αρκετά;
5. Τι κοινό έχουν τα δύο παιδιά, σε σχέση με την ιδέα που έχουν για τον εαυτό τους;
6. Τι βρίσκει περίεργο ο Γιώργος στον Τάκη;
7. Τι μαθαίνουμε από αυτή την ιστορία, σχετικά με την ομορφιά, την έλξη και τις σχέσεις;
8. Πώς νιώθει η Ελένη για τον εαυτό της;
9. Ποια διδάγματα προκύπτουν απ' την ιστορία αυτή;

**ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ - ΑΛΛΑ
ΕΓΩ ΔΕΝ ΑΠΕΧΩ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΑΠΟ
ΑΥΤΟ...**



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ικανότητα να τροφοδοτούμε τον εαυτό μας με θετικές σκέψεις βοηθάει στη διατήρηση της αυτοεκτίμησης μας.*

ΑΠΟΔΟΧΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Ο εντοπισμός, από τους μαθητές, των θετικών τους στοιχείων.

Η κατανόηση της αναγκαιότητας να κάνουμε θετικές σκέψεις για τον εαυτό μας, αντί να γινόμαστε δέσμιοι των λαθών μας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις ομάδες. Μπορεί να συνοδεύεται από μουσική υπόκρουση.

Σύνδεση με: TA10 «Έτσι είναι η ζωή», TA11 «Μια ηλιόλουστη ημέρα», TA12B «Αφίσα θετικών μηνυμάτων», TA13 «Θετική σκέψη».

Υλικά

Πίνακες και κίμωνες.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Κατευθυνόμενη φαντασία.
2. Οι μαθητές καταγράφουν τα θετικά μηνύματα.
3. Μικρές ομάδες.
4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
5. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Κατευθυνόμενη φαντασία.

Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε και φανταστείτε ότι περπατάτε μόνοι σας σε μία ζεστή, ηλιόλουστη παραλία. Περπατάτε αμέριμνα. Στην άκρη της παραλίας δύο άνθρωποι ψαρεύουν. Αυτοί οι άνθρωποι μιλούν για σας και φαίνεται πως σας ξέρουν καλά, από καιρό. Ο ένας κάνει ένα καλό σχόλιο για σας - ακούστε τι ακριβώς λέει (Παύση). Ο άλλος συμφωνεί με το σχόλιο και συμπληρώνει αναφέροντας μια πρόσφατη επιτυχία σας. Τι ακριβώς είπε; (Παύση). Τώρα και οι δύο μαζί θυμήθηκαν ένα θετικό σχόλιο που κάνατε για κάποιον άλλο. Συνεχίζουν μιλώντας για τρία προτερήματα που παρατηρούν σ' εσάς - ποια είναι αυτά; (Παύση) Μόλις τελειώνουν την κουβέντα τους, διαπιστώνετε ότι είναι ώρα να επιστρέψετε στο σπίτι. (Παύση) Πείτε σιγά σιγά αντίο στη σκηνή αυτή.

2. Οι μαθητές καταγράφουν τα θετικά στοιχεία.

Ανοίξτε αργά τα μάτια, πάρτε χαρτί και στυλό και γράψτε ό,τι καλό ακούσατε για τον εαυτό σας από τους δύο ανθρώπους. Επίσης, γράψτε κατά πόσο συμφωνείτε μαζί τους.

3. Μικρές ομάδες.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών μαθητών και καλέστε τους να μοιραστούν την εμπειρία που είχαν. Να συζητήσουν πώς ένιωσαν καθώς άκουγαν τα θετικά γι' αυτούς σχόλια. Ήταν εύκολο να τα καταγράψουν; Είναι δύσκολο ή εύκολο να τα υιοθετήσουν;

4. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Ακολουθεί παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα. Συζητήστε τις δυσκολίες υιοθέτησης θετικών μηνυμάτων για τον εαυτό μας. Τι έχουμε συνηθίσει να σκεπτόμαστε; Πώς νιώθουμε όταν παραδεχόμαστε τα θετικά μας στοιχεία; Με ποιο τρόπο μπορούμε να διατηρήσουμε το θετικό τρόπο σκέψης;

5. Εργασία για το σπίτι.

Κάθε πρωί που ξυπνάτε και για διάστημα μίας εβδομάδας, θα κάνετε ένα θετικό σχόλιο για τον εαυτό σας.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
Β' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/ση Υ.