

ΒΙΒΛΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Ο εαυτός μου

1. Γνωριμία - Συμβόλαιο συνεργασίας
2. Ποιος είμαι; (ταυτότητα)
3. Οι άλλοι και εγώ (εικόνα)
4. Τι μου αρέσει /δεν μου αρέσει στον εαυτό μου; (οι ιδιαιτερότητες μου)
5. Πώς αλλάζω; (εφηβεία και εξέλιξη)
6. Τελικά αρέσω στον εαυτό μου; (αυτοεκτίμηση)
7. Αυτό που θέλω για μένα (ανάγκες, επιθυμίες, ευθύνη)
8. Τι είναι αυτό που νιώθω; (διαχείριση συναισθημάτων)
9. Εγώ αποφασίζω και πραγματοποιώ (θέσπιση στόχων και επίτευξή τους)
10. Αξιολόγηση - κλείσιμο ομάδας

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Γνωριμία - Συμβόλαιο συνεργασίας



Προτεινόμενος χρόνος: 1¹/₂ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

Β: ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



15'

Σε κύκλο

Σε αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: "Μην περιμένετε να μιλούμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρετε εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που σας χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα, από αυτά που μαθαίνετε, θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας".

Βοηθητικό θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν εδώ σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



10'

Σε κύκλο

Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και είμαστε όλοι ισότιμοι.

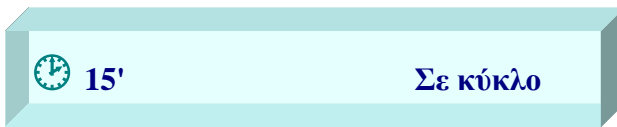
Εισαγωγική δραστηριότητα

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτύχης - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 1: "Συστάσεις"



Αφού γνωριστεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σέβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.)

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου από όπου το παίρνει ο επόμενος ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

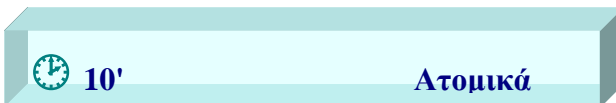
Με αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα τον διακόψει.

Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σε αυτό τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.

Δραστηριότητα 2: "Εφημερίδα τοίχου"



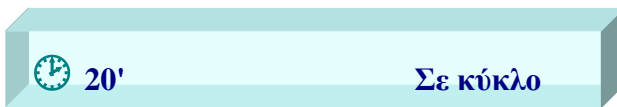
Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα Α4 τι περιμένουν να κερδίσουν από αυτές τις συναντήσεις.



Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων, που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή όλα τα

παιδιά στοιχίζονται με βάση την ημερομηνία, αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από τη στοιχίση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη, αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών από τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοιχοκολλούνται στην "εφημερίδα τείχου".

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας - τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: "Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλουμε;" Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε

στην πραγματοποίηση αυτών των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στη ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

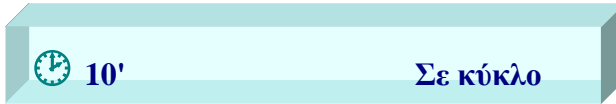
Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους αδιαπραγμάτευτους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους κανόνες αυτούς, υπογράφετε το "συμβόλαιο". Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε: "τι σας άρεσε περισσότερο από αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε", "πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα".

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:



Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίηση τους.

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Ποιος είμαι (ταυτότητα)



Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τα παιδιά την έννοια της "προσωπικής ταυτότητας"
- Να προβληματιστούν και να αναζητήσουν τα στοιχεία εκείνα που καθορίζουν το κάθε άτομο και τους παράγοντες που συνετέλεσαν και συντελούν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του ατόμου

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνάντηση με την παρακάτω εισαγωγή:

"Στην πρώτη μας συνάντηση γνωριστήκαμε, εξηγήσαμε τη μέθοδο και τη θεματολογία του προγράμματος αγωγής υγείας. Όμως μια γνωριμία δεν τελειώνει με το να συστηθούμε. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να γνωριστούμε καλύτερα. Για να γίνει όμως αυτό, θα πρέπει να γνωριστούμε πρώτα καλύτερα με τον εαυτό μας. Πώς θα παρουσιάσουμε τον εαυτό μας, αν δεν τον γνωρίζουμε εμείς; Γι' αυτό ελάτε να παίξουμε ένα παιχνίδι που θα μας βοηθήσει σε αυτό".

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

 30'

- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Επιλογή φίλων

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

 10'

Ατομικά

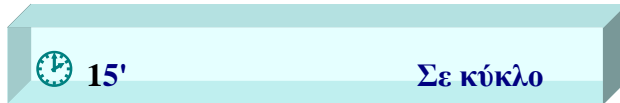
Δραστηριότητα 1: "Αν ήμουν..."

Η άσκηση που θα κάνουμε σήμερα λέγεται "Αν ήμουν...". Με αυτή την άσκηση μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας από πολλές διαφορετικές πλευρές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας και να μεταβάλλετε συνεχώς σε ζώα, φυτά, αντικείμενα. Γυρίστε στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου σας και συμπληρώστε το έντυπο "Αν ήμουν...". Έχετε 10 λεπτά καιρό γι' αυτό.

 10'

Σε ζευγάρια

Σταματήστε τώρα και ψάξτε κάποιον για να γίνετε ζευγάρι. Πείτε ο ένας στον άλλο πώς συμπληρώσατε τις προτάσεις. Πείτε ακόμα αν έχετε εκπλαγεί με την επιθυμία του ζευγαριού σας να μεταμορφωθεί σε κάτι ή ότι το ξέρατε ότι θα ήθελε αυτό ή εκείνο. Έχετε 15 λεπτά καιρό για να συζητήσετε.



Σταματήστε τώρα και ελάτε στον μεγάλο κύκλο. Ας πει ο καθένας, σύντομα, τι θα ήθελε "να ήταν..." και γιατί.

Δυσκολίες εφαρμογής

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη το γεγονός ότι αυτή είναι μόλις η δεύτερη συνάντηση και αυτό σημαίνει ότι η ομάδα τώρα αρχίζει να διαμορφώνεται, τα παιδιά τώρα αρχίζουν να ανακαλύπτουν τη θέση, το ρόλο και το χώρο τους μέσα σε αυτή, δεν υπάρχει κοινός κώδικας επικοινωνίας κυρίως σε συναισθηματικό επίπεδο (σε αντίθεση με το γνωστικό) και, το κυριότερο, τώρα χτίζεται η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια μεταξύ των μελών της. Συνεπώς, θα υπάρχει δυσκαμψία και δυσκολία από το χωρισμό σε ομάδες και ζευγάρια, μέχρι να προχωρήσει η συζήτηση σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Η ομάδα σίγουρα θα εκφράσει αμφισβήτηση, αντίδραση, ακόμα και διάθεση για πειράγματα και αστεία. Όλα τα παραπάνω είναι αναμενόμενα στην εξελικτική πορεία της ομάδας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Ολοκληρώνετε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση με αφορμή τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς μου φάνηκε η άσκηση;
- Φαντάστηκα και άλλες φορές ότι θα ήθελα να μεταμορφωθώ σε κάτι;
- Έμαθα κάτι καινούριο για το εαυτό μου;
- Έμαθα κάτι καινούριο για κάποιο άλλο μέλος της ομάδας;
- Ποια πρόταση λέει τα πιο πολλά για μένα;
- Τι άλλο θα ήθελα να πω;
- Οι επιλογές μου επηρεάστηκαν από τη μέχρι τώρα ζωή μου;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΗΤΙ



Ζητήστε από τα παιδιά, αν μπορούν, να γράψουν στο τετράδιο τους μια μικρή ιστορία με βάση τις μεταμορφώσεις τους, ή να τις ζωγραφίσουν.

3η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: *Οι άλλοι και εγώ (εικόνα)*



Προτεινόμενος χρόνος: 1¹/₂ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίσουν τα παιδιά πώς διαφοροποιούνται από τους άλλους
- Να δουν ποιοι είναι και πώς λειτουργούν στο πλαίσιο μιας ομάδας (οικογένεια, σχολείο, παρέα κλπ).
- Να δουν πώς επηρεάζουν και πώς επηρεάζονται από αυτή και ειδικότερα από τα θετικά ή/και αρνητικά μηνύματά της
- Να γίνει αντιληπτή η σχέση αλληλεπίδρασης που υπάρχει ανάμεσα σε αυτά και στους άλλους.

B ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Σε κύκλο

Στην προηγούμενη συνάντηση ασχοληθήκαμε και αναρωτηθήκαμε λίγο περισσότερο για τον εαυτό μας. Πιστεύω ότι όλοι ανακαλύψαμε μια νέα πλευρά του εαυτού μας που δεν τη γνωρίζαμε. Σήμερα θα μας δοθεί η ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας σε σχέση με τους άλλους. Να δούμε πώς φαίνεται ο εαυτός μας όταν τον τοποθετήσουμε μαζί με τους άλλους ως μέρος ενός γενικότερου συνόλου, π.χ. της ομάδας μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

 25'

- Παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη του καπνίσματος στην εφηβεία
- Η ανάγκη του εφήβου για αποδοχή από τους "άλλους" (ομοτίμους του)

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

 40'

Σε κύκλο

Δραστηριότητα 1: "Συν και πλην"

Καθόμαστε όλοι στον κύκλο. Η άσκηση που θα κάνουμε σήμερα λέγεται "Τι εντύπωση μου κάνει η συμπεριφορά σου" και έχει ως εξής: Ένα - ένα τα μέλη της ομάδας θα σταθούν για λίγο στο κέντρο. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα έχουν τη δυνατότητα, εφόσον τους δώσει το λόγο αυτός/ή που είναι στο κέντρο, να πουν τι εντύπωση τους κάνει η συμπεριφορά του/της. Αυτό θα γίνει με το να πουν δυο - τρεις θετικές συμπεριφορές που τους αρέσουν και άλλες τόσες αρνητικές που δεν τους αρέσουν. Αυτός/ή που είναι στο κέντρο δεν έχει δικαίωμα να απαντήσει, ούτε να σχολιάσει.

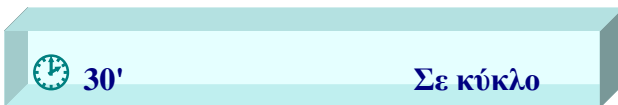
Ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί) θα χρειαστεί να δώσετε προσοχή στα εξής:

1. Κάθε παιδί, που παίρνει το λόγο, να λει τόσα θετικά, όσα και αρνητικά.
2. Κάθε παιδί να εκφράζει σύντομα και ξεκάθαρα την εντύπωση που έχει με το να αναφέρεται όσο το δυνατόν σε πιο συγκεκριμένες συμπεριφορές, χωρίς να χαρακτηρίζει, παρά μόνο στο βαθμό που του αρέσει ή τον ενοχλεί η συγκεκριμένη συμπεριφορά. Δεν επιτρέπονται δηλώσεις όπως: "Είσαι εγωιστής", αλλά "Μιλάς συχνότερα και περισσότερο από όλους. Αυτό με ενοχλεί".
3. Στο κάθε παιδί που είναι στο κέντρο του κύκλου μπορούν να μιλήσουν, ανάλογα με το χρόνο που διατίθεται, 2-3 συμμαθητές του/της.

Δυσκολίες εφαρμογής

Η άσκηση αυτή θέλει προσοχή ώστε να μην επιτρέψουμε να εκτοξεύονται κατηγορίες και κυρίως να είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά που μπαίνουν στο κέντρο το θέλουν και δεν εξαναγκάζονται. Η εθελοντική συμμετοχή των μαθητών σε αυτή την άσκηση είναι πολύ σημαντική.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση. Το κάθε παιδί που μπήκε στο κέντρο και άκουσε τις εντυπώσεις που προκαλεί η συμπεριφορά του/της στα άλλα παιδιά θα ήταν σκόπιμο:

- να πει πώς ένιωσε (ευχάριστα, δυσάρεστα κλπ.)
- να πει αν ξαφνιάστηκε ή αν περίμενε να ακούσει αυτά που άκουσε
- να πει αν έμαθε κάτι καινούριο για την εικόνα που έχουν οι άλλοι για κείνον και για την εικόνα που έχει εκείνος για τον εαυτό του.

Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τα παιδιά που δεν δέχθηκαν να μπουν στο κέντρο πώς αισθάνθηκαν και όλη την ομάδα αν κέρδισε ή έχασε κάτι από τη σημερινή συνάντηση. Τέλος ρωτήστε τα παιδιά αν πιστεύουν ότι θα επηρεαστούν και θα αλλάξουν τη συμπεριφορά τους μετά από όσα άκουσαν στη σημερινή συνάντηση.

Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΗΤΙ



Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους πέντε πράγματα που έμαθαν από τη σημερινή συνάντηση.

**4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Τι μου αρέσει - τι δεν μου αρέσει στον εαυτό μου (οι
ιδιαιτερότητές μου)**



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ανακαλύψουν και να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διαθέτουν, είτε θετικά είτε αρνητικά
- Να βιώσουν ότι τα ιδιαίτερα αυτά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους τα κάνουν να ξεχωρίζουν και να είναι μοναδικά

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Σε κύκλο

Στην προηγούμενη συνάντηση είδαμε τον εαυτό μας σε σχέση με τους άλλους. Ποια είναι η εικόνα μας μέσα στην ομάδα. Δεν είδαμε όμως και δεν συγκρίναμε αν μοιάζουμε με τους άλλους. Μήπως τελικά είμαστε όλοι ίδιοι; Για να δούμε.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

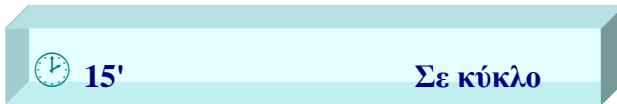
- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Κατάρριψη στερεοτύπων

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- μανταλάκια
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: "Ρίζες"

Τοποθετήστε μια μεγάλη κόλλα χαρτί Α3 και διάφορους χρωματιστούς μαρκαδόρους στο κέντρο του κύκλου. Ζητήστε από κάθε παιδί να πάει να γράψει το όνομά του/της στο χαρτί με όποιο χρώμα θέλει και να εξηγήσει στην ομάδα από πού πήρε το όνομά του/της και αν του/της αρέσει. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία και εφόσον υπάρχουν κοινά ονόματα, αναφερθείτε σε αυτά. Αν όχι, υποθέστε ότι υπάρχουν.

Στόχος είναι μέσα από τη συζήτηση να γίνει αντιληπτό στα παιδιά ότι, ακόμα και όταν δύο ονόματα είναι ίδια, μόλις τα συνδυάσεις με την προέλευσή τους, διαφοροποιούνται και γίνονται μοναδικά, π.χ. ο Γιάννης που πήρε το όνομά του από τον παππού του που ζει στο χωριό και ο Γιάννης που πήρε το όνομά του επειδή γεννήθηκε την ημέρα του Αγίου Ιωάννη.

Δραστηριότητα 2: "Η μπλούζα"



20'

Ατομικά

Μοιράστε σε κάθε παιδί από μια "μπλούζα". Εξηγήστε τους την άσκηση ως εξής:

"Φανταστείτε ότι αυτές οι μπλούζες είναι κανονικές και αυτή τη στιγμή τις φοράτε.

Ξεχωρίστε ποια είναι η μπροστινή και ποια η πίσω πλευρά της μπλούζας. Φανταστείτε

ότι τις βγάζετε. Πηγαίνετε τώρα σε κάποιο σημείο της αίθουσας έτσι ώστε να νιώθετε

άνετα και βολικά και σκεφτείτε για τον εαυτό σας τα παρακάτω:

Χαρακτηριστικά του εαυτού σας θετικά ή αρνητικά, που σας αρέσουν ή όχι, αντιληπτά ή όχι από τους άλλους, τα οποία όμως σας αντιπροσωπεύουν. Ασφαλώς κάποια από αυτά θέλετε να είναι φανερά στους άλλους και κάποια άλλα όχι. Τα χαρακτηριστικά του εαυτού σας που είναι φανερά γράψτε τα ή ζωγραφίστε τα στο μπροστινό μέρος της μπλούζας. Κάντε το ίδιο με τα κρυφά στο πίσω μέρος της μπλούζας, χωρίς να τα δείξετε στους άλλους. Έχετε 20 λεπτά καιρό για να ολοκληρώσετε τις μπλούζες σας."

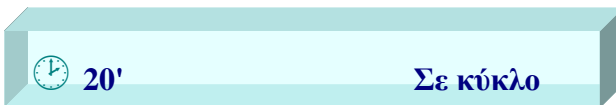
Όταν τα παιδιά τελειώσουν, ζητήστε τους να κρεμάσουν τις μπλούζες μπροστά τους με τα μανταλάκια και να καθίσουν όλα όρθια σε κύκλο. Δώστε τους λίγο χρόνο έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν τις μπλούζες μεταξύ τους. Στο τέλος ζητήστε τους να βρουν αν υπάρχουν κάποιες μπλούζες που είναι ίδιες. Σε περίπτωση που βρεθούν δύο ίδιες μπλούζες, δείξτε με την έγκριση των ιδιοκτητών και τις πίσω πλευρές, οπότε η διαφοροποίηση θα είναι εμφανής.

Ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί) μπορείτε να αναφερθείτε στο ότι ο καθένας μας μπορεί και έχει το δικαίωμα να κρατά ένα κομμάτι του εαυτού του κρυφό και ότι αυτό οφείλουμε να το σεβόμαστε.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό να εμφανιστεί το φαινόμενο όπου αρκετά παιδιά, ενώ βρίσκουν αρκετά αρνητικά χαρακτηριστικά στον εαυτό τους, δυσκολεύονται ή και αδυνατούν να αναγνωρίζουν θετικά. Είναι σημαντικό, με τη δική σας διακριτική παρέμβαση και ενίσχυση, να μην παραμείνει αυτή η αρνητική εικόνα που τα παιδιά έχουν για τον εαυτό τους, αλλά να αλλάξει σε μια πιο θετικοποιημένη.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Τελειώστε τη συνάντηση ζητώντας από τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε κύκλο και να κρατήσουν τις μπλούζες τους στα χέρια. Η συζήτηση που θα ακολουθήσει μπορεί να γίνει με βάση τους εξής άξονες.

1. Πώς τους φάνηκε η διαδικασία και αν το διασκέδασαν
2. Αν τους αρέσουν οι μπλούζες τους και ποια πλευρά περισσότερο
3. Τι σημαίνει γι' αυτούς το ότι η μπλούζα τους δεν μοιάζει με των άλλων
4. Αν το ίδιο συμβαίνει και με τον εαυτό τους

5. Πώς τους φαίνεται που η μπλούζα και ο εαυτός τους είναι μοναδικοί

Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους δύο χαρακτηριστικά που έχει ο εαυτός τους και που τους αρέσουν και άλλα δύο λιγότερο θετικά που θέλουν να τα διαφοροποιήσουν.

5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Πώς αλλάζω (εφηβεία και εξέλιξη)



Προτεινόμενος χρόνος: 1¹/₂ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τις αλλαγές που συντελούνται στην εφηβεία σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο
- Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για όσα τους συμβαίνουν και κυρίως να εξωτερικεύσουν τις ανησυχίες που έχουν και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

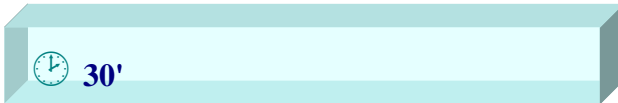
Σε κύκλο

Ξεκινήστε τη συνάντηση ρωτώντας τυχαία κάποιο από τα παιδιά πόσον καιρό έχει το ρούχο που φοράει. Με αφορμή αυτό, αναφερθείτε στο ότι όπως τα ρούχα μας τα αλλάζουμε γιατί μεγαλώνουμε και δεν μας κάνουν πια, έτσι και η μπλούζα, που φτιάξαμε στην προηγούμενη συνάντηση, σήμερα θα μας είναι λίγο πιο μικρή. Αλλά και αυτά που γράψατε στην προηγούμενη συνάντηση, σήμερα θα έχουν αλλάξει, γιατί:

- Το να μεγαλώνεις και να αλλάζεις είναι μια φυσική διαδικασία που συμβαίνει σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς
- Όλοι αλλάζουμε σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και με διαφορετικό ρυθμό
 - αυτό είναι καλό για μάς - και δεν υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να το επιταχύνουμε ή να το επιβραδύνουμε παρά μόνο να το αποδεχθούμε

- Η προοπτική του να μεγαλώσουμε και να αλλάξουμε μπορεί να είναι ενδιαφέρονσα αλλά και να μας φοβίζει.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



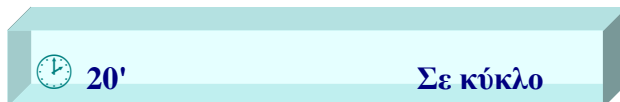
- Σωματικές αλλαγές στην εφηβεία
- Η αφύπνιση της σεξουαλικότητας

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

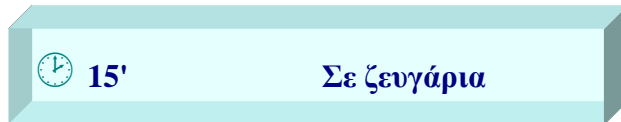
Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: "Μεγάλωμα"

Ζητήστε από τα παιδιά να πάνε στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους και εξηγήστε τους: "Ελάτε με αυτή την άσκηση που θα κάνουμε τώρα, να καταγράψουμε τις αλλαγές που έχει νιώσει ο καθένας ξεχωριστά και να δούμε τι σημαίνουν για τον καθένα από εμάς. Η συγκεκριμένη σελίδα είναι χωρισμένη σε τρεις στήλες. Στη μεσαία στήλη γράψτε δυο - τρία χαρακτηριστικά που έχετε τώρα, σε συναισθηματικό και σωματικό

επίπεδο. Όταν τελειώσετε, πηγαίνετε στην αριστερή στήλη και γράψτε πώς ήταν τα ίδια χαρακτηριστικά σας 2-3 χρόνια πριν. Στη συνέχεια, στη δεξιά στήλη γράψτε πώς πιστεύετε ότι θα έχουν αλλάξει τα ίδια χαρακτηριστικά σε 2-3 χρόνια. Έχετε 20 λεπτά καιρό να συμπληρώσετε τη σελίδα."



Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα άτομο που εμπιστεύονται και στη συνέχεια να επιλέξουν ένα άλλο ζευγάρι με το ίδιο κριτήριο. Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να συζητήσουν για τις δυσκολίες που συνάντησαν στο πλαίσιο αυτών των αλλαγών και τις δυσκολίες που πιστεύουν ότι θα συναντήσουν στο μέλλον. Κάθε ομάδα να καταγράψει και να ιεραρχήσει 3-4 δυσκολίες που συνάντησε και που πιστεύει ότι θα συναντήσει στο μέλλον, όπως αυτές εκφράστηκαν μέσα στην ομάδα. Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει και να μοιραστεί τα συμπεράσματά της με τη μεγάλη ομάδα.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό τα παιδιά να δυσκολευτούν να εντοπίσουν κάποια χαρακτηριστικά στα οποία είναι δυνατή η σύγκριση μέσα στο χρόνο. Μπορείτε να αναφέρετε κάποια παραδείγματα για σωματικά χαρακτηριστικά (π.χ. ύψος, βάρος, εξωτερική εμφάνιση κλπ.) και συναισθηματικά χαρακτηριστικά (π.χ. διαχείριση συναισθημάτων, αντιμετώπιση του άλλου φύλου κλπ.).

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



20'

Σε κύκλο

Μετά την παρουσίαση των συμπερασμάτων όλων των ομάδων δώστε στην ομάδα τα παρακάτω ερωτήματα τα οποία θα αποτελέσουν τον κορμό της συζήτησης που θα ακολουθήσει:

1. Γνωρίζουν τα παιδιά τις αλλαγές που πρόκειται να τους συμβούν (θεωρητικά);
2. Πιστεύουν ότι μπορούν να παρέμβουν σε αυτές;
3. Πώς αισθάνονται για όλα αυτά και τι κάνουν με τις δυσκολίες τους;
4. Από πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια;
5. Έχουν διαφορές στις αλλαγές από τους φίλους τους;

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



Στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους να συμπληρώσουν το έντυπο "Καθώς μεγαλώνω".

6η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Τελικά αρέσω στον εαυτό μου; (αυτοεκτίμηση)



Προτεινόμενος χρόνος: 1¹/₂ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μπορέσουν τα παιδιά να προσεγγίσουν τους εαυτούς τους με φροντίδα, εκτίμηση και σεβασμό
- Να αποδεχθούν αυτό που είναι και να συμφιλιωθούν με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, έτσι ώστε να νιώσουν ότι αξίζουν

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Σε κύκλο

Στις μέχρι τώρα συναντήσεις μας ασχοληθήκαμε με το άτομό μας. Προσπαθήσαμε να δούμε ποιοι ήμαστε, πώς μας βλέπουν οι άλλοι, τι ιδιαιτερότητες έχουμε, πώς αλλάζουμε τώρα στην εφηβεία. Στη σημερινή συνάντηση ο καθένας από μας θα απαντήσει για τον εαυτό του στην ερώτηση "Τελικά μετά από όλα όσα είδα για μένα, αρέσω στον εαυτό μου, αξίζω;"

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

- Εικόνα εαυτού και διατροφή

- Προσέχω και φροντίζω τον εαυτό μου (σύνδεση εμφάνισης - αυτοεκτίμησης)

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο
- φάκελοι αλληλογραφίας (ένα για κάθε μαθητή/τρια)
- κάρτες (5 για κάθε μαθητή/τρια)

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



15'

Σε μικρές ομάδες

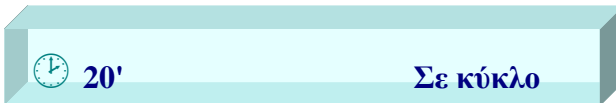
Δραστηριότητα 1: "Σαλάτα"

Χωρίστε τα παιδιά σε υποομάδες των 5 ατόμων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της "σαλάτας", η οποία έχει ως εξής:

Με στόχο τη δημιουργία υποομάδων των 5 ατόμων, όπως είναι τα παιδιά στον κύκλο ξεκινώντας από τα αριστερά προς τα δεξιά, χωρίστε τα ανά 5 και δώστε τους το όνομα ενός συστατικού της σαλάτας. Δηλαδή τα πρώτα πέντε παιδιά είναι πιπεριές, τα επόμενα πέντε ντομάτες, αγγούρια, κρεμμύδια και λάδι. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν σαλάτες που θα περιέχουν από μία φορά το κάθε συστατικό.

Μοιράστε σε κάθε παιδί τους φακέλους της συνάντησης. Σε κάθε φάκελο πρέπει να υπάρχουν πέντε κάρτες. Ζητήστε από τα παιδιά, αφού γράψουν το όνομά τους στο φάκελο, να απαντήσουν στην ερώτηση της πρώτης κάρτας: Αυτό που εκτιμώ σε μένα είναι Όταν ολοκληρώσουν, βάζουν την κάρτα μέσα στο φάκελο,

κρατούν τις υπόλοιπες κάρτες και δίνουν το φάκελο σε αυτόν που κάθεται δεξιά τους. Έτσι το κάθε παιδί έχει ένα φάκελο με ένα όνομα. Κάθε φορά που του έρχεται ένας νέος φάκελος με ένα όνομα συμπληρώνει μία από τις άδειες κάρτες απαντώντας στο ερώτημα: Αυτό που εκτιμώ στον/στην είναι και αφού τη βάλει στο φάκελο τον δίνει στον διπλανό του (από τα δεξιά). Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος και κάθε παιδί να βρεθεί με το φάκελο του, ο οποίος θα έχει 5 συμπληρωμένες κάρτες.

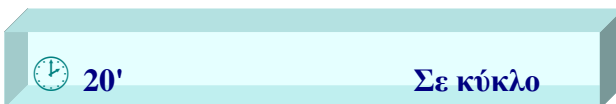


Στη συνέχεια, στη μεγάλη ομάδα το κάθε παιδί βγαίνει στη μέση του κύκλου με τη σειρά του και διαβάζει το περιεχόμενο του φακέλου.

Δυσκολίες εφαρμογής

Σε αυτή τη συνάντηση ο/η εκπαιδευτικός είναι πιθανό να αντιμετωπίσει υπέρμετρη αντίδραση από τα παιδιά, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή της απόρριψης, περιφρόνησης ή της γελοιοποίησης της διαδικασίας. Το πιθανότερο είναι η αιτία όλων αυτών να είναι η δυσκολία της ομάδας να ανακαλύπτει, να εστιάζεται και να εκφράζει θετικά χαρακτηριστικά.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει ζητήστε από τα παιδιά να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς ένιωσα όταν διάβασα τις κάρτες;
- Ξαφνιάστηκα με αυτά που έγραψαν τα άλλα παιδιά για μένα;
- Τι είναι αυτό που μου αρέσει πιο πολύ στον εαυτό μου;
- Τελικά αρέσω στον εαυτό μου;

Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο τετράδιο τους την ανάλογη σελίδα (τελικά αρέσω στον εαυτό μου γιατί ...)

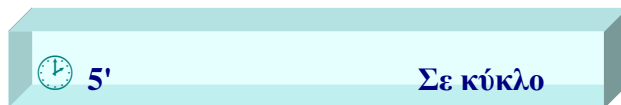
7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αυτό που θέλω για μένα (ανάγκες, επιθυμίες, ευθύνη)



Α. ΣΤΟΧΟΙ

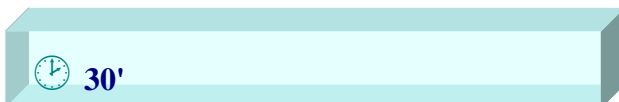
- Να αναγνωρίζουν τα παιδιά τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους
- Να τις αξιολογούν, να τις εκφράζουν και να κινητοποιούνται για την κάλυψη και ικανοποίησή τους

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Είδαμε στην προηγούμενη συνάντηση πόσα θετικά στοιχεία έχουμε και πόσο τελικά ο εαυτός μας αξίζει, άσχετα αν αυτό το παραβλέπουμε κάποιες φορές. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να δούμε τον εαυτό μας με περισσότερη φροντίδα και να μάθουμε πόσο σημαντικό είναι να ανακαλύπτουμε τι θέλουμε, ποιες είναι οι ανάγκες μας και πώς να τις καλύπτουμε. Είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι κανένας άλλος εκτός από μας τους ίδιους δεν μπορεί να ανακαλύψει, να εκφράσει και να καλύψει τις ανάγκες μας.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



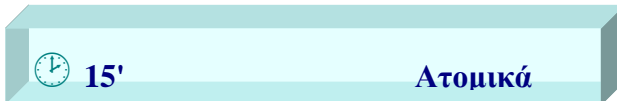
Οι ανάγκες στην εφηβεία (σωματικές - συναισθηματικές)

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

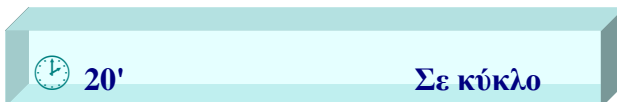
Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: "Κάτι που πέτυχα"

Παραπέμψτε τα παιδιά στο αντίστοιχο κεφαλαίο του τετραδίου τους και ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα τετράγωνα με τις ερωτήσεις:

1. Τι αποφάσισα να κάνω και πώς το πέτυχα;
2. Με ποιο τρόπο το πραγματοποίησα;
3. Ποιος με βοήθησε;
4. Πώς ένιωσα;
5. Ποιος άλλος θα μπορούσε να το είχε κάνει αυτό για μένα;



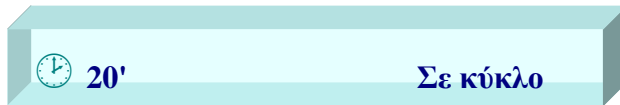
Στη συνέχεια το κάθε παιδί παρουσιάζει στην ομάδα αυτό που πέτυχε και το μοιράζεται με την ομάδα.

Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι σημαντικό:

- Να ενισχυθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν κάποιο γεγονός που ήταν πραγματικά δική τους επιθυμία και τους παρέιχε ιδιαίτερη ευχαρίστηση.
- Στην 5η παράγραφο του εντύπου "**Κάτι που πέτυχα**", να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι κανένας δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας καλύτερα από μας τους ίδιους και ότι αυτό αποτελεί ευθύνη απέναντι στον εαυτό μας.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ικανοποίηση που κάθε παιδί άντλησε από την επίτευξη του στόχου που είχε θέσει και στο γεγονός ότι μόνο αυτό θα μπορούσε να το κάνει και κανένας άλλος δεν θα μπορούσε να το κάνει αντί γι' αυτό.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΗΤΙ



Ζητήστε από να παιδιά τα συμπληρώσουν στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους την άσκηση "**Όραμα**"

8η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Τι είναι αυτό που νιώθω (διαχείριση συναισθημάτων)



Προτεινόμενος χρόνος: 1½ ώρα

Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους
- Να τα αποδεχθούν και να τα σέβονται σε όλες τις μορφές που μπορούν να έχουν (χωρίς να ντρέπονται γι' αυτά)
- Να μάθουν να τα εκφράζουν με τρόπο επικοινωνιακό

Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



5'

Σε κύκλο

Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με τα ανθρώπινα συναισθήματα και ειδικότερα με τα συναισθήματα που εμείς νιώθουμε. Θα προσπαθήσουμε να δείξουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα και ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν έντονα και διαφορετικά συναισθήματα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα μας με τρόπο επικοινωνιακό.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



30'

Παράγοντες που οδηγούν σε επικίνδυνες συνήθειες στην εφηβεία (κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες κλπ.).

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- μεγάλα φύλλα χαρτί
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Δραστηριότητα 1: "Πάνω - κάτω"

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να παρουσιάσουν σύντομα ποιο ήταν το πιο έντονο συναίσθημα που ένιωσαν την προηγούμενη ημέρα. Έτσι η ομάδα θα καταγράψει σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί ή στον πίνακα μια σειρά συναισθήματα, τα οποία μπορείτε να τα εμπλουτίσετε στο τέλος και με άλλα, ώστε να καλυφθεί όλη η γκάμα των συναισθημάτων. Στο σημείο αυτό συζητήστε με τα παιδιά για την κοινοτοπία των συναισθημάτων και την ανάγκη μας να τα εκφράσουμε.

Δραστηριότητα 2



Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες (με τη μέθοδο της "σαλάτας") και αναθέστε από ένα έντονο συναίσθημα σε κάθε ομάδα, π.χ. Θυμός, Αγάπη, Ζήλια, Φόβος, Χαρά. Ζητήστε από τα

παιδιά, να δείξουν, παίζοντας κάποιο ρόλο, το συναίσθημα που έχει ανατεθεί στην ομάδα τους. Παροτρύνετέ τα να επιλέξουν ρόλους μέσα από ιστορίες που ταιριάζουν με κάποια από τις εμπειρίες τους. Η ομάδα πρέπει να συζητήσει και να βρει τρόπους με τους οποίους ο ρόλος ανταποκρίνεται στο συναίσθημα αυτό.

Πιθανές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν την υποομάδα προς αυτή την κατεύθυνση είναι οι εξής:

Όταν νιώθετε αυτό το συναίσθημα:

- Τι κάνετε;
- Τι λέτε;
- Πότε μπορείτε να χρειαστείτε βοήθεια;
- Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;

Στην ολομέλεια, καλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις εκδηλώσεις των άλλων υποομάδων και να κάνουν δημιουργικά σχόλια. Πιθανές ερωτήσεις που θα βοηθήσουν και θα ενισχύσουν τον προβληματισμό των παιδιών είναι οι εξής:

- Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος τρόπος δημιουργικής αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων;
- Πρέπει όλα τα συναισθήματα να τα αντιμετωπίζουμε με τον ίδιο τρόπο; Παρουσιάζουν όλα δυσκολίες;
- Υπάρχει κάποιος τρόπος να βοηθήσετε τους φίλους σας όταν έχουν να αντιμετωπίσουν έντονα συναισθήματα;
- Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα εκείνοι;

Δυσκολίες εφαρμογής

Το θέμα της σημερινής συνάντησης θα προκαλέσει αναπόφευκτα αναφορά σε μια σειρά δύσκολα και επώδυνα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει με πολλή προσοχή, λεπτότητα και φροντίδα να προσεγγίσει το όλο θέμα, γιατί είναι δυνατόν να υπάρχει από το μέρος των παιδιών ιδιαίτερη σύνδεση αυτών των συναισθημάτων με τραυματικές και επώδυνες εμπειρίες που έχουν βιώσει.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ

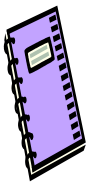


15'

Σε κύκλο

Τα παιδιά θα εκδηλώσουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων, οι οποίοι θα διαφέρουν από παιδί σε παιδί. Παρ' όλα αυτά η συνένωση των ιδεών θα ήταν χρήσιμη, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε κάθε παιδί να επιλέξει τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων που του ταιριάζουν καλύτερα.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν στο τετράδιο τους ένα παζλ συναισθημάτων, αποτελούμενο από διάφορες φωτογραφίες που θα βρουν σε περιοδικά.

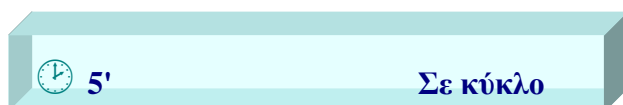
9η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Εγώ αποφασίζω και πραγματοποιώ (θέσπιση στόχων και επίτευξή τους)



A. ΣΤΟΧΟΙ

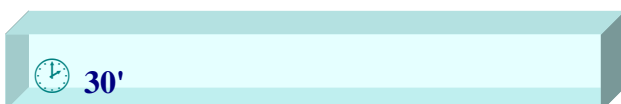
- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αξία της ύπαρξης στόχων στη ζωή τους
- Να μάθουν να επιλέγουν και να θέτουν στόχους (εφικτούς, κοντά στις ανάγκες τους)
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να οργανώνουν τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη των στόχων τους

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Στη σημερινή συνάντηση θα δούμε πόσο σημαντικό είναι για το άτομο να έχει χαράξει πορεία στη ζωή του και να κατευθύνεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο που το ίδιο έχει θέσει και πως, χωρίς στόχο, το άτομο είναι σαν ακυβέρνητο σκάφος που τα κύματα το πάνε εδώ κι εκεί και τελικά το τσακίζουν στα βράχια.

Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Αρχές υγιεινής διατροφής

Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- φύλλα χαρτί A4
- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

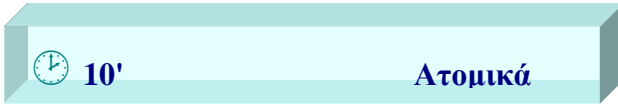
Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: "Στόχοι"



Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν σε ατομικό επίπεδο 2-3 δραστηριότητες που τις κάνουν έχοντας συγκεκριμένο στόχο και άλλες 2-3 που, "όπως πιστεύουν", τις κάνουν χωρίς κάποιο συγκεκριμένο στόχο. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να γίνει σαφές στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να κάνουν κάτι και να ξέρουν γιατί το κάνουν αντί να λειτουργούν άσκοπα. Επίσης να συνειδητοποιήσουν ότι, σχεδόν πάντα, πίσω από κάθε δραστηριότητα υπάρχει κάποιος στόχος, έστω και αν αυτός είναι καλυμμένος.

Δραστηριότητα 2: "Προοπτικές"

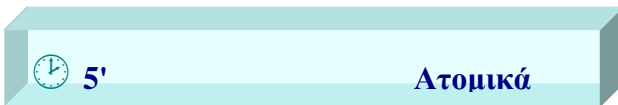


Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο ανάλογο κεφάλαιο του τετραδίου τους τέσσερα πράγματα που θέλουν να έχουν πετύχει (σε ρεαλιστική βάση) στη ζωή τους σε 10 χρόνια από σήμερα.



Αφού το ολοκληρώσουν, βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν τις επιλογές τους και πόσο εύκολο ή δύσκολο τους φάνηκε. Ο χωρισμός σε μικρές ομάδες μπορεί να γίνει με το σχηματισμό ζευγαριών από παιδιά που δεν έχουν ξανασυνεργαστεί στο παρελθόν και τα οποία με το ίδιο κριτήριο θα επιλέξουν άλλο ζευγάρι. Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να πουν στα υπόλοιπα μέλη της μικρής ομάδας τους ποιο στόχο επιλέγουν ως τον πιο σημαντικό και να εξηγήσουν στους υπόλοιπους το γιατί.

Δραστηριότητα 3: "Δράση"



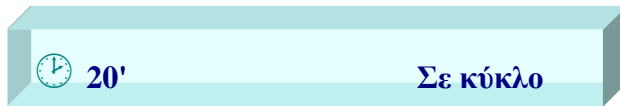
Στη συνέχεια και αφού τα παιδιά φύγουν από τις μικρές ομάδες, παραπέμψτε τα στο ατομικό τους τετράδιο και ζητήστε από το καθένα ξεχωριστά να συμπληρώσει το

προσωπικό του σχέδιο δράσης με βάση το στόχο που επέλεξε . Έτσι θα περιγράψουν ο καθένας/μιά το σχεδιασμό για την επίτευξή του.

Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε (οι εκπαιδευτικοί) δυσκολίες από τη μεριά των παιδιών στο να θέσουν προσωπικούς στόχους. Σε αυτή τη φάση της συνάντησης θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας το ενδεχόμενο, αυτή η δυσκολία να είναι μια συνειδητή άρνηση με στόχο να καλυφθεί η πραγματική δυσκολία που είναι η έκφραση πιο προσωπικών θεμάτων, που απορρέει από την κοινοποίηση τους.

ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Όταν ολοκληρώσουν, κάθονται όλοι μαζί στον μεγάλο κύκλο, και ο καθένας/μιά παρουσιάζει το στόχο του/της και το σχέδιο δράσης του/της.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για τους μελλοντικούς τους στόχους, για το πόσο αισιόδοξα ή απαισιόδοξα αισθάνονται σχετικά με την επίτευξή τους και κυρίως να μιλήσουν συγκεκριμένα για το δικό τους μερίδιο ευθύνης στην πραγματοποίηση των στόχων που έθεσαν.

Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



Ζητήστε από τα παιδιά, αφού καθορίσουν το στόχο τους για τον επόμενο μήνα, να τον καταγράψουν στο τετράδιό τους μαζί με τα βήματα που απαιτούνται κάθε εβδομάδα προκειμένου να επιτευχθεί.

10η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αξιολόγηση - κλείσιμο ομάδας



Προτεινόμενος χρόνος: 1¹/₂ ώρα

A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



10'

Σε κύκλο

Ολοκληρώνοντας αυτό τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ



- Μεγάλα φύλλα χαρτί
- Φύλλα χαρτί A4
- Μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- Στιλό

Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: "Διαδρομές"



Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή του κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος, ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σε αυτή.



20'

Σε μικρές ομάδες

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

Ε. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



30'

Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το έντυπο αξιολόγησης που υπάρχει στο ατομικό τους τετράδιο. Τέλος ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΚΕ.Θ.Ε.Α. - TACADE: «Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού», Αθήνα 1998.

Carrel, Susan: Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists,
California: Sage Publications, 1993