

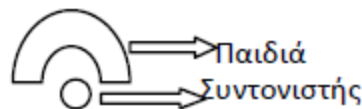
## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Στόχοι του προγράμματος:**
- 1) Ανάδειξη και ενίσχυση δεξιοτήτων επικοινωνίας με έμφαση στην ενεργητική ακρόαση με απώτερο στόχο την βελτίωση της επικοινωνίας στην τάξη με συμμαθητές και εκπαιδευτικούς
  - 2) Ορισμός, αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων με απώτερο στόχο τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων και παρορμητικών συμπεριφορών ώστε να υπάρξουν περαιτέρω βελτιώσεις στο κλίμα της τάξης.
  - 3) Ανάδειξη μηχανισμών λήψης αποφάσεων και διαχείρισης διλημάτων σε θέματα ζωής των εφήβων.

**Μεθοδολογία:** Προτεινόμενη μεθοδολογία εφαρμογής του προγράμματος είναι η βιωματική μέθοδος με την εφαρμογή βιωματικών ασκήσεων σε μικρές ομάδες, την ανάλυση θεμάτων σε ομάδες συζήτησης με τον εκπαιδευτικό σε ρόλο συντονιστή-διευκολυντή της συζήτησης ο οποίος στο τέλος θα συνοψίζει τα όσα ειπώθηκαν.

### Δημιουργία σκηنيού

Πριν ξεκινήσετε την ενότητα ζητάτε από τα παιδιά να τραβήξουν αθόρυβα τα θρανία στην άκρη και να βάλουν τις καρέκλες τους σε κύκλο στο μέσο της τάξης ή στο μέρος της τάξης που έχει μεγαλύτερο άνοιγμα. Τα παιδιά θα καθίσουν το ένα δίπλα στο άλλο σε κύκλο έτσι ώστε να βλέπουν το ένα το άλλο. Αυτή η διάταξη βοηθάει σε σημαντικό βαθμό στην επικοινωνία και δημιουργεί ένα μικρό βαθμό σωματικής έκθεσης καθώς τα παιδιά δεν μπορούν να κρυφτούν πίσω από την ασφάλεια του θρανίου. Ο εκπαιδευτικός-συντονιστής θα καθίσει κι αυτός στον κύκλο φροντίζοντας ωστόσο η θέση του να είναι στην κορυφή του κύκλου. Ο κύκλος δηλαδή θα έχει σχηματικά τη μορφή πέταλου στην κορυφή του οποίου θα καθίσει ο εκπαιδευτικός ώστε να μπορεί να βλέπει όλα τα παιδιά.



Το σκηνικό αυτό θα επαναλαμβάνεται σε κάθε συνάντηση με τα παιδιά. Οπότε τα παιδιά θα φροντίζουν λίγο πριν την κάθε συνάντηση να βάζουν τις καρέκλες σε κύκλο ώστε να μη χάνεται χρόνο και να ξεκινάτε αμέσως την ενότητα. Στο τέλος τα παιδιά φροντίζουν να επαναφέρουν τις καρέκλες και τα θρανία σε διάταξη μαθήματος.

## 1<sup>η</sup> Συνάντηση Επικοινωνία – Ενεργητική Ακρόαση (διάρκεια 90')

α) Ζητούμε από τα παιδιά να μας πουν το όνομα τους και ποιες είναι οι προσδοκίες τους από το πρόγραμμα αυτό.

β) Διευκρινίζουμε στα παιδιά ότι οι συναντήσεις αυτές δεν είναι μαθήματα αλλά θα αφιερωθεί χρόνος να συζητήσουμε θέματα που τα αφορούν. Ωστόσο χρειάζεται να ορίσουμε το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα συζητήσουμε. «Τι θα μπορούσε να μας διευκολύνει όλους να μιλήσουμε και να εκφράσουμε την άποψή μας;» Δημιουργούμε με τα παιδιά ένα τύπο συμβολαίου το οποίο είναι καλό να το τηρούμε όλοι σε πλαίσια του αμοιβαίου σεβασμού. Καταγράφουμε στον πίνακα τις απαντήσεις των παιδιών που να εμπεριέχουν π.χ. σεβασμό, δεν διακόπτω, ακούω προσεκτικά, δεν φωνάζω, δεν κοροϊδεύω, αποφεύγω τις προστριβές. Συμφωνείτε σε απλούς και ξεκάθαρους κανόνες που θα βοηθήσουν τους μαθητές να νιώσουν άνετα όταν χρειαστεί να μιλήσουν (βλ. Στηρίζομαι στα πόδια μου, Ταυτότητα κ αυτοεκτίμηση σ.24 [http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI\\_TautothtaAutoektimish.pdf](http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI_TautothtaAutoektimish.pdf))

γ) Μαθαίνω να ακούω:

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε ζευγάρια και να διαλέξουν κάποιον που δεν τον ξέρουν πολύ καλά. Ζητήστε από το κάθε ζευγάρι να καθίσουν ο ένας απέναντι στον άλλο και τους λέτε να μιλούν ταυτόχρονα για 2 λεπτά για ένα θέμα, όποιο θέλουν. Στη συνέχεια τους ζητάτε να καθίσουν πλάτη με πλάτη και να προσπαθούν να ακούσουν τι τους λέει ο συνομιλητής τους. Δίνετε 2-3 λεπτά στον ένα ομιλητή και 2-3 στον άλλο. Στη συνέχεια ζητάτε σε όλους να καθίσουν πάλι σε κύκλο.

Ρωτήστε τα παιδιά πως τους φάνηκε η επικοινωνία όταν μιλούσαν ταυτόχρονα ή όταν ήταν πλάτη με πλάτη. Με βάση αυτά που λένε τα παιδιά γράφετε στον πίνακα ένα κατάλογο που θα περιλαμβάνει οτιδήποτε εμποδίζει την ακρόαση (ΕΜΠΟΔΙΑ). Στη συνέχεια ζητάτε από τα παιδιά να σας πουν οτιδήποτε πιστεύουν ότι διευκολύνει την ακρόαση και γράψτε ένα κατάλογο στον πίνακα δίπλα στα ΕΜΠΟΔΙΑ.

Τώρα τα ζευγάρια θα κάνουν άλλη μία άσκηση γνωριμίας προσπαθώντας να εφαρμόσουν κάποιους τρόπους επικοινωνίας/ακρόασης. Σε κάθε ζευγάρι **μοιράζετε το φυλλάδιο 1 ,σελίδα 22 της ενότητας Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση του Στηρίζομαι στα πόδια μου** ([http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI\\_TautothtaAutoektimish.pdf](http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI_TautothtaAutoektimish.pdf)) και εξηγείτε τη διαδικασία στα παιδιά.

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία κάθεστε όλοι σε κύκλο και συζητάτε με τα παιδιά:

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

Ολοκληρώνετε τη συζήτηση κάνοντας μία μικρή περίληψη των όσων είπατε βγάζοντας ίσως και κάποια συμπεράσματα.

Μπορείτε να παροτρύνετε τα παιδιά την επόμενη φορά που θα διαφωνήσουν με κάποιον να διακόψουν τη συζήτηση και να προτείνουν να συζητήσουν τη διαφωνία με βάση τον παρακάτω κανόνα: καθένας θα έχει δικαίωμα να μιλήσει μόνο αφού έχει πρώτα επαναλάβει τις ιδέες που έχει εκφράσει ο άλλος ώστε να δει αν όντως κατανόησε αυτά που του είπε ο άλλος. Επισημαίνουμε εδώ ότι πολλές φορές οι άνθρωποι μιλούμε έντονα πιστεύοντας ότι διαφωνούμε αλλά το περιεχόμενο των λόγων μας τελικά είναι το ίδιο απλά δεν ακούμε ο ένας τον άλλο.

### Κλείσιμο της συνάντησης

Αν έχετε λίγο χρόνο ρωτήστε τα παιδιά πως τους φάνηκε η συνάντηση, τι τους άρεσε και τι όχι, με τι συναίσθημα θα βγούνε για διάλειμμα. Πριν βγείτε διάλειμμα ευχαριστείτε τα παιδιά για τη συνεργασία και για όσα σας είπαν ή σας εμπιστεύτηκαν. Όλα ήταν πολύτιμα και σας βοήθησαν να γνωριστείτε περισσότερο.

## 2<sup>η</sup> Συνάντηση: Έκφραση και Διαχείριση συναισθημάτων (διάρκεια 90')

Πριν ξεκινήσετε την ενότητα, αν τα παιδιά δεν το έχουν θυμηθεί πιο πριν, ζητάτε να τραβήξουν αθόρυβα τα θρανία στην άκρη και να βάλουν τις καρέκλες τους σε κύκλο στο μέσο της τάξης, ή στο μέρος της τάξης που έχει μεγαλύτερο άνοιγμα. Τα παιδιά θα καθίσουν το ένα δίπλα στο άλλο σε κύκλο έτσι ώστε να βλέπουν το ένα το άλλο.

Στη συνέχεια κάνετε μία σύνδεση με την προηγούμενη ενότητα, λέγοντας περιληπτικά τι συζητήσατε, τι κατανοήσατε, αν υπάρχουν απορίες ή προβληματισμοί.

### Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Η συνάντηση αυτή επικεντρώνεται στη διαχείριση των δύσκολων συναισθημάτων. Όταν μιλάμε για διαχείριση συνήθως οι άνθρωποι νομίζουν ότι πρέπει να καταφέρουν να μη νιώθουν ποτέ άγχος, φόβο, θυμό και οποιοδήποτε συναίσθημα τους είναι δυσάρεστο. Μία άλλη αντίληψη για τη διαχείριση συναισθημάτων λέει ότι πρέπει να αγνοούμε και να καταπιέζουμε όποιο συναίσθημα κρίνουμε ότι δεν πρέπει να το εκφράσουμε γιατί η ύπαρξή του θεωρείται αδυναμία. Έτσι συσσωρεύουμε ένταση, καθώς το συναίσθημα δεν εξαφανίζεται αλλά παραμένει παγιδευμένο μέσα μας.

Στην πραγματικότητα διαχείριση συναισθημάτων σημαίνει να αναγνωρίζει κανείς το δύσκολο συναίσθημά του, να το αποδέχεται ως φυσιολογικό και να βρίσκει τρόπους να νιώθει καλύτερα.

Στην ολομέλεια εισάγουμε το θέμα των συναισθημάτων (Σήμερα παιδιά θα μιλήσουμε για τα συναισθήματα) και θέτουμε στα παιδιά σταδιακά μία σειρά ερωτήσεων.

- Τι είναι τα συναισθήματα;
- Ποια είναι τα συναισθήματα;
- Είναι σημαντικά για τη ζωή μας και γιατί

Αφήνουμε τα παιδιά ελεύθερα να μας πουν τι σκέφτονται. Εμείς παροτρύνουμε συνεχώς να μιλήσουν όλοι π.χ. «υπάρχει κάποιος άλλος που θα ήθελε να πει κάτι» ή «ποια άλλα συναισθήματα υπάρχουν». Είναι σημαντικό να μη διαχωριστούν τα συναισθήματα σε καλά και κακά. Όλα τα συναισθήματα είναι σημαντικά γιατί μας βοηθούν να

επικοινωνούμε, να καταλαβαίνουμε τα όρια μας, να συνειδητοποιούμε κάτι που μας αρέσει ή όχι, να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων. Από την οπτική αυτή όλα τα συναισθήματα είναι καλά αλλά έχουν ένα βαθμό δυσκολίας στη διαχείρισή τους. Κάποια συναισθήματα τα διαχειριζόμαστε πιο δύσκολα από κάποια άλλα. Στο σημείο αυτό μπορείτε να ρωτήσετε τα παιδιά:

- Ποια συναισθήματα πιστεύετε διαχειριζόμαστε πιο δύσκολα και ποια πιο εύκολα και γιατί;

Αφήνετε λίγο χρόνο να μιλήσουν τα παιδιά και στη συνέχεια ρωτάτε

- Τι αισθάνεστε στο σώμα σας όταν: α) φοβάστε, αγχώνεστε, θυμώνετε, λυπάστε, χαίρεστε.

Αφήνετε για κάθε συναίσθημα να προσπαθήσουν τα παιδιά να βιώσουν το σώμα τους για να απαντήσουν. Αν δυσκολεύονται δώστε εσείς ένα παράδειγμα (π.χ. όταν φοβάμαι έχω ταχυκαρδία, ιδρώνουν τα χέρια μου) και προσπαθήστε να δείτε αν σε διαφορετικά συναισθήματα εκδηλώνονται ίδια σωματικά συμπτώματα (π.χ. όταν κάποιος είναι αγχωμένος μπορεί να έχει ταχυκαρδία και να ιδρώνουν τα χέρια του).

Στη συνέχεια δώστε στα παιδιά να διαβάσουν το διάγραμμα των σταδίων έκφρασης συναισθημάτων στη σελίδα 50 από την ενότητα Συναισθήματα του Στηρίζομαι στα πόδια μου ([http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI\\_Sunaisthimata.pdf](http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI_Sunaisthimata.pdf)) και συζητήστε το.

Στη συνέχεια χωρίζετε τα παιδιά με τυχαίο τρόπο σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Σε κάθε ομάδα δίνετε μία σελίδα με περιπτώσεις από τις σελίδες 56-58 της ενότητας Συναισθήματα του Στηρίζομαι στα πόδια μου και ζητάτε από τα παιδιά να επιλέξουν τρόπους αντιμετώπισης του θυμού. Υπάρχουν 3 επιλογές σε κάθε περίπτωση ωστόσο μπορούν τα παιδιά να προτείνουν και μία δική τους αν θεωρούν ότι θα ήταν αποτελεσματικότερη. Αφήνετε τα παιδιά να συνεργαστούν στις ομάδες 10 λεπτά και στη συνέχεια δίνετε στην κάθε ομάδα τις σελίδες 54 και 55 της ίδιας ενότητας και τους ζητάτε να δούνε αν οι απαντήσεις που έδωσαν ταιριάζουν ή διαφοροποιούνται με τις προτάσεις των φυλλαδίων. Μπορούν αν θέλουν να αλλάξουν τις απαντήσεις τους μετά την ανάγνωση των φυλλαδίων εφόσον διαπιστώσουν ότι η νέα απάντηση τους θα είναι πιο αποτελεσματική για τη διαχείριση του θυμού. Τους δίνετε άλλα 10 λεπτά

Στη συνέχεια συζητάτε σε κύκλο τα συμπεράσματα της κάθε ομάδας και αν τελικά μπορούμε να διαχειριστούμε το θυμό μας.

Ολοκληρώνετε τη συζήτηση κάνοντας μία μικρή περίληψη των όσων είπατε βγάζοντας ίσως και κάποια συμπεράσματα.

#### Κλείσιμο της συνάντησης

Αν έχετε λίγο χρόνο ρωτήστε τα παιδιά πως τους φάνηκε η συνάντηση, τι τους άρεσε και τι όχι, με τι συναίσθημα θα βγούνε για διάλειμμα. Πριν βγείτε διάλειμμα ευχαριστείτε τα παιδιά για τη συνεργασία και για όσα σας είπαν ή σας εμπιστεύτηκαν. Όλα ήταν πολύτιμα και σας βοήθησαν να γνωριστείτε περισσότερο.

### 3<sup>η</sup> Συνάντηση Λήψη αποφάσεων-Διλήμματα (Διάρκεια 90')

Πριν ξεκινήσετε την ενότητα, αν τα παιδιά δεν το έχουν θυμηθεί πιο πριν, ζητάτε να τραβήξουν αθόρυβα τα θρανία στην άκρη και να βάλουν τις καρέκλες τους σε κύκλο στο μέσο της τάξης, ή στο μέρος της τάξης που έχει μεγαλύτερο άνοιγμα. Τα παιδιά θα καθίσουν το ένα δίπλα στο άλλο σε κύκλο έτσι ώστε να βλέπουν το ένα το άλλο.

Στη συνέχεια κάνετε μία σύνδεση με την προηγούμενη ενότητα, λέγοντας περιληπτικά τι συζητήσατε, τι κατανοήσατε, αν υπάρχουν απορίες ή προβληματισμοί.

Πριν ξεκινήσετε την ενότητα υπενθυμίστε στα παιδιά ότι είναι η τελευταία συνάντηση του προγράμματος. Εισάγετε το θέμα της συνάντησης που είναι το πώς παίρνω αποφάσεις.

Ζητήστε από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και ζητήστε τους να μετακινηθούν στο χώρο ανάλογα με την απόφαση που πάρουν σε κάθε «δίλημμα» που θα βάζετε. Στη συνέχεια τους ρωτάτε υποδεικνύοντας δύο μέρη του χώρου (π.χ. αριστερά δεξιά, ή μπροστά πίσω): Τι θα διάλεγες **Ένα γεύμα στα Goody's** ή **ένα γεύμα σε μία ταβέρνα**. Όσοι θέλουν ταβέρνα ας πάνε δεξιά και οι υπόλοιποι αριστερά (εναλλακτικά όσοι θέλουν ταβέρνα ας έρθουν ένα βήμα μπροστά). Στο ίδιο μοτίβο βάζουμε μία σειρά τέτοιων διλημάτων.

- Να μπεις στο Πανεπιστήμιο ή να βρεις δουλειά μόλις τελειώσεις το γυμνάσιο
- Να μείνεις στην Ελλάδα ή να μεταναστεύσεις
- Μια έξοδος σε ιντερνετ καφέ ή μία έξοδος στο σινεμά
- Να μείνω μόνος να παίξω στον Η/Υ ή να βγω μια βόλτα με φίλους στην παραλία
- Να αφήσω τα μαλλιά μου μακριά ή να τα κόψω κοντά
- 

- Κάθε φορά ενδεικτικά ρωτάτε και απαντά όποιο παιδί θέλει
- Γιατί έκανες αυτή την επιλογή;
  - Ήταν δύσκολο να επιλέξεις;
  - Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες της απόφασης σου;

Στη συνέχεια μοιράστε στα παιδιά το φυλλάδιο 1 (ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ/ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ) στη σελίδα 29 στην ενότητα Λήψη Αποφάσεων του Στηρίζομαι στα Πόδια μου ([http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI\\_LhpshApofaseon.pdf](http://www.epipsi.gr/pdf/STHRIZOMAI_LhpshApofaseon.pdf)) και ζητήστε τους ατομικά να σκεφτούν κάποιες αποφάσεις που έχουν πάρει (πχ. Για το που πήγαν το Σαββατοκύριακο, τι διάλεξαν να φορέσουν, πως κατέληξε ένας καβγάς) να τις καταγράψουν στο φυλλάδιο και να σημειώσουν για κάθε απόφαση που βασίστηκαν με βάση πάλι το φυλλάδιο. Στη συνέχεια τους χωρίζετε σε μικρές ομάδες και τους ζητάτε να συζητήσουν με βάση τα ατομικά τους φυλλάδια αν υπήρχαν τρόποι που ταίριαζαν περισσότερο για τη λήψη συγκεκριμένων αποφάσεων. Για παράδειγμα ποιος τρόπος ήταν καλύτερος για

- Αποφάσεις που είχαν βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα
- Αποφάσεις που δεν μπορούσαν να αλλάξουν
- Αποφάσεις που μπορούσαν εύκολα να αλλάξουν
- Αποφάσεις που επηρεάζουν άλλους ανθρώπους
- Αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας για πολύ καιρό

Στη συνέχεια συζητάτε όλοι μαζί τα αποτελέσματα των ομάδων. (Προσέχουμε η μια ομάδα να συμπληρώνει την άλλη ώστε να αποφύγουμε να λέγονται από όλες τις ομάδες τα ίδια πράγματα. Μας ενδιαφέρει η σύνθεση των αποτελεσμάτων των ομάδων).

Στη συνέχεια μοιράστε σε κάθε παιδί το φυλλάδιο 2 (ΤΙ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΩ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ) στη σελίδα 48 της ίδιας ενότητας του Στηρίζομαι στα πόδια μου και παρουσιάστε τα στάδια που περιγράφονται στο φυλλάδιο 2. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και σε κάθε ομάδα μοιράστε τις ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ στη σελίδα 46 της ίδιας ενότητας του Στηρίζομαι στα Πόδια μου καθώς και το ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ στη σελίδα 49 της ίδιας ενότητας και ζητήστε από την κάθε ομάδα να επιλέξει μία περίπτωση και να αποφασίσει τι θα κάνει στη συγκεκριμένη περίπτωση, χρησιμοποιώντας τα στάδια που περιγράφονται στο ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (δώστε 10-15 λεπτά)

Σε κύκλο συζητάτε τη διαδικασία των σταδίων και τις αντιδράσεις των παιδιών. Ολοκληρώνετε τη συζήτηση κάνοντας μία μικρή περίληψη των όσων είπατε βγάζοντας ίσως και κάποια συμπεράσματα.

#### Κλείσιμο του προγράμματος

Το πρόγραμμα έχει ολοκληρωθεί και ζητάτε από τα παιδιά να σας πουν τις εντυπώσεις τους από το συνολικό πρόγραμμα και αν ικανοποιήθηκαν οι αρχικές τους προσδοκίες. Ζητάτε επίσης από τα παιδιά να σας πουν αν τους φάνηκε ωφέλιμο το πρόγραμμα και γιατί. Πριν χαιρετηθείτε ευχαριστείτε τα παιδιά για τη συνεργασία και για όσα σας είπαν ή σας εμπιστεύτηκαν. Όλα ήταν πολύτιμα και σας βοήθησαν να γνωριστείτε περισσότερο.