

Εργαστήρια Δεξιοτήτων – Θεματική Ενότητα 1 – Υπεύθυνος: Ρακιτζής Χρήστος

Θεματική:

Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Υποθεματική:

Ψυχική Υγεία

Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες:

Ε΄ Δημοτικού

Διάρκεια στο τετράμηνο:

(5 εργαστήρια/ 9 ώρες)

Περιγραφή (50-100 λέξεις)

Το υλικό στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτομέριμνας και ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα βασίζεται στην ανάπτυξη της γνώσης, την αναγνώριση του συναισθήματος και στην επιτέλεση της συμπεριφοράς, ώστε οι μαθητές να κατανοούν με κριτική σκέψη τις συνέπειες των πράξεων τους και να θωρακίζονται κατά το δυνατόν και με βάση την ηλικία τους την ψυχική τους υγεία. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση στην αποφυγή των διάφορων κοινωνικών πιέσεων οι οποίες είναι υπεύθυνες για την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών, η επικοινωνία και η δημιουργία κατάλληλου υποστηρικτικού περιβάλλοντος, η ανάπτυξη αξιών και συναισθημάτων που κατευθύνουν τις πράξεις των μαθητών προς ασφαλείς επιλογές, η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής και της θετικής εικόνας του εαυτού, και τέλος η ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και διαπροσωπικών σχέσεων, όπως η κριτική σκέψη, η δεξιότητα της επικοινωνίας και της προσαρμοστικότητας. Παράλληλα, σκοπός του προγράμματος είναι η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών, η οποία επιφέρει θετικά αποτελέσματα (α) στην ενίσχυση της κοινωνικής-συναισθηματικής ικανότητας και της ικανότητας αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, και (β) στην καταστολή της εκδήλωσης αντικοινωνικής και επιθετικής συμπεριφοράς των παιδιών και των εφήβων. Με την καλλιέργεια των παραπάνω δεξιοτήτων, ο μαθητής καθίσταται ενεργητικό μέλος στη λήψη αποφάσεων και στον καθορισμό και την επίλυση των προβλημάτων, τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο.

1ο βιωματικό εργαστήριο: «Η ομάδα μας» (1 ώρα)

- Να γνωριστούν καλύτερα τα μέλη της ομάδας
- Να δημιουργήσουν το όνομα και το σύμβολο της ομάδας τους
- Να αποφασίσουν από κοινού τους κανόνες της ομάδας
- Να μιλήσουν για τα δικαιώματα των μελών της ομάδας

2ο βιωματικό εργαστήριο: «Ονομάζω συναισθήματα» (1 ώρα)

- Να μάθουν οι μαθητές να εντοπίζουν το συναίσθημα του συνομιλητή τους ενεργοποιώντας την ενσυναίσθησή τους
- Να εξασκηθούν οι μαθητές στην ενεργητική ακρόαση

3ο βιωματικό εργαστήριο: «Ο τοίχος των φιλοφρονήσεων» (1 ώρα)

- Να βιώσουν την θετική ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους
- Να ενισχυθεί η αυτεπίγνωση τους
- Να γνωρίσουν καλύτερα τους συμμαθητές τους

4ο βιωματικό εργαστήριο: «Πίσω από την συμπεριφορά» (1 ώρα)

- Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης

5ο βιωματικό εργαστήριο: «Με γνωρίζω καλύτερα» (1 ώρα)

- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτεπίγνωσης
- Ενίσχυση ανθεκτικότητας
- Προαγωγή θετικού τρόπου επικοινωνίας

6ο βιωματικό εργαστήριο: «Προβολή ταινίας» (1 και 45 λεπτά)

- «Σπάσε το φόβο σου» (1 ώρα)
- «Κέντρο Ελέγχου» (1 ώρα)
- «Χορεύοντας τα συναισθήματα» (30 λεπτά)

✓ Κατανόηση ταινίας

✓ Αναγνώριση συναισθημάτων

✓ Ανάπτυξη αυτεπίγνωσης