



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. ΗΠΕΙΡΟΥ

ERASMUS+ :
2020-1EL01-KA101-
077952

CONSORTIUM-
ΚΟΙΝΟΤΡΑΞΙΑ

«ΜΕΤΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΣΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ
ΜΕΘΟΔΟΥΣ
ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ»

- 1^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ
 - «Συναισθηματική Νοημοσύνη-
Αυτοδιαχείριση»
 - Επιστημονικά Υπεύθυνη:
Δρ. Κλεοπάτρα Ν. Βασιλείου
 - Υπεύθυνη διαχείρισης του έργου:
Εύχαρις Γουβέλη
- Γραφείο Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων
ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. Ηπείρου

«The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein».

10^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ:
ΣΟΦΙΑ ΑΓΙΟΠΕΤΡΙΤΟΥ

21^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ:
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΠΟΥΛΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΛΠΑΚΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ:
ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ ΜΑΣΤΟΡΑΣ

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ
ΠΡΕΒΕΖΑΣ: ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΠΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΛΚΙΑΔΩΝ ΑΡΤΑΣ:
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΙΡΚΙΖΑΤΩΝ ΑΡΤΑΣ:
ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΣΠΙΡΙΔΩΝΑ ΑΡΤΑΣ:
ΒΙΚΗ ΚΩΣΤΑΒΑΣΙΛΗ

3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ:
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΙΑ

5 ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ:

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου. Δίνω προσοχή!!!

Αναγνωρίζω τι αισθάνομαι και γιατί το νιώθω. Κατανοώ!

Κόβω ταχύτητα και παίρνω απόσταση. Είμαι σε επιφυλακή!!!

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου. Επιλέγω πώς και πότε τα εκφράζω!

Προσαρμόζω τα συναισθήματα που νιώθω στη συγκεκριμένη κατάσταση. Παίζω με τις δυνάμεις μου!

Δεν κρύβω ή «θάβω» τα συναισθήματά μου. Είμαι ανοιχτός/ή και τα αποδέχομαι. Στοχεύω στην κανονικότητα και όχι στην καταστολή!

Εκφράζω τα συναισθήματα που νιώθω-Τα ονομάζω-Αντιλαμβάνομαι το μήνυμα- Κάνω διάλειμμα- Παίρνω βαθιά αναπνοή- Δημιουργώ απόσταση- Τα επαναπροσδιορίζω!

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΑΣ
ΕΧΟΥΝ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΗ
ΔΥΝΑΜΗ ΠΑΝΩ ΣΤΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ.
Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ
ΕΡΜΗΝΕΥΟΥΜΕ ΜΙΑ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ
ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΟΣ ΚΑΙ
ΑΥΤΕΣ ΟΙ
ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ
ΣΚΕΨΕΙΣ
ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΙ,
ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ
ΚΑΙ ΔΡΟΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ
ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΑΣ.

Πάγιες αντιλήψεις
(Είμαι ανεπαρκής)

Ενδιάμεσες πεποιθήσεις
(Καλύτερα να μην ξεκινήσω καθόλου)

Αυτόματη σκέψη
(Ποτέ δεν θα λύσω το συγκεκριμένο)

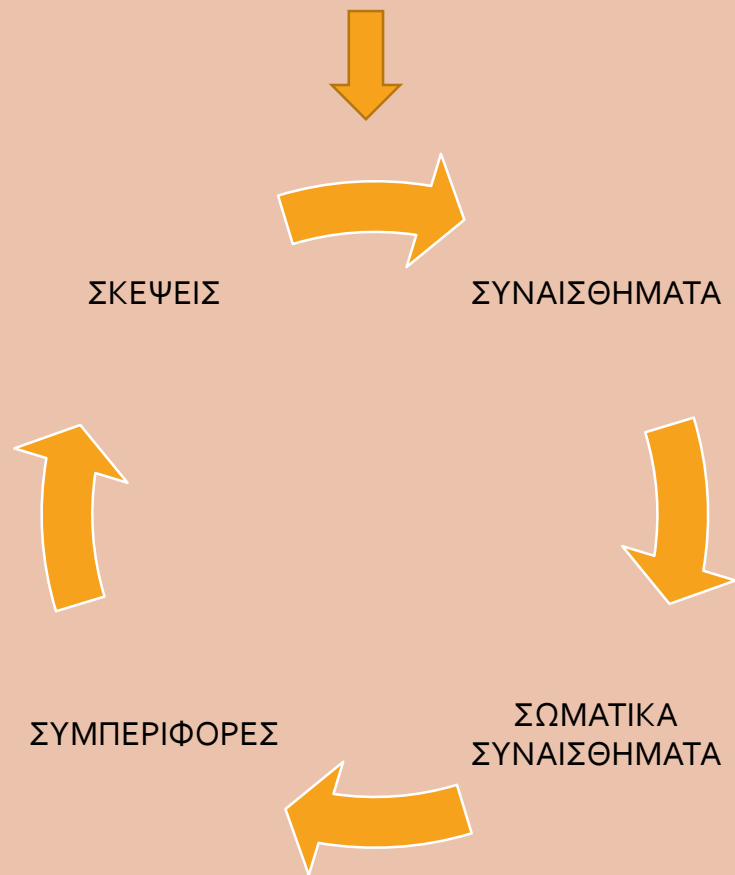
Συμπεριφορά
(Γίνομαι νευρικός. Βρίσκω δικαιολογίες να μην κάνω τίποτα)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ: Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Τα συναισθήματα εμφανίζονται μόνο αφού έχουμε ερμηνεύσει μια κατάσταση. Αν καταφέρουμε να αλλάξουμε τις σκέψεις που οδηγούν σε συγκεκριμένο συναίσθημα, το συναίσθημα δεν θα εμφανιστεί ή θα είναι διαφορετικό ή λιγότερο έντονο.



Το πώς το άγχος επηρεάζει την υγεία και τη ζωή μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον τρόπο που σκεφτόμαστε, με τα μοτίβα σκέψης μας, με το πώς αντιλαμβανόμαστε και εξηγούμε διαφορετικές αγχωτικές καταστάσεις και με το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας.

3 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ/ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Η απάντηση του σώματός μου σε αγχωτικές καταστάσεις με βοηθά και δεν είναι απειλή (το στρες ως ενέργεια που χρησιμοποιώ).

Βλέπω τον εαυτό μου ικανό/ή να χειριστώ την αγχωτική κατάσταση, να μάθω από αυτή, να αναπτυχθώ προσωπικά.
(McGonigal, 2015)

Καταλαβαίνω πως όλοι βιώνουμε και αντιμετωπίζουμε στρεσογόνες καταστάσεις, και αυτό δεν αποτελεί σημάδι αποτυχίας, αδυναμίας ή ανικανότητας.

3 σημαντικές ερωτήσεις για το πως να χρησιμοποιώ την αντίδρασή μου στο άγχος προς όφελός μου

Μπορώ να δω και να αντιληφθώ την κατάσταση και τις περιστάσεις διαφορετικά, σαν πρόκληση και όχι σαν απειλή;

Ποιες είναι οι δυνάμεις μου και τι μπορώ να επηρεάσω και να ελέγξω;

Μπορώ και πώς να μάθω, να βελτιωθώ, να αναπτυχθώ;

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

«ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΣΤΙΓΜΗ -ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗ- ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΞΕΔΙΠΛΩΘΕΙ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΛΕΠΤΟ ΠΡΟΣ ΛΕΠΤΟ ΣΑΝ ΝΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΙΔΙΑ ΣΟΥ Η ΖΩΗ ΑΠΟ ΑΥΤΟ»

JON KABAZINN

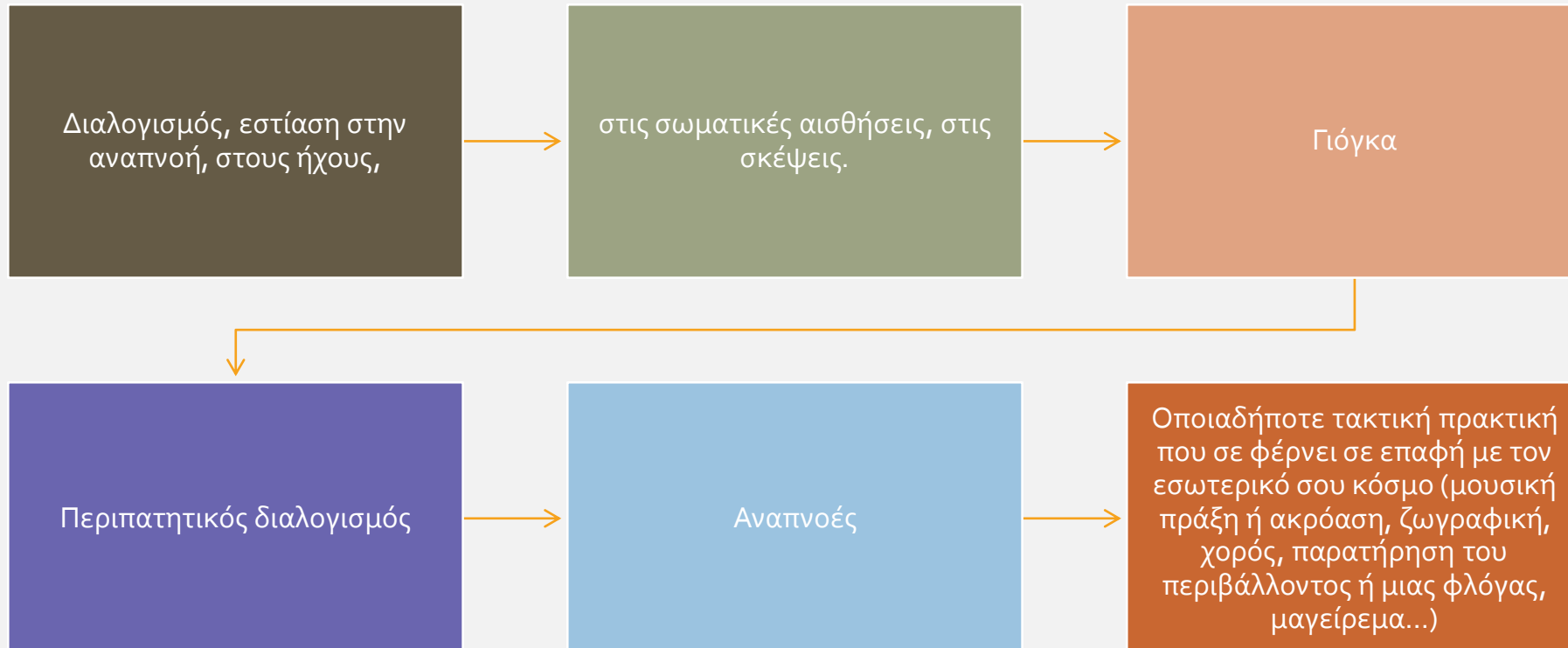
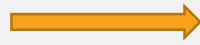
▶ Πως λειτουργεί η ενσυνειδητότητα;

- ▶ Ο βαθύτερος αυτοαναλογισμός φανερώνει ότι καταστάσεις, σκέψεις και συναισθήματα διασυνδέονται αλλά είναι ξεχωριστά στοιχεία.
- ▶ Η επίγνωση μας κάνει ικανούς να επιλέγουμε την αντίδραση στο άγχος που δεν είναι αυτόματη.
- ▶ Η συνεχιζόμενη πρακτική σπάει τον κύκλο της αυτόματης αντίδρασης στο άγχος.
- ▶ Υψηλά επίπεδα αυτοπειθαρχίας βοηθούν στο χτίσιμο παραγόντων προστασίας από το άγχος.

Η ενσυνειδητότητα είναι μαραθώνιος και όχι αγώνας ταχύτητας. Η πρακτική μας θα έχει μεταβαλλόμενες καταστάσεις οι οποίες είναι φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας.

«Μεταξύ ερεθίσματος και αντίδρασης υπάρχει ένα μεγάλο κενό. Σε αυτό το κενό επαφίεται η ελευθερία μας και η δύναμή μας να επιλέξουμε την αντίδρασή μας. Στην αντίδρασή μας επαφίεται η ανάπτυξη και η ευτυχία μας» (Victor Frankl)

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ



ΠΩΣ ΝΑ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕ
ΜΙΑ ΑΓΧΩΤΙΚΗ/
ΔΥΣΚΟΛΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ηρέμησε. Καθάρισε το μυαλό σου, έλεγξε τα συναισθήματά σου, το σώμα και τις πράξεις σου.

“STOP”

- Stop-Σταμάτα
- Take a breath-Πάρε μια αναπνοή
- Observe what's going on-Παρατήρησε τι συμβαίνει. Αποδέξου
- Proceed-Προχώρα

5Cs

- Calmness-Ηρεμία
- Clarity-Σαφήνεια
- Connections- Συνδέσεις
- Competence-Επάρκεια
- Courage-Θάρρος

ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Άγχος, ανησυχίες και δυσάρεστα συναισθήματα υπάρχουν και πάντα θα είναι παρόντα.

Δεν μπορούμε να κρυφτούμε ή να δραπετεύσουμε από αυτά. Ο μόνος τρόπος είναι να μάθουμε πώς να ζούμε με αυτά και να καλλιεργηθούμε με αυτά.

Με ανοικτή προσέγγιση απέναντι στη ζωή έρχεται η ανθεκτικότητα: η ικανότητα να ξεπερνάς δύσκολες εμπειρίες.

Η ανθεκτικότητα δεν είναι χαρακτηριστικό που οι άνθρωποι έχουν ή δεν έχουν. Περιλαμβάνει συμπεριφορές, σκέψεις και πράξεις που μπορούν να μάθουν και να αναπτύξουν.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ:

- ✓ Ομαδικές δραστηριότητες
- ✓ Ατομικές δραστηριότητες
- ✓ Διαχείριση συναισθημάτων
- ✓ Συζητώντας για τα συναισθήματα

Προετοιμάζοντας μια δραστηριότητα για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας στην τάξη και στο σχολείο

Ατομική προετοιμασία

- ▶ Τι κάνω μέχρι στιγμής και θέλω να το συνεχίσω;
- ▶ Τι θα ήθελα να βελτιώσω ή τι καινούριο θα ήθελα να ξεκινήσω;
- ▶ Ποια θα είναι τα βήματα για να τα καταφέρω;

Ομαδική προετοιμασία

- ▶ Ποιος είναι ο στόχος μας; Τι θέλουμε να αρχίσουμε πρακτικά;
- ▶ Έως πότε θέλουμε να συνεχιστεί;
- ▶ Τι χρειαζόμαστε για να επιτύχουμε τον στόχο;
- ▶ Τι δυνάμεις, γνώσεις, ικανότητες διαθέτουμε ήδη;
- ▶ Ποιος μπορεί να μας υποστηρίξει; Με ποιον τρόπο;
- ▶ Ποια εμπόδια πιθανόν να αντιμετωπίσω;
- ▶ Τι μπορούμε να κάνουμε εάν χάσουμε το κίνητρο, τη δέσμευσή μας;
- ▶ Τι μπορούμε να κάνουμε για να επιτύχουμε το στόχο αυτήν την εβδομάδα, αυτόν το μήνα, αυτόν το χρόνο;

Δραστηριότητα 1:

2 αλήθειες και 1 ψέμα(παρατήρηση)

- ✓ Στις ίδιες ομάδες ένας λέει 2 αλήθειες και ένα ψέμα και οι υπόλοιποι προσπαθούν να καταλάβουν ποιο είναι το ψέμα, εστιάζοντας στη φωνή, στην έκφραση, στη μη λεκτική επικοινωνία, στο σώμα.
- ✓ Τι είναι αυτό που μας κάνει να καταλαβαίνουμε ότι κάποιος λέει ψέματα;



Ομαδοκεντρικές σχολικές εργασίες

Δραστηριότητα 2: Ας γνωριστούμε.....

Διαχωρισμός ομάδων σε 3 ή 4 μαθητές ανάλογα με τον αριθμό.

Εντοπίζουν στο χώρο ένα αντικείμενο που περιγράφει, καθορίζει και εκφράζει τον καθένα ξεχωριστά.

ΣΤΟΧΟΙ:

- Μοίρασμα εμπειριών και αναμνήσεων
- Μέσω ενός εξωτερικού αντικειμένου είναι πιο εύκολη η έκφραση
- Γνωρίζουμε τον εαυτό μας και τους άλλους
- Δυνατότητα να εκφραστούν και οι πιο ντροπαλοί μαθητές



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3:

Ο εκπαιδευτικός έχει ήδη ετοιμάσει και κολλήσει στον τοίχο χαρτόνια με καθέναν από τους 5 πυλώνες ξεχωριστά.

Αρχικά οι μαθητές στέκονται μπροστά από τον πυλώνα στον οποίο θεωρούν ότι είναι «δυνατοί».

Εξηγούν γιατί
(προφορικά, γραπτώς).

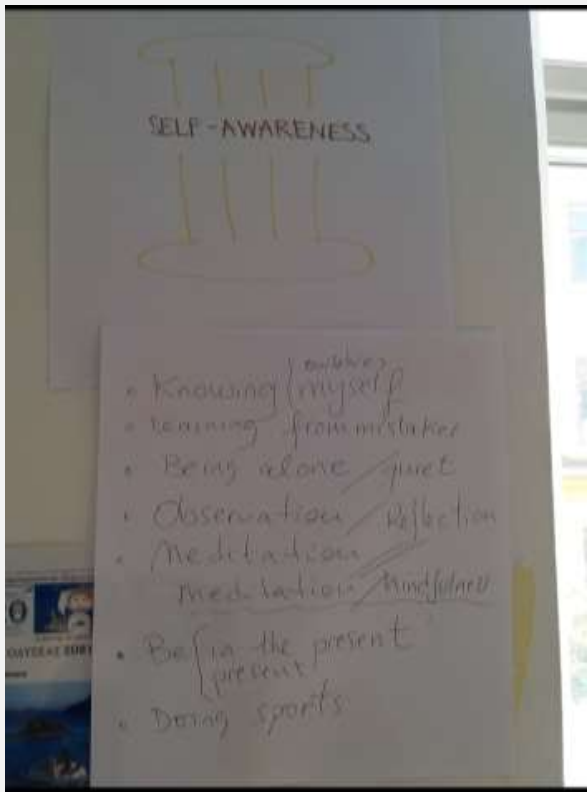
Στη συνέχεια στέκονται μπροστά από τον πυλώνα που θεωρούν ότι πρέπει να βελτιώσουν.

Προσωπικά και με τους συμμαθητές τους εκφράζουν προτάσεις βελτίωσης.



Τα «δυνατά» και «αδύναμα» σημεία μου.

Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να βελτιώσουν, με προτάσεις δικές τους και των συμμαθητών τους, το κομμάτι που υστερούν.



Δραστηριότητα 4: Ο φωτεινός σηματοδότης (Goleman)

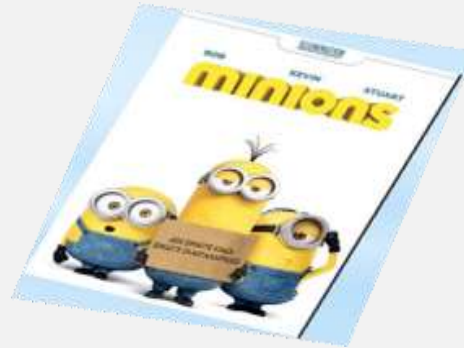
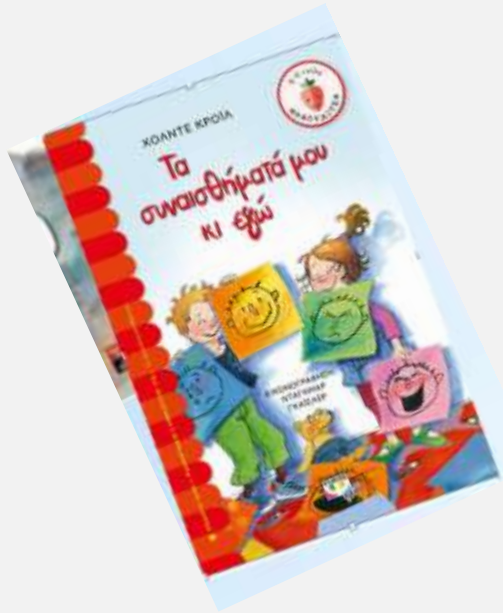


▶ **Κόκκινο:** 1) Στοπ. Ηρέμησε και σκέψου πριν δράσεις.

▶ **Πορτοκαλί:** 2) Μίλησε για το πρόβλημα και πώς νιώθεις για αυτό.
3) Θέσε έναν θετικό στόχο.
4) Σκέψου πολλές εναλλακτικές λύσεις.
5) Σκέψου από πριν τις συνέπειες.

Πράσινο: 6) Προχώρησε και δοκίμασε το καλύτερο σχέδιο.

Ιστορίες, ταινίες, βίντεο...



Όλα τα παιδιά έχουν το αγαπημένο τους βιβλίο, ταινία ή τηλεοπτική εκπομπή. Ζητώντας από το παιδί να βάλει τον εαυτό του μέσα στην ιστορία, θα εξασκήσει την ενσυναίσθηση για τους άλλους.

- Τι πιστεύεις ότι νιώθει ο χαρακτήρας *α* αυτή τη στιγμή;
- Γιατί πιστεύεις ότι ο χαρακτήρας αισθάνεται έτσι;
- Τι γίνεται με τον χαρακτήρα *β*, μπορείς να φανταστείς τι περνά;
- Τι μπορεί να σκέφτονται;
- Πώς θα ένιωθες αν ήσουν στη θέση τους;
- Αν ήσουν ο χαρακτήρας *α/β*, τι θα έκανες διαφορετικά;...



Εφαρμογές, βίντεο, εκπαιδευτικές ταινίες για μικρούς και μεγάλους, σύνδεσμοι ιστοσελίδων & υλικό

<https://www.mentimeter.com/>

[Ενσυναίσθηση: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι... - YouTube](#)
(Brene Brown):

Η διαφορά ενσυναίσθησης και συμπάθειας

<https://youtu.be/0gks6ceq4eQ> (Lisa Feldman Barrett):

Η διαφορά ανάμεσα στη αίσθηση και το συναίσθημα

<https://youtu.be/Y7m9eNoB3NU> (Daniel Goleman):

Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη

Ταινία: «Τα μυαλά που κουβαλάς»

<https://www.kqed.org/mindshift/35117/inventive-games-thatteach-%0Bkids-about-empathy-and-social-skills>

<https://www.youtube.com/user/gozenonline>

<https://www.commonsemmedia.org/lists/best-empathy-games-apps-for-kids> <https://e->

didaskalia.blogspot.com/2020/05/synaisthimata.html

<https://eimaimama.gr/2020/02/synesthimatiki-noimosyni-askisis.html>

http://kindergartenideas-sofia.blogspot.com/2011/03/blog-post_31.html

http://emathima.gr/Υλικό_συναισθηματικής_αγωγής

<https://oneirovates.com/paidi-kai-synaisthimata/>

<https://blogs.sch.gr/1nipagdimitr/tag/theatriki-paideia/>

https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz/take_quiz



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



«The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein».

ΙΔΡΥΜΑ
ΚΡΑΤΙΚΩΝ
ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ

IKY