

➤ 1^η Θεματική
«ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ»

➤ Επιστημονικά υπεύθυνη:

Δρ. Κλεοπάτρα Ν. Βασιλείου

➤ Υπεύθυνη διαχείρισης του έργου:

Εύχαρις Γουβέλη

Γραφείο Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων
ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. Ηπείρου

ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. ΗΠΕΙΡΟΥ

ERASMUS+ :
2020-1EL01-KA101-077952

CONSORTIUM- ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

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

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ (1^η ομάδα)

10^ο Δημοτικό σχολείο Ιωαννίνων: Σοφία Αγιοπετρίτου

21^ο Δημοτικό Σχολείο Ιωαννίνων: Κωνσταντίνα Μπούλια

Δημοτικό σχολείο Καλπακίου Ιωαννίνων: Μιλτιάδης Μάστορας

1^ο Δημοτικό Σχολείο Φιλιππιάδας Πρέβεζας: Μαρία Παππά

Δημοτικό Σχολείο Χαλκιάδων Άρτας: Αναστασία Κουτσούκη

Δημοτικό Σχολείο Κιρκιζατών Άρτας: Νίκος Παππός

Δημοτικό Σχολείο Αγίου Σπυρίδωνα Άρτας: Βίκη Κωσταβασίλη

3^ο Δημοτικό Σχολείο Ηγουμενίτσας: Κατερίνα Παπαδιά



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους αλλάζει ζωές.



Κοινωνικές Δεξιότητες

ΟΡΙΣΜΟΣ

«Συνιστούν μαθημένες συμπεριφορές, αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους του περίγυρου, που επιτρέπουν στο παιδί να αλληλεπιδρά και να λειτουργεί αποτελεσματικά σε μια ποικιλία κοινωνικών πλαισίων» (Χατζηχρήστου, 2011, σ. 389).

ΩΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΕΝΤΕ (5) ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Αυτεπίγνωση (self-awareness)
- Ενσυναίσθηση (empathy)
- Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (responsible decision making)
- Αυτο-διαχείριση (self-management)
- Διαπροσωπικές δεξιότητες (relationship skills)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Βασικές δεξιότητες
- Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων
- Δεξιότητες που ενισχύουν την ομαδικότητα



ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

• Διότι:

1. Μπορεί να μην έχει κατακτήσει ποτέ μια δεξιότητα ή να μην διακρίνει πότε αρμόζει να χρησιμοποιείται (δυσκολία κατάκτησης).

2. Μπορεί να κατέχει τη δεξιότητα και να μην τη χρησιμοποιεί πάντα ή/και σε ικανοποιητικό βαθμό (δυσκολία επίδοσης).

3. Μπορεί να κατέχει τη δεξιότητα και να επιθυμεί να τη χρησιμοποιήσει αλλά να μην επιτυγχάνει λόγω έλλειψης εξάσκησης και ανατροφοδότησης (δυσκολία άνεσης στη χρήση).

4. Μπορεί να υπάρχουν εξωτερικοί ή εσωτερικοί παράγοντες που παρεμποδίζουν τη σωστή χρήση μιας δεξιότητας (άλλη γλώσσα, κάποια διαταραχή, θέματα δυναμικής της ομάδας).

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ
ΣΤΙΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δυσκολίες στις
διαπροσωπικές
σχέσεις με
οικογένεια,
δασκάλους και
συνομήλικους.

Βίωση
απόρριψης από
τους
συνομήλικους,
που μπορεί να
φτάσει ως και σε
περιστατικά βίας.

Σημάδια
κατάθλιψης,
επιθετικότητας
και άγχους.

Ενδεχόμενη
χαμηλή επίδοση
στα μαθήματα
ως έμμεση
συνέπεια.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

1. Λεκτικές
2. Μη λεκτικές



Όταν τα σχολεία εφαρμόζουν υψηλής ποιότητας προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης :

- βελτιώνεται η σχολική επίδοση των παιδιών
- περιορίζεται η συχνότητα εκδήλωσης προβληματικών μορφών συμπεριφοράς
- βελτιώνονται οι κοινωνικές σχέσεις, το κλίμα της τάξης και το σχολείο αλλάζει προς το καλύτερο (Elias,2006).

Τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στοχεύουν να ενισχύσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, αποσκοπώντας στο να προλάβουν την εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς και να ενθαρρύνουν την υιοθέτηση θετικών μορφών συμπεριφοράς.



Βέβαια, κάτι τέτοιο απαιτεί τη συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων, δηλαδή της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας



(Elias, Zins, Graczyk, & Weissberg, 2003. Roeser, Eccles, & Samoroff, 2000. Zins & Elias, 2007).

• Κατά την τελευταία 10ετία κυρίως, έχουν σχεδιαστεί και εφαρμοστεί πλήθος προγραμμάτων παρέμβασης, βάση των αρχών της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης που επιπλέον ενισχύουν :

- τη σχολική επίδοση
- τον περιορισμό της εκδήλωσης αντικοινωνικής και επιθετικής συμπεριφοράς
- τη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης
- την αποτροπή χρήσης παράνομων ναρκωτικών ουσιών
- την προαγωγή της ψυχικής υγείας
- τον περιορισμό «προβληματικών μορφών» συμπεριφοράς
- τη συμβολή στη γενικότερη θετική ανάπτυξη των παιδιών (Durlak & et al., 2011).



SMART GOALS

S



SPECIFIC

Be clear and specific so your goals are easier to achieve. This also helps you know how and where to get started!

M



MEASURABLE

Measurable goals can be tracked, allowing you to see your progress. They also tell you when a goal is complete.

A



ACTIONABLE

Are you able to take action to achieve the goal? Actionable goals ensure the steps to get there are within your

R



REALISTIC

Avoid overwhelm and unnecessary stress and frustration by making the goal realistic.

T



TIMEBOUND

A date helps us stay focused and motivated, inspiring us and providing something to work towards.

<u>Συγκεκριμένος</u>	<u>Μετρήσιμος</u>	<u>Πραγματοποιήσιμος</u>	<u>Ρεαλιστικός</u>	<u>Χρονικά προσδιορισμένος</u>
Οι στόχοι μπορούν να πραγματοποιηθούν πιο εύκολα εάν είναι σαφείς και συγκεκριμένοι. Βοηθάει στο να έχεις μια αφετηρία, μια πορεία και ένα τέλος αυτής.	Οι μετρήσιμοι στόχοι μπορούν να καταγραφούν επιτρέποντάς σου να διαπιστώσεις την πρόοδό σου. Επιπλέον αντιλαμβάνεσαι πότε έχει ολοκληρωθεί ο στόχος ή σε ποιο στάδιο βρίσκεται.	Είσαι πρόθυμος να ενεργήσεις, ώστε να πετύχεις τον στόχο; Οι εφικτοί στόχοι εξασφαλίζουν ότι έχεις την εσωτερική δύναμη για να τους πετύχεις, κάτι που σε προφυλάσσει από το να βαρεθείς και να τα παρατήσεις.	Θέσε ρεαλιστικούς στόχους για να αποφύγεις υπερβολικό ενθουσιασμό, περιπτώ στρες και αναστάτωση. Ρεαλιστικός είναι ένας στόχος που ορίζεις ο ίδιος.	Ένα χρονοδιάγραμμα μας βοηθά να μείνουμε επικεντρωμένοι και ενθουσιώδεις, μας εμπνέει και μας παρακινεί να εργαστούμε για έναν σκοπό που έχουμε επιλέξει οι ίδιοι.

Η ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η ευγένεια αποτελεί μια κοινωνική δεξιότητα μέσω της οποίας το παιδί/έφηβος μαθαίνει να διεκδικεί και να υπερασπίζεται τον εαυτό του, χωρίς να καταφεύγει σε απρόσφορες λεκτικές και μη συμπεριφορές. Μέσω αυτής της κοινωνικής δεξιότητας, το παιδί/έφηβος ενισχύει την κοινωνικότητά του, καθώς γίνεται κοινωνικά αποδεκτό και συμπαθές από τον περίγυρό του.

<https://www.almanaptiksi.gr/ypiresies/enischysh-koinwnikwn-dexiottwn>

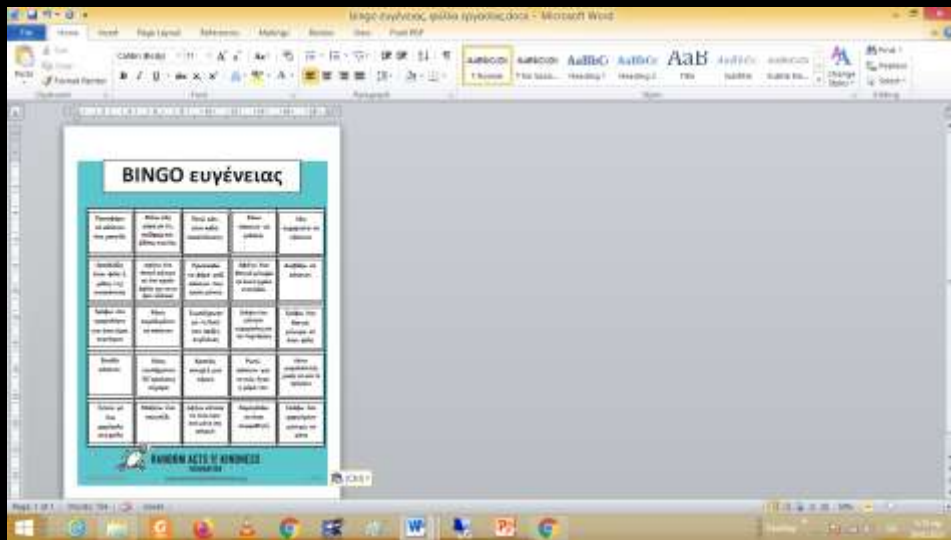


<https://www.naturanrg.gr/giati-stin-epochi-mas-i-kalosyni-kai-i-eygeneia-fantazei-afelis-symperifora-kai-adynameia/>

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ

“BINGO ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ”

- Παίρνουμε φυλλάδια (διαφορετικά) με πίνακα 5X5. Στα κουτάκια περιγράφονται περιπτώσεις ευγενικών πράξεων. Στο κέντρο υπάρχει κενή θέση για να γράψουμε εμείς όποια ευγενική πράξη κρινουμε.
- Ο καθένας, κρατώντας το δικό του φύλλο, περνά από όλους και τους ζητά να γράψουν το όνομά τους στο κουτάκι που περιγράφει την πράξη που έκαναν.
- Δεν είναι διαγωνισμός, ώστε να γεμίσουμε όσα περισσότερα κουτάκια γίνεται. Αφήνουμε ελεύθερο τον άλλο να συμπληρώσει ό,τι θέλει. Μπορεί να βρεθούν περισσότερα από ένα ονόματα σε κάποιο κουτί. Είναι βασικό να συνειδητοποιούμε το καλό που κάνουμε στους άλλους.
- <https://smallactbigimpact21days.wordpress.com/for-educators/elementary-school-resources-k-5/kindness-bingo/>



«ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ»

- Όταν παρατηρείτε πως ένα παιδί έκανε μια ωραία πράξη, γράψτε το σε ένα χαρτάκι και ρίξτε το σε ένα βάζο. Όταν γεμίσει, δίνουμε ένα ειδικό βραβείο σε όποιον συνέβαλε στο να γεμίσουμε το κουτί με ευγενικές πράξεις.
- Μπορεί να γίνει και στην αρχή της ημέρας γράφοντας μια καλή, ευγενική πράξη που είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε μέσα στη μέρα.
- <https://www.randomactsofkindness.org/rak-day>



Kindness Snippet Jar

There are two ways to use the Kindness Snippet Jar:

- 1) Every time you notice a child doing something kind, write it on a snippet and add it to the jar. Once the jar is full, everyone who contributed can receive a special reward.
- 2) Print kindness cards (available on www.dianealber.com) and place them in the jar. Have each child choose a card to prompt kindness throughout the day.

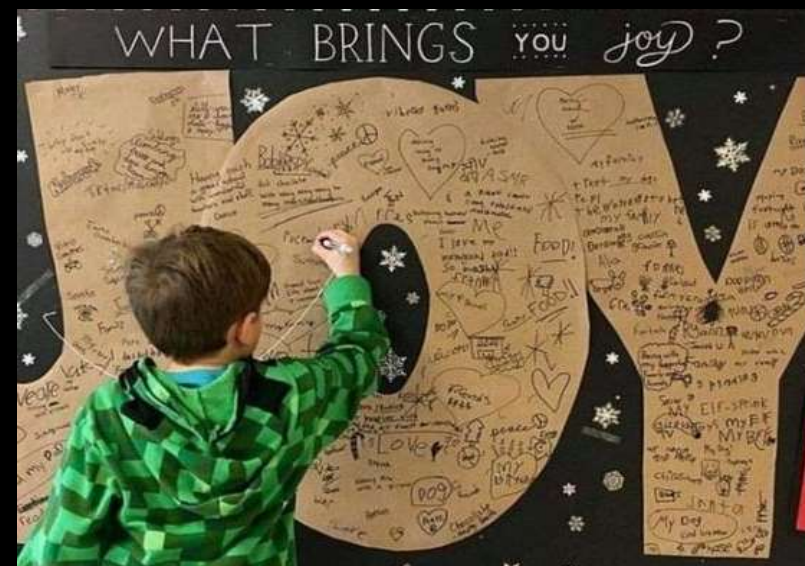


ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ

- Φτιάχνουμε έναν πίνακα με υποστηρικτικά μηνύματα αγάπης και ο καθένας παίρνει από ένα μήνυμα ανάλογα με το πώς νιώθει ή κάτι παρόμοιο.



- Μέσα σε ένα σχέδιο της επιλογής μας ο κάθε μαθητής μπορεί να γράψει κάτι ανάλογο με το πώς νιώθει.



Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ



- Δώσε προσοχή, όταν κάποιος μιλά και χρησιμοποίησε μη λεκτική επικοινωνία.
- Δείξε ενδιαφέρον, εξερεύνησε, επανέλαβε, διευκρίνισε, ζήτη επιπλέον πληροφορίες.
- Μην πιέζεις, μην κρίνεις, μην ηθικολογείς και μην ασκείς κριτική.
- Αναγνώρισε την οπτική, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.
- Δείξε φροντίδα και έλεγξε τι είδους φροντίδα χρειάζεται ο άλλος.
- Μην παραποιείς, να είσαι ειλικρινής, δώσε συμβουλές, αν σου το ζητήσει κάποιος και σεβάσου την απόφασή του.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

"ΠΟΜΠΟΣ - ΔΕΚΤΗΣ - ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ"



- Ένας μαθητής μιλάει για κάποιο θέμα που τον απασχολεί και είναι σημαντικό γι αυτόν, ο 2^{ος} ακούει προσεχτικά (ενεργητική ακρόαση) και προσπαθεί να είναι υποστηρικτικός συνομιλητής και ο 3^{ος} τους παρατηρεί και στο τέλος αναλύει τη συμπεριφορά των δύο που παρατήρησε.
- Ακολουθεί συζήτηση και στη συνέχεια εναλλαγή ρόλων.
- Ο διαχωρισμός των ομάδων μπορεί να γίνει πχ. με βάση τα χρώματα σελιδοδεικτών.



Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Μέσω των δεξιοτήτων συνεργασίας
το παιδί/έφηβος μπορεί να μαθαίνει
στρατηγικές που προωθούν :

την συνεργασία,

το παιχνίδι με άλλα παιδιά/εφήβους
και

τη δημιουργία/διατήρηση φιλικών
σχέσεων.

Δίκτυο υποστήριξης



Σκέψου τους ανθρώπους στους οποίους απευθύνεσαι για διάφορα πράγματα. Γράψε τους στην 1^η στήλη.

Σε ποιον άλλο θα στρεφόσουν στο μέλλον; Ποιος θα ήταν το υποστηρικτικό άτομο που θα σε βοηθούσε; Με ποιον νιώθεις καλά; Ποιον εμπιστεύεσαι; Γράψε αυτό το άτομο/ άτομα στην 2^η στήλη.

Μπορείς να γράψεις το ίδιο πρόσωπο περισσότερες φορές. Μπορείς να γράψεις παραπάνω από ένα πρόσωπο σε κάθε ερώτηση.

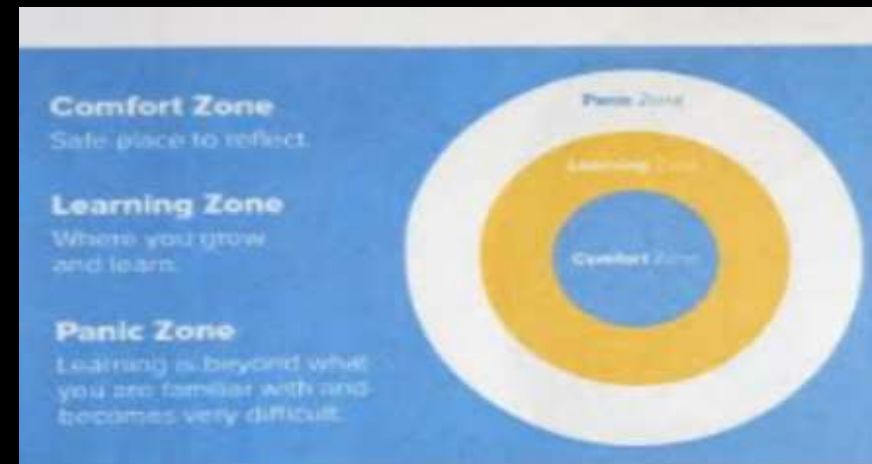


	Γράψε το όνομα του ατόμου ή των ατόμων που <u>τώρα</u> μπορείς να κάνεις αυτά τα πράγματα.	Σκέψου σε ποιον <u>άλλο</u> μπορείς να στραφείς σχετικά με αυτά τα θέματα <u>στο μέλλον</u> .
Γενικά σε ποιον λέω τι μου συνέβη στο σχολείο ή στον ελεύθερο χρόνο μου;		
Σε ποιον απευθύνομαι όταν χρειάζομαι βοήθεια με εργασίες στο σπίτι ή σε κάποιο θέμα;		
Από ποιον ζητάω συμβουλή (π.χ. πώς να λύσω ένα συγκεκριμένο πρόβλημα;)		
Με ποιον μοιράζομαι τα καλά νέα;		
Με ποιον μοιράζομαι τα κακά νέα;		
Με ποιον μοιράζομαι τα μυστικά μου;		
Με ποιον έχω χαλαρή, παιχνιδιάρικη διάθεση ή κάνω ζαβολιές;		
Με ποιον μιλάω ή τον βλέπω περιστασιακά;		

Η ΕΥΕΛΙΑ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Αφορά στη διαδικασία κατά την οποία προσαρμοζόμαστε πιο εύκολα και κατάλληλα σε διάφορες αλλαγές και προκλήσεις (έναν από τους σημαντικούς παράγοντες σε καταστάσεις κρίσης). Αναφέρεται παράλληλα και στον τρόπο σκέψης μας και στη συμπεριφορά μας.

Αφορά, επίσης, στη δημιουργικότητα όταν γνωρίζουμε το πρόβλημα και επιχειρούμε να το δούμε με μια άλλη οπτική, να βρούμε και να σκεφτούμε διαφορετικές απαντήσεις και λύσεις.

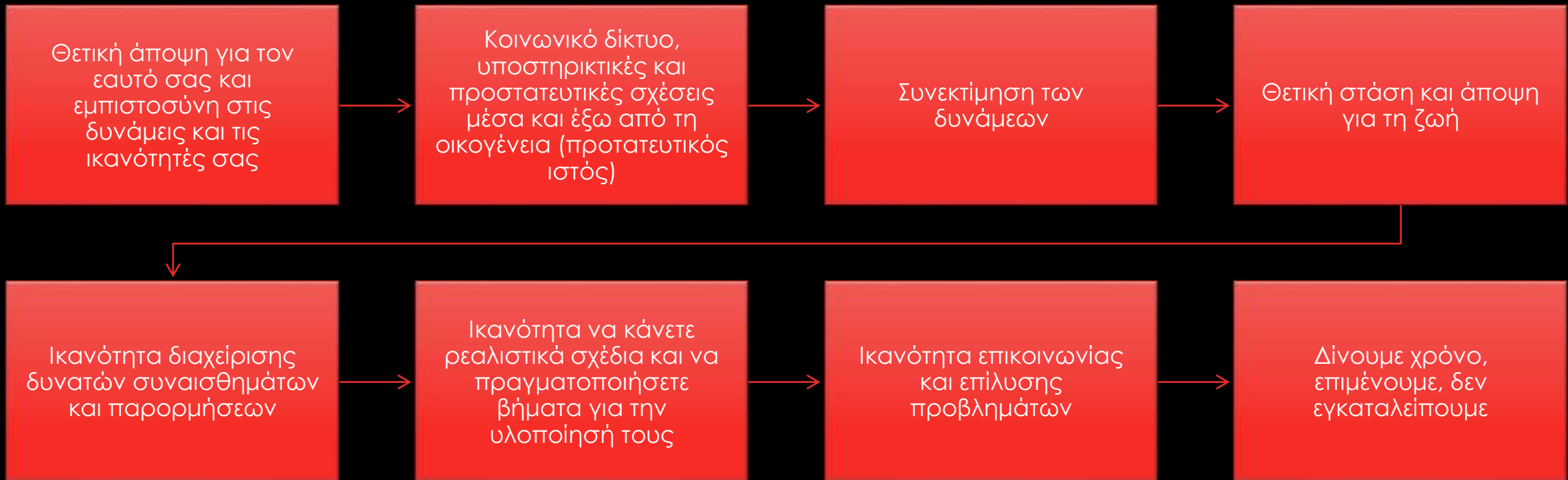


Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Είναι η διαδικασία της καλής προσαρμογής απέναντι στις αντιξοότητες, το τραύμα ή τις δύσκολες προκλήσεις της ζωής και η ικανότητα θετικής προσαρμογής, αποκατάστασης της προσωπικής ισορροπίας και επαναφοράς από δύσκολες εμπειρίες.
- Η διαδικασία της αποτελεσματικής κινητοποίησης εσωτερικών και εξωτερικών πηγών δύναμης για προσαρμογή ή για διαχείριση της δυσφορίας σε σοβαρά αγχωτικά ή τραυματικά γεγονότα ή καταστάσεις (Lee et al., 2012).
- Η ανθεκτικότητα μας βοηθάει να διατηρήσουμε την υγεία, την ευημερία και να «ανθίσουμε» παρά τις αρνητικές συνθήκες και καταστάσεις που έχουμε αντιμετωπίσει.
- <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

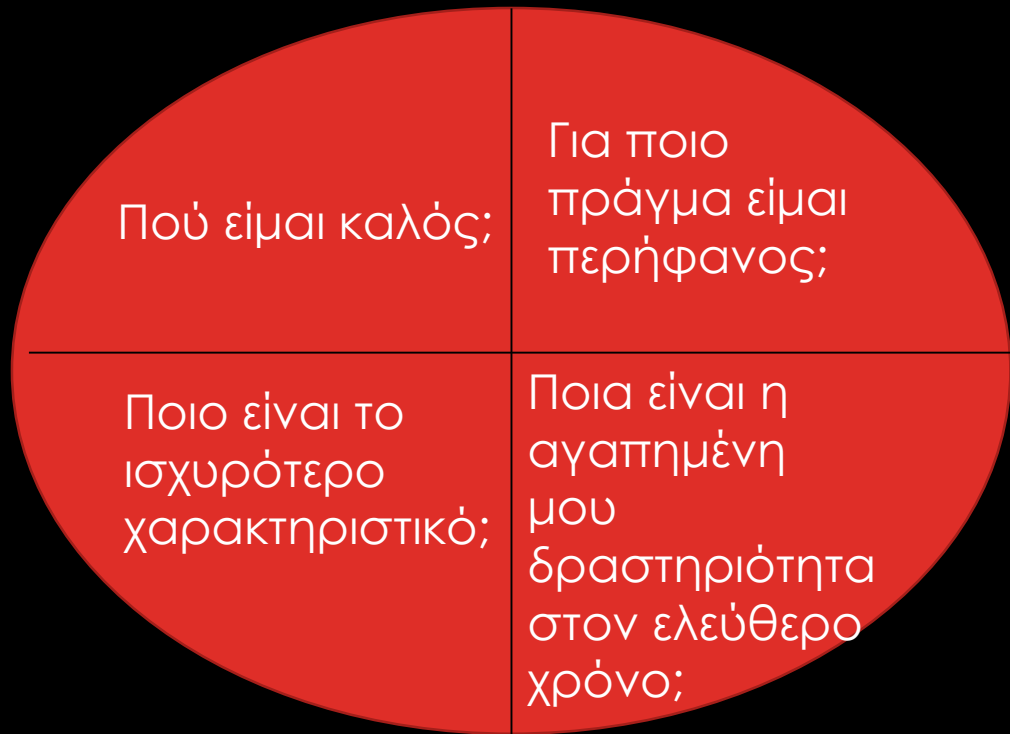


ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΤΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



Δραστηριότητα της ασπίδας

Άυξηση της αυτοπεποίθησης



Διάρκεια : 20 λεπτά
10 λεπτά αφήνουμε τους μαθητές να συμπληρώσουν την ασπίδα και 10 λεπτά γίνεται παρουσίαση των ασπίδων
Συχνότητα: 2 φορές την εβδομάδα για 2 εβδομάδες

ΟΙ ΕΝΝΙΑ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Σχέσεις:

- 1. Με τον εαυτό μας
- 2. Με τους άλλους
- 3. Με έναν υψηλότερο σκοπό (σκοπός ζωής και υψηλότερη αίσθηση διασύνδεσης).

Ισορροπία και κυριαρχία του οργανισμού

- 4. Φυσική: πιο αποδοτική χρήση ενέργειας, βελτιωμένα πρότυπα ύπνου, μεγαλύτερη ικανότητα χαλάρωσης, ανάκαμψη μετά από στρες, αντιξοότητα
- 5. Νοητική: Θετική στάση και μεγαλύτερος έλεγχος των σκέψεων
- 6. Συναισθηματική: επίλυση συναισθηματικών προβλημάτων, λιγότερη αντίδραση στις καταστάσεις της ζωής.

Διαδικασία (πώς λειτουργούμε στη ζωή)

- 7. Παρόν: Να είσαι στο « εδώ και τώρα»
- 8. Ευελιξία: Η ικανότητα να ανταποκρίνεσαι με τον κατάλληλο τρόπο στις αλλαγές
- 9. Δύναμη : Η ικανότητα να ολοκληρώνεις πράγματα, να είσαι επίμονος

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ 10 ΠΟΣΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ

Η σχέση με τον εαυτό μου

- Αποδέχομαι τον εαυτό μου
- Τον συμπονώ
- Υποστηρίζω και ενθαρρύνω τον εαυτό μου
- Εμπιστεύομαι την κρίση μου
- Τον φροντίζω και τον προσέχω
- Κατανοώ την αξία μου , αξίζω την ικανοποίηση και την επιτυχία
- Νιώθω περήφανος για τον εαυτό μου, αποδέχομαι τους επαίνους των άλλων, απολαμβάνω τις επιτυχίες μου
- Μπορώ να θέσω και να διατηρήσω «υγιή όρια»
- Αγαπώ τον εαυτό μου

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΓΙΑ ΣΤΙΓΜΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ;

- Βρείτε ένα ήσυχο μέρος, κλείστε τα μάτια σας και χρησιμοποιήστε την αγαπημένη σας τεχνική χαλάρωσης. Ίσως θυμηθείτε το αγαπημένο σας μέρος διακοπών ή απολαύστε ήρεμη μουσική.
- Φάτε κάτι ελαφρύ
- Κοιτάξτε έξω από το παράθυρο και ονειροπολήστε για 10 λεπτά.
- Τεντωθείτε, περπατήστε, κάντε μασάζ στο λαιμό σας ή κάντε κάποιες ασκήσεις δωματίου.
- Συμμετέχετε σε θετικές κοινωνικές σχέσεις και οργανώστε ευχάριστα τον κενό σας χρόνο.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ (1)

Διδάξτε τους μαθητές συναισθηματικό λεξιλόγιο και διδάξτε τη διαφορά μεταξύ υγιών και μη υγιών συναισθημάτων για τη μάθηση και για τα κίνητρά τους

• Ενέργειες:

- ❖ Χρησιμοποιήστε κουκλάκια (σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας) ή παιχνίδι ρόλων για πραγματικά θέματα μάθησης σε μεγαλύτερα παιδιά ώστε να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να αλλάζουν τα δυσλειτουργικά συναισθήματά τους μέσω της αλλαγής των πεποιθήσεών τους.
- ❖ Διαθέστε εξατομικευμένο χρόνο σε παιδιά που χρειάζονται πιο συστηματική υποστήριξη και έχουν να μοιραστούν ένα πρόβλημα, ένα ζήτημα ή μια κατάσταση και προχωρήστε τη διαδικασία μέσω ενός εμπειρικά τεκμηριωμένου θεωρητικού μοντέλου ανάλυσης σκέψεων-πεποιθήσεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών.

Δώστε έμφαση στην προσωπική υπευθυνότητα και στον διάλογο για τις συνέπειες

Ενέργειες:

- ❖ Προτιμήστε την έννοια της κύρωσης, η οποία δεν έχει το ίδιο «βάρος» στο νου των μαθητών όπως η τιμωρία ή η ποινή που συνδέονται με μακροπρόθεσμες συνέπειες.
- ❖ Προτιμήστε σαφώς να στερήσετε προνόμια παρά να επιβάλλετε σωματικές ή ψυχολογικές τιμωρίες.
- ❖ Η ενίσχυση θα πρέπει να είναι συστηματική και συχνά να βασίζεται σε συμπεριφορικά συστήματα διαφορικής ενίσχυσης (π.χ. DRO, DRL κ.λπ.).
- ❖ Οι στρατηγικές ενίσχυσης της συμπεριφοράς των μαθητών θα πρέπει να είναι θετικές και να εφαρμόζονται σε θετικό κλίμα στοργής και αφοσίωσης στον μαθητή μέσω της παροχής εμπειριών και προϋποθέσεων επιτυχίας.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ (3)

Διδάξτε τους μαθητές να αναζητούν βοήθεια με ενεργητικό τρόπο από συνομήλικους με κατάλληλη σχολική συμπεριφορά

Ενέργειες:

- ❖ Εφαρμόστε αρχές συνεργατικής μάθησης στο πλαίσιο μικροομάδων, ειδικότερα σε μαθητές που δυσκολεύονται με τις οργανωτικές δεξιότητες ή διαθέτουν χαμηλά κίνητρα.
- ❖ Υποστηρίξτε τους μαθητές στην αναζήτηση κάποιας εξωσχολικής ομάδας υποστήριξης της μάθησής τους στο πλαίσιο εναλλακτικών, εξωσχολικών, δραστηριοτήτων.

Ενέργειες:

Προάγετε
εμπειρίες
αποδοχής εαυτού
και διαχείρισης του
άγχους επίδοσης

- ❖ Διδάξτε τεχνικές συζήτησης με τον εαυτό μας,
- ❖ π.χ. «Θέλω να τα πάω καλά στο τεστ, αλλά αν δεν τα πάω καλά, αυτό δεν θα είναι το χειρότερο για μένα και δε θα σημαίνει ότι είμαι τελείως κακός μαθητής. Μπορώ να μάθω από αυτό και να διορθώσω τα λάθη μου στη συνέχεια, γι' αυτό τώρα θα κάνω το καλύτερο που μπορώ» .
- ❖ Διδάξτε συνοδευτικές στρατηγικές διαφραγματικής αναπνοής και προοδευτικής μυοχαλάρωσης καθώς και τεχνικές εξάσκησης στη φαντασία.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ (5)

Προάγετε και ενισχύστε την ανεξάρτητη εργασία με σταδιακό τρόπο

Ενέργειες:

- ❖ Διδάξτε στρατηγικές γνωσιακής αναδόμησης (π.χ. αμφισβήτηση πεποιθήσεων που παρεμποδίζουν τη μάθηση), μειώστε σταδιακά την εξωτερική ενίσχυση και ενισχύστε τους μαθητές να είναι οι κύριοι μαθησιακοί καταλύτες του εαυτού τους.
- ❖ Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιράζονται μαζί σας τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους και ρωτήστε ποιους τρόπους γνωρίζουν για να αντιμετωπίζουν την κάθε δυσκολία που μπορεί να προκύπτει ή τους τρόπους που ξέρουν για να προλάβουν τη δυσκολία αυτή.
- ❖ Έτσι, μπορούν να βοηθήσουν και τους συμμαθητές τους που αγωνίζονται να τα καταφέρουν με τις δικές τους δυσκολίες στο σχολείο και να λειτουργήσουν ως πρότυπα κινητοποίησης άλλων μαθητών.

ΒΙΝΤΕΟ – ΥΛΙΚΟ

Βίντεο «What makes a hero?» του Matthew Winkler.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hhk4N9A0oCA> (υπότιτλοι ελληνικά)

Βασιζόμενοι σε αυτά μπορούμε να κάνουμε παιχνίδια ρόλων με τα παιδιά.

Ο καθένας είναι ένας ήρωας στη καθημερινότητά του με τις νίκες, τις ήττες, τα πρόσωπα που τον βοηθάνε ή του φέρνουν εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσει.

http://scienceview.gr/wordpress/wp-content/uploads/LSTT/2019-2020/SENARIO_12_STADIA.pdf

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1): 405–432.
- Elias, M. (2006). The Connection between Academic and Social-Emotional Learning. In M. J. Elias, & H. A. Arnold (Eds.), *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement* (pp. 4-14). Corwin.
- Joseph E. Zins & Maurice J. Elias (2007) Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students, *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17:2-3, 233-255, DOI: [10.1080/10474410701413152](https://doi.org/10.1080/10474410701413152)
- Maurice J. Elias, Joseph E. Zins, Patricia A. Graczyk & Roger P. Weissberg (2003) Implementation, Sustainability, and Scaling Up of Social-Emotional and Academic Innovations in Public Schools, *School Psychology Review*, 32:3, 303-319, DOI: [10.1080/02796015.2003.12086200](https://doi.org/10.1080/02796015.2003.12086200)
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a context of early adolescents' academic and social-emotional development: A summary of research findings. *The Elementary School Journal*, 100(5), 443–471. <https://doi.org/10.1086/499650>
- Χατζηχρήστου, Χ. (2011). Σχολική Ψυχολογία. Αθήνα: Τυπωθήτω.