

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ

ΑΜΑΝΤΑ ΜΠΙΚΑΚΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, BSC, MSC

2<sup>ο</sup> ΚΕΔΑΣΥ Δ ΑΘΗΝΑΣ

Άλιμος 2022

Διαχείριση άγχους

# Εργαστήριο διαχείριση άγχους

## Στόχοι:

- Να αντιληφθεί ο μαθητής πώς λειτουργεί το σώμα μας και τη φυσιολογία του άγχους
- Να αντιληφθεί ο μαθητής το πώς οι σκέψεις του επηρεάζουν τη συμπεριφορά του
- Να αποκτήσει ο μαθητής τρόπους διαχείρισης του άγχους

Διάρκεια: 2 ακαδημαϊκές ώρες

# 1) Κατανόηση άγχους

- Ψυχοεκπαίδευση
- Εξηγούμε στους μαθητές πώς το άγχος/ φόβος είναι ένα εξελικτικό κατάλοιπο που υπάρχει για να μας προστατεύσει από κινδύνους

- Για μεγαλύτερους μαθητές αφηγούμαστε την ιστορία και κάνουμε ερωταπαντήσεις

- Για μικρότερους μαθητές μπορούμε να διαβάσουμε το βιβλίο

«ο φίλος πολεμιστής»



- Σχεδιάζουμε μία φιγούρα που «απεικονίζουμε» τα συμπτώματα του άγχους και τα αιτιολογούμε

## 2) Σύνδεση σκέψης συμπεριφοράς



- Ζητάω στους μαθητές να καταγράψουν τι πιστεύουν ότι σκέφτεται ο ενήλικας και τι το παιδί
- Αφού ακουστεί ποικιλία ιδεών, παίρνουμε 2 αντιφατικές σκέψεις και ρωτάμε πώς θα αντιδράσουν ένα έχουν αυτή τη σκέψη.
- Βλέπουμε λοιπόν ότι ανάλογα με τη σκέψη που κάνουμε, υιοθετούμε ανάλογη συμπεριφορά
- Ακολουθώς παίζουμε τον «καλό-κακό προπονητή»

### 3) Τεχνικές διαχείρισης άγχους

- Τεχνικές χαλάρωσης
- Τεχνικές διαχείρισης σκέψης
- Τεχνικές ενσυνειδητότητας
- Πχ διαφραγματική αναπνοή
- Είναι στο χέρι μου
- Θετικός μονόλογος
- Απόσπαση προσοχής
- Χέρι γροθιά, εισπνοή εκπνοή
- Αποτύπωμα χεριού και πίεση

# Εργαστήριο διαχείρισης θυμού

# Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

- ΝΗΠΙΟ-Δ Δημοτικού
- 2 ακαδημαϊκές ώρες
- Κουτί, χαρτάκια, μαρκαδόρους, χαρτόνι



# Τεχνικές διαχείρισης θυμού- Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

- «Κάποτε σε ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας πράσινος, μεγάλος δράκος. Κάθε πρωί που ξυπνούσε έβλεπε τα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε ευτυχισμένος! Το δάσος ήταν τόσο όμορφο που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα να μείνουν εκεί. Από τότε ο δράκος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, άρχιζε να νευριάζει εύκολα και να θυμώνει. Την πρώτη φορά που θύμωσε ήταν επειδή τα σκιουράκια μάζεψαν βελανίδια και τα αφήσανε παντού στο έδαφος. Πήγε ο δράκος να κάνει τον περίπατό του, τα πάτησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Θύμωσε τόσο πολύ που από το στόμα του βγήκε φωτιά. Το αποτέλεσμα ήταν να καεί το δέντρο δίπλα του, αλλά και η γλώσσα του. Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να φάει. Μόλις συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει. Ένας λαγός έφαγε καρότα και πέταξε τα κοτσάνια έξω από την σπηλιά του δράκου. Ξαναθύμωσε ο πράσινος δράκος, έβγαλε φωτιά από το στόμα του, έκαψε δυο δέντρα αυτή την φορά και έκανε μεγαλύτερη ζημιά στην γλώσσα του. Όσο για την γλώσσα του, είχε γεμίσει φουσκάλες και τον έκανε να τρώει μόνο γιαούρτι και να μιλάει ...ψευδά! Μια μέρα ήρθε στο δάσος ένα ξωτικό που μόλις είδε την μεγάλη καταστροφή, έψαξε να βρει τι έφταιγε. Δεν άργησε να βρει τον δράκο να θυμώνει και να βγάζει φωτιά από το στόμα του, όταν ένας τυφλοπόντικας είχε γεμίσει τον τόπο με τρύπες. Τότε το ξωτικό πήγε κοντά και του έδωσε το «μαγικό κουτί». Από εκείνη την ημέρα ο δράκος όχι μόνο δεν θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά»

Συζήτηση:

- Γιατί θυμώνουμε
- Με ποιους θυμώνουμε
- Τι μας συμβαίνει όταν θυμώνουμε



# Τεχνικές διαχείρισης θυμού- ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

- Βάζουμε τα παιδιά να φτιάξουν ένα κουτί με την δική τους προσωπική σφραγίδα.  
Κάθε παιδί ή κάθε τάξη έχει το δικό του/της κουτί. Στην συνέχεια τους ζητάμε να γράψουν/ ζωγραφίσουν τι τα κάνει να θυμώνουν. Καθετί που γράφεται μπαίνει στο μαγικό κουτί και μετά γίνεται μια συζήτηση για το τι μπορεί να κάνει το παιδί όταν του συμβαίνει αυτό.
- **Υλικά:**
- ένα κουτί,  
μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές,  
χαρτιά.

# Το βάζο της ηρεμίας

- Το βάζο της ηρεμίας
- Το φανάρι του θυμού
- Ανασαίνω και θυμάμαι

# Γυμνάσιο- Λύκειο

- 2 ακαδημαϊκές ώρες
- Χαρτιά, χαρτόνι, πίνακας

- Πόσα συναισθήματα 5': χαρά, λύπη, θυμός, φόβος
- Πχ εξοργισμένος, ενοχλημένος



- Εναλλακτικά γραμμή στο πάτωμα, 0-10
- Κάθε παιδί διαλέγει μια λέξη και μπαίνει στον αριθμό που θεωρεί ότι ταιριάζει

## Συζήτηση:

- Γιατί θυμώνουμε
- Με ποιους θυμώνουμε
- Τι μας συμβαίνει όταν θυμώνουμε
- Τι μας βοηθάει να διαχειριστούμε το θυμό
- Καταγράψω τις απαντήσεις σε ένα χαρτί



# Εργαστήριο μετάβασης στη βθμια εκπαίδευση

Στόχοι:

- Να αντιληφθούν τις διαφορές δημοτικού-Γυμνασίου
- Να εκφραστούν απορίες/ προβληματισμοί/ προσδοκίες
- Να βρουν τους προσωπικούς τους τρόπους διαχείρισης των προβληματισμών

Διάρκεια: 2 διδακτικές περίοδοι



# Προτεινόμενες δραστηριότητες

## Παρελθόν- Παρόν-Μέλλον

- 1) Βάζω 3 καρτέκλες που υποδηλώνουν παρελθόν-παρόν-μέλλον
- 2) Όποιος θέλει θα καθίσει στην 1<sup>η</sup> καρτέκλα και θα μιλήσει σα να είναι 5 χρόνια πριν (α δημοτικού), μετά θα καθίσει στην καρτέκλα που είναι το παρόν και μετά σε αυτή που είναι το μέλλον (μετάβαση)
- 3) Συζητάμε ζητήματα που ανακύπτουν

## Τα σακουλάκια

- 1) Προτείνουμε να κάνουν μια εκτίμηση οι μαθητές των πραγμάτων που έχουν αυτή τη στιγμή στη ζωή τους, εστιάζοντας στο σχολείο, φίλους, προσωπικές συμπεριφορές/ επιτεύγματα
- 2) Καθένα από αυτά τα σχεδιάζουν ή τα γράφουν σε ξεχωριστό χαρτάκι
- 3) Ακολούθως αποφασίζει το κάθε παιδί σε ποιο «σακουλάκι» θα τα βάλει, αναλόγως αν θέλει να το κρατήσει όπως είναι, να το πετάξει ή να το αλλάξει ( σε σχέση με τη μετάβαση)
- 4) Αφιερώνουμε 20-30 λεπτά και ο καθένας παρουσιάζει τα σακουλάκια του



# Εργαστήριο συνοχής ομάδας

Στόχος:

- Να δείξουμε πώς η συνεργασία μπορεί να φέρει θεμιτά αποτελέσματα
- Να εκφραστούν ανοιχτά προσωπικές σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμοί, ώστε να γνωριστούν καλύτερα οι μαθητές μεταξύ τους
- Να σεβαστεί ο κάθε μαθητής το έργο των άλλων μαθητών

Διάρκεια: 2 ακαδημαϊκές ώρες

# Εργαστήριο συνοχής ομάδας

- Δημιουργούμε έναν κύκλο με τα θρανία και ζητάμε στα παιδιά να καθίσουν κυκλικά ο ένας κοντά στον άλλο
- Δίνουμε μία κόλλα χαρτί και μαρκαδόρους σε κάθε μαθητή
- Ζητάμε να ζωγραφίσουν ότι θέλουν για 2'
- Ακολούθως ζητάμε να δώσουν τη ζωγραφιά τους σε αυτόν που βρίσκεται στα δεξιά τους
- Τώρα ο κάθε μαθητής συνεχίζει τη ζωγραφιά που έχει μπροστά του για 1' και ακολούθως το δίνει πάλι σε αυτόν που βρίσκεται δεξιά του
- Η διαδικασία συνεχίζεται έως ότου το κάθε παιδί πάρει στα χέρια του το αρχικό χαρτί που ζωγράφισε

# Εργαστήριο συνοχής ομάδας

- Ακολουθεί συζήτηση ως προς το πώς τους φάνηκε η διαδικασία, τι ήθελε να ζωγραφίσει κάθε μαθητής και πώς του φάνηκαν οι παρεμβάσεις των υπόλοιπων
- Πως η συνεργασία μπορεί να φέρει ένα τελικό αποτέλεσμα
- Πώς νιώθουν οι άλλοι όταν παρεμβαίνουμε στο χώρο τους

# Εργαστήριο σχολικός εκφοβισμός

Στόχος:

- Διαφοροποίηση βίας/ εκφοβισμού
- Εναλλαγή ρόλων θύτη-θύματος
- Σημασία ενεργοποίησης παρατηρητή
- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης

Διάρκεια: δύο διδακτικές ώρες

Βασισμένο στο «Βιωματικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση ενδοσχολικής βίας», Σιμουλίδου, Ε.

# Εργαστήριο σχολικός εκφοβισμός

1) Αρχικά κάνω μία συζήτηση με την ομάδα

- Για ποιο λόγο θεωρείτε ότι υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για το θέμα της βίας (γενικά και ειδικά στα σχολεία)
- Τι είναι «βία», τι είναι «εκφοβισμός»;
- Ποιες μορφές βίας υπάρχουν (λεκτική, σωματική, ηλεκτρονική, ρατσιστική, σεξιστική, ψυχολογική/ έμμεση-άμεση εκδήλωση)
- Ποιοι εμπλέκονται σε ένα περιστατικό βίας (θύτης, θύμα, παρατηρητής)
- Τι μπορεί να οδηγήσει σε περιστατικά βίας (διαφορετικότητα, αξιακά συστήματα)
- Ποια συναισθήματα αναδύονται (λύπη, θυμός, ανασφάλεια, φόβος, άγχος κτλ)
- Ποια είναι τα όρια/ διαφορά μεταξύ πλάκας και πειράγματος, χαφιεδισμού και αναζήτησης βοήθειας από ενήλικα



# Εργαστήριο σχολικός εκφοβισμός

2) Κάνουμε μία βιωματική δράση. Βιωματικό 1: σενάριο

«Σε ένα λύκειο μια μαθήτρια, η Κατερίνα, έχει τσακωθεί με τη φίλη της τη Νεφέλη. Η Κατερίνα αναρτά στο tik tok βίντεο με άσχημα σχόλια για τη Νεφέλη και την κατηγορεί ότι είναι πολύ άστατη στις ερωτικές της σχέσεις και ότι της έκλεψε το αγόρι. Η Νεφέλη όταν είδε τα βίντεο. Συγκέντρωσε την παρέα της και περιμένει την Κατερίνα έξω από το σχολείο να της επιτεθεί. Η Νεφέλη τελικά χτυπάει πολύ άσχημα την Κατερίνα μπροστά στα μάτια πολλών συμμαθητών τους. Την επόμενη μέρα, δύο παιδιά που είχαν παρακολουθήσει τον καβγά, πηγαίνουν πολύ αναστατωμένα και λένε στους καθηγητές του τι είχε συμβεί».

# Εργαστήριο σχολικός εκφοβισμός

- Ποιους ρόλους διακρίνουμε στο περιστατικό;
- Τι μπορούν να κάνουν οι καθηγητές; Είναι υπόθεση του σχολείου;
- Θα μπορούσε να γίνει κάτι διαφορετικό για να αποφευχθεί αυτό το περιστατικό;
- Ποια είναι τα συναισθήματα όλων των εμπλεκόμενων;
- Μπορούν να παίξουν οι γονείς κάθε πλευράς κάποιο ρόλο στην εξέλιξη του περιστατικού αυτού;

# Εργαστήριο σχολικός εκφοβισμός

Βιωματικό 2: παίξιμο ρόλων      Ρόλοι: θύτης/ θύμα/ παρατηρητής

- Παίρνουμε 3 μαθητές έξω από την αίθουσα και τους δίνουμε οδηγίες με βάση το παραπάνω σενάριο. Προτρέπουμε να πάρουν «κόντρα ρόλους»
- Χωρίζουμε τους μαθητές ισάριθμα σε 3 ομάδες ώστε κάθε μία να παρακολουθεί τον ένα ρόλο
- Διάρκεια role playing 5 λεπτά. Ακολούθως οι συντονιστές ζητούν από τους υπόλοιπους μαθητές να συνεχίσουν τους διαλόγους από την πλευρά αυτού που παρατηρούν
- Αλλαγή ρόλων μεταξύ συμμετεχόντων, εκ νέου αναπαράσταση
- Συζήτηση πάνω στην άσκηση

# Εργαστήρι σχολικός εκφοβισμός

Βιωματικό 3: video

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=zero+short+film](https://www.youtube.com/results?search_query=zero+short+film)

Διαχείριση συγκρούσεων

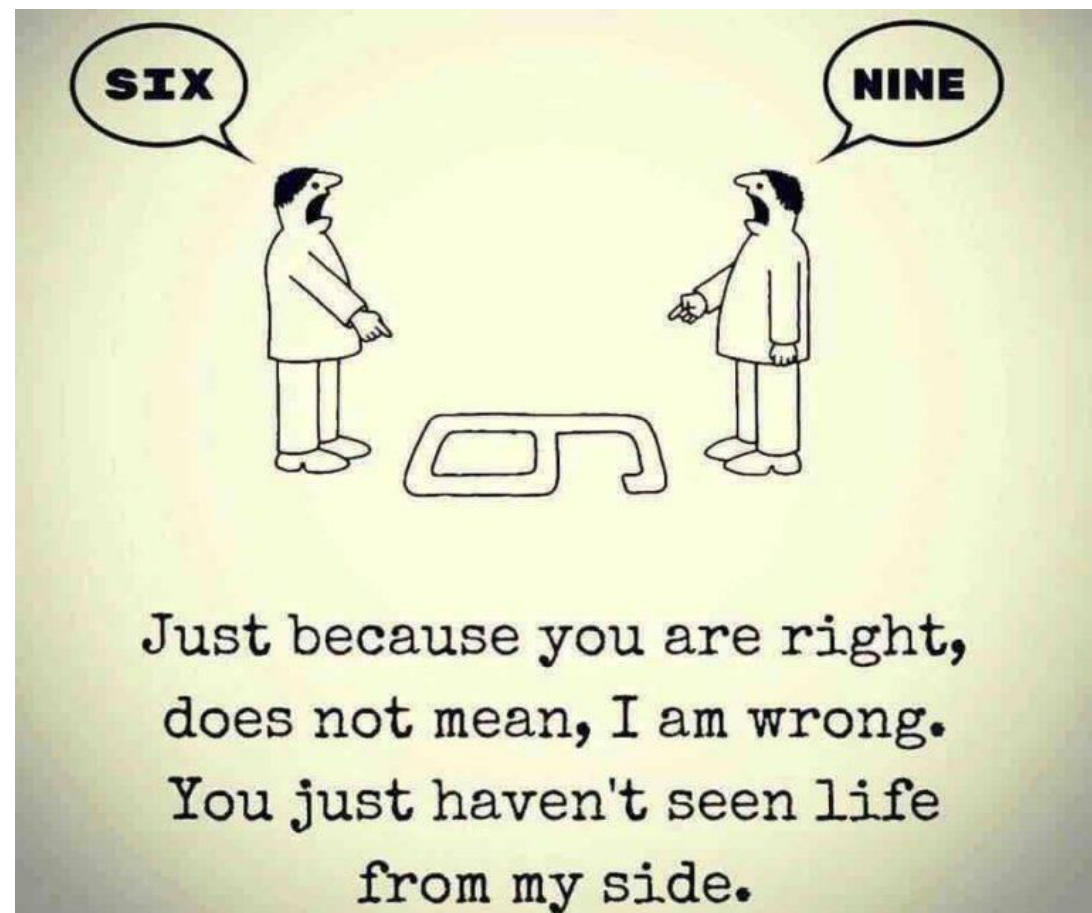
- Συνήθως 2 διδακτικές ώρες
- Σημαντικό να συμμετέχει και ο δάσκαλος της τάξης/ καθηγητής
- Στόχος είναι να δοθεί το εργαλείο στην ομάδα, ώστε να το αξιοποιήσουν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς

# Εργαστήριο Διαχείρισης Συγκρούσεων

- 1) ενίσχυση κατανόησης προσωπικής οπτικής σε κοινή κατάσταση

Δραστηριότητα: Χωρίζω τα παιδιά σε δυάδες και δίνω σε κάθε ζευγάρι εικόνα διττής ερμηνείας. Τους ζητάω για 2' να προσπαθήσει ο καθένας να «πείσει» το ζευγάρι του ότι η δική του οπτική είναι η σωστή

Αφιερώνω χρόνο για συζήτηση, πώς τους φάνηκε η εμπειρία, που κατέληξαν και πώς κάποιες καταστάσεις ερμηνεύονται διαφορετικά από τον καθένα, χωρίς να σημαίνει ότι κάποιος έχει δίκιο ή άδικο



# Εργαστήριο διαχείρισης συγκρούσεων

2) εισάγω την μεθοδολογία επίλυσης προβλήματος



1. Προσδιορισμός προβλήματος
2. Καταιγισμός ιδεών
3. Υπέρ/κατά κάθε λύσης
4. Επιλογή καλύτερης πιθανής λύσης
5. Εφαρμογή και αξιολόγηση λύσης



# Εργαστήριο διαχείρισης συγκρούσεων

3) Εισάγω την έννοια του συμβουλίου της τάξης/ μαθητών κατά Freinet και από κοινού (δάσκαλος, μαθητές, ΕΕΠ) συμφωνούμε στον τρόπο υλοποίησης του



shutterstock.com · 1012618030