

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Εισαγωγή : Το πρόγραμμα αυτό επιχειρεί να ανταποκριθεί στις σύγχρονες ανάγκες των μαθητών και αποσκοπεί στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας στο πλαίσιο του σχολικού περιβάλλοντος μέσω της καλλιέργειας δεξιοτήτων επικοινωνίας, διαχείρισης συναισθημάτων και επίλυσης συγκρούσεων.

- Ορισμός εννοιών

Συναισθηματική αγωγή ή διαχείριση συναισθημάτων σημαίνει να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα συμπτώματά τους, να τα εκφράζουν και, τέλος, να οριοθετούν τη συμπεριφορά τους ελέγχοντάς τα κυρίως σε συγκρουσιακές καταστάσεις. Με άλλα λόγια το πρόγραμμα αυτό επιδιώκει την καλύτερη γνωριμία του εαυτού και του άλλου και κατ' επέκταση την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων .

- Ποιοί φορείς συμβάλλουν στη συναισθηματική αγωγή :

- Το ίδιο το παιδί , στην προσπάθειά του να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και τους άλλους.
- Οι φίλοι του και συμμαθητές του, ως πρότυπα, διαμεσολαβητές, γενικά ως τα πρόσωπα, που περισσότερο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.
- Οι γονείς των παιδιών, ως συνεργάτες στην οριοθέτηση της συμπεριφοράς του παιδιού μέσω όχι της απαγόρευσης της έκφρασης αλλά της κατεύθυνσης σε αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς.
- Το σχολείο, προάγοντας τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών

- Επίδραση του προγράμματος :
 - Μείωση προβληματικών συμπεριφορών
 - Μείωση της έντασης υπερκινητικών συμπτωμάτων
 - Απόκτηση από μέρος του παιδιού μεγαλύτερου βαθμού αυτονομίας και αυτενέργειας
 - Δίνεται η ευκαιρία στο κάθε παιδί να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, να διερευνήσει βαθύτερα τον εσωτερικό του κόσμο και να αξιοποιήσει κρυμμένες του δυνατότητες
 - Αποκτά ένα ρεπερτόριο συμπεριφορών εναλλακτικών και προσαρμοστική ικανότητα.
 - Εξασφαλίζονται οι προϋποθέσεις για τη συνεργατική μάθηση

- Εκπαιδευτικοί στόχοι
 - Να αποκτήσουν οι μαθητές εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας και έκφρασης.
 - Να χρησιμοποιούν αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς.
 - Να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους.
 - Να αναγνωρίζουν, να ελέγχουν και να εκφράζουν με σωστό τρόπο τα συναισθήματά τους.
 - Να ρυθμίζουν τον τρόπο, την ένταση , τη διάρκεια και το περιβάλλον εκδήλωσης των συναισθημάτων
 - Να αποκτήσουν βασικές κοινωνικές δεξιότητες, απαραίτητες για την προσαρμογή τους στο κοινωνικό περιβάλλον.

- Διδακτικά μέσα
 - Θεατρικά - ομαδικά παιχνίδια
 - Κουκλοθέατρο
 - Καλλιτεχνικές δημιουργίες : λογοτεχνία, ζωγραφική, μουσική, κατασκευές
 - Βιώματα και εμπειρίες των παιδιών
 - Εικόνες
 - Εργαστήρια : κολάζ, ζωγραφική, φωτογραφία, τραγούδι, κουκλοθέατρο, πληροφορική.

- Μεθοδολογία / τεχνικές
 - Βιωματική προσέγγιση / πραγματικές καταστάσεις: τα παιδιά αναγνωρίζουν ανάλογες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή στο σχολείο ή στο σπίτι ή παρεμβαίνουμε (μόνο στο αρχικό στάδιο) σε πραγματικές καταστάσεις διαφωνίας διδάσκοντας την επιθυμητή συμπεριφορά. Στο επόμενο στάδιο παρατηρούμε διακριτικά και επιβραβεύουμε.
 - Άμεση διδασκαλία μοντέλου συμπεριφοράς : λειτουργούμε ως πρότυπο για μίμηση συμπεριφοράς και διδάσκουμε το κάθε μοντέλο εξηγώντας και με λόγια τι κάνουμε και πώς σκεφτόμαστε.
 - Αντιπαραβολή συνεπειών (θετικές – αρνητικές): αφήνουμε τα παιδιά να σκεφτούν και να συζητήσουν τις συνέπειες των πράξεων.
 - Συναισθηματική οργάνωση (ευχάριστα – δυσάρεστα): ταξινομούν τα συναισθήματα με κριτήριο τη διάθεση ή το χρόνο, που διαρκούν ή το χώρο, που μπορούν να εκδηλωθούν.
 - Ελεύθεροι συνειρμοί : αντλούν σκέψεις και συναισθήματα από τις εμπειρίες τους

- Διδακτικές ενότητες :

1. Αναγνώριση, εμπλουτισμός και έκφραση συναισθημάτων
2. Έλεγχος συναισθημάτων (ρυθμίζω την ένταση, το χρόνο διάρκειας και επιλέγω το περιβάλλον, που θα το εκδηλώσω) – Επίλυση συγκρούσεων
3. Εξω-λεκτική επικοινωνία: αντίληψη και προσέγγιση άλλου
4. Κοινωνικές δεξιότητες : αλληλοβοήθεια, συνεργασία, σεβασμός, ακρόαση και συζήτηση

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ενότητα 1 : κάνουμε μια λίστα των συναισθημάτων και αρχίζουμε από τα 4 βασικά (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος)

- Αναγνωρίζουν τα συμπτώματα, που χαρακτηρίζουν ένα συναίσθημα. Π.χ. όταν θυμώνω κοκκινίζω ή σφίγγω τα χέρια μου ή συνοφρυώνομαι, όταν φοβάμαι τρέμω, όταν χαίρομαι γελάω, όταν λυπάμαι κλαίω ή κλείνω τα μάτια μου, όταν εκπλήσσομαι φωνάζω δυνατά α!, όταν ευχαριστιέμαι αναφωνώ μμμ!
- Ανάγνωση ιστοριών από τη βιβλιοθήκη των συναισθημάτων (σειρά χαρά – λύπη – φόβος – θυμός από τις εκδόσεις *μεταίχιμο*).
- Παιχνίδι ρόλων : Παίζω το θυμωμένο, τον ήρεμο, το χαρούμενο, το φοβισμένο, το λυπημένο ο ίδιος ή με την κούκλα στο κουκλοθέατρο.
- Παντομίμα : ο κύβος ή ο τροχός των συναισθημάτων.
- Περιγράφουν, αντί να παίξουν με παντομίμα, κάποια περιστατικά, που βίωσαν το συναίσθημα που τους έτυχε στον κύβο ή στον τροχό των συναισθημάτων. Ακόμη, μπορούν να συγκρίνουν τα περιστατικά και να ανταλλάξουν συναισθηματικές εμπειρίες μεταξύ τους.
- «Ο μαγικός καθρέφτης» : μιμούνται το συναίσθημα του ζευγαριού τους.
- Οι κύκλοι των συναισθημάτων : τοποθετούμε 4 στεφάνια και στο καθένα τα παιδιά βιώνουν διαφορετικό συναίσθημα (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος).
- Ζωγραφίζουν όπως θέλουν τα συναισθήματα.
- Αντιστοιχίζουν συναισθήματα με καταστάσεις: χαίρομαι γιατί.... έλαβα μια επιβράβευση ή ένα δώρο, λυπάμαι γιατί χάλασε το παιχνίδι μου ή δεν με παίζουν οι φίλοι μου, θυμώνω γιατί κάποιος με έσπρωξε ή χάλασε τα στημένα μου τουβλάκια κλπ.
- Αντιστοιχίζουν αντίστροφα καταστάσεις με συναισθήματα : πώς θα αισθανόσουν αν σου έλεγαν μπράβο, αν σου

- έπαιρναν το παιχνίδι σου, αν σου έκλειναν το φως στην τουαλέτα, αν έπεφτε και χτυπούσε ο συμμαθητής σου κλπ.
- Διερευνούν τον εαυτό τους : όταν χαίρομαι τότε αισθάνομαι ωραία, όταν λυπάμαι τότε ... κάθομαι και δε μιλάω , όταν θυμώνω τότε αισθάνομαι άσχημα κλπ.
 - Ταξινομούν τα συναισθήματα (ευχάριστα – δυσάρεστα, ποια κρατούν πολύ και ποια λίγο)
 - Κάθε παιδί εξηγεί γιατί οι άλλοι μπορούν να τον κάνουν φίλο τους. Με λίγα λόγια αναφέρουν τα προτερήματά τους (είμαι καλός φίλος γιατί..... είμαι ήρεμος, μοιράζομαι τα παιχνίδια μου, βοηθάω τους άλλους κλπ)
 - Αναφέρει ο καθένας πού πιστεύει ότι είναι καλός. Κάνει επίδειξη του ταλέντου του.
 - Γράφουν τη συνταγή της φιλίας και της ευτυχίας.

Ενότητα 2 : Αποσαφηνίζουμε σε μας τους ίδιους ότι διαχειρίζομαι ένα συναίσθημα σημαίνει να ρυθμίζω την έντασή του, να ρυθμίζω τη διάρκειά του και να επιλέγω το περιβάλλον, που θα το εκδηλώσω. Επιπλέον παραθέτω για τον εαυτό μου τις πιθανές αιτίες διαφωνίας των παιδιών (έλεγχος αντικειμένων - παιχνιδιών, παράβαση κανόνων παιχνιδιού, ηθική ή σωματική βλάβη), ώστε να παρουσιάσω στα παιδιά εναλλακτικές λύσεις σε αντίστοιχες ιστορίες ή καταστάσεις. Σε υψηλότερο επίπεδο ασκούμε στα παιδιά ανώτερες επικοινωνιακές δεξιότητες όπως την επιχειρηματολογία, τη διαπραγμάτευση και τη διαμεσολάβηση.

- «Το θερμόμετρο των συναισθημάτων» : ζωγραφίζουμε ένα θερμόμετρο, που ανεβαίνει πάνω από την κόκκινη γραμμή, όταν η εκδήλωση οποιουδήποτε συναισθήματος είναι υπερβολική ως προς την ένταση.
- «Το φανάρι του θυμού»: τα παιδιά μαθαίνουν να ρυθμίζουν το θυμό τους με το φανάρι του θυμού, ώστε να αποφεύγονται εκδηλώσεις άσχημες και επικίνδυνες. Τα παιδιά ωθούνται να στρέφουν την προσοχή τους στο φανάρι, που βρίσκεται σε εμφανές σημείο της τάξης, όταν

αναγνωρίζουν στον εαυτό τους συμπτώματα του θυμού και φέρνουν στο νου τους το κόκκινο φως (στοπ), για να σταματούν επιπόλαιες σκέψεις (να χτυπήσουν, να τραβήξουν, να φωνάξουν κλπ). Μετά φαντάζονται ότι ανάβει το πορτοκαλί, το οποίο δίνει το σήμα να σκεφτούν εναλλακτικούς τρόπους επίλυσης της διαφωνίας τους. Όταν επιλέξουν το σωστότερο τρόπο ανάβει το πράσινο φως για να προχωρήσουν στην πραγματοποίηση της απόφασής τους.

- Αφηγούμαστε ιστορίες, που περιγράφουν συγκρούσεις και τα παιδιά αλλάζουν την εξέλιξή τους.
- Ανάγνωση ιστορίας «Αχ και να 'μωνα ... λιοντάρι» της Εύας Θάρλετ, εκδόσεις Πατάκη. Ένα παιδάκι φαντάζεται τον εαυτό του λιοντάρι, που τους τρομοκρατεί όλους. Στο τέλος καταλαβαίνει ότι αυτό ενοχλεί τους άλλους και μένει μόνο του, χωρίς φίλους και παιχνίδια. Τα παιδιά συζητούν και καταθέτουν τις δικές τους εμπειρίες. Ακόμη μπορούν να αλλάζουν το σενάριο της ιστορίας. Αντιπαραβάλλουν τις συνέπειες των πράξεων (θετικές και αρνητικές)
- Ορισμός και κατανόηση της έννοιας «πρόβλημα - διαφωνία»: δραματοποιούμε καταστάσεις ανάλογες από την καθημερινή ζωή του σχολείου (δυσκολεύονται να μοιραστούν ένα παιχνίδι, ένας συμμαθητής τους με ειδικές ανάγκες δεν μπορεί να επικοινωνήσει λεκτικά και μερικές φορές επιτίθεται, κάποιος δεν ακολουθεί τους κανόνες του παιχνιδιού). Εξηγούμε στα παιδιά ποιο είναι το πρόβλημα (όχι το πρόσωπο αλλά η συμπεριφορά) και ερευνούμε τι μπορούμε να κάνουμε κάθε φορά. Αναγνωρίζουν καταστάσεις σύγκρουσης στην καθημερινή ζωή.
- Παίζουμε παιχνίδια : «πώς αλλιώς θα μπορούσε να το πει....», «τι θα έκανες εσύ....», που πλουτίζουν το ρεπερτόριο εναλλακτικών συμπεριφορών των παιδιών και οδηγούν σε αμοιβαίες λύσεις (μοιρασιά, εναλλάξ, συνεργασία κλπ) και γενικά σε θετικά συναισθήματα.

- Ασκήσεις σύνθεσης ιστοριών : τι μπορούμε να παίξουμε με 5 διαφορετικά παιχνίδια. Χωρίζονται σε ομάδες 3 ατόμων και σκέφτονται μια φανταστική ιστορία. Μπορούν να την περιγράψουν, να τη δραματοποιήσουν ή και να τη ζωγραφίσουν.
- Αντιπαραβολή των συνεπειών μιας πράξης : Τοποθετώ πέντε αντικείμενα (όσα είναι και τα παιδιά) μπροστά στον κύκλο και τα παιδιά επιλέγουν ένα αντικείμενο από το μυαλό τους. Ήρεμα δίνω το σύνθημα να πάρουν αυτό που σκέφτηκαν. Αν διάλεξαν δύο ή περισσότερα παιδιά το ίδιο αντικείμενο το ακουμπούν και μένουν για λίγο στη θέση αυτή ακίνητοι. Ένα παιδί περιγράφει την εξέλιξη και μετά τη δραματοποιούν συνεχίζοντας από εκεί που έμειναν ακίνητοι (μαλώνουν μεταξύ τους, τραβούν τα παιχνίδια να τα πάρει ο καθένας για δικά του, γίνεται μεγάλη φασαρία). Στη συνέχεια γυρνάμε πίσω με ανάλογες κινήσεις, δηλαδή στο σημείο, που μείναμε ακίνητοι πάνω από τα παιχνίδια. Κάποιο άλλο παιδί περιγράφει την εξέλιξη με διαφορετικό σενάριο. Να σκεφτούν ένα τρόπο να μοιραστούν όλοι μαζί τα 5 παιχνίδια (να φτιάξουν μια ιστορία συνδέοντας τα παιχνίδια αυτά, να τα παίζουν με τη σειρά, να παίξουν κάτι άλλο μέχρι να έρθει η σειρά τους κλπ). Τέλος, όλοι μαζί συζητούμε τις συνέπειες κάθε πράξης (θα μαλώσουν και θα χτυπήσουν, θα τους τιμωρήσει ο δάσκαλος κλπ – θα είναι φίλοι μεταξύ τους και θα παίξουν καλύτερα, θα τους πει μπράβο ο δάσκαλος και θα παίξουν περισσότερο στο διάλειμμα κλπ).
- Άσκηση διαπραγματευτικής ικανότητας : «Οπραματευτής» κάποιο παιδί, που παριστάνει τον έμπορο, προσπαθεί να πείσει τα άλλα παιδιά να αγοράσουν τα προϊόντα του, τονίζοντας τα θετικά τους στοιχεία (είναι φτηνό, νόστιμο, ελαφρύ κλπ). Σε δεύτερο στάδιο προσπαθούμε να εφαρμόσουμε τη γνώση αυτή σε μια πραγματική κατάσταση (να βρουν επιχειρήματα για να πείσουν τον άλλο, γιατί είναι καλύτερα να παίξουν με το δικό τους τρόπο ένα παιχνίδι.
- Άσκηση διαμεσολάβησης : παίζουν τον «τροχονόμο» σε παιχνίδι με αυτοκινητάκια, παίζουν το «διαιτητή», παίζουν το «δικαστή». Μεσολαβούν σε δραματοποιημένες καταστάσεις συγκρούσεων (χωρίζουν τα παιδιά, που

μαλώνουν, ηρεμούν ένα παιδί, που βρίσκεται σε κατάσταση θυμού πιάνοντάς το από το χέρι και οδηγώντας το στο χώρο του «κουκλόσπιτου», για να παίξουν τους φίλους κλπ).

Ενότητα 3

- «Μάντεψε τι θέλει να πει»: κάποιο παιδί χωρίς να μιλάει προσπαθεί να δείξει στους άλλους τι θέλει και αυτοί προσπαθούν να μαντέψουν χωρίς να ρωτήσουν.
- Παιχνίδι ρόλων : τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και εναλλάξ κάνει το καθένα τον καλό γιατρό και το φοβισμένο ασθενή. Ο καλός γιατρός πρέπει να μιλήσει φιλικά στον ασθενή για να τον ηρεμήσει και να τον αγγίξει απαλά με τα χέρια του και τα εργαλεία του, για να μην τον πονέσει.
- Δραματοποίηση καταστάσεων : κάποιο παιδί χαλάει κατά λάθος το παιχνίδι με τουβλάκια των παιδιών ή συγκρούεται καθώς τρέχει με ένα άλλο. Όλοι αισθάνονται έκπληξη....
- Θεατρικό παιχνίδι «ο κύκλος των φίλων» για σωματική και βλεμματική επαφή : Φέρνουν την παλάμη στο μέτωπό τους και κάνουν ότι ψάχνουν να δουν κάτι μακρινό κουνώντας το κεφάλι τους δεξιά και αριστερά λέγοντας «Α! τι βλέπω». Φέρνουν την παλάμη στο αυτί και μιμούνται ότι προσπαθούν να ακούσουν κάτι λέγοντας «Τι ακούω!». Πιάνουν τα χέρια τους κάνοντας κύκλο και με τη σειρά λένε «άσε με», και μόνο όταν ο επόμενος αφήνει το δικό του χέρι, τραβούν το χέρι τους. Αγγίζει μαλακά ο ένας με τη σειρά τον άλλον, που κοιτάζει αλλού και όταν γυρίσει αυτός το ρωτά «Φίλοι;». Κόβει ο πρώτος ένα λουλούδι, το μυρίζει λέγοντας «Αχ!» και το δίνει στον επόμενο κάθε φορά. Κάνουν το ίδιο με ένα βάζο με γλυκό : το μυρίζουν και δοκιμάζουν όλοι με τη σειρά λέγοντας «Μμμ! Ωραίο!».
- Όλοι περπατούν στο χώρο, όταν κοιταχτούν στα μάτια με κάποιον σφίγγουν το δεξί τους χέρι και κάνουν στιχομυθίες (χαιρετιούνται, λένε τα ονόματά τους, ρωτούν τι κάνεις, πού δουλεύεις, πού πας, πώς θα πάω στο σχολείο, τι ώρα είναι κλπ).
- Η ομάδα περπατάει χαλαρά στο χώρο. Ο καθένας παρατηρεί πρώτα τα παπούτσια όσων συναντά, μετά λίγο

παραπάνω τη μέση, το στήθος, το λαιμό και στο τέλος τα μάτια και του χαμογελάει.

- Ο ψαράς : ένα παιδί αναλαμβάνει καθήκοντα συντονιστή, είναι ο ψαράς. Με το σύνθημα λιμάνι ή θάλασσα τρέχουν όλα τα παιδιά στο σημείο, που έχουν ορίσει για το καθένα. Με το σύνθημα κύματα, πιάνονται όλα τα παιδιά από τα χέρια και τα κινούν πάνω – κάτω σαν τα κύματα. Με το σύνθημα σαρδέλες, πέφτουν όλα κάτω στο χαλί και κολυμπούν σαν τα ψάρια στη θάλασσα.
- Ένα παιδί – κυνηγός- κυνηγάει τους άλλους. Ο μόνος τρόπος σωτηρίας είναι να βρεθούν στην αγκαλιά κάποιου άλλου.
- Μουσικές καρέκλες : με το σταμάτημα της μουσικής πρέπει να κάτσουν όλοι κάτω, αλλά στο παιχνίδι αυτό ο στόχος είναι να κερδίσει όλη η ομάδα. Γι' αυτό χρησιμοποιούν όποιο τρόπο θέλουν, όπως να πάρουν στην αγκαλιά τους το συμμαθητή τους για να προλάβουν να είναι όλοι στη θέση τους.

Ενότητα 4

- Σκεφτόμαστε ένα έμβλημα για την τάξη μας και το ζωγραφίζουμε.
- Σκεφτόμαστε ανθρώπους, που μπορεί να χρειαστούν τη βοήθειά μας.
- Παιχνίδια ρόλων : παίζουμε τους γιατρούς, νοσοκόμους, πυροσβέστες.
- Κολλημένοι στη λάσπη : περπατούν με ένα σακουλάκι στο κεφάλι τους. Αν τους πέσει κάτω, περιμένουν το συμμαθητή τους να το πάρει χωρίς να πέσει το δικό του σακουλάκι και να το ξαναβάλει στη θέση του για να συνεχίσουν.
- «Οδήγησε τον τυφλό» : Ο ένας οδηγεί τον άλλον, που έχει τα μάτια κλειστά. Είναι πίσω του και με τα χέρια στην πλάτη του τον κινεί απαλά στο δωμάτιο δίνοντάς του ταυτόχρονα οδηγίες κατεύθυνσης (στρίψε αριστερά κλπ)
- «Εμπρός όλοι» : Κάποιος φωνάζει «εμπρός όλοι να κάνουμε το αεροπλάνο, να γελάσουμε δυνατά κλπ». Όλοι

- οι υπόλοιποι φωνάζουν «ναι όλοι» και κάνουν αυτό, που τους ζήτησε, μέχρι κάποιος άλλος να φωνάξει κάτι άλλο.
- Το κυνήγι του θησαυρού : κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να βρει ένα κομμάτι του παζλ, που είναι κρυμμένο κάπου. Εάν τα βρουν, τα συγκεντρώνουν και όλοι μαζί συνθέτουν τα κομμάτια και βρίσκουν τη λύση