



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ
ΤΑΞΗ

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ &
ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΡΕΛΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ 1^ο ΕΙΔ.Δ.ΣΧ.ΑΙΓΙΟΥ



ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ:

- Ποια ήταν η τελευταία φορά που τσακώθηκες με κάποιον;
- Για ποιο λόγο τσακώθηκες;
- Τι κάνεις συνήθως όταν τσακώνεσαι;
- Με τι θυμώνεις πιο πολύ;
- Πώς καταλαβαίνεις ότι κάποιος είναι θυμωμένος;
- Με τι νομίζεις ότι θυμώνουν πιο πολύ οι άλλοι άνθρωποι;
- Έχεις μετανιώσει ποτέ για κάποιον τσακωμό σου;
- Τι αισθανόμαστε όταν είμαστε θυμωμένοι;
- Πώς μπορούμε να ηρεμήσουμε κάποιον που είναι θυμωμένος;



**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ
ΘΥΜΟ ΜΟΥ**

**Πληκτρολογήστε στο chat τη
πρώτη λέξη που σας έρχεται
στο νου όταν ακούτε τη λέξη**

« Θ Υ Μ Ο Σ »

Ο θυμός είναι ένα σημαντικό συναίσθημα που το αποδεχόμαστε, η συμπεριφορά όμως με την οποία εκφράζεται μερικές φορές δεν είναι αποδεκτή!!!!

- Ο θυμός είναι ένα ανθρώπινο συναίσθημα, όπως όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτό και χρήσιμο:
 - μπορεί να είναι η *κινητήρια δύναμη* για μια θετική αλλαγή, π.χ. η σωστή και εποικοδομητική έκφρασή του θυμού ως αντίδραση σε μια αδικία.
 - είναι μια *βασική αντίδραση επιβίωσης*, η οποία μας ωθεί στην άμεση αντιμετώπιση απειλητικών καταστάσεων και στην υπεράσπιση του εαυτού μας στις δύσκολες στιγμές.
- Τα μικρά παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να μάθουν **πώς** να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματα θυμού: να βάζουν όρια στη συμπεριφορά τους και να ελέγχουν το θυμό τους για τη δική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των γύρω τους.
- Οι στρατηγικές διαχείρισης του θυμού δεν πρέπει να προσφέρουν μόνο τρόπους για τον έλεγχο και την καταπίεση των ξεσπασμάτων θυμού αλλά και **βασικές τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης**, ώστε τα παιδιά να μπορούν να ηρεμήσουν τον εαυτό τους όταν νιώθουν ανησυχία και ανυπομονησία.
- Ο παιδικός θυμός **δεν** είναι κάτι που πρέπει να προκαλεί φόβο, να απαγορεύεται ή να καταπιέζεται καθώς μπορεί να είναι επιβλαβής για τη συναισθηματική και σωματική ευεξία ενός παιδιού π.χ. μπορεί να μην αποκτήσουν ποτέ την ικανότητα της συναισθηματικής ρύθμισης ή μπορεί να μην καταλαβαίνουν τι ακριβώς αισθάνονται όχι μόνο όταν θυμώνουν αλλά ακόμα και όταν βιώνουν ευχάριστα συναισθήματα.
- Τις περισσότερες φορές το συναίσθημα του θυμού ενεργοποιείται εξαιτίας κάποιου συγκεκριμένου γεγονότος ή είναι δευτερογενές αποτέλεσμα κάποιου βαθύτερου συναισθήματος (όπως απογοήτευση, λύπη ή νευρικότητα). Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το συναίσθημα του θυμού που τα κατακλύζει πρέπει να γνωρίζουμε τη γενικότερη κατάσταση μέσα στην οποία το συναίσθημα αυτό έχει δημιουργηθεί.
- Ο τρόπος με τον οποίο ένα παιδί ερμηνεύει καταστάσεις και γεγονότα έχει σημαντικές επιπτώσεις στη διαχείριση του θυμού: π.χ. Εάν το παιδί έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και πιστεύει ότι οι άλλοι το υποτιμούν θα έχει την τάση να ερμηνεύει λανθασμένα τις αντιδράσεις των γύρω του.

Υπάρχουν αρκετά βασικά στοιχεία, τα οποία είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη της ικανότητας της σωστής διαχείρισης θυμού στην παιδική ηλικία:

- Η αυτογνωσία
- Η γλωσσική ικανότητα να ονομάζει το συναίσθημα που βιώνει
- Η ικανότητα να εκφράζει με επιτυχία τι είναι αυτό που θέλει
- Ο αυτοέλεγχος-η πίστη του ότι ελέγχει τα συναισθήματά του και τον τρόπο που τα εκφράζει
- Η ενσυναίσθηση
- Η δεξιότητα καλής ακρόασης
- Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, συνεργασίας και διαπραγμάτευσης
- Η ικανότητα του παιδιού να μπορεί και μόνο του να αποσπά την προσοχή του και να ηρεμεί τον εαυτό του.



ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΟΥΜΕ ΣΤΟ ΘΥΜΟ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ:

1. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να γνωρίζουν ότι εάν θυμώσουν, οι άλλοι **συνεχίζουν να τα αγαπούν**. Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να δείχνουν στο παιδί ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με ήρεμο τρόπο τα συναισθήματα που εκφράζει. Διατηρούμε τη ψυχραιμία μας. Δείχνουμε στο παιδί ότι είμαστε ψύχραιμοι, ότι είμαστε σε θέση να χειριστούμε το θυμό του με ηρεμία και ότι δεν θα αγνοήσουμε την ανάγκη του.
2. Η μέθοδος **time-out** (διάλειμμα για σκέψη) είναι αποτελεσματική μόνο αν είναι προσεκτικά οργανωμένη, ώστε να δώσει στο παιδί χρόνο για να ηρεμήσει. Ο χρόνος αυτός μπορεί να αξιοποιηθεί για να βοηθήσουμε το παιδί να σκεφτεί μια στρατηγική που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει σε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον ώστε να μην βγει εκτός ελέγχου ή να του δώσουμε κάτι πρακτικό να κάνει αντί να κάτσει μόνο του για 10 λεπτά να κλωτσά τον τοίχο.
3. Η υγιής **διαχείριση του θυμού και η υγιής αυτοεκτίμηση** είναι στενά συνδεδεμένες: Οι πράξεις και οι λέξεις μας επηρεάζουν την αυτοαντίληψη του παιδιού. Το παιδί έχει ανάγκη να γνωρίζει ότι δεν σταματάμε να το αγαπάμε και να το εκτιμάμε επειδή θύμωσε ή αντέδρασε άσχημα. Είναι δικός μας ρόλος και ευθύνη να βοηθήσουμε το παιδί να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.

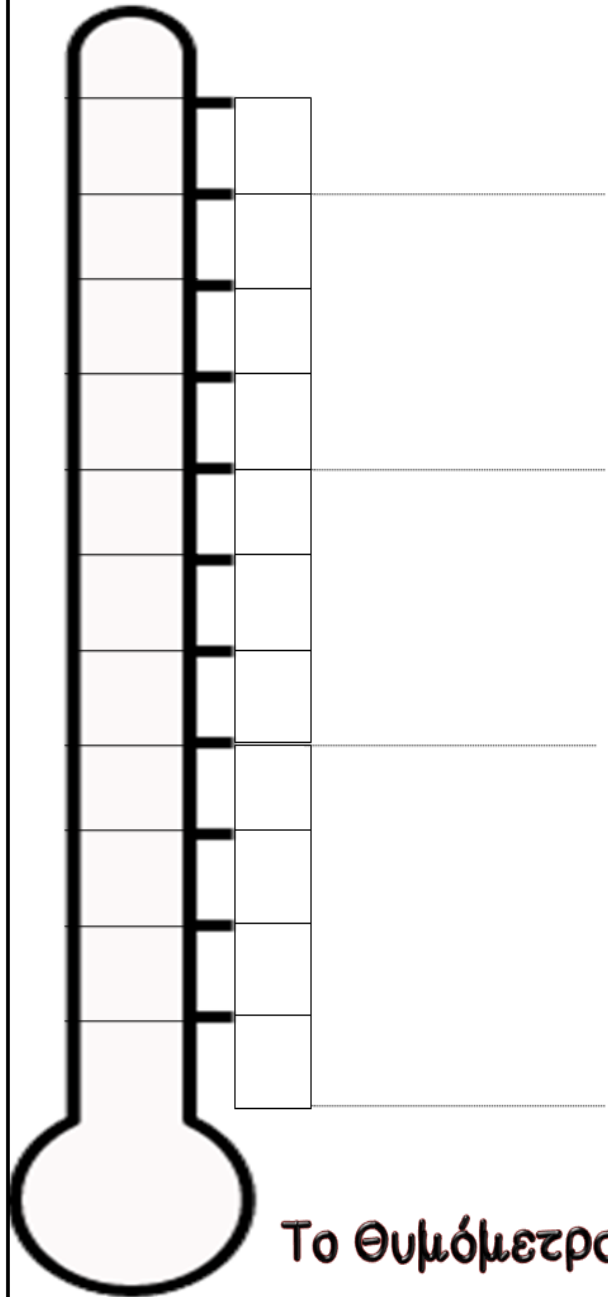


ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

ΘΥΜΟΣ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μάθουν αν αναγνωρίζουν το συναίσθημα του θυμού
- Να ενισχυθούν στον έλεγχο παρόρμησης σχετικά με το θυμό
- Να ανακαλύψουν αποτελεσματικούς τρόπους έκφρασης του θυμού



Το θυμόμετρο μου

ΤΟ ΘΥΜΟΜΕΤΡΟ

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά ένα χαρτί που έχει ζωγραφίσει θερμόμετρα- θυμόμετρα με μεγαλύτερη διαβάθμιση το 10 και τους ζητά να βάψουν το «ύψος» του θυμού τους ανάλογα με αυτό που ακούνε υποθετικά να συμβαίνει στους ίδιους;

1 ηρεμία ... 3 εκνευρισμός... 5 θυμός... 7 μεγάλος θυμός... 10 οργή

1. Ο μικρός σου αδερφός παίρνει το αγαπημένο σου παιχνίδι χωρίς να σε ρωτήσει.
2. Οι γονείς σου δεν σου αγοράζουν το παιχνίδι που έχεις ζητήσει.
3. Κρατάς ένα χωνάκι παγωτό όμως όταν είσαι έτοιμος να δοκιμάσεις, παραπατάς και το παγωτό πέφτει κάτω στο πεζοδρόμιο.
4. Ο φίλος/η φίλη σου δεν θέλει να κάνει πια παρέα μαζί σου.
5. Κάποιος σου μίλησε άσχημα στην αυλή του σχολείου.
6. Ο μπαμπάς σου ζήτησε να τον βοηθήσεις ενώ εσύ παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια.

ΤΟ ΒΑΖΟ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

Η ανησυχία είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Το "βάζο με τις ανησυχίες" είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να ρυθμίσετε τις ανησυχίες και τους φόβους σας.

Γράψτε ή ζωγραφίστε τις ανησυχίες σας μέσα στο βάζο. Οι ανησυχίες είναι πια κλεισμένες καλά με το καπάκι μες στο βάζο!! Κάποια στιγμή μες στη μέρα μπορείτε να επανέλθετε στο βάζο και να τις σκεφτείτε ξανά.

Αφήστε τες εκφρασμένες/μοιρασμένες/καπακωμένες μες στο βάζο και για το υπόλοιπο της μέρας σας και λίγο πιο ανακουφισμένοι κάντε θετικές και χαρούμενες σκέψεις!



ΤΟ ΦΑΝΑΡΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ο εκπαιδευτικός συζητάει κάποια βήματα διαχείρισης του θυμού με την βοήθεια της εικόνας με το φανάρι.

Παρομοιάζει, λοιπόν το **κόκκινο** του φαναριού με μια στάση που θα ήταν καλό να κρατάμε την ώρα που είμαστε θυμωμένοι και σε ένταση μπροστά σε μια σύγκρουση. Το κόκκινο σημαίνει ότι θα ήταν καλό να **σταματάμε πριν φωνάξουμε, χτυπήσουμε και κλωτσήσουμε** πάνω στα νεύρα μας και την ένταση της στιγμής.

Με το **πορτοκαλί περιμένουμε λίγο, δίνουμε χρόνο** στον εαυτό μας να **ηρεμήσουμε, σκεφτόμαστε**: «τι συνέβη, τι έκανα εγώ, πως νιώθω γι' αυτό που έγινε, τι θέλω να κάνω από εδώ και πέρα, επιθυμώ να το λύσω & αν ναι τι λύσεις προτείνω στον εαυτό μου για να αντιμετωπιστεί καλύτερα».

Με το **πράσινο συνεχίζουμε** ότι έχουμε αποφασίσει.



Εγώ & συ δυναμώνουμε μαζί
[<https://elearning.iep.edu.gr/study/mod/folder/view.php?id=19191§ion=2>]

ΤΟ ΞΕΦΟΥΣΚΩΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΦΟΥΣΚΩΜΕΝΟ ΜΠΑΛΟΝΙ

- Χρησιμοποιούμε ένα ξεφούσκωτο μπαλόνι για να δείξουμε στα παιδιά τη διαδικασία κλιμάκωσης αλλά και εκτόνωσης του θυμού. Δείχνουμε το μπαλόνι στα παιδιά, εξηγώντας τους ότι είναι σαν ένα παιδί που αισθάνεται ήρεμο. Διευκρινίζουμε ότι κάθε φορά που φουσκώνουμε το μπαλόνι θα είναι σαν να μπαίνει θυμός και εκνευρισμός μέσα στο παιδί.
- Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει την αφήγηση μιας ιστορίας, ανάλογη με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Για παράδειγμα:
- *«Ο Μάριος κοιμόταν στο κρεβάτι του μετά από μια πολύ κουραστική μέρα που είχε πάει εκδρομή με το σχολείο του και το βράδυ είχε πάει σ' ένα πάρτι. Όταν λοιπόν, χτύπησε το ξυπνητήρι και ακούστηκε η φωνή του μπαμπά του που του έλεγε να σηκωθεί για να μην αργήσει στο σχολείο, τότε... (φυσάμε λίγο αέρα στο μπαλόνι και αφήνουμε τα παιδιά να συμπληρώσουν τη φράση). Αφού ετοιμάστηκε πήγε να πάρει το πρωινό του, αλλά ο σκύλος του, πήδηξε πάνω του την ώρα που κρατούσε το γάλα και του έπεσε το ποτήρι και λερώθηκαν και τα ρούχα του. Και τότε... (ξαναφυσάμε λίγο αέρα στο μπαλόνι και αφήνουμε τα παιδιά να συμπληρώσουν τη φράση)*
- Συνεχίζουμε την ιστορία φυσώντας μέσα στο μπαλόνι σε κάθε σημείο που εκνευρίζεται ο Μάριος και όταν το μπαλόνι είναι έτοιμο να εκραγεί, ρωτάμε τα παιδιά «τι νομίζουν ότι θα συμβεί;».
- Στη συνέχεια σκάμε το μπαλόνι και εξηγούμε ότι κάτι παρόμοιο συμβαίνει όταν αφήνουμε το θυμό μας να συσσωρεύεται μέσα μας.
- Έπειτα, παίρνουμε ένα καινούριο μπαλόνι και ξαναλέμε την ιστορία, κάνοντας όμως παύση κάθε φορά που το φουσκώνουμε και ρωτάμε τα παιδιά τι θα μπορούσε να κάνει ο Μάριος, για να του φύγει ο θυμός σε κάθε περίπτωση. Όταν τα παιδιά απαντούν, θα ξεφουσκώνουμε λίγο απ' τον αέρα του μπαλονιού.

- Η αδερφή μου μου έσπασε το αυτοκινητάκι μου.
- Θα ήθελα να σπάσω τη κούκλα της.
- Θα ήθελα να της ρίξω ένα δυνατό χαστούκι.
- Θα ήθελα να ουρλιάξω δυνατά στα αυτιά της.
- Καλύτερα να πάω στο δωμάτιό μου.
- Θα πάρω μια βαθιά ανάσα και θα μετρήσω έως το 10.
- Θα πιω ένα ποτήρι νερό.
- Θα χτυπήσω δυνατά το μαξιλάρι μου.
- Θα ξαπλώσω στο κρεβάτι μου.
- Θα μιλήσω στους γονείς μου.
- Θα κάνω μια ζωγραφιά.
- Θα ακούσω μουσική.
- Θα διώξω το θυμό μακριά.

ΘΥΜΩΝΩ- ΞΕΘΥΜΩΝΩ

- Γιατί θύμωσε το παιδί στην ιστορία;
- Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα που ήθελε να κάνει για να εκτονώσει το θυμό του; Ήταν σωστή η σκέψη του; Γιατί;
- Τι άλλο σκέφτηκε να κάνει το παιδί; Ποια είναι η γνώμη σας;
- Τι έκανε τελικά; Εσείς τι θα κάνατε στη θέση του; Τι κάνετε συνήθως όταν θυμώνετε;



Ανακοινώσεις

Ενημέρωση για τον COVID-19 σε προσβάσιμες μορφές

Κοινωνικές Ιστορίες

"Τό Κοράκι της Αγγέλης"

Εκονολεξικό

Οδηγός Εκπαιδευτών και Προσέλαφο Εκπαιδευτικό Υλικό για όλες τις αναπηρίες

Νέα Λογισμικά 1 Τεκ.Ενημ.: 12/02/20

Ένα Παιδικό Βιβλίο σε Δύο Γλώσσες

Συνέλιξη Ορατότητας

Accessibility within oral educational resources and practices for disabled learners: a systematic

Οδηγός Εκπαιδευτικού για την Ανάπτυξη Κοινωνικών και Συναισθηματικών Δεξιοτήτων, Δεξιοτήτων Ζωής και Αυτάνομης Διαβίωσης για μαθητές με αναπηρία μέσω Κοινωνικών Ιστοριών

Γελοστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Α΄ Ειδικής και Ενταξιακής Εκπαίδευσης, ΙΕΠ
Παπαμιχαλοπούλου Έρη, Ειδική Παιδαγωγός

Παρουσίαση με εικόνες

Επιλέξτε την κάθε κατηγορία (1, 2, ...) και θα εμφανιστούν οι ιστορίες που αντιστοιχούν στα πλαίσια από κάτω

Οδηγός Εκπαιδευτικού

Οδηγός Εκπαιδευτικού για τις Κοινωνικές Ιστορίες [pdf]

1. Εικόνα του Εαυτού (Η ζωή μου στο σχολείο) (6 ιστορίες)

2. Εικόνα του Εαυτού (Είμαι ίδια...Είμαι διαφορετική) (1 ιστορία)

3. Αισθήσεις και Σώμα (1 ιστορία)

4. Αυτονομία και Φροντίδα Εαυτού (3 ιστορίες)

A6. Πώς πλένω τα χέρια μου [ppt] [pdf]
A7. Πώς τρώω το πρωινό μου [ppt] [pdf]
A8. Πώς ετοιμάζω την τσάντα μου [ppt] [pdf]

5. Συναισθήματα (1 ιστορία)

A9. Τι είναι η λύπη [ppt] [pdf]

6. Αξίες (1 ιστορία)

7. Επικοινωνία (2 ιστορίες)

8. Φίλοι και Παιχνίδια με τους φίλους μου (3 ιστορίες)

A13. Μοιράζομαι τα παιχνίδια με τους φίλους μου [ppt] [pdf]
A14. Πότε καρδίζω και πότε χάνω σε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι [ppt] [pdf]
A15. Φτιάχνω παζλ παρέα με μια φίλη μου [ppt] [pdf]

9. Σχολικός Επισκεπτής (3 ιστορίες)

10 Σχολικές και Κοινωνικές Εκδηλώσεις (2 ιστορίες)

11. Σχολική Ζωή (6 ιστορίες)

A22. Τι κάνω κάθε πρωί όταν φεύγω στο σχολείο [ppt] [pdf]
A23. Γιατί είναι σημαντικό να κάθω στη θέση μου [ppt] [pdf]
A24. Γιατί είναι σημαντικό να ακούω τις οδηγίες του δασκάλου μου [ppt] [pdf]
A25. Πώς συνεργάζομαι με τον δεικνόνό μου [ppt] [pdf]
B4. Πώς περμένω στην ουρά του κυλικείου [ppt] [pdf]
B5. Γιατί είναι σημαντικό να μπού στην τάξη μόλις τελειώσει το δάκρυμα [ppt][pdf]

12. Διαχείριση Συναισθημάτων (4 ιστορίες)

B1. Τι κάνω για να νιώσω καλά [ppt] [pdf]
B3. Τι κάνω αν το παιδί δεν θέλουν να παίξουν το παιχνίδι που προτάνω [ppt] [pdf]
B6. Τι κάνω όταν ένα παιδί έχω το παιχνίδι με το οποίο θέλω να παίξω [ppt] [pdf]
αν είχα αντανάκλαση για καταστάσεις [ppt] [pdf]

13. Σχολικός Εικροβιασμός (3 ιστορίες)

Κοινωνικές Ιστορίες

Κοινωνικές Ιστορίες

Οδηγός εκπαιδευτικού

Εικόνα του Εαυτού (Η ζωή μου στο σχολείο)

Εικόνα του Εαυτού

Αισθήσεις και Σώμα

Αυτονομία και Φροντίδα Εαυτού

Συναισθήματα

Αξίες

Επικοινωνία

Φίλοι και Παιχνίδια με τους φίλους μου

Σχολικός Επισκεπτής

Σχολικές και Κοινωνικές Εκδηλώσεις

Σχολική Ζωή

Διαχείριση Συναισθημάτων

Σχολικός Εικροβιασμός

Πρόληψη Ασθενειών

Ατυχήματα

Διαχείριση Κινδύνων Σεισμών

Αλλαγή Ρουτίνας και Διαχείριση Απρόσμετων Καταστάσεων



Χείρα βοήθειας

Σχεδιάστε το περίγραμμα της παλάμης του παιδιού. Ζητήστε του να σκεφτεί πρόσωπα με τα οποία νιώθει ασφάλεια, εμπιστεύεται και πιστεύει ότι μπορείτε να τους απευθυνθεί όταν νιώθει αναστατωμένο. Καταγράψτε τα ονόματα των προσώπων αυτό σε καθένα δάχτυλο της παλάμης που αποτυπώσατε στο χαρτί. Συζητήστε τι άλλο θα μπορούσε να κάνει κάποιος που είναι αγχωμένος/η και καταγράψτε το έξω από το περίγραμμα της παλάμης, για παράδειγμα:

Όταν είμαι αγχωμένος/η ή αναστατωμένος ΜΤΤΟΡΩ να:

1. Ζωγραφίζω ή γράφω ένα γράμμα σε κάποιο πρόσωπο ή στο ημερολόγιό μου
2. Παιζω με τα παιχνίδια μου
3. Κρατώ ή σφιχταγκαλιάζω ένα λούτρινο|ζωάκι
4. Μιλάω σε κάποιον
5. Πίνω λίγο νερό
6. Παίρνω βαθιές ανάσες και μετρώ ως το 5 ή 10
7. Σκέφτομαι πράγματα που μου φτιάχνουν τη διάθεση (παιχνίδι, παιδική χαρά, αγαπημένα πρόσωπα, φίλους κ.ά.
8. Διαβάζω ή ξεφυλλίζω ένα παραμύθι, βιβλίο, κόμικ...
9. Κοιτώ φωτογραφίες και εικόνες που με ηρεμούν...



ΜΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ

Φαντάσου ότι έχεις μπροστά σου μια τούρτα με 10 κεριά. Προσπάθησε να σβήσεις τα κεριά αργά-αργά. Φαντάσου ότι σβήνεις τα κεριά ένα- ένα για να σιγουρευτείς ότι θα σβήσουν καλά. Προτού σβήσεις ένα κερί πάρε πρώτα μια βαθιά αναπνοή. Φύσηξε όσο πιο αργά μπορείς τον αέρα προς τα έξω. Κάνε το ίδιο και για τα δέκα κεριά. Όταν σβήσουν όλα χαλάρωσε!!

Πηγή: Αγγελοσοπούλου, Α. & Ζαφειροπούλου, Μ. (2012). Ο Αγχόσαυρος: οδηγός διαχείρισης συναισθημάτων με γνωσιακές και συμπεριφορικές τεχνικές. Πεδίο.



**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΙΣ
ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΜΟΥ**

Η σύγκρουση είναι μια ανοιχτή ή κρυφή αντιπαράθεση, για την οποία δεν έχει βρεθεί αποτελεσματική λύση.

**ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ...**

Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής και μπορεί να δημιουργούν ευκαιρίες για πρόοδο και μάθηση.

Όσο πιο νωρίς αντιμετωπίζεται μια σύγκρουση τόσο το καλύτερο, επειδή οι άνθρωποι έχουν ακόμα τον έλεγχο των συναισθημάτων τους.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να ενδυναμωθούν με δεξιότητες και στρατηγικές για τη διαχείριση συγκρούσεων μέσα και έξω από το σχολείο.
- Να εντοπίσουν λειτουργικούς τρόπους αντίδρασης στις συγκρούσεις και τους τσακωμούς.
- Να οικοδομούν ισχυρές σχέσεις συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης στη σχολική κοινότητα.

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράφουν τα συναισθήματα που βιώνουν όταν βρίσκονται σε κατάσταση σύγκρουσης
2. Αναγνωρίζουν τρόπους να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές αντιδράσεις που τους προκαλεί η σύγκρουση.

- **Στήνουμε τον Κύκλο**
- **Λέμε τους κανόνες**
- **Εισάγουμε το θέμα:**

Σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς νιώθουμε όταν έχουμε μια διαφωνία με κάποιον.

Το θέμα μας είναι: «Πώς νιώθω όταν βιώνω τη σύγκρουση».

Πώς νιώθετε μέσα σας όταν διαφωνείτε με τη μητέρα ή τον πατέρα σας ή όταν τσακώνεστε με τον/την καλύτερο/η φίλο/η σας; ή όταν τσακώνεστε με κάποιον/α για τη σειρά στην καντίνα;

Ίσως αρχίζετε να τρέμετε ή να νιώθετε το πρόσωπό σας να ζεσταίνεται ή να ιδρώνετε ή θέλετε να κλάψετε; Μερικοί από εμάς νιώθουμε δυνατοί σε μια σύγκρουση άλλοι νιώθουμε αδύναμοι. Εσείς πώς νιώθετε συνήθως;

Σκεφτείτε για λίγα λεπτά συγκρούσεις που είχατε και πώς νιώσατε την ώρα της σύγκρουσης.

Το θέμα μας είναι: «Πώς νιώθω όταν βιώνω τη σύγκρουση».

➤ **Τα παιδιά μιλούν στον**

Κύκλο:

Μπορούμε να ξεκινήσουμε εμείς και να συνεχίσει το παιδί που κάθεται στα αριστερά μας. Τα παιδιά μιλούν με τη σειρά που κάθονται στον Κύκλο. Οποιο παιδί δε θέλει να μιλήσει δίνει τη σειρά του στο επόμενο παιδί.

➤ **Συζήτηση στον Κύκλο:**

- I. Πώς φαίνεται ότι νιώθουμε όταν είμαστε σε κατάσταση σύγκρουσης;
- II. Γιατί είναι δύσκολο να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας την ώρα της σύγκρουσης;
- III. Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε την ώρα της σύγκρουσης ώστε να νιώσουμε ότι έχουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας;
- IV. Είναι κακό να διαφωνούμε με κάποιον;
- V. Αν την ώρα που διαφωνούμε με κάποιον σκεφτούμε ότι η διαφωνία μας μπορεί να μας βγει σε καλό, πώς αυτό θα επηρεάσει τον τρόπο που νιώθουμε;
- VI. Τι πρέπει να κάνουμε όμως για να μας βγει σε καλό;
- VII. Άλλαξε κάτι στον τρόπο που σκέφτεστε μετά τη σημερινή μας συζήτηση;

➤ **Κλείνουμε τον Κύκλο**

Σας ευχαριστώ όλους για σήμερα. Ο Κύκλος Συζήτησης τελειώνει εδώ. Εύχομαι να έχετε ένα καλό υπόλοιπο.

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Γνωρίσουν τις δυναμικές μιας σύγκρουσης.
2. Εξηγούν γιατί είναι προτιμότερο να μπαίνουμε σε διαδικασία επίλυσης μιας σύγκρουσης χωρίς βία.

Τάξεις: Α' – Στ'

Πορεία:

Χωρίζουμε την αίθουσα σε τρεις «στεριότητες»: α) Συμφωνώ, β) Διαφωνώ, γ) Δεν ξέρω.

Στη συνέχεια διαβάζουμε κάποιες από τις δηλώσεις που ακολουθούν και ζητούμε από τα παιδιά να σταθούν ανάλογα στην περιοχή που τους εκφράζει καλύτερα (Οι δηλώσεις μπορούν να προσαρμοστούν στην ηλικιακή ομάδα των παιδιών). Για κάθε δήλωση τους δίνουμε 30 δευτερόλεπτα για να τοποθετηθούν. Αφού τα παιδιά επιλέξουν τη θέση τους, τότε συζητούμε τους λόγους που τους οδήγησαν να τοποθετηθούν στη συγκεκριμένη περιοχή. Μετά από τη συζήτηση τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να μετακινηθούν σε άλλη περιοχή εάν το επιθυμούν και να αιτιολογήσουν την άποψή τους.

Δηλώσεις:

- Οι μαθητές πάντα λύνουν συγκρούσεις τους με σωματική βία.
- Αν συζητήσω με το άτομο που συγκρούστηκα θα κάνω τα πράγματα χειρότερα.

- Η σύγκρουση είναι πάντα κάτι κακό.
- Οι συγκρούσεις των παιδιών στο σχολείο είναι πιο αποτελεσματικό να επιλύονται με επιβολή ποινών.
- Τα παιδιά δεν έχουν τις δεξιότητες να λύσουν μόνοι τους τις διαφορές τους.
- Τα αγόρια πάντα λύνουν τις παρεξηγήσεις τους με το ξύλο.
- Αν αναφέρω ένα περιστατικό σύγκρουσης αυτό σίγουρα θα επιδεινώσει τη σύγκρουση.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι πιστεύετε ότι πρέπει να κάνουμε όταν είμαστε αντιμέτωποι με μια σύγκρουση;
- II. Γιατί είναι σημαντικό να ακολουθούμε αυτά τα βήματα;
- III. Ποια είναι τα θετικά που μπορεί να πάρουμε από μια σύγκρουση;
- IV. Γιατί είναι πιο σωστό τα ίδια τα παιδιά να έχουν ευθύνη να επιλύσουν τη σύγκρουσή τους;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

ΣΤΟΧΟΙ:	<ul style="list-style-type: none">• Να οριστεί η έννοια της σύγκρουσης από τα παιδιά.• Να γίνει συζήτηση για τις διαστάσεις και τους τρόπους αντιμετώπισης της σύγκρουσης.• Να εξεταστεί η δυνατότητα παρέμβασης στη σύγκρουση με βοηθητικούς τρόπους.
ΧΡΟΝΟΣ:	45-60 λεπτά.
ΥΛΙΚΑ:	Χαρτάκια post-it, χαρτί του μέτρου, μολύβια, μαρκαδόροι, κολλητική ταινία.
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:	<p>Πριν ξεκινήσουμε τη δραστηριότητα έχουμε τοποθετήσει σε εμφανές σημείο στην αίθουσα πέντε μεγάλα χαρτιά, στο καθένα από τα οποία έχουμε γράψει: συγκρούσεις στην τάξη ή στο σχολείο, συγκρούσεις στην οικογένειά μας (π.χ. με τα αδέρφια μας), συγκρούσεις μεταξύ φίλων, συγκρούσεις στην κοινωνία που ζούμε, συγκρούσεις στον κόσμο που ζούμε.</p> <p>Από κάτω, σε κάθε χαρτί σχεδιάζουμε τρεις στήλες: 1) περιγραφή σύγκρουσης, 2) πώς το διαχειριστήκαμε, 3) τι θα μπορούσαμε να είχαμε κάνει εναλλακτικά.</p> <p>Στη συνέχεια, δίνουμε σε κάθε μαθητή και μαθήτρια δύο μικρά χαρτάκια post-it και τους ζητάμε να σημειώσουν δύο πράγματα που τους έρχονται στο μυαλό όταν ακούν τη λέξη «σύγκρουση». Αν θέλουν, αντί να γράψουν, μπορούν να σχεδιάσουν κάτι.</p> <p>Μαζεύουμε τα χαρτάκια και τα τοποθετούμε στον τοίχο της αίθουσας. Ζητάμε από τα παιδιά να σηκωθούν και να δουν τις απαντήσεις των συμμαθητών και συμμαθητριών τους. Πιθανότατα, οι απαντήσεις θα έχουν αρνητική χροιά (π.χ. πόλεμος, μίσος, ξύλο, τσακωμός, φωνές κ.ά.).</p> <p>Αναφέρουμε ότι μπορούμε να διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις με θετικό τρόπο. Σε δύο άλλα χαρτάκια, ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν δύο θετικές λέξεις ή εικόνες που σχετίζονται με τη σύγκρουση, ας πούμε διάλογος, συνεργασία, συζήτηση, επικοινωνία κ.ά. Προσθέτουμε και αυτά τα χαρτάκια στον τοίχο.</p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε πέντε υποομάδες. Δίνουμε σε καθεμιά από αυτές ένα από τα μεγάλα χαρτιά που ετοιμάσαμε (συγκρούσεις στο σχολείο, στην οικογένεια κλπ.) και ζητάμε από τα παιδιά να συζητήσουν και να τα συμπληρώσουν με παραδείγματα που έχουν βιώσει ή έχουν παρατηρήσει να συμβαίνουν.</p>
ΣΥΖΗΤΗΣΗ:	<ul style="list-style-type: none">• Πώς αντιμετωπίζουμε συνήθως τις συγκρούσεις;• Έχει τύχει ποτέ να παρέμβουμε σε σύγκρουση που είδαμε να συμβαίνει; Αν ναι, με ποιον τρόπο και ποιο ήταν το αποτέλεσμα;• Ποιος είναι ο καταλληλότερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε μία σύγκρουση; Έχουμε κάποιο επιτυχημένο παράδειγμα να διηγηθούμε στην ομάδα;• Ποιοι είναι οι λόγοι που συνήθως μας οδηγούν στη σύγκρουση;• Τι συμβαίνει όταν αναπτύσσουμε θετική στάση στη διαχείριση συγκρούσεων;• Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να φέρει μία ουσιαστική διαχείριση της σύγκρουσης;
ΠΗΓΗ:	Conflict resolution and peer mediation toolkit, IREX Make a better world, 2013, δραστηριότητα με τίτλο «Conflict is...», σελ. 30.



ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Ζητείται να περιγράψουν την εικόνα που βλέπουν & να σχολιάσουν την κατάσταση που έχει δημιουργηθεί μεταξύ δυο φίλων.

Ρωτούνται *“τι μπορεί να έχει συμβεί & είναι σε αυτήν την κατάσταση οι δυο φίλοι;”* Να κάνουν, δηλαδή τα παιδιά κάποια υποθετικά σενάρια.

Επίσης, ρωτούνται *“πώς καταλαβαίνουν ότι τσακώνονται;”*, *“Αν πιστεύουν ότι ο τρόπος που επιλέγουν οι δυο φίλοι προκειμένου να επιλύσουν το πρόβλημα τους, μπορεί να είναι αποτελεσματικός;”* Αν δηλαδή θεωρούν ότι αυτός ο τρόπος θα τους βοηθήσει να λύσουν την διαφωνία τους.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ:

- **Μοιράζομαι:** Οι άνθρωποι μπορούν να μοιραστούν κάτι ή να το χρησιμοποιήσουν με τη σειρά.
- **Ενεργή ακρόαση:** Ο ένας μπορεί να σταματήσει να συζητά και να ακούσει με προσοχή τον άλλο ώστε να καταλάβει πώς σκέφτεται και πώς αισθάνεται και γιατί.
- **Ανάληψη ευθύνης:** Ο ένας μπορεί να ζητήσει συγγνώμη αν διαπιστώσει ότι έκανε λάθος.
- **Παίρνω σειρά:** Μπορεί να ρίξουν κέρμα για το ποιος θα πάει πρώτος ή θα χρησιμοποιήσει κάτι.
- **Ζητώ βοήθεια:** Μπορεί να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον άλλο.
- **Συμβιβάζομαι:** Μπορεί να συμβιβαστούν, δηλαδή να κάνουν ένα μέρος από αυτό που ζητά ο καθένας.
- **Επιλύω το πρόβλημα**

Συζητούμε με τα παιδιά ποια ή ποιες από τις πιο πάνω λύσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτή την περίπτωση. Επίσης, συζητούμε το αποτέλεσμα των λύσεων που προτείνουν...

Όταν συμφωνήσει η πλειοψηφία για τη λύση που ταιριάζει περισσότερο βάση του αποτελέσματος που θα έχει τότε ζητούμε εθελοντές να δραματοποιήσουν το σενάριο και τη λύση της διαμάχης που επιλέξαμε.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Γιατί νομίζετε αυτή η λύση ταιριάζει/δεν ταιριάζει σε αυτή την περίπτωση;
- II. Πώς νομίζετε ότι νιώθουν τα πρόσωπα της ιστορίας μετά από αυτή τη λύση;
- III. Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους τρόπους να λυθεί η διαφωνία που να έχουν καλό αποτέλεσμα για όλους;
- IV. Γιατί νομίζετε είναι σημαντικό να δοκιμάσουμε και να εφαρμόσουμε αυτές τις λύσεις σήμερα;

ΥΠΟΘΕΤΙΚΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

1. Δύο παιδιά χτίζουν ένα ρομπότ με LEGO. Το ένα παιδί θέλει το ρομπότ να έχει τρία χέρια και δύο πόδια και το άλλο παιδί θέλει να το φτιάξει με δύο χέρια και να κυλά με τροχούς. Ξεκινούν να συζητούν.

2. Στο διάλειμμα τρία παιδιά ρίχνουν την μπάλα το ένα στο άλλο, αλλά το ένα ρίχνει την μπάλα δυνατά, κάνοντας τους άλλους να χάνουν. Τα άλλα δύο παιδιά αρχίζουν να θυμώνουν.

Τι μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά για να ειρηνεύσουν το πρόβλημα;

ΒΗΜΑΤΑ ΛΥΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

1. Σταματάμε να ρίχνουμε το φταίξιμο ο ένας στον άλλο:

Το να ρίχνουμε το φταίξιμο ο ένας στον άλλον δεν επιλύει το πρόβλημα. Είναι χάσιμο χρόνου. Βάζουμε την ενέργειά μας στο να λύσουμε το πρόβλημα.

2. Καθορίζουμε το πρόβλημα:

Ρωτάμε ο ένας τον άλλον: «Πώς βλέπεις εσύ το πρόβλημα;» Μετά ακούμε ενεργά τον άλλο ώστε να καταλάβουμε τι θέλει να μας πει

3. Αξιολογούμε κατά πόσο χρειαζόμαστε τη βοήθεια κάποιου άλλου για να μας ακούσει:

Μερικές φορές βοηθά να ζητάμε από κάποιον άλλον να μας βοηθήσει να βρούμε λύση στο πρόβλημα. Επιλέγουμε κάποιον που θα μας ακούσει με προσοχή και δεν θα πάρει το μέρος κανενός.

4. Σκεφτόμαστε και αξιολογούμε εναλλακτικές λύσεις:

Κατεβάζουμε όσες πιο πολλές ιδέες μπορούμε που θα μπορούσαν να επιλύσουν το πρόβλημα. Βοηθά αν ρωτάμε κάθε φορά «Τι θα γίνει αν κάνουμε αυτό;» Είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς τόσο με τον εαυτό μας όσο με τους άλλους.

5. Παίρνουμε μια απόφαση:

Διαλέγουμε τη λύση που έχει τις μεγαλύτερες πιθανότητες να δουλέψει. Μπορούμε να συνδυάσουμε και διάφορες λύσεις μεταξύ τους. Είμαστε σίγουροι/ες ότι είμαστε αρκετά ικανοποιημένοι από τη λύση ώστε να μπορέσουμε να την τηρήσουμε.

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Ορίζουν ένα θέμα σύγκρουσης και να το δραματοποιούν χρησιμοποιώντας παγωμένες εικόνες.
2. Σκέφτονται εναλλακτικές λύσεις για να επιλυθεί μια σύγκρουση.
3. Επιλέγουν την κατάλληλη λύση σε μια σύγκρουση και να εξηγούν γιατί θεωρούν ότι είναι η κατάλληλη.

Τάξεις: Προδημοτική - Γ' τάξη

Πορεία:

Είναι χρήσιμο τα παιδιά να είναι εξασκημένα στη δημιουργία παγωμένων εικόνων που δείχνουν μια ενέργεια ή/και συναισθήματα. Η τεχνική της παγωμένης εικόνας είναι πολύ χρήσιμη γενικότερα αφού τα παιδιά χρησιμοποιούν ως μέσο έκφρασης το σώμα τους. Όσο πιο συχνά χρησιμοποιούμε παγωμένες εικόνες για επίλυση συγκρούσεων τόσο πιο εξοικειωμένα θα είναι τα παιδιά να τις χρησιμοποιούν.

Πότε χρησιμοποιούμε παγωμένες εικόνες:

Όταν προκύψει σύγκρουση στην τάξη και τα παιδιά δεν καταφέρουν να την επιλύσουν σε ένα λογικό χρονικό διάστημα, ζητούμε την άδειά τους να χρησιμοποιήσουμε παγωμένες εικόνες για να βοηθήσουμε όλοι να επιλυθεί η σύγκρουση. Τα παιδιά παίρνουν με το σώμα τους μια παγωμένη εικόνα που αντιπροσωπεύει τη σύγκρουση.

Ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα των παιδιών, αλλά και την επιθυμία των παιδιών που εμπλέκονται, επιλέγουμε μια από τις πιο κάτω μεθόδους:

- Τα παιδιά που εμπλέκονται στη σύγκρουση δραματοποιούν τη σύγκρουση, χρησιμοποιώντας τον εαυτό τους. Τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης δε γνωρίζουν ότι η δραματοποίηση αφορά μια πραγματική προσωπική τους σύγκρουση.
- Τα παιδιά που εμπλέκονται στη σύγκρουση δραματοποιούν τη σύγκρουση, παίζοντας το ένα το ρόλο του άλλου.
- Άλλα παιδιά δραματοποιούν τη σύγκρουση με τις οδηγίες των παιδιών που εμπλέκονται ή τις δικές μας.

Κατά τη δραματοποίηση ζητούμε από τα παιδιά να παραμείνουν ακίνητα για λίγο διάστημα και ρωτούμε τα παιδιά/θεατές τι παρατηρούν. Μπορεί τα παιδιά να θέλουν να δείξουν περισσότερες από μια εικόνες και αυτό συμβαίνει όταν εξασκηθούν στο συγκεκριμένο εργαλείο. Παγώνοντας τη σκηνή της σύγκρουσης, ακουμπούμε τους πρωταγωνιστές και αυτοί εκφράζονται για το τι ειπώθηκε για να μπορέσουν τα παιδιά/θεατές να ξεκαθαρίσουν τη δυναμική της σύγκρουσης.

Αφού αναγνωρίσουμε το πρόβλημα ή τα μέρη του προβλήματος αν είναι περισσότερο από ένα, τα συναισθήματα των εμπλεκόμενων και τι είναι αυτό που χρειάζονται/έχουν ανάγκη, τότε ζητούμε από τα ίδια τα παιδιά ή και από τα παιδιά/θεατές να σκαφτούν πιθανές λύσεις. Δραματοποιούμε αυτές που τα παιδιά θα επιλέξουν ως τις καταλληλότερες

για να δούμε πώς θα τελειώσει η ιστορία.

(Αν τα παιδιά που εμπλέκονται δεν νιώθουν άνετα μπορεί αυτό να γίνει σε μια γωνιά της τάξης και όχι στην ολομέλεια, όπως επίσης και να χρησιμοποιηθούν άλλα ονόματα με αλλαγμένες κάποιες από τις συνθήκες της σύγκρουσης).

Διαφοροποίηση:

Εναλλακτικά από τις παγωμένες εικόνες, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κούκλες κουκλοθεάτρου ή γαντόκουκλες, οι οποίες αποστασιοποιούν ακόμη περισσότερο τους/τις μαθητές/ριες από τα πραγματικά γεγονότα και νιώθουν ακόμα πιο ελεύθεροι να εκφραστούν.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ποιες από τις λύσεις δούλεψαν καλύτερα και γιατί;
- II. Ποιες λύσεις δεν δούλεψαν τόσο καλά και γιατί;
- III. Τι μπορούμε να κάνουμε την επόμενη φορά που θα βρεθούμε σε σύγκρουση με κάποιον;
- IV. Νομίζετε ότι είναι δυνατό να μην διαφωνούμε ποτέ; Γιατί; Γιατί όχι; (οι διαφωνίες είναι μέρος της ζωής και πολλές φορές παρόλο που μπορεί να προσπαθήσουμε μπορεί να μην καταφέρουμε να τις αποφύγουμε. Το σημαντικό είναι να μπορούμε να τις επιλύουμε ειρηνικά, έτσι ώστε να νιώθουμε και εμείς και οι άλλοι καλά και να έχουμε καλή σχέση με τον εαυτό μας και με τους γύρω μας).

ΩΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ ΛΥΣΗ

Διατυπώνουμε πιθανά προβλήματα π.χ.

- Μου παίρνουν το παιχνίδι
- Με κοροϊδεύουν
- Δεν με παίζουν
- Μου λένε ότι δεν με έχουν φίλο

Τα παιδιά: (α) προτείνουν διαφορετικούς τρόπους για να βρεθεί η λύση, (β) αξιολογούν τις προτάσεις διερευνώντας τις πιθανές συνέπειες και (γ) επιλέγουν τη καλύτερη λύση.

Αν κάποιος αρπάξει το παιχνίδι μου...

A) φωνάζω τη μαμά μου να το πάρει πίσω

Δ) τον αφήνω να το κρατήσει και φεύγω

B) το αρπάζω

E) λέω «Αν θες να παίξεις με αυτό θα σου το δώσω αργότερα γιατί τώρα το χρειάζομαι»

Γ) τον χτυπάω και του το παίρνω

ΣΤ) λέω να μου το δώσει

Έτσι λύνω μόνος/η μου το πρόβλημα, δε χρησιμοποιώ βία, υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου αλλά και σέβομαι και τις επιθυμίες των άλλων!

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΘΕΡΜΑ!**

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ!!