

«Μεταβαίνοντας από την παραδοσιακή διδασκαλία σε καινοτόμες εκπαιδευτικές μεθόδους για ένα σχολείο χωρίς αποκλεισμούς»
ΠΕΔΙΕΚ Ηπείρου

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ

➤ **“Adjusting migrant and refugee children to European primary schools”**

(ενσωμάτωση προσφύγων, μεταναστών και μαθητών από ευάλωτες κοινωνικά ομάδες μαθητών στο σχολικό περιβάλλον)

➤ **“Game Based Learning: Designing and Development of games as teaching techniques”.**



(Κατανόηση της δυναμικής της “Παιχνιδοκεντρικής Μάθησης” , χρήση νέων τεχνολογιών)

➤ **“Developing emotional intelligence”**

(Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης)



Μέσω και των τριών επιμορφώσεων οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- να συνδέσουν δραστηριότητες **τυπικής και μη τυπικής μάθησης,**
 - να βελτιώσουν τις **δεξιότητές τους στην Αγγλική** γλώσσα και στη χρήση των **νέων τεχνολογιών,**
 - να ενισχύσουν τις **επικοινωνιακές και διαπροσωπικές τους ικανότητες,**
 - να αναλάβουν **πρωτοβουλίες συμμετοχής** σε νέα Ευρωπαϊκά Προγράμματα.
-
- Τα **οφέλη** αναμένεται να είναι καθοριστικά, αλλά και μακροπρόθεσμα:
 - στην εισαγωγή της Διαφοροποιημένης Διδασκαλίας ανάλογα με τη μαθησιακή ετοιμότητα και το προφίλ των μαθητών,
 - στην αλλαγή στάσης των εκπαιδευτικών και των μαθητών απέναντι στη πολυμορφία του μαθητικού πληθυσμού,
 - στην ενεργητική συμμετοχή του συνόλου των μαθητών στην αίθουσα διδασκαλίας,
 - στην ανάπτυξη της επικοινωνίας όλων των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας, ήτοι, δασκάλων, μαθητών και γονέων, με τρόπο που προάγει το σεβασμό στη διαφορετικότητα και τον διαπολιτισμικό διάλογο,
 - στην αναγνώριση της προστιθέμενης αξίας της συμμετοχής σε διεθνικές δραστηριότητες και στην ανάληψη πρωτοβουλιών για συμμετοχή σε Ευρωπαϊκά Προγράμματα.

Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών

- ▶ Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στις δραστηριότητες κατάρτισης θα τους δώσει τη **δυνατότητα βελτίωσης των προσωπικών και επαγγελματικών τους προσόντων** ώστε να **επηρεάσουν σημαντικά** όχι μόνο το **περιβάλλον εργασίας** τους, αλλά κυρίως **τους μαθητές** τους στην **απόκτηση κίνητρων** σε ένα ευχάριστο και ασφαλές σχολικό κλίμα



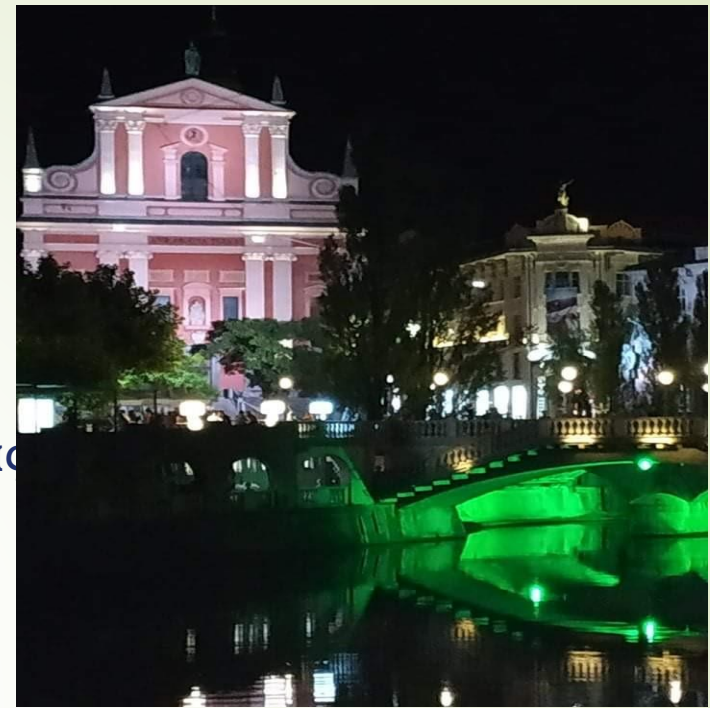
Φορείς αποστολής:

- 10ο Δημοτικό Σχολείο Ιωαννίνων
- Δημοτικό Σχολείο Καλπακίου
- Δημοτικό Σχολείο Αγίου Σπυρίδωνα Άρτας
- Δημοτικό Σχολείο Χαλκιάδων Άρτας
- 1ο Δημοτικό Σχολείο Φιλιπιάδας
- 3ο Δημοτικό Σχολείο Ηγουμενίτσας
- 21ο Δημοτικό Σχολείο Ιωαννίνων
- Δημοτικό Σχολείο Κιρκιζατών Άρτας

Κλεοπάτρα Βασιλείου

Διευθύντρια Π.Ε. Άρτας

Επιστημονική Υπεύθυνη του Σχεδίου



1^η κινητικότητα, Λιουμπλιάνα Σλοβενίας (08.08 έως 14.08.2021)

Καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυναϊσθήσης των εκπαιδευτικών και των μαθητών τους

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE

■ Jerneja Šibilja, Monika Špital



Φορέας διοργάνωσης

- Η επιμορφωτική δραστηριότητα διεξήχθη από τον οργανισμό **Primera** και οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί **ανέλυσαν τα εξής:**
- -Την **ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης** η οποία συμβάλλει στη μείωση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης του εκπαιδευτικού, τον καθιστά ικανό να διαχειρίζεται με αποτελεσματικότερο τρόπο δύσκολες καταστάσεις, εντάσεις και συγκρούσεις μεταξύ των μαθητών, αλλά και αμερόληπτο, δικαιότερο, δεκτικό στο να δίνει ίσες ευκαιρίες σε όλους και ιδιαίτερα στους πιο αδύναμους μαθητές.
- -Την **αξιοποίηση τεχνικών** που οδηγούν στην ψυχολογική **υποστήριξη**, συναισθηματική **ενδυνάμωση** και **τόνωση** της αυτοπεποίθησης των μαθητών.
- -Τις **βιωματικές τεχνικές καλλιέργειας της ενσυναίσθησης** των μαθητών, της **διαχείρισης των συναισθημάτων** τους, της ανάπτυξης **θετικής συμπεριφοράς** απέναντι στην ετερότητα.



σε εκπαιδευτικά θέματα.

Τέθηκαν επίσης οι προϋποθέσεις συνεργασιών για σχέδια e-Twinning μεταξύ των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν σε μια διεθνική τάξη τα μέλη της οποίας προέρχονταν από **Ελλάδα,**



**Κροατία, Ισπανία
Ουγγαρία, Πολωνία και Γερμανία**



Το ουβιαδικό είναι αόρατο στο μάτι.
Μόνο με την καρδιά μπορεί να δει κανείς βωβτά.

Μικρό Πείγκιπας



ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ-ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

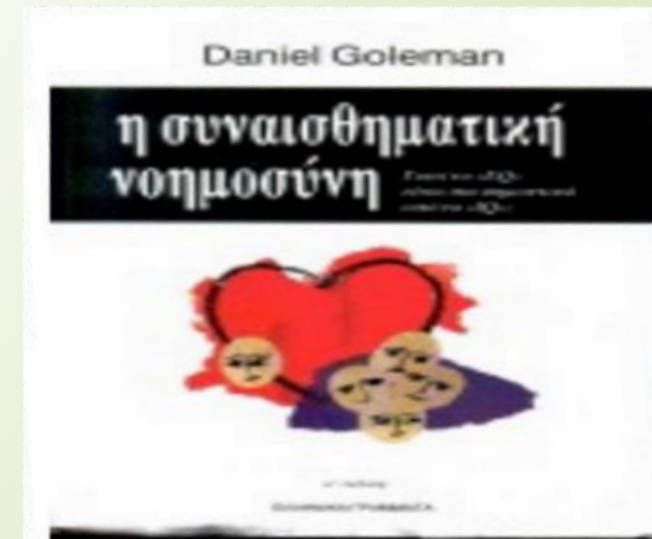
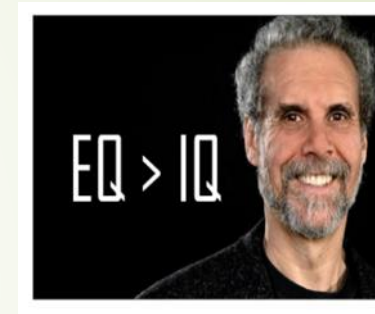
8. Συναισθηματική Νοημοσύνη - YouTube

Daniel Goleman

Η συναισθηματική νοημοσύνη (emotional intelligence) (1998) αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων, να τα χειρίζεται αποτελεσματικά και να δημιουργεί διαρκώς κίνητρα για τον εαυτό του.

«Η ικανότητα να ελέγχεις τις επιθυμίες σου και να καθυστερείς την ικανοποίησή τους, να ρυθμίζεις τις διαθέσεις των άλλων, να απομονώνεις το συναίσθημα από την σκέψη, να μπαίνεις στην θέση του άλλου και να ελπίζεις.

Επίσης, να έχεις μία σειρά από ικανότητες όπως αυτοέλεγχος, επιμονή, ζήλος, καθώς και την ικανότητα να παρασύρεις τους άλλους προσφέροντάς τους κίνητρα.»



Μαθαίνεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη;

- ▶ Μαθαίνεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη, ή απλά είσαι τυχερός και την έχεις ανεπτυγμένη; Σε αντίθεση με τον Δείκτη Νοημοσύνης (IQ), που το “έχεις ή δεν το έχεις”, η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ), μπορεί να καλλιεργηθεί. Σίγουρα κάποιοι έχουν ανεπτυγμένες μερικές συναισθηματικές δεξιότητες περισσότερο από άλλους, αλλά όπως υποστηρίζει ο Dr. Goleman, το EQ είναι κάτι το οποίο μπορεί να καλλιεργηθεί! Έχουμε τύχη δηλαδή!



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ>

Η πρόκληση του Αριστοτέλη

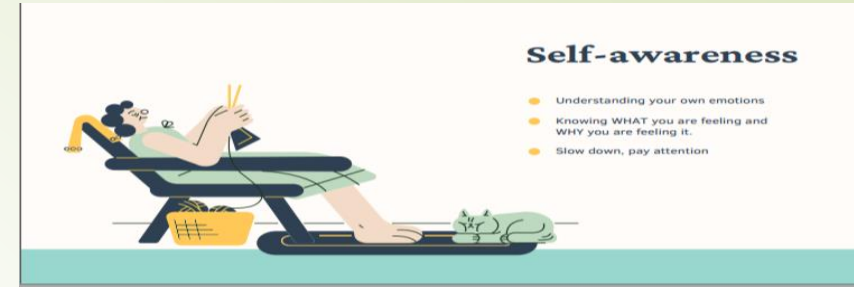
Ο καθένας μπορεί να θυμώσει –αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο –αυτό δεν είναι εύκολο.

Αριστοτέλη, Ηθικά Νικομάχεια

Οι πέντε πυλώνες της συναισθηματικής



1. Αυτογνωσία ή αυτοεπίγνωση



- Να ακούς και να καταλαβαίνεις τα συναισθήματά σου
- Να γνωρίζεις τι αισθάνεσαι και γιατί
- Ηρέμησε και δώσε προσοχή
- Ψάχνεις τα κρυμμένα κίνητρα πίσω από τα συναισθήματά σου
- Δεν αντιδράς παρορμητικά
- Συγχωρείς τον εαυτό σου

- Δώσε προσοχή
- Να είσαι συνειδητός
- Αναγνώρισε
- Κατάλαβε το «γιατί»

Οι άνθρωποι με υψηλή Σ.Ν. εμπιστεύονται τη
διαίσθησή του **Σ**, δε βγαίνουν εκτός ελέγχου,
γνωρίζουν τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους και
δουλεύουν πάνω σε αυτές για να γίνουν καλύτεροι

2. Αυτοδιαχείριση

- Να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου
- Να προσαρμόζεις τα συναισθήματά σου σε συγκεκριμένες καταστάσεις.
- Μην κρύβεις, αρνείσαι ή θάβεις τα συναισθήματά σου
- Να εκφράζεις τα συναισθήματά σου

Διάφοροι τρόποι διαχείρισης των συναισθημάτων

- Διαλέγω πότε και πώς εκφράζω τα συναισθήματά μου
- Να είμαι ανοιχτός, παρατηρώ και αποδέχομαι
- Στοχεύω στη ρύθμιση, όχι στην καταστολή
- Χρησιμοποιώ τις δυνάμεις μου
- Το ονομάζω. Δέχομαι το μήνυμα.
- Κάνω παύση, διάλειμμα, δημιουργώ απόσταση.
- Το αναδιαμορφώνω





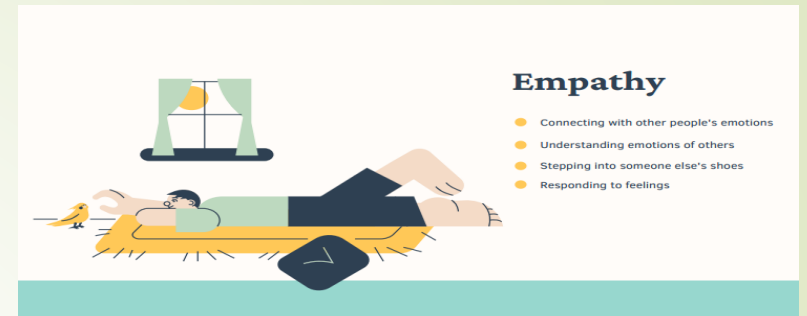
3. Ενσυναίσθηση

- Να συνδέεσαι με τα συναισθήματα του άλλου
- Να καταλαβαίνεις τα συναισθήματά του
- Να μπαίνεις στη θέση, στα «παπούτσια» του άλλου
- Να ανταποκρίνεσαι στα συναισθήματά του

Οι άνθρωποι που έχουν ενσυναίσθηση είναι καλοί στα να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων όταν δεν είναι εμφανή, από τη χροιά της φωνής, τον τόνο, τη στάση του σώματος, τα μη λεκτικά μηνύματα.

- Ενσυναίσθηση: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι..

<https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ&t=1s>



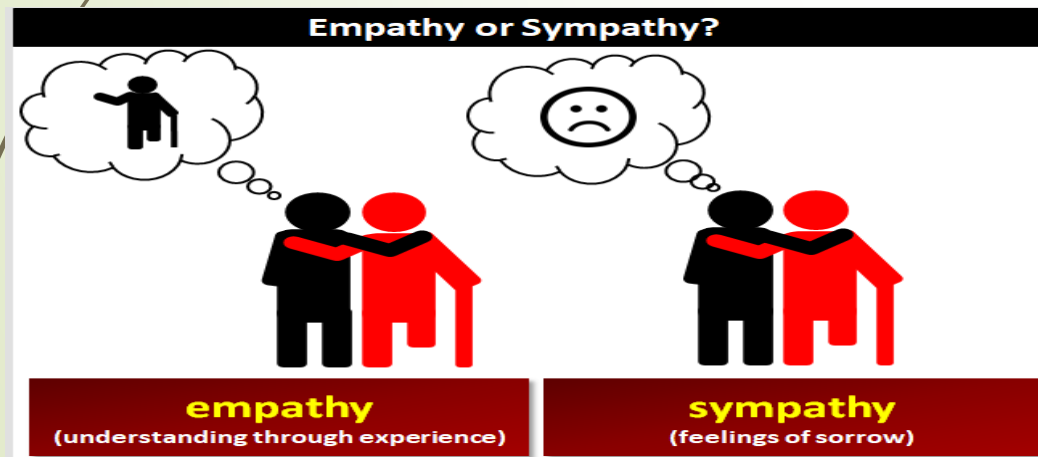
Σημαντικό να μπορώ να βρίσκω έναν τρόπο σύνδεσης με άλλους ανθρώπους μέσα από τις εμπειρίες μου.

«Για να συνδεθώ με ένα άλλο πρόσωπο, θα πρέπει να συνδεθώ με κάτι μέσα μου που γνωρίζει αυτό το συναίσθημα». (Brene Brown)

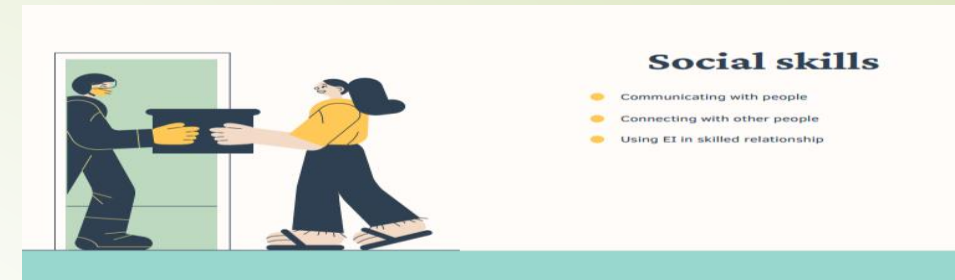
Κίνητρο η διάθεση για παροχή προσφοράς και υποστήριξης

«**Χρυσός κανόνας**»: Αντιμετωπίζω τους άλλους με τον τρόπο που θέλουν και χρειάζονται εκείνοι, όχι όπως εγώ θα ήθελα.

Να νοιάζομαι, να ενδιαφέρομαι και να ελπίζω το καλό του άλλου.



4. Κοινωνικές δεξιότητες



Να επικοινωνείς με τους ανθρώπους- Ομαλή αλληλεπίδραση-Οργάνωση ομάδων

Ικανότητα διαμεσολάβησης- Διαπραγμάτευση λύσεων

Να χρησιμοποιείς τη συναισθηματική νοημοσύνη σε προσωπικές και απαιτητικές σχέσεις, που χρειάζονται δεξιοτεχνία χειρισμού.

5. Κίνητρα

- Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα
- Επαγγελματική και άλλες πτυχές της προσωπικής ζωής
- Αντίδραση στην αποτυχία
- Αισιοδοξία, θετική σκέψη

Motivation

- Self-motivation and motivation of others
- Career and general life
- Reaction to failures
- Optimism



Ο στόχος πρέπει να είναι:

**συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός,
ρεαλιστικός, χρονικά προσδιορισμένος**

Γνωστική ισορροπία

Αναγνωρίζω και βάζω ταμπέλες σε αρνητικές σκέψεις, πιστεύω, «σενάρια», άχρηστα μοτίβα σκέψης. Προσπαθώ να τα αντικαταστήσω με θετικά ή ουδέτερα. Δε δημιουργώ «ιστορίες».

Οραματίζομαι και αυτοβελτιώνομαι

Λαμβάνω υπόψη προηγούμενες εμπειρίες και γνώσεις

Γνωρίζω τις δυνάμεις μου

«Χτίζω» αυτοπεποίθηση, και θετική αυτοεκτίμηση

Κατανοώ ότι οι σκέψεις είναι απλά σκέψεις και δεν είμαστε εμείς, δεν μας καθορίζουν.....

ΑΓΧΟΣ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΓΧΟΥΣ




3 σημαντικές/ προστατευτικές σκέψεις για το άγχος

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 πώς όλοι βιώνουμε και αντιμετωπίζουμε στρεσογόνες καταστάσεις, και αυτό δεν αποτελεί σημάδι αποτυχίας, αδυναμίας ή ανικανότητας



3 Χρήσιμες 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;



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

**Παράγοντες
που μπορούν να
μας
προστατεύσουν
από τις
επιδράσεις του
άγχους:**

- ▶ Υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο και αισθήματα αποδοχής και του ανήκειν.
- ▶ Θετική στάση ως προς τον εαυτό μας, την εικόνα μας και την αυτοεκτίμησή μας.
- ▶ Γνωστική και συναισθηματική ισορροπία
- ▶ Αίσθημα ότι έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας (μπορώ να επηρεάσω τη ζωή μου, έχω τον έλεγχο ακόμα και σε αγχωτικές καταστάσεις κλπ.
- ▶ Αίσθηση ικανότητας.
- ▶ Προκοινωνικές προσεγγίσεις, συμπεριφορές (ενσυναίσθηση, ευγνωμοσύνη κλπ)

Ενσυνειδητότητα

«Να δίνεις προσοχή στην παρούσα στιγμή -χωρίς κριτική- με σκοπό να ξεδιπλωθεί η εμπειρία λεπτό προς λεπτό σαν να εξαρτάται η ίδια σου η ζωή από αυτό»

Jon Kabat-Zinn

- ▶ Η ενσυνειδητότητα μοιάζει σαν να παίζουμε ένα ενδιαφέρον παιχνίδι. Δεν θέλουμε να σταματήσουμε να παίζουμε γιατί νιώθουμε καλά με αυτό. Αντί να παίζουμε ένα παιχνίδι, παίζουμε με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.
- ▶ Κατά τη διάρκεια της ενσυνείδητης πρακτικής νιώθουμε τα συναισθήματα, τα αισθήματα και τις σκέψεις, όμως μπορούμε να τα αποδεχτούμε όπως είναι και δεν αντιδράμε σε αυτά. Αυτό απομακρύνει ένα μεγάλο μέρος του άγχους της δυστυχίας και των ανησυχιών καθώς και τις υπερβολικές ερμηνείες και συλλογισμούς του μυαλού μας.
- ▶ «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)
- ▶ 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
- ▶ Η καλύτερη συγκέντρωση οδηγεί σε μια ισχυρή χρήση της ελεύθερης βούλησης σε δύσκολες καταστάσεις
- ▶ Υψηλά επίπεδα αυτοπειθαρχίας βοηθούν στο χτίσιμο παραγόντων προστασίας από το άγχος.
- ▶ Τακτική πρακτική οδηγεί σε νευρολογικές αλλαγές που διευκολύνουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Η ενσυνειδητότητα είναι μαραθώνιος και όχι αγώνας ταχύτητας. Η πρακτική μας θα έχει σκαμπανεβάσματα τα οποία είναι φυσιολογικά κομμάτι της διαδικασίας.



Πως να αντιδράσεις σε μια αγχωτική/ δύσκολη κατάσταση

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

Ομαδοκεντρικές σχολικές εργασίες

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



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;



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.

- 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.

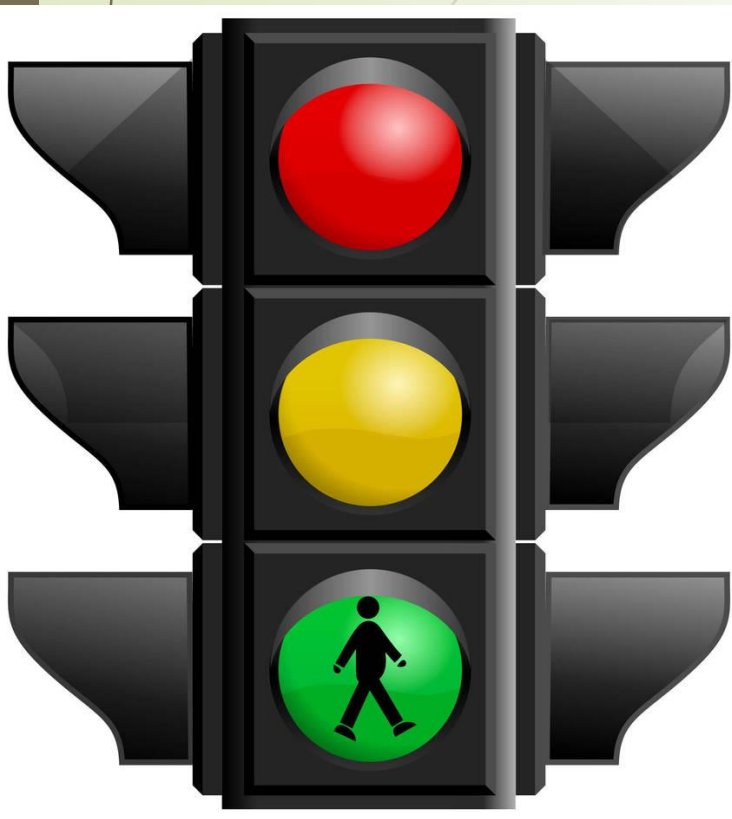
Το μπουκάλι με το μαγικό φίλτρο

➤ Τι θα έκανες;

- 1. Θα έπινα **συνέχεια** (να καταλαβαίνω τα συναισθήματα πάντα)
- 2. Θα έπινα **πότε πότε**, ανάλογα με τις καταστάσεις (να καταλαβαίνω πού και πού)
- 3. **Μάλλον δεν θα έπινα** (να μην τα καταλαβαίνω)



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.

Τα χρώματα του σήμερα

Color of the day

- 2 minutes for individual reflection (decide upon colors, feelings?)
- 6 minutes in group
- Share the colors of specific days
- Discussion: differences, perspective



- Οι μαθητές διαλέγουν χρώματα-συναισθήματα για την κάθε ημέρα της εβδομάδας και εξηγούν γιατί διάλεξαν αυτό το χρώμα για την κάθε ημέρα.
- 6 λεπτά το συζητάμε με την ομάδα
- Συζήτηση πάνω στις διαφορές, στις οπτικές. Τι ανακαλύψαμε; Υπήρχαν ίδια συναισθήματα που απεικονίστηκαν με άλλο χρώμα; Δόθηκε ίδιο χρώμα σε διαφορετικά συναισθήματα;

Στόχοι:

- Να συνδέσουμε τα χρώματα με τα συναισθήματα, ώστε να εξηγήσουμε γιατί νιώθουμε έτσι και να περιγράψουμε τον εαυτό μας και τους άλλους
- Να μάθουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματα πιο εύκολα
- Να κατανοήσουμε ότι η διαφορετικότητα είναι αποδεκτή και δεν χρειάζεται να έχουμε όλοι ίδιες απόψεις

Μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα ουράνιο τόξο με τα χρώματα που επέλεξαν οι μαθητές. Ένα για τον καθένα ή ενιαίο για όλους που θα λειτουργήσει σαν ομπρέλα όλων των συναισθημάτων.

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 αυτή την εβδομάδα, αυτόν το μήνα, αυτόν το χρόνο;

ΜΗΧΑΝΗ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΣΚΕΨΗΣ



«Ρίχνω» τις αρνητικές σκέψεις στην μηχανή ανάμειξης και σκέφτομαι πώς μπορώ να τις αντικαταστήσω με θετικές σκέψεις. Θα το κάνω αλλιώς, θα τα καταφέρω.

Φύλλο αντιξοότητας

Στο πάνω μέρος καταγράφεται το περιστατικό. Στις 3 στήλες συμπληρώνουμε: πεποιθήσεις, επιπτώσεις, συζήτηση και τέλος ενεργοποίηση, νέα, διαφορετικά, πιο ευχάριστα συναισθήματα.

Συμπληρώνουμε το φύλλο ομαδικά με αφορμή ένα περιστατικό που 2 παιδιά τσακώνονται για πολλοστή φορά. Τι σκεφτόμαστε; Πώς δρούμε; Ομαδική δραστηριότητα

ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΑ		
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ	ΣΥΖΗΤΗΣΗ
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ - ΝΕΑ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ, ΠΙΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ		

Φύλλο με συννεφάκια

Καταγράφω τις σκέψεις μου και πατάω με το μολύβι πάνω στο περίγραμμα. (+ μηχανή ανάμιξης είναι κατάλληλα εργαλεία για παιδιά).

Όπως φεύγουν τα σύννεφα, έτσι κάνουν και οι σκέψεις - συναισθήματα. Σε παραλλαγή μπορείς να γράφεις στα συννεφάκια για ποιον αισθάνεσαι ευγνωμοσύνη ή κάποιο ευχάριστο συναίσθημα που είχες τη βδομάδα.



Το δίκτυο υποστήριξής μου



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 άλλο 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;		

Ημερολόγιο συναισθημάτων

ΑΕΙΟΥΥ

A : have I been **a**bstinent from my emotion today?

- **Απέχω από τα συναισθήματά μου σήμερα;**

E : Have I expressed **e**motions today and now?

- **Εκφράζω τα συναισθήματα σήμερα και τώρα;**

I : what have I done for my emotional well-being today?

- **Τι έχω κάνει για τη συναισθηματική μου ευημερία σήμερα;**

O : what have I done for **o**thers today?

- **Τι έχω κάνει για τους άλλους σήμερα;**

U : Am I holding on to **u**nexpressed emotions today?

- **Κρατάω ανέκφραστα συναισθήματα σήμερα;**

Y : Yeah! What is something good that's happened today?

- **Ναι! Τι καλό συνέβηκε σήμερα;**



Εικόνες από emoji

για να «οπτικοποιούν» το συναίσθημα που νιώθουν σε διάφορες καταστάσεις



Μιλάμε για τα συναισθήματα και μαθαίνουμε πώς να τα διαχειριζόμαστε.

Π.χ. αν κάποιο παιδί νιώθει λύπη για κάποιο γεγονός που το στενοχώρησε, σεβόμαστε το συναίσθημά του, δεν σπεύδουμε να το βοηθήσουμε να νιώσει χαρά.

Είναι σημαντικό να βιώνονται όλα τα συναισθήματα.

Τι θα έκανες αν...

Κοινωνικά σενάρια παιχνιδιού ρόλων

- Συζητάμε για ποικίλες κοινωνικές καταστάσεις
- Ζητάμε από τους μαθητές να απαντήσουν τι μπορούν να κάνουν.
- Κάνουν δραματοποίηση, αν θέλουν.



Π.χ.: «Φανταστείτε ότι βλέπετε κάποιον να πέφτει στο διάδρομο. Τι θα κάνατε;»

Αυτή η κοινωνική κατάσταση ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος άλλος καθώς και πώς πρέπει να ανταποκριθούν.

Ο καλύτερός σου φίλος παίρνει ένα νέο παιχνίδι που σου αρέσει , αλλά αρνείται να σου το δώσει. Τι κάνεις;»

Μπορούμε να φτιάξουμε κάρτες με παρόμοια ή άλλα σενάρια και να δουλέψουμε πάνω σε αυτά. Τα παράγωγα των μαθητών εκτός από τη συζήτηση μπορούν να είναι ζωγραφιές, κείμενα ή οτιδήποτε άλλο....

Ενθαρρύνουμε πράξεις καλοσύνης

Ευγένεια είναι να δίνεις χωρίς να περιμένεις τίποτα ως αντάλλαγμα.

Η διδασκαλία και η ενθάρρυνση των ευγενικών πράξεων μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αρχίσουν να σκέφτονται τα συναισθήματα των άλλων.

Τι είναι η καλοσύνη και πώς μας κάνει να νιώθουμε

Διαφορετικές μορφές καλοσύνης :

- καλά λόγια
- καλές πράξεις
- καλά χέρια
- καλές σκέψεις

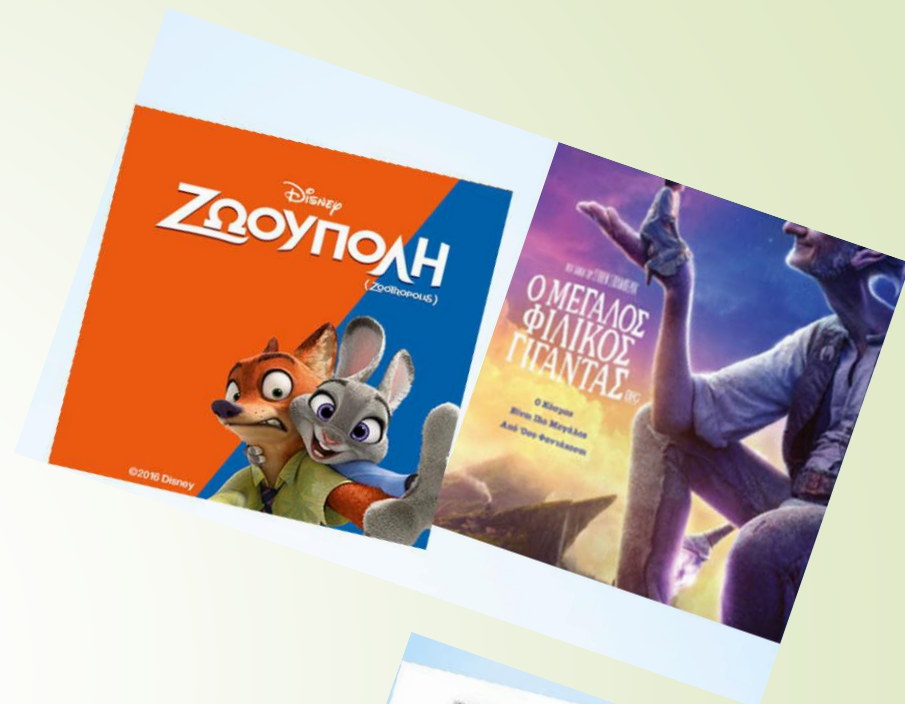
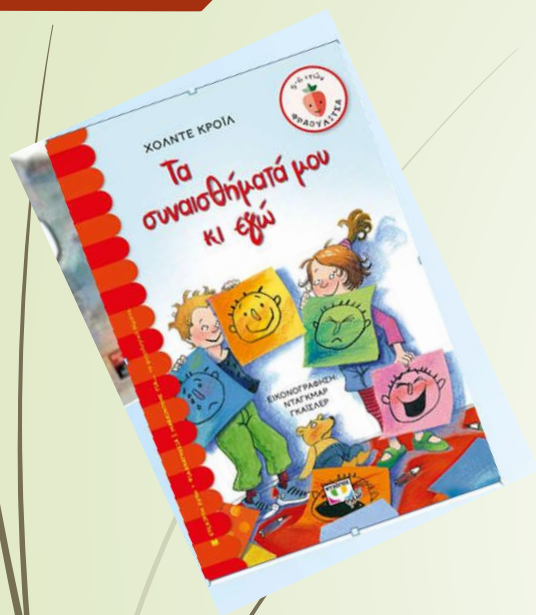
«Το κουτί της ευγένειας»

Στο τέλος της ημέρας (ή του διαστήματος που συμφωνηθεί) γράφουμε εκεί (ανώνυμα

- μια ευγενική πράξη που κάναμε
- που δεχτήκαμε
- ή ένα καλό σχόλιο για κάποιον. Ακόμα πιο σημαντικό όταν αφορά κάποιον που δεν τα πάμε και πολύ καλά. Μας κάνει να σκεφτόμαστε πώς ο καθένας έχει καλά χαρακτηριστικά.
- Όταν γεμίσει, δίνουμε ένα ειδικό βραβείο σε όποιον συνέβαλε.
- Μπορεί να γίνει και στην αρχή της ημέρας γράφοντας τι καλό- ευγενικό είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε μέσα στη μέρα.



□ 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;...

Ο ΗΡΩΑΣ

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

▪ **Εφαρμογές ,βίντεο ,εκπαιδευτικές ταινίες για μικρούς και μεγάλους, σύνδεσμοι ιστοσελίδων με υλικό**

www.mentimeter.com

Εισαγωγή: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι αι... - YouTube (Brene Brown): Η διαφορά εν συνείδησης 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-that-teach-kids-about-empathy-and-social-skills>

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

<https://www.commonsemmedia.org/lists/best-empathy-games-apps-for-kids> [\[didaskalia.blogspot.com/2020/05/synaisthimata.html\]\(https://didaskalia.blogspot.com/2020/05/synaisthimata.html\)](https://e-</p></div><div data-bbox=)

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

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


<http://emathima.gr/%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE%CF%82-2/>

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

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

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

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



Ο δάσκαλος της τάξης ενισχύει το ενδιαφέρον και την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στους μαθητές διευκολύνοντας την επικοινωνία, τις ομαδικές δραστηριότητες και τις φιλικές σχέσεις μεταξύ τους.

Για να έχει το παιδί μια συμπεριφορά με ενσυναίσθηση, θα πρέπει :

- ❑ να κατανοεί πλήρως το ευρύ φάσμα των συναισθημάτων που νιώθει σε καθημερινή βάση,
- ❑ να εκτιμά ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικά συναισθήματα από τα δικά του,
- ❑ να είναι σε θέση να μπαίνει στα «παπούτσια του άλλου» και να καταλαβαίνει πώς μπορεί να αισθάνεται,
- ❑ να επιλέγει την κατάλληλη απάντηση και να μπορεί να προτείνει λύσεις, αν του ζητείται,
- ❑ να εντάσσεται στον κόσμο.



Σας ευχαριστώ όλους για την προσοχή
σας!

