

‘Πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής’

‘Τα όρια και οι τρόποι
συμπεριφοράς στο σχολείο’

Ε'1 & Ε'2 Δ.Σ.Εξαμιλίων

οι εκπαιδευτικοί:

Αλωνιστιώτη Ελβίρα

Μποζίκη Ελένη

Η κοινωνική λειτουργός: Μπέκα
Κων/να



- Κάθε εμπλεκόμενος στη μαθησιακή διαδικασία, είτε με την ιδιότητα του μαθητή, είτε με την ιδιότητα του γονέα ή του εκπαιδευτικού, είναι υποχρεωμένος να εφαρμόσει όλους τους κανόνες που διέπουν αυτό που ονομάζουμε σχολική ζωή και οι οποίοι υπάρχουν για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος στην Παιδεία μας.



- Η τήρηση μάλιστα κανόνων από πλευράς των μαθητών έχει **παιδευτικό χαρακτήρα**, και είναι ένα στάδιο εξαιρετικά κρίσιμο στη διαδρομή που ακολουθεί ένα παιδί για να γίνει **πειθαρχημένος** άνθρωπος.
- Είναι η απαραίτητη ζύμωση που χρειάζεται να γίνει, ώστε να αποκτήσει, τη νοοτροπία, που θα οδηγήσει τελικώς στην ιδιότητα του **ΠΟΛΙΤΗ**, που είναι ό,τι πιο σημαντικό.

ένα πρώτο και πολύ σοβαρό βήμα για την καταπολέμηση του **σχολικού εκφοβισμού** είναι να κατανοήσουν όλοι, **μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικοί** ότι το σχολείο για να λειτουργήσει σωστά και σε ηρεμία έχει κανόνες συμπεριφοράς, τους οποίους πρέπει να ακολουθούμε όλοι.



Τί είναι οι Κανόνες;



- Ρυθμίζουν την **εσωτερική λειτουργία** και τις σχέσεις των μελών του σχολείου.
- Καθορίζουν τους ρόλους, τη δομή, τις μορφές της επικοινωνίας, τις συμπεριφορές, τους τρόπους διαπραγμάτευσης και της **επίλυσης** των προβλημάτων.
- Γίνονται αντιληπτοί μέσα από την **παρατήρηση της συμπεριφοράς** των μελών της σχολικής κοινότητας αλλά και της οικογένειας.
- Διατηρούν την ευκαμψία & την τάξη και εξασφαλίζουν τη σταθερότητα τόσο στο σχολικό, όσο και στο οικογενειακό σύστημα. Με λίγα λόγια, **οι Κανόνες είναι εκείνοι που θέτουν τα Όρια.**

Ο λόγος στα παιδιά...

- Εμείς, οι μαθητές της Ε' τάξης, εργαστήκαμε κατά ομάδες κι ύστερα από ... **πολλή συζήτηση και μελέτη** γράψαμε ορισμένους **κανόνες** που πρέπει να τηρούμε όλα τα παιδιά στο σχολείο για να αποφεύγονται τα προβλήματα.
- Βέβαια, το δύσκολο δεν ήταν να βρούμε τους κανόνες αλλά **να τους τηρούμε** γιατί, όπως όλοι γνωρίζουμε, με την ταχύτητα και την ορμή που διαθέτουμε στην ηλικία του Δημοτικού, πολλές φορές τους **ξεχνάμε ή τους παραβλέπουμε.**

- Τότε έχουμε κλάματα, πόνο, καυγάδες, παρεξηγήσεις, παράπονα γονιών, φωνές δασκάλων κλπ.

Τέλος πάντων, ας προσπαθούμε όλοι να τηρούμε τους παρακάτω κανονισμούς για να αποφεύγονται, όσο γίνεται, τα κάθε είδους «ατυχήματα» και να είμαστε **όλοι χαρούμενοι** κάθε σχολική μέρα...



Συνάντηση 1^η :

- Ζωγραφίσαμε – αποτυπώσαμε **καλές συμπεριφορές** μοιρασμένοι σε ομάδες των 2 ατόμων.

Κάποιοι από αυτούς ήταν:

- **Είμαστε ευγενικοί**
- **Μιλάμε όμορφα**
- **Κάνουμε ησυχία**
- **Σηκώνουμε το χέρι μας για να μιλήσουμε**
- **Σέβομαι τη δασκάλα και τους συμμαθητές μου**

Σ' ΕΒΟΛΕ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ
ΚΑΙ ΤΑ ΣΟΥ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΟΥ



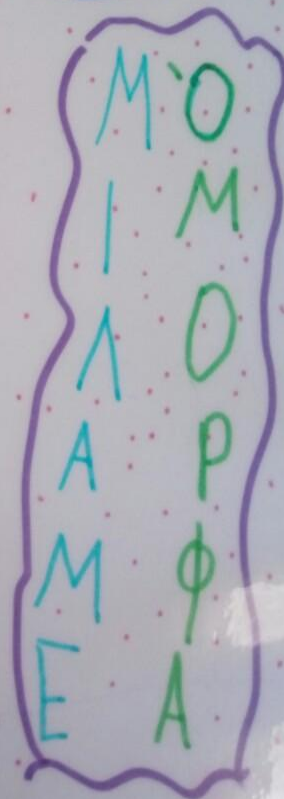
ΣΗΚΝΟΥΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ

Οι κανόνες αποφασίστηκαν
ομοφώνως από εμάς τα παιδιά

ΚΑΠΟΥΜΕ
Η ΣΥΧΙΑ



Σχεδιάστηκαν από εμάς και
αναρτήθηκαν στην τάξη!



Θα προσπαθήσουμε να
είμαστε ευγενικοί !



- Και αφού εικονογραφήσαμε και πλαστικοποιήσαμε τους κανόνες ,για να τους αναρτήσουμε στην τάξη...
- Ύστερα ως **επιβράβευση** είδαμε την παρακάτω ιστορία...

Συμπεριφορές

Θετική

Πήγαμε αγορά
Είμαστε ευγενικοί

Δέχομαι την δαπάνη
ή τους συμβαθιές μου

5) Σηκώνω
το χέρι μας

Συνάντηση 2^η - Σενάριο

Κάθε μέρα στο σχολείο είναι όλα καλά, μέχρι τη στιγμή που έρχεται το διάλειμμα. Εκεί, όταν μαζεύονται τα παιδιά, δε βρίσκουν έναν τρόπο για να μιλήσουν ή να ξεκουραστούν ή να παίξουν όμορφα.

Πολύ συχνά ¹μαλώνουν μεταξύ τους, ²πιάνονται στα χέρια, ³θυμώνουν εύκολα, ⁴δεν μπορούν να ⁴συνεννοηθούν και ⁴μιλάνε άσχημα ο ένας προς τον άλλον.

Μάταια οι λιγοστοί/ες σύμμαθητές/τριες τους προσπαθούν να καταλαγιάσουν τα πνεύματα. Ούτε και τους δασκάλους που βρίσκονται έξω στο προαύλιο ακούν, με αποτέλεσμα το πρόβλημα να μεγαλώνει και να διαιωνίζεται.

Εσύ αν ήσουν ένα από τα παιδιά που αντιμετωπίζουν πρόβλημα στο διάλειμμα, τι θα έκανες για να σταματήσει αυτή η κατάσταση;

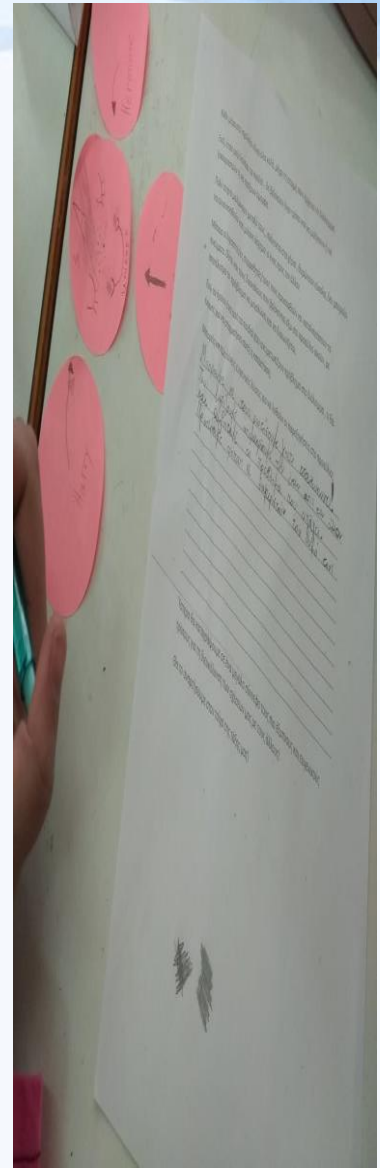
Μπορείς να προτείνεις ευγενικές λύσεις για να λυθούν οι παρεξηγήσεις στο προαύλιο;

1. Να μιλάμε με ήρεμο τρόπο για τα θέματα που διαφωνούμε.
2. Προσπαθούμε να τους χωρίσουμε και να τους ηρεμήσουμε.
3. Προσπαθούμε να τους διαηγησούμε να διαχειριστούν το θυμό τους.
4.

Υστερα θα καταγράψουμε σε ένα μεγάλο σύννεφο τους πιο έξυπνους και ευγενικούς τρόπους για τη διευκόλυνση των σχέσεων μας με τους άλλους!

Θα το αναρτήσουμε στον τοίχο της τάξης μας!

- Χωριστήκαμε σε ομάδες - διαβάσαμε το σενάριο
- Τα παιδιά της ιστορίας μας «Πολύ συχνά μαλώνουν μεταξύ τους/ πιάνονται στα χέρια / θυμώνουν εύκολα / δεν μπορούν να συνεργαστούν »
- Συνεργαστήκαμε/συζητήσαμε για τα προβλήματα
- Σκεφτήκαμε πώς θα μπορούσαμε να **αλλάξουμε** την δύσκολη κατάσταση , με τρόπους ευγενικής συμπεριφοράς!



Η ομάδα προτείνει
λύσεις..



Τύποις

αζύ τους

→ Μιλάμε με ήρεμο τρόπο.

→ Το λέμε στους δασκάλους μας.

α κέρια

→ Τους απομακρύνουμε - τους κυρτουμε
το συζητάμε και τους ηρεμούμε.

κοστα

→ Τρόποι διαχείρισης θυμού.

α βυνηνοηθών

Να μην είμαστε επιθετικοί

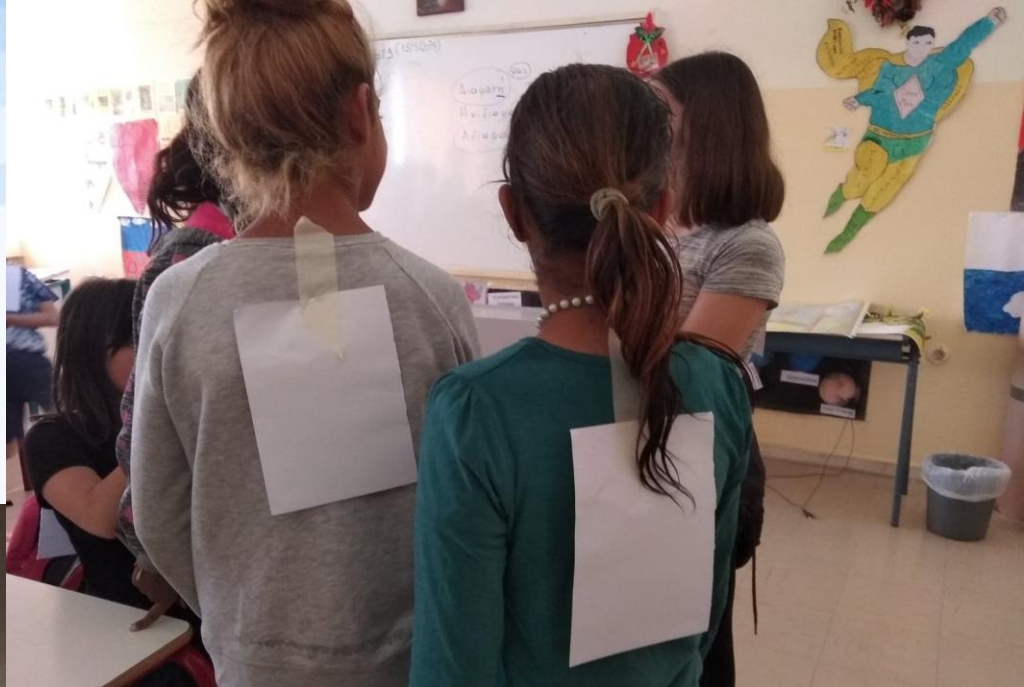
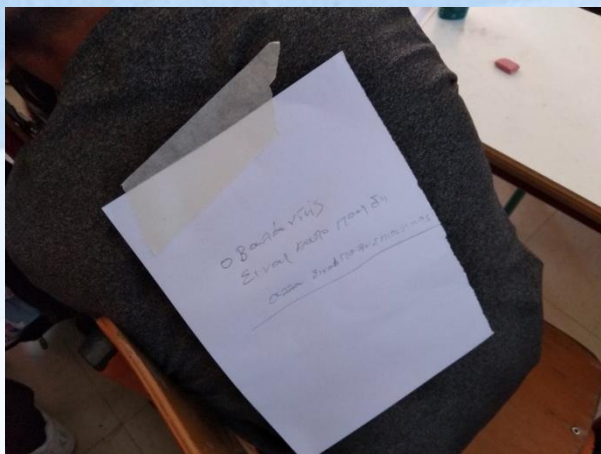
Να μην αναντάμε/κάνουμε

σαν να μην υπάρχει

→ Να ακούμε το συνομιλητή μας
Να προσπαθήσω να τον καταλάβω.

Συνάντηση 3^η: Γράφω κάτι καλό για τους άλλους!

- Ποια είναι η γνώμη σας για τα καλά στοιχεία της προσωπικότητας των συμμαθητών σας;
- Τι θα γράφατε με μια λέξη ή με μια σύντομη φράση για να τους χαρακτηρίζατε;
- Να λοιπόν η αφορμή για να παίξουμε αυτό το ωραίο παιχνίδι!
- Κάθε μαθητής-τρια έχει στην πλάτη του ένα χαρτί και πάνω σ' αυτό όλοι οι συμμαθητές -τριες μας περνούν εναλλάξ και γράφουν από ένα επίθετο-ουσιαστικό για τα προτερήματα των φίλων τους!
- Μια διασκεδαστική ενέργεια που μας αποκαλύπτει πολλά για τον τρόπο που σκέφτονται οι άλλοι για μας!



Οι μαθητές εν δράσει



Να κάποιες απαντήσεις:

- Καλή φίλη, δημιουργική, είναι ευγενική, φιλική , έξυπνη, όμορφη.
- Καλό παιδί, γελαστός, καλός στα μαθήματα, καλός ποδοσφαιριστής, είναι φίλος.
- Ήσυχος άνθρωπος, αστείος, φιλαράκι, καλός συμμαθητής, σοβαρός, δυνατός, καλός ζωγράφος....

“Μια μικρή θετική σκέψη το πρωί, μπορεί να αλλάξει ολόκληρη τη μέρα σου.”

— Dalai Lama



Συνάντηση 4^η : **ΟΙ ΕΥΓΕΝΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ**

- Ποια είναι τα βασικά βήματα της κοινωνικής δεξιότητας «χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις» στην τάξη:

Εμείς οι μαθητές , συζητήσαμε τι σημαίνει να:

1.Βλέπω το άτομο.

2.Χρησιμοποιώ την κατάλληλη ευγενική λέξη (ευχαριστώ, σε παρακαλώ, συγγνώμη που διακόπτω, χαίρεται, καλημέρα, καλό μεσημέρι).

3.Μιλώ στον πληθυντικό στους ενήλικες.

- Στόχος: να εκτελούμε τα βασικά βήματα της ευγενικής συμπεριφοράς στην τάξη και στο προαύλιο.

Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις σημαίνει:

1. Βλέπω το άτομο.



Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις
σημαίνει:

2. Χρησιμοποιώ την κατάλληλη
ευγενική λέξη.

Καλημέρα
κυρία
Αγγέλα!



Καλημέρα
Νίκη!

Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις
σημαίνει:

3. Μιλώ στον πληθυντικό στους
ενήλικες.

Πώς είστε
σήμερα;

Καλό σας
απόγευμα!



ΣΕΒΑΣΜΟΣ στην τάξη σημαίνει ...

Χρησιμοποιώ
ευγενικές λέξεις

Είμαι ενεργός
ακροατής

Σηκώνω το χέρι

Ελέγχω τη
φωνή μου

ΣΕΒΑΣΜΟΣ στο προαύλιο σημαίνει...

Κάνω διάλειμμα για να ξεκουραστώ, να φάω, να πιω νερό, όχι για να τσακωθώ.

Παίζω όμορφα και ήρεμα και σκέφτομαι πάντα τα βήματα διαχείρισης του θυμού.

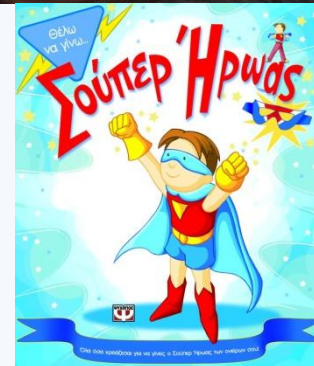
Προσέχω τους μικρότερους και τους σέβομαι όλους.

Δεν πετώ απορρίμματα κάτω.

Και τέλος δημιουργήσαμε το
δικό μας **σούπερ ήρωα!**

Dikaio Man

Ένας ήρωας
ευγενικός, που μιλάει
πάντα με σεβασμό!
Δύναμή του ΟΛΕΣ οι
ευγενικές λέξεις που
τις κουβαλά στην
κάπα του, για να
πετάει μακριά απο
κακίες και μίσση!





Με σύνθημα τη δικαιοσύνη
Dikaio man

Συνάντηση 5^η

Και τώρα η ώρα του θυμού...



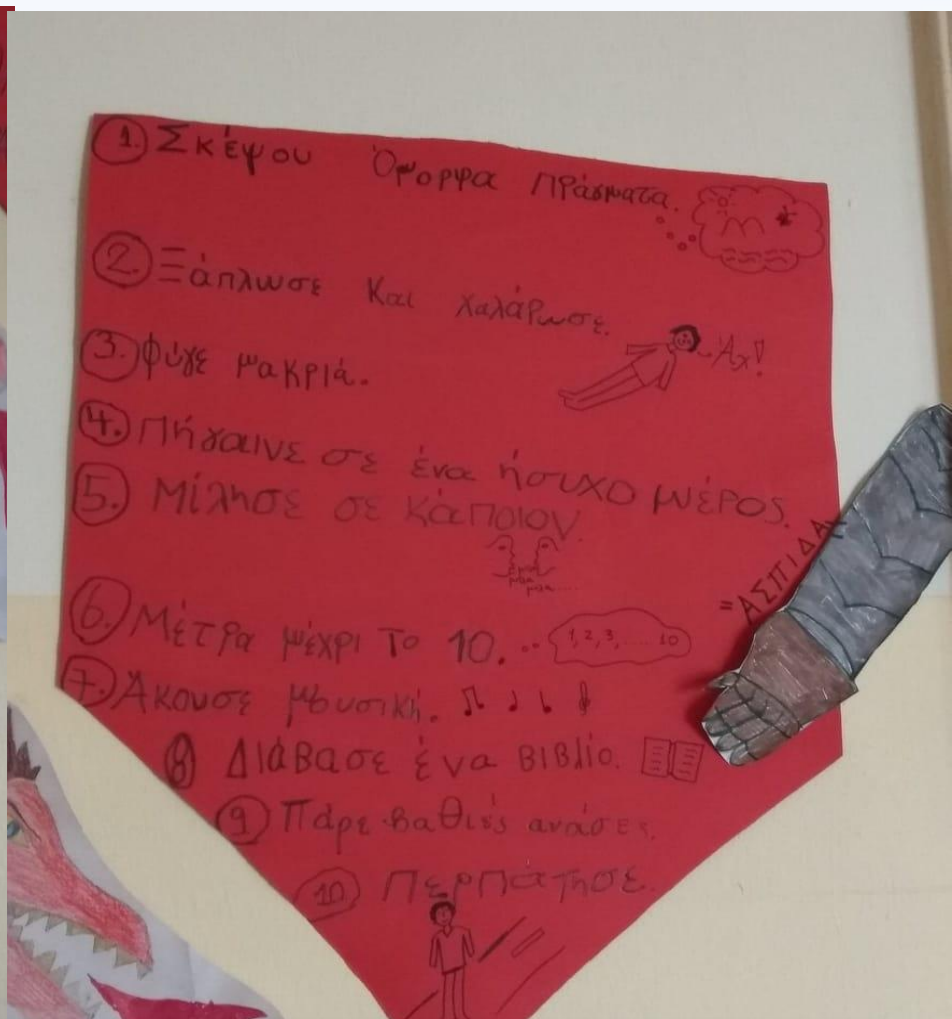
- Όταν μας ρώτησαν οι δασκάλες μας ποιο είναι το αδύνατο σημείο, που θέλουμε να διορθώσουμε στη συμπεριφορά μας ...
- Σχεδόν όλοι & όλες απαντήσαμε ότι **ΘΥΜΩΝΟΥΜΕ** πολύ εύκολα...
- Και φυσικά **ο ΘΥΜΟΣ** δημιουργεί πολλά περισσότερα προβλήματα στις μεταξύ μας σχέσεις!
- Για το λόγο αυτό:

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το θυμό μας;

- Συζητήσαμε για το τι είναι ο θυμός και πώς προκαλείται.
- Αναφερθήκαμε στην καθημερινότητά μας και σε τι βαθμό ο θυμός υπάρχει στη ζωή μας.
- Είδαμε βίντεο «Πώς θα νικήσουμε το ΔΡΑΚΟ του θυμού;»
- Φτιάξαμε **τα μικρά βήματα** που πρέπει να ακολουθούμε για να νικήσουμε το θυμό μας!

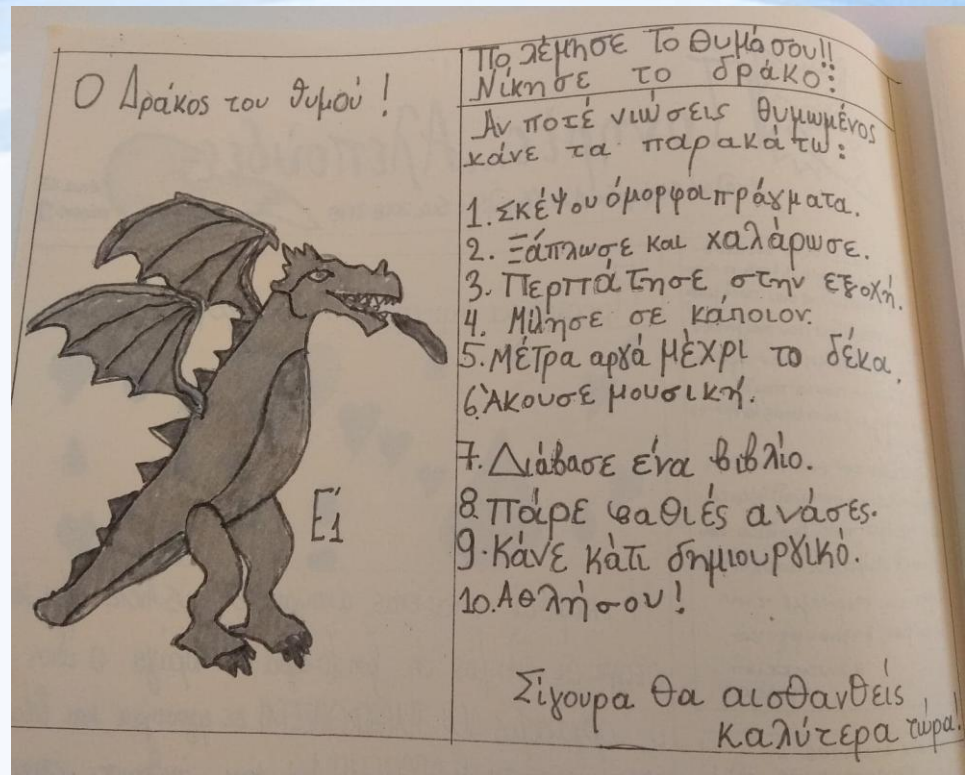


ΟΔΡΑΚΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ



Η Ασπίδα προστασίας από τη φλόγα του θυμού.

1. Σκέψου όμορφα πράγματα.
2. Ξάπλωσε και χαλάρωσε.
3. Πτερπάτα στη εξοχή.
4. Μίλησε σε κάποιον.
5. Μέτρα αργά μέχρι το δέκα.
6. Άκουσε μουσική.
7. Διάβασε ένα βιβλίο.
8. Πάρε βαθιές ανάσες.
9. Κάνε κάτι δημιουργικό.
10. Αθλήσου.



Το άρθρο μας στην
εφημερίδα του
σχολείου!

Άλλες δραστηριότητες για το θυμό... **Συνάντηση 6^η**



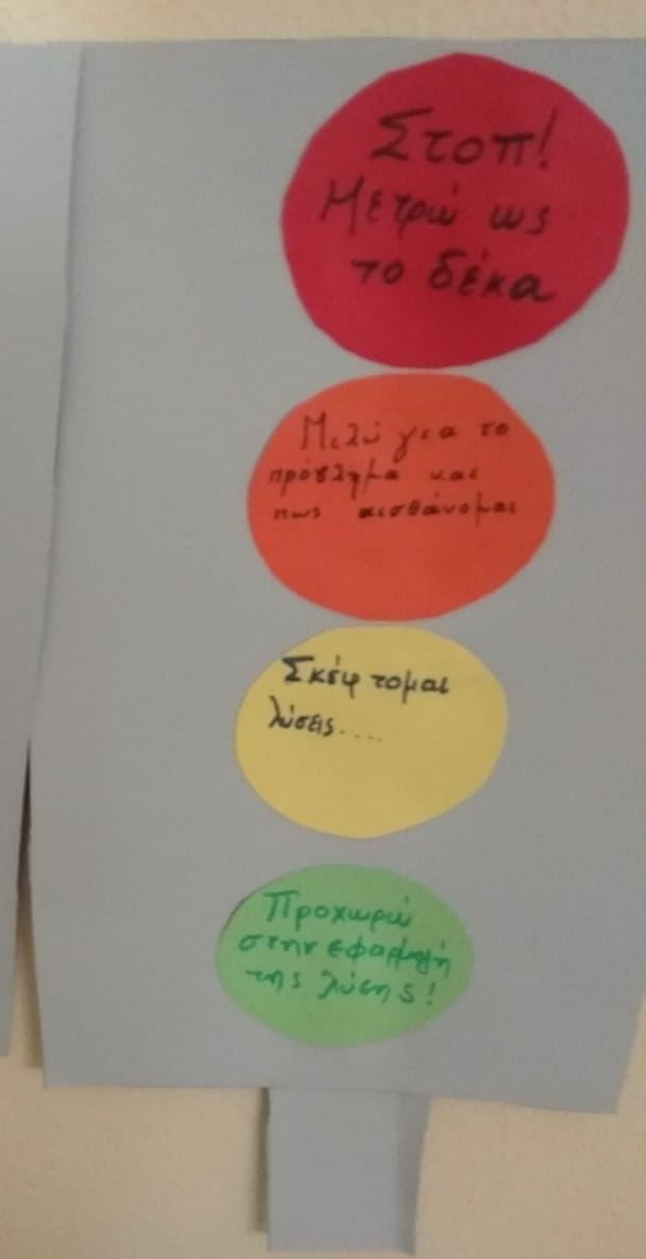
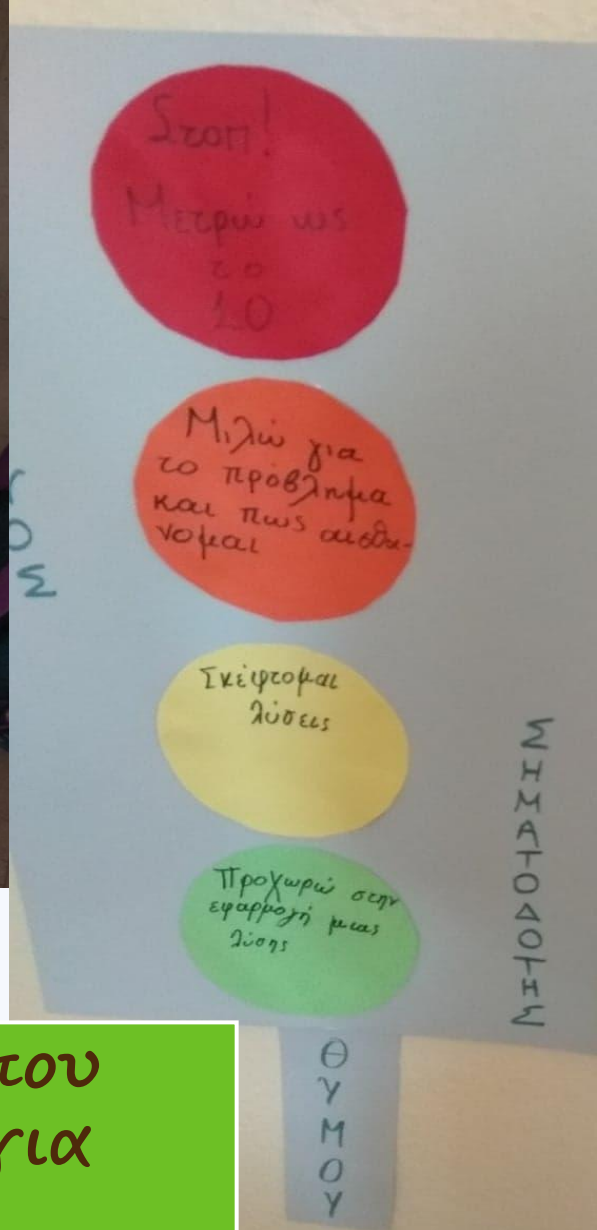
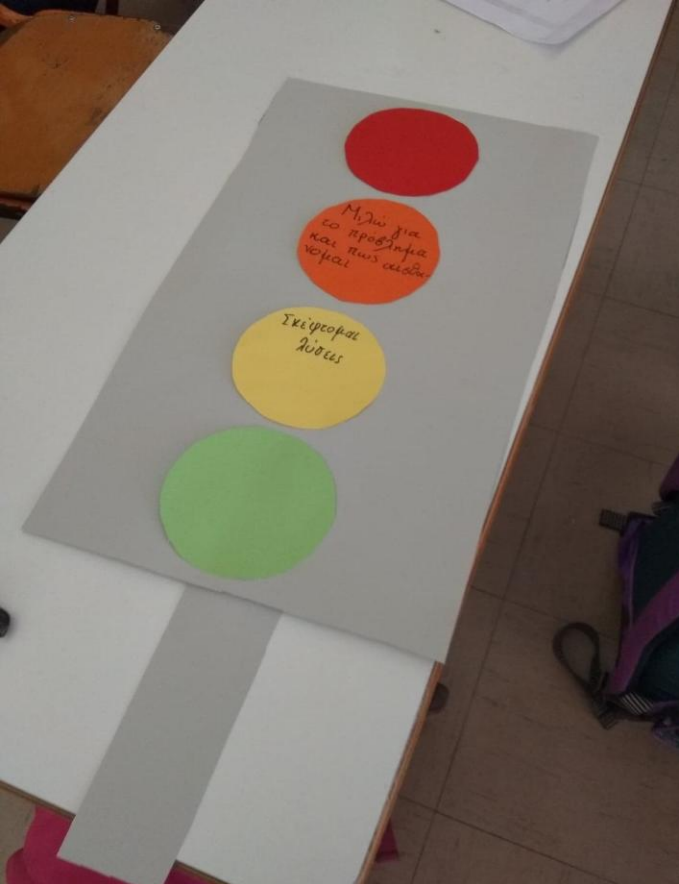
- Αφού αποφασίσαμε τα μικρά βήματα για να μπορούμε να ελέγχουμε κάπως το θυμό μας
- Χωριστήκαμε σε δυο ομάδες και ακολουθήσαμε **σενάρια ανταλλαγής ρόλων.**
- Συνεργαστήκαμε και προσπονηθήκαμε πρώτα την επιθετική συμπεριφορά
- Και μετά προσπαθήσαμε να διαχειριστούμε τις επιθετικές συμπεριφορές σαν να συνέβαιναν πραγματικά **μέσα ή έξω από το σχολείο.**

Συνάντηση 7η

Ο φωτεινός σηματοδότης!



- Όταν αισθάνεστε να σας κυριεύει ο θυμός, να σκέφτεστε σαν να πλησιάζετε σ'ένα φωτεινό σηματοδότη:
- **ΚΟΚΚΙΝΟ: ΣΤΟΠ!** Καθίστε να ηρεμήσετε, ελέγξτε το θυμό σας.
- **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ :** Μιλήστε για το πώς νιώθετε για αυτό , πείτε το πρόβλημά σας
- **ΚΙΤΡΙΝΟ:** Σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις
- **ΠΡΑΣΙΝΟ:** Προχωρήστε στην εφαρμογή της καλύτερης λύσης – Συγχαρείστε!



Οι σηματοδότες που κατασκευάσαμε για την τάξη μας!

Συνδυασμός θυμού και σχολικού εκφοβισμού Συνάντηση 8^η

Προβολή βίντεο:

- «Τα γυαλιά της διαφορετικότητας»
- «Το παιχνίδι με τα μήλα»
- «Το παιδί και τα καρφιά»

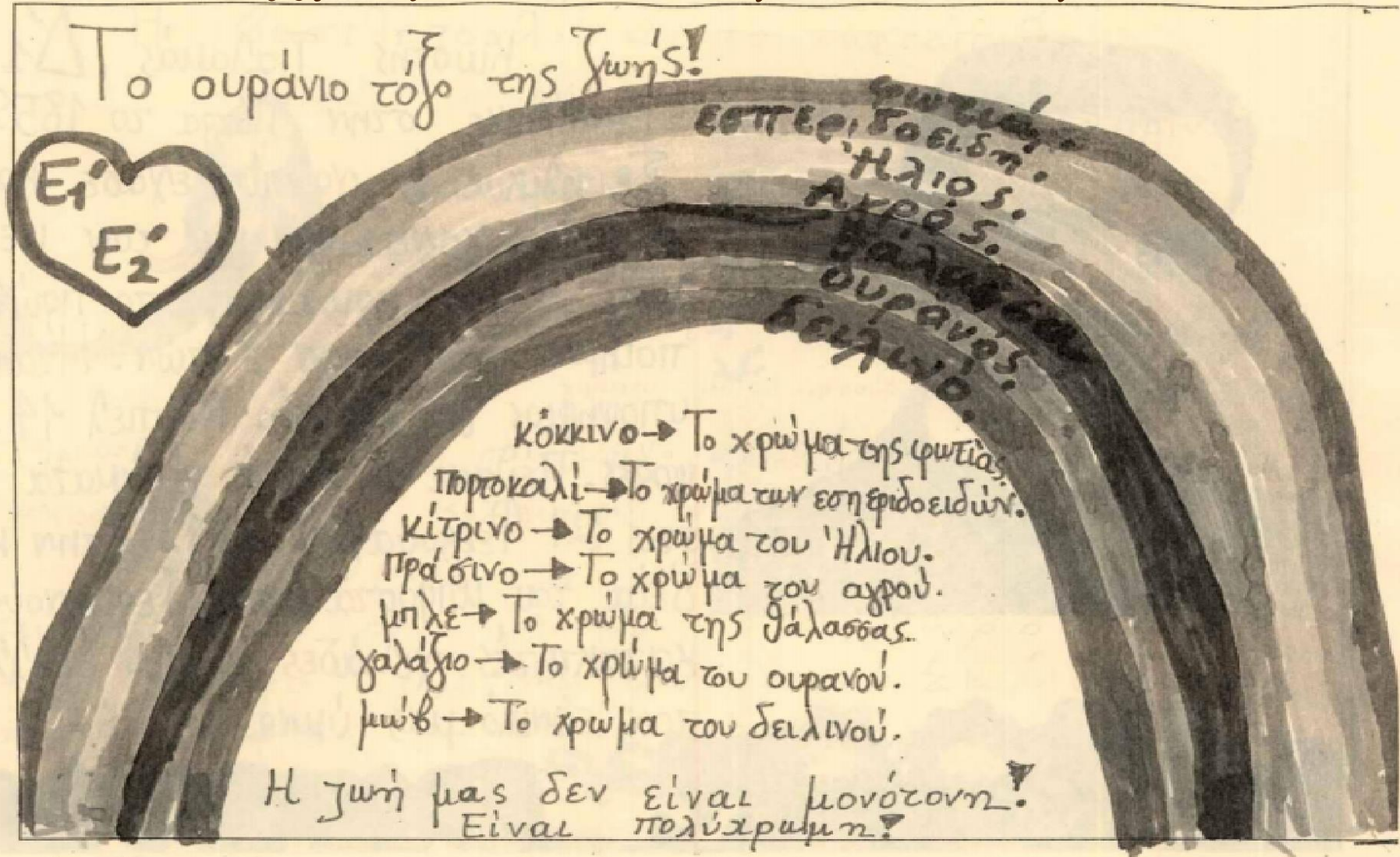
Προβολή ταινίας:

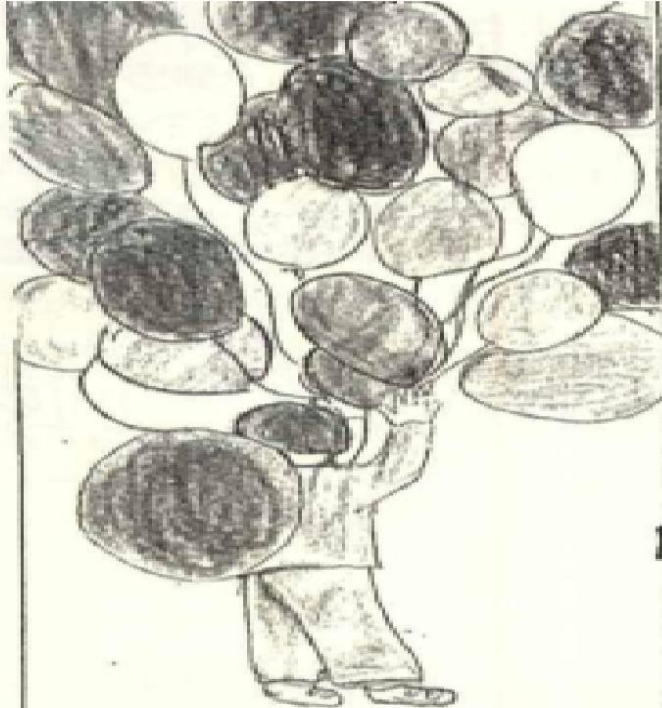
- Το **κόκκινο** μπαλόνι



Ανάγνωση παραμυθιού **οι 7** χρωματιστοί ιππότες

Το δικό μας **ουράνιο** τόξο, εμπνευσμένο
από το παραμύθι με τους 7
χρωματιστούς ιππότες!





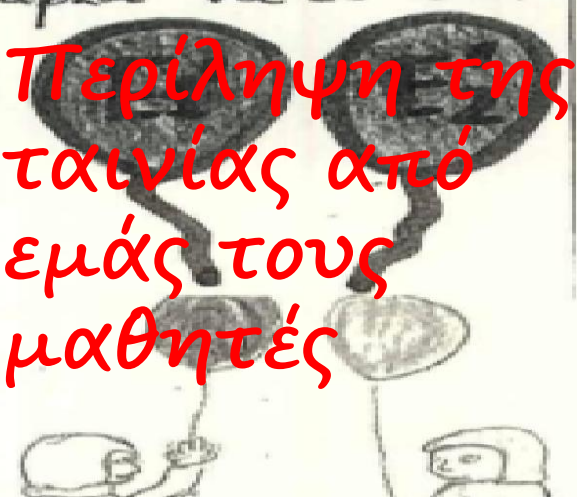
Ένα παιδί στο Παρίσι,
του 1956, βρίσκει ξαφνικά
ένα μπαλόνι. Το παίρνει
και δημιουργεί μαζί του μια
δυνατή <<φιλία>>. Όπως μια παρέα παι-
διών του το κλέβουν και του το δκάνε.
Αμέσως μετά μαζεύονται όλα
τα μπαλόνια του Παρισιού
γύρω από το παιδί και το
στηκώνουν, ψηλά στον ουρα-
νό. Η ταινία μας δημιούργησε
πολλές σκέψεις, και πολλά διαφο-
ρετικά, συναισθημάτα: χαρά, έκπληξη,
περίεργια, αλλά και λύπη, θυμό και
αδυνακίηση.
Ο φόβος των άλλων παι-
διών αντιμετωπίζεται από
τον πρωταγωνιστή με

θάρρος, και ευγένεια. Γι' αυτό και τα πολλά μπαλόνια
τον <<παίρνουν>> μακριά από τη στενάχωρα.
Το μπαλόνι συμβαλίζει τη φιλία, την ανάγκη για οικογένεια,
το παιχνίδι, τη χαρά, το γέλιο, την παιδική αθωότητα, την
ελευθερία. Τίποτα δεν είναι αδύνατο, αρκεί να το ονει-
ρευτείς!!!!

Όταν κάτι με πληχώνει
έχω ένα μικρό μπαλόνι
για να το κρατώ.

Κι αν μου σκάσει το μπαλόνι,
έχω άλλο που με δίνει
και αν μου σκάσει και το
άλλο, κάποτε φερά θα βγάλω.

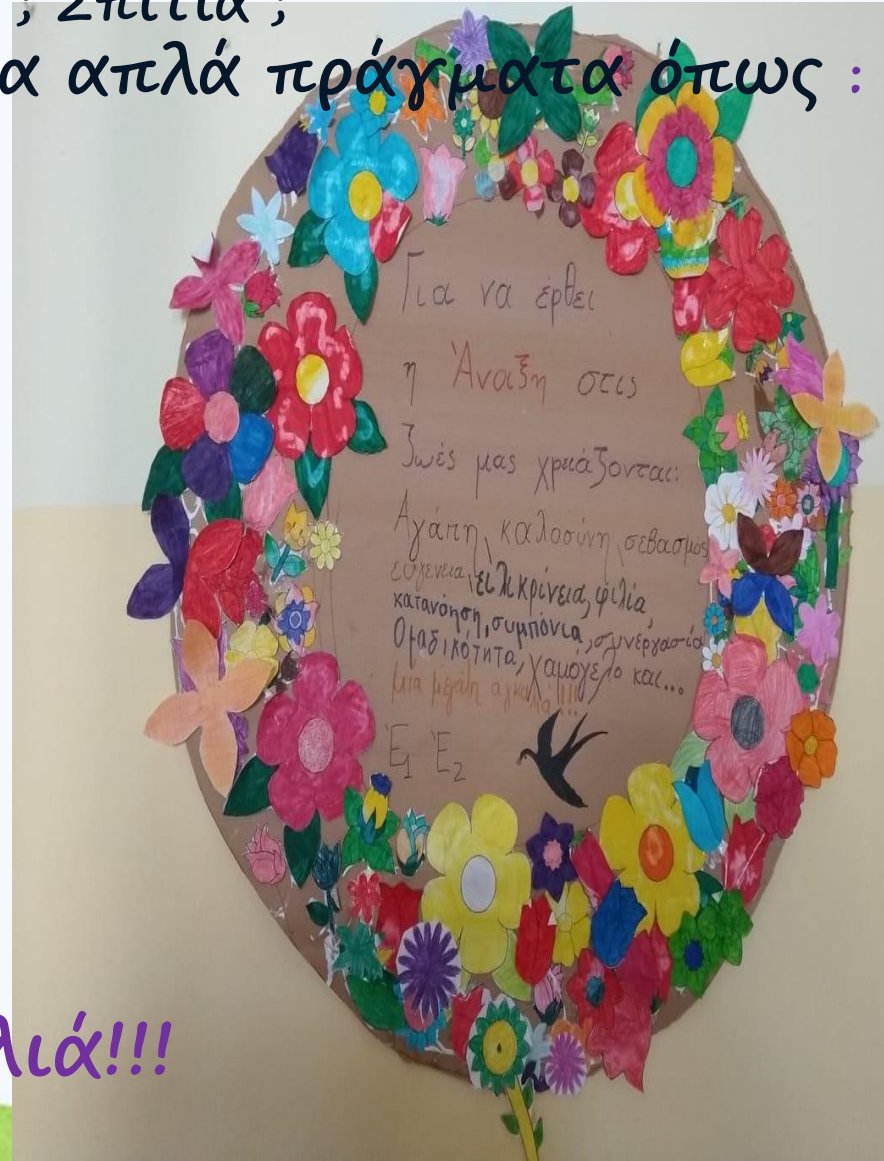
Περίληψη της
ταινίας από
εμάς τους
μαθητές



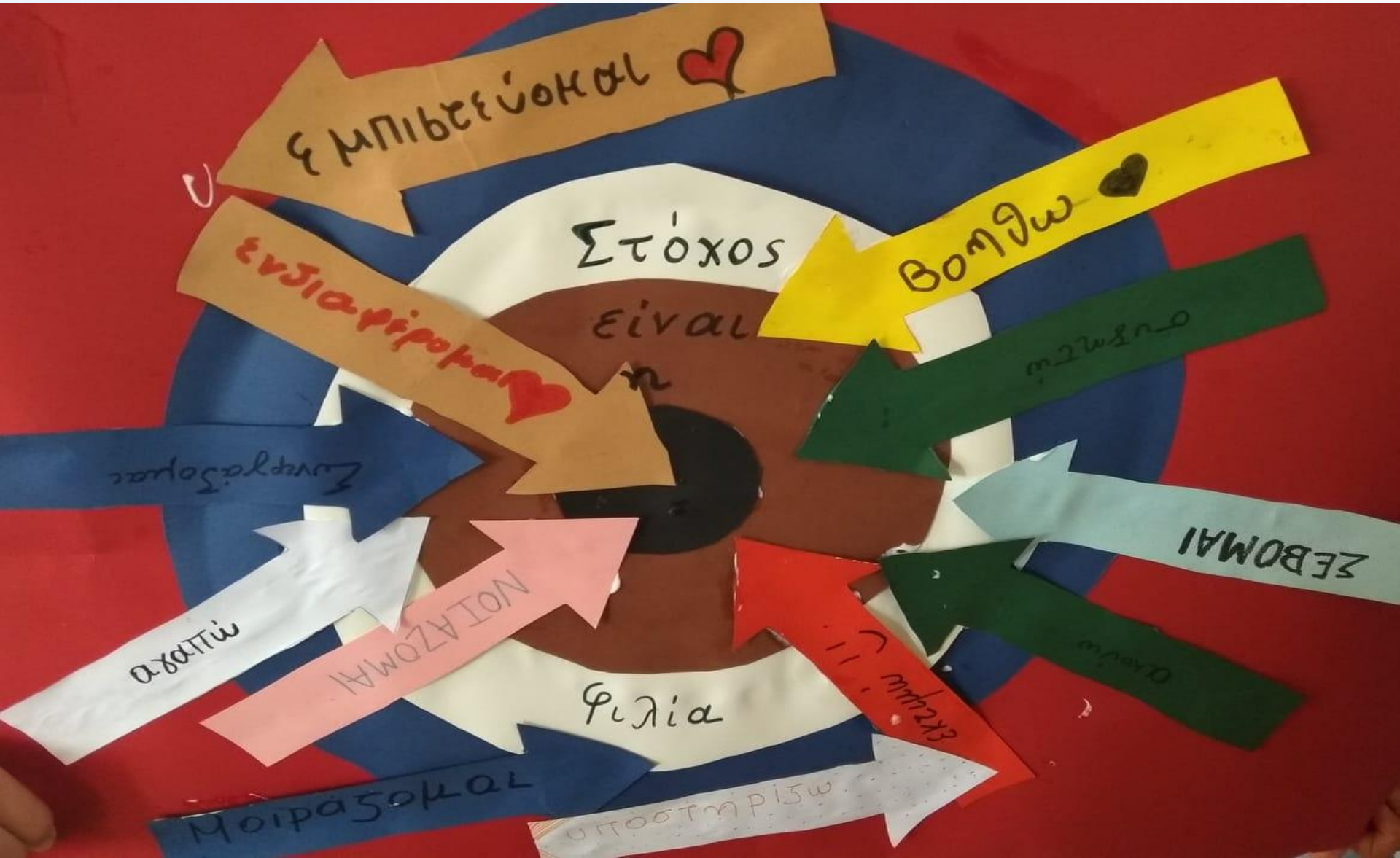
Συνάντηση 4^η : Η Άνοιξη στις καρδιές μας.

Τι χρειάζεται για να έρθει «η άνοιξη» στις καρδιές μας;;;
Λεφτά; Δόξα; Μεγαλεία; Ρούχα; Σπίτια;
Η απάντηση βρίσκεται στα απλά πράγματα όπως :

Αγάπη
Καλοσύνη
Ειλικρίνεια
Φιλία
Ομαδικότητα
Συνεργασία
Σεβασμός
ευγένεια
Κατανόηση
Χαμόγελο
Και μια μεγάλη αγκαλιά!!!



Συνάντηση 10^η : **Στόχος είναι...**



Στόχος όλων των μαθητών /τριών του σχολείου μας είναι Η

ΦΙΛΙΑ!

Γι' αυτό :

Σέβομαι
Εμπιστεύομαι
Αγαπώ
Βοηθώ
Συνεργάζομαι
Ενδιαφέρομαι
Μοιράζομαι
Υποστηρίζω
Συζητώ
Ακούω
Κατανοώ



Συνάντηση 11^η

- Δημιουργία **ψηφιακού βίντεο/κόμικ** , με τη χρήση των νέων τεχνολογιών για τη φιλία!



Συνάντηση 12^η –

Απολογισμός... Ουφ τέλος!



- Οι τρόποι καλής συμπεριφοράς έχουν να κάνουν με το **σεβασμό και την κατανόηση** που δείχνουμε για τα αισθήματα των άλλων.
- Αν καταφέρουμε να μάθουμε να εκτιμάμε τους συνανθρώπους μας, θα βοηθήσουμε να δημιουργηθεί **ένας καλύτερος κόσμος**.
- Δεν υπάρχουν **άλυτα προβλήματα**.
- Πάντα υπάρχουν λύσεις, αρκεί οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μας να συνεργάζονται αρμονικά, με εμπιστοσύνη και με συνέπεια για **το καλύτερο** των παιδιών και μαθητών τους.

Σίγουρα δεν καταφέραμε να αλλάξουμε εντελώς τις «λάθος συμπεριφορές» μας, όμως **προσπαθήσαμε** να γίνουμε καλύτεροι/ες....

- Πρέπει να καταλάβουμε ότι ο μαθητής θα προσπαθήσει να κάνει **έναν αγώνα** με τον εαυτό του για να γίνει **ο πιο καλός εαυτός του**.
- Ένας αγώνας που δεν σταμάτα ποτέ. Η αρχή όμως είναι πάντοτε πολύ σημαντική.
- Εξάλλου, συμφωνήσαμε στο ότι :δεν υπάρχουν "κακά" παιδιά. Υπάρχουν μόνο παιδιά με μεγάλα περιθώρια **βελτίωσης**, που χρειάζονται τη βοήθειά μας.

- Είμαστε **αισιόδοξοι** και πιστεύουμε σε ένα καλύτερο αύριο .
- Αυτό θα προσπαθούμε να το μεταδίδουμε και στα **υπόλοιπα παιδιά** και μετά το σχολικά χρόνια του δημοτικού.
- Οι **θετικές προσδοκίες** προκαλούν θετικά συναισθήματα. Τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν **θετική ενέργεια**. Όταν έχουμε θετική ενέργεια κι εμείς τα παιδιά μπορούμε να αντιμετωπίζουμε **πιο εύκολα**, πιο σωστά και πιο αποτελεσματικά τα προβλήματα που υπάρχουν.
- Άλλωστε η ίδια η ζωή είναι ένας **ατελείωτος, συνεχής και δύσκολος αγώνας** να γίνουμε καλύτεροι!

Οι μαθητές της Ε' σας λένε...



Και τώρα τραγουδάμε...

- Το τραγούδι έγινε με τη συμμετοχή των παιδιών και προσπαθώντας να ενώσουμε δικούς τους στίχους και λέξεις!
- Ευχαριστούμε πολύ την κυρία της μουσικής , **Ιωάννα Ζιγγιρίδου**, για την πολύτιμη βοήθειά της !!!



Εμείς τραγουδάμε
για να σμίξουμε
τον κόσμο...

Και τώρα τραγουδάμε...

Άνοιξέ μου την καρδιά σου
Μίλησε για τ' όνειρά σου
Μη φοβάσαι, μη ντραπείς
Γι αυτό είναι οι φίλοι, ν' ανοιχτείς.



Κάνε την αγάπη πράξη
Βάλε τη ζωή σε τάξη
Σεβασμός, ευγένεια, φιλία
Έτσι θέλουν τα σχολεία!

Διώξε τα σύννεφα κοίτα ψηλά
Κάπου υπάρχει μια αγκαλιά
Όλα μπορούν να γίνουν ξανά,
Αρκεί η αγάπη να κυβερνά!!!

Στίχοι: οι μαθητές
της Ε' τάξης

Μουσική: Ζιγγιρίδου Ιωάννα

Αποχαιρετιστήριος λόγος για την
Στ' από τα παιδιά της Ε'

