



Πρόγραμμα Παρέμβασης Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΤΩΝ
ΑΣΦΑΛΩΝ ΧΩΡΩΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΣ
ΧΩΡΟΥΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ



© 2016 Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης
Κεντρικά γραφεία φορέα
122 East 42nd Street
Νέα Υόρκη, NY 10168
ΗΠΑ
+212551 3000

Rescue.org

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Εργαλειοθήκη για Ασφαλείς Χώρους Ανάκαμψης και Μάθησης, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη ΔΕΔ στη διεύθυνση children@rescue.org. Για να κατεβάσετε τα βοηθήματα που περιλαμβάνονται στην Εργαλειοθήκη, μεταβείτε στον σύνδεσμο SHLS.rescue.org

ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

Το περιεχόμενο και τα συμπεράσματα που αναφέρονται στην Εργαλειοθήκη για Ασφαλείς Χώρους Ανάκαμψης και Μάθησης προέρχονται από τους συντάκτες των κειμένων και κατά συνέπεια δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα την άποψη του Οργανισμού Διεθνούς Ανάπτυξης των ΗΠΑ ή της Κυβέρνησης των Ηνωμένων Πολιτειών.

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	4
1ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Προκαταρκτικό τεστ εκπαίδευσης ΚΣΜ	5
2ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Ορισμοί - Η ΚΣΜ και οι 5 Δεξιότητες	8
3ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Δεξιότητες ΚΣΜ	9
4ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Πεδίο εφαρμογής και Αλληλουχία μαθημάτων/δραστηριοτήτων ΚΣΜ	10
5ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Πεδίο εφαρμογής και αλληλουχία της δραστηριότητας «Κυνήγι Θησαυρού»	19
6ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας	20
7ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Λάθη στο Σχέδιο Μαθημάτων ΚΣΜ	23
8ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Χαρακτηριστικά και ανάγκες ηλικιακών ομάδων	29
9ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Φύλλο Βαθμολόγησης της Παρουσίας ΚΣΜ	31
10ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Επαναληπτικό τεστ εκπαίδευσης ΚΣΜ	32
11ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Αξιολόγηση εκπαίδευσης ΚΣΜ	35
12ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Γλωσσάριο ΚΣΜ	36



Εισαγωγή

Καλωσήρθατε στο Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένου Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης της Εργαλειοθήκης για *Ασφαλείς Χώρους Ανάκαμψης και Μάθησης!* Αυτό το βοήθημα προορίζεται για τους εκπαιδευόμενους και περιέχει όλες τις σημειώσεις που απαιτούνται για την εκπαίδευση ΚΣΜ. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης ως αναφορά, κατά την υλοποίηση του Προγράμματος Παρέμβασης ΚΣΜ σε έναν Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ).

Το Πρόγραμμα Παρέμβασης ΚΣΜ αποτελεί μία από τις 4 συνιστώσες της Εργαλειοθήκης ΑΧΑΜ.

Όπως απεικονίζεται και στο παρακάτω διάγραμμα, η Προσέγγιση ΑΧΑΜ, το Πρόγραμμα Παρέμβασης για την Ανάγνωση και τα Μαθηματικά, το Πρόγραμμα Παρέμβασης για την Ενίσχυση των Γονικών Δεξιοτήτων και το Πρόγραμμα Παρέμβασης ΚΣΜ είναι συμπληρωματικά και συμβάλλουν από κοινού στην επίτευξη του πρωταρχικού στόχου, να είναι τα παιδιά ασφαλή, με καλή ψυχολογία και να μαθαίνουν ακόμα και σε συνθήκες έκτακτης ανάγκης.



1ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Προκαταρκτικό τεστ εκπαίδευσης ΚΣΜ

Όνοματεπώνυμο:

Ιδιότητα:

Θέση /Τίτλος θέσης εργασίας:

Οδηγίες: Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε.

1. Ορίστε την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση όπως ορίζεται στην εκπαίδευση (3 βαθμοί)

.....

2. Αντιστοιχίστε κάθε ικανότητα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης με το σωστό παράδειγμα δεξιότητας (5 βαθμοί)

Ικανότητα

1. Νοητική Ενδυνάμωση
.....
2. Διαχείριση Συναισθημάτων
.....
3. Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
.....
4. Επίλυση Συγκρούσεων
.....
5. Επιμονή
.....

Παραδείγματα δεξιοτήτων

- α. Αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων, καλλιέργεια ενσυναίσθησης, κατανόηση της δυναμικής μιας ομάδας
- β. Εφαρμογή δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, ανάπτυξη στοχοκεντρικής συμπεριφοράς, ανάπτυξη θετικού αυτοπροσδιορισμού ταυτότητας
- γ. Ακουστικές δεξιότητες, ικανότητα εστίασης της προσοχής και συμμόρφωσης με οδηγίες, λογική οργάνωση βημάτων και πληροφοριών, χρήση της λειτουργικής μνήμης.
- δ. Αναγνώριση προβλημάτων, εξεύρεση λύσεων σε συγκρούσεις, εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων
- ε. Αναγνώριση συναισθημάτων, πρόβλεψη συναισθημάτων, εξάσκηση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων, όπως βαθιές αναπνοές και μέτρημα



3. Αντιστοιχίστε τις παρακάτω δεξιότητες στα αριστερά με την κατάλληλη δραστηριότητα στα δεξιά (5 βαθμοί)

- | | |
|--|---|
| 1. Ανάπτυξη ακουστικών δεξιοτήτων
..... | α. Κάντε αυτό που λέω, όχι ό,τι κάνω/Ο Αρχηγός λέει· Ακρόαση σε ζευγάρια |
| 2. Διαχείριση των συναισθημάτων τους
..... | β. Ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης για την επίτευξη στόχων, χωρισμένου σε αναλυτικά βήματα |
| 3. Δημιουργία θετικών σχέσεων με συνομηλίκους τους μέσα στην τάξη
..... | γ. Ζωγραφική με βάση τις έννοιες «σταματώ, σκέφτομαι, ενεργώ» |
| 4. Πρόληψη ή επίλυση συγκρούσεων μέσα στην τάξη
..... | δ. Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων σε ιστορίες· Ζωγραφιές με τα χαρακτηριστικά των φίλων μας |
| 5. Θέσπιση και επίτευξη ομαδικών στόχων
..... | ε. Αντιστοίχιση συναισθημάτων με πρόσωπα· Σενάρια εξάσκησης τακτικών διαχείρισης συναισθημάτων |

4. Επιλέξτε τη σωστή απάντηση παρακάτω σχετικά με το πώς θα αντιμετωπίζατε το ακόλουθο σενάριο στην τάξη σας (4 βαθμοί)

Τα παιδιά της τάξης σας εργάζονται σε μια ατομική καλλιτεχνική εργασία, όπου κάθονται όλα στις θέσεις τους και ζωγραφίζουν ένα περιστατικό κατά το οποίο κατάφεραν να επιλύσουν μια σύγκρουση. Ένα από τα παιδιά εξακολουθεί να στέκεται όρθιο και να περιφέρεται στην αίθουσα. Ζητάτε από το παιδί να καθίσει, αλλά εκείνο συνεχίζει να περιφέρεται. Το παιδί παίρνει έναν μαρκαδόρο από ένα θρανίο όπου ζωγραφίζουν άλλα παιδιά.

1. Αναθέτετε στο παιδί ένα χρήσιμο καθήκον, όπως να μοιράζει μαρκαδόρους ή να συλλέγει τις ζωγραφιές
2. Ρωτάτε το παιδί για ποιο λόγο δεν συμμετέχει, ακούτε το σκεπτικό του και αναπτύσσετε μια κατάλληλη λύση, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα του παιδιού
3. Ζητάτε από το παιδί να επιστρέψει τον μαρκαδόρο. Εξηγείτε στο παιδί γιατί το να περιφέρεται στην αίθουσα αποσπά την προσοχή των άλλων παιδιών. Ζητάτε από το παιδί να σας μιλήσει για κάποια φορά που κατάφερε να επιλύσει μια σύγκρουση.
4. Όλες τις παραπάνω
5. Καμία από τις παραπάνω



5. Απαντήστε με Σωστό ή Λάθος στις παρακάτω προτάσεις Στη σειρά κάτω από την πρόταση, εξηγήστε για ποιο λόγο επιλέξατε «σωστό» ή «λάθος» (σύνολο 9 βαθμοί)

α. Η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση διδάσκεται μόνο στην τάξη (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

β. Για να είναι πιο αποτελεσματικός, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να υποδεικνύει ο ίδιος κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

γ. Σε ένα μάθημα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ακολουθήσει το πλάνο του μαθήματος ανεξάρτητα με το τι συμβαίνει με τα παιδιά (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

δ. Τα παιδιά πρέπει να αφομοιώσουν πλήρως μία ικανότητα προτού προχωρήσουν στην επόμενη (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

ε. Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση θα πρέπει να διδάσκεται με ενεργητικό, φιλικό προς τα παιδιά και μαθητοκεντρικό τρόπο (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

στ. Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση απευθύνεται μόνο σε παιδιά (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ






Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....



2ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Ορισμοί - Η ΚΣΜ και οι 5 Δεξιότητες

Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση - οι μέθοδοι μέσω των οποίων τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν με επιτυχία τη γνώση, τη συμπεριφορά και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες προκειμένου να κατανοούν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, να θέτουν και να επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση στους άλλους, να αναπτύσσουν και να διατηρούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

Δεξιότητα	Ορισμός	Παραδείγματα δεξιοτήτων
Νοητική Ενδυνάμωση 	<p>Το σύνολο δεξιοτήτων που μας βοηθά να εστιάζουμε την προσοχή μας, να θυμόμαστε οδηγίες και έννοιες, να φέρνουμε εις πέρας με επιτυχία πολλά πράγματα ταυτόχρονα και να κάνουμε μακροπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα σχέδια για το μέλλον. Αυτό το σύνολο δεξιοτήτων μας βοηθά να φιλτράρουμε περισπασμούς, να θέτουμε στόχους και να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας.</p>	<p>Ακουστικές δεξιότητες, ικανότητα εστίασης προσοχής και συμμόρφωσης με οδηγίες, λογική οργάνωση βημάτων και πληροφοριών, χρήση της λειτουργικής μνήμης.</p>
Διαχείριση Συναισθημάτων 	<p>Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και να τα διαχειριζόμαστε με θετικό τρόπο. Μας παρέχει τα κατάλληλα εργαλεία ώστε να προβλέπουμε και να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας.</p>	<p>Αναγνώριση συναισθημάτων, πρόβλεψη συναισθημάτων, εξάσκηση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων, όπως βαθιές αναπνοές και μέτρημα.</p>
Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες 	<p>Οι δεξιότητες αυτές μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε μεταξύ μας με θετικό τρόπο, κατανοώντας τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων και αντιδρώντας με τρόπο που προάγει τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση και περιορίζει τις συγκρούσεις.</p>	<p>Αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων, καλλιέργεια ενσυναίσθησης, κατανόηση της δυναμικής μιας ομάδας.</p>
Δεξιότητες Επίλυσης Συγκρούσεων 	<p>Οι δεξιότητες που μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε με θετικό τρόπο προβλήματα και συγκρούσεις, όταν προκύπτουν. Οι δεξιότητες αυτές ελαχιστοποιούν τον αντίκτυπο της σύγκρουσης στα εμπλεκόμενα άτομα, οδηγώντας σε θετικό αποτέλεσμα.</p>	<p>Αναγνώριση προβλημάτων, εξεύρεση λύσεων σε συγκρούσεις, εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων.</p>
Επιμονή 	<p>Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να υπερνικούμε τις προκλήσεις και να συνεχίζουμε να εργαζόμαστε για έναν ρεαλιστικό στόχο. Οι δεξιότητες αναπτύσσουν την αναγνώριση ότι η μάθηση απαιτεί επιμονή, αναζητώντας εναλλακτικούς τρόπους να επιτύχουμε τον στόχο μας και προθυμία να ζητήσουμε υποστήριξη για να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις.</p>	<p>Εφαρμογή δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, ανάπτυξη στοχοκεντρικής συμπεριφοράς, ανάπτυξη θετικού αυτοπροσδιορισμού ταυτότητας.</p>



3ο Φυλλάδιο Σημειώσεων: Δεξιότητες ΚΣΜ

Ικανότητα	Δεξιότητες
Νοητική Ενδυνάμωση	Ενεργητική ακρόαση
	Τήρηση οδηγιών
	Εστίαση της προσοχής
	Εξάσκηση γνωστικής ευελιξίας (ικανότητα εναλλαγής ή σκέψης πολλαπλών εννοιών ταυτόχρονα)
	Έλεγχος παρορμήσεων και καταστολής ακατάλληλων συμπεριφορών και απαντήσεων (ικανότητα αντίστασης σε έναν πειρασμό ή μια παρόρμηση)
Διαχείριση Συναισθημάτων	Αναγνώριση εννοιών και τύπων συναισθημάτων
	Αναγνώριση των δικών μας συναισθημάτων
	Προσδιορισμός ενεργειών για τον έλεγχο των συναισθημάτων στο πλαίσιο τοπικών προτύπων
	Διαχείριση και έλεγχος συναισθημάτων
Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	Αναγνώριση, αποδοχή, ανταπόκριση σε συναισθήματα και αντιλήψεις άλλων (ενσυναίσθηση)
	Προσδιορισμός του αντικτύπου των πράξεών μας σε άλλους
	Προσδιορισμός των δυνατών σημείων και της υποστήριξης από τρίτους και από την κοινότητα
	Αναγνώριση/εκτίμηση των ομοιοτήτων και των διαφορών σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
	Εφαρμογή αποτελεσματικών και θετικών δεξιοτήτων επικοινωνίας
	Αποτελεσματική συνεργασία και σύμπραξη με άλλους μέσω της ομαδικής εργασίας
	Ανάπτυξη και διατήρηση θετικών σχέσεων
Δεξιότητες Επίλυσης Συγκρούσεων	Εντοπισμός προβλημάτων
	Αποφυγή αρνητικών αλληλεπιδράσεων και επιρροής από συνομηλίκους, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού (bullying)
	Επίτευξη λύσεων με αμοιβαίο όφελος
	Εφαρμογή συμπεριφορών και στρατηγικών ικανών να επιλύουν συγκρούσεις
	Αποτελεσματική αντιμετώπιση συγκρούσεων μεταξύ των μελών της ομάδας
Επιμονή	Ανάπτυξη αισθήματος ελέγχου
	Οργάνωση βημάτων και πληροφοριών με λογικό τρόπο
	Θέσπιση και επίτευξη προσωπικών και σχολικών στόχων
	Εφαρμογή δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων για την υπεύθυνη αντιμετώπιση καθημερινών σχολικών, κοινωνικών και συναισθηματικών καταστάσεων
	Ανάπτυξη θετικής αυτογνωσίας/αυτοεπίγνωσης και αυτοπεποίθησης
	Επίδειξη αυτοκριτικής και βελτίωσης
	Ανάπτυξη αισθήματος ελπίδας για το μέλλον
	Χρήση στρατηγικών υπομονής



Φυλλάδιο Σημειώσεων: Πεδίο εφαρμογής και Αλληλουχία μαθημάτων/ δραστηριοτήτων ΚΣΜ

Ηλικία: 6-11 ετών | Δεξιότητες: Νοητική Ενδυνάμωση (NE)· Διαχείριση Συναισθημάτων (ΔΣ)· Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες (ΘΚΔ)· Επίλυση Συγκρούσεων (ΕΣ)· Επιμονή (Ε)

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Η ενσυνειδητότητα εξασκείται σε κάθε μάθημα, στο σύνολο του πεδίου εφαρμογής και της αλληλουχίας μαθημάτων/δραστηριοτήτων ΚΣΜ.

Στόχοι:
Επιδεικνύοντας ενσυνειδητότητα, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να...

Κατανοούν το οφέλη και τη χρήση της ενσυνειδητότητας στη ζωή τους (NE)
Επιδεικνύουν στρατηγικές ενσυνειδητότητας, όπως να αναπνέουν αργά, να κάθονται χωρίς να μιλάνε και να σπικτοποιούν έννοιες και καταστάσεις (NE)

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
1	Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους και με την υπόλοιπη τάξη	Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνωρίσουν τους συμμαθητές τους με το όνομά τους (ΘΚΔ) Περιγράψουν σε τι ακριβώς μοιάζουν ή διαφέρουν κάποιοι άνθρωποι (ΘΚΔ) Περιγράψουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά, ικανότητες και επιτεύγματα (Ε) Κατονομάσουν και να εκτελέσουν διάφορες διαδικασίες που εφαρμόζονται στην αίθουσα διδασκαλίας (π.χ. πώς να ζητάνε άδεια για να πάνε στην τουαλέτα, μετάβαση μεταξύ δραστηριοτήτων, κ.λπ.) (NE) Μπορούν να σηκώνουν το χέρι τους και να περιμένουν να τους δοθεί η άδεια για να μιλήσουν (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια ονομάτων - «Παντομίμα», «Δώσε την μπάλα» Τα παιδιά παρουσιάζουν αντικείμενα που έχουν αξία για αυτά (δείχνω και μιλάω) Τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, τα αγαπημένα τους πράγματα και διάφορα επιτεύγματα, και μοιράζονται τις ζωγραφίες με την τάξη Συστάσεις και συζήτηση σε ζευγάρια Τα παιδιά ανακαλύπτουν συμμαθητές με ομοιότητες/ διαφορές Τα παιδιά ζωγραφίζουν χέρια
2	Κανόνες της τάξης	Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Ακούω με σεβασμό (επαφή με τα μάτια προσαρμοσμένη στην ηλικία και τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών, νεύματα, διατύπωση διευκρινιστικών ερωτήσεων) τις σκέψεις των άλλων και να μοιράζονται τις δικές τους σκέψεις (ΘΚΔ) Επιδεικνύουν ικανότητα να θυμούνται τους κανόνες της τάξης (NE) Κατανοούν τις απαιτήσεις ασφάλειας στην τάξη (NE) Συζητούν και να δημιουργούν κανόνες της τάξης και του σχολείου (NE) Τηρούν τους κανόνες της τάξης και του σχολείου (NE) Περιγράφουν τις συνέπειες της παράβασης των κανόνων της τάξης και του σχολείου (NE) Κατανοήσουν και να επιδείξουν οργανωσιακές ικανότητες (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Παίξτε το παιχνίδι «Μάντεψε τι» με αντικείμενα μέσα στην τάξη Συζητήστε ποιο είναι ο κανόνας και για ποιο λόγο είναι σημαντικό Δημιουργήστε όλοι μαζί κανόνες της τάξης και γράψτε τους σε χάρτινα αστεράκια Σκεφτείτε σενάρια που επιφέρουν συνέπειες όταν σπάμε τους κανόνες Μοιραστείτε τους «κανόνες της τάξης» Δημιουργήστε ένα «πρόγραμμα»



ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
3	Μαθαίνουμε να ακούμε	Νοητική Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> Κατονομάζουν και να τηρούν τους κανόνες που αφορούν το πώς ακούμε σε μια ομάδα, καθώς και το πώς παίρνουμε τον λόγο και σεβόμαστε τους συνομιλητές μας (NE, ΘΚΔ) Επιδεικνύουν δεξιότητες προσεκτικής ακρόασης (NE) Κατανοούν με ποιον τρόπο η ακρόαση επηρεάζει τη μάθηση (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητήστε τους κανόνες που αφορούν την ακρόαση Παρουσιάστε την αξία της ακρόασης όταν όλοι μιλάνε ταυτόχρονα Αφηγηθείτε μια ιστορία σχετικά με την αξία της ακρόασης Κατευθύνετε την ακρόαση σε ζευγάρια και μοιραστείτε τα αποτελέσματα με την ομάδα Συμφωνούμε/Διαφωνούμε με απόψεις για την αξία της ακρόασης Ακούμε και ζωγραφίζουμε «Ο Αρχηγός λέει»
4	Εστιάζουμε την προσοχή μας	Νοητική Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίζουν στρατηγικές για την εστίαση της προσοχής (NE) Εντοπίζουν περιπτώσεις στην τάξη (NE) Επιδεικνύουν δεξιότητες εστίασης της προσοχής (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Τραγουδάμε ταυτόχρονα σε ομάδες και χρησιμοποιούμε στρατηγικές εστίασης της προσοχής Εξασκούμε την τεχνική βαθιάς αναπνοής, του εσωτερικού διαλόγου, των μικρών νευρικών κινήσεων Ζωγραφίζουμε χρησιμοποιώντας στρατηγικές εστίασης της προσοχής Εκτελούμε σωματικές δραστηριότητες χρησιμοποιώντας στρατηγικές εστίασης της προσοχής Παίζουμε τον «Καθρέφτη», μιμούμενοι τις κινήσεις του συμπαίκτη μας
5	Μαθαίνουμε αυτοέλεγχο	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Μπορούν να σηκώνουν το χέρι τους και να περιμένουν να τους δοθεί η άδεια για να μιλήσουν (NE) Επιδεικνύουν ικανότητα να κάθονται και να στέκονται χωρίς να κινούνται (NE, ΔΣ) Επιδεικνύουν ικανότητα να στέκονται σε σειρά και σε κύκλο χωρίς να κάνουν θόρυβο, ως μέλη μιας ομάδας (NE, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητάμε τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεων Φτιάχνουμε σενάρια στα οποία πρέπει να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας Συζητάμε και εφαρμόζουμε στρατηγικές Εξασκούμε και συζητάμε για το πότε/ πώς σχηματίζουμε μια σειρά ή έναν κύκλο Αγαλματένιο χορευτές
6	Νοητική Ενδυνάμωση	Νοητική Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν την ικανότητα να εναλλάσσουν δραστηριότητες συναφείς μεταξύ τους Επιδεικνύουν δεξιότητες προσοχής, μνήμης και ελέγχου των παρορμήσεων (NE) Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν (NE) Κατανοούν τη χρονική αλληλουχία και την εξέλιξη των γεγονότων (NE) Επιδεικνύουν ικανότητα να οργανώνουν γεγονότα σε σειρά (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Παρτενέρ του χορού της χειραφιάς Δραστηριότητα μνήμης πολλαπλών βημάτων κατευθυνόμενη από τον εκπαιδευτή Παιχνίδια μνήμης (με κάρτες, κ.λπ.) Τα παιδιά μοιράζονται με τους συμμαθητές τους όσα έμαθαν Τα παιδιά τοποθετούν στη σειρά εικόνες από μια ιστορία που διαβάζει δυνατά ο εκπαιδευτής
7	Εβδομάδα αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώνουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 3, 4, 5, 6 	<ul style="list-style-type: none"> Κανόνες ενεργητικής ακρόασης Ακούμε και ζωγραφίζουμε Καταγράφουμε στρατηγικές εστίασης της προσοχής Ζωγραφίζουμε ένα βέλος προς τα πάνω/προς τα κάτω για όποτε πρέπει να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας Στοίχιση σε σειρά Αγαλματένιο χορευτές Δραστηριότητες παντομίμας Ζευγάρι χειραφιάς



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
8	Ποια είναι τα συναισθήματά μου;	Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν στοιχεία στο σώμα τους που τα βοηθάνε να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας (ΔΣ) Κατονομάζουν διάφορα συναισθήματα: χαρά, μοναξιά, τρόμο, ανία, θυμό, θλίψη, αναστάτωση, έκπληξη, δύναμη, υπερηφάνεια, φόβο, ευγνωμοσύνη, συστολή, ανησυχία, κούραση, αγάπη (ΔΣ) Αναγνωρίζουν συναισθήματά τα οποία τα κάνουν να νιώθουν όμορφα ή άσχημα (ΔΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αντιστοιχίζουμε συναισθήματα με πρόσωπα Παίζουμε το παιχνίδι «Πώς νιώθω» (σε κύκλο) Ζωγραφίζουμε τα συναισθήματά μας Παιχνίδια ρόλων με συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα/άσχημα Συμφωνώ / Διαφωνώ με διάφορα συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα/άσχημα
9	Προβλέπω τα συναισθήματά μου	Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Κατονομάζουν βασικά συναισθήματα όταν τους παρουσιάζονται περιβαλλοντικά, συγκυριακά ή/και σωματικά στοιχεία (ΔΣ) Περιγράφουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις (ΔΣ) Εντοπίζουν καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων (ΔΣ, ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αντιστοιχίζουμε συναισθήματα με κάρτες Φτιάχνουμε σενάρια με συναισθηματικές αποκρίσεις/ διαχείριση συναισθημάτων Ζωγραφίζουμε εικόνες με το πώς αισθανόμαστε σε διάφορες περιπτώσεις. Παιχνίδια ρόλων με διάφορα συναισθήματα Το θερμόμετρο των συναισθημάτων Συζητάμε και εξασκούμε διάφορες περιπτώσεις επαναπροσδιορισμού αρνητικών σκέψεων
10	Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου	Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα συνδέονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές (ΔΣ) Επιλέξουν έναν ενήλικα ή/και συνομήλικό τους για να μιλήσουν όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα (ΔΣ, ΘΚΔ) Προσδιορίσουν κατάλληλους τρόπους για να εκφράσουν μια σειρά συναισθημάτων (ΔΣ) Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική της βαθιάς αναπνοής ως τρόπο χαλάρωσης (ΔΣ) Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική του «σταματάω και κατονομάζω τα συναισθήματά μου» ως τρόπο χαλάρωσης (ΔΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> Μαθαίνουμε και εξασκούμε στρατηγικές: βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το 10, μικρές νευρικές κινήσεις, χαλαρωτικά αντικείμενα, μουρμουρητό Δημιουργούμε μια εργαλειοθήκη συναισθημάτων χαλάρωσης Κάνουμε αλματάκια και χρησιμοποιούμε στρατηγικές συναισθημάτων χαλάρωσης για να ηρεμήσουμε Φτιάχνουμε σενάρια διαχείρισης συναισθημάτων και παίζουμε παιχνίδια ρόλων Αντιστοιχίζουμε στρατηγικές με σενάρια
11	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 8, 9, 10 	<ul style="list-style-type: none"> Κάρτες συναισθημάτων Μετάδωσε το συναίσθημα Ζωγραφίζω τα συναισθήματά μου Σενάρια συναισθημάτων Τεχνικές επαναπροσδιορισμού αρνητικών σκέψεων Ανακεφαλαιώνουμε στρατηγικές συναισθημάτων χαλάρωσης Αντιστοιχίζουμε στρατηγικές με σενάρια



ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΛΛΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
12	Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατανομάζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων (ΘΚΔ) Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Μαθαίνουν συγκυριακά-σωματικά-λεκτικά στοιχεία για να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων Παντομίμα συναισθημάτων Παιχνίδια ρόλων ή ανάλυση περιπτώσεων για την αναγνώριση των συναισθημάτων και των συναισθηματικών αποκρίσεων άλλων ανθρώπων Αφήγηση ιστορίας για τον προσδιορισμό των συναισθημάτων των χαρακτήρων
13	Κατανοούμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοήσουν πόσο σημαντικό είναι να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων (ΘΚΔ) Παρουσιάζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση (ΘΚΔ) Προβλέπουν πώς μπορεί να νιώσουν οι άλλοι έπειτα από κάτι που έκαναν τα ίδια ή κάποιος άλλος (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αντιστοιχίζουμε πρόσωπα με συναισθήματα Φτιάχνουμε σενάρια για να εντοπίσουμε κάποιον με διαφορετική συναισθηματική απόκριση Εντοπίζουμε διάφορα συναισθήματα και αναλύουμε για ποιο λόγο τα βιώνουν οι ήρωές μας στις ιστορίες Παίζουμε παιχνίδια ρόλων με συναισθηματικές αντιδράσεις Σε κύκλο, πετάμε την μπάλα ο ένας στον άλλο μεταδίδοντας συναισθήματα
14	Αναποκρινόμαστε στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Αναποκριθούν στα συναισθήματα και την οπτική των άλλων ανάλογα με τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις χειρονομίες τους (ΘΚΔ) Επιδεικνύουν την ικανότητα να συμμεριστούν την οπτική άλλων (ΘΚΔ) Προσδιορίσουν ευγενικούς τρόπους απόκρισης σε σενάρια (ΘΚΔ) Επιδείξουν σεβασμό για πράγματα που ανήκουν σε άλλους (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Μαθαίνουμε τις 4 έννοιες της ενσυναίσθησης Σχεδιάζουμε ή γράφουμε ένα σενάριο όπου θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε την έννοια της ενσυναίσθησης Παιχνίδια ρόλων ή ανάλυση περιπτώσεων για την αναγνώριση των συναισθημάτων και των συναισθηματικών αποκρίσεων άλλων ανθρώπων Ορίζουμε και εξασκούμαστε στη γνωστική ενσυναίσθηση
15	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 12, 13, 14 	<ul style="list-style-type: none"> Παντομίμα συναισθημάτων Μπίνγκο συναισθημάτων Παιχνίδια ρόλων συναισθημάτων Μετάδωσε το συναίσθημα Ζωγραφίζουμε τις 4 έννοιες της ενσυναίσθησης Αφηγούμαστε μια ιστορία με θέμα τη διαφωνία και τη γνωστική ενσυναίσθηση



ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΠΩΣ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
16	Αυτά που λέω και κάνω επηρεάζουν τους άλλους	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναίσθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοούν ότι κάθε δράση επιφέρει και μια αντίδραση (ΝΕ, ΔΣ, ΘΚΔ) Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες συμπεριφορών και ενεργειών στα ίδια και σε άλλους (ΝΕ, ΔΣ, ΘΚΔ) Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες που έχουν τα λόγια τους σε άλλους (ΝΕ, ΔΣ, ΘΚΔ) Κατανοήσουν με ποιον τρόπο οι ενέργειές τους επηρεάζουν τα άτομα που τα φροντίζουν (ΝΕ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Ένα, δύο, τρία Ποιος είμαι; Δράση-αντίδραση Παιχνίδι ρόλων με σενάρια όπου τα παιδιά λαμβάνουν τον ρόλο του φροντιστή Σχεδιάζουμε ένα δίκτυο φροντιστών Συμφωνούμε/διαφωνούμε με αντιδράσεις σε σενάρια
17	Ανταπόκριση σε ατυχήματα	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τι να πουν όταν κάνουν κάτι κατά λάθος (ΘΚΔ, ΔΣ) Γνωρίζουν πώς να απολογηθούν και να παραδέχονται το λάθος τους (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητάμε το ορισμό του ατυχήματος Αφηγούμαστε μια ιστορία σχετικά με κάποιο ατύχημα και τις συνέπειές του Φτιάχνουμε σενάρια και παιχνίδια ρόλων για το πώς θα αντιδράσουμε σε κάποιο ατύχημα Εξασκούμαστε στο πώς να ζητάμε συγγνώμη και να παραδεχόμαστε το λάθος μας
18	Δημιουργούμε μια θετική σχολική κοινότητα	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίσουν τα δυνατά σημεία της οικογένειας, των συνομηλίκων, του σχολείου και της κοινότητας (ΘΚΔ) Εξηγήσουν πώς τα μέλη της οικογένειας, οι συνομήλικοι, το προσωπικό του σχολείου και τα μέλη της κοινότητας μπορούν να υποστηρίξουν την επιτυχία του σχολείου και την επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς (ΘΚΔ, Ε) Επίδειξουν την ικανότητα να σέβονται τα δικαιώματα των ίδιων και των άλλων (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν, να υποδύονται ρόλους και να επιδεικνύουν συμπεριφορές που συμβάλλουν στην προσωπική και ομαδική ευεξία (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Φτιάχνουμε ένα κολάζ με τα δυνατά σημεία της κοινότητας Ζωγραφίζουμε το «οικοσύστημα» της κοινότητας Χαρτογραφούμε τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης Οδήγησε τον υπνοβάτη Παιχνίδια ρόλων με άλλα μέλη της κοινότητας Ορίζουμε και ταξινομούμε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις
19	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναίσθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 16, 17, 18 	<ul style="list-style-type: none"> Δράση-αντίδραση Θετικές ή αρνητικές αντιδράσεις Αντιδράσεις σε ατυχήματα Σενάρια ατυχημάτων Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων Οι αρετές του έμπιστου ανθρώπου



ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΦΙΛΟΥΣ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
20	Ποιος θεωρείται φίλος;	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοούν τη σημασία της φιλίας και πώς αυτή δημιουργεί αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και ότι δέχονται υποστήριξη (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν μια σειρά χαρακτηριστικών που καθιστούν κάποιον φίλο μας (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν τους φίλους τους (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε τους φίλους μας Επιλέγουμε χαρακτηριστικά φίλων από ένα σύνολο χαρακτηριστικών Ζωγραφίζουμε τον χάρτη της φιλίας Φτιάχνουμε λουλούδια φιλίας Αφηγούμαστε μια ιστορία για ασυνήθιστους φίλους
21	Πώς ξεκινάμε μια φιλία	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν ζεστή και φιλική συμπεριφορά (η οποία μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά κάποιου άλλου) (ΘΚΔ) Παρουσιάζουν πώς να προσκαλούν κάποιον στο παιχνίδι, με βάση το εκάστοτε σενάριο (ΘΚΔ) Συμμετέχουν σωστά στο παιχνίδι (ΘΚΔ) Συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια (ΘΚΔ) Δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητάμε και κατανοούμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τις ίδιες ανάγκες, επομένως πρέπει να φερόμαστε στους άλλους όπως θέλουμε να φερόνται σε εμάς Κάνουμε παιχνίδια ρόλων όπου γινόμαστε φίλοι με έναν νέο συμμαθητή Εξασκούμαστε στις δεξιότητες συζήτησης Σε μικρές ομάδες, εξασκούμαστε στο πώς μπορούμε να συμμετάσχουμε σε ένα παιχνίδι
22	Πώς διατηρούμε μια φιλία	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Περιγράφουν θετικές ιδιότητες σε άλλους (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν και επιδεικνύουν τρόπους για να δείξουν συμπόνια και ενσυναίσθηση προς άλλους, όπως για παράδειγμα να ακούν, να βοηθάνε και να παρηγορούν (ΘΚΔ, ΔΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργούμε μια συνταγή φιλίας Σε κύκλο, πετάμε την μπάλα ο ένας στον άλλο κάνοντας μια φιλοφρόνηση Εξασκούμαστε στην έκφραση συναισθημάτων στοργής, αλtruισμού, συγχώρεσης και συνεργασίας Σε ζευγάρια, τα παιδιά εξασκούνται στην αναγνώριση των αναγκών τους
23	Συνεργασία και ομαδική εργασία	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους (ΘΚΔ) Κατανοούν τους διαφορετικούς ρόλους κάθε μέλους μιας ομάδας (ΘΚΔ) Επιδεικνύουν τρόπους διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Κράτα την μπάλα στον αέρα Ανθρώπινος κόμπος Όλοι μαζί εξασκούμαστε/συζητάμε τους διαφορετικούς ρόλους που έχουν ανατεθεί στον καθένα Σε ζευγάρια, παίζουμε παιχνίδια ρόλων ή εξασκούμαστε στις έννοιες της διαπραγμάτευσης και του συμβιβασμού
24	Εκφοβισμός (Bullying)	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν και επιδεικνύουν δεξιότητες αναγνώρισης και αντιμετώπισης εκφοβιστών (ΕΣ) Αναγνωρίζουν πώς οι άλλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας (ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Εξάσκηση στρατηγικών που μας μαθαίνουν να λέμε «όχι» Διαβάζουμε δυνατά ιστορίες για τον εκφοβισμό Ζωγραφίζουμε τρόπους αντιμετώπισης της αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους Δημιουργούμε έναν «κατάλογο ενεργειών κατά του εκφοβισμού»
25	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώνουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 20, 21, 22, 23, 24 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε τον φίλο μας Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός φίλου Λουλούδια φιλίας Το τρίπτυχο της συζήτησης Ο κύκλος των φιλοφρονησεων Αναπάντεχοι φίλοι Ζωγραφίζουμε όλοι μαζί Συμπεριφορές εκφοβισμού Εικόνες επιρροής



ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΤΟΜΑ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
26	Εντοπισμός προβλημάτων	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Εντοπίζουν προβλήματα και συγκρούσεις που αντιμετωπίζουν συχνά συνομηλικοί τους (ΕΣ) Περιγράφουν με λέξεις προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια (ΕΣ) Παρουσιάζουν ένα πρόβλημα χωρίς να κατηγορούν κανέναν (ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αφηγούμαστε μια ιστορία για ένα πρόβλημα Φτιάχνουμε σενάρια στα οποία τα παιδιά εντοπίζουν προβλήματα Εξασκούμαστε στην παρουσίαση ενός προβλήματος χωρίς να κατηγορούμε Αντιστοιχίζουμε αιτίες και αποτελέσματα σε σενάρια συγκρούσεων Προσδιορίζουμε αν διάφορα σενάρια θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σύγκρουση
27	Εξερεύνηση λύσεων	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Εντοπίζουν προσεγγίσεις για την εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: σταματώ, σκέφτομαι, ενεργώ) (ΕΣ) Δημιουργούν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια (ΕΣ, Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε εικόνες με τις έννοιες «Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ» Αγαλατένιοι χορευτές Σκεφτόμαστε ομαδικά εναλλακτικές λύσεις για τις συγκρούσεις Αναπτύσσουμε σχέδια αντιμετώπισης προβλημάτων
28	Εφαρμογή συμπεριφορών επίλυσης συγκρούσεων	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επίλυση συγκρούσεων (ΕΣ) Απολογούνται και να προσφέρονται να επανορθώσουν (ΕΣ, ΘΚΔ) Εφαρμόζουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων σε περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ συνομηλίκων τους (ΕΣ, Ε) Προσδιορίζουν και να διαφοροποιούν επιλογές όπως το μοίρασμα, η ανταλλαγή και η εναλλαγή ως δίκαιες λύσεις, όταν δύο παιδιά θέλουν να παίξουν με το ίδιο παιχνίδι (ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να εντοπίσουμε λύσεις επωφελείς για όλους Τα 6 σκεπτόμενα καπέλα - εντοπίζουμε προβλήματα και επιλέγουμε εναλλακτικές Εξασκούμαστε στις έννοιες «Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ» μέσα από παιχνίδια ρόλων Εξασκούμαστε στις τεχνικές «Βλέπω και Ακούω» Εξασκούμαστε σε προτάσεις που αφορούν το άτομό μας
29	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση· Διαχείριση Συναισθημάτων· Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες· Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 26, 27, 28 	<ul style="list-style-type: none"> Το παιχνίδι των 5 ερωτήσεων Το παιχνίδι των κατηγοριών Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ Σενάρια συγκρούσεων Ακούω και σκέφτομαι Παιχνίδι ρόλων για την επίλυση συγκρούσεων



ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
30	Θετική αυτοαντίληψη	Διαχείριση Συναισθημάτων, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν την αίσθηση του ανήκειν (ΔΣ) Περιγράφουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά (Ε) Δείχνουν ενθουσιασμό και περιέργεια ως μαθητές (Ε) Να αυτοπροσδιορίζονται ως μαθητές (Ε) Επιδεικνύουν αισιοδοξία και θετική αυτοαντίληψη (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε τον εαυτό μας με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Παίζουμε «το παιχνίδι των φιλοφρονήσεων» Συμφωνούμε/διαφωνούμε με τα ιδιαίτερα στοιχεία του κάθε μαθητή Ανταλλάσσουμε απόψεις και αντιστοιχίζουμε δυνατά σημεία και αδυναμίες
31	Θέσπιση προσωπικών και σχολικών στόχων	Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Περιγράφουν για ποιο λόγο η μάθηση είναι σημαντική στο να βοηθάει τα παιδιά να επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους (Ε) Θέτουν προσωπικούς και σχολικούς στόχους (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Αφηγούμαστε μια ιστορία για τη θέσπιση ενός στόχου Παρουσιάζουμε σε σκετσάκι αυτό που θέλουμε να γίνουμε Θέτουμε ατομικούς σχολικούς στόχους Παίζοντας το παιχνίδι «παγωμένη εικόνα», αναπαριστούμε τα βήματα για την επίτευξη ενός στόχου Ζωγραφίζουμε εικόνες με το πώς θα επιτύχουμε στόχους
32	Επίτευξη των στόχων μας και ενδοσκόπηση	Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίζουν στρατηγικές για την επίτευξη στόχων (Ε) Χωρίζουν τους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα (Ε) Ακολουθούν βήματα για την επίτευξη προσωπικών και σχολικών στόχων (Ε) Αναλογίζονται τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη στόχων (Ε) Επιδεικνύουν επιμονή ως μαθητές (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Συμπληρώνουμε ένα Σχέδιο Επίτευξης Στόχων Δημιουργούμε τη «Συνταγή της Επιτυχίας» Αναπτύσσουμε σχέδια για την επίτευξη στόχων Παίζουμε δραστηριότητες με θέμα «Τι θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να επιτύχουμε έναν στόχο
33	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση· Διαχείριση Συναισθημάτων· Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες· Επίλυση Συγκρούσεων· Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 30, 31, 32 	<ul style="list-style-type: none"> Ποιος είμαι; Δυνατά σημεία και αδυναμίες Στοχοθέτηση Παιχνίδι «Παγωμένη εικόνα» με θέμα το μέλλον Συνταγή για την επίτευξη του στόχου Σχέδιο Επίτευξης Στόχων



ΕΝΟΤΗΤΑ 9: ΑΝΑΣΚΟΠΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΑΤΕΝΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
34	Ανακεφαλαίωση	Νοητική Ενδυνάμωση· Διαχείριση Συναισθημάτων· Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες· Επίλυση Συγκρούσεων· Επιμονή	• Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Θεματικές ενότητες 2, 3, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> • Εξάσκηση σε ζευγάρια - Ενεργητική ακρόαση • Φτιάχνουμε σενάρια και επιλέγουμε στρατηγικές εστίασης της προσοχής • Κάρτες συναισθημάτων • Ανακεφαλαιώνουμε και φτιάχνουμε σενάρια βασισμένοι στην εργαλειοθήκη συναισθημάτων χαλάρωσης • Παίζουμε το παιχνίδι «Μετάδωσε το συναίσθημα» • Ανακεφαλαιώνουμε και εξασκούμαστε στις 4 έννοιες της συμπόνοιας
35	Ανακεφαλαίωση	Νοητική Ενδυνάμωση· Διαχείριση Συναισθημάτων· Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες· Επίλυση Συγκρούσεων· Επιμονή	• Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Θεματικές ενότητες 6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να αναλύσουμε με ποιον τρόπο οι ενέργειές μας επηρεάζουν τους άλλους • Σενάρια ατυχημάτων • Ξαναβλέπουμε το κολάζ με τα δυνατά σημεία της κοινότητας • Δηλώσεις συμφωνίας/διαφωνίας για τη φιλία • Άσκηση συζήτησης σε ζευγάρια • Ζωγραφίζουμε τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού • Επανάληψη της δραστηριότητας «Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ» • Παιχνίδι ρόλων για την επίλυση συγκρούσεων
36	Θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων	Νοητική Ενδυνάμωση· Διαχείριση Συναισθημάτων· Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες· Επίλυση Συγκρούσεων· Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> • Συζητούν για τις ελπίδες τους για το μέλλον (Ε, ΔΣ) • Αναπτύσσουν ένα σχέδιο για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> • Θεσπίζουμε έναν μακροπρόθεσμο στόχο • Δημιουργούμε ένα Σχέδιο Επίτευξης Στόχων • Ζωγραφίζουμε τον εαυτό μας και συγκρίνουμε τη ζωγραφιά μας με παλιότερες και τις συζητάμε ομαδικά μέσα στην τάξη • Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων • Ευχές και ευχαριστίες



5ο

Φυλλάδιο Σημειώσεων: Πεδίο εφαρμογής και αλληλουχία της δραστηριότητας «Κυνήγι Θησαυρού»

1. Πόσες θεματικές ενότητες περιλαμβάνει ο κύκλος μαθημάτων;
.....
.....
2. Πόσες εβδομάδες διαρκεί η Ενότητα 4;
.....
.....
3. Σε πόσες εβδομάδες τα παιδιά μαθαίνουν για τις Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες;
.....
.....
4. Ποιες δεξιότητες καλύπτονται την εβδομάδα 30;
.....
.....
5. Ποιο είναι το μαθησιακό αποτέλεσμα για το παιδί την πρώτη εβδομάδα της Ενότητας 5;
.....
.....
6. Ποια δραστηριότητα θα μπορούσατε να εφαρμόσετε για να διδάξετε τα παιδιά την εβδομάδα 8;
.....
.....
7. Ποιο είναι το θέμα της δεύτερης εβδομάδας της Ενότητας 6;
.....
.....
8. Ποια εβδομάδα τα παιδιά μαθαίνουν πώς να εντοπίζουν προβλήματα και συγκρούσεις που αντιμετωπίζουν συχνά συνομήλικοί τους;
.....
.....
9. Ποια εβδομάδα και ικανότητα αντιστοιχεί στη θέσπιση ατομικών σχολικών στόχων;
.....
.....
10. Ποια ή ποιες εβδομάδες οι μαθητές ανακεφαλαιώνουν όλα όσα έμαθαν;
.....
.....



Φυλλάδιο Σημειώσεων: Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας

*Σημείωση: για όλες τις δραστηριότητες ενσυνειδητότητας, διαβάστε τα ακόλουθα σενάρια με αργή, απαλή, καθησυχαστική φωνή.

1. Ένταση και χαλάρωση - Θερμότητα

ΠΕΙΤΕ > Τώρα θα καθίσουμε χωρίς να μιλάμε για ένα λεπτό.

ΠΕΙΤΕ > Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνεύστε αργά και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τους μύς των ποδιών και των γονάτων σας και χαλαρώστε τους τελείως, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα πόδια σας. Σφίξτε τους γοφούς σας και αφήστε τη θερμότητα να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Σφίξτε την κοιλίτσα σας και χαλαρώστε την, νιώθοντας τη θερμότητα να εκπέμπεται. Σφίξτε τους μύς στον θώρακά σας και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Ανασηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά κατεβάστε τους προς τα πίσω, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τα χέρια σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα δάχτυλά σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στον λαιμό και να τυλίγει το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.

KANTE > Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν χωρίς να μιλάνε για 30 δευτερόλεπτα ή για όσο διάστημα νιώθουν άνετα.

ΠΕΙΤΕ > Τώρα, επαναφέρετε την προσοχή σας στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε κυκλάκια με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας προς τον ουρανό και τινάξτε τα. Αν έχετε κλείσει τα μάτια σας, τώρα ανοίξτε τα αργά.

2. Εστίαση στο φως

ΠΕΙΤΕ > Τώρα θα καθίσουμε χωρίς να μιλάμε για ένα λεπτό και θα σκεφτούμε εικόνες. Αν σας βολεύει, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας.

ΠΕΙΤΕ > Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Εισπνεύστε από τη μύτη, νιώθοντας την αναπνοή σας να χαλαρώνει το σώμα σας. Φανταστείτε ότι βλέπετε ένα φως μπροστά από τα μάτια σας. Φέρτε αυτό το φως στο μέτωπό σας. Αφήστε το φως να μπει στο κεφάλι σας και να το γεμίσει με τη ζεστή λάμψη του. Όπου υπάρχει αυτό το λαμπερό φως, δεν υπάρχει σκοτάδι. Υπάρχει χώρος μόνο για χαρούμενες σκέψεις. Νιώστε το φως να διώχνει κάθε κακή σκέψη. Μόνο καλές σκέψεις έχουν μείνει στο μυαλό σας. Δείτε το φως να κινείται προς τα αυτιά σας, ώστε να μπορείτε να ακούτε μόνο καλά πράγματα. Δείτε το φως να κινείται προς το στόμα και το σαγόνι σας. Έτσι, θα μπορείτε να λέτε μόνο καλά λόγια. Αφήστε το φως να πλανηθεί στον λαιμό και τους ώμους σας, και να φτάσει στην καρδιά σας. Γεμίστε την καρδιά σας με το φως, ώστε να μπορείτε να νιώθετε μόνο ωραία πράγματα. Νιώστε το φως να εκπέμπεται από την καρδιά σας και να λούζει όποιον και ό,τι βρίσκεται γύρω σας με καλά συναισθήματα. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας να γεμίζει με φως, σαν να ακτινοβολείτε με καλές σκέψεις και συναισθήματα. Σκεφτείτε, «Το φως είναι μέσα μου, εγώ είμαι το φως. Λούζω με φως όποιον και ό,τι βρίσκεται γύρω μου.»

KANTE > Αφήστε τα παιδιά να παραμείνουν σιωπηλά για μερικά δευτερόλεπτα.

ΠΕΙΤΕ > Αρχίστε να επιστρέφετε στο παρόν. Εστιάστε στην αναπνοή σας - εισπνέετε και εκπνέετε αργά. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας, αν τα είχατε κλείσει.



3. Αισθητηριακή επίγνωση

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Αν υπάρχει χώρος, το δάπεδο είναι καθαρό και τα παιδιά αισθάνονται άνετα, πείτε τους να ξαπλώσουν ανάσκελα και να χαλαρώσουν τελείως, υπό την προϋπόθεση ότι είναι πολιτιστικά κατάλληλο.

ΠΕΙΤΕ > Κλείστε τα μάτια σας και αρχίστε να αναπνέετε με ηρεμία. Θα χαλαρώσουμε το πνεύμα και το σώμα μας, και θα γνωρίσουμε τις αισθήσεις μας μέσα στην ηρεμία. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε όλο το σώμα σας.

ΚΑΝΤΕ > Ζητήστε από τα παιδιά να παίρνουν αργές, βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσουν πλήρως.

ΠΕΙΤΕ > (πολύ αργά, με παύσεις):

- Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας,
- τους ήχους που ακούτε,
- τις μυρωδιές που μυρίζετε,
- τη γεύση στο στόμα σας,
- τα χρώματα που βλέπετε με τα μάτια κλειστά

ΠΕΙΤΕ > συνεχίστε να αντιλαμβάνεστε τα συναισθήματα, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις γεύσεις και τις εικόνες που νιώθετε όση ώρα είστε σιωπηλοί και ήρεμοι. Γνωρίστε τα και αποδεχτείτε τα. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε. Νιώστε άνετα με τις αισθήσεις σας.

ΚΑΝΤΕ > Αφήστε τα παιδιά να παραμείνουν σιωπηλά για ένα λεπτό, παρατηρώντας τις αισθήσεις τους.

ΠΕΙΤΕ > Αρχίστε να επιστρέφετε στο παρόν. Εστιάστε στην αναπνοή σας - εισπνέετε και εκπνέετε αργά. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας, αν τα είχατε κλείσει.

ΡΩΤΗΣΤΕ > Τι νιώσατε όση ώρα ήσασταν σιωπηλοί και με τα μάτια κλειστά; Τι ακούσατε; Τι μυρίσατε; Τι γευτήκατε; Τι είδατε;

4. Διώχνουμε τις κακές σκέψεις

ΠΕΙΤΕ > Μπορείτε, αν θέλετε, να κλείσετε τα μάτια σας ή να τα κρατήσετε ανοιχτά, αλλά χωρίς να τα σφίγγετε. Όλοι μαζί, θα εκπνεύσουμε και θα αποβάλλουμε όλες τις κακές σκέψεις. Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη, σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι και θέλετε να κρατήσετε τη μυρωδιά του όσο περισσότερο γίνεται. Εκπνεύστε αργά και βαθιά από το στόμα σας. Στην επόμενη εισπνοή σας, νιώστε όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από τα δάχτυλα, τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τον λαιμό σας, και να συγκεντρώνονται στην κοιλιά σας - την οποία έχετε φουσκώσει με τον αέρα που εισπνεύσατε. Εκπνεύστε δυνατά και με θόρυβο. Νιώστε τις κακές σκέψεις να φεύγουν από την κοιλιά και το σώμα σας, μαζί με τον αέρα που εκπνέετε. Πάρτε δύο ακόμα τέτοιες αναπνοές: εισπνεύστε όλες τις κακές σκέψεις και εκπνεύστε τις με δύναμη. Εισπνεύστε αργά, μετρώντας και νιώθοντας να ρουφάτε μέσα σας τις κακές σκέψεις. Μετά εκπνεύστε δυνατά, ακούγοντας όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από το σώμα σας. Τώρα, πάρτε δύο βαθιές και αργές εισπνοές και εκπνοές, νιώθοντας τη διαφορά στο σώμα σας, καθώς έχουμε κρατήσει μέσα μας μόνο τις καλές σκέψεις.

ΚΑΝΤΕ > Σταματήστε για μερικά δευτερόλεπτα, αφήνοντας τα παιδιά να πάρουν 2-3 βαθιές ανάσες.

ΠΕΙΤΕ > Τώρα, αποκτήστε πάλι επίγνωση του σώματός σας.



5. Καθόμαστε σιωπηλοί

ΠΕΙΤΕ > Καθίστε με την πλάτη τεντωμένη στις καρέκλες σας, σαν να ήσασταν καμηλοπάρδαλη που τεντώνει τον λαιμό της για να φάει τα φύλλα ενός ψηλού δέντρου. Σήμερα, ο «Σκοπός της Ημέρας» είναι:

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι η καμηλοπάρδαλη, βρείτε κάποια άλλη αντιστοιχία, την οποία θα κατανοήσουν τα παιδιά. Για παράδειγμα: τεντωθείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τον ουρανό με το κεφάλι σας

ΚΑΝΤΕ > Επαναλάβετε τον σκοπό της ημέρας μία ή δύο ακόμα φορές.

ΡΩΤΗΣΤΕ > Τι σημαίνει για εσάς ο «Σκοπός της Ημέρας»;

ΚΑΝΤΕ > Ζητήστε από 2-3 παιδιά που σηκώνουν το χέρι τους να μοιραστούν με όλη την τάξη τι σημαίνει για αυτά ο «Σκοπός της Ημέρας».

ΠΕΙΤΕ > Τώρα θα καθίσουμε χωρίς να μιλάμε για ένα λεπτό.

ΠΕΙΤΕ > Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας.

ΚΑΝΤΕ > Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν χωρίς να μιλάνε για περίπου μισό με 1 λεπτό (ανάλογα με την ικανότητά τους να κάθονται χωρίς να κινούνται).

6. Τινάζουμε από πάνω μας όλες τις σκέψεις

ΠΕΙΤΕ > Ας τινάξουμε πρώτα τα χέρια μας. Τινάξτε τις παλάμες, τους καρπούς, τα μπράτσα, τους αγκώνες και, τέλος, τους ώμους. Νιώστε όλες τις σκέψεις σας να φεύγουν από τα δάχτυλά σας.

ΚΑΝΤΕ > Τινάξτε τα μπράτσα σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν και αυτά το ίδιο.

ΠΕΙΤΕ > Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Τινάξτε τα πέλματα, τους αστραγάλους, τις γάμπες, τα γόνατα και τους μηρούς, καταλήγοντας στους γοφούς. Νιώστε την κούραση από τη διαδρομή στο σχολείο να ξεγλιστράει από τα δάχτυλα των ποδιών σας.

ΚΑΝΤΕ > Τινάξτε τα πόδια σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν και αυτά το ίδιο.

ΠΕΙΤΕ > Τώρα, ας τινάξουμε όλο το σώμα μας για να διώξουμε όλες τις σκέψεις μας. Τινάξτε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τους γοφούς σας. Τινάξτε όλο το σώμα σας και διώξτε από πάνω σας όλα τα αρνητικά συναισθήματα.

ΚΑΝΤΕ > Τινάξτε όλο το σώμα σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν και αυτά το ίδιο.

ΠΕΙΤΕ > Τώρα σταθείτε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε σθητοί σαν δέντρα. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Τεντώστε το κεφάλι σας όπως τα φύλλα τεντώνονται προς τον ήλιο. Τεντωθείτε λίγο ακόμα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι δέντρο, βρείτε κάποια άλλη αντιστοιχία, την οποία θα κατανοήσουν τα παιδιά. Για παράδειγμα: τεντωθείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τον ουρανό με το κεφάλι σας· τεντωθείτε όπως η καμηλοπάρδαλη τεντώνεται για να φτάσει την τροφή της.



7ο

Φυλλάδιο Σημειώσεων: Λάθη στο Σχέδιο Μαθημάτων ΚΣΜ

Εβδομάδα 5, Μάθημα 2 Αυτοέλεγχος

Ικανότητα: Επίλυση Συγκρούσεων

Θέμα: Έλεγχος των παρορμήσεων

Σχέδιο Μαθημάτων ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	5 λεπτά	Σελ. 166
2 Παιχνίδια ΚΣΜ	30 λεπτά	Ο Αρχηγός λέει (15 λεπτά)... σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
		Πες κάτι όμορφο (15 λεπτά). σελ. 83 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
3 Μάθημα ΚΣΜ	60 λεπτά	Αυτοέλεγχος



Εισαγωγή στο Αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:
- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ);
 - έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε** όλοι μαζί το **αλεξίπτωτο**.



3. ΠΕΙΤΕ >

- *Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;*
- *Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οποδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.*
- *Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.*
- *Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.



5. **ΠΕΙΤΕ >** Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.



Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Ο Αρχηγός λέει (15 λεπτά)... σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Πες κάτι όμορφο (15 λεπτά). σελ. 83 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ

Μάθημα ΚΣΜ: Αυτοέλεγχος

Σύνοψη μαθήματος

Ικανότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Έλεγχος των παρορμήσεων | **Ηλικία:** 12-15 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά | **Θεματική ενότητα:** 2 | **Εβδομάδα:** 5 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν πότε πρέπει να ελέγχονται οι παρορμήσεις.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να στέκονται σε σειρά και σε κύκλο χωρίς να κάνουν θόρυβο, ως μέλη μιας ομάδας.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Κανένα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καθορίστε ένα έπαθλο για τον νικητή του Διαγωνισμού Σειράς, ανάλογα με το τι υπάρχει διαθέσιμο, καθώς και το περιβάλλον, το φύλο και την ηλικία του παιδιού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Κατά τη διάρκεια και έπειτα από μια κρίση, τα παιδιά δυσκολεύονται ιδιαίτερα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Εντοπίστε τα παιδιά που δυσκολεύονται να παραμένουν ακίνητα. Δουλέψτε με αυτά τα παιδιά μετά το τέλος των μαθημάτων ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να εφαρμόζουν κάποια τεχνική βαθιών εισπνοών ή άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε με αυτά τα παιδιά μετά

τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποια αρμόδια υπηρεσία, αν χρειαστεί.

- Μπορεί να μην επιτρέπεται να στοιχίζονται μαζί αγόρια και κορίτσια. Αν ισχύει κάτι τέτοιο, χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες αγοριών και κοριτσιών.
- Αν στο κοινωνικό σας περιβάλλον τα παιδιά δεν συνηθίζονται να σχηματίζουν σειρές ή κύκλους, αντικαταστήστε τις «σειρές» με κάποια άλλη κατάλληλη διάταξη.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής κατευθύνει την τάξη σε μια συζήτηση με θέμα τη στοιχίση σε γραμμές και διάφορα άλλα σχήματα. Έπειτα, τα παιδιά παίζουν τον Διαγωνισμό Σειράς και εξασκούνται στη μη λεκτική επικοινωνία. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια ανακεφαλαίωση του σκοπού της ημέρας.



Βήματα

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Συζήτηση για τη στοίχιση σε σειρές και σε κύκλο | **Χρόνος:** 25 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι στην τάξη υπάρχουν ορισμένες κοινές και προκαθορισμένες συνθέσεις/διαμορφώσεις. Για παράδειγμα, όταν απλώς καθόμαστε, καθόμαστε σε σειρές.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σας αναφέρουν άλλα παραδείγματα σχημάτων που κάνουμε στην τάξη.

Παραδείγματα απαντήσεων: Γραμμές, κύκλοι, κανένα σχήμα όταν παίζουμε

3. Αφού ακούσετε όλες τις απαντήσεις, επαναλάβετε τις σωστές.
4. Εξηγήστε ότι αυτές οι διαφορετικές διαμορφώσεις/συνθέσεις χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές περιπτώσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
5. Ρωτήστε τα παιδιά πότε σχηματίζουμε σειρές μέσα στην τάξη.

Παραδείγματα απαντήσεων: Για να μετακινηθούμε από ένα μέρος σε ένα άλλο, για να περιμένουμε για το φαγητό/την τουαλέτα, κ.λπ.

6. Ρωτήστε τα παιδιά πότε σχηματίζουμε κύκλους μέσα στην τάξη.

Παραδείγματα απαντήσεων: Όταν κάνουμε ομαδικές δραστηριότητες, όταν θέλουμε να ανακοινώσουμε κάτι, όταν θέλουμε να διαβάσουμε κάτι σε όλη την τάξη, κ.λπ.

7. Κάντε τη σύνδεση με το προηγούμενο μάθημα, όπου τα παιδιά έμαθαν πώς να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Εξηγήστε ότι σήμερα θα μάθουν να σχηματίζουν μια σειρά και έναν κύκλο ως ομάδα.
8. Εξηγήστε ότι το να στεκόμαστε ήσυχα σε σειρά ή σε κύκλο είναι μέρος της διαδικασίας ελέγχου των παρορμήσεων και του αυτοελέγχου, επειδή πρέπει να ελέγξουμε κάθε παρόρμησή μας να βγούμε από τη σειρά ή να κάνουμε κάτι άλλο.



Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Φέρνουμε εικόνες στο μυαλό μας | **Χρόνος:** 5 λεπτά |
Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα



1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Ο έλεγχος, ώστε να μπορέσουμε να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες στην τάξη.***
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. **ΠΕΙΤΕ >**
 - *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό.*
 - *Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Με τα μάτια σας κλειστά και χωρίς να κουνιέστε, φανταστείτε να σχηματίζεται ένας κύκλος μπροστά σας.*
 - *Εστιάστε την προσοχή σας σε αυτόν τον κύκλο και κρατήστε τον σταθερό μπροστά σας. Όταν αρχίζετε να σκέφτεστε κάτι άλλο, απλώς υπενθυμίστε ήρεμα στον εαυτό σας ότι πρέπει να επαναφέρετε την εικόνα του κύκλου μπροστά σας.*
6. Αφήστε τα παιδιά να παραμείνουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν δεν θεωρείται
πρέπει να
δημιουργηθούν μικτές
ομάδες παιδιών,
καθώς κατά τη στοίχιση
μπορεί να προκληθεί
ακατάλληλη σωματική
επαφή, χωρίστε τις
ομάδες με βάση το
φύλο των παιδιών.
Βεβαιωθείτε επίσης ότι
ο Διαγωνισμός Σειράς
ανταποκρίνεται στις
σωματικές ικανότητες
των παιδιών, και
κάντε κατάλληλες
προσαρμογές εφόσον
είναι απαραίτητο.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Διαγωνισμός Σειράς | **Σύνθεση:** Μικρές ομάδες

1. Εξηγήστε τους κανόνες του διαγωνισμού. Κάθε ομάδα θα πρέπει να παραταχθεί σε σειρά, με βάση το ύψος. Για να κερδίσει μια ομάδα, όλα τα μέλη της πρέπει να κάνουν ησυχία και να στέκονται ακίνητα, έχοντας τα χέρια σηκωμένα στον αέρα. Ο πρώτος γύρος είναι δοκιμαστικός.
2. Ζητήστε από ένα παιδί να δείξει στα υπόλοιπα παιδιά πώς ακριβώς πρέπει να στέκονται ήσυχα και ακίνητα.
3. Χωρίστε την τάξη σε τρεις ομάδες.



4. Ξεκινήστε τον δοκιμαστικό γύρο καθοδηγώντας τα παιδιά πώς να παραταχθούν σε σειρά με βάση το ύψος, στην ομάδα τους. Πείτε «Πάμε!» για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα ή χρησιμοποιήστε κάποιον διασκεδαστικό τρόπο εκκίνησης, που δεν έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών.
5. Βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες που ολοκληρώνουν τη δραστηριότητα έχουν πράγματι παραταχθεί σε σειρά με βάση το ύψος.
6. Στον επόμενο γύρο, τα παιδιά θα παραμείνουν στην ίδια ομάδα και θα πρέπει να παραταχθούν με βάση την ημερομηνία γέννησής τους, το μήκος των μαλλιών τους, το νούμερο παπουτσιού τους, ανάλογα με το τι είναι κατάλληλο. Πείτε τους ότι αυτή τη φορά δεν θα πρέπει να μιλάνε ή να τρέχουν για να μπουν στη σειρά, επομένως θα πρέπει να βρουν κάποιο εναλλακτικό μέσο επικοινωνίας. Η ομάδα που θα κερδίσει αυτόν τον γύρο θα λάβει ένα έπαθλο. Προσδιορίστε ποιο θα είναι το έπαθλο ανάλογα με το τι υπάρχει διαθέσιμο, καθώς και το περιβάλλον, το φύλο και την ηλικία του παιδιού.
7. Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να επικοινωνήσουν χωρίς να μιλάνε. Θα μπορούσαν να αναφέρουν χειρονομίες, μορφασμούς, κ.λπ.
8. Ξεκινήστε αυτόν τον γύρο λέγοντας «Πάμε!» ή χρησιμοποιήστε κάποιον διασκεδαστικό τρόπο εκκίνησης, που δεν έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών.
9. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να πουν με τη σειρά τις ημερομηνίες γέννησής τους ή μετρήστε το μήκος των μαλλιών ή των ποδιών τους, για να βεβαιωθείτε ότι είναι στη σωστή σειρά.
10. Αν υπάρχει επιπλέον χρόνος, αλλάξτε τη σύνθεση των ομάδων και ζητήστε από τα παιδιά να παραταχθούν ήσυχα σε σειρά ή σε κύκλο.



Φυλλάδιο Σημειώσεων: Χαρακτηριστικά και ανάγκες ηλικιακών ομάδων

	6-8 ετών	9-11 ετών	12-15 ετών
Χαρακτηριστικά	<ul style="list-style-type: none"> • Έντονη ενεργητικότητα • Μικρή μυϊκή δύναμη • Μεγάλη ευελιξία στις αρθρώσεις • Χαμηλή σωματική επίγνωση • Συχνή άρνηση υπακοής • Ανησυχία • Αταξία • Πολύ μικρές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών 	<ul style="list-style-type: none"> • Γρήγορη σωματική ανάπτυξη • Αύξηση βάρους • Λιγότερη ενεργητικότητα • Εύκολη αφομοίωση νέων κινήσεων • Μεγαλύτερη ακρίβεια στις κινήσεις • Καλύτερη ισορροπία • Σαφέστερη εικόνα του σώματος • Ανάπτυξη λογικής σκέψης • Επιδίωξη δικαιοσύνης • Ανακάλυψη και αφομοίωση κανόνων • Ανάπτυξη ανταγωνιστικού πνεύματος • Εμφάνιση των πρώτων διαφορών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών 	<ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγή σωματικής διάπλασης, εμφάνιση πρωτεύοντων και δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου· πιθανή αμηχανία σε σχέση με αυτά τα νέα χαρακτηριστικά ή οτιδήποτε αφορά το σώμα τους • Σημαντικές ορμονικές μεταβολές που οδηγούν σε απότομες αλλαγές διάθεσης, μερικές φορές ακατανόητες στους γύρω τους • Προσαρμογές στην εικόνα του σώματος, μεγαλύτερη αστάθεια και παρορμητικότητα. Αυτό μπορεί ορισμένες φορές να οδηγήσει σε κακό συντονισμό • Σωματικές διαφορές μεταξύ των αγοριών, τα οποία είναι πιο μυώδη, πιο δυνατά και πιο ενεργητικά, και των κοριτσιών, τα οποία παρουσιάζουν πιο εμφανείς σωματικές αλλαγές και τείνουν να είναι λιγότερο δραστήρια • Ανάπτυξη πιο ισχυρή προσωπικότητα • Αναπτύσσεται η κριτική σκέψη, βελτιώνεται η ικανότητα ανάλυσης· δεν θέλουν να κάνουν λάθη ή να τα περιγελούν, τείνουν να κοροϊδεύουν τους άλλους όταν έρχονται σε δύσκολη θέση • Αντιδραστική συμπεριφορά, εναντιώνονται στον κόσμο των ενηλίκων (οικογένεια, σχολείο, άλλες αρχές) • Διακυμάνσεις της διάθεσης, που κυμαίνονται από τον ενθουσιασμό έως την κατάθλιψη, συναισθηματικές υπερβολές· μεταβολές της διάθεσης, ευθιξία, ακόμα και επιθετικότητα • Ανάπτυξη κοινωνικών ιδανικών • Τα κορίτσια αποκτούν μεγαλύτερη ψυχολογική ωριμότητα αλλά γίνονται λιγότερο κινητικά, εν μέρει λόγω αμηχανίας όσον αφορά τις αλλαγές στο σώμα τους



	6-8 ετών	9-11 ετών	12-15 ετών
Ανάγκες	<ul style="list-style-type: none"> Περισσότερες κινητικές δραστηριότητες και λιγότερες καθιστικές Δομημένος χώρος και χρόνος Μπορούν να μάθουν ελεύθερα, χωρίς υπερβολικούς κανόνες ή περιορισμούς Ποικίλες, μικρής διάρκειας δραστηριότητες Επιβράβευση, ενθάρρυνση για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης Διαμόρφωση σχέσεων με άλλους κατά το παιχνίδι Μίμηση ενηλίκων 	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια και εργασίες σε ομοιογενείς ομάδες Τήρηση των κανόνων Δικαιοσύνη και ευγενής άμιλλα στα παιχνίδια Παιχνίδια υψηλής ποιότητας με κινήσεις και παραλλαγές, αλλά όχι μεγάλης τεχνικής δυσκολίας 	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνώριση από συνομηλίκους και ενήλικες Ανήκουν σε μια παρέα, αναζητούν αρχηγούς και πιθανά πρότυπα Οι ενήλικες μπορούν να τα εμπιστευτούν και να τους αναθέτουν αρμοδιότητες που οδηγούν σε μεγαλύτερη αυτονομία Δίνουν σημασία στην κοινωνική ζωή, τον πολιτισμό και τις αθλητικές δραστηριότητες Αναζητούν νοήματα και στόχους στη ζωή τους Αθλητικές δραστηριότητες για τη γενική και αρμονική ανάπτυξη του σώματός τους, το οποίο αρχίζει να αλλάζει Ιδίως τα αγόρια: τους αρέσουν οι προκλήσεις και ο ανταγωνισμός, ευγενής άμιλλα απέναντι στους άλλους Ιδίως τα κορίτσια: ελαφρώς σκνηρά, δεν τους αρέσει η υπερβολική κίνηση, πιθανώς αισθάνονται άβολα με το σώμα τους

Πηγή: Προσαρμογή από: Terre des Hommes 'Working with Children and their Environment' Training Manual for Psychosocial Skills (2011)



Φυλλάδιο Σημειώσεων: Φύλλο Βαθμολόγησης της Παρουσίασης ΚΣΜ

Όνοματεπώνυμο:

Ιδιότητα:.....

Θέση /Τίτλος θέσης εργασίας:.....

Οδηγίες: Βαθμολογήστε τον εκπαιδευτή στις ακόλουθες κατηγορίες, σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 [1 = Πολύ κακή· 2 = Κακή· 3 = Μέτρια· 4 = Καλή· 5 = Πολύ καλή]

1. Δομή της παρουσίασης (εισαγωγή/
δραστηριότητα/κλείσιμο)
1 2 3 4 5

Παρατηρήσεις:
.....
.....

2. Παρουσίαση κοινωνικών και συναισθηματικών
δεξιοτήτων
1 2 3 4 5

Παρατηρήσεις:
.....
.....

3. Ανταπόκριση προς τα παιδιά και παρατήρησή
τους

1 2 3 4 5

Παρατηρήσεις:
.....
.....

4. Ακριβείς οδηγίες για το θέμα
1 2 3 4 5

Παρατηρήσεις:
.....
.....

5. Επίπεδο καταλληλότητας των δραστηριοτήτων
1 2 3 4 5

Παρατηρήσεις:
.....
.....

6. Ευαισθησία απέναντι στο υπόβαθρο και τις
εμπειρίες των παιδιών
1 2 3 4 5

Παρατηρήσεις:
.....
.....

7. Άλλες παρατηρήσεις:
.....



Φυλλάδιο Σημειώσεων:

Επαναληπτικό τεστ

εκπαίδευσης ΚΣΜ

Όνοματεπώνυμο:

Ιδιότητα:

Θέση /Τίτλος θέσης εργασίας:

Οδηγίες: Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε.

1. Ορίστε την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση όπως ορίζεται στην εκπαίδευση (3 βαθμοί)

.....

2. Αντιστοιχίστε κάθε ικανότητα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης με το σωστό παράδειγμα δεξιότητας (5 βαθμοί)

Ικανότητα

1. Νοητική Ενδυνάμωση

.....

2. Διαχείριση Συναισθημάτων

.....

3. Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες

.....

4. Επίλυση Συγκρούσεων

.....

5. Επιμονή

.....

Παραδείγματα δεξιοτήτων

- α. Αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων, καλλιέργεια ενσυναίσθησης, κατανόηση της δυναμικής μιας ομάδας

- β. Εφαρμογή δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, ανάπτυξη στοχοκεντρικής συμπεριφοράς, ανάπτυξη θετικού αυτοπροσδιορισμού ταυτότητας

- γ. Ακουστικές δεξιότητες, ικανότητα εστίασης της προσοχής και συμμόρφωσης με οδηγίες, λογική οργάνωση βημάτων και πληροφοριών, χρήση της λειτουργικής μνήμης.

- δ. Αναγνώριση προβλημάτων, εξεύρεση λύσεων σε συγκρούσεις, εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων

- ε. Αναγνώριση συναισθημάτων, πρόβλεψη συναισθημάτων, εξάσκηση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων, όπως βαθιές αναπνοές και μέτρημα



3. Αντιστοιχίστε τις παρακάτω δεξιότητες στα αριστερά με την κατάλληλη δραστηριότητα στα δεξιά (5 βαθμοί)

- | | |
|--|---|
| 1. Ανάπτυξη ακουστικών δεξιοτήτων
..... | α. Κάντε αυτό που λέω, όχι ό,τι κάνω/Ο Αρχηγός λέει· Ακρόαση σε ζευγάρια |
| 2. Διαχείριση των συναισθημάτων τους
..... | β. Ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης για την επίτευξη στόχων, χωρισμένου σε αναλυτικά βήματα |
| 3. Δημιουργία θετικών σχέσεων με συνομηλίκους τους μέσα στην τάξη
..... | γ. Ζωγραφική με βάση τις έννοιες «σταματώ, σκέφτομαι, ενεργώ» |
| 4. Πρόληψη ή επίλυση συγκρούσεων μέσα στην τάξη
..... | δ. Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων σε ιστορίες· Ζωγραφιές με τα χαρακτηριστικά των φίλων μας |
| 5. Θέσπιση και επίτευξη ομαδικών στόχων
..... | ε. Αντιστοίχιση συναισθημάτων με πρόσωπα· Σενάρια εξάσκησης τακτικών διαχείρισης συναισθημάτων |

4. Επιλέξτε τη σωστή απάντηση παρακάτω σχετικά με το πώς θα αντιμετωπίζατε το ακόλουθο σενάριο στην τάξη σας (4 βαθμοί)

Τα παιδιά της τάξης σας εργάζονται σε μια ατομική καλλιτεχνική εργασία, όπου κάθονται όλα στις θέσεις τους και ζωγραφίζουν ένα περιστατικό κατά το οποίο κατάφεραν να επιλύσουν μια σύγκρουση. Ένα από τα παιδιά εξακολουθεί να στέκεται όρθιο και να περιφέρεται στην αίθουσα. Ζητάτε από το παιδί να καθίσει, αλλά εκείνο συνεχίζει να περιφέρεται. Το παιδί παίρνει έναν μαρκαδόρο από ένα θρανίο όπου ζωγραφίζουν άλλα παιδιά.

1. Αναθέτετε στο παιδί ένα χρήσιμο καθήκον, όπως να μοιράζει μαρκαδόρους ή να συλλέγει τις ζωγραφιές
2. Ρωτάτε το παιδί για ποιο λόγο δεν συμμετέχει, ακούτε το σκεπτικό του και αναπτύσσετε μια κατάλληλη λύση, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα του παιδιού
3. Ζητάτε από το παιδί να επιστρέψει τον μαρκαδόρο. Εξηγείτε στο παιδί γιατί το να περιφέρεται στην αίθουσα αποσπά την προσοχή των άλλων παιδιών. Ζητάτε από το παιδί να σας μιλήσει για κάποια φορά που κατάφερε να επιλύσει μια σύγκρουση.
4. Όλες τις παραπάνω
5. Καμία από τις παραπάνω



5. Απαντήστε με Σωστό ή Λάθος στις παρακάτω προτάσεις Στη σειρά κάτω από την πρόταση, εξηγήστε για ποιο λόγο επιλέξατε «σωστό» ή «λάθος» (σύνολο 9 βαθμοί)

α. Η Κοινωνική και Συναισθηματική μάθηση διδάσκεται μόνο στην τάξη (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ
X

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

β. Για να είναι πιο αποτελεσματικός, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να υποδεικνύει ο ίδιος κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ
X

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

γ. Σε ένα μάθημα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ακολουθήσει το πλάνο του μαθήματος ανεξάρτητα με το τι συμβαίνει με τα παιδιά (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ
X

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

δ. Τα παιδιά πρέπει να αφομοιώσουν πλήρως μία ικανότητα προτού προχωρήσουν στην επόμενη (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ
X

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

ε. Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση θα πρέπει να διδάσκεται με ενεργητικό, φιλικό προς τα παιδιά και εστιασμένο στον εκπαιδευόμενο τρόπο (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ
X

ΛΑΘΟΣ

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....

στ. Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση απευθύνεται μόνο σε παιδιά (1 βαθμός)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ
X

Αιτιολογία (1/2 βαθμός):

.....
.....



Φυλλάδιο Σημειώσεων: Αξιολόγηση εκπαίδευσης ΚΣΜ

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε.

1. Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο καλά αισθάνεστε ότι σας προετοίμασε η εκπαίδευση για να διδάξετε ΚΣΜ; (**1 = καθόλου**· **2 = πολύ λίγο**· **3 = λίγο**· **4 = καλά**· **5 = πολύ καλά**)

1 2 3 4 5
2. Γιατί ή γιατί όχι;

.....

.....
3. Ποιο ήταν το αγαπημένο σας κομμάτι της εκπαίδευσης; Γιατί;

.....

.....
4. Ποιο ήταν το ΛΙΓΟΤΕΡΟ αγαπημένο σας κομμάτι της εκπαίδευσης; Γιατί;

.....

.....
5. Τι από αυτά που μάθατε θα σας βοηθήσει περισσότερο να εφαρμόσετε την ΚΣΜ;

.....

.....
6. Τι αισθάνεστε ότι πρέπει ακόμα να μάθετε για να μπορέσετε να εφαρμόσετε την ΚΣΜ;

.....

.....
7. Ποιο επιπλέον είδος στήριξης στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση θα σας ήταν χρήσιμο; (Περισσότερη εκπαίδευση στην αρχή, εκπαίδευση παράλληλα με την εργασία, ομάδες υποστήριξης της εκπαίδευσης από συναδέλφους)

.....

.....
8. Τι σας άρεσε από τις στρατηγικές διευκόλυνσης; Γιατί;

.....

.....
9. Τι ΔΕΝ σας άρεσε από τις στρατηγικές διευκόλυνσης; Γιατί όχι;

.....

.....
10. Ποιες άλλες παρατηρήσεις έχετε σχετικά με την εκπαίδευση;

.....

.....



Φυλλάδιο Σημειώσεων:

Γλωσσάριο ΚΣΜ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που αναπτύσσονται προοδευτικά μέσα σε μια μακρά χρονική περίοδο που ξεκινά από την προσχολική εκπαίδευση, συνεχίζεται στο δημοτικό, το γυμνάσιο/λύκειο και εκτείνεται πέρα από την ολοκλήρωση της υποχρεωτικής σχολικής φοίτησης.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΣΜ

Το πρόγραμμα παρέμβασης ΚΣΜ αποσκοπεί στην ενίσχυση πέντε δεξιοτήτων ΚΣΜ:

- 1. Νοητική Ενδυνάμωση** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας βοηθά να εστιάζουμε την προσοχή μας, να θυμόμαστε οδηγίες και έννοιες, να διαχειριζόμαστε τις παρορμήσεις μας, να φέρνουμε εις πέρας με επιτυχία πολλά πράγματα ταυτόχρονα και να οργανώνουμε με λογικό τρόπο τα βήματα και τις πληροφορίες.
- 2. Διαχείριση Συναισθημάτων** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και να τα διαχειριζόμαστε με θετικό τρόπο.
- 3. Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε μεταξύ μας με θετικό τρόπο, κατανοώντας τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων και αντιδρώντας με τρόπο που περιορίζει τις συγκρούσεις και προάγει τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση.
- 4. Επίλυση Συγκρούσεων** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε με θετικό τρόπο προβλήματα και συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν.
- 5. Επιμονή** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να υπερνικούμε τις προκλήσεις και να συνεχίζουμε να εργαζόμαστε για έναν ρεαλιστικό στόχο.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΣΜ

Οι ειδικές ικανότητες που απαρτίζουν μία ή περισσότερες από τις δεξιότητες ΚΣΜ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (ΚΣΜ)

Οι μέθοδοι μέσω των οποίων τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν με επιτυχία τη γνώση, τη συμπεριφορά και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες προκειμένου να κατανοούν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, να θέτουν και να κατακτούν θετικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση στους άλλους, να αναπτύσσουν και να διατηρούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το πεδίο εφαρμογής και η αλληλουχία μαθημάτων/δραστηριοτήτων είναι ένα αναλυτικό σχέδιο του τι πρέπει να διδαχθεί, πώς πρέπει να διδαχθεί και με ποια σειρά, μέσα στους εννέα μήνες που διαρκεί το Πρόγραμμα Παρέμβασης ΚΣΜ. **ΣΤΟΧΟΣ** Ο στόχος που αναμένεται να επιτύχει το εκπαιδευτικό σεμινάριο ή το σχέδιο μαθήματος.

ΤΟΞΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

Η τοξική απόκριση στο στρες μπορεί να προκύψει όταν ένα παιδί βιώνει έντονες, συχνές ή/και παρατεταμένες δυσκολίες, όπως σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση, χρόνια παραμέληση, κατάχρηση ουσιών από τον φροντιστή ή ψυχική ασθένεια, έκθεση σε βία ή/και τα συσσωρευμένα βάρη της οικογενειακής οικονομικής δυσχέρειας, χωρίς επαρκή στήριξη από κάποιον ενήλικα. Αυτό το είδος παρατεταμένης ενεργοποίησης των μηχανισμών απόκρισης στο στρες μπορεί να διαταράξει την ανάπτυξη της αρχιτεκτονικής του εγκεφάλου και άλλων συστημάτων οργάνων και να αυξήσει τον κίνδυνο για ασθένειες που σχετίζονται με το στρες και με γνωστικές διαταραχές, ακόμα και στα ενήλικα χρόνια.¹

¹Τοξικό στρες. Πηγή: <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

