

*ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ*

ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

**ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ
ΠΥΞΙΔΑ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ**

Με τι ασχοληθήκαμε;

- Το θέμα αυτού του πρωτοποριακού μαθήματος ήταν:
 - ❖ Γνωριμία με τον εαυτό μας
 - ❖ Τα συναισθήματά μας
 - ❖ Αντιμετωπίζοντας το άγχος – Σχολική βία και επιθετικότητα

Πώς δουλέψαμε;

- Χωριστήκαμε σε ομάδες
- Φτιάξαμε το συμβόλαιο συνεργασίας
- Γνωριστήκαμε μεταξύ μας
- Και κάναμε.....
.... πολλές βιωματικές ασκήσεις

«Γνωριμία με τον εαυτό μας»

Ο Maslow έλεγε

«Ο άνθρωπος πρέπει να έχει έναν κυρίαρχο σκοπό και κίνητρο: την ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ.

Δυο δρόμοι υπάρχουν για την αυτοπραγμάτωση:

Η διερεύνηση του εαυτού και η δράση».

Έτσι μάθαμε ότι η δημιουργική αυτοκριτική σε βοηθάει να πετύχεις τους επόμενούς σου στόχους.

Μπορείς να αναπτύξεις δημιουργικά την αυτοκριτική σου...

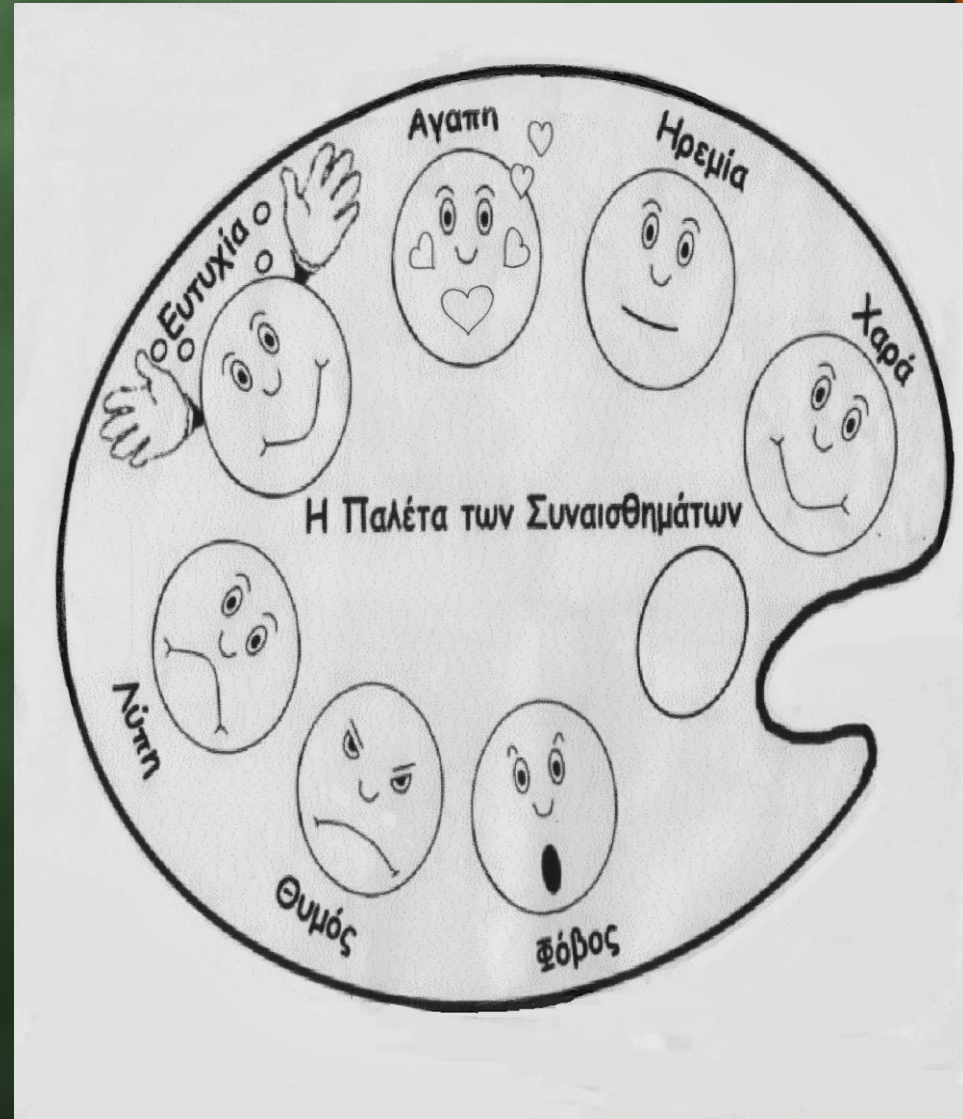
- ✓ Αναπτύσσοντας ή βελτιώνοντας τις πραγματικές σου ικανότητες.
- ✓ Αναγνωρίζοντας τις ανάγκες και εκτιμώντας τις ικανότητες που απαιτούνται για την εκπλήρωσή τους.
- ✓ Βελτιώνοντας τα θετικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η αντοχή, το σθένος, η φιλική διάθεση, η ισορροπία, κ.λπ.
- ✓ Αναγνωρίζοντας ότι κάθε άνθρωπος έχει αδυναμίες και περιορισμούς, ότι έχει νιώσει την εμπειρία της αποτυχίας, την απόρριψη και τον ψυχικό πόνο και ότι έχει το δικαίωμα να ονειρεύεται.

Αυτοεκτίμηση: πώς μπορείς να την ενισχύσεις;

- ❖ Αποδέξου ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αρετές και μειονεκτήματα.
- ❖ Να γνωρίζεις ότι όλοι έχουμε κάτι καλό, για το οποίο μπορούμε να είμαστε περήφανοι.
- ❖ Να έχεις την ικανότητα να απελευθερωθείς από αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό σου.
- ❖ Να πιστεύεις πως είσαι σημαντικός.
- ❖ Να ζεις υπεύθυνα και σύμφωνα με την πραγματικότητα, αναγνωρίζοντας αυτά που σου αρέσουν και αυτά που δεν σου αρέσουν.
- ❖ Να ενεργείς σύμφωνα με τις δικές σου επιθυμίες, αισθήματα και σκέψη.
- ❖ Να δίνεις αγάπη και υποστήριξη στους άλλους. Η προσφορά βοηθά να νιώθεις σημαντικός.
- ❖ Να αισθάνεσαι υπεύθυνος για τον εαυτό σου, γιατί η υπευθυνότητα για την ύπαρξή σου, γεννά την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και τους άλλους.
- ❖ Μάθε να ζεις σύμφωνα με το αξίωμα της συνέπειας ανάμεσα σε αυτό που αισθάνεσαι και σε αυτό που πράττεις.
- ❖ Δυνάμωσε το σώμα σου με γυμναστική, σπορ και υγιεινή διατροφή.

Συναισθήματα: τι μάθαμε;

- Υπάρχουν μόνο θετικά και αρνητικά συναισθήματα.
- Τα συναισθήματα είναι μηνύματα, σταλμένα από τον εαυτό μας, που περιμένουν να ερμηνευτούν με στόχο να μας βοηθήσουν στις αποφάσεις μας.
- Είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τι νιώθουμε και να διακρίνουμε το ένα συναίσθημα από το άλλο.
- Είναι σημαντικό να νιώθουμε άνετα να εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε σε άτομα στα οποία έχουμε εμπιστοσύνη.
- Τα συναισθήματά μας καθορίζουν τη συμπεριφορά μας, καθώς και τον τρόπο σκέψης και κρίσης μας.
- Όλοι νιώθουμε κάποτε έντονα αρνητικά συναισθήματα που δυσκολευόμαστε να χειριστούμε.



Πώς αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα;



- Όταν νιώθουμε ότι κινδυνεύουμε να χάσουμε τον έλεγχο,
 - Προσπαθούμε να ηρεμήσουμε
 - σκεφτόμαστε κάτι που θα μας βοηθούσε να ξεπεράσουμε αυτή τη δύσκολη στιγμή
 - κάνουμε κάτι που μας ευχαριστεί ή επιλέγουμε να μιλήσουμε σε κάποιο άτομο στον οποίο έχουμε εμπιστοσύνη
- Προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση των άλλων και να βλέπουμε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία (ενσυναίσθηση).
- Προσπαθούμε να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων.
- Οι συχνές μεταβολές στη διάθεση και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας και τις περισσότερες φορές είναι φυσιολογικές.

Άγχος; Πώς να το αντιμετωπίσετε...

- Όταν πρέπει να κάνετε πολλά πράγματα και δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε, κάντε μία λίστα προτεραιοτήτων. Μετά, σκεφτείτε ένα χρονοδιάγραμμα, γράψτε το και προσπαθήστε να το τηρήσετε.
- Αν διαβάζετε π.χ. για ένα διαγώνισμα και ξαφνικά νιώσετε πανικό, κάντε ένα διάλειμμα για 10-15 λεπτά και απασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει ή κοιμηθείτε για λίγο.
- Μην υποτιμάτε το γέλιο. Είναι ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά. Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή και απαιτητική πραγματικότητα.
- Τα λάθη είναι ανθρώπινα: όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι πρέπει να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.
- Η συζήτηση βοηθά και δίνει λύσεις: το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο.

Άγχος; Πώς να το αντιμετωπίσετε...

- Η φυσική δραστηριότητα βοηθάει τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα σας. Το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Διασκεδάστε με τους φίλους σας παίζοντας κάποιο παιχνίδι στην ύπαιθρο. Μην ξεχνάτε πως και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι για διασκέδαση.
- Ακολουθείστε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή
- Ο ύπνος είναι απαραίτητος για να ξεκουράζεται το σώμα σας και να μπορείτε να αντιμετωπίζετε πιο δυνατοί τις δύσκολες καταστάσεις.
- Βρείτε κάποιον τρόπο να ξεσπάτε όταν νιώθετε υπερβολική πίεση. Κάντε κάποιου είδους άθλημα ή παίξτε ένα μουσικό όργανο, εάν σας αρέσει η μουσική. Αν είστε των καλών τεχνών, πάρτε τα πινέλα σας και ξεκινήστε ένα έργο τέχνης, όταν νιώθετε άγχος!
- Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αναπνοής που βοηθούν την αυτοσυγκέντρωση και τη διατήρηση ψυχικής ηρεμίας.

Θυμός; Τι να κάνω;



- ✓ Κάντε ένα διάλειμμα. Απομακρυνθείτε από την πηγή του θυμού και ηρεμήστε.
- ✓ Διευκρινίστε μέσα σας ποιο είναι το πρόβλημα.
- ✓ Αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση.
- ✓ Δείτε τα υπέρ και τα κατά.
- ✓ Πείτε πώς νιώθετε όταν κάτι σας ενοχλεί.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε «χτυπήματα κάτω από τη μέση», χαρακτηρισμούς, ερμηνείες, κατηγορίες.
- ✓ Δεχτείτε τη διαφορετικότητα του άλλου. Μην λέτε στους άλλους πώς πρέπει να σκεφτούν ή να νιώσουν.
- ✓ Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς όταν ζητάτε κάτι.

Το «φανάρι» της διαχείρισης του θυμού (ενδεικτικός τρόπος αντιμετώπισης του θυμού)

ΣΤΑΜΑΤΑ

(Ηρέμησε)

ΣΚΕΨΟΥ

(Μίλησε για το πρόβλημα και πώς νιώθεις γι' αυτό. Θέσε έναν θετικό στόχο. Σκέψου εναλλακτικές λύσεις.

ΠΡΑΞΕ

(Προχώρησε και εφάρμοσε το καλύτερο σχέδιο)



Σχολική βία- Επιθετικότητα

Οι μαθητές προτείνουν:

- Μην φοβάσαι! Δεν είσαι μόνος!
- Μίλα! Πες τι σου συμβαίνει σε κάποιον που εμπιστεύεσαι!
- Μην ανέχεσαι να σε υποτιμούν και να σε χτυπούν!

Συμβουλές για την ομαλή επίλυση σύγκρουσης

❖ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ:

Λύσε τις διαφορές σου όσο πιο γρήγορα γίνεται. Είναι όμως σημαντικό η σύγκρουση που υπάρχει να ξεκαθαριστεί όταν τα δύο άτομα είναι ήρεμα, παρά όταν υπάρχει εχθρική διάθεση.

❖ ΑΚΟΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ:

Να είσαι ανοιχτός στην κριτική, διατήρησε την ψυχραιμία σου. Να κοιτάς τον συνομιλητή σου στα μάτια. Μην κρατάς αμυντική στάση και δώσε στον άλλον την ευκαιρία να απαντήσει.

❖ Περιγράψε τη συμπεριφορά και το πώς αυτή σε επηρεάζει. Μην χαρακτηρίζεις το άτομο.

❖ **ΕΛΕΓΞΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΟΥ:** Πες κάτι που εκτιμάς στον άλλον. Εξήγησε για ποιο λόγο είναι σημαντικό για σένα να βρεθεί λύση.

❖ **ΖΗΤΑ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ**

❖ **ΕΛΕΓΞΕ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΦΘΑΣΕΙ ΣΕ ΣΥΜΦΩΝΙΑ**

Το μάθημα αυτό μας άρεσε πολύ γιατί...

Γνωριστήκαμε καλύτερα μεταξύ μας...

Γνωρίσαμε καλύτερα τον εαυτό μας...

Μάθαμε να λύνουμε τις διαφορές μας ειρηνικά...

Καλό καλοκαίρι!!!!

