

**ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ**

«Ταξιδεύοντας με πυξίδα τα συναισθήματά μας»



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: Κόνστα Ευαγγελία, ΠΕ05

Περιεχόμενα

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
2. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	4
2.1. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΜΑΔΩΝ	4
2.2. ΓΝΩΡΙΜΙΑ – ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	5
2.3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΡΙΜΗΝΩΝ.....	8
3. ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	10
3.1. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	10
3.2. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ	12
3.3. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ – ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ	13
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	14
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	15
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ	16
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 – ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	17
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 – ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ.....	20
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4 – ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Α’ ΤΡΙΜΗΝΟΥ.....	21
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5 – ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Β’ ΤΡΙΜΗΝΟΥ.....	29
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6 – ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Γ’ ΤΡΙΜΗΝΟΥ.....	35

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα από τα καινούργια μαθήματα που εισήχθησαν στο αναλυτικό πρόγραμμα της α' γυμνασίου είναι και οι «Βιωματικές Δράσεις». Οι βιωματικές δράσεις διέπονται από την ίδια παιδαγωγική φιλοσοφία με τις Ερευνητικές Εργασίες του Λυκείου. Στόχος τους είναι η προώθηση και εφαρμογή της βιωματικής, συνεργατικής και διερευνητικής μάθησης. Στο πλαίσιο αυτό και συγκεκριμένα για την Α' τάξη του Γυμνασίου υλοποιούνται θέματα του διδακτικού αντικειμένου «Σχολική και Κοινωνική Ζωή». Δεδομένου ότι δεν υπάρχει διδακτικό βιβλίο για το συγκεκριμένο μάθημα, η επιλογή του θέματος βασίστηκε στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη «Σχολική και Κοινωνική Ζωή» για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση όπως εφαρμόστηκε στα πιλοτικά Προγράμματα Σπουδών για το «Νέο Σχολείο». Έτσι, αξιοποιήθηκαν οι θεματικές ενότητες «Γνωριμία με τον εαυτό μας», «Τα συναισθήματά μας», «Αντιμετωπίζοντας το άγχος-Σχολική βία».

Το θέμα που προτάθηκε από την εκπαιδευτικό και επέλεξαν οι μαθητές ήταν το «Ταξιδεύοντας με πυξίδα τα συναισθήματά μας». Τα κριτήρια επιλογής θέματος αφορούσαν ως επί το πλείστον στο μεταβατικό χαρακτήρα της εισόδου στο Γυμνάσιο. Οι μαθητές ξεκινώντας το Γυμνάσιο καλούνται να επαναπροσδιορίσουν μαθησιακά και γνωστικά δεδομένα που αφορούν όχι μόνο στα γνωστικά αντικείμενα, αλλά και στον ίδιο τους τον εαυτό. Ερευνώντας τον τρόπο που επικοινωνούν με τους άλλους (καθηγητές, συμμαθητές, αλλά και την οικογένεια), γνωρίζοντας και αναλύοντας τα συναισθήματά τους, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα νέα δεδομένα, αναπτύσσουν ένα αυξημένο βαθμό αυτογνωσίας και εντάσσονται καλύτερα στην τάξη, την ερευνητική τους ομάδα και εν τέλει στο σχολικό περιβάλλον. Κατ' αυτόν τον τρόπο ομαλοποιείται και απαλώνεται η μετάβαση των μαθητών από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο και η ένταξή τους στη νέα βαθμίδα εκπαίδευσης.

Ο σκοπός των ερευνητικών εργασιών με τις οποίες οι μαθητές κλήθηκαν να ασχοληθούν στο πλαίσιο αυτής της θεματολογίας ήταν συνεπώς διττός. Αφενός αποσκοπούσε στην εξοικείωση των μαθητών με την αυτόνομη αναζήτηση, αξιολόγηση, οργάνωση και παρουσίαση δεδομένων και πληροφοριών (δηλαδή με την κατάκτηση της μεθοδολογίας της ερευνητικής εργασίας). Αφετέρου κατέστησε «αντικείμενο» της εργασίας τον ίδιο το μαθητή, την αυτογνωσία, τα συναισθήματά

του, την κοινωνικοποίησή του και τη φροντίδα του εαυτού του.

2. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

2.1. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΜΑΔΩΝ

Στην πρώτη συνάντηση ενημερωθήκαμε για τις βιωματικές δράσεις και τον σκοπό τους ως μάθημα στο αναλυτικό πρόγραμμα της α' γυμνασίου. Στη δεύτερη συνάντηση συζητήσαμε για το θέμα που μας προτάθηκε, ορίσαμε τα επιμέρους θέματα με τα οποία θα ασχολούμασταν και θέσαμε τους στόχους για το καθένα από αυτά. Στην τρίτη συνάντηση χωριστήκαμε σε ομάδες σύμφωνα με τον καταμερισμό της εκπαιδευτικού-συντονίστριας με την υπόσχεση ότι στο επόμενο τρίμηνο θα άλλαζε η σύνθεση των ομάδων. Στη συνέχεια ορίσαμε τις αρμοδιότητες και τους ρόλους του κάθε μέλους της ομάδας και δημιουργήσαμε τους ομαδικούς και ατομικούς μας φακέλους. Έτσι, οι ομάδες που διαμορφώθηκαν ήταν οι εξής:

ΤΜΗΜΑ 13 ΑΤΟΜΩΝ: 2 ομάδες των 4 ατόμων και μία των 5 ατόμων

ΟΜΑΔΑ Α' «ΜΑΥΡΟΙ ΣΚΟΡΠΙΟΙ»

Αθανασίου Κατερίνα (Συντονιστής)

Κίτσα Ελώνα (Παρουσιαστής)

Μάνγκα Σοφία (Γραμματέας)

Σουμπάκης Αναστάσιος (Χειριστής Η/Υ)

ΟΜΑΔΑ Β' «ΤΑ ΠΑΠΑΚΙΑ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ»

Αθανασίου Σπύρος (συντονιστής)

Βαταϊ Τζουλιάννα (Παρουσιαστής)

Δουφεξή Ελευθερία (γραμματέας)

Σκουρτανιώτης Σπύρος (Χειριστής Η/Υ)

ΟΜΑΔΑ Γ' «ΟΙ ΚΟΚΚΙΝΟΙ ΔΙΑΒΟΛΟΙ»

Βαγγελάτος Ευάγγελος (Χειριστής Η/Υ)

Κίτσα Φεστίμ (Κρίκος)

Μοίρα Κωνσταντίνα (Γραμματέας)

Σινγκ Αρσντίπ (Συντονιστής)

Σταματίου Αθανάσιος (παρουσιαστής)

Ο ρόλος του καθενός μας στις ομάδες ήταν ο ακόλουθος:

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: συντονίζει, κατανέμει τις εργασίες, υπεύθυνος για τη λειτουργία της ομάδας

ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: υπεύθυνος για τον φάκελο και τα πρακτικά της ομάδας

ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ Η/Υ: έχει άμεση πρόσβαση και στέλνει το υλικό στην καθηγήτρια

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ: παρουσιάζει τις εργασίες της ομάδας

ΚΡΙΚΟΣ: βοηθητικός, τον χρησιμοποιεί ο συντονιστής όπου χρειάζεται, εναλλασσόμενος ρόλος.

Παρόλο που οι ρόλοι ήταν καθορισμένοι, τα όρια ήταν ευέλικτα. Έτσι, αν κάποιος μαθητής δυσκολευόταν στη διεκπεραίωση του δικού του ρόλου, οι υπόλοιποι συμμαθητές λειτουργούσαμε επικουρικά ή συμβουλευτικά.

Πέρα από την ομαδική εργασία έπρεπε να καταθέσουμε και επιμέρους ατομικές εργασίες. Έτσι είχαμε όλοι τη δυνατότητα να εκφραστούμε και ατομικά. Και αυτές οι εργασίες έμπαιναν στο φάκελο της ομάδας, σε ξεχωριστές όμως διαφάνειες. Η βαθμολογία μας προέκυπτε τόσο από τις ατομικές εργασίες και την αξιολόγηση της ατομικής συμβολής του στο ομαδικό έργο, όσο και από την αξιολόγηση της ομαδικής εργασίας που υπέβαλε κάθε ομάδα ανά τρίμηνο.

Στην τέταρτη συνάντηση και προκειμένου να λειτουργήσουμε με πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας, συντάξαμε το Συμβόλαιο (παράρτημα 1) της ομάδας στο οποίο συμφωνήσαμε σε συγκεκριμένους κανόνες και ποινές. Το συμβόλαιο αυτό το υπογράψαμε όλοι και το καταθέσαμε στο φάκελό μας. Το αναρτήσαμε βέβαια και στην αίθουσα των συναντήσεών μας προκειμένου να θυμόμαστε τακτικά τις δεσμεύσεις που αναλάβαμε στα πλαίσια του μαθήματος.

2.2. ΓΝΩΡΙΜΙΑ – ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Λόγω της θεματολογίας της βιωματικής δράσης που αφορούσε μεταξύ άλλων στην επικοινωνία, ήταν απαραίτητη η καλύτερη γνωριμία των μαθητών μεταξύ μας. Έτσι, μετά από πρόταση της συντονίστριάς μας αλλά και από δική μας ανάγκη, στην τέταρτη συνάντηση «αυτοπαρουσιάστηκαμε» μέσα από μια βιωματική άσκηση. Πέραν του ονόματός μας, αναφέραμε και διάφορα χαρακτηριστικά και προσωπικές ικανότητες που μας χαρακτηρίζουν ως άτομα. Τέλος, ετοιμάσαμε κάποια αφίσα με

κολάζ από στοιχεία που χαρακτηρίζουν την προσωπικότητά μας. Οι αφίσες αυτές έγινες άλλες σε έντυπη μορφή και άλλες σε πρόγραμμα του υπολογιστή. (παράρτημα 2)



Στην πέμπτη συνάντηση, και αφού πρώτα συζητήσαμε για τη σημαντικότητα των θετικών μηνυμάτων, μέσα από τη βιωματική άσκηση «Αφίσες θετικών μηνυμάτων», χαρακτηρίσαμε όλα τα μέλη της ομάδας με ένα θετικό επίθετο τους άλλους συμμαθητές μας. Έτσι διαπιστώσαμε τι ήταν αυτό που αποτυπώθηκε στους συμμαθητές μας σαν πληροφορία για τον εαυτό μας και ταυτόχρονα είχαμε τη δυνατότητα να δούμε τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια των άλλων μαθητών, γεγονός που ενίσχυσε την αυτογνωσία, αλλά και την αυτοπεποίθηση μας.

Τζουλιάννα	Μου αρέσουν τα μακαρόνια με κιμά και η πίτσα. Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το πράσινο. Είμαι νευρική. Δεν αντέχω αυτούς που το παίζουν έξυπνοι. Είμαι και λίγο εγωίστρια. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα: είναι όμορφη, έξυπνη, χρυσοχέρα, νοικοκυρά.</u>
Κατερίνα	Είμαι όμορφη, έξυπνη, γρήγορη, χαρούμενη, μου αρέσει να παίζω ποδόσφαιρο και βόλεϊ. Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το κόκκινο και το λαχανί. Μου αρέσει το μπάσκετ και η ζωγραφική. Μου αρέσουν τα σκυλιά. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα: είναι όμορφη, καλή στο ποδόσφαιρο και στο βόλεϊ, έχει απαντήσεις στα προβλήματα, είναι καλή.</u>
Βαγγέλης	Είμαι έξυπνος, καλός και μου αρέσει ο αθλητισμός, η μουσική, τα ηλεκτρονικά, το γαλάζιο χρώμα, το παστίτσιο και τα ζώα. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα: είναι έξυπνος, όμορφος, (casillas=τερματοφυλακάρη).</u>
Άρς	Είμαι καλό παιδί, έξυπνος. Μου αρέσουν τα μακαρόνια, το ποδόσφαιρο, να παίζω διάφορα παιχνίδια και μου αρέσει και το

	<p>σχολείο. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι ψηλός, αστείος, δυνατός, καλός φίλος.</p>
Αναστάσης	<p>Είμαι έξυπνος, δημιουργικός και ξέρω πολλά για τους Η/Υ. είμαι λίγο νευρικός. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι έξυπνος, κούκλος, καλός στο μπάσκετ και στον υπολογιστή, στα ηλεκτρονικά και στην ιστορία.</p>
Σπύρος	<p>Μου αρέσει το ποδόσφαιρο, το παστίτσιο, να παίζω πλέϊ στέϊσιον. Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το κόκκινο, μου αρέσει να κάνω ποδήλατο και να παίζω βόλεϊ. Μου αρέσουν τα τριαντάφυλλα και το σχολείο. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι αστείος, έξυπνος, καλό παιδί, καλός ποδοσφαιριστής, καλός φούρναρης.</p>
Πίπης	<p>Μου αρέσουν η πίτσα, τα κορίτσια και να κάνω παρέα μαζί τους. Μου αρέσει να παίζω πλέϊ στέϊσιον και να οδηγάω. Είμαι ψόνιο. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι όμορφος, καλός, ζόρικός, αστείος, έξυπνος, καλός ψήστης.</p>
Ελώνα	<p>Είμαι καλή χορεύτρια και παίζω καλό ποδόσφαιρο. Μου αρέσει να παίζω με τις φίλες μου. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι όμορφη, καλή, καλή στο χορό και τις βιωματικές δράσεις, ντύνεται ωραία.</p>
Σοφία	<p>Είμαι έξυπνη, χαρούμενη, όμορφη, ζηλιάρα. Μου αρέσει η μουσική και ο χορός. Το αγαπημένο μου φαγητό είναι το παστίτσιο και τα γεμιστά και το αγαπημένο μου γλυκό είναι το μιλ-φέιγ. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι έξυπνη, λογική, καλή στο ποδόσφαιρο, στο βόλεϊ και στο μπαλέτο, της αρέσει η μουσική.</p>
Κωνσταντίνα	<p>Είμαι ευαίσθητη. Μου αρέσει να ακούω μουσική, να παίζω ποδόσφαιρο, να βγαίνω με τις φίλες μου και να κάνω παρέα με αλητάκια. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι έξυπνη, όμορφη, τερματοφυλακάρα, ψηλή, casillas και swag(=cool=ωραίος τύπος, ψύχραιμος).</p>
Έλλη	<p>Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το μπλε σκούρο. Μου αρέσει να κάνω ρόλερς. Μου αρέσει το ποδόσφαιρο, να ζωγραφίζω. Μου αρέσουν οι ξένες γλώσσες. Είμαι εγωίστρια και ζηλιάρα. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι όμορφη, πολύ έξυπνη, αστεία, υπομονετικά.</p>
Θανάσης	<p>Είμαι αθλητικός, όμορφος, σημαντικός, έξυπνος, φιλικός. Μου αρέσουν το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ το πλέϊ στέϊσιον, ο υπολογιστής και να βλέπω αγώνες ποδοσφαίρου. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι τερματοφυλακάρας, εξυπνάκιας, όμορφος, καλός ποδοσφαιριστής, neymar(=τερματοφυλακάρα), swag.</p>
Φεστίμ	<p>Είμαι αθλητικός, όμορφος, σημαντικός, έξυπνος. Σέβομαι τα κορίτσια. <u>Τι είπαν οι άλλοι για μένα:</u> είναι όμορφος, έξυπνος, ψηλός, καλό παιδί, έχει χιούμορ.</p>

2.3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΡΙΜΗΝΩΝ

Μετά τη γνωριμία μεταξύ μας και τις πρώτες εργασίες αυτοπαρουσίασης ξεκίνησε ο αναλυτικός προγραμματισμός εργασιών ανά τρίμηνο. Το θέμα επιμερίστηκε σε τρεις θεματικές υποενότητες:

Α΄ τρίμηνο: «Γνωριμία με τον εαυτό μας»

Β΄ τρίμηνο: «Τα συναισθήματά μας»

Γ΄ τρίμηνο: «Αντιμετωπίζοντας το άγχος-Σχολική βία»

Κατευθυντήρια ερωτήματα στην αρχή επεξεργασίας κάθε υποενότητας ήταν:

- ❖ Ποιο είναι το θέμα μας και γιατί το επιλέξαμε
- ❖ Σε ποιους σκοπούς και σε ποια ερωτήματα καταλήξαμε.

Κατ' αυτόν τον τρόπο διατυπώσαμε για κάθε υποενότητα τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα και οι σκοποί-στόχοι τους:

Α΄ τρίμηνο: «Γνωριμία με τον εαυτό μας»

Ερευνητικά ερωτήματα:

1. Γνωρίζω τον εαυτό μου (αυτοαντίληψη/αυτογνωσία)
2. Ενισχύω την ατομική μου ταυτότητα
3. Επίδραση των θετικών και αρνητικών μηνυμάτων στην εικόνα εαυτού
4. Τεχνικές αυτοϋποστήριξης

Β΄ τρίμηνο: «Τα συναισθήματά μας»

Ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι τα συναισθήματα; Υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα; Ποια είναι αυτά;
2. Μαθαίνω να εκφράζω και να «ακούω» συναισθήματα.
3. Τι αλλάζει στη συμπεριφορά μου ανάλογα με το τι αισθάνομαι;
4. Πως εκφράζουν οι άλλοι τα συναισθήματά τους;
5. Πως διαχειρίζομαι τα αρνητικά συναισθήματα; (π.χ. αγχογόνες καταστάσεις)

Επιμέρους στόχος: Να είναι σε θέση οι μαθητές να αναγνωρίζουν, να αποδέχονται, να εκφράζουν και να επεξεργάζονται τα θετικά και αρνητικά τους αισθήματα.

Γ΄ τρίμηνο: «Αντιμετωπίζοντας το άγχος – Σχολική Βία»

Ερευνητικά ερωτήματα:

1. Το άγχος και οι διάφορες μορφές έκφρασής του.

2. Αντιμετώπιση αγγογόνων καταστάσεων – Λειτουργικοί τρόποι διαχείρισης αγγογόνων καταστάσεων – Κατανόηση ορίων και δυνατοτήτων
3. Ορισμός της σχολικής βίας – Μορφές της σχολικής βίας – Τρόποι αντιμετώπισης.

3. ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

3.1 ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

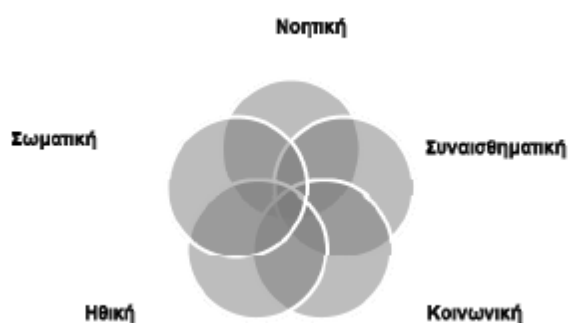
« Όποιος ξέρει τους άλλους έχει γνώση. Όποιος ξέρει τον εαυτό του έχει σοφία».

Λάο Τσε

Μετά τη διατύπωση των ερευνητικών ερωτημάτων προσπαθήσαμε να προσεγγίσουμε τα παραπάνω θέματα μέσω βιωματικών ασκήσεων που η συντονίστρια εκπαιδευτικός μας έδινε κάθε φορά. Έτσι, προκειμένου να γνωρίσουμε τον εαυτό μας καλύτερα κάναμε στην αίθουσα υπολογιστών το on-line τεστ πολλαπλής νοημοσύνης (www.bgfl.org) και γνωρίσαμε ποια είδη νοημοσύνης έχουμε περισσότερο ανεπτυγμένα. (Παράρτημα 3)



Επίσης γνωρίσαμε τις πέντε διαστάσεις του εαυτού μας μέσα από βιωματική άσκηση (σωματικός, νοητικός/πνευματικός, συναισθηματικός, κοινωνικός και ηθικός εαυτός).



Στη συνέχεια ερευνήσαμε τα θετικά και αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς μας. Κάθε φορά που ολοκληρώναμε μια βιωματική άσκηση, συζητούσαμε τους προβληματισμούς, τις διαφωνίες και τα ερωτήματά μας γενικότερα πάνω στο θέμα το οποίο εξετάζαμε.

Προκειμένου να ενισχύσουμε την ατομική μας ταυτότητα παρακολουθήσαμε το βιντεάκι «Ο κουφός βάτραχος» και στη συνέχεια ακολούθησε συζήτηση για το πώς μας επηρεάζουν τα θετικά και αρνητικά μηνύματα που λαμβάνουμε από το περιβάλλον μας.



Από άλλη βιωματική άσκηση μάθαμε τρόπους και τεχνικές αυτοϋποστήριξης. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις παίξαμε παιχνίδια ρόλων, μπήκαμε στη θέση των γονιών μας, των φίλων μας και με τον τρόπο αυτό αναπτύξαμε την ενσυναίσθηση. (βλ. βιωματικές ασκήσεις α' τριμήνου Παράρτημα 4)

3.2 ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

Στο δεύτερο τρίμηνο ασχοληθήκαμε με τα συναισθήματα. Μέσα από βιωματικές και πάλι ασκήσεις ερευνήσαμε τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα που υπάρχουν, πως τα εκφράζει ο καθένας μας χωριστά και πως επηρεάζουν την συμπεριφορά μας.

Παρακολουθήσαμε το φιλμάκι «Τα συναισθήματα του ανθρώπου» το οποίο μας συγκίνησε πολύ. Παίξαμε παιχνίδια ρόλων και βιώσαμε αρνητικά και θετικά συναισθήματα ανάλογα με το σενάριο. Αυτό μας βοήθησε ακόμα μια φορά στο να αποκτήσουμε ενσυναίσθηση.



Το πιο σημαντικό από όλα όμως ήταν ότι επιχειρήσαμε να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα αρνητικά μας συναισθήματα όπως π.χ. το θυμό, το άγχος, το μίσος που μας ακινητοποιούν πολλές φορές και δεν μας επιτρέπουν να προχωρήσουμε στη ζωή. (βλ. βιωματικές ασκήσεις β' τριμήνου Παράρτημα 5)

3.3 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ – ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ

Στο Γ' τρίμηνο ασχοληθήκαμε με το άγχος και τις διάφορες μορφές έκφρασής του και μάθαμε λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. Επίσης με τις βιωματικές ασκήσεις που κάναμε κατανοήσαμε ο καθένας μας τα όρια και τις δυνατότητές του. Ασχοληθήκαμε επίσης με τη σχολική βία. Αφού παρακολουθήσαμε διάφορα βιντεάκια σχετικά με το θέμα, συζητήσαμε πάνω σ' αυτά, μπήκαμε στη θέση του θύτη και του θύματος μέσα από παιχνίδια ρόλων. Τέλος, με τη βιωματική άσκηση «Πατούσα» προτείναμε λύσεις για το θέμα της αντιμετώπισης της σχολικής βίας στο σχολείο μας. (βλ. βιωματικές ασκήσεις γ' τριμήνου Παράρτημα 6)



4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ο γραμματέας της κάθε ομάδας κρατούσε «ημερολόγιο» δράσης καταγράφοντας το εβδομαδιαίο περιεχόμενο των εργασιών μας. Στο τέλος κάθε τριμήνου κάναμε τον απολογισμό μας τόσο για τον τρόπο εργασίας όσο και για όσα αποκομίσαμε από τις βιωματικές ασκήσεις που κάναμε.

Καταλήξαμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι οι βιωματικές ασκήσεις μας βοήθησαν πολύ να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, τα συναισθήματά μας και τον τρόπο που πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε. Επίσης, μάθαμε τρόπους διαχείρισης του άγχους και του θυμού κάτι που μας βοήθησε πολύ στην καθημερινότητά μας. Όσο για το θέμα της σχολικής βίας και της επιθετικότητας, αφού γνωρίσαμε τις διαφορετικές μορφές έκφρασής της, διαπιστώσαμε ότι και στο δικό μας τμήμα, μεταξύ μας, υπήρχαν τέτοιες μορφές «βίας» και αφού συζητήσαμε και βιώσαμε μέσα από ασκήσεις και βιντεάκια πώς αισθάνονται τόσο ο θύτης όσο και το θύμα, μπορούμε να πούμε πως αλλάξαμε τον τρόπο συμπεριφοράς μας και «συμφιλιωθήκαμε».

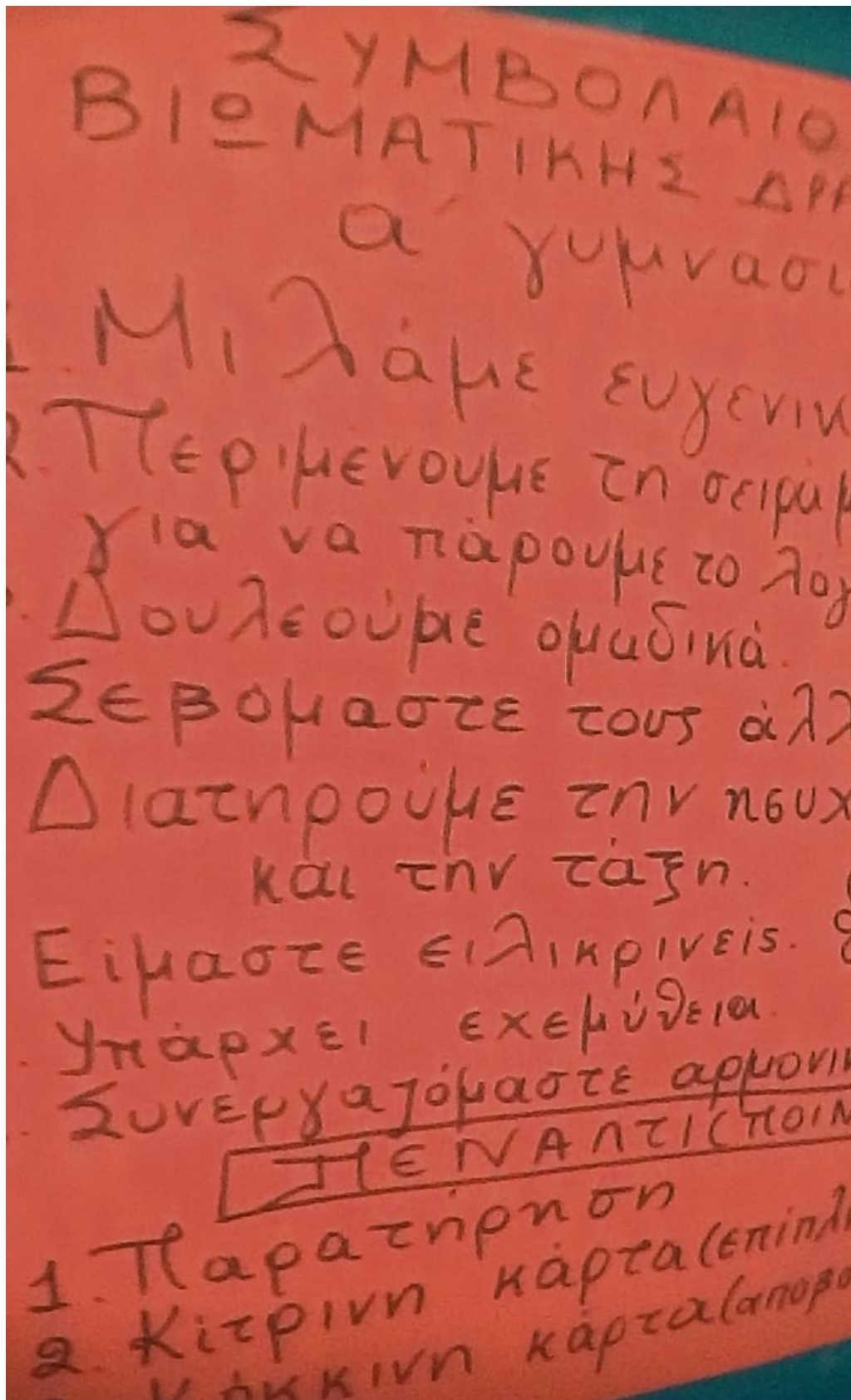
Όσον αφορά στο τέχνασμα που έπρεπε να παράγουμε, αποφασίσαμε να φτιάξουμε δύο αφίσες και ένα τρίπτυχο με τα πράγματα που θεωρήσαμε σημαντικότερα από όλα όσα ανακαλύψαμε στη διάρκεια της χρονιάς μέσω του συγκεκριμένου μαθήματος. Έτσι η μια αφίσα μας αφορά «Το αλφάβητο της χαλάρωσης» που εμπεριέχει οδηγίες για να χαλαρώνουμε σε περιπτώσεις άγχους και στρες. Το θεωρούμε πολύ σημαντικό να δώσουμε σε όλους τους συμμαθητές μας κάποιες οδηγίες ώστε να ελέγχουν το άγχος τους, ιδιαίτερα σε περίοδο διαγωνισμάτων και εξετάσεων. Η δεύτερη αφίσα «Πώς να μείνετε ήρεμοι σε δύσκολες καταστάσεις» περιέχει και πάλι οδηγίες στις οποίες καταλήξαμε προκειμένου να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίζουμε τις δύσκολες καταστάσεις που μας τυχαίνουν στη ζωή χωρίς να «πελαγώνουμε» και να ακινητοποιούμαστε. Οι αφίσες αυτές θα αναρτηθούν στους διαδρόμους του σχολείου προκειμένου οι συμμαθητές μας να τις βλέπουν καθημερινά και να θυμούνται πώς πρέπει να αντιμετωπίζουν το άγχος τους αλλά και τι πρέπει να κάνουν όταν βρίσκονται σε αδιέξοδο.

Το τρίπτυχο αφορά το «Θυμό» και τις τεχνικές διαχείρισής του. Θα το μοιράσουμε σε όλους τους συμμαθητές μας ώστε να τους βοηθήσουμε να αντιμετωπίζουν το θυμό με απλές τεχνικές που θα τους φανούν πολύ χρήσιμες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Υλικό «Στηρίζομαι στα πόδια μου».
- Κ. Weare-G.Gray, (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας), (2000). *Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο*, Αθήνα
- *Νέο Σχολείο. Σχολική και Κοινωνική Ζωή*. Οδηγός Εκπαιδευτικού. Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο- Υπουργείο Παιδείας και Διά Βίου Μάθησης. Αθήνα, 2011.
- Οδηγίες για τις Βιωματικές Δράσεις της Α΄ τάξης Ημερήσιου και Εσπερινού Γυμνασίου για το σχ. έτος 2013-2014/ ΙΕΠ/ 139609/Γ2/ 1-10-2013.
- Δραστηριότητες Οικιακής Οικονομίας Α΄ Γυμνασίου (Δευτεροβάθμια εκπαίδευση Κύπρου)
- Τετράδιο εργασιών Οικιακής Οικονομίας Α΄ Γυμνασίου (Δευτεροβάθμια εκπαίδευση Κύπρου)

ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αθανασίου Κατερίνα – Αθανασίου Σπύρος



Αναστάσιος Σουμπάκης



Ελλη Δουφεξη

Σοφία Μάγκκα



Σταματίου Θανάσης



Μοίρα Κωνσταντίνα

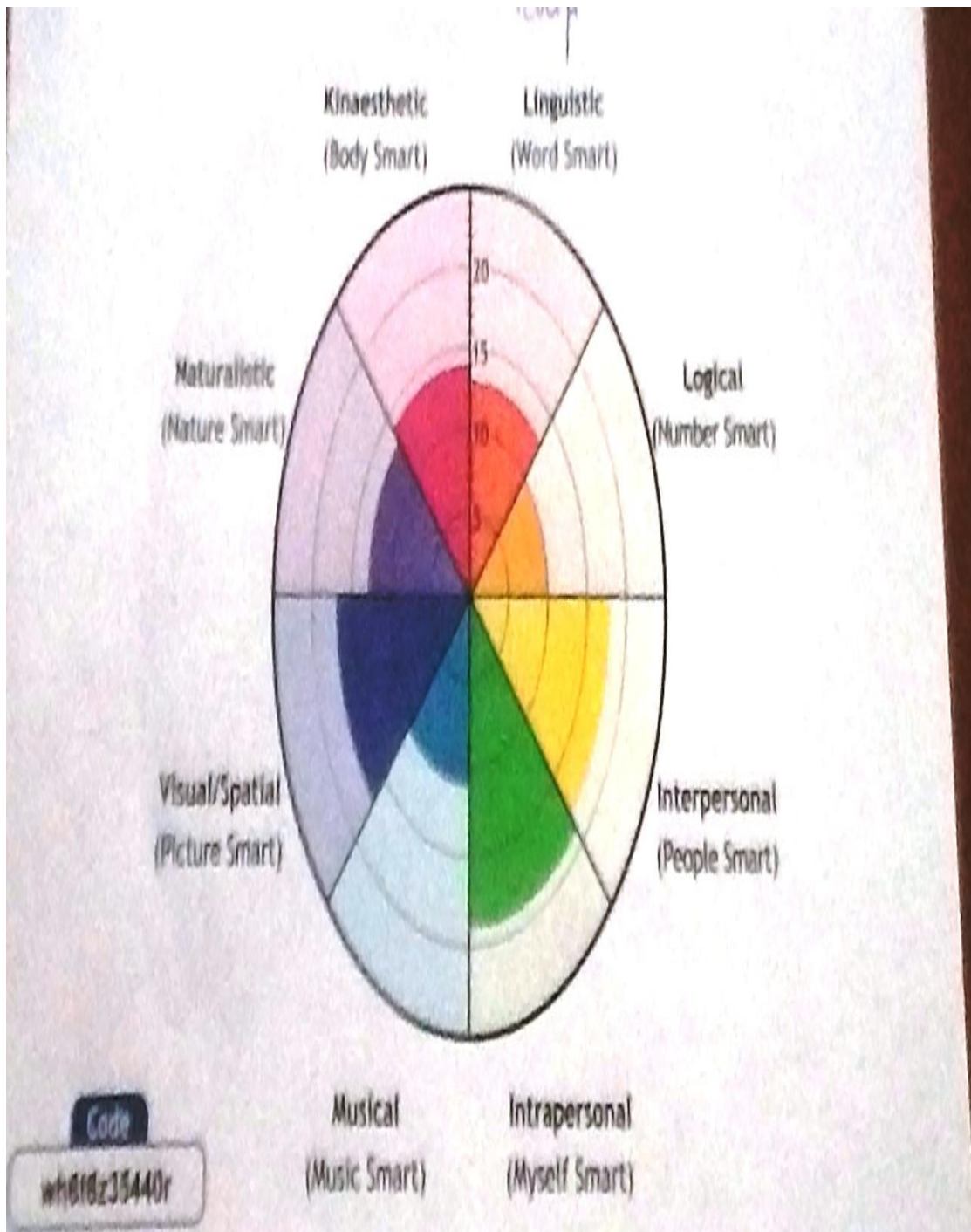


Σπύρος Σκουρτανιώτης



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

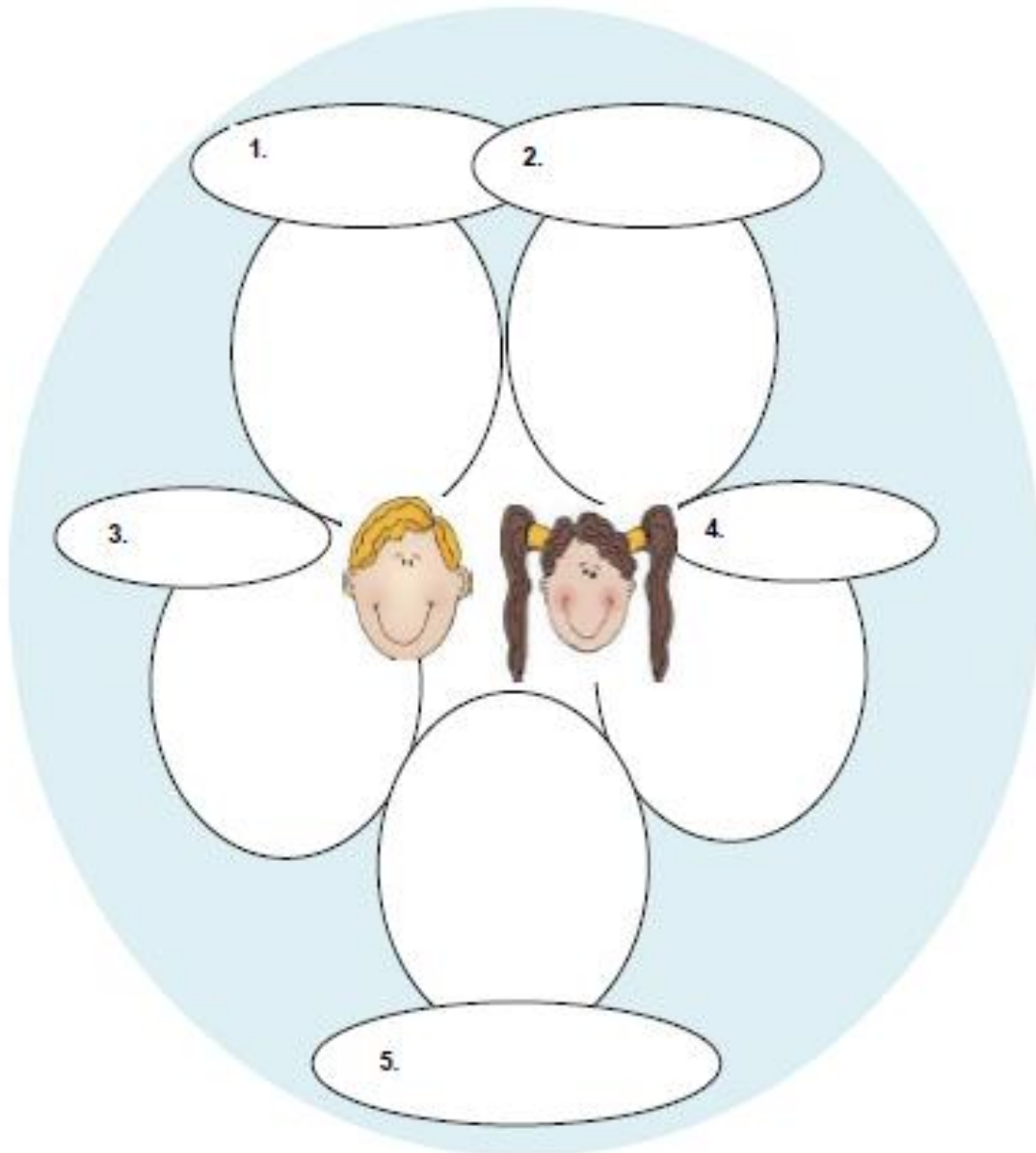


ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Φύλλο Εργασίας 1: Ο εαυτός μου

1. Εντόπισε τις 5 πλευρές του εαυτού σου.
2. Κατάγραψε καθημερινά παραδείγματα που υποδεικνύουν τις 5 πλευρές του εαυτού σου. Π.χ. έχω πολλούς φίλους (κοινωνικός εαυτός).



Φύλλο Εργασίας 2: Θετικά και αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς μου

Σημείωση: Στις σελίδες 27 και 28 αναγράφονται κάποια χαρακτηριστικά που μπορεί να αντιπροσωπεύουν την δική σου προσωπικότητα.



α) Γράψε τρία θετικά και τρία αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς σου.

Τρία θετικά

Ο εαυτός μου!

Τρία αρνητικά

.....
.....
.....

.....
.....
.....

β) Γράψε ένα θετικό χαρακτηριστικό για την κάθε διάσταση του εαυτού σου (σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, νοητική, ηθική).

.....
.....
.....
.....

γ) Γράψε ένα αρνητικό χαρακτηριστικό για την κάθε διάσταση του εαυτού σου, που θα ήθελες να βελτιώσεις.

.....
.....
.....
.....
.....

δ) Ανάφερε τρόπους με τους οποίους μπορείς να βελτιώσεις αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου.

.....
.....
.....
.....
.....

ε) Διάλεξε και κατάγραψε τους τρόπους που είναι πιο εφικτοί για σένα.

Προσπάθησε να τους εφαρμόσεις και αφού περάσουν λίγες μέρες, κάνε την προσωπική σου αξιολόγηση.

.....

.....

.....

στ) Αξιολόγηση:

Πέτυχα τον σκοπό μου; Αν ναι, σε ποιον βαθμό τον πέτυχα; Αν όχι, τι εμπόδια συνάντησα;

.....

.....

.....

.....

ζ) Πώς νιώθεις για αυτές σου τις προσπάθειες;

.....

.....

.....

.....

.....

.....



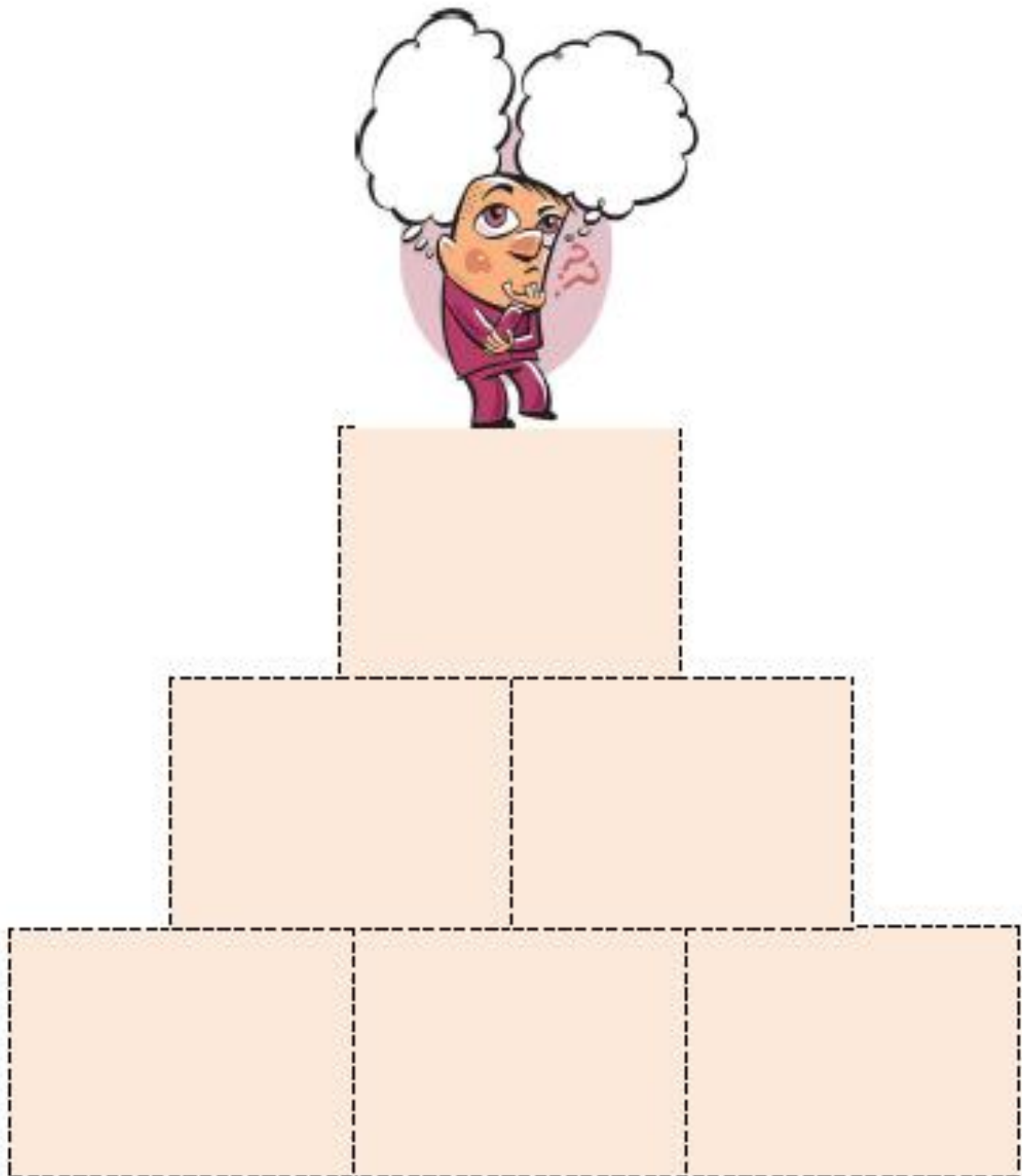
Φύλλο Εργασίας 6

Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΤΙΔΑ – ΤΟ ΕΜΒΛΗΜΑ ΜΟΥ

<p>Κάτι στο οποίο είμαι καλός</p>	<p>Κάτι για το οποίο είμαι περήφανος</p>
<p>Το ισχυρότερο χαρακτηριστικό μου</p>	<p>Η αγαπημένη δραστηριότητα του ελεύθερού μου χρόνου</p>
<p>Το δικό μου ρητό!</p>	
<p></p>	

Φύλλο Εργασίας 9: Η αυτοπεποίθησή μου

Συμπλήρωσε ιεραρχικά, στα τούβλα που σε «στηρίζουν», τις σχολικές δραστηριότητες που πιστεύεις ότι μπορεί να ενδυναμώσουν την αυτοπεποίθησή σου.



Φύλλο Εργασίας 4: Πόσο χρήσιμος/η είμαι;

1. Γράφω περιπτώσεις που νιώθω ότι ήμουν χρήσιμος/η σε κάποιο άλλο πρόσωπο.

.....
.....
.....
.....

2. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στην οικογένειά μου;

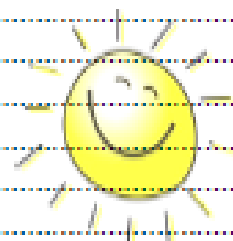
.....
.....
.....
.....

3. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στο σχολείο μου; Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

.....
.....
.....
.....

4. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στην κοινότητά /πόλη μου; Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

.....
.....
.....
.....

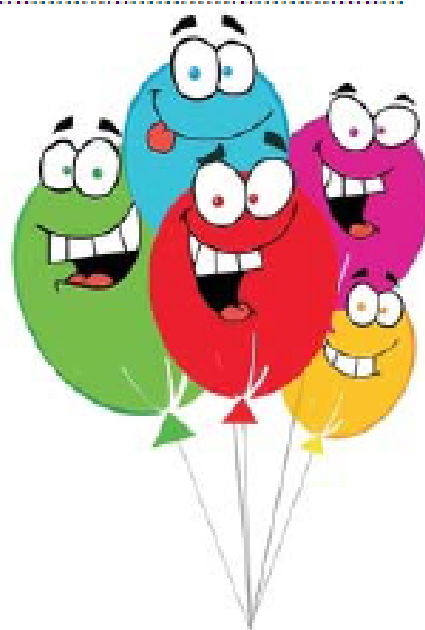


6. Πέτυχαν οι τρόποι που επέλεξες να εφαρμόσεις; Γράψε τυχόν εμπόδια που συνάντησες. Μήπως χρειάζεται να αναθεωρήσεις τους τρόπους που ακολούθησες, για να πετύχεις τους στόχους σου;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Πώς νιώθεις για αυτές σου τις προσπάθειες;

.....
.....
.....
.....
.....
.....



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Β' ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Φύλλο Εργασίας 1: Εσύ τι νιώθεις;

Οδηγίες: Για μια βδομάδα να γράφεις διάφορα έντονα συναισθήματα που ένιωσες σε σχέση με τον εαυτό σου, τους φίλους σου, τους γονείς/κηδεμόνες σου, τους καθηγητές σου.

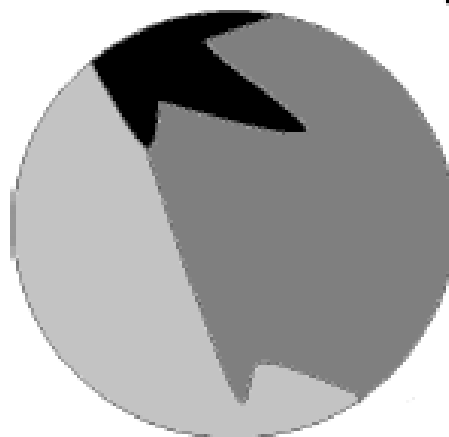
Συναίσθημα (Τι ένιωσες;)	Πρόσωπο (Ποιος προκάλεσε το συναίσθημα;)	Περιγραφή – Γεγονός (τι συνέβη;)



Φύλλο Εργασίας 2: Ο κύκλος των συναισθημάτων

Η Βάνια ζωγράφισε στο τετράδιό της έναν κύκλο και μέσα σε αυτόν, έκλεισε όλα τα συναισθήματα που ένιωσε, όταν έμαθε ότι δεν είχε περάσει στις εξετάσεις του πτυχίου αγγλικών.

Ο εσωτερικός μου κόσμος



Θυμός



Λύπη



Απογοήτευση

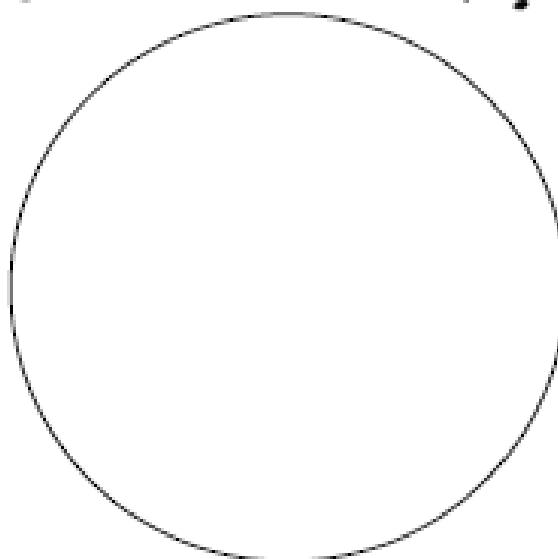
α.) Μπορείς να σκεφτείς γιατί η Βάνια έδωσε διαφορετικό χώρο σε κάθε συναίσθημα μέσα στον κύκλο;

.....

.....

β.) Τώρα κάνε και εσύ ό,τι έκανε η Βάνια. Σκέψου ένα ευχάριστο ή δυσάρεστο προσωπικό γεγονός και κατάρταξε μέσα στον κύκλο τα συναισθήματά σου, δίνοντάς τους το χρώμα και τον χώρο που τους ταιριάζει.

Ο εσωτερικός μου κόσμος



- ❖ Τι είναι αυτό που σε έκανε να δώσεις διαφορετικό χώρο σε κάθε συναίσθημα μέσα στον κύκλο;

.....

.....

.....

- ❖ Το χρώμα που χρησιμοποίησες, για να αποδώσεις το κάθε συναίσθημα, σημαίνει κάτι για σένα;

.....

.....

- ❖ Με ποιον τρόπο εκδήλωσες αυτά τα συναισθήματα; Ανάφερε παραδείγματα.

.....

.....

- ❖ Πιστεύεις πως αυτή σου η συμπεριφορά επηρέασε θετικά ή αρνητικά εσένα και τους γύρω σου;

.....

.....



Φύλλο Εργασίας 3: Γεγονότα και συναισθήματα

1. Συμπλήρωσε δίπλα από κάθε λέξη (γεγονός) τρία συναισθήματα που σου προκαλούν τα πιο κάτω γεγονότα:

- Γάμος.....
- Γενέθλια.....
- Επτυχία σε διαγώνισμα.....
- Είδηση για έναν θάνατο.....
- Χορός.....
- Σχολείο.....
- Οικογενειακή συγκέντρωση.....
- Τσακωμός με έναν φίλο.....
- Σχέσεις με το άλλο φύλο.....

2. Να διαχωρίσετε τα πιο πάνω συναισθήματα σε θετικά και αρνητικά.



Θετικά

.....

.....

.....



Αρνητικά

.....

.....

.....

3. Πώς μπορούμε να χειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα;

.....

.....

.....

Φύλλο Εργασίας 4: Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα

Ομαδική εργασία: Διαβάστε στην ομάδα σας προσεκτικά την παρακάτω ιστορία.

Μια μαθήτρια Γυμνασίου ζητά από τους γονείς/κηδεμόνες της να της δώσουν την άδεια να πάει σε ένα πάρτι με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές της. Ο πατέρας δεν επιτρέπει στην κόρη του να πάει, ενώ η μητέρα παρουσιάζεται πιο διαλλακτική και υποστηρικτική.

Η καθεμία από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου της ιστορίας. Έτσι, η πρώτη ομάδα θα αναλάβει τον ρόλο του πατέρα, η δεύτερη της μητέρας και η τρίτη της μαθήτριας.

❖ Γράψτε, τώρα, εν συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματα του προσώπου που έχει αναλάβει η ομάδα σας. Τι νομίζετε ότι νιώθει ή σκέφτεται ο ήρωάς σας μπροστά σε αυτό που συμβαίνει;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

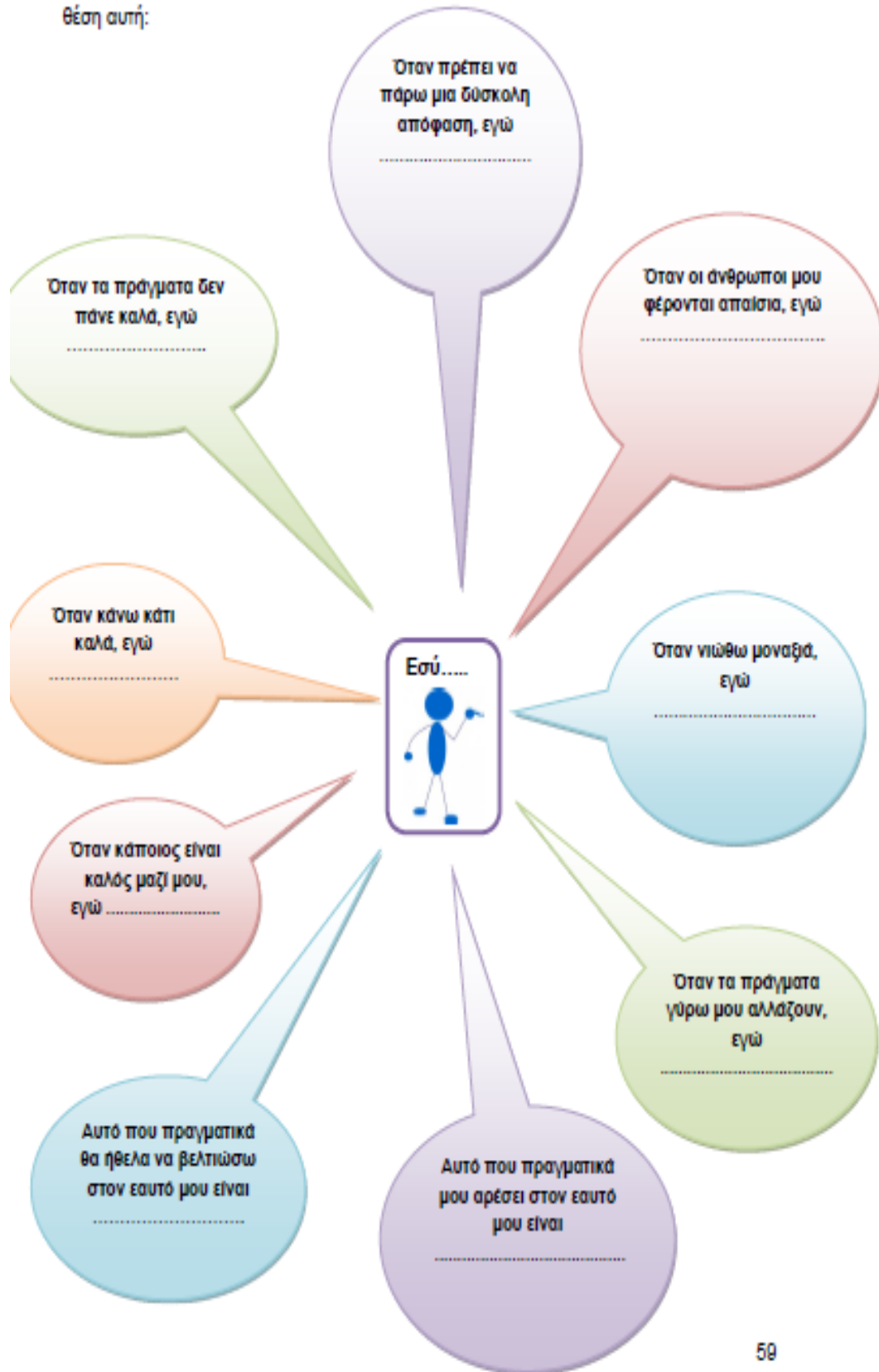
❖ Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα διαβάσει δυνατά στην τάξη το κείμενο που έχει συνθέσει η ομάδα του.

❖ Συζητήστε στην τάξη πώς νιώθετε ακούγοντας το κείμενο της άλλης ομάδας από τη θέση του προσώπου που βρίσκεστε (π.χ. πώς νιώθετε ως μαθήτρια, όταν ακούτε το κείμενο της ομάδας του πατέρα και της ομάδας της μητέρας;).



Φύλλο Εργασίας 6

Συμπλήρωσε κάθε υπόθεση όπως εσύ θα αντιδρούσες ή/και θα ένιωθες αν βρισκόσουν στη θέση αυτή:



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Γ' ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Φύλλο Εργασίας 1: Η σκάλα του στρες

❖ Παρακάτω παρουσιάζονται καταστάσεις της καθημερινής ζωής που μας προκαλούν άγχος.

1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δεν με κάλεσε (Πάρτι)
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν (Χωρισμός)
3. Ο/Η φιλόλογος με έστειλε στον/στην Διευθυντή/τρια (Καθηγητή/τρια)
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τριμήνου (Έλεγχος)
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο (Αλλαγή)
6. Δεν μιλάω πια με τον/την καλύτερό/ή μου φίλη (Φίλος)
7. Αφρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου (Μητέρα/Πατέρας)
8. Οι γονείς μου δεν με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης (Εκδήλωση)
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά (Απόλυση)
10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου (Κλειδιά).

Αφού διαβάσετε τις παραπάνω καταστάσεις, μπορείτε να τις βάλετε στη σειρά, ξεκινώντας (από τη βάση) από εκείνη που σας προκαλεί το λιγότερο άγχος και καταλήγοντας (στη κορυφή) σε αυτή που σας προκαλεί το περισσότερο. Χρησιμοποιήστε τις λέξεις της παρένθεσης, για να βάλετε σε σειρά τις καταστάσεις που περιγράφονται. Αν, για παράδειγμα, θέλετε να βάλετε πρώτη την κατάσταση «αφρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου», θα γράψετε στη σκάλα τη λέξη μητέρα/πατέρας.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Μοιάζει ή όχι η σειρά αυτή με αυτή των συμμαθητών/τριών σας;

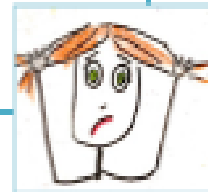
Συζητήστε και δικαιολογήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές που παρατηρείτε μεταξύ σας.

Φύλλο Εργασίας 2: Τρόποι αντιμετώπισης μίας αγχογόνου κατάστασης

Ομαδική εργασία:

- ❖ Μπορείτε να σκεφτείτε και να αναφέρετε καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος; Καταγράψτε τις καταστάσεις αυτές στον πίνακα της τάξης σας ή στο χαρτόνι της ομάδας σας.
- ❖ Ποια από τις καταστάσεις που γράψατε στον πίνακα (ή στο χαρτόνι) σας προκαλεί το περισσότερο άγχος; Συζητήστε μεταξύ σας και καταγράψτε πιο κάτω την αγχογόνο κατάσταση που έχετε επιλέξει.

Αγχογόνος κατάσταση που επιλέχθηκε



Μοιράστε τους ρόλους στην ομάδα και πραγματοποιήστε αναπαράσταση της αγχογόνου κατάστασης που επιλέξατε.

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να απαντήσει:

- ❖ Ποιο «πρόβλημα» παρουσιάστηκε;

.....
.....
.....

- ❖ Με ποιον τρόπο αντιμετώπισαν οι συμμαθητές/τριές σας την κατάσταση που παρουσιάστηκε στο παιχνίδι ρόλων;

.....
.....
.....

- ❖ Τι συνέβη όταν οι συμμαθητές/τριές σας υιοθέτησαν τον συγκεκριμένο τρόπο, για να επιλύσουν την αγχογόνο κατάσταση;

.....
.....

Φύλλο Εργασίας 3: Ξεπέρασε το άγχος

Σκέψου και γράψε εν συντομία, μία κατάσταση που σου προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχεσαι αντιμέτωπος/η μαζί της.

Εναλλακτικά, γράψε εν συντομία, μία από τις καταστάσεις που προκαλούν άγχος στα παιδιά της ηλικίας σου.

.....
.....
.....

Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα που σου προκαλεί άγχος. Ανάλυσέ το.

.....
.....
.....

2. Κατάγραψε τις πιθανές λύσεις – τι θα μπορούσες, δηλαδή, να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις;

.....
.....
.....

3. Τι συναισθήματα πιστεύεις ότι θα σου προκαλούσε η αντιμετώπισή του;

.....
.....
.....

4. Τι θα ήθελες, αλλά δεν μπορείς να κάνεις, προκειμένου να λύσεις το πρόβλημά σου;

.....
.....
.....

5. Ποιες είναι οι συνέπειες των πιθανών λύσεων που προανέφερες στη δεύτερη ερώτησης;

.....
.....
.....

6. Ποια νομίζεις είναι η καλύτερη λύση για να αντιμετωπίσεις το πρόβλημά σου και πώς δικαιολογείς την επιλογή σου.

.....
.....

Φύλλο Εργασίας 4

Διαβάστε το πιο κάτω σενάριο και στη συνέχεια συζητήστε στην ομάδα σας και απαντήστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Φανταστείτε πως ένα μεσημέρι, γυρνώντας από το σχολείο, οι γονείς/κηδεμόνες σας ανακοινώνουν ότι θα πρέπει να μετακομίσετε σε άλλη πόλη, εξαιτίας επαγγελματικών υποχρεώσεων.

Η διαδικασία της μετακόμισης δεν πρέπει να πάρει περισσότερο από μία βδομάδα. Αυτή η ξαφνική ανακοίνωση σας συγκλύζει αφού σημαίνει πως εσείς θα πρέπει να αλλάξετε σχολείο και να αποχαιρετήσετε τους φίλους και τις φίλες σας.

1. Ποιες είναι οι πρώτες σκέψεις που σας έρχονται στο μυαλό, στο άκουσμα αυτής της είδησης;

.....
.....
.....

2. Πώς αισθάνεστε προσπαθώντας να αντιμετωπίσετε τη συγκεκριμένη κατάσταση;

.....
.....
.....

3. Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που αναφέρθηκε (δώστε πιθανές λύσεις);

.....
.....
.....
.....
.....

4. Τι δεν μπορείτε να κάνετε, έστω κι αν το θέλετε;

.....
.....
.....
.....
.....

7. Ποιες θα είναι οι συνέπειες για καθεμία από τις λύσεις που προτείνατε στην τρίτη ερώτηση;

.....

.....

.....

.....

.....

8. Ποια λύση πιστεύετε ότι είναι η καλύτερη, για να αντιμετωπιστεί η αγχογόνος κατάσταση; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

.....

.....

.....

.....

.....

β) Άρθρο στο διαδίκτυο (<http://www.axortagos.gr/antidoto-sto-agchos-kai-stin-krisi-kathimerini-zhisi/4.html>) υποστηρίζει πως: «Αντίδοτο στο άγχος και στην κρίση είναι η καθημερινή άθληση»

- Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή τη δήλωση;
- Ποιο είναι το δικό σας αντίδοτο στο άγχος; Μπορείτε να συμβουλευτείτε τις ενδεικτικές συμβουλές που αναφέρονται στο βιβλίο σας.

Πώς αντιμετωπίζω το άγχος μου με απλούς τρόπους;

.....

.....

.....

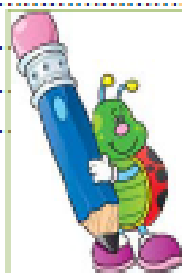
.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο Εργασίας 2: Θα θύμωνες, αν σου συνέβαιναν τα πιο κάτω γεγονότα;

1. Ένας/μία συμμαθητής/τρια σου σε κουτσομπολεύει στην παρέα σου.

2. Συνεργάζεσαι με τρεις συμμαθητές/τριές σου σε μια σχολική εργασία. Αυτοί/ές όμως αποφάσισαν να αλλάξουν το θέμα χωρίς να σε ρωτήσουν.

3. Κάποιος/α παίρνει κάτι δικό σου χωρίς να σε ρωτήσει.

4. Οι γονείς σου θέλουν να μετακομίσουν σε άλλη πόλη και θα χρειαστεί να αποχωριστείς τους φίλους σου.

5. Ξενύχτησες, για να μπορέσεις να τελειώσεις μια μελέτη για το σχολείο. Δεν κατάφερες να την παραδώσεις εντός της προθεσμίας, γιατί ξαφνικά χάλασε ο ηλεκτρονικός υπολογιστής τη στιγμή της εκτύπωσής της.

6. Είχες όλα τα πράγματα στο δωμάτιό σου τακτοποιημένα και όμορφα και η/ο αδελφή/ός τα έκανε άνω κάτω, καθώς έψαχνε το παιχνίδι της/του.

Οδηγίες: Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα από τα πιο πάνω σενάρια και συζητά τα πιο κάτω σημεία

1. Ποιο είναι το κυριότερο συναίσθημα που θα ένιωθες αν βίωνες αυτή την κατάσταση;

.....
.....
.....

2. Γιατί πιστεύεις πως θα ένιωθες αυτό το συναίσθημα;

.....
.....
.....

3. Με ποιον τρόπο θα διαχειριζόσουν αυτή την κατάσταση;

.....
.....
.....

4. Αν αφιέρωνες λίγο χρόνο για να ηρεμήσεις, θα αντιδρούσες διαφορετικά; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.

.....
.....
.....
.....



Φύλλο Εργασίας 9: Παιχνίδια ρόλων

1. Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας σας και επεξηγήστε με απλά λόγια τι είναι σύγκρουση. Στη συνέχεια, να γράψετε παραδείγματα συγκρούσεων που σας συνέβηκαν στο παρελθόν.

Σύγκρουση είναι:

.....
.....
.....
.....
.....



Ένα παράδειγμα σύγκρουσης που μου συνέβηκε είναι:

.....
.....
.....
.....

2. Επιλέξτε έναν ρόλο από τη σελίδα 178 που σας αρέσει, και να τον υποδυθείτε μαζί με ένα/μία φίλο/ή σας. Στη συνέχεια, συζητήστε με τον/την φίλο/ή σας για τα συναισθήματα που σας προκάλεσε η σύγκρουση, και γράψτε τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης που να είναι δίκαιοι, με τους οποίους συμφωνείτε και οι δύο.

.....
.....
.....
.....

3. Πώς αισθανθήκατε, τι νιώσατε κατά τη διάρκεια της υπόδυσης ρόλου;

Τι διαφορετικό θα κάνατε, αν σας συνέβαινε στην πραγματικότητα ένα παρόμοιο περιστατικό;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Συζητήστε και καταγράψτε τις λύσεις που προτείνετε στους συμβαλλόμενους φορείς στην επίλυση της σύγκρουσης που επιλέξατε να δραματοποιήσετε (άλλοι μαθητές/θεατές, καθηγητές/τριες, διεύθυνση του σχολείου, διαμεσολαβητές και γονείς):

.....
.....
.....
.....

Σενάρια-Παιχνίδι ρόλων

- ✓ Ο φίλος σου παίρνει ένα δικό σου μολύβι και αρχίζει να γράφει με αυτό, και τώρα εσύ δεν έχεις μολύβι για να γράψεις.
- ✓ Στέκεσαι στην ουρά της καντίνας, και έρχεται ένας μαθητής και σου παίρνει τη θέση.
- ✓ Η μητέρα σου βάζει τις φωνές γιατί δεν καθάρισες το δωμάτιό σου όλη την εβδομάδα.
- ✓ Κάποιος φίλος σου λέει κάτι προσβλητικό για σένα μπροστά από όλη την τάξη. Εσύ αισθάνεσαι ντροπιασμένος.
- ✓ Ένας από τους μαθητές της ομάδας σου σάζει κατά λάθος το φυλλάδιο με τις ερωτήσεις που απαντήσατε.
- ✓ Η φίλη σου υποσχέθηκε ότι θα σου επιστρέψει το τετράδιό σου το πρωί, αλλά το ξεχνά. Αισθάνεσαι πολύ θυμωμένη γιατί πραγματικά χρειάζεσαι το τετράδιο αυτή τη μέρα.
- ✓ Κάποιος συμμαθητής σου δεν σε προσκαλεί στο πάρτι που θα κάνει, αλλά προσκαλεί όλους τους υπόλοιπους φίλους σου.
- ✓ Ένα παιδί σε κοροϊδεύει την ώρα του διαλείμματος. Θέλεις να του/της απαντήσεις, χωρίς να δείξεις ότι σε πείραζε.
- ✓ Ο Γιώργος δεν θέλει να παίξει ποδόσφαιρο με τον Αντρέα. Ο Αντρέας τότε παίρνει την μπάλα από τους υπόλοιπους παίκτες και δεν τους αφήνει να παίξουν. Ο Γιώργος και οι άλλοι αρχίζουν να κυνηγούν τον Αντρέα και να τον αποκαλούν με διάφορα επίθετα. Τότε ο Αντρέας αρχίζει να κτυπά τον Γιώργο και εξελίσσεται καβγάς μεταξύ τους.
- ✓ Δύο αδερφές στο σπίτι βλέπουν τηλεόραση, αλλά δεν συμφωνούν στο κανάλι που θέλουν να παρακολουθήσουν.

«Η Πατούσα» (προτείνω λύσεις για την αντιμετώπιση της σχολικής βίας)

