

* Ανάπτυξη της
Συναισθηματικής
Νοημοσύνης στη
σχολική τάξη

Μαρία Ζαρπετέα

ΒΔ Αγγλικών



* Τι αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί συχνά



* Τι θέλουν να
αντιμετωπίζουν οι
εκπαιδευτικοί

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΜΑΣ	ΘΕΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΟΥΝ
Αδιαφορία	Ενεργή συμμετοχή
Έλλειψη κινήτρων	Κίνητρα για μάθηση
Παθητικότητα	Συνεισφορά στη διαδικασία μάθησης
Έλλειψη κριτικής σκέψης	Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, έκφραση και δικαιολόγηση γνώμης
Έλλειψη δημιουργικότητας	Μάθηση μέσω δημιουργικής εργασίας
Δυσκολία στην έκφραση συναισθημάτων	Κατανόηση, έκφραση και δράση βασισμένη στα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων
Έλλειψη συνεργασίας	Συνεργατική μάθηση σε ομάδες με συνοχή

- * Ο στόχος μας σαν εκπαιδευτικοί δεν πρέπει να είναι μόνο να διδάξουμε την ύλη μας αλλά επίσης να
- * βοηθήσουμε να δημιουργηθούν ολοκληρωμένες προσωπικότητες
- * καλλιεργήσουμε δεξιότητες ζωής
- * δώσουμε κίνητρα για δημιουργική εργασία
- * αναπτύξουμε μια θετική στάση για τη μάθηση
- * βοηθήσουμε στην ανάπτυξη δραστήριων νέων με αυτοπεποίθηση
- * καλλιεργήσουμε την κατανόηση, την αποδοχή, το σεβασμό και τη συνεργασία
- * βοηθήσουμε στη διαμόρφωση νέων με συναισθηματική νοημοσύνη



- * Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας καθώς και τα συναισθήματα των άλλων. Προϋποθέτει τρεις δεξιότητες:
- * 1. Επίγνωση συναισθημάτων, που περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα κι αυτά των άλλων
- * 2. Ικανότητα να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας και να τα εφαρμόζουμε σε διαδικασίες σκέψης και επίλυσης προβλημάτων
- * 3. Ικανότητα να διαχειριζόμαστε συναισθήματα, που περιλαμβάνει την ικανότητα να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας και την ικανότητα να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας ή να ηρεμήσουμε κάποιον άλλο
- * «Μεταδίδουμε και διαμορφώνουμε τη διάθεσή μας ο ένας από τον άλλο σε μια κατάσταση υπόγειας οικονομίας της ψυχής στην οποία κάποιες επαφές είναι τοξικές και κάποιες θρεπτικές» [Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*](#)

* Συναισθηματική νοημοσύνη

- * «Η ετοιμότητα ενός παιδιού για το σχολείο εξαρτάται από την πιο βασική γνώση: το πώς να μαθαίνει»
- * Επτά βασικά συστατικά αυτής της σημαντικής ικανότητας που σχετίζονται όλα με τη συναισθηματική νοημοσύνη:
 - * 1. **Αυτοπεποίθηση.** Ένα αίσθημα ελέγχου και ικανότητας χειρισμού του σώματός μας, της συμπεριφοράς μας και του περιβάλλοντός μας, μια αίσθηση του παιδιού ότι έχει περισσότερες πιθανότητες να πετύχει παρά να αποτύχει σ αυτό με το οποίο καταπιάνεται και ότι οι ενήλικες θα είναι βοηθητικοί.
 - * 2. **Περιέργεια.** Η αίσθηση ότι το να ανακαλύπτεις πληροφορίες είναι θετική εμπειρία και οδηγεί σε ευχαρίστηση.
 - * 3. **Πρόθεση.** Η επιθυμία και η ικανότητα να έχω επιρροή και να δρω γι αυτό το σκοπό με επιμονή. Αυτό σχετίζεται με μια αίσθηση ικανότητας και αποτελεσματικότητας.
 - * 4. **Αυτοέλεγχος.** Η ικανότητα να μεταβάλλω και να ελέγχω τις πράξεις μου ανάλογα με την ηλικιακή μου ομάδα, μια αίσθηση εσωτερικού ελέγχου.
 - * 5. **Σχέσεις.** Η ικανότητα να σχετίζομαι με άλλους, η οποία βασίζεται στην αλληλοκατανόηση.
 - * 6. **Επικοινωνία.** Η επιθυμία και ικανότητα για προφορική ανταλλαγή ιδεών, συναισθημάτων και εννοιών με άλλους και η ευχαρίστηση που απορρέει από τη συνδιαλλαγή με άτομα όλων των ηλικιακών ομάδων.
 - * 7. **Συνεργασία.** Η ικανότητα να ισορροπήσουμε τις δικές μας ανάγκες με αυτές των άλλων σε ομαδικές δραστηριότητες.

* [Daniel Goleman *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*](#)

- * **Αυτοενσυναίσθηση**
- * Αντίληψη μέσω των αισθήσεων μας των συναισθημάτων μας και της εσωτερικής μας κατάστασης.
- * Εστίαση στα συναισθήματά μας.
- * Σύνδεση με τον εαυτό μας.
- * Αντίληψη του τι διαδραματίζεται μέσα μας χωρίς να το κρίνουμε.
- * Το να αφουγκραζόμαστε τα συναισθήματά μας και τις εσωτερικές μας εμπειρίες.
- * Διευκόλυνση του εσωτερικού διαλόγου μεταξύ διαφόρων συναισθημάτων.
- * Η ικανότητα να ονομάζουμε τις εσωτερικές μας εμπειρίες, συναισθήματα και ανάγκες.
- * Η ικανότητα να μεταφράζουμε τις εσωτερικές μας κρίσεις σε συναισθήματα και ανάγκες.
- * Όταν μας ακούει κάποιος άλλος αυτό μας βοηθά να νιώσουμε βαθύτερα τον εαυτό μας. Το να μας ακούνε καλοί φίλοι έχει το ίδιο αποτέλεσμα.
- * Οτιδήποτε ελαττώνει το άγχος είναι βοηθητικό.

- * **Καθρεφτιζόμενη ενσυναίσθηση (Συναισθηματική ενσυναίσθηση)**
- * Συναισθηματική κατανόηση των άλλων μέσω αντικατοπτρισμού των άλλων μέσα μας κι αντικατοπτρισμού μας μέσα στους άλλους.
- * Η συναισθηματική μεταδοτικότητα είναι το φαινόμενο κατά το οποίο «κολλάμε» τα συναισθήματα των άλλων. Η διαδικασία στην οποία ένα άτομο ή μια ομάδα επηρεάζει τη συμπεριφορά ενός άλλου ατόμου ή ομάδας μέσω της συνειδητής ή ασυνειδητής εξαγωγής συμπερασμάτων για συναισθηματικές καταστάσεις, συμπεριφορές και νοοτροπίες.
- * Ενσυναισθησιακή (ενεργητική) ακρόαση και ασκήσεις σωματικού καθρεφτισμού μπορούν να βοηθήσουν στην καλλιέργεια αυτής της δεξιότητας.

 **Ενσυναίσθηση**

- * **Γνωστική ενσυναίσθηση**
- * Όταν έχουμε ενσυναίσθηση για τους άλλους τους κατανοούμε βαθιά κι έτσι μπορούμε να κατασκευάσουμε μια νοητή εικόνα του ποιοι είναι.
- * **Ενεργοποίηση, δημιουργικότητα και δράση βασισμένα στην ενσυναίσθηση**
- * Από τη στιγμή που δημιουργείται μια σύνδεση, μπορούμε να αναλάβουμε κοινή δημιουργική δράση.
- * Η δράση έχει μια ποιότητα σύνδεσης και βαθιάς απήχησης
- * Καθιστά μια κατάλληλη αντίδραση στον άλλο, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, αξίες, συναισθήματά του (κοινή ανθρώπινη εμπειρία) κλπ κατά τη διάρκεια της δράσης.
- * Πετυχαίνουμε την ενσυναίσθηση όταν υπερβαίνουμε αυτά που εμποδίζουν τη δράση.
- * Αναζητούμε **δημιουργικούς τρόπους επίλυσης προβλημάτων.**
- * Το μυαλό μας είναι σαν μηχανήμα λύσης αινίγματος, βλέπουμε τον εαυτό μας μέσα στους άλλους κι εκείνους μέσα σ' εμάς. Το μυαλό μας αυτόματα προσπαθεί να λύσει το αίνιγμα της οργάνωσης της κοινής μας ύπαρξης κι αυτό είναι η ενσυναίσθησιακή δημιουργικότητα.
- * **Οπτική γωνία των άλλων και υπόδυση ρόλων**
- * Αυτό βασίζεται στην αυτογνωσία, όταν αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας σαν ξεχωριστά όντα. Μπορούμε να φανταστούμε τον εαυτό μας στη θέση κάποιου άλλου ή να φανταστούμε ότι είμαστε ένας άλλος άνθρωπος ή ζώο ή αντικείμενο κλπ και να παίξουμε το ρόλο του.



- * Είναι σημαντικό να μαθαίνουμε με τους μαθητές μας για τα συναισθήματα. Πρέπει να εντάξουμε τη συναισθηματική δεξιότητα στη μαθησιακή διαδικασία.
- * Διαχειριστείτε τα εμπόδια στη μάθηση και τότε καλλιεργείστε τα συναισθήματα που συμβάλλουν στη μάθηση.
- * Τα αρνητικά συναισθήματα επηρεάζουν όλες τις νοητικές μας λειτουργίες.
- * Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι θυμωμένος, δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει σωματική βία.
- * Χρησιμοποιήστε συναισθηματική γλώσσα: «Νιώθετε ότι το έχετε κατανοήσει αυτό;»
- * Πρέπει να γνωρίζουμε ότι διαφέρουμε στην ένταση των συναισθημάτων μας.
- * Μπορούμε να διαχειριστούμε όλα τα συναισθήματα, ακόμα και τα αρνητικά.
- * Τα συναισθήματα δεν σκοτώνουν, αλλά αν δεν έχεις συναισθήματα, μπορείς να σκοτώσεις εσύ.

- * Τρόποι καλλιέργειας συναισθηματικής νοημοσύνης
- * Μέθοδοι δράσης
- * Παιχνίδια
- * Δραστηριότητες ομαδικού πνεύματος
- * Δραστηριότητες αυτογνωσίας
- * Ασκήσεις καλλιέργειας αισθήματος ασφάλειας
- * Δραστηριότητες αντιμετώπισης συγκρούσεων
- * Δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων
- * Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης
- * Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (τέχνης και θεάτρου)
- * Δραστηριότητες θετικής ανατροφοδότησης
- * Δραστηριότητες αναστοχασμού



- * Το όνομα και η κίνηση
- * Βαθμός δυσκολίας: εύκολη
- * Εμπλεκόμενη ομάδα: ολόκληρη η τάξη
- * Αναμενόμενο αποτέλεσμα της άσκησης: να μάθουμε τα ονόματα των μελών της τάξης με διασκεδαστικό τρόπο
- * Περιγραφή της άσκησης:
- * Ο καθένας λέει το όνομά του/της κάνοντας μια κίνηση που τον/την αντιπροσωπεύει. Οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν το όνομα και την κίνηση.

* Παραδείγματα δραστηριοτήτων

- * Το παζάρι της ταυτότητάς μου
- * Βαθμός δυσκολίας: εύκολη
- * Εμπλεκόμενη ομάδα: ολόκληρη η τάξη
- * Αναμενόμενα αποτελέσματα της άσκησης:
- * Να μιλήσουν ο καθένας για τον εαυτό του /της και να μάθουν τα ονόματα των μελών της τάξης
- * Περιγραφή της άσκησης:



Όλοι παίρνουν από πέντε καρτάκια με διαφορετικά επίθετα που χαρακτηρίζουν προσωπικότητα. Περιπατούν μέσα στο χώρο και βλέπουν ποια επίθετα έχουν οι άλλοι. Προσπαθούν να ανταλλάξουν τα επίθετα που δεν τους αντιπροσωπεύουν με άλλα που είναι πιο κατάλληλα για την προσωπικότητά τους.

Ο αρχηγός τοποθετεί τα υπόλοιπα καρτάκια με επίθετα σ'ένα τραπέζι-αγορά και λέει ότι αν δεν μπορούν να βρουν κατάλληλα επίθετα ο ένας από τον άλλο, μπορούν να ανταλλάξουν από το τραπέζι.

Όταν όλοι έχουν πέντε αντιπροσωπευτικά επίθετα, κάθονται σε κύκλο και με τη σειρά περιγράφουν τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, «Το όνομά μου είναι ... και είμαι δραστήριος, αστεύς, δημιουργικός, πεισματάρης και λιχούδης».

* Οι κάρτες

- * Βαθμός δυσκολίας: εύκολη
- * Εμπλεκόμενη ομάδα: ολόκληρη η τάξη
- * Αναμενόμενο αποτέλεσμα της άσκησης: να σπάσει τον πάγο και να προετοιμάσει την ομάδα για να επεξεργαστεί κάποιο θέμα
- * Περιγραφή της άσκησης:
 - * Ο αρχηγός της ομάδας περπατά στο χώρο και «ζωγραφίζει» νοερά στο πάτωμα τον χάρτη της χώρας, της Ευρώπης, τον παγκόσμιο χάρτη ή όποιο χάρτη θεωρεί κατάλληλο για την άσκηση (του σχολείου, της σχολικής αυλής, της πόλης, του χωριού, του ανθρώπινου σώματος κλπ). Ζητά από τους μαθητές να σταθούν στο σημείο του χάρτη όπου γεννήθηκαν / νιώθουν άνετα / διασκεδάζουν / νιώθουν φόβο / θεωρούν το καλύτερο ή το χειρότερο μέρος στο χάρτη / που θα ήθελαν να επισκεφτούν / όπου συνέβηκε κάτι πολύ ενδιαφέρον.
 - * Αν η συνοχή της ομάδας είναι καλή, μπορούν να μοιραστούν τις ιστορίες τους, αλλά αν η συνοχή είναι αδύνατη, μπορούν να τις μοιραστούν σε μικρές ομάδες.
 - * Αν ο εκπαιδευτικός θέλει να δουλέψει η τάξη πάνω σε αξίες, χρησιμοποιεί ερωτήσεις που αναφέρονται σε αξίες, όπως: «Σε ποιο σημείο γίνατε μάρτυρες μιας κακής πράξης;»
 - * Αν ο χάρτης είναι του ανθρώπινου σώματος, πού αισθάνονται αγάπη, πού άγχος κλπ.

- * Βαθμός δυσκολίας: Απαιτητική
- * Εμπλεκόμενη ομάδα: ολόκληρη η τάξη
- * Αναμενόμενα αποτελέσματα της άσκησης: Το αίσθημα ασφάλειας μέσα στην ομάδα
- * Περιγραφή της άσκησης:
- * Ζητείται από τους μαθητές να βρουν κάποιον που να έχει παρόμοιες γραμμές στη δεξιά παλάμη για να δουλέψουν μαζί. Ο ένας παίζει το ρόλο του τυφλού και ο άλλος του κωφού. Τα ζευγάρια στέκονται σε γραμμή μπροστά από τον αρχηγό και ξεκινούν ένα μεγάλο κι απαιτητικό περίπατο. Πριν ξεκινήσουν κάθε ζευγάρι συμφωνεί με ποιο τρόπο θα επικοινωνεί, αφού θα απαγορεύεται να μιλούν.
- * Περπατούν κατά μήκος διαδρόμων, κατεβαίνουν σκάλες, περνούν κάτω από τραπέζια, μέσα από ανοιχτούς χώρους, όπως κήπους κλπ. Στο τέλος συγκεντρώνονται σε κύκλο σ' ένα πολύ ενδιαφέρον μέρος - έκπληξη. Εκεί μπορούν να μιλήσουν, να ακούσουν και να δουν πριν αλλάξουν ρόλους για ακόμα ένα παρόμοιο περίπατο.
- * Στο τέλος του δεύτερου περιπάτου συζητούν τις εμπειρίες που είχαν, πώς ένιωσαν σαν τυφλοί, να βασίζονται στο ταίρι τους κλπ. Ακολουθεί αναστοχασμός.

* Τυφλό περπάτημα

- * Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη, εκτίμηση, υπευθυνότητα, συνεργασία και αυτοπεποίθηση.
- * Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια μιας εκδρομής, μιας ώρας υπευθύνου, την πρώτη μέρα της σχολικής χρονιάς, σαν ένα μέσο αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού και προβλημάτων απομόνωσης.
- * Καλλιεργεί επίσης την ενσυναίσθηση για άτομα με αναπηρίες. Ο μόνος τρόπος για να διδάξουμε την ενσυναίσθηση είναι να αφήσουμε τους μαθητές να τη βιώσουν μέσα από μεθόδους δράσης (ασκήσεις ασφάλειας) για να δεθούν μεταξύ τους.
- * Ενδυναμώνει τις υπόλοιπες αισθήσεις (ακοή όσφρηση, αφή).
- * Το ανθρώπινο άγγιγμα είναι απαραίτητο για να χτίσουμε υγιείς σχέσεις σαν ενήλικες. Ωστόσο το τι αντιλαμβανόμαστε σαν αποδεκτό άγγιγμα διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό, οπότε πρέπει να υπάρξει συμφωνία για το τι είναι αποδεκτό άγγιγμα.
- * Το δέσιμο, οι σχέσεις, το να μοιραζόμαστε εμπειρίες, να νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλο και να αγγίζουμε ο ένας τον άλλο αποτρέπουν τη σωματική βία κάνοντας αλλαγές στο νευρικό μας σύστημα.
- * Υπάρχει ένα αίσθημα ότι ανήκουμε κάπου, νιώθουμε ασφάλεια, ανοιγόμαστε στους άλλους, αλληλεπιδρούμε και δεχόμαστε τους άλλους όπως είναι.





- * Το πέραςμα (επίλυση προβλήματος με συνεργασία και αλληλοβοήθεια)
- * Εργαζόμαστε σε ομάδες των πέντε. Σε κάθε ομάδα ένα άτομο είναι τυφλό, άλλο έχει ένα πόδι κι άλλο ένα χέρι.
- * Τους δίνονται έξι ξύλινα ή πλαστικά κουτιά και μια ξύλινη σανίδα και πρέπει να τα χρησιμοποιήσουν για να μετακινηθούν καλύπτοντας μια προκαθορισμένη μικρή απόσταση χωρίς να πατήσουν στο έδαφος, βοηθώντας ο ένας τον άλλο και υιοθετώντας ένα κοινό σχέδιο και μια κοινή στρατηγική.



* ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

* ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- * Ο εκπαιδευτικός σκορπίζει μια ποικιλία καρτών στο πάτωμα στη μέση του κύκλου (με τοπία, ζωγραφιές, φωτογραφίες και άλλα).
- * Οι μαθητές επιλέγουν μια φωτογραφία ο καθένας / η καθεμιά που εκφράζει τα συναισθήματά του / της εκείνη τη στιγμή.
- * Ο καθένας μιλά για την επιλογή του και το λόγο που τον οδήγησε σ' αυτήν.



- * Κατηγορία: Αξιολόγηση της κατάστασης της ομάδας, άσκηση τέχνης
- * Βαθμός δυσκολίας: εύκολη
- * Εμπλεκόμενη ομάδα: ολόκληρη η τάξη
- * Το αποτέλεσμα της άσκησης: Να δώσουμε με δημιουργικό τρόπο μια εντύπωση των συναισθημάτων της ομάδας κατά τη διάρκεια του μαθήματος, της ημέρας, της εβδομάδας κλπ.
- * Περιγραφή της δραστηριότητας:
- * Δίνεται στον καθένα ένα 10 επί 10 εκατοστά κομμάτι πηλό. Ακούγεται απαλή μουσική.
- * Αρχικά ο καθένας χρησιμοποιεί τον πηλό του για να δημιουργήσει μια εικόνα που αντικατοπτρίζει το μάθημα / εβδομάδα, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Συνήθως αυτή η φάση παίρνει 15 λεπτά.
- * Μετά η τάξη μοιράζεται σε ομάδες 5 - 6 ατόμων. Τα μέλη εξηγούν την εικόνα που έφτιαξε ο καθένας και μαζί φτιάχνουν μια ομαδική εικόνα χρησιμοποιώντας ομαδική καλλιτεχνική έκφραση: ένα σύντομο θεατρικό δρώμενο, τραγούδι, ποίημα κλπ. Στο τέλος οι ομάδες παρουσιάζουν την ομαδική τους εργασία.



* Η εικόνα μου
- η εικόνα
μας

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

1. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες και τους δίνεται μια λίστα συναισθημάτων (αρνητικών και θετικών). Πρέπει να ετοιμάσουν μια σύντομη παράσταση με μιμητική, μουσική, χορό, κίνηση, ήχους για να εκφράσουν όλα τα συναισθήματα στη λίστα τους συνδυασμένα.

Το ακροατήριο μαντεύει ποια συναισθήματα παρουσιάστηκαν σε κάθε παράσταση και συζητούν εναλλακτικούς τρόπους παρουσίασής των.

2. Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια. Τους δίνεται μια κατάσταση που περιλαμβάνει συναισθήματα (για παράδειγμα ανακαλύπτετε ότι κάποιος φίλος σας έχει πει ψέματα). Οι μαθητές υποδύονται ρόλους σε δύο διαφορετικές εκδοχές αντίδρασης (για παράδειγμα φωνάζουν με θυμό ή ζητούν και παίρνουν εξηγήσεις). Η τάξη συζητά την αποτελεσματικότητα των δύο εκδοχών και κάνουν εισηγήσεις για άλλους πιθανούς αποτελεσματικούς τρόπους χειρισμού της κατάστασης..





- * **Αγαπημένη στάση χαλάρωσης**
- * Σε κύκλο ο κάθε μαθητής με τη σειρά κάθεται ή και ξαπλώνει με τον τρόπο που τον/την χαλαρώνει περισσότερο και επεξηγεί την επιλογή του/της ενώ οι άλλοι μιμούνται τη στάση του.
- * **Παιχνίδι με ζάρια**
- * Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και η κάθε ομάδα παίρνει ένα ζάρι και μια καρτέλα με τους αριθμούς 1 - 6, όπου κάθε αριθμός αντιστοιχεί σε ένα συναίσθημα. Με τη σειρά οι μαθητές ρίχνουν το ζάρι και πρέπει να μιμηθούν το συναίσθημα που αντιστοιχεί στον αριθμό. Οι υπόλοιποι μαντεύουν το συναίσθημα.

- * Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες και περπατούν στο χώρο πισωπατώντας.
- * Τα μέλη της πρώτης ομάδας απολογούνται κάθε φορά που συγκρούονται με κάποιον.
- * Τα μέλη της δεύτερης ομάδας δείχνουν αδιαφορία κάθε φορά που συγκρούονται με κάποιον.
- * Τα μέλη της τρίτης ομάδας γίνονται επιθετικοί κάθε φορά που συγκρούονται με κάποιον και συμπεριφέρονται σαν μπουλντόξες.
- * Αν συγκρουστεί κάποιος άλλος μαζί τους πρέπει και πάλι να συμπεριφερθούν είτε απολογητικά είτε αδιάφορα είτε επιθετικά.
- * Οι ρόλοι αλλάζουν ώστε όλοι οι μαθητές να περάσουν από όλους τους ρόλους.
- * Το κάθε στυλ είναι διαφορετικό - σε κάθε συγκεκριμένη κατάσταση στη ζωή μας μπορούμε να αντιδράσουμε μ' ένα από αυτούς τους τρόπους.
- * Εγώ και ο άλλος
- * Στην επιθετική επικοινωνία υπάρχω μόνο εγώ.
- * Στην παθητική στάση ο άλλος σε ισοπεδώνει - ήττα.
- * Το ισορροπημένο στυλ επικοινωνίας: σέβεσαι τον τρόπο που επικοινωνούν οι άλλοι και νιώθεις ότι συνυπάρχετε.
- * Είναι σημαντικό να κάνουμε τη σωστή πράξη στη σωστή περίπτωση - όταν δεν έχεις ανοιχτό μυαλό, αντιδράς πάντα με τον ίδιο τρόπο - όταν όμως είσαι ανοιχτόμυαλος, προσαρμόζεις τις αντιδράσεις σου στις εκάστοτε συνθήκες.



* Επικοινωνιακά στυλ

- * Σε ζευγάρια, δίνεται στους μαθητές μια λίστα με ερωτήσεις / παρακλήσεις.
- * Ο ένας παίρνει το ρόλο αυτού που λέει πάντα όχι, πρώτα επιθετικά, μετά ευγενικά αλλά χωρίς δικαιολογία, μετά απολογητικά και με επεξήγηση και μετά δίνοντας μια εναλλακτική λύση.
- * Απλές ερωτήσεις και πιθανές απαντήσεις.
- * Πώς αισθάνεστε για κάθε απάντηση;
- * Αν δίνεις πάντα την ίδια απάντηση, εξέτασε τη στάση σου και τα συναισθήματά σου.
- * Μια εναλλακτική απάντηση: Δώσε μου λίγο χρόνο να το σκεφτώ.
- * Κάποτε το να λέμε όχι σε κάποιον άλλο είναι το ίδιο με το να λέμε ναι στον εαυτό μας.
- * Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ενοχές όταν αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους - κάποιιοι είναι πάντα έτοιμοι να υπηρετούν τους άλλους επειδή θέλουν να είναι καλοί και να προσφέρουν ευχαρίστηση έτσι ώστε να είναι αγαπητοί - αυτός ο τρόπος σκέψης είναι αποτέλεσμα της ανικανότητάς μας να λέμε όχι.
- * Όταν φροντίζουμε πρώτα τον εαυτό μας, τότε η παρουσία μας είναι λαμπερή και μπορούμε να προσφέρουμε και στους γύρω μας (μάσκα οξυγόνου στο αεροπλάνο)

 Η ικανότητα να λες
όχι

- * **Μοιραζόμαστε τα όνειρά μας**
- * Σε ζευγάρια οι μαθητές κάθονται στο πάτωμα πλάτη με πλάτη και ρωτούν ο ένας τον άλλο ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν μόνο με ένα ναι ή ένα όχι για να ανακαλύψουν το όνειρο που έχει ο συνομιλητής τους για το μέλλον. Αργότερα παρουσιάζουν το όνειρο του συνομιλητή τους στην τάξη.



‘Άσκηση για την αποστολή μας, τις αξίες μας και τους ρόλους μας στη ζωή: Η κηδεία

Ζητείται από τους μαθητές να φανταστούν μια κηδεία με λεπτομέρειες, να φτιάξουν εικόνες με τη φαντασία τους (η εκκλησία, οι παρόντες, η ενδυμασία τους, οι αντιδράσεις τους κλπ).

Καθοδηγούνται να φανταστούν ότι πλησιάζουν το φέρετρο και βλέπουν μέσα τον ίδιο τον εαυτό τους.

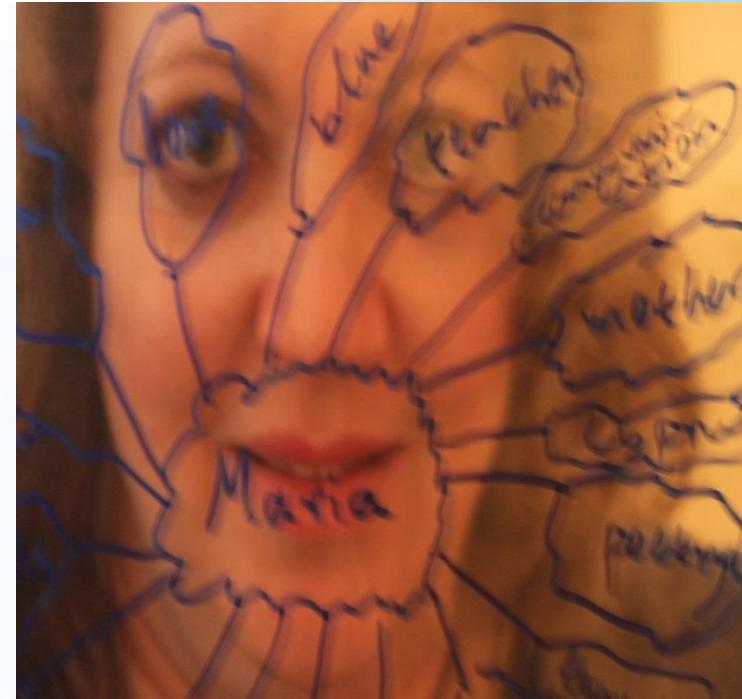
Πρέπει να οργανώσουν τη δική τους κηδεία (ποιος θα εκφωνήσει τον επικήδειο, τι θα ειπωθεί, τι συναισθήματα θα εκφραστούν κλπ).

Αν φεύγαμε σήμερα από αυτό τον κόσμο, τι θα είχαν οι άνθρωποι του κύκλου μας να πουν για μας; Για ποια πράγματα θα μετανιώναμε αν ξέραμε ότι θα φεύγαμε σήμερα; Ποιους ρόλους έχουμε στη ζωή και πόσο καλά τους πραγματοποιούμε;

Τι συμπεράσματα μπορούμε να βγάλουμε για το τι έχουμε ή δεν έχουμε πετύχει σύμφωνα με τις αξίες μας και τους πολλαπλούς ρόλους που έχουμε στη ζωή;

- * Γράμμα στον μελλοντικό μας εαυτό (ο κάθε μαθητής/η κάθε μαθήτρια γράφει ένα γράμμα στον εαυτό του/της μετά από είκοσι χρόνια - έκφραση συναισθημάτων, προσδοκιών, ονείρων)
- * Γραμμή προσωπικότητας (ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές μια λίστα χαρακτηριστικών προσωπικότητας/ταμπεραμέντου και τους ζητά να πάνε να σταθούν στο σημείο μιας φανταστικής γραμμής που δείχνει πόσο τους αντιπροσωπεύει κάθε χαρακτηριστικό - υπάρχουν τα δύο άκρα και η μέση - οι μαθητές επεξηγούν και δικαιολογούν τις επιλογές τους, δίνοντας παραδείγματα).

- * **Χαρτί υγείας** (ο αρχηγός περνά στον κύκλο ένα ρολό χαρτιού υγείας και ζητά από κάθε μαθητή/μαθήτρια να κόψει όσα κομμάτια επιθυμεί - με τη σειρά του το κάθε παιδί δίνει στην ομάδα τόσες πληροφορίες για τον εαυτό του/της όσα είναι τα κομμάτια χαρτιού που κρατά).
- * **Doodle** (πάνω σε λευκή κόλλα A4 το κάθε παιδί ζωγραφίζει τυχαία σχήματα κινώντας τον μαρκαδόρο σε συνεχή γραμμή χωρίς να τον σηκώσει από την κόλλα - η κάθε κόλλα κάνει τον κύκλο της ομάδας και κάθε παιδί χρωματίζει ένα σχήμα στην κάθε κόλλα - αυτό αντιπροσωπεύει την προσωπικότητα της ομάδας - πάνω σε διάφανο φάιλ το κάθε παιδί δημιουργεί μια ιδεοθύελλα της προσωπικής του/της ταυτότητας και βάζει μέσα την κόλλα με την ταυτότητα της ομάδας . Έτσι έχουμε τη μοναδική προσωπικότητα του κάθε ατόμου σαν μέλους της ομάδας αλλά και σαν ξεχωριστής οντότητας).



* Μιμητική και αυτοσχεδιασμός

- * Ο εκπαιδευτικός δίνει στο κάθε παιδί ένα χαρτάκι με κάποιο επάγγελμα και ο καθένας κυκλοφορεί στο χώρο μιμούμενος το επάγγελμά του - όταν εντοπίσει κάποιον με το ίδιο επάγγελμα, γίνονται ζευγάρι.
- * Τα ζευγάρια δημιουργούν σύντομους διαλόγους όπου ο ένας λέει μόνο ναι και ο άλλος μόνο όχι χρησιμοποιώντας διάφορες χειρονομίες, κινήσεις, εκφράσεις προσώπου, στάσεις σώματος, τόνους φωνής κλπ.
- * Τα ζευγάρια χρησιμοποιούν δύο διαφορετικές γλώσσες ή μιμητική για να αυτοσχεδιάσουν μια διαφωνία - οι υπόλοιποι μαντεύουν τι συμβαίνει.
- * Σε ομάδες (αν είναι εφικτό, με παιδιά που έχουν διαφορετική μητρική γλώσσα) δίνονται στα παιδιά καταστάσεις από την καθημερινή ζωή (στο σχολείο, στο αυτοκίνητο, στο νοσοκομείο, στο αεροπλάνο κλπ) - έχουν μόνο λίγα λεπτά για να αποφασίσουν ποιο θα είναι το σενάριο και ποιοι οι ρόλοι - τα υπόλοιπα είναι αυτοσχεδιασμός και μιμητική (η ίδια η ζωή απαιτεί αυτοσχεδιασμό) - μετά από κάθε σύντομη παράσταση το ακροατήριο μαντεύει ποια είναι η κατάσταση και τα γεγονότα που παρουσιάστηκαν.

- * **Θετικά σχόλια:** Καθόμαστε σε κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός έχει μια άδεια θέση δίπλα του/της το παιδί που κάθεται στα αριστερά της θέσης που έμεινε άδεια , όπου καλεί κάποιο μαθητή/ μαθήτρια να καθίσει και κάνει θετικά σχόλια για τον τρόπο που εργάστηκε και την προσφορά του/της στην ομάδα - ο μαθητής/η μαθήτρια απλά ευχαριστεί τον/την εκπαιδευτικό - το παιδί που κάθεται στα αριστερά της θέσης που έμεινε άδεια καλεί κάποιον άλλο να καθίσει δίπλα του και ακολουθεί την ίδια διαδικασία - αυτό συνεχίζεται ώσπου να έχουν πάρει όλοι θετικά σχόλια.
- * **Θετική ανατροφοδότηση:** Ο /Η εκπαιδευτικός στερεώνει στην πλάτη κάθε παιδιού μια άσπρη κόλλα και δίνει στο κάθε παιδί ένα χρωματιστό μαρκαδόρο - όοι πρέπει να γράψουν ανώνυμα ένα θετικό σχόλιο στην πλάτη κάθε μέλους της ομάδας σχετικά με την προσωπικότητά τους και την προσφορά τους - το αποτέλεσμα φυλάγεται για μελλοντική αναφορά με σκοπό την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεικόνας του κάθε παιδιού.

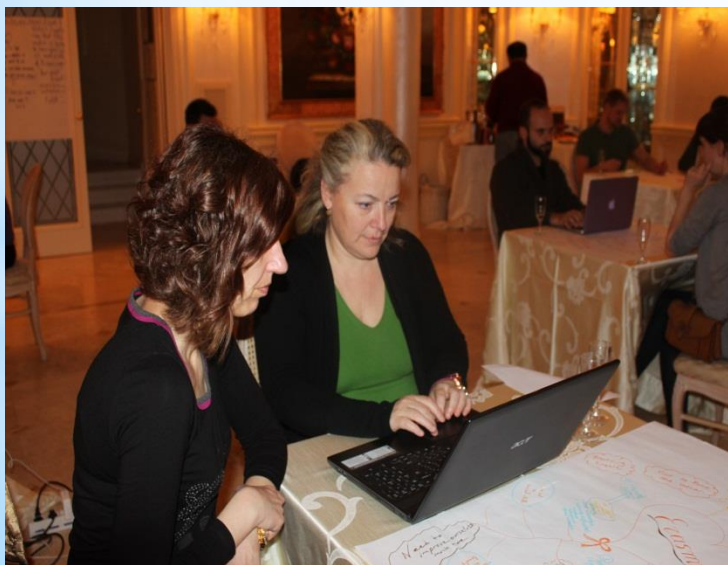


* ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΟΥΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- * Δίνεται στον/στην κάθε μαθητή/μαθήτρια ένα χαρτάκι πάνω στο οποίο πρέπει να γράψει μια λέξη που αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα που έχει εκείνη τη στιγμή - δεν γράφει το όνομά του/της
- * Ο/Η εκπαιδευτικός μαζεύει όλα τα χαρτάκια και τα διαβάζει ένα-ένα. Οι μαθητές προσπαθούν να μαντέψουν ποιος έγραψε τι.
- * Οι μαθητές εξηγούν γιατί έγραψαν εκείνη τη συγκεκριμένη λέξη.
- * Η άσκηση ενθαρρύνει την κατανόηση τόσο των δικών τους συναισθημάτων καθώς και των συναισθημάτων των άλλων.

- * Γινόμαστε καλοί ακροατές
- * Σε ζευγάρια οι μαθητές παίρνουν τους ρόλους κάποιου που έχει ένα πρόβλημα και κάποιου που δίνει συμβουλές για επίλυση του προβλήματος.
- * Ο πρώτος εξηγά το πρόβλημα και ο άλλος πρέπει να σιγουρευτεί ότι έχει κατανοήσει σωστά επαναλαμβάνοντας, παραφράζοντας και χρησιμοποιώντας φράσεις όπως «Ώστε αυτό που λες είναι ότι...», «Καταλαβαίνω ότι εσύ...». «Άρα το πρόβλημα είναι ότι...» κλπ.
- * Ο «συμβουλάτορας» κάνει εισηγήσεις για το πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα και ο συνομιλητής του χρησιμοποιεί τους ίδιους τρόπους για να βεβαιωθεί ότι κατάλαβε σωστά.
- * Το πρόβλημα και οι πιθανές λύσεις παρουσιάζονται στη υπόλοιπη τάξη.

- * Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στην ύλη σας, τους μαθητές σας (τα μοναδικά τους χαρακτηριστικά, τα ενδιαφέροντά τους, τα ταλέντα τους, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, τη διάθεσή τους κλπ), την επικαιρότητα, τα μηνύματα που θέλετε να δώσετε.
- * Να αρχίζετε και να τελειώνετε κάθε δραστηριότητα πάντα σε κύκλο.
- * Μετά από κάθε δραστηριότητα πρέπει να ακολουθεί αναστοχασμός, στον οποίο οι μαθητές σκέφτονται το νόημα, τα μηνύματα και την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας καθώς και τα συναισθήματα και σκέψεις που προκάλεσε.
- * Ενθαρρύνετε τους μαθητές να τηρούν προσωπικό αναστοχαστικό ημερολόγιο για να καταγράφουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες μέσα και έξω από την τάξη.



* ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΑΣ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ;