

Υποστήριξη εκπαιδευτικών και νέων  
εργαζομένων για την προώθηση και  
προστασία της Ψυχικής Υγείας των  
Νέων στο Σχολείο

2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845

**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**



**Co-funded by  
the European Union**

Το σχέδιο “YAMH - Supporting teachers and youth workers to promote and protect Youth Mental Health at School” συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη του δικαιούχου «ΕΔΡΑ» - Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Εθνική Μονάδα Συντονισμού Erasmus+ ΙΚΥ είναι υπεύθυνες για τη χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που αναφέρονται.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Περιεχόμενα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ .....	3
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΩΙΜΩΝ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ.3	
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΜΥΘΟΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ» .....	3
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΜΠΙΝΓΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ».....	8
ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....	11
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΡΧΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ».....	11
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΤΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ.....	17
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ .....	17
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ».....	17
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ “ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ: «ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ.”” .....	21
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ “Κριτική σκέψη χρησιμοποιώντας αλυσίδες αιτίου και αποτελέσματος” .....	25
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ “ΑΦΗΓΗΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ FREITAG” .....	29
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ “ΧΑΡΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ” .....	32
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ» .....	37
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ» .....	43
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ ΑΠΟ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΩΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ».....	47

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΩΙΜΩΝ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΜΥΘΟΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ»

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να συμπληρώσει την Ενότητα 1 και στοχεύει να συμβάλει στις δραστηριότητες ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία.
- Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσεται για να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια της ψυχικής υγείας, να διακρίνουν τα γεγονότα και τους μύθους σχετικά με τις διαταραχές ψυχικής υγείας.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

**Διάρκεια**

Η διάρκεια αυτής της δραστηριότητας είναι περίπου 90 λεπτά και προτείνεται η υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας σε 2 συνεδρίες. Ωστόσο, η διάρκεια μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών στην τάξη.

**Προηγούμενη προετοιμασία**

Πριν από την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές πρέπει να ενημερωθούν για τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων και τους λόγους τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει επίσης να προετοιμαστούν για την υλοποίηση της δραστηριότητας.

- **Για την 1η συνεδρία:** Οι δάσκαλοι πρέπει να βεβαιωθούν ότι έχουν τα απαραίτητα υλικά στη διάθεσή τους. Τα φύλλα Γεγονότων και Μύθων Ψυχικής Υγείας θα πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να επεξεργαστεί το φύλλο, να αναμίξει τις δηλώσεις πριν ξεκινήσει το μάθημα.
- **Για την 2η συνεδρία:** Οι δάσκαλοι πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσουν τι είναι το στίγμα ψυχικής υγείας, τι προβλήματα μπορεί να προκληθούν από το στίγμα και τρόπους μείωσης του στιγματισμού της ψυχικής υγείας. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει επίσης να έχει το Φύλλο Στίγματος Ψυχικής Υγείας εκ των προτέρων για να το μοιράσει στους μαθητές.

**Περιγραφή της διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένων διαφορετικών βημάτων ή φάσεων**

Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάζεται να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν τα γεγονότα και τους μύθους σχετικά με τις διαταραχές ψυχικής υγείας και να κατανοήσουν καλύτερα τις επιπτώσεις για την υπέρβαση του στίγματος.

### **Συνεδρία 1:**

1. Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει τα φύλλα Στοιχεία και Μύθοι Ψυχικής Υγείας πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα. Φροντίζει να έχει αρκετά αντίγραφα του.
2. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές την έννοια της ψυχικής υγείας, τις διαταραχές ψυχικής υγείας και τις έννοιες του στίγματος. Τους ζητά να δώσουν παραδείγματα διαταραχών ψυχικής υγείας και να συζητήσουν για τα κοινά τους συμπτώματα.
3. Ο/Η εκπαιδευτικός ζευγαρώνει τους μαθητές και μοιράζει ένα φύλλο σε κάθε ζευγάρι. Ο/Η εκπαιδευτικός τους δίνει 15-20 λεπτά και τους ζητά να δουλέψουν μαζί και να δουν γενικά τις δηλώσεις στα φύλλα και να κατηγοριοποιήσουν τους μύθους και τα γεγονότα.
4. Οι μαθητές εξετάζουν τις δηλώσεις στο δεδομένο χρόνο και κόβουν το φύλλο και αναδιατάσσουν τους μύθους και τα γεγονότα σε δύο στήλες.
5. Όταν τελειώσει ο χρόνος, ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά την ομαδική συζήτηση. Αυτός κάνει πρώτα αυτές τις ερωτήσεις:
  - Πώς μπορείς να ξεχωρίσεις έναν μύθο από ένα γεγονός;
  - Τι σημασία έχει αυτή η διαφορά;
  - Πώς επηρεάζουν οι μύθοι για τις διαταραχές ψυχικής υγείας οποιονδήποτε έχει διαγνωστεί με διαταραχή ψυχικής υγείας;Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός διαβάσει δυνατά κάθε δήλωση και συζητά εάν είναι γεγονός ή μύθος.

### **Συνεδρία 2:**

1. Ο/Η εκπαιδευτικός ετοιμάζει το Φύλλο Στίγματος Ψυχικής Υγείας πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα. Φροντίζει να έχει αρκετά αντίγραφα του.
2. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές την έννοια του στιγματισμού της ψυχικής υγείας, ποια προβλήματα μπορεί να οδηγήσει το στίγμα και τρόπους μείωσης του στίγματος ψυχικής υγείας.
3. Ο/Η εκπαιδευτικός ζευγαρώνει τους μαθητές και μοιράζει το Φύλλο Στίγματος Ψυχικής Υγείας σε κάθε ζευγάρι. Ο/Η εκπαιδευτικός τους δίνει 15-20 λεπτά για να συζητήσουν τις ερωτήσεις και να συμπληρώσουν το φύλλο.
4. Όταν τελειώσει ο χρόνος, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ζευγάρι να διαβάσει δυνατά τις απαντήσεις του στις ερωτήσεις και να καθοδηγήσει την ομαδική συζήτηση.

### **Υποχρεωτικά και προαιρετικά στοιχεία:**

- Συνεδρία 1: Το Φύλλο Στοιχείων και Μύθων για την ψυχική υγεία είναι υποχρεωτικό.
- Συνεδρία 2: Το Φύλλο Στίγματος Ψυχικής Υγείας είναι υποχρεωτικό.

Κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας, αντί να χρησιμοποιεί φύλλα και φυλλάδια, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει ορισμένα ψηφιακά εργαλεία όπως το Padlet ή το Mentimeter για να δημιουργήσει ένα πιο διαδραστικό περιβάλλον στην τάξη. Αυτό θα βοηθήσει τους μαθητές να δουν ο ένας τις απόψεις και τις ιδέες του άλλου στο smartboard/tablet/κινητά τηλέφωνα.

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

Οι παρακάτω σύνδεσμοι μπορεί να είναι χρήσιμοι για τους δασκάλους να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία των νέων στις τάξεις τους.

- Μπορείτε να βρείτε διάφορους πόρους για θέματα ψυχικής υγείας, εκτός από πληροφορίες για συγκεκριμένες διαταραχές, επιλογές θεραπείας και ερευνητικά ευρήματα. Περιλαμβάνει επίσης πόρους ειδικά για εκπαιδευτικούς, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των μαθητών με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

<https://positivepsychology.com/>

- Μπορείτε να βρείτε ορισμένες δραστηριότητες ψυχικής υγείας για μαθητές για να ενσωματώσουν την ψυχική ευεξία στην κουλτούρα της τάξης.

<https://everfi.com/blog/k-12/6-ways-to-embed-mental-wellness-into-classroom-culture-for-high-school-students/>

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

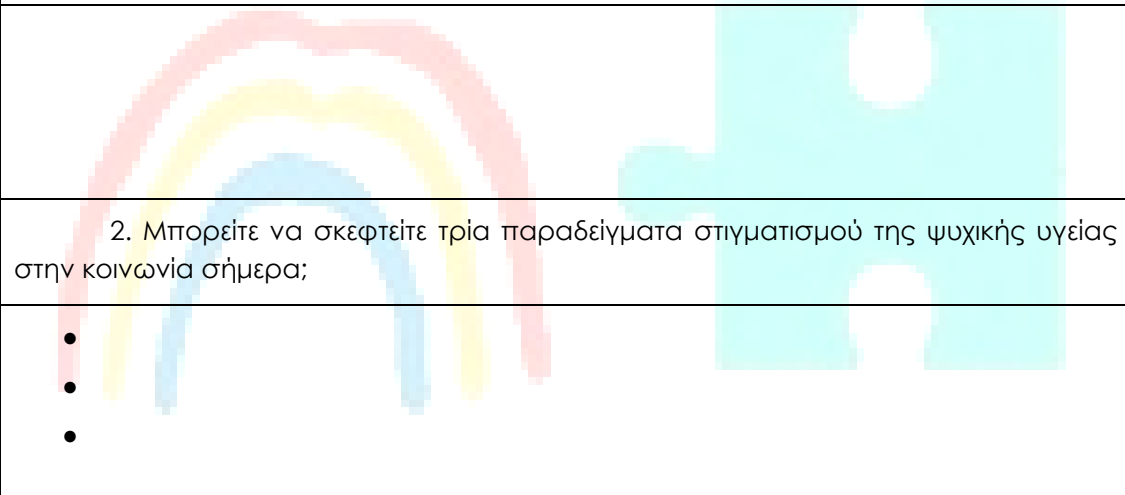
- Πίνακας, φύλλα εργασίας, ψαλίδι, στυλό και μολύβια.
- Εάν πρόκειται να χρησιμοποιηθούν τα ψηφιακά εργαλεία, smartboard, τραπέζια ή έξυπνα τηλέφωνα.

Συνεδρία 1:

Μύθος	Γεγονός
Οι ασθένειες ψυχικής υγείας είναι κάτι από το οποίο υποφέρουν μόνο οι ενήλικες.	Η ψυχική ασθένεια μπορεί να εμφανιστεί σε οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από την ηλικία του.
Τα άτομα με ψυχική ασθένεια θα παλεύουν πάντα με την εργασία, τις σπουδές και την κοινωνική ζωή γενικότερα.	Οι ψυχικές ασθένειες μπορεί μερικές φορές να κάνουν διάφορα πράγματα πιο δύσκολα στη ζωή, όπως οι σπουδές, η ζωή στο σπίτι και η εργασία.
Το να έχεις μια ψυχική ασθένεια κάνει τη ζωή πολύ πιο δύσκολη. Είναι δύσκολο να ζεις ανεξάρτητα όταν είσαι ενήλικας, να φροντίζεις τον εαυτό σου ή να βρεις σπίτι.	Το να έχετε προβλήματα ψυχικής υγείας δεν θα σας εμποδίσει απαραίτητα να ζήσετε μόνοι σας, να φροντίσετε τον εαυτό σας ή να βρείτε το δικό σας μέρος για να ζήσετε.
Οι ψυχικές ασθένειες είναι για μια ζωή. Δεν υπάρχει ανάκαμψη	Το να διαγνωστείτε με μια ασθένεια ψυχικής υγείας δεν σημαίνει ότι θα παλεύετε μαζί της όλη σας τη ζωή - με συμβουλές και θεραπεία, μπορείτε να νιώσετε καλύτερα.
Τα συμπτώματα των διαταραχών ψυχικής υγείας είναι σαφή και ως επί το πλείστον	Δεν υπάρχουν δύο ψυχικές διαταραχές όμοιες, οι άνθρωποι μπορεί να

τα ίδια.	εμφανίζουν διαφορετικά συμπτώματα σε διαφορετικές καταστάσεις.
Δεν έχει νόημα να μιλάμε για ψυχικές ασθένειες. Η ιατρική είναι ο καλύτερος και μοναδικός τρόπος για να νιώσεις καλύτερα.	Η διαχείριση και η ανάκαμψη από θέματα ψυχικής υγείας περιλαμβάνει την αναζήτηση βοήθειας, υποστήριξη και συζήτηση με άλλους.
Οι ψυχικές ασθένειες κάνουν τους ανθρώπους βίαιους, επιθετικούς και επικίνδυνους.	Κυρίως, όσοι έχουν επιπλοκές ψυχικής υγείας είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα εκφοβισμού ή κακοποίησης.
Ορισμένες μειονότητες όπως οι μετανάστες ή τα άτομα με αναπηρίες είναι πιο ευάλωτες σε ψυχικές ασθένειες από άλλες.	Οποιοσδήποτε μπορεί να διαγνωστεί με επιπλοκή ψυχικής υγείας, ανεξάρτητα από τη φυλή, το φύλο, το θρησκευτικό τους υπόβαθρο ή το πού ζει.
Μόνο οι αδύναμοι άνθρωποι διαγιγνώσκονται με ψυχικές ασθένειες.	Οι ψυχικές ασθένειες δεν είναι αποτέλεσμα της προσωπικότητάς σας και δεν αντικατοπτρίζουν την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε τα συναισθήματά σας.

## Συνεδρία 2:

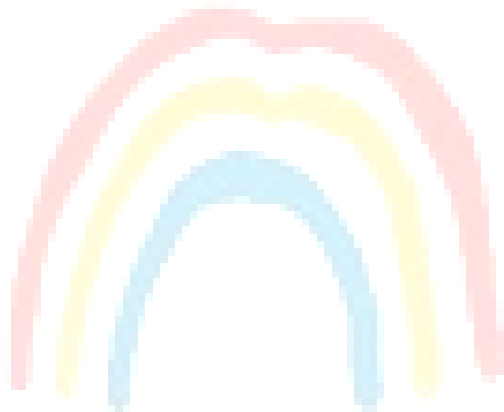
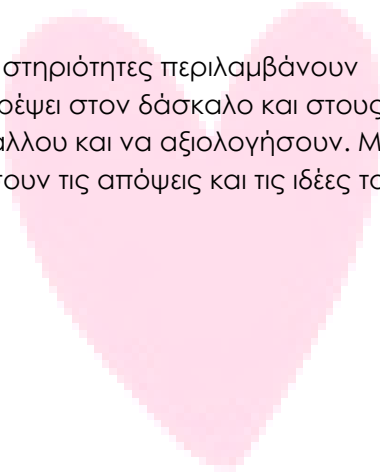
1. Γιατί πιστεύετε ότι μπορεί να υπάρχει ακόμη στίγμα γύρω από άτομα με ψυχική ασθένεια;

2. Μπορείτε να σκεφτείτε τρία παραδείγματα στιγματισμού της ψυχικής υγείας στην κοινωνία σήμερα;
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
3. Γιατί είναι σημαντικό να συζητάμε θέματα ψυχικής υγείας αντί να τα αγνοούμε;

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- **Παρατηρήσεις καθηγητών:** Οι δάσκαλοι παρατηρούν τους μαθητές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, κρατούν σημειώσεις για τις απαντήσεις τους για να καταγράψουν τη συμμετοχή και τη στάση των μαθητών προκειμένου να εντοπίσουν τους μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη.

- **Αυτοστοχασμός:** Οι μαθητές σκέφτονται τις ιδέες και τις απόψεις τους σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας και το στίγμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Αποκτούν βαθιά γνώση αυτών των θεμάτων.

- **Ομαδική συζήτηση:** Δεδομένου ότι και οι δύο δραστηριότητες περιλαμβάνουν δραστηριότητα ομαδικής συζήτησης, αυτό θα επιτρέψει στον δάσκαλο και στους μαθητές να κατανοήσουν ο ένας τις απόψεις του άλλου και να αξιολογήσουν. Με τη βοήθεια ερωτήσεων-οδηγών, μπορούν να εκφράσουν τις απόψεις και τις ιδέες τους.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΜΠΙΝΓΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να συμπληρώσει την Ενότητα 1 και στοχεύει να συμβάλει στις δραστηριότητες ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία.

Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσεται για να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις καταστάσεις ψυχικής τους υγείας και να συνειδητοποιήσουν τις υγιείς δεξιότητες/στρατηγικές αντιμετώπισης παθήσεων ψυχικής υγείας. Επίσης, τους δίνει την ευκαιρία να μάθουν για τις άλλες δεξιότητες αντιμετώπισης.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

#### Διάρκεια

Η διάρκεια αυτής της δραστηριότητας είναι περίπου 45 λεπτά. Ωστόσο, η διάρκεια μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών στην τάξη.

#### Προηγούμενη προετοιμασία

Πριν από την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας, το φύλλο Bingo Ψυχικής Υγείας πρέπει να αντιγραφεί ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να βεβαιωθεί ότι οι μαθητές έχουν στυλό/μολύβι.

#### Περιγραφή της διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένων διαφορετικών βημάτων ή φάσεων

1. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ποια είναι τα προβλήματα ψυχικής υγείας και ζητά από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα για να διευκρινιστεί η έννοια.
2. Ο/Η εκπαιδευτικός τους κάνει τις εξής ερωτήσεις:
  - a. Είναι σημαντικό να ξεπεραστούν προβλήματα ψυχικής υγείας; Γιατί;
  - b. Ποιες είναι οι πιο κοινές δεξιότητες/στρατηγικές αντιμετώπισης ψυχικής υγείας;
  - c. Τι μπορούμε να κάνουμε για να ξεπεράσουμε ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας;
  - d. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί γιατί μια στρατηγική αντιμετώπισης μπορεί να είναι χρήσιμη για κάποιον που έχει μια πάθηση ψυχικής υγείας όπως κατάθλιψη, άγχος κ.λπ.
3. Στη συνέχεια, Ο/Η εκπαιδευτικός μοιράζει το φύλλο Bingo Ψυχικής Υγείας σε κάθε μαθητή και του ζητά να σκεφτούν τις πιο χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης. Στη συνέχεια, γράψτε αυτές τις στρατηγικές στα σχετικά τετράγωνα στο φύλλο και κρατήστε τις κρυφές από τους φίλους τους προς το παρόν.
4. Ο/Η εκπαιδευτικός τους ζητά να διαβάσουν άλλα τετράγωνα στο φύλλο και τους καλεί να περπατήσουν στην τάξη, να ρωτήσουν τους φίλους τους εάν η στρατηγική αντιμετώπισης έχει σημασία για αυτούς, τις πιο χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι μαθητές προσπαθούν να βρουν άλλους συμμαθητές με τις ίδιες πιο χρήσιμες δεξιότητες αντιμετώπισης. Όταν ο μαθητής βρει ένα, ρωτάει το ζευγάρι του «Πώς βοηθάει; Πώς το κάνεις? Πως σε κάνει να αισθάνεσαι?»
5. Ο μαθητής σημειώνει τις απαντήσεις αυτών των ερωτήσεων στο σχετικό τετράγωνο και σταυρώνει το αντίστοιχο πλαίσιο.
6. Οι πρώτοι μαθητές που συμπληρώνουν μια σειρά/στήλη κερδίζουν και λένε "Bingo!"



### Υποχρεωτικά και προαιρετικά στοιχεία

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να ενσωματωθεί με ψηφιακά εργαλεία για να κάνει τη δραστηριότητα πιο διαδραστική. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να προετοιμάσει το παιχνίδι σε ένα διαδικτυακό εργαλείο μπίνγκο και οι μαθητές μπορούν να παίξουν στο tablet και το κινητό τους τηλέφωνο.

### ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Μπορείτε να βρείτε στρατηγικές αντιμετώπισης για μαθητές, όπως στρατηγικές ηρεμίας, δραστηριότητες ενσυνειδητότητας, καταπραϊντικές δραστηριότητες, δραστηριότητες αυτοαναστοχασμού κ.λπ.  
<https://www.anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/02/anxiety-bc-coping-strategies-v3-6.pdf>
- Μπορείτε να βρείτε πολλές δραστηριότητες διαχείρισης του άγχους και αντιμετώπισης που θα χρησιμοποιηθούν στην τάξη. Όλες οι δραστηριότητες ορίζονται σε τρία επίπεδα: Primary, Junior και Intermediate, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε μία από τις δραστηριότητες σύμφωνα με τις ανάγκες των μαθητών σας και να ακολουθήσετε τις οδηγίες.  
<https://smho-smso.ca/emhc/stress-management-and-coping/>

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

- Φύλλα εργασίας, στυλό και μολύβια.
- Εάν πρόκειται να χρησιμοποιηθούν τα ψηφιακά εργαλεία, τραπέζια ή έξυπνα τηλέφωνα.

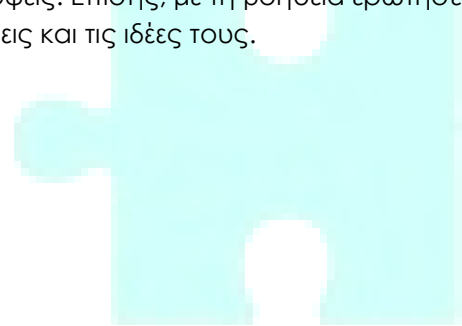
### Bingo Ψυχικής υγείας

Μια θετική επιβεβαίωση	Ξόδεψε χρόνο με φίλους	Μαγειρέψτε και τρώτε υγιεινά	Περάστε χρόνο στη φύση	Κάνε μια βόλτα
Μιλήστε σε έναν ενήλικα	Εξασκήσου	Η 1η μου Στρατηγική:.....	Κάντε κάποιες καλλιτεχνικές δραστηριότητες (σχεδιάστε, ζωγραφίστε, γράψτε)	Δημιουργήστε μια ρουτίνα αυτοφροντίδας

Δημιουργήστε μια λίστα υποχρεώσεων	Διαβάστε ένα καλό βιβλίο	Η 2η Στρατηγική μου:.....	Κάντε μερικές πράξεις καλοσύνης	Αναπνευστική άσκηση
Κάντε μια λίστα ευγνωμοσύνης	Παίξε παιχνίδια	Η 3η Στρατηγική μου:.....	Τραγουδώ	Περιγραφή
Κάντε δωρεά σε φιλανθρωπικό ίδρυμα	Κάντε κομπλιμέντα σε κάποιον	Κάνε ένα μάνιο	Αγοράστε ένα δώρο σε κάποιον	Αγκαλιάστε έναν φίλο

### ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Παρατηρήσεις δασκάλων: Οι δάσκαλοι παρατηρούν τους μαθητές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, κρατούν σημειώσεις για τις απαντήσεις τους για να καταγράψουν τη συμμετοχή και τη στάση των μαθητών για να εντοπίσουν τους μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη.
- Αυτοστοχασμός: Οι μαθητές σκέφτονται τις ιδέες και τις απόψεις τους σχετικά με τις δεξιότητες/στρατηγικές αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας. Μπορούν να αναλογιστούν αυτές τις στρατηγικές και πώς βοηθούν να ξεπεραστεί η κατάσταση και εναλλακτικοί τρόποι. Αποκτούν βαθιά γνώση αυτών των θεμάτων.
- Ομαδική Συζήτηση: Εφόσον η δραστηριότητα έχει μια ομαδική συζήτηση στην αρχή, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να σκεφτούν τις δεξιότητες/στρατηγικές αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας. Θα μάθουν εναλλακτικούς τρόπους από τους φίλους τους και θα έχουν διαφορετικές απόψεις. Επίσης, με τη βοήθεια ερωτήσεων-οδηγών, μπορούν να εκφράσουν τις απόψεις και τις ιδέες τους.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΡΧΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ»

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

1. Θυμηθείτε βασικές έννοιες που σχετίζονται με το άγχος και τον αντίκτυπό του στους μαθητές.
2. Κατανοήστε πρώιμους δείκτες άγχους σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
3. Εφαρμόστε παιχνιδιάρικες στρατηγικές για τον εντοπισμό αρχικών προβλημάτων άγχους σε φυσικά περιβάλλοντα.
4. Αναλύστε τις ευεργετικές επιδράσεις της εκπαίδευσης με βάση τη φύση στη συναισθηματική ευημερία των μαθητών.
5. Σχεδιάστε σχέδια δράσης για να υποστηρίξετε τους μαθητές που βιώνουν άγχος χρησιμοποιώντας κονστρουκτιβιστικές και παιχνιδιάρικες προσεγγίσεις μάθησης.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

#### Περιγραφή

Δραστηριότητα «Εξερευνώντας τη Φύση: Αναγνωρίζοντας το αρχικό άγχος σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης». Σε αυτή τη συνεδρία, θα επικεντρωθούμε στο να βοηθήσουμε τους δασκάλους και τους διαμεσολαβητές να εντοπίσουν πρώιμα σημάδια άγχους στους μαθητές τους, χρησιμοποιώντας την εκπαίδευση που βασίζεται στη φύση ως μια κονστρουκτιβιστική και παιχνιδιάρικη προσέγγιση μάθησης. Το άγχος είναι μια αυξανόμενη ανησυχία στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και η έγκαιρη αντιμετώπισή του είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας των μαθητών. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, θα διερευνήσουμε πώς τα φυσικά περιβάλλοντα μπορούν να συμβάλουν θετικά στον εντοπισμό προβλημάτων άγχους και θα σχεδιάσουμε πρακτικές και παιχνιδιάρικες στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.

#### Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται σε αυτή τη δραστηριότητα είναι εποικοδομητική, που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες κατασκευάζουν ενεργά τη δική τους γνώση μέσω της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και της συνεργασίας με άλλους. Επιπλέον, βασίζεται στην παιχνιδιάρικη μάθηση, όπου το παιχνίδι και η ενεργή ενασχόληση ενθαρρύνονται για τη διευκόλυνση της μάθησης και της συναισθηματικής ευημερίας των μαθητών.

## Ανάπτυξη Δραστηριότητας

1. Θεωρητική Εισαγωγή (20 λεπτά):
  - Παρουσίαση βασικών εννοιών που σχετίζονται με το άγχος και τις επιπτώσεις του στους μαθητές.
  - Συζήτηση για τη σημασία του εντοπισμού και της αντιμετώπισης του άγχους σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
  - Σύντομη εισαγωγή στην κονστрукτιβιστική μεθοδολογία και την παιγνιώδη μαθησιακή προσέγγιση.
2. Εμπειρία στη φύση (90 λεπτά):
  - Προετοιμασία για υπαίθρια εκδρομή σε κοντινό φυσικό περιβάλλον.
  - Εισαγωγή στους πρώιμους δείκτες άγχους και στρατηγικές παρατήρησης.
  - Οι συμμετέχοντες, σε μικρές ομάδες, θα εξερευνήσουν το φυσικό περιβάλλον και θα παρατηρήσουν τη συμπεριφορά των μαθητών.
  - Χρήση λίστας ελέγχου για τον εντοπισμό ενδείξεων αρχικού άγχους.
  - Καταγραφή παρατηρήσεων που έγιναν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
3. Αναστοχασμός και ανάλυση (30 λεπτά):
  - Οι συμμετέχοντες θα συγκεντρωθούν για να συζητήσουν τις παρατηρήσεις και τους αναγνωρισμένους δείκτες άγχους.
  - Ανάλυση του τρόπου με τον οποίο τα φυσικά περιβάλλοντα μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών.
  - Προσδιορισμός κονστрукτιβιστικών και παιγνιδιαρικών στρατηγικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση προβλημάτων άγχους στην τάξη.
4. Σχεδιασμός Δραστηριοτήτων και Σχέδια Δράσης (60 λεπτά):
  - Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ομάδες για να σχεδιάσουν σχέδια δράσης και δραστηριότητες βασισμένες στην παιγνιδιαρική μάθηση.
  - Χρήση κονστрукτιβιστικών προσεγγίσεων για το σχεδιασμό δραστηριοτήτων που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα ζητήματα άγχους που εντοπίστηκαν κατά την προηγούμενη δραστηριότητα.
  - Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν πρακτικούς πόρους και υλικά για την εφαρμογή των σχεδίων δράσης στο εκπαιδευτικό τους περιβάλλον.
5. Παρουσίαση και αξιολόγηση (30 λεπτά):
  - Οι ομάδες θα παρουσιάσουν τα σχέδια δράσης και τις δραστηριότητές τους στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.
  - Θα παρέχεται επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών.

- Τελική συζήτηση σχετικά με τη σημασία της εκπαίδευσης με βάση τη φύση και της εποικοδομητικής προσέγγισης στον εντοπισμό και την αντιμετώπιση του άγχους των μαθητών.

#### **Προσωρινοποίηση:**

1. Θεωρητική Εισαγωγή: 20 λεπτά
2. Εμπειρία στη φύση: 90 λεπτά
3. Αναστοχασμός και ανάλυση: 30 λεπτά
4. Σχεδιασμός Δραστηριοτήτων και Σχέδια Δράσης: 60 λεπτά
5. Παρουσίαση και αξιολόγηση: 30 λεπτά

#### **Εκτίμηση:**

Η προτεινόμενη μέθοδος αξιολόγησης περιλαμβάνει τη χρήση μιας λίστας ελέγχου παρατήρησης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας εξερεύνησης της φύσης, που επιτρέπει τον εντοπισμό και την καταγραφή των αρχικών δεικτών άγχους. Επιπλέον, μια ρουμπρίκα σχεδιασμού δραστηριοτήτων θα χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της ποιότητας των σχεδίων δράσης και των δραστηριοτήτων που σχεδιάστηκαν από τους συμμετέχοντες, ενισχύοντας την αυτοαξιολόγηση και την εποικοδομητική ανατροφοδότηση μεταξύ των ομάδων. Αυτή η προσέγγιση αξιολόγησης εξασφαλίζει μια σταθερή κατανόηση των βασικών εννοιών και την ικανότητα εφαρμογής κονστρουκτιβιστικών και παιχνιδιάρικων στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους των μαθητών.

#### **Οδηγίες για τα μέσα αξιολόγησης:**

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

- Πριν από τη δραστηριότητα εξερεύνησης της φύσης, οι συμμετέχοντες θα λάβουν μια έντυπη λίστα ελέγχου.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, θα τους ζητηθεί να παρατηρήσουν και να καταγράψουν αρχικούς δείκτες άγχους που εντοπίζουν στους μαθητές.
- Στο τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα επανεξετάσουν τις παρατηρήσεις τους και μπορούν να συζητήσουν τα ευρήματά τους σε μικρές ομάδες ή σε μια κοινή συνεδρία προβληματισμού.

Ρουμπρίκα σχεδίασης δραστηριότητας:

- Στους συμμετέχοντες θα δοθεί μια έντυπη ρουμπρίκα που θα περιγράφει τα κριτήρια για την αξιολόγηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας των σχεδίων δράσης και των δραστηριοτήτων.
- Θα χρησιμοποιήσουν τη ρουμπρίκα για να αυτοαξιολογήσουν τα δικά τους σχέδια και θα χρησιμοποιηθεί επίσης κατά τις ομαδικές παρουσιάσεις.
- Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρύνονται να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους, χρησιμοποιώντας τη ρουμπρίκα ως οδηγό.

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Εθνική Ένωση για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (ΝΑΕΕ): [Δικτυακός τόπος](#)
  - Παρέχει πόρους, κατευθυντήριες γραμμές και πρακτικές ιδέες για την ενσωμάτωση της εκπαίδευσης με βάση τη φύση στο πρόγραμμα σπουδών.
- Δίκτυο Παιδιών & Φύσης: [Δικτυακός τόπος](#)
  - Προσφέρει έρευνα, μελέτες περιπτώσεων και πόρους για τα οφέλη της σύνδεσης των παιδιών με τη φύση για την ευημερία και τη μάθησή τους.
- Σύνδεσμος Άγχους και Κατάθλιψης της Αμερικής (ΣΑΚΑ): [Δικτυακός τόπος](#)
  - Παρέχει πληροφορίες, πόρους και εργαλεία που σχετίζονται με τις αγχώδεις διαταραχές σε παιδιά και εφήβους.
- Ημέρα υπαίθριας τάξης: [Δικτυακός τόπος](#)
  - Προσφέρει ιδέες, πόρους και δραστηριότητες για τη μάθηση σε εξωτερικούς χώρους και την προώθηση της ευημερίας των μαθητών.
- Έργο Mindfulness in Schools: [Δικτυακός τόπος](#)
  - Παρέχει πόρους, εκπαίδευση και έρευνα σχετικά με την εφαρμογή πρακτικών ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των μαθητών.
- Περιοδικό της εκπαίδευσης της περιπέτειας και της μάθησης σε εξωτερικούς χώρους: [Δικτυακός τόπος](#)
  - Προσφέρει ακαδημαϊκά άρθρα και έρευνα σχετικά με την εκπαίδευση περιπέτειας, την μάθηση σε εξωτερικούς χώρους και τα οφέλη των εμπειριών με βάση τη φύση για τους μαθητές.
- UNESCO: Εκπαίδευση για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη: [Δικτυακός τόπος](#)
  - Παρέχει πληροφορίες, κατευθυντήριες γραμμές και πόρους για την ενσωμάτωση της βιωσιμότητας και της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο πρόγραμμα σπουδών.
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός για τις Ειδικές Ανάγκες και τη Συνεκπαίδευση: [Δικτυακός τόπος](#)
  - Προσφέρει αναφορές, κατευθυντήριες γραμμές και πόρους που σχετίζονται με τη συνεκπαίδευση, υποστηρίζοντας μαθητές με διαφορετικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένου του άγχους.

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Περιοχή Εξερεύνησης της Φύσης:

- Υπαίθριος φυσικός χώρος όπως πάρκο, κήπος ή δασική περιοχή.
- Πρόσβαση σε μονοπάτια της φύσης, ανοιχτούς χώρους και φυσικά χαρακτηριστικά.

Υλικό Γραφής:

- Χαρτί ή σημειωματάρια
- Στυλό ή μολύβια

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

- Έντυπα αντίγραφα της λίστας ελέγχου παρατήρησης για κάθε συμμετέχοντα.

Ρουμπρίκα σχεδίασης δραστηριότητας:

- Έντυπα αντίγραφα της Ρουμπρίκας Σχεδιασμού Δραστηριότητας για κάθε συμμετέχοντα.
- Ρουμπρίκα πραγματιστικής αξιολόγησης πόρων:
- Έντυπα αντίγραφα της Ρουμπρίκας Πραγματικής Αξιολόγησης Πόρων για κάθε αξιολογητή.

Υλικά παρουσίασης:

- Προβολέας ή σύστημα προβολής για τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τους πραγματικούς πόρους τους.

Επιπρόσθετοι πόροι:

- Φορητοί υπολογιστές, tablet ή πρόσβαση στο διαδίκτυο για τους συμμετέχοντες για έρευνα και συλλογή πληροφοριών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Σχετικά βιβλία, άρθρα ή πόροι που σχετίζονται με το άγχος στους μαθητές και την εκπαίδευση με βάση τη φύση.
- Προμήθειες τέχνης, υλικά χειροτεχνίας ή άλλοι πόροι για τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν οπτικές αναπαραστάσεις των πραγματικών πόρων τους (προαιρετικό).

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Ρουμπρίκα πραγματιστικής αξιολόγησης πόρων: [Κατεβάστε τη Ρουμπρίκα Πραγματική Αξιολόγηση Πόρων](#)
2. Λίστα ελέγχου πρακτικότητας: [Πρόσβαση στη λίστα ελέγχου πρακτικότητας](#)
3. Φόρμα σχολίων αξιολόγησης από ομοτίμους: [Κατεβάστε τη φόρμα σχολίων αξιολόγησης από ομοτίμους](#)
4. βελτίωση. Ακολουθεί ένα παράδειγμα φόρμας σχολίων: [https://www.educationworld.com/a\\_lesson/dailylp/dailylp/dailylp075.pdf](https://www.educationworld.com/a_lesson/dailylp/dailylp/dailylp075.pdf)

Οδηγίες για τη χρήση των εργαλείων αξιολόγησης:

1. Ρουμπρίκα πραγματιστικής αξιολόγησης πόρων:
  - Κατεβάστε τη Ρουμπρίκα Πραγματικής Αξιολόγησης Πόρων από τον παρεχόμενο σύνδεσμο.
  - Εξοικειωθείτε με τα κριτήρια και τους περιγραφικούς παράγοντες που περιγράφονται στη ρουμπρίκα.
  - Αξιολογήστε κάθε ρεαλιστικό πόρο που αναπτύχθηκε από τους συμμετέχοντες χρησιμοποιώντας τη ρουμπρίκα.

- Εκχωρήστε μια βαθμολογία σε κάθε κριτήριο με βάση τους παρεχόμενους περιγραφικούς παράγοντες.
- Παρέχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους συμμετέχοντες με βάση την αξιολόγηση της ρουμπρίκας, επισημαίνοντας τα δυνατά σημεία και τους τομείς προς βελτίωση.

## 2. Λίστα ελέγχου πρακτικότητας:

- Αποκτήστε πρόσβαση στη λίστα ελέγχου πρακτικότητας από τον παρεχόμενο σύνδεσμο.
- Ελέγξτε κάθε ρεαλιστική πηγή που αναπτύχθηκε από τους συμμετέχοντες.
- Χρησιμοποιήστε τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε την πρακτικότητα και τη σκοπιμότητα της εφαρμογής των πόρων.
- Ελέγξτε τα στοιχεία στη λίστα ελέγχου που ισχύουν για κάθε πόρο.
- Παρέχετε σχόλια στους συμμετέχοντες με βάση την αξιολόγηση της λίστας ελέγχου, προτείνοντας προσαρμογές ή βελτιώσεις για την ενίσχυση της πρακτικότητας.

## 3. Φόρμα σχολίων αξιολόγησης από ομοτίμους:

- Πραγματοποιήστε λήψη της φόρμας σχολίων αξιολόγησης από ομοτίμους από τον παρεχόμενο σύνδεσμο.
- Αναθέστε στους συμμετέχοντες να αναθεωρήσουν ο ένας τους ρεαλιστικούς πόρους του άλλου.
- Χρησιμοποιήστε τη φόρμα σχολίων για να παρέχετε δομημένη ανατροφοδότηση σχετικά με τους πόρους.
- Αξιολογήστε τη σαφήνεια, τη συνάφεια και την αποτελεσματικότητα των πόρων με βάση τα παρεχόμενα κριτήρια.
- Ενθαρρύνετε την εποικοδομητική ανατροφοδότηση και προτάσεις για βελτίωση.
- Συζητήστε τα σχόλια που λάβατε με τους συμμετέχοντες, προωθώντας την περαιτέρω συνεργασία και τη βελτίωση των πόρων.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιγράψτε τη μεθοδολογία διδασκαλίας της Προσέγγισης Δεξιοτήτων Ζωής και τα οφέλη της για την προαγωγή και ενίσχυση της ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

**Διάρκεια:**

Περίπου 75 λεπτά

**Προηγούμενη προετοιμασία:**

Απαιτείται πολύ λίγη προετοιμασία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προετοιμάσουν διαφάνειες PowerPoint για τις ερωτήσεις συζήτησης ή να τις γράφουν στον πίνακα καθώς προχωρούν. Οι δάσκαλοι πρέπει να σκεφτούν ένα μήνυμα για την πρώτη δραστηριότητα ψιθυρίσματος.

**Εισαγωγή:**

Ο στόχος αυτής της πρακτικής δραστηριότητας είναι να παρέχει στους εκπαιδευτικούς ένα δείγμα μαθήματος Προσέγγισης Δεξιοτήτων Ζωής για να το εφαρμόσουν στους μαθητές. Θα παρέχει στους δασκάλους καλύτερη κατανόηση της μεθοδολογίας διδασκαλίας και των πλεονεκτημάτων της Προσέγγισης Δεξιοτήτων Ζωής.

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν το μάθημα.

Η δραστηριότητα είναι ένα παράδειγμα δείγματος μαθήματος που παρουσιάζεται στο έγγραφο του ΠΟΥ «Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής για παιδιά και εφήβους στα σχολεία – Εισαγωγή και κατευθυντήριες γραμμές για τη διευκόλυνση της ανάπτυξης και εφαρμογής των προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής».

Οι δάσκαλοι θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι τα μαθήματα Life-Skills θα σχεδιάζονται συνήθως ως μέρος ενός ολόκληρου προγράμματος και η διδασκαλία τους ως εφάπαξ με αυτόν τον τρόπο δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο όταν διδάσκονται διαδοχικά σε ένα ολόκληρο πρόγραμμα. Αυτή η

δραστηριότητα στοχεύει απλώς να δώσει μια γεύση για το πώς θα ήταν ένα μάθημα Δεξιοτήτων Ζωής.

### **Διαδικασία δραστηριότητας:**

#### **Βήμα 1:**

1/ Οι δάσκαλοι πρέπει να εισαγάγουν τη δραστηριότητα – να ενημερώσουν τους μαθητές ότι θα συμμετάσχουν σε ένα δείγμα μαθήματος δεξιοτήτων ζωής και θα τους δοθεί η ευκαιρία να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητά του στο τέλος.

2/ Οι δάσκαλοι θα πρέπει να εισάγουν τον τίτλο του μαθήματος και να τον επισημάνουν: *Επικοινωνία*

#### **Βήμα 2:**

1/ Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ένα χαρτί με ένα σύντομο μήνυμα της επιλογής του δασκάλου σε έναν από τους μαθητές και του ζητά να το ψιθυρίσει στο άτομο που είναι δίπλα του. Αυτό στη συνέχεια ψιθυρίζεται από άτομο σε άτομο έως ότου το πει ο τελευταίος δυνατά και οι μαθητές συγκρίνουν εάν το μήνυμα έχει αλλάξει από το αρχικό.

#### **Βήμα 3:**

1/ Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε μικρές ομάδες και τους ζητά να συζητήσουν τα ακόλουθα (τα οποία μπορούν επίσης να προβληθούν χρησιμοποιώντας μια διαφάνεια PowerPoint):

*α/ Ορίστε την Επικοινωνία.*

*β/ Κάτω από ποιες συνθήκες είναι πιο πιθανό να πραγματοποιηθεί αποτελεσματική επικοινωνία;*

Κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης, ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να επιβεβαιώσει ότι η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική και θα πρέπει να ρωτήσει τους μαθητές τι είναι η λεκτική και τι μη λεκτική επικοινωνία και να τους ζητήσει να δώσουν παραδείγματα. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι έτοιμος να δώσει παραδείγματα εάν οι μαθητές χρειάζονται βοήθεια σε αυτό.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να συμπεράνει ότι η αποτελεσματική επικοινωνία είναι όταν η λεκτική και η μη λεκτική επικοινωνία είναι ίδια και οι δυσκολίες προκύπτουν όταν η μη λεκτική επικοινωνία έρχεται σε αντίθεση με τη λεκτική μας επικοινωνία. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να ζητήσει παραδείγματα για αυτό και να είναι έτοιμος να δώσει παραδείγματα αν χρειαστεί, για παράδειγμα, «Ναι, σίγουρα, έχω πολύ χρόνο μετά το μάθημα για να συζητήσω ξανά τις ερωτήσεις μαζί σας» – είπε ενώ ο/η δάσκαλος/δασκάλα κοιτάζει το ρολόι του/της και αρχίζει να μαζεύει τα πράγματά του/της.

#### **Βήμα 4:**

1/ Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει στη συνέχεια να παρέχει σε κάθε μαθητή μια κάρτα συναισθημάτων και να του ζητήσει να προσπαθήσει να μεταδώσει το συναίσθημα στην κάρτα του μόνο μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας. Ρυθμίστε αυτήν την εργασία σε μικρές ομάδες, ώστε οι μαθητές να έχουν μικρότερο κοινό για να παρουσιάσουν. Τα συναισθήματα που πρέπει να συμπεριληφθούν στις κάρτες περιλαμβάνουν: χαρούμενα, λυπημένα, θυμωμένα, ενοχλημένα κ.λπ.

2/ Οι δάσκαλοι θα πρέπει να ζητούν ανατροφοδότηση μετά τη δραστηριότητα. Ήταν εύκολο να πεις το συναίσθημα;

### **Βήμα 5:**

1/ Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να ζητήσει από τους μαθητές να εργαστούν σε μικρές ομάδες και να συζητήσουν:

*α/ Μπορείτε να σκεφτείτε τυχόν παρεξηγήσεις στην επικοινωνία που έχετε βιώσει; Πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αυτό;*

*β/ Επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις καταστάσεις που συζητήθηκαν και δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων για να δείξετε πρώτα, την παρεξήγηση – τι συνέβη; Και δεύτερον, ένα παιχνίδι ρόλων για να δείξει πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί η παρεξήγηση. Θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα παιχνίδι ρόλων για κάθε κατάσταση που επιλέγετε να επιδείξετε.*

### **Βήμα 6:**

1/ Οι μαθητές θα παίξουν με τη σειρά τους τα παιχνίδια ρόλων τους. Μετά το πρώτο τους παιχνίδι ρόλων (η παρεξήγηση), θα πρέπει να ρωτήσουν τους άλλους μαθητές για τις ιδέες τους σχετικά με το πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αυτή η παρεξήγηση. Αφού αποκτήσουν κάποιες ιδέες, θα πρέπει να παίξουν το δεύτερο παιχνίδι ρόλων τους, πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί η παρεξήγηση.

### **Βήμα 7:**

1/ Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να δηλώσει ότι η υποβολή ερωτήσεων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αναζήτησης διευκρίνισης των λεγόμενων. Εάν δεν είστε σίγουροι - ρωτήστε! Στη συνέχεια, οι δάσκαλοι θα εφαρμόσουν την ακόλουθη δραστηριότητα για να το δείξουν στους μαθητές.

2/ Ζητήστε από κάθε μαθητή να σχηματίσει ένα ζευγάρι. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν ένα απλό σχέδιο χωρίς να αφήσουν τον συνεργάτη τους να δει. Μπορεί να είναι οτιδήποτε τους αρέσει. Στη συνέχεια θα πρέπει να περιγράψει την εικόνα στον συνεργάτη τους, ο οποίος θα πρέπει να τη ζωγραφίσει χωρίς να κάνει ερωτήσεις. Στη συνέχεια, μπορούν να συγκρίνουν τα σχέδια για να δουν πόσο ακριβή ήταν.

3/ Στη συνέχεια, αυτή η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται, αλλά αυτή τη φορά το άτομο που σχεδιάζει μπορεί να κάνει ερωτήσεις στο άτομο που περιγράφει. Θα πρέπει να συγκρίνουν τις εικόνες και να συζητήσουν αν ήταν πιο εύκολο αυτή τη φορά;

4/ Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει ανατροφοδότηση σχετικά με το εάν ήταν ευκολότερο να είναι πιο ακριβής όταν μπορούσαν να κάνουν ερωτήσεις. Και πρέπει να καταλήξουμε στο πόσο σημαντικό είναι να κάνουμε ερωτήσεις όταν δεν καταλαβαίνουμε κάτι.

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

[Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής για παιδιά και εφήβους στα σχολεία. Κομμάτι. 1, Εισαγωγή στις δεξιότητες ζωής για ψυχοκοινωνική ικανότητα. Κομμάτι. 2, Οδηγίες για διευκόλυνση της ανάπτυξης και εφαρμογής προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής \(who.int\)](#)

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Ένας υπολογιστής και ένας προβολέας ή ένας πίνακας.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να γραφτούν στον πίνακα ή να προετοιμαστούν εκ των προτέρων σε μια διαφάνεια του PowerPoint:

Διαφάνεια 1:

α/ Ορίστε την Επικοινωνία.

β/ Κάτω από ποιές συνθήκες είναι πιο πιθανό να πραγματοποιηθεί αποτελεσματική επικοινωνία;

Διαφάνεια 2:

α/ Μπορείτε να σκεφτείτε τυχόν παρεξηγήσεις στην επικοινωνία που έχετε βιώσει; Πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αυτό;

β/ Επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις καταστάσεις που συζητήθηκαν και δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων για να δείξετε πρώτα, την παρεξήγηση – τι συνέβη; Και δεύτερον, ένα παιχνίδι ρόλων για να δείξει πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί η παρεξήγηση. Θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα παιχνίδι ρόλων για κάθε κατάσταση που επιλέγετε να επιδείξετε.

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η πρακτική δραστηριότητα μπορεί να αξιολογηθεί ζητώντας από τους μαθητές να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης:

	1- αρνητικ	2	3	4	5 - θετικά
--	---------------	---	---	---	---------------

	ά				
Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τις επικοινωνιακές μας δεξιότητες.					
Πόσο αποτελεσματικό ήταν το μάθημα στην ανάπτυξη των επικοινωνιακών σας δεξιοτήτων;					
Θα χρησιμοποιείτε κάποια από τις πληροφορίες που έχετε μάθει για να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες από εδώ και στο εξής;					

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ "ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ: «ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ.»"

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιγράψτε τη μεθοδολογία διδασκαλίας της Προσέγγισης Δεξιοτήτων Ζωής και τα οφέλη της για την προαγωγή και ενίσχυση της ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

#### Διάρκεια:

Κατά προσέγγιση 60 λεπτά

#### Προηγούμενη προετοιμασία:

Απαιτείται πολύ λίγη προετοιμασία. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να προετοιμάσουν 2 διαφάνειες PowerPoint (το κείμενο παρέχεται παρακάτω) και να αντιγράψουν και να επικολλήσουν το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης και να εκτυπώσουν αρκετά αντίγραφα ώστε να υπάρχει ένα ανά μαθητή. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν ένα φυλλάδιο αντί για διαφάνειες του PowerPoint ή απλώς να επικολλήσουν το κείμενο στον πίνακα. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν επίσης να σκεφτούν κάποιες διλημματικές καταστάσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν οι έφηβοι σε περίπτωση που οι μαθητές δυσκολεύονται αυτό το κομμάτι, ώστε ο δάσκαλος να είναι προετοιμασμένος και να προσφέρει προτάσεις για χρήση στη δραστηριότητα λήψης αποφάσεων.

#### Εισαγωγή:

Ο στόχος αυτής της πρακτικής δραστηριότητας είναι να παρέχει στους εκπαιδευτικούς ένα δείγμα μαθήματος Προσέγγισης Δεξιοτήτων Ζωής για να το εφαρμόσουν στους μαθητές. Θα παρέχει στους εκπαιδευτικούς καλύτερη κατανόηση της μεθοδολογίας διδασκαλίας και των πλεονεκτημάτων της Προσέγγισης Δεξιοτήτων Ζωής.

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν το μάθημα.

Το μάθημα είναι ένα παράδειγμα δείγματος μαθήματος που προτείνει ο ΠΟΥ στο έγγραφό του «Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής για παιδιά και εφήβους στα σχολεία – Εισαγωγή και κατευθυντήριες γραμμές για τη διευκόλυνση της ανάπτυξης και υλοποίησης προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής».

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι τα μαθήματα Life-Skills συνήθως σχεδιάζονται ως μέρος ενός ολόκληρου προγράμματος και η διδασκαλία τους ως εφάπαξ με αυτόν τον τρόπο δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο όταν διδάσκονται διαδοχικά σε ένα ολόκληρο πρόγραμμα. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει απλώς να δώσει μια γεύση για το πώς θα ήταν ένα μάθημα Δεξιοτήτων Ζωής.

### **Διαδικασία δραστηριότητας:**

#### **Βήμα 1:**

1/ Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εισάγουν τη δραστηριότητα – να ενημερώνουν τους μαθητές ότι θα συμμετάσχουν σε ένα δείγμα μαθήματος δεξιοτήτων ζωής και θα τους δοθεί η ευκαιρία να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητά του στο τέλος.

2/ Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εισάγουν τον τίτλο του μαθήματος και να τον επισημάνουν: Λήψη αποφάσεων Βήμα-Βήμα

#### **Βήμα 2:**

1/ Οι εκπαιδευτικοί ξεκινούν ζητώντας από τους μαθητές να διερευνήσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφορετικών τρόπων λήψης αποφάσεων σε μικρές ομάδες:

a/ με παρόρμηση

b/ καθυστερώντας (ή «αναβάλλοντας» τη λήψη της απόφασης)

c/ με το να μην αποφασίζουν

d/ αφήνοντας τους άλλους να πάρουν την απόφαση για εμάς

e/ αξιολογώντας όλες τις επιλογές και στη συνέχεια αποφασίζοντας

2/ Αφού οι ομάδες είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν κάθε τρόπο, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να επαναφέρει την ομάδα για να συζητήσουν μαζί τις απόψεις τους. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να επιβεβαιώσει ότι η αξιολόγηση όλων των επιλογών και στη

συνέχεια η λήψη απόφασης είναι η καλύτερη επιλογή για χρήση κατά τη λήψη μιας σημαντικής απόφασης.

3/ Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το παρακάτω μοντέλο για τη λήψη αποφάσεων. Αυτό μπορεί να παρουσιαστεί σε μια διαφάνεια του PowerPoint.

Βήμα 1: Ονομάστε τις επιλογές και τις εναλλακτικές που εμπλέκονται στην απόφασή σας.

Βήμα 2: Συγκεντρώστε πληροφορίες σχετικά με την απόφαση (λαμβάνοντας υπόψη τις αξίες, τους στόχους και κάντε μια λίστα με τα γεγονότα που πρέπει να γνωρίζετε).

Βήμα 3: Καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής.

Βήμα 4: Πάρτε την απόφασή σας και αναφέρετε τους λόγους για αυτήν την επιλογή.

4/ Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν μερικά παραδείγματα καταστάσεων διλημάτων και επιγράφει τις προτάσεις τους. Για παράδειγμα, μια φίλη σας μοιράστηκε ότι ένας άγνωστος που γνώρισε στο διαδίκτυο της έστειλε μηνύματα και θέλει να τη συναντήσει. Σκέφτεται να τον συναντήσει. Σου λέει να μην το πεις σε κανέναν. Ανησυχείτε για αυτή, αλλά επίσης δεν θέλετε να προδώσετε την εμπιστοσύνη της. Τι πρέπει να κάνεις;

5/ Εφόσον έχουν επισημανθεί όλα τα διλήμματα του παραδείγματος, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ζητήσει από τους μαθητές να επιλέξουν ένα από τα διλήμματα σε μικρές ομάδες και να ακολουθήσουν το μοντέλο λήψης αποφάσεων για να καταλήξουν σε μια απόφαση. Εξηγήστε αφού θα παρουσιάσουν τα διλήμματα και θα αναφέρουν λεπτομερώς τα βήματα που έκαναν για να καταλήξουν στην απόφασή τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να βεβαιωθούν ότι κάθε ομάδα επιλέγει ένα διαφορετικό δίλημμα για να εργαστεί.

6/ Αφού οι εκπαιδευόμενοι πάρουν την απόφασή τους, φέρτε ξανά την ομάδα μαζί. Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει το δίλημά της και την απόφαση που πήρε, και πώς την πήρε, σε όλη την τάξη. Οι άλλοι μαθητές θα πρέπει να ακούσουν και να αποφασίσουν αν συμφωνούν ή όχι και γιατί.

7/ Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές εάν κάποιος αντιμετωπίζει ένα δίλημμα και θα ήθελε να το μοιραστεί και μπορούν να ακολουθήσουν το μοντέλο για να τους βοηθήσουν στην απόφασή τους.

8/ Συζήτηση: ο εκπαιδευτικός θα πρέπει στη συνέχεια να παρουσιάσει στους μαθητές μερικές ερωτήσεις για συζήτηση σε μικρές ομάδες. Αυτά μπορούν να παρουσιαστούν σε μια διαφάνεια ή φύλλο powerpoint.

1/ Έχετε πάρει απόφαση χρησιμοποιώντας αυτήν τη διαδικασία στο παρελθόν; Ποιο ήταν το δίλημμα, πώς καταλήξατε στην απόφασή σας και ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

2/ Έχετε πάρει ποτέ μια απόφαση που δεν βγήκε καλά; Θα σας βοηθούσε το μοντέλο λήψης αποφάσεων; Πως; Πώς θα μπορούσατε να είχατε πάρει μια διαφορετική απόφαση χρησιμοποιώντας αυτό το μοντέλο;

3/ Πώς ξέρετε αν έχετε όλα τα στοιχεία που απαιτούνται για να πάρετε μια απόφαση; Με ποιον θα μπορούσατε να μιλήσετε για να σας βοηθήσει;

### **Βήμα 3:**

Πώς ξέρετε αν έχετε όλα τα στοιχεία που απαιτούνται για να πάρετε μια απόφαση; Με ποιον θα μπορούσατε να μιλήσετε για να σας βοηθήσει;

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

WHO 'Εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ζωής για παιδιά και εφήβους στα σχολεία.'

[Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes \(who.int\)](#)

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Οι εκπαιδευτικοί θα χρειαστούν πρόσβαση σε υπολογιστή και προβολέα εάν σκοπεύουν να προβάλουν τις διαφάνειες. Εναλλακτικά, αυτές οι πληροφορίες θα μπορούσαν να παρουσιαστούν σε ένα φυλλάδιο ή σε έναν πίνακα..

### **PowerPoint διαφάνεια για το βήμα 2, σημείο 3:**

Βήμα 1: Ονομάστε τις επιλογές και τις εναλλακτικές που εμπλέκονται στην απόφασή σας.

Βήμα 2: Συγκεντρώστε πληροφορίες σχετικά με την απόφαση (λαμβάνοντας υπόψη τις αξίες, τους στόχους και κάντε μια λίστα με τα γεγονότα που πρέπει να γνωρίζετε).

Βήμα 3: Καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής.

Βήμα 4: Πάρτε την απόφασή σας και αναφέρετε τους λόγους για αυτήν την επιλογή.

### **PowerPoint διαφάνεια για το βήμα 2, σημείο 8:**

1/ Έχετε πάρει απόφαση χρησιμοποιώντας αυτήν τη διαδικασία στο παρελθόν; Ποιο ήταν το δίλημμα, πώς καταλήξατε στην απόφασή σας και ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

2/ Έχετε πάρει ποτέ μια απόφαση που δεν βγήκε καλά; Θα σας βοηθούσε το μοντέλο λήψης αποφάσεων; Πως; Πώς θα μπορούσατε να είχατε πάρει μια διαφορετική απόφαση χρησιμοποιώντας αυτό το μοντέλο;

3/ Πώς ξέρετε αν έχετε όλα τα στοιχεία που απαιτούνται για να πάρετε μια απόφαση; Με ποιον θα μπορούσατε να μιλήσετε για να σας βοηθήσει;

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η πρακτική δραστηριότητα μπορεί να αξιολογηθεί ζητώντας από τους μαθητές να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης:



	1 (ΑΡΝΗΤΙΚΑ)	2	3	4	5 (ΘΕΤΙΚΑ)
Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τις δεξιότητές μας στη λήψη αποφάσεων.					
Πόσο αποτελεσματικό ήταν το μάθημα λήψης αποφάσεων;					
Θα χρησιμοποιείτε αυτή τη μέθοδο από τώρα και στο εξής όταν παίρνετε αποφάσεις;					

### Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ** “Κριτική σκέψη χρησιμοποιώντας αλυσίδες αιτίου και αποτελέσματος”

#### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν τις γνωστικές τους δεξιότητες και κυρίως την κριτική ανάγνωση και σκέψη χρησιμοποιώντας στρατηγικές εντοπισμού και ανάλυσης αιτιών και αποτελεσμάτων.

Η δραστηριότητα υποστηρίζει τον στόχο και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της Ενότητας 4: Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία. Πιο συγκεκριμένα, οι δάσκαλοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα αναπτύξουν γνώση του τι είναι οι γνωστικές δεξιότητες (κριτική σκέψη, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων) και θα είναι σε θέση να ορίσουν αποτελεσματικούς τρόπους ενίσχυσης των γνωστικών δεξιοτήτων που θα εφαρμόζονται στην καθημερινή σχολική ζωή.

#### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

##### Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια της δραστηριότητας «Κριτική σκέψη με χρήση αλυσίδων αιτίας και αποτελέσματος» μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τη σύνθεση των μαθητών (π.χ. ηλικία, αριθμός, μαθησιακές δυσκολίες). Ωστόσο, η δραστηριότητα μπορεί συνήθως να ολοκληρωθεί σε 60 λεπτά:

- Εισαγωγή: 5 λεπτά- Παρέχετε μια σύντομη εισαγωγή για τα βήματα της δραστηριότητας
- Δραστηριότητα: 35 λεπτά- Βοηθήστε τους μαθητές να διερευνήσουν και να καταγράψουν τις σχέσεις αιτίου-αποτελέσματος που αναφέρονται στο αναγνωστικό

κείμενο. Δώστε τους χρόνο να ολοκληρώσουν τις δικές τους αλυσίδες αιτίου-αποτελέσματος.

-Αναστοχασμός: 10 λεπτά- Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν την εμπειρία τους από τη χρήση γραφικών οργανωτών.

-Δράση επέκτασης ή εργαλείο αξιολόγησης: 10 λεπτά (προαιρετικό))

### **Προηγούμενη Προετοιμασία**

- Επιλογή ενός αναγνωστικού αποσπάσματος ως κειμένου κεντρικού προβληματισμού
- Εκτύπωση διαγραμμάτων αλυσίδας σε μεγάλα κομμάτια χαρτιού.

### **Περιγραφή**

1. Πρώτα, παρέχετε στους μαθητές μια επισκόπηση του κειμένου που περιγράφει λεπτομερώς τα κύρια γεγονότα και το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Στη συνέχεια, εισαγάγετε τις έντυπες Αλυσίδες Αιτίας και Αποτελέσματος για να εργαστείτε στο επιλεγμένο αναγνωστικό υλικό.
2. Ενώ διαβάζετε ένα κείμενο με την τάξη, ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τα βασικά γεγονότα ή ενέργειες στην ιστορία.
3. Στη συνέχεια, οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να προσδιορίσουν εάν κάθε γεγονός ή ενέργεια είναι αιτία ή αποτέλεσμα. Στη συνέχεια, οι μαθητές καταγράφουν κάθε γεγονός ή ενέργεια στην αλυσίδα αιτίου-αποτελέσματος
4. Τέλος, οι μαθητές εργάζονται ξανά σε ομάδες για να καταγράψουν ξανά σε μια αλυσίδα αιτιακών σχέσεων μια πιθανή λύση στο πρόβλημα που αναφέρθηκε κατά την ανάγνωση. Ενθαρρύνετε έναν μαθητή από κάθε ομάδα να παρουσιάσει σε όλη την τάξη τη λύση που επεξεργάστηκε η ομάδα τους χρησιμοποιώντας το διάγραμμά της.

### **Προαιρετικό υλικό**

Τα γραφικά φυλλάδια που διανέμονται μπορούν να διαφοροποιηθούν για διάφορους μαθητικούς πληθυσμούς. Μια ομάδα μπορεί να λάβει ένα κενό γράφημα, ενώ μια άλλη ομάδα μπορεί να λάβει ένα γράφημα με ένα παράδειγμα και μια άλλη ομάδα μπορεί να λάβει έναν οργανωτή γραφικών που συνήθως έχει γίνει και λειτουργεί ως "καθοδηγούμενες σημειώσεις". Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βοηθήσετε τους μαθητές που μπορεί να δυσκολεύονται με τη διαδικασία, αλλά και να ζητήσετε από τους μαθητές να μοιραστούν τη σκέψη τους από τη διαφορετική χρήση των διαγραμμάτων

### **Μεθοδολογικές συστάσεις**

Η επιτυχής διεξαγωγή της δραστηριότητας απαιτεί:

- Ενημέρωση των μαθητών για τη χρήση της Αλυσίδας Αιτίας και Αποτελέσματος, ένα γραφικό που αποτελείται από μια σειρά διαδοχικών πλαισίων που ενώνονται με βέλη. Οι μαθητές καταγράφουν συμβάντα στα πλαίσια για να εμφανίσουν τις μεταξύ τους σχέσεις. Καθώς συμβαίνει ένα συμβάν, μπορούν εύκολα να εντοπίσουν το επόμενο συμβάν που προκαλεί. Έτσι, συνειδητοποιούν πώς τα ίδια τα αποτελέσματα γίνονται αιτίες που τους επιτρέπουν να κατανοήσουν ένα κείμενο, αλλά και να οργανώσουν τις πληροφορίες τους συνεκτικά, στρατηγικά, προκειμένου να λύσουν πιθανά προβλήματα που αντιμετωπίζουν.
- Παροχή σαφών οδηγιών στους μαθητές σχετικά με τους στόχους και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν
- Ενθάρρυνση των μαθητών που αγωνίζονται να επισημάνουν τις αιτιώδεις σχέσεις

#### ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

Μερικοί σύνδεσμοι που μπορεί να είναι χρήσιμοι για τους εκπαιδευτικούς για την προετοιμασία ή την ανάπτυξη δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την ανάπτυξη σχέσεων αιτίου-αποτελέσματος και της κριτικής σκέψης γενικά είναι:

- Διδασκαλία της αιτίας και του αποτελέσματος στην ανάγνωση και τη γραφή:

Αυτό το άρθρο παρέχει στους εκπαιδευτικούς στρατηγικές για τη διδασκαλία της αιτίας και του αποτελέσματος. Περιλαμβάνει δραστηριότητες που χρησιμοποιούν οργανωτές γραφικών αιτίας και αποτελέσματος για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, καθώς και ένα εκπαιδευτικό βίντεο αιτίας και αποτελέσματος που απεικονίζει την πρακτική.

- <https://literacyideas.com/teaching-cause-effect-in-english/>
- Ποιοι είναι οι καλύτεροι οργανωτές γραφικών για την προώθηση της κριτικής σκέψης;

Αυτό το άρθρο περιλαμβάνει ιδέες για την αξιοποίηση των πιο κοινών τύπων οργανωτών γραφικών στην τάξη, καθώς και ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία, την κοινή χρήση και την προσαρμογή γραφικών οργανωτών στο διαδίκτυο.

- <https://www.teachthought.com/critical-thinking/best-graphic-organizers/>
- Πόροι: Διαδικτυακές συλλογές και δημοσιεύσεις διδακτικών οδηγιών, πηγαίο υλικό και επαγγελματικές πηγές
  - <https://tc2.ca/en/creative-collaborative-critical-thinking/resources/>
- Κριτική σκέψη στην τάξη.

Αυτός ο ιστότοπος μπορεί να παρέχει ιδέες για καλές πρακτικές και μελέτες περιπτώσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της κριτικής σκέψης των μαθητών.

- <https://geography.org.uk/critical-thinking-in-the-classroom/>
- Τέσσερις συνεργατικές μεθοδολογίες για την προώθηση της κριτικής σκέψης σε τάξεις Γυμνασίου και Λυκείου
  - [Critical Thinking Toolkit - Organization of American States](#)

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Η δραστηριότητα της αλυσίδας αιτίου και αποτελέσματος απαιτεί ένα κεντρικό κείμενο που διανέμεται σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή (εάν όλοι οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή). Τα διαγράμματα αλυσίδας τυπωμένα σε κάρτες A4 είναι απαραίτητα για τη συμπλήρωση των μαθητών. Ένα ερωτηματολόγιο ή μια λίστα παρατήρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αξιολόγησης της διαδικασίας, αλλά είναι προαιρετικό.

Τα υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα «Κριτική σκέψη με χρήση αλυσίδων αιτίας και αποτελέσματος» είναι:

- Φύλλο κειμένου
- Μαρκαδόροι
- Φύλλα χαρτιού

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση της δραστηριότητας μπορεί να προκύψει από συνδυασμό ποσοτικών κλιμάκων και ποιοτικών κριτηρίων. Πιθανά εργαλεία αξιολόγησης για την αξιολόγηση της δραστηριότητας «Κριτική σκέψη με χρήση αλυσίδων αιτίας και αποτελέσματος» είναι:

- **Παρατήρηση διαδικασίας:** Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι δάσκαλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ρουμπρίκες (άριστα-πολύ καλό-ικανοποιητικό-μη ικανοποιητικό) ή να κρατήσουν σημειώσεις για να καταγράψουν το επίπεδο δέσμευσης των μαθητών, τον βαθμό και τα σημεία δυσκολίας τους, καθώς και πιθανές οργανωτικές αδυναμίες (π.χ. περιορισμένος χρόνος για την ολοκλήρωσή του, πυκνή δομή της δραστηριότητας, ελλείψεις οδηγίες ή υλικά που χρησιμοποιήθηκαν). Στόχος είναι να εντοπιστούν ποιοι μαθητές ή τομείς της διαδικασίας χρειάζονται υποστήριξη.
- **Ομαδική συζήτηση:** Οι μαθητές και οι δάσκαλοι μπορούν από κοινού να υποβάλουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους σε μια ποιοτική αξιολόγηση της δραστηριότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, οι δάσκαλοι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις όπως "Ποια από τα διαγράμματα αλυσίδας των συμμαθητών σας ήταν πιο κατατοπιστικά κατά την άποψή σας;" ή "Τι μάθατε για την αλληλουχία αιτίας και αποτελέσματος κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;"
- **Ερωτηματολόγιο μαθητών:** Ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο κλειστής κλίμακας μπορεί να δοθεί στους μαθητές για να βαθμολογήσουν τη δραστηριότητα και πώς μπορεί να τους βοήθησε να δουν τις σχέσεις μεταξύ των γεγονότων. Θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιήσουν μια ερώτηση ανοιχτού τύπου για να καταγράψουν τι αναμένουν να βελτιωθεί στην πιθανή μελλοντική χρήση της
- **Αξιολόγηση άσκησης επέκτασης:** Μπορεί προαιρετικά να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να γράψουν μια παράγραφο αιτίου-αποτελέσματος σε επιπλέον χρόνο σχετικά με το πρόβλημα που αναφέρεται στο κείμενο ανάγνωσης. Ο πιθανός

εμπλουτισμός των επιχειρημάτων των μαθητών μπορεί να αποτελέσει ποιοτικό κριτήριο για την αξιολόγηση της δραστηριότητας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ "ΑΦΗΓΗΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ FREITAG"

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές να σχηματίσουν και να εκφράσουν με δημιουργικό τρόπο απόψεις για σημαντικά θέματα που αφορούν τους ίδιους, τη σχολική κοινότητα ή την ευρύτερη περιοχή όπου ζουν. Επιπλέον, επιδιώκει να αναπτύξει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης και αφήγησης, να βελτιώσει την προσοχή, τη συγκέντρωση και τις δεξιότητες ακρόασης. Τέλος, ενισχύει την υπομονή και την αντοχή.

Η αφήγηση είναι μια από τις παλαιότερες, αν όχι η παλαιότερη μέθοδος επικοινωνίας ιδεών και εικόνων. Η αφήγηση ιστοριών είναι μια γλωσσική δραστηριότητα που είναι εκπαιδευτική επειδή επιτρέπει στα άτομα να μοιραστούν την προσωπική τους κατανόηση με άλλους, δημιουργώντας έτσι συναλλαγές υπό διαπραγμάτευση (Egan, 1995 & 1999). Χωρίς αυτή τη διαδραστική αφηγηματική εμπειρία οι άνθρωποι δεν θα μπορούσαν να εκφράσουν τη γνώση ή τη σκέψη τους. Όπως επισημαίνει ο Bruner (1986), η αφήγηση είναι μέρος του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι μεταφράζουν την προσωπική τους εμπειρία κατανόησης σε μια δημόσια πολιτιστικά διαπραγματευόμενη μορφή.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

#### Διάρκεια

Η διάρκεια ποικίλλει και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (αριθμός και ηλικία μαθητών/εκπαιδευομένων, διαθέσιμοι πόροι, μαθησιακές δυσκολίες). Γενικά, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί σε 60 λεπτά:

- Εισαγωγή 10 λεπτά: Δώστε μια σύντομη εισαγωγή των βημάτων της δραστηριότητας και παρουσιάστε την «Πυραμίδα του Freitag» χρησιμοποιώντας ένα σύντομο λογοτεχνικό κείμενο ως παράδειγμα.
- Δραστηριότητα 40 λεπτά: Οι μαθητές δημιουργούν και λένε μια φανταστική ιστορία χρησιμοποιώντας τεχνικές αφήγησης κειμένου παράλληλα με την τέχνη της αφήγησης.
- Αναστοχασμός 10 λεπτά: Οι μαθητές αναλογίζονται την εμπειρία τους από τη δημιουργία, την αφήγηση και την ακρόαση μιας ιστορίας.

#### Προηγούμενη Προετοιμασία

- Επιλογή διηγήματος με ενδιαφέρον θέμα στο οποίο επαληθεύεται η πλοκή της Πυραμίδας του Freitag.
- Εκτύπωση διηγήματος

#### Περιγραφή

Βήμα 1. Παρέχετε μια σύντομη εισαγωγή της δραστηριότητας. Στη συνέχεια, πείτε ή διαβάστε εκφραστικά στους μαθητές μια μικρή ιστορία. Μοιράστε ένα αντίγραφο της ιστορίας και παρουσιάστε την Πυραμίδα του Freytag. Στη συνέχεια, επιβεβαιώστε ότι η πλοκή της ιστορίας ακολουθεί αυτό το μοτίβο.

Βήμα 2. Ζητήστε από τους μαθητές να εκφράσουν συνοπτικά, μονολεκτικά αν είναι δυνατόν, θέματα (προσωπικά, σχολικά, κοινωνικά) που τους απασχολούν. Καταγράψτε τις λέξεις-κλειδιά στον πίνακα. (Καταιγισμός ιδεών).

Βήμα 3. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες. Τους ζητείται να επιλέξουν μία από τις λέξεις/θέματα (κοινά για όλες τις ομάδες) στον πίνακα και να φτιάξουν μια μικρή ιστορία για να πουν στους συμμαθητές τους. Κάθε ομάδα επιλέγει και ετοιμάζει τον δικό της αφηγητή.

Βήμα 4. Οι αφηγητές κάθε ομάδας λένε στην τάξη την ιστορία που δημιούργησαν. Ακολουθεί συζήτηση στην οποία εκφράζονται κριτικές για τις ιστορίες που ακούστηκαν και περαιτέρω σκέψεις για το υπό συζήτηση θέμα.

#### **Προαιρετικό υλικό**

Εάν οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση των υπολογιστών και το εργαστήριο υπολογιστών είναι διαθέσιμο, μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια ψηφιακή αφήγηση (Digital storytelling) εκφράζοντας τις σκέψεις και τις ιδέες τους όχι μόνο με λέξεις αλλά και με εικόνες και ήχο.

#### **Μεθοδολογικές συστάσεις**

Μεθοδολογικές συστάσεις για τη δραστηριότητα αφήγησης:

- Καθορισμός σαφών στόχων: Συνιστάται στους δασκάλους να καθορίζουν σαφείς μαθησιακούς στόχους για τους μαθητές. Ποιες γνωστικές δεξιότητες πρόκειται να αναπτύξουν;
- Παροχή σαφών οδηγιών: Οι δάσκαλοι πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι μαθητές κατανοούν τις οδηγίες για τη δραστηριότητα.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής: Οι δάσκαλοι πρέπει να ενθαρρύνουν όλους τους μαθητές να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα, ακόμα κι αν είναι διστακτικοί ή ντροπαλοί. Αυτό θα βοηθήσει στη δημιουργία ενός θετικού και περιεκτικού μαθησιακού περιβάλλοντος.
- Ενθάρρυνση του προβληματισμού: Συνιστάται στους δασκάλους να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους. Αυτό θα βοηθήσει στην ενίσχυση των εννοιών και των δεξιοτήτων που έμαθαν.

#### **ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ**

Χρήσιμοι σύνδεσμοι για δασκάλους και εκπαιδευτικούς για να προετοιμάσουν και να αναπτύξουν δραστηριότητες που στοχεύουν στην ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας την αφήγηση:

- Η δύναμη της αφήγησης: Πώς η προφορική αφήγηση επηρεάζει τις σχέσεις των παιδιών στις τάξεις. *International Journal of Education & the Arts*. 2:
  - [Mello: The Power of Storytelling. Volume 2 Number 1](#)
- Ένας διαδικτυακός οδηγός πόρων για την πυραμίδα του Freytag:
  - <https://www.quickbase.com/articles/an-online-resource-guide-to-freytags-pyramid>
- Δραστηριότητες στην τάξη για την Εθνική Εβδομάδα Αφήγησης:
  - <https://www.trueeducationpartnerships.com/schools/11-classroom-activities-for-national-storytelling-week/>
- Αφήγηση/Διδασκαλία Αγγλικών/ Βρετανικό Συμβούλιο:
  - <https://www.teachingenglish.org.uk/teaching-resources/teaching-secondary/activities/pre-intermediate-a2/storytelling>

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

- Φύλλα με κείμενο
- Στυλό ή μολύβια
- Φύλλα χαρτιού
- Υπολογιστές (προαιρετικό)

#### ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Μερικά εργαλεία αξιολόγησης και οδηγίες για την αξιολόγηση της δραστηριότητας Αφήγησης ιστορίας είναι:

- Παρατήρηση διαδικασίας: Οι δάσκαλοι παρατηρούν τους μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και κρατούν σημειώσεις για να καταγράψουν το επίπεδο δέσμευσης και συμμετοχής των μαθητών.
- Ομαδική συζήτηση: Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους σε μια ποιοτική αξιολόγηση της δραστηριότητας. Θα πρέπει να ζητηθεί από τους μαθητές να παράσχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη δραστηριότητα.
- Ερωτηματολόγιο μαθητή: Ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο κλειστής κλίμακας μπορεί να δοθεί στους μαθητές για να βαθμολογήσουν τη δραστηριότητα και πώς μπορεί να τους βοήθησε να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους.

Τα συμπεράσματα της αξιολόγησης μέσω των προαναφερθέντων εργαλείων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της δραστηριότητας για μελλοντική χρήση.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ “ΧΑΡΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ”

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Ο στόχος είναι να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες και την ενσυναίσθηση διερευνώντας διαφορετικές οπτικές και συναισθήματα.

Η δραστηριότητα υποστηρίζει τον στόχο και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της Ενότητας 4: Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία. Πιο συγκεκριμένα, οι δάσκαλοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα αναπτύξουν γνώση του τι είναι οι συναισθηματικές δεξιότητες (διαχείριση άγχους, διαχείριση θυμού και αυτοέλεγχος) και θα μπορούν να ορίσουν αποτελεσματικά τρόπους διαχείρισης συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα εφαρμόζονται στην καθημερινή σχολική ζωή.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

#### Διάρκεια

Η διάρκεια της δραστηριότητας των Χαρτών Ενσυναίσθησης μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τους συγκεκριμένους στόχους και στόχους της δραστηριότητας, καθώς και την ηλικία και το εύρος προσοχής των μαθητών. Ακολουθούν ορισμένες γενικές οδηγίες για τη διάρκεια της δραστηριότητας:

- Εισαγωγή: 5-10 λεπτά - Παρέχετε μια σύντομη εισαγωγή στην ενσυναίσθηση και τη δραστηριότητα.
- Δραστηριότητα: 20-30 λεπτά - Δώστε χρόνο στους μαθητές να συμπληρώσουν τους χάρτες ενσυναίσθησης και να συζητήσουν τις εμπειρίες τους με τους συμμαθητές τους.
- Αναστοχασμός: 10-15 λεπτά - Ζητήστε από τους μαθητές να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους και τι έμαθαν για την ενσυναίσθηση.
- Δραστηριότητα επέκτασης ή εργαλείο αξιολόγησης: 10-15 λεπτά (προαιρετικό) - Εάν επιλέξετε να συμπεριλάβετε μια δραστηριότητα επέκτασης ή ένα εργαλείο αξιολόγησης, διαθέστε επιπλέον χρόνο ανάλογα.

Η δραστηριότητα των Χαρτών Ενσυναίσθησης μπορεί συνήθως να ολοκληρωθεί σε 45-60 λεπτά. Ωστόσο, είναι σημαντικό να προσαρμόσετε τη διάρκεια ώστε να ταιριάζει στις συγκεκριμένες ανάγκες των μαθητών σας και να διασφαλίσετε ότι έχουν αρκετό χρόνο για να ασχοληθούν πλήρως με τη δραστηριότητα και να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους.

#### Προηγούμενη προετοιμασία

Η δραστηριότητα των Χαρτών Ενσυναίσθησης θα απαιτήσει κάποια προετοιμασία εκ των προτέρων. Ακολουθούν μερικά προτεινόμενα βήματα για να προετοιμαστούν οι εκπαιδευτικοί για αυτήν τη δραστηριότητα:

- Επιλογή κατάλληλων εικόνων ή εικόνων που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα ή καταστάσεις. Οι δάσκαλοι μπορούν να τα βρουν στο διαδίκτυο ή να δημιουργήσουν τα δικά τους.
- Εκτύπωση ή συλλογή μεγάλων κομματιών χαρτιού ή πίνακα αφίσας για χρήση ως χάρτες ενσυναίσθησης.



- Ρύθμιση χρονοδιακόπτη για παρακολούθηση του χρόνου δραστηριότητας.
- Προετοιμασία αυτοκόλλητων σημειώσεων και μαρκαδόρων για χρήση από τους μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Εξοικειωθούν με τις οδηγίες της δραστηριότητας ώστε να μπορούν να τις εξηγήσουν ξεκάθαρα στους μαθητές.

## Περιγραφή

Οι εκπαιδευτικοί ξεκινούν εξηγώντας την έννοια της ενσυναίσθησης και γιατί είναι σημαντική για την οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων με τους άλλους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα από την καθημερινή ζωή για να καταδείξουν τη σημασία της ενσυναίσθησης, όπως συγκρούσεις που προκύπτουν λόγω παρεξηγήσεων ή έλλειψης κατανόησης των προοπτικών των άλλων.

Το επόμενο βήμα είναι μια εισαγωγή στην έννοια του χάρτη ενσυναίσθησης. Ο χάρτης ενσυναίσθησης είναι ένα οπτικό εργαλείο που βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν διαφορετικές προοπτικές και συναισθήματα που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αποτελείται από τέσσερα τεταρτημόρια που φέρουν τις ετικέτες «Πες», «Σκέψου», «Κάνε» και «Νιώσε».

Στη συνέχεια, οι μαθητές θα εργαστούν σε ζευγάρια για να δημιουργήσουν έναν χάρτη ενσυναίσθησης για μια κατάσταση της επιλογής τους.

Κάθε ζευγάρι θα σχεδιάσει έναν χάρτη ενσυναίσθησης σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή αφίσα για την κατάσταση που έχει επιλέξει. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες, εικόνες ή σύμβολα για να αναπαραστήσουν διαφορετικά συναισθήματα και προοπτικές.

-Στο τεταρτημόριο "Say", οι μαθητές μπορούν να γράψουν τι μπορεί να πουν διαφορετικά άτομα στην κατάσταση που έχουν επιλέξει.

- Στο τεταρτημόριο «Σκέψου», τι μπορεί να σκέφτονται διαφορετικοί άνθρωποι.

- Στο τεταρτημόριο "Do", τι μπορεί να κάνουν διαφορετικοί άνθρωποι ή πώς μπορεί να ενεργούν. - Τέλος, στο τεταρτημόριο «Νιώσε», ζητήστε τους να γράψουν τι μπορεί να νιώθουν διαφορετικοί άνθρωποι.

Μόλις ολοκληρωθούν οι χάρτες ενσυναίσθησης, οι δάσκαλοι μπορούν να ζητήσουν από κάθε ζευγάρι να μοιραστεί τον χάρτη του με την τάξη. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές στους χάρτες τους και να σκεφτούν πώς διαφορετικές οπτικές γωνίες και συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν την έκβαση μιας κατάστασης.

Οι δάσκαλοι ολοκληρώνουν τη δραστηριότητα ζητώντας από τους μαθητές να αναλογιστούν τι έχουν μάθει για την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως "Τι σας εξέπληξε με αυτή τη δραστηριότητα;" ή "Πώς μπορούν οι χάρτες ενσυναίσθησης να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε διαφορετικές προοπτικές και συναισθήματα;"

## Εκτίμηση

- Παρατηρήσεις: Παρατηρήστε τους μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και σημειώστε το επίπεδο δέσμευσης και συμμετοχής τους.
- Στοχασμοί: Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με το τι έμαθαν για την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ομαδική ανατροφοδότηση: Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν σχόλια για τη δραστηριότητα, όπως τι τους άρεσε και τι βρήκαν πρόκληση. Χρησιμοποιήστε αυτά τα σχόλια για να βελτιώσετε τη δραστηριότητα για μελλοντική χρήση.

### **Υποχρεωτικά και προαιρετικά στοιχεία**

Δεν υπάρχουν υποχρεωτικά στοιχεία για τη δραστηριότητα των Χαρτών Ενσυναίσθησης, αλλά εδώ είναι μερικά προαιρετικά στοιχεία που θα μπορούσαν να βελτιώσουν τη δραστηριότητα:

- Σύντομη εισαγωγή στην έννοια της ενσυναίσθησης πριν από την έναρξη της δραστηριότητας και τη σημασία της για την ανάπτυξη ισχυρών διαπροσωπικών δεξιοτήτων.
- Ομαδική συζήτηση μετά τη δραστηριότητα για προβληματισμό σχετικά με το τι έμαθαν οι μαθητές για την ενσυναίσθηση και πώς μπορεί να εφαρμοστεί σε πραγματικές καταστάσεις.
- Επέκταση δραστηριότητας ζητώντας από τους μαθητές να δημιουργήσουν τους δικούς τους χάρτες ενσυναίσθησης με βάση μια προσωπική εμπειρία ή ένα σενάριο. Αυτό θα επιτρέψει στους μαθητές να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους ενσυναίσθησης και να εξερευνήσουν διαφορετικές προοπτικές.
- Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της δραστηριότητας, ανάπτυξη ενός εργαλείου αξιολόγησης, όπως ένα ερωτηματολόγιο ή ένα φύλλο προβληματισμού, για τη μέτρηση της κατανόησης των μαθητών σχετικά με την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες.

Φυσικά, αυτά τα στοιχεία είναι προαιρετικά και μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν στις συγκεκριμένες ανάγκες και τους στόχους των εκπαιδευτικών για τη δραστηριότητα

### **Μεθοδολογικές συστάσεις**

Οι μεθοδολογικές συστάσεις για τη δραστηριότητα των Χαρτών Ενσυναίσθησης περιλαμβάνουν τον καθορισμό σαφών στόχων (ποιες συγκεκριμένες δεξιότητες ή έννοιες θέλουν να μάθουν οι δάσκαλοι;), παρέχοντας σαφείς οδηγίες για να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές ολοκληρώνουν σωστά την εργασία και μπορούν να επικεντρωθούν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ενσυναίσθησής τους, ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό, συμμετοχή σε ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, προσαρμόζοντας τη δραστηριότητα στις ανάγκες των μαθητών με βάση την ηλικία, την κουλτούρα ή το υπόβαθρό τους και παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση για να βοηθήσουν τους μαθητές να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους ενσυναίσθησης. Η τήρηση αυτών των συστάσεων θα διασφαλίσει ότι η δραστηριότητα είναι αποτελεσματική και πολύτιμη για

τους μαθητές στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών τους δεξιοτήτων και της ενσυναίσθησης..

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

Μερικοί σύνδεσμοι που μπορεί να είναι χρήσιμοι για τους εκπαιδευτές να προετοιμάσουν ή να αναπτύξουν δραστηριότητες που σχετίζονται με διαπροσωπικές δεξιότητες και ενσυναίσθηση είναι:

- Δραστηριότητες Διδασκαλίας Ανοχής - Ενσυναίσθησης: Αυτή η πηγή προσφέρει μια συλλογή από δραστηριότητες και σχέδια μαθημάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διδασκαλία της ενσυναίσθησης στους μαθητές. Περιλαμβάνει δραστηριότητες για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, από το δημοτικό μέχρι το λύκειο.
  - <https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/empathy-activities>
- Edutopia - Χτίζοντας ενσυναίσθηση στις τάξεις και στα σχολεία: Αυτό το άρθρο παρέχει συμβουλές και στρατηγικές για τους δασκάλους για την προώθηση της ενσυναίσθησης στην τάξη και στο σχολικό περιβάλλον. Περιλαμβάνει ιδέες για δραστηριότητες, όπως παιχνίδια ρόλων και έργα κοινοτικής υπηρεσίας, που μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους ενσυναίσθησης.
  - <https://www.edutopia.org/article/building-empathy-classrooms-and-schools>
- Greater Good Science Center - Empathy: Αυτός ο ιστότοπος προσφέρει πόρους και άρθρα που βασίζονται σε έρευνα που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια. Περιλαμβάνει δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς, όπως η άσκηση «Τρία καλά πράγματα» και η δραστηριότητα «Ευγενικός Νους, Συμπονεμένος κόσμος».
  - <https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition>
- Teaching Channel - Teaching Empathy: Αυτό το βίντεο παρουσιάζει το μάθημα ενός δασκάλου γυμνασίου για την ενσυναίσθηση και περιλαμβάνει στρατηγικές για τη διδασκαλία της ενσυναίσθησης στους μαθητές, όπως η χρήση λογοτεχνίας και το παιχνίδι ρόλων.
  - <https://www.teachingchannel.com/video/teaching-empathy>
- Mindful Schools - Mindfulness in Schools: Αυτός ο οργανισμός προσφέρει εκπαίδευση και πόρους στους εκπαιδευτικούς για να ενσωματώσουν πρακτικές ενσυνείδησης στις τάξεις τους. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν τις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και να βελτιώσουν την ενσυναίσθησή τους.
  - <https://www.mindfulschools.org/what-is-mindfulness/mindfulness-in-education/>

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Η δραστηριότητα των Χαρτών Ενσυναίσθησης δεν απαιτεί υπολογιστή, Διαδίκτυο, προβολέα ή πίνακα. Ωστόσο, τα υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα των Χαρτών Ενσυναίσθησης είναι:μαρκαδόροι ,αυτοκόλλητες σημειώσεις , εικόνες που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα ή καταστάσεις. Ένα φύλλο δραστηριότητας ή φύλλο εργασίας μπορεί να είναι χρήσιμο για να καθοδηγήσει τους μαθητές στη δραστηριότητα, αλλά δεν είναι απολύτως απαραίτητο. Ένα ερωτηματολόγιο ή μια λίστα ελέγχου μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αξιολόγησης για να εκτιμηθεί η κατανόηση των μαθητών σχετικά με την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες, αλλά είναι προαιρετικό.

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Μερικά πιθανά εργαλεία αξιολόγησης και οδηγίες για την αξιολόγηση της δραστηριότητας των Χαρτών Ενσυναίσθησης είναι:

- Ερωτηματολόγια και κλίμακες, που αξιολογούν την ικανότητα των μαθητών να ολοκληρώσουν τον χάρτη ενσυναίσθησης με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα, συμπεριλαμβανομένων κριτηρίων όπως η αναγνώριση συναισθημάτων, η περιγραφή σκέψεων και συναισθημάτων καθώς και η επίδειξη δεξιοτήτων ενσυναίσθησης. Οι δάσκαλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια κλίμακα 3 ή 5 βαθμών για να βαθμολογήσουν την απόδοση των μαθητών σε κάθε κριτήριο
- Αξιολόγηση από ομοτίμους, όπου οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν ο ένας τους χάρτες ενσυναίσθησης του άλλου και να παρέχουν ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους. Οι δάσκαλοι πρέπει να ενθαρρύνουν τους μαθητές να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένα δυνατά σημεία και αδυναμίες και να παρέχουν συγκεκριμένα παραδείγματα για να υποστηρίξουν τα σχόλιά τους.
- Αυτοστοχασμός, όπου οι δάσκαλοι θα μπορούσαν να ζητήσουν από τους μαθητές να σκεφτούν τις δικές τους δεξιότητες ενσυναίσθησης και πώς έχουν βελτιωθεί μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Επίσης, μπορούν να παρέχουν ένα φύλλο προβληματισμού ή ένα ερωτηματολόγιο με προτροπές για να καθοδηγήσουν τη σκέψη τους. Για παράδειγμα, μπορεί να ζητήσουν από τους μαθητές να εντοπίσουν συγκεκριμένες καταστάσεις όπου έχουν δείξει ενσυναίσθηση ή να περιγράψουν πώς σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης στο μέλλον.
- Ομαδική συζήτηση, όπου οι δάσκαλοι θα μπορούσαν να οδηγήσουν μια ομαδική συζήτηση για να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας, να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση και να ζητήσουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση για τη δραστηριότητα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της δραστηριότητας για μελλοντική χρήση.

Έτσι, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό εργαλείων αξιολόγησης, όπως ερωτηματολόγια, αξιολογήσεις από ομοτίμους, αυτοστοχασμό και ομαδικές συζητήσεις, μπορεί να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας

των Χαρτών Ενσυναίσθησης και να εντοπίσετε τομείς προς βελτίωση. Οι δάσκαλοι πρέπει να βεβαιωθούν ότι παρέχουν σαφείς οδηγίες και κατευθυντήριες γραμμές για κάθε εργαλείο αξιολόγησης και να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα για να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους μαθητές και να βελτιώσουν τη δραστηριότητα για μελλοντική χρήση.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ»

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Προτείνεται να χρησιμοποιείται σε περιόδους στρες ή συναισθηματικής δυσφορίας, οι μαθητές μπορούν να ανατρέξουν στις κάρτες για καθοδήγηση και υποστήριξη. Μπορούν να επιλέξουν μια στρατηγική αντιμετώπισης που να τους έχει απήχηση και να τη χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να αισθάνονται πιο προσγειωμένοι και να έχουν τον έλεγχο.

Εκτός από την παροχή άμεσης υποστήριξης σε περιόδους στρες, οι Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν μακροπρόθεσμες δεξιότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης. Χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε τακτική βάση, οι μαθητές μπορούν να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους πιο αποτελεσματικά και να αναπτύσσουν υγιεινές συνήθειες για αυτοφροντίδα.

Η δραστηριότητα Emotional Coping Cards είναι ένας συναρπαστικός τρόπος για να βοηθήσετε τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης. Παρέχοντας πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους και των συντριπτικών συναισθημάτων, τα σχολεία μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αισθάνονται πιο ενδυναμωμένοι και να ελέγχουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Η δραστηριότητα υποστηρίζει τον στόχο και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της Ενότητας 4: Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία. Πιο συγκεκριμένα, οι δάσκαλοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα αναπτύξουν γνώση του τι είναι οι συναισθηματικές δεξιότητες (διαχείριση άγχους, διαχείριση θυμού και αυτοέλεγχος) και θα μπορούν να ορίσουν αποτελεσματικά τρόπους διαχείρισης συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα εφαρμόζονται στην καθημερινή σχολική ζωή.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

#### **Διάρκεια**

Η διάρκεια της δραστηριότητας «Κάρτες συναισθηματικής αντιμετώπισης» μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τους στόχους και τις ανάγκες της ομάδας. Ακολουθούν ορισμένοι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον προσδιορισμό της διάρκειας της δραστηριότητας:

Μέγεθος ομάδας: Όσο μεγαλύτερη είναι η ομάδα, τόσο περισσότερος χρόνος μπορεί να διαρκέσει η δραστηριότητα για να διασφαλιστεί ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν.

Αριθμός στρατηγικών αντιμετώπισης: Όσο περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισης περιλαμβάνονται στις κάρτες, τόσο περισσότερος χρόνος μπορεί να χρειαστεί για τη δημιουργία και την αναθεώρηση της δραστηριότητας.

Επίπεδο λεπτομέρειας: Εάν οι κάρτες έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν πιο λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε στρατηγική αντιμετώπισης, όπως πώς να τη χρησιμοποιήσετε ή πότε μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική, η προετοιμασία της δραστηριότητας μπορεί να χρειαστεί περισσότερο χρόνο.

Μορφή υλοποίησης: Η διάρκεια της δραστηριότητας θα εξαρτηθεί επίσης από τη μορφή με την οποία υλοποιείται. Για παράδειγμα, εάν ενσωματωθεί σε ένα μεγαλύτερο σχέδιο μαθήματος ή ενότητα, μπορεί να χρειαστούν αρκετές ημέρες ή εβδομάδες για να ολοκληρωθεί.

Έχοντας αυτούς τους παράγοντες κατά νου, η δραστηριότητα Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης θα μπορούσε να διαρκέσει οπουδήποτε από μια περίοδο τάξης (π.χ. 45-60 λεπτά) έως αρκετές ημέρες ή εβδομάδες για να ολοκληρωθεί. Μπορεί να είναι χρήσιμο να χωρίσετε τη δραστηριότητα σε μικρότερα βήματα και να διαθέσετε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για κάθε βήμα, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η δραστηριότητα ολοκληρώνεται εντός του επιθυμητού χρονικού πλαισίου.

## **Προηγούμενη προετοιμασία**

Η προετοιμασία για τη δραστηριότητα «Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης» περιλαμβάνει πολλά βήματα. Πρώτον, οι δάσκαλοι πρέπει να προσδιορίσουν μια σειρά από στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση των συναισθημάτων. Στη συνέχεια, οι ίδιοι θα πρέπει να δημιουργήσουν κάρτες με κάθε στρατηγική αντιμετώπισης γραμμένη ή εικονογραφημένη πάνω τους και να τις πλαστικοποιήσουν για ανθεκτικότητα (προαιρετικό). Προαιρετική είναι η προετοιμασία ενός δοχείου αποθήκευσης για τις κάρτες. Τέλος, οι δάσκαλοι πρέπει να παρουσιάσουν τη δραστηριότητα στους μαθητές, παρέχοντας μια επισκόπηση των στρατηγικών αντιμετώπισης και δείχνοντας πώς να χρησιμοποιούν τις κάρτες. Αν και απαιτείται προετοιμασία, είναι μια απλή διαδικασία που μπορεί να ολοκληρωθεί με ελάχιστους πόρους.

## **Περιγραφή**

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός σετ καρτών με διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης που οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να

διαχειριστούν τα συναισθήματά τους όταν αισθάνονται καταβεβλημένοι ή αγχωμένοι.

Κάθε κάρτα μπορεί να έχει διαφορετική στρατηγική αντιμετώπισης, όπως:

- Παίρνοντας βαθιές αναπνοές
- Πηγαίνοντας μια βόλτα
- Ακούγοντας χαλαρωτική μουσική
- Γράφοντας ημερολόγιο
- Μιλώντας με έναν έμπιστο φίλο ή μέλος της οικογένειας
- Κάνοντας μια άσκηση ενσυνείδησης
- Συμμετέχοντας σε μια δημιουργική δραστηριότητα όπως σχέδιο ή ζωγραφική
- Αξιοποιώντας θετική αυτοομιλία

Οι κάρτες μπορούν να σχεδιαστούν με πολύχρωμες εικόνες ή φωτογραφίες για να τις κάνουν οπτικά ελκυστικές και θελκτικές για τους μαθητές. Μόλις δημιουργηθούν οι Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης, μπορούν να διανεμηθούν σε όλους τους μαθητές του σχολείου. Οι δάσκαλοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να ενθαρρύνουν τους μαθητές να κρατούν τις κάρτες σε μια βολική τοποθεσία, όπως στα σακίδια τους ή στα θρανία τους, ώστε να είναι άμεσα διαθέσιμες όταν χρειάζεται.

### **Υποχρεωτικά και προαιρετικά στοιχεία**

Η δραστηριότητα Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης απαιτεί υποχρεωτικά στοιχεία: τον προσδιορισμό των στρατηγικών αντιμετώπισης. Ποικίλες στρατηγικές αντιμετώπισης πρέπει να εντοπιστούν, να ερευνηθούν και να παρουσιαστούν σε κάρτες. Αυτά είναι τα κύρια συστατικά της δραστηριότητας και είναι απαραίτητα για τους μαθητές ώστε να έχουν μια σειρά από επιλογές αντιμετώπισης.

Ένα δοχείο αποθήκευσης είναι επίσης υποχρεωτικό για τις κάρτες ώστε να είναι οργανωμένες και εύκολα προσβάσιμες. Μια εισαγωγή στη δραστηριότητα είναι επίσης απαραίτητη για να εξηγηθεί τι είναι οι στρατηγικές αντιμετώπισης και πώς μπορούν να είναι χρήσιμες. Αυτό θα βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν γιατί χρησιμοποιούν τις κάρτες και πώς να τις χρησιμοποιούν αποτελεσματικά.

Τα προαιρετικά στοιχεία περιλαμβάνουν τη χρήση υλικών τέχνης (όπως μαρκαδόρων, χρωματιστών μολυβιών ή χρώματος) για να κάνουν τις κάρτες οπτικά ελκυστικές για τους μαθητές, την πλαστικοποίηση των καρτών και την ενσωμάτωση εργαλείων αξιολόγησης για την εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών αντιμετώπισης, αξιολόγηση για παράδειγμα της διάθεσης των

μαθητών πριν και μετά τη χρήση της στρατηγικής αντιμετώπισης ή ζητώντας τους να σκεφτούν ποια στρατηγική ήταν η πιο χρήσιμη. Τα υποχρεωτικά στοιχεία είναι απαραίτητα, ενώ τα προαιρετικά στοιχεία μπορούν να προστεθούν ή να τροποποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες του εκπαιδευτή και του μαθητή.

Τα υποχρεωτικά στοιχεία της δραστηριότητας είναι απαραίτητα για να είναι αποτελεσματική η δραστηριότητα, ενώ τα προαιρετικά στοιχεία μπορούν να προστεθούν ή να τροποποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του εκπαιδευτή και των μαθητών.

### Μεθοδολογικές συστάσεις

Ακολουθούν ορισμένες μεθοδολογικές συστάσεις για την εφαρμογή της δραστηριότητας Emotional Coping Cards:

- Χρησιμοποιήστε μια προσέγγιση που βασίζεται σε δυνατά σημεία: Κατά την εισαγωγή της δραστηριότητας στους μαθητές, οι δάσκαλοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν μια προσέγγιση που βασίζεται σε δυνατά σημεία, τονίζοντας ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν να αξιοποιήσουν τις υπάρχουσες δυνάμεις και τους πόρους τους. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν στο παρελθόν και ήταν αποτελεσματικές και ενσωματώστε αυτές τις στρατηγικές στη δραστηριότητα.
- Επιτρέψτε την ευελιξία: Αν και είναι σημαντικό να παρέχετε μια σειρά από στρατηγικές αντιμετώπισης για να διαλέξουν οι μαθητές, είναι επίσης σημαντικό να παρέχεται ευελιξία στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τις κάρτες. Μερικοί μαθητές μπορεί να προτιμούν να χρησιμοποιούν τις κάρτες με δομημένο τρόπο (π.χ. επιλέγοντας διαφορετική κάρτα κάθε μέρα), ενώ άλλοι μπορεί να προτιμούν να τις χρησιμοποιούν πιο διαισθητικά (π.χ. επιλέγοντας μια κάρτα που αισθάνονται πιο σημαντική τη δεδομένη στιγμή). Επιτρέψτε στους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τις κάρτες με τρόπο που να τους φαίνεται πιο άνετος και αποτελεσματικός.
- Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό και την αυτογνωσία: Αφού χρησιμοποιήσετε τις κάρτες, ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους και τον τρόπο με τον οποίο λειτούργησαν για αυτούς οι στρατηγικές αντιμετώπισης. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα και τα στυλ αντιμετώπισης και να προσδιορίσουν ποιες στρατηγικές είναι πιο αποτελεσματικές για αυτούς.
- Ενσωματώστε τις έννοιες της κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης (SEL): Η δραστηριότητα Emotional Coping Cards μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ενσωματωθούν έννοιες κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης στην τάξη. Για παράδειγμα, οι δάσκαλοι θα μπορούσαν να συζητήσουν την έννοια της συναισθηματικής ρύθμισης και πώς οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους με υγιείς τρόπους.



- Παρέχετε συνεχή υποστήριξη: Ενώ η δραστηριότητα «Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης» μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την προώθηση των δεξιοτήτων συναισθηματικής αντιμετώπισης, είναι σημαντικό να παρέχεται συνεχής υποστήριξη σε μαθητές που μπορεί να αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη σύνδεση των μαθητών με πόρους ψυχικής υγείας στην κοινότητα ή την παροχή συνεχών ευκαιριών σε αυτούς να εξασκηθούν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους για αντιμετώπιση τέτοιων θεμάτων.

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

Σύνδεσμοι που μπορεί να είναι χρήσιμοι για εκπαιδευτές που επιθυμούν να προετοιμάσουν ή να αναπτύξουν δραστηριότητες σχετικές με την προώθηση της ψυχικής υγείας των νέων και των δεξιοτήτων συναισθηματικής αντιμετώπισης είναι:

- Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας: Αυτός ο ιστότοπος παρέχει πληθώρα πόρων για θέματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για συγκεκριμένες διαταραχές, επιλογές θεραπείας και ερευνητικά ευρήματα. Περιλαμβάνει επίσης πόρους ειδικά για εκπαιδευτικούς με πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης μαθητών με προκλήσεις ψυχικής υγείας.
  - ο <https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- Mental Health America: Αυτός ο οργανισμός παρέχει πόρους για εκπαιδευτικούς, συμπεριλαμβανομένων σχεδίων μαθημάτων, εργαλείων και διαδικτυακών σεμιναρίων για θέματα ψυχικής υγείας. Οι πόροι τους καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, από την προώθηση της ψυχικής ευεξίας έως την αντιμετώπιση συγκεκριμένων διαταραχών ψυχικής υγείας.
  - ο <https://www.mhanational.org/mental-health-education>
- The American Psychological Association: Αυτός ο ιστότοπος παρέχει πόρους για εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων κατευθυντήριων γραμμών για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας στην τάξη, στρατηγικών για την υποστήριξη μαθητών με προκλήσεις ψυχικής υγείας και ερευνητικών ευρημάτων για θέματα ψυχικής υγείας.
  - ο <https://www.apa.org/education/k12/mental-health>
- The Substance Abuse and Mental Health Services Administration: Αυτός ο οργανισμός παρέχει πόρους για εκπαιδευτικούς και εργαζόμενους με νέους σε θέματα ψυχικής υγείας και χρήσης ουσιών. Οι πόροι τους περιλαμβάνουν πακέτα εργαλείων, διαδικτυακά σεμινάρια και εκπαιδευτικό υλικό για μια σειρά θεμάτων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και τη χρήση ουσιών.
  - ο <https://www.samhsa.gov/education-training>
- The National Alliance on Mental Illness: Αυτός ο οργανισμός παρέχει πόρους και υποστήριξη σε άτομα και οικογένειες που επηρεάζονται από ψυχικές ασθένειες. Οι πόροι τους για τους εκπαιδευτικούς περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των μαθητών με προκλήσεις ψυχικής υγείας, συμβουλές για τη δημιουργία ενός ψυχικά υγιούς περιβάλλοντος στην τάξη και πόρους για την αντιμετώπιση του στιγματισμού της ψυχικής υγείας.

- ο <https://www.nami.org/Advocacy/Teach/Teach-about-Mental-Illness>

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Τα υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα Emotional Coping Cards είναι:

- Χαρτόνι ή χαρτί: Θα χρειαστείτε ένα στιβαρό υλικό για να εκτυπώσετε ή να σχεδιάσετε τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Το χαρτόνι ή το παχύτερο χαρτί λειτουργεί καλύτερα, καθώς θα κάνει τις κάρτες πιο ανθεκτικές.
- Υλικά τέχνης: Εάν θέλετε να κάνετε τις κάρτες οπτικά ελκυστικές, ίσως θελήσετε να χρησιμοποιήσετε είδη τέχνης, όπως μαρκαδόρους, χρωματιστά μολύβια ή ακουαρέλες για να απεικονίσετε τις στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Ψαλίδια: Θα χρειαστείτε ψαλίδι για να κόψετε τις μεμονωμένες κάρτες στρατηγικής αντιμετώπισης.
- Δοχείο αποθήκευσης: Είναι αναγκαίο ένα δοχείο για να αποθηκεύσετε τις κάρτες, όπως μια πλαστική σακούλα ή κουτί. Αυτό θα διευκολύνει τους μαθητές να έχουν πρόσβαση στις κάρτες όταν τις χρειάζονται.

Αυτά τα υλικά χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία των φυσικών καρτών στις οποίες μπορούν να ανατρέξουν οι μαθητές, όταν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.

Τα προαιρετικά υλικά περιλαμβάνουν έναν πλαστικοποιητή, για να είναι οι κάρτες πιο ανθεκτικές και μακράς διάρκειας και συμπληρωματικά υλικά όπως υπολογιστή, internet, προβολέα, λευκό πινάκα, σημειώσεις post-it και μαρκαδόρους. Αυτά τα υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της δραστηριότητας ή την παρουσίαση στρατηγικών αντιμετώπισης.

Επιπλέον, οι δάσκαλοι ενδέχεται να επιλέξουν να δημιουργήσουν ένα φύλλο δραστηριότητας ή φύλλο εργασίας που μπορούν να συμπληρώσουν οι μαθητές καθώς εργάζονται μέσω των στρατηγικών αντιμετώπισης. Αυτό μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τους μαθητές ώστε να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους και πώς λειτουργούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης για αυτούς. Οι δάσκαλοι θα μπορούσαν επίσης να δημιουργήσουν μια λίστα ελέγχου ή κουίζ για να βοηθήσουν τους μαθητές να εντοπίσουν ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης λειτουργούν καλύτερα για αυτούς.

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας «Κάρτες Συναισθηματικής Αντιμετώπισης» μπορεί να αξιολογηθεί χρησιμοποιώντας έρευνες πριν και μετά τη δραστηριότητα, παρατηρήσεις δασκάλων, αυτοστοχασμό των μαθητών και ρουμπρίκες ή λίστες ελέγχου. Οι έρευνες πριν και μετά τη δραστηριότητα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση των αλλαγών στη γνώση και τη στάση των μαθητών ως προς τις

δεξιότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης. Οι παρατηρήσεις των δασκάλων μπορούν να βοηθήσουν στην αξιολόγηση της εμπλοκής των μαθητών με τις στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ο αυτοστοχασμός των μαθητών μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των χρησιμοποιούμενων στρατηγικών αντιμετώπισης. Ρουμπρίκες ή λίστες ελέγχου είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν για την αξιολόγηση της ποιότητας της εργασίας ή της συμμετοχής των μαθητών. Οι οδηγίες για τη χρήση αυτών των εργαλείων αξιολόγησης περιλαμβάνουν τη διενέργεια ερευνών πριν και μετά τη δραστηριότητα, την παρατήρηση των μαθητών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, την παροχή προτροπών για αυτοστοχασμό των μαθητών.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ»

### ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Μερικές φορές πρέπει να μπεις στη θέση κάποιου άλλου για να καταλάβεις πραγματικά μια κατάσταση. Αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να βοηθήσετε τα παιδιά να ασκηθούν στο τι πρέπει να κάνουν σε δύσκολες ή προβληματικές καταστάσεις που εμφανίζονται στην τάξη σας, δημιουργεί μια μορφή κοινωνικο-συναισθηματικών δραστηριοτήτων μάθησης που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να κατανοήσουν τα συναισθήματα των άλλων. Για παράδειγμα, είναι μια εξαιρετικά χρήσιμη στρατηγική όταν συζητάμε για εκφοβισμό.

### ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Κάντε μια λεπτομερή περιγραφή και επεξήγηση όλων των απαραίτητων βημάτων για την εφαρμογή της δραστηριότητας στην τάξη. Συμπεριλάβετε τα ακόλουθα στοιχεία:

#### **Διάρκεια**

60 λεπτά κάθε φορά, πολλαπλασιαζόμενα όταν επιθυμείτε να αναπτυχθούν αντίστοιχες ενέργειες σε συγκεκριμένες περιπτώσεις μαθητικής συμπεριφοράς.

#### **Προηγούμενη προετοιμασία**

Πριν από την υλοποίηση της δραστηριότητας, οι δάσκαλοι/διαμεσολαβητές συζητούν τα βήματα και προετοιμάζουν τους μαθητές για την επερχόμενη δραστηριότητα.

#### **Περιγραφή**

Εάν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι ρόλων ως διαβαθμισμένη άσκηση, εισαγάγετε μικρά, μη διαβαθμισμένα παιχνίδια ρόλων νωρίς και κατά τη διάρκεια του εξαμήνου για να βοηθήσετε τους μαθητές να προετοιμαστούν για ένα μεγαλύτερο παιχνίδι ρόλων το οποίο θα αξιολογηθεί.

Προσδιορίστε πώς θα αξιολογηθεί το παιχνίδι ρόλων: θα δοθεί στους παρατηρητές μια ρουμπρίκα αξιολόγησης; Οι παρατηρήσεις και οι βαθμολογίες των παρατηρητών θα κοινοποιηθούν στους παίκτες των ρόλων; Θα συμπεριληφθούν οι βαθμολογίες των παρατηρητών με τις βαθμολογίες του εκπαιδευτή; Θα δοθεί η ευκαιρία στους παίκτες ρόλων να αναθεωρήσουν και να παρουσιάσουν ξανά το παιχνίδι ρόλων; Θα διδαχθούν οι παρατηρητές πώς να αξιολογούν σωστά την απόδοση (συμπεριλαμβανομένης ουσιαστικής ανατροφοδότησης που δεν είναι καθαρά επικριτική αλλά μάλλον δικαιολογεί όλες τις παρατηρήσεις που είναι πρακτικές και αμερόληπτες);

Δώστε οδηγίες στους μαθητές ότι ο σκοπός του παιχνιδιού ρόλων είναι να επικοινωνήσει ένα μήνυμα σχετικά με το θέμα και να μην επικεντρωθεί τόσο στο πραγματικό πρόσωπο που υποδύεται τον ρόλο.

Συνδέστε το ρόλο με τους μαθησιακούς στόχους, ώστε οι μαθητές να δουν τη συνάφειά τους με το περιεχόμενο του μαθήματος.

Δώστε χρόνο στους μαθητές να ασκηθούν στο παιχνίδι ρόλων, ακόμα κι αν είναι αυθόρμητο, έτσι ώστε να μπορέσουν να σκεφτούν βαθιά τον ρόλο και να τον παρουσιάσουν με ουσιαστικό τρόπο.

Μειώστε μεγάλα κομμάτια περιεχομένου σε μικρότερες ενότητες που μπορούν να παρουσιαστούν πιο αποτελεσματικά ως παιχνίδι ρόλων.

Όταν αναθέτετε ένα παιχνίδι ρόλων, εξηγήστε το σκοπό του και απαντήστε σε ερωτήσεις, ώστε οι μαθητές να είναι σε θέση να προετοιμάσουν σωστά την άσκηση. Παρέχετε οδηγίες σχετικά με το περιεχόμενο που θα περιλαμβάνουν: γενικό ύφος παρουσίασης (επαφή με τα μάτια, χειρονομίες, επιτονισμός φωνής), χρήση πλεονεκτημάτων και συγκεκριμένης γλώσσας που θα χρησιμοποιηθεί (λεξιλόγιο που σχετίζεται με το περιεχόμενο) καθώς και γλώσσα που πρέπει να αποφεύγεται (βωμολοχίες, αργκό).

Προκαλέστε όλους τους μαθητές εξίσου κατά την ανάθεση παιχνιδιών ρόλων, έτσι ώστε όλοι να αξιολογούνται επί ίσοις όροις.

### **Υποχρεωτικά και προαιρετικά στοιχεία**

Κάρτες ρόλων χαρακτήρων. Εκτυπώστε αυτές τις κάρτες παιχνιδιού ρόλων χαρακτήρων σε χοντρό χαρτί και κόψτε τις. Μοιράστε τις σε ομάδες μαθητών. Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα σκετς με βάση την κάρτα που λαμβάνουν. Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν σε θύμα/θύτη και να αποφασίσουν ποιος θα κάνει τι. Θα χρειαστεί να αφιερώσουν λίγα λεπτά αναπτύσσοντας ιδέες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα υιοθετήσουν τη σωστή συμπεριφορά για να υποστηρίξουν το συγκεκριμένο παιχνίδι ρόλων. Τα παιχνίδια ρόλων χαρακτήρων παρέχουν έναν πολύ καλό τρόπο για να διδάξετε καλό χαρακτήρα. Αντί να σημειώνετε φύλλα εργασίας, χρησιμοποιήστε τα μίνι σκετς που υποδύονται οι μαθητές για να προσδιορίσετε τα στοιχεία της ικανότητας που έχουν κατανοήσει. Η προφορική παρουσίαση θα μπορούσε να

είναι το επίκεντρο της αξιολόγησης και το περιεχόμενο των στοιχείων του χαρακτήρα συνιστά τη διαδικασία.

<https://worksheetplace.com/index.php?function=DisplaySheet&sheet=Character-Role-Play-Worksheet-1&links=2&id&link1=31&link2=32>

Οι ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να αναλάβουν το ρόλο ενός ατόμου ή να υποδυθούν μια δεδομένη κατάσταση. Αυτοί οι ρόλοι μπορούν να εκτελεστούν από μεμονωμένους μαθητές, ζευγάρια ή ομάδες που μπορούν να υποδυθούν ένα πιο περίπλοκο σενάριο. Τα παιχνίδια ρόλων εμπλέκουν τους μαθητές σε καταστάσεις ή σενάρια της πραγματικής ζωής που μπορεί να είναι «αγχωτικά, άγνωστα, περίπλοκα ή αμφιλεγόμενα» και απαιτούν από αυτούς να εξετάσουν προσωπικά συναισθήματα προς τους άλλους και τις περιστάσεις τους (Bonwell & Eison, 1991, σ.47).

<https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml>

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Κάρτες παιχνιδιού ρόλων χαρακτήρων

Όνομα: \_\_\_\_\_

### Κάρτες ρόλων χαρακτήρων

Βλέπεις κάποιον που είναι νέος στο σχολείο. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος παρατηρείς ότι είναι μόνος και φαίνεται λυπημένος.

Μόλις παρατηρήσατε ότι ένας φίλος σας κλέβει καραμέλες από έναν άλλο φίλο σας.

<p>Σας ανατέθηκε ένας συνεργάτης στην ομαδική εργασία σας που δεν σας αρέσει.</p>	<p>Οι φίλοι σας πειράζουν ένα άτομο στην τάξη σας που μόλις έβαλε νέα σιδεράκια.</p>
<p>Κατά τη διάρκεια ενός τεστ, παρατηρείς ότι το άτομο που κάθεται δίπλα σου αντιγράφει όλες τις απαντήσεις σου.</p> 	<p>Μια στοίβα από βιβλία της βιβλιοθήκης κατέρρευσε, ένας συμμαθητής είπε στον δάσκαλο ότι αναποδογύρισες τα βιβλία επίτηδες.</p> 
<p>Παρατηρείς ότι ένας φίλος κλέβει χρήματα από έναν συμμαθητή του. Ο φίλος σου λέει: «Αν πεις κάτι, θα σε κυνηγήσω».</p>	<p>Ο φίλος σου λέει ότι κέρδισε τον αγώνα ποδηλασίας χθες το βράδυ, αλλά ξέρεις ότι στην πραγματικότητα ήρθε στην 3η θέση.</p>

© <http://worksheetplace.com>

### ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Χρησιμοποίησε την 7βάθμια κλίμακα για να δηλώσετε τη συμφωνία ή τη διαφωνία σας με κάθε δήλωση. Διαφωνώ απόλυτα Διαφωνώ Ουδέτερος Συμφωνώ Συμφωνώ απόλυτα Δ/Α

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	Δ / Α	Δεν ξέρω
Πιστεύεις ότι αυτή η δραστηριότητα ήταν χρήσιμη;							

<p>Το να είσαι στη θέση κάποιου άλλου καθιστά ευκολότερο το να καταλάβεις τη συμπεριφορά της/του;</p>							
<p>Πιστεύεις ότι ο όγκος των πληροφοριών και των πόρων που παρέχονται ανταποκρίνεται στις ανάγκες σου;</p>							
<p>Αισθάνεσαι πιο σίγουρος/η για την αντιμετώπιση των ζητημάτων που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</p>							
<p>Αισθάνεσαι ικανοποιημένος/η με το πρόγραμμα και αισθάνεσαι ότι ήταν μια καλή αξιοποίηση του χρόνου σου;</p>							
<p>Αισθάνεσαι ότι είσαι σε θέση να επιδείξεις μια νέα δεξιότητα και, εάν ναι, διευκρίνισε ποια;</p>							

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ ΑΠΟ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΩΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ»**

**ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ**

Η διαμεσολάβηση από συνομηλικούς είναι μια διαδικασία επίλυσης προβλημάτων που βοηθά τους μαθητές που εμπλέκονται σε μια διαφορά να συναντηθούν σε ένα ιδιωτικό,

ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον για να επιλύσουν προβλήματα με τη βοήθεια ενός μαθητή διαμεσολαβητή.

## ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

### Διάρκεια

60 λεπτά κάθε φορά πολλαπλασιαζόμενα με τον αριθμό των φορών που είναι επιθυμητό να αναπτυχθούν αντίστοιχες δράσεις σε συγκεκριμένες περιπτώσεις συγκρούσεων μαθητών.

### Προηγούμενη προετοιμασία

Πριν από την υλοποίηση της δραστηριότητας, οι εκπαιδευτικοί / διευκολυντές συζητούν τα βήματα και προετοιμάζουν τους μαθητές για την επερχόμενη δραστηριότητα.

### Περιγραφή

#### Βήμα 1: Διαπραγμάτευση

Το πρώτο βήμα στο Πρόγραμμα Ειρηνοποιός είναι να διδάξει όλους τους μαθητές να διαπραγματεύονται εποικοδομητικές λύσεις στις συγκρούσεις τους. Η διαδικασία διαπραγμάτευσης και οι δεξιότητες πρέπει να εμπεδωμένες, έτσι ώστε να είναι διαθέσιμες για χρήση όταν τα συναισθήματα είναι έντονα και τα αισθήματα φόβου και θυμού είναι έντονα.

#### Βήμα 2: Διαμεσολάβηση σύγκρουσης

Το δεύτερο βήμα είναι να διδάξετε σε όλους τους μαθητές πώς να μεσολαβούν για εποικοδομητικές λύσεις στις συγκρούσεις των συμμαθητών τους. Η διαμεσολάβηση είναι η χρήση των υπηρεσιών ενός άλλου προσώπου για την επίλυση μιας διαφοράς. Ο σκοπός της διαμεσολάβησης είναι να βοηθήσει τους συμμαθητές να διαπραγματευτούν μια εποικοδομητική επίλυση των διαφορών τους. Η διαμεσολάβηση συνήθως αντιπαραβάλλεται με τη διαιτησία. Η διαιτησία είναι η υποβολή μιας διαφοράς σε ένα ανιδιοτελές τρίτο μέρος (όπως ένας δάσκαλος ή διευθυντής), ο οποίος λαμβάνει μια τελική και δεσμευτική απόφαση σχετικά με τον τρόπο επίλυσης της σύγκρουσης

#### Βήμα 3: Το Πρόγραμμα Ειρηνοποιός

Αφού οι μαθητές εισαχθούν στις δεξιότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης, ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει δύο μέλη της τάξης για να υπηρετήσουν ως επίσημοι διαμεσολαβητές κάθε μέρα. Τυχόν συγκρούσεις που οι μαθητές δεν μπορούν να επιλύσουν μόνοι τους παραπέμπονται στους διαμεσολαβητές της τάξης. Οι διαμεσολαβητές φορούν επίσημα μπλουζάκια, περιπολούν στην αυλή και την αίθουσα φαγητού και είναι διαθέσιμοι για να μεσολαβήσουν σε όλες τις συγκρούσεις. Ο ρόλος του διαμεσολαβητή τάξης



ανατίθεται εκ περιτροπής σε όλη την τάξη, έτσι ώστε κάθε μαθητής να λειτουργεί ως διαμεσολαβητής τάξης για ίσο χρονικό διάστημα. Η διαμεσολάβηση στις συγκρούσεις των συμμαθητών είναι ίσως ο πιο βιωματικός τρόπος για να διδάξουμε στους μαθητές την ανάγκη για επιδέξια χρήση κάθε βήματος της διαδικασίας διαπραγμάτευσης

(David W. Johnson κ.ά., 1992)

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Η διαμεσολάβηση από συνομηλικούς είναι μια εμπιστευτική διαδικασία για την επίλυση συγκρούσεων. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τις διαφορές τους με τη βοήθεια εκπαιδευμένων μαθητών διαμεσολαβητών. Οι συνομηλικοί διαμεσολαβητές δεν παίρνουν θέση ούτε κατηγορούν κανέναν. Ακούν όλους τους συμμετέχοντες και βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τη δική τους λύση στη σύγκρουση.
  - <https://mediationsavannah.com/peer-mediation/>
- Ενώ οι παραδοσιακές διαδικασίες πειθαρχίας - από την αποβολή έως την επίπληξη - διδάσκουν στους μαθητές να εξαρτώνται από πρόσωπα εξουσίας για την επίλυση συγκρούσεων, το Πρόγραμμα Ειρηνοποιός διδάσκει στα παιδιά πώς να μεσολαβούν στις διαφορές και να διαπραγματεύονται λύσεις μόνοι τους.
  - <https://www.ascd.org/el/articles/teaching-students-to-be-peer-mediators>
- Η διαμεσολάβηση από συνομηλικούς διευκολύνει την αλλαγή παρέχοντας ένα σχολικό περιβάλλον θετικό, στοργικό, ασφαλές και φιλικό. Τα εργαστήρια διαμεσολάβησης διδάσκουν σε όλους τους μαθητές να επιλύουν συγκρούσεις χαμηλού επιπέδου χρησιμοποιώντας τους συνομηλικούς τους ως διαμεσολαβητές. Η διαμεσολάβηση ανοίγει διαύλους επικοινωνίας και επιτρέπει στους διαφωνούντες μαθητές να συζητήσουν τα προβλήματά τους με την καθοδήγηση διαμεσολαβητών και να καταλήξουν σε μια λύση που ταιριάζει και στα δύο μέρη.
  - <https://www.europeanresolution.com/en/european-institute-for-conflict-resolution/peer-mediation/>

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ

Πίνακας, χαρτάκια σημειώσεων (post it), μαρκαδόροι

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ως βασικός κανόνας, ο συνομηλικός διαμεσολαβητής θα πρέπει να είναι ουδέτερος και αμερόληπτος και να αποφεύγει να παρέχει συμβουλές. Ωστόσο, έχει την υποχρέωση να προστατεύσει ένα ασθενέστερο μέρος εάν το τελευταίο πρόκειται να συμφωνήσει σε μια άδικη λύση (Lovenheim & Guerlin, 2004). Για κάποιους λόγους - όπως τραύμα από κακοποίηση του παρελθόντος, γλωσσική δυσκολία, συναισθηματική ευθραυστότητα ή

εξάντληση - ένα αντιμαχόμενο μέρος μπορεί απλώς να θέλει να αποδεχθεί μια άδικη λύση, έστω και μόνο για να ολοκληρώσει τη διαδικασία. Εάν η διαδικασία φτάσει σε αυτό το σημείο, ο διαμεσολαβητής πρέπει να παρέμβει. Η παρέμβαση αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο του ρόλου του/της και της συμφωνηθείσας διαδικασίας. Μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- «Πάμε να εξετάσουμε την προτεινόμενη λύση και να διαπιστώσουμε αν είναι αμοιβαία αποδεκτή και επωφελής;»
- Απευθυνόμενος στην ασθενέστερη πλευρά: «Πώς αισθάνεσαι για την προτεινόμενη λύση; Θα χρειάζοσουν χρόνο να το σκεφτείς;»
- «Πάμε να κάνουμε ένα διάλειμμα;» Ο διαμεσολαβητής και ο συνδιαμεσολαβητής μπορούν να αποφασίσουν να χρησιμοποιήσουν το διάλειμμα ως ευκαιρία να εμπλέξουν τα αντιμαχόμενα μέρη σε ξεχωριστές και ιδιωτικές συζητήσεις πριν από την επανέναρξη της συνεδρίας (Peer Mediation Program Guide for Peer Mediators, 2022)

