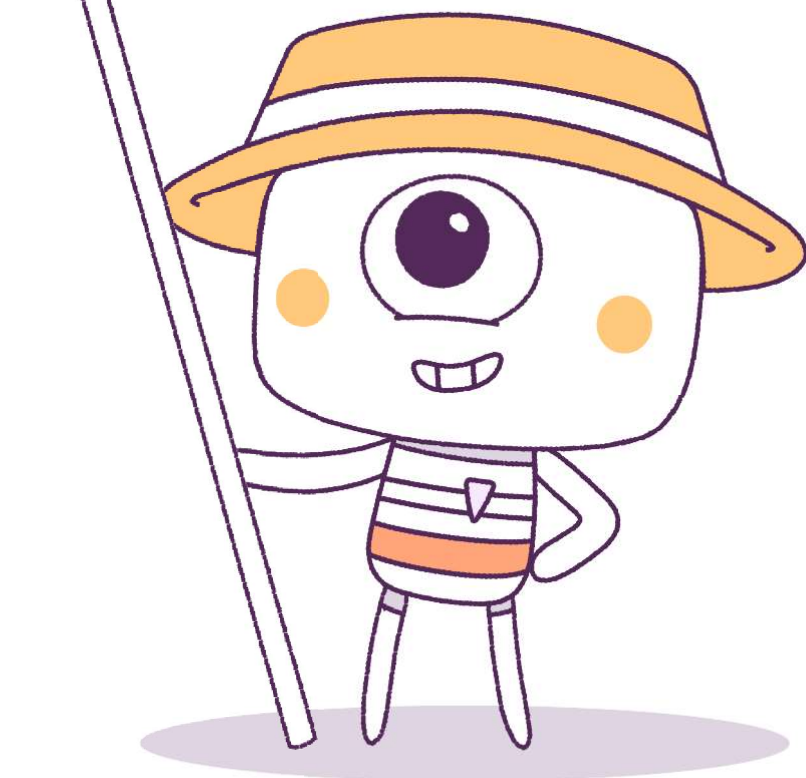


ΜΕΓΑΛΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ
με Μικρούς Ανθρώπους

Μάθημα 2
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ



ΜΑΘΗΜΑ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στο **Μάθημα 2**, οι μαθητές/ριες θα ανακαλύψουν περισσότερα για την **αναγνώριση διαφορετικών τύπων συναισθηματικών αντιδράσεων** και την **εξερεύνηση στρατηγικών διαχείρισης τους**

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ψηφιακό animation: «**Το Παγωτό**»

Πλαστικά αυγά (τύπου Πασχαλινά)

Υλικά για ζωγραφική/σχεδίαση πάνω στα αυγά

Ένα **βιβλίο σχετικό με τα συναισθήματα** (emotions and feelings) με σκοπό την ανάγνωση στην τάξη

Χαρτί και υλικά ζωγραφικής.

ΒΑΣΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΜΕΡΟΣ 1: Ανασκόπηση του περιεχομένου της προηγούμενης εβδομάδας

ΜΕΡΟΣ 2: Προβολή του animation «**Το Παγωτό**»

ΜΕΡΟΣ 3: Δραστηριότητες

ΓΕΝΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Προσωπική και κοινωνική κατανόηση, ηθική κατανόηση.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

«**Μπορώ να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου**»

(Γράψτε τη φράση στον πίνακα)

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Υπενθυμίστε στους/ις μαθητές/ριες τι μάθαμε την προηγούμενη εβδομάδα σχετικά με την ομαδική εργασία και ανακαλέστε τι θυμούνται για τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τα συναισθήματα και πώς τα αναγνωρίζουμε.

Υπάρχει σημαντική ερευνητική και θεωρητική τεκμηρίωση που υποστηρίζει πως ένα βασικό στοιχείο για την επιτυχή ανάπτυξη των παιδιών είναι η εκμάθηση του πώς να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και τις σχετικές συμπεριφορές με κοινωνικά κατάλληλους και προσαρμοστικούς τρόπους. Ένα εύρος ερευνών έχει συνδέσει τη δυσκολία ρύθμισης αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων, όπως ο θυμός και η λύπη, με συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα. Κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τα μικρά παιδιά αναπτύσσουν την ικανότητα κατανόησης των συναισθηματικών αντιδράσεων, την ικανότητα να αναλύουν και να κατανοούν τι σημαίνουν οι συναισθηματικές αντιδράσεις (για τα ίδια και για τους/ις άλλους/ες) και να εκτιμούν τον καλύτερο τρόπο έκφρασης και ανταπόκρισης σε αυτά.

Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά μπορούν να διδαχθούν αποτελεσματικά στρατηγικές αντιμετώπισης εάν έχουν μάθει να αυτορυθμίζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για παιδιά που έχουν βιώσει τραύμα και μπορεί να προσπαθούν να ανταπεξέλθουν υιοθετώντας υποτακτικές ή επιθετικές συμπεριφορές ή συμπεριφορές αποφυγής. Τα συναισθήματα αποτελούν ζωτικό μέρος της καθημερινής μας ζωής και οι εναλλαγές που βιώνουμε μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ευημερία μας. Η υποστήριξη των νέων ανθρώπων στη διαχείριση των συναισθημάτων τους είναι το πρώτο βήμα για να τους βοηθήσουμε να ανταπεξέρχονται.

Μπορείτε να σκεφτείτε πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους/ις νέους/ες να διαχειριστούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους εξερευνώντας διαφορετικές στρατηγικές, όπως για παράδειγμα η διαχείριση του θυμού με βαθιές αναπνοές και μέτρημα μέχρι το πέντε.

Η έρευνα δείχνει ότι υπάρχει ισχυρή σχέση ανάμεσα στη κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και τη γνωστική ανάπτυξη. Όμως, όπως συμβαίνει με τα μαθηματικά ή την ανάγνωση, οι μαθητές/ριες πρέπει να διδαχθούν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Η συναισθηματική ρύθμιση είναι μια ιδιαίτερα σημαντική δεξιότητα για τους/ις μαθητές/ριες, καθώς επηρεάζει την ικανότητά τους να παίρνουν αποφάσεις να επιμένουν σε δραστηριότητες με στόχο και να ζητούν βοήθεια όταν την χρειάζονται.

Η ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης βοηθά τα παιδιά να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και να ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα και την ευημερία τους.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σε καθημερινή βάση οι μαθητές/ριες έρχονται αντιμέτωποι/ες μέσω των μέσων ενημέρωσης και του διαδικτύου με τραγικά γεγονότα. Το παρακάτω άρθρο από το ABC παρέχει συμβουλές για τους/ις εκπαιδευτικούς σχετικά με το πώς να βοηθήσουν τους νέους ανθρώπους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους σε σχέση με αυτά τα γεγονότα.

<https://www.abc.net.au/news/health/2016-06-15/how-to-help-children-process-shocking-news-events/7509350>

ΜΑΘΗΜΑ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΜΕΡΟΣ 1: ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ξεκινήστε με την ανασκόπηση όσων θυμούνται οι μαθητές/ριες από την προηγούμενη εβδομάδα, σχετικά με τους κανόνες και τις δεξιότητες της ομαδικής εργασίας.

ΜΕΡΟΣ 2: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΟΥΜΕΝΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ – ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ

Στο σημερινό μάθημα, θα μιλήσουμε περισσότερο για τα συναισθήματα. Ας ξεκινήσουμε παρακολουθώντας το κινούμενο σχέδιο, ως εισαγωγή στο μάθημα για τα συναισθήματα.

Μετά την παρακολούθηση, ζητήστε από τους/ις μαθητές/ριες να κάνουν καταγισμό ιδεών για το πώς αισθάνεται το «ματούλι» που του έπεσε το παγωτό. Σκεφτείτε τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συναισθήματα, για παράδειγμα: «Τώρα μπορώ να πάω να πάρω τη γεύση που ήθελα πραγματικά» ή «Απογοήτευση, επειδή πρόλαβα να φάω μόνο λίγο πριν πέσει». Ποια από αυτά τα συναισθήματα είναι θετικά; Ποια είναι αρνητικά;

ΜΕΡΟΣ 3: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Πλαστικά αυγά με πρόσωπα: Σχεδιάστε διάφορα πρόσωπα σε πλαστικά πασχαλινά αυγά, με τα μάτια στο επάνω μισό και το στόμα στο κάτω μισό. Διδάξτε στους/ις μαθητές/ριες διαφορετικά συναισθήματα, καθώς διασκεδάζουν αλλάζοντας τα μέρη για να φτιάξουν κάθε λογής πρόσωπα.

Βιβλία για τα συναισθήματα: Η ανάγνωση βιβλίων στους/ις μαθητές/ριες είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να τους/ις διδάξετε τα συναισθήματα. Επιλέξτε μια ιστορία που γνωρίζετε και διαβάστε τη στους/ις μαθητές/ριες, εντοπίζοντας τα συναισθήματα των χαρακτήρων.

Διδασκαλία λεξιλογίου συναισθημάτων: Πολύ συχνά επικεντρωνόμαστε στη διδασκαλία βασικών συναισθημάτων όπως η χαρά, η λύπη, ο θυμός. Οι μαθητές/ριες θα ωφεληθούν σημαντικά στην κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη, εάν μάθουν μια ευρύτερη γκάμα συναισθημάτων.

YouTube και συναισθήματα: Εντοπίστε ένα βίντεο στο YouTube που θα μπορούσε να βοηθήσει τους/ις μαθητές/ριες να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Συζητήστε τα διάφορα συναισθήματα που εμφανίζονται στο βίντεο. Παρατίθενται ορισμένα παραδείγματα:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsISd1AMNYU>
<https://www.youtube.com/watch?v=utZr0dPu5sk>

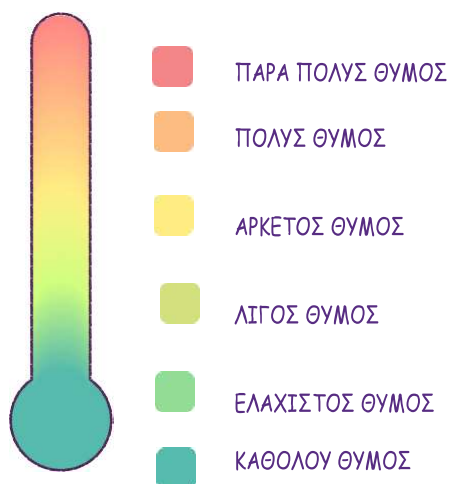
Δραστηριότητα Μετρητής Συναισθημάτων

Ενδυναμώστε τους/ις μικρότερους/ες μαθητές/ριες να εκφράζονται, ζητώντας τους να δημιουργήσουν έναν «μετρητή συναισθημάτων». Αυτό είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για χρήση με μαθητές/ριες που ίσως να μην είναι ακόμη σε θέση να εκφράσουν με σαφήνεια τη διάθεσή τους.



Δραστηριότητα Μετρητής Θυμού

Ο θυμός είναι συχνά το συναισθήμα που ξεσπά όταν ένα παιδί αντιμετωπίζει μη ρυθμισμένα δευτερογενή συναισθήματα. Ζητήστε από τους/ις μαθητές/ριες να δημιουργήσουν έναν «μετρητή θυμού» και να συζητήσουν στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ηρεμήσουν.



ΜΑΘΗΜΑ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ «ΠΑΤΟΥΣΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ»

Ενημερώστε επίσης τους/ις μαθητές/ριες για την άσκηση ενσυνειδητότητας με τίτλο «Πατούσες των Ποδιών».

Οι Nirbhay Singh και συν. επισημαίνουν ότι:

Η διαδικασία, που ονομάζεται «Πατούσες των Ποδιών», επιτρέπει στο άτομο να μετατοπίζει την προσοχή του από μία συναισθηματικά έντονη σκέψη, γεγονός ή κατάσταση, σε ένα συναισθηματικά ουδέτερο μέρος του σώματος. Το άτομο μπορεί να σταματήσει, να εστιάσει ξανά το μυαλό στο σώμα, να ηρεμήσει και στη συνέχεια να πάρει μια απόφαση για το πώς θα αντιδράσει στη σκέψη, το γεγονός ή την κατάσταση που προκάλεσε την συναισθηματική διέγερση. Όταν η διαδικασία αυτή γίνει τόσο οικεία ώστε να εφαρμόζεται αυτόματα, το άτομο μπορεί να τη χρησιμοποιεί σε πολλαπλά πλαίσια, είτε καθιστό, όρθιο ή βαδίζοντας αργά. Παρέχει μια εσωτερική αντίδραση που είναι εύκολη στην εκμάθηση και μπορεί να εφαρμοστεί σε σχεδόν κάθε κατάσταση.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Έλεγχος της παρόρμησης για σωματική ή λεκτική επιθετικότητα.

ΣΚΕΠΤΙΚΟ

Όταν συμβαίνει ένα περιστατικό ή προκύπτει μια κατάσταση που συνήθως σε θυμώνει και νιώθεις την παρόρμηση να απειλήσεις λεκτικά ή να χτυπήσεις κάποιον/α, είναι σημαντικό να ελέγξεις αυτά τα συναισθήματα. Προσπαθούμε να μην απειλούμε ή να βλάπτουμε τους/ις άλλους/ες όταν διαφωνούμε μαζί τους. Αυτή είναι μια απλή μέθοδος για να ηρεμήσεις γρήγορα τον εαυτό σου.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

☐

Έχουν ολοκληρωθεί οι σχετικές δραστηριότητες και έχει προβληθεί το ψηφιακό κινούμενο σχέδιο στους/ις μαθητές/ριες;

ΜΑΘΗΜΑ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

1.

Αν στέκεσαι όρθιος/α, στάσου σε φυσική και όχι επιθετική στάση, με τις πατούσες των ποδιών σου να πατούν επίπεδα στο πάτωμα.

2.

Αν κάθεται, κάθισε άνετα με τις πατούσες των ποδιών σου να πατούν επίπεδα στο πάτωμα.

3.

Ανάπνευσε φυσικά, χωρίς να κάνεις τίποτα άλλο.

4.

Γύρισε με τη σκέψη σου σε ένα περιστατικό που σε έκανε να θυμώσεις πολύ. Μείνε με αυτό το συναίσθημα του θυμού.

5.

Νιώθεις θυμωμένος/η. Σκέψεις γεμάτες από θυμό περνούν από το μυαλό σου. Άφησέ τες να κυλούν φυσικά, χωρίς να προσπαθείς να τις περιορίσεις. Μείνε με αυτό το συναίσθημα του θυμού. Το σώμα σου μπορεί να δείχνει σημάδια θυμού (π.χ. γρήγορη αναπνοή).

6.

Τώρα, μετακίνησε όλη σου την προσοχή στις πατούσες των ποδιών σου.

7.

Σιγά σιγά, κούνησε τα δάχτυλα των ποδιών σου, νιώσε τα παπούτσια να καλύπτουν τα πόδια σου, νιώσε την υφή από τις κάλτσες, την καμπύλη της καμάρας και τις φτέρνες σου να ακουμπούν στο πίσω μέρος των παπουτσιών. Αν δεν φοράς παπούτσια, νιώσε το πάτωμα ή το χαλί με τις πατούσες των ποδιών σου.

8.

Συνέχισε να αναπνέεις φυσικά και συγκεντρώσου στις πατούσες των ποδιών σου μέχρι να νιώσεις ηρεμία.

9.

Εξασκήσου σε αυτή την άσκηση ενσυνειδητότητας μέχρι να μπορείς να τη χρησιμοποιείς όπου κι αν βρίσκεσαι και όποτε προκύπτει μια κατάσταση που μπορεί να σε κάνει να γίνεις λεκτικά ή σωματικά επιθετικός/ή.

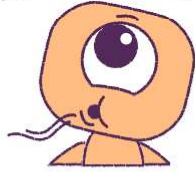
10.

Να θυμάσαι ότι μόλις ηρεμήσεις, μπορείς να απομακρυνθείς από το περιστατικό ή την κατάσταση σχηματίζοντας ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σου, γιατί κατάφερες να ελέγξεις το θυμό σου. Εναλλακτικά, αν χρειαστεί, μπορείς να ανταποκριθείς στο περιστατικό ή την κατάσταση με ήρεμο και καθαρό μυαλό, χωρίς λεκτικές απειλές ή σωματική επιθετικότητα.

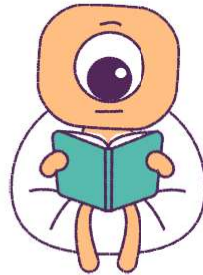
ΜΑΘΗΜΑ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΙ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΜΕΝΟΣ/Η, ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ/Η Ή
ΑΝΑΣΤΑΤΩΜΕΝΟΣ/Η, ΘΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΝΑ...

1...2...3...4...5



TAKE DEEP
BREATHS &
COUNT TO 5

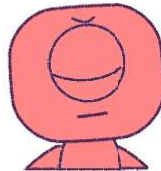


ASK FOR
A BREAK

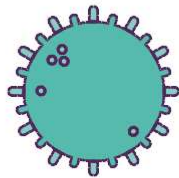


ASK TO TAKE
A WALK

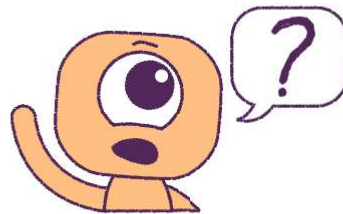
1...2...3...4...5



CLOSE MY EYES
& COUNT TO 5



ASK FOR A
SENSORY
ACTIVITY



ASK FOR
HELP

Ενσυνειδητότητα - χρησιμοποιήστε την άσκηση ενσυνειδητότητας «Οι πατούσες των ποδιών» για να βοηθήσετε τους/ις μαθητές/ριες να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και να μάθουν πώς να ηρεμούν και να τα διαχειρίζονται.