

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤ' ΤΑΞΗ

Θεματική: **Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην**

Υποθεματική: **Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη**

Βαθμίδα / Τάξεις: **Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση / ΣΤ'**

Τίτλος: **«Μαθαίνω, Επικοινωνώ, Συνεργάζομαι»**

Περίοδος Υλοποίησης: **Δεκέμβριος 2022 - Ιανουάριος 2023**

Δεξιότητες Στόχευσης του Εργαστηρίου:

- Βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας των μαθητών μέσα στα πλαίσια της σχολικής τάξης
- Καλλιέργεια προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- Βιωματική Μάθηση

Λίγα λόγια για το πρόγραμμα

Η εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων στο Δημοτικό είναι σημαντική γιατί περιλαμβάνει όλες εκείνες τις ενέργειες που λαμβάνουν χώρα πριν την εμφάνιση ενός προβλήματος και αφορά την εκπαίδευση των παιδιών και των νέων σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες για να αντεπεξέρχονται στις προκλήσεις και τις δυσκολίες της ζωής. Ενδυναμώνει τα άτομα και τα συστήματα (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα), ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται καθημερινές δύσκολες καταστάσεις, να αντιστέκονται στις πιέσεις, να αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους και να επιλέγουν θετικές στάσεις ζωής.

Καθώς το πεδίο της πρόληψης συμβάλλει στην ενίσχυση ενός κλίματος ασφάλειας στο σχολικό περιβάλλον, είναι σημαντικό να αξιοποιήσουμε τις παρεμβάσεις αυτές ώστε ήδη από την πρώιμη ηλικία τα παιδιά να αναπτύξουν μια συνεργατική και δημοκρατική κουλτούρα, ενώ ταυτόχρονα να εκπαιδευτούν στην αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων τους.

Οι συναισθηματικές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσα από τις προληπτικές παρεμβάσεις επιτρέπουν στα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται – ήδη από την παιδική ηλικία- πιο αποτελεσματικά τις συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Μπορούν να μάθουν να χαλαρώνουν περισσότερο, όταν είναι αναστατωμένα, να ηρεμούν ευκολότερα και ταχύτερα, να δείχνουν μεγαλύτερη συγκέντρωση, να κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων, να εκφράζουν αυτό που νιώθουν με σεβασμό στον εαυτό τους και τον άλλο, να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να δημιουργούν καλύτερες σχέσεις με τους γύρω τους και να μπορούν να παίζουν ενεργό ρόλο στην προστασία του εαυτού τους.

Τα αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης καλλιεργούν συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες καθώς και δεξιότητες συμπεριφοράς – αποτελεσματικής επικοινωνίας, που συνθέτουν την συναισθηματική νοημοσύνη και βασίζονται σε αρχές και αξίες που θέτουν στο επίκεντρο τον άνθρωπο.

“Προσωπικές και Κοινωνικές Δεξιότητες” είναι οι δεξιότητες που χρειάζεται το παιδί για να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους γύρω του, να προσαρμόζεται στη ζωή και να αντιμετωπίζει θετικά τις δυσκολίες που συναντά, όπως:

- Να αποδέχεται και να αντιμετωπίζει με σεβασμό τον εαυτό του
- Να ανακαλύπτει τα ενδιαφέροντά του και να τα αξιοποιεί δημιουργικά
- Να αναγνωρίζει τις ικανότητές του
- Να θέτει και να επιτυγχάνει στόχους
- Να μάθει να παίρνει αποφάσεις
- Να αναζητά εναλλακτικές λύσεις για τα προβλήματά του
- Να αναγνωρίζει τις αξίες και τα πιστεύω του
- Να επικοινωνεί και να συνεργάζεται
- Να δημιουργεί αλλά και να διακόπτει μια σχέση όταν χρειάζεται
- Να αποδέχεται και να εκφράζει τα συναισθήματά του
- Να χειρίζεται συγκρούσεις
- Να λέει όχι και να διεκδικεί τα δικαιώματά του
- Να βρίσκει πληροφορίες και στήριξη

Η **Βιωματική Μάθηση** συμβάλλει η στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων:

- Ο βιωματικός τρόπος δουλειάς είναι ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης της γνώσης, εμπειρικός, που συνδέεται άμεσα με την παρουσία, τη συμμετοχή και το δέσιμο των μελών μιας ομάδας. Είναι ο κατεξοχήν τρόπος εκπαίδευσης σε ψυχοκοινωνικές δεξιότητες.
- Σημείο-κλειδί στη βιωματική εκπαίδευση είναι η ανάπτυξη τέτοιων συνθηκών επικοινωνίας και εμπιστοσύνης μεταξύ των συντονιστών και των μελών μιας ομάδας που θα επιτρέψουν σε όλους και όλες να εμπλακούν ενεργητικά και να συνεισφέρουν στη διαδικασία.
- Δουλεύοντας βιωματικά, ο συντονιστής επιδιώκει την ενεργό συμμετοχή των παιδιών, θεωρώντας σημαντικές τις συναισθηματικές αντιδράσεις, τις ερωτήσεις και τις απορίες των μαθητών που συζητιούνται ελεύθερα στην τάξη. Επιπλέον, τα παιδιά δουλεύοντας σε ομάδες, επικοινωνούν τα βιώματά τους, επεξεργάζονται από κοινού τις αντιδράσεις τους, θέτουν τους δικούς τους στόχους, εκφράζονται και δημιουργούν.
- Μ' αυτόν τον τρόπο μαθαίνουν να προβληματίζονται, να θέτουν ερωτήματα και να αναπτύσσουν την ικανότητα τους για κριτικό αναστοχασμό, να κατανοούν τον εαυτό τους αλλά και να αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους συνολικά.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1: . Γνωριμία με το υλικό

Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, άσκηση ενεργοποίησης.

Εισαγωγή στο υλικό, γνωριμία με τα παιδιά, καλλιέργεια κλίματος εμπιστοσύνης.

(2 Διδακτικές Ωρες: 06.12.2022, 13.12.2022)

- Παρουσιάσαμε το πρόγραμμα στα παιδιά τονίζοντας τη σημασία του να συμμετέχουν όλοι ώστε να ανακαλύψουν πράγματα για τον εαυτό τους, που θα τους βοηθήσουν να επικοινωνούν καλύτερα με τους άλλους, να διαχειρίζονται τα «δύσκολα» συναισθήματά τους και να συνεργάζονται δημιουργικά.
- Εξηγήσαμε τι είναι η βιωματική μάθηση και ποια η σημασία της.

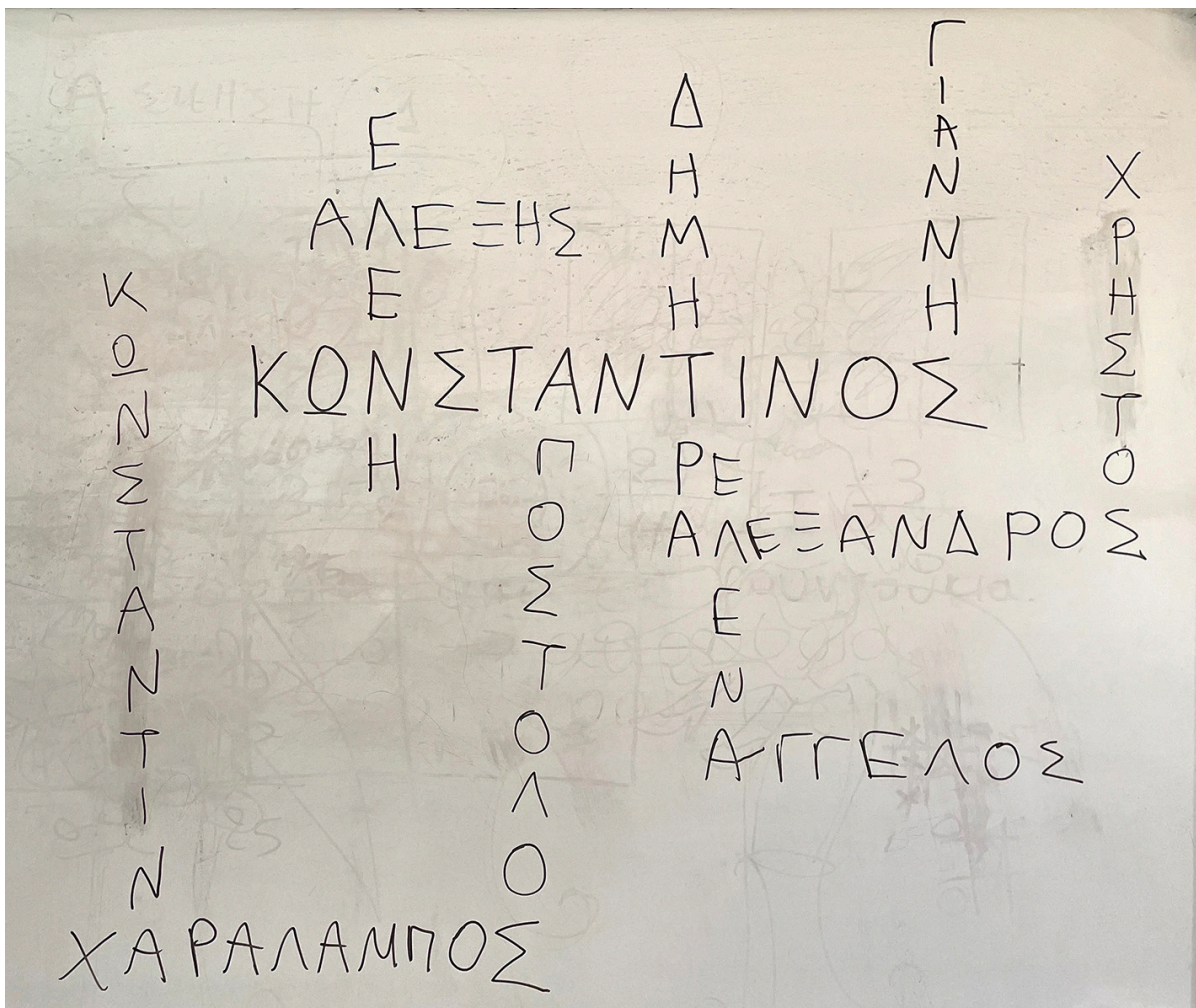
Δραστηριότητα 1: Γνωριμία – Σταυρόλεξο

Ζητήσαμε από τα παιδιά να γράψουν το μικρό τους όνομα στον πίνακα, σχηματίζοντας σταυρόλεξο και να πουν κάτι σχετικά με αυτό: πώς το απέκτησαν, αν έχουν υποκοριστικό κτλ.

Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι Ενεργοποίησης

Ζητήσαμε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο. Θέσαμε τον όρο ότι κανείς δεν πρέπει να καθίσει στη θέση που καθόταν πριν και τους ζητήσαμε να αλλάζουν θέση όσοι π.χ. φοράνε φόρμες, έφαγαν χτες σοκολάτα, έχουν ποδήλατο, έχουν κατοικίδιο, γεννήθηκαν καλοκαίρι, τους αρέσουν τα μαθηματικά, κάνουν κάποιο άθλημα κτλ. Σκοπός του παιχνιδιού αυτού ήταν να δημιουργηθεί ένα ευχάριστο κλίμα και να σπάσει ο πάγος και η ενδεχόμενη αμηχανία των μαθητών. Στο τέλος ρωτήσαμε τους μαθητές πως τους φάνηκε αυτό που κάναμε, ποιες είναι οι εντυπώσεις τους.

Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν την φράση «Αυτό που μου άρεσε σήμερα ήταν.....»



Δραστηριότητα 1: Γνωριμία – Σταυρόλεξο

Δραστηριότητα 3: Δημιουργία πλαισίου συνεργασίας: “Τι περιμένω από την ομάδα”

Σκοπός είναι να διερευνήσουν και να μοιραστούν οι μαθητές τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα και να καλλιεργηθεί ένα κλίμα συνεργασίας και εμπιστοσύνης

Τα παιδιά χωρίστηκαν σε 3 ομάδες. Η κάθε ομάδα πήρε μια μαργαρίτα, στις οποίες τα πέταλα έγραψε τι θα ήθελε να συζητήσουμε σε αυτές τις συναντήσεις. Επειτα παρουσίασε τη μαργαρίτα της και ακολούθησε συζήτηση με όλη την τάξη.

Δραστηριότητα 4: «Χαλασμένο Φαξ»

Τα παιδιά κάθησαν με τις καρέκλες τους στη σειρά. Δείξαμε ένα σχέδιο (σχέδιο τριών λουλουδιών) στον πρώτο και προσπάθησε να το ζωγραφίσει με το χέρι του στην πλάτη του μπροστινού του. Σκοπός ήταν να περάσει το μήνυμα από όλη την ομάδα και να φτάσει ακέραιο στον τελευταίο. Στο τέλος ρωτήσαμε τα παιδιά ποιές ήταν οι εντυπώσεις τους από την άσκηση.



Δραστηριότητα 3: Μαργαρίτες



Δραστηριότητα 4: Χαλασμένο φαξ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 : Όνειρα και ανησυχίες για το Γυμνάσιο

(1 Διδακτική Ωρα: 20.12.22)

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο είναι μια από τις πιο σημαντικές αλλαγές στη ζωή των παιδιών της ΣΤ' τάξης, αφού περνούν από μια οικεία κατάσταση σε μια πιο άγνωστη που διαρκεί μια εκτεταμένη περίοδο και διακατέχεται από συναισθήματα αγωνίας και σχετικής ανασφάλειας. Ταυτόχρονα αποτελεί και μια περίοδο όπου τα παιδιά οραματίζονται το μέλλον τους, θέλουν να αντιμετωπίσουν τις νέες προκλήσεις και να βιώσουν το μέγαλωμα.

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο είναι μια από τις κεντρικές «ανασφάλειες» στη σχολική ζωή ενός εφήβου που από τη μία σημαίνει περισσότερη ελευθερία και ανεξαρτησία, ενώ από την άλλη συνεπάγεται την απώλεια της παιδικής ζωής, της ασφάλειας και της φροντίδας από τα πρόσωπα κύρους, την αλλαγή των φίλων και ταυτόχρονα την αύξηση των απαιτήσεων και ευθυνών τις οποίες υποχρεώνεται ο έφηβος να αναλάβει έναντι των προσδοκιών κυρίως των σημαντικών ενηλίκων, γονιών και εκπαιδευτικών.

Στόχος των συναντήσεων είναι να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να προετοιμαστούν για το γυμνάσιο, τόσο δίνοντάς τους πληροφορίες για το νέο τους σχολείο και ενθαρρύνοντάς τους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους γι' αυτήν την αλλαγή, όσο και εφοδιάζοντάς τους με τις απαραίτητες ψυχοκοινωνικές δεξιότητες για το μέγαλωμά τους.

Δραστηριότητα 1: Τι ονειρεύομαι – Τι με ανησυχεί

Ζητήσαμε από τα παιδιά να σκεφτεί ο καθένας μόνος του τι ονειρεύεται για το γυμνάσιο/ τι θα ήθελε να συναντήσει και τι είναι εκείνο που τον ανησυχεί και να τα γράψει σε ένα καρτελάκι. Το κάθε παιδί το παρουσίασε στην ολομέλεια και εμείς καταγράψαμε τα όνειρα και τις ανησυχίες των μαθητών.

Δραστηριότητα 2: «Το κακό είναι...Το καλό όμως...»

Χωρίσαμε την τάξη σε μικρές ομάδες. Η κάθε ομάδα διάλεξε από μια ανησυχία και έδωσε ιδέες για το πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί. Έπειτα ακολούθησε παρουσίαση ομάδων και συζήτηση.

Αποτελέσματα: Γενικώς τα παιδιά διατύπωσαν μία ανησυχία σχετικά με τη δυσκολία των μαθημάτων και τη μείωση του ελεύθερου χρόνου τους. Ανησυχούσαν για το αν θα συνεχίσουν να βλέπουν τους φίλους που έχουν στο δημοτικό, αλλά και το πως θα τους αντιμετωπίσουν τα μεγαλύτερα παιδιά. Τέλος τους προβλημάτιζε το πως θα συνηθίσουν το καινούργιο περιβάλλον και συνήθειες.

Το θετικό για αυτούς ήταν πως θα έχουν μεγαλύτερες ελευθερίες, θα μάθουν περισσότερα πράγματα και θα γνωρίσουν καινούργιους φίλους.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3: Ο ήλιος των ικανοτήτων μου

(1 Διδακτική Ωρα: 17.01.23)

Στόχος: Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τις ικανότητές τους και να τις αξιοποιήσουν στο Γυμνάσιο.

Δραστηριότητα: «Ο ήλιος των ικανοτήτων»

Δώσαμε σε κάθε παιδί μια κόλλα Α4, στην οποία έχουμε αποτυπώσει έναν ήλιο. Ζητήσαμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν ικανότητες και δεξιότητες που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους και θα τους βοηθήσουν στην μετάβασή τους στο Γυμνάσιο. Επειτα χρωμάτισαν τον ήλιο και ακολούθησε σχολιασμός και μοίρασμα συναισθημάτων. Τέλος ζητήσαμε από τα παιδιά να μας πουν τι κατάλαβαν για τον εαυτό τους από τη σημερινή συνάντηση



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4: Η Γέφυρα της Μετάβασης

(1 Διδακτική Ωρα: 24.01.23)

Στόχος: Να εκφράσουν τα παιδιά τους προβληματισμούς τους για τη μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.

Δραστηριότητα: “Η γέφυρα της μετάβασης”

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο σειρές απέναντι η μία με την άλλη. Ανάμεσά τους ξετυλίξαμε ένα ρολό χαρτί μέτρου. Στη μια άκρη του χαρτιού οριοθετήσαμε το χώρο του Δημοτικού και στην άλλη το χώρο του Γυμνασίου, βάζοντας τα κουτιά με τους μαρκαδόρους. Ενδιάμεσα ζωγραφίσαμε μια γέφυρα, αφήνοντας ίσες αποστάσεις. Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίστηκαν όπως στεκόντουσαν, μισοί για να δουλέψουν στο χώρο του Δημοτικού και μισοί στο χώρο του Γυμνασίου, αφήνοντας κενό το χώρο της Γέφυρας. Είπαμε στους μαθητές να αφήσουν ένα ίχνος τους πάνω στο χώρο που δουλεύουν, π.χ. να γράψουν τις λέξεις “Δημοτικό”, “Γυμνάσιο”, μια αξία, μια προσδοκία, μια ζωγραφιά, ένα ποίημα, μια ακροστιχίδα ή να βάλουν ένα σύμβολο ή ό,τι άλλο μπορούν να φανταστούν. Όσοι τελειώνουν στη μια πλευρά πηγαίνουν στην άλλη, αφήνοντας ένα ίχνος και εκεί.

Όταν όλα τα παιδιά τελείωσαν τους ζητήσαμε να σηκωθούν όρθια γύρω από το ρολό χαρτί, να αφουγκραστούν το έργο τους για λίγα λεπτά και να πει το καθένα ότι επιθυμεί να μοιραστεί με την ομάδα, σκέψεις, συναισθήματα, παρατηρήσεις, εντυπώσεις.

Τέλος ζητάμε από τα παιδιά μια λέξη για τη σημερινή συνάντηση. Απάντησαν “ομάδα”, “παιχνίδι”, “διασκέδαση”, “εξερεύνηση”, “συνεργασία”.







ΕΜΠΙΣΤΟΣΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

40+40=80

6+2=9

ΤΡΑΠΕΖΙΟ

6 (ΕΞΕΡΤΑ)
4 (2 ΜΕΤΡΩΝ)

