

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Δράση δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση
σχολικών κοινοτήτων και την ενίσχυση της ψυχικής
ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας/ΕΚΠΑ



3ο Δημοτικό Σχολείο Ζωγράφου

Λίγα Λόγια για εμάς...

3ο Δημοτικό Σχολείο Ζωγράφου



Μαρία
Πετροπούλου
(ΠΕ86)



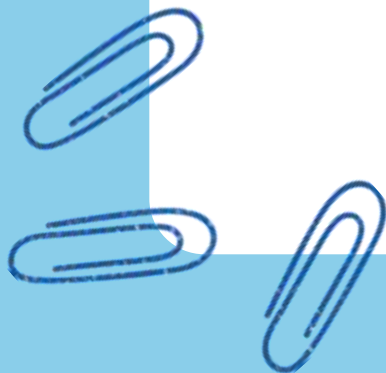
Μαθητές ΣΤ Τάξης
- Εκπ. Όμιλος



Γεωργία
Γύφτουλα
(ΠΕ06)

Λίγα Λόγια για τη δράση...

- 1η: Συνεκτικότητα - Στοχοθεσία
- 2η: Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων -
Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων
- 3η: Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος
- 4η: Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και μελλοντικοί στόχοι



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΣΧΟΛΕΙΟ: Συνεκτικότητα - Στοχοθεσία

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ: Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων -
Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων

ΠΑΡΚΟ: Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος

ΣΚΗΝΗ / ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ:

Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και μελλοντικοί στόχοι

Εμείς - Η τάξη μας...



2. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ιστορίες για συναισθήματα

Κάθε μαθητής/τρια μία πρόταση για ένα συναίσθημα, όλες μαζί ένα ποίημα, ένα τραγούδι, μια ιστορία.

Συννεφόλεξα συναισθημάτων

Πώς θα φτιάχναμε ένα συννεφόλεξο συναισθημάτων; Ποιο χρώμα θα επιλέγαμε και τι σχήμα;

Συναισθηματικές Επιλογές

Καταγραφή ευχάριστων & δυσάρεστων συναισθημάτων

- Τι τα δημιουργεί
- Πώς τα εκφράζουμε
- Πώς νιώθουμε
- Τι μας βοηθά να σκεφτόμαστε
- Τι μπορούμε να κάνουμε
- Τι δεν είναι καλό να κάνουμε

Έμφαση στη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων και όχι στην επιθετική

Δυσάρεστα
Συναίσθημα
τα

Τρόποι
διαχείρισης
δυσάρεστων
συναισθημάτ
ων

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Μερικές φορές
νιώθω
θυμωμένος γιατί
όλοι με αδικούν.

Όταν γυρνάω
σπίτι νιώθω
ευτυχία γιατί έχω
έναν αδερφό
που πολύ τον
αγαπάω.



Συνήθως νιώθω
χαρά όταν γίνεται
κάτι ωραίο, όπως
σήμερα που
κερδίσαμε στον
αγώνα βόλει.

Πάλι ήμουν
θυμωμένη χθες
επειδή ένιωσα
πως με
αδίκησαν στον
αγώνα.

Χθες ένιωθα
κουρασμένη γιατί
δεν κοιμήθηκα
καλά γιατί ήμουν
αγχωμένη για το
αυριανό τεστ.

Γενικά νιώθω
χαρά όταν
γίνεται κάτι
ωραίο ή όταν
κερδίζω σε κάτι.

Νιώθω πολύ
χαρούμενη επειδή
είμαι στον όμιλο
και μέχρι στιγμής
όλα κυλάνε ωραία
και ήρεμα

ΖΗΛΙΑ

ΛΥΠΗ

Αγχοί

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Έντυπο 2

Θυμός

- Τι μπορείτε να κάνετε;

Να πέρνω βαθιές ανάσες να συζητώ με κάποιον πχ. γονείς, κοντινούς φίλους. Να περάσω όλο το ελεύθερό μου χρόνο για σταθερή να νιώσω έτσι ή να ξεχαστώ.

- Τι μπορείτε να κάνετε;

Να αδιαφορήσω και να συνεχίσω να ζω τη ζωή μου ανενοχλητος και να σκέφτομαι άλλα παιδιά στον κόσμο που υποφέρουν και δεν παραπονιούνται.

- Τι μπορείτε να κάνετε;

Μπορώ να πω σε όποιον με έκανε να το νιώσω τι με ενόχλησε και να το συζητήσουμε.

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Να σκέφτομαι τον εαυτό μου σε ένα καλό τοπίο.

Με βοηθά να σκέφτομαι θετικά, να σκέφτομαι γιατί νιώθω έτσι και να βρίσκω τρόπο να το ξεπερνάω γρήγορα.

- Τι δεν είναι βοηθητικό να κάνετε, όταν το νιώθετε;

Όταν νιώσω λύπη δεν θα πρέπει να είμαι επιθετικός και να δίνω, βίαιος. Αντιθέτως πρέπει να διαχειριστώ το πρόβλημα με ηρεμία και φυχραιμία.

- Τι δεν είναι βοηθητικό να κάνετε, όταν το νιώθετε;

Να ξεσπάω και να τα κρατάω μέσα μου.

- Τι δεν είναι βοηθητικό να κάνετε, όταν το νιώθετε;

Να το σκέφτομαι συνέχεια και να φτάσω σε σημείο όπου η ψυχή μου να μετατραπεί σε ένα όπλο συναισθηματικό.

Φόβος

Τρόμος

Μοναξιά

Λόπη

Θαυμός

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Γράψε το σενάριο

Ένα σενάριο δύο πιθανές λύσεις: μια με ευχάριστο και μία με δυσάρεστο τέλος.

Γράμμα Συγνώμης

Γράφουμε ένα γράμμα συγνώμης σε κάποιον που έχουμε αδικήσει ή πληγώσει.

Ένα πρόβλημα με λύση

Βασικά βήματα επίλυσης προβλήματος

- Ποιο είναι το πρόβλημα;
- Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;
- Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες/αποτελέσματα των λύσεων που προτείνουμε;
- Ποια λύση θα επιλέξουμε και γιατί;
- Τι θα κάνουμε εάν η λύση που προτείναμε δεν φέρει τελικά το αποτέλεσμα που επιθυμούμε;

Ποιες ήταν οι σκέψεις και τα συναισθήματα όσων εμπλέκονται στην ιστορία;

Γιατί πιστεύουμε ότι σε αρκετές περιπτώσεις οι ιστορίες εκτυλίσσονται με τη δυσάρεστη έκβαση;

ΓΡΑΨΕ ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Πόσο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές/τριες με την θετική έκδοχή της ιστορίας τους;

Ο Γιώργος είναι ένας μαθητής της Β' Γυμνασίου που δεν έχει πολλούς φίλους. Στα διαλείμματα συνηθίζει να κάθεται μόνος του στα σκαλάκια έξω από την αίθουσα υπολογιστών ή να κάνει περιπάτους στο προαύλιο. Το τελευταίο διάστημα μια παρέα 3 συμμαθητών του από τη διπλανή τάξη έχουν αρχίσει να ασχολούνται μαζί του. Συγκεκριμένα, ...

Καλό τέλος με ευχάριστα συναισθήματα

Συγκεκριμένα, αρχίζουν να κάνουν παρέα στα διαλείμματα και συζητώντας ανακαλύπτουν ότι έχουν αρκετά κοινά ενδιαφέροντα. Με το πέρασμα του χρόνου αρχίζουν να κάνουν και παρέα εκτός σχολείου. Σιγά σιγά, συναντιούνται στα σπίτια τους, πάνε όλοι μαζί εκδρομές και έτσι γίνονται ΚΟΛΛΗΤΟΙ!! Μεγαλώνοντας, πάνε στο ίδιο Λύκειο και περνάνε στην ίδια σχολή στο Πανεπιστήμιο. Η φιλία τους κρατάει για όλη τους τη ζωή!!

Άσχημο τέλος με δυσάρεστα συναισθήματα

Συγκεκριμένα, αρχίζουν να προσέχουν την παρουσία του και να τον κοιτάζουν επίμονα. Στην αρχή ο Γιώργος καταλαβαίνει πως θέλουν να γίνουν φίλοι, όμως αργότερα συνειδητοποιεί το αντίθετο, αφού αρχίζουν να τον παρενοχλούν. Όσο περνάει ο καιρός, συνεχίζουν εντονότερα κάνοντας τον Γιώργο να νιώθει έντονη μοναξιά και ότι δεν ανήκει πουθενά. Ο Γιώργος δε μοιράζεται με κανέναν τα γεγονότα αυτά, ούτε τον πόνο που του προκαλούν. Βρίσκεται σε αδιέξοδο. Μετά από συζήτηση με τους γονείς του, αποφασίζει να αλλάξει σχολείο...

- Α. Ποιό είναι το πρόβλημα;
- Β. Ποιές είναι οι πιθανές λύσεις;
- Γ. Ποιές είναι οι πιθανές συνέπειες/αποτελέσματα των λύσεων που προτείνουμε;
- Δ. Ποιά λύση θα επιλέξουμε και γιατί;
- Ε. Τι θα κάνουμε αν η λύση που προτείναμε δε φέρει τελικά το αποτέλεσμα που επιθυμούμε;

ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΛΥΣΗ

Εντυπο 5



ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΥΓΓΝΩΜΗΣ

Αγαπημένη μου αδερφή,
Ήθελα να σου πω ότι είμαι πολύ στεναχωρημένη και για να σου το δείξω αποφάσισα να σου γράψω αυτό το γράμμα. Το να ζητάς συγγνώμη είναι πολύ δύσκολο γι' αυτό κάποιους ανθρώπους τους δυσκολεύει. Το να τσακώνομαι με την αδερφή μου ή με κάποιον άνθρωπο που αγαπώ με κάνει να νιώθω πολύ δυσάρεστα. Αν φταίω πάντα θα πάω να ζητήσω συγγνώμη αλλά απαιτώ να μου ζητήσει και το άτομο που θα τσακωθώ (εάν φυσικά φταίει). Την Τετάρτη λόγο του σοβαρού μας καβγά ήθελα να συζητήσουμε αλλά δυστυχώς είχαμε πολλές δραστηριότητες και δεν πρόλαβα να σου το πω. Ξέρω ότι ήταν πολύ άσχημο που δεν έκανες καθόλου ησυχία και με ενόχλησε καθώς διάβαζα για ένα σημαντικό τεστ! Όμως όταν τσακωθήκαμε με κατέκλisan λύπη, πόνος, μοναξιά και απομόνωση. Πιστεύω ότι ούτε εσένα σου άρεσε αυτό που έγινε και γι' αυτό ήθελα να σου ζητήσω ένα τεράστιο ΣΥΓΓΝΩΜΗ!!! Μιας και είμαι η μικρότερη θα το εκτιμούσα αφάνταστα πολύ εάν την επόμενη έκανες αρκετή ησυχία, καθώς αν κάνεις εσύ θα κάνω και εγώ. Δεν γίνεται πάντα ότι θες εσύ πρέπει να μπαίνεις στη θέση των άλλων.

Με πολλή αγάπη,
Σοφία

Αγαπημένε μου Γιώργο,
Τι κάνεις; Ελπίζω να είσαι καλά και να μην είσαι τόσο θυμωμένος και απογοητευμένος μαζί μου. Το ξέρω πως αυτό που έκανα ήταν ένα μεγάλο λάθος και θέλω να μου δώσεις μια ευκαιρία για να σου εξηγήσω. Θέλω να σου ζητήσω συγγνώμη που δεν σε κάλεσα στο πάρτι μου και να ξέρεις ότι το έχω μετανιώσει. Δεν ήθελα να σε πληγώσω και να σε κάνω να νομίζεις πως δε σε συμπαθώ.
Ο λόγος που δεν σε κάλεσα είναι επειδή έκανα πάρτι μαζί με όλους τους φίλους και συμμαθητές μου από το δημοτικό και σκέφτηκα ότι θα αισθανόσουν άβολα, αφού δεν θα ήξερες κανέναν. Είχα ξεχάσει πόσο εύκολα κάνεις φίλους. Βέβαια, μπορεί να μη σου μιλούσαν και να μην έπαιζαν μαζί σου, όμως τώρα που το σκέφτομαι όλο και με κάποιον τρόπο θα κατάφερνες να μπεις στην παρέα.
Ελπίζω να με συγχωρέσεις και να παραμείνουμε φίλοι. Και να ξέρεις πως από εδώ και στο εξής θα σε καλώ σε όλα τα πάρτι μου.

Ο φίλος σου,
Κωνσταντίνος

Μαμά,
Με συγχωρείς που την προηγούμενη φορά που σου έκλεισα την πόρτα στα μούτρα και σου είπα ότι θέλω να φύγεις απ' εδώ και κλείστηκα στο μπάνιο. Εκείνη τη στιγμή φέρθηκα εγωιστικά και ανόητα και σκεφτόμουν μόνο το συμφέρον μου.

Μάνος

Αγαπητή μου Ισμήνη,
Τι κάνεις; Πήρα το θάρρος να σου γράψω, αφού σκέφτηκα αυτό που έγινε καθαρά. Είσαι ακόμη θυμωμένη μαζί μου; Αν δεν καταλαβαίνεις τι εννοώ, μιλάω για τις προάλλες που τσακωθήκαμε... Θα ήθελα να σου ζητήσω μία μεγάλη συγγνώμη! Το ξέρω, δεν ήταν ευγενικό εκ μέρους μας να μαζευτούμε για να δούμε ταινία στο σπίτι της Άννας χωρίς να σου πούμε τίποτα!!! Σκεφτήκαμε πως δεν θα σου άρεσε η ταινία που είχαμε επιλέξει, αφού η ίδια μας έχεις πει ότι σου αρέσουν μόνο οι ταινίες επιστημονικής φαντασίας... Η ταινία που είχαμε επιλέξει ήταν δράσης και νομίζαμε πως θα βαριόσουν και θα έφευγες! Μπορεί όμως να ήθελες να βρίσκεσαι εκεί ανεξαρτήτως της ταινίας, μόνο για την παρέα. Μην σκεφτείς πως αυτό δεν μας πέρασε απ' το μυαλό, όμως την τελευταία στιγμή η Άννα μας υπενθύμισε πως είχες μάθημα χορού. Οπότε δεν σε πήραμε τηλέφωνο ποτέ... Μέσα στην βιασύνη μας να καλέσουμε και τα άλλα κορίτσια, ξεχάσαμε πως το πρωί μας ανέφερες πως το μάθημά σου αναβλήθηκε, γιατί αρρώστησε η κυρία σας.
Ελπίζω να με καταλάβεις και να μην μου κρατήσεις κακία! Σου υπόσχομαι πως την επόμενη φορά που θα κανονίσουμε κάτι, θα σε καλέσω πρώτη απ' όλους!!!

Φιλιά,
Ζωή

Φίλε Θοδωρή,
Σου στέλνω αυτό το γράμμα για να σου ζητήσω ένα μεγάλο συγγνώμη για το χθεσινό συμβάν. Ειλικρινά δεν μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου. Δεν ήξερα τι έκανα και για αυτό σε χτύπησα στο πρόσωπο εντελώς άθελά μου. Είχα τόσα πολλά νεύρα που εκφράστηκα εντελώς λάθος. Έχω μετανιώσει για αυτό που έκανα. Σου ζητώ ένα μεγάλο συγγνώμη και ελπίζω να με συγχωρέσεις και να ξαναγίνουμε φίλοι.

Πέτρος

4. ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΟΥΜΕ

Οι μαθητές θυμούνται όσα έμαθαν στην πορεία της “Διαδρομής” τους...



Εντοπίσαμε ότι τα πιο σημαντικά στοιχεία της ομάδας μας που μας βοηθούν στις δυσκολίες είναι οι δάσκαλοί μας, οι φωνές των μαθητών και η συζήτηση, η βοήθεια των φίλων μας και η υποστήριξη των γονιών μας.



Μάθαμε να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες και να βοηθάμε ο ένας τον άλλον, να δουλεύουμε συνεργατικά και με αρμονία, να βρίσκουμε τρόπους να διαχειριζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματά μας, γενικά μάθαμε πολλά νέα πράγματα.



Καταφέραμε να έρθουμε πιο κοντά και να συνεργαστούμε ομαδικά.



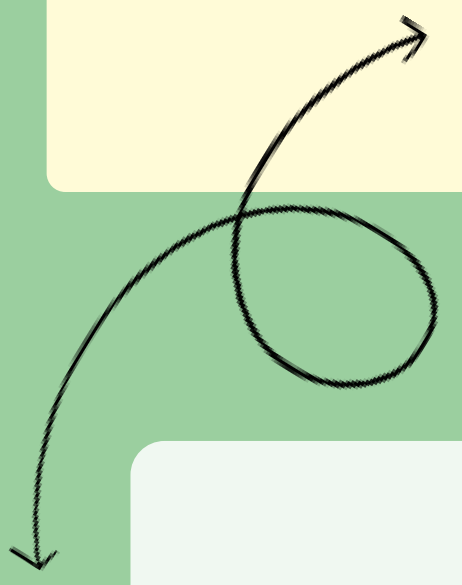
Συνειδητοποιήσαμε ότι η συζήτηση, οι συμβουλές των μεγαλύτερων και αυτών που εμπιστευόμαστε, η ηρεμία και η ειλικρίνεια, μας βοηθούν να επιλύσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στο σχολείο μας.

Μας άρεσε που ασχοληθήκαμε με δημιουργικές δραστηριότητες, που δουλέψαμε ομαδικά, ο τρόπος μάθησης των δασκάλων προς τα παιδιά, η διασκεδαστική τους αύρα καθώς και το mood τους.

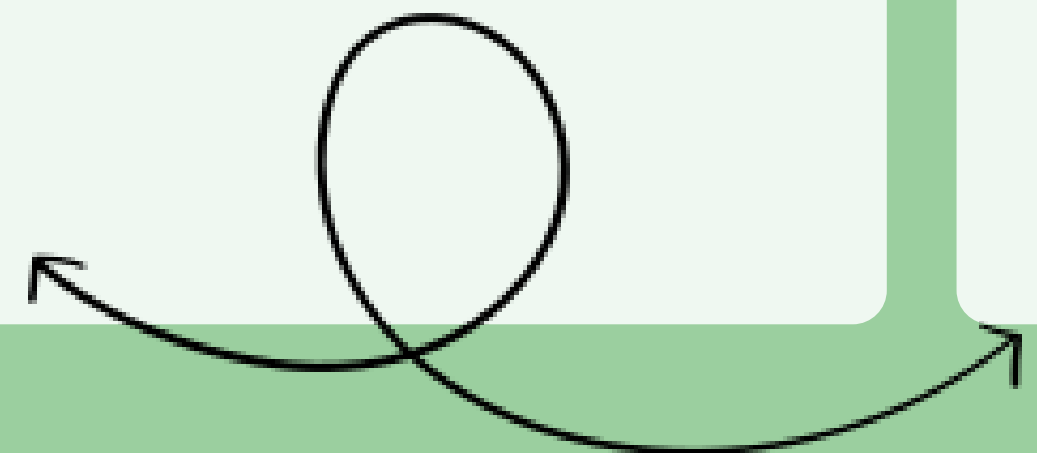
Στο μέλλον θα θέλαμε να καταφέρουμε να μην τσακωνόμαστε και να μην έχουμε διαφωνίες, να συνεργαζόμαστε ομαδικά, να συμμετάσχουμε σε παρόμοια προγράμματα, να κάνουμε την ιδανική συνεργασία, να πάμε πολλά ταξίδια και να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



Αναγνωρίσαμε τα συναισθήματά μας και πώς να αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητάς μας.



Όλοι μαζί ως ομάδα, αισθανθήκαμε, δουλέψαμε, μάθαμε μέσα από τη συνεργασία μας στις δραστηριότητες της δράσης.

Συζητήσαμε πολύ...για όσα γράψαμε, για όσα ακούστηκαν και για ακόμα περισσότερα. Χρειαστήκαμε πολύ χρόνο για την ολοκλήρωση των εργασιών μας. Αρκετές φορές δε θέλαμε να σταματήσουμε τη συζήτηση.

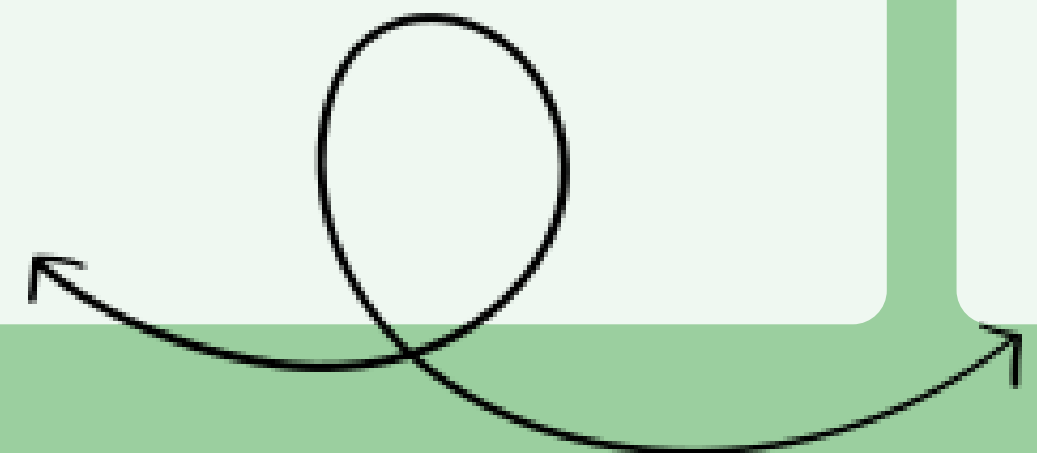
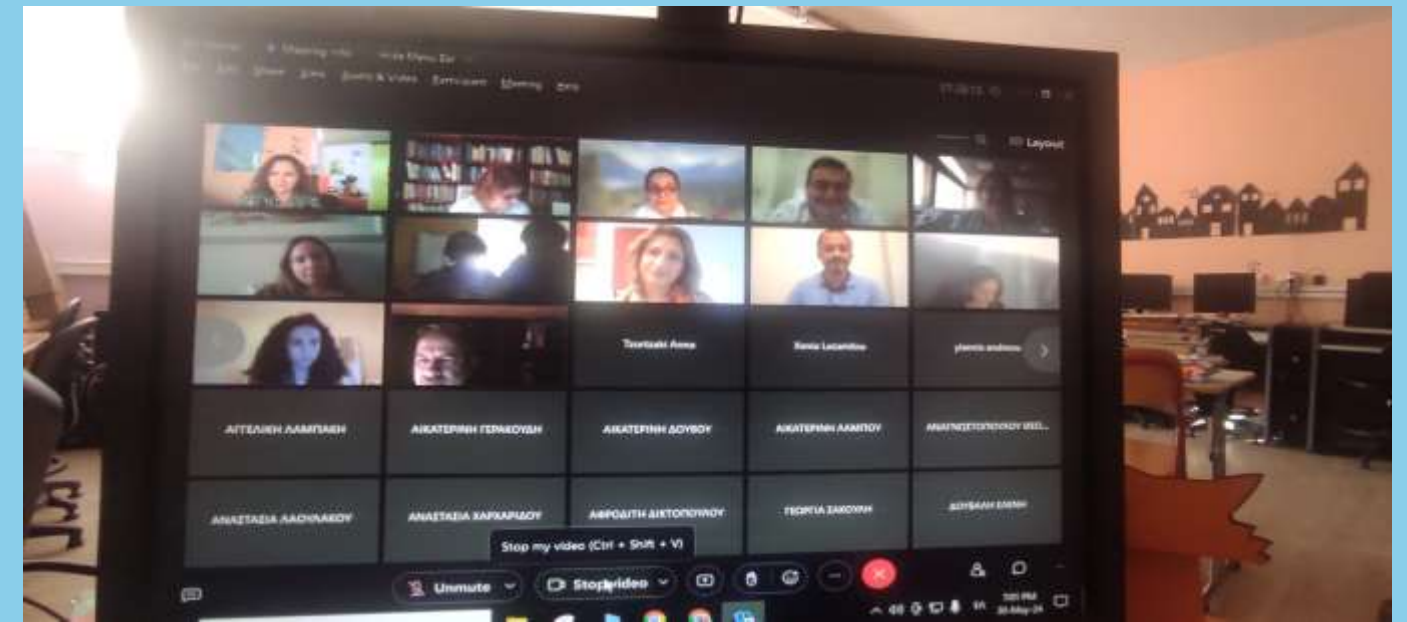
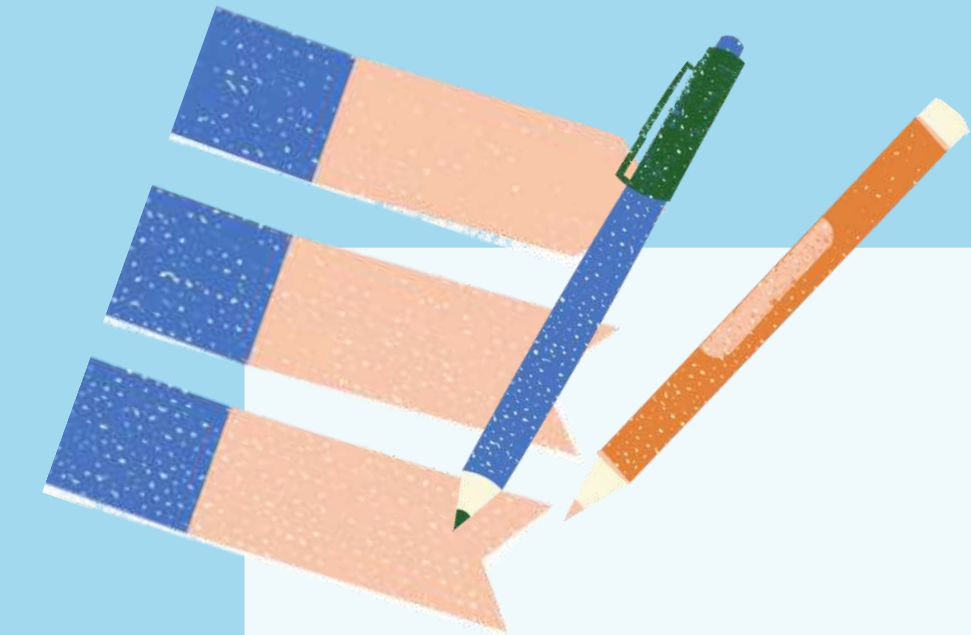


PHOTO GALLERY





ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

