

Πρόγραμμα: «Διαδρομές»
του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ
Σχολικό Έτος 2023-2024

3^ο Γυμνάσιο Πειραιά

ΜΠΕΜΠΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Εφαρμογή του προγράμματος στην τάξη

- ▶ Πριν τη συμμετοχή του σχολείου μας πρόγραμμα ενημερώθηκαν οι μαθητές των τμημάτων Α3 και Α4 για τους σκοπούς του προγράμματος και τα οφέλη που θα προκύψουν για τους ίδιους και τη σχολική κοινότητα.

▶ Εφαρμογή του προγράμματος στην τάξη

- ▶ Στην **1^η ενότητα** επιχειρήθηκε με ασκήσεις γνωριμίας, εμπιστοσύνης και συνεργασίας να δημιουργηθεί στην ομάδα κλίμα ασφάλειας και αποδοχής.
Εν συνεχεία, οι μαθητές ασχολήθηκαν με την ιδιοσυστασία της ομάδας, ήτοι
 - ▶ τι σημαίνει να είμαι μέλος μιας ομάδας,
 - ▶ πως επηρεάζω και επηρεάζομαι ως μέλος μιας ομάδας,
 - ▶ ποιοι οι κοινοί στόχοι της ομάδας και πως επιτυγχάνονται.

- ▶ Στη **2^η ενότητα** με θέμα τα συναισθήματα δόθηκε δυνατότητα στους μαθητές να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν, να εκφράσουν και να ανακαλύψουν τρόπους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους μέσα από εκφραστικές εικόνες συναισθημάτων που ανιχνεύτηκαν στο διαδίκτυο,
- ▶ Αρχικά ζητήθηκε από τους μαθητές να περιγράψουν το **πρώτο συναίσθημα** μιας ημέρας τους και να το συνδέσουν με ένα ερέθισμα. Αναφέρθηκαν στο άγχος, στη βαρεμάρα, φόβο, στη χαρά.
- ▶ Εν συνεχεία ζητήθηκε να αναφέρουν αν τα **συναισθήματα** είναι προβλέψιμα.
- ▶ τρίτον ζητήθηκε να αναφέρουν αν το **συναίσθημα** προκαλείται από νοητικές διεργασίες.

- ▶ Προβλήθηκαν εικόνες από το διαδίκτυο ατόμων που βίωναν διάφορα συναισθήματα. Μετά την προβολή ζητήθηκε από τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα στο σώμα των εικονιζομένων και με αφορμή εικόνες αλλά και δικές τους εμπειρίες συζήτησαν για τις πιθανές αιτίες που τα προκαλούν.
- ▶ Τέλος ζητήθηκε από τους μαθητές να αναφερθούν στα συναισθήματα που βίωναν στην ομάδα τους.

- ▶ Στη **3^η ενότητα** με θέμα τη διαχείριση των συγκρούσεων ζητήθηκε από τους μαθητές να αποφανθούν αν οι λέξεις καβγάς, τσακωμός, βρισιές, κοροϊδία, προσβολές είναι συνυφασμένες με τις συγκρούσεις.
- ▶ Ακολούθως οι μαθητές διέγνωσαν τις αιτίες κάποιων συγκρουσιακών καταστάσεων.
- ▶ Εν συνεχεία επιχειρήθηκε η διερεύνηση των δυνατοτήτων παροχής υποστήριξης στους μαθητές που συμμετέχουν σε μία συγκρουσιακή κατάσταση.

- ▶ Τέλος, αναφερθήκαμε στην επιβεβλημένη διαχείριση μιας συγκρουσιακής κατάστασης. Επισημάνθηκε ότι για τη διαχείριση της συγκρουσιακής κατάστασης χρειάζεται η **διδασκαλία των δεξιοτήτων διαχείρισης θυμού και της επίλυσης διαπροσωπικών προβλημάτων.**
- ▶ Η αποτελεσματική επίλυση μιας σύγκρουσης περιλαμβάνει τις εξής διαδικασίες: τη διαπραγμάτευση, τη διαιτησία, τη λήψη απόφασης με συναίνεση.
- ▶ Επιπλέον, **τονίσθηκε** ότι ο καθένας χρειάζεται να εκφράζεται ελεύθερα και να αποδέχεται τα συναισθήματα του άλλου, να αντιδρά με ήρεμο τρόπο στην κριτική που δέχεται και να ελέγχει τις αντιδράσεις του.
- ▶ **Τρόποι πρόληψης συγκρούσεων (αναφορά)**

- ▶ Στη **4^η ενότητα** με θέμα την ανασκόπηση των τριών θεματικών ενοτήτων του προγράμματος καταγράφονται τα δυνάτά και αδύνατα σημεία
- ▶ Ως **αδύνατο σημείο** θεωρείται ο προβλεπόμενος χρόνος για την παρουσίαση και εφαρμογή των θεματικών ενοτήτων, ο οποίος εκ του αποτελέσματος διαπιστώθηκε ότι περιορίζει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.
- ▶ Ως **θετικά στοιχεία** από την εφαρμογή του προγράμματος, σύμφωνα με τις απόψεις των μαθητών, κατεγράφησαν οι αξίες: της συνεργασίας, της μοναδικότητας και της διαφορετικότητας του ατόμου, της κατανόησης και του σεβασμού του άλλου, της ενσυναίσθησης, της υποστήριξης του άλλου κ.ά, **συνεχιστεί η εφαρμογή του προγράμματος**
- ▶ **Αξιολογικά**, θεωρείται σημαντικό να με τις υπάρχουσες θεματικές ενότητες (σημασία της αναγνώρισης των συναισθημάτων, την κατανόηση περιβάλλοντος των συγκρουσιακών καταστάσεων και τρόποι διαχείρισης των) με τη αύξηση όμως των ωρών για κάθε θεματική ενότητα, προκειμένου να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !!!