***1η Συνάντηση : Γνωριμία με την ομάδα και το περιεχόμενο του προγράμματος***

***Η εξοικείωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη σύσφιγξη των σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας***

**Στόχοι δραστηριοτήτων**

* Η γνωριμία των μελών της ομάδας
* Η παρουσίαση του περιεχομένου του προγράμματος στους μαθητές

Διαδικασία (για όλες τις τάξεις)

*Α) Σε κύκλο*

Σε αίθουσα που έχουμε επιλέξει, τοποθετούμε τις καρέκλες σε κυκλική διάταξη, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να βλέπουν όλους.

Παρ’ όλο που γνωρίζουμε τους μαθητές μας και οι μαθητές γνωρίζονται μεταξύ τους, εφαρμόζουμε έναν τρόπο γνωριμίας, που προάγει την αυτοεκτίμηση και αναπτύσσει καλές σχέσεις μεταξύ των μαθητών μας. Προτείνουμε να μιλήσουν για τον εαυτό τους και για τους συμμαθητές τους αναφέροντας στοιχεία που πιθανόν να μην τα έχουν συζητήσει ποτέ. Παράδειγμα : Ο κάθε μαθητής λέει το μικρό του όνομα, δύο λόγια για το πώς πήρε το όνομά του και κάτι ευχάριστο που περιμένει να του συμβεί ή που θα ήθελε να συμβεί. Ο δάσκαλος – συντονιστής ξεκινάει πρώτος να συστήνει τον εαυτό του ακολουθώντας και ο ίδιος την παραπάνω διαδικασία.

Για τη δραστηριότητα αυτή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή χαρτόνι και ποικιλία έγχρωμων μαρκαδόρων. Τοποθετούμε τα υλικά στο κέντρο του κύκλου και το κάθε παιδί σηκώνεται από τη θέση του, διαλέγει ένα χρώμα μαρκαδόρου, γράφει το μικρό του όνομα και συστήνει στη συνέχεια τον εαυτό του στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Β) Ελεύθερος συνειρμός

Καλούμε τους μαθητές να απαντήσουν στην ερώτηση : «Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη συναισθήματα;» . Καταγράφουμε τις λέξεις ή όσα λέγονται στον πίνακα χωρίς παρεμβάσεις ή σχόλια.

Γ) Συζήτηση στον κύκλο

Τους παρουσιάζουμε το σκοπό του προγράμματος και το περιεχόμενό του χωρίς πολλές λεπτομέρειες.

Τους ενημερώνουμε ότι στόχοι του προγράμματος είναι να γνωρίσουν τα παιδιά καλύτερα τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν ότι ο καθένας/καθεμιά είναι ξεχωριστοί και σημαντικοί και η συμβολή τους απαραίτητη για την επιτυχία των δραστηριοτήτων της ομάδας τους και των στόχων του προγράμματος γενικότερα.

Ότι θα εφαρμοστεί μια καινούρια μαθησιακή προσέγγιση. Ότι θα έχουν την ευκαιρία να δουλέψουν και να εκφραστούν όχι μόνο ατομικά, αλλά και σε ζευγάρια και σε μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα μάθουν έναν καινούριο τρόπο να επικοινωνούν και να συνεργάζονται καλύτερα, να εκφράζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους, μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης.

Ακόμη τους εξηγούμε ότι τα ημερολόγιά τους είναι προσωπικά και εμπιστευτικά και μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα, καταγράφοντας συναισθήματα , σκέψεις, συμπεριφορές, με σχέδια, σύμβολα, ζωγραφιές και να ανακοινώνουν στην τάξη αυτά που οι ίδιοι θέλουν. Έτσι θα μπορούν να ανταλλάσσουν και να μοιράζονται εμπειρίες, συναισθήματα και απόψεις με τους συμμαθητές τους.

Στη συνέχεια συζητάμε μαζί τους τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα.

Μπορούμε να χωρίσουμε τα παιδιά σε ομάδα και η κάθε ομάδα να γράψει σε ένα χαρτί τις προσδοκίες από το πρόγραμμα. Το χαρτί με τις προσδοκίες μπορούν να το κρεμάσουν στον τοίχο της τάξης.

Δ) Το συμβόλαιο

Ζητάμε από το κάθε παιδί να υποδείξει στην ομάδα μια ή περισσότερες προϋποθέσεις που πρέπει να ισχύουν ώστε να νιώθει άνετα να εκφράζει αυτά που σκέφτεται και αισθάνεται στις συναντήσεις της ομάδας. Οι προϋποθέσεις ή αλλιώς το λεγόμενο συμβόλαιο υπογράφεται από όλους τους μαθητές και παραμένει καθ’ όλη τη διάρκεια του προγράμματος αναρτημένο στον τοίχο.

Το συμβόλαιο περιέχει βασικούς κανόνες, όχι πολλούς, και διατυπωμένους με σαφήνεια, όπως:

* Μιλάει ένας κάθε φορά
* Ακούμε προσεκτικά τον άλλο όταν μιλάει.
* Δε διακόπτουμε
* Όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
* Αφήνουμε καθαρή την τάξη μας μετά από κάθε συνάντηση κ.ά.

(Εάν δεν υπάρχει χρόνος στην πρώτη συνάντηση, το συμβόλαιο μπορεί να γίνει στην αρχή της δεύτερης συνάντησης).

***2η  Συνάντηση : Ο εαυτός μου στην ομάδα***

***Η ανταλλαγή προσωπικών αντιλήψεων και απόψεων και η αποδοχή τους από τους άλλους βοηθά στην ανάπτυξη της ατομικής ταυτότητας***

**Στόχοι δραστηριοτήτων**

* Η ενίσχυση της αίσθησης ταυτότητας των μαθητών, δίνοντάς τους την ευκαιρία να μιλήσουν για τον εαυτό τους και τις προτιμήσεις τους
* Η ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας μέσα από την ανταλλαγή απόψεων
* Η απόκτηση μιας σαφούς εικόνας εαυτού

Δραστηριότητα 1η : Αυτός/ή είμαι εγώ (για όλες τις τάξεις)

Οι μαθητές σημειώνουν στο τετράδιο τους τις απαντήσεις. Χωρίζονται στην συνέχεια σε μικρές ομάδες και ανταλλάσσουν τις απόψεις τους σχετικά με το πώς απάντησε ο καθένας. Εάν είναι εφικτό, μπορεί κάποιος μαθητής να σημειώνει πόσες απαντήσεις κοινές δόθηκαν από τους μαθητές της ομάδας του.

Το πιο αγαπημένο μου παιχνίδι είναι .........................................................................

Τα πράγματα που δε μου αρέσουν είναι ..................................................................

Η πιο αγαπημένη ώρα στο σχολείο είναι ...................................................................

Η πιο αγαπημένη ώρα στο σπίτι είναι .......................................................................

Η πιο αγαπημένη εποχή του χρόνου είναι ................................................................

Όταν κάνω ένα σοβαρό λάθος αισθάνομαι ................................................................

Νιώθω μόνος/η όταν ...................................................................................................

Όταν ήρθα για πρώτη φορά στο σχολείο αισθάνθηκα ............................................

Σήμερα αισθάνομαι .......................................................................................................

Όταν μεγαλώσω θα ήθελα να γίνω ............................................................................

Το αγαπημένο μου χόμπι είναι ...................................................................................

Εάν έπρεπε να κάνω τρεις ευχές, αυτές θα ήταν ...................................................

Ο φόβος που θα ήθελα να ξεπεράσω είναι ..............................................................

Είμαι περήφανος/η για τον εαυτό μου όταν ..............................................................

Στο σπίτι πολλές φορές ...............................................................................................

Αυτό που με θυμώνει περισσότερο ............................................................................

Αυτό που με ευχαριστεί περισσότερο .......................................................................

Φιλία σημαίνει .................................................................................................................

Αυτό που μου αρέσει να κάνω με τους φίλους μου είναι .......................................

Εάν ένα φίλος μου έλεγε ψέματα ..............................................................................

Γελάω πολύ με τους φίλους μου όταν .......................................................................

Νιώθω απογοήτευση όταν οι φίλοι μου .....................................................................

Θα ήμουν καλύτερος/η φίλος/η εάν ..........................................................................

Αυτό που αισθάνομαι για τη βία απέναντι στα παιδιά είναι ...................................

Φοβήθηκα πολύ όταν ....................................................................................................

Αυτό που αισθάνομαι για το μέλλον είναι .................................................................

**Δραστηριότητα 2η : Η κιβωτός του Νώε (για τις μεγάλες τάξεις)**

Λέμε στους μαθητές ότι πριν ξεκινήσουμε τη συζήτηση έχουμε να τους προτείνουμε ένα παιχνίδι. Το παιχνίδι λέγεται «**Η Κιβωτός του Νώε**». Τους δίνουμε τις εξής οδηγίες :

«Προσπαθήστε να αναπαραστήσετε την Κιβωτό του Νώε. Αποφασίστε ο καθένας μόνος του ποιος άνθρωπος ή ζώο θα ήθελε να είναι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γκοφρέ χαρτιά, κορδέλες ή το συρραπτικό που θα βρείτε εδώ για να εκφράσετε καλύτερα αυτό που θα θέλατε να είστε. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τις καρέκλες ή τα θρανία για να διαμορφώσετε το χώρο. Αφού συνεννοηθείτε μεταξύ σας, πάρτε τις κατάλληλες θέσεις όρθιοι, καθιστοί ή ξαπλωτοί».

Όταν η ομάδα είναι έτοιμη και ο κάθε μαθητής έχει πάρει μια θέση και ένα ρόλο, ζητάμε από τον καθένα ξεχωριστά να μας πει τι παριστάνει. Στη συνέχεια τους ζητάμε να προσπαθήσουν να βγάλουν ήχους και να κινηθούν στο χώρο σύμφωνα με τους ήχους και τις κινήσεις του ζώου, του πτηνού ή του ανθρώπου που έχουν επιλέξει να παίξουν.

Ζητάμε από τους μαθητές να επιστρέψουν στο σημείο που είχαν επιλέξει στο ξεκίνημα του παιχνιδιού και να καθίσουν εκεί. Ενώ οι μαθητές μας κάθονται στο αρχικό σημείο που είχαν επιλέξει, ρωτάμε τον κάθε μαθητή ξεχωριστά τα εξής :

* Διάλεξες μόνος τον ρόλο που υποδύθηκες ή σου το πρότειναν οι άλλοι;
* Αφού τον διάλεξες μόνος σου, γιατί επέλεξες το συγκεκριμένο ρόλο, π.χ. Νώε, ελάφι, λιοντάρι κλπ.
* Πώς θα περιέγραφες τα χαρακτηριστικά του ζώου ή του ανθρώπου που επέλεξες;
* Πως φαντάζεσαι ότι θα ένιωθε το συγκεκριμένο όν μέσα στην Κιβωτό;
* Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά του ζώου ή του ανθρώπου που επέλεξες, που μοιάζουν με την προσωπικότητα που έχεις ή που θα ήθελες να έχεις;

Ακούμε προσεκτικά όσα λένε οι μαθητές και προσπαθούμε να τα θυμόμαστε. Συνεχίζουμε με συζήτηση στην ομάδα και στον κύκλο.

* Ποια τα συναισθήματά σας κατά την διάρκεια του παιχνιδιού;
* Υπάρχουν άλλοι άνθρωποι στη Κιβωτό εκτός από τον Νώε; (η γυναίκα του, κάποιοι άλλοι άνδρες , γυναίκες, κλπ)
* Θα μπορούσατε να επιβιώσετε στην Κιβωτό; Πώς θα μπορούσαν να συμβιώσουν οι άνθρωποι και τα ζώα τόσο πολύ καιρό μαζί στη Κιβωτό;
* Υπάρχουν ζώα επικίνδυνα που απειλούν τα άλλα, τα ημερότερα; Πώς πιστεύετε πως θα επιβιώσουν τα πιο ήμερα; Τι σκέπτεστε να κάνετε μ’ αυτά;
* Πόσο ελεύθεροι αισθανθήκατε να επιλέξετε κάποιο ρόλο;

**Δραστηριότητα 3η (για μικρές τάξεις)**

Ζητάμε από τα παιδιά να φέρουν μια φωτογραφία τους και να την κολλήσουν στο τετράδιο , στη σελίδα «Ο εαυτός μου» Παροτρύνουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες να γράψουν θετικά σχόλια κάτω από κάθε φωτογραφία των συμμαθητών τους ή να ζωγραφίσουν κάτι με αφιέρωση.

**Δραστηριότητα 4η : Η μαργαρίτα (για μικρές τάξεις)**

1. **Πώς είμαι εξωτερικά**
2. **Τι κάνω καλά**
3. **Τι δεν κάνω καλά**
4. **Ποια είναι τα καλά μου στοιχεία**
5. **Οι άνθρωποι που αγαπώ**
6. **Τα όνειρά μου**
7. **Οι αγαπημένες μου συνήθειες**
8. **Γιατί νομίζω ότι οι άλλοι με αγαπούν**
9. Τι εύχομαι για τον κόσμο

Προτείνουμε στα παιδιά να συμπληρώσουν τις απαντήσεις στα πέταλα της μαργαρίτα

Μόλις συμπληρωθούν οι μαργαρίτες, τις συγκεντρώνουμε και τις κολλούμε σε μεγάλα χαρτιά του μέτρου που έχουμε ήδη αναρτήσει στο τοίχο.

Τα παιδιά μπορούν να πλησιάσουν και να σχολιάσουν αυτά τα οποία έχουν γραφτεί.

Θα ήταν καλό, στη συνέχεια να συζητήσουμε με την ομάδα σχετικά με το:

* Πόσο δύσκολη ή εύκολη ήταν η δραστηριότητα αυτή
* Τι τους δυσκόλεψε και τι ήταν εύκολο να δώσουν σαν πληροφορία;
* Πώς ένιωσαν ψάχνοντας για τις απαντήσεις;
* Πώς νιώθουν τώρα που βλέπουν συμπληρωμένα τα πέταλα της μαργαρίτας;

***3η Συνάντηση : Επικοινωνώντας στην ομάδα***

***Η ικανότητα να ακούμε τους άλλους προσεκτικά και η αίσθηση ότι οι άλλοι μας ακούνε πραγματικά αποτελούν τις βάσεις για την ανάπτυξη καλών σχέσεων***

**Στόχος δραστηριοτήτων**

* Η ανάπτυξη της ικανότητας επικοινωνίας

**Δραστηριότητα 1η : Ελεύθερος συνειρμός και συζήτηση για εισαγωγή στο θέμα**

Ενώ οι μαθητές είναι καθισμένοι στον κύκλο, ξεκινάμε τη συζήτηση για τη σημασία της σωστής ακρόασης.

* Πιθανές ερωτήσεις :
* Πότε είναι σημαντικό να ακούτε;
* Πότε είναι βολικό να μην ακούτε;
* Γιατί είναι σημαντικό να ακούτε τι λένε οι άνθρωποι;
* Μπορείτε να θυμηθείτε την τελευταία φορά που θέλατε να πείτε κάτι σημαντικό και οι άλλοι δεν σας άκουσαν;
* Πώς νιώσατε;
* Τι κάνατε;

Εξηγούμε στα παιδιά ότι για την καλή και αποτελεσματική ακρόαση χρειάζεται να καταβάλουμε προσπάθεια, αλλά ακούγοντας τους άλλους σωστά τους δείχνουμε ότι τους εκτιμούμε και πετυχαίνουμε έτσι καλύτερη επικοινωνία μαζί τους.

Δραστηριότητα 2η : Μαθαίνω ν’ ακούω

Ζητάμε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους μία εικόνα/ μια κάρτα, που τους αρέσει πάρα πολύ αλλά να μη την δείξουν σε κανένα.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους ζητάμε να περιγράψουν ο ένας στον άλλο την εικόνα που έχουν συγχρόνως. Τα παροτρύνουμε να είναι σύντομα.

Κατόπιν, ο καθένας πρέπει να ξανασκεφθεί την περιγραφή που ο συμμαθητής του έκανε και να καταλάβει πόσο προσεκτικά τον άκουγε. Συγκεκριμένα :

Το ένα παιδί είναι ο Α και το άλλο ο Β. Ζητάμε από τα παιδιά να καθίσουν το ένα απέναντι στο άλλο και να περιγράψουν την εικόνα τους, συγχρόνως. Ζητάμε από τα παιδιά ενώ μιλάνε, να προσπαθούν να ακούσουν τον συμμαθητή τους. Τα σταματάμε μετά από 1 λεπτό.

Πιθανές ερωτήσεις :

* Πόσο δύσκολο ή εύκολο ήταν να συγκεντρωθείτε σε αυτά που σας έλεγε ο συμμαθητής σας;
* Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Στη συνέχεια τα παιδιά κάθονται και πάλι το ένα απέναντι στο άλλο, σε ζευγάρια, όπως ήταν πριν και ο Α περιγράφει στο Β την εικόνα που κρατάει στο χέρι του, ενώ ο Β τον ακούει προσεχτικά, δείχνοντας και με ανάλογη κίνηση του κεφαλιού την προσοχή του στα λεγόμενα του συμμαθητή του.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται αλλάζοντας τους ρόλους του ομιλητή και του ακροατή στο ζευγάρι.

Συζητάμε για τη διαδικασία της δραστηριότητας.

Πιθανές ερωτήσεις :

* Πόσο δύσκολο ή εύκολο ήταν να συγκεντρωθείτε σε αυτά που σας έλεγε ο συμμαθητής σας;
* Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
* Πόσο δύσκολο ή εύκολο ήταν να συγκεντρωθείτε σε αυτά που σας έλεγε ο συμμαθητής σας;

Ποιοι είναι οι παράγοντες της καλής ακρόασης ;

Μπορείτε να σημειώσετε στο ημερολόγιό σας τους παράγοντες που συντελούν στην «καλή ακρόαση», τον ένα κάτω από τον άλλο;

**Στην ομάδα:**

Η κάθε ομάδα φιλοτεχνεί τη δική της αφίσα «καλής ακρόασης», με βάση αυτά που έγραψαν τα μέλη της στο αντίστοιχο φύλλο του «ημερολογίου» τους.

Αναρτούμε στον τοίχο τις αφίσες της κάθε ομάδας.

***4η Συνάντηση : Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά μου***

***Η κατανόηση και η αποδοχή των συναισθημάτων μας αλλά και των συναισθημάτων των άλλων προάγει την ψυχική μας υγεία και βελτιώνει τις διαπροσωπικές μας σχέσεις***

**Στόχοι δραστηριοτήτων**

* Η εξοικείωση των μαθητών με τα συναισθήματά τους
* Η εξάσκηση των μαθητών στο να ακούν και να αποδέχονται τα συναισθήματα των άλλων
* Η ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας μέσα από την ανταλλαγή συναισθημάτων και εμπειριών

**Δραστηριότητα 1η: ΚΟΥΙΖ, Ανακαλύψετε 10 συναισθήματα** (για όλες τις τάξεις)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Α | Ι | Ω | Κ | Α | Μ | Ο | Ν | Α | Ξ | Ι | Α |
| Λ | Ρ | Ε | Α | Λ | Ι | Τ | Ε | Ρ | Α | Τ | Ε |
| Τ | Ρ | Α | Κ | Η | Ζ | Η | Λ | Ι | Α | Θ | Γ |
| Ο | Α | Ζ | Χ | Δ | Σ | Ζ | Α | Μ | Σ | Π | Ι |
| Λ | Κ | Ο | Η | Κ | Α | Γ | Η | Ι | Φ | Δ | Σ |
| Β | Ν | Ρ | Π | Ε | Ρ | Θ | Λ | Σ | Λ | Η | Μ |
| Ε | Ι | Ο | Α | Ζ | Σ | Κ | Σ | Ο | Υ | Ω | Ο |
| Τ | Σ | Ε | Γ | Ι | Τ | Σ | Κ | Σ | Π | Λ | Σ |
| Σ | Ο | Υ | Α | Κ | Χ | Α | Λ | Α | Η | Ο | Δ |
| Α | Μ | Ν | Τ | Ρ | Ο | Π | Η | Φ | Τ | Σ | Α |
| Ο | Υ | Σ | Φ | Υ | Μ | Ε | Σ | Α | Υ | Ι | Τ |
| Σ | Θ | Π | Ε | Ρ | Η | Φ | Α | Ν | Ι | Α | Χ |

**Δραστηριότητα 2η : Χρωματίζω αυτό που νιώθω** (για όλες τις τάξεις)

Ατομικά τα παιδιά ζωγραφίζουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας διαφορετικό χρώμα για κάθε συναίσθημα.

**Δραστηριότητα 3η : Δραματοποίηση** (για τις μεγαλύτερες τάξεις)

Χωρίζουμε τους μαθητές σε τρεις ομάδες. Την ομάδα της **Φιλίας**, την ομάδα της **Γενναιοδωρίας** και την ομάδα της **Χαράς** . (Αν δεν μπορούν να επιλέξουν, γίνεται κλήρωση)

Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα χρώμα μαρκαδόρου που πιστεύει ότι ταιριάζει στο θέμα της ομάδας και με αυτό γράφει την ονομασία της ομάδας σε μικρά αυτοκόλλητα χαρτάκια που κολλάει στο στήθος κάθε ενός από τα μέλη της.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα σκέφτεται μια ιστορία σχετική με το θέμα της, μοιράζει ρόλους στα μέλη της και ετοιμάζεται να την παρουσιάσει στους άλλους.

Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, η κάθε μια παρουσιάζει δραματοποίηση της ιστορία της στα υπόλοιπα παιδιά που κάθονται στον κύκλο.

**Δραστηριότητα 4η : Σαν εξωγήινος..** (για μικρές τάξεις)

Παροτρύνουμε τα μισά παιδιά να παίξουν τους εξωγήινους που δεν γνωρίζουν τι θα πει συναίσθημα.

Τα υπόλοιπα παιδιά επιλέγουν ένα συναίσθημα και προσπαθούν να τους το εξηγήσουν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μορφασμούς ή παραδείγματα, όπως καταστάσεις που τους έκαναν να νιώσουν το κάθε συναίσθημα.

Οι εξωγήινοι θα φύγουν μόνο όταν νιώσουν ικανοποιημένοι από τις εξηγήσεις τους και καταλάβουν ποιο συναίσθημα ήθελαν να τους δείξουν.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται αλλάζοντας τους ρόλους και επιλέγοντας άλλο συναίσθημα.

Συζητάμε στον κύκλο για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να παρουσιάσουν έτσι το συναίσθημά τους ώστε να γίνει αντιληπτό από τους άλλους και πώς ένιωσαν όταν οι άλλοι κατάλαβαν το συναίσθημά τους.

**Δραστηριότητα 4η : Το θερμόμετρο των συναισθήματα** (για όλες τις τάξεις)

Zωγραφίζουμε ένα θερμόμετρο που είναι το μισό κόκκινο και το μισό πράσινο. Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν κάποιες καταστάσεις που τους κάνουν να θυμώνουν και κάποιες καταστάσεις που τους δίνουν χαρά.

Στη συνέχεια παροτρύνουμε τα παιδιά να τοποθετήσουν τις ζωγραφιές τους δίπλα στο θερμόμετρο.

Στην κορυφή της κλίμακας, δίπλα στο χρώμα το κόκκινο, τοποθετούμε τα δυσάρεστα συναισθήματα και στο κάτω μέρος της κλίμακας, δίπλα στο πράσινο, τα θετικά και ευχάριστα συναισθήματα.

Μπορούμε επίσης να συνεχίσουμε τη συζήτηση λέγοντας στα παιδιά να αναφερθούν σ’ αυτό που ζωγράφισαν.

Ενδεικτικές ερωτήσεις

* Πώς νιώσατε όταν έγινε αυτό το γεγονός;
* Πώς νιώθετε τώρα που πέρασε;
* Ποια άτομα δεν θέλετε να στενοχωρείτε;
* Σε ποια άτομα θέλετε να δίνετε χαρά;

***5η Συνάντηση : Φόβος σε ένα καπέλο***

***Όταν μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας αναγνωρίζουμε τη σημασία τους τόσο για μας όσο και για τους άλλους***

**Στόχοι δραστηριοτήτων**

* Η εμπειρία του να μοιραζόμαστε και να συζητούμε τους φόβους μας
* Η διαπίστωση του γεγονότος ότι όλοι έχουμε φοβίες
* Η κατανόηση των φόβων των άλλων

**Δραστηριότητα 1η : Φόβος σε ένα καπέλο** (για μεγάλες τάξεις)

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Όλοι (συμμετέχουμε κι εμείς στη δραστηριότητα) συμπληρώνουμε (ανώνυμα) πάνω σ’ ένα μικρό φύλλο χαρτιού «Σε αυτή την τάξη φοβάμαι ότι ...».

Μετά τοποθετούμε το χαρτάκι μέσα σε ένα καπέλο στο κέντρο του κύκλου. Ανακατεύουμε τα χαρτάκια καλά και περνάμε το καπέλο από χέρι σε χέρι. Στη συνέχεια κάθε μαθητής παίρνει ένα χαρτάκι, διαβάζει την πρόταση που αναγράφεται και τη συμπληρώνει σύμφωνα με αυτό που νομίζει ότι αισθανόταν το άτομο που την έγραψε, π.χ. «Σε αυτή την τάξη φοβάμαι πως τα παιδιά νομίζουν ότι είμαι βλάκας». Θα μπορούσε λοιπόν να συνεχίσει ως εξής : «Επειδή αυτό μου συνέβη κάποτε, τώρα αισθάνομαι νευρικότητα όταν θέλω να πω κάτι».

Συνεχίζουμε κυκλικά. Θα πρέπει όλοι να ακούν προσεκτικά χωρίς σχόλια, παρατηρήσεις, ερωτήσεις.

Η συζήτηση μπορεί να επικεντρωθεί στο :

**Τι μαθαίνουμε μέσα από αυτή τη διαδικασία;**

* Υπάρχουν κάποια συναισθήματα όπως ο φόβος που πιθανόν να μας δημιουργήσουν πολλές δυσκολίες και προβλήματα στη καθημερινή μας ζωή και στις διαπροσωπικές μας σχέσεις.
* Ενδεχομένως να νιώσουμε φόβο όλοι κάποια στιγμή για κάτι.
* Δεν υπάρχει λόγος να ντρεπόμαστε για τα συναισθήματά μας ούτε να κοροϊδεύουμε τα συναισθήματα των άλλων.
* Πρέπει να ψάξουμε και να βρούμε τις λύσεις εκείνες που θα μας βοηθήσουν να ξεπεράσουμε τους φόβους μας

**Δραστηριότητα 2η : Τι φοβάμαι;**

Οι μαθητές μπορούν να συμπληρώσουν αν θέλουν και άλλους φόβους στα κενά. Σκοπός της άσκησης αυτής είναι να συνειδητοποιήσουν ότι λίγο ή πολύ, το φόβο τον έχουν νιώσει ή τον νιώθουν και άλλοι συμμαθητές τους ίσως για διαφορετικό λόγο ο καθένας από αυτούς. Μπορούν να παίξουν με τις φοβίες τους, να διακωμωδήσουν τις καταστάσεις, να τις συγκρίνουν, να τις ζωγραφίσουν κλπ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Φοβάμαι** | **Καθόλου** | **Λίγο** | **Πολύ** |
| Το σκοτάδι |  |  |  |
| Τις βουτιές |  |  |  |
| Να διασχίζω το δρόμο |  |  |  |
| Να τραγουδάω μόνος μου |  |  |  |
| Μη με κοροϊδέψουν |  |  |  |
| Μη τις φάω |  |  |  |
| Μην πάρω κακούς βαθμούς |  |  |  |
| Μη με μαλώσουν |  |  |  |
| Τους σκύλους |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*Πιθανές ερωτήσεις για συζήτηση :*

* Μήπως κάποιοι από εσάς δίστασαν να αναγνωρίσουν ότι έχουν ορισμένους φόβους; Γιατί;
* Γνωρίζετε ανθρώπους που έχουν φόβους και δεν αισθάνονται καλά εξαιτίας αυτών των φόβων;
* Γνωρίζετε ανθρώπους που έχουν φόβους αλλά που παρ’ όλα αυτά αισθάνονται καλά;

Σημειώνουμε το φόβο που αναφέρεται πιο συχνά στο τετράδιο του μαθητή ή που επαναλαμβάνεται λεκτικά πολύ συχνά από τα παιδιά και ρωτάμε : «Γιατί φοβόμαστε συχνά τον σκύλο, το σκοτάδι, ……………………………………;»

**Δραστηριότητα 3η : Ιστορίες που μιλάνε για φόβο**

**Α) Πανικός στη τάξη**

Η Γεωργία πρέπει να μάθει το ποίημα για αύριο. Το ποίημα είναι όμορφο, μ’ αρέσει πολύ, σκέφτεται. Όμως και μόνο η ιδέα ότι θα πρέπει να το πει μπροστά σε όλη την τάξη, την παραλύει. Η Γεωργία φοβάται, όταν πρέπει να μιλήσει μπροστά σε όλους. Δεν μπορεί να πει ούτε λέξη.

«Και τώρα, δε θα πάρω καλό βαθμό κι η μαμά θα στενοχωρηθεί κι ο μπαμπάς θα θυμώσει», λέει μέσα της η Γεωργία, «και δεν είμαι παρά μία ανίκανη ηλίθια!» «Και δε θα καταφέρω να το μάθω αυτό το ποίημα!» «Και έπειτα, σε τι ωφελεί; Ακόμη κι αν το ξέρω σήμερα, δεν θα μπορέσω να το απαγγείλω αύριο.» «Δεν είναι σωστό, γιατί πρέπει να φοβάμαι;» « Γιατί εγώ να φοβάμαι και οι άλλοι όχι;» «Πώς τα καταφέρνουν οι άλλοι;» «Ίσως είμαι ηλίθια και πρέπει να το παραδεχτώ!» «Δεν αξίζω και πολλά πράγματα. Ο μπαμπάς το λέει, η μαμά το λέει, η δασκάλα το λέει, ο Αντρέας, ο αδελφός μου το λέει κι όλοι οι άλλοι επίσης».

Την άλλη μέρα η Γεωργία που κατάφερε να μάθει το ποίημά της, και πρέπει τώρα να το πει, αισθάνεται τα βλέμματα όλων των άλλων πάνω της, κουνιέται διαρκώς, διπλώνει τα χέρια της, θέλει να αρχίσει και δεν της έρχεται τίποτε στο νου.

Και βεβαίως, η Ελένη που τα ξέρει πάντα όλα και της αρέσει να απαγγέλλει ποίηματα, σηκώνει το χέρι της και λέει :

-Εγώ! Εγώ!....Κυρία, μπορώ να το απαγγείλω !

Η δασκάλα πίσω από την έδρα της θα πάρει αυστηρό ύφος και θα πει πάλι σε τόνο μισο-ήπιο, μισο-θυμωμένο :

-Λοιπόν Γεωργία, δεν το ξέρεις το ποίημα; Δεν το έμαθες ; Δεν το μελέτησες χθες βράδυ ;

Αργότερα στο σπίτι.

Η Γεωργία θέλει να κλάψει, η μαμά της τη ρωτάει :

-Τι συμβαίνει Γεωργία ; Κάτι δεν πάει καλά;

-Τίποτα , τίποτα, λέει η Γεωργία και κρύβεται για να κλάψει !

**Β) Φόβος στο σκοτάδι**

Η ώρα είναι 8.30. Η μητέρα διαβάζει εφημερίδα, ο πατέρας βλέπει ταινία στη τηλεόραση, η Γεωργία τελειώνει τα μαθήματά της και ο Αντρέας παίζει με τα παιχνίδια του.

Η μητέρα λέει :

-Αντρέα, είναι ώρα να πας να κοιμηθείς ! Τακτοποίησε τα παιχνίδια σου και πήγαινε να πλυθείς.

Για τον Αντρέα αυτή είναι η χειρότερη στιγμή της ημέρας. Όχι μόνο επειδή είναι ώρα να πάει στο κρεβάτι- όπως όλα τα παιδιά της ηλικίας του πιστεύει ότι ο ύπνος είναι χαμένος χρόνος- αλλά κυρίως γιατί φοβάται το σκοτάδι, φοβάται να είναι στη μαυρίλα. Έτσι αρχίζει να το καθυστερεί με τη δικαιολογία ότι τακτοποιεί τα παιχνίδια του.

8.35 – Κάνε γρήγορα, Αντρέα, λέει η μαμά που ανυπομονεί

8.40 – Αν δεν έχει ξαπλώσεις σε πέντε λεπτά, αλλοίμονό σου !

8.45 – Ο Αντρέας πάει στο μπάνιο. Σε λίγα λεπτά θα βρεθεί μόνος στο δωμάτιό του. Θα ήθελε να πει : «Μαμά, φοβάμαι το σκοτάδι» Αλλά αν το πει αυτό η μαμά θα τον κοροϊδέψει και κυρίως η αδελφή του η Γεωργία, θα γελάσει και θα τον πει «μωρό».

Γιατί, μα γιατί λοιπόν φοβάται; Μέσα στο σκοτάδι νομίζει πάντα ότι βλέπει τρομερά πράγματα, παράξενα ζώα, περίεργες σκιές, τέρατα έτοιμα να τον φάνε. Και όταν αποκοιμιέται, έχει μερικές φορές την εντύπωση ότι γλιστράει και πέφτει, για πολλή ώρα, ενώ ένα τέρας τον περιμένει έτοιμο να του χιμήξει.

Ο Αντρέας πέφτει, πέφτει, πέφτει... και ξαφνικά ξυπνάει και τινάζεται καταϊδρωμένος. Δεν υπάρχει τέρας, είναι στο κρεβάτι του και δεν κινδυνεύει από τίποτε, σκέφτεται λογικά.

Η μαμά του έχει ήδη εξηγήσει ότι τη νύχτα δεν υπάρχει τίποτε περισσότερο από ότι την ημέρα. Γύρω του, το δωμάτιό του είναι όπως όταν τα φώτα είναι αναμμένα, τίποτε δεν έχει αλλάξει.

Γιατί πρέπει λοιπόν να φοβάται;

Ο Αντρέας βρίσκεται ακόμη στο μπάνιο, βουρτσίζοντας τα δόντια του, και ζει αυτό το κακό όνειρο. Το έχει δει τόσες φορές! Και κάθε βράδυ νιώθει τους ίδιους φόβους, τις ίδιες αγωνίες. Και ακούει γύρω του θορύβους, αγγίγματα, σαν να κατοικούν στο δωμάτιο περίεργα ζώα. Απόψε, τι θα συμβεί; Ήδη η αγωνία του σφίγγει το στήθος. Κι αν δεν ξυπνήσει αύριο το πρωί;

-Άντε, Αντρέα, βιάσου! Είναι σχεδόν 9 η ώρα. Αύριο το πρωί δε θα μπορείς με τίποτε να σηκωθείς!

Ο Αντρέας τελείωσε το βούρτσισμα των δοντιών. Είναι στο κρεβάτι του.

-Καληνύχτα Αντρέα, λέει η μαμά.

«Εντάξει είναι, θα ξεπεράσω το φόβο μου» σκέφτεται ο Αντρέας». «Γρήγορα, πρέπει να βρω κάτι για να εμποδίσω τη μαμά να φύγει. Αχ! Αν άφηνε τουλάχιστον το φως!».

-Μαμά, μπορείς να αφήσεις το φως σε παρακαλώ, ρωτάει με σιγανή και ντροπαλή φωνή.

-Αντρέα! Ένα μεγάλο αγόρι σαν και σένα! Δεν θα μου πεις πάλι ότι έχεις ανάγκη από το φως για να κοιμηθείς! Δεν είσαι πια μωρό! Σου έχω εξηγήσει 10 φορές ότι τίποτε δεν αλλάζει στο δωμάτιό σου είτε είναι ανοικτό το φως είτε σβηστό.

-Ξέρω, ξέρω, παρ’ όλα αυτά φοβάμαι λιγάκι. Πες μου μαμά, όταν ήσουν μικρή φοβόσουν τη νύχτα; Δεν φοβάσαι ποτέ εσύ; Πότε σταματάμε να φοβόμαστε; Θα ήθελα πολύ να είμαι μεγάλος και να μη φοβάμαι πια..

*Πιθανές ερωτήσεις για συζήτηση*

* Ποιες είναι οι εντυπώσεις σας από την αφήγηση;
* Πώς φαντάζεστε την συνέχεια της ιστορίας;
* Έχετε ιδέες και λύσεις για τα προβλήματα της Γεωργίας/ του Αντρέα
* Τι φοβάται;
* Είναι φυσιολογικό, είναι σοβαρό;
* Μήπως ο ήρωας της ιστορίας είναι ο μόνος που νιώθει τέτοιο φόβο;
* Μήπως γνωρίζετε άλλους ανθρώπους που φοβούνται σε παρόμοιες καταστάσεις;
* Ποιος θα τολμούσε να πει ότι δεν φοβάται ποτέ;
* Τι πράγμα μπορεί να φοβόμαστε;

***6η Συνάντηση : Επίλυση σύγκρουσης***

***Οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων μπορούν να επιλύονται με εποικοδομητικό τρόπο***

**Στόχοι δραστηριοτήτων**

* Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των μαθητών ότι πολλά από τα προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζουν είναι κοινά μ’ αυτά των συμμαθητών τους
* Η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την επίλυση των συγκρούσεων

**Δραστηριότητα 1 : Η ιστορία του Πέτρου**

Σκοπός : Να κατανοήσουν τα παιδιά, τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, αδικία) , να τα εκφράσουν μέσα από παιχνίδια (σύγκρουση) και να τα μεταμορφώσουν σε θετικά συναισθήματα (ειρήνη)

*Ήταν διάλλειμα , μια παρέα από το σχολείο έπαιζε ένα παιχνίδι. Κάθε μέρα παίζανε μαζί αυτά τα παιδιά και κάθε μέρα ο Πέτρος δεν έπαιζε μαζί τους. Μα δεν έπαιζε και με κανένα άλλο παιδί της τάξης του, γιατί ο Πέτρος δεν είχε φίλους. Τα διαλείμματα τα πέρναγε ή μόνος του μέσα στη τάξη κάνοντας τον άρρωστο ή περιφερόταν χωρίς λόγο στην αυλή.**Καμιά φορά έβρισκε παιδιά από άλλες τάξεις και έπαιζε μαζί τους. Αλλά αυτό δεν ήταν πάντα εύκολο. Πολλές φορές τον έδιωχναν και γι αυτό ο Πέτρος δεν προσπαθούσε και πολύ συχνά να βρει παρέα.*

* Γιατί άραγε δεν είχε φίλους ο Πέτρος;
* Τι θα μπορούσε να κάνει ο Πέτρος για να βρει φίλους;

*Σήμερα λοιπόν, ο Πέτρος καθόταν και κοίταζε από μακριά τα άλλα παιδιά της τάξης του που έπαιζαν. Σε μία στιγμή δεν άντεξε. Σηκώθηκε, τους πλησίασε και έβαλε τρικλοποδιά στον Βασίλη, τον αρχηγό τους. Μαλώσανε άσχημα. Ο Πέτρος βέβαια ήξερε πως δεν είχε λύσει το πρόβλημα του μ’ αυτόν τον τρόπο. «τουλάχιστον όμως, σκεφτόταν, τους χάλασα το παιχνίδι τους»*

* Γιατί, λέτε, έβαλε τρικλοποδιά ο Πέτρος στον Βασίλη;
* Τι μπορείς να πάθεις από μια τρικλοποδιά;
* Πώς αισθανόταν ο Πέτρος;
* Πώς αισθάνθηκε ο Βασίλης;

*Ο Πέτρος μετά από αυτό το επεισόδιο, κάθισε και σκέφτηκε πολύ σοβαρά για τη θέση του μέσα στην τάξη και για τον λόγο που δεν είχε κανένα, μα κανένα φίλο. Δεν αισθανόταν καθόλου ωραία μ’ αυτή την κατάσταση και πήρε απόφαση να κάνει κάτι για να αποκτήσει φίλους.*

*Σκέφτηκε μόνος του τι έπρεπε να κάνει, ζήτησε και τη γνώμη δύο συμμαθητών του, με τους οποίους είχε πιο πολύ θάρρος και κατάλαβε ότι έπρεπε να προσπαθήσει να μην τσακώνεται με τους άλλους, να μην κάνει ζαβολιές στα παιχνίδια και να μη μιλάει άσχημα στους συμμαθητές του.*

* Τσακώνεστε με τα άλλα παιδιά;
* Για ποιο λόγο;
* Πώς αισθάνεστε, όταν μαλώνετε με κάποιον;

*Όλη την εβδομάδα λοιπόν ο Πέτρος προσπάθησε να μη θυμώνει και να ελέγχει τα νεύρα του, αλλά ήταν πολύ δύσκολο. Παρ’ όλ’ αυτά όμως, τα κατάφερε και δεν ξαναμάλωσε. Κατά βάθος ο Πέτρος ήταν καλό παιδί, αλλά είχε μάθει να βλέπει τον εαυτό του πάντα αδικημένο και τους άλλους να μην τον θέλουν. Γι’ αυτό θύμωνε και φερόταν άσχημα.*

* Έχετε αισθανθεί ποτέ αδικημένοι ;
* Για ποιο λόγο;
* Τι κάνετε όταν αισθάνεστε έτσι;
* Αν υποθέσουμε ότι ο Πέτρος είναι στην ίδια τάξη με εσάς, τι μπορείτε να κάνετε για να τον βοηθήσετε;
* Θέλετε να ζωγραφίσουμε τον Πέτρο;

Ας τον ζωγραφίσουμε:

1) Να κάθεται μόνος του ενώ οι συμμαθητές του παίζουν και γελούν

2) Να μαλώνει με τον Βασίλη.

3) Να είναι κι αυτός μαζί με την παρέα και να παίζει ποδόσφαιρο.

**Δραστηριότητα 2 : Οι 7 χρωματιστοί ιππότες** (όλες οι τάξεις)

Μια φορά κι έναν καιρό, εδώ και πολλά χρόνια, υπήρχε το Βασίλειο των Χρωμάτων όπου ζούσαν επτά ιππότες : ο Κόκκινος, ο Πορτοκαλής, ο Κίτρινος, ο Πράσινος, ο Μπλε, ο Λουλακής και ο Βιολετής. Όλοι ήταν γενναίοι και τολμηροί κι ένιωθαν πολύ περήφανοι για το χρώμα τους.

Ο Κόκκινος Ιππότης έλεγε με μεγάλη ικανοποίηση :

- Το χρώμα μου είναι το ομορφότερο. Κοιτάξτε τη φωτιά, τα κεράσια και τις φράουλες, κι εκείνα τα κόκκινα τριαντάφυλλα που μοιάζουν με ζωντανές φλόγες. Η ζωή είναι κόκκινη, όπως τα χείλη που θέλεις να φιλήσεις!

Ο Πορτοκαλής Ιππότης πάντα του απαντούσε :

- Ναι, αλλά το κόκκινο είναι επίσης το χρώμα του αίματος, του πολέμου. Ενώ το δικό μου είναι το χρώμα που έχουν τα πορτοκάλια και τα μανταρίνια, τα σύννεφα όταν δύει ο ήλιος και ο αέρας είναι ακόμη ζεστός. Είναι ένα γλυκό χρώμα, κι απ’ ότι φαίνεται, μοσχοβολάει κιόλας.

Τότε πεταγόταν και ο Κίτρινος Ιππότης:

- Πόσο λάθος κάνετε! Εγώ είμαι ο πιο όμορφος: Ρίξτε μια ματιά στον ήλιο, στα λεμόνια, στο μέλι και στα χιλιάδες λουλούδια του αγρού. Ακόμη και τα φύλλα των δένδρων γίνονται κίτρινα το φθινόπωρο, λες και ζηλεύουν τα λουλούδια.

Αμέσως, ο Πράσινος Ιππότης ξεσπούσε σε γέλια:

-Ναι, σιγά ! Τα φύλλα κιτρινίζουν το φθινόπωρο γιατί είναι ετοιμοθάνατα. Όταν τα φυτά και τα δένδρα είναι δυνατά και νέα, έχουν καταπράσινα φύλλα. Για κοιτάξτε τα βουνά, τα λιβάδια και τα δάση. Ο κόσμος είναι πράσινος όταν είναι ζωντανός.

Όμως ο Μπλε Ιππότης έβαζε τις φωνές :

- Τι ανοησίες είναι αυτές που ακούω; Αν ο κόσμος έχει ένα χρώμα που ν’ αξίζει, αυτό είναι το μπλε. Κοιτάξτε την απέραντη θάλασσα, τις λίμνες και τα ποτάμια. Και ο ουρανός; Ένας τεράστιος μπλε θόλος, μια ατελείωτη έκταση από μπλε χρώμα. Θαλασσί για το νερό και γαλάζιο για τον ουρανό.

Ο Λουλακής Ιππότης, που έμενε όλη αυτή την ώρα σιωπηλός, έλεγε με ξιπασιά:

- Όμως, τι χρώμα έχουν τα βουνά όταν τα βλέπουμε από μακριά το δειλινό, όταν ο ήλιος βασιλεύει; Λουλακί! Όπως το κρασί και τα ώριμα σταφύλια. Ή σαν τα δαμάσκηνα, τα μούρα και τα σύκα, που είναι πιο γλυκά κι από το μέλι. Το λουλακί είναι χρώμα σοβαρό, επιβλητικό, μεγαλοπρεπές.

Και τελευταίος, ο Βιολετής Ιππότης έλεγε:

Για να δούμε, ποιο είναι το πιο μυρωδάτο και πιο λεπτεπίλεπτο λουλούδι του δάσους; Φυσικά η βιολέτα. Και τι χρώμα έχουν πολλές πολύτιμες πέτρες που

κρύβονται στην καρδιά της γης; Το βιολετί είναι ένα χρώμα γεμάτο συναίσθημα, πάθος. Είναι ο ουρανός την ώρα του δειλινού, ο βελούδινος ήχος που βγάζουν τα βιολιά. Και το όνομα της βιολέτας είναι από μόνο του σκέτο ποίημα.

Όλοι τους λοιπόν, περνούσαν ώρες ολόκληρες μπροστά στον καθρέφτη, καμαρώνοντας τα χρωματιστά είδωλα τους. Γιατί ο καθένας πίστευε ότι είναι ο καλύτερος και μόνο στους άλλους έβλεπε μειονεκτήματα.

Μια μέρα, ο Ασπρόμαυρος Βασιλιάς, που μαζί με την Τριανταφυλλιά Βασίλισσα ήταν οι κύριοι των Επτά Ιπποτών, τους φώναξε και τους είπε :

- Αγαπημένοι και γενναίοι Ιππότες των Χρωμάτων, έχω αρχίσει να κουράζομαι με τους καυγάδες και τη ματαιοδοξία σας. Εγώ, ο Ασπρόμαυρος Βασιλιάς, σας διατάζω και σας υποχρεώνω να είστε μονιασμένοι από εδώ και πέρα και να μην ξανατσακωθείτε για τις διαφορές σας. Είναι αλήθεια ότι είμαστε διαφορετικοί αλλά δεν θα ήταν πολύ βαρετά αν ήμασταν όλοι ίδιοι;

Και συνέχισε :

- Προσέξτε καλά : Σύντομα θα παντρευτεί η Τριανταφυλλιά – Λευκή πριγκίπισσα, και θέλω να διακοσμήσω το παλάτι μου με το πιο ωραίο στολίδι που υπήρξε ποτέ. Το αφήνω στα χέρια σας, Ιππότες των Χρωμάτων.

Ο καθένας από του Ιππότες άρχισε να σκέφτεται πως θα ευχαριστούσε το βασιλιά και σχεδίαζε να διακοσμήσει το παλάτι με μια μεγάλη αψίδα του δικού του χρώματος. Την παραμονή του γάμου, μαζεύτηκαν όλοι μαζί και καθώς ο καθένας ανέλυε την ιδέα του, άρχισε ο ίδιος βαρετός καυγάς. Τότε ο Ασπρόμαυρος βασιλιάς βγήκε από το δωμάτιό του και είπε στους υπηρέτες του :

- Πιάστε αυτούς τους ξιπασμένους Ιππότες και διώξτε τους μακριά! Δεν θέλω να τους ξαναδώ ποτέ πια στα μάτια μου!

Οι υπηρέτες υπάκουσαν στις διαταγές του βασιλιά και έπιασαν τους επτά Ιππότες των Χρωμάτων, τους έδεσαν όλους μαζί και τους έστειλαν πέρα από τα σύννεφα.

Και τότε έγινε το θαύμα ! Συνέβη κάτι που κανείς δεν είχε φανταστεί. Εκεί, πέρα από τα σύννεφα, δημιούργησαν την πιο όμορφη και εντυπωσιακή αψίδα που είχε δει ποτέ κανείς: **το Ουράνιο Τόξο**. Οι Ιππότες είχαν κρατήσει ο καθένας το χρώμα του, αλλά ήταν και τα επτά χρώματα ενωμένα όλα μαζί. Σ’ όλη την χώρα, οι άνθρωποι έστρεψαν γοητευμένοι τα μάτια τους προς τον ουρανό :

- Τι πολύχρωμη αψίδα! Πόσο διαφορετικά χρώματα και τι ωραία που είναι όλα μαζί! Μοιάζουν ταυτόχρονα με μια ζεστή φλόγα, ένα καλάθι από πορτοκάλια, μια ηλιαχτίδα, ένα κομμάτι δάσους, μια θαλασσινή έκταση, ένα πανέρι ώριμα σταφύλια και με τον ουρανό την ώρα του δειλινού. Είναι εκπληκτικό!!!.

Ας εκμεταλλευτούμε την αφήγηση του μύθου, για να συζητήσουμε με τα παιδιά και να ανακαλύψουμε την ουσία αυτής της ιστορίας.

* Τι συμβαίνει στην ιστορία;
* Ποια κόκκινα πράγματα απαριθμούσε ο Κόκκινος Ιππότης;
* Ποια μπλε πράγματα απαριθμούσε ο Μπλε Ιππότης;
* Ποια πορτοκαλί πράγματα απαριθμούσε ο Πορτοκαλής Ιππότης;
* Ποια λουλακί πράγματα απαριθμούσε ο Λουλακής Ιππότης;
* Ποια κίτρινα πράγματα απαριθμούσε ο Κίτρινος Ιππότης;
* Ποια βιολετιά πράγματα απαριθμούσε ο Βιολετής Ιππότης;
* Ποια πράσινα απαριθμούσε ο Πράσινος Ιππότης;
* Πώς σχολίαζαν τους άλλους Ιππότες;
* Τι ελαττώματα τους έβρισκαν;
* Γιατί τσακώνονταν μεταξύ τους;
* Σε τι είχαν δίκιο; Σε τι δεν είχαν;
* Ποια ήταν η λύση για τους συνεχείς καυγάδες τους;
* Μας συμβαίνει κι εμάς ό,τι συνέβαινε στους Ιππότες; Πότε;
* Σε τι διαφέρουμε ως άτομα;
* Έτυχε ποτέ να τσακωθούμε για κάποια διαφορά;
* Οι διαφορές είναι καλές ή κακές;
* Πώς θα τις μετατρέψουμε σε κάτι θετικό;

***7η Συνάντηση : Θετικός τρόπος σκέψης***

***Οι απόψεις μας και τα συναισθήματα μας επηρεάζουν τις αποφάσεις μας στην καθημερινή μας ζωή***

**Στόχοι δραστηριοτήτων**

* Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των μαθητών πώς ο τρόπος με τον οποίο σκέφτονται για μία κατάσταση επηρεάζει την ενδεχόμενη συμπεριφορά τους σ’ αυτήν
* Αναγνώριση του αρνητικού τρόπου σκέψης
* Η αντικατάσταση του αρνητικού τρόπου σκέψης από έναν πιο δημιουργικό

**Δραστηριότητα 1η : Κύκλος θετικών μηνυμάτων** (για μεγάλες τάξεις)

Ζητάμε από τους μαθητές να θυμηθούν κάτι καλό που έκαναν για τον εαυτό τους ή για τους άλλους στο παρελθόν, κάτι που έμαθαν καλά, κάτι που έφτιαξαν, μια ευγενική πράξη, μια επιτυχία, οτιδήποτε!

Τους αφήνουμε 1-2 λεπτά να σκεφτούν. Μετά τους λέμε να ζωγραφίσουν, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, μία εικόνα η οποία θα αναπαριστά το γεγονός αυτό.

Στη συνέχεια, κάθε μαθητής κάθεται στην «ειδική καρέκλα», που έχουμε ετοιμάσει για το σκοπό αυτό και μιλάει στους υπόλοιπους περιληπτικά για την εικόνα που ζωγράφισε και για τους λόγους που τον κάνουν περήφανο γι αυτήν.

Μόλις τελειώσει, δέχεται τα ειλικρινή και θετικά σχόλια των συμμαθητών του.

Αφού ολοκληρωθεί το προηγούμενο στάδιο, κι έχουν μιλήσει όλοι, ακολουθεί συζήτηση στη τάξη :

* Πώς νιώθατε όσο καθόσασταν στην «ειδική καρέκλα»; Σας άρεσε;
* Πώς νιώθατε όσο δεχόσασταν τα θετικά σχόλια;
* Τι σήμαινε αυτό για σας;
* Σας φάνηκε δύσκολο να πιστέψετε όλα τα θετικά στοιχεία που αναγνώρισαν οι υπόλοιποι σε σας;
* Αναφέρετε τρία σχόλια που σας άρεσαν περισσότερο και αιτιολογήστε την επιλογή σας.

Οι μαθητές καταγράφουν τα θετικά σχόλια που πήραν στο τετράδιο τους.

**Δραστηριότητα 2η : Παλάμη φιλίας** (για μικρές τάξεις)

Χωρίζουμε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 4-5 ατόμων. Τους μοιράζουμε από ένα λευκό φύλλο χαρτιού, τους λέμε να σχεδιάσουν το περίγραμμα της παλάμης τους πάνω σ’ αυτό και να γράψουν το όνομα τους στο κάτω μέρος της σελίδας. Στη συνέχεια, το χαρτί περνάει από τα υπόλοιπα πέντε μέλη, τα οποία γράφουν από ένα θετικό μήνυμα σε κάθε δάχτυλο της παλάμης. Ακολουθεί συζήτηση.

* Πώς νιώθατε όσο οι υπόλοιποι έγραφαν στο χαρτί σας;
* Αποδέχεσθε τις κρίσεις τους;
* Ποια μηνύματα σας άρεσαν περισσότερο και γιατί;

**Δραστηριότητα 3η : Θετική σκέψη** (για όλες τις τάξεις)

Ζητάμε από τους μαθητές να κάνουν ένα κατάλογο με τις 10 πιο αγαπημένες τους δραστηριότητες. Ύστερα τους λέμε να σχηματίσουν τρεις στήλες. Στην πρώτη στήλη θα σημειώσουν , για την κάθε δραστηριότητα, αν προτιμούν να την κάνουν μόνοι τους (**Μ**), ή μαζί με άλλους (**ΜΑ**). Στη δεύτερη στήλη θα γράψουν το κόστος της δραστηριότητας και στη τρίτη στήλη θα αναφέρουν την τελευταία φορά που συνέβη.

Δίνουμε ένα παράδειγμα. όπως το παρακάτω :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Μ/ ΜΑ | ΚΟΣΤΟΣ | ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ |
| Βόλτα στο πάρκο | Μ | 0 | Προχθές |
| Σινεμά | ΜΑ | 5 Ευρώ | Πριν ένα μήνα |

Αφού ολοκληρωθεί αυτή η άσκηση συζητήστε για τις δραστηριότητες των μαθητών :

* Γενικά τους αρέσει να είναι μόνοι τους ή με παρέα ;
* Κοστίζουν πολύ οι αγαπημένες τους δραστηριότητες αν επαναλαμβάνονται συχνά; κλπ.

Καταλήγουμε λέγοντας ότι είναι σημαντικό να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν.

Επισημαίνουμε στην ομάδα ότι :

***«Αν θέλουμε να είμαστε φίλοι με τον εαυτό μας, πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη όλα τα πράγματα τα οποία μπορούμε να κάνουμε καλά. Δεν υπάρχει λόγος να νιώθουμε άσχημα, σκεπτόμενοι κάποια πράγματα τα οποία δεν μπορούμε να κάνουμε.»***

Γράψτε λοιπόν, 10 πράγματα τα οποία μπορείτε να κάνετε (ατομικές δεξιότητες και ταλέντα).

Οι μαθητές σημειώνουν τις δεξιότητες τους στο τετράδιο τους.

Στη συνέχεια αναφέρουμε :

**«*Πολλές φορές η αιτία μιας στενοχώριας μας δεν πηγάζει από το γεγονός που την προκάλεσε, αλλά από τις σκέψεις που κάνουμε γι αυτό το γεγονός. Όταν λοιπόν συλλαμβάνουμε τον εαυτό μας ας να σκέφτεται αρνητικά λέμε «ΣΤΟΠ» και αντικαθιστούμε την αρνητική σκέψη μας με μια θετική*»**

Παρουσιάζουμε μερικές περιπτώσεις στην τάξη και ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν τι θα έκαναν σε κάθε περίπτωση για να νιώσουν καλύτερα :

Α. *Κάποιος γνωστός σας αποκαλεί «γύφτο», «αυτιά», «μαιμού», «σπόρο», «βαρέλα», κλπ.*

Αρνητική σκέψη : «Θα πρέπει να φαίνομαι απαίσιος»

Θετική σκέψη : ...........................................................................................................

Β. *Αποτύχατε σε κάποια ερώτηση ή σε κάποιο διαγώνισμα*

Αρνητική σκέψη : «Είμαι βλάκας»

Θετική σκέψη : ............................................................................................................

Γ. *Το καινούριο σας ρούχο δεν αρέσει στο φίλο σας*

Αρνητική σκέψη : «Δεν θα μου πηγαίνει καθόλου. Θα δείχνω χάλια μ’ αυτό. Δεν έπρεπε να το είχα αγοράσει»

Θετική σκέψη : ..........................................................................................................

***8η Συνάντηση : Αποφασίζοντας προσεκτικά και υπεύθυνα***

**Στόχος δραστηριότητας**

**Όταν γνωρίζουμε διάφορους τρόπους λήψης αποφάσεων μπορούμε ευκολότερα να εκτιμήσουμε τον δικό μας τρόπο.**

**Διαδικασία**

Εισάγουμε το θέμα στην ομάδα λέγοντας ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις, π.χ. μερικοί άνθρωποι απλώς συμφωνούν με τους άλλους, μερικοί αποφασίζουν αυθόρμητα, άλλοι εξετάζουν προσεκτικά όλες τις περιπτώσεις και άλλοι πάλι συνδυάζουν πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ανάλογα με το είδος της απόφασης μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικοί τρόποι. Μπορούμε να μάθουμε κάποιους από αυτούς :

α) Ακολουθώ το συναίσθημά μου. Αποφασίζω ανάλογα με το πώς αισθάνομαι.

β) Περιμένω πριν αποφασίσω. Αναβάλλω τις αποφάσεις μου για όσο διάστημα κρίνω σκόπιμο, χωρίς να βιάζομαι

γ) Ακολουθώ τη γενική τάση. Παίρνω αποφάσεις ανάλογες με τις αποφάσεις των άλλων.

δ) Το αφήνω στην τύχη. Αφήνω την τύχη να αποφασίσει για μένα

ε) Αποφασίζω με βάση τον ελάχιστο κίνδυνο. Εξετάζω τις επιλογές και τους κινδύνους που κρύβουν και διαλέγω τη λύση που περιέχει τις ασφαλέστερες συνθήκες

στ) Αποφασίζω με βάση το ένστικτο μου. Ενεργώ παρορμητικά. Δεν εξετάζω προσεκτικά το θέμα.

ζ) Σκέπτομαι προσεκτικά. Εξετάζω τις επιλογές μου, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και αξιολογώ τις συνθήκες προσεκτικά

Οι 7 παραπάνω τρόποι αναγράφονται και στο τετράδιο του μαθητή.

Στη συνέχεια ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν μία απόφαση που πήραν την περασμένη εβδομάδα (τι διάλεξαν να φορέσουν, πώς κατέληξε ένας καυγάς που είχαν, πού πήγαν το Σαββατοκύριακο κλπ), να την καταγράψουν στο τετράδιο και να σημειώσουν ποιο τρόπο λήψης αποφάσεων χρησιμοποίησαν.

Οι μαθητές στη συνέχεια διαβάζουν αυτά που έγραψαν. Παρατηρούμε τις απαντήσεις των μαθητών και στη συνέχεια τους ζητάμε να συμμετέχουν σε μια συζήτηση γύρω από :

* + Αποφάσεις που είχαν βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα
  + Αποφάσεις που δεν μπορούν να αλλάξουν
  + Αποφάσεις που μπορούσαν εύκολα να αλλάξουν
  + Αποφάσεις που επηρεάζουν άλλους ανθρώπους
  + Αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας για πολύ καιρό

***9η Συνάντηση : Προσωπικές επιλογές και Αξίες***

***Οι αξίες μας επηρεάζουν τις αποφάσεις μας***

**Στόχος δραστηριοτήτων**

* Να διερευνηθεί κατά πόσο οι αξίες επηρεάζουν τις αποφάσεις μας
* Να θέσουν οι μαθητές ρεαλιστικούς, προσωπικούς στόχους για τον εαυτό τους με βάση τις αξίες αλλά και τις επιθυμίες που διαθέτουν

**Δραστηριότητα 1η : Το ναυάγιο**

Χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες των 5 ατόμων. Διηγούμαστε την ακόλουθη ιστορία, ζητώντας από τα παιδιά να φανταστούν τους εαυτούς τους σ’ αυτή την κατάσταση.

***«Είστε μια ομάδα ανθρώπων που βρίσκονταν σ’ ένα πλοίο που ναυάγησε. Φθάνετε σ’ ένα έρημο νησί και γνωρίζετε ότι πρέπει αν ζήσετε εκεί όλη την υπόλοιπη ζωή σας».***

Ζητάμε από κάθε ομάδα να καθορίσει γραπτώς σε μεγάλα φύλλα τις αξίες που θα κυριαρχούν σ’ αυτή τη νέα κοινωνία για να αποφευχθούν στον πιο μεγάλο βαθμό οι συγκρούσεις.

Παραχωρούμε 15 λεπτά περίπου για την εργασία αυτή.

Κάθε ομάδα, στη συνέχεια, θα διαβάσει αυτά που έχει αποτυπώσει στο φύλλο της. Εφόσον έχουν ακουστεί τα συμπεράσματα από όλες τις ομάδες γίνεται η κατηγοριοποίηση κοινών συμπερασμάτων/ κοινών αξιών και ξεκινά συζήτηση με θέματα :

* Οι νέες καταστάσεις οδηγούν σε αλλαγές των αξιών;
* Οι προσωπικές αξίες συγκρούονται με τις αντίστοιχες ομαδικές;

Δραστηριότητα 2η **:** Οι προσωπικές μου αξίες

Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πλευρές της ζωής τους (αξίες, συμπεριφορές, υπάρχοντα) που είναι τα πιο σημαντικά γι’ αυτούς σε τρεις κατηγορίες. «Πράγματα που δεν θα παρατούσα σε καμιά περίπτωση»

«Πράγματα που θα παρατούσα για μια καλύτερη κοινωνία», «Πράγματα που θα ήμουν πρόθυμος/η να μοιραστώ».

Στη συνέχεια ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες των 4-5 ατόμων, να συνθέσουν τις απαντήσεις τους και να δημιουργήσουν ένα διάγραμμα τοίχου. Δηλαδή, κάθε ομάδα, έχοντας στη διάθεσή της 3 μεγάλα φύλλα χαρτί, όσες είναι και οι κατηγορίες, ενοποιεί και καταγράφει από το ατομικό στο ομαδικό επίπεδο, το υλικό που υπάρχει ανά κατηγορία.

Στη συνέχεια και αφού η ομάδα παρουσιάσει τη δουλειά της , την τοιχοκολλεί.

Η τοιχοκόλληση θα πρέπει να γίνεται ανά κατηγορία.

Ξεχωριστά η 1η, η 2η και η 3η.

Καλό είναι κάθε ομάδα να χρησιμοποιεί διαφορετικό χρώμα μαρκαδόρου ώστε να ξεχωρίζουν και να συνδυάζονται τα χαρτιά της.

Η συνάντηση μπορεί να κλείσει με συζήτηση που θα κινηθεί σε 2 άξονες :

1. Ατομικά :

* Τι καινούριο ανακάλυψα που δεν ήξερα ότι σήμαινε τόσα πολλά για μένα;
* Τι παρατήρησα συγκρίνοντας τις αξίες μου με τις αξίες των άλλων;
* Μοιάζουν οι αξίες μου με κάποιου άλλου από το οικογενειακό μου περιβάλλον;

2. Ομαδικά :

* Ποιες αξίες είναι κοινές για όλους και τι σημαίνει αυτό για την ομάδα;
* Τι γίνεται με την μειονότητα (αν υπάρχει) που αντιπροσωπεύει και πιστεύει διαφορετικές αξίες ;

Δραστηριότητα 3η : Τι εκτιμώ (για μεγάλες τάξεις)

Ταξινομήστε τις παρακάτω αξίες με σειρά σημαντικότητας για τον εαυτό σας

1. ------------------------- ΕΙΛΙΚΡΙΝΙΕΙΑ (ευθύτητα και αξιοπιστία)
2. -------------------------ΠΟΛΛΑ ΧΡΗΜΑΤΑ
3. ------------------ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΖΩΗ (δραστηριότητα, διασκέδαση
4. ------------------ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ (χωρίς πολέμους)
5. ------------------ΥΓΕΙΑ (σωματική και ψυχική)
6. ------------------ΘΡΗΣΚΕΙΑ (θρησκευτική πίστη)
7. ---------------ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ (σεβασμός και αποδοχή του εαυτού)
8. ---------------ΦΙΛΙΑ
9. ---------------ΕΥΦΥΪΑ (εξυπνάδα, μόρφωση)
10. ---------------ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΖΩΗ (οικογενειακοί δεσμοί)
11. ---------------ΙΣΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
12. ----------------άλλη σημαντική αξία για σένα

Οι τρεις πιο σημαντικές αξίες του φυλλαδίου για μένα είναι :...........................

Η λιγότερο σημαντική αξία του φυλλαδίου είναι : .................................................

Έμαθα ότι .....................................................................................................................

Στην ομάδα, συζητάμε τι έμαθαν και με ποιο τρόπο οι αξίες αποδεικνύονται «κλειδί» για τη λήψη αποφάσεων

***10η Συνάντηση : Σύνθεση, αξιολόγηση του προγράμματος***

**Στόχος δραστηριοτήτων**

* Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
* Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης

***Διαδικασία Α*** *(για όλες τις τάξεις)*

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες (4-5 ατόμων)και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο).

Στη συνέχεια ζητάμε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος.

Κάθε συνάντηση θα είναι ένας σταθμός στη διαδρομή του μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμη και να την παίξουν).

Στο τέλος ζητάμε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σε αυτήν.

***Διαδικασία Β*** *(για μεγάλες τάξεις)*

Μοιράζουμε στα παιδιά το έντυπο αξιολόγησης και ζητάμε να το συμπληρώσουν.

Τέλος ζητάμε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε ή το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

**Έντυπο αξιολόγησης**

1. Αυτό που περίμενα από τις συναντήσεις ήταν :

..........................................................................................................................

1. Απ’ αυτά που περίμενα από τις συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν τα εξής :

..........................................................................................................................

1. Το πιο χρήσιμο πράγμα που έμαθα ήταν :

..........................................................................................................................

1. Το καλύτερο μέρος των συναντήσεων ήταν :

..........................................................................................................................

1. Οι κυριότερες ανησυχίες μου μετά την εμπειρία του προγράμματος είναι :

..........................................................................................................................

1. Η κυριότερη συνεισφορά μου στις συναντήσεις ήταν :

..........................................................................................................................

1. Πως θα αξιοποιήσω τα όσα έμαθα ;

..........................................................................................................................

1. Οι ανάγκες μου για το μέλλον είναι :

..........................................................................................................................