

Τα συναισθήματά μας Κομμάτι της Ζωής Μας

Νικολαΐδου Ξανθίππη

&

Χριστιάννα Ρέβη

- **Χρόνος υλοποίησης:**
- Η οργάνωση της ομάδας συναισθηματικής κατανόησης και έκφρασης ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2012 και συνεχίστηκε μέχρι το Μαΐο του 2013. Αποτελούνταν από μία συνάντηση κάθε εβδομάδα που διαρκούσε δύο διδακτικές ώρες (45 λεπτά).

Στόχοι Προγράμματος

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τα συναισθήματα
- Να ανιχνεύσουν τις αντιδράσεις τους
- Να μάθουν να εμπιστεύονται και να δημιουργούν συναισθηματικό δεσμό με τους συμμαθητές τους
- Να διατηρούν τα προσωπικά τους μυστικά
- Να αναγνωρίσουν τις ικανότητες και τις αδυναμίες τους
- Να αποδεχτούν τον εαυτό τους και τα άλλα μέλη της ομάδας

Προσδοκίες

- **Γνωριμία με τα συναισθήματα** , αντίληψη των συναισθηματικών αντιδράσεων και των διαφορετικών τρόπων έκφρασης για κάθε άτομο
- **Δημιουργία δεσμών εμπιστοσύνης και καλλιέργεια αισθήματος ασφάλειας** μεταξύ των μελών , ενίσχυση της αυτοέκφρασης και ανίχνευση του άλλου
- **Διαχείριση συναισθημάτων** :ο μύθος για τα καλά και τα κακά συναισθήματα και καταγραφή της συμπεριφοράς των μαθητών που συνδέεται με αυτά. Πως αντιλαμβάνονται τα παιδιά την πηγή που δημιουργεί τα συναισθήματα;
- **Αυτοέλεγχος**: Πως σταματώ το θυμό μου; Πως καταπίνω την απογοήτευση μου; Πως αντιμετωπίζω την πίκρα της ματαίωσης; Πως ξεπερνώ τους φόβους; Πως δείχνω την αγάπη μου;
- Η **συναισθηματική επικοινωνία** και πως μπορούμε να την πετύχουμε: είναι έτοιμα τα παιδιά να μιλήσουν γι' αυτό που βιώνουν, να μοιραστούν το συναίσθημά τους με τους άλλους ακόμη κι αν ντρέπονται γι αυτό;

Εφαρμογή

Δημιουργία Ομάδας

- Εμπύχωση των μελών να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.
- Παρουσίαση της ταυτότητας των μελών με ατομικό σχέδιο.
- Παιχνίδια γνωριμίας των μελών και δημιουργία δεσμών εμπιστοσύνης
- Ανίχνευση τρόπων έκφρασης συναισθημάτων

Ομάδα:

- 4 έφηβοι με νοητική υστέρηση και
- 2 έφηβοι με ελαφρύ αυτισμό

Δεξιότητες

- Ενίσχυση αυτοέκφρασης, κάθε μαθητής ψάχνει να βρει το δικό του τρόπο έκφρασης, ανακαλύπτει νέους τρόπους έκφρασης
- Ενίσχυση αυτοπεποίθησης , ο Μ ανακαλύπτει πως κι οι άλλοι έχουν αδυναμίες, μαθαίνει για τις ικανότητες του, τι μπορεί να αλλάξει , τι συμβιβασμούς πρέπει να κάνει
- Ανάπτυξη επικοινωνίας, συνεργασίας, κατανόησης και εφαρμογής κανόνων, ανάπτυξης κριτικής σκέψης, διευκόλυνση της ανάπτυξης σχέσεων με τα άλλα μέλη

Πως βλέπω τον εαυτό μου;

- Ζωγραφιά του εαυτού με χρώματα επιλογής του μαθητή
- Ζωγραφίζω ένα δέντρο και λέω μία μικρή ιστορία για αυτό
- Λέω την ιστορία του ονόματος μου:
- ποιος το διάλεξε και για ποιο λόγο..
- Αν πήρα το όνομα του παππού ή της γιαγιάς λέω λίγα λόγια για αυτή/τον.

Στα παιχνίδια γνωριμίας

- Μπορώ να ζωγραφίσω το δωμάτιο μου
- Να γράψω κάτι για τα μέλη της οικογένειάς μου
- Να πω τις αγαπημένες μου συνήθειες
- Τι εκπομπές βλέπω στην τηλεόραση;
- Τι κάνω συνήθως τα σαββατοκύριακα;
- Ποιο είναι το αγαπημένο μου χρώμα;
- Ποια η αγαπημένη μου συνταγή;
- Ποια τα αγαπημένα μου παπούτσια;

Γνωριμία με το μπαλάκι

- Ο καθηγητής δίνει το μπαλάκι λέγοντας στο μαθητή «πες μου το αγαπημένο σου ζώο»
- Ο μαθητής αφού απαντήσει δίνει το μπαλάκι στον διπλανό του κάνοντας μία ερώτηση
- Ο διπλανός απαντάει και ο κύκλος κλείνει στον καθηγητή

Γνωριμία με το κουτάλι..

- Ο καθηγητής δίνει ένα κουτάλι στο μαθητή και τον ρωτάει τι τρώει με αυτό..
- Ο μαθητής απαντάει και το δίνει στο διπλανό του κάνοντας κύκλο
- Στη συνέχεια ο Κ δίνει ένα πιρούνι στο μαθητή και του ζητά να πει τι τρώει με αυτό
- Ο Μ απαντάει και κάνει την ίδια ερώτηση στο διπλανό του

Διαφωνία στο εστιατόριο..

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και επιλέγουν ανάμεσα σε δύο ρόλους : του πελάτη και του σερβιτόρου
- Ο πελάτης πρέπει να ζητήσει με ευγένεια τη βοήθεια του σερβιτόρου για να παραγγείλει και ο σερβιτόρος πρέπει να τον βοηθήσει.
- Όμως ο πελάτης δεν είναι σίγουρος τι θέλει τελικά.. λέει ότι θα πάρει τηγανητές πατάτες αλλά τα τηγανητά τον φουσκώνουν.. να πάρει μπριζόλα αλλά δεν του αρέσει το κρέας.
- Ο σερβιτόρος τον βοηθάει προτείνοντας κάτι άλλο κάθε φορά μέχρι να τον πείσει ..

Καρτέλες Ρόλων

- Φτιάχνουμε καρτέλες με ρόλους που προκύπτουν μέσα από μία μικρή ιστορία π.χ. τι λέει ένας Μ που πήρε κακό βαθμό, τι λέει μία γιαγιά που της κάηκε το φαγητό, τι λέει μία κυρία που κέρδισε το λαχείο..
- Το κάθε παιδί διαλέγει μία κάρτα και υποδύεται το ρόλο του όσο μπορεί καλύτερα.. τα άλλα παιδιά βαθμολογούν την ερμηνεία του λέγοντας κέρδισες ένα χρυσό πεπόνι, ή ένα χρυσό κρεμμύδι..

Τι μου αρέσει πάνω μου;

- Δίνεται στα παιδιά η οδηγία να διαλέξουν ποιο ή ποια σημεία του εαυτού αρέσουν στους άλλους. Μπορεί να αφορούν την εμφάνιση ή μπορεί να αφορούν το χαρακτήρα τους..
- Παράδειγμα ο Κ λέει ότι του αρέσει να είναι συνεπής στα ραντεβού του και διαλέγει πάντα πολύ όμορφα παπούτσια..
- Αν το παιδί δεν βρίσκει απάντηση μπορεί να πει τι ωραίο φοράει πάνω του ή τι ωραίο έχει στην τσάντα του..

Κάτσε στην καρέκλα..

- Το κάθε παιδί κλείνει τα μάτια και ετοιμάζεται να ταξιδέψει με τη φαντασία του
- Ο Κ του ζητάει σκεφτεί μία καρέκλα να την περιγράψει, να καθίσει πάνω σε αυτή και να πει τις σκέψεις του.
- Μπορεί να του κάνει ερωτήσεις: που είναι η καρέκλα, έχει άλλες καρέκλες εκεί, κάθονται μαζί του άλλοι άνθρωποι, τους γνωρίζει, τι λέει στους άλλους, αν θέλει να μείνει σιωπηλός..

Παραμυθοσαλάτα

- Ο Κ ζητά από κάθε παιδί να πει μία λέξη: ουσιαστικό ή ρήμα.
- Αφού καταγραφούν οι λέξεις στον πίνακα διαλέγει ζευγάρια λέξεων για να εργαστούν οι δύο Μ μαζί και να φτιάξουν μία ιστορία.
- Όταν ετοιμάσουν την ιστορία μπορούν να τη διαβάσουν ή να παίξουν θέατρο..
- Το βραβείο του κόκκινου σταφυλιού, του μπλε ποδήλατου, της κίτρινης ομπρέλας, του κόκκινου μήλου..κ.α.

Στο σούπερ μάρκετ..

- Ο Κ περιγράφει ότι εκτός από τα σούπερ μάρκετ που αγοράζουμε ψώνια υπάρχει και ένα σούπερ μάρκετ που αγοράζουμε φίλους
- Ο καθένας να διαλέξει ένα φίλο και να τον ζωγραφίσει ή να γράψει ή να πει λίγα λόγια για αυτόν/ην
- Στο τέλος γίνεται εκτενή συζήτηση για τη φιλία, τι κάνει ένας φίλος, πως τον ξεχωρίζουμε από ένα γνωστό, τι δεν πρέπει να κάνει για να θεωρείται φίλος
- Λέει το παιδί κάτι για ένα φίλο που έχει ή που είχε..

Μαζεύω σπόρους αγάπης

- Χωρίζω τα παιδιά σε ζευγάρια
- Κάθε ζευγάρι πρέπει να γράψει τις καλές πράξεις που έκανε ή που πρόκειται να κάνει στο μέλλον.
- Μία πράξη θεωρείται «καλή» αν προσφέρει βοήθεια στο συνάνθρωπο και ικανοποίηση σε αυτόν που την έκανε.
- Το ζευγάρι με την περισσότερη φαντασία παίρνει το Νόμπελ Αγάπης

Μαθήματα Υπευθυνότητας

- Αφού η ομάδα συζητήσει τι είναι η ευθύνη
- Σε ποιον θα δίνουμε μία ευθύνη π.χ. να σβήσει το φως στο διάλειμμα ή άλλου είδους πιο σοβαρή εργασία
- Ο κάθε Μ μπορεί να θυμηθεί ένα περιστατικό ότι κάποια στιγμή του ανέθεσαν κάτι και το ξέχασε.
- Τι ένοιωσε αυτός που του έδωσε την ευθύνη;
- Πρέπει να ζητάμε συγνώμη και τι μπορούμε να διορθώσουμε με ένα συγνώμη;

Ιστορίες συναισθημάτων

- Σε κάθε συνάντηση μπορεί οι Μ να συνειδητοποιούν ένα συναίσθημα από τα παρακάτω:
 - Θυμός
 - Φόβος
 - Ζήλεια
 - Αγάπη
- Ο Κ ζητά από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να φτιάξουν τη δική τους ιστορία για το κάθε ένα συναίσθημα.

Συζήτηση για τις ιστορίες

Όταν τα ζευγάρια είναι έτοιμα να παρουσιάσουν την ιστορία τους του γίνεται η παρουσίαση και επιλέγεται η πιο εντυπωσιακή ιστορία role playing.

Στο παιχνίδι ρόλων φαίνεται τι προκάλεσε το συναίσθημα, πως εκδηλώθηκε, ποια ήταν η αντίδραση των άλλων , πόσο δύσκολο είναι να διαχειριστεί κανείς συναισθήματα όπως ο θυμός ή ο φόβος που οδηγούν σε παρορμητικές αντιδράσεις..

Δώσε ένα χέρι βοήθειας..

- Ο καθηγητής μοιράζει καρτέλες με μικρές ιστορίες που αφορούν συναισθήματα και οι οποίες είναι μισές, δεν έχουν τέλος..
- Π.χ. Εκεί που νόμιζε ότι είχε γράψει καλά στο τεστ πήρε το βαθμό και είδε..
- Τα παιδιά διαβάζουν την ιστορία και την ολοκληρώνουν
- Τέλος, κάθε Μ παρουσιάζει την ιστορία που ολοκλήρωσε..
- Το βραβείου του παγωτού πραλίνα ή της τάρτας φράουλας..

Ο γκρινιάρης

- Ζητάμε τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και σε κάθε ζευγάρι δίνουμε δύο ρόλους να διαλέξει : του γκρινιάρη και του τεμπέλη..
- Τα παιδιά γράφουν ένα μικρό διάλογο ή δημιουργούν μία αστεία ιστορία για αυτούς τους δύο χαρακτήρες
- Αν ένα ζευγάρι δεν μπορεί να εργαστεί του δίνουμε μερικές φράσεις για να ξεκινήσει..

Αν ήμουν βασιλιάς..

- Ο Κ ζητά από τα παιδιά να βάλουν τα δυνατά τους και να περιγράψουν πως θα ήταν το δικό τους βασίλειο.. Μπορεί να τους ζητήσει να γράψουν μία έκθεση ή να το ζωγραφίσουν ή να πουν προφορικά τι θα ήθελαν να έχει και τι θα ήθελαν να εξαφανίσουν..
- Πως είναι οι άνθρωποι σε αυτό το βασίλειο;
- Πως είναι τα σπίτια, οι πλατείες, τα εργοστάσια, τα μαγαζιά, οι κήποι, οι δρόμοι, τα σχολεία, οι γιατροί, τα αυτοκίνητα, οι γονείς, τα αδέρφια..

Κάνε το γιατρό..

- Ο Κ έχει ένα δύσκολο καθήκον να αναθέσει στους Μ.
- Πρέπει να σκεφτούν ένα δυσάρεστο μήνυμα που πρέπει να ανακοινώσουν σε ένα φανταστικό άτομο που θα επιλέξουν.
- Το κάθε παιδί βρίσκει ένα δυσάρεστο μήνυμα (π.χ. του έκλεψαν το πορτοφόλι)
- Περιγράφει με ποιο τρόπο ,με ποιες λέξεις, πως θα ανακοίνωνε ένα τέτοιο μήνυμα σε κάποιον
- Μπορεί να προβλέψει την αντίδραση του;
- Είναι έτοιμη η ομάδα για παίξιμο ρόλων;

Ο Κακός Δάσκαλος

- Ζητάμε από τους Μ να περιγράψουν πως νομίζουν ότι είναι ένας κακός δάσκαλος
- Μπορούν να το ζωγραφίσουν ή να τον περιγράψουν..
- Τι χαρακτηριστικά νομίζουν ότι έχει π.χ. βάζει κακούς βαθμούς, βάζει συνέχεια τεστ
- Τώρα θα παίξουμε τον κακό δάσκαλο στην τάξη..
- Χωρίζουμε σε ζευγάρια και το ένα παιδί κάνει το δάσκαλο και το άλλο τον μαθητή..
- Πως νοιώθει ο καθένας από τους δύο;
- Τι λύσεις προτείνουν για να διορθώσουν τον «κακό» δάσκαλο

Ο Κακός Μαθητής

- Χωρίζουμε σε ζευγάρια για παίξιμο ρόλων
- Το ένα παιδί κάνει το δάσκαλο και το άλλο το μαθητή
- Ο δάσκαλος πρέπει να προσπαθεί να διδάξει κάτι που θα σκεφτεί μόνος του
- Ο Μ προσπαθεί να γίνει όσο πιο κακός μαθητής γίνεται..
- Τι ένοιωσε ο δάσκαλος και τι ο μαθητής; Ρωτάει ο Κ τα άλλα παιδιά που παρακολουθούν την ιστορία

Συναισθήματα

- Τα πιο πολλά παιδιά δε σκέφτονται πριν αντιδράσουν και λειτουργούν παρορμητικά
- Με κοινωνική μάθηση αρχίζουν και μαθαίνουν αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς
- Δεν είναι αυτονόητο να γνωρίζουν τι νοιώθουν, γιατί νοιώθουν έτσι
- Μπορεί να μην μπορούν να διαχειριστούν αρνητικά και θετικά συναισθήματα
- Τα συναισθήματα μπλοκάρουν τη σκέψη, αδυνατίζουν την κρίση , οδηγούν στην παρόρμηση

Αξιολόγηση

- Τα παιδιά έμαθαν να μιλούν για τον εαυτό τους
- Να παίζουν το ρόλο τους σωστά και να διορθώνουν τη στάση τους ή τις εκφράσεις τους
- Έμαθαν να έχουν υπομονή με τους άλλους
- Έμαθαν ότι οι αντιδράσεις τους δεν είναι προβλέψιμες

Βελτίωση επικοινωνίας

- Τα παιδιά έμαθαν να δέχονται κριτική από τους άλλους για τις πράξεις και τις εκφράσεις τους
- Έμαθαν να κατανοούν όχι μόνο τα λεκτικά αλλά και τα μη λεκτικά σήματα που δέχονται από τους άλλους
- Έμαθαν να ερμηνεύουν τις διάφορες κοινωνικές καταστάσεις και να τις αξιολογούν.
- Κατάλαβαν ότι μπορεί να παρερμηνεύουν τη συμπεριφορά των άλλων ή να στέλνουν στους άλλους λάθος μηνύματα
- Έμαθαν να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να διαπραγματεύονται χωρίς να παραιτούνται όταν οι άλλοι τους πιέζουν

Αξιολόγηση Προγράμματος

- Ανάπτυξη συναισθηματικού δεσμού μεταξύ των μελών του προγράμματος, ενθάρρυνση για προσωπική έκφραση και καλλιτεχνική δημιουργία.
- Βελτίωση της αυτοπεποίθησης, ενίσχυση του αισθήματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας μεταξύ των μελών και γενικά ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω της ομαδικότητας.
- Καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος , βελτίωση της επικοινωνίας και τη συνεργασίας μεταξύ των μελών καθώς και της πειθαρχίας στους ομαδικούς κανόνες
- Ενθουσιασμός για συμμετοχή σε θεατρικά δρώμενα και βιωματικά παιχνίδια.

Θέματα Επικοινωνίας

- 1. Πόσο σημαντικοί είναι για μας οι άλλοι;
- 2. Πως επιλέγουμε τους φίλους μας;
- 3. Ποια μέσα χρησιμοποιούμε για να επικοινωνήσουμε;
- 4. Πως επικοινωνούμε χωρίς λόγια μόνο με το σώμα και τα μάτια;
- 5. Τι κατανοούμε από αυτά που μας λένε οι άλλοι;
- 6. Πως μπορούμε να γίνουμε πιο κατανοητοί από τους άλλους;
- 7. Ποιοι οι κίνδυνοι της παρορμητικής συμπεριφοράς;
- 8. Γιατί δεν μπορούμε να είμαστε αυστηροί με τους άλλους;
- 9. Γιατί αναλαμβάνουμε ευθύνες και δεχόμαστε υποχρεώσεις;
- 10. Τι σημαίνει αυτονομία και τι αυτοέλεγχος;
- 11. Ποιοι παίρνουν τις αποφάσεις μέσα στην οικογένεια μας;
- 12. Έχουμε μάθει να κάνουμε προσωπικές επιλογές και με τι κόστος;
- 11. Πόσο εύκολο είναι για μας να ακολουθούμε τους κανόνες της ομάδας;
- 12. Πότε οι άλλοι μας ενοχλούν και τι κάνουμε τότε;

Μέθοδοι Αυτοελέγχου

- Τα μέλη της ομάδας κατανοούν τι είναι συμπεριφορά μέσω βιωματικών παιχνιδιών, προσωπικών ιστοριών, αφηγήσεων.
- Ποια τα αίτια της συμπεριφοράς τους και ποιες οι αντιδράσεις τους στις συμπεριφορές των άλλων ;
- Τα μέλη της ομάδας βάζουν προσωπικούς στόχους σε σχέση με την συμπεριφορά που θα ήθελαν να έχουν και μαθαίνουν να εφαρμόζουν στρατηγικές για να εξασφαλίσουν την επιτυχία των στόχων που έβαλαν
- Τα μέλη της ομάδας ανιχνεύουν τα λάθη που κάνουν και μέσα από καθοδήγηση συνειδητοποιούν γιατί τα κάνουν. Αναζητούν λύσεις στα προβλήματα που τους απασχολούν. Πως μπορούν να διορθώσουν ένα λάθος; Πως αντιδρούν στα λάθη των άλλων; Είναι εύκολο να ζητήσουν συγνώμη ή να απαιτήσουν από τον άλλο ένα συγνώμη; Είναι εύκολο να ζητήσουν βοήθεια όταν δυσκολεύονται να βρουν απάντηση ή λύση μόνοι τους;