

**Δραστηριότητες του Προγράμματος Συναισθηματικής Νοημοσύνης της Α΄
Δημοτικού με τίτλο: «Νιώθω...ο εαυτός μου»**

Η μέθοδος project και η επιλογή της για τη συγκεκριμένη εργασία.

Εκπαιδευτικό project, με μορφή εκπαιδευτικού σεναρίου, είναι ένα μαθησιακό πλαίσιο με συγκεκριμένο γνωστικό(ά) αντικείμενο(α), συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους, παιδαγωγικές αρχές και σχολικές πρακτικές. Αποτελείται από σειρά εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

○ **Στοιχεία για την εργασία**

Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 5 μήνες (Ιανουάριος –Μάιος). Διακρίνεται σε δύο ενότητες: Αναγνώριση συναισθημάτων –Διαχείριση συναισθημάτων. Στο πρώτο μέρος θα γίνεται αναφορά στο εύρος των συναισθημάτων και την αξίας τους ενώ το δεύτερο θα επικεντρωθεί στη διαχείριση συναισθημάτων όπως χαρά, αγάπη, θυμός, φόβος. Η α΄ φάση θα ολοκληρωθεί μέσα Μαρτίου και β΄ φάση την πρώτη εβδομάδα του Ιουνίου. Η κάθε δράση έχει διάρκεια 45΄ (μία διδακτική ώρα).

Υπεύθυνες προγράμματος:

Παπαδημητρίου Μυρτώ

Βασιλοπούλου Κωνσταντίνα

Οικονόμου Άννα

Επιβλέπουσες:

Κυριαζή Ράνια

Ματθαίου Σμαράγδα

➤ **Γενικός Σκοπός:**

Οι μαθητές να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να διαχειρίζονται σωστά τα συναισθήματά τους.

➤ **Γενικοί Στόχοι:**

• **Γνώσεις:**

Η γνώση πολλών και διαφορετικών συναισθημάτων και η επίδρασή τους στη συμπεριφορά.

• **Σύνδεση με τη ζωή- Στάσεις:**

Να κατανοήσουν τη σημασία που έχει η σωστή διαχείριση των συναισθημάτων για την ποιότητα της ζωής και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει εμάς και τις σχέσεις μας./ Να κατανοήσουν τη διαφορετικότητα.

• **Κοινωνικές και ατομικές Δεξιότητες:**

Εκτίμηση καταστάσεων και Επίλυση Προβλημάτων/ Ικανότητα συνεργασίας και δημιουργίας φιλικών σχέσεων/ συγκέντρωση προσοχής/ ανάπτυξη ενσυναστίστησης/ καλλιέργεια αυτοεκτίμησης-αυτοπεποίθησης

- **Μάθηση: Διερευνητική – Ανακαλυπτική.** Η διερευνητική μάθηση (inquiry-based learning) στηρίζεται κυρίως στις αναζητήσεις, απορίες και ερωτήσεις των μαθητών παρά στη παρουσίαση της διδακτέας ύλης από τον εκπαιδευτικό. Στόχος της διερευνητικής μάθησης είναι η μετατόπιση του βάρους της διδασκαλίας στη διδακτική διαδικασία με διερευνητικές μεθόδους ώστε ο μαθητής να εμπλακεί προσωπικά στη γνωστική διαδικασία και να μάθει πώς να μαθαίνει μόνος του.
- **Διαθεματικότητα:**
Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος, Αγγλικά, Πληροφορική, Εικαστικά, Θεατρική αγωγή
- **Μέσα:**
Υπολογιστές, πρόσβαση σε διαδίκτυο, υλικά καλλιτεχνικών, περιοδικά, παραμύθια

ο Προβληματισμός

Η καθοριστική σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας είναι κάτι που δεν μπορεί να αμφισβητηθεί από κανέναν. Η διερεύνησή τους από τα παιδιά θα τα βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση και αντίληψη τόσο του εαυτού τους όσο και των άλλων ανθρώπων. Επιπλέον, η συναισθηματική αγωγή ενισχύει σημαντικά την αυτοεκτίμηση, επιδίδει βοήθεια στους μαθητές να ενισχύσουν την αυτοεικόνα τους και με τον τρόπο αυτόν να αναπτύξουν ισχυρότερη αίσθηση του εαυτού τους.

ο Φάσεις ή στάδια διαδικασίας εφαρμογής της μεθόδου

Α' μέρος: Αναγνώριση συναισθημάτων

- «Μάντεψε τι»

Στόχος: Να γνωρίσουν οι μαθητές την ύπαρξη διαφορετικών συναισθημάτων/να ονομάσουν τα συναισθήματα που εκφράζονται στα πρόσωπα/να αποδεκτούν ότι μέσα μας γεννιούνται διαφορετικά συναισθήματα.

Δραστηριότητα: Δίνεται στους μαθητές αφίσα με πρόσωπα ατόμων που βιώνουν διαφορετικά συναισθήματα. Τα πρόσωπα είναι καλυμμένα με χαρτί αφήνοντας όμως ορατά τα μάτια. Οι μαθητές προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα. Στο τέλος αποκαλύπτονται τα πρόσωπα.

Εκπαιδευτική τεχνική: Συζήτηση

- «Χρωματίζω τα συναισθήματα»

Στόχος: Να γνωρίσουν τα 5 συναισθήματα (χαρά, αγάπη, θυμός, φόβος, λύπη)/να αντιστοιχίσουν τα συναισθήματα με πραγματικές καταστάσεις/να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση(μπαίνω στη θέση του άλλου)

Δραστηριότητα: Δίνονται εικονοποιημένες στους μαθητές 5 καταστάσεις (π.χ. μια παρέα παιδιών παίζει και δίπλα ένα παιδί που στέκεται χωρίς να συμμετέχει, ένα παιδί βλέπει σκιές –την κουρτίνα στο σκοτάδι, ένα παιδί παίρνει καλό βαθμό σε ένα τεστ ενώ ένα άλλο όχι, σε ένα παιδί πέφτει κάτω το φαγητό ενώ όλοι δίπλα τρώνε, ένα παιδί κερδίζει ένα βραβείο). Οι μαθητές κρατούν μπροστά τους 5 κάρτες διαφορετικών χρωμάτων όπου το κάθε χρώμα αντιστοιχεί και σε ένα συναίσθημα π.χ. μπλε=λύπη, πράσινο=θυμός, κίτρινο=χαρά, κόκκινο=φόβος, πορτοκαλί=ζήλια. Κάθε φορά που παρουσιάζεται ένα θέμα οι μαθητές υψώνουν την καρτέλα ανάλογα με το πώς θα ένιωθαν αν ήταν στη θέση του ήρωα που τους υποδεικνύουμε.

Εκπαιδευτική τεχνική: ερώτηση - απάντηση

Μέσα: Χάρτινες κάρτες, οπτικό υλικό

- **«Το ρολόι των συναισθημάτων»**

Στόχος: Να κατανοήσουν πώς νιώθουν κάποιες στιγμές στην ημέρα/ Να ονομάζουν και να επιχειρηματολογούν για αυτό που νιώθουν/ να εξωτερικεύσουν-παραδεχθούν τα συναισθήματά τους

Δραστηριότητα: Οι μαθητές φτιάχνουν ένα χάρτινο ρολόι που στη θέση των αριθμών θα υπάρχουν φατσούλες με συναισθήματα (χαρά, θυμός, λύπη, άγχος). Οι μαθητές θα δείχνουν με το ρολόι πώς νιώθουν το πρωί, μία στιγμή μέσα στην ημέρα και άλλη μία στο τέλος. Ενδεχομένως να χρησιμοποιηθεί κατόπιν συγκεκριμένων περιστατικών. Συζητάμε γιατί νιώθουν έτσι, τι άλλαξε κλπ.

Εκπαιδευτική τεχνική: Άσκηση, ερώτηση-απάντηση, μελέτη περίπτωσης

Μέσα: χάρτινο ρολόι

- **Παντομίμα**

Στόχος: Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα και να τα αντιστοιχίσουν με καθημερινές καταστάσεις/ ενισχύεται η μη λεκτική συμπεριφορά

Δραστηριότητα: Ένας μαθητής σηκώνεται και προσπαθεί χωρίς να μιλήσει να παρουσιάσει τον εαυτό του σε μία κατάσταση και το αντίστοιχο συναίσθημα (π.χ. ανοίγει το τετράδιό του και βλέπει καλό βαθμό). Οι υπόλοιποι μαθητής καλούνται να αναγνωρίσουν το συναίσθημα.

Εκπαιδευτική τεχνική: Παιχνίδι ρόλων

- **Το κολάζ των συναισθημάτων**

Στόχος: Να αναγνωρίζουν γύρω τους τα συναισθήματα/να συνεργάζονται μεταξύ τους

Δραστηριότητα: Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες όπου η καθεμία αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα.

1^η ομάδα: «Έχω τα νεύρα μου!»

2^η ομάδα: «Φοβάμαι...»

3^η ομάδα: «Πόσο χαίρομαι!»

4^η ομάδα: «Πόσο λυπάμαι!»

Ο κάθε μαθητής φέρνει από το σπίτι του πρόσωπα (είτε από περιοδικά είτε από το διαδίκτυο) που αντιστοιχούν στο συναίσθημα που έχει αναλάβει η ομάδα του. Αφού παρουσιάσουμε το υλικό των παιδιών, οι μαθητές συνεργάζονται και κατασκευάζουν κολάζ.

Εκπαιδευτική τεχνική: ομάδες εργασίας

Μέσα: εικόνες, κόλλες, ψαλίδια, χαρτόνια

Η ενότητα κλείνει με δραστηριότητες μέσω **εκπαιδευτικού λογισμικού**:

- 1) Δίνονται εικόνες που αναπαριστούν συγκεκριμένες καταστάσεις π.χ. ένα παιδί βλέπει ένα άλλο να κρατάει ένα ωραίο παιχνίδι κλπ. Οι μαθητές αντιστοιχούν τις εικόνες με την κατάλληλη φαστούλα. Βλ.Χατζηχρήστου για δραστηριότητες.

Β' μέρος: Διαχείριση συναισθημάτων και κατάλληλη έκφραση

Συναίσθημα: ΧΑΡΑ

Αφόρμηση: Τσορώνη - Γεωργιάδη Γιολάντα, Ένας χαρούμενος ιπποπόταμος, εκδ. Σαββάλας

- **«Η εφημερίδα της χαράς»**

Στόχος: Να κατανοήσουν το συναίσθημα της χαράς (πότε προκαλείται, πώς εκδηλώνεται)/να εικονοποιούν τη χαρά

Δραστηριότητα: Οι μαθητές γράφουν σε χάρτινα μπαλόνια που τα κολλούν σε χαρτί του μέτρου ό,τι τους δίνει χαρά. Έτσι, φτιάχνουμε την εφημερίδα της χαράς που την κρεμάμε στην τάξη. Όταν κάποιος νιώθει λυπημένος τον παροτρύνουμε να δει το μπαλόνι του.

Εκπαιδευτική τεχνική: Άσκηση

Μέσα: χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι

- **«Χαμογελαστές καραμελίτσες»**

Στόχος: Να αναγνωρίσουν το πώς μεταβάλλεται ένα συναίσθημα σε ένα άλλο (εδώ η λύπη σε χαρά)/να εκφράσουν το συναίσθημα της χαράς

Δραστηριότητα: 1)Αφήγηση του παραμυθιού «Η χαμογελαστή καραμελίτσα, η Λουίζα και το χαμόγελό της» και συζήτηση 2)Τα παιδιά σχεδιάζουν χαμογελαστά προσωπάκια, τα κόβουν και στερεώνουν με νήμα στο κάτω μέρος του προσώπου μία καραμέλα. Χαρίζουν τα χαμογελαστά καραμελένια προσωπάκια στα παιδιά της διπλανής τάξης για να τα κάνουν χαρούμενα.

Εκπαιδευτικές τεχνικές: Συζήτηση, μελέτη περίπτωσης, άσκηση

Μέσα: Παραμύθι, χαρτόνια, νήμα, καραμέλες, μαρκαδόροι, ψαλίδια

Συναίσθημα: ΑΓΑΠΗ

- **«Σ' αγαπώ ό,τι κι αν γίνει»**

Στόχος: Μαθαίνουν πώς εκφράζεται η αγάπη

Δραστηριότητα: Αφήγηση και σχολιασμός παραμυθιού με έμφαση στη διαχείριση του συναισθήματος της αγάπης.

Εκπαιδευτική τεχνική: Συζήτηση

Μέσα: Ανθολόγιο Α' & Β' Δημοτικού

- **«Χαρίζω την καρδιά μου»**

Στόχος: Έκφραση του συναισθήματος/ εκδήλωση της αγάπης σε ένα πρόσωπο/ αιτιολόγηση του συναισθήματος/ ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων/ ενίσχυση των διαπροσωπικών τους σχέσεων

Δραστηριότητα: Φτιάχνουμε μία χάρτινη κάρτα σε σχήμα καρδιάς με το όνομα του παιδιού που αγαπάμε πιο πολύ απ' την τάξη και γράφουμε το γιατί το αγαπάμε. (Σ' αγαπώ πολύ γιατί...). Στη συνέχεια, χαρίζουμε την καρδιά στο αντίστοιχο παιδί.

Εκπαιδευτικές τεχνικές: Άσκηση

Μέσα: χρωματιστό χαρτόνι, μαρκαδόροι, ψαλίδι

Συναίσθημα: ΦΟΒΟΣ

Αφόρμηση: Τσέρι Τζ. Μείνερς, Όταν φοβάμαι, εκδ. Μεταίχμιο / Παπαθεοδούλου Αντώνης, Το σκοτάδι φοβάται τον Νικόλα, εκδ. Μίνωας

- **«Γεια σου κύριε Φόβε!»**

Στόχος: Η γνωριμία, επεξεργασία και αντιμετώπιση του συναισθήματος του φόβου

Δραστηριότητα: Πραγματοποίηση εκπαιδευτικής εκδρομής στο μουσείο συναισθημάτων όπου οι μαθητές θα παρακολουθήσουν διαδραστικό πρόγραμμα για την αναγνώριση και διαχείριση του φόβου.

Εκπαιδευτική τεχνική: Διαδραστικό παιχνίδι

- **«Οι φόβοι μας σε ένα καπέλο»**

Στόχος: Να γνωρίσουμε τι μας φοβίζει και να το μοιραστούμε/ άσκηση επικοινωνιακής δεξιότητας και ενίσχυση διαπροσωπικών σχέσεων

Δραστηριότητα: Μοιράζουμε στα παιδιά ένα χαρτί, στα οποία ζωγραφίζουν τι τους φοβίζει. Διπλώνουν το χαρτί και το ρίχνουν σε ένα καπέλο. Καθόμαστε κυκλικά. Ανακατεύουμε τα διπλωμένα χαρτιά και κάθε παιδί παίρνει από ένα. Τα ξεδιπλώνουν ένα-ένα και συζητάμε για τη φοβία που απεικονίζεται και τελικά σε ποιο παιδί αντιστοιχεί.

Εκπαιδευτικές τεχνικές: ερώτηση-απάντηση, άσκηση

Μέσα: Χαρτί, καπέλο

Συναισθήματα: ΘΥΜΟΣ, ΛΥΠΗ

Αφόρμηση: Τσορώνη - Γεωργιάδη Γιολάντα, *Μια θυμωμένη τίγρη, εκδ. Σαββάλας /*
Τσορώνη - Γεωργιάδη Γιολάντα, *Μια λυπημένη ζέβρα, εκδ. Σαββάλας*

- **«Νιώθω τον άλλον»**

Στόχος: Εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων/ να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση/ να καλλιεργήσουν την επικοινωνιακή τους ικανότητα/ να αναπτύξουν τη μη λεκτική συμπεριφορά/ να παρατηρούν και να αξιολογούν

Δραστηριότητα: Οι μαθητές παίζουν παιχνίδια ρόλων μπαίνοντας ο ένας στη θέση του άλλου. Προσπαθούν να επινοήσουν τρόπους για να βοηθήσουν κάποιο φίλο τους που βιώνει ένα συναίσθημα (θυμός, λύπη) να αισθανθεί καλύτερα. Ίσως η δραστηριότητα αυτή μπορεί να λάβει χώρα στο μάθημα της θεατρικής αγωγής καθώς το έργο που θα παρουσιάσουν φέτος τα παιδιά είναι σχετικό.

Εκπαιδευτική τεχνική: Παιχνίδι ρόλων

Συναίσθημα: ΟΛΑ

- **Φύλλα εργασίας**

Στόχος: Παραγωγή γραπτού λόγου/ γραπτή έκφραση/ επίλυση προβλημάτων

Τα φύλλα εργασίας θα περιλαμβάνουν δραστηριότητες από τα εξεταζόμενα συναισθήματα. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- **«Δίνω το τέλος»**

Δίνονται στους μαθητές δύο ημιτελείς ιστορίες όπου ο πρωταγωνιστής βρίσκεται σε δυσχερή θέση π.χ. φοβάται, είναι απογοητευμένος. Οι μαθητές συνεχίζουν γραπτώς την ιστορία, συζητάμε στην τάξη ποιες είναι οι πιθανά καλύτερες λύσεις και γιατί.

Ίσως στο τέλος εδώ μπορούμε να δημιουργήσουμε κάποιο λεύκωμα=ημερολόγιο των συναισθημάτων ως αναμνηστικό των μαθητών.

ο Συμπλήρωση προτάσεων

Είμαι χαρούμενος όταν...

Πώς το εκφράζω;.....

Είμαι λυπημένος όταν....

Τι κάνω γι' αυτό;.....

Είμαι θυμωμένος όταν....

Τι κάνω γι' αυτό;.....

ο Λεξικό Συναισθημάτων

Δίνεται η αλφαβήτα και οι μαθητές συμπληρώνουν με ένα συναίσθημα τα αρχικά.

Εκπαιδευτική τεχνική: Ασκήσεις

Μέσα: Φύλλα εργασίας

Με τη λήξη του προγράμματος μπορούμε με τη βοήθεια του εξειδικευμένου προσωπικού θα δημιουργηθεί βιντεάκι με φωτογραφικό υλικό από τις δράσεις των μαθητών.

Βιβλιογραφία:

Δαμηλάκη, Ρ., Κάντζου, Ν. (2009), *Ο κήπος των συναισθημάτων*, Εκδόσεις Δίπτυχο

Κουρμούση, Ν. (2014), *Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων για τις Α', Β' & Γ' Δημοτικού*, Εκδόσεις Σόκολη

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2011), *Σχολική και Κοινωνική Ζωή :Οδηγός Εκπαιδευτικού*

Χατζηχρήστου, Χρ (2008), *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο: Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης*, Αθήνα: Τυπωθήτω

Παραμύθια

Τσέρι Τζ. Μείνερς, *Όταν φοβάμαι*, εκδ. Μεταίχμιο

Τσορώνη - Γεωργιάδη Γιολάντα, *Μια θυμωμένη τίγρη*, εκδ. Σαββάλας

Τσορώνη - Γεωργιάδη Γιολάντα, *Μια λυπημένη ζέβρα*, εκδ. Σαββάλας

Τσορώνη - Γεωργιάδη Γιολάντα, *Ένας χαρούμενος ιπποπόταμος*, εκδ. Σαββάλας

Παπαθεοδούλου Αντώνης, *Το σκοτάδι φοβάται τον Νικόλα*, εκδ. Μίνωας

Μαριέττα Ανδριοπούλου Καπέλλα, *Η χαμογελαστή καραμελίτσα, η Λουίζα και το χαμόγελο*, εκδ. Σχήμα και Χρώμα

