

ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

για παιδιά από 3 έως 11 ετών



Supported by the Rights, Equality and Citizenship Programme 2014-2020 of the European Union



Comune di
Milano



Terre des hommes
Helping children worldwide.

Υπό την αιγίδα





Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	2
Ακρωνύμια	5
Ευχαριστίες	6
Εισαγωγή	7
Εισαγωγή στην ευημερία των μαθητών	12
Δυσμενείς Παιδικές Εμπειρίες και Τοξικό Στρες	15
Η Μέθοδος	21
BHMA 1.....	24
Ο Φυσικός Χώρος	24
BHMA 2.....	27
Η ατμόσφαιρα της τάξης	27
Στρατηγικές για ένα περιβάλλον υποστήριξης και φροντίδας	29
Δημιουργία ενός προβλέψιμου περιβάλλοντος	34
BHMA 3.....	39
Θετική Πειθαρχία	39
BHMA 4.....	43
Ευκαιρίες για θετικές αλληλεπιδράσεις	43
Συμμετοχή των Γονέων	47
BHMA 5.....	49
Βέλτιστες πρακτικές Ενσυνειδητότητας	49
Δύο βασικά παραδείγματα ενσυνειδητότητας για την τάξη	51
BHMA 6.....	53
Οι δεξιότητες	54
Πίνακας Τομέων Ανάπτυξης - Δεξιοτήτων	55
Παράρτημα Δραστηριοτήτων & Παιχνιδιών	57
1. Ένα αστέρι για ένα αστέρι	65
2. Γλυπτική με περισσεύματα	66
3. Χάρτινη μπάλα	68
4. Πέταγμα	70
5. Επιμένοντας!	71
6. Ζωγραφίζοντας αστέρια	72





7. Ο Πηλός	73
8. Από την επιθυμία στην πραγματοποίηση	74
9. Ποιος είναι ο στόχος μου;	75
10. Οι χώρες	76
11. Ανθρώπινος κόμπος.....	78
12. Μπέρδεμα	79
13. Το γαλήνιο περιβάλλον μας	81
14. Αντίχειρες πάνω ή κάτω	82
15. Οι λέξεις μπορεί να βλάψουν	83
16. Θέατρο Forum	85
17. Σταμάτα και Προχώρα.....	87
18. Γίνε εσύ ο κριτής.....	88
19. Ανταλλαγή θέσεων.....	89
20. Πού ήσουν;	90
21. Φυσάει ο άνεμος	92
22. Πες κάτι ωραίο	93
23. Φτιάξτε έναν φίλο	94
24. Δίχτυ φιλίας	95
25. Ο ψηλότερος πύργος.....	96
26. Η αλυσίδα του γέλιου.....	97
27. Ήχοι για επικοινωνία.....	98
28. Η ομάδα μου είναι...	100
29. Δίκαιο ή Άδικο	101
30. Το κοινό πορτρέτο	102
31. Ο Χάρτης του μυαλού	103
32. Το άρθρο της Εφημερίδας	104
33. Αφήστε τον αγρότη να κοιμηθεί	105
34. Τι νιώθω σήμερα;	106
35. Παντομίμα Συναισθημάτων	107
36. Αφήγηση ιστοριών	109
37. Βιβλίο συναισθημάτων με αποτυπώματα	111
38. Ας φτιάξουμε ένα Τραγούδι.....	112
39. Το θερμόμετρο των συναισθημάτων.....	113
40. Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας	115
41. Ζινγκ – Ζανγκ – Ζονγκ	117
42. Τι υπάρχει στην τσάντα μου;	118
43. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα.....	119





44. Η γάτα της τάξης μας	120
45. Μετρώντας μέχρι το 10	121
46. Το μαγικό τρένο	122
47. Η Κουκουβάγια	124
48. Πάγωμα - Ξεπάγωμα	126
49. Βιβλίο συνταγών	127
50. Ο Καθρέφτης	128
51. Πιάστε τις σημαίες	129
52. Φύσα δυνατά	131
53. Αλυσίδα	133
54. Παιχνίδι γνωριμίας	134
55. Η γάτα και τα πουλιά	136
56. Οι Μάγισσες	138
57. Ο Ταχυδρόμος	139
58. Το δίκαιο ποδόσφαιρο	141
59. Τρεις μπάλες στο γήπεδο	143
60. Πέντε πάσες	144
61. Το Υπέροχο Δάσος	146
62. Κόκκινο Φως, Πράσινο Φως	148
63. Ήρεμα συναισθήματα	149
64. Αλλάζοντας σχήμα	151
65. Καλλιέργεια σπόρων	153
66. Δέντρο	155
67. Σάρωση σώματος	157
68. Δες και Πες	159
69. Τίναξε τα πάντα	161
70. Κοιλιακή Αναπνοή	162
Βιβλιογραφία	164





Ακρωνύμια

ACE
IRC
REEC
SEL
SHLS
Tdh
UNICEF

Δυσμενείς Εμπειρίες Παιδικής Ηλικίας¹
Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης - Ελλάδα
Ενισχύστε τους Εκπαιδευτικούς - Ενδυναμώστε τα παιδιά
Κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση
Ασφαλείς Θεραπευτικοί και Εκπαιδευτικοί Χώροι
Γη των Ανθρώπων – Ελλάδα (Terre des hommes Hellas)
Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά

¹Οι δυσμενείς εμπειρίες παιδικής ηλικίας αναφέρονται σε δυνητικά τραυματικά συμβάντα που συμβαίνουν στην παιδική ηλικία (0-17 ετών), όπως η βία, η κακοποίηση ή/και η παραμέληση. Επίσης συμπεριλαμβάνει εμπειρίες ενδοοικογενειακής βίας ή αυτοκτονικές απόπειρες, αιφνίδιο θάνατο μέλους/μελών της οικογένειας. Τέλος, αναφέρεται επίσης σε πτυχές του περιβάλλοντος του παιδιού που μπορούν να υπονομεύσουν την αίσθηση της ασφαλειας, της σταθερότητας και του δεσμού του με τους γονείς/φροντιστές, όπως το να μεγαλώνει σε ένα νοικοκυριό με ενήλικες που κάνουν κατάχρηση ουσιών, με προβλήματα ψυχικής υγείας, με αστάθεια λόγω χωρισμού γονέων ή φυλάκισης γονέα, αδερφού ή άλλου μέλους (Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, 2019). Διαθέσιμο σε: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html>





Ευχαριστίες

Αυτό το εγχειρίδιο γράφτηκε από τη Δρ. Νικολέττα Θεοδώρου σε συνεργασία με την Αναστασία Ραμαντζά και σε στενή συνεννόηση με τη Διεθνή Επιτροπή Διάσωσης (IRC) Ελλάδος και την Terre des Hommes (Tdh) Hellas.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εργαλειοθήκη “Ασφαλείς Θεραπευτικοί και Εκπαιδευτικοί Χώροι” (SHLS), επικοινωνήστε με την IRC στο kids@rescue.org. Για λήψη των αντίστοιχων εργαλείων (SHLS Toolkit), μεταβείτε στο SHLS.rescue.org. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία «Κίνηση, Παιχνίδια και Αθλήματα», επικοινωνήστε με την Tdh στο info@tdh-europe.org.

Αποποίηση ευθύνης: Αυτή η δημοσίευση δημιουργήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των εταίρων του έργου και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα στις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στο Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
«Ολιστική Εκπαιδευτική Προσέγγιση για Παιδιά 3 και 11 ετών».

Η «Ολιστική Εκπαιδευτική Προσέγγιση για Παιδιά 3 έως 11 ετών» θέτει στο επίκεντρο της προσοχής το παιδί και τη σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και πολιτιστική του ανάπτυξη. Για να υποστηρίξει την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών, αυτό το εγχειρίδιο στοχεύει στην ανάδειξη της «μάθησης μέσω του παιχνιδιού», της ευημερίας δασκάλου/εκπαιδευτικού και μαθητή στην τάξη και τη σημασία συνεργασίας με τους γονείς/φροντιστές του παιδιού.

Η διδασκαλία είναι μια συναισθηματική διαδικασία, με τα συναισθήματα να βρίσκονται στο επίκεντρο της εκπαίδευσης ανάλογα με τις πρακτικές και μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται κάθε φορά. Οι εκπαιδευτικοί έρχονται στη διδασκαλία με τις δικές τους φιλοδοξίες, όπως να εμπνέουν την αγάπη για τη μάθηση, να αναπτύσσουν κριτικούς στοχαστές, ή και ακόμη να επιφέρουν θετικές αλλαγές στις ζωές των παιδιών που βιώνουν ή έχουν δυσμενείς συνθήκες. Στην Ελλάδα το εκπαιδευτικό σύστημα παραμένει προσανατολισμένο στην ακαδημαϊκή ανάπτυξη, με στόχο την ενίσχυση των «αντικειμενικών δεξιοτήτων» (hard skills) στα παιδιά. Ωστόσο, αυτή η προσέγγιση αποδεικνύεται ανεπαρκής στον σημερινό κόσμο όπου τα παιδιά και οι νέοι στα σχολεία αντιμετωπίζουν συχνά σοβαρές αντιξούτητες (λόγω της αναγκαστικής μετανάστευσης, του COVID-19, της ενδοοικογενειακής βίας, της φτώχειας κλπ.) που επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία, την ανάπτυξη και τη μαθησιακή διαδικασία. Ταυτόχρονα, παγκοσμίως, η σημασία των «ήπιων δεξιοτήτων» (soft skills) αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως καίριας σημασίας για την επιτυχία στο σχολείο και τη ζωή. Η επικέντρωση και σε αυτές τις δεξιότητες αρχίζει να γίνεται όλο και πιο ουσιαστική στην εκπαιδευτική τάξη. Η έρευνα έχει δείξει σταθερά ότι οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα σε ασφαλείς και υποστηρικτικές τάξεις.

Αυτό το εγχειρίδιο στοχεύει να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τους δασκάλους να ΕΝΗΜΕΡΩΘΟΥΝ και ΝΑ ΔΡΑΣΟΥΝ ΠΙΟ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ και ΣΤΟΧΟΘΕΤΗΜΕΝΑ. Μέσα από αυτό το εγχειρίδιο, οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να βρουν χρήσιμες συμβουλές και ένα σύνολο προαιρετικών στρατηγικών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για την βέλτιστη συμμετοχή των μαθητών και την καλλιέργεια της αίσθησης του “ανήκειν” στις τάξεις τους.

Το εγχειρίδιο βασίζεται στη μάθηση μέσω του παιχνιδιού: Το παιχνίδι και οι δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ., ζωγραφική) βρίσκονται στο επίκεντρο της ζωής των παιδιών. Με τα χρόνια, η εκπαιδευτική πτυχή του παιχνιδιού ξεχάστηκε και απομακρύνθηκε από το περιβάλλον της τάξης σε εξωτερικούς χώρους μόνο για ψυχαγωγικούς λόγους. Με αυτό το εγχειρίδιο το παιχνίδι επιστρέφει στην τάξη, για να αναβαθμίσει τις καθημερινές δραστηριότητες και να προωθήσει ένα υγιές περιβάλλον μάθησης. Στο επίκεντρο βρίσκεται και ο ρόλος του εκπαιδευτικού για την ανάπτυξη κάθε παιδιού. Θεωρείται πολύ σημαντικό για τον κάθε εκπαιδευτικό να γνωρίζει πώς να οικοδομεί ένα ασφαλές και ‘φροντιστικό’ περιβάλλον, καθώς και να γνωρίζει διαφορετικούς τύπους δημιουργικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ώστε να μπορεί να ανταποκρίνεται κατάλληλα στις συγκεκριμένες ανάγκες των παιδιών ανάλογα με την ηλικία και την συναισθηματική τους ωρίμανση.

Οι παγκόσμιες εκπαιδευτικές τάσεις εστιάζουν όχι μόνο στα αντικειμενικά προσόντα αλλά και στις ήπιες δεξιότητες που αναπτύσσονται στην τάξη. Το σχολείο καλείται πλέον να υποστηρίξει την ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων κάθε παιδιού (όπως μνήμη, στρατηγική, παρατήρηση κλπ.).





των ψυχοκοινωνικών του δεξιοτήτων (όπως σεβασμός, εμπιστοσύνη, υπευθυνότητα, συνεργασία κλπ.) και σωματικές δεξιότητες (όπως η ακρίβεια, ταχύτητα, η αντίδραση, ο συντονισμός κλπ.). Αυτά τα τρία επίπεδα θεωρούνται κρίσιμα για την ανάπτυξη ενός υγιούς και ολοκληρωμένου ανθρώπου που θα είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις ανάγκες της κοινωνίας. Φυσικά, όλα αυτά εξαρτώνται από το πώς θα εφαρμοστούν οι δραστηριότητες και αν θα τηρηθούν οι μεθοδολογικές αρχές.

Οι περισσότερες δραστηριότητες και παιχνίδια που προτείνονται χρησιμοποιούν το σώμα και τις αισθήσεις. Για να μάθει ένα παιδί, απαιτείται η παρουσία ενός ενήλικα για να το καθοδηγήσει. Αυτές οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια έχουν βοηθήσει στο παρελθόν παιδιά που έχουν βιώσει αντιξοότητες ή/και βίωσαν δυσμενείς παιδικές εμπειρίες, όπως φυσικές καταστροφές, ενδοοικογενειακή βία και συγκρούσεις, προκειμένου να τα βοηθήσουν να πραγματώσουν τις ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες. Είναι σαφές, ωστόσο, ότι αυτά τα παιχνίδια είναι χρήσιμα για κάθε παιδί σε οποιοδήποτε πλαίσιο, λαμβάνοντας υπόψη τα παγκόσμια γεγονότα που επηρεάζουν την ανθρωπότητα (π.χ., πανδημία COVID-19) που ανέδειξαν ακόμα περισσότερο την σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν ένα ισχυρό εργαλείο καθώς προσεγγίζουν το παιδί ολιστικά: το κεφάλι κυβερνά επειδή σκέφτεται, εξετάζει στρατηγικές και πτάίρνει γρήγορες αποφάσεις, το σώμα κινείται και οι αισθήσεις διεγείρονται.

Πιστεύουμε ότι η μάθηση μπορεί να ενδυναμωθεί μέσω της βιωμένης εμπειρίας που ακολουθείται από τον αναστοχασμό. Ο αναστοχασμός θα υποστηρίξει τη μεταγνώση, που έχει γίνει μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για τους ανθρώπους της εποχής μας, ώστε να μπορούν να λύνουν προβλήματα και να οργανώνουν την γνώση στη μνήμη (μεταμνήμη και μετακατανόηση). Τα παιχνίδια που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για ψυχαγωγικούς λόγους, αλλά με τη σωστή καθοδήγηση και διευκόλυνση από τον εκπαιδευτικό, η διασκέδαση μπορεί επίσης να ισοδυναμεί με **ΜΑΘΗΣΗ**.



Η Μεθοδολογία με μια ματιά

Η νέα μεθοδολογία που προτείνεται σε αυτό το εγχειρίδιο είναι μια ολιστική εκπαιδευτική προσέγγιση για παιδιά 3 έως 11 ετών που στοχεύει στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και στην προώθηση της δημιουργίας ενός σταθερού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος στην τάξη. Συνδυάζει τρεις διακριτές μεθοδολογίες, συγκεκριμένα τη μεθοδολογία της IRC, «Θεραπευτικές Τάξεις», την «Κοινωνικό-Συναισθηματική Μάθηση» (SEL) και τη μεθοδολογία της Tdh «Κίνηση, Παιχνίδια και Αθλήματα».



Συνδυάζει τρεις
διακριτές
μεθοδολογίες,
συγκεκριμένα

«Θεραπευτικές Τάξεις» της
IRC

«Κοινωνικό-Συναισθηματική
Μάθηση» (SEL) της IRC

«Κίνηση, Παιχνίδια και
Αθλήματα» της Tdh

Αυτή η νέα ολοκληρωμένη μεθοδολογία συνδυάζει τις κοινωνικό-συναισθηματικές και σωματικές δεξιότητες παιδιών και δασκάλων μέσα από πρακτικές και θεωρητικές δραστηριότητες, με απώτερο στόχο την ευημερία και των δύο μελών. Με την εφαρμογή αυτής της μεθοδολογίας, ο δάσκαλος και ο μαθητής θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν νέες δεξιότητες σε ένα υγιές περιβάλλον και ταυτόχρονα να ενισχύσουν και να μειώσουν τις επιπτώσεις πιθανών δυσμενών παιδικών εμπειριών που μπορεί να έχει βιώσει το παιδί. Η μεθοδολογία βασίζεται σε δραστηριότητες που καλούν το παιδί να χρησιμοποιήσει το μυαλό, το σώμα και τον συναισθηματικό του κόσμο και συμβάλλουν σημαντικά στη σωματική και ψυχική υγεία όλων των εμπλεκόμενων μελών. Η τάξη μετατρέπεται αμέσως σε χώρο που εξετάζει ολιστικά την ευημερία των παιδιών και συνδυάζει διασκέδαση, ανάπτυξη και μάθηση! Οπότε, ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΟ!



Η προσέγγιση της μεθοδολογίας "Θεραπευτικές Τάξεις" βασίζεται σε 30 χρόνια εκπαιδευτικού έργου της IRC σε περιοχές που πλήττονται από συγκρούσεις και κρίσεις. Η προσέγγιση επικεντρώνεται στην επέκταση και υποστήριξη των τρόπων με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν "θεραπευτικούς" χώρους μάθησης στους οποίους όλα τα παιδιά μπορούν να ανακάμψουν και να αναπτυχθούν

To 2005, η Terre des hommes ανέπτυξε ένα πιλοτικό πρόγραμμα, "Κίνηση, Παιχνίδια και Αθλήματα για την Κοινωνική και Συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών". Αυτή η μέθοδος είναι αποτέλεσμα 15 χρόνων εμπειρίας και εφαρμογής προγραμμάτων με στόχο την ενδυνάμωση των δεξιοτήτων όσων εργάζονται με παιδιά (διευκολυντές, κοινωνικοί λειτουργοί & εκπαιδευτικοί)

Η προσέγγιση της SEL είναι αποτέλεσμα του σταθερού έργου της IRC για την ενσωμάτωση της SEL στα προγράμματα εκπαίδευσης και προστασίας. Η SEL έχει αποδειχθεί ότι μετριάζει τις επιπτώσεις των αντιξοοτήτων, παρέχοντας στα παιδιά τα εργαλεία για να εστιάζουν, να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, να αλληλεπιδρούν με τους άλλους και να αντιμετωπίζουν το άγχος και τις προκλήσεις

Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο

Αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται σε δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, εκπαιδευτικούς και φροντιστές που έρχονται σε επαφή με παιδιά ηλικίας 3 έως 11 ετών και στοχεύει στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας των παιδιών μέσω της ενίσχυσης των ψυχοκοινωνικών τους δεξιοτήτων. Ταυτόχρονα, παρέχει αποτελεσματικές μεθόδους και εργαλεία (παιχνίδια και δημιουργικές δραστηριότητες) που αρέσουν στα παιδιά. Το εγχειρίδιο θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τους φροντιστές να δημιουργήσουν ασφαλή πλαίσια μάθησης με πρακτική καθοδήγηση για την ανάπτυξη και την εφαρμογή ποιοτικών μαθημάτων με δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την ευημερία, τη συμμετοχή και τη μάθηση για όλα τα παιδιά στην τάξη.

Η πρώτη ενότητα του εγχειρίδιου είναι μια εισαγωγή στην ευημερία των παιδιών και στο ρόλο του σχολείου στην προώθησή της με βάση τα πιο σύγχρονα επιστημονικά ευρήματα. Υπογραμμίζει τη σημασία του παιχνιδιού στη ζωή των παιδιών, τον ρόλο του άγχους και παρέχει βασικές πληροφορίες για το σχεδιασμό μιας ασφαλούς τάξης που αναγνωρίζει ότι η κρίση και οι αντιξοότητες επηρεάζουν τη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών.

Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τη μέθοδο εφαρμογής δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στην τάξη που αναπτύσσουν τις πνευματικές, ψυχοκοινωνικές και σωματικές δεξιότητες των παιδιών. Η κάθε δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί ελεύθερα, αλλά το ΠΩΣ γίνονται οι δραστηριότητες, με βάση τις μεθοδολογικές αρχές που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο, είναι που κάνει τη διαφορά. Αυτό το εγχειρίδιο τονίζει ότι η βιωματική εμπειρία αυξάνει σημαντικά την ποιότητα της μάθησης.





Η τρίτη ενότητα παρέχει ΟΛΑ τα απαραίτητα βήματα (1 έως 6) που πρέπει να κάνει ο εκπαιδευτικός για να δημιουργήσει ένα ασφαλές και ζεστό περιβάλλον στην τάξη, να αναπτύξει θετικές σχέσεις με τα παιδιά και τους γονείς/φροντιστές και να ενισχύσει τη μάθηση των παιδιών σε διάφορες βασικές ικανότητες. Αυτή η ενότητα προσφέρει επίσης πρακτικές οδηγίες και συμβουλές για την ενσωμάτωση της μεθοδολογίας στο καθημερινό εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Διαβάστε όλα τα σημαντικά βήματα και τις στρατηγικές για την αποτελεσματική υποστήριξη της ευημερίας των παιδιών της τάξης σας και ιδιαίτερα των παιδιών που έχουν βιώσει ή κινδυνεύουν να βιώσουν σοβαρές αντιξοότητες.

Τέλος, το τελευταίο κομμάτι του παρόντος εγχειρίδιου αποτελείται από μια τράπεζα **70 δραστηριοτήτων** και παιχνιδιών που ενθαρρύνουν τα παιδιά να είναι δραστήρια, συνεργατικά και δημιουργικά. Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με την ηλικία και το μέγεθος κάθε τάξης. Όλες οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια προωθούν και ενισχύουν συγκεκριμένες ικανότητες στα παιδιά, συγκεκριμένα **την ανάπτυξη του εγκεφάλου, την ρύθμιση συναισθημάτων, τις θετικές κοινωνικές δεξιότητες, την επίλυση συγκρούσεων, την επιμονή, τις σωματικές δεξιότητες και την ενσυνειδητότητα**.

Ελπίζουμε πως μέσα από τις δραστηριότητες θα ανακαλύψετε, θα μάθετε και θα συζητήσετε πολλά νέα πράγματα με τους μικρούς σας μαθητές!





Εισαγωγή στην ευημερία των μαθητών

Προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης

Η ευημερία του παιδιού σημαίνει να είναι ασφαλές από την κακοποίηση, την εκμετάλλευση, την παραμέληση και τη βία και να είναι υγιές, ψυχολογικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, γνωστικά και σωματικά.

Τα σχολεία και οι δάσκαλοι έχουν αποδειχθεί ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της ευημερίας των παιδιών και των νέων. Αυτή η προσέγγιση εστιάζει στη διεύρυνση και την υποστήριξη του θετικού ρόλου που μπορούν να παίζουν οι δάσκαλοι στη δημιουργία συναισθηματικά ασφαλών χώρων μάθησης, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσεων, στις οποίες όλα τα παιδιά μπορούν να ανακάμψουν και να αναπτυχθούν. Η προσέγγιση εξετάζει τρόπους με τους οποίους οι δάσκαλοι μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση ελέγχου των μαθητών, την αίσθηση του 'ανήκειν', την αυτοεκτίμηση, τις διανοητικές ικανότητες και τις θετικές σχέσεις συνομηλίκων και εκπαιδευτικού, με στόχο την συνολική ευημερία των μαθητών.

Η οικοδόμηση ενός περιβάλλοντος πλούσιο σε ερεθίσματα, βοηθά τους μαθητές να αισθάνονται ότι μαθαίνουν αποτελεσματικά. Η UNICEF² έχει αναγνωρίσει τη σημασία της «διανοητικής και συναισθηματικής τόνωσης μέσω δομημένων ομαδικών δραστηριοτήτων όπως παιχνίδι, αθλητισμός, σχέδιο, θεατρική παράσταση και αφήγηση ιστοριών και την δημιουργία ευκαιριών ελεύθερης έκφρασης για τους μαθητές», με στόχο την δημιουργία ενός θεραπευτικού κλίματος μέσω της καλλιέργειας της αυτοεκτίμησης και της ταυτότητας. Έρευνες από τον κλάδο της νευρολογίας δείχνουν ότι τα διανοητικά τονωτικά περιβάλλοντα οδηγούν στην ανάπτυξη νευρώνων και στην αποτελεσματική μάθηση. Αυτό, με τη σειρά του, επηρεάζει θετικά τη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Η προσέλκυση του ενδιαφέροντος των μαθητών μέσω του εκπαιδευτικού υλικού και η προσαρμογή της διδασκαλίας στον τρόπο μάθησης των μαθητών μπορεί να προκαλέσει θετικά συναισθήματα. Αυτό επιτρέπει στις πληροφορίες να περνούν πιο γρήγορα μέσα από τα συναισθηματικά φίλτρα, βοηθώντας στην βέλτιστη σχηματοποίηση της πληροφορίας και τη μακροπρόθεσμη διατήρηση της μνήμης. Αυτό αυξάνει, επίσης, τις πιθανότητες οι πληροφορίες να φτάσουν στον μετωπιαίο λοβό, όπου συμβαίνουν οι ισχυρότερες γνωστικές διεργασίες. Αυτό είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν οι μαθητές εμπλέκονται σε ενεργητική μάθηση, που σημαίνει ότι συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα χρησιμοποιώντας ανώτερες γνωστικές διαδικασίες αντί να ακούν παθητικά το μάθημα. Η έρευνα δείχνει ότι οι μαθητές που συμμετέχουν σε ενεργητικές δραστηριότητες μάθησης έχουν περισσότερα νοητικά και μαθησιακά οφέλη και εσωτερικά κίνητρα για μάθηση και συμμετοχή, σε σύγκριση με τους μαθητές που προσεγγίζουν την μάθηση πιο παθητικά.

²UNICEF. 2009. The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergency: Teacher Training Manual.





Προώθηση της Ολιστικής Ανάπτυξης

Η εστίαση στην ολιστική ανάπτυξη αναγνωρίζει τις πολλαπλές ανάγκες του παιδιού, όπως η διατροφή, η υγεία, οι σχέσεις φροντίδας, η επικοινωνία, το παιχνίδι και οι κατάλληλες μαθησιακές δραστηριότητες. Η αντιμετώπιση αυτών των πολλαπλών αναγκών ενισχύει τους τρεις βασικούς αλληλένδετους τομείς της παιδικής ανάπτυξης: **τον σωματικό, τον γνωστικό και τον κοινωνικο-συναισθηματικό**. Η ανάπτυξη σε έναν τομέα επηρεάζει την ανάπτυξη στους άλλους τομείς, όπως τα γρανάζια σε έναν κινητήρα.

Η Σωματική ανάπτυξη αναφέρεται στις αισθητηριακές και κινητικές λειτουργίες του παιδιού, συμπεριλαμβανομένων των αδρών κινητικών δεξιοτήτων ή των μεγάλων κινήσεων των χεριών, των ποδιών ή ολόκληρου του σώματος (όπως το περπάτημα ή το λάκτισμα), λεπτές κινητικές δεξιότητες ή ο συντονισμός των χεριών, των δακτύλων και των ματιών (όπως το κράτημα ενός μολυβιού ή η γραφή), οπτική λειτουργία (όραση), ακουστική λειτουργία (ακοή), απτικό σύστημα (αφή); και ισορροπία.

Η Γνωστική ανάπτυξη αναφέρεται στις διαδικασίες σκέψης που εμπλέκουν τη μνήμη, την κατανόηση, την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων. Η γλωσσική ανάπτυξη θεωρείται επίσης μέρος της γνωστικής ανάπτυξης, αν και σχετίζεται στενά με τη σωματική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη. Για παράδειγμα, οι φυσικές ικανότητες της ακοής, η ανάπτυξη των φωνητικών χορδών και οι λεπτές κινητικές δεξιότητες επηρεάζουν την κατάκτηση της γλώσσας, όπως και η κοινωνικο-συναισθηματική χρήση της γλώσσας ως μορφή επικοινωνίας και αυτοέκφρασης.

Κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη αναφέρεται στην ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματά του και να χτίζει και να διατηρεί υγιείς σχέσεις με τους άλλους. Αυτό περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την ικανότητα να ρυθμίζει συμπεριφορές και εκφράσεις συναισθημάτων, την ικανότητα να διαβάζει και να κατανοεί με ακρίβεια τις συναισθηματικές καταστάσεις των άλλων και να αναπτύσσει την ενσυναίσθησή του για τους άλλους.



Σωματική Ανάπτυξη

- Ανάπτυξη (ύψος, βάρος)
- Αδρές κινητικές δεξιότητες (βάδισμα, άλμα) και λεπτές κινητικές δεξιότητες (ιχνηλασία, κράτημα εργαλείου γραφής)
- Συντονισμός και ισορροπία
- Αισθητηριακές λειτουργίες (ακοή, όραση, αφή, γεύση κλπ.)

Γνωστική Ανάπτυξη

- Μνήμη
- Επίλυση προβλήματος
- Λήψη αποφάσης
- Προ-μαθηματικές δεξιότητες (εντοπισμός αντικειμένων στο χώρο, κατανόηση των εννοιών του γεμάτου και του κενού, ταξινόμηση αντικειμένων, περιγραφή αντικειμένων, σύγκριση αντικειμένων)
- Γλωσσικές δεξιότητες (ανάπτυξη λεξιλογίου, τμηματοποίηση και χειρισμός ήχων)

Κοινωνικό-Συναισθηματική Ανάπτυξη

- Αναγνώριση συναισθημάτων (είμαι λυπημένος, είμαι χαρούμενος, φοβάμαι κλπ.)
- Ενσυναίσθηση και ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων
- Ικανότητα ηρεμίας, ρύθμισης των συναισθημάτων
- Παιζόντας παιχνίδια (μαθαίνοντας πώς να περιμένει τη σειρά του, μαθαίνοντας να διαπραγματεύεται κανόνες, συνεργασία κλπ.)
- Συνδέσεις και σχέσεις με οικογένεια, φίλους, το σχολείο και την κοινότητα
- Αυτοεκτίμηση (αίσθημα σημασίας, υπερηφάνεια, και αυτοπεποίθηση)
- Σεβασμός προς τους άλλους

Αν και οι δεξιότητες που αναφέρονται παραπάνω στους τρεις βασικούς αλληλένδετους τομείς της παιδικής ανάπτυξης είναι κρίσιμες, ΔΕΝ αφορούν συγκεκριμένα όλες τις σημαντικές δεξιότητες που θα μάθουν τα παιδιά στη σχολική τάξη. Έννοιες όπως η ηθική, η πνευματικότητα, η δημιουργικότητα, η καλλιτεχνική έκφραση και άλλες έννοιες που αποτελούν βασικά μέρη του σχολικού προγράμματος σπουδών συχνά σχετίζονται με ΟΛΟΥΣ τους παραπάνω τομείς.

Να θυμάμαι!

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν την ολιστική ανάπτυξη ενσωματώνοντας πτυχές κάθε τομέα στις δραστηριότητες και στον σχεδιασμό των μαθημάτων. Στην πραγματικότητα, μερικές από τις πιο αποτελεσματικές σχολικές δραστηριότητες προέρχονται από ΟΛΟΥΣ αυτούς τους τομείς ταυτόχρονα. Σκεφτείτε μια ομάδα παιδιών που εναλλάσσονται και παίζουν ένα παιχνίδι με σχοινάκι. Χρησιμοποιούν γνωστικές δεξιότητες (γλώσσα για το τραγούδι ενός τραγουδιού, μέτρημα κλπ.), κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες (εναλλαγή σειράς, τήρηση κανόνων, αλληλεπίδραση με φίλους) και σωματικές δεξιότητες (άλμα και συντονισμός χεριού-ματιού).





Δυσμενείς Παιδικές Εμπειρίες και Τοξικό Στρες

Τοξικό στρες: Όταν ένα παιδί βιώνει έντονες, συχνές και/ή παρατεταμένες αντιξοότητες – όπως σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση, χρόνια παραμέληση, κατάχρηση ουσιών ή ψυχική ασθένεια του γονέα, έκθεση στη βία και/ή σε συσσωρευμένα βάρη οικονομικής δυσπραγίας της οικογένειας – χωρίς επαρκή υποστήριξη ενηλίκων, τότε είναι ευάλωτο στην ανάπτυξη τοξικού στρες. Αυτό το είδος παρατεταμένης ενεργοποίησης των συστημάτων απόκρισης στο στρες μπορεί να διαταράξει την ανάπτυξη της «αρχιτεκτονικής» του εγκεφάλου και τα άλλα συστήματα οργάνων και να αυξήσει τον κίνδυνο για ασθένειες που σχετίζονται με το άγχος και την γνωστική εξασθένηση, ακόμη και στην ενήλικη ζωή.

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία που προέρχονται από έναν από τους μεγαλύτερους οργανισμούς παιδικής προστασίας στην Ελλάδα, το Χαμόγελο του Παιδιού, το 2020 αναφέρθηκαν περισσότερα από 2.000 περιστατικά δυσμενών παιδικών εμπειριών (Adverse Childhood Experience - ACE) για παιδιά ηλικίας 0 έως 18 ετών³. Επιπλέον, περίπου 31.000 εκτοπισμένα παιδιά αντιμετωπίζουν μια σειρά από στρεσογόνους παράγοντες και έχουν μειωμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες στην Ελλάδα⁴. Ένας μεγάλος αριθμός παιδιών-προσφύγων σχολικής ηλικίας που έχουν βιώσει συγκρούσεις και εκτοπίσεις, είναι ιδιαίτερα ευάλωτος στο τοξικό στρες.

Ένας εκπαιδευτικός μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο για ένα παιδί που βιώνει η ενδέχεται να βιώσει δυσμενείς παιδικές εμπειρίες, παρέχοντας ένα συνεπές και προστατευτικό περιβάλλον. Η έρευνα δείχνει ότι η γνωστική τόνωση, η ανταποκρινόμενη φροντίδα και οι σχέσεις φροντίδας, μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και να συμβάλουν στην υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου, ακόμη και σε περιόδους έντονου στρες στο σπίτι ή στην κοινότητα. Κατανοώντας τον αρνητικό αντίκτυπο του άγχους, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εργαστούν για να δημιουργήσουν ένα ασφαλές, ήρεμο, συνεπές και υποστηρικτικό περιβάλλον στην τάξη. Οι υποστηρικτικές τάξεις βασίζονται στην κοινή παραδοχή ότι τα παιδιά που έχουν βιώσει συγκρούσεις και κρίσεις χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη. Αυτό το εγχειρίδιο θα παρέχει στρατηγικές για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών και των φροντιστών στη δημιουργία θετικού περιβάλλοντος για να ευδοκιμήσουν τα μικρά παιδιά.

³ Πανελλήνια Στατιστική (2020) Αναφορές Παιδικής Κακοποίησης. Το Χαμόγελο του Παιδιού. Διαθέσιμο σε: https://www.homogenous.gr/media/uploads_file/2020/07/22/p1edqpe6qv1eek171p19r6v0tm3qr.pdf

⁴ Εύρεση λύσεων στην προσφυγική εκπαιδευτική κρίση της Ελλάδας (2020). Μια έκθεση για τον κόσμο τους. Διαθέσιμο σε: <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/RefugeeEducation-Report-240420-2.pdf>



Τοξικό στρες στα παιδιά

Εμπειρίες που προκαλούν επανειλημμένα υψηλά επίπεδα στρες στο παιδί μπορούν να βλάψουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Αυτές περιλαμβάνουν:

- όταν το παιδί ζει σε παρατεταμένα αγχωτικό περιβάλλον (φτώχεια, πείνα).
- όταν ένα παιδί είναι θύμα ή μάρτυρας βίας.
- όταν ένα παιδί πέφτει θύμα παραμέλησης (το παιδί δεν έχει έναν συνεπή, ενήλικο φροντιστή που να είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις ανάγκες του και να του παρέχει ανταποκρινόμενη φροντίδα).

Σε περιόδους κρίσεων ή συγκρούσεων, το περιβάλλον του παιδιού στο σπίτι και την κοινότητα μπορεί να προκαλέσει παρατεταμένο άγχος στο παιδί. Το άγχος έχει καταστροφική επίδραση στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, διαταράσσοντας τη δημιουργία συνάψεων και καταστρέφοντας ορισμένες από αυτές, κάτι που μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη μάθηση και τη συμπεριφορά.

Η Τάξη

Μια τάξη που υποστηρίζει την ευημερία των παιδιών πρέπει να είναι ασφαλής, προστατευτική και χωρίς διακρίσεις. Στην αρχή, κατά τη διάρκεια και μετά από μια κρίση, τα παιδιά χρειάζονται έναν ασφαλή χώρο για να παίξουν, να μάθουν και να αναπτυχθούν. Σχεδιάστε την τάξη σας για να ενισχύσετε τον ρόλο σας στην **προώθηση της ευημερίας των παιδιών**. Πρώτο και κύριο, **όλα τα παιδιά είναι ευπρόσδεκτα και υποστηρίζονται με συνέπεια**, ανεξαρτήτως φύλου, δυσκολίας ή αναπηρίας, εθνικότητας, θρησκείας ή πολιτιστικής ταυτότητας. Αυτό σημαίνει, επίσης, ότι ανεξάρτητα από το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, το υπόβαθρο ή την προσωπικότητα των γονέων, θα πρέπει να δίνονται στα παιδιά ίσες ευκαιρίες να παίξουν και να μάθουν. Ταυτόχρονα, αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει ότι η κρίση και ο εκτοπισμός επηρεάζουν την σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και αυξάνουν τον κίνδυνο κακοποίησης και εκμετάλλευσης, ακόμη και στα σχολεία. Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει οδηγίες και στρατηγικές για την αντιμετώπιση αυτών των κινδύνων.



Βασικά μηνύματα για τις τάξεις



κρατά τα παιδιά στο επίκεντρο της δικής τους μάθησης.

Μέσω της εξάσκησης των τεχνικών που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο και στο εκπαιδευτικό υλικό, οι εκπαιδευτικοί θα προωθήσουν τις τάξεις και τις μαθησιακές δραστηριότητες με βάση τις παρακάτω αρχές.

Το παιδί στο επίκεντρο: Οι ενήλικες στην τάξη δεν χρειάζεται να παίζουν πάντα τον πρωταγωνιστικό ρόλο – είναι οι διευκολυντές που παρέχουν δραστηριότητες βασισμένες στο παιχνίδι που οδηγούν τα παιδιά στη μάθηση. Το να επιτρέπεται στα παιδιά να κάνουν επιλογές είναι σημαντικό για να αποκτήσουν μια αίσθηση αυτοεκτίμησης και να επιδιώξουν τα ατομικά τους ενδιαφέροντα. Θα πρέπει να υπάρχουν ευκαιρίες για τα παιδιά να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι, είτε μόνα τους είτε σε μικρές ομάδες, με καθοδήγηση από ενήλικα ή αυτοκαθοδηγούμενα. Αυτό

κρατά τα παιδιά στο επίκεντρο της δικής τους μάθησης.

Βασισμένο σε παιχνίδι: Το παιχνίδι είναι η ‘δουλειά’ των παιδιών. Μέσα από τον ενεργό πειραματισμό και τις διασκεδαστικές και ελκυστικές δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν και αποκτούν σημαντικές δεξιότητες που χρησιμεύουν ως βάση για μελλοντική μάθηση και συμπεριφορά. Οι εκπαιδευτικοί και οι συντονιστές θα μάθουν να υποστηρίζουν διαφορετικούς τύπους παιχνιδιού, όπως σωματικό παιχνίδι, παιχνίδι με αντικείμενα, συμβολικό παιχνίδι, κοινωνικο-δραματικό παιχνίδι και παιχνίδι με κανόνες.

Βιωματική και ενεργητική μάθηση: Τα παιδιά μαθαίνουν με όλες τους τις αισθήσεις. Το να κάθεσαι σε ένα τραπέζι ή ένα γραφείο για περισσότερα από 10-15 λεπτά κάθε φορά δεν ευνοεί τη μάθηση στην πρώιμη παιδική ηλικία. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες εκμεταλλεύονται, επίσης, υπαίθριους χώρους, όπου είναι διαθέσιμοι, και παρέχουν προτάσεις για την διάταξη της τάξης (τα παιδιά μπορεί να κάθονται σε ένα τραπέζι, να στέκονται σε κύκλο, να κάθονται σε κύκλο στο πάτωμα) για να κρατούν το ενδιαφέρον των παιδιών.

Σχετικό και πρακτικό: Είναι σημαντικό η μάθηση να συνδέεται άμεσα με την καθημερινότητα που βιώνουν τα παιδιά και στην τάξη. Οι εκπαιδευτικοί και οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθήσουν να συμπεριλάβουν παραδείγματα και δραστηριότητες που είναι οικεία στα παιδιά από την καθημερινή τους ζωή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την χρήση αντικειμένων ή υλικών που είναι γνώριμα και οικεία στα παιδιά από τα σπίτια τους ή τις τοπικές αγορές.

Ανεξάρτητα και αυτοκατευθυνόμενα: Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν δοκιμάζουν πράγματα μόνα τους, κάνουν κάτι λάθος, προβληματίζονται και ενθαρρύνονται να ξεκινήσουν και να προσπαθήσουν. Είναι σημαντικό τα παιδιά να έχουν ευκαιρίες να μάθουν μόνα τους. Αυτό σημαίνει ότι ο παιδαγωγός θα πρέπει να επιτρέπει στα παιδιά να δημιουργούν το δικό τους έργο ή και ακόμη να κάνουν λάθη, καθώς είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.



Προσαρμογή σε διαφορετικούς τρόπους μάθησης: Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα με διαφορετικούς τρόπους. Κάποια παιδιά μαθαίνουν καλύτερα βλέποντας πράγματα, άλλα κάνοντας πράγματα μόνα τους, άλλα ακούγοντας κλπ.

Από το «γνωστό» στο «νέο»: Η μάθηση θα πρέπει να εισαχθεί χρησιμοποιώντας κάτι που ήδη γνωρίζουν τα παιδιά, τότε ο εκπαιδευτικός μπορεί να το συνδέσει με τη νέα δραστηριότητα/δεξιότητα. Αυτό ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση, καθώς ενισχύει την εμπιστοσύνη των παιδιών στις γνώσεις τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την κατάκτηση της γλώσσας, του γραμματισμού, των μαθηματικών, των επιστημονικών και των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων, καθώς τα μαθησιακά αποτελέσματα των παιδιών μπορούν να βελτιωθούν, όταν αναπτύσσουμε τις νέες έννοιες πάνω σε υπάρχουσες.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τεχνικές που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο για να...

Δημιουργήσουν ένα γαλήνιο περιβάλλον στην τάξη: είναι σημαντικό να αναπτυχθεί ένα ήρεμο, γαλήνιο και προβλέψιμο περιβάλλον στην τάξη. Τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή όταν γνωρίζουν πού βρίσκονται τα υλικά της τάξης και τα δικά τους προσωπικά αντικείμενα ή όταν οι εκπαιδευτικοί τοποθετούν τη δουλειά των παιδιών στους τοίχους της τάξης. Ενώ οι εκπαιδευτικοί και οι συντονιστές ενθαρρύνονται να είναι δημιουργικοί στην ανάπτυξη πολύχρωμων, ελκυστικών υλικών, θα πρέπει επίσης να έχουν κατά νου ότι τα παιδιά που έχουν βιώσει άγχος και αντιξοότητες μπορεί να έχουν υπερευαισθησία στην υπερδιέγερση, που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να εστιάζουν και να αναπτύσσουν κρίσιμες δεξιότητες αυτορρύθμισης.

Δημιουργήσουν ένα περιβάλλον με σεβασμό στη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη του κάθε παιδιού: Τα μοναδικά, κληρονομικά και μαθημένα χαρακτηριστικά κάθε παιδιού διαμορφώνουν τις συμπεριφορές και την ικανότητά του να μαθαίνει. Ενώ ορισμένα παιδιά μπορεί να φαίνονται σαν να μην μπορούν να συμπεριφέρονται σωστά ή να μάθουν στην τάξη, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να είναι υπομονετικοί και να προσπαθούν να κατανοήσουν την οπτική του παιδιού. Οι ικανοί εκπαιδευτικοί είναι σε θέση να εντοπίσουν τα παιδιά που χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη για να τα βοηθήσουν να αισθάνονται άνετα και ασφαλή, και να εντοπίσουν στρατηγικές που θα τα βοηθήσουν να μάθουν. Συχνά πρόκειται για μια μακρά διαδικασία δοκιμής νέων στρατηγικών, προβληματισμού σχετικά με την πρόοδο και προσαρμογής ή αναπροσαρμογής νέων στρατηγικών.

Να θυμάμαι!

Τα παιδιά πρέπει να έχουν...

- Ελευθερία κίνησης: Όταν είναι δυνατόν, είναι σημαντικό να δίνετε στα παιδιά την ελευθερία να κυκλοφορούν στην τάξη και να εξερευνούν.
- Ελευθερία επιλογής: Όταν είναι δυνατόν, είναι σημαντικό να αφήνετε τα παιδιά να επιλέγουν τις δραστηριότητές τους για να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους.
- Αισθήματα ασφάλειας και υποστήριξης: Τα παιδιά πρέπει πάντα να νιώθουν ασφάλεια και υποστήριξη στην τάξη.



Καθοδήγηση & συμβουλές για εκπαιδευτικούς

Για την διασφάλιση μιας ευαισθητοποιημένης στάσης κατά την παροχή δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στα παιδιά, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξετάσουν τους τύπους ευαισθησίας που πρέπει να λαμβάνονται ειδικά υπόψη. Η κοινωνική, συναισθηματική και σωματική μάθηση είναι σημαντική γιατί βοηθά τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις τραυματικές εμπειρίες, να συνυπάρξουν με τους άλλους και να πετύχουν στη ζωή. Ο εκπαιδευτικός καλείται να διατηρήσει μια ευαισθητοποιημένη στάση ως προς την ταυτότητα, τις ικανότητες και τις συγκεκριμένες εμπειρίες των παιδιών. Οι προτεινόμενες πρακτικές για καθεμία από αυτές τις πτυχές παρέχονται παρακάτω:

Ταυτότητα

- Λάβετε υπόψη σας εάν τα παιδιά από συγκεκριμένο υπόβαθρο περιθωριοποιούνται και αποτρέψτε τις διακρίσεις μέσα στην τάξη, προωθώντας ένα ισότιμο περιβάλλον.
- Μην ανέχεστε τα πειράγματα ή τον εκφοβισμό μεταξύ των παιδιών λόγω διαφορών.
- Μην ευνοείτε μια ομάδα έναντι των άλλων.
- Σταματήστε αμέσως κάθε είδους διάκριση/σύγκριση.
- Χρησιμοποιήστε σωστά την κρίση σας – μην βάζετε παιδιά από διαφορετικές ομάδες σε ζευγάρια στα πρώτα στάδια μιας παρέμβασης. Αργότερα θα είναι πιο εύκολο, καθώς τα παιδιά θα γνωρίζονται μεταξύ τους.
- Προσαρμόστε τις δραστηριότητες για να αντιμετωπίσετε τυχόν αρνητικές δυναμικές που μπορεί να προκύψουν λόγω του φύλου, όπως π.χ. να βεβαιωθείτε στις μεγαλύτερες ηλικίες ότι δεν υπάρχει φυσική επαφή που μπορεί να προκαλέσει αμηχανία. Σε αυτήν την περίπτωση χωρίστε την τάξη σε αγόρια και κορίτσια ή προσαρμόστε οποιαδήποτε συζήτηση ή δραστηριότητα που περιλαμβάνει μέρη του σώματος κλπ.

Ικανότητες

- Ενθαρρύνετε ένα περιβάλλον αποδοχής όπου όλα τα παιδιά αισθάνονται ότι έχουν έναν ασφαλή χώρο.
- Προσαρμόστε τις δραστηριότητες έτσι ώστε όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως δυσκολίας ή αναπτηρίας, να μπορούν να συμμετέχουν.
- Είναι σημαντικό να συμπεριλάβουμε όλα τα παιδιά ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Εμπειρίες

- Να είστε προσεκτικοί και να ενημερώνεστε για τυχόν εμπειρίες/σημαντικά γεγονότα που έχουν υποστεί τα παιδιά στην τάξη σας.
- Μην ασκείτε επιπλέον πίεση στα παιδιά να απαντήσουν σε ερωτήσεις.
- Εάν ένα παιδί ανασταθεί ενώ τα άλλα παιδιά είναι απασχολημένα ή σε μια ήσυχη ώρα, πηγαίνετε κοντά στο παιδί και ρωτήστε το πώς αισθάνεται. Αν δεν είναι σοβαρό, καθησυχάστε το και παρέχετε υποστήριξη.
- Εάν ένα παιδί βιώνει σοβαρή συναισθηματική δυσφορία, παραπέμψτε το στις κατάλληλες υπηρεσίες.
- Παρατηρήστε πώς αντιλαμβάνονται τα υπόλοιπα παιδιά ένα παιδί που εκφράζει δυσφορία. Μην επιτρέψετε να κρίνουν και βοηθήστε να δημιουργήσουν μια «κουλτούρα αποδοχής», όπου μπορούν να μοιράζονται τέτοιες κρίσεις και συναισθήματα.





Σημασία του παιχνιδιού

Το παιχνίδι, ως προνομιακό μέσο επικοινωνίας των παιδιών, τους επιτρέπει να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους και αποτελεί ιδανικό μέσο για την έναρξη συζητήσεων εστιασμένων σε θέματα που μερικές φορές μπορεί να είναι ευαίσθητα. Εναπόκειται στον εκπαιδευτικό να αξιολογήσει την ανάγκη ή όχι, να προσεγγίσει ορισμένα θέματα με τα παιδιά και να επιλέξει την κατάλληλη στιγμή. **Βασικές συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς παρέχονται στην ενότητα «Δραστηριότητες και Παιδική Προστασία», για την αντιμετώπιση θεμάτων όπως η προσωπική ασφάλεια, αντίστοιχες στρατηγικές και συμπεριφορά, η διαχείριση προσωπικών κινδύνων (αυτοπροστατευτική συμπεριφορά) κλπ.** Αντίστοιχα θέματα μπορούν, επίσης, να προσεγγιστούν με την χρήση διευκολυντικών ερωτήσεων που προτείνονται στο τέλος κάθε παιχνιδιού. Η ενσωμάτωση αυτών των θεμάτων είναι θεμελιώδης για την προστασία των παιδιών και εκτείνεται πέρα από πρακτικές και βασικές γνώσεις υγείας, υγιεινής ή διατροφής.

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, το παιχνίδι είναι θεμελιώδες για τη διατήρηση της υγείας, καθώς και για την προώθηση της ευημερίας και της ανάπτυξης των παιδιών. Ορισμένα άμεσα οφέλη είναι η «παροχή σημαντικής σωματικής άσκησης που αναπτύσσει αντοχή, έλεγχο της κίνησης του σώματος και αντιληπτική-κινητική ολοκλήρωση, η αξιολόγηση του πλαισίου και σημαντικών αξιών, η καθιέρωση κοινωνικών ρόλων και συμμαχιών· και η ενίσχυση της ψυχολογικής και φυσιολογικής ευεξίας και ανθεκτικότητας»⁵. Πέρα από αναφαίρετο δικαίωμα των παιδιών στο παιχνίδι, το παιχνίδι επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύξουν έναν ορισμένο αριθμό δεξιοτήτων ζωής για την καλύτερη προστασία του εαυτού τους. Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτογνωσίας τα βοηθούν να είναι πιο υπεύθυνα, να διεκδικούν, να επιλέγουν, να λαμβάνουν αποφάσεις, να αξιολογούν τους κινδύνους κλπ.

«Το παιχνίδι με τους άλλους απαιτεί συνεχή αναγνώριση, ανάγνωση και διαφοροποίηση των προθέσεων των άλλων και προσαρμογή συμπεριφορών ως απάντηση. Είναι προφανές ότι αυτά τα αλληλένδετα στοιχεία ενισχύουν το παιδικό ρεπερτόριο κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων⁶».

Επομένως, το παιχνίδι επιτρέπει την ανάπτυξη γενικών δεξιοτήτων (πνευματικών, συναισθηματικών και σωματικών) που βοηθά στην απόκτηση ή τροποποίηση ορισμένων στάσεων και συμπεριφορών προκειμένου να βελτιωθεί η ικανότητα μακροπρόθεσμης ανθεκτικότητας: αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αίσθημα ασφάλειας, συμμετοχή σε ομάδα κλπ. Το παιχνίδι είναι επίσης ένας μηχανισμός επιβίωσης και προστασίας, γιατί ενώ τα παιδιά παίζουν, δημιουργούν τη δική τους ευημερία, σύμφωνα με τους Bradshaw et al. 2007⁷. Πράγματι, μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά εξωτερικεύουν τις παρορμήσεις και τον εσωτερικό τους κόσμο σε ένα ασφαλές περιβάλλον που τα βοηθά να ανασυγκροτήσουν τον εαυτό τους και να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους.

⁵Burghardt, G. M (2005). *The Genesis of animal play: Testing the limits*. Cambridge, MA: MIT Press.

⁶Pellis, S. and Pellis, V. (2009). *The Playful Brain: Venturing to the Limits of Neuroscience*. Oxford: One world Publications.

⁷Bradshaw, J., Hoelscher, P. and Richardson, D. (2007). Ένας δείκτης της παιδικής ευημερίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση. *Έρευνα κοινωνικών δεικτών* 80: 133–177.



Η Μέθοδος

Βιωματική μάθηση σε τρεις φάσεις

Υπάρχουν κύριες διαφορές μεταξύ του παραδοσιακού τρόπου διδασκαλίας, που βασίζεται στη μετάδοση πληροφοριών, και του βιωματικού τρόπου που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τη θεωρία μέσα από την βιωμένη εμπειρία. Δεν είναι μάθηση με τη σχολική έννοια, αλλά μάλλον μια διαδικασία μεταμόρφωσης.



Μπορείτε να επιλέξτε μια δραστηριότητα ή ένα παιχνίδι που θα βρείτε στο παράρτημα δραστηριοτήτων/παιχνιδιών σε αυτό το εγχειρίδιο για να εφαρμόσετε την συγκεκριμένη μεθοδολογία. Επίσης, μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν τη μέθοδο για τις δικές σας δραστηριότητες και παιχνίδια στην τάξη, ακολουθώντας τα βήματα που παρέχονται. Αυτή η "μέθοδος των τριών φάσεων" επιφέρει αλλαγές στις στάσεις και τις ικανότητες, και βοηθάει τους εκπαιδευτικούς να μάθουν πώς να διευκολύνουν την ανάπτυξη των παιδιών και πώς να συμβάλλουν στη διεύρυνση των προσωπικών τους ικανοτήτων. Για να φτάσουμε σε έναν ορισμένο αριθμό εσωτερικών αλλαγών, χρησιμοποιούμε **μια συγκεκριμένη μέθοδο που εμπνέεται από τη θεωρία της «μάθησης μέσω της εμπειρίας».**

Απλοποιήσαμε την ιδέα που αναπτύχθηκε από τον Kolb στο παρακάτω διάγραμμα:

Φάση 1: Πρώτη πρακτική εμπειρία (practice). Αφού λάβουν οδηγίες (σύντομες και σαφείς), τα παιδιά ανακαλύπτουν και βιώνουν ένα νέο παιχνίδι.



Φάση 2: Παύση για συζήτηση και ανατροφοδότηση (ανάλυση του τι έχει συμβεί και προτάσεις για βελτιώσεις που πρέπει να γίνουν). Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ο εκπαιδευτικός σταματά το παιχνίδι, μαζεύει τα παιδιά και τα ρωτά αν υπήρχαν δυσκολίες (κατανόησης, τεχνικές, σχεσιακές) ή προτάσεις για το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Φάση 3: Δεύτερη ενεργή εμπειρία (εφαρμογή και βελτίωση). Τα παιδιά βιώνουν το παιχνίδι για δεύτερη φορά, πιο συνειδητά, καθώς η προσοχή τους έχει εστιάσει σε κάποια σημαντικά στοιχεία.

Αυτή τη στιγμή λαμβάνει χώρα η αληθινή μάθηση και η ποιότητα του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας βελτιώνεται. Η έκφραση της εμπειρίας φέρνει ένα μέρος του λογικού (κεφάλι) σε μια κιναισθητική

(σώμα) και συναισθηματική (καρδιά) εμπειρία, επιτρέποντας τη συνειδητή βελτίωση των ενεργειών και των συμπεριφορών.

- Η ενεργός συμμετοχή των παιδιών είναι απαραίτητη σε αυτή τη μέθοδο μάθησης. Όλα προέρχονται από αυτά και επιστρέφουν σε αυτά, χάρη στη διαμεσολάβηση του παιδαγωγού.
- Αυτός ο κύκλος μπορεί να επαναληφθεί όσο συχνά επιθυμείτε, με αρκετές παύσεις για ανατροφοδότηση, μέχρι να επιτευχθούν οι στόχοι και να ενισχυθούν οι επιθυμητές συμπεριφορές.
- Αυτή η μέθοδος απαιτεί ο παιδαγωγός να μην παίζει με τα παιδιά, αλλά να παραμένει εκτός παιχνιδιού, να διατηρεί μια συγκεκριμένη απόσταση και να παρατηρεί την πρόοδο του παιχνιδιού και τις συμπεριφορές των παιδιών.

Με περισσότερες λεπτομέρειες

▪ Προγραμματισμός (πριν)

Ο χρόνος προετοιμασίας είναι ανεκτίμητος για τη διασφάλιση της ποιότητας της μάθησης που γίνεται με τα παιδιά. Ο προγραμματισμός είναι ένα κεντρικό εργαλείο για την εξέταση των στόχων που επιθυμεί κανείς να επιτύχει, πώς μπορεί να τους επιτύχει, με ποιες δραστηριότητες και πώς να αξιολογήσει το αποτέλεσμα που επιδιώκεται. Στην περίπτωση τακτικών δραστηριοτήτων με μια ομάδα παιδιών, ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι σαφής σχετικά με το εάν ο στόχος τους είναι ψυχοκοινωνικός ή ψυχαγωγικός. Αν αποφασίσουν να μην βάλουν στόχους και θέλουν να αφήσουν τα παιδιά να παίξουν ή να δημιουργήσουν «μόνο για διασκέδαση», τότε θα πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν μιλούν για δραστηριότητες με ψυχοκοινωνικό σκοπό, ακόμα κι αν γνωρίζουμε ότι η ευχαρίστηση και η απόλαυση έχουν από μόνα τους ευεργετική επίδραση στην ευημερία του παιδιού. Ωστόσο, εάν οι στόχοι είναι ψυχοκοινωνικοί, ο εκπαιδευτικός πρέπει να αφιερώσει χρόνο για να σκεφτεί τα ακόλουθα σημεία: πού θέλουν να πάνε την ομάδα τους; ποιες δεξιότητες και ποιες συμπεριφορές θέλουν να δουν να αναπτύσσονται στα παιδιά σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες τους; ποια μαθήματα θέλει να πάρει η ομάδα;

Ένα σχέδιο μπορεί να χρειαστεί να υποστεί προσαρμογές κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας δραστηριότητας. Η ικανότητα του εκπαιδευτικού να προσαρμόζει και να τροποποιεί την δραστηριότητα, ανάλογα με αυτό που βλέπει και αισθάνεται είναι εξίσου σημαντική με την οργάνωση και τον προγραμματισμό. Το να γνωρίζετε πώς να αυτοσχεδιάζετε μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμο σε περίπτωση απρόβλεπτων συνθηκών όπου π.χ., μπορεί να λείπει εξοπλισμός ή όταν το μέγεθος της ομάδας ποικίλλει απροσδόκητα.

▪ Προπαρασκευαστικό στάδιο

Ο απαιτούμενος εξοπλισμός εξαρτάται από τις προγραμματισμένες δραστηριότητες. Μπορεί να είναι απογοητευτικό για τους συμμετέχοντες εάν κάτι λείπει. Μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια συγκέντρωσης και να δυσχεράνει την εκ νέου ανάκτηση της προσοχής τους, ειδικά όταν έχουμε να κάνουμε με παιδιά.

▪ Πρώτος πειραματισμός – υλοποίηση (κατά τη διάρκεια)



Αφού διοθούν οδηγίες (σαφείς και περιεκτικές), τα παιδιά ανακαλύπτουν και δοκιμάζουν το παιχνίδι.

- **Παρακολούθηση**

Μετά από αρκετό χρόνο παιχνιδιού, ο εκπαιδευτικός σταματά το παιχνίδι, φέρνει τα παιδιά κοντά σε έναν κύκλο και τα ρωτά σε τι δυσκολεύτηκαν και πώς μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του παιχνιδιού. Δίνονται προτάσεις για ακριβείς διορθώσεις και βελτιώσεις. Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει σημαντικά σημεία που αντιστοιχούν στους στόχους (όπως ειλικρίνεια, καλύτερη επικοινωνία κλπ.) και ξεκινά το παιχνίδι.

- **Δεύτερος πειραματισμός**

Τα παιδιά δοκιμάζουν το παιχνίδι για δεύτερη φορά, πιο συνειδητά αυτή τη φορά γιατί γνωρίζουν ορισμένα σημαντικά στοιχεία.

- **Αξιολόγηση (μετά)**

Τα παιδιά μιλούν για αυτή τη δεύτερη εμπειρία και η μάθηση γίνεται βίωμα. Ο εκπαιδευτικός προσέχει τι συνέβη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού όσον αφορά τις σχέσεις και συζητά αυτό που είδε μέσα από ερωτήσεις και απαντήσεις. Αυτές οι παύσεις για ανατροφοδότηση μπορούν να πραγματοποιηθούν όσο συχνά χρειάζεται ή για αρκετές ημέρες, μέχρι να επιτευχθεί ο καθορισμένος στόχος ή/και η επιθυμητή συμπεριφορά. Η επανάληψη της ίδιας δραστηριότητας ή παιχνιδιού δεν είναι ποτέ βαρετή για τα παιδιά. Είναι στην πραγματικότητα ένα βασικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Ο στόχος πρέπει να είναι ακριβής και το παιχνίδι πρέπει να προσαρμόζεται στο επίπεδο των παιδιών (πρόοδος και παραλλαγή του παιχνιδιού).

Συμβουλές για δασκάλους

- Για δημιουργικές δραστηριότητες, είναι σημαντικό να έχετε όσο το δυνατόν περισσότερα διαθέσιμα υλικά: από εφημερίδες και περιοδικά, μέχρι ανακυκλωμένα αντικείμενα, καθώς και χρώματα, μολύβια, μαρκαδόρους κλπ.
- Το περιεχόμενο μιας συνεδρίας καθορίζεται από την ομάδα-στόχο, τους στόχους, τον χρόνο και τον διαθέσιμο εξοπλισμό.
- Συμπεριλάβετε εικόνες εκτός από οδηγίες για παιδιά που δεν καταλαβαίνουν τη γλώσσα. Διδάσκοντας στα παιδιά τη γλώσσα που θα χρειαστούν μέσω εικόνων για να συμμετάσχουν στο παιχνίδι θα βελτιώσει περαιτέρω τις γλωσσικές τους ικανότητες και θα τονώσει την αυτοπεποίθησή τους.

Να Θυμάμαι!



Πριν από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες και παιχνίδια με τους μαθητές, κρίνεται απαραίτητο να οικοδομήσετε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Για να το κάνετε αυτό, προτείνουμε να διαβάσετε προσεκτικά και να ακολουθήσετε τα επόμενα βήματα. Φροντίστε να επωφεληθείτε από τις συμβουλές που παρέχονται σε κάθε βήμα!





BHMA 1

Δημιουργώντας το κατάλληλο περιβάλλον και συνθήκες

Τα παιδά μαθαίνουν μέσα από την αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους και τα πράγματα γύρω τους. Οι δάσκαλοι μπορούν να δημιουργήσουν τις τάξεις τους με τρόπο που να προωθεί τη μάθηση για μικρά παιδιά, παρέχοντάς τους πολλές διαφορετικές ευκαιρίες για να παίζουν και να εξερευνούν μαζί.

Ο Φυσικός Χώρος

Η τάξη πρέπει πάντα να είναι ένας χώρος που υποστηρίζει την ευημερία των παιδιών – να είναι ασφαλής, φωτεινή, φιλόξενη και διαδραστική, με αρκετό χώρο για να μαθαίνουν όλοι και να παίζουν μαζί!

Δημιουργία μιας ασφαλούς τάξης

- Δημιουργήστε τους κανόνες της τάξης και αναρτήστε τους στον τοίχο. Θα πρέπει να είναι γραμμένοι απλά, με καθαρά και μεγάλα γράμματα. Συμπεριλάβετε μια εικόνα δίπλα σε κάθε κανόνα για να υπενθυμίσετε στα παιδιά πώς εφαρμόζεται ο κανόνας.
- Οι αίθουσες διδασκαλίας που βρίσκονται σε ισόγειο και χωρίς σκαλοπάτια είναι πιο ασφαλείς και πιο προσβάσιμες για όλα τα παιδιά. Εάν τα σκαλοπάτια είναι αναπόφευκτα, βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν φορητές ή σταθερές ράμπες και η κουπαστή είναι στο ύψος των παιδιών. Οι εύκολα προσβάσιμοι χώροι είναι πιο ασφαλείς για όλα τα παιδιά και τους ενήλικες!
- Εξετάστε το χώρο για αιχμηρές άκρες ή γωνίες, ιδιαίτερα εκείνες που θα μπορούσαν να είναι στο ύψος των παιδιών. Απομακρύνετε ή καλύψτε αιχμηρές άκρες ή γωνίες που μπορεί να είναι επικίνδυνες για τα μικρά παιδιά.
- Επιθεωρήστε τα έπιπλα και τους κάδους για να βεβαιωθείτε ότι δεν προεξέχουν βίδες κλπ.
- Ελέγχετε τακτικά την τάξη για σπασμένα αντικείμενα, τα οποία μπορεί να είναι αιχμηρά και/ή επικίνδυνα.
- Τακτοποιήστε την τάξη στο τέλος κάθε μέρας για να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν θα σκοντάψουν σε αντικείμενα (αυτό μπορεί να γίνει μια συμμετοχική δραστηριότητα με τα παιδιά και να προστεθεί στις καθημερινές ρουτίνες).
- Καθαρίστε γρήγορα τυχόν υγρά.
- Μην αφήνετε επικίνδυνα, ή μη, είδη υγιεινής όπου τα παιδιά θα μπορούσαν να τα αγγίζουν ή να τα βάλουν στο στόμα τους.
- Τακτοποιήστε την τάξη με τρόπο που να σας επιτρέπει να βλέπετε όλα τα παιδιά όλη την ώρα. Αυτό σημαίνει να διατηρείτε τον χώρο ανοιχτό και να μην δημιουργείτε περιοχές όπου τα παιδιά θα κρύβονται από κάδους, τραπέζια ή καρέκλες.
- Μάθετε πού μπορείτε να βρείτε το κουτί πρώτων βοηθειών.



Δημιουργία πλούσιου περιβάλλοντος για μικρότερες ηλικίες

Ένα περιβάλλον με πλούσιο αναρτημένο έντυπο υλικό είναι ένας χώρος όπου τα παιδιά έχουν πολλές ευκαιρίες να δουν και να μάθουν. Μπορούμε να προετοιμάσουμε τα παιδιά να μάθουν να διαβάζουν, να γράφουν και να κατανοούν τη γλώσσα εκθέτοντάς τα σε έντυπο υλικό με διαφορετικούς τρόπους. Αν και τα παιδιά μπορεί να μην είναι έτοιμα να διαβάσουν τα ίδια το κείμενο, θα μάθουν μέσω της παρατήρησης ότι η γλώσσα αντιπροσωπεύεται από γράμματα και λέξεις. Ακόμη και για τα παιδιά μεγαλύτερων ηλικιών, είναι σημαντικό η τάξη να είναι «πλούσια σε έντυπο υλικό». Για παράδειγμα, μπορείτε να ενισχύσετε τις ομοιότητες μεταξύ των μαθητών φτιάχνοντας ένα μεγάλο διάγραμμα τοίχου ή μεμονωμένα σχήματα στα οποία οι μαθητές αναφέρουν μερικά από τα αγαπημένα τους πράγματα (φαγητό, χόμπι, τηλεοπτικό πρόγραμμα κλπ.). Αυτό θα δείξει στους μαθητές τι κοινό έχουν και μπορεί να αποτελέσει πηγή για μελλοντικές δραστηριότητες.

Ο Κύκλος, τα Κέντρα Μάθησης & η Γωνιά Ήρεμίας

Η περιοχή του κύκλου είναι εκεί όπου το μάθημα μπορεί να ξεκινά και να τελειώνει κάθε μέρα. Είναι ένας φιλόξενος, άνετος χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να τραγουδήσουν, να μιλήσουν, να κινηθούν και να αλληλοεπιδράσουν ως κοινότητα στην τάξη. Ο κύκλος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το χαιρετισμό των παιδιών κατά την έναρξη και λήξη του μαθήματος, για την διδασκαλία νέων εννοιών, την ανάγνωση ιστοριών δυνατά και την έναρξη ή συζήτηση άλλων δραστηριοτήτων όπου συμμετέχει ολόκληρη η τάξη. Στο τέλος της ημέρας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον κύκλο για να συγχαρείτε τα παιδιά για τις επιτυχίες τους, να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις και να ολοκληρώσετε τη σχολική μέρα με ένα θετικό αποχαιρετισμό. Ο κύκλος είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος στην τάξη για τα παιδιά σε οποιαδήποτε ηλικία και δεν είναι δύσκολο να το δημιουργήσετε! Η περιοχή του κύκλου πρέπει να είναι:

- Αρκετά μεγάλη ώστε οι εκπαιδευτικοί και όλα τα παιδιά να μπορούν να κάθονται στο πάτωμα σε κύκλο.
- Κοντά σε έναν τοίχο όπου μπορούν να τοποθετηθούν υλικά στο ύψος των παιδιών (ώστε να μπορούν εύκολα να τα δουν ενώ κάθονται στο έδαφος).
- Φωτεινή, πολύχρωμη και άνετη (π.χ., μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαξιλάρια ή ένα μεγάλο ύφασμα).
- Ο χώρος του κύκλου δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται ως χώρος αποθήκευσης, ή να καταργηθεί.

Ο χώρος του κύκλου θα πρέπει να έχει τουλάχιστον:

- Αναρτημένους τους κανόνες της τάξης.
- Αναρτημένα τα ονόματα των παιδιών.

Εάν υπάρχει μια μεγάλη τάξη ή μια τάξη ένταξης, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να είναι σε θέση να δημιουργήσουν **κέντρα μάθησης**. Τα κέντρα μάθησης είναι χώροι στην τάξη που έχουν δημιουργηθεί για διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων. Τα παιδιά θα έχουν χρόνο να εξερευνούν τα κέντρα μάθησης κάθε μέρα και οι δραστηριότητες στα κέντρα μάθησης θα αλλάζουν περιοδικά για να διασφαλίζεται ότι τα παιδιά εξασκούν βασικές δεξιότητες για το επίπεδό τους. Κάποιες φορές τα παιδιά θα μπορούν να επιλέξουν ένα κέντρο μάθησης για επίσκεψη για να κάνουν μια ειδικά προγραμματισμένη δραστηριότητα, και άλλες φορές θα μπορούν να επιλέξουν ελεύθερα να



μετακινηθούν μεταξύ των κέντρων μάθησης όπως επιθυμούν. Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε ένα μαθηματικό κέντρο, όπου τα παιδιά μαθαίνουν να μετράνε, να ομαδοποιούν μοτίβα, σχήματα κλπ. και να εφαρμόζουν άλλες πρώιμες μαθηματικές δεξιότητες ή να αναπτύσσουν μικρές κινητικές δεξιότητες, επίλυση προβλημάτων και κοινωνικές σχέσεις μέσω της εργασίας και της ανταλλαγής με άλλους. Τα υλικά για το κέντρο μαθηματικών μπορεί να περιλαμβάνουν άβακα, απλά αντικείμενα που μπορούν να μετρηθούν (π.χ., κουμπιά, φασόλια κοκ). Άλλα κέντρα μάθησης μπορεί να είναι το γλωσσικό κέντρο (π.χ., με βιβλία και είδη γραφής) ή ένα κέντρο εξερεύνησης (π.χ., με επιτραπέζια).



Η Γωνιά της Ηρεμίας διαφέρει από τα άλλα κέντρα στην τάξη. Η γωνιά της ηρεμίας είναι ένα μικρό, ήσυχο μέρος όπου τα παιδιά μπορούν να είναι μόνα, να ηρεμήσουν, να σκεφτούν τα συναισθήματα και να ξεκουραστούν. Στη γωνιά της ηρεμίας, τα παιδιά αισθάνονται άνετα και προστατευμένα. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν κατά νου ότι θα πρέπει να «εκπαιδεύσουν» τα παιδιά για το πώς να χρησιμοποιούν τη γωνιά της ηρεμίας και ποιος είναι ο σκοπός της. Είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να διδάξετε στα παιδιά τεχνικές αυτοδιαχείρισης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όποτε χρειάζονται ένα

διάλειμμα. Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν να πάνε στη γωνιά της ηρεμίας ανά πάσα στιγμή. Ο παιδαγωγός μπορεί επίσης να ζητήσει από ένα παιδί να επισκεφτεί τη γωνιά της ηρεμίας εάν πιστεύει ότι το παιδί χρειάζεται ένα διάλειμμα από την ομάδα. Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να δυσκολευτούν στην αρχή και μπορεί να χρειαστούν επιπλέον υποστήριξη. Δεν υπάρχει καθορισμένος χρόνος που ένα παιδί πρέπει να μείνει στη γωνιά της ηρεμίας. Επιπλέον, η γωνιά της ηρεμίας δεν πρέπει ποτέ να είναι τιμωρητική. Θα πρέπει πάντα να είναι ένα μέρος για θετική και ήρεμη σκέψη. Για να δημιουργήσετε μια γωνιά ηρεμίας, μπορείτε: Να επιλέξετε μια ήσυχη γωνιά της τάξης, να χαρακτηρίσετε τον χώρο ξεκάθαρα ως τη γωνιά της ηρεμίας και να τον κάνετε ένα άνετο μέρος για να κάθονται τα παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν άνετα μαξιλάρια, χαλιά, φυτά, χαρούμενες εικόνες κλπ.

BHMA 2

Δημιουργία υποστηρικτικού και φροντιστικού περιβάλλοντος

Οι αίθουσες διδασκαλίας πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να παρέχουν ένα υποστηρικτικό, συνεπές και περιποιητικό περιβάλλον για ΟΛΑ τα παιδιά. Αυτό απαιτεί ειδικές ρυθμίσεις για να διασφαλιστεί ότι οι αίθουσες διδασκαλίας είναι ασφαλείς και προσβάσιμες.

Η ατμόσφαιρα της τάξης

Ασφαλείς Αίθουσες Διδασκαλίας

- **Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην προστασία από την κακοποίηση και την εκμετάλλευση:** Όλες οι αίθουσες διδασκαλίας πρέπει να προστατεύουν τα παιδιά από σωματική κακοποίηση, συναισθηματική κακοποίηση (όπως ταπείνωση, εκφοβισμό ή ντροπή), σεξουαλική κακοποίηση (όπως βιασμό, σεξουαλική εκμετάλλευση ή έκθεση παιδιών σε πορνογραφικό υλικό), παραμέληση (αποτυχία να καλύψει τις αναπτυξιακές ανάγκες του παιδιού ή αδυναμία παροχής ασφάλειας) και εκμετάλλευση.
- **Εργασία με συστήματα παραπομπής προστασίας παιδιών:** Οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και οι διευθυντές σχολείων θα πρέπει να συνεργαστούν με τις τοπικές υπηρεσίες παιδικής προστασίας και το προσωπικό για τη δημιουργία συστημάτων παραπομπής για περιπτώσεις παραμέλησης, κακοποίησης ή εκμετάλλευσης, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη και φροντίδα. Η χαρτογράφηση των συστημάτων παραπομπής για την προστασία των παιδιών θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της δημιουργίας οποιασδήποτε προστατευτικής τάξης.
- **Φροντίδα για παιδιά που χωρίζονται από τους συνήθεις φροντιστές:** Σε καταστάσεις κρίσης, τα παιδιά μπορεί να αποχωρίζονται από τους συνήθεις φροντιστές, κάτι που μπορεί να είναι εξαιρετικά αγχωτικό και επιζήμιο για την ανάπτυξή τους. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να συνεργαστούν με τους φροντιστές αυτών των παιδιών για να εξασφαλίσουν ότι λαμβάνουν υποστήριξη και καθοδήγηση από τις υπηρεσίες παιδικής προστασίας και να συζητήσουν τις αναπτυξιακές ανάγκες των μικρών παιδιών.
- **Σεβαστείτε την εμπιστευτικότητα:** Η εμπιστευτικότητα είναι η υποχρέωση ότι οι πληροφορίες σχετικά με ένα άτομο που αποκαλύπτονται σε μια σχέση εμπιστοσύνης δεν θα κοινοποιούνται ή θα διατίθενται σε μη εξουσιοδοτημένα άτομα χωρίς συναίνεση. Αυτό σημαίνει ότι εάν ένα παιδί μοιραστεί μια προσωπική ιστορία κακοποίησης με έναν ενήλικα στην τάξη, ο ενήλικας μπορεί να τη μοιραστεί μόνο με το καθορισμένο πρόσωπο που είναι υπεύθυνο για ζητήματα παιδικής προστασίας (π.χ., τον διευθυντή) που θα παρέχει υποστήριξη στο παιδί. Δεν θα πρέπει να αποκαλύπτεται, εκτός αν κριθεί απαραίτητο, σε άλλους εκπαιδευτικούς, γονείς, παιδιά ή μέλη της κοινότητας.



- **Υποχρεωτική αναφορά:** Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να τηρούν τα εθνικά και τοπικά πρότυπα υποχρεωτικής αναφοράς για ύποπτες περιπτώσεις ή παραμέληση και κακοποίηση. Οι διευθυντές, οι σχολικοί ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί θα πρέπει να παρέχουν εκπαιδευση και καθοδήγηση σχετικά με αυτό.

Συμπεριληπτικές Τάξεις

- **Συμμετοχή με νόημα:** Ο στόχος της ένταξης δεν είναι απλώς να φέρουν τα παιδιά με διαφορετικό υπόβαθρο στις γενικές τάξεις. Ο στόχος είναι μάλλον να διασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά μαθαίνουν και ενθαρρύνονται να μάθουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Όλα τα παιδιά μπορούν να μάθουν και πρέπει να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες ανάπτυξης της πρώιμης και όψιμης παιδικής ηλικίας. Είναι σημαντικό όλες οι στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στην τάξη να βασίζονται σε αυτήν την αρχή.
- **Παιδιά κάθε εθνικής, θρησκευτικής, κοινωνικοοικονομικής, πολιτιστικής προέλευσης:** Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα να παρακολουθούν ποιοτικά σχολικά προγράμματα και είναι ευθύνη των εκπαιδευτικών, των διευθυντών των σχολείων, των αρχηγών της κοινότητας και των γονέων/φροντιστών να διασφαλίσουν ότι όλα τα παιδιά είναι ευπρόσδεκτα και ενθαρρύνονται να παρακολουθήσουν. Αυτό απαιτεί κατανόηση των διαφόρων αναγκών των παιδιών από διαφορετικά υπόβαθρα. Προκειμένου να διευκολυνθεί η μετάβαση από το σπίτι στην τάξη, ο εκπαιδευτικός συστήνεται να χρησιμοποιεί αντικείμενα, τραγούδια και δραστηριότητες που αντικατοπτρίζουν το διαφορετικό υπόβαθρο των παιδιών στην τάξη.
- **Παιδιά με αναπηρίες:** Τα παιδιά με αναπηρίες θα πρέπει να γίνονται δεκτά στην τάξη ως μέρος της κοινότητας, καθώς έχουν τις ίδιες ανάγκες στην μάθηση, στη φροντίδα και στο παιχνίδι. Αυτό απαιτεί τη χρήση στρατηγικών για την αντιμετώπιση τυχόν δύσκολων συμπεριφορών και φυσικών εμποδίων που μπορεί να αντιμετωπίσουν για την πρόσβαση και τη συμμετοχή στην τάξη, την ανάπτυξη ισχυρής σχέσης με τον φροντιστή του παιδιού και την οικοδόμηση των δυνατοτήτων του παιδιού για την προώθηση της αίσθησης σεβασμού και εκτίμησης στη διαφορετικότητα. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να συνεργαστούν με τους γονείς, το παιδί και τους συνομηλίκους για να κάνουν τις κατάλληλες τροποποιήσεις στις δραστηριότητες της τάξης και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή παιδιών με αναπηρίες.
- **Ευαισθησία ως προς το φύλο:** Στο μεγαλύτερο μέρος του κόσμου, τα κορίτσια και οι γυναίκες αντιμετωπίζουν εμπόδια και διακρίσεις που έχουν μεγάλη επίδραση στην καθημερινότητά τους. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να διασφαλίσει ότι αυτές οι πρακτικές που ενθαρρύνουν τις διακρίσεις δεν συμβαίνουν εντός της τάξης. Οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια στην τάξη δεν πρέπει να ενισχύουν τα στερεότυπα των φύλων (για παράδειγμα, να επιτρέπουν στα κορίτσια να καθοδηγούν το συμμάζεμα της τάξης χωρίς την ίση συμμετοχή των αγοριών) και όλα τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς να ονομάζουν δραστηριότητες ως πράγματα που μόνο «κορίτσια» ή «αγόρια» κάνουν.
- **Γλωσσικά ανταποκρινόμενη τάξη:** Συχνά μπορεί να βρεθείτε να διδάσκετε παιδιά που μιλούν μια γλώσσα διαφορετική από τη γλώσσα διδασκαλίας. Είναι κρίσιμο να αναπτυχθεί μια τάξη που να ανταποκρίνεται περισσότερο στις γλωσσικές ανάγκες των παιδιών ώστε να αισθάνονται ότι ανήκουν στην τάξη και να μπορούν να συμμετέχουν στα παιχνίδια. Για παράδειγμα, οι αίθουσες διδασκαλίας θα είναι ασφαλέστερες και το έντυπο υλικό γίνεται πλούσιότερο εάν υπάρχουν πολύγλωσσες σημάνσεις που διασφαλίζουν ότι όλα τα παιδιά και οι γονείς μπορούν να αναγνωρίσουν τους βασικούς κανόνες. Αυτό επίσης διασφαλίζει πως τα παιδιά που έχουν δεύτερη γλώσσα τα ελληνικά, ανήκουν εξίσου στην ομάδα.



Δώστε επιλογές

Στην πρώιμη και όψιμη παιδική ηλικία, τα παιδιά μαθαίνουν να είναι ανεξάρτητα και νιώθουν περήφανα όταν κάνουν πράγματα μόνα τους. **Όταν τα παιδιά αισθάνονται υπερηφάνεια στην τάξη, νιώθουν ικανά, είναι συνειδητοποιημένα και αισιόδοξα.** Όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν τραυματικά γεγονότα, μπορεί να χάσουν την αυτοπεποίθηση και την θέλησή τους να δοκιμάσουν ή να ανακαλύψουν πράγματα μόνα τους. Το αίσθημα υπερηφάνειας παρακινεί τα παιδιά και τους εμπνέει την αγάπη για τη μάθηση.

Το να δίνετε στα παιδιά επιλογές τους δείχνει ότι τα εμπιστεύεστε και αυξάνει τα συναισθήματα αυτοπεποίθησης και υπερηφάνειας. Τα παιδιά πρέπει πάντα να γνωρίζουν τις προσδοκίες σας όταν κάνουν επιλογές. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν να κάνουν την επιλογή που θα τους επιτρέψει να ανταποκριθούν καλύτερα στις προσδοκίες.

Γρήγορες συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Προσφέρετε στα παιδιά διαφορετικούς τρόπους εξάσκησης δεξιοτήτων (Για παράδειγμα, «Θα ήθελες να διαβάσεις την παράγραφο, ή να επαναλάβεις τις νέες λέξεις στο τέλος;»).
- Χρησιμοποιήστε την επιλογή ως τρόπο για να δώσετε θετική πειθαρχία (Για παράδειγμα, «Βλέπω ότι δυσκολεύεσαι να ηρεμήσεις. Θες να καθίσεις δίπλα στον φίλο σου και να προσπαθήσεις να ηρεμήσεις ή θα ήθελες να κάτσεις σε άλλο θρανίο;»).
- Βεβαιωθείτε ότι οι επιλογές είναι κατάλληλες για την ηλικία και τις ικανότητες των παιδιών (Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί χρειάζεται βοήθεια στην τουαλέτα, δώστε του την επιλογή να πάει με υποστήριξη).

Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία τεχνικών με ερωτήσεις

Η χρήση διαφορετικών τύπων ερωτήσεων και δραστηριοτήτων με μεμονωμένα παιδιά, σε μικρές ομάδες ή με ολόκληρη την ομάδα βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται περισσότερο αφοσιωμένα στο στόχο και επιτρέπει στον εκπαιδευτικό να παρατηρεί αποτελεσματικά τη μάθηση και να εμπλέκει όλα τα παιδιά. Τέτοιες τεχνικές δίνουν σε όλους επιλογές συμμετοχής και βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται σαν ένα πολύτιμο μέρος της ομάδας. **Το να νιώθουν μέρος μιας κοινότητας κάνει τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια, υποστήριξη και ευεξία.** Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο τα παιδιά νιώθουν συμπόνια, αισθάνονται ότι ανήκουν, υποστηρίζονται και νοιάζονται για τους συνομηλίκους τους, θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν την αίσθηση ότι ανήκουν στην τάξη. Η αίσθηση του ανήκειν είναι μια στρατηγική προστασίας για τα παιδιά να ανταποκρίνονται στο άγχος και το τραύμα.

Τύποι ερωτήσεων

Η χρήση ερωτήσεων στην τάξη είναι μια δοκιμασμένη τεχνική για την προώθηση της ενεργητικής μάθησης που έχουν σκοπό την αλληλεπίδραση μέσα στην τάξη, δηλαδή την αυθεντική και διαλεκτική



επικοινωνία (Jacobsen et al, 2009)⁸. Οι ερωτήσεις μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή των μαθητών, να προκαλέσουν διαδικασίες κριτικής σκέψης, να τους εμπλέξουν στο μάθημα, να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους και να υποστηρίξουν την ανεξάρτητη σκέψη. Οι ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα μάθημα. Οι ερωτήσεις που παρουσιάζονται πριν από την έναρξη ενός μαθήματος είναι ένα καλό εργαλείο για την εισαγωγή ενός θέματος και για να κάνουν τους μαθητές να σκεφτούν τι θα μάθουν και πώς συνδέεται με αυτά που ήδη γνωρίζουν. Οι ερωτήσεις κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος είναι σημαντικό να ελέγχουν την κατανόηση και μπορούν να έχουν τη μορφή απλής ανάκλησης ή κριτικής σκέψης. Οι ερωτήσεις μετά το μάθημα χρησιμεύουν ως πρόσθετη πρακτική στη χρήση των νέων πληροφοριών και δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να κάνουν τις ερωτήσεις ξεκάθαρες, να περιμένουν μερικά δευτερόλεπτα σιωπηλά για να δώσουν χώρο στους μαθητές να απαντήσουν με εποικοδομητικό τρόπο. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ερωτήσεων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας:

- 1. Πραγματολογικές ερωτήσεις:** πρόκειται για έλεγχο της κατανόησης και της βασικής απομνημόνευσης. Ένα παράδειγμα είναι: «Ποιο είναι το ατομικό βάρος του υδρογόνου;»
- 2. Διευκρινιστικές ερωτήσεις:** αυτό γίνεται για να δοθεί σαφήνεια τόσο στους μαθητές όσο και στον δάσκαλο. Ένα παράδειγμα είναι: «Τι εννοείς με...;» ή «Μπορείς να μου δώσεις ένα παράδειγμα;»
- 3. Ανοιχτές ερωτήσεις:** αυτό γίνεται για να επεκταθεί το εύρος της απάντησης ενός μαθητή. Ένα παράδειγμα είναι: «Γνωρίζετε άλλους τύπους...» ή «Πώς θα ίσχυε αυτό σε έναν διαφορετικό χαρακτήρα της ιστορίας;»
- 4. Επεξηγηματικές ερωτήσεις:** πρόκειται για τη διερεύνηση του συλλογισμού ενός μαθητή και την επέκταση της διαδικασίας σκέψης. Ένα παράδειγμα είναι: «Είπες ότι πιστεύεις ότι... είναι η πιο λογική επιλογή. Ποιοι είναι οι λόγοι για αυτήν την απόφαση;»
- 5. Υποθετικές ερωτήσεις:** αυτός είναι ένας τρόπος για να κατανοήσουν οι μαθητές την κατανόηση πιο περίπλοκων ζητημάτων ή να προκαλέσουν μια διαδικασία κριτικής σκέψης. Παραδείγματα είναι «Αν μπορούσατε να λύσετε ένα από τα προβλήματα του κόσμου, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;»
- 6. Ερωτήσεις με ανακατεύθυνση:** Όταν ένας μαθητής κάνει μια ερώτηση που πιστεύετε ότι είναι πολύτιμη για τη σκέψη της τάξης, ανακατευθύνετε την ερώτηση σε όλους τους μαθητές. Θα πρέπει να εξετάσουν την ερώτηση και να βρουν τη δική τους απάντηση.

Μερικές συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς σχετικά με την αποτελεσματική ερώτηση είναι:

- Κάντε ερωτήσεις που είναι απλές και ξεκάθαρες.
- Κάντε ερωτήσεις για συγκεκριμένο σκοπό.

⁸ Jacobsen, D. A., Eggen, P. D., & Kauchak, D. P. (2009). Methods for Teaching. Terjemahan Fawait, A. & Anam, K. Edisi ke-8. Yogyakarta: Pustaka Pelajar



- Αφήστε 10" έως 15" μετά την υποβολή μιας ερώτησης πριν ζητήσετε την απάντηση από ένα μαθητή.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ανταποκριθούν ακόμα κι αν δεν είναι σίγουροι και δώστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Αναγνωρίστε τις σωστές απαντήσεις από τους μαθητές.
- Ρωτήστε για τις απαντήσεις των μαθητών για να τους βοηθήσετε να ξεκαθαρίσουν τις ιδέες και τις διαδικασίες συλλογισμού.
- Κάντε συνειδητές προσπάθειες να κάνετε ερωτήσεις που απαιτούν διαδικασίες κριτικής σκέψης.
- Ρωτήστε όλα τα παιδιά εξίσου.

Διασκεδαστικές τεχνικές για μια αποτελεσματική ερώτηση είναι:

- **Κάλεσμα προς όλους:** Ζητήστε από όλα τα παιδιά να απαντήσουν σε μια ερώτηση σηκώνοντας τα δάχτυλά τους (Για παράδειγμα, «Έχει ήλιο σήμερα;» Τα παιδιά σηκώνουν τους αντίχειρές τους στον αέρα για «ναι» και τους αντίχειρες προς τα κάτω για «όχι».)
- **Δώστε στα παιδιά ευκαιρίες να μοιραστούν τη δουλειά τους με άλλους.** Γυρίστε και μιλήστε: Κάντε μια ερώτηση και, στη συνέχεια, προσκαλέστε τα παιδιά να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με έναν συνομήλικο που κάθεται κοντά τους.
- **Κάντε απλές ανοιχτές ερωτήσεις.** Αυτά είναι ερωτήματα που δεν έχουν συγκεκριμένη απάντηση. Συνήθως είναι ερωτήσεις με «πώς» ή «γιατί» (Για παράδειγμα, «Πώς αισθάνεσαι σήμερα;» «Γιατί νιώθεις έτσι;»).
- **Τροποποιήστε τις τεχνικές σας. Χρησιμοποιήστε άλλες τεχνικές εκτός από το να ζητάτε από τα παιδιά να επαναλάβουν μετά από εσάς!**

Δημιουργήστε και αναθέστε ουσιαστικές εργασίες

Μια άλλη τεχνική είναι να παρέχετε ευκαιρίες στους μαθητές να συνεισφέρουν ουσιαστικά στο περιβάλλον της τάξης και του σχολείου τους. **Αυτό προάγει τη συνεργασία και το αίσθημα της κοινότητας της τάξης, κάνοντας τους μαθητές να αισθάνονται πολύτιμα μέλη της ομάδας.** Μπορείτε να παρέχετε δίκαιες, μη καταχρηστικές και κατάλληλες εργασίες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά, για να νιώθουν σημαντικά μέλη της τάξης, αλλά και να αισθάνονται αλληλοϋποστήριξη. Επιπλέον, αυτές οι εργασίες δίνουν στα παιδιά μια θετική διέξοδο για την ενέργειά τους και βοηθούν να διασφαλίσουν ότι έχουν την υποστήριξη που χρειάζονται για να συνεχίσουν να ακολουθούν τους κανόνες και τις ρουτίνες της τάξης.

Ένα σημαντικό στοιχείο της αίσθησης του ανήκειν είναι η αίσθηση ότι κάποιος συνεισφέρει κάτι πολύτιμο στην τάξη. Μελέτες έδειξαν ότι ο ρόλος της συνεργασίας σε έργα στην τάξη σχετίζεται στενά με την αίσθηση του ανήκειν. Όταν οι μαθητές εργάζονται μαζί σε ένα πρότζεκτ ή μια εργασία, αισθάνονται ότι μπορούν να συνεισφέρουν ουσιαστικά, γεγονός που αυξάνει τη θετική συμπεριφορά μεταξύ των συμμαθητών και τα θετικά συναισθήματα.

Το αίσθημα του ανήκειν στο σχολείο μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά και τους νέους που πλήριττονται από κρίσεις. Οι μαθητές μπορούν να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη και τις θετικές σχέσεις με τις κοινωνικές ομάδες και τις κοινότητές τους, που μπορεί να έχουν χαθεί από εμπειρίες εκτοπισμού, καταστροφή κοινωνικών δομών ή και λόγω της βίας. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο τα παιδιά βιώνουν συμπόνια, φροντίδα και συμπερίληψη θα χρησιμεύσει στην εκ νέου οικοδόμηση της αίσθησης του ανήκειν.



Βοηθός τάξης

Κάθε μέρα, ένα παιδί μπορεί να οριστεί ως ο **Βοηθός τάξης**. Αυτός ο ρόλος θα πηγαίνει από μαθητή σε μαθητή, έτσι ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να γίνουν ο βοηθός της τάξης. Είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να συμμετέχουν στη δραστηριότητα ή να τους ανατίθεται τυχαία ο ρόλος και να μη γίνονται διακρίσεις ή να χρησιμοποιείται για να ενισχύσει τα στερεότυπα του φύλου. Ο βοηθός της τάξης ανακοινώνεται στην αρχή της ημέρας. Στη συνέχεια, το παιδί βοηθά τον εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά της τάξης καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει το να ξεκινάει ένα τραγούδι, να προπορεύεται, ή να βοηθάει τον εκπαιδευτικό σε διάφορες μικρές εργασίες. Στο τέλος της ημέρας, ο βοηθός της τάξης θα έχει πάντα την ευκαιρία να μοιραστεί ένα κομμάτι της δουλειάς του για το οποίο είναι περήφανος. Όλα τα παιδιά πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες να γίνουν βοηθοί στην τάξη, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με αναπηρίες. Η ανάθεση εργασιών ανάλογες των δυνατοτήτων τους στις επικοινωνιακές και αναπτυξιακές δεξιότητες, θα ενισχύσει την αυτοεκτίμησή τους και θα ενθαρρύνει τον σεβασμό τους από τους άλλους. Το να είσαι βοηθός της τάξης δίνει στα παιδιά την αίσθηση ότι ανήκουν, δείχνοντας ότι εκτιμώνται, ότι είναι υπεύθυνα, και ικανά να αλληλο-υποστηρίζονται στην τάξη τους.

Εκτός από τον Βοηθό της τάξης, μπορούν να δοθούν ουσιαστικές εργασίες σε όλα τα παιδιά:

- Άλλες ευκαιρίες μπορεί να περιλαμβάνουν την τακτοποίηση της τάξης και τη βοήθεια του εκπαιδευτικού με διάφορες εργασίες, ή τη βελτίωση του φυσικού περιβάλλοντος γύρω από το σχολείο ή την κοινότητα μέσω κοινοτικών έργων καλλωπισμού, όπως η φύτευση ενός μικρού σχολικού κήπου ή ο καθαρισμός της αυλής του σχολείου.
- Μια άλλη ευκαιρία είναι η υποστήριξη από συνομηλίκους (peer mentoring), ή η διδασκαλία μικρότερων ηλικιών, η οποία είναι επωφελής και για τα δύο μέρη για την ανάπτυξη της αίσθησης του ανήκειν μέσω του δεσμού, ενώ παράλληλα δίνει στους μαθητές ευκαιρίες να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες.
- Ένας τρόπος ανάθεσης εργασιών τυχαία είναι ο εκπαιδευτικός να γράψει το όνομα κάθε μαθητή σε ένα κομμάτι χαρτί και να τραβήξει τα ονόματα από ένα δοχείο ή να σημειώσει εργασίες σε χαρτί και να ζητήσει από τους μαθητές να επιλέξουν από ένα μέσα από το δοχείο.
- Για τον περαιτέρω εμπλούτισμό αυτής της εμπειρίας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να κατευθύνουν σε συζητήσεις σχετικά με τις εμπειρίες των μαθητών και τα αποτελέσματα της υπηρεσίας τους.

Μικρή ομαδική εργασία

Η ομαδική εργασία είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την ενίσχυση των θετικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών, παρέχοντας παράλληλα καλές ευκαιρίες μάθησης. **Η έρευνα δείχνει ότι οι μαθητές μαθαίνουν και διατηρούν περισσότερες πληροφορίες όταν εργάζονται ομαδικά σε περιβάλλοντα μικρών ομάδων. Σε μικρές ομάδες με ουσιαστικές και ενδιαφέρουσες εργασίες, οι μαθητές ενεργοποιούνται αντί να λαμβάνουν παθητικά πληροφορίες.** Επίσης, η χρήση ομαδικής εργασίας ενθαρρύνει τη θετική κοινωνικοποίηση και τη φιλία μεταξύ των μαθητών, ενώ αποθαρρύνει την προκατάληψη, τις διακρίσεις και τον αποκλεισμό. Παρέχει στους μαθητές ευκαιρίες να ανταλλάξουν ιδέες μεταξύ τους, να νιώθουν περήφανοι για την ολοκλήρωση μιας απαιτητικής αποστολής από κοινού και να συνεργαστούν με μαθητές διαφορετικών καταβολών, ηλικιών και φύλων.



Η ομαδική εργασία δίνει ευκαιρίες σε πιο αδύναμους μαθητές να λάβουν βοήθεια και υποστήριξη από τους πιο δυνατούς μαθητές, καθώς επίσης βοηθά τους δυνατούς μαθητές να μάθουν, εξηγώντας και διδάσκοντας. Επιτρέπει επίσης στους μαθητές να συμμετέχουν σε πιο απαιτητικές εργασίες που μπορούν να επιτευχθούν μέσω της ομαδικής προσπάθειας. Επιπλέον, η ομαδική εργασία μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν άλλες σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες, όπως η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων, η ηγεσία, η ενσυναίσθηση και η επίλυση συγκρούσεων.

- Η ομαδική εργασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε σημείο του μαθήματος για να καθορίσει την κατανόηση ενός θέματος από τους μαθητές, να αφήσει χρόνο να εξασκήσουν νέες δεξιότητες ή απλώς να αλλάξει το ρυθμό.
- Είναι σημαντικό η διαδικασία της ομαδικής εργασίας να είναι προγραμματισμένη, να την έχετε εξηγήσει καλά και να είναι στο κατάλληλο επίπεδο.
- Οι εργασίες θα πρέπει να απαιτούν **αλληλεξάρτηση** έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν κίνητρα να συμμετέχουν στην ομάδα και να προωθήσουν την αίσθηση της ομαδικής συνοχής μέσω της συνεργασίας για έναν κοινό στόχο με τρόπο που απαιτεί συνεργασία.
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να παρατηρεί τις ομάδες για να βεβαιωθεί ότι είναι σε καλό δρόμο και κατανοούν την εργασία.
- Στο τέλος της ομαδικής εργασίας, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ανακοινώσει ότι ο χρόνος έχει τελειώσει και ενδεχομένως να επιτρέψει στις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους ως ευκαιρία να παρουσιάσουν το τελικό τους προϊόν, ώστε να μπορούν να γιορτάσουν τη δουλειά τους ως ομάδα.

Γρήγορες συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς

- Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος της ομάδας συμμετέχει. Αυτό απαιτεί πολύ σαφείς οδηγίες και ενεργή συμμετοχή από όλες τις ομάδες κατά τη διάρκεια του χρόνου εργασίας. Κινηθείτε στην τάξη για να ενθαρρύνεται τις ομάδες, να κάνετε ερωτήσεις και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά συμμετέχουν.
- Καθορίστε σαφείς κατευθυντήριες γραμμές και δώστε παραδείγματα πριν ξεκινήσει η ομαδική εργασία. Αυτό περιλαμβάνει επίσης την επίδειξη της απαιτούμενης συμπεριφοράς και ευγένειας στις συζητήσεις ολόκληρης της τάξης – την ακρόαση με προσοχή, τον σεβασμό, την ενθάρρυνση κλπ.
- Χωρίστε τα παιδιά τυχαία σε ομάδες χρησιμοποιώντας διασκεδαστικές στρατηγικές, π.χ., μια διασκεδαστική συμβουλή για τυχαία διαίρεση σε ομάδες είναι να αρχίσετε να ονομάζετε κάθε μαθητή με κάποιο φρούτο.





Δημιουργία ενός προβλέψιμου περιβάλλοντος

Είναι σημαντικό τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή και προστατευμένα. Έχοντας μια καθορισμένη ρουτίνα και γνωρίζοντας τι αναμένεται από τους μαθητές, τους κάνει να νιώθουν σταθεροί και ασφαλείς. Η αίσθηση του ελέγχου οδηγεί σε μια αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας.

Συν-δημιουργώντας τους κανόνες

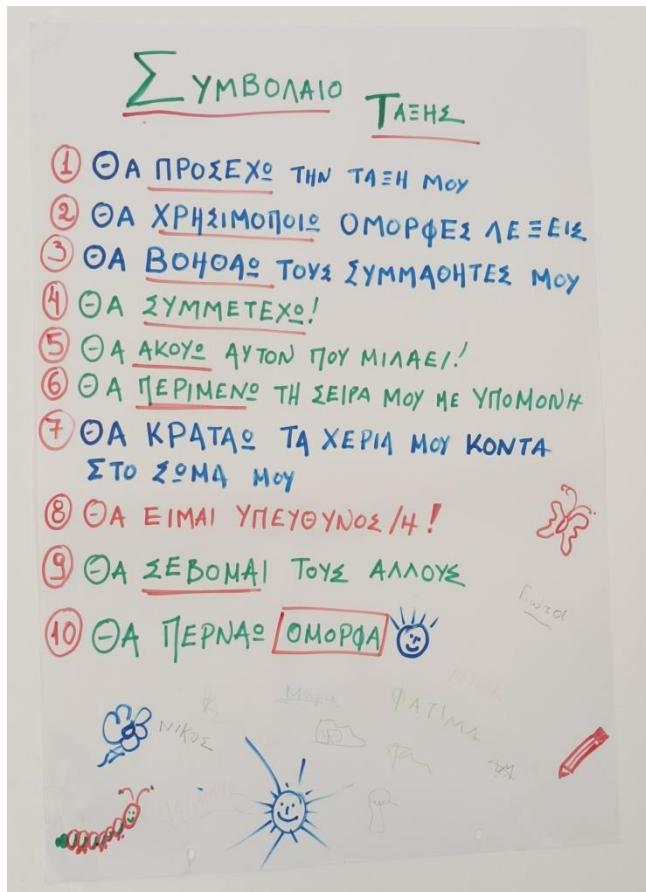
Η εμπλοκή των μαθητών στην κατανόηση και τη δημιουργία κανόνων που θα διέπουν τη συμπεριφορά στην τάξη μπορεί να αναπτύξει την αίσθηση του ελέγχου και να δημιουργήσει ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον. Η θέσπιση σαφώς καθορισμένων κανόνων στην τάξη συμπληρώνει τις ρουτίνες της τάξης (δείτε παρακάτω), ενισχύει την αίσθηση σταθερότητας και ηρεμίας της ατμόσφαιρας. Ο καθορισμός εύλογων προσδοκιών είναι ένα σημαντικό μέρος της οικοδόμησης της αίσθησης ελέγχου των παιδιών και θα τα βοηθήσει να κατανοήσουν αποδεκτές συμπεριφορές στην τάξη, καθώς και τις συνέπειες των μη αποδεκτών συμπεριφορών. Επιτρέποντας στα παιδιά να συμμετάσχουν στη δημιουργία κανόνων στην τάξη, τους δίνει τη δυνατότητα να οικειοποιηθούν τις συμπεριφορές τους και το περιβάλλον της τάξης. Η συν-δημιουργία κανόνων στην τάξη (μαζί με τα παιδιά) δείχνει επίσης σεβασμό γι' αυτά και τις ανάγκες τους, ενισχύοντας το θετικό κλίμα.

Όταν οι μαθητές νιώθουν μια αίσθηση ελέγχου στο σχολείο, νιώθουν μια αίσθηση σταθερότητας. Νιώθουν ασφάλεια και ξέρουν ότι δεν θα συμβεί τίποτα τρομακτικό. Νιώθουν ότι η μέρα τους είναι προβλέψιμη και ξέρουν και καταλαβαίνουν τι να περιμένουν και τι αναμένεται από αυτούς. Η αίσθηση του ελέγχου μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά και τους νέους, των οποίων η καθημερινή ζωή και η αίσθηση σταθερότητας έχουν διαταραχθεί από τον εκτοπισμό, τη σύγχυση και τη βία. Η είσοδος ή η επιστροφή σε ένα υποστηρικτικό και δομημένο σχολικό περιβάλλον δημιουργεί μια ρουτίνα και βοηθά τους μαθητές να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο της ημέρας τους. Όταν τα παιδιά που πλήρη τονται από κρίση αποκτούν μια αίσθηση ελέγχου, προάγει την ευημερία τους και την αίσθηση της ελπίδας για το μέλλον. Επιτρέπει επίσης στα παιδιά να αναπτύσσουν με φυσικό τρόπο την ανθεκτικότητά τους, αλλά και ικανότητες αυτοθεραπείας.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς, μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να κάνουν προτάσεις για τους κανόνες της τάξης προκειμένου να δημιουργήσουν το **Συμβόλαιο της τάξης**. Το Συμβόλαιο της τάξης χρησιμεύει ως ένα συνεργατικά δημιουργημένο πλαίσιο που ορίζει τις προσδοκώμενες συμπεριφορές στην τάξη. Κάποια βασικά σημεία για τη δημιουργία κανόνων από κοινού είναι:





1. Εργαστείτε με τα παιδιά για να αναπτύξουν τη δική τους συμφωνία, για να ορίσετε κατευθυντήριες γραμμές για το πώς θέλουν να συνεργαστούν μεταξύ τους.
2. Ίσως χρειαστεί να προτρέψετε και να καθοδηγήσετε με πρόσθετες ιδέες.
3. Η τάξη δεν πρέπει να έχει περισσότερους από 10 κανόνες.
4. Αναρτήστε κανόνες με εικόνες και απλές λέξεις σε ένα μέρος όπου τα παιδιά μπορούν να τους δουν εύκολα.
5. Πείτε στα παιδιά ποιες θα είναι οι συνέπειες για την παραβίαση των κανόνων.
6. Υπενθυμίζετε συχνά στα παιδιά τους κανόνες που δημιουργήσατε.
7. Να δίνετε πάντα ευκαιρίες στα παιδιά να εξασκούν τους κανόνες.
8. Δείξτε εμπράκτως πώς είναι να ακολουθεί κανείς τους κανόνες και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο. Τα παιδιά μαθαίνουν μιμούμενα εσάς!

Καθιέρωση ρουτίνας

Η ρουτίνα στην τάξη δημιουργεί σταθερότητα στην ημέρα του παιδιού. Ένα προβλέψιμο πρόγραμμα σε συνδυασμό με ένα δομημένο περιβάλλον δίνει στο παιδί το αίσθημα ασφάλειας και ελέγχου. Ταυτόχρονα, οι ρουτίνες επιτρέπουν στα παιδιά να κάνουν κάποιες επιλογές σε κάποιες στιγμής της ημέρας. Η εισαγωγή και η ανασκόπηση της ρουτίνας στην τάξη θα πρέπει να είναι μια διασκεδαστική, ευχάριστη δραστηριότητα, έτσι ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ότι τους ανήκει το καθημερινό τους πρόγραμμα και να απολαμβάνουν να το ακολουθούν.

Υπάρχουν απλές δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην καθιέρωση μιας ρουτίνας, όπως ο χαιρετισμός των παιδιών ονομαστικά το πρωί καθώς μπαίνουν στο σχολείο/στην τάξη, η ανασκόπηση του προγράμματος της τάξης και των στόχων του μαθήματος κάθε μέρα και η έναρξη/λήξη της κάθε ημέρας με τον ίδιο τρόπο, όπως με μια άσκηση ενσυνειδητότητας στον κύκλο (δείτε την επόμενη ενότητα), ή μια σύντομη συνάντηση στην τάξη για να συζητήσετε τι έμαθαν μέσα στην ημέρα ή μελλοντικά θέματα/μαθήματα που θα τους ενδιέφεραν. Επίσης, το να προσφέρετε θετικά μηνύματα στο τέλος της ημέρας και να λέτε στους μαθητές ότι θα χαρείτε να τους δείτε αύριο προσθέτει ένα άλλο θετικό στοιχείο στη ρουτίνα. Για τους μικρότερους μαθητές, αυτό θα μπορούσε να είναι με τη μορφή ενός τραγουδιού που εμπεριέχει ενθαρρυντικά λόγια.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Αποφασίστε ποιες ρουτίνες θέλετε να χρησιμοποιούν τα παιδιά κάθε μέρα και σχεδιάστε πώς θα τις πραγματοποιήσετε. Για παράδειγμα, αναρωτηθείτε, πώς και πού θα κάθονται τα παιδιά



όταν είμαστε όλοι μαζί στην περιοχή του κύκλου; Υπάρχουν άλλες ρουτίνες που θέλω να εφαρμόσω για να κάνω την τάξη μας να λειτουργεί πιο ομαλά κάθε μέρα;

- Στην αρχή της χρονιάς, διδάξτε ρητά στα παιδιά κάθε ρουτίνα που θέλετε να χρησιμοποιούν κάθε μέρα: εξηγήστε τη ρουτίνα, πείτε στα παιδιά γιατί είναι σημαντική η ρουτίνα και ζητήστε από τα παιδιά να την εξασκήσουν τρεις φορές. Συνεχίστε να δείχνετε και να εξασκείτε κάθε ρουτίνα μέχρι να γίνει αυτόματη για όλους. Αυτό θα πάρει λίγο χρόνο – αλλά δεν πειράζει!
- Εάν μια ρουτίνα πρόκειται να αλλάξει, ενημερώστε τα παιδιά πριν από την αλλαγή και δώστε τους χρόνο να εξασκηθούν στη νέα ρουτίνα.
- Χαιρετίστε τα παιδιά χρησιμοποιώντας τα ονόματά τους όταν φτάνουν στην τάξη.
- Ρυθμίστε ένα καθημερινό πρόγραμμα/ημερολόγιο και μοιραστείτε το με τα παιδιά. Εμφανίστε το πρόγραμμα με απλές εικόνες και λέξεις και ακολουθήστε το πρόγραμμα κάθε μέρα.
- Έναρξη και λήξη του μαθήματος στην ώρα του.
- Ξεκαθαρίστε πώς αυτό που μαθαίνουν τα παιδιά συνδέεται με αυτό που έμαθαν προηγουμένως.
- Ξεκινήστε και τελειώστε το μάθημα με τον ίδιο τρόπο κάθε μέρα, με μια δραστηριότητα καλωσορίσματος και μια δραστηριότητα λήξης της σχολικής μέρας.



Ένα παράδειγμα για τη δημιουργία μιας ρουτίνας στην τάξη: Η δραστηριότητα με το αλεξίπτωτο

Άνοιγμα αλεξίπτωτου στην αρχή της ημέρας ή πριν από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα



1. Βάλτε όλα τα παιδιά να σταθούν σε έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για τη δραστηριότητα «Άνοιγμα Αλεξίπτωτου».
3. ΠΕΙΤΕ >Στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα φανταστικό διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο; Το αλεξίπτωτο είναι ο «ασφαλής χώρος» μας. Ό,τι συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι παραμένει στον 'χώρο ασφαλείας'. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν στον ασφαλή μας χώρο. Αυτό είναι ένα μέρος όπου όλοι είναι ασφαλείς να κάνουν όπως νιώθουν και να συμμετέχουν ελεύθερα.
4. Εφόσον το αλεξίπτωτο είναι διπλωμένο, πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε μαζί στο κέντρο, σταθείτε κοντά. Όλοι πρέπει να πιάσουν μια γωνία και μετά να το ανοίξουν διάπλατα σε κύκλο.
5. Ο καθένας από εμάς θα προσποιηθεί ότι έχει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα (ή ένα σχήμα, μια χειρονομία, ένα ζώο και ούτω καθεξής). Αυτό το χρώμα αντιπροσωπεύει το πώς νιώθετε σήμερα. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι χρώμα έχετε σήμερα. Στη συνέχεια θα πάμε γύρω και θα μοιραστούμε το χρώμα μας.
6. Μοιραστείτε πρώτα το χρώμα σας και μετά ζητήστε από όλους να μοιραστούν το δικό τους χρώμα.
7. ΠΕΙΤΕ > Θυμηθείτε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου τα πάντα είναι εμπιστευτικά και όλοι είναι ασφαλείς να κάνουν όπως αισθάνονται και να συμμετάσχουν. Το αλεξίπτωτο παραμένει ανοιχτό για την υπόλοιπη ώρα, ημέρα ή δραστηριότητα.

Να θυμάμαι!



Οι ρουτίνες δεν είναι άκαμπτες δομές που δεν μπορούν ποτέ να αλλάξουν. Θα πρέπει να είναι ευέλικτες και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών. Για παράδειγμα, εάν μια δραστηριότητα δεν λειτουργεί καλά ή εάν τα παιδιά δεν δείχνουν ενδιαφέρον, μερικές φορές είναι καλύτερο να τερματίσετε τη δραστηριότητα και να μεταβείτε στο επόμενο στοιχείο του προγράμματος. Για δραστηριότητες που λειτουργούν καλά, μπορεί επίσης να είναι σκόπιμο να παραταθεί ο χρόνος για αυτήν τη δραστηριότητα. Τα παιδιά θα πρέπει επίσης να κληθούν να κάνουν πρόσθετες προτάσεις για δραστηριότητες ή για νέα κέντρα εκμάθησης.





Επανάληψη πληροφοριών

Τα παιδιά είναι πρόθυμα να μάθουν, αλλά εξακολουθούν να βρίσκουν τον καλύτερο τρόπο για να το κάνουν. Όταν ακούν, βλέπουν ή κάνουν κάτι πολλές φορές, γίνεται πιο εύκολο για αυτά να το θυμούνται στο μέλλον. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσετε λίγα λεπτά στην αρχή μιας ομαδικής δραστηριότητας για να ελέγχετε τι μάθανε στη δραστηριότητα της προηγούμενης ημέρας.

Να θυμάμαι!



Η επανάληψη είναι χρήσιμη για τα παιδιά. Αν χρειάζονται κάτι να επαναληφθεί, θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να το επαναλάβετε. Είναι σημάδι ότι εργάζονται σκληρά για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και είναι πρόθυμοι να πετύχουν!

Η επανάληψη πληροφοριών συνδυάζοντας διαφορετικά μέσα επικοινωνίας (λέξεις, χειρονομίες, μίμηση, σχέδια κλπ.) θα βοηθήσει όλα τα παιδιά να μάθουν.

Δείξτε υπομονή. Συνεχίστε να εξηγείτε στα παιδιά πώς να ακούνε και να παίζουν μαζί με σεβασμό, και σιγά σιγά οι δεξιότητες ακρόασής τους θα βελτιωθούν και η ανάγκη για επανάληψη θα μειωθεί.

Μην περιμένετε τα παιδιά να σας ζητήσουν να επαναλάβετε κάτι. Αν δείτε ένα παιδί να δυσκολεύεται, ίσως χρειάζεται απλώς μια υπενθύμιση για το τι πρέπει να κάνει.





BHMA 3

Χρησιμοποιήστε θετική πειθαρχία & κατάλληλες συνέπειες

Η εφαρμογή κανόνων με δίκαιο και συνεπή τρόπο είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την ενίσχυση της αίσθησης ελέγχου των μαθητών. Είναι σημαντικό οι δάσκαλοι να εξηγούν ξεκάθαρα στους μαθητές τη δομή του συστήματος πειθαρχίας και τις συνέπειες της παραβίασης των κανόνων.

Θετική Πειθαρχία

Με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών στη δημιουργία κανόνων στην τάξη, πιθανότατα θα αυξηθεί η τήρησή τους στα καθορισμένα όρια, καθώς τα παιδιά αισθάνονται ένα αίσθημα ιδιοκτησίας και ένα ισχυρότερο κίνητρο για συνεργασία. Όταν οι μαθητές νιώθουν ότι έχουν φωνή στον τρόπο λειτουργίας της τάξης, είναι πιο πιθανό να αναλάβουν την ευθύνη για την αυτο-παρακολούθηση της συμπεριφοράς στην τάξη. Μια άλλη σημαντική παράμετρος είναι ότι θα πρέπει να εφαρμόζονται πειθαρχικά μέτρα με τρόπο που να ωθεί τους μαθητές να σκεφτούν και να μάθουν από τα λάθη τους.

Οι σαφώς προσδιορισμένες συνέπειες για συμπεριφορές ή ενέργειες που είναι αντίθετες με τους κανόνες θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε οποιεσδήποτε οδηγίες για τη διαχείριση της τάξης. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός ή άλλο μέλος του προσωπικού μπορεί να συναντηθεί με τον μαθητή που συμπεριφέρθηκε λάθος, ή που εμπλέκεται σε μια ενοχλητική συμπεριφορά για να συζητήσει τι ένιωσε ο μαθητής πριν και κατά τη διάρκεια του συμβάντος, γιατί έκανε συγκεκριμένες επιλογές και τυχόν εναλλακτικές ενέργειες που θα μπορούσε να είχε επιλέξει.

Αυτή η επίγνωση και η συνέπεια στην εφαρμογή βοηθά τους μαθητές να γνωρίζουν τι να περιμένουν, υποστηρίζοντας έτσι την αίσθηση ελέγχου. Θα βελτιώσει επίσης γενικά τη διαχείριση της τάξης, καθώς οι μαθητές θα κατανοήσουν γιατί η συνεργασία τους είναι σημαντική και θα γνωρίζουν τις συνέπειες της παραβίασης των κανόνων. Εκτός από τη δίκαιη και συνεπή εφαρμογή, χρησιμοποιώντας **θετική πειθαρχία** στη θέση των παραδοσιακών μεθόδων τιμωρίας, προάγεται η υγιής ψυχοκοινωνική λειτουργία των μαθητών.

Η θετική πειθαρχία χρησιμοποιείται όταν τα παιδιά χρειάζονται μια μικρή υπενθύμιση για να ακολουθήσουν τους κανόνες. Είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης μιας κακής συμπεριφοράς που δεν είναι συχνή και δεν βλάπτει το παιδί ή τους συνομηλίκους του. Η χρήση θετικής πειθαρχίας με δίκαιες συνέπειες είναι ένας τρόπος να διδάξουμε στα παιδιά την κατάλληλη συμπεριφορά στην τάξη.

Έρευνες δείχνουν!

Η σκληρή πειθαρχία, όπως η χρήση σωματικής τιμωρίας, είναι παράνομη και σπάνια οδηγεί σε θετικές μακροπρόθεσμες αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών, ενώ μπορεί να μειώσει τη γνωστική τους ικανότητα. Μελέτες δείχνουν ότι η χρήση της σωματικής τιμωρίας σχετίζεται ακόμη και με αυξανόμενα επίπεδα αντικοινωνικής συμπεριφοράς και διαταραχών συμπεριφοράς, καθώς και με μειωμένη ικανότητα ανάπτυξης και χρήσης δεξιοτήτων ορθολογικής επίλυσης προβλημάτων. Συχνά οδηγεί σε



μείωση της ακαδημαϊκής επίδοσης και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Επιπλέον, δεν διδάσκει στους μαθητές τον αυτοέλεγχο, και/ή τρόπους βελτίωσης της μελλοντικής συμπεριφοράς.

Από την άλλη πλευρά, η θετική πειθαρχία υποστηρίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων σχετικά με επιλογές συμπεριφοράς, αξιολόγηση εναλλακτικών επιλογών και προβληματισμό σχετικά με τα αποτελέσματα. Περιλαμβάνει στοιχεία αυτοελέγχου των μαθητών, θετικής ενίσχυσης μέσω επαίνων του εκπαιδευτικού και άλλων ανταμοιβών/προνομίων, ισονομίας, ανάπτυξης κανόνων και ομαδικού πνεύματος. Το τελικό αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι ένα θετικό περιβάλλον στην τάξη που ενισχύει την αίσθηση ελέγχου των μαθητών μέσω της θέσπισης προβλέψιμων κανόνων και συνεπειών για διάφορες συμπεριφορές που διδάσκονται, εξασκούνται, επανεξετάζονται τακτικά και παρακολουθούνται, ώστε οι μαθητές να γνωρίζουν τις πιθανές συνέπειες και να είναι σε θέση να ρυθμίζουν την συμπεριφορά τους για την αποφυγή τους.

Τεχνικές για εκπαιδευτικούς

- **Αγνόηση** – Μερικές φορές τα παιδιά συμπεριφέρονται άσχημα για να τραβήξουν την προσοχή των ενηλίκων ή άλλων παιδιών στην τάξη. Εάν η συμπεριφορά δεν είναι επικίνδυνη ή ιδιαίτερα ενοχλητική για το παιδί ή τους άλλους, μπορείτε να την αγνοήσετε για να δείξετε στο παιδί ότι αυτό που κάνει δεν είναι αποδεκτό. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι επιτυχές, μπορείτε να επιλέξετε μία από τις παρακάτω τεχνικές.
- **Ανακατεύθυνση** – Όταν δείχνετε στα παιδιά μια θετική εναλλακτική στην αρνητική τους συμπεριφορά, τα ανακατευθύνετε προς την ικανοποίηση των προσδοκώμενων συμπεριφορών.
- **Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει μια άλλη συμπεριφορά μόνο του** – αυτό μπορεί να γίνει με μικρές υπενθυμίσεις με σεβασμό (για παράδειγμα, σκύψτε δίπλα στο παιδί και ψιθυρίστε μια πρόταση για καλύτερη συμπεριφορά). Επειδή τα περισσότερα παιδιά μιλούν συχνά με δυνατή φωνή, ο ψίθυρος θα τραβήξει την προσοχή τους.
- **Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει μια άλλη συμπεριφορά επισημαίνοντας τη θετική συμπεριφορά στην τάξη** – αυτό μπορεί να γίνει με την ανακοίνωση της συμπεριφοράς που βλέπετε ότι ανταποκρίνεται στις προσδοκίες (για παράδειγμα, πείτε στην τάξη «Μου αρέσει να βλέπω παιδιά να κάθονται ήσυχα με το μολύβι στο χέρι!»). Αυτό ΔΕΝ σημαίνει ότι επισημαίνετε συγκεκριμένα παιδιά που δείχνουν θετική ή αρνητική συμπεριφορά. Αντίθετα, είναι ένας τρόπος να υπενθυμίσετε στα παιδιά τις προσδοκίες σας και να τα ενθαρρύνετε να αξιολογήσουν τη συμπεριφορά τους, για να διαπιστώσουν εάν ανταποκρίνονται σε αυτές.
- **Σεβαστείτε το παιδί** – Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του παιδιού για να προσδιορίσετε γιατί το παιδί μπορεί να συμπεριφέρεται αρνητικά. Βρείτε φιλικούς τρόπους για να μιλήσετε στο παιδί για την αρνητική συμπεριφορά, ενισχύοντας την προσοχή στην αλλαγή της συμπεριφοράς και όχι επικρίνοντας το παιδί. Αυτό μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας το «εγώ» αντί για το «εσύ».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Παράδειγμα ανακατεύθυνσης: «Αναρωτιέμαι αν μπορείς να σηκώσεις το χέρι σου και μετά να μείνεις ήσυχος μέχρι να φωνάξουν το όνομά σου; Αυτό είναι καλό – θυμηθείτε το σχετικό κανόνα για το πότε να σηκώνετε το χέρι σας!».
- Μην ξεχνάτε να επαινείτε το παιδί όταν αλλάζει την αρνητική του συμπεριφορά σε θετική!



- Χρησιμοποιήστε τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος – Οι εκφράσεις και η γλώσσα του σώματός σας μπορούν να πουν εμμέσως στα παιδιά ότι δεν σας αρέσει η συμπεριφορά τους.
- Δείξτε απογοήτευση, θλίψη ή ανησυχία στο πρόσωπό σας. Μερικές φορές, τα μικρά παιδιά δεν έχουν ακόμη τις προφορικές γλωσσικές δεξιότητες για να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Το να δείξετε τα συναισθήματά σας θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τις προσδοκίες σας.
- Εάν η συμπεριφορά του παιδιού είναι ήσσονος σημασίας και δεν είναι επικίνδυνη, αγνοήστε τη συμπεριφορά. Συχνά, τα παιδιά ενεργούν ακατάλληλα για να τραβήξουν τη προσοχή. Εάν δεν τραβήξουν τη προσοχή, μπορεί να σταματήσουν τη συμπεριφορά.
- Καθίστε ή σκύψτε στο επίπεδο του παιδιού. Αυτό θα δείξει στο παιδί ότι το σέβεστε και θα το βοηθήσει να επικεντρωθεί στην νέα κατεύθυνση και τις προσδοκίες σας.
- Κατανοήστε ότι συμβαίνουν ατυχήματα – Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται σε ένα περιβάλλον τάξης, σχεδόν πάντα θα κάνουν λάθη. Αυτά τα λάθη ή τα ατυχήματα δεν είναι σκόπιμα και δεν είναι δίκαιο να τιμωρούνται τα παιδιά για αυτά. Εάν ένα παιδί σπάσει κατά λάθος κάτι ή χτυπήσει ένα άλλο παιδί, μη τιμωρήστε το παιδί για το ατύχημα. Αντίθετα, μιλήστε στο παιδί για τη συμπεριφορά που οδήγησε στο ατύχημα και υποδείξτε πώς το παιδί θα μπορούσε να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά στο μέλλον.
- Παρηγορήστε το παιδί λέγοντας ότι όλοι κάνουν λάθη μερικές φορές.
- Ρωτήστε το παιδί τι οδήγησε στο λάθος. Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Τι μπορούμε να κάνουμε την επόμενη φορά για να αποφύγουμε να το κάνουμε ξανά;»
- Εάν το παιδί έχει κατά λάθος μια αρνητική αλληλεπίδραση με έναν συνομήλικο (όπως το να πέσει πάνω ή να πατήσει το πόδι του συμμαθητή), ρωτήστε το αν ήθελε να πληγώσει τον φίλο του. Αν ήταν ατύχημα, η απάντηση θα είναι «όχι». Στη συνέχεια, μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί να ζητήσει «συγγνώμη» και να σκεφτεί πώς μπορεί να αποφευχθεί αυτό το λάθος στο μέλλον.

Κατάλληλες συνέπειες

Οι κατάλληλες συνέπειες χρησιμοποιούνται ΜΟΝΟ όταν η συμπεριφορά του παιδιού είναι επικίνδυνη ή αμετάβλητη αφού δοκιμάσατε τεχνικές θετικής πειθαρχίας. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται κατάλληλες συνέπειες μαζί με θετική πειθαρχία για να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν γιατί η συμπεριφορά τους είναι αρνητική και πώς να επιλέξουν θετική συμπεριφορά στο μέλλον. Οι κατάλληλες συνέπειες για την αρνητική συμπεριφορά διδάσκουν στα παιδιά ποια θετική συμπεριφορά περιμένετε. Οι βίαιες ή μη ασφαλείς συνέπειες δεν λειτουργούν μακροπρόθεσμα. Αυξάνουν το άγχος των παιδιών και επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία τους.

Τεχνικές για εκπαιδευτικούς

Φτιάξτε μια Ομάδα – Όταν αναπτύσσετε ισχυρές σχέσεις με τους γονείς στη ζωή ενός παιδιού, δημιουργείτε μια ομάδα ενηλίκων που είναι έτοιμοι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον, να υποστηρίξουν τη θετική συμπεριφορική ανάπτυξη του παιδιού και να αντιμετωπίσουν την κακή συμπεριφορά.

Όταν εμφανίζονται προκλητικές συμπεριφορές, ζητήστε να συναντηθείτε με τους γονείς και άλλους ενήλικες κοντά στο παιδί (εάν χρειάζεται αμέσως). Αυτό δεν γίνεται για να ενθαρρύνει τους γονείς να τιμωρήσουν το παιδί. Ο στόχος είναι να συζητήσετε τους πιθανούς λόγους για τη συμπεριφορά και να σχεδιάσετε πώς θα αντιμετωπιστεί, τόσο στην τάξη όσο και στο σπίτι. Όταν όλοι





οι ενήλικες στη ζωή ενός παιδιού συμφωνούν για το ποιες θετικές συμπεριφορές θέλουν να δουν και πώς θα αντιμετωπίσουν τις αρνητικές συμπεριφορές, το παιδί αισθάνεται υποστήριξη, μαθαίνει πιο γρήγορα και δεν μπερδεύεται από διπλά μηνύματα.

Να κάνετε τακτικές συναντήσεις με την ομάδα σας. Η τακτική και θετική επικοινωνία με τους γονείς και άλλους ενήλικες κοντά στο παιδί είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση της αρνητικής συμπεριφοράς και την ενθάρρυνση της θετικής, μακροπρόθεσμης συμπεριφοράς. Η συχνότητα των συναντήσεων είναι στη διακριτική ευχέρεια σας, αλλά θα πρέπει να είναι τουλάχιστον ανά τρίμηνο, ώστε όλοι να ενημερώνονται για την πρόοδο του παιδιού.

Λογικές Συνέπειες— Οι συνέπειες πρέπει να είναι μαθησιακές εμπειρίες για τα παιδιά. Για να μάθουν τα παιδιά θετικές συμπεριφορές, πρέπει να δουν τα φυσικά αποτελέσματα των αρνητικών τους συμπεριφορών. Η κατανόηση αυτής της σχέσης αιτίου-αποτελέσματος είναι το κλειδί για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, εάν το παιδί σπάσει ένα αντικείμενο της τάξης επίτηδες (που σημαίνει ότι δεν ήταν τυχαίο), απαγορεύστε στο παιδί να χρησιμοποιήσει αυτό το αντικείμενο για την υπόλοιπη δραστηριότητα. Να είστε προσεκτικοί με αυτή τη συνέπεια: Μην απαγορεύετε τη χρήση του αντικειμένου περισσότερο από τη διάρκεια της δραστηριότητας. Άλλιώς το παιδί θα επικεντρωθεί περισσότερο στον θυμό του παρά στο μάθημα που υποτίθεται ότι θα διδάξει η συνέπεια.

Η συνέπεια που παρατίθεται παρακάτω θα πρέπει να είναι η τελευταία λύση. Χρησιμοποιήστε αυτή τη συνέπεια μόνο σε σοβαρές περιπτώσεις, ως απάντηση σε μια επικίνδυνη ή βίαιη κατάσταση, όπως το δάγκωμα, το χτύπημα ή η εκούσια καταστροφή αντικειμένων. Εάν χρησιμοποιείται πολύ συχνά, αυτή η συνέπεια χάνει την αποτελεσματικότητά της και τα παιδιά χάνουν πολύτιμο χρόνο μάθησης.

Χρόνος Διαλείμματος – Μερικές φορές, ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί να κάνει ένα διάλειμμα από μια κατάσταση για να ηρεμήσει και να αλλάξει τη συμπεριφορά του. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να διώξετε το παιδί από την τάξη. Αντίθετα, θα πρέπει να πείτε: «Φαίνεται ότι χρειάζεσαι λίγο χρόνο μακριά από την ομάδα, ώστε να ηρεμήσεις και να θυμηθείς πώς συμπεριφερόμαστε στην τάξη. Μπορείς, σε παρακαλώ, να καθίσεις ήσυχα σε αυτή την καρέκλα, ή σε αυτό το μαξιλάρι για τρία λεπτά;»

Εξηγήστε στο παιδί γιατί χρειάζεται ένα διάλειμμα. Πείτε στο παιδί πόσο καιρό θα μείνει εκεί ήσυχα. Γενικά, ένα παιδί 3 ετών πρέπει να κάνει παύση για 3 λεπτά, ένα παιδί 4 ετών πρέπει να κάνει παύση για 4 λεπτά και ένα παιδί 5 ετών πρέπει να κάνει παύση για 5 λεπτά. Εάν έχετε χρονόμετρο στο τηλέφωνό σας, χρησιμοποιήστε το έτσι ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι ελέγχετε την ώρα. Όταν τελειώσει ο χρόνος, εξηγήστε ξανά στο παιδί γιατί έκανε ‘διάλειμμα’ και επαινέστε το που κάθεται ήσυχα και με σεβασμό.



BHMA 4

Δημιουργήστε σχέσεις φροντίδας και ανταπόκρισης με τα παιδιά και τους γονείς τους

Οι θετικές κοινωνικές σχέσεις αποτελούν βασικό συστατικό της ευημερίας του παιδιού. Όταν οι μαθητές χτίζουν θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους και τους εκπαιδευτικούς στο σχολείο, νιώθουν ότι τους εκτιμούν, τους ακούνε, τους φροντίζουν, τους αγαπούν, τους εκτιμούν και τους υποστηρίζουν συναισθηματικά.

Ευκαιρίες για θετικές αλληλεπιδράσεις

Οι υγιείς σχέσεις είναι πολύ σημαντικές για την κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη στην πρώιμη και όψιμη παιδική ηλικία. Όταν τα παιδιά έχουν αναπτύξει θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους και τους σημαντικούς ενήλικες, αισθάνονται ότι τα εκτιμούν, τα ακούνε, τα υποστηρίζουν και τα αγαπούν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που πλήγησαν από δυσμενείς συνθήκες και κρίσεις. Η ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων με συνομηλίκους και εκπαιδευτικούς μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για να βοηθήσει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν μια κρίση και να επανέλθουν μετά την έκθεση σε κάποιο τραύμα. Συγκεκριμένα, η δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων με ενήλικες που τα φροντίζουν είναι απαραίτητη για να τους βοηθήσει να ανακτήσουν την αίσθηση εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Δεδομένου ότι τα παιδιά μαθαίνουν μιμούμενα τους ενήλικες και τους συνομηλίκους στη ζωή τους, η ύπαρξη θετικών κοινωνικών σχέσεων είναι απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξή τους.

Για να χτιστούν υγιείς σχέσεις μεταξύ των εκπαιδευτικών και των παιδιών και μεταξύ των ίδιων των παιδιών, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να συμπεριφέρονται δίκαια σε όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή, την πίστη ή τα ενδιαφέροντά τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ακούν τι λένε τα παιδιά, να επιδεικνύουν υπομονή και να δείχνουν ενσυναίσθηση σε όλα τα παιδιά. Αυτό είναι ένα πρότυπο για τη θετική συμπεριφορά που θα θέλαμε να δούμε από τα ίδια τα παιδιά.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Χαιρετίστε κάθε παιδί ονομαστικά όταν μπαίνετε στην τάξη καθημερινά. Ιδιαίτερα για τα παιδιά που έχουν ήδη βιώσει τραύμα, είναι σημαντικό να διασφαλίζετε ότι έχετε τουλάχιστον μία ατομική, θετική αλληλεπιδραση κάθε μέρα.
- Οι θετικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να είναι τόσο μικρές όσο μια ευγενική κουβέντα, ή τόσο μεγάλες όσο η προσωπική βοήθεια σε μια εργασία.
- Καθίστε στο ύψος του παιδιού για να είστε πρόσωπο με πρόσωπο όταν μιλάτε στα παιδιά.
- Ζητήστε άδεια προτού καθοδηγήσετε ένα παιδί (αυτό ισχύει ιδιαίτερα για παιδιά με αναπτηρίες – είναι σημαντικό να ζητάτε πάντα άδεια πριν καθοδηγήσετε ή αγγίξετε μια βοηθητική συσκευή, όπως αναπτηρικό αμαξίδιο ή μπαστούνι)
- Χρησιμοποιήστε θετική χροιά και μιλήστε με σεβασμό.



- Παρατηρήστε πότε ένα παιδί δείχνει θετική συμπεριφορά ή έχει ολοκληρώσει επιτυχώς μια εργασία. Πείτε στο παιδί ατομικά ότι είστε περήφανοι γι' αυτό, ή πείτε το σε όλη την τάξη και αφήστε και τα άλλα παιδιά να δώσουν συγχαρητήρια.

Να θυμάμαι!



Εάν ένα παιδί στην τάξη σας έχει βιώσει περισσότερες αρνητικές εμπειρίες από θετικές, δεν θα μπει στην αίθουσα με ανοιχτή καρδιά και μυαλό και μπορεί να αναπτύξει μια αρνητική άποψη για τη μάθηση. Όταν δίνετε προτεραιότητα στις θετικές αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά, αναπτύσσετε μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους και θα έρθουν στο μαθησιακό περιβάλλον πιο ενθουσιασμένα, περιμένοντας μια ακόμη θετική μέρα. Αυτό το θεμέλιο εμπιστοσύνης και θετικότητας συμβάλλει σημαντικά στην ικανότητά σας να διδάσκετε και να διαχειρίζεστε τάξεις μικρών παιδιών.

Μοντέλο Θετικής Συμπεριφοράς

Τα παιδιά μαθαίνουν τη συμπεριφορά μέσω της μίμησης. Όταν αντιμετωπίζετε τα παιδιά με σεβασμό, επικοινωνείτε θετικά και χρησιμοποιείτε κατάλληλα το υλικό της τάξης, τα παιδιά θα κάνουν το ίδιο. Η διατήρηση ενός θετικού τόνου και η ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων με τα παιδιά, βοηθά να οικοδομήσουν θετικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ τους και, επίσης, υποστηρίζει την αίσθηση ελέγχου, υπερηφάνειας και συνεργασίας.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

Για να δείξουν τη θετική συμπεριφορά, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να:

Πείτε

- «Βλέπω ότι είσαι απογοητευμένος».
- «Χάρηκα που σε είδα να βοηθάς τη φίλη σου στο γράψιμο. Τώρα, θα ήθελα να εστιάσεις στο δικό σου τετράδιο».
- «Βλέπω ότι αυτό το παζλ σε ενδιαφέρει. Νομίζω ότι μπορείς να το ολοκληρώσεις πριν από το τέλος της ώρας! Μπορείς να μου δείξεις πώς το κάνεις;»

Μην Πείτε

- «Σταμάτα να κλαις!»
- «Τι κάνεις; Άφησέ την ήσυχη.»
- «Με έχεις κουράσει. Δεν τελειώνεις ποτέ στην ώρα σου. Εάν δεν τελειώσεις, δεν μπορείς να συμμετάσχεις στο παιχνίδι μας.»



Μιλήστε με σεβασμό

Παρόλο που είναι μικρά, τα παιδιά είναι πολύ διορατικά και μαθαίνουν πρώτα μιμούμενα αυτό που βλέπουν να κάνουν οι ενήλικες. Εάν μιλάτε σε παιδιά της τάξης σας ή σε άλλους ενήλικες με αρνητικό τόνο φωνής, ή απαιτείτε πράγματα από αυτά αντί να ρωτάτε ευγενικά, τα παιδιά θα αρχίσουν να μιλούν σ' εσάς και στους συνομηλίκους τους με τον ίδιο τρόπο. Επιπλέον, το να αντιμετωπίζονται με σεβασμό από τους σημαντικούς ενήλικες δίνει στα παιδιά την αίσθηση του ανήκειν και του ελέγχου και αναπτύσσει εμπιστοσύνη.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Να χρησιμοποιείτε πάντα ευγενική και υποστηρικτική γλώσσα όταν μιλάτε με τα παιδιά, ακόμα κι αν έχουν συμπεριφέρει άσχημα.
- Μην υψώνετε τη φωνή σας και μην χρησιμοποιείτε άλλες τακτικές για να εκφοβίσετε τα παιδιά. Ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτός.
- Χρησιμοποιείστε την ερώτηση έναντι της απαίτησης: "Μπορείς σε παρακαλώ να μου δώσεις τον μαρκαδόρο;" αντί για "Δώσε μου τον μαρκαδόρο!"
- Χρησιμοποιείτε τακτικά «παρακαλώ» και «ευχαριστώ» όταν μιλάτε με παιδιά και ενήλικες στην τάξη.

Δώστε στα παιδιά εναλλακτική φράση: Εάν το παιδί απαιτεί να πάρει ένα μολύβι, πείτε «Σε αυτή την τάξη, μιλάμε ο ένας στον άλλο με σεβασμό. Μπορείς να πεις, 'Παρακαλώ, μπορώ να έχω ένα μολύβι;'

Επαινέστε

Ο στρατηγικός έπαινος των μαθητών συνδέεται με τη βελτίωση της άποψης του μαθητή για τη δική του νοημοσύνη, τα κίνητρα και την αυτοεκτίμησή του. Η χρήση αυτής της τεχνικής έχει επίσης αποδειχθεί ότι αυξάνει τις θετικές συμπεριφορές και ενισχύει τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα. Ο έπαινος των μαθητών μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται καλά με τη νοημοσύνη και τις ικανότητές τους και να τους δείξει ότι ο εκπαιδευτικός τους 'αναγνωρίζει' και εκτιμά αυτά τα χαρακτηριστικά.

Ο έπαινος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών και στάσεων που εκτείνονται πέρα από την ποιότητα της εργασίας των μαθητών. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το κλίμα της τάξης μπορεί να αποδυναμώσει την αυτοεκτίμηση των μαθητών, κάνοντας τα παιδιά να νιώθουν ντροπή, κριτική, εκφοβισμό, ότι δεν λαμβάνονται υπόψιν ως ξεχωριστές προσωπικότητες, ή ότι οι απόψεις τους είναι ασήμαντες ή ότι υφίστανται διακρίσεις. Για να αποφευχθεί αυτό, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επαινεί τους μαθητές για θετική συμπεριφορά, προσπάθεια, σκληρή δουλειά και πρόοδο, ακόμη και όταν διορθώνει ή βοηθάει έναν μαθητή. Αυτό επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να προάγουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών ακόμα κι αν οι μαθητές δυσκολεύονται στην τάξη, ή δεν έχουν τη σωστή απάντηση, αναγνωρίζοντας τι κάνει καλά ο μαθητής. Ενθαρρύνει, επίσης, τους μαθητές να αναλάβουν ρίσκα συμμετέχοντας στις δραστηριότητες της τάξης χωρίς να φοβούνται την αποτυχία. Η χρήση θετικής γλώσσας με τα παιδιά και η προφορική έκφραση της εκτίμησής σας για αυτά χτίζει την αυτοεκτίμηση των παιδιών και δίνει το μήνυμα ότι είναι σημαντικά μέλη της κοινότητας της τάξης. Τους κάνει, επίσης, να νιώθουν υποστήριξη και προθυμία να δοκιμάσουν νέα πράγματα.



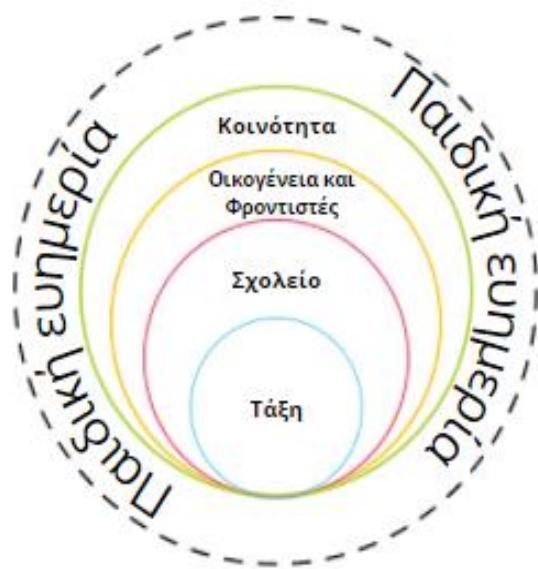
Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Οι τρόποι για να επαινέσετε την πρόοδο ή την προσπάθεια μπορούν να λάβουν τη μορφή **δηλώσεων** όπως: «Βλέπω τη πρόοδο που έχεις κάνει», ή «Πραγματικά δουλεύεις σκληρά».
- Για να αυξήσετε τις θετικές συμπεριφορές, **ο έπαινος πρέπει να επικεντρώνεται στην εκτίμηση**, όπως «Εκτιμώ τη βιοήθεια που μου δίνεις. Ο κόπος σου έχει βιοηθήσει πραγματικά όλη την τάξη μας».
- **Δώστε συγχαρητήρια στα παιδιά** για τις θετικές στάσεις, τις προσπάθειες και την πρόοδό τους. Μπορείτε, επίσης, να συγχαρείτε τα παιδιά για τις σωστές απαντήσεις, όμως η αίσθηση υπερηφάνειας οικοδομείται ουσιαστικά, όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι ανταποκρίνονται στις προσδοκίες και ότι σημειώνουν πρόοδο.
- **Αναγνωρίστε τη θετική συμπεριφορά.** Αυτό θα μπορούσε να γίνει αναφέροντας σε ένα παιδί τη θετική συμπεριφορά που βλέπετε και γιατί σας αρέσει, ή να συγχαρείτε το παιδί για τη θετική του συμπεριφορά μπροστά σε όλη την τάξη. Δηλώσεις όπως «Καλή προσπάθεια!», «Τα πας υπέροχα!», «Όλοι σε χειροκροτούν!» και "Σ' ευχαριστώ για τη σκληρή δουλειά σου!" δείχνει στα παιδιά ότι τα προσέχετε και τα υποστηρίζετε.
- **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν το καλύτερο δυνατό,** ακόμα κι αν δεν τα κάνουν όλα εντελώς «σωστά». Το να κάνεις λάθη είναι μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας!



Να θυμάμαι!

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι εκπαιδευτικοί δεν πρέπει να επαινούν τις λανθασμένες απαντήσεις, αλλά θα πρέπει να επαινούν την **προσπάθεια** και τη **βελτίωση**. Οι μαθητές θα εντοπίσουν πότε ένας εκπαιδευτικός επαινεί τα λάθη και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε αποθάρρυνση ή αμηχανία. Διορθώνοντας τους μαθητές επαινώντας την προσπάθειά τους και διορθώνοντάς τους με τρόπο που δεν τους φέρνει σε δύσκολη θέση, αλλά χρησιμοποιεί το λάθος ως ευκαιρία διδασκαλίας, οι μαθητές μπορούν να μάθουν και να κατανοήσουν τι έκαναν λάθος χωρίς να ντρέπονται.



Οι φροντιστές, συμπεριλαμβανομένων βιολογικών και μη γονέων, ή άλλων ενηλίκων που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα των παιδιών, έχουν την πιο σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τον κρίσιμο ρόλο των φροντιστών και να τους βοηθήσουμε να αισθάνονται ενδυναμωμένοι να παρέχουν στα παιδιά τους εμπειρίες φροντίδας και μάθησης στο σπίτι. Η δημιουργία θετικών σχέσεων με τους γονείς και φροντιστές θα διευκολύνει επίσης τη μετάβαση του παιδιού από το σπίτι στο σχολείο. Για να βελτιώσετε τις σχέσεις με τους γονείς και φροντιστές, μπορείτε να...

Καλωσορίστε τους γονείς/φροντιστές στην τάξη: Ενθαρρύνετε τους γονείς/φροντιστές να πηγαίνουν με τα πόδια τα παιδιά στο σχολείο. Όταν τα παιδιά είναι μικρά ενθαρρύνετε τους γονείς/φροντιστές να εισέλθουν στην τάξη για να βοηθήσουν το παιδί τους να προσαρμοστεί στο χώρο. Μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να βγάλουν το παλτό ή τα παπούτσια και να τα προετοιμάσουν για την ημέρα.

Καθιερώστε συναντήσεις γονέων/φροντιστών-εκπαιδευτών: Είναι σημαντικό να υπάρχει ανοιχτή επικοινωνία με τους γονείς/φροντιστές για να διασφαλιστεί ότι η ανάπτυξη, η ευημερία και η μάθηση των παιδιών υποστηρίζονται στο σπίτι καθώς και στο σχολείο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους γονείς/φροντιστές να κατανοήσουν την πρόοδο των παιδιών τους στην τάξη και να βοηθήσει τον παιδαγωγό/δάσκαλο να κατανοήσει την ανάπτυξη των παιδιών και εκτός τάξης.

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των εθελοντών στην τάξη: Οι γονείς/φροντιστές μπορούν να εμπλουτίσουν την εμπειρία στην τάξη παρέχοντας πρόσθετη υποστήριξη στον εκπαιδευτικό στη διαχείριση της τάξης, στην προετοιμασία υλικών ή στη διδασκαλία ενός παιχνιδιού ή στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας.

Ενθαρρύνετε τους γονείς παιδιών με αναπτηρίες: Οι γονείς/φροντιστές με αναπτηρίες και οι φροντιστές παιδιών με αναπτηρία μπορούν να συνεργαστούν με τους εκπαιδευτικούς για την εξεύρεση τρόπων ενίσχυσης των ικανοτήτων του παιδιού και υπερπήδησης των εμποδίων στην εκπαίδευσή του.

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε προγράμματα γονικής μέριμνας: Τα προγράμματα γονικής μέριμνας μπορούν να παρέχουν στους γονείς/φροντιστές πρόσθετες γνώσεις και δεξιότητες για την προώθηση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών.

Να σέβεστε τη διαφορετικότητα: Οι γονείς/φροντιστές μπορεί να προέρχονται από διαφορετικούς πολιτισμούς, θρησκείες, ή να έχουν διαφορετική εθνοτική καταγωγή. Ο χαιρετισμός των γονέων/φροντιστών σε μια γλώσσα οικεία σε αυτούς, όταν είναι δυνατόν, μπορεί να βοηθήσει τις οικογένειες να νιώσουν ευπρόσδεκτες και αποδεκτές. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει επίσης να σέβονται διαφορετικές πολιτιστικές πρακτικές, θρησκευτικές πεποιθήσεις ή αργίες που μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή του παιδιού σε σχολικές δραστηριότητες και να το συζητάνε μαζί τους.





Να θυμάστε ότι η γλωσσική πρόσβαση είναι επίσης ένα σημαντικό ζήτημα για την ανάπτυξη καλών σχέσεων με τον γονέα/φροντιστή.

Τεχνική: Φέρτε κοντά τους γονείς

Ως εκπαιδευτικός, στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς μπορείτε να συστηθείτε στους γονείς/φροντιστές της τάξης σας. Μπορείτε να τους πείτε λίγα λόγια για τον εαυτό σας, γιατί σας αρέσει η διδασκαλία και ποιοι είναι οι στόχοι σας για τη χρονιά. Ακολουθεί ένα παράδειγμα το οποίο μπορείτε να προσαρμόσετε ή να εμπνευστείτε από αυτό:

Παράδειγμα Επιστολής

Αγαπητέ γονέα,

Το όνομά μου είναι ___ και θα είμαι ο/η δάσκαλος-α/εκπαιδευτικός του παιδιού σας φέτος. Είμαι τόσο ενθουσιασμένος/η για αυτήν την νέα χρονιά. Διδάσκω τρία χρόνια στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και καθημερινά το αγαπώ περισσότερο. Τα χρόνια του δημοτικού είναι μια πολύ συναρπαστική και σημαντική περίοδος στη ζωή ενός παιδιού και μου αρέσει πολύ να βλέπω κάθε παιδί να αναπτύσσει αυτοπεποίθηση και ενδιαφέροντα καθώς περνάει η χρονιά. Έχω επίσης δύο δικά μου παιδιά ___ είναι 3 και ___ είναι 5. Μαθαίνω τόσα πολλά από αυτά και νομίζω ότι οι εμπειρίες μου ως γονιός με κάνουν ακόμα καλύτερο δάσκαλο. Έχω από την τάξη, μου αρέσει να διαβάζω και να κάνω περιπάτους. Σ' ευχαριστώ που μου εμπιστεύτηκες το παιδί σου και θα χαρώ να σε γνωρίσω σύντομα!



BHMA 5

Δραστηριότητες Ενσυνειδητότητας (Mindfulness)

Η ενσυνειδητότητα βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν συγκέντρωση και αυτογνωσία, καθώς και να αντιμετωπίσουν το στρες και το άγχος. Αυτές οι δεξιότητες θα βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν και να ξεπερνούν τις δυσκολίες στη ζωή.

Βέλτιστες πρακτικές Ενσυνειδητότητας

Η ενσυνειδητότητα είναι η σκόπιμη κατάσταση της επίγνωσης και της εστίασης στην παρούσα στιγμή και της αποδοχής της πραγματικότητας. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να διδάξει τη συγκέντρωση, την αυτογνωσία και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Όταν οι πρακτικές επίγνωσης ασκούνται τακτικά μειώνουν τα συναισθήματα άγχους και στρες, βοηθούν στην οικοδόμηση δεξιοτήτων εστίασης της προσοχής και χτίζουν επιμονή και ικανότητες αντιμετώπισης δυσκολιών.

Τα οφέλη από την ενσωμάτωση πρακτικών που βασίζονται στη συνείδηση στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα περιλαμβάνουν τη μείωση του αντιληπτού άγχους των παιδιών, τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, της ευεξίας και των δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένης της εστίασης της προσοχής και του ελέγχου των παρορμήσεων. Οι στρατηγικές ενσυνειδητότητας έχουν επίσης δείξει ότι βελτιώνουν τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών, την επίγνωση και τη διαχείριση των συναισθημάτων και των φυσιολογικών εμπειριών. Η ενσυνειδητότητα έχει χρησιμοποιηθεί ως παρέμβαση για την καταπολέμηση του τοξικού στρες, το οποίο μπορεί να εμποδίσει την βέλτιστη ανάπτυξη του εγκεφάλου, επηρεάζοντας ιδιαίτερα την προσοχή, τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων και τον αυτοέλεγχο. Ως εκ τούτου, πιστεύεται ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να εστιάσουν περισσότερο την προσοχή τους στην τάξη και να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές τους ικανότητες (International Rescue Committee, 2017).

Για να εφαρμόσετε τέτοιες πρακτικές θα πρέπει να λάβετε υπόψιν τις παρακάτω αρχές.

Μη χρησιμοποιείτε επικριτική γλώσσα: Κάθε μαθητής μπορεί να βιώσει κάθε δραστηριότητα διαφορετικά. Είναι σημαντικό οι μαθητές να αισθάνονται άνετα και ασφαλείς να αποδεχτούν αυτό που βιώνουν. Χρησιμοποιήστε γλώσσα που ενθαρρύνει τους μαθητές να εξερευνήσουν αυτό που νιώθουν, χωρίς να κρίνουν τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, η έκφραση «παρατηρήστε πώς νιώθετε καθώς η αναπνοή εισέρχεται στην κοιλιά σας» δεν είναι επικριτικό για τα διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να προκαλέσει η αναπνοή στην κοιλιά.

Είναι επίσης σημαντικό οι μαθητές να αισθάνονται ότι η δραστηριότητα είναι αρκετά εύκολη για αυτούς: Εάν ένας μαθητής απογοητευτεί ή αναστατωθεί επειδή δεν καταλαβαίνει την άσκηση, συνεχίστε να είστε θετικοί και εξηγήστε τη δραστηριότητα με πιο λεπτομερή και απλό τρόπο.



Δώστε επιλογές και ευκαιρίες: Οι μαθητές έρχονται στην τάξη με ποικίλες εμπειρίες που μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν σε μια πρακτική ενσυνειδητότητας. Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής, παρέχετε στους μαθητές μια σειρά επιλογών για να εξερευνήσουν τι είναι άνετο και σωστό για αυτούς σε έναν ασφαλή χώρο. Για παράδειγμα, επιτρέψτε στους μαθητές να επιλέξουν αν θα κλείσουν τα μάτια τους ή πού θα τοποθετήσουν τα χέρια τους. Δώστε τους ευκαιρίες να εξερευνήσουν αυτές τις διαφορετικές παραλλαγές, καθώς και να σταματήσουν τη δραστηριότητα ανάλογα με το τι τους βολεύει.

Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο, γλυκό τόνο στη φωνή σας: Η πρακτική ενσυνειδητότητας βασίζεται σε μια κατευναστική και χαλαρή προσέγγιση. Οι μαθητές θα πρέπει να καθοδηγούνται για να αισθάνονται ήρεμοι και χαλαροί από τη φωνή σας. Μπορείτε να επιβραδύνετε το ρυθμό σας όταν μιλάτε και να κάνετε μεγαλύτερες παύσεις μεταξύ των φράσεων.

Παρατηρήστε και απαντήστε στους μαθητές σας: Οι μαθητές μπορεί να έχουν αρνητικές αντιδράσεις στις πρακτική ενσυνειδητότητας. Βάζοντας τους μαθητές να κάθονται ακίνητοι και ήσυχοι, μπορεί να επιτρέψει στο μυαλό τους να περιπλανηθεί για να αναλογιστεί το παρελθόν, συμπεριλαμβανομένης της ανάμνησης αρνητικών και αγχωτικών εμπειριών που είχαν. Έχετε τα μάτια σας ανοιχτά καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής για να παρατηρήσετε τις αντιδράσεις και τις ανάγκες των μαθητών σας. Εάν ένας μαθητής αρχίσει να ανησυχεί ή εκφράσει έντονα αρνητικά συναισθήματα, θα πρέπει να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του παρέχοντας ενθάρρυνση και καθησυχάζοντάς τον ότι αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει σε όλους.

Καθιερώστε Ρουτίνες: Στην πρακτική ενσυνειδητότητας είναι σημαντικό να διατηρείτε τις ρουτίνες. Η καθιέρωση ρουτίνας βοηθά τους μαθητές να αισθάνονται ασφάλεια και ηρεμία. Η δομή, η τάξη και το προβλέψιμο περιβάλλον επιτρέπουν στους μαθητές να αισθάνονται μια αίσθηση ελέγχου και να νιώθουν άνετα γνωρίζοντας τι θα κάνουν κάθε μέρα. Είναι σημαντικό να ξεκινάτε πάντα την εξάσκηση της ενσυνειδητότητάς σας με μια ρουτίνα που επιτρέπει στα παιδιά να γνωρίζουν ότι είναι η ώρα να εξασκήσουν την επίγνωσή τους.

Περιγράψτε την εμπειρία της δραστηριότητας: Είναι σημαντικό να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα με μια σύντομη περιγραφή που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι βίωσαν. Μια ανοιχτή αναφορά στο τέλος της δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τι συμβαίνει όταν εξασκούν την ενσυνειδητότητα και να τους ενθαρρύνει να χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα σε άλλες πτυχές της ζωής τους. Ο απολογισμός θα πρέπει να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τι ένιωσαν και βίωσαν και να αρχίσουν να καταλαβαίνουν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν την πρακτική και εκτός τάξης.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Ένα καθημερινό διάλειμμα ενσυνειδητότητας μπορεί να ενσωματωθεί στο πρωινό πρόγραμμα. Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν από μια λίστα δραστηριοτήτων κάθε πτρωί.
- Στην εισαγωγική και πρώιμη πρακτική, οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι μικρότερες. Με την πάροδο του χρόνου, καθώς οι μαθητές εξοικειώνονται περισσότερο με την πρακτική και αυξάνουν την ικανότητά τους για επίγνωση, οι δραστηριότητες θα πρέπει να παρατείνονται σιγά σιγά.



- Πριν από την πρώτη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας, εισαγάγετε τους μαθητές στην έννοια της ενσυνειδητότητας και γιατί περιλαμβάνεται στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Για παράδειγμα, «Ενσυνειδητότητα είναι όταν επιβραδύνουμε το σώμα και το μυαλό μας για να κοιτάξουμε και να ακούσουμε τι συμβαίνει στο σώμα και στο μυαλό μας, καθώς και γύρω μας».
- Παρουσιάστε συνοπτικά τη δραστηριότητα της ημέρας και εξηγήστε τη δομή. Ανεξάρτητα από την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο των μαθητών σας, εξηγήστε ότι θα κάνουν μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- Προετοιμάστε τους μαθητές στη σωστή θέση, ώστε να κάθονται άνετα ή να στέκονται προετοιμασμένοι για την πρακτική.
- Τακτοποιήστε την τάξη όπως πρέπει για την πρακτική ενσυνειδητότητας.
- Κάντε την κύρια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας με τους μαθητές.
- Ολοκληρώστε με μια συζήτηση σχετικά με το πώς ένιωσαν κατά την διάρκεια της δραστηριότητας και τι παρατήρησαν!

Να θυμάμαι!



Οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας σε αυτό το εγχειρίδιο αποτελούνται από τις πιο βασικές πρακτικές στις οποίες οι μαθητές ανακαλύπτουν τι συμβαίνει γύρω τους και στο σώμα τους. Ξεκινήστε με αυτές τις δραστηριότητες και αξιολογήστε την κατανόηση και την αποδοχή της πρακτικής πριν εισαγάγετε πιο σύνθετες δραστηριότητες. Δείτε την ενότητα «**Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας**» για πολλές ακόμη δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε στην τάξη σας!

Δύο βασικά παραδείγματα ενσυνειδητότητας για την τάξη



1. Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν οκλαδόν στο πάτωμα και με ίσια πλάτη και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. ΠΕΙΤΕ > Η σημερινή πρόθεση είναι, για παράδειγμα, «Έλεγχος για τη συμμετοχή στην τάξη». Επαναλάβετε αργά την πρόθεση.
3. ΠΕΙΤΕ > Μεγαλώστε και ψηλώστε την πλάτη σας, φτάνοντας το κεφάλι σας στον ουρανό.
4. Αναπνεύστε ήρεμα. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Εάν θέλετε μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Με τα μάτια σας κλειστά και παραμένοντας ακίνητοι, φανταστείτε έναν κύκλο να σχεδιάζεται μπροστά σας.
5. Εστιάστε την προσοχή σας σε αυτόν τον κύκλο και κρατήστε τον σταθερό μπροστά σας. Όταν αρχίσετε να σκέφτεστε κάτι άλλο, απλώς υπενθυμίστε στον εαυτό σας απαλά, να επιστρέψει την προσοχή στον κύκλο μπροστά σας.
6. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για 30 δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να κάθονται ακίνητα.
7. Ήρεμα και αθόρυβα επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.





1. Ήρεμα, ΠΕΙΤΕ > Τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. ΠΕΙΤΕ > Μεγαλώστε και ψηλώστε την πλάτη σας, φτάνοντας το κεφάλι σας στον ουρανό. Εισπνεύστε βαθιά. Εκπνεύστε αργά και αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει. Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και αφήστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να βγαίνει από τα δάχτυλα των ποδιών σας. Πιέστε τους μυς στα πόδια και τα γόνατα σας, αφήστε τους τώρα να χαλαρώσουν πλήρως και να νιώσετε τη θερμότητα να βγαίνει από τα πόδια σας. Σφίξτε το κάτω μέρος και μετά αφήστε τη ζέστη να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Τραβήξτε τους μυς της κοιλιάς σας προς τα μέσα, στη συνέχεια απελευθερώστε τους και νιώστε τη ζεστασία να ακτινοβολεί έξω. Νιώστε το στήθος σας να σφίγγει και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Σηκώστε τους ώμους σας μέχρι τα αυτιά σας και στη συνέχεια χαλαρώστε τους ώμους σας προς τα κάτω, νιώθοντας τη ζέστη να βγαίνει. Τεντώστε τα χέρια σας, μετά χαλαρώστε τα και αφήστε τη θερμότητα να βγει από τα δάχτυλα σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στο λαιμό σας και να τυλίγεται γύρω από το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.
3. Αφήστε τα πταιδιά να καθίσουν σιωπηλά για ένα λεπτό, ή όσο νιώθουν άνετα.
4. Αργά και ήρεμα, ΠΕΙΤΕ > Τώρα φέρτε την προσοχή σας πίσω στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε μικρούς κύκλους με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας μέχρι τον ουρανό και μετά τινάξτε τα έξω.
5. Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά και απαλά.

BHMA 6

Οι 6 βασικές δεξιότητες

Ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων – οι γνωστικές δεξιότητες, οι ψυχοκοινωνικές και οι σωματικές ικανότητες στοχεύουν στην τροποποίηση στάσεων και συμπεριφορών, στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων όπως καλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, αίσθημα ασφάλειας και ενότητας σε μια ομάδα.

Η κοινωνικό-συναισθηματική μάθηση (SEL) περιλαμβάνει τις διαδικασίες μέσω των οποίων τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, τον καθορισμό και την επίτευξη θετικών στόχων, την αίσθηση και την εκδήλωση ενσυναίσθησης για τους άλλους, τη δημιουργία και τη διατήρηση θετικών σχέσεων και την λήψη υπεύθυνων αποφάσεων. Η προσέγγιση του SEL περιλαμβάνει πέντε ειδικές νοητικές και ψυχοκοινωνικές ικανότητες, ενώ έχουμε ενσωματώσει και μια επιπλέον κατηγορία - τις σωματικές ικανότητες. Όλες οι δεξιότητες εμπλέκουν το παιδί ολιστικά στην ανάπτυξη – γνωστικές δεξιότητες, ψυχοκοινωνικές δεξιότητες και σωματικές δεξιότητες.

Το SEL είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που έχουν αντιμετωπίσει σοβαρές αντιξοότητες, συμπεριλαμβανομένης της φτώχειας, του εκτοπισμού και της βίας. Μια δυσμενής εμπειρία μπορεί να επηρεάσει την ευημερία και την ανάπτυξη των παιδιών, ειδικά όταν προκαλεί τοξικό στρες. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να έχουν σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στις γνωστικές λειτουργίες, όπως στη μακροπρόθεσμη και εργαζόμενη μνήμη, στην χωρική ικανότητα και σε όλες τις δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της καλής σωματικής και ψυχικής υγείας, της συμπεριφοράς και των σχέσεων.

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση μπορεί να μετριάσει τις επιπτώσεις των αντιξοότητων, συμπεριλαμβανομένου του τοξικού στρες, και να ανοικοδομήσει ή να δημιουργήσει για πρώτη φορά υγιείς εγκεφαλικές δομές και νευρολογικές συνδέσεις. Μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητες να εστιάζουν, να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, να αλληλοεπιδρούν με άλλους και να αντιμετωπίζουν το άγχος και τις προκλήσεις (Cohen, 2006). Επιπλέον, οι σωματικές δραστηριότητες και τα αθλήματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τη σωματική ανάπτυξη, την υγεία και την ψυχαγωγία που προσφέρουν. Τέτοιες δραστηριότητες θα πρέπει να προγραμματίζονται τακτικά και να διαφοροποιούνται. Η λίστα των δραστηριοτήτων και των παιχνιδιών που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο συνδέεται συχνά με θέματα παιδικής προστασίας και την αντιμετώπιση θεμάτων ή στρατηγικών που αφορούν την προσωπική ασφάλεια και αξιολόγηση του κινδύνου (βλ. αυτοπροστατευτική συμπεριφορά). Πολλά θέματα που θεωρούνται θεμελιώδη για την προστασία των παιδιών ενσωματώνονται στα παιχνίδια και τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τις σωματικές δεξιότητες.



Σωματικές δραστηριότητες και αθλητισμός: Ιδιαίτερα σημαντικές για τη σωματική ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών και για την ευχαρίστηση που προσφέρουν, αυτές οι δραστηριότητες θα πρέπει να προγραμματίζονται τακτικά και να διαφοροποιούνται. Απαιτούν την ενεργή παρουσία του εκπαιδευτικού – όχι μόνο στην επίβλεψη. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να γίνουν είτε από τον βασικό εκπαιδευτικό, ή και τον δάσκαλο Φυσικής Αγωγής (π.χ., ως συν-συντονιστή) και πρέπει να προγραμματιστούν και να μελετηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες της κάθε ομάδας παιδιών.

Οι δεξιότητες

Νοητική ανάπτυξη - Το σύνολο των δεξιοτήτων που μας βοηθούν να εστιάσουμε την προσοχή μας, να θυμηθούμε οδηγίες και έννοιες, να εκτελέσουμε επιτυχώς πολλαπλές εργασίες και να σχεδιάσουμε το άμεσο και μακροπρόθεσμο μέλλον. Αυτό το σύνολο δεξιοτήτων μας βοηθά να φιλτράρουμε τους διασπαστικούς παράγοντες, να θέτουμε στόχους και να ελέγχουμε τις παρορμήσεις.

Ρύθμιση συναισθημάτων - Το σύνολο των δεξιοτήτων που μας επιτρέπει να κατανοούμε τα δικά μας συναισθήματα και να τα διαχειρίζομαστε με θετικό τρόπο. Μας παρέχει εργαλεία για να προβλέψουμε και να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας.

Θετικές κοινωνικές δεξιότητες - Οι δεξιότητες που μας επιτρέπουν να σχετιζόμαστε μεταξύ μας με θετικό τρόπο, μέσω της κατανόησης των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς των άλλων και της ανταπόκρισης με τρόπο που προάγει τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση και μειώνει τις συγκρούσεις.

Επίλυση συγκρούσεων - Τις δεξιότητες που μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε τυχόν προβλήματα και συγκρούσεις με θετικό τρόπο καθώς προκύπτουν. Αυτές οι δεξιότητες ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις της σύγκρουσης στα εμπλεκόμενα άτομα, οδηγώντας σε θετικό αποτέλεσμα.

Επιμονή - Το σύνολο των δεξιοτήτων που μας επιτρέπει να ξεπερνάμε τις προκλήσεις και να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε προς έναν ρεαλιστικό στόχο. Αυτές οι δεξιότητες αναπτύσσουν την αναγνώριση ότι κάθε μάθηση απαιτεί επιμονή, αναζητώντας εναλλακτικούς τρόπους για να επιτευχθεί ένας στόχος και προθυμία να ζητήσουμε υποστήριξη για να ξεπεραστούν οι προκλήσεις.

Σωματικές δεξιότητες - Το σύνολο των δεξιοτήτων που είναι κρίσιμες για τη συνολική ισορροπημένη ανάπτυξη και εξαρτώνται από την όσο το δυνατόν πιο πολύπλευρη εξάσκηση στην κίνηση, τις δεξιότητες συντονισμού, καθώς και σε συγκεκριμένες φυσικές δεξιότητες όπως η ταχύτητα, η ευλυγισία, η αντίσταση και η επίγνωση του σώματος.

Ενσυνειδητότητα (mindfulness) – Η δεξιότητα που επαναφέρει την προσοχή μας στο «εδώ και τώρα» και συμβάλλει στη μείωση του στρες και στην ανάπτυξη της προσοχής και της αυτογνωσίας.





Πίνακας Τομέων Ανάπτυξης - Δεξιοτήτων

Λειτουργία	Τομείς Ανάπτυξης	Δεξιότητα
Σκέψη	Νοητική Ανάπτυξη	<p>Ενεργητική ακρόαση Ακολουθία οδηγιών Εστίαση προσοχής Εξάσκηση γνωστικής ευελιξίας (ικανότητα εναλλαγής ή σκέψης πολλών εννοιών ταυτόχρονα) Έλεγχος παρορμήσεων & αναστολής ακατάλληλων συμπεριφορών & απαντήσεων (ικανότητα αντίστασης σε πειρασμό ή παρόρμηση) Καλλιέργεια της μνήμης εργασίας (Δυνατότητα διατήρησης και χρήσης νέων & πρόσφατα αποθηκευμένων πληροφοριών)</p>
Σκέψη	Επιμονή	<p>Ανάπτυξη αίσθησης ελέγχου Οργάνωση βημάτων και πληροφοριών με λογικό τρόπο Θέσπιση και επίτευξη προσωπικών και ακαδημαϊκών στόχων Εφαρμογή δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων για να αντιμετωπίζουν υπεύθυνα τις ακαδημαϊκές, κοινωνικές και συναισθηματικές καταστάσεις Ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης/ταυτότητας και αυτοπεποίθησης Αναστοχασμός και βελτίωση Ανάπτυξη αίσθησης ελπίδας για το μέλλον Χρήση στρατηγικών υπομονής</p>
Αισθάνομαι & σκέψη	Επίλυση συγκρούσεων	<p>Προσδιορισμός προβλημάτων Αποφυγή αρνητικών αλληλεπιδράσεων και επιρροής των συνομηλίκων, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού Εφαρμογή συμπεριφορών και στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων Αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων μεταξύ της ομάδας</p>



Aισθάνομαι	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<p>Αναγνώριση, αποδοχή, ανταπόκριση στα συναισθήματα και την οπτική των άλλων (ενσυναίσθηση) Προσδιορισμός του αντίκτυπου των πράξεων μας στους άλλους Προσδιορισμός των εξωτερικών κέντρων υποστήριξης και βοήθειας Αναγνώριση / εκτίμηση των ατομικών και ομαδικών ομοιοτήτων και διαφορών Εφαρμόστε αποτελεσματικές και θετικές επικοινωνιακές δεξιότητες Συνεργαστείτε αποτελεσματικά με άλλους μέσω της ομαδικής εργασίας Αναπτύξτε και διατηρήστε θετικές σχέσεις</p>
Aισθάνομαι	Ρύθμιση συναισθημάτων	<p>Προσδιορισμός της έννοιας και των ειδών των συναισθημάτων Προσδιορισμός των δικών μας συναισθημάτων Προσδιορισμός ενεργειών για τον έλεγχο των συναισθημάτων εντός της κοινότητας Διαχείριση και έλεγχος συναισθημάτων</p>
Kάνω	Σωματικές δεξιότητες	<p>Ανάπτυξη συντονισμού και ευκινησίας: καλά συντονισμένες κινήσεις του σώματος, ατομικά και σε ομάδα Βελτίωση της ταχύτητας, της δύναμης και της αντίστασης: γρήγορη κίνηση, γρήγορο τρέξιμο, διατηρώντας σταθερή ένταση για σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα ή κρατώντας μια σταθερή χαμηλή, ή μέση ένταση για μεγάλο χρονικό διάστημα Βελτίωση της ελαστικότητας Ανάπτυξη δεξιοτήτων συντονισμού: άμεση ανταπόκριση σε ερεθίσματα/κατάσταση, παρακολούθηση ρυθμού, διατήρηση σταθερής θέσης ενώ παραμένουμε ακίνητοι ή κινούμαστε, ακρίβεια στις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Ανάπτυξη της επίγνωσης του σώματος: γνωρίζοντας το σώμα μας, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του.</p>



Παράρτημα Δραστηριοτήτων & Παιχνιδιών

Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει **70 παιχνίδια** και δραστηριότητες για την ενίσχυση των βασικών δεξιοτήτων:

- Νοητική ανάπτυξη
- Ρύθμιση συναισθημάτων
- Θετικές κοινωνικές δεξιότητες
- Επίλυση συγκρούσεων
- Επιμονή
- Σωματικές δεξιότητες
- Ενσυνειδητότητα

που μπορείτε να κάνετε στην τάξη και το σχολείο σας!

Γιατί να χρησιμοποιήσετε παιχνίδια και δημιουργικές δραστηριότητες

Τα παιχνίδια και οι δημιουργικές δραστηριότητες βρίσκονται στο επίκεντρο της ζωής των παιδιών και αποτελούν θεμελιώδη εργαλεία για τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξή τους. Κάνουν δυνατή τη μάθηση πολλών πραγμάτων και δίνουν νόημα στην καθημερινότητα. «Η αυθόρυμη ανταπόκριση των παιδιών στις δικές τους ανάγκες εκφράζεται στο παιχνίδι, το οποίο εμπεριέχει όλες τις κατάλληλες ευκαιρίες για ελεύθερη έκφραση. Όσο πιο διαφορετικές είναι οι ευκαιρίες (χώρος, χρόνος, σχέσεις), τόσο περισσότερο τα παιδιά θα βρίσκουν απαντήσεις για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους και τόσο πιο ισορροπημένη θα είναι η ανάπτυξή τους».

Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο έχουν διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας. Υπάρχει μια σειρά από δραστηριότητες που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά, οι οποίες περιλαμβάνουν διαφόρων ειδών δεξιότητες. Στο σύνολό τους, οι δραστηριότητες ανταποκρίνονται στις σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και πολιτιστικές ανάγκες των παιδιών. Όλα τα είδη δραστηριοτήτων είναι προσαρμοσμένα σε παιδιά ηλικίας 6 έως 11 ετών. Βοηθούν τα παιδιά να αναπτυχθούν μέσα στην κοινότητα και στην ομάδα και να αναπτύξουν απαραίτητες δεξιότητες. Για παιδιά μεταξύ 3 και 6 ετών, αυτές οι δραστηριότητες θα πρέπει να προσαρμόζονται και να αναπτύσσονται σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να είναι συν-υπεύθυνα για μια μικρότερη ομάδα παιδιών στο ρόλο του «βοηθού» του δασκάλου.

Πώς να χρησιμοποιήσετε τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια

Η έρευνα προτείνει ότι η κοινωνική, συναισθηματική και σωματική μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν διδάσκεται μέσω άμεσης διδασκαλίας σε ένα ασφαλές και περιποιητικό περιβάλλον μάθησης. Η παροχή ευκαιριών στα παιδιά να εξασκήσουν τις παραπάνω δεξιότητες μέσω ψυχαγωγικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων ενισχύουν αυτές τις ικανότητες. Αντλώντας από αυτά τα στοιχεία, τα παιδιά παίζουν δραστηριότητες και παιχνίδια για να ενισχύσουν και τις 6 δεξιότητες, ενώ μαθαίνουν επίσης να εξασκούν την προσοχή σε ένα ασφαλές και προβλέψιμο περιβάλλον. Αυτές οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια είναι ένα ισχυρό εργαλείο γιατί απασχολούν το παιδί ως σύνολο: **το κεφάλι είναι ο οδηγός** γιατί πρέπει να σκέφτονται, να εξετάζουν στρατηγικές και να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις; **το σώμα κινείται**, διεγείρονται οι αισθήσεις. **η καρδιά αποτελεί το κέντρο** στον έλεγχο των συναισθημάτων και στην εφαρμογή θεμελιωδών αξιών. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δραστηριότητες και παιχνίδια με παιδιά που έχουν υποστεί δυσμενείς και τραυματικές εμπειρίες που συνδέονται με φυσικές καταστροφές, ενδοοικογενειακή βία και συγκρούσεις, προκειμένου να τα βοηθήσετε να εκπληρώσουν τις ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες.

Να θυμάμαι!



Οι δεξιότητες που παρουσιάζονται στις δραστηριότητες και τα παιχνίδια δεν είναι ανταγωνιστικές αλλά συμπληρώνουν η μία την άλλη. Γνωρίζουμε ότι ο κόσμος μας επικεντρώνεται στον ανταγωνισμό και ότι τα παιδιά βάζουν αυθόρυμη τον εαυτό τους σε ανταγωνιστικές καταστάσεις είτε είναι υγιείς είτε όχι. Ωστόσο, είναι γεγονός ότι τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα σε καταστάσεις συνεργασίας.

Συμβουλές διευκόλυνσης για εκπαιδευτικούς

- Κατά την προετοιμασία των δραστηριοτήτων σας, επιλέξτε μια νοητική, ψυχοκοινωνική ή σωματική δεξιότητα που θα θέλατε να αναπτύξετε στα παιδιά. Θα εστιάσετε σε αυτή την δεξιότητα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και την ανατροφοδότηση προκειμένου να την βελτιώσετε. Είναι πιθανό να ενισχύσετε παράλληλα και άλλες δεξιότητες, αλλά δεν θα εστιάσετε απευθείας σε αυτές.
- Λάβετε υπόψη σας τις δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε για να παρατηρήσετε και να δώσετε έμφαση ανάλογα με την διάθεση και τις ανάγκες της ομάδας.
- Μπορείτε να επιλέξετε είτε ένα παιχνίδι είτε μια δημιουργική δραστηριότητα. Όλες οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν σε παιδιά ηλικίας 3-11 ετών.
- Σε πρώτο επίπεδο, λάβετε υπόψη τα τρία κύρια στάδια: σχεδιασμός (πριν), υλοποίηση (κατά τη διάρκεια), παρακολούθηση και αξιολόγηση (μετά), όπως προτείνεται στην ενότητα της μεθόδου.
- Πολλά παιχνίδια απαιτούν τη δημιουργία ομάδων. Κατά την ανάγνωση του παιχνιδιού, αποφασίστε τον καλύτερο τρόπο ομαδοποίησης των παιδιών ανά ηλικία ή/και φύλο. Εάν η ομάδα σας είναι μικτή, με παιδιά από διαφορετικές χώρες και καταγωγή, ίσως χρειαστεί να ταιριάξετε τα παιδιά κατάλληλα.
- Στην τράπεζα δραστηριοτήτων θα βρείτε τον χρόνο που απαιτείται για κάθε δραστηριότητα. Ορισμένες δραστηριότητες και παιχνίδια είναι ευέλικτα και μπορούν να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ή μικρότερη, ανάλογα με τον χρόνο που διαθέτετε.
- Εξηγήστε τα όρια και τους κανόνες του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας και πείτε ρητά στα παιδιά ότι για την ασφάλειά τους δεν πρέπει να πάνε έξω από τα καθορισμένα όρια.
- Ελέγχτε τις απαιτήσεις χώρου και υλικών. Επιβεβαιώστε ότι μπορούν να πληρούνται οι απαιτήσεις «Χώρου» και «Υλικών» για το επιλεγμένο παιχνίδι/δραστηριότητα, όπως αναφέρεται στην αρχή κάθε παιχνιδιού.
- Προσαρμόστε τα παιχνίδια/δραστηριότητες με βάση την ηλικιακή ομάδα. Εάν πιστεύετε ότι είναι πολύ εύκολο ή δύσκολο για τα παιδιά, μπορείτε να το προσαρμόσετε ανάλογα.

- Μπορείτε να αλλάξετε κάποιες ενέργειες στα παιχνίδια/δραστηριότητες και να φτιάξετε τις δικές σας. Κάντε τις ενέργειες όσο πιο αστείες και δραματικές μπορείτε για να κρατήσετε το ενδιαφέρον των παιδιών.

Να θυμάμαι!



Ενισχύστε τη σημασία του να παίζετε δίκαια και ειλικρινά. Εάν το παιχνίδι είναι ανταγωνιστικό, μιλήστε στα παιδιά για το πνεύμα του «υγειούς ανταγωνισμού». Πρέπει όλοι να παίζουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Αν κερδίσουν, πρέπει να είναι ταπεινοί και να μην κοροϊδεύουν τα παιδιά που έχασαν. Αν χάσουν, πρέπει να αναγνωρίσουν ότι κάποιος άλλος έπαιξε καλύτερα και να τους χειροκροτήσουν. Ενισχύστε ότι ανεξάρτητα από το αν κάποιος κερδίζει ή χάνει, όλοι ενισχύουν τις δεξιότητές τους.

Δραστηριότητες & Παιδική Προστασία

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον στην τάξη όπου τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, είναι πιθανό τα παιδιά να αποκαλύψουν ευαίσθητες πληροφορίες για τον εαυτό τους ή και για άλλα παιδιά, κάνοντας μια αποκάλυψη.

Αποκάλυψη είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει εκείνες τις καταστάσεις όπου τα παιδιά –όπως και οι ενήλικες– που έχουν βιώσει, ή μπορεί να βιώνουν δυσμενείς παιδικές εμπειρίες μπορεί να αποκαλύψουν πτυχές της κακοποιητικής συμπεριφοράς ή του παρελθοντικού τραύματος. Μερικές φορές τα παιδιά μπορούν, επίσης, να αποκαλύψουν ότι άλλα παιδιά έχουν υποστεί κακοποίηση ή τραυματισμό.

Υπάρχουν περιπτώσεις που οι αποκαλύψεις είναι **σκόπιμες και άμεσες**, που σημαίνει ότι το παιδί επιλέγει να πει ξεκάθαρα τι συμβαίνει. Περιστασιακά, όμως, μπορεί να συμβούν αποκαλύψεις **τυχαία ή με έμμεσο τρόπο**, στα πλαίσια μιας συζήτησης ή δραστηριότητας. Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν το παιδί αισθάνεται ασφαλές να μιλήσει γι' αυτό, μερικές φορές και με μεταφορικούς όρους.

Ο κατάλληλος χειρισμός αυτών των αποκαλύψεων με τρόπο ευαίσθητο και ενσυναισθητικό, μπορεί να είναι **το πρώτο βήμα στη διαδικασία επούλωσης ενός τραύματος** για ένα παιδί. Καθώς δεν είναι πάντα μια εύκολη διαδικασία, αξίζει να θυμόμαστε ότι τα περισσότερα παιδιά επιλέγουν να μιλήσουν μόνο με κάποιον που πραγματικά εμπιστεύονται και τα κάνει να αισθάνονται ασφαλή. **Λοιπόν, οι πιθανότητες είναι ότι ήδη κάνετε κάτι σωστά!**

Συμβουλές διευκόλυνσης για εκπαιδευτικούς

- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε, και έχετε **ενημερωθεί σωστά σχετικά με τους τρόπους παραπομπής και την αναφορά ανησυχιών στο σχολείο σας**. Συνήθως, το πρώτο σημείο επαφής μπορεί να είναι ο διευθυντής.
- **Με το να μην ανταποκριθείτε** μπορεί να κάνετε το παιδί να αισθανθεί εγκαταλειμμένο ή απροστάτευτο. Από την άλλη πλευρά, το να είστε υπερβολικά συναισθηματικός/ή, ή παρεμβατικός/ή μπορεί να τρομάξει το παιδί και να εμποδίσει την αποκάλυψη.
- Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά συχνά **μιλούν αρκετές φορές για τις τραυματικές τους εμπειρίες πριν ληφθούν ουσιαστικά μέτρα προστασίας...**
- Όταν η ευκαιρία για αποκάλυψη «χαθεί» **τα παιδιά ενδέχεται να επιστρέψουν στο θέμα ή/και να αφήσουν υπόνοιες**. Το παιδί ελπίζει ότι ένα έμπιστο άτομο θα ακούσει και θα αναγνωρίσει τα σημάδια.
- Αναζητήστε **υποστήριξη και βοήθεια** εάν έχετε οποιαδήποτε ανησυχία για κάποιον από τους μαθητές σας. Μιλώντας σε συναδέλφους μπορείτε να δημιουργήσετε ένα δίκτυο υποστήριξης.
- Να θυμάστε ότι το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι **να ακούσετε, να καταγράψετε και να παραπέμψετε** το παιδί αν υπάρχει κάποια ανησυχία. Εξειδικευμένες υπηρεσίες και επαγγελματίες θα χειριστούν και θα παρακολουθήσουν την υπόθεση.
- Όταν γίνει μια τέτοια αποκάλυψη, **ορισμένες συμπεριφορές πρέπει να ακολουθούνται και άλλες να αποφεύγονται**:

Πράγματα που μπορείτε να κάνετε	Πράγματα που πρέπει να αποφύγετε να κάνετε
<ul style="list-style-type: none"> • Παραμείνετε ψύχραιμοι/ ήρεμοι • Καθησυχάστε το παιδί ότι έκανε το σωστό που το είπε σε κάποιον • Καθησυχάστε το παιδί ότι έχει το δικαίωμα να μιλήσει και να προστατεύεται • Ακούστε τι λέει το παιδί και δώστε του χώρο να μιλήσει χωρίς να το πιέζετε • Πιστέψτε και δείξτε ενδιαφέρον για το παιδί • Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του παιδιού και εξηγήστε στο παιδί ότι θα χρειαστεί να το εμπιστευτεί σε ένα έμπιστο άτομο που μπορεί να βοηθήσει 	<ul style="list-style-type: none"> • Να δείξετε σοκ, έκπληξη ή δυσπιστία γι' αυτό που λέει το παιδί • Να διασταυρώσετε το γεγονός ή να διερευνήσετε την κατάσταση. Ο ρόλος σας εδώ είναι να ακούσετε • Να είστε επικριτικός, ή/και να κατηγορήσετε το παιδί γι' αυτό που συνέβη • Να εκφράσετε δυσπιστία ή να προσπαθήσετε να δικαιολογήσετε αυτό που συνέβη • Να αγνοήσετε τι έχει ειπωθεί ή να αποφασίσετε ότι δεν έχει συμβεί, ή ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα • Να καταδικάσετε τον θύτη, καθώς τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται πολύ πιστά

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ενεργήστε γρήγορα εάν πιστεύετε ότι το παιδί κινδυνεύει• Βεβαιωθείτε ότι έχετε υποστήριξη/κάντε μια παραπομπή• Ενθαρρύνετε το παιδί να μιλήσει ιδιωτικά, και όχι μπροστά σε άλλους• Κρατήστε σημειώσεις για όσα είπε το παιδί | <ul style="list-style-type: none">• Να κάνετε κατευθυντήριες ερωτήσεις, όπως "σου το έκανε αυτό η μαμά/ο μπαμπάς σου;"• Να δώσετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να κρατήσετε: Για παράδειγμα, μην υποσχεθείτε ότι δεν θα το πείτε σε κανέναν• Να αντιμετωπίσετε τον δράστη• Να μην κάνετε τίποτα και να περιμένετε ότι κάποιος άλλος θα κάνει κάτι• Να ακουμπήσετε το παιδί χωρίς άδεια |
|--|---|

Παράδειγμα δραστηριότητας για την παιδική προστασία: Ο κύκλος εμπιστοσύνης



Ο Κύκλος Εμπιστοσύνης είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα για να ανοίξετε και να κλείσετε άλλες δραστηριότητες!

>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να **χτίσετε εμπιστοσύνη** ως ομάδα, να δημιουργήσετε έναν ασφαλή και διασκεδαστικό χώρο για τα παιδιά που έχουν βιώσει εκτοπισμό ή αντιξοότητες για να δημιουργήσουν ένα δίκτυο υποστήριξης, και να αισθανθούν πιο δυνατά.

Είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να χτίσετε μια αίσθηση ενότητας και ομαδικού πνεύματος. Μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να συγκεντρωθεί η ομάδα όταν υπάρχει **πολλή ενέργεια στο δωμάτιο**. **Είναι επίσης ένα ασφαλές μέρος για σημαντικές συζητήσεις, για παράδειγμα:** Συζητήστε το γεγονός ότι ένα άτομο μπορεί να αισθάνεται αναστατωμένο ή να έχει χάσει το ενδιαφέρον του και πώς μπορούν όλοι να συνεργαστούν για να υποστηρίξουν αυτό το άτομο και να ισορροπήσουν την ομάδα.

Αναλυτικότερα:

Χρειάζεστε είτε ένα σχοινί είτε ένα νήμα από μαλλί.

Απαιτούμενος χρόνος: 30 λεπτά

1. Δέστε τις δυο άκρες από ένα σχοινί για να σχηματίσετε έναν κύκλο. Τραβήξτε και ελέγχτε αν έχει δεθεί καλά το σχοινί, για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα.
2. Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο με τα χέρια τεντωμένα κρατώντας το σχοινί στο κέντρο της ομάδας.
3. Ζητήστε από τα παιδιά να γέρνουν προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά δοκιμάζοντας τη δύναμη του σχοινιού.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να καθίσουν μαζί κρατώντας το σχοινί. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σηκωθούν μαζί, κάνοντας ένα θόρυβο όπως "ώπαααα" που σημαίνει όρθιοι και "έλαααα" για να καθίσουν. Ισως χρειαστεί να το δοκιμάσετε μερικές φορές.
5. Ενώ τα παιδιά κάθονται, εισαγάγετε τη σημερινή δραστηριότητα. Μιλήστε για τον στόχο του παιχνιδιού/δραστηριότητας και εξηγήστε συνοπτικά τη μέθοδο που θα ακολουθήσετε.
6. Ενώ εξηγείτε το παιχνίδι/δραστηριότητα, δείξτε θετική διάθεση και ενθουσιασμό. Φροντίστε να απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν τα παιδιά.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ> Υπάρχουν πολλές παραλλαγές που μπορείτε να δοκιμάσετε, όπως τα μάτια κλειστά, το κύμα, το μέτρημα πριν από μια συλλογική δράση κλπ. Μπορείτε να τραβήξετε δυνατά ένα μέρος του σχοινιού για να δοκιμάσετε τη δύναμη της ομάδας και για να δείξετε ότι χρειάζεται ολόκληρη η ομάδα για να δημιουργήσει την ισορροπία. Να είστε δημιουργικοί και να θυμάστε να συζητήσετε με την ομάδα πώς αισθάνεται όταν δοκιμάζει κάτι νέο.

1. Ένα αστέρι για ένα αστέρι

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Η σημασία της επιμονής



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χαρτί σχεδίασης (ένα ανά παιδί),
δείγμα εικόνας με αστέρι,
μολύβια, μαρκαδόροι/χρωματιστά
μολύβια, ψαλίδια

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά
σε 5 ομάδες για να μοιραστούν τα υλικά

Διαμόρφωση:

Κόψτε αστέρια για κάθε παιδί
(δείτε οδηγίες παρακάτω), μοιράστε τα
υλικά

Πώς να παίξετε

1. Μοιράστε ένα αστέρι σε κάθε παιδί.
2. Εξηγήστε ότι σήμερα θα κάνουν ένα αστέρι για κάποιον που γνωρίζουν, που προσπαθεί να πετύχει τον στόχο του. Αυτό το άτομο θα μπορούσε να είναι κάποιος στην οικογένεια που εργάζεται πολύ σκληρά, ή κάποιος στην τάξη του που επικεντρώνεται στους στόχους του και εργάζεται σκληρά για να τους επιτύχει. Θα ονομάσουμε αυτό το άτομο «αστέρι».
3. Δώστε στα παιδιά 2 λεπτά να σκεφτούν ποιος είναι το «αστέρι» τους και γιατί είναι το «αστέρι» τους.
4. Ζητήστε από 8–10 παιδιά να απαντήσουν σε καθημία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Γιατί αυτό το άτομο είναι το αστέρι σου; (Παράδειγμα απάντησης: Η μεγαλύτερη αδερφή μου έχει πολλά άλλα πράγματα να κάνει στο σπίτι, αλλά εξακολουθεί να βρίσκει χρόνο να μελετήσει.) Ποιο είναι ένα θετικό στοιχείο του αστεριού σας που θα θέλατε να μάθετε κι εσείς; (Παράδειγμα απάντησης: Ο αδερφός μου είναι πάντα χαρούμενος ακόμα κι αν υπάρχουν προβλήματα)

5. Δώστε στα παιδιά 15 λεπτά για να στολίσουν τα αστέρια τους.
6. Πείτε στα παιδιά να δώσουν το αστέρι που δημιούργησαν στο «αστέρι» τους όποτε το συναντήσουν και να του πουν γιατί πιστεύουν ότι είναι αστέρι.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σήμερα αναγνωρίσαμε ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι γύρω μας που επιμένουν για να πετύχουν τους στόχους τους και μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς για να μας βοηθήσουν να πετύχουμε τους δικούς μας».

2. Γλυπτική με περισσεύματα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
40 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
1. Στοχοθεσία
2. Σχεδιασμός και δημιουργία ενός γλυπτού.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά
Προσαρμογή > Εάν υπάρχουν πολύ μικρά παιδιά στην τάξη, βεβαιωθείτε ότι είναι όλα σε διαφορετικές ομάδες.



Υλικά:
Υλικά εύκολα διαθέσιμα τριγύρω για την κατασκευή του γλυπτού (για παράδειγμα, φύλλα, ξυλάκια, μικρές πέτρες, κομμάτια υφάσματος, κομμάτια χαρτιού, χάντρες, μικρές μπάλες, κορδόνια, κορδέλες, άδεια μπουκάλια κλπ.), σελοτέιπ (ένα για κάθε ομάδα).

Χώρος:

Χώρος για 5 ομάδες να απλωθούν και να εργαστούν με 5 σετ υλικών για να μοιραστούν τα παιδιά

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα υλικά για να φτιάξετε το γλυπτό για κάθε ομάδα (κάθε ομάδα δεν χρειάζεται να έχει τα ίδια πράγματα, αλλά πρέπει όλοι να έχουν περίπου την ίδια ποσότητα πραγμάτων)

Πώς να παίξετε

- Πείτε στα παιδιά ότι σε αυτό το παιχνίδι έχουν όλοι έναν πολύ συγκεκριμένο στόχο – να χρησιμοποιήσουν όλο το υλικό που τους δίνεται για να φτιάξουν ένα ανεξάρτητο γλυπτό (κάτι που μπορεί να σταθεί χωρίς καμία υποστήριξη) σε ένα συγκεκριμένο θέμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν πιστεύετε ότι τα παιδιά μπορεί να χρειάζονται βοήθεια, δώστε τους μερικά γενικά θέματα για να επιλέξουν, όπως «ειρήνη», «φύση», «φιλία», «το σχολείο μου», «όλοι είναι ίσοι» κλπ. Έχετε κατά νου το ιστορικό των παιδιών ενώ δίνουν θέματα, αποφεύγοντας εκείνα που μπορεί να φέρουν τραυματικές αναμνήσεις όπως «η οικογένειά μου» ή «η χώρα μου».

- Δώστε στα παιδιά 10 λεπτά για να δημιουργήσουν ένα σχέδιο επίτευξης στόχου. Έχουν ήδη το συγκεκριμένο στόχο – να χρησιμοποιήσουν όλο το δεδομένο υλικό για να φτιάξουν ένα ανεξάρτητο γλυπτό με ένα συγκεκριμένο θέμα. Ζητήστε τους να σκεφτούν το θέμα για το γλυπτό. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν ένα λεπτομερές σχέδιο 3 βημάτων, χωρίζοντας το στόχο σε μικρότερους στόχους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν απαιτείται, δώστε στα παιδιά συμβουλές για το πώς να το χωρίσουν σε μικρότερους στόχους ξεκινώντας με το χτίσιμο της βάσης, την κατασκευή του μεσαίου τμήματος και την κατασκευή της κορυφής. Θα μπορούσατε επίσης να αναθέσετε διαφορετικά κομμάτια σε διαφορετικά παιδιά της ομάδας.

- Περιηγηθείτε σε όλες τις ομάδες και δώστε τους συμβουλές για το πώς να κάνουν το σχέδιο καλύτερο. Υπενθυμίστε τους ότι: Πρέπει να χρησιμοποιούν όλα τα υλικά τους. Το γλυπτό πρέπει να μπορεί να στέκεται χωρίς στήριξη.
- Δώστε στα παιδιά 20 λεπτά για να κάνουν αλλαγές στο σχέδιο τους με βάση τις συμβουλές που τους δώσατε για να φτιάξουν το γλυπτό τους. Στο τέλος, ζητήστε από έναν εκπρόσωπο από κάθε ομάδα να εξηγήσει τα γλυπτά στις υπόλοιπες ομάδες.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Ήταν δύσκολο να σκεφτείτε ιδέες για το γλυπτό;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Στο σημερινό παιχνίδι εξασκηθήκαμε πώς να θέσουμε και να πετύχουμε ένα στόχο χωρίζοντας τον σε μικρότερους στόχους, κάνοντας ένα λεπτομερές πλάνο, λαμβάνοντας συμβουλές από άλλους ανθρώπους και ακολουθώντας το σχέδιο για την επίτευξη του στόχου».

3. Χάρτινη μπάλα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Σχεδιασμός και επίτευξη στόχου ως ομάδα.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά
Προσαρμογή >
Δοκιμάστε και ομαδοποιήστε παιδιά παρόμοιας ηλικίας.



Υλικά:
Περίγραμμα γηπέδου (παρέχεται παρακάτω), μικρά κομμάτια χαρτιού, περίπου 3 cm x 3 cm (ένα για κάθε ομάδα), χρονόμετρο παρόμοιας ηλικίας.

Χώρος:

Χώρος για ομάδες 4 ή 6 παιδιών για να καθίσουν σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ή 6 ατόμων η καθεμία (ανάλογα με το μέγεθος της τάξης). Εάν υπάρχει μονός αριθμός παιδιών, μπορείτε να συμμετάσχετε σε μία ομάδα.

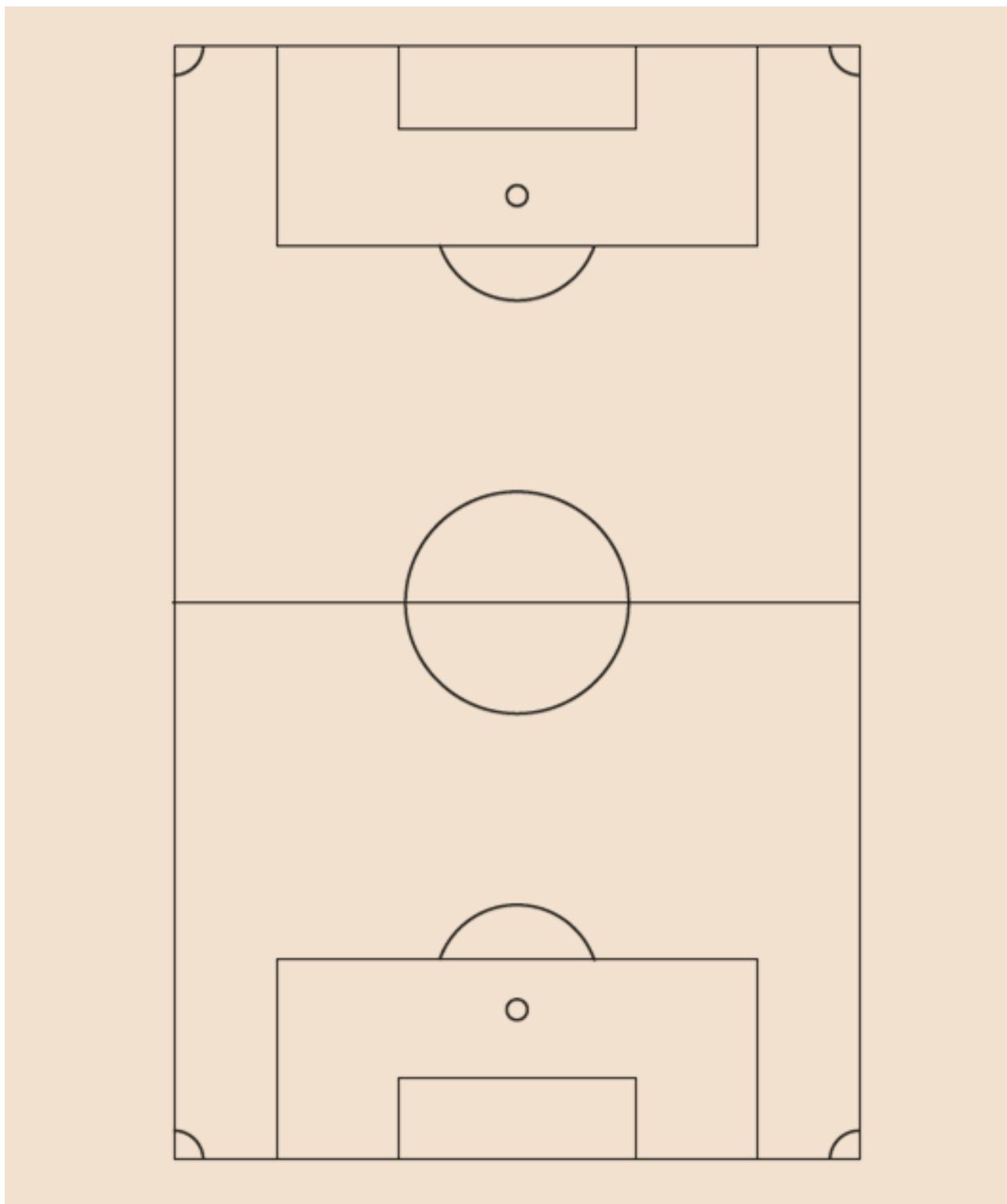
Πώς να παίζετε

1. Χωρίστε κάθε ομάδα σε 2 ομάδες, δώστε τους ένα όνομα – Ομάδα Α και Ομάδα Β.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα μια διάταξη γηπέδου (βλ. παρακάτω), μια χάρτινη μπάλα, ένα μολύβι και μια κάρτα βαθμολογίας.
3. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν το χαρτί του γηπέδου στη μέση και να καθίσουν γύρω από αυτό. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν τη χάρτινη μπάλα στο κέντρο του χαρτιού.
4. Εξηγήστε ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους, φτιάχνοντας ένα σωλήνα για να φυσήσουν τη χάρτινη μπάλα και να πετύχουν το γκολ. Σε κάθε ομάδα δώστε 5 λεπτά για να: Αποφασίσουν ένα όνομα. Να επιλέξουν μια πλευρά στο χαρτί του αγωνιστικού γηπέδου. Να κάνουν ένα σχέδιο για το παιχνίδι και να αναθέσουν ρόλους μέσα στην ομάδα εάν απαιτείται. Εάν χρειάζεται, εξηγήστε τη διάταξη και πώς βάζουμε ένα γκολ.
5. Στο σήμα του "Πάμε!" παίξτε τον 1^ο Γύρο – 5 λεπτά για να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους για να φυσήσουν στη χάρτινη μπάλα και να σκοράρουν όσο το δυνατόν περισσότερα γκολ. Εάν η μπάλα βγει έξω από τα όρια, πρέπει να τοποθετηθεί στη μέση και το παιχνίδι συνεχίζεται.
6. Πείτε στις ομάδες να κρατήσουν το σκορ βάζοντας μια γραμμή κάτω από το όνομα της ομάδας τους κάθε φορά που σκοράρουν.
7. Στο τέλος του 1ου Γύρου, δώστε στις ομάδες 2 λεπτά για να επανεξετάσουν τα σχέδια τους για να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και να ετοιμάσουν ένα νέο σχέδιο εάν απαιτείται.
8. Στο σήμα του "Πάμε!" παίξτε τον 2^ο Γύρο – 5 λεπτά για να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους για να φυσήσουν στη χάρτινη μπάλα και να σκοράρουν όσο το δυνατόν περισσότερα γκολ.
9. Στο τέλος εντοπίστε τις ομάδες που κέρδισαν και βάλτε τους πάντες να τις χειροκροτούν.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε το λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι εξασκηθήκαμε πώς να σχεδιάζουμε και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας ως ομάδα».

Περίγραμμα γηπέδου



4. Πέταγμα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτο)



Στόχος του παιχνιδιού:
Σχεδιασμός στρατηγικής
και εργασία σε ζευγάρια



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά
Προσαρμογή:
Δοκιμάστε και
ομαδοποιήστε παιδιά
παρόμοιας ηλικίας
μαζί.



Υλικά:
Μικρές
πέτρες/μπάλες/χάρτινες
μπάλες
(5 ανά μαθητή), κύπελλα (ένα
ανά ζευγάρι)

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια
και βάλτε τους να σταθούν στο μήκος του ενός
χεριού μακριά το ένα από το άλλο

Πώς να παίξετε

- Τοποθετήστε 10 πέτρες/μπάλες/χάρτινες μπάλες ανάμεσα σε κάθε ζευγάρι και το κύπελλο πίσω από το ένα από τα δύο παιδιά στο ζευγάρι.
- Εξηγήστε τον στόχο που πρέπει να επιτευχθεί – μαζέψτε 10 πέτρες για την ομάδα τους στο κύπελλο χρησιμοποιώντας οτιδήποτε άλλο εκτός από τα χέρια ή το πρόσωπό τους (π.χ. στόμα).
- Δώστε σε κάθε ζευγάρι 5 λεπτά για να κάνουν ένα σχέδιο για την επίτευξη του στόχου. Πείτε τους να σκεφτούν σχετικά με τα ακόλουθα: • Τι θα χρησιμοποιήσουν για να μαζέψουν τις πέτρες/μπάλες/χάρτινες μπάλες; • Πώς θα μεταφέρουν τις πέτρες/μπάλες/χάρτινες μπάλες στα κύπελλα; • Πώς θα λειτουργήσουν ως ομάδα και ποιος θα κάνει τι;
- Υπενθυμίστε στα παιδιά να: • Χρησιμοποιούν τις δυνάμεις τους για να επιτύχουν τον στόχο. • Αφιερώσουν χρόνο για να επανασχεδιάσουν εάν πιστεύουν ότι το σχέδιό τους δεν λειτουργεί καλά.
- Εξηγήστε ότι αν πέσει η πέτρα/μπάλα/χάρτινη μπάλα στο έδαφος πρέπει να την ξαναβάλουν στη μέση και επίσης να αφαιρέσουν μια πέτρα από το κύπελλο.
- Όλα τα ζευγάρια πρέπει να μαζέψουν και τις 10 πέτρες/μπάλες/χάρτινες μπάλες στο κύπελλο για να ολοκληρώσουν το παιχνίδι.

Ερωτήσεις > «Κάντε στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις και ζητήστε από 1–2 εθελοντές να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση: • Πόσοι από εσάς αλλάζατε το σχέδιο σας; Γιατί το αλλάζατε; (Παράδειγμα απάντησης: Συνέχισα να ρίχνω την πέτρα όταν την κρατούσα ανάμεσα στους αγκώνες μου, οπότε βγάλαμε τα παπούτσια μας και χρησιμοποιήσαμε τα δάχτυλά μας για να βάλουμε τις πέτρες στο κύπελλο) • Πόσοι από εσάς μάθατε από το τι έκαναν οι άλλες ομάδες και αλλάζατε την στρατηγική σας; (Παράδειγμα απάντησης: Είδαμε την άλλη ομάδα να χρησιμοποιεί τα δάχτυλα των ποδιών της και πήγαιναν πολύ γρήγορα, οπότε το κάναμε κι εμείς). Συνοψίστε τη συζήτηση – «Έχουμε λοιπόν μάθει ότι είναι καλό να σκεφτόμαστε διαφορετικούς τρόπους για να επιτύχουμε τα σχέδια μας εάν το αρχικό πλάνο μας δεν λειτουργεί και είναι καλό να μαθαίνουμε από άλλους για να μας βοηθήσουν να πετύχουμε τους στόχους μας».

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι είχατε όλοι τον ίδιο στόχο και όλοι καταλήξατε σε διαφορετικά σχέδια για να πετύχετε αυτόν τον στόχο».

5. Επιμένοντας!

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Καλλιέργεια συναισθημάτων συνεργασίας στην ομάδα και στοχοθεσία



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χαρτί σχεδίασης (ένα ανά παιδί), χρώματα/μπογιές, μολύβια, άλλα είδη τέχνης

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά
5 ομάδες για κοινή χρήση προμηθειών
τέχνης

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες για να
μοιραστεί τα υλικά, αλλά και να δουλεύει
μεμονωμένα.

Πώς να παίξετε

1. Ζητήστε από τους μαθητές να αφιερώσουν 2 λεπτά για να σκεφτούν τη στιγμή που πέτυχαν έναν στόχο. Θα μπορούσε να είναι κάτι προσωπικό ή εκπαιδευτικό. Καθοδηγήστε τη σκέψη τους κάνοντας τους τις ακόλουθες ερωτήσεις. Ζητήστε τους να σκεφτούν τις απαντήσεις τους σιωπηλά
2. Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση.
 - Ποιος ήταν ο στόχος σας και πώς νιώσατε όταν ξεκινήσατε να εργάζεστε προς αυτόν;
 - Αντιμετωπίσατε δυσκολίες κατά την επίτευξη του στόχου σας; Τι ήταν και πώς τον πετύχατε;
 - Ζητήσατε βοήθεια από κάποιον; Ποιον ρωτήσατε; Πώς σας φάνηκε να λάβετε ή να μην λάβετε βοήθεια;
 - Μπορείτε να θυμηθείτε τον εαυτό σας να προσπαθεί να πετύχει αυτόν τον στόχο;
 - Πώς νιώσατε όταν πέτυχατε το στόχο σας;
3. Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν 5 εικόνες για να δείξουν το ταξίδι τους:
 - Θέτοντας έναν στόχο και δουλεύοντας προς αυτόν.
 - Αντιμετώπιση δυσκολιών.
 - Λαμβάνω βοήθεια.
 - Επιμονή για την επίτευξη του στόχου.
 - Αίσθηση όταν πετυχαίνεις το στόχο σου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Υπενθυμίστε τους να δείχνουν πολύ καθαρά στα σχέδια, τα συναισθήματά τους σε κάθε στάδιο.

4. Μετά από 15 λεπτά, βάλτε όλα τα παιδιά να καθίσουν σε έναν μεγάλο κύκλο και να μοιραστούν για λίγο τις ιστορίες τους με όλους.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σήμερα σκεφτήκαμε το ταξίδι από τον καθορισμό ενός στόχου μέχρι την επίτευξή του. Όλοι νιώθουμε διαφορετικά πράγματα σε αυτό το ταξίδι, αλλά είδαμε ότι όλοι ένιωθαν χαρούμενοι για την επίτευξη του στόχου. Κάθε φορά που νιώθετε ότι θέλετε να τα παρατήσετε, σκεφτείτε πόσο ωραία νιώθετε αφού έχετε ξεπεράσει τις δυσκολίες για να πετύχετε τον στόχο. Αυτό θα σας κάνει να πιστέψετε στον εαυτό σας και να πετύχετε τους στόχους σας!».

6. Ζωγραφίζοντας αστέρια

ΔΕΞΙΟΤΗΤΣ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξερεύνηση της ταυτότητας
εντός και εκτός ομάδας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χοντρό χαρτί A4 για κάθε
παιδί, χρωματιστά μολύβια,
πινέλα και νερομπογιές.

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά
5 ομάδες για κοινή χρήση προμηθειών
τέχνης

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες για να
μοιραστεί τα υλικά, αλλά και να δουλεύει
μεμονωμένα.

Πώς να παίξετε

1. Κάθε παιδί παίρνει ένα χαρτί A4 και πρέπει να ζωγραφίσει ένα χρωματιστό αστέρι που αντιπροσωπεύει τον εαυτό του. Για να ενισχύσει τη φαντασία των παιδιών, ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει μια σύντομη 'υποβοηθούμενη καθοδήγηση' για αρχή ως μια ιστορία όπου τα παιδιά κλείνουν τα μάτια τους και φαντάζονται να πετούν στο διάστημα, όπου πρέπει να φανταστούν τα χρώματα των αστεριών και των πλανητών τριγύρω.
2. Στη συνέχεια, κάθε παιδί αναπαριστά τον εαυτό του ως αστέρι με χρώματα που αισθάνεται ότι είναι πιο ταιριαστά με τον χαρακτήρα του.
3. Δώστε αρκετό χρόνο σε όλους να τελειώσουν, δώστε συμβουλές εάν χρειάζεται και ενθαρρύνετε τους σε αυτό που κάνουν.
4. Το τελευταίο στάδιο αφορά όλα τα παιδιά να βάλουν τα αστέρια τους το ένα δίπλα στο άλλο, είτε σε έναν τοίχο είτε στο πάτωμα (όπου η τάξη το επιτρέπει). Χρησιμοποιήστε αυτή τη στιγμή για να ξεκινήσετε την ανατροφοδότηση γύρω από τους ρόλους και τη ταυτότητα του καθενός.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς αισθάνεστε; ή για τα παιδιά που είναι δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Θα άλλαζες ή θα έκανες κάτι διαφορετικό; Τι; Μπορείτε να βρείτε κάποια σύνδεση μεταξύ αυτού του παιχνιδιού και του ρόλου και της ταυτότητάς σας στην καθημερινή ζωή;

Στόχοι (δεξιότητες που αναπτύσσονται)

Σε νοητικό επίπεδο, ενισχύεται η δημιουργική σκέψη και η φαντασία. Σε συναισθηματικό επίπεδο, η έκφραση των συναισθημάτων και η ενσυναίσθηση. Σε αυτά τα στοιχεία θα πρέπει να εστιάσετε κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μια ατμόσφαιρα σεβασμού κατά τη διάρκεια του τελικού σταδίου και της ανατροφοδότησης χωρίς κριτική κατά την διάρκεια που τα παιδιά τοποθετούν τα αστέρια τους.

7. Ο Πηλός

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Αναστοχασμός του μέλλοντος
χρησιμοποιώντας πηλό και
δημιουργικότητα.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Πολλά χρώματα πηλού ή
πλαστελίνες.

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά σε
5 ομάδες για κοινή χρήση των υλικών

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες για να
μοιραστεί τα υλικά, αλλά και να δουλεύει
μεμονωμένα.

Πώς να παίξετε

1. Καθισμένοι σε κύκλο σε ένα τραπέζι ή στο πάτωμα, μοιράστε το πηλό/πλαστελίνες στα παιδιά. Ζητήστε από κάθε παιδί να αφιερώσει λίγο χρόνο παίζοντας με τον πηλό, νιώθοντας πώς αλλάζει θερμοκρασία και σχήμα καθώς το αγγίζει, ακόμη και πώς αλλάζει χρώμα εάν τον αναμειγγύουν.
2. Πείτε στα παιδιά να αρχίσουν να σκέφτονται τον εαυτό τους και πώς βλέπουν τον εαυτό τους στα 18 τους, πού θα ήταν; Με ποιον; Κάνοντας πι; Λαμβάνοντας υπόψη ότι όλα πήγαν καλά μέχρι τότε. Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά για να δουλέψουν πάνω στα οράματά τους.
3. Στη συνέχεια μπορούν να αρχίσουν να σκαλίζουν το πηλό αφήνοντας τα χέρια τους να παίζουν ελεύθερα με τον πηλό. Στο τέλος της δραστηριότητας ζητήστε από κάποιους εθελοντές να παρουσιάσουν τη δημιουργία τους και να εξηγήσουν πώς κατέληξαν σε αυτό το αποτέλεσμα.

Συμβουλή: Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται άνετα με την ιδέα και το όραμά τους πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο, τι δύσκολο; Τι πιστεύετε για το αποτέλεσμα; Μάθατε κάτι νέο; Αν ναι, τι; Τι καταλάβατε από τον εαυτό σας;

Στόχοι (δεξιότητες που αναπτύσσονται)

Σε νοητικό επίπεδο, αναπτύσσεται η χαλάρωση και η απελευθέρωση. Σε συναισθηματικό επίπεδο, η έκφραση των συναισθημάτων και η εμπιστοσύνη.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται άνετα με την ιδέα τους πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

8. Από την επιθυμία στην πραγματοποίηση

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Αναστοχασμός των επιθυμιών και υπερπήδηση των εμποδίων για να επιτευχθεί ο στόχος



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα χαρτί A4 και μολύβια για κάθε παιδί.

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά σε 5 ομάδες.

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες αλλά δουλέψτε ατομικά.

Πώς να παίξετε

1. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν τα ακόλουθα: Δύο πράγματα που θέλετε να έχετε. Δύο πράγματα που θέλετε να κάνετε. Δύο πράγματα που θέλετε να γίνετε.
2. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να ελέγξουν εάν οι επιθυμίες τους είναι ίδια με μια πραγματική επιθυμία τους. Εάν ναι, πρέπει να εντοπίσουν σκέψεις ή στοιχεία που μπορούν να θεωρηθούν εμπόδια και να τα γράψουν κάτω από τις επιθυμίες. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να σκεφτείτε τα εμπόδια ως αρνητικές σκέψεις και να ζητήσετε από τα παιδιά να τις **επαναδιατυπώσουν** σε θετικές σκέψεις γράφοντας προτάσεις όπως «μπορώ... θέλω...». Αυτό το βήμα απαιτεί τη δύναμη του μυαλού για να οπτικοποιήσει ο μαθητής πώς μπορεί να επιτευχθεί η επιθυμία μέσω της πρόθεσης. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να επαναλάβουν αυτές τις προθέσεις για τον εαυτό τους για να πιστέψουν ότι είναι δυνατό.
3. Το τελευταίο βήμα της δραστηριότητας, έχοντας κατά νου αυτές τις θετικές προθέσεις, είναι τα παιδιά να επεξεργαστούν και να γράψουν τα τρία κύρια στάδια για να εκπληρώσουν τις επιθυμίες τους. Τέλος, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενισχύσει αυτά τα θετικά μηνύματα και να τους ζητήσει να δράσουν!

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Τι ήταν δύσκολο; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι χρήσιμο στη σύνδεση με τις επιθυμίες σας; Τι σχέση βλέπετε ανάμεσα σε αυτές τις επιθυμίες και την καθημερινότητά σας;

Στόχοι (δεξιότητες που αναπτύσσονται)

Σε νοητικό επίπεδο αναπτύσσεται η αυτογνωσία και η στρατηγική σκέψη.
Σε συναισθηματικό επίπεδο, καλλιεργείται η ευθύνη και η αυτοπεποίθηση.

Ο δάσκαλος πρέπει να παραμείνει θετικός και υποστηρικτικός καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας προκειμένου να ενθαρρύνει τα παιδιά να σκέφτονται δημιουργικά.

9. Ποιος είναι ο στόχος μου;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Διερεύνηση του τι είναι
σημαντικό για μένα και πώς
μπορώ να το πετύχω



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα φύλλο χαρτί ανά παιδί,
χρωματιστά μολύβια.

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά σε
5 ομάδες για κοινή χρήση των υλικών

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες για να
μοιραστεί τα υλικά, αλλά και να δουλέψει ο
καθένας ατομικά

Πώς να παίξετε

- Στην αρχή της δραστηριότητας αφιερώστε 5 λεπτά, κατά προτίμηση με απαλή μουσική στο φόντο, ώστε κάθε παιδί να σκεφτεί έναν στόχο που θα ίθελε να πετύχει στο εγγύς μέλλον (π.χ. Να παίζει ποδόσφαιρο με φίλους, να δημιουργήσει κάτι με φίλους ή την οικογένεια), με την ερώτηση να είναι «τι θα θέλατε να πετύχετε στο άμεσο μέλλον;»
- Στη συνέχεια, κάθε παιδί σχεδιάζει μια διαδρομή στο χαρτί από τα αριστερά προς τα δεξιά. Στη δεξιά πλευρά σχεδιάζει ή γράφει τον επιλεγμένο στόχο, στην αριστερή πλευρά σχεδιάζει τον εαυτό του και πώς τον φαντάζεται κατά μήκος της διαδρομής. Τι θα συναντήσει ως προκλήσεις ή ευκαιρίες και τι υποστήριξη χρειάζεται από άλλους για να το πετύχει;
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να κινηθεί στην αίθουσα και να βοηθήσει τα παιδιά να ορίσουν αυτές τις προκλήσεις και ευκαιρίες και να ελέγχει εάν ο στόχος και τα ορόσημα είναι επιτεύξιμα.
- Το παιδί πρέπει να επιλέξει ένα χρώμα για τις προκλήσεις, ένα για τις ευκαιρίες και ένα για τους πόρους.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο, τι δύσκολο; Τι πιστεύετε για το αποτέλεσμα; Μάθατε κάτι νέο; Αν ναι, τι; Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τον στόχο σας; Πώς μπορείτε να το ζητήσετε από αυτούς;

- Φροντίστε να αφιερώσετε χρόνο για κάθε παιδί να αναλογιστεί τον εαυτό του, αφήστε χώρο και αυτονομία χωρίς να παρεμβαίνετε πολύ.

Στόχοι (δεξιότητες που αναπτύσσονται)

Σε νοητικό επίπεδο θα αναπτυχθεί η αυτογνωσία. Σε συναισθηματικό επίπεδο, η ευθύνη και η δέσμευση είναι σημαντικές για την επίτευξη του προγραμματισμένου στόχου.

Δείξτε σεβασμό σε ότι προκύπτει από τη δραστηριότητα, ο στόχος είναι για τα παιδιά να εξερευνήσουν τη προσωπική τους αντίληψη για το μονοπάτι, τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις.

10. Οι χώρες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 9-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της στρατηγικής σκέψης



Μέγεθος ομάδας:
Τουλάχιστον 10 παιδιά



Υλικά:
Μια μπάλα, ένα στεφάνι ανά παιδί (ή κιμωλία, σχοινιά ή κολλητική ταινία).

Χώρος και διάταξη:

Ο χώρος παιχνιδιού πρέπει να είναι μεγάλος, ιδιαίτερα σε εξωτερικό χώρο, με έναν κύκλο - μεταφορικά τον «κόσμο» - που αποτελείται από πολλές «χώρες» που αντιπροσωπεύονται από ένα τμήμα του μεγάλου κύκλου (αν είναι σχεδιασμένο με κιμωλία) ή από πολλά στεφάνια δίπλα-δίπλα (ένα ανά παίκτη). Στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα άλλο στεφάνι (ή ένας κύκλος κιμωλίας).

Πώς να παίξετε

1. Στην αρχή του παιχνιδιού, το κάθε παιδί μέσα στο δικό του στεφάνι, ονομάζει τη χώρα που έχει επιλέξει, ενώ σκέφτεται δύο τυπικά χαρακτηριστικά αυτής της χώρας. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να ανακαλύψουν τις χώρες του κόσμου χτίζοντας συμμαχίες μεταξύ τους.
2. Το παιχνίδι ξεκινά όταν ο εκπαιδευτικός πετάξει την μπάλα ψηλά στον αέρα φωνάζοντας το όνομα μιας χώρας. Ο εκπρόσωπος αυτής της χώρας πιάνει τη μπάλα όσο το δυνατόν γρηγορότερα, τρέχει στο κεντρικό στεφάνι και φωνάζει «στοπ». Ταυτόχρονα και μόλις πεταχτεί η μπάλα, οι άλλες «χώρες» απομακρύνονται από τον μεγάλο κύκλο όσο πιο γρήγορα και όσο πιο μακριά γίνεται.
3. Όταν ακούσουν το «στοπ», πρέπει να σταματήσουν αμέσως εκεί που βρίσκονται. Το παιδί με την μπάλα στο κέντρο κοιτάζει, ονομάζει μια χώρα με την οποία θα ήθελε να κάνει συμμαχία και πετάει τη μπάλα σε αυτό το άτομο.
4. Από αυτή τη στιγμή και μετά, οι δύο χώρες σχηματίζουν συμμαχία και λειτουργούν ως μία μόνο χώρα (καταλαμβάνουν μόνο ένα στεφάνι, τρέχουν χέρι-χέρι κλπ.). Ο καθένας επιστρέφει στο δικό του στεφάνι και οι δύο εκπρόσωποι της «νέας χώρας» μοιράζονται τα δύο χαρακτηριστικά τους, μετά έρχονται σε συμφωνία σε ένα κοινό σημείο και επινοούν ένα νέο όνομα χώρας.
5. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τη «νέα χώρα» να πετάει την μπάλα στον αέρα και να επιλέγει μια άλλη χώρα και ούτω καθεξής, έως ότου ο αριθμός των χωρών μειωθεί τουλάχιστον κατά το ήμισυ ή ακόμα και μέχρι να γίνουν όλες οι χώρες μία!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν η ομάδα είναι μεγάλη και για περισσότερη συνεργασία, συνιστάται να ξεκινήσετε το παιχνίδι με δύο εκπροσώπους κάθε χώρας στο ίδιο στεφάνι που τρέχουν πιασμένοι χέρι-χέρι. Τα παιδιά πρέπει να προσέχουν τα ονόματα των χωρών, γιατί θα πρέπει να τα θυμούνται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο χρόνος για την ανταλλαγή πληροφοριών (χαρακτηριστικά της χώρας) και την επιλογή νέου ονόματος θα πρέπει να είναι σύντομος. Ο εκπαιδευτικός δίνει τον ρυθμό και τη δυναμική του παιχνιδιού. Για να γίνει το παιχνίδι πιο «γνωστικό», ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει μια συνάντηση ανταλλαγής πληροφοριών για κάθε χώρα που επιλέγεται πριν ξεκινήσει το ίδιο παιχνίδι. Είναι επίσης δυνατόν να επικεντρωθούν οι συζητήσεις σε μια συγκεκριμένη πτυχή (φαγητό, γλώσσα, τοπικά έθιμα κλπ.).

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια πταύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε ότι πήγε αυτό το παιχνίδι; Εύκολο, δύσκολο, διασκεδαστικό, ενοχλητικό; Για ποιο λόγο; Πώς σας φάνηκε η επιλογή ενός ονόματος χώρας και των χαρακτηριστικών του; Για ποιο λόγο; Πώς νιώσατε που κάνατε μια συμμαχία και «παραιτηθήκατε» από το όνομα της χώρας σας για να βρείτε ένα νέο; Μάθατε κάτι νέο; Αν ναι, τι;

11. Ανθρώπινος κόμπος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Συνεργασία για να λύσουν τον ανθρώπινο κόμπο χωρίς να αφήσουν τα χέρια



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται πόροι ή προετοιμασία

Χώρος:

Χώρος για 5 ομάδες να κινούνται άνετα

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε ομάδες με 5-6 παίκτες

Πώς να παίξετε

1. Κάθε ομάδα θα σχηματίσει έναν μικρό κύκλο με παίκτες ο ένας απέναντι από τον άλλο.
2. Κάντε τον ανθρώπινο κόμπο με τον ακόλουθο τρόπο: • Κάθε παίκτης θα βάλει το δεξί του χέρι στο κέντρο του κύκλου και θα κρατήσει το χέρι ενός άλλου παίκτη, φροντίζοντας να μην είναι ο παίκτης που στέκεται δεξιά ή αριστερά του. • Στη συνέχεια, κάθε παίκτης θα βάλει το αριστερό του χέρι στο κέντρο του κύκλου και θα πιάσει το αριστερό χέρι ενός διαφορετικού παίκτη, φροντίζοντας πάλι να μην είναι το χέρι κάποιου παίκτη που στέκεται αμέσως αριστερά ή δεξιά του.
3. Ο στόχος για κάθε ομάδα είναι να ξεμπλέξει χωρίς να αφήσει τα χέρια κανενός, με στόχο να δημιουργήσει έναν ανοιχτό κύκλο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν νιώθετε την ανάγκη να αυξήσετε τη ταχύτητα του παιχνιδιού, μπορείτε να γίνετε το «ψαλίδι» που μπορεί να επιτρέψει σε 2 παιδιά να αφήσουν το ένα το χέρι του άλλου και να ξεμπλέξουν μόνο μία φορά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δύναμη του «ψαλιδιού» κατά την κρίση σας.
4. Πείτε στα παιδιά να χρησιμοποιούν τα βήματα «Σταμάτα- Σκέψου- Δράσε» για να επιλύσουν τυχόν συγκρούσεις που μπορεί να συμβούν στο παιχνίδι, όπου διαφορετικά παιδιά έχουν διαφορετικές ιδέες για το πώς να ξεμπερδέψουν τον κόμπο.
5. Οι παίκτες μπορούν να κοιτάνε προς διαφορετικές κατευθύνσεις για να σχηματίσουν τον τελικό κύκλο.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Τι ήταν δύσκολο; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Πώς επιλύσατε τυχόν συγκρούσεις που προέκυψαν; Τι σχέση μπορείτε να κάνετε ανάμεσα σε αυτές τις επιθυμίες και την καθημερινότητά σας;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Αυτό το παιχνίδι ήταν ένα παράδειγμα σύγκρουσης, όπου διαφορετικά παιδιά ήθελαν να κάνουν διαφορετικά πράγματα για να λύσουν τον κόμπο. Ενώ όλοι είχαν τον ίδιο στόχο, για να τα πάτε καλά σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε να κοιτάξετε και να ακούσετε για να καταλάβετε το πρόβλημα. Αν σταματούσατε να σκεφτείτε μια λύση και μετά ενεργούσατε, θα ήταν πιο εύκολο να κερδίσετε το παιχνίδι.»

Προσαρμογή: Εάν υπάρχουν πολύ μικρά παιδιά στην ομάδα, φροντίστε να είναι σε ομάδες με μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν να τα βοηθήσουν> Εάν δεν είναι επιθυμητό για τα παιδιά να κρατούν το ένα το χέρι του άλλου, δώστε σε όλους μία κορδέλα ή ένα κορδόνι που θα το κρατήσουν, έναντι των χεριών, για να σχηματιστεί ο ανθρώπινος κόμπος.

12. Μπέρδεμα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
20 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Κατανοόηση του τρόπου που δημιουργούνται οι συγκρούσεις μέσα από ένα μπέρδεμα στην τάξη



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μικρές πέτρες ή μικρές μπάλες (ίσος αριθμός πέτρες/μπάλες με τον αριθμό των παιδιών)

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 4 ομάδες

Πώς να παίξετε

- Πηγαίνετε σε καθεμία από τις 4 ομάδες και δώστε τους μία από τις παρακάτω οδηγίες. Πείτε στα παιδιά ότι δεν πρέπει να πουν σε κανέναν αυτό που τους έχετε πει.
- Τρία είδη οδηγιών: Για να κερδίσετε αυτό το παιχνίδι, τακτοποιήστε όλες τις πέτρες/μπάλες σε κύκλο στη μέση του δωματίου σε 3 λεπτά. Για να κερδίσετε αυτό το παιχνίδι, τοποθετήστε όλες τις πέτρες/μπάλες κοντά στην πόρτα (ή σε άλλο σημείο στο δωμάτιο) σε 3 λεπτά. Για να κερδίσετε αυτό το παιχνίδι, βάλτε όλες τις πέτρες/μπάλες κοντά στο παράθυρο (ή ένα άλλο σημείο στο δωμάτιο σε 3 λεπτά).
- Μία ομάδα αναλαμβάνει το ρόλο των παρατηρητών και παρακολουθεί καθώς οι ομάδες παίζουν.
- Μόλις ολοκληρώσετε το παιχνίδι σταθείτε στο πλάι ή στη γωνία και παρακολουθήστε τι συμβαίνει.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βεβαιωθείτε ότι σχεδόν ίσος αριθμός παιδιών λαμβάνουν κάθε οδηγία. Μπορείτε επίσης να γράψετε τα 3 είδη οδηγιών σε μικρά χαρτάκια και να τα μοιράσετε στα παιδιά. **ΣΥΜΒΟΥΛΗ >** Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να πείτε στα παιδιά να παίξουν αυτό το παιχνίδι σιωπηλά.
- Δώστε στα παιδιά 3 λεπτά για να εκτελέσουν τις οδηγίες. Σταματήστε τα παιδιά σε 3 λεπτά ή νωρίτερα, εάν νομίζετε ότι μαλώνουν πολύ.

Ερωτήσεις> Μετά τη δραστηριότητα, συγκεντρώστε τους όλους για μια μικρή συζήτηση: • Ρωτήστε τους παρατηρητές τι είδαν να κάνουν τα υπόλοιπα παιδιά. • Ρωτήστε τις άλλες ομάδες τι τις έκανε να θυμώσουν, ή τι προκάλεσε σύγκρουση μεταξύ διαφόρων παιδιών. Ζητήστε από πολλά παιδιά να μοιραστούν την απάντησή τους με την υπόλοιπη τάξη. (Παράδειγμα απάντησης: Προσπαθούσα να κάνω έναν κύκλο με τις πέτρες, και κάποιος συνέχισε να βγάζει αυτές τις πέτρες). • Εξηγήστε το παιχνίδι στα παιδιά, λέγοντας τους ότι σε όλους δόθηκαν διαφορετικές οδηγίες. • Ρωτήστε τώρα τα παιδιά εάν θα είχαν αντιδράσει διαφορετικά, σε περίπτωση που γνώριζαν ότι είχαν δοθεί διαφορετικές οδηγίες. Σε όλους. Ζητήστε από πολλά παιδιά να μοιραστούν την απάντησή τους με την υπόλοιπη τάξη.

Ολοκληρώστε τη συζήτηση μοιράζοντας το μήνυμα του παιχνιδιού – «Πολλές φορές προκύπτει σύγκρουση όταν δεν ξέρουμε τι σκέφτεται το άλλο άτομο και μπορεί όλοι να εργαζόμαστε για διαφορετικούς σκοπούς. Είναι, επομένως, σημαντικό να κοιτάξουμε και να ακούσουμε για να κατανοήσουμε ένα πρόβλημα, αντί να θυμώνουμε».

13. Το γαλήνιο περιβάλλον μας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Συνεργασία και σχεδιασμός ενός οράματος για ένα ειρηνικό περιβάλλον



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
5 μεγάλα κομμάτια χαρτιού, μαρκαδόροι/χρωματιστά μολύβια, οποιαδήποτε άλλα είδη ζωγραφικής

Χώρος:

Ένας χώρος για τα παιδιά για να συνεργάζονται άνετα

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 5 ομάδες

Πώς να παίξετε

1. Μοιράστε τα υλικά στις 5 ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να αφιερώσει 3 λεπτά για να συζητήσει πώς θα ήταν ένα ειρηνικό περιβάλλον στην κοινότητα ή τη χώρα τους.
2. Ζητήστε από τις διάφορες ομάδες να συνεργαστούν για να προετοιμάσουν μια μεγάλη εικόνα ενός ειρηνικού περιβάλλοντος, χρησιμοποιώντας τα είδη ζωγραφικής.
3. Δώστε τους 25 λεπτά για να συμπληρώσουν την εικόνα.
4. Μετά από 20 λεπτά, πείτε τους ότι τους απομένουν 5 λεπτά.
5. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την εικόνα που έφτιαξε στην υπόλοιπη ομάδα.
6. Κάντε ερωτήσεις και ενθαρρύνετε τα άλλα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την εικόνα που παρουσιάζουν.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι σχέση/σύνδεση παρατηρείτε μεταξύ της εικόνας που δημιουργήσατε και της καθημερινότητάς σας;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σήμερα αφιερώσατε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε και να σχεδιάσετε πώς θα ήταν ο κόσμος σας αν λύναμε όλοι τις συγκρούσεις μας και ζούσαμε, εργαζόμασταν και παίζαμε μαζί ειρηνικά».

14. Αντίχειρες πάνω ή κάτω

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
20 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Κατανόηση των διαφορών και ομοιοτήτων μεταξύ των ομάδων



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
2 χαρτόνια, το ένα με αντίχειρες προς τα πάνω και το άλλο με αντίχειρες προς τα κάτω, σελοτέιπ

Χώρος:

Χώρος για να σταθούν τα παιδιά σε μια ομάδα

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε μια ομάδα στη μέση του δωματίου.

Πώς να παίξετε

1. Διαβάστε τις παρακάτω δηλώσεις και ζητήστε από τα παιδιά να μετακινηθούν μπροστά από τα χαρτόνια με αντίχειρες πάνω ή κάτω, ανάλογα με το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τη δήλωση. Για παράδειγμα, εάν η δήλωση είναι «μου αρέσει να κοιμάμαι νωρίς», τότε τα παιδιά μπορούν να σταθούν οπουδήποτε ανάμεσα στα δύο χαρτόνια. Αν σε κάποιον αρέσει να κοιμάται νωρίς τις περισσότερες μέρες αλλά όχι όλες τις μέρες, μπορεί να σταθεί πιο κοντά στην πινακίδα με τους αντίχειρες πάνω αλλά όχι ακριβώς δίπλα της.
2. Μετά από κάθε δήλωση, κάντε μια παύση και ζητήστε από τα παιδιά να παρατηρήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης.
3. Δηλώσεις προς ανάγνωση: • Μου αρέσει να μιλάω με άλλους ανθρώπους • Περνάω πολύ χρόνο μόνος μου • Όταν βλέπω ένα πρόβλημα αναλαμβάνω αμέσως δράση • Όταν βλέπω ένα πρόβλημα, μου αρέσει να περιμένω και να δω αν θα λυθεί μόνο του • Μου αρέσουν τα παιχνίδια όπου ανταγωνιζόμαστε μεταξύ μας για να κερδίσουμε • Μου αρέσει να εκφράζω τα συναισθήματά μου μιλώντας σε άλλα άτομα • Μου αρέσει να παίζω έξω • Ξέρω να μαγειρεύω • Μπορώ να τρέχω γρήγορα • Μου αρέσει να κάνω φίλους • Μου αρέσει να χορεύω. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Ελέγχτε αυτές τις δηλώσεις ως προς τη συνάφεια με το πλαίσιό σας και την δεκτικότητα στην τάξη σας, και τροποποιήστε τις αναλόγως.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Τι ήταν δύσκολο; Τι μάθατε για τον εαυτό σας και τους άλλους; Τι σχέση/σύνδεση μπορείτε να κάνετε ανάμεσα σε αυτές τις επιθυμίες και την καθημερινότητά σας;

15. Οι λέξεις μπορεί να βλάψουν

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Κατανόηση ότι τα προσβλητικά λόγια μπορούν να προκαλέσουν ζημιά που δεν μπορεί πάντα να επιδιορθωθεί



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
4 μεγάλα κομμάτια χαρτιού, ψαλίδι, μολύβια, μολύβια/χρωματιστά μολύβια, γόμες

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 4 ομάδες και βάλτε τα να καθίσουν σε κύκλο το ένα απέναντι από το άλλο

Πώς να παίξετε

- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα κομμένο χαρτί και βάλτε τους να σχεδιάσουν ένα παιδί, να το κόψουν γύρω γύρω και να χρωματίσουν το κομμένο κομμάτι. Δώστε τους 10 λεπτά για αυτή τη δραστηριότητα.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να προτείνει ένα όνομα για αυτό που έφτιαξε, ένα όνομα κάποιου που δεν γνωρίζει. Για παράδειγμα, "Ντενεκεδένιος".
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βεβαιωθείτε ότι αυτό το όνομα δεν σχετίζεται με πραγματικό πρόσωπο.
- Πείτε στα παιδιά ότι γι' αυτή τη δραστηριότητα πρέπει να φανταστούν ότι ο Ντενεκεδένιος είναι νέο παιδί από άλλη τάξη. Ο Ντενεκεδένιος, όπως και πολλά άλλα παιδιά, δυσκολεύεται να κάνει φίλους στην τάξη γιατί μόλις ήρθε στην τάξη και όλοι οι άλλοι έχουν ήδη φίλους.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν μερικά άσχημα και αγενή πράγματα που θα μπορούσαν να του είχαν πει τα παιδιά στην προηγούμενη τάξη του Ντενεκεδένιου.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να πει τα παιδιά στην προηγούμενη τάξη του Ντενεκεδένιου.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά δεν λένε κάτι, μπορείτε να ξεκινήσετε λέγοντας πράγματα όπως «Γιατί ήρθες τόσο αργά; Δεν θέλουμε να σου μιλήσουμε!» ή «Τα μαλλιά σου είναι τόσο περιέργα!» κλπ.
- Στη συνέχεια, δώστε σε κάθε ομάδα 2-3 γόμες και ζητήστε να σβήσουν όλα τα θλιμμένα πρόσωπα. Δώστε τους λίγα λεπτά για να σβήσουν όλα τα θλιμμένα πρόσωπα.
- Επισημάνετε ότι ανεξάρτητα από το πόσο σκληρά προσπαθούμε να τα σβήσουμε, κάποια σημάδια των θλιμμένων προσώπων θα παραμείνουν στο χαρτί. Δεν θα είναι ποτέ όπως ήταν πριν ζωγραφιστούν τα θλιμμένα πρόσωπα.

Ερωτήσεις> Κάντε μια συζήτηση με τα παιδιά χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: • Όταν ειπώθηκε κάτι κακό και ζωγραφίσατε το λυπημένο πρόσωπο, τι σήμαινε αυτό; (Παράδειγμα απάντησης: Όταν λέμε κάτι κακό σε κάποιον, τον στεναχωρεί). • Σε τι διαφέρει το αρχικό κομμάτι από αυτό που είχε τα σημάδια της γόμας; (Παράδειγμα απάντησης: είχε σκούρα σημάδια που δεν μπορούσαν να διαγραφτούν, το χαρτί σκίστηκε λίγο).

Ολοκληρώστε τη συζήτηση μοιράζοντας το μήνυμα του παιχνιδιού – «Όπως είδαμε στο χαρτί που κόψατε, όταν λέμε κάτι ασχημό, σημαίνει ότι στεναχωριέται ο άλλος. Μόλις πούμε κάτι κακό ή ασχημό σε κάποιον, δεν μπορούμε ποτέ να το πάρουμε πίσω και μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για να φύγει αυτό το κακό, ή μπορεί να μην φύγει και ποτέ».

16. Θέατρο Forum

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 9-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξερεύνηση δύσκολων καταστάσεων μέσα από σκηνές που μπορούν να προβληματίσουν, αλλά και να επιλυθούν.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν χρειάζονται υλικά

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε τρεις ή τέσσερις μικρότερες ομάδες των πέντε ή έξι παιδιών

Πώς να παίξετε

Καταρχάς, το θέατρο Forum είναι η πιο γνωστή μορφή θεάτρου των 'καταπιεσμένων' που ανέπτυξε ο Augusto Boal, και στοχεύει στην εξεύρεση λύσεων ενάντια στην καταπίεση σε όλες τις μορφές της μέσα από σκηνές.

1. Αρχικά, η ομάδα θα σκεφτεί ιδέες σχετικά με πραγματικές δύσκολες ή άδικες καταστάσεις που βιώνει στην κοινότητά της. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επιλέγει μια κατάσταση και πρέπει να δημιουργήσει μια σύντομη σκηνή που θα εκθέτει τα γεγονότα καθώς συμβαίνουν οδηγώντας σε αυτές τις καταστάσεις.
2. Όταν όλη η ομάδα είναι έτοιμη να εκτελέσει τις σκηνές της, ο εκπαιδευτικός εξηγεί τη διαδικασία. Αυτός θα παίξει το ρόλο του μπαλαντέρ για να διευκολύνει τον αναστοχασμό μεταξύ των σκηνών. Οι σκηνές θα παίχτούν δύο φορές, την πρώτη φορά καθώς οι ομάδες παίζουν θα πρέπει τα υπόλοιπα παιδιά να παρακολουθούν πολύ προσεκτικά (ποιος λέει-τι-πότε). Την δεύτερη φορά το κοινό γίνεται «θεατής» και έχει τη δύναμη να επέμβει άμεσα στη σκηνή για να αλλάξει το περιεχόμενό της, μόνο μία φορά για κάθε σκηνή.
3. Ωστόσο, οι θεατές πρέπει να χτυπήσουν απαλά τον ώμο ενός ηθοποιού όταν θέλουν να τον αντικαταστήσουν (και να μεταμορφωθούν οι ίδιοι σε ηθοποιό). Σημειώστε ότι ο χαρακτήρας που βρίσκεται σε διαφωνία δεν μπορεί να αντικατασταθεί και να αλλάξει μαγικά γνώμη, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και να ρωτήσει το κοινό τι πιστεύει για την παρέμβαση. Στο τέλος της δεύτερης σκηνής θα πρέπει να αφιερωθεί λίγος χρόνος για σύντομη ανατροφοδότηση σχετικά με τις κύριες παρεμβάσεις. Ήταν σωστές ή ρεαλιστικές; Υπάρχουν άλλα λόγια ή πράξεις που θα μπορούσαν να γίνουν για να επιλυθεί η κατάσταση;
4. Συνήθως, η πρώτη σκηνή είτε διακόπτεται πολύ είτε δεν είναι αρκετή, και στις δύο περιπτώσεις ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να μιλήσει για τον δύσκολο χειρισμό της κατάστασης και ότι μόνο η εμπειρία και η καλή παρατήρηση/στρατηγική σκέψης θα βοηθήσουν τις σκηνές να είναι ωφέλιμες για όλους.
5. Ολοκληρώστε όλες τις σκηνές και στο τέλος συνοψίστε τα κύρια θέματα και τις απαντήσεις που δόθηκαν ώστε να ενισχυθεί η μάθηση.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο, τι δύσκολο; Ποιο μέρος προτιμήσατε, υποκριτική ή θέαση; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Ποιοι είναι οι δεσμοί μεταξύ αυτής της δραστηριότητας και της δικαιοσύνης στη ζωή;

Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να δοκιμαστεί πολλές φορές με τις ομάδες, ώστε ο εκπαιδευτικός να κατανοήσει πλήρως πώς να τη χειριστεί. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη δυναμική της ομάδας και τις προσωπικότητες της ομάδας για να αποφύγετε την υπερ-εκπροσώπηση, καθώς και να συζητήσετε το θέμα και τις σκηνές μεταξύ των ομάδων για να εξασφαλίσετε ισορροπημένη συμμετοχή και καλύτερη μάθηση για όλους. Έχοντας πει αυτό, μπορείτε μόνο να ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετάσχουν, αλλά όχι να τα πιέσετε σε κάτι που δεν αισθάνονται άνετα. Αυτή η μεθοδολογία του θεάτρου forum μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλά άλλα θέματα και για πολλούς σκοπούς. Όσο πιο ξεκάθαρος είναι ο αρχικός στόχος, τόσο το καλύτερο για την ομάδα.

17. Σταμάτα και Προχώρα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
20 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξερεύνηση της επιρροής και των ρόλων μεταξύ των παιδιών με διασκεδαστικό, μη λεκτικό τρόπο



Μέγεθος ομάδας:
20 παιδιά



Υλικά:
Δεν χρειάζονται υλικά

Χώρος:

Χώρος για χωρισμό των παιδιών σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Οι παίκτες χωρίζονται σε δύο ομάδες, την ομάδα Α και Β, που αποτελούνται από έξι έως δέκα παίκτες η καθεμία.

Πώς να παίξετε

1. Η ομάδα Α περπατάει και η ομάδα Β παραμένει ακίνητη. Μόλις ο εκπαιδευτικός χτυπήσει τα χέρια του, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους: η ομάδα Α μένει ακίνητη και η ομάδα Β αρχίζει να περπατά.
2. Το ίδιο και πάλι (η ομάδα Α περπατά και η ομάδα Β στέκεται ακίνητη), ωστόσο αυτή τη φορά ανταλλάσσουν ρόλους όταν ένα μέλος της ομάδας Α αποφασίσει. Επαναλάβετε το ίδιο, αλλά όταν ένα μέλος της ομάδας Β το αποφασίσει.
3. Το ίδιο πάλι, αλλά η απόφαση μπορεί να προέλθει είτε από την ομάδα Α είτε από την ομάδα Β. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε ομάδα να καθορίσει έναν συγκεκριμένο τρόπο περπατήματος και να κάνει αρκετές προσπάθειες, ώστε όλα τα παιδιά να πειραματιστούν με τον δικό τους τρόπο.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς νιώσατε ότι πήγε το παιχνίδι; Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο για εσάς; Ήταν δύσκολο να εκφράσετε την ταυτότητά σας στους άλλους; Ποιον ρόλο προτιμήσατε; Γιατί; Μάθατε κάτι καινούργιο; Αν ναι, τι; Μπορείτε να βρείτε κάποιες συνδέσεις μεταξύ αυτού του παιχνιδιού και του ρόλου και της ταυτότητάς σας στην καθημερινή ζωή; Ποιες είναι αυτές;

Είναι σημαντικό να παρατηρήσετε προσεκτικά τη δυναμική μέσα στην ομάδα και τον ρόλο που αναλαμβάνει κάθε άτομο. Είναι, επίσης, ενδιαφέρον να δείτε εάν υπάρχει ένας ή περισσότεροι αρχηγοί και ποια στρατηγική χρησιμοποιείται για την επιτυχία. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να δώσει χρόνο στους παίκτες να δουν πώς θα κινηθούν και να διακόψει το παιχνίδι εγκαίρως για να δουν ποια στρατηγική χρησιμοποιούν: π.χ., Να μείνουν όλοι μαζεμένοι μαζί; Να ορίσουν συγκεκριμένο αρχηγό;

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Όσο μεγαλύτερος είναι ο χώρος τόσο πιο δύσκολο είναι το παιχνίδι, καθώς οι παίκτες τείνουν να απλώνονται, ενώ στην πραγματικότητα το να παραμείνουν μαζί θα λειτουργούσε καλύτερα.

18. Γίνε εσύ ο κριτής

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 9-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
20 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Αυτή η δραστηριότητα είναι χρήσιμη για τα παιδιά να εξοικειωθούν με τη δικαιοσύνη και τις ποινές, αντανακλώντας έτσι την έννοια της δικαιοσύνης.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Σχοινιά ή κάτι παρόμοιο για να οριστεί μια κεντρική ζώνη 1 μέτρου, κώνοι ή πέτρες για να σημαδέψουν τα όρια του χώρου του παιχνιδιού.

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Γράψτε σε χαρτιά διαφορετικές προτάσεις

Πώς να παίξετε

1. Πριν από τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός σημειώνει σε χαρτάκια διάφορες «παραβάσεις», όπως η αντιγραφή σε ένα τεστ, ανυπακοή σε έναν δάσκαλο, τσακωμός στο διάδρομο και κλοπή ενός φρούτου στην αγορά.
2. Βάλτε τα παιδιά να παίζουν μια σκηνή όπου ο «παραβάτης» διαλέγει μια παράβαση από το καπέλο και οι «ένορκοι» (η ομάδα) αποφασίζουν την ποινή του. Πόσο σκληρή πρέπει να είναι η τιμωρία για κάθε παράβαση; Θα έπρεπε η τιμωρία για ορισμένα παραβάσεις να είναι χειρότερη από άλλα; Τι διορθωτικές συνέπειες μπορείτε να φανταστείτε;
3. Συζητήστε για το δίκαιο και την δικαιοσύνη των ποινών που αποφάσισαν οι «ένορκοι».

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο; Πώς πάρθηκαν οι αποφάσεις; Ήταν όλες οι αποφάσεις δίκαιες; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Ποιοι είναι οι δεσμοί μεταξύ αυτής της δραστηριότητας και της δικαιοσύνης στη καθημερινότητα;

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Φροντίστε να προσαρμόσετε τις «παραβάσεις» στο πλαίσιο και την ηλικία, αποφεύγοντας την αναφορά σε σκληρές παραβάσεις, ώστε να διασφαλίσετε την ασφάλεια των παιδιών.

19. Ανταλλαγή θέσεων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
20 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Αναστοχασμός απαντήσεων και
ενδυνάμωσης της
αίσθησης κατεύθυνσης με διασκεδαστικό
τρόπο



**Μέγεθος
ομάδας:**
30 παιδιά



Υλικά:
Χωρίς υλικά

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε
ομάδες

Διαμόρφωση:

Τρία ή τέσσερα παιδιά ενώνουν τα χέρια
και σχηματίζουν κύκλους

Πώς να παίξετε

- Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τέσσερεις κατηγορίες, τις λέει δυνατά και μετά ψιθυρίζει στο αυτί κάθε παιδιού, ένα διαφορετικό όνομα από την ίδια κατηγορία (π.χ., γεωμετρικά σχήματα: τρίγωνο, κύκλος, τετράγωνο, ορθογώνιο ή ζώα, λουλούδια, φρούτα κλπ.). Τα παιδιά κρατούν το όνομά τους μυστικό.
- Δύο παιδιά κάθονται χωριστά από τις ομάδες/κύκλους. Αυτά ξέρουν τις τέσσερις κατηγορίες και αποφασίζουν μεταξύ τους τι μπορούν να φωνάξουν.
- Κάθε παιδί με αυτό το όνομα φεύγει από τον κύκλο του και βρίσκει μια θέση σε έναν άλλο κύκλο. Ταυτόχρονα, τα παιδιά έξω από τους κύκλους τρέχουν να βρουν μια ελεύθερη θέση σε έναν κύκλο, όταν δύο παιδιά δεν πιάνονται χέρι-χέρι.
- Όσοι καταφέρνουν να ενταχθούν σε έναν κύκλο πιάρνουν το όνομα που φώναξαν. Τα δύο παιδιά που δεν βρίσκουν ένα μέρος αποφασίζουν μεταξύ τους ποιο νέο όνομα θα φωνάξουν.
- Μόλις ένα παιδί φύγει από έναν κύκλο, οι δύο διπλανοί παίχτες πρέπει να αφήσουν ελεύθερα τα χέρια τους για να μπει ένα νέο παιδί στον κύκλο.

Ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει σε όλους ότι τα παιδιά που κάθονται έξω πρέπει να ενταχθούν στους κύκλους ήρεμα και ότι οι ομάδες τα υποδέχονται πιάνοντάς τους το χέρι με φιλικό τρόπο. Είναι δυνατό να καλέσετε δύο ονόματα ταυτόχρονα εάν η ομάδα είναι μεγάλη, γεγονός που αυξάνει τη συμμετοχική δυναμική και δημιουργεί περισσότερο ενθουσιασμό. Είναι σημαντικό να αφήσετε χρόνο στα παιδιά εκτός των κύκλων για να καθορίσουν τη στρατηγική τους εάν χρειαστεί.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς νιώθετε ότι πήγε το παιχνίδι; Ήταν εύκολο, δύσκολο κλπ.; Αισθανθήκατε άνετα; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν; Τι σημαίνει για σένα να είσαι μέλος μιας ομάδας; Πώς ήταν να μπεις στην ομάδα και μετά να φύγεις; Υπήρχε κάποια ομάδα όπου ένιωθες καλύτερα ή χειρότερα από ότι σε κάποια άλλη; Για ποιο λόγο; Ποιες άλλες παραλλαγές του παιχνιδιού μπορείτε να σκεφτείτε; Μάθατε κάτι νέο; Αν ναι, τι; Κλπ.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Σε περιορισμένο χώρο, μπορεί να προσαρμοστεί ο τρόπος με τον οποίο κινούνται τα παιδιά: περπάτημα αντί για τρέξιμο, χοροπηδητό κλπ. Συνιστάται, σε κάθε περίπτωση, να εξερευνήσετε διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης (πλάγια βήματα, πόδια ενωμένα κλπ.).

20. Πού ήσουν;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ : ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 9-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εκμάθηση συμπεριφορών που
είναι άξιες μίμησης ή αποφυγής



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν χρειάζονται υλικά

Χώρος:

Ανοιχτός χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε ομάδες. Το μέγεθος του χώρου παιχνιδιού μπορεί να προσαρμοστεί να κάνει το παιχνίδι λίγο πολύ δύσκολο από φυσικής πλευράς.

Διαμόρφωση:

Δύο ομάδες των έξι έως δέκα παικτών στέκονται εκατέρωθεν του αρκετά μεγάλου, οριοθετημένου χώρου παιχνιδιού, που χωρίζεται με μία κεντρική ζώνη πλάτους ενός μέτρου

Πώς να παίξετε

1. Κάθε ομάδα μπορεί να αποφασίσει για το όνομά της, για παράδειγμα οι «Δημιουργοί» και οι «Διαβασμένοι». Οι Δημιουργοί μιμούνται και οι Διαβασμένοι μαντεύουν. Οι ομάδες συγκεντρώνονται στα αντίθετα άκρα της περιοχής. Οι Δημιουργοί αποφασίζουν μεταξύ τους να επιλέξουν μια δραστηριότητα (π.χ., ποδόσφαιρο), ένα ζώο (π.χ., πάπια) ή ένα επάγγελμα (π.χ., κομμωτής) για να παίζουν.
2. Μόλις είναι έτοιμοι, έρχονται στην κεντρική ζώνη. Οι Διαβασμένοι πλησιάζουν και λένε: «Πού ήσουν;» Οι Δημιουργοί απαντούν, «Δεν θα πούμε πού ήμασταν, αλλά θα σας δείξουμε αυτό που είδαμε!» και αρχίζουν να παριστάνουν.
3. Είτε κάθε μέλος της ομάδας μιμείται με τον δικό του τρόπο, είτε εργάζεται σε μικρές ομάδες. Όταν οι Διαβασμένοι καταφέρνουν να μαντέψουν τι μιμούνται, το λένε δυνατά. Αν έχουν δίκιο, αρχίζει το κυνηγητό. Οι Δημιουργοί τρέχουν και καταφεύγουν πίσω από τη βάση τους στο τέλος της περιοχής, πριν τους προλάβουν οι Διαβασμένοι.
4. Οι παίκτες που πιάνονται γίνονται μέλη της άλλης ομάδας. Στη συνέχεια, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους και το παιχνίδι συνεχίζεται για όσο επιθυμούν οι παίκτες. Στο τέλος του παιχνιδιού, η ομάδα με τους περισσότερους παίκτες μπορεί για παράδειγμα να κάνει ένα σκετς επιλεγμένο από την άλλη ομάδα (2-3 λεπτά προετοιμασίας), συνεχίζοντας έτσι να βελτιώνει τη γλώσσα του σώματος και τη δημιουργικότητά της.
5. Κάθε ομάδα πρέπει να παραταχθεί κατά μήκος της κεντρικής ζώνης για να κάνει τους μίμους.
6. Όσοι μαντεύουν δεν επιτρέπεται να περάσουν τη γραμμή της κεντρικής ζώνης πριν βρουν τη σωστή απάντηση.
7. Οι παίκτες που πιάνονται εντός των ορίων της περιοχής παιχνιδιού εντάσσονται στην άλλη ομάδα. Η γραμμή στο πιο μακρινό άκρο της περιοχής υποδεικνύει την «βάση» για όσους κυνηγούνται.

Είναι σημαντικό να επισημάνετε τα μέτρα ασφαλείας και την ανάγκη για σεβασμό κατά το κυνηγητό και όταν αγγίζουμε τα άλλα παιδιά. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να διασφαλίσει ότι όλοι στην ομάδα έχουν την ευκαιρία να αποφασίσουν ποια δραστηριότητα θα μιμηθούν. Πρέπει να βεβαιωθεί ότι ο αρχηγός αλλάζει και θα πρέπει να διευκολύνει την επικοινωνία εντός της ομάδας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποφασίσει να περιορίσει τη διάρκεια του παιχνιδιού, να περιορίσει τον αριθμό των κυνηγητών ή/και τον αριθμό των μίμων.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιτρέψει στα παιδιά να μιμηθούν μεμονωμένα στην αρχή. Στη συνέχεια, οι παίκτες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συνεργαστούν για να αναπτύξουν συνεργασία, εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς νιώθετε ότι πήγε το παιχνίδι; Ήταν εύκολο, δύσκολο κλπ.; Αισθανθήκατε άνετα; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν; Τι σημαίνει για εσάς να είστε μέλος μιας ομάδας; Ποιες άλλες παραλλαγές του παιχνιδιού μπορείτε να σκεφτείτε; Μάθατε κάτι νέο; Άν ναι, τι;

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Ένα συγκεκριμένο θέμα μπορεί να επιλεγεί κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού (η θάλασσα, η οικογένεια, το περιβάλλον μους κλπ.) για να επικεντρωθεί η ομάδα και να επιτευχθεί ένας συγκεκριμένος στόχος. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για μια συγκεκριμένη συζήτηση. Πιο περίπλοκες παντομίμες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μεγαλύτερα παιδιά (συγκεκριμένο γεγονός, σύντομο κομμάτι της ιστορίας κλπ.). Για παράδειγμα, στο τέλος η ομάδα μπορεί να αποφασίσει ένα θέμα για να δημιουργήσει ένα μίνι θεατρικό έργο.

21. Φυσάει ο άνεμος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ; ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία ενός δεσμού φιλίας στην τάξη



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Χώρος για να σταθούν όλοι σε έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε ένα μεγάλο κύκλο. Θα πρέπει να σταθείτε στο κέντρο του κύκλου

Πώς να παίξετε

1. Ζητήστε από ένα παιδί από τον κύκλο να έρθει και αυτό στη μέση.
2. Ζητήστε από όλα τα άλλα παιδιά να κλείσουν και να γεμίσουν το κενό που άφησε το παιδί που πήγε στη μέση του κύκλου.
3. Ξεκινήστε το παιχνίδι λέγοντας «Ο άνεμος φυσάει για όλους όσοι...» και προσθέστε κάτι που ισχύει για το παιδί στη μέση «... φοράει κάλτσες!» ή «...έχει μαύρα μαλλιά!»
4. Όλοι όσοι μοιράζονται αυτό το χαρακτηριστικό ή την ποιότητα πρέπει να περπατήσουν (όχι να τρέχουν) για να αλλάξουν τις θέσεις τους στον κύκλο. Το παιδί στη μέση πρέπει να επίσης να κινηθεί γρήγορα για να καταλάβει έναν ανοιχτό χώρο στον κύκλο πριν γεμίσει.
5. Θα πρέπει να μείνει ένα παιδί στη μέση.
6. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο, με τα παιδιά να μετακινούνται από τον χώρο τους αν μοιράζονται το χαρακτηριστικό που φωνάζετε εσείς.
7. Αν πείτε - "Ανακατεύω!" τότε όλοι πρέπει να περπατήσουν (όχι να τρέχουν) και να αλλάξουν θέσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Έχοντας υπόψη το τραύμα που μπορεί να έχουν βιώσει τα παιδιά, επιλέξτε τα χαρακτηριστικά πολύ προσεκτικά. Για παράδειγμα, μην χρησιμοποιείτε χαρακτηριστικά όπως «έχει μια αδερφή» ή «έχει μια μεγάλη οικογένεια», επειδή άλλα παιδιά μπορεί να έχουν χάσει μέλη της οικογένειάς τους πρόσφατα.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για τα παιδιά που είναι τους ήταν δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμά του παιχνιδιού – «Σε αυτό το διασκεδαστικό παιχνίδι, μάθαμε νέα πράγματα ο ένας για τον άλλον. Επίσης, το να παίζετε παιχνίδια μαζί, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κάνετε φίλους!».

22. Πες κάτι ωραίο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
1. Συνεργασία για να μην πέσει η μπάλα . 2. Θετική έκφραση



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μια μαλακή μπάλα

Χώρος:

Χώρος για να στέκονται τα παιδιά σε έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίξετε

1. Δώστε τη μπάλα σε ένα παιδί της ομάδας, το οποίο στη συνέχεια θα την πετάξει σε κάποιον άλλο.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ολόκληρη η τάξη πρέπει να εργαστεί ως ομάδα για να μην πέσει η μπάλα στο έδαφος.
3. Όταν κάποιος ρίζει την μπάλα, πρέπει να πει κάτι ωραίο για το άτομο που του πέταξε την μπάλα. Στη συνέχεια, το άτομο που πέταξε την μπάλα θα πει κάτι ωραίο σε αυτόν που την πέταξε. Για παράδειγμα, "Είσαι πραγματικά χρήσιμος!". Μετά θα καθίσουν στην άκρη και τα δύο παιδιά.
4. Το παιχνίδι θα συνεχιστεί μέχρι να πουν όλοι κάτι καλό για κάποιον άλλον και όλοι να κάτσουν κάτω.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για τα παιδιά που είναι δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βιοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι κάνατε δύο πράγματα που θα σας βιοηθήσουν να συνεργαστείτε καλά με άλλους ανθρώπους – πρώτον, εξασκηθήκατε πώς να συνεργάζεστε ως ομάδα και δεύτερον, είπατε κάτι ωραίο για τους φίλους σας».

23. Φτιάξτε έναν φίλο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία φιλικών σχέσεων



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μεγάλα κομμάτια χρωματιστού χαρτιού, ταινία, ένα μικρό ξυλάκι ανά παιδί, μαλλί ή κορδόνι, χρωματιστά μολύβια/μπογιές, ψαλίδι, χρονόμετρο

Χώρος:

Χώρος για 6 ομάδες παιδιών να κάθονται
και να δουλεύουν άνετα

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 6 ομάδες

Πώς να παίξετε

1. Χωρίστε όλο τα υλικά σε 6 πακέτα. Εάν τα παιδιά είναι πολύ μικρά για να χρησιμοποιήσουν ψαλίδι, κόψτε διαφορετικά μέρη του σώματος (1 κύκλος για το κεφάλι, 1 μακρύ οβάλ για το σώμα, 2 κοντά ορθογώνια για τα χέρια και 2 μακριά ορθογώνια για τα πόδια). Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν σιωπηλοί για ένα λεπτό και να σκεφτούν για τι κάνει κάποιον καλό φίλο.
2. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν τις ιδέες τους με τα υπόλοιπα της τάξης.
3. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα πακέτο υλικών και πείτε τους ότι πρέπει να μοιραστούν τα υλικά αλλά να δουλέψουν μόνοι τους για να δημιουργήσουν τους δικούς τους φίλους.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δημιουργήσετε έναν φίλο με το ίδιο υλικό για να δείξετε στα παιδιά ένα παράδειγμα.
4. Πείτε στα παιδιά ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα καλλιτεχνικά εφόδια για να φτιάξουν έναν φίλο με το χαρτί, το μαλλί/κορδόνι και τα χρώματα.
5. Αφού τελειώσουν με τη δημιουργία του σώματος, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ταινία και την κόλλα για να δημιουργήσουν μια λαβή στο πίσω μέρος.
6. Δώστε στα παιδιά 20 λεπτά για να φτιάξουν τον φίλο τους.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Κινηθείτε στο χώρο ενώ τα παιδιά εργάζονται για να βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν κατανοήσει τις οδηγίες. Υποστηρίξτε τα παιδιά που μπορεί να χρειαστούν οποιαδήποτε βοήθεια.
7. Ενημερώστε τους όταν απομένουν 5 λεπτά.
8. Αφού περάσουν τα 20 λεπτά, πείτε στα παιδιά ένα προς ένα, να κρατήσουν ψηλά τον φίλο τους, να πουν σε όλους το όνομά του και τι τον κάνει καλό φίλο.
9. Ζητήστε από τα παιδιά να βολέψουν όλα τα υλικά και να καθαρίσουν τον χώρο.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι σκεφτήκατε τι κάνει κάποιον καλό φίλο. Αυτό είναι σημαντικό για να μπορείτε να καταλάβετε τι σκέφτονται οι άλλοι για την φιλία και επίσης πώς να είστε κι εσείς καλοί φίλοι για τους άλλους».

24. Δίχτυ φιλίας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Γνωριμία με τους συμμαθητές



Μέγεθος ομάδας:
25-30 παιδιά



Υλικά:
Μια μπάλα από σπάγκο ή μαλλί

Χώρος:

Χώρος για να σταθούν όλα τα παιδιά σε έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίξετε

- Ξεκινήστε το παιχνίδι κρατώντας το ένα άκρο του κορδονιού, λέγοντας το όνομά σας (ή κάτι για εσάς) και ένα πράγμα στο οποίο είστε καλοί (για παράδειγμα, είμαι καλός στο να βοηθάω άλλους ανθρώπους) και πετάξτε το κουβάρι σε ένα παιδί στον κύκλο.
- Το παιδί που παίρνει το κουβάρι κάνει το ίδιο – κρατάει ένα μέρος του κορδονιού, λέει το όνομά του/της και ένα πράγμα στο οποίο είναι καλό και πετάει τη μπάλα-κουβάρι σε κάποιον άλλο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Πείτε στους συμμετέχοντες να αποφύγουν να δώσουν την μπάλα-κουβάρι στον συμμετέχοντα ακριβώς δίπλα τους για να βεβαιωθείτε ότι ένα δίχτυ σχηματίζεται εντός του κύκλου.
- Αυτό συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλοι και να δημιουργηθεί ένας ιστός μέσα στον κύκλο.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για παιδιά που δυσκολεύονται να συνδεθούν ή/και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι το μαλλί που περάσαμε δείχνει τις συνδέσεις που σχηματίζουμε και ότι είμαστε όλοι συνδεδεμένοι μεταξύ μας. Μάθαμε ότι όλοι σε αυτό το δίχτυ φιλίας είναι καλοί σε κάτι και πρέπει να χρησιμοποιούμε τις ικανότητές μας για να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον και να κάνουμε την ομάδα μας ακόμα καλύτερη και πιο δυνατή!».

25. Ο ψηλότερος πύργος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Γνωριμία με τους άλλους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μικρές έως μεσαίες πέτρες (10 ανά ομάδα), ραβδιά μικρού έως μεσαίου μεγέθους (10 ανά ομάδα), υφάσματα ή δοχεία για να βάλετε τα μπαστούνια και τις πέτρες (μία ανά ομάδα), χάρακα ή μεζούρα, χρονόμετρο

Χώρος:

Χώρος για εργασία 5 ομάδων

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 5 ομάδες. Κάθε ομάδα κάθεται σε κύκλο.

Πώς να παίξετε

1. Δώστε σε κάθε ομάδα τα ξυλάκια και τις πέτρες της. Κάθε ομάδα πρέπει να χτίσει έναν πύργο από ξύλα και πέτρες.
2. Ο πύργος πρέπει να μπορεί να σταθεί χωρίς την υποστήριξη κανενός.
3. Δώστε σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να σχεδιάσει τη στρατηγική της και 10 λεπτά για να χτίσει τον πύργο.
4. Μετρήστε κάθε πύργο μετά το πέρας του χρόνου. Αν πέσει ο πύργος κάποιου πριν μετρηθούν όλοι οι πύργοι (ακόμα κι αν ο πύργος του έχει ήδη μετρηθεί) τότε είναι εκτός παιχνιδιού.
5. Η ομάδα με τον ψηλότερο πύργο θα κερδίσει.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για παιδιά που δυσκολεύονται να συνδεθούν ή/και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Για να τα πάτε καλά σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε να δουλέψετε με την ομάδα σας, να ακούσετε τις ιδέες όλων και να χτίσετε τον πύργο σε πολύ λίγο χρόνο. Στην πραγματική ζωή αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί συχνά πρέπει να συνεργαζόμαστε με άλλους ανθρώπους σε μια εργασία και μόνο αν ακούμε ο ένας τον άλλον και δουλεύουμε μαζί μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν υπάρχει μεγάλη διαφορά ηλικίας μεταξύ των παιδιών της τάξης σας, βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες είναι μικτές. Βεβαιωθείτε ότι τα μικρότερα παιδιά συμμετέχουν στο παιχνίδι.

26. Η αλυσίδα του γέλιου

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη εμπιστοσύνης,
σύνδεσης και καλής
απμόσφαιρας μεταξύ μιας
ομάδας παιδιών



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Χώρος για 4 ομάδες να εργαστούν σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδα των τεσσάρων

Πώς να παίξετε

1. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι το γέλιο είναι ζωτικής σημασίας για τους ανθρώπους και βοηθά στη δημιουργία δεσμών και φίλων.
2. Στη συνέχεια, τα παιδιά χωρίζονται σε μια ομάδα των τεσσάρων και σχηματίζουν κύκλο βάζοντας τα χέρια τους στους ώμους των άλλων, το ένα παιδί ξεκινά λέγοντας "Χα", μετά το επόμενο λέει "Χα Χα" και το τρίτο "Χα Χα Χα", φυσικά όλοι θα γελάσουν καθώς αυτό το ΧΑ θα λειτουργήσει ως η αρχή για αληθινά γέλια.
3. Άλλάξτε τις ομάδες/έναρξη του ήχου. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κι άλλοι ήχοι "ΧΟ, ΠΤΙ, κλπ". Μόλις όλοι πειραματιστούν, μπορείτε να κάνετε παύση και να αναλογιστείτε το αποτέλεσμα γέλιου στην ομάδα.
4. Τέλος, προτείνετε να συγκεντρωθεί ολόκληρη η ομάδα. Η καλύτερη στάση για τα παιδιά, αν είναι δυνατό, είναι να ξαπλώσουν με το κεφάλι τους στο στομάχι ενός άλλου παιδιού, καθώς αυτό θα δημιουργήσει δόνηση όταν όλα φωνάζουν το Χα Χα.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθανθήκατε; Ή για τα παιδιά που είναι δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι σας κάνει να γελάτε καθημερινά;

Να είστε προσεκτικοί σε σχέση με την σωματική επαφή των παιδιών. Να λαμβάνεται υπόψη η κουλτούρα και το φύλο.

27. Ήχοι για επικοινωνία

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-10 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Επικοινωνία με τους άλλους και
ενεργή ακρόαση



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Καπσαρόλες, κουτάλια, κομμάτια
ξύλου, κουτί γεμάτο με ρύζι ή
ζυμαρικά, κομμάτια κομμένων
σωλήνων, σφυρίχτρες, άδεια
μπουκάλια ή μικρά όργανα για παιδιά

Χώρος:

Χώρος για 4 ομάδες να εργαστούν σε
ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδα των
τεσσάρων

Πώς να παίξετε

1. Για να μπείτε στον κόσμο των ήχων και της μουσικής με διασκεδαστικό τρόπο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολύ απλά πράγματα. Είναι καλύτερο να υπάρχει ποικιλία οργάνων, όπως πνευστά, κρουστά και έγχορδα. Επίσης, καλό είναι να φτιάξετε τα δικά σας όργανα. Δεν χρειάζονται αληθινά, γιατί μπορεί να εμποδίσουν τη δημιουργικότητα αν τυχόν τα παιδιά δεν γνωρίζουν πώς να τα παίξουν.
2. Σε ένα πρώτο στάδιο, ζητήστε από όλους να καθίσουν αναπαυτικά σε μια καρέκλα ή να ξαπλώσουν στο έδαφος (ή σε στρώματα).
3. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα ταξίδι και συναντάτε κάπτοιον που δεν γνωρίζετε αλλά με τον οποίο αισθάνεστε αμέσως άνετα. Θέλετε να επικοινωνήσετε με αυτό το άτομο, για το ποιος είστε και ποιος είναι αυτός. Είστε σε ένα πολύ ωραίο μέρος. Πώς είναι, ποιες είναι οι μυρωδιές, οι ήχοι και τα χρώματα τριγύρω;
4. Μετά από 5-10 λεπτά, φέρτε σιγά σιγά όλους πίσω στο εδώ και τώρα, ο καθένας στον δικό του ρυθμό.
5. Σε ένα δεύτερο στάδιο, ο καθένας επιλέγει ένα μουσικό όργανο ή αντικείμενο και κάνει ζευγάρι με κάπτοιον άλλο από την ομάδα. Μέσω του μουσικού οργάνου, και χωρίς να μιλάνε καθόλου, λένε ο ένας στον άλλον ποιοι είναι. Στη συνέχεια, αυτό το ζευγάρι πηγαίνει να συναντήσει ένα άλλο ζευγάρι και τα τέσσερα λένε ο ένας στον άλλο ποιος είναι, είτε ένας κάθε φορά είτε όλοι μαζί. Μετά οι τέσσερις πηγαίνουν σε μια άλλη ομάδα των τεσσάρων και ούτω καθεξής μέχρι να συγκεντρωθεί όλη η ομάδα μαζί.
6. Τέλος, όλοι κάθονται σε κύκλο σιωπηλά. Ένα πρώτο άτομο αρχίζει να παίζει το μουσικό όργανο, μετά αρχίζει ο διπλανός του και η σειρά συνεχίζεται μέχρι να παίξουν όλοι μαζί σε ρυθμό. Η μουσική σταματά προοδευτικά επίσης, ένα άτομο σταματάει πρώτα, μετά ο διπλανός του και μετά ο επόμενος μέχρι την πλήρη σιωπή.
7. Μπορούμε επίσης να φανταστούμε το ίδιο πράγμα, αλλά το άτομο που αρχίζει να παίζει ανταλλάσσει ένα βλέμμα με κάπτοιον (που δεν είναι ο διπλανός), ο οποίος μετά αρχίζει να παίζει, και ούτω καθεξής, μέχρι να παίξουν όλοι για να ενισχύσουν την επικοινωνία στην ομάδα. Στη συνέχεια προχωρήστε με τον ίδιο τρόπο, μέχρι να επικρατήσει σιωπή.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Υπήρχαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Τι μάθατε για τον εαυτό σας ή για τους άλλους; Πόσο συχνά εκφράζεστε μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας; Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα;

Η μουσική έκφραση και οι ήχοι είναι πολύτιμες τεχνικές για την επικοινωνία με μη λεκτικό τρόπο ή για να καταλάβουμε κάτι για τον άλλον. Η επιλογή της μουσικής έχει σημασία και συνδέεται με τους στόχους της ομάδας (χαλάρωση, προβληματισμός ή ενέργεια, κίνηση κλπ.).

28. Η ομάδα μου είναι...

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία μιας συλλογικής
ιστορίας για την ταυτότητά της
ομάδας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένας πίνακας flipchart με
μαρκαδόρους

Χώρος:

Χώρος για να δουλέψει όλη η ομάδα

Διαμόρφωση:

Όλα τα παιδιά σε μια ομάδα

Πώς να παίξετε

1. Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να υπενθυμίσετε στα παιδιά ότι θα πρέπει να δημιουργήσουν την ιστορία της ομάδας τους, επομένως πρέπει να συνεργαστούν και να σκεφτούν συλλογικά.
2. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός γράφει στο flipchart:
· Η ομάδα μου είναι.... (ένας χαρακτήρας, ζώο ή άλλο)
· Η προσωπικότητά του είναι ... (αστείος, σοβαρός, έξυπνος κ.λπ.)
· Μένει σε... (σπίτι, σκηνή κ.λπ.) με ... (οικογένεια, φίλους κ.λπ.) όπου υπάρχει ... (αριθμός) χώροι γεμάτοι ... (έπιπλα, παιχνίδια, όργανα κλπ.)
· Έξω από το X (σπίτι)
υπάρχει ... (γείτονες, μέρος, χώρος, οιδήπποτε)
· Στον χαρακτήρα αρέσει να παίζει... και οι φίλοι του είναι...
3. Ρωτήστε τα παιδιά εάν θέλουν να προσθέσουν κάτι στην ιστορία τους. Π.χ. τι δε του αρέσει να κάνει, πού θέλει να πάει, οιδήπποτε, και τότε κάποιος διαβάζει την ιστορία δυνατά;

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Ήταν εύκολο, δύσκολο, διασκεδαστικό κλπ.; Μάθατε κάτι νέο για έναν από τους συνομηλίκους σας; Τι; Πώς σας φαίνεται η τελική ιστορία;

Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα όταν η ομάδα έχει μια κοινή εμπειρία συνολικά. Από αυτή την άποψη θα είναι πιο δημιουργική με υψηλότερη αίσθηση του ανήκειν. Ο εκπαιδευτικός είναι ευπρόσδεκτος να προσθέσει στοιχεία στην ιστορία για να την κάνει πιο ζωντανή και διασκεδαστική για την ομάδα, ενώ μπορεί επίσης να το κάνει και σε υποομάδες και να συγκρίνει τις ιστορίες στο τέλος.

29. Δίκαιο ή Άδικο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Κατανόηση της διαφοράς
μεταξύ δίκαιου και αθέμιτου,
σχεδιάζοντας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χρωματιστά και λευκά χαρτιά
A4, μολύβια, χρωματιστά
μολύβια και νερομπογίες,
βέλκρο.

Χώρος:

Χώρος για 2 ομάδες να εργαστούν σε
ομάδες

Διαμόρφωση:

Ετοιμάστε δύο τραπέζια με διαφορετικά υλικά,
στο ένα τραπέζι υπάρχουν λευκά και
χρωματιστά χαρτιά με χρωματιστούς
μαρκαδόρους και τσόχες ενώ στο άλλο μόνο
μολύβια και λευκά χαρτιά.

Πώς να παίξετε

- Όταν τα παιδιά ξεκινήσουν τη δραστηριότητα, ζητήστε τους να χωριστούν με αλφαριθμητική σειρά και το πρώτο μισό της ομάδας (ξεκινώντας από το Α) να καθίσει στο προνομιούχο τραπέζι με τα πολλά υλικά, ενώ τα υπόλοιπα στο άλλο. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάτι που τους αρέσει. Σε αυτό το σημείο να έχετε επίγνωση των αντιδράσεων και των συναισθημάτων, μερικές φορές τα παιδιά ζητούν περισσότερα υλικά ή παραπονιούνται για την κατάσταση, σε αυτήν την περίπτωση ρωτήστε την ομάδα τι πιστεύουν ότι πρέπει να κάνουμε; Εάν κανείς δεν προσπαθεί να αλλάξει την κατάσταση, παραβλέψετε το προσωρινά και σταματήστε μετά από λίγο για να το συζητήσετε και να μοιραστείτε τα υλικά.
- Σε όλες τις περιπτώσεις, βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά καταλαβαίνουν γιατί διέφεραν τα τραπέζια και πείτε τους ότι έχουν το δικαίωμα και τη δύναμη να ενεργούν όταν αντιμετωπίζουν άδικες καταστάσεις.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο, τι δύσκολο; Τι νιώσατε όταν καθίσατε στο τραπέζι σας; Τι είναι η δικαιοσύνη; Ποια είναι η σχέση μεταξύ αυτής της δραστηριότητας και της δικαιοσύνης στη ζωή;

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός με τα συναισθήματα των παιδιών, ώστόσο χρειάζεται τουλάχιστον να αφήσει να περάσει λίγος χρόνος, ώστε να μάθουν από την εμπειρία.

30. Το κοινό πορτρέτο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 9-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη της σύνδεσης και
την εμπιστοσύνης σε
ζευγάρια



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Νερομπογίες ή ακρυλικό χρώμα (6
χρώματα), ένα πινέλο ανά συμμετέχοντα
διαφορετικού μεγέθους (για κοινή
χρήση), 1 μολύβι ανά συμμετέχοντα,
νερό και φλιτζάνια

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν σε ζευγάρια

Διαμόρφωση:

Προσκαλέστε τα παιδιά να φτιάξουν
ζευγάρια

Πώς να παίξετε

Ο στόχος είναι να δημιουργήσουμε το πορτρέτο του άλλου. Ο καθένας θα έχει το πορτρέτο του, που το δημιουργήσε το ζευγάρι του.

1. Πρώτα απ' όλα, τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν ζευγάρια με κάποιον που εκτιμούν. Στο χαρτί αρχίζουν να σχεδιάζουν το περίγραμμα του προσώπου. Μόλις δημιουργηθούν τα περιγράμματα, οι συμμετέχοντες προσθέτουν λεπτομέρειες στο προφίλ, παρατηρώντας το άτομο και διαμορφώνοντας λεπτομέρειες με ακρίβεια. Επικεντρώνονται στα αυτιά, τα φρύδια και τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.
2. Για να γίνει αυτό, τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν τα δικά τους χρώματα και να τα μοιραστούν (αναμιγνύοντας διαφορετικά βασικά χρώματα). Είναι πιθανό οι συμμετέχοντες να πρέπει να βοηθηθούν από τον εκπαιδευτικό για να φτιάξουν το καλύτερο χρώμα, ή το καλύτερο μείγμα, για να αντιπροσωπεύει το χρώμα του δέρματος (κόκκινο και άσπρο, μαύρο και κίτρινο σε μικρές ποσότητες κλπ.).
3. Συνιστάται να ξεκινήσουν εφαρμόζοντας το χρώμα του φόντου (κατά προτίμηση απλό) και στη συνέχεια να εφαρμόσουν ολόκληρο το χρώμα του δέρματος (συμπεριλαμβανομένων των μαλλιών και των φρυδιών). Στη συνέχεια προσθέτουν τα χρώματα του προσώπου, των ματιών, των μαλλιών, των χειλιών κλπ.
4. Θα τελειώσουν κάνοντας τις σκιές και τα περιγράμματα. Οι συμμετέχοντες υπογράφουν το πορτρέτο που μόλις δημιούργησαν. Στη συνέχεια, μπορείτε να φτιάξετε μια σειρά φωτογραφιών (σε ζευγάρια, μόνος ο καθένας με το πορτρέτο που έφτιαξε ή με το δικό του πορτρέτο, σε ομάδα, με δημιουργικό τρόπο ποζάροντας με το πορτρέτο του άλλου κλπ.).
5. Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσφέρουν το ολοκληρωμένο πορτρέτο στους συμμαθητές τους και να το κρατήσουν.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Τι σας άρεσε στη διαδικασία και τι ήταν πιο δύσκολο; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Πώς νιώσατε όταν παραλάβατε το πορτρέτο; Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες την ανάγκη για σιωπή και συγκέντρωση, αλλά και την ανάγκη να αφιερώσουν χρόνο για κινήσεις με ακρίβεια. Είναι δυνατό να προετοιμαστούν εκ των προτέρων τα διάφορα μικτά χρώματα βαφής και να διατεθούν στα μέλη της ομάδας.

31. Ο Χάρτης του μυαλού

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: **ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ**

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ **9-11 ΕΤΩΝ**



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξερεύνηση του εσωτερικού εαυτού και δημιουργία μιας προσωπικής αναπαράστασης με τις ελπίδες/επιθυμίες



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα χαρτί A4 και ένα μολύβι ανά παιδί

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν μια μεγάλη ομάδα

Διαμόρφωση:

Όλη η τάξη, ως ομάδα

Πώς να παίξετε

1. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να πάρει έναν "χάρτη του μυαλού" (από το διαδίκτυο – mind maps- ή έναν προσωπικό) ώστε να μπορεί να τους δείξει πώς θα μπορούσε να μοιάζει. Κάθε παιδί λαμβάνει ένα χαρτί A4 και στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάσει το εργαλείο του "χάρτη του μυαλού" ως οπτική έκφραση για την καλύτερη κατανόησή του. Ο χάρτης μπορεί να σχετίζεται με πολλά θέματα, αν και σε αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να σχετίζεται με τις ελπίδες και το σκοπό των παιδιών.
2. Πρώτα απ' όλα, τα παιδιά σχεδιάζουν έναν κύκλο στο κέντρο του χαρτιού και γράφουν "οι ελπίδες μου" σε αυτόν. Η διαδικασία είναι να σκεφτούν τις ελπίδες τους και να σχεδιάσουν κλαδιά από το κέντρο όπου μπορούν να κατηγοριοποιήσουν τα κύρια σημεία και να προσθέσουν υποκατηγορίες για να εξερευνήσουν περαιτέρω κάθε κατηγορία.
3. Εντός των κλαδιών μπορούν να γράψουν μερικά εμπόδια, ερωτήσεις, πόρους, ευκαιρίες κλπ. Απεικονίζοντας τις σκέψεις τους οπτικά, θα αποκαλύψουν μη ορατές επιλογές ή επιθυμίες που δεν σκέφτηκαν ποτέ.
4. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να δώσει λίγο χρόνο και χώρο για τη διαδικασία, αν και παραμένει διαθέσιμος για υποστήριξη, αναδιατύπωση και ανατροφοδότηση για να βοηθήσει τα παιδιά να αναστοχαστούν. Στο τέλος της ώρας όσοι επιθυμούν να μοιραστούν τη δημιουργία τους μπορούν να το κάνουν, ωστόσο θα πρέπει να γίνει μέσα ένα σε κλίμα αλληλοεσβασμού.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Τι ήταν δύσκολο; Τι έμαθες για τον εαυτό σου; Πώς σας φάνηκε το εργαλείο του "χάρτη του μυαλού"; Θα το χρησιμοποιούσατε αλλιώς; Πώς; Τι βρήκατε χρήσιμο στη σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό σας;

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να εξερευνήσει πρώτα μόνος του το εργαλείο του "χάρτη του μυαλού" και τον εσωτερικό του αντίκτυπο, προκειμένου να κατανοήσει πώς θα αντιδράσουν τα παιδιά σε αυτό, αλλά και για να είναι σε θέση να τα υποστηρίξει καλύτερα.

32. Το άρθρο της Εφημερίδας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 9-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Οραματισμός του ατόμου που θέλω να γίνω στο μέλλον και ανατροφοδότηση.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα χαρτί A4 και ένα μολύβι ανά παιδί.

Χώρος:

Χώρος για ατομική εργασία

Διαμόρφωση:

Όλη η τάξη

Πώς να παίξετε

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στην ομάδα: "Σε πέντε χρόνια από τώρα, η τοπική εφημερίδα σας γράφει μια ιστορία για εσάς και κάτι που έχετε πετύχει. Θέλουν να πάρουν συνέντευξη από τρία άτομα που σας γνωρίζουν καλά – για παράδειγμα: έναν γονέα, έναν φίλο, ένα/μία αδερφό/ή, δάσκαλο κλπ. Τι θα θέλατε να πουν για εσάς;". Κατά τη συγγραφή των συνεντεύξεων, τα παιδιά πρέπει να προσπαθήσουν να έχουν διαφορετικές οπτικές γωνίες για να μην επαναλάβουν τρεις φορές την ίδια ιστορία.
- Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν τα ονόματα τριών βασικών ανθρώπων σε μια λίστα και στη συνέχεια να γράψουν δίπλα σε κάθε όνομα τι θα ήθελαν να πει αυτό το άτομο για αυτούς. Θα μπορούσαν στη συνέχεια να γράψουν ολόκληρο το άρθρο της εφημερίδας για τον εαυτό τους.
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για κάθε παιδί για να διασφαλίσει ότι κατανοεί καλά τη δραστηριότητα και υποστηρίζει τη διαδικασία της σκέψης του.
- Στο τέλος της συνεδρίας ζητήστε εθελοντές που είναι πρόθυμοι να μοιραστούν το άρθρο τους.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθανθήκατε; Τι σας άρεσε στη διαδικασία και τι ήταν πιο δύσκολο; Τι μάθατε για τον εαυτό σας; Πώς μπορείτε να καταλάβετε τι περιέχει το άρθρο; Μπορείτε να βρείτε συνδέσεις μεταξύ του παιχνιδιού και της καθημερινής σας ζωής; Ποιες;

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να διασφαλίσει ότι το περιεχόμενο του άρθρου είναι ρεαλιστικό. Θα ήταν αντιπαραγωγικό να γράψουν κάτι τελείως ανέφικτο.

33. Αφήστε τον αγρότη να κοιμηθεί

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη αδρής και λεπτής
κινητικότητας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν μια
μεγάλη ομάδα

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν σε έναν μεγάλο
κύκλο και εσείς καθίστε στο κέντρο

Πώς να παίξετε

- Πείτε την ιστορία: «Υπήρχε κάποτε ένας αγρότης που δούλευε στα χωράφια του όλη μέρα, κάτω από τον καυτό ήλιο. Ήταν πολύ κουρασμένος στο τέλος της ημέρας και ήρθε και κοιμήθηκε κάτω από αυτό το δέντρο (δείχνετε ένα φανταστικό δέντρο). Αποκοιμήθηκε χωρίς να προσέξει ότι γύρω του υπήρχαν πολλές μεγάλες, κοφτερές βελόνες (φανταστικές)! Κάποια παιδιά το είδαν αυτό και αποφάσισαν να βγάλουν τις βελόνες μία-μία, πολύ αθόρυβα, χωρίς να τον ξυπνήσουν».
- Μπορείτε να παίξετε τον αγρότη και να προσποιηθείτε ότι κοιμάστε στη μέση. Τα παιδιά θα έρθουν ένα-ένα για να αφαιρέσουν τις (φανταστικές) βελόνες όσο πιο αθόρυβα γίνεται.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να παίξετε τον αγρότη, ζητήστε από ένα παιδί να προσφερθεί να παίξει τον αγρότη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν χρειάζεται, δείξτε στα παιδιά πώς πρέπει να πλησιάσουν ήσυχα-ήσυχα τον αγρότη και να σηκώσουν τις βελόνες.

- Εάν ο αγρότης ακούσει βήματα, χωρίς να πει κάποια λέξη ή να ανοίξει τα μάτια του, θα δείξει προς αυτή την κατεύθυνση. Εάν ο θόρυβος ήρθε από το παιδί, τότε αυτό θα πρέπει να επιστρέψει σιωπηλά και να προσπαθήσει ξανά αργότερα. Εάν το παιδί καταφέρει να πάρει τις βελόνες και να επιστρέψει χωρίς να το ακούσει ο αγρότης, θα επιστρέψει στη θέση του, θα κλείσει τα μάτια του και θα χαλαρώσει.
- Παίξτε το παιχνίδι έως ότου όλοι στον κύκλο να έχουν πάρει βελόνες και «αποκοιμηθεί».

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι μπορεί να έχετε νιώσει συναισθήματα όπως νευρικότητα ή ενθουσιασμό, αλλά έπρεπε να ελέγχετε αυτά τα συναισθήματα για να ολοκληρώσετε την εργασία χωρίς να σας πιάσουν. Αφού αφαιρέσατε με επιτυχία τη (φανταστική) βελόνα, σας ζητήθηκε να κλείσετε και τα μάτια σας. Σε αυτό το παιχνίδι εξασκηθήκατε πώς να ελέγχετε τα συναισθήματά σας και να χαλαρώνετε το σώμα σας».

34. Τι νιώθω σήμερα;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Έκφραση συναισθήματος
μέσω ζωγραφικής



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χρωματιστά και λευκά χαρτιά
A4, μολύβια, χρωματιστά
μολύβια και νερομπογιές

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να κάθονται άνετα και
να ζωγραφίζουν

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να κάθονται σε μικρούς κύκλους
και να μοιραστούν τους μαρκαδόρους/χρωματιστά
μολύβια

Πώς να παίξετε

1. Δώστε ένα φύλλο χαρτί σε κάθε παιδί και δώστε σε κάθε ομάδα μαρκαδόρους/χρώματα να τα μοιραστούν.
2. Πείτε στα παιδιά ότι αυτή είναι η ώρα να χαλαρώσουν, να ζωγραφίσουν και να χρωματίσουν μια εικόνα αυτού που νιώθουν σήμερα.
3. Ο μόνος κανόνας είναι ότι πρέπει να σχεδιάζουν σε πλήρη σιωπή. Αν χρειάζονται κάτι από κάποιον άλλο, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μόνο χειρονομίες, όχι λόγια, για να επικοινωνήσουν.
4. Αφιερώστε τα τελευταία 10 λεπτά περπατώντας και ρωτώντας τα παιδιά τι τίτλο θα έδιναν στη ζωγραφιά τους.
5. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει τον τίτλο στα σχέδια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Αναζητήστε τυχόν σημάδια σοβαρής συναισθηματικής δυσφορίας ή κακοποίησης στις ζωγραφιές των παιδιών. Εάν δείτε κάποια σημάδια, παραπέμψτε το παιδί μέσω του σχετικού μηχανισμού παραπομπής.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πόσο εύκολο είναι να εκφράσετε τα συναισθήματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα στην καθημερινότητά σας;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού ήταν να σας κάνει να σκεφτείτε πώς αισθάνεστε, να το αναγνωρίσετε και να το εκφράσετε μέσω της ζωγραφικής».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, πιθανόν να μην είναι σε θέση να σχεδιάσουν πολύ σαφή σχέδια με πραγματικές φιγούρες. Αφήστε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ελεύθερα για να εκφραστούν και αφήστε τα να σας ερμηνεύσουν το σχέδιο.

35. Παντομίμα Συναισθημάτων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 3-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Μαντεύοντας το συναίσθημα που αναπαριστάται



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
20 χαρτάκια με διαφορετικά συναίσθηματα

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 5 ομάδες, και ονομάστε τις Ομάδες Α, Ομάδα Β και ούτω καθεξής

Πώς να παίξετε

1. Γράψτε στα κομμάτια χαρτιού 20 συναισθήματα (προτεινόμενα συναισθήματα: χαρούμενος, μοναχικός, φοβισμένος, βαριεστημένος, θυμωμένος, λυπημένος, αναστατωμένος, έκπληκτος, δυνατός, περήφανος, φοβισμένος, χαρούμενος, ντροπαλός, ανήσυχος, κουρασμένος, αγαπησιάρης). Ετοιμάστε μια κάρτα βαθμολογίας στον πίνακα για να κρατήσετε τα σκορ στο παιχνίδι.
2. Ένας παίκτης από την ομάδα Α θα έρθει, θα πάρει ένα χαρτί και θα υποδυθεί το συναίσθημα. Τα άλλα μέλη της ομάδας στην Ομάδα Α θα έχουν 3 προσπάθειες για να ονομάσουν το συναίσθημα.
3. Εάν η ομάδα Α δεν μπορεί να απαντήσει σωστά, οι άλλες ομάδες θα έχουν από μία προσπάθεια για να ονομάσουν το συναίσθημα.
4. Επαναλάβετε το ίδιο με κάθε ομάδα.
5. Κάθε ομάδα θα πάρει 10 πόντους για κάθε σωστή προσπάθεια.
6. Στο τέλος του παιχνιδιού, μετρήστε τους πόντους για κάθε ομάδα και ανακηρύξτε τη νικήτρια. Ζητήστε από όλους να χειροκροτήσουν τη νικήτρια ομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των συναισθημάτων και να βάλετε τα παιδιά να προσθέσουν περισσότερα συναισθήματα.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Ποιο συναίσθημα ήταν πιο εύκολο να αναπαραστήσετε και γιατί;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού ήταν να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στην ονομασία των συναισθημάτων και επίσης να κατανοήσετε πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους διαφορετικοί άνθρωποι».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ> Για τα μικρότερα παιδιά, προσαρμόστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας μόνο βασικά συναισθήματα – χαρούμενος, φοβισμένος, θυμωμένος, λυπημένος, έκπληκτος, φοβισμένος, ντροπαλός, ανήσυχος, κουρασμένος, αγάπη. Τα παιδιά μπορούν να επαναλάβουν τα συναισθήματα. Εάν τα παιδιά είναι πολύ μικρά για να διαβάσουν το συναίσθημα από το χαρτί, ο εκπαιδευτικός μπορεί να το διαβάσει και να τους πει το συναίσθημα που πρέπει να παίξουν.

36. Αφήγηση ιστοριών

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:

Δημιουργία μιας ομαδικής ιστορίας χρησιμοποιώντας κάρτες συναισθημάτων



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
6 μεγάλες κάρτες με σχέδια συναισθημάτων, ένας πίνακας flipchart

Χώρος:

Αρκετός χώρος για να κάθονται τα παιδιά σε έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν σε έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίξετε

1. Ετοιμάστε 6 μεγάλες κάρτες (μέγεθος A4) με διαφορετικά συναισθήματα (προτεινόμενα συναισθήματα – χαρούμενος, φοβισμένος, θυμωμένος, λυπημένος, έκπληκτος, φοβισμένος, ντροπαλός, ανήσυχος, κουρασμένος κλπ.). Τοποθετήστε το flipchart σε μέρος που μπορούν να το δουν όλοι.
2. Κρατήστε όλα τα χαρτιά κρυμμένα. Πείτε στα παιδιά ότι θα δημιουργήσουν μαζί μια ιστορία. Υπενθυμίστε τους να είναι ευαίσθητοι με τους φίλους τους στην τάξη και να μην λένε τίποτα στην ιστορία που θα μπορούσε να αναστατώσει κάποιον άλλο.
3. Κάντε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις και σχεδιάστε τις προτάσεις στον πίνακα: • Πού θα λάβει χώρα αυτή η ιστορία; • Ποιοι θα είναι οι βασικοί χαρακτήρες της ιστορίας; • Τι άλλο θα είναι μέρος της ιστορίας μας;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Επιτρέψτε στα παιδιά να δηλώσουν έως και 10–12 τυχαία πράγματα που θέλουν στην ιστορία (για παράδειγμα, σκυλιά, φεγγάρι, μπάνιο κλπ.).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Σχεδιάστε τις προτάσεις στον πίνακα για να συμπεριλάβετε τα παιδιά που δεν μπορούν να διαβάσουν.

4. Ζητήστε από ένα παιδί να προσφερθεί εθελοντικά για να ξεκινήσει. Διαλέξτε μια τυχαία κάρτα και κρατήστε την ψηλά για να τη δουν όλοι.
5. Το παιδί θα πρέπει να πει το συναίσθημα που απεικονίζεται στην κάρτα και να ξεκινήσει την ιστορία χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες στο πίνακα. Η ιστορία μπορεί να πάει προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, αρκεί να χρησιμοποιεί το συναίσθημα στην κάρτα.
6. Μετά από 1–2 γραμμές της ιστορίας, κρατήστε ψηλά άλλη μια κάρτα συναισθημάτων.
7. Το επόμενο παιδί θα συνεχίσει την ιστορία χρησιμοποιώντας τη νέα κάρτα συναισθημάτων και τα στοιχεία της ιστορίας στο flipchart. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να πάρουν όλοι σειρά και να χρησιμοποιηθούν όλα τα στοιχεία της ιστορίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Ανακατέψτε τις κάρτες συναισθημάτων αρκετές φορές καθώς παίζετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Ακούστε τυχόν σημάδια σοβαρής συναισθηματικής δυσφορίας ή κακοποίησης στις ιστορίες των παιδιών. Εάν δείτε κάποια σημάδια, παραπέμψτε το παιδί μέσω του σχετικού μηχανισμού παραπομπής.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Μέσα από αυτό το παιχνίδι μάθαμε όλοι περισσότερα για διαφορετικά συναισθήματα, αλλά και πώς οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους».

37. Βιβλίο συναισθημάτων με αποτυπώματα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία ενός «Βιβλίου συναισθημάτων» που απεικονίζει συναισθήματα



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Πιατάκια 5-6 παιδιά μπορούν να μοιραστούν ένα), δαχτυλομπογιές, ένα μολύβι για κάθε παιδί, 6-8 μικρά φύλλα χαρτιού ανά παιδί, συρραπτικό/κορδόνι

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται τα παιδιά σε μικρές ομάδες

Διαμόρφωση:

Τα παιδιά εργάζονται ανεξάρτητα σε μικρές ομάδες για να μοιράζονται τα υλικά

Πώς να παίξετε

- Πείτε στα παιδιά ότι θα φτιάξουν τα δικά τους «Βιβλία με συναισθήματα» με τους αντίχειρές τους.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να φτιάξετε τα δικά σας «Βιβλία με συναισθήματα» πριν από το μάθημα για να δείξετε στα παιδιά ένα παράδειγμα.
- Εξηγήστε στα παιδιά τη διαδικασία δημιουργίας «Βιβλία με συναισθήματα»:
 - Βουτήξτε ελαφρά τον αντίχειρα στο χρώμα
 - Αφήστε τυχόν επιπλέον χρώμα να πέσει στο πιάτο
 - Τοποθετήστε τον αντίχειρα στο χαρτί για να κάνετε ένα αποτύπωμα αντίχειρα με το χρώμα
 - Περιμένετε να στεγνώσει
 - Σχεδιάστε ένα πρόσωπο πάνω του και ένα σώμαΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά θέλουν, μπορούν να γράψουν «Μερικές φορές νιώθω...» πάνω από το αποτύπωμα.
- Πείτε στα παιδιά ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν τους αντίχειρές τους με διαφορετικά χρώματα σε διαφορετικές σελίδες και στη συνέχεια να ζωγραφίσουν πάνω τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Πείτε στα παιδιά να χρησιμοποιούν πολύ λίγο χρώμα, διαφορετικά το αποτύπωμα του αντίχειρα θα χρειαστεί πολύ χρόνο για να στεγνώσει.

- Συρράψτε ή συνδέστε τις σελίδες μεταξύ τους για να φτιάξετε ένα βιβλίο για κάθε παιδί, ή βοηθήστε τα παιδιά να το κάνουν μόνα τους, αν μπορούν.
- Εμφανίστε όλα τα βιβλία στην τάξη και ζητήστε από τα παιδιά να κινηθούν στο χώρο και να δουν τα συναισθήματα που νιώθουν οι φίλοι τους.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πόσο εύκολο είναι να ελέγχετε τα συναισθήματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα που δεν τα καταφέρατε;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Μέσα από αυτά τα αποτυπώματα του αντίχειρα εκφράσαμε τα διαφορετικά συναισθήματα που νιώθουμε. Κοιτώντας άλλα βιβλία συναισθημάτων, είδαμε επίσης ότι οι φίλοι μας μερικές φορές νιώθουν παρόμοια συναισθήματα με εμάς».

38. Ας φτιάξουμε ένα Τραγούδι

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία ενός τραγουδιού σε συνεργασία με τους άλλους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά ή προετοιμασία

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να κάθονται σε μικρές ομάδες από 5-6 παιδιά

Πώς να παίξετε

1. Τα παιδιά θα δουλέψουν στις ομάδες τους για να γράψουν 2 στίχους ενός τραγουδιού. Πρέπει να επιλέξουν ένα συναίσθημα που θα είναι το θέμα για το τραγούδι τους και μια γνώριμη μελωδία (από ένα τραγούδι που ήδη γνωρίζουν) την οποία θα χρησιμοποιήσουν για να τραγουδήσουν το τραγούδι.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να αποφασίσει το συναίσθημα που θα χρησιμοποιήσει ως θέμα του τραγουδιού τους και μια οικεία μελωδία.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δώσετε συναίσθημα στα παιδιά εάν δεν μπορούν να επιλέξουν.

3. Δώστε σε κάθε ομάδα 15 λεπτά για να δημιουργήσει το τραγούδι και να το προσαρμόσει στην επιλεγμένη μελωδία.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορούν να αλλάξουν τη μελωδία εάν δεν ταιριάζει με τις λέξεις.

4. Ζητήστε από κάθε ομάδα να πει εναλλάξ το τραγούδι της για την τάξη.
Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Τι σας έκανε να επιλέξετε αυτό το συναίσθημα; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πόσο εύκολο είναι να ελέγχετε τα συναίσθηματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα που δεν τα καταφέρατε;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Μέσα από αυτό το παιχνίδι μάθαμε περισσότερα για το συναίσθημα που επιλέξαμε μέσα από ένα τραγούδι».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Προσαρμόστε την δραστηριότητα για τις μικρότερες ηλικίες. Ολόκληρη η τάξη μπορεί να δημιουργήσει ένα τραγούδι μαζί.

39. Το θερμόμετρο των συναισθημάτων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:

Έκφραση συναισθήματος με διαφορετικούς βαθμούς έντασης



Μέγεθος ομάδας:

30 παιδιά



Υλικά:

Κιμωλία/ταινία/σχοινί, 4 χαρτόνια μεγέθους A4 με θερμόμετρα με διαφορετικούς βαθμούς, λίστα με γραμμένα συναισθήματα

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται τα παιδιά σε μικρές ομάδες να μοιράζονται τα υλικά

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν αμφιθεατρικά

Πώς να παίξετε

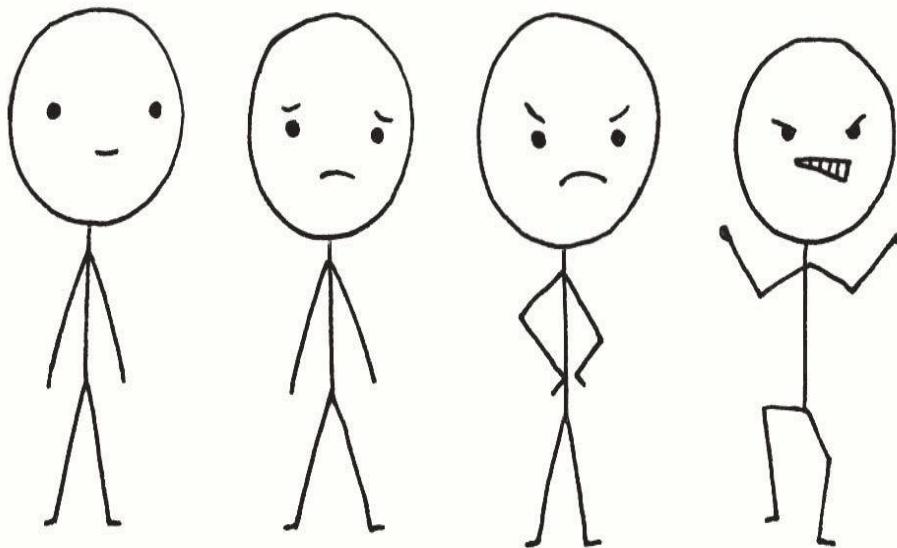
1. Προετοιμάστε τη σκηνή τοποθετώντας το θερμόμετρο με τη χαμηλότερη σήμανση στο πίσω μέρος της σκηνής και αυτό με την υψηλότερη σήμανση ακριβώς μπροστά. Βάλτε τα υπόλοιπα χαρτόνια των θερμομέτρων σε σειρά από πίσω προς τα εμπρός. Σημειώστε 2 μικρές γραμμές με την κιμωλία/ταινία/σχοινί στο κάθε θερμόμετρο ξεκινώντας από πίσω προς τα εμπρός.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι στη σκηνή το χαμηλότερο κόκκινο σημάδι σημαίνει «ηρεμία» και το υψηλότερο κόκκινο σημάδι σημαίνει «ο υψηλότερος βαθμός συναισθήματος». Τα σημάδια που βρίσκονται στη μέση δείχνουν την αυξανόμενη δύναμη του συναισθήματος.
3. Επισημάντε ότι δεν υπάρχει θερμόμετρο εξ' ολοκλήρου κόκκινο γιατί δεν είναι προτέ ιαγιές να φτάσετε σε αυτό το επίπεδο συναισθημάτων. Ενώ παίζουν πρέπει να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να μην εκφράζουν οποιοδήποτε συναίσθημα στο μέγιστο επίπεδο. Ζητήστε από κάθε παιδί να έρθει σε εσάς ένα προς ένα. Ψιθυρίστε το συναίσθημα στο παιδί. Παραδείγματα συναισθημάτων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε αυτό το παιχνίδι: • Χαρά• Φόβος• Έκπληξη• Θλίψη • Κούραση • Ενθουσιασμός• Εκνευρισμός • Υπερηφάνεια • Αγάπη κλπ.
4. Το παιδί που θα πάει στο πίσω μέρος της σκηνής, θα σταθεί ακίνητο κάτω από το χαμηλότερο βαθμό στο θερμόμετρο για 2 δευτερόλεπτα, θα το προχωρήσει στην επόμενη γραμμή και θα δείξει ένα μικρό συναίσθημα. Στη συνέχεια, ο επόμενος θα προχωρήσει στην επόμενη γραμμή και θα δείξει μέτρια συγκίνηση. Τέλος, ο τελευταίος θα σταθεί στην τελευταία γραμμή με το υψηλότερο επίπεδο και θα δείξει το συναίσθημα σε ένταση.
5. Στη συνέχεια, ο κάθε ένας θα κινηθεί αντίστροφα, μειώνοντας την ένταση του συναισθήματος και τελικά θα καταλήξει στο ελάχιστο συναίσθημα και θα παραμείνει ακίνητος για 2 δευτερόλεπτα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δείξετε στα παιδιά πώς γίνεται χρησιμοποιώντας ένα συναίσθημα, όπως ο «θυμός», που είναι εύκολο να κατανοηθεί. Για παράδειγμα, ξεκινήστε ακριβώς από το πίσω μέρος όρθιος, μετά κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός και κάντε μια μικρή γκριμάτσα στο πρόσωπό σας, αυξήστε ελαφρά τον θυμό εντείνοντας την έκφραση του προσώπου σας και σφίγγοντας το πρόσωπό σας, κάντε ένα ακόμα βήμα στο υψηλότερο επίπεδο και αυξήστε το περισσότερο πατώντας το πόδι σας κάτω και έχοντας μια έκφραση θυμού.

6. Στη συνέχεια, εκφράστε τα ίδια συναισθήματα με αντίστροφη σειρά, καταλήγοντας σε ακινησία. Αφού τελειώσει κάθε παιδί, τα άλλα θα πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα.
7. Το παιχνίδι θα τελειώσει όταν έχει ολοκληρωθεί η σειρά όλων των παιδιών. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια ομαδική συζήτηση με όλα τα παιδιά, ρωτώντας τα πώς ένιωθαν στο σώμα και τι σκεφτόντουσαν στα διάφορα στάδια.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρχαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Τι μάθατε για τον εαυτό σας ή για τους άλλους; Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πόσο εύκολο είναι να ελέγξετε τα συναισθήματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα που δεν καταφέρατε να το κάνετε;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Μέσα από αυτό το παιχνίδι καταλάβατε πώς τα συναισθήματα μπορούν να έχουν διαφορετικά επίπεδα και, επίσης, εξασκηθήκατε στο πώς να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με ελεγχόμενο τρόπο. Είδατε, επίσης, πώς οι φίλοι σας εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Αν σκεφτείτε πώς ένιωθε το σώμα σας κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού, θα συνειδητοποιήσετε ότι ένιωθε πιο χαλαρά και ήρεμα όταν ήσασταν ακίνητοι».



40. Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Διεκδίκηση του χώρου με τρέξιμο



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να κάθονται σε έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν σε έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίξετε

1. Εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού στα παιδιά. Ένα παιδί θα προσφερθεί εθελοντικά για να ξεκινήσει το παιχνίδι και θα ονομάζεται «Λιοντάρι». Το λιοντάρι θα σταθεί έξω από τον κύκλο και δεν θα μπορεί να μπει στον κύκλο.
2. Όταν λες "Πήγαινε!" το λιοντάρι θα περπατάει έξω από τον κύκλο και θα ακουμπήσει δύο παίκτες που θα τους ονομάσει «τίγρης». Οι τίγρεις δεν κινούνται, πρέπει να συνεχίσουν να κάθονται.
3. Το λιοντάρι θα αγγίξει έναν τρίτο παίκτη, αποκαλώντας τον «πάνθηρα» και θα αρχίσει να τρέχει. Ο πάνθηρας επίσης θα σηκωθεί γρήγορα και θα αρχίσει να τρέχει προς την αντίθετη κατεύθυνση του λιονταριού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν δεν είναι κατάλληλο για τα παιδιά να αγγίζουν το ένα το άλλο, δώστε σε όλους ένα χαρτόνι που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ακουμπήσουν το ένα το άλλο.

4. Όταν το λιοντάρι και ο πάνθηρας συναντηθούν, θα σταματήσουν, θα σφίξουν τα χέρια, θα χαιρετήσουν ο ένας τον άλλο στη γλώσσα τους και μετά θα τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν για να πάρουν την ελεύθερη θέση που άφησε ο πάνθηρας. Εάν ένας από τους παίκτες δεν σταματήσει, θα χάσει αμέσως τη θέση του.
5. Τονίστε ότι το λιοντάρι και ο πάνθηρας πρέπει να σταματήσουν τελείως για να δώσουν τα χέρια και να μην το κάνουν ενώ κινούνται.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν δεν είναι κατάλληλο για τα παιδιά να κάνουν χειραψία, ζητήστε τους να σταματήσουν τελείως και να χαιρετηθούν απλά. Ο παίκτης που δεν θα πάρει τη θέση θα γίνει το λιοντάρι για τον επόμενο γύρο και το παιχνίδι θα συνεχιστεί έως ότου κάθε παιδί έχει τουλάχιστον μία ευκαιρία να γίνει λιοντάρι ή πάνθηρας.

6. Πείτε στα παιδιά ότι πρέπει όλοι να έχουν πάρει σειρά για να ολοκληρωθεί το παιχνίδι, ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να τροποποιήσετε το παιχνίδι ώστε τα παιδιά να περπατούν, να χοροπηδούν ή να κάνουν κουτσό αντί να τρέχουν. Μπορείτε επίσης να τους πείτε να χρησιμοποιούν διαφορετικούς χαιρετισμούς ενώ δίνουν τα χέρια.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πόσο εύκολο είναι να ελέγχετε τα συναισθήματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα που δεν τα καταφέρατε;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, το λιοντάρι και ο πάνθηρας ένιωθαν πολύ ενθουσιασμένοι και έτρεχαν γρήγορα και έπρεπε ξαφνικά να ηρεμήσουν και να σταματήσουν στη μέση. Αυτό σας βοήθησε να εξασκηθείτε στον έλεγχο των συναισθημάτων σας και να ηρεμήσετε γρήγορα όταν χρειαστεί».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν υπάρχουν παιδιά με σωματικές αναπηρίες στην τάξη, προσαρμόστε το παιχνίδι ώστε να τα συμπεριλάβετε. Αντί να τρέχετε, ζητήστε από τα παιδιά να περπατήσουν γρήγορα. Αναθέστε έναν «φίλο» σε κάθε παιδί με αναπηρία, ώστε όταν έρθει η σειρά του να παίξει το λιοντάρι ή τον πάνθηρα, ο «φίλος» να περπατήσει μαζί του και να τον βοηθήσει.

41. Ζινγκ – Ζανγκ – Ζονγκ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εστίαση και απομνημόνευση
κανόνων



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται
υλικά ή προετοιμασία

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν
έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε όλα τα παιδιά να σταθούν σε
έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίξετε

- Περιορίστε τα όρια - το παιχνίδι θα παιχτεί μέσα σε έναν περιορισμένο κύκλο.
- Ζητήστε από ένα παιδί να ξεκινήσει το παιχνίδι κοιτάζοντας και δείχνοντας καθαρά ένα άλλο άτομο και πείτε «Ζινγκ!»
- Το παιδί που πήρε «Ζινγκ!» θα κοιτάξει και θα δείξει σε κάποιον άλλον στον κύκλο και θα πει "Ζανγκ!" Το παιδί που πήρε «Ζανγκ!» θα κοιτάξει και θα δείξει σε κάποιον άλλον στον κύκλο και θα πει "Ζονγκ!" Το παιδί που παίρνει "Ζονγκ!" δεν πρέπει να κάνει τίποτα. Το παιδί στα δεξιά αυτού που πήρε "Ζονγκ!" θα ξεκινήσει ξανά τον γύρο και θα κοιτάξει και θα δείξει σε κάποιον και θα πει "Ζινγκ!"

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Θυμηθείτε να κοιτάτε και να υποδεικνύεται με ξεκάθαρο τρόπο.

- Κάντε το Ζινγκ-Ζανγκ-Ζονγκ συνεχόμενα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Ξεκινήστε αργά και μετά αρχίστε να αυξάνετε την ταχύτητα. Όποιος χάσει τη σειρά του, ή κάνει λάθος πρέπει να σηκώσει και τα δύο του χέρια, να πει «Ζινγκ! Ζανγκ! Ζονγκ! Το έκανα λάθος!» και να καθίσει στη θέση του.
- Παίξτε μέχρι να μείνουν 5 παιδιά. Τότε, η υπόλοιπη τάξη θα τους χειροκροτήσει για την καλή συγκέντρωσή τους.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι εξασκηθήκατε στο να θυμάστε τους κανόνες, να εστιάζετε την προσοχή σας και να είστε σε εγρήγορση για να ανταποκριθείτε σωστά. Αυτές οι δεξιότητες ακονίζουν το μυαλό σας και σας κάνουν καλύτερους μαθητές»

42. Τι υπάρχει στην τσάντα μου;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Απομνημόνευση



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
15 μεσαία έως μεγάλα αντικείμενα, ένα μεγάλο πανί (ή σάκο) για να καλύψετε τα αντικείμενα, ένα χαρτί και μολύβι ανά παιδί, χρονόμετρο, μια λίστα με τα αντικείμενα

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε όλα τα παιδιά να καθίσουν σε έναν μεγάλο κύκλο. Τοποθετήστε το πανί/σάκο στη μέση, ώστε να το βλέπουν όλοι.

Πώς να παίξετε

- Τοποθετήστε το πανί/σάκο ανοιχτό με όλα τα πράγματα στη μέση του κύκλου.
- Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά για να τα δουν και να προσπαθήσουν να τα απομνημονεύσουν.
- Τα παιδιά μπορούν να κάθονται ή να στέκονται στις θέσεις τους για να κοιτάζουν τα αντικείμενα στην τσάντα, αλλά δεν μπορούν να βγουν μπροστά ή να προσπεράσουν κανέναν άλλο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βεβαιωθείτε ότι κάθε παιδί στον κύκλο μπορεί να δει τα αντικείμενα—εάν όχι, μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι σε 2–3 μικρές ομάδες.

- Μετά από 5 λεπτά, σκεπάστε τα πράγματα με το μεγάλο πανί. Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά για να ζωγραφίσουν όλα τα πράγματα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά ξέρουν να γράφουν, μπορούν να γράψουν τη λίστα αντί να ζωγραφίσουν.
- Ο καθένας πρέπει να κάνει αυτή τη λίστα μόνος του. Δεν μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από κανέναν άλλον.
- Μετά από 5 λεπτά, πείτε στα παιδιά να ανταλλάξουν τη λίστα τους με το άτομο που είναι δίπλα τους. Ζητήστε τους να ελέγχουν τις απαντήσεις του διπλανού τους καθώς διαβάζετε από τη λίστα με τα αντικείμενα.
- Ζητήστε από τα παιδιά να χειροκροτήσουν τον εαυτό τους που έπαιξαν καλά το παιχνίδι.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού — «Σε αυτό το παιχνίδι, εξασκηθήκατε στο πώς να εστιάζετε την προσοχή σας στα πράγματα και να τα συγκρατείτε στο μυαλό σας. Αυτές οι δεξιότητες ακονίζουν το μυαλό σας και σας βοηθούν να μάθετε καλύτερα».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν πιστεύετε ότι τα παιδιά δεν θα μπορούν να θυμούνται τα πράγματα μόνα τους, μπορείτε να τα ζητήσετε να εργαστούν σε ζευγάρια για να ετοιμάσουν μια κοινή λίστα. Για μεγάλες ομάδας, χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια.

43. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εκτέλεση σύνθετων οδηγιών
και προσαρμογή δράσης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Αρκετός χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο. Σταθείτε στον κύκλο, ώστε να μπορούν να σας δουν όλοι

Πώς να παίξετε

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να αγγίζουν το κεφάλι τους, να αγγίζουν τους ώμους τους, να αγγίζουν τα γόνατά τους και να αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Εξασκηθείτε σε αυτό μερικές φορές. ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δείξετε πώς γίνεται αυτό και τα παιδιά μπορούν να ακολουθήσουν.
2. Στον 1ο γύρο, όταν λέτε, "Άγγιξε τα δάχτυλά σου!" Τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν το κεφάλι τους και όταν λέτε, "Άγγιξε το κεφάλι σου!" τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Εξασκηθείτε στον 1ο γύρο μερικές φορές. ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Ξεκινήστε αργά και καθώς τα παιδιά γίνονται καλύτερα στο παιχνίδι, αυξήστε την ταχύτητα των οδηγιών.
3. Στον 2ο Γύρο, όταν λέτε, "Άγγιξε τους ώμους σου!" Τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα γόνατά τους και όταν λέτε, «Άγγιξε τα γόνατά σου!» τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τους ώμους τους. Εξασκηθείτε στον 2ο γύρο μερικές φορές.
4. Στον Γύρο 3, συνδυάστε τους Γύρους 1 και 2. Όταν λέτε, «Άγγιξε τα δάχτυλα των ποδιών σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν το κεφάλι τους, όταν λέτε, «Άγγιξε το κεφάλι σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Όταν λέτε «Άγγιξε τους ώμους σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα γόνατά τους και όταν λέτε «Άγγιξε τα γόνατά σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τους ώμους τους.
5. Παίξτε το παιχνίδι μέχρι τα παιδιά να αρχίσουν να κάνουν σωστά τις περισσότερες ενέργειες, ή μέχρι να κουραστούν.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, έπρεπε να κρατήσετε πολλούς δύσκολους κανόνες στο μυαλό σας και να κάνετε ενέργειες που προκαλούν σύγχυση. Για παράδειγμα, όταν σας ζήτησα να αγγίξετε το κεφάλι σας, έπρεπε να θυμάστε να μην αγγίζετε το κεφάλι σας αλλά να αγγίζετε τα δάχτυλα των ποδιών σας! Έγινε όλο και πιο δύσκολο καθώς η ταχύτητα του παιχνιδιού αυξανόταν. Κάνοντας τέτοιες μπερδεμένες εργασίες, βοηθά τον εγκέφαλο σας να μάθει νέα πράγματα γρήγορα, να αλλάξει τη σκέψη σας ανάλογα με διαφορετικές καταστάσεις και να κάνει πιο εύκολα δύσκολες εργασίες».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν τα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα να μιλούν για τα μέρη του σώματός τους, προσαρμόστε το παιχνίδι σε μέρη του προσώπου – «κεφάλι, μύτη, μάτια και αυτιά». Μπορείτε επίσης να το προσαρμόσετε για να παίξετε με τις 4 κατευθύνσεις - "πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά". Για να παίξετε με τις κατευθύνσεις, ίσως χρειαστεί να τις διδάξετε πρώτα στα παιδιά.

44. Η γάτα της τάξης μας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Απομνημόνευση



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα πίνακα flipchart, μαρκαδόρο, ένα μικρό κομμάτι χαρτί και μολύβι για κάθε παιδί

Χώρος:

Χώρος για να σχηματίσουν τα παιδιά ένα μεγάλο ημικύκλιο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μεγάλο ημικύκλιο, έτσι ώστε να μπορούν να δουν όλα το πίνακα

Πώς να παίξετε

1. Μοιράστε ένα μικρό κομμάτι χαρτί και ένα μολύβι σε κάθε παιδί. Ζητήστε από κάθε παιδί να γράψει το πρώτο γράμμα του ονόματός του στο χαρτί και να το κρατήσει ψηλά για να το δουν όλοι.
2. Σχεδιάστε μια απλή εικόνα μιας γάτας στον πίνακα και πείτε στα παιδιά ότι αυτή είναι η γάτα της τάξης μας. Πείτε τους ότι θα βρούμε λέξεις για να περιγράψουμε τη γάτα της τάξης.
3. Κάθε παιδί πρέπει να σκεφτεί μια λέξη για να περιγράψει τη γάτα και η λέξη πρέπει να ξεκινά με τον πρώτο ήχο του ονόματός του.
4. Επιλέξτε ένα παιδί για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Ο πρώτος θα πει «Η γάτα της τάξης μας είναι...» και θα συμπληρώσει την πρόταση με μια λέξη για να περιγράψει τη γάτα.
5. Για παράδειγμα, εάν το όνομα ενός παιδιού είναι Τάσος, θα πει «Η γάτα της τάξης μας είναι ... τακτοποιημένη!» Το παιδί στα δεξιά θα προσθέσει τη λέξη του που περιγράφει τη γάτα, λέγοντας «Η γάτα της τάξης μας είναι... τακτοποιημένη και (θα προσθέσει μια λέξη για να περιγράψει τη γάτα)».
6. Για παράδειγμα, ο Θανάσης θα πει "Η γάτα της τάξης μας είναι τακτοποιημένη και θυμωμένη!". Αυτό θα συνεχιστεί με κάθε παιδί να θυμάται και να επαναλαμβάνει όλες τις λέξεις που χρησιμοποιούνται για να περιγράψει τη γάτα της τάξης και να προσθέτει τις δικές του στο τέλος.
7. Το παιδί που ξεκίνησε πρέπει να τελειώσει το παιχνίδι και να θυμηθεί όλες τις λέξεις. Στο τέλος, ρωτήστε 1-2 άλλα παιδιά εάν μπορούν επίσης να θυμηθούν όλες τις λέξεις.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πόσο εύκολο είναι να θυμάστε όλες τις λέξεις; Έχετε κάποιες ιδέες για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τη μνήμη σας;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε να κρατήσετε πολλές λέξεις στο μυαλό σας! Αυτό αναπτύσσει τη δύναμη του εγκεφάλου σας να σκέφτεται γρήγορα και να θυμάται πράγματα».

45. Μετρώντας μέχρι το 10

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
25 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Εστίαση της προσοχής και
συνεργασία



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Χώρος για 5 ομάδες για εργασία σε μικρές ομάδες χωρίς να ενοχλεί ο ένας τον άλλον

Διαμόρφωση:

Χωρίστε όλα τα παιδιά σε ομάδες των 5-7 παιδιών η καθεμία

Πώς να παίξετε

1. Πείτε στα παιδιά ότι στις ομάδες τους πρέπει να μετρούν μέχρι το 10 δυνατά, αλλά μόνο ένα άτομο μπορεί να μιλήσει τη φορά. Ένα παιδί θα ξεκινήσει λέγοντας «ένα» και μετά ένα άλλο παιδί θα συνεχίσει το μέτρημα μέχρι η ομάδα να φτάσει στο «10». Κάθε φορά που μιλούν 2 μέλη μαζί, η ομάδα πρέπει να ξεκινήσει ξανά από το «ένα».
2. Δεν μπορούν να μιλήσουν για να αποφασίσουν μια στρατηγική – μπορούν να χρησιμοποιήσουν μόνο οπτική επαφή και χειρονομίες.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Αυτό το παιχνίδι είναι πιο δύσκολο από όσο φαίνεται γιατί συχνά 2 μέλη της ομάδας λένε τον ίδιο αριθμό ταυτόχρονα. Πρέπει να συνεργαστούν επιτυχώς, χρησιμοποιώντας οπτική επαφή και προσοχή, για να φτάσουν στο «10».
3. Δώστε στις ομάδες 5 λεπτά για να εξασκηθούν μετρώντας μέχρι το «10». Βάλτε όλες τις ομάδες να έρθουν μπροστά στην τάξη μία προς μία και να μετρήσουν μέχρι το «10». Οι ομάδες που μπορούν να μετρήσουν μέχρι το «10» με ένα μόνο παιδί να λέει έναν αριθμό κάθε φορά, λαμβάνουν ένα χειροκρότημα από την υπόλοιπη τάξη.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε επίσης να βάλετε τα παιδιά να αλλάξουν ομάδες μερικές φορές και να παίζουν αυτό το παιχνίδι με διαφορετικές ομάδες.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Δυσκολευτήκατε στο παιχνίδι; Γιατί; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πώς αισθανθήκατε όταν κάνατε λάθος;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε να σταματήσετε να μετράτε μόνοι σας όλους τους αριθμούς και να κοιτάξετε πολύ προσεκτικά τους φίλους σας στην ομάδα για να καταλάβετε πώς θα μπορούσατε να ολοκληρώσετε την εργασία μαζί. Μάθατε επίσης πώς να συνεχίζετε να προσπαθείτε για να πετύχετε τον στόχο παρά τα λάθη. Εξασκηθήκατε στο να εστιάσετε την προσοχή σας στο πρόβλημα και να εργαστείτε μαζί για να το λύσετε».

46. Το μαγικό τρένο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξάσκηση συγκέντρωσης και παρατήρησης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μερικά μαντήλια για να καλύψουν τα μάτια (μη υποχρεωτικό)

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε. με το κάθε ένα να ακουμπάει στον ώμο του άλλου

Πώς να παίζετε

1. Οι παίκτες τοποθετούνται ο ένας πίσω από τον άλλο σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε και κρατιούνται ο ένας από τον ώμο του άλλου. Το τελευταίο παιδί, η μηχανή, κρατά τα μάτια ανοιχτά, οι υπόλοιποι, οι άμαξες, έχουν τα μάτια τους κλειστά (ή αλλιώς φορούν μαντήλι στα μάτια).
2. Ο τελευταίος παίκτης πρέπει να οδηγεί το τρένο δίνοντας μη λεκτικά σήματα μέσω του αγγίγματος: να προχωρήσει, πιέζοντας τα χέρια ταυτόχρονα στους ώμους του παίκτη που βρίσκεται μπροστά, ο οποίος περνά το μήνυμα που έλαβε στον επόμενο, μέχρι να το λάβει ο πρώτος και να ξεκινήσει το τρένο. Για να πάτε προς τα δεξιά, πιέζεται τον δεξιό ώμο. Για να πάει αριστερά, τον αριστερό ώμο. Για να σταματήσει, σηκώνεται και τα δύο χέρια από τους ώμους (καμία επαφή). Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να περπατήσετε στην καθορισμένη περιοχή χωρίς να συγκρούονται τα τρένα.
3. Οι άμαξες δεν επιτρέπεται να ανοίξουν τα μάτια τους.
4. Είναι ανώφελο, ακόμη και αντιπαραγωγικό, να ξεκινήσετε αμέσως με ένα τρένο με περισσότερα από τέσσερα παιδιά, γιατί αυτό καθιστά πολύ δύσκολο και απίθανο να μάθουν κάτι οι παίκτες. Ο εκπαιδευτικός πρέπει, επομένως, να χωρίσει την ομάδα σε πολλά μικρά τρένα για την βέλτιστη εμπειρία.
5. Αργότερα, και εάν τα παιδιά έχουν κατανοήσει πραγματικά την αρχή του παιχνιδιού και νιώθουν αυτοπεποίθηση, είναι δυνατόν να προσθέσουν βαγόνια στα τρένα.
6. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιμένει στο επίπεδο συγκέντρωσης, ακρίβειας των μηνυμάτων και στην ευγένεια σε κάθε επαφή. Για να αντισταθμιστεί η έλλειψη όρασης, τείνει να αγγίζει κανείς με μεγαλύτερη πίεση.

Σημείωση: η πίεση δεν πρέπει να είναι συνεχής, αλλά το μήνυμα να περνά όσο πιο γρήγορα και καθαρά γίνεται από τον τελευταίο παίκτη στον πρώτο, που είναι αυτός που ενεργοποιεί την κίνηση. Η δυσκολία μπορεί να είναι η καθυστέρηση μεταξύ της παραγγελίας που δίνεται και της κίνησης που πραγματοποιείται. Η τάση είναι να λαμβάνεις το μήνυμα, να το κατανοείς και να υπακούς ακόμη και πριν το μεταδώσεις. Συχνά, την πρώτη φορά, τα τρένα συγκρούονται σκόπιμα μεταξύ τους, ενώ στην πραγματικότητα ο στόχος είναι να αποφύγουν το ένα το άλλο. Καλό είναι να υπενθυμίσουμε σε όλους ότι είναι ένα παιχνίδι όπου μαθαίνουν να εμπιστεύονται (τις άμαξες) και να είναι αξιόπιστοι (του κινητήρα). Επιμείνετε στην ανάγκη να αναμένουν για αλλαγές στην κατεύθυνση (ο κινητήρας). Οι ρόλοι είναι πολύ διαφορετικοί (μεσαία βαγόνια, εμπρός και πίσω), γι' αυτό είναι σημαντικό να αλλάξουν οι ρόλοι ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν κάθε θέση.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Για να κάνετε το παιχνίδι πιο δύσκολο, μπορείτε να τοποθετήσετε εμπόδια, γύρω από τα οποία κάθε τρένο θα πρέπει να κυκλοφορεί χωρίς να τα αγγίζει. Το παιχνίδι μπορεί, επίσης, να παιχτεί κάνοντας τα τρένα μακρύτερα, με περισσότερους παίκτες.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς νιώθετε ότι πήγε το παιχνίδι; Ήταν εύκολο, δύσκολο κλπ.; Αισθανθήκατε άνετα; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν; Τι σημαίνει για σένα να είσαι μέλος μιας ομάδας; Πώς ήταν να είστε στην αρχή ή στο τέλος; Ποιες άλλες παραλλαγές του παιχνιδιού μπορείτε να σκεφτείτε; Μάθατε κάπι νέο; Αν ναι, τι;

47. Η Κουκουβάγια

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-8 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη της συγκέντρωσης και
κινητικότητας με διαφορετικούς
τρόπους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα χρονόμετρο

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να κινούνται
ελεύθερα

Διαμόρφωση:

Βάλτε όλα τα παιδιά να μετακινηθούν σε
μια σημαδεμένη περιοχή

Πώς να παίξετε

1. Τα παιδιά κυκλοφορούν ελεύθερα σε έναν αρκετά μεγάλο χώρο παιχνιδιού τον οποίο έχει οριοθετήσει ο δάσκαλος. Ο εκπαιδευτικός και τα παιδιά εφευρίσκουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης. Η κουκουβάγια – που είναι ο εκπαιδευτικός στην αρχή και μετά τα παιδιά εναλλάσσονται – είναι ο χρονομετρητής. Όταν λέει «ήλιος», τα παιδιά πρέπει να αντιγράψουν τον τρόπο που κινείται η κουκουβάγια (πόδια ενωμένα, με μικρά άλματα, μίμηση ζώου κλπ.).
2. Όταν λέει «φεγγάρι», οι παίκτες πρέπει να πάρουν τη νυχτερινή στάση που είχαν αποφασίσει και επιδείξει στην αρχή (σκυμμένοι με το κεφάλι μέσα, ξαπλωμένοι με τις κοιλιές τους, κλπ.).
3. Επιλέγεται ένας παρατηρητής στην αρχή του παιχνιδιού για να βοηθήσει την κουκουβάγια να βρει ποιος παίκτης είναι ο τελευταίος που θα πάρει τη σχετική θέση. Αυτό το παιδί γίνεται τότε ο παρατηρητής και ο παρατηρητής γίνεται κουκουβάγια.
4. Και το παιχνίδι συνεχίζεται έτσι έως ότου όλα τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να παίζουν το ρόλο της κουκουβάγιας.
5. Οι ρόλοι εναλλάσσονται ως εξής: ένας παίκτης → ο παρατηρητής → η κουκουβάγια → ένας παίκτης. Οι παίκτες πρέπει να κινούνται με τον τρόπο που αποφασίζει η κουκουβάγια. Συνιστάται ανεπιφύλακτα να βρίσκετε έναν νέο τρόπο κίνησης κάθε φορά που ένα διαφορετικό παιδί παίζει την κουκουβάγια. Η φαντασία είναι απαραίτητη!
6. Είναι σημαντικό η κουκουβάγια να δίνει σε κάθε παίκτη την ευκαιρία να εξασκήσει τις κινήσεις αλλά όχι για πολύ, για να μην γίνει πολύ εύκολη η διαδικασία.
7. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να βεβαιωθεί ότι όλοι οι παίκτες έχουν την ευκαιρία να παίζουν το ρόλο της κουκουβάγιας. Εάν ο εκπαιδευτικός αντιληφθεί ότι κάποια παιδιά το κάνουν επίτηδες όντας τα τελευταία για να γίνουν κουκουβάγια, τότε μπορεί να αλλάξει τον κανόνα και ο πρώτος παίκτης που παίρνει τη σχετική θέση γίνεται ο παρατηρητής και μετά κουκουβάγια.

8. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να αποφασίσει να πει μια ιστορία όπου οι λέξεις «ήλιος» και «φεγγάρι» εμφανίζονται συχνά.
9. Για να γίνει το παιχνίδι πιο συνεργατικό, οι παίκτες μπορούν να χωριστούν σε ζευγάρια (κρατώντας τα χέρια κλπ.), γεγονός που αυξάνει την εμπιστοσύνη μεταξύ τους και την ανάγκη να συνεργάζονται μεταξύ τους για να συντονίσουν τις κινήσεις τους.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Τι μπορεί να εμποδίζει τη συγκέντρωσή σας; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Για να διαφοροποιήσετε το παιχνίδι, η νυχτερινή θέση (φεγγάρι) μπορεί επίσης να αλλάξει και να οριστεί από την ομάδα. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, η κουκουβάγια μπορεί να ονομαστεί αλλιώς, οι λέξεις μπορούν να αλλάξουν και οι κινήσεις να γίνουν πιο περίπλοκες.

48. Πάγωμα - Ξεπάγωμα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη της σκέψης και της φαντασίας μέσω της γλώσσας του σώματος, καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης και σεβασμού προς τους άλλους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μία ή δύο μπάλες

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε όλα τα παιδιά σε έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίζετε

1. Είναι ενδιαφέρον να ξεκινήσετε αυτό το παιχνίδι 'Ζωντανεύοντας' μια φανταστική μπάλα. Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και το καθένα με τον τρόπο του κρατάει την φανταστική μπάλα (προσποιούμενοι ότι την κρατούν στο στήθος τους, φυσώντας πάνω της κλπ.).
2. Μετά την δίνουν προσεκτικά στον διπλανό τους, ο οποίος την παίρνει και την δίνει σε όλο τον κύκλο. Τότε εμφανίζεται μια αληθινή μπάλα που τα παιδιά πετούν τριγύρω. Στην αρχή μένουν στον κύκλο και δεν κινούνται. Στη συνέχεια, περπατούν στον κύκλο και η μπάλα δεν δίνεται πλέον στον διπλανό αλλά όσο το δυνατόν πιο γρήγορα σε οποιονδήποτε στην ομάδα. Όταν πέσει η μπάλα, ο καθένας παγώνει σε όποια θέση κι αν βρίσκεται.
3. Αυτός που έριξε την μπάλα, και πάγωσε τους πάντες, γίνεται μια φλόγα που προσπαθεί να ξεπαγώσει τους άλλους χειρονομώντας, κάνοντας θορύβους, κάνοντας γκριμάτσες ή γελώντας, αλλά χωρίς να τους αγγίξει. Το πρώτο παιδί που κινείται ή που κάνει έναν ήχο (γέλιο, ομιλία) γίνεται μια άλλη φλόγα που βοηθά να ξεπαγώσει η υπόλοιπη ομάδα και έτσι, συνεχίζεται μέχρι να μείνει μόνο ένας παγωμένος παίκτης.
4. Στη συνέχεια, ξεκινάνε ξανά οι πάσες με μια νέα 'μαγική μπάλα'.
5. Απαγορεύεται το άγγιγμα (σωματική επαφή) όταν παγώνετε ένα άτομο.
6. Συνιστάται να κάνετε άλλη μια άσκηση προετοιμασίας για αυτό το παιχνίδι, γιατί η ομάδα θα πρέπει να γιώθει καλά και άνετα να εκφραστεί (π.χ. Δραστηριότητα 22). Είναι δυνατό να προστεθεί άλλη μια μπάλα για να γίνει πιο δύσκολο το παιχνίδι και να προσφερθούν περισσότερες δυνατότητες για ξεπάγωμα. Σε αυτήν την περίπτωση, η πρώτη μπάλα που πέφεται παγώνει τους πάντες και η όλοι σταματάνε να πετάνε την άλλη μπάλα ο ένας στον άλλον. Ο τρόπος με τον οποίο κινούνται τα παιδιά ή το πώς ρίχνεται η μπάλα μπορεί να αλλάξει για να κάνει το παιχνίδι πιο ενδιαφέρον (τρέξιμο προς τα πίσω, πλάγια βήματα, πόδια ενωμένα, αλλαγή κατεύθυνσης, μπάλα πάνω από το κεφάλι, μπάλα ανάμεσα στα πόδια κλπ.).

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Το αντικείμενο που αντιπροσωπεύει την «μπάλα της ζωής» μπορεί να αλλάξει, για παράδειγμα ένα φρίσμπι, μια μπάλα του μπάσκετ, μια μπάλα του τένις κλπ. ώστε να ποικίλει λίγο και να κάνει το παιχνίδι πιο δύσκολο.

49. Βιβλίο συνταγών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Καλλιέργεια συνεργασίας και σχεδιασμός βημάτων για την εκτέλεση μιας συνταγής



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Φύλλα A4 – 8 ανά ομάδα,
μολύβια, μαρκαδόροι,
πίνακας flipchart, συρραπτικό
ή κομμάτια κορδονιού

Χώρος:

Χώρος για 4 ομάδες να δουλεύουν χωρίς να ενοχλούν η μία την άλλη

Διαμόρφωση:

Χωρίστε όλα τα παιδιά σε 4 ομάδες και μοιράστε το υλικό

Πώς να παίξετε

- Πείτε στις ομάδες ότι σήμερα θα φτιάξουν ένα βιβλίο συνταγών. Εάν χρειάζεται, εξηγήστε ότι ένα βιβλίο συνταγών είναι σαν ένα βιβλίο με εικόνες που σας λέει πώς να μαγειρέψετε κάτι. Δώστε 3 λεπτά στις ομάδες να μιλήσουν μεταξύ τους για να αποφασίσουν το πιάτο για το οποίο θα σχεδιάσουν τη συνταγή.
- Εξηγήστε τη δομή για τη σύνταξη της συνταγής στο πίνακα.
- Δώστε στις ομάδες 30 λεπτά για να σχεδιάσουν τα βήματα προετοιμασίας του πιάτου που επέλεξαν. Πρέπει να βεβαιωθούν ότι κάθε βήμα της παρασκευής του πιάτου απεικονίζεται καθαρά σύμφωνα με τη δομή. Εξηγήστε ότι αν κάποιος δεν ξέρει πώς να μαγειρεύει το πιάτο του, θα πρέπει να μπορεί να κοιτάξει το βιβλίο συνταγών και να μάθει πώς να το φτιάχνει.
- Αφού τελειώσουν όλες οι ομάδες, συρράψτε ή συνδέστε κάθε συνταγή μεταξύ τους. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει εκ περιτροπής τη συνταγή της μπροστά στην τάξη.
- Συνδέστε όλες τις συνταγές μαζί σε ένα εικονογραφημένο βιβλίο συνταγών.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρχαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Τι μάθατε για τον εαυτό σας ή για τους άλλους; Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, έπρεπε να συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να θυμάστε πώς μαγειρεύετε ένα πιάτο και να εξηγήσετε τα βήματα με τη σωστή σειρά. Εξασκήσατε δεξιότητες σκέψης που σας βοηθούν να προγραμματίσετε σωστά, να οργανώσετε τις σκέψεις σας και να εξηγήσετε τις ιδέες σας σε άλλους».

50. Ο Καθρέφτης

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη εμπιστοσύνης,
σεβασμού, δημιουργικής σκέψης
και παρατηρητικότητας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος χώρος για να στέκονται τα παιδιά σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Πώς να παίξετε

1. Οι παίκτες στέκονται σε μια ουρά ο ένας απέναντι στον άλλο, σιωπηλοί.
2. Ο παίκτης Α είναι το μοντέλο και ο παίκτης Β είναι ο καθρέφτης.
3. Ο Α κάνει μια αργή, προσεκτική κίνηση και ο Β την αντιγράφει ταυτόχρονα.
4. Ο Β πρέπει να συγκεντρωθεί για να προσπαθήσει να προβλέψει τις κινήσεις του Α και να είναι ένας πραγματικός καθρέφτης και όχι απλώς μια καθυστερημένη αντανάκλαση.
5. Ο Α πρέπει να βεβαιωθεί ότι ο Β μπορεί να ακολουθήσει. Οι κινήσεις δεν πρέπει να είναι πολύ περίπλοκες για αρχή. Είναι σημαντικό να βρείτε καλή μη λεκτική επικοινωνία.
6. Ανταλλαγή ρόλων. Η πρώτη οδηγία μπορεί να είναι να εκφράσετε την ταυτότητά σας και να παρατηρήσετε τον συνομήλικό σας να την αντικατοπτρίζει.

Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε στους παίκτες ότι χρειάζεται συνεργασία. Στην αρχή θα υπάρχει γέλιο, αλλά αργά ή γρήγορα τα ζευγάρια θα συγκεντρωθούν και θα συνεργαστούν για να κάνουν τη δραστηριότητα πιο ενδιαφέρουσα. Όσο περισσότερη αρμονία υπάρχει μεταξύ των παικτών τόσο πιο περίπλοκες μπορεί να είναι οι χειρονομίες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει μια επιπλέον οδηγία και να τους ζητήσει να πουν μια ιστορία με κινήσεις. Διαφορετικά, για να τονιστεί η συνεργασία και η προσαρμοστικότητα, συνιστάται η αλλαγή ζευγαριών.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Πώς ήταν η συνεργασία με άλλους; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

51. Πιάστε τις σημαίες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Βελτίωση ταχύτητας και στρατηγικής σκέψης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Κιμωλία/σχοινί, 10 χάρτινες ή υφασμάτινες σημαίες σε 2 χρώματα το καθένα

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 2 ίσες ομάδες και ονομάστε τις, Ομάδα Α και Ομάδα Β. Εάν υπάρχει μονός αριθμός παιδιών, τότε μπορείτε να συμμετάσχετε σε μία ομάδα

Πώς να παίξετε

1. Εξηγήστε τη διάταξη του αγωνιστικού χώρου στα παιδιά – τη γραμμή διαχωρισμού που χωρίζει την περιοχή της ομάδας Α και την περιοχή της ομάδας Β.
2. Επαναλάβετε ότι κανείς δεν μπορεί να βγει από την εξωτερική γραμμή ορίου.
3. Δώστε σε κάθε ομάδα 10 σημαίες τις οποίες μπορεί να τοποθετήσει οπουδήποτε στην περιοχή της σε 2 λεπτά. Εξηγήστε πώς θα παίχτει το παιχνίδι: • Μόλις ξεκινήσει το παιχνίδι, οι παίχτες κάθε ομάδας πρέπει να πάνε στην περιοχή της άλλης ομάδας για να πιάσουν τις σημαίες τους, αλλά παράλληλα πρέπει να προστατέψουν τις δικές τους σημαίες από το να πιαστούν. • Εάν ένας παίκτης βρίσκεται στο πλευρό της αντίθετης ομάδας και πιαστεί από έναν αντίπαλο (με ελαφρύ άγγιγμα) πρέπει να μπει στην «φυλακή» αυτής της ομάδας. Αυτός ο παίκτης μπορεί να απελευθερωθεί μόνο όταν ένας παίκτης της ίδιας ομάδας τον ακουμπήσει για να τον ελευθερώσει.
4. Όλες οι σημαίες που πιάνονται πρέπει να τοποθετούνται σε ένα μικρό τετράγωνο στη γωνία του αγωνιστικού χώρου • Η ομάδα που θα πιάσει το μέγιστο αριθμό σημαιών της αντίπαλης ομάδας πρώτη, κερδίζει.
5. Με το σήμα "Πάμε!" ξεκινάει το παιχνίδι. Μετά από 10 λεπτά (ευέλικτο) με το σήμα "Στοπ!" ζητήστε από τις ομάδες να κάνουν ένα διάλειμμα 5 λεπτών για να σκεφτούν ένα σχέδιο για την επίτευξη του στόχου τους.
6. Με το σήμα "Πάμε!" για ξαναξεκινήσει το παιχνίδι. Αφήστε τα παιδιά να παίζουν για άλλα 10 λεπτά (ευέλικτο).
7. Ανακηρύξτε τη νικήτρια ομάδα και ζητήστε από όλους να τη χειροκροτήσουν.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Στον πρώτο γύρο δεν σας έδωσα καθόλου χρόνο να σχεδιάσετε πώς θα δουλέψετε για να πετύχετε τον στόχο σας ως ομάδα. Πριν από τον δεύτερο γύρο, είχατε λίγο χρόνο να σχεδιάσετε πώς θα πάρετε τις σημαίες και να σώσετε τα μέλη της ομάδας σας». Κάντε στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις και ζητήστε από μερικούς εθελοντές να

απαντήσουν σε κάθε ερώτηση: • Βρήκατε χρήσιμο να κάνετε ένα σχέδιο; Εξηγήστε πώς. (Παράδειγμα απάντησης: Ναι, σχεδιάζαμε να έχουμε μερικούς ανθρώπους να φρουρούν τις σημαίες μας) • Τώρα που το ξανασκέφτεστε, θα κάνατε κάτι διαφορετικά; (Παράδειγμα απάντησης: Ναι, θα είχαμε τοποθετήσει τις σημαίες μας μακριά τη μία από την άλλη για να δυσκολεύσουμε την άλλη ομάδα να τις πάρει).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Τα παιδιά μπορούν να παίξουν αυτό το παιχνίδι όσες φορές θέλουν, αλλάζοντας τη στρατηγική τους κάθε φορά. Το μέγεθος του γηπέδου μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο. Μπορείτε να κάνετε το γήπεδο μικρότερο για τα μικρότερα παιδιά και μεγαλύτερο για τα μεγαλύτερα παιδιά.

Ολοκληρώστε λέγοντας – «Όπως είδατε, είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε ένα σχέδιο για να πτερύχουμε τους στόχους μας – είτε αυτοί είναι οι προσωπικοί μας στόχοι είτε οι στόχοι μιας ομάδας».

52. Φύσα δυνατά

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη συγκέντρωσης και
λεπτής κινητικότητας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Τέσσερα κομμάτια χαρτιού
μεγέθους A4, ταινία,
σχοινί/ταινία/κιμωλία

Χώρος:

Χώρος για 4 ομάδες

Διαμόρφωση:

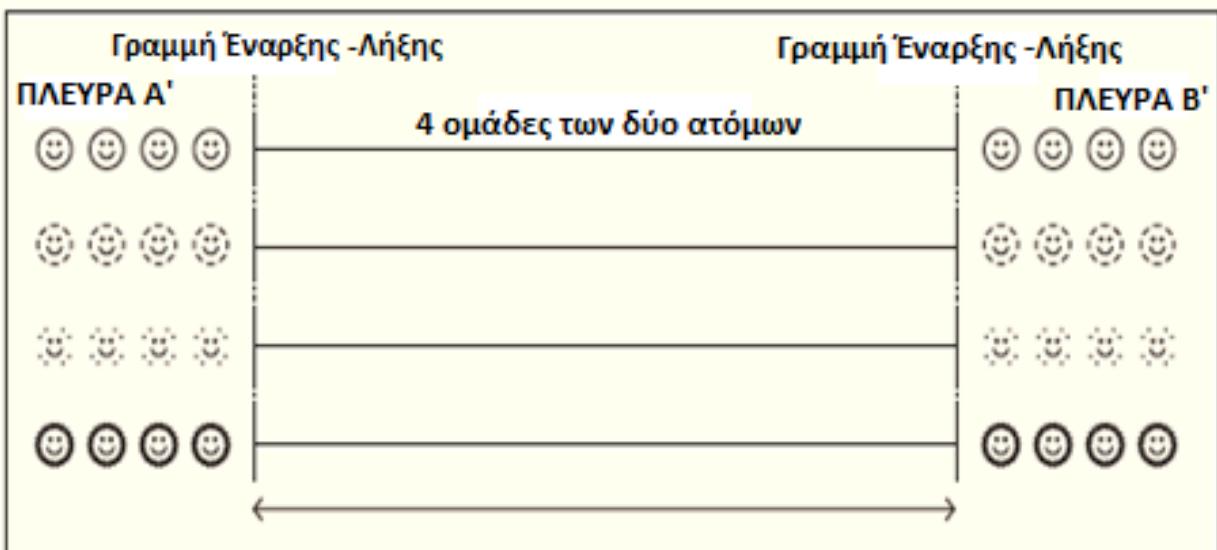
Χωρίστε τα παιδιά σε 4 ίσες ομάδες. Χωρίστε κάθε ομάδα σε 2 μέρη και βάλτε κάθε υποομάδα να σταθεί στα απέναντι άκρα των 4 γραμμών. Εάν οι ομάδες δεν είναι ίσες, ένας παίκτης πρέπει να παίξει δύο φορές.

Πώς να παίξετε

1. Δώστε μια χάρτινη μπάλα στο πρώτο παιδί στην Πλευρά Α της κάθε ομάδας.
2. Όταν πείτε "Πάμε!" το πρώτο παιδί στην πλευρά Α της κάθε ομάδας (δείτε την παρακάτω εικόνα) θα βάλει την μπάλα στη γραμμή, θα σκύψει και θα χρησιμοποιήσει το στόμα του για να φυσήξει την χάρτινη μπάλα στο άλλο άκρο, ανάμεσα στις 2 γραμμές.
3. Όταν η χάρτινη σφαίρα φτάσει στη γραμμή της πλευράς Β (δείτε την παρακάτω εικόνα) το πρώτο παιδί σε αυτό το άκρο θα φυσήξει τη χάρτινη μπάλα ανάμεσα στις γραμμές πίσω στην πλευρά Α.
4. Αν σε οποιοδήποτε σημείο η χάρτινη μπάλα βγει από το γραμμές το παιδί πρέπει να επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης και να ξεκινήσει ξανά.
5. Όταν όλοι οι παίκτες της ομάδας έχουν παίξει μια φορά, η ομάδα πρέπει να φωνάξει "Τέλος!"
6. Εάν θέλετε να το μετατρέψετε σε διαγωνισμό, ανακηρύξτε την πρώτη ομάδα που θα τερματίσει ως νικήτρια και καλέστε όλα τα παιδιά να τη χειροκροτήσουν. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι όλες οι ομάδες ολοκλήρωσαν το παιχνίδι.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε πραγματικά να εστιάσετε όλη σας την προσοχή για να φυσήξετε τη χάρτινη μπάλα στην άλλη πλευρά ενώ την κρατάτε μέσα στις γραμμές. Η εξάσκηση αυτής της ικανότητας σας βοηθά να εστιάζετε καλύτερα σε όλες σας τις εργασίες και σας βοηθά να τις κάνετε καλύτερα!».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ> Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο δυσκολίας του παιχνιδιού κάνοντας τις σειρές στενότερες ή ευρύτερες και τη μπάλα μικρότερη ή μεγαλύτερη.



53. Αλυσίδα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη συνεργασίας και
ομαδικότητας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος για να
μετακινηθούν όλοι
τριγύρω ελεύθερα

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν
μεγάλο κύκλο για να ακούσουν τις
οδηγίες

Πώς να παίξετε

1. Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο με κιμωλία ή με ένα σχοινί, περίπου δύο μέτρα έξω από τον κύκλο που έχουν ήδη σχηματίσει τα παιδιά.
2. Πείτε στα παιδιά ότι αυτό το παιχνίδι παίζεται εντός του σημειωμένου κύκλου.
3. Ζητήστε από ένα παιδί να είναι εθελοντής και να είναι η «αλυσίδα», το οποίο θα ξεκινήσει το παιχνίδι και θα προσπαθήσει να ακουμπήσει όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά.
4. Όταν πείτε "Πάμε!" όλα τα παιδιά θα τρέξουν εντός των ορίων προσπαθώντας να ξεφύγουν από το παιδί «αλυσίδα».
5. Όποιος πιάστεί θα δώσει τα χέρια με την αλυσίδα και θα γίνει μέρος της.
6. Όσοι βρίσκονται στα δύο άκρα της αλυσίδας (δηλαδή, αυτοί με το ένα ελεύθερο χέρι) θα προσπαθήσουν να ακουμπήσουν άλλα άτομα και μόλις το κάνουν, θα ενταχθούν και αυτοί στην αλυσίδα. Η αλυσίδα θα συνεχίσει να μεγαλώνει μέχρι όλα τα παιδιά να αποτελούν μέρος μιας μακριάς αλυσίδας.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Αυτό το παιχνίδι ήταν ένας διασκεδαστικός τρόπος για να μάθετε πώς να εργάζεστε σε μια ομάδα. Όταν γίνατε μέρος της αλυσίδας, μπορεί να πηγαίνατε σε διαφορετικές κατευθύνσεις κυνηγώντας διαφορετικά παιδιά. Για να πιάσετε κάποιον, έπρεπε να μάθετε να κινείστε μαζί σαν μια μακριά αλυσίδα».

54. Παιχνίδι γνωριμίας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Γνωριμία της ομάδας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δύο μπάλες βόλεϊ και δύο στεφάνια.

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος για να κινούνται όλοι τριγύρω ελεύθερα

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν μεγάλο κύκλο για να ακούσουν τις οδηγίες

Πώς να παίζετε

1. Ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει όλα τα παιδιά σε έναν κύκλο και μοιράζεται τους στόχους της δραστηριότητας. Στη συνέχεια ξεκινά με το παιχνίδι χαιρετισμών που χωρίζεται σε δύο φάσεις όπου όλοι πρέπει να περπατήσουν στην αίθουσα και να χαιρετηθούν λέγοντας: "Γεια, με λένε..." για 2 λεπτά. Η δεύτερη φάση αυτού του παιχνιδιού είναι, για όλους όσοι περπατούν ακόμα, να χαιρετήσουν τα άλλα παιδιά λέγοντας, «Γεια... (λέγοντας το όνομα του άλλου παιδιού)», η δεύτερη φάση είναι συνήθως πιο δύσκολη αν η ομάδα παίζει μαζί για πρώτη φορά. Αν γνωρίζονται ήδη μπορούν να πουν το αγαπημένο τους χρώμα ή φαγητό κλπ.
2. Μόλις ολοκληρωθεί αυτό το παιχνίδι, ξεκινάει και το 2^ο παιχνίδι που λέγεται «Πες το όνομα». Χωρίστε την ομάδα σε δύο κύκλους με μία μπάλα για την κάθε ομάδα. Η οδηγία είναι να πετάξετε την μπάλα ο ένας στον άλλον καλώντας το όνομα του ατόμου που λαμβάνει την μπάλα καθώς την ρίχνει. Μετά από 5 λεπτά μπορείτε να συγκεντρώσετε όλα τα παιδιά σε έναν μεγάλο κύκλο και να παίζετε με δύο μπάλες.
3. Τέλος, το τελευταίο παιχνίδι, "το μαγικό στεφάνι", μπορεί να ξεκινήσει με τους παίκτες να στέκονται σε κύκλο πιασμένοι χέρι-χέρι. Ο εκπαιδευτικός ζητά από δύο παίκτες να αφήσουν ο ένας το χέρι του άλλου, τοποθετεί ένα στεφάνι ανάμεσά τους και τους ζητά να κρατήσουν ξανά ο ένας το χέρι του άλλου. Το στεφάνι κρέμεται μεταξύ των δύο παικτών. Συνεχίζετε και κάνετε το ίδιο και με δύο άλλους παίκτες.
4. Ο στόχος είναι να περάσουν τα στεφάνια από τον έναν παίκτη στον άλλο χωρίς να αφήσετε ποτέ ο ένας το χέρι του άλλου. Αυτό απαιτεί μια στρατηγική για να περάσει το σώμα από το στεφάνι και να το περάσει στον επόμενο παίκτη όσο πιο γρήγορα και αρμονικά γίνεται. Προσαρμογή: όταν οι παίκτες έχουν καταλάβει τι πρέπει να κάνουν, μια μεγαλύτερη ομάδα μπορεί να παίξει μαζί και να προστεθεί ένα σχοινάκι (δεμένο με έναν κόμπο σε ένα στεφάνι).
5. Για να γίνει πιο ενδιαφέρον, οι παίκτες πρέπει να περάσουν τα σχοινιά γύρω προς τη μία κατεύθυνση και τα στεφάνια προς την άλλη, ή οποιαδήποτε άλλη δημιουργική ιδέα.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς χρησιμοποιήσατε τα στεφάνια; ποιες στρατηγικές ήταν πιο αποτελεσματικές; Τι ήταν χρήσιμο στη σύνδεση μεταξύ σας;

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μαγικών στεφανιών, ο εκπαιδευτικός πρέπει να δώσει προσοχή στη δυναμική της ομάδας προκειμένου να προσθέσει περισσότερα στεφάνια ή νέα σχοινιά για να γίνεται μεγαλύτερη η πρόκληση όταν, για παράδειγμα, το ενδιαφέρον της ομάδας μειώνεται. Υπενθυμίστε στους παικτες να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον και να βρουν στρατηγικές για να το επιταχύνουν περνώντας πρώτα τα στεφάνια πάνω από το κεφάλι ή τα πόδια. Η πρόκληση και η συνεργασία μπορούν να ενισχυθούν, ρωτώντας την ομάδα πόσους γύρους μπορούν να κάνουν σε έναν καθορισμένο χρόνο.

55. Η γάτα και τα πουλιά

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-10 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης μεταξύ των παιδιών



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μικρούς σπόρους (πέτρες, μικρές μπάλες, κομμάτια υφάσματος ή φύλλων κλπ.) - ένα στεφάνι-κουκουνάρια ή άλλα αντικείμενα για να χαράξετε τα τρίγωνα (φωλιές).

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος για να μετακινηθούν όλοι

Διαμόρφωση:

Ο εκπαιδευτικός ορίζει την περιοχή παιχνιδιού με βάση τον αριθμό των παικτών (μεταξύ 10 και 16) και επισημαίνει τρεις ζώνες με τη μορφή ενός τριγώνου που αναπαριστά τις φωλιές των πουλιών.

Πώς να παίξετε

Οι σπόροι είναι σκορπισμένοι στο έδαφος για να ταΐσουν τα πουλιά (ένας σπόρος ανά πουλί). Τα παιδιά αρχικά ονομάζουν διαφορετικά είδη πουλιών (σπουργίτια, περιστέρια, γλάρους, αετούς κλπ.) και μιμούνται τις κραυγές τους και τον τρόπο που κινούνται. Οι παίκτες μπορούν επίσης να μιμηθούν την γάτα σε διαφορετικές καταστάσεις (κοιμισμένη, πεινασμένη, φοβισμένη, επιθετική κλπ.). Η ομάδα χωρίζεται σε τρεις οικογένειες πουλιών που ξεκινούν το παιχνίδι στις φωλιές τους. Στόχος τους είναι να συλλέξει ο καθένας έναν σπόρο και να τον φέρει πίσω στη φωλιά.

1. Ένας παίκτης αναλαμβάνει το ρόλο της γάτας με στόχο να πιάσει τα πουλιά, να τα βάλει στο κλουβί που έχει οριστεί στη μέση της περιοχής και να σταματήσει τα άλλα πουλιά από το να τα απελευθερώσουν. Το παιχνίδι ξεκινά όταν ο εκπαιδευτικός καλεί μια οικογένεια πουλιών, τα κοράκια για παράδειγμα, να αφήσουν τη φωλιά τους για να μαζέψουν τους σπόρους τους. Αν η γάτα πιάσει ένα κοράκι, βάζουν το πουλί στο κλουβί. Το αιχμάλωτο κοράκι μπορεί να ελευθερωθεί από οποιοδήποτε άλλο πουλί, ακόμα και από άλλη οικογένεια, και να το φέρει πίσω στη φωλιά του. Όταν κάθε κοράκι έχει καταφέρει να φέρει πίσω έναν σπόρο, επιστρέφει στη φωλιά του.
2. Έπειτα επιλέγεται μια άλλη γάτα και καλείται μια άλλη οικογένεια πουλιών και ούτω καθεξής, μέχρι να συλλεχθούν όλοι οι σπόροι.
3. Η γάτα δεν μπορεί να μπει στις φωλιές, αλλά μπορεί να κινείται ελεύθερα γύρω από αυτές. Τα πτηνά είναι υποχρεωμένα να εγκαταλείψουν τις φωλιές τους όταν καλούνται και δεν μπορούν να επιστρέψουν μέχρι να μαζέψουν έναν σπόρο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Όσον αφορά στο άγγιγμα/πιάσιμο, ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι προσεκτικός και να διασφαλίζει ότι οι χειρονομίες γίνονται με σεβασμό, για να αποφευχθεί οποιαδήποτε επιθετικότητα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Για να κάνει το παιχνίδι πιο δυναμικό, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποφασίσει να καλέσει πολλές οικογένειες πουλιών ταυτόχρονα. Είναι, επίσης, δυνατό να προσθέσετε μια άλλη για να δημιουργήσετε συνεργασίες και διαφορετικές στρατηγικές δράσης (είτε δύο γάτες που κινούνται μόνες τους είτε ένα ζευγάρι που κρατά τα χέρια). Ανάλογα με το ζητούμενο ή την κατάσταση, τα ζώα μπορούν να αλλάξουν (αντιλόπες και λιοντάρι κλπ.).

Αυτό το μεταφορικό παιχνίδι πουλιών επιτρέπει να ανακαλύψει κανείς τι σημαίνει "αφήνω τη φωλιά για να εξερευνήσω" και πώς να προστατευτώ από τους κινδύνους. Ποια είναι τα στοιχεία που βοηθούν τα παιδιά να αποφασίσουν αν μια συγκεκριμένη ενέργεια είναι ασφαλής ή όχι; Για παράδειγμα, ακολουθώντας αυτό που λένε οι δάσκαλοι ή οι γονείς να κάνουν ή να μην κάνουν, ακολουθώντας ένα άγνωστο άτομο; Η έννοια της φωλιάς τους επιτρέπει να σκεφτούν την ιδέα του να φύγουν από το σπίτι (να αφήσουν τη φωλιά), ή το τι πρέπει να κάνουν για να είναι σίγουροι ότι είναι ασφαλείς- για παράδειγμα να ξέρουν πού ακριβώς πηγαίνουν ή να βεβαιωθούν ότι κάποιος (ένας ενήλικας) ξέρει πού πηγαίνουν, κλπ.

56. Οι Μάγισσες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξοικείωση με την επαφή, τα όρια
και τους κανόνες



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:
Αυτό το παιχνίδι απαιτεί έναν σχετικά
μεγάλο χώρο

Διαμόρφωση:
Χωρίστε τα παιδιά σε δύο μεγάλες
ομάδες

Πώς να παίξετε

1. Το παιχνίδι ξεκινά με τους παίκτες (τουλάχιστον οκτώ) να στέκονται σε κύκλο, τις μάγισσες και τους χωρικούς. Στόχος των μαγισσών είναι να μαγέψουν όλους τους χωρικούς απλά αγγίζοντάς τους. Οι μαγεμένοι χωρικοί πρέπει στη συνέχεια να παγώσουν.
2. Στόχος των χωρικών είναι να κρατηθούν μακριά από τις μάγισσες και να απελευθερώσουν τα μαγεμένα θύματα βάζοντας τα χέρια τους γύρω τους («αγκαλιά»). Το παιχνίδι σταματά όταν όλοι οι χωρικοί μαγεύονται. Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, η ομάδα έχει τα μάτια της κλειστά στον κύκλο και ο εκπαιδευτικός ορίζει τις μάγισσες (μία για κάθε πέντε περίπου παίκτες) αγγίζοντας τες διακριτικά στην πλάτη.
3. Όλοι ανοίγουν τα μάτια τους και το παιχνίδι μπορεί να ξεκινήσει με γρήγορο ρυθμό, αλλά χωρίς τρέξιμο.
4. Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να τρέξουν ή να μιλήσουν. Όλοι περπατούν σιωπηλοί. Όποιος αρχίζει να τρέχει ή ξεφύγει από τα όρια της περιοχής παιχνιδιού, μαγεύει αυτόματα τον εαυτό του.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να διασφαλίσει ότι οι παίκτες σέβονται το περιβάλλον του παιχνιδιού, τα όρια και τους κανόνες: όχι τρέξιμο, χωρίς ομιλία. Τα παιδιά έχουν την τάση να κατηγορούν τους άλλους ότι τρέχουν ή μιλούν, αντί να εστιάζουν στο δικό τους δίκαιο παιχνίδι κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού. Ο εκπαιδευτικός είναι εκεί για να τους υπενθυμίσει ότι πρέπει ο καθένας να αναλάβει την ευθύνη για την τίրηση των κανόνων. Για παράδειγμα: το παιδί που το αγγίζουν πρέπει να σταματήσει, εκείνοι που βγαίνουν έξω από το χώρο παιχνιδιού ή που αρχίζουν να τρέχουν πρέπει να 'μαγέψουν' αμέσως τον εαυτό τους και να σταματήσουν εκεί που είναι χωρίς να χρειαστεί να τους πει κανείς να το κάνουν.

Δεν είναι εύκολο για τα παιδιά να μην τρέξουν, αλλά ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιμείνει σε αυτό γιατί αυτό δίνει στο παιχνίδι μια διαφορετική διάσταση σε σύγκριση με τα συνηθισμένα παιχνίδια κυνηγητού. Το γεγονός ότι πρέπει να περπατήσετε δίνει περισσότερο χρόνο για να παρατηρήσετε και να αναπτύξετε ομαδικές στρατηγικές (μάγισσες ή χωρικοί), επικοινωνώντας με μη λεκτικό τρόπο. Μπορεί να είναι χρήσιμο να διακόπτετε το παιχνίδι μερικές φορές για να ρωτήσετε τα παιδιά ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν, εάν παίζουν ατομικά (δεν τα αγγίζουν) ή ομαδικά (ελευθερώνοντας τους συμπαίκτες τους). Επιμείνετε ότι η συνεργασία είναι πρωταρχικής σημασίας για να λειτουργήσει καλά το παιχνίδι.

57. Ο Ταχυδρόμος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη ικανότητας γρήγορης αντίδρασης, ταχύτητας στο τρέξιμο και ευκινησίας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Εάν το παιχνίδι παίζεται σε εσωτερικό χώρο, μια καρέκλα ανά παιδί. Αν παίζεται έξω, ένα στεφάνι ανά παιδί ή μια κιμωλία για να σχεδιάσετε κύκλους

Χώρος:

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί είτε σε εσωτερικό είτε σε εξωτερικό χώρο

Διαμόρφωση:

Οι παίκτες κάθονται σε καρέκλες σε ένα μεγάλο κύκλος (ή στέκονται σε ένα στεφάνι, σε κύκλο ζωγραφισμένο με κιμωλία κλπ.).

Πώς να παίξετε

Ένας παίκτης, ο ταχυδρόμος, στέκεται στο κέντρο. Λέει δυνατά: «Η επιστολή έφτασε...» Οι άλλοι παίκτες ρωτούν: «Για ποιον;» Ο ταχυδρόμος απαντά: «Για όλους εκείνους που...» και επινοεί κάτι: «... αυτοί που έχουν αδερφό, όσοι έχουν ταξιδέψει σε ένα συγκεκριμένο μέρος, εκείνοι που φορούν γυαλιά, αυτοί που φορούν πράσινα κλπ. Αυτούς που τους αφορά το κάλεσμα του ταχυδρόμου, πρέπει να σηκωθούν και να αλλάξουν θέση το συντομότερο δυνατό. Σε αυτό το διάστημα, ο ταχυδρόμος προσπαθεί να βρει μια θέση. Όποιος μένει χωρίς καρέκλα γίνεται ταχυδρόμος και φέρνει την επόμενη ανακοίνωση, για «όλους αυτούς που...».

1. Απαγορεύεται να αλλάζουν καρέκλες με τον διπλανό τους.
2. Τα παιδιά πρέπει να τρέχουν όταν αλλάζουν θέσεις (ταχύτητα – ικανότητα αντίδρασης). Δεν επιτρέπεται να μείνουν καθιστοί αν τους αφορά η ανακοίνωση (δίκαιο παιχνίδι). Μια επιστολή δεν μπορεί να παραδοθεί δύο φορές (συγκέντρωση και δημιουργική σκέψη).
3. Την πρώτη φορά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παίξει τον ρόλο του ταχυδρόμου έτσι ώστε τα παιδιά να καταλάβουν πώς λειτουργεί το παιχνίδι. Η ανακοίνωση πρέπει να προσαρμοστεί στην ηλικία των παιδιών. Μπορεί να επικεντρωθεί σε επιφανειακά κριτήρια όπως η φυσική εμφάνιση για τα μικρά, ή πιο προσωπικά κριτήρια, όπως πεποιθήσεις, προσωπικότητα, γούστα κλπ. για τα μεγαλύτερα.
4. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιμείνει στον ρυθμό του παιχνιδιού και στον σεβασμό των κανόνων. Θα διασφαλίσει ότι οι ταχυδρόμοι δεν είναι πάντα οι ίδιοι (μπορεί να εισαχθεί ένας επιπλέον κανόνας: δεν μπορείς να είσαι ταχυδρόμος πάνω από τρεις φορές, για παράδειγμα), και ότι κάθε παιδί έγινε ταχυδρόμος τουλάχιστον μία φορά.
5. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να υπενθυμίζει στους παίκτες τους κανόνες ασφαλείας: τα παιδιά έχουν την τάση να είναι πολύ ενθουσιώδεις και να ορμούν στις καρέκλες χωρίς να προσέχουν τους άλλους (με αποτέλεσμα να έχουμε σπρωξίματα και πτώσεις).

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Για να γίνει το παιχνίδι πιο δύσκολο, οι παίκτες μπορούν να στέκονται (ή να είναι σκυμμένοι) στο στεφάνι τους, με πλάτη στο κέντρο, κλπ., κάτι που απαιτεί περισσότερη συγκέντρωση και ταχύτητα αντίδρασης.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Τι μπορείτε να κάνετε διαφορετικά στο μέλλον;

58. Το δίκαιο ποδόσφαιρο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Κατανόηση ειδικών κανόνων που μπορούν να υποστηρίζουν τη δικαιοσύνη και τη μάθηση για όλους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
8 μπάλες (1 μπάλα ανά 2 παιδιά), κώνοι ή μπλοκ.

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος για να κυκλοφορούν όλοι ελεύθερα, δηλαδή γήπεδο βόλεϊ

Διαμόρφωση:

Η ομάδα χωρίζεται σε ίσες ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών (3 έως 5 το πολύ ανά ομάδα), που στέκονται σε κάθε πλευρά του χώρου, η οποία χωρίζεται στα 2 με ένα δίχτυ

Πώς να παίξετε

Προθέρμανση: Κύκλος καλωσορίσματος και κοινοποίηση στόχων. Προθέρμανση ποδιών σε ζευγάρια.

Τα ζευγάρια κινούνται σε ένα μεγάλο χώρο και πετάει ο ένας την μπάλα στον άλλον. Τρεις οδηγίες: Μήλο: οι παίκτες γυρίζουν γύρω από τον εαυτό τους με την μπάλα και μετά την πετάνε στο ζευγάρι τους. Φράουλα: οι παίκτες κλωτσούν την μπάλα με το πιο «δύσκολο» πόδι. Μπανάνα: αλλάζετε συμπαίχτες!

- Ποδοσφαιρικός αγώνας δίκαιου παιχνιδιού. Ο κύριος κανόνας είναι ότι μόνο τα κορίτσια μπορούν να σκοράρουν. Ανάμεσα από κάθε αγώνα τα παιδιά συζητάνε για τα πράγματα που έμαθαν, τις ωραίες στιγμές, τις δυσκολίες, το πώς λειτουργεί η συνεργασία και ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν για να βιοθήσουν τα κορίτσια να σκοράρουν. Αν δείτε ότι οι ομάδες κουράζονται εύκολα, μεγεθύνετε το γήπεδο και ανασυγκροτήστε τις ομάδες βάζοντας περισσότερους παίκτες. Παρατηρήστε τις συμπεριφορές των παικτών κατά τη διάρκεια των αγώνων και προσαρμόστε το σκορ εάν είναι πολύ δύσκολο, για παράδειγμα τα γκολ των κοριτσιών μετρούν για δύο όταν τα γκολ των αγοριών μετρούν για ένα.
- Ασκήσεις χαλάρωσης: Ασκήσεις διατάσεων σε δυάδες. Τέντωμα των μηρών (τετρακέφαλος): βάλτε το αριστερό σας χέρι στον αριστερό ώμο του ζευγαριού σας (ο ένας απέναντι από τον άλλον) και, με ίσια πλάτη, κρατήστε το δεξί σας πόδι, λυγίζοντας το γόνατο όσο το δυνατόν περισσότερο. Άλλαγή θέσης για κάμψη του αριστερού ποδιού. Τέντωμα της εσωτερικής πλευράς του ποδιού (προσαγωγοί): κάθεστε πρόσωπο με πρόσωπο, τα πόδια ανοιχτά, κρατήστε τα χέρια του συμμαθητή σας και τραβήξτε τον απαλά προς τα εμπρός με μια βαθιά ανάσα. Μείνετε για περίπου 10 δευτερόλεπτα και κάντε κάθε θέση δύο φορές. Διορθώστε τη στάση του καθενός.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο, τι δύσκολο; Πώς λειτουργούσε ο ειδικός κανόνας; Ποιες ήταν οι στρατηγικές σας για να συμπεριλάβετε όλους στην ομάδα; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Ποιοι είναι οι δεσμοί μεταξύ αυτής της δραστηριότητας και της δικαιοσύνης στη ζωή;

59. Τρεις μπάλες στο γήπεδο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Καλή εισαγωγή στο βόλεϊ, και διδασκαλία εννοιών όπως η αδικία και η ισότητα



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:

Ένα δίχτυ ή ένα σχοινί, έξι μπάλες βόλεϊ ανά γήπεδο (ή μαλακές μπάλες, ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των παιδιών)

Χώρος:

Άνετο και αρκετό χώρο για να κινηθούν ελεύθερα, π.χ. ένα γήπεδο βόλεϊ

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να ακούγεται απαλή και ήρεμη μουσική

Πώς να παίξετε

1. Στην αρχή, η μία ομάδα έχει δύο μπάλες και η άλλη μία μπάλα.
2. Στόχος του παιχνιδιού είναι οι τρεις μπάλες να καταλήξουν στην πλευρά της αντίπαλης ομάδας. Ένας ειδικός κανόνας είναι ότι ένας παίκτης κάθε ομάδας δεν χρειάζεται να δώσει κάποια πάσα πριν την πετάξει στην αντίπαλη ομάδα. Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να κάνουν τουλάχιστον τρεις πάσες, όταν ο ειδικός παίκτης πάρει την μπάλα απευθείας - και όλα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα! Κάθε ομάδα προσπαθεί με κάθε τρόπο να εμποδίσει να καταλήξουν και οι τρεις μπάλες στη δική της πλευρά του φιλέ.
3. Το παιχνίδι ξεκινά με ένα πρώτο πέρασμα της μπάλας στην αντίθετη ομάδα. Όταν οι τρεις μπάλες καταλήγουν στη μία πλευρά, το παιχνίδι σταματά και η ομάδα χωρίς μπάλες σκοράρει πόντο. Ο αγώνας συνεχίζεται με δύο μπάλες στην ομάδα που σκόραρε και μόνο μία για την άλλη ομάδα.
4. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μια ομάδα φτάσει τους 5 πόντους. Διακόψτε το παιχνίδι μετά για να ενημερώσετε σχετικά με τον κανόνα του ειδικού παίκτη και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στρατηγικά και από τα δύο άκρα. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες μπορούν να πειραματιστούν σε αυτόν τον ρόλο.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς ήταν το παιχνίδι για εσάς; Τι πήγε καλά; Τι ήταν πιο δύσκολο; Τι πιστεύατε για τον ειδικό κανόνα; Πώς νιώσατε όταν ήσασταν ο ξεχωριστός παίκτης; Παιζατε ατομικά ή περισσότερο ομαδικά; Πώς; Μάθατε κάπι νέο; Αν ναι, τι; Μπορείτε να βρείτε συνδέσμους μεταξύ αυτού του παιχνιδιού και της δικαιοσύνης και της ισότητας στην καθημερινή σας ζωή;

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Είναι δυνατή η διαφοροποίηση των τύπων μπάλας (μπάσκετ, τένις, μπαλόνια, μαλακές μπάλες, μεγάλες μπάλες κλπ.) προκειμένου να αναπτυχθεί η επιδεξιότητα και η ικανότητα προσαρμογής των παικτών.

60. Πέντε πάσες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 6-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη αντοχής,
ταχύτητας, προσανατολισμού
ακρίβειας και συντονισμού.



Μέγεθος ομάδας:
12 παιδιά



Υλικά:
Μια μπάλα; φανέλες
διαφορετικών χρωμάτων για
κάθε ομάδα.

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος για να
μετακινηθούν όλοι
ελεύθερα

Διαμόρφωση:

Το γκρουπ χωρίζεται σε δύο ομάδες,
Α και Β, των τεσσάρων έως έξι
παικτών το πολύ

Πώς να παίξετε

1. Στόχος κάθε ομάδας είναι να κερδίσει πόντους περνώντας την μπάλα πέντε συνεχόμενες φορές χωρίς να πέσει στο έδαφος ή να αναχαιτιστεί από την άλλη ομάδα. Οι πάσες πρέπει να γίνονται μεταξύ πολλών παικτών.
2. Εάν η μπάλα πέσει, ο αριθμός των πασών επανέρχεται στο μηδέν και η μπάλα δίνεται στην άλλη ομάδα. Εάν η ομάδα Α κόψει τη μπάλα, το σκορ ξεκινά για την ομάδα Α. Εάν υπάρχουν τρεις ομάδες, η τρίτη ομάδα περιμένει τη σειρά της και αντικαθιστά τη νικήτρια ομάδα.
3. Εάν υπάρχουν τέσσερις ομάδες, χρειάζονται δύο χώροι παιχνιδιού και οι ομάδες μπερδεύονται στη συνέχεια.
4. Βασικοί κανόνες: Όχι περπάτημα ή τρέξιμο με την μπάλα. Χωρίς άγγιγμα ή χτύπημα των άλλων παικτών: καμία σωματική επαφή. Όχι επιστροφή της μπάλας στον παίκτη από τον οποίο την έλαβαν.
5. Ο εκπαιδευτικός ξεκινά ως διαιτητής στην αρχή και μετά δίνει αυτόν τον ρόλο στους παίκτες που θα πρέπει να μπορούν να διαιτητεύουν οι ίδιοι. Αναπτύσσονται έτσι η προσωπική ευθύνη και η έννοια του «δίκαιου παιχνιδιού».
6. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να διορθώσει τις βασικές κινήσεις για πάσες, άμυνα, επίθεση κλπ. και να επιμείνει στην καλή επικοινωνία μεταξύ των παικτών (π.χ. καλέστε τους παίκτες με το όνομά τους πριν δώσετε την μπάλα κλπ.).
7. Ο εκπαιδευτικός πρέπει, επίσης, να ενθαρρύνει τις ομάδες να καθορίσουν τη στρατηγική άμυνας και τη χρήση του χώρου.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Για να κάνετε το παιχνίδι πιο δύσκολο, η περιοχή παιχνιδιού μπορεί να επεκταθεί ή να αυξηθεί ο αριθμός των πασών που απαιτούνται για να πάρει μια ομάδα έναν πόντο. Για να βελτιωθεί η συνεργασία μεταξύ των παικτών, μπορούν να προστεθούν άλλοι κανόνες (π.χ. ένας πόντος δεν ισχύει, ή μετράει διπλά, εκτός εάν όλοι οι παίκτες της ομάδας έχουν αγγίξει την μπάλα, ή οι παίκτες είναι σε ζευγάρια (από τη μέση, τους αστραγάλους ή τα γόνατα ανάλογα με την προτίμηση και την ασφάλεια) και παίζουν κανονικά αλλά σε ζευγάρια.

61. Το Υπέροχο Δάσος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη χαλάρωσης
και αναστοχασμού



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται πόροι

Χώρος:

Άνετο και αρκετό χώρο για να καθίσουν
όλοι

Διαμόρφωση:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να
ακούγεται απαλή και ήρεμη μουσική

Οδηγίες

1. Ο εκπαιδευτικός εισάγει τη δραστηριότητα και φροντίζει όλοι οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα και να έχουν αρκετό χώρο. Οι συμμετέχοντες καλούνται να ξαπλώσουν στο πάτωμα, να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν στην αναπνοή.
2. Ο εκπαιδευτικός τους καθοδηγεί μέσα από μια ιστορία χρησιμοποιώντας το «εσύ». Η αφήγηση είναι απαλή και αργή, είναι λεπτομερής και δίνει έμφαση σε διαφορετικά συναισθήματα και γεγονότα. Όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να σιωπήσουν, αυτό θα επιτρέψει σε όλους να είναι συγκεντρωμένοι.
3. Ο συντονιστής λέει μια ιστορία με απαλή φωνή και μιλάει αργά: «Είσαι ένα μικρό ζώο σε ένα τεράστιο δάσος, όλα σου φαίνονται τεράστια και καταπληκτικά. Κοιτάς τριγύρω για να παρατηρήσεις το περιβάλλον γύρω σου και το βρίσκεις όμορφο. Βρίσκεσαι δίπλα σε έναν κορμό δέντρου και αποφασίζεις να τον σκαρφαλώσεις. Όσο είσαι πάνω στον κορμό, νιώθεις το δέντρο κοντά στο σώμα σου και στα πόδια σου και σου αρέσει. Αναπνέεις βαθιά τη μυρωδιά του ξύλου και το απολαμβάνεις. Ανεβαίνεις αργά, λίγο όλο και περισσότερο και κοιτάς ακόμα πιο ψηλά την ομορφιά του τοπίου. Όσο πιο ψηλά ανεβαίνεις και όσο πιο ευτυχισμένος είσαι, νιώθεις ελεύθερος και θαρραλέος. Προχωράς λίγο πιο γρήγορα τώρα. Κοιτάς γύρω σου άλλα ζώα. Θαυμάζεις τα πουλιά. Θαυμάζεις τα μικρά ζώα που μπορείς να δεις σε άλλα δέντρα. Ακούς όλους αυτούς τους όμορφους θορύβους και σου δίνουν κουράγιο. Ακόμα ανεβαίνεις μέχρι την κορυφή του δέντρου, όσο προχωράς, τόσο περισσότερη ελευθερία και έκσταση νιώθεις. Τίποτα δεν σου φαίνεται δύσκολο λοιπόν. Μόλις φτάσεις στην κορυφή, οι ήχοι αντηχούν, το φως είναι δυνατό και σε κάνει να νιώθεις καλά. Έχεις ένα αίσθημα επιτυχίας και ηρεμίας. Μένεις και θαυμάζεις το τοπίο για λίγα δευτερόλεπτα. Τότε βλέπεις ξεκάθαρα την ομορφιά της ζωής και αισθάνεσαι αισιόδοξος για το μέλλον σου. Τώρα πρέπει να κατέβεις κάτω, και σου φαίνεται πιο εύκολο. Η κορυφή του δέντρου σου έχει δώσει άφθονη ενέργεια που θα κρατήσει για πολύ καιρό. Κατεβαίνεις και αναπνέεις με ένταση για να μπει αέρας στα ρουθούνια σου».
4. Ξυπνήστε: «Μόλις επιστρέψετε στη βάση του κορμού του δέντρου, ξυπνάτε αργά, σηκώνεστε αργά και μένετε καθισμένοι».

5. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους συμμετέχοντες να παραμείνουν στις θέσεις τους, να μείνουν σιωπηλοί και να αναπνεύσουν βαθιά. Σιγά σιγά, πολύ αργά οι συμμετέχοντες καλούνται να ξυπνήσουν. Τέλος, οι συμμετέχοντες σηκώνονται πολύ απαλά και ακουμπάνε (με την λεκτική καθοδήγηση του δασκάλου) απαλά τα διάφορα μέρη του σώματός τους για να τα ξυπνήσουν (από το κεφάλι μέχρι τα νύχια).

Ερωτήσεις> Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί με την τάξη τι ένιωσε στο σώμα του όταν έφτασε στην κορυφή του δέντρου; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν κάνουμε τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

62. Κόκκινο Φως, Πράσινο Φως

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
25 λεπτά
(ευέλικτο)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη ελέγχου του σώματος και της σκέψης, βελτίωση της εστίασης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Κόκκινα και πράσινα χρωματιστά χαρτιά/λευκό χαρτί, πράσινο και κόκκινο χρώμα, ψαλίδι

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν μεγάλο κύκλο για να ακούσουν τις οδηγίες

Οδηγίες

- Πείτε στους μαθητές ότι όταν κρατάτε ψηλά την πράσινη κάρτα, πρέπει να αρχίσουν να περπατούν. Όταν κρατάτε ψηλά την κόκκινη κάρτα σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσουν αμέσως. Δεν πρέπει να κάνουν ούτε ένα βήμα μετά την επίδειξη της κόκκινης κάρτας.
- Παίξτε το παιχνίδι έως ότου όλα (ή τα περισσότερα) παιδιά είναι σε θέση να ρυθμίσουν το περπάτημά τους σε μια ταχύτητα με την οποία μπορούν να σταματήσουν αμέσως.
- Παίξτε έναν δεύτερο γύρο με τους ίδιους κανόνες, αλλά ζητήστε από τα παιδιά να πηδήσουν αντί να περπατήσουν.
- Εάν θέλετε να κάνετε το παιχνίδι ανταγωνιστικό, μπορείτε να προσθέσετε μια γραμμή τερματισμού στο αντίθετο άκρο από όπου ξεκινούν τα παιδιά. Όλα τα παιδιά που καταφέρνουν να περάσουν τη γραμμή χωρίς να αποκλειστούν είναι νικητές.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, έπρεπε να εστιάσετε όλες σας τις σκέψεις στον έλεγχο της ταχύτητας περπατήματος σύμφωνα με την κάρτα. Ασκήσατε δεξιότητες σκέψης που σας βοηθούν να ελέγχετε τις σκέψεις και το σώμα σας και σας βοηθούν να εστιάσετε καλύτερα».

63. Ήρεμα συναισθήματα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Διδασκαλία τρόπων χαλάρωσης
των συναισθημάτων και του
σώματος



**Μέγεθος
ομάδας:**
30 παιδιά



Υλικά:
Συσκευή αναπαραγωγής
μουσικής ή μουσικού
οργάνου

Χώρος:

Αρκετός χώρος για να καθίσουν άνετα τα
παιδιά

Διαμόρφωση:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να
ακούγεται απαλή και ήρεμη μουσική. Τα παιδιά
κάθονται άνετα όπου θέλουν

Οδηγίες

- Παίξτε λίγη μουσική και βάλτε τα παιδιά να χορέψουν για 2 λεπτά. Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητας μουσικής, ζητήστε από όλους να τραγουδήσουν ένα δημοφιλές τραγούδι μαζί ενώ χορεύουν.
- Σταματήστε τη μουσική και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να βοηθήσετε τα παιδιά να ηρεμήσουν τα συναισθήματά τους χαλαρώνοντας κάθε σημείο του σώματός τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν δεν είναι κατάλληλο για τα παιδιά να χορεύουν και να χοροπηδούν, παραλείψτε αυτό το μέρος και πηγαίνετε κατευθείαν στην άσκηση χαλάρωσης.

- Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να γίνει αργά και χαλαρά. Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν ένα σημείο με αρκετό χώρο γύρω τους όπου μπορούν να ξαπλώνουν χωρίς να αγγίζουν κανέναν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν το πάτωμα δεν είναι καθαρό ή εάν τα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα να κάθονται στο πάτωμα, μπορούν να καθίσουν σε μια καρέκλα.

- Ακουμπήστε πάνω από κάθε μέρος του σώματος για να το χαλαρώσετε. Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες για κάθε βήμα:
 - Πρόσωπο – «Συνοφρυώστε τις μύτες και τα μέτωπα σας σαν να μυρίζετε κάτι που βρωμάει και μετά χαλαρώστε το πρόσωπο. Επαναλάβετε 3 φορές.»
 - Σαγόνια – «Σφίξτε σφιχτά τα σαγόνια σας σαν να πιέζετε ένα ραβδί ανάμεσα από τα δόντια σας. Στη συνέχεια, αφήστε το φανταστικό ραβδί και αφήστε τα σαγόνια να χαλαρώσει εντελώς. Επαναλάβετε 3 φορές.»
 - Μπράτσα και ώμοι – «Τεντώστε τα χέρια σας μπροστά και μετά σηκώστε τα πάνω από το κεφάλι και τεντώστε όσο πιο ψηλά μπορείτε. Στη συνέχεια, ρίξτε τα μπράτσα και αφήστε τα να κρεμαστούν χαλαρά».

Επαναλάβετε 3 φορές." • Χέρια και μπράτσα – «Φανταστείτε να σφίγγετε ένα πορτοκάλι όσο πιο δυνατά μπορείτε με το ένα χέρι, και μετά να πέφτει αυτό το πορτοκάλι στο πάτωμα και να αφήνετε τα χέρια να χαλαρώσουν. Επαναλάβετε 3 φορές και μετά κάντε το ίδιο με το άλλο χέρι." • Στομάχι – "Ξαπλώστε ανάσκελα και σφίξτε τους μύες του στομάχου σας όσο πιο δυνατά μπορείτε για μια στιγμή, μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές και μετά κάντε την ίδια διαδικασία ενώ είστε όρθιοι».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά κάθονται σε μια καρέκλα, μπορούν να το κάνουν ενόσω κάθονται.

5. Πόδια – «Ξαπλώστε ανάσκελα και τραβήξτε τα δάχτυλά σας. Χρησιμοποιήστε τους μύες των ποδιών για να τεντώσετε και τα 10 δάχτυλα των ποδιών προς τα πίσω προς την κατεύθυνση του προσώπου και κρατήστε τα τεντωμένα μέχρι το 10, μετά χαλαρώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας και μετρήστε μέχρι το 10. Επαναλάβετε 3 φορές.»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά κάθονται σε μια καρέκλα, μπορούν να το κάνουν ενώ κάθονται.

6. Ολόκληρο το σώμα – «Ξαπλώστε ανάσκελα με κλειστά μάτια και προσποιηθείτε ότι οι μύες σας είναι φτιαγμένοι από πάγο και ο πάγος λιώνει. Χαλαρώστε και αφήστε το σώμα να χαλαρώσει. Χαλαρώστε όλο το σώμα για 1 λεπτό»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά κάθονται σε μια καρέκλα, μπορούν να το κάνουν ενώ κάθονται.

7. «Τρίψτε τις πταλάμες σας μεταξύ τους, τοποθετήστε τις στα μάτια σας και ανοίξτε αργά τα μάτια σας. Σηκωθείτε αργά».

Ερωτήσεις> Ποιος θέλει να μοιραστεί με την τάξη τι ένιωσαν στο σώμα τους; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Ξεκινήσαμε αυτό το παιχνίδι πηδώντας και στη συνέχεια εξασκηθήκαμε πώς να κάνουμε κάθε μέρος του σώματος να χαλαρώσει και να ηρεμήσουν όλα τα συναισθήματά μας».

64. Αλλάζοντας σχήμα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Εστίαση της προσοχής στα συναισθήματα, στο πώς αλλάζουν μαζί με το σώμα



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους.

Οδηγίες

1. Αυτό είναι ένα παιχνίδι με αργούς ρυθμούς και πρέπει να παίζεται ήρεμα. Πείτε στα παιδιά ότι πρέπει να μείνουν ακίνητα, να ακούσουν προσεκτικά τις οδηγίες και να τις ακολουθήσουν αθόρυβα για να αλλάξουν τα σχήματα του σώματός τους. Πείτε τους ότι θα τους κάνετε ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να τους βοηθήσετε να έχουν επίγνωση του πώς αλλάζουν τα συναισθήματά τους με τα σχήματα που πάίρνει το σώμα τους. Πρέπει να σκεφτούν αυτές τις ερωτήσεις στο μυαλό τους και να μην μιλούν φωναχτά.

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Κλείστε τα μάτια σας. Σταθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά, τα χέρια στο πλάι, με τις παλάμες σας στραμμένες προς τους μηρούς σας. Εστιάστε στην αναπνοή σας. Να είστε παρόντες στη στιγμή. • Φέρτε την πλήρη προσοχή σας στα χέρια σας, σηκώστε αργά τα χέρια σας στα πλάγια και ανοίξτε την παλάμη σας προς τον ουρανό. Κρατήστε αυτή τη θέση. Αναπνέω. Φέρτε την επίγνωση σας σε ολόκληρο το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας. • Επιστρέψτε αργά στην πρώτη θέση – σταθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, τα χέρια στα πλάγια, με τις παλάμες σας στραμμένες προς τους μηρούς. Εστιάστε στην αναπνοή σας. Να είστε παρόντες στη στιγμή. • Ρίξτε τους ώμους σας προς τα εμπρός. Ρίξτε το κεφάλι σας έτσι ώστε το πηγούνι σας να είναι στο στήθος σας. Πώς σας κάνει να νιώθετε αυτό το σχήμα; (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω ενώ σηκώνετε το κεφάλι σας στην κανονική του θέση. Παρατηρήστε τη διαφορά στο πώς αισθάνεστε. • Σηκώστε το πηγούνι σας έτσι ώστε το κεφάλι σας να κοιτάει προς τα πίσω. (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Επαναφέρετε το πηγούνι σας στην αρχική του θέση. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε. Κάντε μια σφιχτή γροθιά με τα χέρια σας. Νιώστε τους μύες στα χέρια σας να σφίγγονται. (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Αφήστε τη γροθιά. Παρατηρήστε πώς αλλάζει η αίσθηση στο σώμα σας. • Γείρετε το κεφάλι σας προς το έδαφος. Ανοίξτε σιγά σιγά τα μάτια σας. Κοιτάξτε το πάτωμα. Προσπαθήστε να μην ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας. Κοιτάξτε έντονα το έδαφος. (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Χαλαρώστε αργά τα μάτια σας και κλείστε τα ξανά. Παρατηρήστε πώς αλλάζουν τα συναισθήματά σας. • Φέρτε την επίγνωση σας στο στόμα σας. Χαμογελάστε αργά. (Παύση για 5 δευτερόλεπτα).

Ισιώστε τα χείλη σας. • Φέρτε τις παλάμες σας μαζί και αρχίστε να τις τρίβετε αργά. Νιώστε τη θερμότητα ανάμεσα στις παλάμες σας.

2. *Τοποθετήστε τις παλάμες σας στα μάτια σας. Απομακρύνετε αργά τις παλάμες σας και ανοίξτε τα μάτια σας.*
3. *Περπατήστε αργά και σχηματίστε ήσυχα έναν μεγάλο κύκλο. Καθίστε κάτω. Θα μιλήσουμε τώρα για το πώς αλλάζοντας το σχήμα του σώματός μας, αλλάζει το πώς νιώθουμε.*

Ερωτήσεις> Τελειώστε με μια ομαδική συζήτηση με όλα τα παιδιά χρησιμοποιώντας την παρακάτω λίστα ερωτήσεων. Βεβαιωθείτε ότι κάθε παιδί μιλάει τουλάχιστον μία φορά στη συζήτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. • Σε πόσα παιδιά άρεσε αυτή η δραστηριότητα; Σηκώστε το χέρι. • Σε πόσα παιδιά δεν άρεσε αυτή η δραστηριότητα; Σηκώστε το χέρι. • Ποιο ήταν το αγαπημένο σου σχήμα σώματος; Πώς σας έκανε να νιώσετε; • Ποιο σχήμα σώματος δεν σας άρεσε; Πώς σας έκανε να νιώσετε; • Γιατί πιστεύετε ότι η αλλαγή του σχήματος του σώματός σας άλλαξε το πώς νιώθατε; • Πιστεύετε ότι μπορείτε να αλλάξετε το πώς νιώθετε αλλάζοντας το σχήμα του σώματός σας;

Συνοψίστε τη συζήτηση μοιράζοντας το μήνυμά του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, νιώσατε ότι όταν αλλάζετε οτιδήποτε στο σώμα σας, αλλάζουν και τα συναισθήματά σας. Αυτό είναι σημαντικό να το θυμόμαστε γιατί μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε τα συναισθήματά σας. Για παράδειγμα, όταν νιώθετε θυμό, το σώμα σας είναι σφιγμένο και αν χαλαρώσετε απλά αναπνέοντας βαθιά, ο θυμός σας θα μειωθεί».

65. Καλλιέργεια σπόρων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Επίγνωση του σώματος



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά για να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

- Πείτε: Θα ξεκινήσουμε σαν μικρός σπόρος μάνγκο, στο έδαφος. Παρατηρήστε τι κάνω και επαναλάβετε μετά από μένα. Προσπαθήστε να γίνετε μια πολύ μικρή μπάλα κοντά στο πάτωμα, σαν σπόρος μάνγκο, με τα πόδια σας πιεσμένα στο πάτωμα. Με τον μικρό σας σπόρο, έχετε την δύναμη να μεγαλώσετε σε ένα μεγάλο ψηλό δέντρο μάνγκο.
- Σιγά σιγά θα μεγαλώσετε σε ένα μικρό δέντρο μάνγκο. Φανταστείτε ότι βρέχει, βοηθώντας σας να ψηλώνετε και να ψηλώνετε.
- Τα δέντρα μάνγκο μεγαλώνουν πολύ αργά, οπότε επιλέξτε πόσο αργά θα ψηλώσετε.
- Καθώς αρχίζετε να μεγαλώνετε σε ένα μεγάλο δέντρο μάνγκο, φανταστείτε τον ήλιο να λάμπει πάνω σας και να φτάνετε τα κλαδιά και τα φύλλα σας στον ουρανό. Σηκώστε τα χέρια σας, καθώς γίνεστε ένα πολύ ψηλό δέντρο μάνγκο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι μαθητές μπορεί να αποκτήσουν ενέργεια και ενθουσιασμό κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Να είστε έτοιμοι να τους ηρεμήσετε. Εάν κάποια στιγμή τα παιδιά γίνουν πολύ ανήσυχα και υπάρχει χρόνος, βάλτε τα να κάνουν όλα μαζί μερικές βαθιές εισπνοές, χρησιμοποιώντας την κοιλιακή αναπνοή.

- Πείτε: Επιστρέψτε σε μια όρθια θέση με ίσια πλάτη όπως κάναμε στην αρχή. Πάρτε μια τελευταία βαθιά, αργή αναπνοή, νιώθοντας την κοιλιά και το στήθος σας να φουσκώνουν και σκεφτείτε πως ψηλώνετε λίγο ακόμα. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας.
- Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή σας και συζητήστε - τι νιώσατε στο σώμα σας καθώς μεγαλώσατε από σπόρος σε δέντρο μάνγκο.

Ερωτήσεις: Ποιος θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του καθώς μεγάλωσε από σπόρος σε δέντρο μάνγκο; Πού το νιώσατε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Μοιραστείτε το μήνυμα: Θυμηθείτε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση μόνοι σας οποιαδήποτε στιγμή, ή όταν νιώθετε ένταση ή άγχος. Παιρνοντας λίγο χρόνο για να αναπνέετε και να συγκεντρώνεστε, είτε μένοντας ακίνητοι είτε ενώ κινείστε, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαρούμενοι.

66. Δέντρο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη αίσθησης
δύναμης του σώματος και
του μυαλού



**Μέγεθος
ομάδας:**
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

1. Πείτε: Τώρα θα μετατραπούμε σε δέντρο. Θυμηθείτε ότι τα δέντρα στέκονται ψηλά και σιωπηλά.
2. Ακριβώς όπως ένα δέντρο, πρέπει να ξεκινήσουμε από τις ρίζες μας. Νιώστε καθώς τα πόδια σας να πιέζουν το έδαφος. Φανταστείτε ότι υπάρχουν ρίζες που φύονται από το κάτω μέρος των ποδιών σας, βιοθώντας σας να παραμείνετε δυνατοί και σταθεροί.
3. Φανταστείτε ότι τα πόδια σας είναι προεκτάσεις των ριζών, των μεγαλύτερων ριζών που σας βιοθούν να σταθείτε γερά και να ψηλώσετε.
4. Φανταστείτε ότι ο κορμός σας είναι ο κορμός του δέντρου. Για να συνεχίσετε να μεγαλώνετε, ο κορμός σας πρέπει να είναι δυνατός. Νιώστε τη σταθερότητα του κορμού του δέντρου σας, καθώς ο κορμός σας είναι ακίνητος και σταθερός, αλλά ψηλώνει.
5. Φανταστείτε ότι τα χέρια σας, ο λαιμός σας και το κεφάλι σας είναι κλαδιά που βγαίνουν από τον κορμό σας. Βγάλε τα χέρια σας έξω σαν κλαδιά. Απλώστε τα δάχτυλά σας πλατιά σαν φύλλα που τεντώνονται προς τον ήλιο. Ψηλώστε για να τεντωθείτε προς τον ουρανό.
6. Παρατηρήστε πώς εσείς, ως δέντρο, χρειάζεστε τις ρίζες, τα πόδια σας, για να παραμείνετε σταθερά, και τα κλαδιά και τα φύλλα σας, τα χέρια και τα δάχτυλά σας, για να αναπτυχθείτε.
7. Πείτε: Τώρα φανταστείτε ότι υπάρχει αέρας. Οι ρίζες σας, τα πόδια σας, είναι γερές και σταθερές και συνδεδεμένες με τη γη για να μην πέσετε. Τα κλαδιά και τα φύλλα σας, ίσως και ο κορμός σας, ταλαντεύονται αργά από τη μία πλευρά στην άλλη. Δείτε πώς το αισθάνεστε στο σώμα σας, καθώς νιώθετε τόσο τη σταθερότητα των ριζών σας όσο και τη ρευστότητα των κλαδιών και των φύλλων σας.
8. Πείτε: Τώρα μείνετε πάλι ακίνητοι. Σκεφτείτε τις ρίζες σας να γίνονται πιο δυνατές, να μπαίνουν πιο βαθιά στο έδαφος, παρέχοντας σταθερότητα και τα φύλλα σας να

απλώνονται προς τα πάνω, προς τον ουρανό, φθάνοντας ακόμη πιο ψηλά. Αν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά για να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση.

9. Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή σας και συζητήστε: Τι ένιωσες στο σώμα σου όταν στεκόσουν ψηλά σαν δέντρο;

Ερωτήσεις> Ποιος θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του όταν στεκόταν ψηλά σαν δέντρο; Πού το νιώσατε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς πιστεύετε ότι σχετίζεται με εσάς ως άτομο η σταθερότητα των ριζών και η ανάπτυξη των φύλλων; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την προσοχή και την κοιλιακή αναπνοή μόνοι σας ανά πάσα στιγμή. Αφιερώνοντας μερικές στιγμές για να αναπνεύσετε και να συγκεντρωθείτε, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαρούμενοι και να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση του τι συμβαίνει γύρω σας.

67. Σάρωση σώματος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Επίγνωση κάθε μέρος του σώματος



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

- Πείτε: Φέρτε την επίγνωσή σας στα πόδια σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στα πόδια. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται η αναπνοή από τα πόδια και τα δάχτυλά σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωσή σας στην κοιλιά και στο κάτω μέρος της πλάτης σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στην κοιλιά και στο κάτω μέρος της πλάτης σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από την κοιλιά και το κάτω μέρος της πλάτης σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωσή σας στο πάνω μέρος της πλάτης, στο στήθος και στους ώμους σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στο πάνω μέρος της πλάτης, στο στήθος και στους ώμους σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από το πάνω μέρος της πλάτης, το στήθος και τους ώμους σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωσή σας στα χέρια και τα μπράτσα σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στα χέρια και τα μπράτσα σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από τα μπράτσα και τα χέρια σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στο λαιμό και το κεφάλι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από το λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από το λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε στο πρόσωπο και το σαγόνι σας.

Εκπνεύστε, φανταστείτε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα.

2. Τώρα φέρτε την επίγνωση σας σε ολόκληρο το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Φανταστείτε ότι η αναπνοή σας ρέει σε ολόκληρο το σώμα σας από τα δάχτυλα των ποδιών σας μέχρι το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα.
3. Τώρα επαναφέρετε την επίγνωση σας στο δωμάτιο. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε μικρούς κύκλους με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας μέχρι τον ουρανό και μετά τινάξτε τα έξω. Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά και απαλά.
4. Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητής σας και συζητήστε: «Τι νιώσατε στο σώμα σας καθώς φέρατε την επίγνωση στα διάφορα μέρη του;» Μετά από ένα λεπτό, καλέστε τα ζευγάρια για μια πλήρη συζήτηση στην τάξη.

Ερωτήσεις>Ποιος θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του καθώς έφερνε την επίγνωσή του στα διάφορα μέρη του σώματός του; Πού το ένιωσε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

5. Πείτε: Κάνοντας μια σάρωση σώματος μπορείτε να συνειδητοποιήσετε πώς νιώθει το σώμα σας και να απελευθερώσετε κάθε περιττή ένταση.

Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση μόνοι σας οποιαδήποτε στιγμή, ή όταν αισθάνεστε ένταση ή άγχος. Αφιερώνοντας μερικές στιγμές για να αναπνεύσετε και να συγκεντρωθείτε, είτε μένοντας ακίνητοι είτε όχι, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαρούμενοι.

68. Δες και Πες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Χρήση όλων των αισθήσεων
τους για κατανόηση του
περιβάλλον χώρου



**Μέγεθος
ομάδας:**
30 παιδιά



Υλικά:
Ένα αντικείμενο τάξης για
κάθε μαθητή

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για να
στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός
χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να
σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά
από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

1. Πείτε: Σήμερα, θα κατανοήσουμε περισσότερο τις αισθήσεις που δεν χρησιμοποιούμε τόσο συχνά. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, παρατηρήστε πώς νιώθετε. Θα το συζητήσουμε ως τάξη στο τέλος της δραστηριότητας.
2. Συχνά, χρησιμοποιούμε την αίσθηση της όρασης μας και ζεχνάμε τις άλλες αισθήσεις. Πριν ξεκινήσουμε τη δραστηριότητα, ο καθένας από εσάς θα επιλέξει ένα αντικείμενο από την τάξη. Μην δείχνετε σε κανέναν άλλο το αντικείμενο σας, απλώς κρατήστε το για τον εαυτό σας.
3. Πείτε: Για αυτή τη δραστηριότητα, θα χρειαστεί να διαλέξετε έναν συμμαθητή σας και έναν χώρο στο δωμάτιο όπου μπορείτε να καθίσετε μαζί.
4. Πρώτα, βρείτε έναν συνεργάτη και καθίστε δίπλα στον συνεργάτη σας. Μην δείχνετε στο συνεργάτη σας το αντικείμενο σας. Επιλέξτε έναν συνεργάτη «Α» και έναν συνεργάτη «Β».
5. Πείτε: Πριν ξεκινήσουμε τη δραστηριότητα, ας συγκεντρωθούμε.
6. Χαλαρώστε τα χέρια και τους ώμους σας. Τοποθετήστε τα χέρια σας στα πόδια σας εάν σας βολεύει. Μεγαλώστε και ψηλώστε την πλάτη σας, φτάνοντας το κεφάλι σας στον ουρανό. Μπορείτε να επιλέξετε να κλείσετε τα μάτια σας εάν θέλετε, ή να χαμηλώσετε το βλέμμα σας για να είστε συγκεντρωμένοι.
7. Είναι φυσιολογικό η προσοχή σας να αποσπάται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ενσυνειδητότητας. Αν πιάνετε τον εαυτό σας να σκέφτεται κάτι άλλο, απλώς στρέψτε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας, στη φωνή μου ή στη δραστηριότητα.
8. Πείτε: Τώρα θα χρησιμοποιήσουμε την αίσθηση της αφής για να κατανοήσουμε τα αντικείμενα. Μην δείχνετε στο συνεργάτη σας το αντικείμενο σας.
9. Ο συνεργάτης Α πρέπει να κλείσει τα μάτια του ή να κοιτάξει μακριά από το αντικείμενο. Ο συνεργάτης Β τοποθετεί το αντικείμενο στο χέρι του Συνεργάτη Α. Καθώς αγγίζετε το αντικείμενο, περιγράψτε πώς νιώθετε το αντικείμενο και πώς μυρίζει στο χέρι σας.
10. Πείτε: Ο Συνεργάτης Α, ανοίγει τα μάτια και βλέπει το αντικείμενο. Συζητήστε με τον συνεργάτη σας εάν σας εξέπληξε το αντικείμενο. Τι νόμιζε ότι ήταν; Νιώσατε κάτι

διαφορετικό από αυτό που ξέρατε για το αντικείμενο πριν; Αφήστε τους μαθητές ένα λεπτό να συζητήσουν στα ζευγάρια τους.

11. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με τον Συνεργάτη Β.
12. Πείτε: Απευθυνθείτε σε έναν συνεργάτη και συζητήστε την πρώτη ερώτηση: «Ποια εργαλεία και στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να περιγράψετε το αντικείμενο;»

Ερωτήσεις > Ποιος θέλει να μοιραστεί με την τάξη ποια εργαλεία και στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να περιγράψετε το αντικείμενο; Πώς νιώσατε που δεν μπορούσατε να δείτε το αντικείμενο; Ήταν δύσκολο να χρησιμοποιήσετε το άγγιγμα αντί της όρασης για να περιγράψετε το αντικείμενο; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά που μάθατε σε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση οποιαδήποτε στιγμή και με οπιδήποτε. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αφιερώσετε μερικές στιγμές για να εστιάσετε τις αισθήσεις σας και να παρατηρήσετε τι συμβαίνει γύρω σας.

69. Τίναξε τα πάντα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξάσκηση κινήσεων για την συνειδητοποίηση και απελευθέρωση της σωματικής έντασης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

1. Πείτε: Παρακολουθήστε τι κάνω και επαναλάβετε μετά από μένα. Θα κουνήσουμε κάθε σημείο του σώματός μας 10 φορές, μετρώντας μέχρι το 10 μαζί.
2. Θα ξεκινήσουμε με τα χέρια μας. Ξεκινήστε από την αριστερή πλευρά - τινάξτε έξω το χέρι, τον καρπό, τον βραχίονα, τον αγκώνα, μέχρι τον ώμο σας. Κουνήστε το αριστερό σας χέρι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Νιώστε ότι οτιδήποτε έχετε στο μυαλό σας να βγαίνει από τα δάχτυλά σας. Και τώρα το δεξί σας χέρι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
3. Πείτε: Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Ξεκινήστε από την αριστερή πλευρά - τινάξτε έξω το πόδι, τον αστράγαλο, το πόδι, το γόνατο και μέχρι το ισχίο σας. Κουνήστε το αριστερό σας πόδι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Νιώστε ότι όλα βγαίνουν από τα δάχτυλα των ποδιών σας. Και τώρα το δεξί σας πόδι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
4. Πείτε: Τώρα ας τινάξουμε όλα τα σημεία τους σώματος μαζί. Κουνήστε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι, τη μέση σας. Ανακινήστε ολόκληρο το σώμα σας για να αφήσετε πίσω οτιδήποτε έχει απομείνει. Κουνήστε ολόκληρο το σώμα σας για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
5. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα εάν υπάρχει χρόνος και εάν οι μαθητές θέλουν να την κάνουν ξανά.
6. Πείτε: Τώρα μείνετε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε ψηλά σαν δέντρο. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Φτάστε στην κορυφή του κεφαλιού σας, όπως τα φύλλα που φτάνουν στον ήλιο. Σταθείτε λίγο πιο ψηλά.
7. Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή και συζητήστε: Τι ένιωθες στο σώμα σου ενώ κουνιόταν; Τι ένιωθες όταν έμεινες ακίνητος;

Ερωτήσεις> Ποιος θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του; Τι έγινε όταν μείνατε ακίνητοι; Πού το νιώσατε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;
Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση μόνοι σας οποιαδήποτε στιγμή, ή όταν αισθάνεστε ένταση ή άγχος. Αφιερώνοντας μερικά λεπτά για να παρατηρήσετε πώς αισθάνεται το σώμα σας. Το τίναγμα μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ενέργεια ή χαλάρωση.

70. Κοιλιακή Αναπνοή

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 8-11 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Επίγνωση της αναπνοής, και εξάσκηση της βαθιάς κοιλιακής αναπνοής ως τρόπο χαλάρωσης των έντονων συναισθημάτων



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι απόσταση από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

1. Πείτε: Για αυτή τη δραστηριότητα, θα ξεκινήσουμε σε μια άνετη θέση. Τοποθετήστε και τα δύο πόδια σταθερά στο έδαφος. Χαλαρώστε τα χέρια και τους ώμους σας. Τοποθετήστε τα χέρια σας στα πόδια σας εάν σας βιολεύει. Μεγαλώστε και ψηλώστε την πλάτη σας, φτάνοντας το κεφάλι σας στον ουρανό.
2. Μπορείτε να επιλέξετε να κλείσετε τα μάτια σας εάν σας βιολεύει, ή να χαμηλώσετε το βλέμμα σας για να είστε συγκεντρωμένοι.
3. Είναι φυσιολογικό το μυαλό σας να αποσπάται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ενσυνειδητότητας. Αν πιάνετε τον εαυτό σας να σκέφτεται κάτι άλλο, απλώς στρέψε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας, στη φωνή μου ή στη δραστηριότητα.
4. Πείτε: Θα αρχίσουμε να αναπνέουμε από την κοιλιά. Κοιτάξτε πώς βάζω τα χέρια μου στην κοιλιά και στο στήθος μου. Εάν σας βιολεύει, τοποθετήστε το ένα χέρι στην κοιλιά σας και το άλλο χέρι στο στήθος σας. Υπάρχουν τέσσερα μέρη για μια βαθιά αναπνοή στην κοιλιά: πρώτο μέρος - εισπνοή, δεύτερο μέρος - παύση για να δημιουργήσουμε χώρο και να κρατήσουμε τον αέρα στους πνεύμονες μας, το τρίτο μέρος εκπνέει και το τέταρτο μέρος δημιουργεί επίσης χώρο, με παύση χωρίς καθόλου αέρα. Για την κοιλιακή αναπνοή μας, θα φανταστούμε ότι έχουμε δύο πράγματα μπροστά μας – ένα λουλούδι και ένα κερί. Με την ανάσα μας, θα φανταστούμε ότι μυρίζουμε το λουλούδι. Καθώς μυρίζουμε το λουλούδι, δείτε καθώς η κοιλιά σας μεγαλώνει σαν μπαλόνι. Καθώς εκπνέουμε, θα φανταστούμε ότι σβήνουμε αργά και προσεκτικά το κερί. Όταν εκπνέουμε, δείτε καθώς η κοιλιά σας μικραίνει, σαν ένα μπαλόνι που χάνει τον αέρα του.
5. Ξεκινήστε εισπνέοντας από τη μύτη μέχρι την κοιλιά σας. Μυρίστε το λουλούδι (εισπνεύστε) – 2 – 3 – 4. Τώρα κρατήστε τη μυρωδιά αυτού του λουλουδιού για 1 – 2. Καθώς εκπνέετε, νιώθοντας τον αέρα να βγαίνει από την κοιλιά σας από το στόμα σας, σβήστε το κερί (εκπνεύστε) – 2 – 3 – 4. Παύση χωρίς καθόλου αέρα για 1 – 2.

6. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά και γεμάτα, νιώθοντας ότι το χέρι σας στην κοιλιά σας γίνεται μεγαλύτερο καθώς εισπνέετε και γίνεται μικρότερο καθώς εκπνέετε. Μυρίστε το λουλούδι (εισπνεύστε) – 2 – 3 – 4. Κρατήστε τη μυρωδία και το μεγάλο μπαλόνι κοιλιάς για 2. Σβήστε το κερί (εκπνεύστε) – 2 – 3 – 4. Συνεχίστε καθώς εισπνέετε από τη μύτη σας, αργά μετρώντας μέχρι το 4, κρατήστε τον αέρα για 2 και εκπνεύστε από το στόμα σας αργά μετρώντας μέχρι το 4.
7. Νιώστε την κοιλιά σας να ανεβαίνει καθώς η αναπνοή σας χαλαρώνει το σώμα σας. Εκπνεύστε από το στόμα σας, μετρώντας αργά έως το 4. Νιώστε την κοιλιά σας να βυθίζεται.
8. Αφήστε τους μαθητές να συνεχίσουν την κοιλιακή αναπνοή για μερικές αναπνοές.
9. Πείτε: Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε μικρούς κύκλους με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας μέχρι τον ουρανό και μετά τινάξτε τα έξω. Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά για τη συζήτηση.
10. Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή σας και συζητήστε την πρώτη ερώτηση: Τι ένιωσες στο σώμα σου όταν ανέπνευσες από την κοιλιά σου;

Ερωτήσεις> Ποιος θέλει να μοιραστεί με την τάξη τι ένιωσε στο σώμα του όταν ανέπνεε από την κοιλιά του και πού το ένιωσε; Προς όλη τη τάξη: Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την προσοχή και την κοιλιακή αναπνοή μόνοι σας ανά πάσα στιγμή. Αφιερώνοντας μερικές στιγμές για να αναπνεύσετε και να συγκεντρωθείτε, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και πιο χαρούμενοι και να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση του τι συμβαίνει μέσα και γύρω σας.

Βιβλιογραφία

Bradshaw, J., Hoelscher, P. and Richardson, D. (2007). Ένας δείκτης της παιδικής ευημερίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση. *Έρευνα κοινωνικών δεικτών* 80: 133–177.

Burghardt, G. M (2005). The Genesis of animal play: Testing the limits. Cambridge, MA: MIT Press.

Εύρεση λύσεων στην προσφυγική εκπαιδευτική κρίση της Ελλάδας (2020). Μια έκθεση για τον κόσμο τους. Διαθέσιμο σε: <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/RefugeeEducation-Report-240420-2.pdf>

Jacobsen, D. A, Eggen, P. D., & Kauchak, D. P. (2009). Methods for Teaching. Terjemahan Fawait, A. & Anam, K. Edisi ke-8. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, 2019). Διαθέσιμο σε: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html>

Πανελλήνια Στατιστική (2020) Αναφορές Παιδικής Κακοποίησης. Το Χαμόγελο του Παιδιού. Διαθέσιμο σε: https://www.homogenous.gr/media/uploads_file/2020/07/22/p1edqpe6qv1ek171p19r6v0tm3qr.pdf

Pellis, S. and Pellis, V. (2009). The Playful Brain: Venturing to the Limits of Neuroscience. Oxford: One world Publications.

UNICEF. 2009. The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergency: Teacher Training Manual.