

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ταξίδι στον κόσμο των συναισθημάτων

Ταξίδι στον κόσμο των συναισθημάτων

12ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΤΑΞΗ:Ε΄ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ:2010-2011



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:ΤΣΟΥΜΑ ΜΑΡΙΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ:ΓΚΙΝΗ ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια έρευνες από πολλές χώρες δείχνουν ότι υπάρχει τάση μείωσης των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων παιδιών και εφήβων και παράλληλη αύξηση της συχνότητας των ψυχοκοινωνικών και συναισθηματικών προβλημάτων, όπως η επιθετικότητα και η κατάθλιψη, καθώς και προβλημάτων σχολικής προσαρμογής και επίδοσης.

Το σχολείο καλείται να παίξει ενεργό και καθοδηγητικό ρόλο στην αγωγή των μαθητών σε βασικές κοινωνικές δεξιότητες και να τους προσφέρει βασικά μαθήματα ζωής. Η επίγνωση των συναισθημάτων και η ικανότητα του ατόμου να χειρίζεται τα συναισθήματά του καθορίζουν την επιτυχία και την ευτυχία στη ζωή. Τα παιδιά πρέπει να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να αναβάλλουν για αργότερα την ικανοποίησή τους, να βρίσκουν κίνητρα για τον εαυτό τους να κατανοούν τα κοινωνικά σήματα των άλλων ανθρώπων και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα στη ζωή.

Είναι λοιπόν απαραίτητο να υπάρχουν σχολικά προγράμματα που να προωθούν την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η συναισθηματική αγωγή περιλαμβάνει δεξιότητες απαραίτητες σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις :ικανότητα αντίληψης, κατονομασίας, έκφρασης και χειρισμού των συναισθημάτων, αυτοέλεγχο, ενσυναίσθηση (κατανόηση των συναισθημάτων και των απόψεων του άλλου, σεβασμό των διαφορών στον τρόπο που οι άνθρωποι αισθάνονται για κάποια πράγματα), προσεκτική ακρόαση του άλλου, ποιοτική επικοινωνία, τρόπους επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων, συνεργασία, προσωπική υπευθυνότητα, εκπλήρωση υποχρεώσεων, αυτοεπίγνωση και αυτοαποδοχή (να αναγνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα τους σημεία και να βλέπουν τον εαυτό τους κάτω από ένα θετικό αλλά και ρεαλιστικό πρίσμα).

Τα προγράμματα συναισθηματικής παιδείας πρέπει να αρχίζουν νωρίς, να είναι κατάλληλα προσαρμοσμένα ανάλογα με την ηλικία, να συνεχίζονται σε όλη τη διάρκεια της σχολικής ζωής και να συνδυάζουν τις προσπάθειες στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΣ

Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2011 και ολοκληρώθηκε στο τέλος της σχολικής χρονιάς.

ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να αναπτύξουν τα παιδιά κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσει να αναγνωρίζουν, να κατανοούν τα συναισθήματα στον εαυτό τους και στους άλλους, να τα εκφράζουν με αποδεκτά κοινωνικό τρόπο και να τα ρυθμίζουν για να προάγουν τη συναισθηματική και ποιοτική τους ανάπτυξη.
- ❖ Μέσω της συναισθηματικής νοημοσύνης να αποκτήσουν τα εφόδια για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις του μέλλοντος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Θεατρικό παιχνίδι
Παντομίμα
Ζωγραφική
Συζήτηση
Ομαδοσυνεργατική εργασία
Μουσικοκινητική έκφραση
Γραπτή έκφραση
Αξιολόγηση

ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ

Τοποθετούμε τα παιδιά απέναντι σε μια απλή κατάσταση σύγκρουσης είτε μέσα από ένα παιχνίδι είτε μέσω μιας αφήγησης.

B. ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Μέσα από συζήτηση, βοηθούμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σύγκρουση, να ανακαλύψουν τις συνιστώσες της, να τοποθετηθούν απέναντί της και τέλος να αναζητήσουν και να επιλέξουν λύσεις για κάθε περίπτωση.

Γ. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

Οδηγούμε με ερωτήσεις τους μαθητές να καταλάβουν ότι παρόμοιες συγκρούσεις συμβαίνουν και κάτω από άλλες συνθήκες, τους βοηθάμε να οριοθετήσουν το πρόβλημα, να ανακαλύψουν και να επιλέξουν τις λύσεις για τις συγκρούσεις που παρουσιάζονται.

Ο στόχος αυτού του σταδίου είναι να επιτρέψει στα παιδιά να απομακρυνθούν από τη παρούσα κατάσταση σύγκρουσης.

Δ. ΓΕΝΙΚΕΥΣΗ

Σε αυτή τη φάση τα παιδιά θα πρέπει να είναι ικανά να προχωρήσουν μόνα τους, κάτω από διαφορετικές συνθήκες, στη συνειδητοποίηση της σύγκρουσης, στην αναγνώρισή της και στην αναζήτηση λύσεων. Αυτή είναι η πορεία προς την αυτονομία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1.Γνωριμία-συμβόλαιο

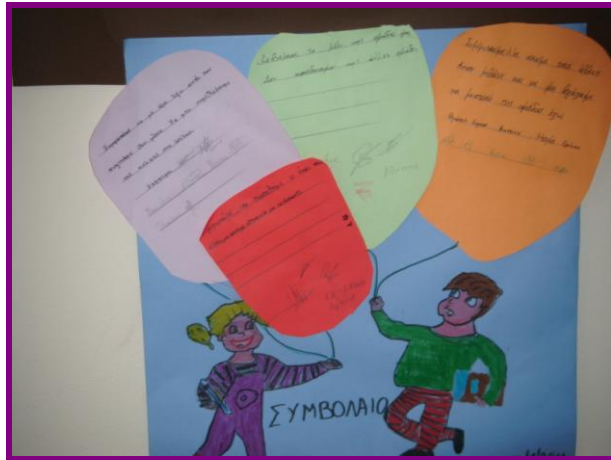
Τα παιδιά της τάξης σχημάτισαν κύκλο έτσι ώστε να υπάρχει οπτική επαφή μεταξύ τους. Συζητήσαμε για τους στόχους του προγράμματος και στη συνέχεια με τυχαίο τρόπο τα παιδιά χωρίστηκαν σε ομάδες των 4-5 με σκοπό να καθορίσουν τους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα μέσα σε πνεύμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού.

Μερικοί κανόνες που έθεσαν ήταν:

- ακούμε ο ένας τον άλλο
- σεβόμαστε τη γνώμη του άλλου
- δεν κοροϊδεύουμε κάποιον για κάτι που λέει

- δε διακόπτουμε το συνομιλητή μας
- δε μεταφέρουμε ό,τι λέμε μεταξύ μας σε άλλους
- έχουμε το δικαίωμα της αποχώρησης

Το θησαυροφυλάκι



Στη επόμενη συνάντηση «γνωριστήκαμε» όλοι με έναν άλλο τρόπο. Γράψαμε σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί που βρισκόταν μέσα στον κύκλο το όνομά μας και ο καθένας είπε ένα στοιχείο για αυτό (γιατί τον βάπτισαν έτσι, πώς νιώθει για το όνομά του). Μαζί με το όνομα σχεδιάσαμε και το προσωπικό μας σήμα (αστεράκι, μπάλα ποδοσφαίρου, ήλιος, κεραυνός κ.ά.)

Το φωνογράφο



2.Η μοναδικότητά μου-ο εαυτός μου

Το κάθε παιδί μέσα στον κύκλο μίλησε για μία δεξιότητα που έχει(τραγουδάει ωραία, παίζει ποδόσφαιρο, ζωγραφίζει, κάνει κατασκευές κ.ά.). Στη συνέχεια έκανε το καθένα την προσωπική του μαργαρίτα. Σε κάθε φυλλαράκι έγραψε την απάντηση σε καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις:

- πώς είμαι εξωτερικά
- τι κάνω καλά
- τι δεν κάνω καλά
- ποια είναι τα καλά μου στοιχεία ως άνθρωπος
- οι άνθρωποι που αγαπώ
- τα όνειρά μου
- οι αγαπημένες μου συνήθειες
- γιατί νομίζω ότι με αγαπούν οι άλλοι
- τι εύχομαι στον κόσμο

3.Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια με τυχαίο τρόπο έγραψαν πάνω σε δυο χάρτινα φυλλαράκια διαφορετικού πράσινου χρώματος τι **μπορούν** να κάνουν (στο ανοιχτό πράσινο) και τι θα **ήθελαν** να κάνουν (στο σκούρο πράσινο) το καθένα για τον εαυτό του ξεχωριστά. Ύστερα τα κόλλησαν πάνω σε ένα καφέ χάρτινο κορμό δέντρου και έτσι έφτιαξαν «το Δέντρο του Μπορώ και του Θέλω».Αφού τελείωσαν έπαιξαν καθισμένα σε κύκλο το παιχνίδι : «Να αλλάξουν θέση αυτοί που έχουν κάτι ίδιο πάνω τους ή τους αρέσουν τα ίδια πράγματα».



Το δέντρο μας

4. Αναγνωρίζοντας και εκφράζοντας συναισθήματα

Έδωσα στα παιδιά το παρακάτω ερωτηματολόγιο:

Ερωτηματολόγιο

1. Καταλαβαίνεις ότι ένας συμμαθητής σου είναι χαρούμενος;

μερικές φορές ποτέ πάντα

2. Καταλαβαίνεις ότι ένας συμμαθητής σου είναι λυπημένος;

μερικές φορές ποτέ πάντα

3. Βρίσκεις τις κατάλληλες λέξεις να πεις τι νιώθεις;

μερικές φορές ποτέ πάντα

4. Θέλεις οι άλλοι να ξέρουν ότι είσαι θυμωμένος ή ζηλεύεις;

μερικές φορές ποτέ πάντα

5. Μοιράζεσαι το αίσθημα της χαράς με τους άλλους;

μερικές φορές ποτέ πάντα

6. Όταν δίνεις λάθος απάντηση στο μάθημα και σε κοροϊδεύουν οι συμμαθητές σου;

ντρέπεσαι θυμώνεις το ξεχνάς αμέσως
δε με ενοχλεί

7. Όταν μιλάς άσχημα σε ένα συμμαθητή σου πώς νομίζεις ότι αισθάνεται εκείνος;

θυμώνει ντρέπεται δε δίνει σημασία

στενοχωριέται και το σκέφτεται όλη μέρα

8. Έχασες ποτέ κάποιο αγαπημένο πρόσωπο;(πέθανε ή έφυγε μακριά)

ναι

όχι

9. Έχασες ποτέ κάποιο αγαπημένο αντικείμενο;

ναι

όχι

10. Πώς αντιδράς όταν σου πάρουν τη σειρά στο παιχνίδι;(ανοιχτού τύπου)

11. Τι κάνεις όταν χάνεις κάτι που αγαπάς πολύ;
(ανοιχτού τύπου)

Από τις απαντήσεις τους έβγαλα τα εξής συμπεράσματα:

Στις τρεις πρώτες ερωτήσεις το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε: «μερικές φορές» που σημαίνει ότι υπάρχει αβεβαιότητα της αναγνώρισης των συναισθημάτων και αδυναμία των μαθητών να τα εκφράσουν λεκτικά. Στην τέταρτη ερώτηση φαίνεται ότι δεν θέλουν να ξέρουν οι άλλοι την εξωτερική τους συναισθημάτων τους όπως αυτά της ζήλιας και του θυμού αφού οι μισοί απαντούν «μερικές φορές» και οι άλλοι μισοί «ποτέ». Στην πέμπτη ερώτηση πάλι οι περισσότεροι απαντούν ότι «μερικές φορές» μοιράζονται το συναίσθημα της χαράς ενώ στην έκτη ερώτηση η πλειοψηφία ντρέπεται όταν δίνει λάθος απάντηση στο μάθημα και οι συμμαθητές τους, τους κοροϊδέψουν. Το περίεργο είναι ότι κανείς τους δε θυμώνει. Στην έβδομη ερώτηση, πιστεύουν πως οι συμμαθητές τους θα στενοχωρηθούν όταν τους μιλήσουν άσχημα και θα το σκέφτονται όλη μέρα. Αυτό, μάλλον υποδηλώνει ότι και οι ίδιοι στις λεκτικές επιθέσεις συμμαθητών τους έχουν ανάλογες αντιδράσεις. Στην όγδοη ερώτηση, 16 απαντούν ότι έχουν χάσει δικό τους πρόσωπο και 6 αγαπημένο αντικείμενο. Απώλεια προσώπου, σε διευκρίνιση που δώσαμε,

θεωρούμε όχι μόνο το θάνατο αλλά και την απομάκρυνση γενικότερα.

Στη ανοιχτή ερώτηση για το ποια θα είναι η αντίδραση τους όταν κάποιος τους πάρει τη σειρά στο παιχνίδι, οι περισσότεροι απαντούν ότι θα θυμώσουν, θα ζητήσουν βοήθεια από το δάσκαλο ή θα επιτεθούν. 1 απαντά ότι θα μείνει απαθής και ελάχιστοι ότι θα διεκδικήσουν λεκτικά το δίκαιο αίτημα τους. Στο πώς αντιμετωπίζουν την απώλεια, οι περισσότεροι απαντούν ότι αρχικά ψάχνουν να βρουν αυτό που έχασαν και όταν απογοητευτούν, μετά κλαίνει. 1 απαντά ότι προσεύχεται στο Θεό να τον βοηθήσει. 1 απαντά ότι τώρα που μεγάλωσε δεν θέλει να τον βλέπουν οι άλλοι να κλαίει και μόνο 1 λέει ότι μοιράζεται τη θλίψη του με φίλους.

Στη συνέχεια προχώρησα στις παρακάτω δραστηριότητες:

- ❖ Τα παιδιά σε ζευγάρια είδαν εικόνες ανθρώπων που εξέφραζαν συναισθήματα και προσπάθησαν να τα αναγνωρίσουν. Τα κατέγραψαν και αφού τελείωσαν όλοι τα ανακοίνωσαν και συζήτησαν τι τους βοήθησε να τα βρουν.
- ❖ Στην επόμενη συνάντηση έπαιξαν το παιχνίδι: «Μαντεύω συναισθήματα». Χωρίστηκαν σε 4 ομάδες και κάθε μαθητής πήρε μία κόλλα Α4 χωρισμένη σε 6 ίσα ορθογώνια παραλληλόγραμμα. Σε κάθε παραλληλόγραμμο ζωγράφισε ένα από τα παρακάτω συναισθήματα: χαρά, λύπη, φόβο, αηδία, ανία, θαυμασμό. Όταν τελείωσαν ο καθένας έδειχνε τη ζωγραφιά του στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του και εκείνοι μάντευαν σε ποιο παραλληλόγραμμο είχε ζωγραφίσει ο συμμαθητής τους το κάθε συναίσθημα.
- ❖ Στο μάθημα της Αγωγής Υγείας που ακολούθησε βάλουμε μουσική και τα παιδιά άρχισαν να κινούνται – χορεύουν στο ρυθμό της. Όταν σταματούσε η μουσική, τους έλεγα ένα συναίσθημα π.χ. λύπη, χαρά κ.τ.λ. και τους ζητούσα να παραστήσουν ένα άγαλμα που θα απεικονίζει αυτό το συναίσθημα, χρησιμοποιώντας όχι μόνο το πρόσωπο τους αλλά και ολόκληρο το σώμα τους.

5.Αντιμέτωπιση έντονων συναισθημάτων

Τα παιδιά στα τετράδιά τους έγραψαν για δυο περιπτώσεις που ένιωσαν έντονα συναισθήματα. Κάθισαν μετά σε κύκλο και διάβασε ο καθένας αυτά που έγραψε.

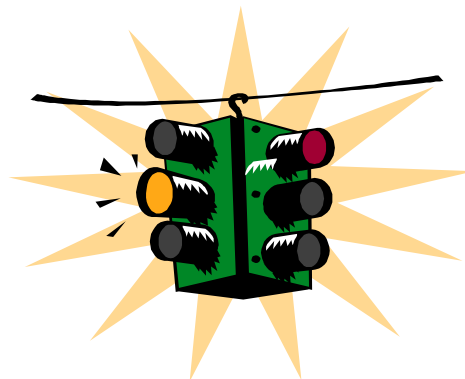
Καθοδήγησα τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

- Τι προκάλεσε αυτό το συναίσθημα;
- Πώς σε επηρέασε;
- Τι συνέβη στο σώμα σου;
- Τα έντονα συναισθήματα αλλάζουν τον τρόπο που αισθάνεται και συμπεριφέρεται το σώμα μας;

Μίλησαν για έντονη χαρά και φόβους κυρίως.

Στο τέλος τα παιδιά έγιναν 5 ομάδες που καθεμιά είχε το θέμα της :1.χαρά 2.αγάπη3.θυμός 4.ζήλια5.φόβος.

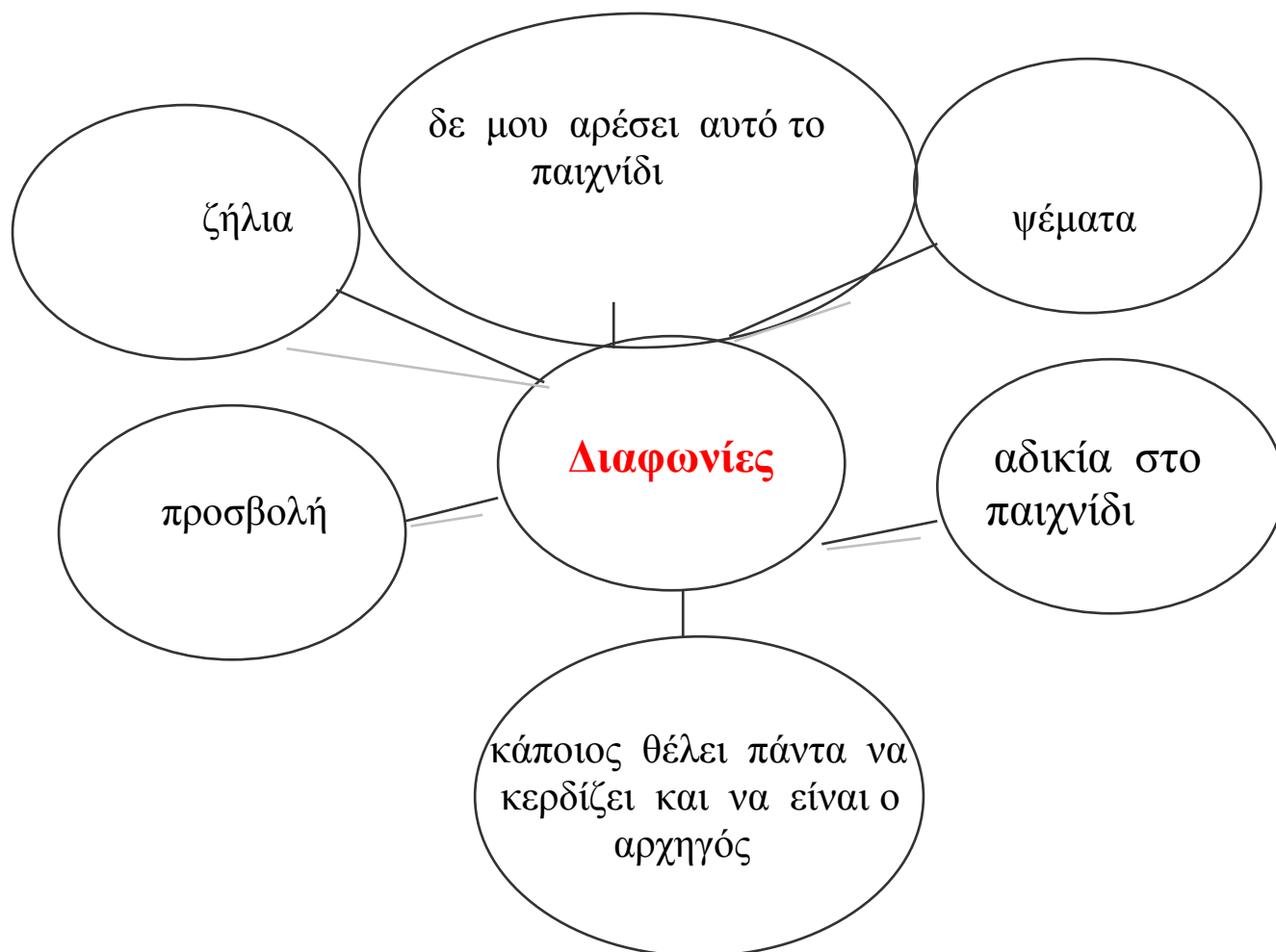
Συνεργάστηκαν ,έφτιαξαν ιστορίες-σενάρια με το συγκεκριμένο θέμα και τις δραματοποίησαν με μεγάλη επιτυχία!!!!



6.Επίλυση διαφωνιών με ηρεμία

Χωρίστηκαν τα παιδιά σε ζευγάρια αφού τους μοίρασα μουσικά όργανα(μαράκες, ταμπουρίνα, καστανιέτες).Ζήτησα να μείνουν ζευγάρια και να αρχίσουν να «συζητούν» με τα μουσικά τους όργανα ήσυχα και «φιλικά» αρχικά και μετά να διαφωνούν υψώνοντας τον τόνο και το ύψος των οργάνων τους. Το θέμα μας ήταν οι **διαφωνίες** και οι **συγκρούσεις**.

Αμέσως μετά καταγράψαμε σε χαρτί τις πιο συχνές αιτίες διαφωνιών.



Συζητήσαμε γιατί θυμώνουμε ,τι μας κάνει να είμαστε επιθετικοί ,τι συμβαίνει σε μας ,τι στο άλλο άτομο και αν υπάρχει τρόπος να λύσουμε τη διαφωνία μας ειρηνικά. Τότε τους παρουσίασα το **φανάρι** που είχα φτιάξει σαν ένα τρόπο να το θυμόμαστε και να σταματάμε πριν κλοτσήσουμε, πριν φωνάξουμε, πριν χτυπήσουμε.

Η συνάντησή αυτή για τις διαφωνίες έκλεισε με μια μικρή δραματοποίηση. Χώρισα τους μαθητές σε πέντε ομάδες δίνοντας ένα θέμα στην καθεμιά: 1.ψέματα 2.προσβολή 3.ζήλια 4.αδικία στο παιχνίδι 5.ποιος είναι ο αρχηγός;Κάθε ομάδα έπρεπε να φτιάξει μια μικρή ιστορία-σενάριο και να τη δραματοποιήσει. Το αποτέλεσμα ήταν διασκεδαστικό!!!



7.Θεατρική παράσταση

Λίγο πριν τη λήξη της σχολικής χρονιάς ανεβάσαμε μαζί με το δεύτερο τμήμα της Ε΄ τάξης του 7^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ζωγράφου τη θεατρική παράσταση: «Η χαμένη κούκλα» του Αλφόνσο Σάστρε. Πρόκειται για ένα μουσικό παραμύθι βασισμένο στο έργο του Μπέρτολ Μπρεχτ «Ο κύκλος με την κιμωλία». Τα παιδιά ταξιδεύοντας στις σελίδες του θεατρικού έργου, ανέπτυξαν πάνω στη σκηνή θεατρικούς χαρακτήρες μαθαίνοντας παράλληλα να εκτιμούν αξίες όπως η συντροφικότητα, η ομαδικότητα, η δικαιοσύνη και η αξιοπρέπεια.

Στην προσπάθειά μας αυτή συνεργαστήκαμε με τους εκπαιδευτικούς της Θεατρικής Αγωγής, της Μουσικής, τους διευθυντές των δύο σχολείων και τους συλλόγους γονέων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στα πλαίσια αυτού του προγράμματος, τα παιδιά έμαθαν να χρησιμοποιούν εναλλακτικούς τρόπους για την έκφραση των αρνητικών τους συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η επιθετικότητα, η ζήλια, η απώλεια. Βίωσαν το αίσθημα της επιτυχίας, καθώς διαχειρίστηκαν δύσκολες καταστάσεις. Κυρίως, γιατί οι μέχρι πρότινος λανθασμένες συμπεριφορές τους, προκαλούσαν αντιδράσεις εις βάρος τους. Πολλές φορές ο θυμός, για παράδειγμα είχε σαν αποτέλεσμα λογομαχίες και επιθετικές συμπεριφορές, με συμμαθητές τους.

Έμαθαν, ακόμη να μην καταπνίγουν τα συναισθήματα τους, αλλά και να μην αντιδρούν παρορμητικά. Εκπαιδεύτηκαν να μη νιώθουν, ενοχές για συναισθήματα, όπως αυτά της ζήλιας, της ανασφάλειας. Να τα αποδέχονται, και να τα ισορροπούν με τις αντιδράσεις τους. Έμαθαν, να εκφράζουν και λεκτικά τα συναισθήματα τους. Να λένε: «έχω δίκιο», «λυπάμαι», «συγγνώμη», «πιστεύω σ' εμένα». Εργάστηκαν με σκοπό να μάθουν να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και να μπαίνουν νοερά στη θέση τους, να αποκτούν δηλαδή σταδιακά αυτό που ονομάζουμε ενσυναίσθηση.

Υπήρξαν πολλές δραστηριότητες που προκάλεσαν το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών. Το πρόγραμμα μας, έγινε πιο θελκτικό με τη δραματοποίηση, με τις παντομίμες, με το «φανάρι», με τις διάφορες παιγνιώδεις δραστηριότητες. Δημιουργήθηκε στη τάξη, κλίμα αμοιβαίου σεβασμού ανάμεσα στα παιδιά κατά την εκτέλεση του προγράμματος. Θίχτηκαν θέματα ευαίσθητα και δύσκολα στη διαπραγμάτευση τους.

Βελτιώθηκε η επικοινωνιακή ικανότητα των παιδιών μέσω της ενεργούς συμμετοχής τους στις δραστηριότητες. Από τις απαντήσεις, τους στην τελική φάση της αξιολόγησης και από την έκδηλη στενοχώρια τους, όταν το πρόγραμμα μας τελείωσε, φάνηκε πόσο ικανοποιημένοι και ευχαριστημένοι ήταν οι μαθητές απ' τη συμμετοχή τους, στο πρόγραμμα. Έμαθαν, έπαιξαν, ένιωσαν δημιουργικοί. Σαφώς, οι στόχοι μας ήταν δύσκολο να επιτευχθούν στο σύνολο τους. Άλλωστε, ακόμη και για μας τους ενήλικες, η συναισθηματική μας επάρκεια είναι αγώνας ζωής.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη διευθύντρια του 12^{ου} Δημ. Σχ. Ζωγράφου κα Σταματίνα Γκίνη για τη συνεργασία και

τη στήριξη που μου προσέφερε. Να ευχαριστήσω τους ίδιους τους μαθητές μου, γιατί η συμμετοχή του κάθε εκπαιδευτικού σ' ένα τέτοιο πρόγραμμα, είναι εμπειρία ζωής. Αναγνωρίζει κανείς στον αυθορμητισμό των παιδιών, αλήθειες που εμείς οι ενήλικες δυσκολευόμαστε να παραδεχτούμε!

Η
α
φ
ί
α
α
Η
α
Σ

