

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΝΟΤΗΤΕΣ 1.1, 1.2, 3.2, 3.3)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σημειώσεις Βιωματικού Σεμιναρίου Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών Δημοτικής Εκπαίδευσης - Αγωγή Υγείας	2
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 : ΤΡΑΓΟΥΔΙ «ΕΓΩ ΚΙ ΕΣΥ ΜΑΖΙ»	13
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	16
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥ (Το Θυμωμένο Άτομο)	17
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	18
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΝΤΡΕΟΥ	20
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7 : ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ (ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ)	21
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8 : Ο ΠΡΑΣΙΝΟΥΛΗΣ (ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ – ΑΠΟΔΟΧΗ – ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - ΦΙΛΙΑ)	22
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9 : ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ	23
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 10 : ΓΡΑΒΑΤΕΣ	25
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 11 : ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΠΙΘΕΤΑ	26
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 12: ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΠΕΝΤΑΔΕΣ.....	28

Σημειώσεις Βιωματικού Σεμιναρίου Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών Δημοτικής Εκπαίδευσης - Αγωγή Υγείας

ΤΥΧΑΙΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

Σκοπός: Γνωριμία και ένωση των μελών της τάξης.

Περιγραφή άσκησης - Παραλλαγές:

- Περνούμε από μαθητή σε μαθητή ένα κουτί με ερωτήσεις. Ο κάθε μαθητής παίρνει μια ερώτηση τυχαία στην οποία πρέπει να απαντήσει προφορικά. Ο εκπαιδευτικός συμμετέχει αν επιθυμεί.
- Τοποθετούμε, κάτω από το κάθισμα του κάθε μαθητή ένα φάκελο στον οποίο υπάρχει μια καρτέλα με ερώτηση. Ο κάθε μαθητής ανοίγει το φάκελο όταν έρθει η σειρά του και διαβάζει στην τάξη την ερώτηση ή την πρόταση που υπάρχει στο φάκελό του και αναλόγως απαντά την ερώτηση ή συμπληρώνει την πρόταση.
- Καθόμαστε κυκλικά. Δίνουμε το κουτί με τις ερωτήσεις σε έναν από τους μαθητές. Ο μαθητής επιλέγει τυχαία μια από τις διπλωμένες ερωτήσεις, απαντάει και δίνει το κουτί σε ένα συμμαθητή του ο οποίος δεν κάθεται δίπλα του.

ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Στο πάτωμα είναι απλωμένες διάφορες κάρτες. Μπορεί να είναι καρτ ποστάλ, ευχετήριες κάρτες, ή απλά εικόνες σε χαρτονάκι.

Καλούμε τους μαθητές να παρατηρήσουν για λίγο τις κάρτες και να πάρουν μία, αυτή που τους εκφράζει πιο πολύ, ή αυτή που τους δείχνει πώς νιώθουν τη συγκεκριμένη στιγμή.

Στη συζήτηση δείχνουν την κάρτα και λένε γιατί την πήραν, τι συναίσθημα τους προκαλεί, πώς τους εκφράζει η συγκεκριμένη κάρτα κ.ά.

Επίσης, ως εμβάθυνση μπορούν να πουν πού τοποθετούν τον εαυτό τους μέσα στην εικόνα της κάρτας.

ΕΙΚΟΝΑ ΟΠΤΙΚΗΣ

Βάζουμε στο πάτωμα ένα χαρτόνι με το γράμμα «ε» και αναλόγως από πού το βλέπει ο κάθε μαθητής, το διαβάζει διαφορετικά. Θίγουμε το θέμα της διαφορετικής οπτικής γωνίας του καθενός.

ΒΡΟΧΗ

Οι μαθητές στέκονται σε κύκλο και ο εκπαιδευτικός αρχίζει να τρίβει τα χέρια του. Μόλις το κάνει, πρέπει να το επαναλάβει το άτομο που βρίσκεται στα δεξιά του. Κανένας δεν μπορεί να ξεκινήσει αν δεν έχει ήδη κάνει πρώτα την κίνηση ο διπλάνος του από αριστερά. Ακολουθώντας, ο εκπαιδευτικός αρχίζει να χτυπά τα δάχτυλά του, έπειτα παλαμάκια, έπειτα γόνατα και πόδια και ξανά παλαμάκια, δάχτυλα, τρίψιμο χεριών, με την ίδια διαδικασία. Ο ήχος που ακούγεται μοιάζει με τη βροχή.

Ο ΔΥΝΑΤΟΣ ΑΝΕΜΟΣ ΦΥΣΑ - ΑΝΕΜΟΘΥΕΛΛΑ

Σκοπός: Να κινηθούν οι μαθητές και να διαπιστώσουν κοινά στοιχεία μεταξύ τους.

Χρόνος: 5 – 10 λεπτά

Υλικά: καρτέκλες, κατά προτίμηση χωρίς χέρια, διαρρυθμισμένες σε κύκλο.

Περιγραφή άσκησης:

1. Η τάξη κάθεται στον κύκλο, ένα άτομο σε κάθε καρτέκλα, χωρίς επιπλέον καρτέκλες. Ο εκπαιδευτικός που στέκεται στο κέντρο του κύκλου, δίνει τις οδηγίες αφού απομακρύνει την δική του καρτέκλα από τον κύκλο. Εξηγά ότι ως το άτομο χωρίς καρτέκλα θα είναι ο «Δυνατός Άνεμος».

2. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει, «Ο Δυνατός Άνεμος φυσά για όσους...» και τελειώνει την πρόταση αναφέροντας κάποια χαρακτηριστικά που έχει κοινά με τους μαθητές που βρίσκονται στον κύκλο (αυτά πρέπει να είναι αλήθεια για το άτομο που υποδύεται το Δυνατό Άνεμο). Για παράδειγμα, ο Δυνατός Άνεμος μπορεί να πει «Ο Δυνατός Άνεμος φυσά για όλους όσους φοράνε μαύρα παπούτσια». Όλοι όσοι έχουν αυτό το χαρακτηριστικό πρέπει να αλλάξουν θέση.
3. Κανένας δεν μπορεί να καθίσει στη θέση ακριβώς δίπλα τους. Ο Δυνατός Άνεμος επίσης προσπαθεί να βρει μια θέση.
4. Όποιος μείνει χωρίς κάθισμα είναι ο επόμενος Δυνατός Άνεμος. Εάν δεν μπορεί να βρει ένα χαρακτηριστικό, τότε μπορεί να φωνάξει ανεμοθύελλα και όλοι πρέπει να αλλάξουν θέσεις.

Παραλλαγή : **ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ**

Οι μαθητές παίρνουν ένα χαρτάκι στο οποίο αναγράφεται το όνομα ενός φρούτου. Υπάρχουν 4 διαφορετικά είδη φρούτων στα χαρτάκια (π.χ. φράουλα, μπανάνα, μήλο, κεράσι). Ο εκπαιδευτικός στέκεται στη μέση του κύκλου. Φωνάζει δυνατά το όνομα ενός φρούτου και οι μαθητές που έχουν αυτό το φρούτο πρέπει να σηκωθούν από τη θέση τους και να αλλάξουν θέση όσο πιο γρήγορα μπορούν. Το ίδιο κάνει και ο εκπαιδευτικός. Έτσι μένει κάποιος άλλος στη μέση του κύκλου χωρίς καρέκλα και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται. Επίσης αν ο εκπαιδευτικός ή κάποιος άλλος φωνάξει φρουτοσαλάτα τότε όλοι αλλάζουν θέσεις.

ΑΔΕΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ

Τοποθετούμε μια άδεια καρέκλα ανάμεσα σε δύο μαθητές. Ένας από τους δύο καταφέρνει να φύγει από τη θέση του και να καθίσει στην άδεια καρέκλα και τότε λέει «Κάθομαι εδώ».

Τότε, ο πρώην διπλανός κάθεται αμέσως στην άδεια καρέκλα και συμπληρώνει «Σε αυτή την καρέκλα».

Ακολουθεί και ο επόμενος διπλανός, που κάθεται στην άδεια καρέκλα και λέει «Με τον φίλο μου ... Χ». Λέει το όνομα κάποιου συμμαθητή του που δεν κάθεται κοντά του. Αυτός σηκώνεται από τη θέση του και κάθεται στην άδεια καρέκλα δίπλα από τον μαθητή που μίλησε.

Τότε δημιουργείται μια νέα «κενή» θέση την οποία θα πρέπει να προλάβει να πάρει ένας από τους μαθητές που βρίσκονται αριστερά/δεξιά της.

HAUDI HAUDI HAUDI

1. Στεκόμαστε όρθια σε κύκλο, εκτός από ένα μαθητή. Τότε ο μαθητής που είναι έξω από τον κύκλο, περπατάει γύρω απ' αυτόν (δεξιόστροφα), «επιλέγει» ένα συμμαθητή του, και τον χτυπάει ελαφρώς στον ώμο. Ο μαθητής που δέχτηκε το άγγιγμα στον ώμο, πρέπει να βγει απ' τον κύκλο, και να περπατήσει απ' την αντίθετη κατεύθυνση (αριστερόστροφα).
2. Όταν οι δύο μαθητές συναντηθούν, πρέπει να κάνουν χειραψία λέγοντας δυνατά "Haudi Haudi Haudi". Αμέσως μετά, συνεχίζει ο καθένας προς την αρχική του κατεύθυνση, μέχρι κάποιος απ' τους δύο να φτάσει πρώτος στην κενή θέση και να μπει στον κύκλο. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται από τον μαθητή που μένει εκτός του κύκλου.

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ «Χ»

Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο «αντίπαλες» ομάδες που κάθονται η μια απέναντι στην άλλη, σε σειρές (σαν δυο | |). Στη συνέχεια δίνουμε από ένα ρόλο στον κάθε μαθητή της πρώτης ομάδας, και τον ίδιο ακριβώς ρόλο δίνουμε και στους μαθητές που κάθονται απέναντι, π.χ. μητέρα, πατέρας, γιαγιά, κτλ. Έπειτα διαβάζουμε μια ιστορία για μια οικογένεια. Όταν οι μαθητές ακούνε να αναφέρεται ο ρόλος τους πρέπει να τρέξουν πίσω από τη σειρά με τις καρέκλες και να επιστρέψουν στη θέση τους. Όταν αναφερθεί «Η οικογένεια Χ» πρέπει όλοι να σηκωθούν και να τρέξουν.

Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ

Καθόμαστε σε κύκλο. Ο εκπαιδευτικός λέει «Η γιαγιά μου πήγε στην Αμερική και μου έφερε....» και κάνει κίνηση που πρέπει να αντιγράψουν οι υπόλοιποι... α) «ένα πατίνι!» (κίνηση αριστερού ποδιού), β) «ένα καλάμι ψαρέματος!» (κίνηση του δεξιού χεριού ρίχνοντας το καλάμι ενώ συνεχίζεται η κίνηση στο αριστερό πόδι), γ) «ένα ποδηλάτο!» (κίνηση ποδηλασίας με τα δύο πόδια ενώ συνεχίζεται η κίνηση του καλαμιού), δ) «μια ρακέτα του τένις!» (κίνηση αριστερού χεριού ενώ συνεχίζονται οι κινήσεις ποδηλάτου και καλαμιού), ε) «μια κουνιστή καρέκλα!» (κίνηση όλου του σώματος μπρος-πίσω ενώ συνεχίζονται οι κινήσεις ποδηλάτου και καλαμιού).

Σ' ΑΓΑΠΩ ΓΛΥΚΙΕ ΜΟΥ

Σκοπός: Να γελάσουμε όλοι μαζί

Περιγραφή άσκησης:

1. Ο σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι κάποιος από την τάξη να κάνει κάποιον άλλον να χαμογελάσει. Οι μαθητές της τάξης σχηματίζουν κύκλο στέκοντας ο ένας δίπλα από τον άλλο και ο εκπαιδευτικός εξηγεί της οδηγίες.

Κανόνες παιχνιδιού:

- Δεν επιτρέπεται να αγγίζει ο ένας τον άλλο
- Το μόνο πράγμα που μπορεί να πει ο μαθητής που παίζει κάθε φορά στο συμμαθητή που επιλέγει είναι «Αν στ' αλήθεια μ' αγαπάς, σε παρακαλώ χαμογέλασέ μου.»
- Ο μαθητής που υποδείχθηκε πρέπει ν' απαντήσει χωρίς να χαμογελάσει καθόλου «Σ' αγαπώ γλυκιέ /ά μου, αλλά απλά δεν μπορώ να χαμογελάσω.»
- Αν το άτομο χαμογελάσει, αναλαμβάνει να κάνει κάποιον άλλον από την ομάδα να χαμογελάσει με τον ίδιο τρόπο.

Σημείωση: Μπορεί όλη η τάξη να κρίνει πότε ένα άτομο χαμογελά ή μόνο ο εκπαιδευτικός. Πρέπει να καθοριστεί από πριν τι θα θεωρείται ως χαμόγελο. Αν είναι απλά κινώντας το στόμα ή δείχνοντας ολοκληρωμένο χαμόγελο ή και γέλιο.

ΚΡΟΚΟΔΕΙΛΟΙ ΚΑΙ ΒΑΤΡΑΧΟΙ

Σκοπός: Επίτευξη συνεργασίας και συναγωνισμού.

Υλικά: Κάτι που κάνει θόρυβο όπως είναι μια κονσέρβα και ένα ραβδί, ένα κουδούνι, καμιά δωδεκαριά χάρτινες σακούλες ή κομμάτια εφημερίδας.

Περιγραφή άσκησης:

Μετακινούμε τις καρέκλες από το δωμάτιο και εξηγούμε ότι το πάτωμα είναι τώρα μια λίμνη. Όλοι οι μαθητές είναι βάτραχοι και ο δάσκαλος είναι ο κροκόδειλος. Σκορπάμε καμιά δωδεκαριά ή περισσότερες σακούλες για ψώνια ή εφημερίδες (νούφαρα), τυχαία πάνω στο πάτωμα. Ο σκοπός του κροκόδειλου είναι να φάει τους βατράχους. Ο σκοπός των βατράχων είναι να γλυτώσουν από τον κροκόδειλο.

Κανόνες:

- Όταν ο κροκόδειλος «ροχαλίζει», κάνοντας θόρυβο με ένα αντικείμενο, τότε οι βάτραχοι κολυμπούν στη λίμνη. Δεν μπορούν να καθίσουν στα νούφαρα.
- Καθώς ο κροκόδειλος «ροχαλίζει», κινείται στο δωμάτιο μετακινώντας (απομακρύνοντας) ορισμένα νούφαρα.

- Όταν ο κροκόδειλος ξυπνήσει και ο *θόρυβος σταματήσει*, οι βάτραχοι *πηδούν* πάνω σε ένα νούφαρο για να μην τους «φάει» ο κροκόδειλος. Αυτό γίνεται με το να τους ακουμπήσει στον ώμο.
- Περισσότεροι από ένας βάτραχοι μπορούν να σταθούν στο ίδιο νούφαρο. Οι βάτραχοι μπορούν να έχουν το ένα πόδι στο νούφαρο και το άλλο στον αέρα αλλά κανένα μέρος τους δεν επιτρέπεται να αγγίζει το «νερό».
- Σιγά-σιγά αφαιρούμε κάποια νούφαρα έτσι ώστε η ομάδα να αναγκαστεί να συνεργαστεί για να επιβιώσει πάνω στα λιγοστά νούφαρα που απέμειναν!

Συζήτηση:

- Ρωτούμε την ομάδα τι ήταν αυτό που τους βοήθησε να γλιτώσουν από τον κροκόδειλο.
- Πώς ένιωσαν όταν δεν υπήρξε αλληλοβοήθεια προκειμένου να γλιτώσει κάποιος από τον κροκόδειλο.
- Πώς ένιωσαν οι νικητές όταν έχασαν όλους τους φίλους τους.

Παραλλαγή: Κάνουμε ανακεφαλαίωση καταγράφοντας τι ήταν αυτό που βοήθησε τους βατράχους να προστατεύσουν τους εαυτούς τους από τον κροκόδειλο.

ΣΕΙΣΜΟΣ

Σκοπός: Να εξοικειωθούν οι μαθητές μεταξύ τους και να κινηθούν στο χώρο.

Περιγραφή άσκησης:

Οι μαθητές στέκονται σε κύκλο. Ο εκπαιδευτικός κάνει αναπαράσταση πώς μοιάζει ένα **σπίτι** (Δύο μαθητές που στέκονται απέναντι ο ένας από τον άλλο με τα χέρια ψηλά και τα δάχτυλα ενωμένα). Έπειτα δείξτε πώς είναι ο **κάτοικος** που μένει στο σπίτι (με τα χέρια ενωμένα μπαίνω μέσα στο σπίτι). Έπειτα πείτε σε όλους τους μαθητές ότι πρέπει να κινηθούν στο χώρο και να βρουν είτε το ζευγάρι τους που θα φτιάξουν μαζί το σπίτι είτε θα κάνουν τον κάτοικο που είναι μέσα στο σπίτι. Κάποιος μαθητής μένει στο κέντρο και φωνάζει είτε **σπίτι** είτε **κάτοικος** και θα πρέπει να κινηθούν ανάλογα τα σπίτια ή οι κάτοικοι βρίσκοντας άλλα ζευγάρια. Όταν φωνάξετε **σεισμός** τότε όλοι πρέπει να μετακινηθούν. Λέμε επίσης ότι μπορούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος κάποιος να φωνάξει σεισμός και τότε όλοι πρέπει να μετακινηθούν από τη θέση τους.

«ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΓΡΑΒΑΤΕΣ»

Δίνουμε στους μαθητές μια γραβάτα από χαρτόνι και τη φοράνε. Στη συνέχεια δίνουμε στον κάθε ένα τρία τυχαία επίθετα, γραμμένα σε μικρά χαρτάκια και τα κολλάνε στη γραβάτα τους. Αν θεωρούν πως κάποιο από αυτά τα επίθετα δεν τους εκφράζει τότε σηκώνονται από την θέση τους και περιπλανιούνται στο χώρο και ανταλλάζουν τα επίθετα που δεν θέλουν με τους συμμαθητές τους (Στο σύνολο πρέπει να έχουν μόνο 3 επίθετα).

Στη συνέχεια, αν εξακολουθούν να αισθάνονται ότι κάποιο από τα επίθετα που έχουν δεν τους εκφράζει τότε το ανταλλάζουν με κάποιο άλλο επίθετο που βρίσκεται πάνω στο τραπέζι (Ετοιμάζουμε από πριν ένα χώρο στη τάξη με καρτελάκια με επίθετα).

Επιστρέφουν στον κύκλο και παρουσιάζουν τον εαυτό τους στην υπόλοιπη τάξη λέγοντας το όνομα και τα επίθετα που διάλεξαν. Ακολουθεί συζήτηση.

Συζήτηση:

- Τι έγινε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Ποια επίθετα επιλέξατε να αλλάξετε και γιατί;

- Ποια συναισθήματα νιώσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης;
- Πόσο σας βοήθησε η άσκηση στο να γνωρίσετε τους άλλους και να δεθείτε ως ομάδα;
- Πόσο εύκολο ήταν να διαλέξετε θετικά χαρακτηριστικά;
- Ξεφορτωθήκατε τα αρνητικά σας επίθετα; Αν ναι γιατί; Αν όχι γιατί;
- Θα χρησιμοποιούσατε αυτή την άσκηση στην τάξη σας και αν ναι πώς;
- Συνειδητοποιήσατε κάτι για τον εαυτό σας;
- Αν κάνατε την άσκηση αυτή την προηγούμενη βδομάδα θα επιλέγατε τα ίδια επίθετα;

ΤΟ ΘΥΜΩΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ

Σκοπός: Να παρατηρήσουν οι μαθητές τους διαφορετικούς τρόπους που οι άνθρωποι βιώνουν το θυμό στο σώμα τους και να διαχειριστούν αυτά τα συναισθήματα. Επίσης δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να εργαστούν ομαδικά σε μια ζωγραφιά.

Υλικά: Χαρτόνια μεγάλα/κόλλες από το flip chart, ανθρώπινη φιγούρα (1 για κάθε 3–4 άτομα) μαρκαδόρους, κραγιόνια.

Περιγραφή άσκησης:

1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε υποομάδες των 3–4 ατόμων. Δίνουμε σε κάθε ομάδα ένα χαρτόνι με μια μεγάλη ανθρώπινη φιγούρα κολλημένη και μαρκαδόρους.
2. Εισηγούμαστε στις ομάδες πριν αρχίσουν να ζωγραφίζουν να συζητήσουν *πώς φαίνεται ότι είναι θυμωμένο ένα άτομο* ανταλλάσσοντας ιδέες με όλους. Μετά συζητούν μεταξύ τους *πώς θα εφαρμόσουν τις ιδέες αυτές* (π.χ. ποιος θα ζωγραφίζει και πώς θα συμμετέχουν οι άλλοι).
3. Προτείνουμε σε κάθε ομάδα να ζωγραφίσει πάνω στην φιγούρα, *τι συμβαίνει στο σώμα κάποιου όταν θυμώνει*. Μπορεί να είναι ένα άθροισμα από πράγματα που συμβαίνουν στους ίδιους ή πράγματα που έχουν παρατηρήσει ότι συμβαίνουν στους άλλους.
4. Προτείνουμε σε κάθε ομάδα να κάνει ένα *συννεφάκι ομιλίας* πάνω από το κεφάλι της φιγούρας και να γράψουν τι μπορεί να σκέφτεται το άτομο αυτό.
5. Όταν όλοι τελειώσουν η κάθε ομάδα δείχνει τη φιγούρα της στην ολομέλεια και παρουσιάζει τι έχουν ζωγραφίσει. Πιθανές ερωτήσεις που μπορούμε να κάνουμε:
 - Πώς είναι να νιώθετε έτσι;
 - Σας αρέσει να νιώθετε έτσι;
 - Ποιοι είναι ίσως πιθανοί τρόποι να διαχειριστούμε αυτά τα συναισθήματα έτσι ώστε να μην βλάψουν εμάς ή τους άλλους. (Υπενθυμίζουμε ότι θέλουμε να διαχειριστούμε τα συναισθήματα και όχι να τα σκεπάσουμε.)
6. Στη συνέχεια λέμε στους μαθητές να πάνε πίσω στις μικρές τους ομάδες και να γράψουν στο πίσω μέρος του σχεδίου *10 πράγματα τα οποία μπορούν να κάνουν όταν είναι θυμωμένοι* έτσι ώστε να τους βοηθήσουν να ηρεμήσουν χωρίς να βλάψουν τον εαυτό τους (συμπεριλαμβανομένου να μπουν σε μπελάδες) και να μη βλάψουν κάποιο άλλο.
7. Συζητούμε πώς μπορούμε να κάνουμε αλλαγές στη συμπεριφορά μας όταν παρατηρήσουμε ότι αρχίζουμε να θυμώνουμε.
8. Κάθε ομάδα λέει μια ιδέα που δεν έχει ακόμη λεχθεί και την γράφουμε στον πίνακα. Συνεχίζουμε να ρωτάμε τις ομάδες μέχρι να μας πουν όλες τις ιδέες τους.
9. **Αναστοχασμός.** Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν για σας να αναγνωρίσετε ένα «κουμπί» θυμού;
 - Τι σας έκανε εντύπωση από τις εικόνες που έφτιαξαν οι άλλες ομάδες;

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν για σας να σκεφτείτε τρόπους να διαχειριστείτε το θυμό σας με τρόπο που να μην κάνετε κακό στον εαυτό σας ή στους άλλους.
- Τι σας λένε ή σας θυμίζουν οι επιλογές αυτές σχετικά με τον τρόπο που χειρίζεστε το θυμό σας;
- Τι μάθατε ή παρατηρήσατε για το πώς οι άλλοι διαχειρίζονται το θυμό τους;
- Τι θα επιλέγετε να κάνετε στο μέλλον;
- Τι θα θέλατε να θυμάστε όταν θυμώνετε;

Παραλλαγή: Ρώτησε τι τους βοηθά να ηρεμήσουν. Μετά πρότεινε ότι αυτά μπορεί να βοηθήσουν και άλλους, και αυτοί να βοηθήσουν άλλους να ηρεμήσουν κάνοντας ό,τι θα ήθελαν να κάνουν οι άλλοι για αυτούς. (Επίσης, εντοπίζουμε με τους μαθητές πόσο λίγα από τα πράγματα που τους βοηθούν να καλμάρουν είναι διαθέσιμα για τα παιδιά στην τάξη).

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ Ή ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ (ΧΡΥΣΟΜΗΛΟ, ΜΠΑΝΑΝΑ, ΜΗΛΟ, ΑΝΑΝΑ, ΚΤΛ...)

Σκοπός: Οι μαθητές να περιγράψουν με όσο το δυνατό θετικότερο τρόπο τον εαυτό τους.

Υλικά: Αποξηραμένα φρούτα ή καραμέλες ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων και καρτέλες για την πινακίδα που αναφέρουμε τι συμβολίζει το κάθε χρώμα φρούτου (ή κάθε χρώμα καραμέλας).

Περιγραφή άσκησης:

Ζητούμε από τους μαθητές να πάρουν από το σακουλάκι μια χούφτα από αποξηραμένα φρούτα (αφότου πλυθούν). Εξηγούμε πως δεν θα πρέπει να τα φάνε και να περιμένουν μέχρι να πάρουν όλοι από κάποιο αριθμό φρούτων. Έπειτα δίνουμε τις οδηγίες τις οποίες τοποθετούμε σε καρτέλες στον πίνακα για να τις βλέπουν όλοι οι μαθητές ανά πάσα στιγμή. Έπειτα εξηγούμε πως:

- Για τον ανανά, συμπληρώνουν την πρόταση: «**Κάτι που αρέσει στους άλλους σε εμένα ...**»
- Για το ακτινίδιο, συμπληρώνουν την πρόταση: «**Φροντίζω τον εαυτό μου όταν...**»
- Για το μήλο, συμπληρώνουν την πρόταση: «**Κάτι που πέτυχα είναι...**»
- Για την μπανάνα, συμπληρώνουν την πρόταση: «**απλά χαμογέλασε!...**»

Σημείωση: ο αριθμός των φρούτων ορίζεται ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών της τάξης. Επιπρόσθετες φράσεις μπορούν να είναι: κάτι που μου αρέσει είναι..., αγαπώ και δέχομαι τον εαυτό μου..., ένα πράγμα που μου αρέσει να κάνω είναι...

Στο τέλος οι μαθητές μπορούν να φάνε τα φρούτα τους!

Αναστοχασμός. Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια οδηγία ήταν πιο εύκολη;
- Ποια σας δυσκόλεψε περισσότερο;
- Αυτό ισχύει για όλους;
- Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;
- Μιλάτε πιο εύκολα για τα θετικά των άλλων ή για τα δικά σας;
- Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;
- Μιλάτε πιο εύκολα για τα θετικά σας ή τα αρνητικά σας;
- Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;

ΒΑΖΟ ΦΑΣΟΛΙΩΝ

Σκοπός: Να γίνει εισαγωγή της συναινετικής λήψης αποφάσεων.

Υλικά: Ένα βάζο γεμάτο με φασόλια που έχουν μετρηθεί από το δάσκαλο.

Περιγραφή άσκησης:

- Τοποθετούμε το βάζο σε ένα μέρος όπου όλοι οι μαθητές να μπορούν να το δουν, ή το δίνουμε να περάσει από μαθητή σε μαθητή μέσα στον κύκλο ώστε ο κάθε ένας να μπορεί να το εξετάσει.
- Ζητούμε από τον κάθε μαθητή να υπολογίσει τον αριθμό των φασολιών στο βάζο. Σημειώνουμε τις τιμές που θα πουν σε μια στήλη στην κόλλα.
- Σχηματίζουμε την ολομέλεια σε ζευγάρια, και ζητούμε από τα ζευγάρια να συμφωνήσουν σε μια τιμή-αριθμό. Ενθαρρύνουμε τα άτομα να μοιραστούν τους συλλογισμούς τους καθώς παίρνουν μια κοινή απόφαση. Στη συνέχεια καταγράφουμε τις τιμές που θα πουν τα ζευγάρια σε μια δεύτερη στήλη.
- Τα ζευγάρια ενώνονται και σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Λέμε στις ομάδες να επαναλάβουν την προηγούμενη διαδικασία δηλαδή να μοιραστούν το συλλογισμό τους και να καταλήξουν σε μια νέα τιμή.
- Συνεχίζουμε με τη συγχώνευση των ομάδων (όλα τα άτομα σε ένα κύκλο) και την κατάληξη σε κοινές αποφάσεις μέχρι που όλη η ομάδα πάρει μια κοινή απόφαση για το πόσα είναι τα φασόλια μέσα στο βάζο.
- Στο τέλος λέμε στην ομάδα τον πραγματικό αριθμό των φασολιών και τον συγκρίνουμε με τις διάφορες τιμές που καταγράφηκαν.

Συζήτηση:

- Πώς νιώσατε όταν αποφασίσατε μόνοι σας για τον αριθμό;
- Πώς νιώσατε όταν η απόφαση ήταν σε ζευγάρια ή μεγαλύτερη ομάδα;
- Είχε κάποιος μεγάλες αποκλίσεις από τους άλλους;
- Τι έγινε για να καταλήξετε σε ομαδική απόφαση;
- Ήταν εύκολο να πείσετε τους άλλους ή να σας πείσουν αυτοί;
- Πώς καταφέρατε να πείσετε άλλους ή πώς αυτοί κατάφεραν να πείσουν εσάς;
- Τι θα γινόταν αν η απόφαση που είχατε να πάρετε ήταν πολύ σημαντική για τη ζωή σας;
- Με ποιο τρόπο πιστεύετε θα αντιδρούσατε;
- Τι θα συνέβαινε επίσης εάν η απόφαση δεν αφορούσε αριθμούς αλλά κάτι άλλο;
- Θα ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να αποφασίσετε;
- Πώς η ομαδική λήψη αποφάσεων βοήθησε τη διαδικασία;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα αυτού του τρόπου λήψης αποφάσεων;

Ο ΔΡΑΚΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Σκοπός: Αλληλεπίδραση μαθητών σε μικρότερες ομάδες, εκτόνωση ενέργειας

Χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: καρδίες σε χαρτάκι

Περιγραφή άσκησης:

1. Χωρίζουμε την τάξη σε δύο έως τρεις μικρές ομάδες ανάλογα με το μέγεθος της τάξης. Εάν υπάρχουν 18 μαθητές μπορείτε να τους χωρίσετε σε τρεις μικρές ομάδες, ώστε να υπάρχουν περίπου έξι άτομα σε κάθε ομάδα. Σε κάθε ομάδα δίνουμε ένα αριθμό ή ένα χαρακτηριστικό όνομα. (π.χ. ομάδα 1, ομάδα 2, ομάδα 3 κ.λ.π.)

2. Κάθε ομάδα στέκεται σε κύκλο. Σε κάθε ομάδα ένας μαθητής χαρακτηρίζεται ως δράκος της καρδιάς. Ο δράκος της καρδιάς στέκεται στη μέση και τα υπόλοιπα μέλη γύρω του. Έχει την καρδιά κάτω στα πόδια του αλλά απαγορεύεται να την πατήσει ή να κινηθεί με τα πόδια από τη θέση που είναι.
3. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας προσπαθούν να αποσπάσουν την προσοχή του δράκου έτσι ώστε να του πάρουν την καρδιά. Αν όμως ο δράκος αγγίξει αυτόν που προσπάθησε να πάρει την καρδιά τότε αυτός παγώνει και δε μένει παγωμένος μέχρι την επόμενη φορά που θα έχει νέο δράκο ή ο ίδιος δράκος θα ξαναρχίσει το παιχνίδι.
4. Αν όμως κάποιος καταφέρει να πάρει την καρδιά, χωρίς να τον αγγίξει ο δράκος της καρδιάς, τότε γίνεται αυτός ο δράκος της καρδιάς.

ΑΚΟΥΩ ΜΕ ΚΥΒΟΥΣ LEGO!

Σκοπός: Η εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση και αναγνώριση των ρόλων του πομπού-δέκτη

Υλικά: Πολύχρωμοι κύβοι που ενώνονται μεταξύ τους όπως οι κύβοι Lego, πλαστικές σακούλες, εφημερίδες και μαρκαδόροι.

Ετοιμασία υλικών: Διαλέγουμε 4-5 κύβους και φτιάχνουμε μια δομή-σχήμα. Βάζουμε αυτή την κατασκευή σε μια πλαστική σακούλα. Μαζεύουμε ένα όμοιο σύνολο κύβων και τους βάζουμε σε μια δεύτερη πλαστική σακούλα, χωρίς όμως να τους ενώσουμε. Ονομάζουμε αυτές τις δύο σακούλες «Α+Α'». Αυτό είναι ένα ολοκληρωμένο σετ. Θα χρειαστούμε τόσα σετ που να είναι μισά στον αριθμό από τον αριθμό των μαθητών.

Περιγραφή άσκησης:

1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια και τους βάζουμε να καθίσουν πλάτη με πλάτη, στο πάτωμα ή με γυρισμένες τις καρέκλες τους.

2. Δίνουμε στον ένα μαθητή την κατασκευή με τους ενωμένους κύβους χωρίς να αφήσουμε τον άλλο να τους δει. Ο μαθητής που κρατά την κατασκευή με τους κύβους, θα είναι ο ομιλητής. Δίνουμε στον άλλο τους κύβους που δεν είναι ενωμένοι. Αυτός θα είναι ο ακροατής. Καθώς δίνουμε τα υλικά, σιγουρευόμαστε πως δεν μιλά ο ένας στον άλλο και ότι δεν βλέπουν και οι δύο την κατασκευή με τους κύβους.

3. Εξηγούμε την διαδικασία: Ο ομιλητής καλείται να εξηγήσει στον ακροατή πώς να φτιάξει την κατασκευή, βήμα προς βήμα. Ακολουθώντας τις οδηγίες του ομιλητή, ο ακροατής προσπαθεί να αντιγράψει την κατασκευή. Ο ακροατής δεν μπορεί να μιλήσει αλλά το ζευγάρι μπορεί να χρησιμοποιήσει μη λεκτικές και μη οπτικές μορφές επικοινωνίας. Αν το ζευγάρι το θέλει, τους δίνουμε ένα λεπτό για να καθορίσουν ποιες θα είναι οι μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας.

4. Αναστοχασμός:

- Πώς πήγε;
- Τι ήταν αυτό που έκανε την αντιγραφή εύκολη ή δύσκολη;
- Τι θα σας διευκόλυne στο να καταλάβετε καλύτερα;
- Είχατε κάποιο δικό σας κώδικα επικοινωνίας;
- Πώς τα πήγε, λειτούργησε;

Μαθαίνουμε αν οι υποθέσεις από οποιονδήποτε από τους δύο εμπόδιζαν την επικοινωνία.

Ένας ενεργητικός ακροατής πρέπει να κάνει ερωτήσεις για να ξεκαθαρίσει τις πληροφορίες που ακούει και ένας αποτελεσματικός ομιλητής πρέπει συνεχώς να ελέγχει και να σιγουρεύεται ότι οι πληροφορίες ακούστηκαν με ακρίβεια.

Ο ομιλητής καθώς και ο ακροατής, έχουν και οι δύο ενεργό ρόλο στην επικοινωνία μεταξύ τους. Η επικοινωνία είναι αμφίδρομη. Το καθένα από τα μέλη μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία. Όταν και οι δύο είναι ξεκάθαροι η επικοινωνία δουλεύει καλύτερα.

Η ΦΩΛΙΑ

1. Χωρίζουμε την ολομέλεια σε υποομάδες των πέντε ατόμων
2. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα αυγό, 3 κομμάτια χαρτότελας και 20 καλαμάκια.
3. Οι μαθητές συνεργάζονται καταλλήλως για να φτιάξουν μια όσο το δυνατόν πιο ασφαλή φωλιά για το αυγό τους ώστε αν πέσει από ψηλά, να μη σπάσει.
4. Αρχικά, δίνουμε στους μαθητές δέκα λεπτά για να συζητήσουν για το πώς θα χρησιμοποιήσουν τα υλικά χωρίς να τα αγγίζουν.
5. Ακολούθως τους δίνουμε 5 λεπτά να φτιάξουν τη φωλιά τους.
6. Αφού τελειώσει ο χρόνος, οι μαθητές ρίχνουν τη φωλιά με το αυγό από ύψος 1μ και βλέπουν κατά πόσο απέδωσε η προσπάθειά τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, πώς νιώσατε; Είπατε όλοι τη γνώμη σας; Υπήρχε κάποιος που δεν την είπε και γιατί;
- Νιώσατε να υπάρχει κάποιος αρχηγός στη συζήτηση; Γιατί;
- Υπήρξαν κάποιες παρανοήσεις ή όλοι κατάλαβαν ποιος ήταν ο στόχος;
- Καταλήξατε στο τι θα κάνετε στο τέλος της συζήτησης;
- Βαθμολογήστε την ομάδα σας στο μέρος της συζήτησης.
- Κατά τη διάρκεια της κατασκευής της φωλιάς, συνεργαστήκατε όλοι; Υπήρχε κάποιος που απείχε; Γιατί;
- Πώς ένιωσε ο καθένας τον εαυτό του μέσα στην ομάδα;
- Υπήρχε κάποιος αρχηγός;
- Πώς κρίνετε το αποτέλεσμα της προσπάθειάς σας; Γιατί τα πήγατε ή δεν τα πήγατε καλά;
- Βαθμολογήστε την ομάδα σας στο μέρος της κατασκευής.
- Τι κρίνετε απαραίτητο στη συνεργασία μιας ομάδας; Τι δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσει μια ομάδα; Πώς μπορούν όλα τα μέλη μιας ομάδας να μείνουν ικανοποιημένα στο τέλος;

ΤΙ ΚΑΝΩ ΤΩΡΑ;

Σκοπός: Να διασκεδάσουν οι μαθητές.

Χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή άσκησης:

1. Η τάξη στέκεται στον κύκλο. Κάθε μαθητής πρέπει να γνωρίζει το όνομα αυτού που βρίσκεται στα δεξιά του. Ο δάσκαλος ξεκινά μιμούμενος μια δραστηριότητα που είναι οικεία στην ομάδα.
2. Ο μαθητής στα δεξιά ρωτά το δάσκαλο «Όνομα, τι κάνεις τώρα;». Ο δάσκαλος λέει μια δραστηριότητα διαφορετική από αυτή που κάνει. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να μιμείται ότι βουρτσίζει τα δόντια του. Όταν τον ρωτήσουν τι κάνει, απαντά «Δένω τα παπούτσια μου».
3. Ο μαθητής που έκανε την ερώτηση πρέπει να προσποιηθεί ότι δένει τα παπούτσια του. Ο επόμενος στον κύκλο τον ρωτά τι κάνει και ούτω καθεξής.
4. Οι μαθητές μπορούν να σταματήσουν να μιμούνται τη δραστηριότητα μόλις πουν τι κάνουν. Αυτή η άσκηση είναι ψυχαγωγική και μπορεί να επιφέρει ενέργεια και πολύ γέλιο.

Η ΠΙΤΣΑ (Μασάζ)

Στεκόμαστε σε κύκλο και βλέπουμε ο καθένας την πλάτη του διπλανού του στα δεξιά. Λέμε στους μαθητές ότι θα φτιάξουμε μια πίτσα και ο πάγκος μας θα είναι η πλάτη του μπροστινού μας. Αρχίζουμε λοιπόν κάνοντας διάφορες κινήσεις στην πλάτη του, όπως να ανοίξουμε φύλλο, να κόψουμε μανιταράκια, να βάλουμε ζαμπόν, χυμό ντομάτας, πιπέρι τσίλι (τσιμπήματα) και ό,τι άλλο θέλουμε, κι όταν τελειώσουμε, βάζουμε την πίτσα μας στο φούρνο (με ένα χτύπημα στον ποπό του ή στην πλάτη)

Ο ΠΡΑΣΙΝΟΥΛΗΣ

Σκοπός: Να αντιληφθούν οι μαθητές πόσο κακό μπορούν να προκαλέσουν τα λόγια.

Υλικά: χρωματιστά χαρτόνια, μαρκαδόροι, ψαλίδια, κολλητική ταινία

Περιγραφή άσκησης:

1. Πριν από αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να κόψουμε μια ανθρώπινη φιγούρα, η οποία είναι ο *Πρασινούλης*. Η φιγούρα αυτή είναι φτιαγμένη από πράσινα χαρτόνια. Μπορούμε να δώσουμε στον Πρασινούλη διάφορα χαρακτηριστικά τα οποία όμως θα έχουν ικανοποιητικό μέγεθος ώστε να μπορούν να σχιστούν και να ξανακολληθούν. Κάποια από τα χαρακτηριστικά μπορούν να είναι *υπερβολικά*.
2. Καλό είναι να φτιαχτεί μια ιστορία γι' αυτόν και γιατί κατέληξε να είναι όπως είναι. Η ιστορία αυτή θα αποκαλυφθεί στο τέλος.
3. Συστήνουμε τον Πρασινούλη στην τάξη. Ρωτούμε τους μαθητές τι βρίσκουν αστείο στον Πρασινούλη. Κάθε φορά που κάποιος αναφέρει κάποιο χαρακτηριστικό του, σχίζεται το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό και δίνεται στο άτομο που το θεώρησε αστείο.
4. Όταν δεν υπάρχουν άλλα σχόλια για τα χαρακτηριστικά του Πρασινούλη παρακινούνται οι μαθητές να τον παρατηρήσει ξανά. Τίθεται ως θέμα προς συζήτηση το πώς τα λόγια μπορούν να *«κομματιάσουν»* κάποιον.
5. Δίνεται η ευκαιρία στην ομάδα να απολογηθεί στον Πρασινούλη. Καθώς εκφράζονται οι απολογίες ξανακολλούνται τα χαρακτηριστικά που είχαν αποκοπεί από αυτόν έτσι ώστε να γίνει όπως ήταν πριν.
6. Στο σημείο αυτό καλό θα ήταν να γίνει διάκριση ανάμεσα στις σωματικές και ψυχολογικές ουλές που μπορούν να προκαλέσουν τα λόγια σε κάποιον και να γίνει αντιληπτό ότι ο Πρασινούλης παρόλο που έγινε όπως ήταν πριν εντούτοις δεν θα είναι ποτέ ξανά το ίδιο άτομο που ήταν.
7. Αποκαλύπτεται στη φάση αυτή η ιστορία του Πρασινούλη που δικαιολογεί τα αστεία του χαρακτηριστικά.

Ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Σκοπός: να αξιολογήσουμε τους μαθητές, αλλά και να πάρουμε ανατροφοδότηση.

Υλικά: Εικόνα ενός ατόμου ή ενός μικρού άντρα, αυτοκόλλητα χαρτάκια post it (σε 3 διαφορετικά χρώματα).

Περιγραφή άσκησης:

1. Σχεδιάζουμε την εικόνα ενός ατόμου ή ενός μικρού άντρα, ο οποίος κρατά μια εργαλειοθήκη. Μην σας απασχολεί αν η εικόνα είναι καλή ή όχι-μια απλή εικόνα είναι τέλεια! Σχεδιάζουμε κάτι σαν λάμπα δίπλα στο κεφάλι και μια καρδιά στη θέση της καρδιάς.
2. Μετά, δίνουμε σε όλους τους μαθητές τρία αυτοκόλλητα χαρτάκια. Στο πρώτο χαρτάκι ρωτούμε τους μαθητές αν μπορούν να γράψουν μια σκέψη που είχαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Στο δεύτερο χαρτάκι τους καλούμε να γράψουν ένα συναίσθημα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια του

μαθήματος. Στο τρίτο χαρτάκι τους ρωτούμε αν μπορούν να γράψουν μια ικανότητα ή κάποιο «εργαλείο» που τους άρεσε και που έμαθαν να κάνουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Όλοι οι μαθητές πρέπει να συμμετέχουν και κανένας δεν πρέπει να γράψει το όνομα του στα χαρτάκια.

3. Καλούμε όλους τους μαθητές να κολλήσουν τα αυτοκόλλητα χαρτάκια τους στην εικόνα με τον μικρό άντρα. Όταν έχουν τοποθετηθεί όλες οι απαντήσεις, τις διαβάζουμε δυνατά - μια κατηγορία κάθε φορά.
4. Για να βοηθήσουμε τους μαθητές να θυμούνται ποιαν ερώτηση αντιπροσωπεύει το κάθε χρώμα, κολλούμε το χρώμα για τις σκέψεις δίπλα στο κεφάλι, το χρώμα για τα συναισθήματα δίπλα στην καρδιά και το χρώμα για τα εργαλεία (κάτι που μπορούν να χρησιμοποιήσουν από αυτά που έμαθαν) δίπλα στο χέρι.

ΧΑΡΤΙ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

Κολλάμε στην πλάτη του κάθε μαθητή ένα λευκό χαρτί A4, με ένα μικρό κομμάτι κολλητικής ταινίας. Δίνουμε στον κάθε μαθητή ένα χρωματιστό μαρκαδόρο και τους καλούμε να γυρίσουν και να γράψουν στις πλάτες όλων των υπολοίπων μαθητών μια ευχή, κάτι θετικό για το άτομο, ή μια θετική δήλωση για αυτόν/ην.

Το σημαντικό είναι ότι στο τέλος αναγνωρίζουν μεταξύ τους ποιος τους έγραψε τι από το χρώμα του μαρκαδόρου που κρατάνε, αφού είναι διαφορετικό για τον καθένα.

Καραμέλες - ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ/ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

Σκοπός: Να δείξει την αξία του αποτελέσματος Κερδίζω/Κερδίζεις (Win/Win)

Υλικά: καραμέλες, τραπέζια, καρέκλες, χαρτί και μαρκαδόροι.

Περιγραφή άσκησης:

1. Παρουσιάζουμε την άσκηση σαν μια προσομοίωση σύγκρουσης.
2. Ζητούμε από τους μαθητές να διαλέξουν ζευγάρι. Τους λέμε να κάτσει ο ένας απέναντι από τον «σύντροφο» με τους δεξιούς αγκώνες τους να αγγίζουν το τραπέζι και πιάσει ο ένας το χέρι του άλλου (το δεξί). (Μοιάζει με αγώνα χεριού αλλά δεν λέμε αυτές τις λέξεις)
3. Εξηγούμε στους μαθητές ότι ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να πάρουν όσο το δυνατό περισσότερες καραμέλες. Κάθε φορά που το πίσω μέρος του χεριού του συντρόφου τους αγγίζει το τραπέζι κερδίζουν μία καραμέλα. Να μετρά ο καθένας πόσες καραμέλες κερδίζει.
4. Ρωτούμε αν υπάρχουν ερωτήσεις και τους λέμε ότι θα έχουν 30 δευτερόλεπτα για να πάρουν όσο περισσότερες καραμέλες μπορούν.
5. Ζητούμε από τους μαθητές να περιγράψουν τι συνέβη. Διαλέγουμε συντρόφους που αντιπροσωπεύουν περιπτώσεις κερδίζω/χάνεις, χάνω/κερδίζεις, χάνω/χάνεις και τελικά κερδίζω / κερδίζεις. Τους ρωτούμε πως θα αισθάνονταν αν ήταν πραγματική σύγκρουση.
6. Καταγράφουμε και παρουσιάζουμε τις έννοιες κερδίζω/χάνεις, χάνω/κερδίζεις, χάνω/χάνεις, κερδίζω/κερδίζεις όπως καταγράφηκαν. Επιδεικνύουμε την περίπτωση κερδίζω/κερδίζεις με έναν εθελοντή αν κανένας από τους συμμετέχοντες δεν το ανακάλυψε. (Αγγίζοντας τα χέρια των συντρόφων στο τραπέζι εναλλάξ σου δίνει την ευκαιρία να πάρεις περισσότερες καραμέλες από ό,τι αν ανταγωνίζεσαι.) Συνεργαζόμενοι κατά κάποιο τρόπο που να ικανοποιούμε τις ανάγκες του άλλου καθώς και τις δικές μας είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να ικανοποιήσουμε όσο πιο πολλές ανάγκες μας.

Αναστοχασμός:

- γιατί υποθέσατε ότι ήταν ανταγωνισμός/διαγωνισμός

- τι σας έκανε να κερδίσετε ή να χάσετε; Αυτό ήταν όλο;
- πώς φτάσατε στο κερδίζω / κερδίζεις;
- ποιες στάσεις / συμπεριφορές μας οδήγησαν στον ανταγωνισμό;
- συμπεριφέρεστε με τον ίδιο τρόπο στη ζωή σας όπως κάνατε σε αυτό το παιχνίδι;
- θα θέλατε να είχατε κερδίζω/κερδίζεις; Γιατί;
- θα μπορούσατε να φτάσετε στο κερδίζω/κερδίζεις αν δεν ξέρατε ότι αυτό είναι πιθανό/ έχετε πιθανότητες να το κάνετε;

ΟΛΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ!

Σκοπός: Παιχνίδι εξάσκησης της μη-λεκτικής επικοινωνίας

- Ζητούμε από τους μαθητές να σταθούν και να μπουν στη σειρά ανάλογα με κάποιο κριτήριο, π.χ. μήνας γενεθλίων, νούμερο παπουτσιού, ημερομηνία γέννησης, αλφαβητικά του ονόματος/επιθέτου τους, χωρίς όμως να μιλούν ή να βγάλουν ήχους. Μπορούν να επικοινωνήσουν με οποιοδήποτε άλλο τρόπο θέλουν.
- Στο τέλος ανακοινώνουν με τη σειρά τον αριθμό/μήνα τους και αξιολογούν πόσο καλά τα πήγαν στο παιχνίδι.

ΜΑΚΑΡΑΙΑ-ΙΑ-ΙΑ

Χωρίζουμε τους μαθητές σε 3 ομάδες και η κάθε ομάδα τραγουδά από ένα κομμάτι του «τραγουδιού» Μακαραζιά.

A) Μακαραζιά ζια ζια μακαραζιά

B) Μακαραζιέ ζιε ζιε μακαραζιέ

Γ) Μακαραζι ζι ζι μακαραζι

Στη συνέχεια δίνουμε χρόνο στις ομάδες να κάνουν ένα χορευτικό που να συνοδεύει τους στίχους τους και να το δείξουν στις υπόλοιπες ομάδες. Ακολούθως, όλοι οι συμμετέχοντες κάνουν και τα τρία χορευτικά.

ΚΛΕΙΣΤΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Σκοπός: Να τελειώσουμε ένα βιωματικό εργαστήριο με ένα απρόσμενο και ευχάριστο τρόπο.

Περιγραφή άσκησης:

1. Στεκόμαστε σε ένα κλειστό κύκλο. Ενθαρρύνουμε τον κάθε μαθητή να πει κάτι που του άρεσε (παραλλαγή κάτι που έμαθε ή κάτι που θα κρατήσει) από το μάθημα.
2. Όταν μιλήσει ο πρώτος μαθητής τότε βάζει το χέρι του (δεξί) μέσα στον κύκλο με τον αντίχειρα προς τα πάνω. Συνεχίζουμε με το δεύτερο μαθητή λέγοντας κάτι που του άρεσε και χέρι στον κύκλο με αντίχειρα προς το πάνω. Κάνουν όλοι το ίδιο ένας-ένας με τη σειρά.
3. Μετά οι μαθητές γυρίζουν την παλάμη προς τα κάτω ενώ ο αντίχειρας μένει προς τα αριστερά.
4. Οι μαθητές ενώνουν τα χέρια τους και κάθε αντίχειρας μπαίνει στην παλάμη του συμμαθητή τους που στέκεται αριστερά.
Κάθε μαθητής γίνεται μια ακτίνα του κύκλου.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

- Ποια είναι τα αγαπημένα σας παιχνίδια;
- Πού συνήθως παίζετε και με ποιους;
- Τα αγόρια παίζουν διαφορετικά παιχνίδια από τα κορίτσια;
- Υπάρχουν παιχνίδια τα οποία παίζετε αλλά δεν σας αρέσουν. Γιατί δεν σας αρέσουν;
- Ποια συναισθήματα νιώσατε σήμερα παίζοντας στην τάξη;
- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι θέλετε να θυμάστε από τα παιχνίδια αυτά;
- Υπάρχουν φορές που θέλετε να παίζετε με άλλα παιδιά αλλά για διάφορους λόγους δεν το κάνετε;
- Αποκλείσατε για κάποιο λόγο κάποια φορά άλλα παιδιά από το παιχνίδι σας;
- Ποια συναισθήματα ίσως ένιωσαν τα παιδιά αυτά;
- Πώς θα θέλατε τα άλλα παιδιά να σας συμπεριφέρονται όταν παίζετε;
- Πώς θα θέλατε εσείς να συμπεριφέρεστε στα άλλα παιδιά όταν παίζετε;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε στη συμπεριφορά σας όταν παίζετε με άλλους;
- Τι θα σας βοηθήσει να θυμάστε αυτό που θέλετε να αλλάξετε;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 : ΤΡΑΓΟΥΔΙ «ΕΓΩ ΚΙ ΕΣΥ ΜΑΖΙ»

(Στίχοι: Τζίμης Πανούσης, Μουσική: Randy Newman, Τραγουδούν: Αλκίνοος Ιωαννίδης & Τζίμης Πανούσης)

Εγώ κι εσύ μαζί

Εγώ κι εσύ μαζί (Χ2)

Όταν η τύχη σου θα' ναι φευγάτη
Κι εσύ μακριά απ' το ζεστό σου κρεβάτι
Τότε θυμήσου τη χρυσή συμβουλή...

Εγώ κι εσύ μαζί (Χ2)

Εγώ κι εσύ μαζί (Χ2)

Τα βάσανά σου είναι και δικά μου
Και για τους δύο μας κτυπά η καρδιά μου
Δυο φιλαράκια με μια ψυχή...

Εγώ κι εσύ μαζί (Χ2)

Μπορείς αν θες να βρεις πιο έξυπνους φίλους
Να' ναι μεγάλοι και πιο δυνατοί ... (Μπορείς!)
Αλλά να ξέρεις τη δικιά μου αγάπη
Δε θα σ' τη δώσει φιλαράκο κανείς

Κι όσο περνάνε
και φεύγουν τα χρόνια
Και η φιλία μας
θα μένει αιώνια
Είναι γραφτό μας
μοίρα κοινή
Εγώ κι εσύ μαζί (Χ2)



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Γνωρίζω τον εαυτό μου;

- Τι μου αρέσει να κάνω;
- Τι απορροφά την ενέργειά μου;
- Τι δε μου αρέσει;
- Τι έχω καταφέρει μέχρι τώρα;
- Αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι;
- Είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου;
- Τι φοβάμαι;
- Τι στόχους έχω;
- Τι χρειάζομαι για να βελτιωθώ;
- Γιατί χρειάζεται να γνωρίζω, να εκτιμώ και να αγαπώ τον εαυτό μου;

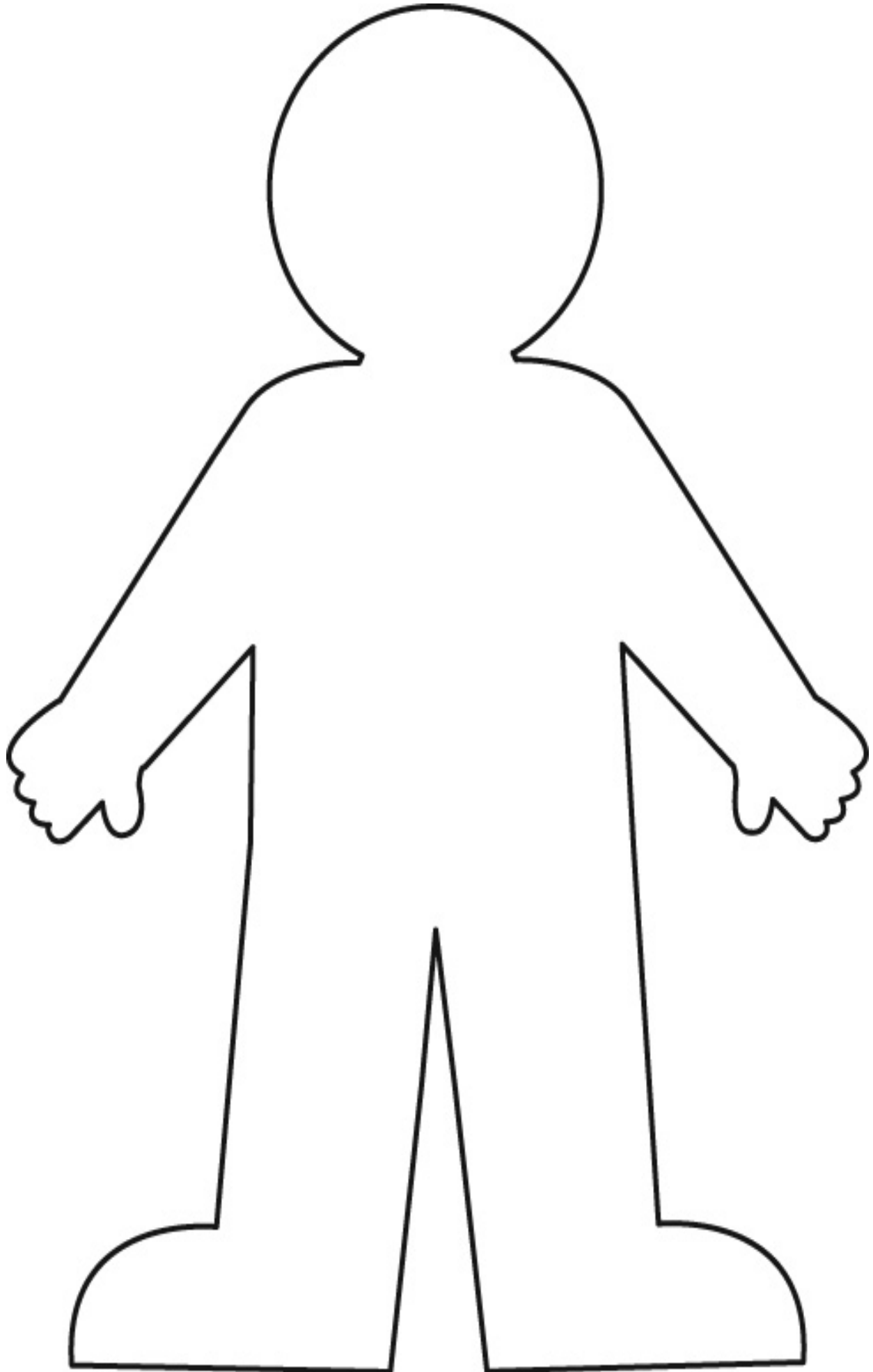
Πώς αναπτύσσω την αυτοεκτίμησή μου;

- Ασχολούμαι πιο συχνά με τα ενδιαφέροντά μου
- Βρίσκω 10 θετικά πράγματα για τη ζωή μου
- Βρίσκω τι έχω επιτύχει μέχρι τώρα
- Βρίσκω 5 λόγους που οι άλλοι είναι ευγνώμονες για μένα
- Βελτιώνω στοιχεία μου που ενοχλούν εμένα ή τους άλλους
- Τολμώ να αντιμετωπίσω τους φόβους μου
- Αναθεωρώ τους στόχους μου ή/και θέτω καινούριους

Τι έχω πετύχει;

- Παίζω
- Γελώ
- Δίνομαι
- Προσφέρω
- Είμαι δεκτική/ός και εκτιμώ αυτά που παίρνω
- Δε ζηλεύω
- Σέβομαι
- Βρίσκω εναλλακτικές λύσεις
- Ζω το χρόνο μου
- Είμαι υγιής
- Ονειρεύομαι
- Ταξιδεύω
- Αγαπώ και αγαπιέμαι

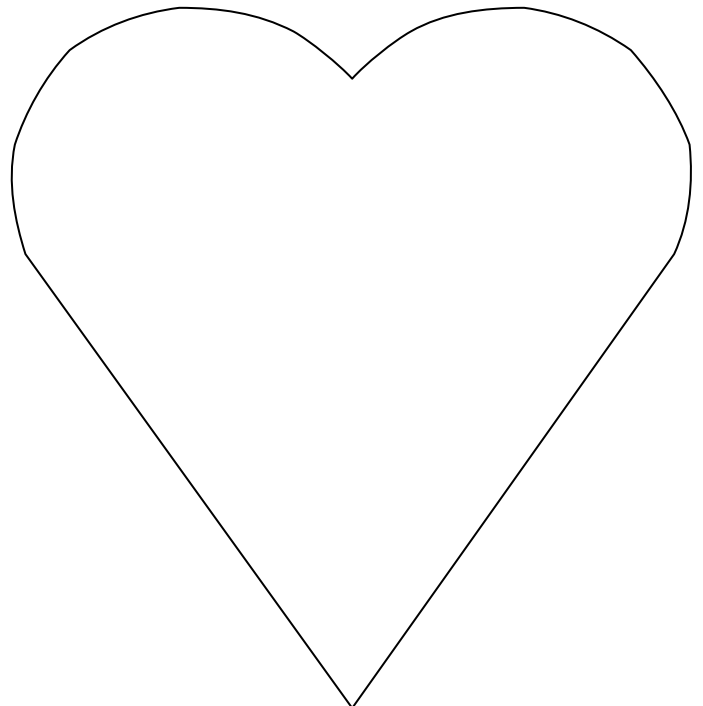
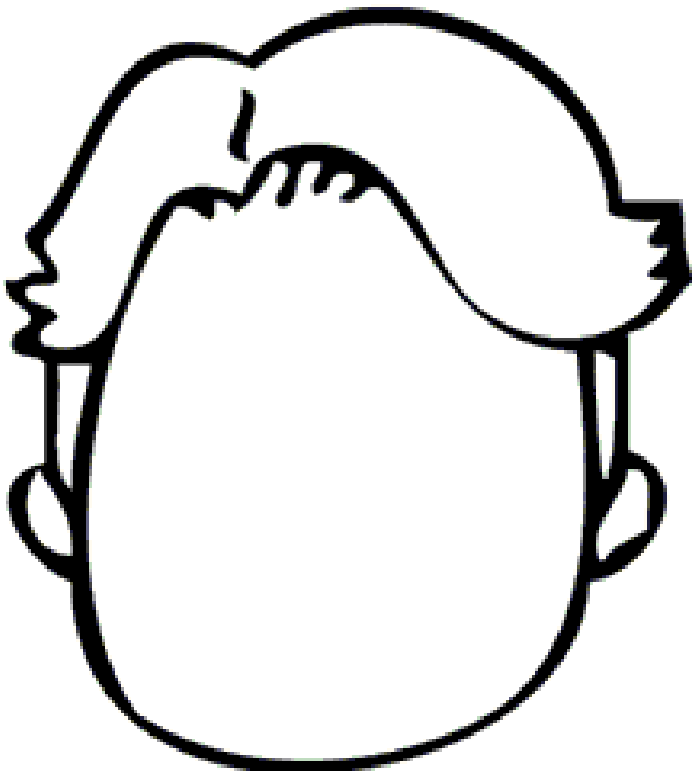
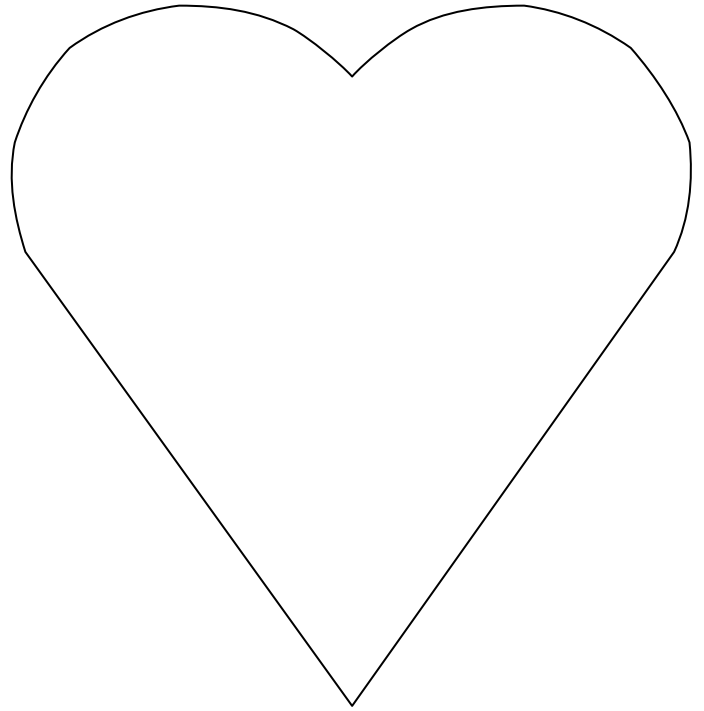
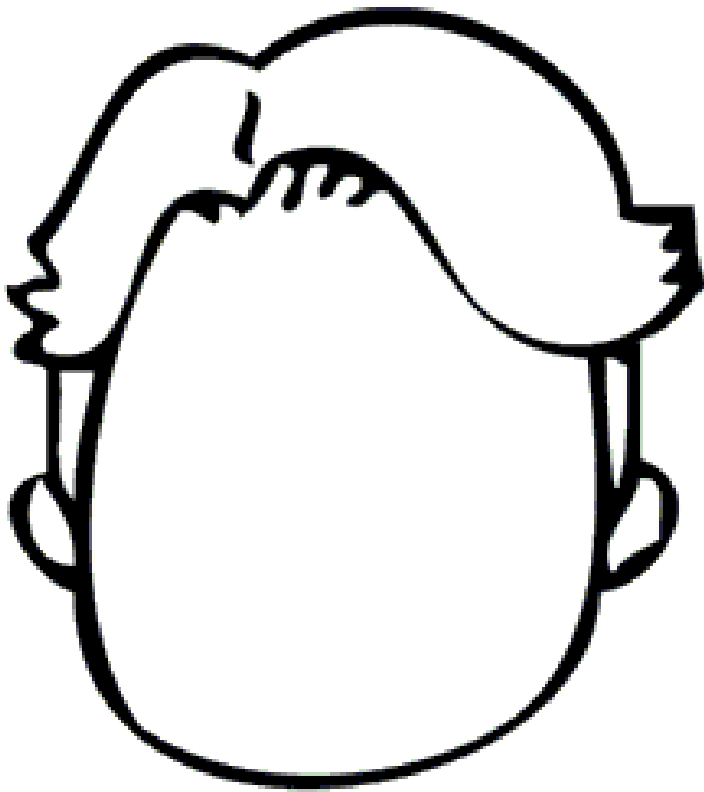
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥ (Το Θυμωμένο Άτομο)



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Θλίψη	Αγανάκτηση
Αγάπη	Μοναξιά
Ανασφάλεια	Ευγνωμοσύνη
Αδικία	Ζήλεια
Απόρριψη	Ενοχή
Άγχος	Ελπίδα
Μίσος	Θυμός
Ντροπή	Στεναχώρια
Σεβασμός	Πικρία
Εκτίμηση	Φόβος
Χαρά	Άγχος
Ευτυχία	Εκνευρισμός
Μειονεξία	Μοναξιά
Αγανάκτηση	Επιβεβαίωση

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΝΤΡΕΟΥ

Ρόλοι:

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| ❖ Πατέρας | ❖ Παππούς | ❖ Ψαράκι |
| ❖ Μητέρα | ❖ Γιαγιά | ❖ Καναρίνι |
| ❖ Γιος | ❖ Γάτα | ❖ Γείτονας |
| ❖ Κόρη | ❖ Σκύλος | ❖ Γειτόνισσα |

Υπόθεση:

Το φθινόπωρο είχε μόλις αρχίσει. Ο πατέρας σκέφτηκε να περάσει το απόγευμά του στον κήπο. Η μητέρα έπρεπε να πάρει τον παππού στο ραντεβού του με τον οδοντίατρο αλλά ο γιος ήθελε κι αυτός να τον πάρει προπόνηση. Η γιαγιά φώναζε της κόρης που ήταν για ώρες στο μπάνιο ενώ η γάτα νιαούριζε και ο σκύλος γάβγιζε. Ο γείτονας άρχισε να φωνάζει πως η οικογένεια Αντρέου κάνει πολλή φασαρία. Η γειτόνισσα του είπε όμως να κοιτάζει τη δουλειά του. Ο πατέρας συνέχιζε τη δουλειά του και το κίτρινο καναρίνι κελαηδούσε όμορφα. Το ψαράκι στη γυάλα του, ξεχασμένο και πεινασμένο, περίμενε μάταια την τροφή του. Ο γιος, που ήταν δικό του, το είχε παραμελήσει. Μόλις σκοτείνιασε, όλη η οικογένεια Αντρέου, μαζεύτηκε στο σπίτι. Η μητέρα φώναζε για τις ακαταστασίες στην κουζίνα ενώ η κόρη είχε τη μουσική στη διαπασών και δεν άκουγε τίποτα. Ο παππούς και η γιαγιά, μονίμως κουφασμένοι, ζούσαν στον κόσμο τους. Τα κατοικίδια ήταν συνήθως ήσυχα το βραδάκι και κοιμόντουσαν νωρίς. Ο πατέρας θα ήθελε να έκαναν το ίδιο η κόρη και ο γιος αλλά ποιος τον άκουγε... Η μητέρα και η γιαγιά δεν έχαναν με τίποτε την αγαπημένη τους σειρά στην τηλεόραση. Αυτό το βράδυ είχε έρθει μάλιστα και η γειτόνισσα να παρακολουθήσει τη σειρά μαζί τους γιατί η τηλεόρασή της έσπασε και ο γείτονας προσπαθούσε μάταια να την φτιάξει. Όλη η οικογένεια Αντρέου έτρωγε πάντα την ίδια ώρα, στο ίδιο τραπέζι, κάτι που αποτελούσε παράδοση για αυτούς. Και αν ο γιος και η κόρη κάποτε μурμουρούσαν, ο πατέρας και η μητέρα τους μάλωναν. Άλλωστε το ίδιο έκαναν ο παππούς και η γιαγιά χρόνια πριν. Μόνο που αυτοί δεν είχαν ούτε ψάρι, ούτε καναρίνι, ούτε σκύλο, ούτε γάτα. Ούτε και περίεργους γείτονες. Η οικογένεια Αντρέου κρατούσε τις παραδόσεις, έκανε όμως και τις καινοτομίες της.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7 : ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ (ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ)



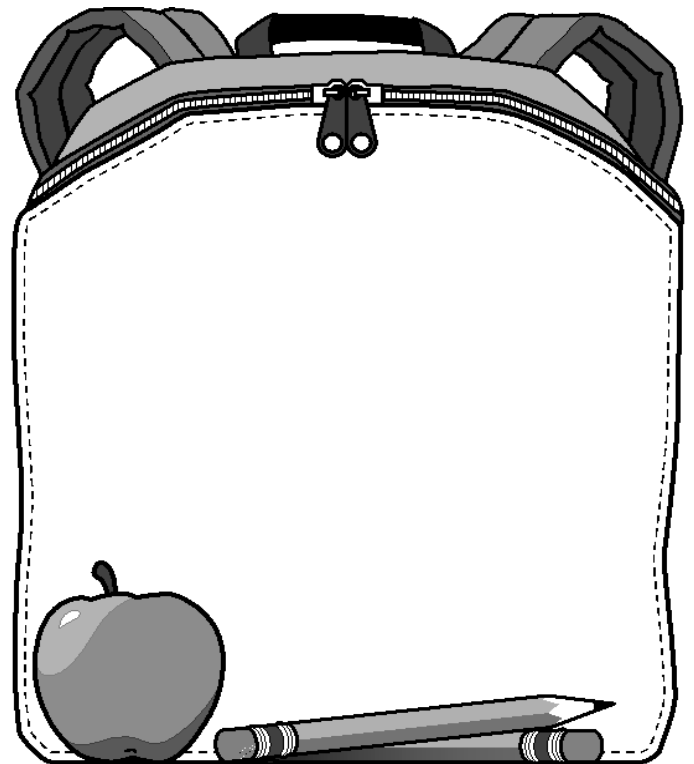
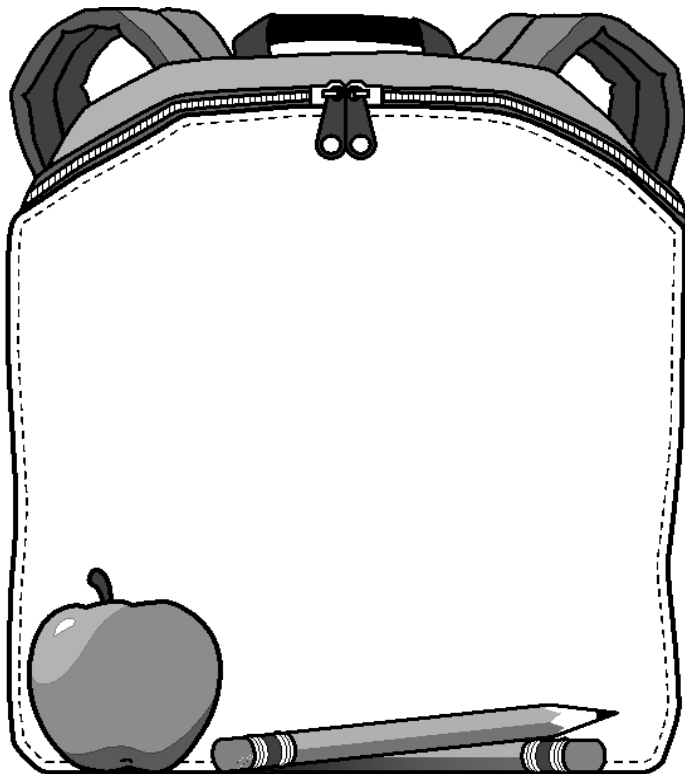
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8 : Ο ΠΡΑΣΙΝΟΥΛΗΣ (ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ - ΑΠΟΔΟΧΗ - ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - ΦΙΛΙΑ)



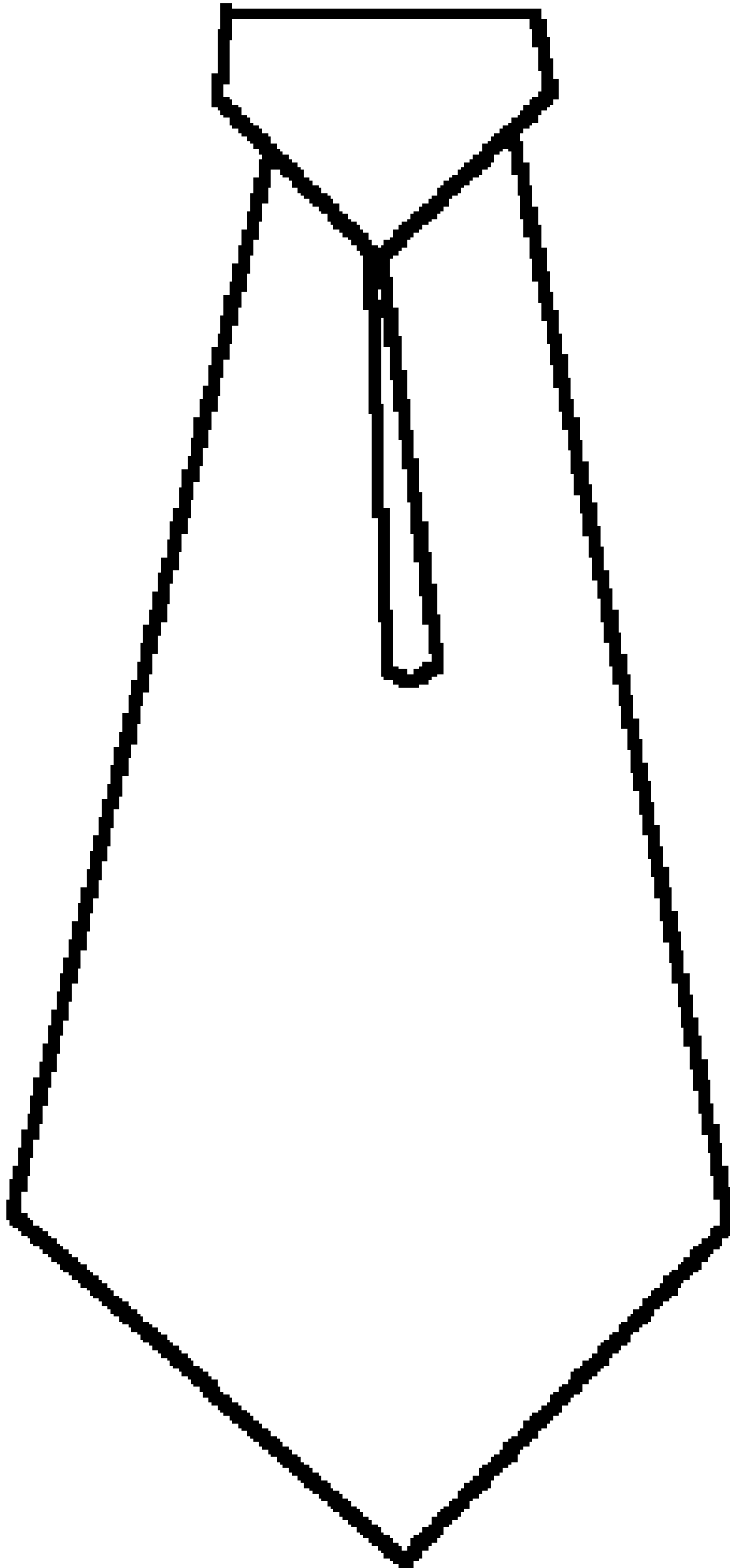
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9 : ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Τομ	Τζέρι
Ρωμαίος	Ιουλιέττα
Πεντάμορφη	Τέρας
Κοκκινοσκουφίτσα	Λύκος
Αλάτι	Πιπέρι
Όλιβ	Πόπαϋ
Μίκυ	Μίνι
Χιονάτη	7 Νάνοι

Σρεκ	Γαϊδούρι
Μπάτμαν	Τζόκερ
Επιθεωρητής	Ροζ Πάνθηρας
Στρουμφάκια	Δρακουμέλ



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 10 : ΓΡΑΒΑΤΕΣ



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 11 : ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΠΙΘΕΤΑ

Όμορφος/η	Έξυπνος/η	Εργατικός/ή	Αισιόδοξος/η
Θετικός/ή	Παθητικός/ή	Κουρασμένος/η	Φοβισμένος/η
Αγχωμένος/η	Ευτυχισμένος/η	Χαρούμενος/η	Θυμωμένος/η
Πεινασμένος/η	Δυστυχισμένος/η	Ανυπόμονος/η	Έτοιμος/η
Μοναχικός/ή	Νυσταγμένος/η	Βαριεστημένος/η	Φιλικός/ή
Απαισιόδοξος/η	Ένοχος/η	Δυστυχισμένος/η	Τεμπέλης/α
Ερωτευμένος/η	Δραστήριος/α	Απογοητευμένος/η	Ήρεμος/η
Κοινωνικός/ή	Υπερκινητικός/ή	Ενεργητικός/ή	Ενθουσιασμένος/η
Καλόκαρδος/η	Μελαγχολικός/ή	Εγωιστής/τρια	Στοργικός/ή
Απότομος/η	Σκληρός/ή	Απαιτητικός/ή	Υπομονετικός/ή
Πονηρός/ή	Περίεργος/η	Κουτσομπόλης/η	Άσχημος/η
Αδύνατος/η	Δυνατός/ή	Αγαπητός/ή	Γαλήνιος/ια
Καλομαθημένος/η	Τρελός/ή	Αστείος/α	Σοβαρός/ή
Αυστηρός/ή	Πειθαρχημένος/η	Τελειομανής	Δίκαιος/η
Άδικος/η	Επίμονος/η	Ζωντανός	Άρρωστος/η
Διψασμένος/η	Ξεκούραστος/η	Γρήγορος/η	Ναζιάρης/α
Φυσιολάτρης	Ζωόφιλος/η	Ευαίσθητος/η	Αναίσθητος/η
Αδιάφορος/η	Ομιλητικός/η	Γυμνασμένος/η	Μοναδικός/η
Υπεύθυνος/η	Αποδεκτός/η	Συναισθηματικός/η	Θαρραλέος

Επιτυχημένος/η	Παραπονιάρης/α	Φιλόδοξος/η	Ζηλιάρης/α
Αποφασισμένος/η	Ενοχλητικός/ή	Αναποφάσιστος/η	Λιγομίλητος/η
Καταπληκτικός/η	Όμορφος/η	Άρρωστος/η	Φοβητσιάρης/α
Ντροπαλός/ή	Αφηρημένος/η	Αφηρημένος/η	Βιβλιόφιλος/η
Κουρασμένος/η	Ιδιότροπος/η	Λυπημένος/η	Υπναράς
Αθλητικός/ή	Καταπληκτικός/ή	Χαμογελαστός/ή	Αμελής
Ευγενικός/ή	Ακίνδυνος/η	Ζωηρός/ή	Διαφορετικός/ή
Γενναίος/α	Φιλομαθής	Έξυπνος/η	Άξιος
Άστατος/η	Καλοφαγάς	Ήσυχος/η	Κλαψιάρης/α
Γελαστός/η	Γρήγορος/η	Ταπεινός/η	Γενναιόδωρος/η
Ζαχαρένιος/α	Υπέροχος/η	Μουρμούρης	Δυνατός/η
Ζωηρός/η	Σπάταλος/η	Σοβαρός/η	Χαρισματικός/ή
Φιλικός/ή	Ανεξάρτητος/η	Χαριτωμένος/η	Έξυπνος/η
Ενοχλητικός/η	Καλομαθημένος/η	Υπεύθυνος/η	Κατεργάρης/α
Γουρσουζής/α	Ξεροκέφαλος/η	Φλύαρος/η	Εργατικός/ή
Τεμπέλης/α	Πονηρός/η	Αγενής	Ευφυής
Αγχώδης	Τρυφερός/η	Συντηρητικός/η	Καλός/ή
Προσεκτικός/ή	Ακατάστατος/η	Ονειροπόλος	Μυγιάγγιχτος/η
Μοναδικός/ή	Τσιγκούνης/α	Χουβαρντάς	Δημοφιλής

Υπναράς

Υπερήφανος/η

Χιουμορίστας

Δημοκρατικός/ή

Προοδευτικός/ή

Μουσικόφιλος

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 12: ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΠΕΝΤΑΔΕΣ

