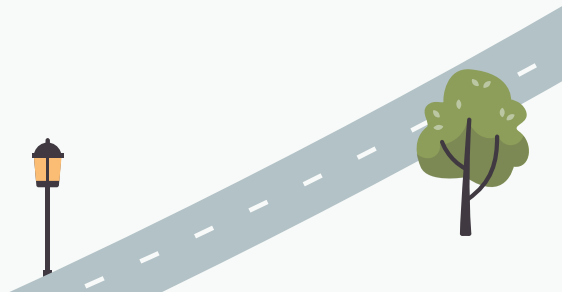
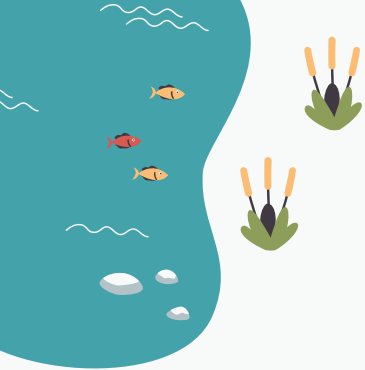


Διαδρομές II

Δράση δικτύωσης εκπαιδευτικών
κοινοτήτων/φορέων για την προαγωγή του
θετικού κλίματος και την ενίσχυση των
θετικών συμπεριφορών και σχέσεων στην
σχολική κοινότητα.



Πληροφορίες για την δράση

- Η Δράση Διαδρομές διοργανώνεται από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών στις οποίες δίνεται η ευκαιρία μέσω δραστηριοτήτων να ενισχυθούν οι δυνατότητες μας σαν άτομα καθώς και σαν ομάδα ενώ ταυτόχρονα επιχειρείται η βελτίωση σε οτιδήποτε μας δυσκολεύει.
- Παράλληλα στην ίδια δράση συμμετέχουν και άλλα σχολεία με τα οποία γίνεται «διαδικτυακή συνάντηση» μέσα από τα έργα που δημιουργήθηκαν στις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν στην τάξη.

Γιατί «Διαδρομές»;

- Η δράση λέγεται Διαδρομές γιατί στο τέλος κάθε ενότητας αξιοποιήθηκε διαδικτυακή πλατφόρμα δημιουργώντας «διαδρομές» που συνέθεσαν την αναπαράσταση μιας πόλης.

Με ποιόν τρόπο;

Κάθε ενότητα είναι ένα κτίριο (π.χ. σχολείο) και σταδιακά συνδημιουργήσαμε όλα τα σχολεία/τάξεις μαζί μια πόλη με τα επιμέρους στοιχεία της σε μια κοινή διαδρομή συζητήσεων, προβληματισμών και γνώσεων.



Θεματικές ενότητες προγράμματος

1.

Συνεκτικότητα- Στοχοθεσία

Εντοπισμός θετικών συμπεριφορών στην τάξη και συμπεριφορών που δυσκολεύουν, με σκοπό να συνδιαμορφωθεί η κοινή στοχοθεσία της τάξης.

2.

Αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων

Να γίνει κατανοητό ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα και εξάσκηση στην επιλογή κατάλληλων τρόπων διαχείρισης τους.

3.

Συνύπαρξη και Επίλυση προβλήματος

Σκοπός είναι ο προβληματισμός σχετικά με τους λόγους σύγκρουσης, τα συναισθήματα που οδηγούν ή και προκαλούνται από αυτή. Αναδεικνύεται η σημασία της ενσυναίσθησης, της διαπραγμάτευσης και γίνεται εξάσκηση στη μέθοδο επίλυσης προβλήματος.

4.

Ολοκλήρωση/ Ανασκόπηση και Μελλοντικοί Στόχοι

Υπενθύμιση της πορείας της διαδρομής, γενικότερη ανασκόπηση της δράσης και στοχοθεσία για το μέλλον



1. Συνεκτικότητα-Στοχοθεσία

1^η Δραστηριότητα:
«Εμείς, η τάξη μας»

Έντυπο 1

 Τί είναι σημαντικό για την τάξη μας ως ομάδα ώστε να νιώθουμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε;

 **Θετικές Συμπεριφορές**
Ποιες είναι οι θετικές συμπεριφορές στην τάξη μας;

 **Συμπεριφορές που δυσκολεύουν**
Ποιες είναι οι συμπεριφορές που μας δυσκολεύουν στην τάξη μας;

 Ποιες είναι οι σκέψεις μας για την τάξη μας μετά από τη συζήτησή μας αυτή;

© Διαδρομές Π. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

2^η Δραστηριότητα:
«Οι μονα-δικοί μας στόχοι»

Έντυπο 1α

Ο/οι στόχος/οι της τάξης μας σε σχέση με τη συμπεριφορά μας για τη φετινή χρονιά είναι:

Θετικές συμπεριφορές στην τάξη μας	Συμπεριφορές στην τάξη μας που μας δυσκολεύουν
➤ _____	➤ _____
➤ _____	➤ _____
_____	_____
_____	_____

Τί μπορούμε να κάνουμε, εμείς (ως ομάδα αλλά και ατομικά) για να ενισχύσουμε τις θετικές συμπεριφορές στην ομάδα/τάξη μας;

Τί μπορούμε να κάνουμε, εμείς (ως ομάδα αλλά και ατομικά) για τις συμπεριφορές στην τάξη που μας δυσκολεύουν;

© Διαδρομές Π. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

6

3^η Δραστηριότητα:
«Θέτοντας στόχους και παρακολουθώντας την πορεία»

Έντυπο 1β

Συμπεριφορές που δυσκολεύουν και συμπεριφορές που «ξεφεύγουν»
Θέτοντας στόχους και παρακολουθώντας την πορεία

Αξίες στην τάξη
Για την τάξη μας ως ομάδα προκειμένου να νιώθουμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε είναι σημαντικό να:

Συμπεριφορές στην τάξη

που μας δυσκολεύουν	που «ξεφεύγουν»
➤ _____	➤ _____
➤ _____	➤ _____

 Τί μπορούμε να κάνουμε, εμείς (ως ομάδα αλλά και ατομικά) για τις συμπεριφορές στην τάξη που μας δυσκολεύουν

Συμπεριφορές στην τάξη που μας βοηθούν να νιώθουμε καλά:

➤ _____

➤ _____

 Τί μπορούμε να κάνουμε, εμείς (ως ομάδα αλλά και ατομικά) για να ενισχύσουμε τις θετικές συμπεριφορές στην ομάδα/τάξη μας;

Ο στόχος της τάξης μας για το επόμενο διάστημα:

Έντυπο 1



Τι είναι σημαντικό για την τάξη μας ως ομάδα ώστε να νιώθουμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε;



Να υπάρχουν κανόνες και να τον τηρούμε όλοι μαζί
να μην εκδιώχνουμε ή εξορίζουμε κάποιον αλλά να τον βοηθάμε
να γίνει αλλιώτος



Θετικές Συμπεριφορές

Ποιες είναι οι θετικές συμπεριφορές στην τάξη μας;



Προσέλασε τον εκπαιδευτικό όταν είχαμε ερωτήσεις
είναι απερίσκεπτος στην κριτική, ενεργητικός στον τρόπο που
αντιλαμβάνεται την τάξη και βοηθάει τους άλλους



Συμπεριφορές που δυσκολεύουν

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που μας δυσκολεύουν στην τάξη μας;



Πιστεύω ότι τα κριτήρια είναι ότι κανείς δεν κάνει
την ώρα του εαυτού του



Ποιες είναι οι σκέψεις μας για την τάξη μας μετά από τη συζήτησή
μας αυτή;



Πολλές φορές ναι και ήρεμη τάξη και δεν
απορρίπτει

Έντυπο 1



Τι είναι σημαντικό για την τάξη μας ως ομάδα ώστε να νιώθουμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε;



Να μην βρίζουμε ο ένας στον άλλον
και να συμπεριφερόμαστε με αμοιβαία



Θετικές Συμπεριφορές

Ποιες είναι οι θετικές συμπεριφορές στην τάξη μας;



Δεν βρίζουμε, είμαστε ευγενικοί κι έχουμε
παιδιά μεταξύ μας



Συμπεριφορές που δυσκολεύουν

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που μας δυσκολεύουν στην τάξη μας;



Μιλάνε όλοι ταυτόχρονα, βρίζουν
και ταξιδεύουν, χαλαρά, δίνουν
και παίρνουν



Ποιες είναι οι σκέψεις μας για την τάξη μας μετά από τη συζήτησή
μας αυτή;

Έντυπο 1



Τι είναι σημαντικό για την τάξη μας ως ομάδα ώστε να νιώθουμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε;

Να μη τσακωνώμαστε μεταξύ μας.



Θετικές Συμπεριφορές

Ποιες είναι οι θετικές συμπεριφορές στην τάξη μας;

Βοηθάμε ο ένας τον άλλον σαν ομάδα



Συμπεριφορές που δυσκολεύουν

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που μας δυσκολεύουν στην τάξη μας;

Η Σηπία, οι εοστωμοί, τα κεία



Ποιες είναι οι σκέψεις μας για την τάξη μας μετά από τη συζήτηση μας αυτή;

Η ομάδα πιστεύει πως τώρα είμαστε πιο αγαπημένοι από πέραι



Έντυπο 1



Τι είναι σημαντικό για την τάξη μας ως ομάδα ώστε να νιώθουμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε;

Να συνεργαζόμαστε, να είμαστε φίλοι ο ένας απέναντι στον άλλο και να σιζομαστέ ο ένας τον άλλον



Θετικές Συμπεριφορές

Ποιες είναι οι θετικές συμπεριφορές στην τάξη μας;

Παίζουνε μαζί στα διαλέγματα



Συμπεριφορές που δυσκολεύουν

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που μας δυσκολεύουν στην τάξη μας;

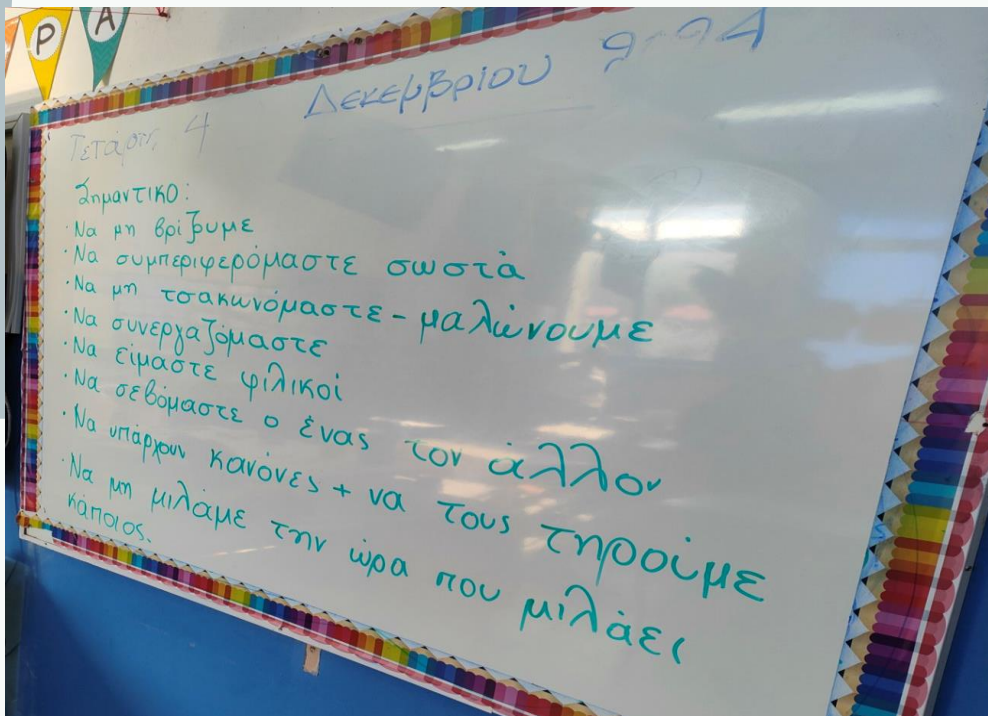
Δω συνεργαζόμαστε μεταξύ μας και υπάρχει πολύς ανταγωνισμός



Ποιες είναι οι σκέψεις μας για την τάξη μας μετά από τη συζήτηση μας αυτή;

Πρέπει να συνεργαζόμαστε περισσότερο





2. Αναγνώριση και Κατανόηση Συναισθημάτων

1^η Δραστηριότητα:

«Συναισθηματικές επιλογές»

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) _____

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/ άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;



Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

© Διαδρομές Ή, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

2^η Δραστηριότητα:

«Βρίσκουμε τρόπους...
και στις δυσκολίες»

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;



Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολεύει εμάς ή/και την ομάδα/τάξη;



Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί το συναίσθημά του/της, όταν τον/την δυσκολεύει;



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:



Τι έχουμε ανάγκη από τους/τις συμμαθητές/τριές μας, όταν νιώθουμε θυμωμένοι;

© Διαδρομές Ή, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

3^η Δραστηριότητα:

«Ιστορίες για Συναισθήματα»

Έντυπο 3

► Νιώθω _____

Γιατί/Όταν _____

► Νιώθω _____

Γιατί/Όταν _____

► Νιώθω _____

Γιατί/Όταν _____

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) ΟΥΜΟΣ

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψετε;

Όταν κάποιος μας νευριάζει και μας στενοχωρεί.
Δυσάρεστο.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Νευρα & στενωχώρια



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Να κάνουμε κάτι που μας αρεσει.



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμπαθητή/-τρια να το νιώσει;

Λέγοντας του άσχημα πράγματα



Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Να συζητήσουμε με αυτον που το νιώθει
και να κανει κάτι που του αρεσει π.χ μουσική

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

ΛΥΠΗ

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψετε;

Όταν κάποιος μας έχει στενοχωρήσει μιλώντας άσχημα
ή κοροϊδεύοντας κ.α



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Ότι νιώθουμε μοναξιά και στενωχώρια,
τρέμεις, φοβάσαι, νιώθουμε τρόμο και
λύπη ή και άγχος και θυμό.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Ανθρώποι που μας αγαπούν και μας σεβονται
και φίλοι που σου συμπαράστηκαν.



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμπαθητή/-τρια να το νιώσει;

Λέγοντας του ότι είναι μόνος του και σε τον
κοροϊδεύουν, να τον υποεκτιμάμε, να τον μέδουμε,
να τον προσβάλουμε



Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Υπάρχουν άνθρωποι που σε αγαπούν και
σε στηρίζουν να μην στενοχωριέσαι και σε
δεν είσαι μόνος σου

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) **ΦΟΒΟΣ**

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;
Όταν κάποιος σε θίβει/βρίζει, όταν έχω σε θί/ερ.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Να μην άρρωστα, ότι είμαι ιδιότροπος. Τα χείλια μου, κίτρινα/ερύθρινα



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Σκέπτομαι ότι όλα θα πάνε καλά



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμπαθητή/-τρια να το νιώσει;

Να τον/την απειλήσουμε



Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Να τον πούμε όμορφα λόγια ή να του μιλήσουμε γλυκά και να τον πούμε ότι όλα θα πάνε μια χαρά.

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) **ΖΗΛΕΙΑ**

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

Όταν εκεί κανείς αντικαθίνα από μένα και είναι παλιό καλύτερος από μένα και ζηλεύω



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Να τον κοιτάω, να μου κρύβω να τον τιμωρώ επειδή είναι καλύτερος από με κάποιον πράγματα και περπατάει



να νιώθω κατώτερος από μένα

Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε; Όταν κάποιος που με καριέριζαμε πρέπει να νιώθω και να ξεφεύγω ότι είμαι καλύτερος και δεν μπορεί να με ρίξει ή ότι κι αν μου τηει



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμπαθητή/-τρια να το νιώσει;

Να πω στον με ακριβώς τι πράγματα και να του τα γράφουμε



Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Ναι τον παρηγορήσουμε. Να παμε να δείσουμε αυτόν που τα είπε στον άλλον και ο άλλος να νιώθει καλύτερα που εφάρξε γύλο

Μία μέρα πάλι μία συμφορμή μας. Σήμερα για σωστή το
 τμήμα της και ένας άλλος συμφορμός μας πάλι για το πλάι και για
 το σωστό στο κούρα και η συμφορμή μας τον σωστό.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Νευρα, λογική



Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολεύει εμάς ή/και την ομάδα/τάξη;

Χαράνε 20 λεπτά μαθήματα



Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί
 το συναίσθημά του/της, όταν τον/την δυσκολεύει;

για τον παρρησιόφιλο, για τον παύση, για την
 είναι, πάλι, καλό, αν θέλουμε να τον/την
 πρηνή, στήριξη



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Είσαι τελεία, μην τα πατάς, το έχεις, τα μας
 τελεία, είσαι πανέξυπνη και τελεία



Τι έχουμε ανάγκη από τους/τις συμμαθητές/τριές μας, όταν νιώθουμε θυμωμένοι;

για μας παρρησιόφιλο να μας δώζαν
 οργάνη και να μας κάνουν να νιώθουμε
 καλότερα

Κάποιος έφηρψε δάσκαλα συμμαθητρί
 μας και έφυγε.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Εντολίζουμε 2 συναίσθημα τα θυρό και λυγία



Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολεύει εμάς ή/και την ομάδα/τάξη;

Μπορεί να θυμώσει και να τα με στην
 θυμώ και αυτό συνεχίζεται μέσα στο
 διάστημα



Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί
 το συναίσθημά του/της, όταν τον/την δυσκολεύει;

Ολα παρρησιόφιλο να τον/την
 ηρεμήσουμε.



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Μην στεναχωριέστε, ήρεμάτε εδώ για εμένα.



Τι έχουμε ανάγκη από τους/τις συμμαθητές/τριές μας, όταν νιώθουμε θυμωμένοι;

Ολα μας ηρεμήσουν και να μας καλέσουν
 να τους δώσουμε

Έντυπο 2

Ένα παιδί αρχίζει να φωνάζει σε ένα άλλο και πηδώντας
στα συνία και αρχίζει να κλαίει.



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Εντοπίζουμε θυμό και αποχή.



Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολέψει εμάς ή/και την ομάδα/τάξη;

Εάν φωνάζει και κλαίει και δυσκολεύει να
κάνουμε μήνυμα.



Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί
το συναίσθημά του/της, όταν τον/την δυσκολεύει;

Θα μπορούσαμε να το περιγράψουμε με ήρεμα



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Θα βοηθούσε αν του λέγαμε να μην κλαίει,
γιατί υπάρχουν άνθρωποι που το αγαπούν και
είναι φίλοι του.



Τι έχουμε ανάγκη από τους/τις συμμαθητές/τριές μας, όταν νιώθουμε θυμωμένοι;

Έχουμε ανάγκη από
έναν φίλο που μπορεί να μας μιλήσει ήρεμα.

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Εντοπίζουμε το συναίσθημα του θυμού.



Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολέψει εμάς ή/και την ομάδα/τάξη;

Δυσκολεύει τη ζωή μας.



Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί
το συναίσθημά του/της, όταν τον/την δυσκολεύει;

Να της πούμε ότι αυτά που κάνει δεν είναι
σωστά.



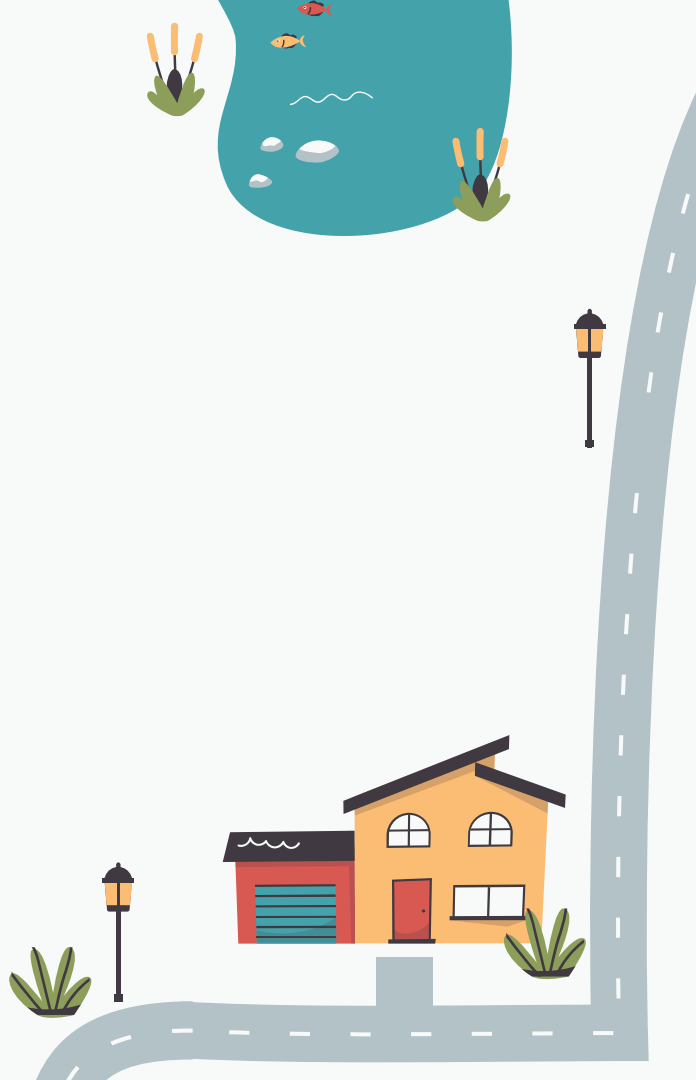
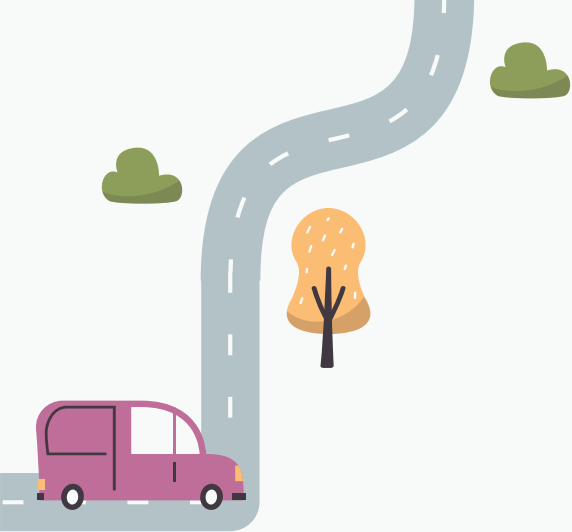
Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Θα βοηθούσαν τα υποστηρικτικά λόγια.

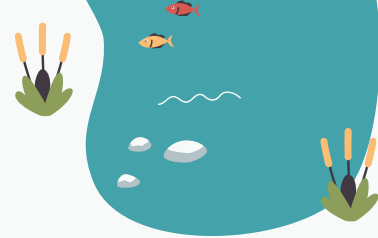


Τι έχουμε ανάγκη από τους/τις συμμαθητές/τριές μας, όταν νιώθουμε θυμωμένοι;

Να μας υποστηρίξουν και να μας πουν όρθια λόγια.



Πρόταση για τα Χριστούγεννα
Το δέντρο, της φροντίδας, και της αγάπης
στην τάξη μας



3. Συνύπαρξη και Επίλυση Προβλήματος

1^η Δραστηριότητα:

«Γράψε το σενάριο»

Έντυπο 1

Ο Γιώργος είναι ένας μαθητής της Β' Γυμνασίου που δεν έχει πολλούς φίλους. Στα διαλέγματα συνηθίζει να κάθεται μόνος του στα σκαλοάτα έξω από την αίθουσα υπολογιστών ή να κάνει περπάτους στο προαύλιο. Το τελευταίο διάστημα μια παρτίδα 3 συμμαθητών του από τη διπλανή τάξη έχουν αρχίσει να σχολάζουν μαζί του, κάνοντας ενοχλητικά σχόλια. Συγκεκριμένα...

Η Κατερίνα είχε κανονίσει με τη φίλη της την Αμαλία να διαβάσουν μαζί το Σάββατο για το επικείμενο διαγώνισμα στο μάθημα της Φυσικής. Το πρωί του Σαββάτου η Αμαλία τηλεφωνεί στην Κατερίνα για να την ενημερώσει ότι θα φύγει με τους γονείς της για το Σαββατοκύριακο και κατά συνέπεια, ακυρώνεται η συνάντησή τους για διάβαση. Τη Δευτέρα, στο σχολείο, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει με τους γονείς της, αλλά βγήκε το Σάββατο το βράδυ με κάποια παιδιά από την τάξη, χωρίς να καλέσουν την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντώνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει τη δυσαρέσκεία της...

Ο Γιώργος είναι πολύ θυμωμένος. Το πρωί στο σπίτι του είχε έναν έντονο καβγά με τον αδερφό του. Πηγαίνει στο σχολείο, αλλά έχει πολύ ένταση. Στη γυμναστική, σε έναν αγώνα μπάνκετ με τους συμμαθητές του, ο Ανδρέας σχολιάζει τον τρόπο που παίζει και του φωνάζει ότι είναι άχρηστος. Ο Γιώργος...

Το προηγούμενο βράδυ στο chat της ομάδας που έχουν 5 συμμαθητές της τάξης, ένας από αυτούς, ο Αντώνης, γράφει δυο ειρωνικά σχόλια για τον Δημήτρη (που δεν είναι στην ομάδα). Η Μαρία, ανεβάζει και μια φωτογραφία του Δημήτρη με «εμοτίκον» που «γελάνε». Συμφωνούν και τα άλλα μέλη της ομάδας με αντίστοιχα σχόλια ή εμοτίκονς. Την άλλη μέρα στο σχολείο, την ώρα που ο Δημήτρης πάει να αγοράσει καλατσό στο κυλικείο, ο Αντώνης και η Μαρία του «κλέβουν» τη σειρά και γελάνε. Οι υπόλοιποι 3 μαθητές που γνώριζαν για το χθεσινό σχολιασμό στην ομάδα...

© Διαδραστικό Η. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

2^η Δραστηριότητα:

«Ένα πρόβλημα με λύση»

Έντυπο 2

Συμμαθητής/-τριά σου που είναι φίλος/η σου σε έναν τσακωμό μεταξύ σας, σου λέει κάτι πολύ προσωπικό που ξέρει για εσένα και σε προσβάλλει.

Στην αίθουσα εκδηλώσεων πηγαίνεις να καθίσεις δίπλα σε κάποιον/α συμμαθητή/-τριά σου, αλλά εκείνος/η σου λέει ότι δεν μπορείς, γιατί κάθεται άλλος/-η.

Βλέπεις τους συμμαθητές/-τρίδες σου να ψιθυρίζουν κάτι για σένα. Μόλις πλησιάζεις, σταματούν.

Νόμισες ότι είχες διαβάσει καλά για τα μαθηματικά, αλλά στο διαγώνισμα είδες ότι δεν τα πήγες τελικά καλά.

Έχεις ζητήσει πολλές φορές από έναν/μια συμμαθητή/-τρια να περάσετε μαζί χρόνο στο διάλειμμα, αλλά κάθε φορά σου λέει ότι είναι απασχολημένος/-η και δεν μπορεί.

Βλέπεις κάποιους συμμαθητές σου επανειλημμένα να λένε παρατσούκλια στον/-την φίλο/-η σου που ενοχλείται.

Έντυπο 3

	Ποιο είναι το πρόβλημα/ζήτημα;
	Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;
	Για κάθε πιθανή λύση σκέφτομαι: (π.χ., ποια μπορεί να είναι τα οφέλη και ποιος οι πιθανές συνέπειες/αποκλεισμένα, κατά πόσο η λύση που προτείνουμε είναι δίκαιη, πως νιώθουν οι εμπλεκόμενοι)
	Επιλέγω/α για τη λύση που θεωρούμε πιο κατάλληλη, για ποιους λόγους την επιλέγω;
	Τι χρειάζεται να γίνει και από ποιους για να επιτευχθεί η επίλυση του προβλήματος;

© Διαδραστικό Η. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

Έντυπο 4

	Ποιο είναι το πρόβλημα;
	Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις; Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά που εμπλέκονται;
	Τι μπορούν να κάνουν οι συμμαθητές/τριές τους;
	Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί;
	Για κάθε πιθανή λύση σκέφτομαι: Είναι ασφαλής/Είναι στο πλαίσιο της επιθυμητής συμπεριφοράς; Είναι δίκαιη; Πώς νιώθουν τα εμπλεκόμενα μέλη; Τι μπορεί να μην πάει καλά; Ποιο μπορεί να είναι το όφελος/επιλογή της συγκεκριμένης λύσης; Για ποιους; Υπό ποιες συνθήκες; Πώς εκφράζονται οι συγκεκριμένες αξίες;
	Επιλέγω τη λύση και αποτύπωσή την.

	Για την επίτευξη της λύσης δεσμευόμαστε στα ακόλουθα (συμπεριφορές/ενέργειες/στάσεις κ.π.ν.)
	Έχει αποτέλεσμα; ✓ Ναι Τι τελικά βοήθησε περισσότερο στο να λυθεί το πρόβλημα από όσα συζητήσαμε και αποφασίσαμε;
	✗ Όχι Τι δεν πήγε καλά; Σε τί χρειάζεται να προσπαθήσουμε περισσότερο και με ποιο τρόπο; Ποιες δεσμεύσεις χρειάζονται να επαναδιατυπώσουμε για να είναι πιο ρεαλιστικές;
	Τι μάθαμε από αυτή την προσπάθεια επίλυσης προβλήματος;

© Διαδραστικό Η. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Στ'2 τάξης του
2^{ου} Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Χίου
παρουσιάζουν τις:



«Σχολικές Αφηγήσεις»

2^η Δραστηριότητα «Ένα πρόβλημα με λύση»



4. Ολοκλήρωση/ Ανασκόπηση και Μελλοντικοί Στόχοι

Τη φετινή χρονιά στην τάξη μας:



καταφέραμε



μάθαμε



μας άρεσε

ΕΝΤΥΠΟ



Τι καταφέραμε σε σχέση με τους στόχους που βάλαμε στην τάξη μας για τη συμπεριφορά μας και με ποιον τρόπο;



Τι μάθαμε για τον τρόπο/τους τρόπους που μπορούμε να διαχειριστούμε τα δυσάρεστα συναισθήματά μας;



Τι μας βοηθά να επιλύουμε τις συγκρούσεις/προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στο σχολείο μας;



Τι μας άρεσε γενικά από τις δραστηριότητες που κάναμε στην τάξη;

Τη φετινή χρονιά στην τάξη μας:



Καταφέραμε:

- να συνεργαζόμαστε
- να έχουμε υπομονή
- να επισυνάπτουμε και να διατηρούμε φιλίες
- να επιλύουμε ζητήματα
- να ακούμε ο ένας τον άλλον



Μάθαμε:

- τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων.
- να «δουλεύουμε» ομαδικά.
- να καταλαβαίνουμε τα συναισθήματα τα δικά μας και των άλλων.



Μας άρεσε:

- η συνεργασία.
- που βελτιώθηκε η συμπεριφορά μεταξύ τα τραγούδια.
- το podcast.
- οι συζητήσεις.

Λύση στο πρόβλημα σου ψάχνεις για να βρεις;
Ακολούθησε τα παρακάτω **tips**:

**Διαχείριση δυσάρεστων
συναισθημάτων:**

- ✓ Ενθάρρυνση-παρότρυνση
 - ✓ Συζήτηση
 - ✓ Μοίρασμα
 - ✓ Συμπόνια
 - ✓ Παρηγοριά
 - ✓ Προσωπικός χρόνος
 - ✓ Προσωπικά ενδιαφέροντα-
χόμπι
 - ✓ Κύκλος κοντινών ανθρώπων
 - ✓ Αναπνοές
- 

**Επίλυση συγκρούσεων
στο σχολικό πλαίσιο:**

- ✓ Επικοινωνία
 - ✓ Ακρόαση του συνομιλητή
 - ✓ Συζήτηση με εκπαιδευτικούς
 - ✓ Υπομονή
 - ✓ Συζήτηση με φίλους
 - ✓ Συζήτηση με ενήλικες του
κοντινού πλαισίου
 - ✓ Κατανόηση των
συναισθημάτων του εαυτού και
των άλλων
- 



Σημασία δεν έχει ο
προορισμός αλλά η διαδρομή..
Απολαύστε και ανακαλύψτε
την!!