WP3-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ POWERPACK

Συναισθηματική Ευεξία: Ανίχνευση Συναισθημάτων

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Γενικές Πληροφορίες

Διάσταση ευεξίας: Συναισθηματική ευεξία
Ηλικιακή ομάδα-στόχος: **6-8** ετών **(πρώτες τάξεις δημοτικού)**
Μορφή δραστηριότητας: **Διαδραστική ομαδική δραστηριότητα (συζήτηση, κίνηση, σχέδιο)**
Διάρκεια: **30-40** λεπτά
Μέγεθος ομάδας: **10-20** μαθητές
Εγκάρσια προσέγγιση: Κοινωνική και Συναισθηματική μάθηση, Γλώσσα και Επικοινωνία, Τέχνες

2. Μαθησιακοί Στόχοι

- Οι μαθητές θα βελτιώσουν τις δεξιότητες τους στην αναγνώριση βασικών συναισθημάτων όπως η χαρά, η λύπη, ο θυμός κ.λπ.
- Οι μαθητές θα μπορούν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους και των συμμαθητών τους.
- Οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι κάθε συναίσθημα είναι μια φυσιολογική αντίδραση και όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά.

3. Απαιτούμενα υλικά

- Συναισθηματικές κάρτες/εικόνες με εκφράσεις προσώπου
- Χαρτί **A3/A2**
- Μολύβια/κηρομπογιές/μαρκαδόροι σχεδίασης

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4.Στάδια Υλοποίησης της Δραστηριότητας

Βήμα 1: Εισαγωγή

Ο/Η εκπαιδευτικός συγκεντρώνει όλους τους μαθητές σε κύκλο για να κάνει μια σύντομη εισαγωγή στο θέμα των συναισθημάτων και εξηγεί με τρόπο απλό και κατανοητό τι είναι. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα συναισθήματα υπάρχουν σε όλους και δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» συναισθήματα.

Βήμα 2: Ντετέκτιβ Συναισθημάτων

Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινάει δείχνοντας μία προς μία τις κάρτες συναισθημάτων και θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις για κάθε κάρτα:

- Ποιο συναίσθημα βλέπεις στην κάρτα;
- Πώς μπορείς να καταλάβεις ότι αυτό είναι το συναίσθημα;
- Θα ήταν καλό οι μαθητές να προσπαθήσουν να μιμηθούν αυτό που βλέπουν στην κάρτα.

Βήμα 3: Πού γίνονται αισθητά τα συναισθήματα;

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει απο τους μαθητές να του πούν από πού μπορούν να προκύψουν συναισθήματα όπως ένας κόμπος στο στομάχι, ένα χαμόγελο, η ταχυκαρδία κ.λπ. Οι μαθητές μπορούν είτε να ζωγραφίσουν είτε να μοιραστούν τις σκέψεις τους προφορικά.

Βήμα 4: Σχεδιάζοντας Συναισθήματα

Κάθε μαθητής επιλέγει ένα συναίσθημα και ζωγραφίζει τον εαυτό του να νιώθει το συναίσθημα που έχει επιλέξει. Ο μαθητής μπορεί να μοιραστεί το σχέδιο με τους συμμαθητές τους.

Βήμα 5: Στοχασμός

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με έναν σύντομο κύκλο αναστοχασμού (όπως ακριβώς και στην αρχή) όπου οι μαθητές ενθαρρύνονται να μοιραστούν ένα συναίσθημα που ένιωσαν κατά την διάρκεια της ημέρας.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Σημειώσεις και Συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς

- Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα και απλή γλώσσα όταν εξηγείτε.
- Αποδεχτείτε τις απαντήσεις των μαθητών, χωρίς να τις κρίνετε.
- Προσπαθήστε να συνδεθείτε μαζί τους μιλώντας τους για ένα συναίσθημα που νιώσατε εσείς κατά την διάρκεια της ημέρας, προκειμένου να τους ενθαρρύνετε να κάνουν το ίδιο.

6. Προτροπή για αναστοχασμό

- Πώς νιώσατε κατά την διάρκεια της δραστηριότητας;
- Ποιο/α συναίσθημα/τα ήταν πιο εύκολο/α να αναγνωριστεί/ούν;
- Τι μπορείτε να κάνετε όταν νιώσετε ένα συναίσθημα πολύ έντονα; Π.χ. όταν νιώσει κανείς θυμό, μπορεί να πάρει μερικές βαθιές αναπνοές για να προσπαθήσει να ηρεμήσει.

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρία

Ευκολότερη έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / επιπλέον υποστήριξη):

- Χρησιμοποιήστε λιγότερες κάρτες συναισθημάτων (2-3 βασικά συναισθήματα).
- Εάν δείτε οτι ένας μαθητής νιώθει πιο άνετα με τις μη λεκτικές απαντήσεις (π.χ. δείχνοντας κάτι σε μια κάρτα) ενθαρρύνετε αυτό τον τρόπο έκφρασης.
- Εκτελέστε την δραστηριότητα σε μικρότερα χρονικά διαστήματα.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρία

Μεσαία Έκδοση (Μεσαίες τάξεις πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης / περισσότερη ανεξαρτησία):

- Εισάγετε λίγο πιο σύνθετες κάρτες συναισθημάτων (π.χ. έκπληξη/απογοήτευση).
- Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μια στιγμή που ένιωσαν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και δώστε τους την ευκαιρία να το εξηγήσουν.

Προσαρμογές για μαθητές με αναπηρίες:

- Χρησιμοποιήστε οπτική υποστήριξη και απλές ρουτίνες.
- Επιτρέψτε εναλλακτικές μεθόδους έκφρασης (π.χ. σχέδιο, κλίμακες συναισθημάτων, χειρονομίες κ.λπ.).
- Παρέχετε ατομική υποστήριξη, εάν χρειάζεται.
- Μην πιέζετε τους μαθητές να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες ή/και συναισθήματα.

8. Αναφορές {μεθοδολογική προσέγγιση}

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μάθουν μέσα απο πρακτικές δραστηριότητες και να καλλιεργήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες μάθησης, καθώς και την κριτική τους σκέψη/επίγνωση (όταν βλέπουν ένα συναίσθημα και πρέπει να αποφασίσουν τι υποδηλώνει αυτό το συναίσθημα σε ένα άτομο).

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

ΕΤΑΙΡΟΙ

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Ευκολότερη
έκδοση

Ευτυχισμένος

Λυπημένη

Θυμωμένος

Κουρασμένος

Φοβισμένος

Έκπληκτη

Υπερηφάνεια

Πληγωμένος

Αγάπη

Ντροπή

Μεσαία
έκδοση

Ταραγμένη

Αμήχανη

Ενθουσιασμένος

Ανία

Ανήσυχη

Αυτοπεποίθηση

Μοναξιά

Απογοητευμένη

Νυσταγμένη

Αναστατωμένη

Προσαρμογές για μαθητές με αναπηρίες

Νιώθεις θυμωμένη επειδή κάποιος σου πήρε το παιχνίδι.

Νιώθεις λύπη επειδή ο φίλος σου απουσιάζει.

Νιώθεις φόβο κατά την διάρκεια μιας καταιγίδας.

Νιώθεις πολύ ενθουσιασμένος για τα γενέθλια σου.

Νιώθεις απογοήτευση επειδή κάτι είναι δύσκολο.

Νιώθεις αμηχανία αφού κάνεις ένα λάθος.

Νιώθεις περήφανος αφού τελειώσεις την εργασία σου.

Νιώθεις νευρική την πρώτη μέρα του σχολείου.

Ένας φίλος φαίνεται λυπημένος αλλά λέει «Είμαι καλά».

Νιώθεις πολύ θυμωμένος επειδή κάποιος δεν σε ακούει.