WP3 - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ POWERPACK

Συναισθηματική Ευεξία: Δεν είμαστε μόνοι

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: **11-13** ετών (τελευταίες τάξεις δημοτικού και δευτεροβάθμια εκπαίδευση)
Μορφή δραστηριότητας: Καθοδηγούμενη συζήτηση και δραστηριότητα συνεργατικής χαρτογράφησης.
Διάρκεια: **40-50** λεπτά
Μέγεθος ομάδας: Όλη η τάξη με ατομικό αναστοχασμό.
Εγκάρσια Προσέγγιση: Προσωπική Ανάπτυξη, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση.

2. Μαθησιακοί Στόχοι

- Οι μαθητές θα κατανοήσουν τους λόγους που είναι σημαντικό να ζητούν και να παρέχουν/προσφέρουν υποστήριξη.
- Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν έμπιστα άτομα και δίκτυα υποστήριξης για την ζωή τους.
- Οι μαθητές θα κατανοήσουν/αναγνωρίσουν ότι το να ζητούν βοήθεια είναι μια υγιής και υπεύθυνη πράξη.

3. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί/φύλλα εργασίας
- Μαρκαδόροι ή στυλό χρωματισμού
- Επιτροπή
- Προαιρετικά: ένας χάρτης υποστήριξης ου θα χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα

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. Βήματα για την υλοποίηση της Δραστηριότητας

Βήμα 1: Εισαγωγή - Τι είναι η Υποστήριξη;
Ο/Η εκπαιδευτικός θα εξηγήσει την έννοια της υποστήριξης», χρησιμοποιώντας καθημερινά παραδείγματα, όπως το να μιλάμε σε κάποιον όταν βλέπουμε ότι είναι λυπημένος ή να ζητάμε βοήθεια όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα.
Βήμα 2: Ποιος μπορεί να βοηθήσει;
Θα δοθεί στους μαθητές λίγος χρόνος για να σκεφτούν διαφορετικούς τρόπους υποστήριξης ατόμων (π.χ. οικογένεια, φίλοι, εκπαιδευτικοί, προσωπικό κ.λπ.). Ο/Η εκπαιδευτικός θα εξηγήσει ότι η υποστήριξη μπορεί να προκύψει με πολλούς και διαφορετικους τρόπους.
Βήμα 3: Δημιουργία του Χάρτη Υποστήριξης
Οι μαθητές θα δημιουργήσουν έναν «χάρτη υποστήριξης» όπου θα υποδεικνύουν άτομα στα οποία μπορούν να αποταθούν για υποστήριξη σε διαφορετικά περιβάλλοντα (σχολεία, σπίτι, διαδίκτυο) - εδώ μπορεί να φανεί χρήσιμο το παράδειγμα του χάρτη.
Βήμα 4: Πότε πρέπει να ζητήσετε βοήθεια
Ως τάξη, συζητάτε καταστάσεις που είναι σημαντικό να ζητήσουμε βοήθεια (π.χ. νιώθουμε ανασφαλείς, μας φέρονται άδικα, νιώθουμε καταβεβλημένοι).
Βήμα 5: Αναστοχασμός
Υπενθυμίζεται στους μαθητές ότι όλοι χρειάζονται βοήθεια μερικές φορές και εξηγούμε οτι το να ζητάμε βοήθεια είναι ένδειξη δύναμης και όχι αδυναμίας.

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

- Διατηρήστε την δραστηριότητα γενική και μην χρησιμοποιείτε προσωπικές εμπειρίες άλλων ατόμων.
- Εξηγήστε και ενισχύστε την εμπιστευτικότητα και την εμπιστοσύνη.
- Παρέχετε υποστήριξη εάν θεωρείτε ότι είναι απαραίτητη.
- Συνδέστε τη δραστηριότητα με καθιερωμένα συστήματα υποστήριξης.

6. Προτροπή για αναστοχασμό για τους μαθητές

- Ποιους ανθρώπους εμπιστεύεσαι περισσότερο όταν χρειάζεσαι βοήθεια;
- Πώς νιώθεις γνωρίζοντας ότι δεν είσαι μόνος/η και ότι υπάρχει κάποιος εκεί έξω που μπορεί να σε βοηθήσει;
- Ποιες πιστεύετε ότι είναι μερικές σκέψεις που μπορεί να εμποδίσουν κάποιον να ζητήσει βοήθεια; Πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε αυτές τις σκέψεις;

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρίες

Ευκολότερη έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / επιπλέον υποστήριξη):

- Εστιάστε στον εντοπισμό 1-2 ενηλίκων που μπορούν να εμπιστευτούν.
- Χρησιμοποιήστε εικόνες και σύμβολα.

Μεσαία Έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / περισσότερη ανεξαρτησία):

- Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν και να εξηγήσουν διαφορετικούς τύπους συστημάτων υποστήριξης.
- Εξηγήστε την υποστήριξη από ομοτίμους και δώστε παραδείγματα.

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

Προσαρμογές για μαθητές με αναπηρίες:

- Επιτρέψτε στους μαθητές να συμπληρώσουν τον χάρτη υποστήριξης μόνοι τους, εάν αισθάνονται άνετα να το κάνουν.
- Προσφέρετε ατομική βοήθεια, εάν είναι απαραίτητο.
- Χρησιμοποιήστε σαφή και απλή γλώσσα.

8. Αναφορές (μεθοδολογική προσέγγιση)

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην ενθάρρυνση των μαθητών να ζητούν και να προσφέρουν βοήθεια, μέσω μοντέλων προσφοράς και αναζήτησης υποστήριξης καθώς και μέσω των πλαισίων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης.

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

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

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

Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

Γονέας / Κηδεμόνας

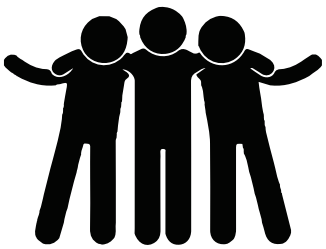
Δάσκαλος/α

Σχολικός σύμβουλος

Παππούς/γιαγιά

Μεγαλύτερος αδερφός/ αδελφή

Φίλος/η



Προπονητής

Μέλος του προσωπικού του σχολείου

Έμπιστος γείτονας

Μέλος οικογένειας

Κάρτες καταστάσεων
«Πότε πρέπει να ζητήσετε βοήθεια»

«Νιώθεις ανασφαλής»

«Κάποιος σε εκφοβίζει»

«Νιώθεις λυπημένος για πολλές μέρες»

«Σου φέρονται άδικα»

«Νιώθεις καταβεβλημένος/η με τις σχολικές εργασίες»

«Κάποιος σου ζητάει να κρατήσεις ένα μυστικό που σου φαίνεται λάθος»

«Βλέπεις κάποιον άλλον να πληγώνεται»

«Φοβάσαι να πας κάπου»

«Δεν καταλαβαίνεις κάτι που είναι σημαντικό»

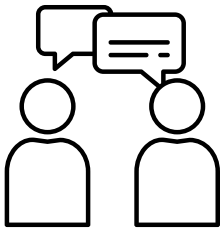
«Νιώθεις θυμωμένος κ αι δεν μπορείς να ηρεμήσεις»

Συστήματα
Υποστήριξης

Υποστήριξη Ακρόασης
«Κάποιος με ακούει χωρίς να με διακόπτει/κρίνει.»

Συναισθηματική Υποστήριξη
«Κάποιος με παρηγορεί όταν νιώθω λύπη ή αναστάτωση»

Συμβουλευτική Υποστήριξη
«Κάποιος μου δίνει συμβουλές για να λύσω ένα πρόβλημα.»



Πρακτική βοήθεια
«Κάποιος με βοηθάει με την εργασία για το σπίτι ή με μια εργασία.»

Ενθάρρυνση
«Κάποιος μου λέει ότι μπορώ να το κάνω.»

Υποστήριξη Προστασίας / Ασφάλειας
«Κάποιος με βοηθάει όταν νιώθω ανασφαλής.»

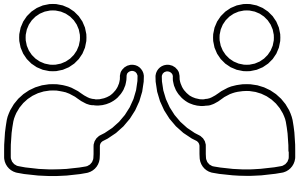
Power Pack

Υποστήριξη Επίλυσης Προβλημάτων

«Κάποιος με βοηθάει να βρώ λύσεις.»

Υποστήριξη από ομοτίμους

«Ένας φίλος στέκεται δίπλα μου ή με στηρίζει.»



Επαγγελματική Υποστήριξη

«Ένας εκπαιδευμένος ενήλικας βοηθάει με έντονα συναισθήματα ή σοβαρά προβλήματα.»

Αυτοϋποστήριξη

«Ηρεμώ τον εαυτό μου και ζητάω βοήθεια όταν την χρειάζομαι.»