

Τομέας εστίασης: ΔΕΠΥ (με παρορμητικότητα)

Τίτλος της δραστηριότητας: «Συναισθήματα στο επίκεντρο: Κατανόηση και ανταπόκριση»

Στόχος: Βοήθεια στους μαθητές να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους και των άλλων. Να διδαχθούν οι μαθητές τις κατάλληλες αντιδράσεις στα διάφορα συναισθήματα.

Διάρκεια: 10-30 λεπτά

Οργανωτική μορφή της δραστηριότητας: Αυτή η δραστηριότητα είναι σχεδιασμένη για μικρές ομάδες, αλλά μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για ατομική εξάσκηση

Ηλικιακή ομάδα-στόχος: 7-12 ετών, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί για μικρότερους ή μεγαλύτερους μαθητές.

Εργαλεία:

- Κάρτες συναισθημάτων (κάρτες με πρόσωπα που δείχνουν διάφορα συναισθήματα)
- Λίστα καταστάσεων που μπορεί να προκαλέσουν αυτά τα συναισθήματα (φτιαγμένη από τον εκπαιδευτικό ή από το διαδίκτυο)
- Ένα χρονόμετρο (προαιρετικά)

Οδηγίες:

- Συζητήστε γιατί η κατανόηση των συναισθημάτων είναι σημαντική για την καλή επικοινωνία και τις σχέσεις.
- Δείξτε στους μαθητές μία κάρτα συναισθήματος και περιγράψτε το (π.χ., χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, ενθουσιασμένος, νευρικός).
- Παρουσιάστε ένα σενάριο που αντιστοιχεί στο συναίσθημα. Για παράδειγμα:
 - Χαρούμενος: «Έλαβες ένα δώρο από έναν φίλο.»
 - Θυμωμένος: «Κάποιος δανείστηκε το μολύβι σου χωρίς να ρωτήσει.»
- Ζητήστε από τους μαθητές να αναγνωρίσουν το συναίσθημα και να προτείνουν μία κατάλληλη απάντηση.
- Σε ζευγάρια ή ομάδες, οι μαθητές διαλέγουν εναλλάξ μία κάρτα, διαβάζουν ένα σενάριο και υποδύονται την κατάσταση. Οι άλλοι μαντεύουν το συναίσθημα και αξιολογούν την αντίδραση.
- Συζητήστε πώς η κατανόηση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση συγκρούσεων και στη δημιουργία φιλίας.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, όπως αφίσες ή ψηφιακές εικόνες, για να διευκολύνετε την αναγνώριση των συναισθημάτων.
- Ενισχύστε τη θετική συμμετοχή με επαίνους ή μικρές επιβραβεύσεις.



Co-funded by
the European Union



- Εισάγετε σταδιακά σύνθετα συναισθήματα ή ανάμεικτα συναισθήματα καθώς οι μαθητές αποκτούν αυτοπεποίθηση.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Παραδείγματα σεναρίων για χρήση στην τάξη

- Βλέπεις τον φίλο σου να κλαίει. Πώς αισθάνεσαι; Τι πρέπει να κάνεις;
- Ένας συμμαθητής σου μοιράζεται το σνακ του μαζί σου. Πώς αντιδράς;
- Κάποιος σε πειράζει κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Πώς το χειρίζεσαι;
- Κερδίζεις ένα βραβείο σε έναν διαγωνισμό της τάξης. Τι αισθάνεσαι και πώς το γιορτάζεις;
- Ένας φίλος ξεχνάει να σε καλέσει στο πάρτι γενεθλίων του. Πώς νιώθεις;;



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Name: _____ Date: _____

MY EMOTIONS

Think about a time you felt each of the following emotions. What were you going through at that time?

JOY



SADNESS



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Name: _____ Date: _____

MY EMOTIONS

Think about a time you felt each of the following emotions. What were you going through at that time?

ANGER



FEAR



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Name: _____ Date: _____

MY EMOTIONS

Think about a time you felt each of the following emotions. What were you going through at that time?

EXCITEMENT



CONFUSION



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Name: _____ Date: _____

MY EMOTIONS

Think about a time you felt each of the following emotions. What were you going through at that time?

OVERWHELM



PRIDE



Co-funded by
the European Union



Τομέας εστίασης: ΔΕΠΥ (με παρορμητικότητα)

Τίτλος της δραστηριότητας: «Φωτεινός σηματοδότης συναισθημάτων: Σκέφτομαι, νιώθω, ενεργώ»

Στόχος: Να βοηθηθούν οι μαθητές να σταματήσουν και να σκεφτούν πριν δράσουν. Να μάθουν ένα οπτικό μοντέλο για την αναγνώριση των συναισθημάτων και τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων.

Διάρκεια: 15-30 λεπτά

Οργανωτική μορφή της δραστηριότητας: Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για εργασία σε μικρές ομάδες, αλλά μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για ατομική εξάσκηση.

Ηλικιακή ομάδα-στόχος: 7-12 ετών, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί για μικρότερους ή μεγαλύτερους μαθητές.

Εργαλεία:

- Κάρτες με χρώματα φωτεινού σηματοδότη (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο)
- Κάρτες με καθημερινές καταστάσεις
- Emoticons ή κάρτες συναισθημάτων
- Λευκός πίνακας ή πίνακας σεμιναρίου

Οδηγίες:

- Συζητήστε γιατί η κατανόηση των συναισθημάτων είναι σημαντική για την καλή επικοινωνία και τις σχέσεις.
- Εξηγήστε το μοντέλο του φωτεινού σηματοδότη συναισθημάτων:
 - **Κόκκινο** = Σταματάω (προσδιορίζω τι νιώθω).
 - **Κίτρινο** = Σκέφτομαι τις επιλογές μου.
 - **Πράσινο** = Ενεργώ κατάλληλα.
- Επιλέξτε μία κάρτα με μία κατάσταση, για παράδειγμα: «Ο φίλος σου δεν θέλει να παίξει μαζί σου σήμερα.»
- Η ομάδα συζητάει:
 - Τι συναίσθημα προκαλεί (χρησιμοποιήστε κάρτες συναισθημάτων).
 - Τι θα έκανε πρώτα (Κόκκινο);
 - Τι επιλογές έχεις (Κίτρινο);
 - Τι θα αποφάσιζες (Πράσινο);
- Κάθε ομάδα μοιράζεται τη «συναισθηματική της κυκλοφορία» με την τάξη.
- Σε ζευγάρια ή ομάδες, οι μαθητές διαλέγουν εναλλάξ μία κάρτα, διαβάζουν ένα σενάριο και υποδύονται την κατάσταση.
- Οι άλλοι μαντεύουν το συναίσθημα και αξιολογούν την αντίδραση.



Co-funded by
the European Union



- Κάνετε ερωτήσεις όπως:
 - Ήταν δύσκολο να σταματήσεις και να σκεφτείς;
 - Τι έμαθες για τον εαυτό σου και τα συναισθήματά σου;

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Μοντελοποιήστε πρώτα τον εαυτό σας με μία κατάσταση και σκεφτείτε δυνατά.
- Χρησιμοποιήστε πραγματικά χρώματα φωτεινών σηματοδοτών για να κάνετε τη δραστηριότητα οπτική και ευχάριστη.
- Επιβραβεύστε τις στοχαστικές και ενσυναισθητικές απαντήσεις.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Παραδείγματα σεναρίων για χρήση στην τάξη

Ένας συμμαθητής σου σκίζει κατά λάθος την αγαπημένη σου ζωγραφιά.

Πώς αισθάνεσαι; Τι θα μπορούσες να κάνεις πριν αντιδράσεις;

Σε διαλέγουν τελευταίο για ένα παιχνίδι στο διάλειμμα.

Ποιο συναίσθημα σου δημιουργείται; Πώς θα μπορούσες να ενεργήσεις θετικά;

Κερδίζεις ένα βραβείο στην τάξη για καλή συμπεριφορά.

Τι συναισθήματα νιώθεις; Πώς μπορείτε να μοιραστείτε αυτήν τη χαρά;

Ένας φίλος δεν θέλει να παίξει μαζί σου σήμερα και δεν σου λέει τον λόγο.

Τι σκέφτεσαι; Πώς θα μπορούσες να επιλύσεις την κατάσταση;

Βλέπεις κάποιον μόνο του στο διάλειμμα.

Τι θα μπορούσες να κάνεις; Τι θα ένοιωθες αν ήσουν στη θέση αυτού του ατόμου;

Ένας συμμαθητής σου σε κοροϊδεύει μπροστά σε άλλους.

Πώς μπορείς να ελέγξεις τις παρορμήσεις σου και να αντιδράσεις κατάλληλα;

Ο δάσκαλός σου σε συγχαίρει για τη δουλειά σου.

Πώς αισθάνεσαι; Τι μπορείς να κάνεις για να συνεχίσεις τη δουλειά σου;



Co-funded by
the European Union

